

Obsah	Strana
I. TEORETICKÁ ČASŤ	5
1. Predškolská predplavecká príprava	6
2. Význam plávania a jeho zdravotný vplyv na ľudský organizmus	8
2.1 Pozitívne pôsobenie plávania.....	9
2.2 Negatívne pôsobenie plávania.....	10
2.3 Význam plávania u detí.....	10
3. Otužovanie	12
4. Ciele predplaveckej prípravy	14
4.1 Predškolská predplavecká príprava.....	18
4.2 Hry vo vode.....	21
4.3 Faktory ovplyvňujúce efektívnosť motorického učenia v plávaní.....	23
4.4 Metódy výučby plávania.....	24
4.5 Metodika postupu výučby predškolského plávania.....	26
4.5.1 Potápanie.....	30
4.5.2 Skoky do vody.....	32
4.5.3 Splývanie.....	33
4.5.4 Dýchanie.....	35
4.5.5 Pohyb vpred.....	37
4.6 Pedagogické zásady.....	39
4.7 Dodržiavanie hygieny a poriadku v bazéne a v objekte plavárne.....	41
4.8 Plavecké desatoro.....	43
5. Požiadavky na učiteľa plávania	44
6. Plán predplaveckej prípravy	46
6.1 Cvičebná jednotka.....	48
6.2 Príklad rámcového plánu plaveckého výcviku.....	49
7. Plavecké pomôcky	53

II.	PRAKTICKÁ ČASŤ	61
1.	Psychomotorické cvičenia a hry	62
1.1	Cvičenia na úpravu držania tela	62
1.2	Individuálne cvičenia na úpravu držania tela	63
1.2.1	Cvičenia pri opore/okraji bazéna	65
1.2.2	Cvičenia vo voľnom priestore bazéna vo vode po prsia	68
1.3	Cvičenia dvojíc	68
1.4	Cvičenia s plaveckou doskou	70
1.5	Hry s loptou	73
1.6	Hry s nafukovacím matracom	76
1.7	Skoky do vody	78
1.8	Hry s plaveckým kolesom	82
2.	Hry na oboznámenie s vodným prostredím	83
3.	Hry na nácvik dýchania	91
3.1	Cvičenia na dýchanie	91
3.2	Hry na nácvik dýchania	92
4.	Hry na nácvik splývania	95
5.	Hry na orientáciu vo vode	102
6.	Záver	105