

# PRÍLOHY

## PRRÍLOHA 1

### Vzor vyučovacej hodiny v základnom plaveckom výcviku podľa Kalečíka (1997)

Cieľ hodiny: **Oboznámiť sa s vodným prostredím.**

Čas	Cvičenie	Metodický postup
1 min	1. Úvodná časť Nástup detí, pozdrav, inštrukcie o obsahu hodiny. Sprchovanie	Vedenie detí k disciplíne a samostatnosti. Naučiť deti regulovať vodu pri sprchovaní.
5 min	Rozcvičenie a rozohriatie na suchu.	Jednoduché pohyby končatín, trupom, ako aj cvičenia všeobecne rozvíjajúce.
25 min	2. Hlavná časť Opakovanie hier a cvičení – vláčik, chôdza bocianov, kačky, húsky a pod. fúkanie horúcej polievky, fúkanie do vody, zaháňať pingpongové loptičky, hry – na vodníka. Výskoky s podrepu, pády vpred v upažení alebo v predpažení. Poskoky s obratom, zaháňaná striekaním. Jednoduché striedavé kopanie nohami pri stene bazénu. Nácvičenie správneho držania plaveckej dosky. Naháňačky v plytkej vode.	V cvičebných tvaroch ako v úvodnej hodine. Deti stoja v kruhu okolo inštruktora a napodobňujú predvádzané činnosti. Cvičenie sa vykonáva naraz na povel inštruktora. Deti sa chytia za žliabok bazénu v polohe na znaku a voľne kopú striedavo, paže vystreté predlaktie opreté o hrany.
5 min	3. Záverečná časť Nástup detí, hodnotenie, pozdrav, sprchovanie a umývanie, osušenie.	Učiteľ hodnotí jednotlivcov i celkovo pochváli alebo napomenie neposlušných.

## PRRÍLOHA 2

### Vzor vyučovacej hodiny v základnom plaveckom výcviku podľa Kalečíka (1997)

Cieľ hodiny: **Ponáranie, nácvik vznášania a splývania, plávanie s doskou, kopanie nohami, skok do vody zo sedu na okraji i bazéna.**

Čas	Cvičenie	Metodický postup
5 min	1. Úvodná časť Nástup detí, pozdrav, informácie o obsahu hodiny.	Deti stoja v radoch podľa družstiev.
5 min	Rozcvičovanie, rozohriatie na suchu.	
25 min	2. Hlavná časť Skoky do vody zo sedu na okraji bazéna do plytkej vody. Kopanie nohami v plytkej vode v ľahu na chrbte, na prsiach. Práca dolných končatín striedavo ako pri kraule s doskou v rukách v splývavej polohe na prsiach na krátku vzdialenosť.  V splývavej polohe na znaku s dôrazom na vystreté telo, doska pod hlavou, kopat' striedavo nohami ako pri znaku. Hra na červených a bielych.	Deti sedia vedľa seba a skáču naraz na povel učiteľa. S uchopením za žliabok v polohe na znaku. Na prsiach s držaním jednou rukou za žliabok, druhá opretá o stenu. Ukážka a precvičovanie najprv na suchu, potom vo vode i s nadľahčovacími prostriedkami. Opakovanie i súťaživo, formou kto ďalej. Nacvičovať v plytkej vode smerom k stene. Jednotlivcom pomáhať v polohe na chrbte.
5 min	1. Záverečná časť Nástup detí, hodnotenie pohybových činností i disciplinovanosti.	Deti odvádzajú do šatní inštruktori alebo rodičia.

## PRÍLOHA 3

### Pohybové hry vo vode od Šimoneka a Jursíka

#### Hry na oboznámenie sa s vodným prostredím

**Naháňačky:** vo vymedzenom prostredí sa chytajú jednotlivci i dvojice. Záchrana je možná ponorením do vody, prednožením atď.

**Zaháňaná:** dva rady cvičencov postupujú proti sebe a striekajú rukami, kto sa obráti je vyradený a musí opustiť priestor.

**Kačky:** cvičenci sa ponoria do vody po plecيا a pohybujú pažami v upažení skrčmo hore a dolu.

**Húsky:** deti sa odrážajú od dna bazéna do výšky a pritom udierajú vystretými pažami o hladinu vody ako husi keď vzlietajú.

**Kolotoč:** cvičenci vytvoria kruh okolo vedúceho, ktorý drží v rukách žrd' a pomaly ňou otáča v smere kruhu. Tým núti každého aby sa pred žrd'ou ponoril pod hladinu. Otáčanie musí byť pomalé. Cvičenec sa ponorí pod vodu až v okamihu, keď sa žrd' blíži k nemu.

**Kosenie obilia:** podobná hra ako kolotoč, ale namiesto žrde pohybuje učiteľ rukami ako pri kosení obilia.

#### Hry na nácvik dýchania

**Horúca polievka:** dieťa naberie do spojených dlaní vodu, do ktorej fúka ako do horúcej polievky.

**Horúca kaša:** dieťa sa ponorí po bradu do vody a fúkaním chladí horúcu kašu.

**Fúkanie loptičiek:** pred každé dieťa položíme stolnotenisovú loptičku alebo kačičku z umelej hmoty, cvičenec sa snaží fúkaním zahnať predmet čo najďalej.

**Vodník:** deti sa ponoria pod hladinu a vypúšťajú bubliny nosom a ústami.

**Pumpa:** dvojice stoja oproti sebe, držia sa za vystreté paže a striedavo sa ponárajú pod hladinu do drepu, vo vode vždy vydýchnu.

**Rebrík:** deti sa postavia do dvoch radov oproti sebe, uchopením za ruky utvoria dvojice – rebrík, jeden cvičenec za druhým sa postupne ponárajú a podliezajú jednotlivé priečky rebríka, pred každým ponorením vdýchnu a pod hladinou vody vydýchnu.

### Hry na nácvik splývania

**Mlynské koleso:** párny počet detí sa uchopí v kruhu za vystreté paže, každý párny cvičenec sa položí na hladinu vody naznak, nohy smerujú do stredu kruhu, na povel sa celý kruh cvičencov začne naraz točiť jedným smerom.



**Rybičky:** dve deti oproti sebe majú spojené ruky, tretie na nich leží, deti ho prevážajú.

**Medúza:** dieťa vdýchne, uvoľnene sa položí na hladinu vody na prsia, paže a dolné končatiny visia voľne dolu, hlavu predkloní.

**Hríbik:** dieťa zhlboka vdýchne, urobí drep a uchopí sa rukami za kolena, hlavu predkloní. Vztlaková sila vody vynesie dieťa na hladinu.

**Lietadlo:** dieťa sa nadýchne, položí sa na vodu v prsiarskej polohe, paže a nohy sú od seba a vystreté.

**Podplávanie:** dieťa sa rozkročí a druhé po podpláva ( obmena – cvičenie sa postavia do tesného zástupu v stoj rozkročmo ).

**Lokomotíva:** cvičenie vo dvojiciach, prvý si ľahne do splývavej polohy na prsia vystretými pažami uchopí druhého cvičenca za boky, ten sa pohybuje po dne bazénu – predstavuje lokomotívu.

**Vyťahovanie kotvy:** dva rady cvičencov sa postavia proti sebe. Posledný z radu si ľahne do splývajúcej polohy a predstavuje kotvu, ktorú ostatní v uličke medzi sebou preťahujú. Potom sa cvičenec zaradí do zástupu a nasleduje ďalší, až sa všetci vystriedajú

### **Hry na orientáciu vo vode**

**Pretláčanie hríbika:** deti točia a obracajú všetkými smermi cvičenca, ktorý robí hríbik.

**Počítanie prstov:** dvojice, jedno dieťa sa ponorí, otvorí oči a počíta, koľko rozťahnutých prstov mu druhé dieťa ukazuje.

**Kotúl' vpred a vzad:** cvičí sa v trojiciach, stredné dieťa cvičí, krajné mu poskytujú pomoc.

**Boj jazdcov:** hra vo dvojiciach, ľahší z dvojice sadne obkročmo partnerovi na plecia, predstavuje jazdca, jazdci sa snažia vzájomne zhodiť do vody, jazdec, ktorý zostane ako posledný na pleciach je víťaz.

**Vyhadzovanie zo strmeňa:** cvičí sa vo dvojiciach. Prvý spojí ruky pred sebou, druhý vloží nohu do takto vytvoreného strmeňa, chytí partnera za plecia, odrazí sa druhou nohou od dna, cvičenca možno vyhodíť vzad alebo vpred.

**Lovenie predmetu:** učiteľka hodí do vody predmet ( puk ) a na povel ho začnú všetci hľadať pod hladinou, víťazom je ten, kto prvý predmet vyloví.

**Stojka na rukách:** cvičenec sa ponorí pod hladinu, oprie sa vystretými pažami o dno bazénu a snaží sa zdvihnúť nohy do stojky.

**Skoky na nohy:** napodobňovať pozdrav vojaka, skočiť tlesknutím, napodobniť zajačika.

**Kufor:** cvičenec po odraze skrčí nohy, objíma si kolená a takto zbalený padne do vody.

**Pád vzad schyl'mo:** cvičenec stojí chrbtom k vode, predkloní sa a uchopí sa za členky ( vystreté kolená ), pomaly padá vzad do vody.

## PRÍLOHA 4

### Dotazník pre žiakov na I. stupni ZŠ

Milí žiaci, dostal sa Vám do rúk dotazník, ktorý je anonymný. Prosím Vás odpovedajte na otázky čo najpravdivejšie. Odpovede zakrúžkujte, alebo podľa uváženia dopíšte.

1. Koľko máš rokov?
2. Koľký ročník navštevuješ?
3. Som    a, žiak  
          b, žiačka
4. Bojíš sa vody?  
      a, áno ( prečo? )  
      b, nie  
      c, niekedy
5. Vieš sa ponoriť pod vodu s napočítaním do päť?  
      a, áno, nerobí mi to problémy  
      b, áno, ale mám strach  
      c, nie
6. Vieš skočiť do vody na nohy?  
      a, áno  
      b, nie
7. Ak áno ( vieš skočiť do vody na nohy )  
      a, do hlbkej vody  
      b, do plytkej vody
8. Vieš plávať?  
      a, áno  
      b, nie
9. Ak nevieš plávať chceš (a) by si sa naučiť?  
      a, áno  
      b, nie

10. Ak vieš plávať, kto ťa to naučil?

- a, rodičia
- b, učiteľ ZŠ
- c, sám som sa naučil (a)

11. Vedia plávať tvoji rodičia?

- |       |        |               |
|-------|--------|---------------|
| Otec: | a, áno | Matka: a, áno |
|       | b, nie | b, nie        |

12. Často plávaš?

- a, pravidelne ( každý týždeň som raz vo vode )
- b, nepravidelne ( niekedy raz za týždeň, niekedy raz za mesiac )
- c, zriedkavo ( len keď ma zoberú rodičia plávať, alebo len v lete na kúpalisku )
- d, vôbec

13. Koľko metrov vieš preplávať?

- a, 1 m – 5 m
- b, 5m – 10 m
- c, 10 m – 20 m
- d, 15 m – 20 m
- e, 20 m – 25 m

14. Aký spôsob plávania ovládaš?

- a, prsia
- b, kraul
- c, znak
- d, motýlik
- e, žiadny

15. Vieš splývať? ( ležať na vode )

- a, áno
- b, nie



## PRÍLOHA 5

### Dotazník pre učiteľov na I. stupni ZŠ

Vážení učitelia, obraciam sa na Vás s prosbou o vyplnenie tohto dotazníka, ktorý je súčasťou mojej diplomovej práce na tému „Vyučovanie plávania na I. stupni ZŠ v Zlatomoraveckom okrese“. Dotazník je anonymný a informácie z neho získané budú použité iba na vypracovanie praktickej časti mojej diplomovej práce. Preto Vás prosím o jeho čo najpravdivejšie vyplnenie.

1. Pohlavie:
2. Počet rokov učiteľskej praxe:
3. Uskutočňuje sa na vašej škole plavecký výcvik?
  - a, áno
  - b, nie
4. V ktorom ročníku prebieha plavecký výcvik?
  - a, v 1. ročníku
  - b, v 2. ročníku
  - c, v 3. ročníku
  - d, vo 4. ročníku
  - e, na II. stupni ZŠ
5. Vo výučbe plávania vám vyhovuje:
  - a, forma kurzu
  - b, zaradená v týždennom rozvrhu
  - c, iná forma ( aká? )
6. Ak forma kurzu, tak koľko hodín
7. Ak je zaradený v týždennom rozvrhu, tak koľko hodín v týždni?
8. Kto je cvičiteľom plaveckého výcviku?
  - a, učiteľ Tv
  - b, iný učiteľ školy
  - c, plaveckí tréneri
  - d, niekto iný ( a kto? )

9. Ktorý plavecký spôsob využívate na základnom plaveckom výcviku?
  - a, prsia
  - b, kraul
  - c, znak
10. S koľkými žiakmi pracuje jeden učiteľ?
11. Organizujete po základnom plaveckom výcviku aj rozširujúci výcvik?
  - a, áno
  - b, nie
12. Organizuje sa plavecký výcvik aj v tomto roku?
  - a, áno
  - b, nie

## **PRÍLOHA 6**

### **Rozhovor s učiteľmi I. stupňa ZŠ**

1. Aký dôvod Vás nútil k presunutiu základného plaveckého výcviku do II. stupňa ZŠ?
2. Myslíte si, že to bolo vhodné?
3. Keďže žiaci absolvujú pobyt v škole v prírode, nebolo by vhodné skombinovať ho s výučbou základného plaveckého výcviku?
4. Myslíte si, že sa zmení vzťah žiakov k vode a k plávaniu po absolvovaní základného plaveckého výcviku?
5. Myslíte si, že žiaci ľahšie prekonávajú svoj strach z vody a plávania vo vyšších ročníkoch ZŠ.