

# OBSAH

|   | str. |
|---|------|
| 1. Úvod . . . . .   | 3    |
| 2. Výpis z učebních osnov pro 1.-4. roč. tělesné výchovy . . . . .                                | 5    |
| 3. Výpis z učebních osnov, plavání . . . . .  | 7    |
| 4. Věstník MŠ a MK, směrnice k organizaci základního plaveckého<br>výcviku na I. stupni . . . . . | 10   |
| 5. Technika plavání . . . . .   | 12   |
| 6. Pravidla plavání, aplikovaná pro školní podmínky . . . . .                                     | 16   |
| 7. Fyziologie v plavání, fyziologický vliv vodního prostředí,<br>tabulka únavy . . . . .          | 23   |
| 8. Věkové a pohlavní zvláštnosti plaveckého výcviku . . . . .                                     | 27   |
| 9. Prevence úrazu, zásady bezpečnosti a ochrany zdraví<br>při výuce plavání . . . . .             | 29   |
| 10. Záchrana tonoucího . . . . .  | 31   |
| 11. První pomoc při poruchách vědomí, zástavě dechové a<br>srdeční činnosti . . . . .             | 32   |
| 12. Typická onemocnění při plaveckém výcviku . . . . .  | 34   |
| 13. Psychické zábrany dětí při předplaveckém a základním plaveckém<br>výcviku . . . . .           | 36   |
| 14. Uplatnění didaktických zásad ve výuce plavání . . . . .                                       | 38   |
| 15. Vyučovací postup výcviku . . . . .  | 39   |
| 16. Optimální využití vodní plochy . . . . .  | 41   |
| 17. Předplavecký výcvik, prvky, hry a cvičení ve vodě . . . . .                                   | 42   |
| 18. Základní výcvik, pokyny pro plavecký výcvik dětí v plaveckém<br>bazénu bez mělšiny . . . . .  | 55   |
| 19. Přípravná cvičení na suchu . . . . .  | 58   |
| 20. Základní výcvik na hluboké vodě, rámcový program - prsa . . . . .                             | 60   |
| 21. Základní výcvik na hluboké vodě, rámcový program<br>znak-kraul, kraul . . . . .               | 68   |
| 22. Zdokonalovací plavecký výcvik - rámcový program . . . . .                                     | 74   |
| 23. Závěr . . . . .   | 83   |
| Literatura . . . . .  | 84   |