

Obsah

1. Úvod (<i>Tatána Bělková</i>).....	5	Motýlek (delfin)	17
2. Zvláštnosti motorického učení ve zdokonalovací etapě plavecké výuky (<i>Tatána Bělková</i>).....	6	Nezávodní plavecké způsoby	18
Význam plavání v pohybovém režimu dětí a mládeže	6	Základní znak – varianty	18
Plavecká výuka a její etapy	6	Bok.....	18
Zdokonalovací etapa plavecké výuky.....	7	5. Startovní skoky a obrátky (<i>Zdeněk Hofer</i>)	19
Principy korekce chyb v plavecké technice.....	7	Startovní skoky	19
Obecné pokyny k odstraňování chyb v plavecké technice	7	Obrátky	19
Diferenciace prostředků plavecké výuky podle pohlaví a plavecké zdatnosti.....	8	6. Kondiční plavecká příprava (<i>Petr Smolík</i>)	21
Didaktické řídicí styly v plavecké výuce.....	8	7. Organizace a pravidla plaveckých soutěží (<i>Zdeněk Hofer</i>)	24
3. Adaptace na vodní prostředí (<i>Tatána Bělková</i>) ...	9	8. Prvky záchranného plavání (<i>Tomáš Miler</i>).....	26
Potápění	9	9. Základy skoků do vody (<i>Tatána Bělková</i>).....	31
Dýchání	9	10. Základy vodního póla (<i>Petr Smolík</i>)	34
Vznášení.....	9	11. Základy synchronizovaného plavání (<i>Eva Peslová</i>).....	37
Splývání	10	12. Hry pro plavce (<i>Tatána Bělková</i>).....	43
Orientace ve vodě	11	13. Bezpečnost při výuce plavání v bazénu (<i>Tomáš Miler</i>).....	45
Cvičení na stanovištích	11	14. Plavecké pomůcky (<i>Zdeněk Hofer</i>).....	46
Aktivující dotazy.....	11	15. Seznam použité a doporučené odborné literatury.....	47
4. Technika plaveckých způsobů – uzlové body činnosti, korekce chyb, aktivace žáků (<i>Tatána Bělková</i>)	12		
Cvičení zaměřená na rozvoj „pocitu vody“	12		
Závodní plavecké způsoby	12		
Prsa	12		
Kraul	14		
Znak	16		