

# Obsah

<b>Souhrn</b>	9
<b>Úvod</b>	11
<b>Pohybová a plavecká gramotnost</b>	14
<b>Neurofyziologický základ vývoje dítěte</b>	17
<b>Neurofyziologická a kineziologická východiska pro pohybovou gramotnost</b>	22
<b>Základní předpoklady pohybových aktivit ve vodě v raném dětském věku</b>	26
<b>Pohybové učení ve vodě v raném dětském věku</b>	29
<b>Základní plavecké dovednosti v kontextu raných fází vývoje dítěte</b>	37
Polohování ve vodě	37
Změny poloh a rotace	39
Plavecké dýchání	42
Vědomé zanoření	43
Orientace pod hladinou	50
Pád do vody	51
Sebezáchrana	52
Rozvoj pocitu vody	54
Základy záběrových pohybů, lokomoce	54
Modelová technika plavání pro dětský věk	57
<b>Pohybový program ve vodě pro novorozence</b>	61
Spontánní pohybový vývoj novorozence	61

Postup pohybového učení dítěte ve vodním prostředí v novorozeneckém věku	66
S novorozencem lze zvládnout	74
<b>Pohybový program ve vodě pro kojence (1. trimenon)</b>	75
Spontánní pohybový vývoj kojence ve 2. a 3. měsíci	75
Postup pohybového učení dítěte ve vodním prostředí v 2. a 3. měsíci	79
Kojenec na konci prvního trimenonu může zvládnout	85
<b>Pohybový program ve vodě pro kojence (2. trimenon)</b>	87
Spontánní pohybový vývoj kojence ve 4. až 6. měsíci	87
Postup pohybového učení dítěte ve vodním prostředí ve 4. až 6. měsíci	95
Kojenec na konci druhého trimenonu může zvládnout	100
<b>Pohybový program ve vodě pro kojence (3. trimenon)</b>	102
Spontánní pohybový vývoj kojence v 7. až 9. měsíci	102
Postup pohybového učení dítěte ve vodním prostředí v 7. až 9. měsíci	110
Kojenec na konci třetího trimenonu může zvládnout	119
<b>Pohybový program ve vodě pro kojence (4. trimenon)</b>	120
Spontánní pohybový vývoj kojence v 10. až 12. měsíci	120
Postup pohybového učení dítěte ve vodním prostředí v 10. až 12. měsíci	124
Kojenec na konci prvního roku může zvládnout	131
<b>Pohybový program ve vodě pro batole ve věku 1–2 roky</b>	134
Spontánní pohybový vývoj batolete ve věku 1–2 roky	134
Postup pohybového učení dítěte ve vodním prostředí ve věku 1–2 roky	137
Dvouleté dítě může zvládnout	147
<b>Pohybový program ve vodě pro batole od 2 do 3 let</b>	149
Spontánní pohybový vývoj batolete ve věku 2–3 roky	149
Postup pohybového učení dítěte ve vodním prostředí ve věku 2–3 roky	152
Tříleté dítě může zvládnout	153
<b>Pohybový program ve vodě pro dítě od 3 do 4 let</b>	156
Spontánní pohybový vývoj dítěte ve věku 3–4 roky	156
Postup pohybového učení dítěte ve vodním prostředí ve věku 3–4 roky	156
Plavecká poloha	162
Popis modelové techniky	162
Plavecká technika přiměřená dětskému věku	162
Základní didaktické kroky	164
Nedostatky v technice, které je třeba korigovat	164

Základy záběrových pohybů	164
Pohyby dolních končetin plaveckého způsobu kraul (kraulářské nohy)	164
Popis modelové techniky	164
Plavecká technika přiměřená dětskému věku	165
Základní didaktické kroky	167
Nedostatky v technice, které je třeba korigovat	168
Pohyby dolních končetin plaveckého způsobu znak (znakařské nohy)	171
Popis modelové techniky	171
Plavecká technika přiměřená dětskému věku	173
Základní didaktické kroky	174
Nedostatky v technice, které je třeba korigovat	175
Pohyby horních končetin plaveckého způsobu prsa (prsařské paže)	175
Popis modelové techniky	175
Plavecká technika přiměřená dětskému věku	176
Základní didaktické kroky	176
Nedostatky v technice, které je třeba korigovat	177
Souhra prsařských paží a kraulářských nohou	180
Pohyby dolních končetin plaveckého způsobu motýlek (delfinové vlnění)	180
Pády a skoky do vody	180
Čtyřleté dítě může zvládnout	183
<b>Závěrem</b>	185
<b>Summary</b>	187
<b>Literatura</b>	189
<b>Věcný rejstřík</b>	196