

## **METODICKÝ LIST PRO VÝUKU TV na 1. stupni ZŠ, konkrétně: 2. a 3. třída**

**Téma:** Plavecké dýchání

**Cíl:** Řízené plavecké dýchání s důrazem na plynulost nádechu ústy a výdechu nosem i ústy do vody.

**Zařazení do výuky TV:**

Zpočátku procvičovat v hlavní části hodiny, při postupné adaptaci na vodní prostředí a zařazení dalších plaveckých technik dále využívat formou her v úvodní a závěrečné části hodiny.

**Počet výukových jednotek pro realizaci:**

Opakovat každou hodinu od nejjednodušších úkolů a her, postupně se zapojením dalších pohybových úkonů.

**Odhadovaný čas na realizaci:** individuální – ideálně procvičujeme každou hodinu

**Pomůcky:** vodní nudle, plavecká deska, balónky.....

**Popis činnosti:**

Výdech do vody by měl být nacvičován v klidném, plynulém režimu s potopením obličeje. Usilujeme o zrakovou kontrolu (i bez použití plaveckých brýlí), po vynoření neatíráme oči a necháme vodu volně stéci po obličeji. Návčik začínáme formou jednoduchých cvičení a hrou. Provádíme kratší, ale intenzivní nádech výhradně ústy a pomalý, plynulý a úplný výdech do vody ústy i nosem proti odporu vody. Výdech trvá déle a měl by být ukončen v okamžiku, kdy se ústa dostanou k vodní hladině.

Při opakovaném dýchání klademe důraz na rytmické dýchání – krátký intenzivní nádech ústy nad hladinou a dlouhý a úplný výdech nosem i ústy do vody.

Návčik plaveckého dýchání má klíčový význam pro pozdější výuku plavání.

**Metodická řada:**

1. Výdech do hladiny – foukání balónek po hladině, foukání polévky
2. Výdech pod hladinu jen ústy – nemusí být potopení celý obličej – napodobování zvuků
3. Postupné ponoření celého obličeje (ústa, nos, oči, temeno) a zadržení dechu pod vodou – po vynoření neatírat vodu z očí
4. Výdech ústy s potopením obličeje (předklon hlavy) – po vynoření neatírat vodu z očí, zaměstnat ruce pohybovým úkolem
5. Prohloubený výdech ústy spojený s podřepem a otevřením očí – bubliny
6. Dlouhý postupný výdech ústy i nosem
7. Opakované výdechy
8. Výdech spojený s pohybovým úkolem – splývání, sed na dno, kotoul
9. Výdech ve splývání s pootočením hlavy a nádechem na stranu

**Didaktická hra pro žáky:**

**Spadla lžička do káfička** – v kruhu, v řadě

**Piano** – stoj u kraje bazénu ve vázané řadě, učitel hraje na piano, komu ťukne na hlavu, ten se potopí

**Žebříček** – dvě řady proti sobě, dvojice se uchopí za ruce, děti podlézají jednotlivé příčky, opakovaně se potápějí a vynořují

**Kosení obilí** – těsný kruh, učitel uprostřed nataženou paží objíždí po hladině obvodu kruhu, kdo si chce uchovat hlavu, musí ji schovat pod vodu

**Gejzír** – sevřený kruh, držení za lokty, ponořit se současně pod vodu a mohutně vydechnout

**Konkrétní ověření nabytých dovedností, znalostí:**

: 20 opakovaných rytmických výdechů do vody s ponořením obličeje  
: plavecké dýchání spojené s pohybovým úkolem např. sirény – pod vodou vydechovat a současně houkat

**Chyby:**

**povrchní dýchání** – hlava nad hladinou, při výdechu se pouze předklání, ale neponoří  
**neúplný výdech do vody** – výdech je ukončen až po vynoření  
**zavřené oči při ponoření** – ztráta orientace pod vodou  
**otírání vody z očí po vynoření** – nutnost otření očí nad hladinou před jejich otevřením

**Bezpečnost:**

: Bezpečný pohyb v okolí bazénu – neběhat, neskákat, dbát zvýšené opatrnosti na kluzkých plochách

: Neustálá zraková kontrola žáků v bazénu, vymezení prostoru v bazénu

**Literatura:**

Čechovská, I., Miler, T. (2001). *Plavání*. Praha, Czechia: Grada.

Čechovská, I., Miler, T. (2008). *Plavání* (2nd ed). Praha, Czechia: Grada.

Giehl, J., Hahn, M. (2005). *Plavání*. České Budějovice, Czechia: KOPP.

Macejková, Y. – Benčuriková, L. (2014). *Plávanie: učebné texty pre trénerov*. Bratislava, Slovakia: STIMUL.

Pédroletti, M. (2007). *Od šplouchání k plavání: jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat*. Praha, Czech Republic: Portál.

**Internetové zdroje:**

Neuls, F., Viktorjeník, D. (2017). *Technická příprava v plavání: cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky plaveckých způsobů*. Praha, Czech Republic: Český svaz plaveckých sportů.

[http://czechswimming.cz/images/Data/Methodika/Metodicke\\_materialy/2017\\_Technicka\\_priprava\\_v\\_plavani\\_Cviceni\\_pro\\_rozvoj\\_a\\_zdokonaleni\\_techiky\\_plaveckych\\_zpusobu\\_Filip\\_Neuls\\_Dusan\\_Viktorjenik\\_2017.pdf](http://czechswimming.cz/images/Data/Methodika/Metodicke_materialy/2017_Technicka_priprava_v_plavani_Cviceni_pro_rozvoj_a_zdokonaleni_techiky_plaveckych_zpusobu_Filip_Neuls_Dusan_Viktorjenik_2017.pdf)

Plavecký klub Litoměřice. *Metodické materiály: Plavecké dýchání*.

[https://www.pklit.cz/wp-content/uploads/technika/04\\_metodika\\_plavecke\\_dychani.pdf](https://www.pklit.cz/wp-content/uploads/technika/04_metodika_plavecke_dychani.pdf)