

## Obsah

Úvod	3
1. Význam a rozvoj plavání	5
1. 1. Věkové zvláštnosti	5
1. 2. Historie plavání	6
1. 3. Základní hygienická pravidla	7
1. 4. Zásady bezpečnosti	7
2. Organizační členění	8
2. 1. Organizace vyučovací jednotky	9
2. 2. Z pravidel plavání	10
3. Technika plaveckých způsobů	12
3. 1. Znak	12
3. 2. Prsa	15
3. 3. Kraul	18
3. 4. Delfín	22
4. Technika obrátek	26
5. Technika startu	29
6. Nácvik základních plaveckých dovedností, plaveckých způsobů, obrátek a startů	32
6. 1. Organizace družstev	32
6. 2. Možné postupy při výcviku žáků	34
6. 2. 1. Příklady her	34
6. 3. Výběr plaveckých způsobů pro výuku	35
6. 4. Nácvik plaveckých způsobů	36
6. 4. 1. Nácvik splývání	36
6. 4. 2. Nácvik správného dýchání	38
6. 4. 3. Nácvik střídavého pohybu nohou na prsou	39
6. 4. 4. Střídavý pohyb nohou – znak	40
6. 4. 5. Pohyb nohou – prsa	40
6. 4. 6. Střídavý pohyb paží – kraul	40
6. 4. 7. Střídavý pohyb paží – znak	41
6. 4. 8. Pohyb paží – prsa	41
6. 4. 9. Delfínový pohyb nohou	42
6. 4. 10. Delfínový pohyb paží	42
6. 5. Nácvik plaveckých startů	43
6. 5. 1. Nácvik startu z bloku	43
6. 5. 2. Nácvik startu na znak	44
6. 5. 3. Skoky z odrazového prkna (1m)	44
6. 6. Odlišnosti plavecké výuky v bazénech s hloubkou	45
7. Hry jako nedílná součást výuky plavání	46

8.	Záchrana tonoucích . . . . .	47
8. 1.	Postup při nácvičce záchrany tonoucích . . . . .	49
9.	Využití některých didaktických stylů ve výuce plavání . . . . .	50
10.	Využití problémového vyučování . . . . .	51
11.	Využití specifických činností pro zatěžování organismu v alaktátové a oxidativní zóně metabolického krytí . . . . .	52
12.	Forma variabilního provozu s využitím úkolových karet . . . . .	52
13.	Strečinková cvičení . . . . .	56
14.	Hodnocení . . . . .	57
	Literatura . . . . .	58

