Vzdělávací obor: **Tělesná výchova**

Očekávaný výsledek učení: CZB-TEV-001-ZV5-005

Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, svým jednáním předchází nebezpečným situacím a při jejich vzniku adekvátně reaguje.

Popis úrovně Splněno

- Uplatňuje základní zásady hygieny a bezpečnosti při různých pohybových činnostech.
- Upozorní na jakýkoli problém, který by mohl vést k ohrožení jeho bezpečí nebo bezpečí jiného žáka.
- Svým jednáním předchází nebezpečným situacím.
- Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti.
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.

Pobřežní hlídka

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci **dodržují základní zásady hygieny a bezpečnosti** v bazénu. **Jednají proaktivně** pro předcházení nebezpečným situacím a **adekvátně reagují** při jejich vzniku. **Všímají si potřeb druhých** a **rozlišují mezi osobními a společnými problémy**, aby přispěli k bezpečnému a hygienickému vodnímu prostředí. **Adaptují se na vodní prostředí, dodržují hygienu plavání a zvládají prvky sebezáchrany a bezpečnosti ve vodě.**

Aktivita je provázaná s dlouhodobým plaveckým výcvikem a navazuje na základní plavecké dovednosti.

Zadání pro žáky

Dnes se z nás stanou **členové pobřežní hlídky!** V bazénu je skvělá zábava, ale abychom se všichni cítili bezpečně a příjemně, musíme být velmi pozorní a ohleduplní. Nejenže budeme plavat, ale budeme také aktivně hlídat bezpečí a hygienu, a pomáhat si navzájem. Každý z vás je důležitým strážcem našeho vodního světa!

1. **„Před ponorem: Hygienická a bezpečnostní příprava“ (úvodní fáze):**
    - Dnes se zaměříme na **plavání**. Než vstoupíme do bazénu, provedeme důkladnou **kontrolu osobní hygieny a bezpečnosti**.
    - **Hygiena plavání:** Jak se připravíme na bazén, abychom byli čistí a zdraví? (Např. důkladné osprchování mýdlem před vstupem, použití čepice, čisté plavky, sprcha po plavání). Proč je to důležité pro **společnou hygienu**?
    - **Bezpečí v šatnách a u bazénu:** Jak se chováme v šatnách a na mokré podlaze? (Např. neběháme, nekřičíme, dáváme pozor, kde si necháme věci). Co je můj **osobní problém** (např. mokrý ručník na zemi), a co už je **společný problém** (např. mokrý ručník na cestě, kde by mohl někdo uklouznout)?
    - Společně si projdeme tato pravidla.

2. **„Vodní výcvik: Rozpoznávám a reaguji!“ (Nácvik ve vodě s ukázkami):**
    - Rozdělíme se do týmů. Budeme provádět plavecké dovednosti a zároveň se učit reagovat na situace.
    - Během nácviku (např. nácvik splývání, plavání s deskou, potápění) budu já (učitel) **záměrně ukazovat potenciálně rizikové situace** ve vodě nebo u okraje bazénu.
    - **Vaším úkolem je okamžitě a správně na ně REAGOVAT a JEDNAT**, ať už plavete, nebo zrovna sledujete od okraje.
    - **Ukázky situací a vaše správné reakce:**
        - **„Uklouznutí u okraje“:** Spolužák předstírá uklouznutí na mokré podlaze. **Vaše reakce:** Okamžitě upozornit, přidržet se, případně pomoct se zvednutím, hlásit učiteli.
        - **„Volání o pomoc“:** Spolužák předstírá, že se topí nebo nemůže dosáhnout na okraj. **Vaše reakce:** Hlasitě volat učitele, hodit pomůcku (pokud je po ruce a umím), neskákat do vody.
        - **„Nevhodné chování ve vodě“:** Někdo z týmu začne hrát příliš divoce, stříká vodu do očí nebo skáče na ostatní. **Vaše reakce:** Hlasitě upozornit spolužáka, hlásit učiteli. **Všímáme si potřeb druhých**.
        - **„Příliš mnoho lidí v jedné dráze“:** Příliš mnoho lidí se shromáždí v jedné dráze. **Vaše reakce:** Upozornit na přeplnění, navrhnout rozdělení do více drah. **Rozlišujeme společný problém.**
3. **„Prvky sebezáchrany a bezpečnosti ve vodě“ (praktický nácvik):**
    - Nacvičíme si **základní prvky sebezáchrany a bezpečnosti ve vodě**:
        - **Nácvik pádů do vody a vynoření.**
        - **Nácvik splývání na zádech (hvězdice) pro odpočinek a čekání na pomoc.**
        - **Nácvik doplavání k okraji bazénu bez pomoci.**
        - **Nácvik držení se pomůcky** (deska, nudle) v případě nouze.
4. **„Pobřežní hlídka: Co jsme se naučili?“ (reflexe):**
    - Na závěr si popovídáme: Co bylo nejtěžší na dodržování hygieny a bezpečnosti v bazénu? Kdy jste si všimli, že někdo potřebuje vaši pomoc? Jaký byl rozdíl mezi řešením vašeho osobního problému (např. rozbité brýle) a společného problému (např. kluzká podlaha)? Jak se cítíte, když víte, že umíte pomoct sobě i ostatním ve vodě?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Empatie a porozumění druhým **KOS-EMP-000-ZV5-001**	***Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně.***	- podporuji aktivity a diskusi o strategiích vzájemné podpory žáků (různé scénáře apod.) - při diskusích poukazuji na možnost vidět danou situaci z různého pohledu - oceňuji empatické chování

KK k řešení problémů Řešení běžných problematických situací **KRP-RPS-000-ZV5-001**	***Rozlišuje mezi osobními a společnými problémy s ohledem na různé perspektivy.***	- organizuji skupinové činnosti, kde žáci společně řeší problémy - vyzývám žáky k brainstormingu a zdůrazňuji, že může existovat více řešení - po diskusi zkoumáme různé nápady a hodnotíme jejich proveditelnost
KK osobnostní a sociální Resilience: odolávání obtížným situacím **KOS-ODO-000-ZV5-001**	***Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.***	- vytvářím návodné situace nebo projekty, které žákům umožní prakticky prožívat proces překonávání obtíží

Metodický komentář pro učitele

- **Průřezová problematika:** Hned v úvodu hodiny a v průběhu celého cvičení **opakovaně zdůrazněte, že otázky hygieny a bezpečnosti jsou průřezové během celé výuky tělesné výchovy, a to zejména v bazénu.** Jsou to principy, které se týkají každé minuty strávené pohybem ve vodním prostředí.
- **Příprava:** Zkontrolujte bezpečné prostředí bazénu. Mějte připravené scénáře rizikových situací, které budete během „Vodního výcviku“ **názorně (a bezpečně!) demonstrovat**. Tyto demonstrace jsou klíčové pro vizualizaci problému a nácvik reakce.
- **Hygiena plavání (před a po):** Důkladně proberte a kontrolujte dodržování hygieny před vstupem do bazénu (sprcha s mýdlem) a po plavání (sprcha, osušení, péče o plavky/ručník). Vysvětlete význam pro **společné zdraví**.
- **Vysvětlení pojmů „osobní vs. společný problém“:** Žákům jasně vysvětlete rozdíl. Osobní problém řeším sám (rozbité brýle). Společný problém ohrožuje více lidí a vyžaduje společnou reakci (kluzká podlaha, nebezpečné chování).
- **Nácvik reakce a prevence:**
  - Před „Vodním výcvikem“ si s žáky **nacvičte konkrétní akce pro prevenci a adekvátní reakci** (jak upozornit, jak zavolat, jak podat pomůcku, jak se zvednout, jak zastavit nebezpečné chování).
  - **Důraz na volání o pomoc:** Znovu a znovu opakujte, že v případě nouze je nejdůležitější **volat „pomoc“ a upozornit dospělého/plavčíka**.
- **Prvky sebezáchrany:** Věnujte dostatek času nácviku **základních prvků sebezáchrany a bezpečnosti ve vodě** (splývání na zádech jako odpočinek, dýchání ve vodě, pád do vody a vynoření, doplavání k okraji bazénu, chytání se pomůcek).
- **Role učitele:**
  - **„Režisér a supervizor“:** Vede demonstrace, zajišťuje jejich bezpečnost a plynulost. Dohlíží na správnost reakcí žáků.
  - **„Manažer rizik“:** Aktivně prochází prostorem bazénu, kontroluje bezpečné prostředí a chování žáků.
  - **„Kouč reflexe“:** Vede závěrečnou debatu, pokládá otázky, které vedou k hlubšímu pochopení

problematiky a k motivaci k aktivnímu jednání.

- **Závěrečná diskuse:** Zaměřte se na to, co žáci objevili, a jak to mohou aplikovat nejen v bazénu, ale i v běžném životě (ohleduplnost, pomoc, bezpečí).

Popis ověřování

Ověřování probíhá především **pozorováním učitele** během celé hodiny a **hodnocením závěrečné reflexe**.

1. **Pozorování během „Před ponorem: Hygienická a bezpečnostní příprava“:**
    - **Dodržování hygienických zásad:** Žáci se aktivně sprchují s mýdlem, používají čepici atd.
    - **Bezpečné chování v šatnách a u bazénu:** Pohybují se žáci bezpečně, neběhají po mokré podlaze?
2. **Pozorování během „Vodního výcviku: Rozpoznávám a reaguji!“:**
    - **Adaptace na vodní prostředí:** Žáci se cítí ve vodě jistě, nebojí se ponořit?
    - **Kvalita jednání pro prevenci:** Je jejich jednání proaktivní a směřuje k zamezení problému (např. uklidí pomůcku, která překáží)?
    - **Kvalita adekvátní reakce:** Jsou jejich reakce na demonstrovanou situaci adekvátní a bezpečné (např. volat učitele, podat pomůcku, zastavit nebezpečné chování)?
    - **Všímání si potřeb druhých:** Všímají si žáci, když někdo potřebuje pomoc nebo se chová nebezpečně? Reagují na to?
3. **Pozorování během „Prvků sebezáchrany a bezpečnosti ve vodě“:**
    - **Zvládání prvků:** Provádějí žáci nacvičené prvky sebezáchrany (splývání, pád do vody, doplavání k okraji bazénu) v souladu s individuálními předpoklady?
    - **Bezpečné chování:** Dodržují žáci bezpečnostní zásady při nácviku?
4. **Hodnocení během „Pobřežní hlídka: Co jsme se naučili?“ (reflexe):**
    - **Pochopení významu:** Jsou žáci schopni vysvětlit, proč je důležitá hygiena a bezpečnost v bazénu?
    - **Rozlišování problémů:** Dokážou rozlišit mezi osobním problémem a problémem, který ohrožuje skupinu?
    - **Vyjádření vhledu:** Chápou, že jejich jednání má vliv na bezpečí a pohodu všech v bazénu? Propojují naučené s bezpečností v běžném životě?

Učitel by měl hodnotit především **schopnost žáků aplikovat znalosti do praxe ve vodním prostředí, proaktivně předcházet rizikům, adekvátně reagovat, všímat si potřeb druhých a převzít zodpovědnost za bezpečné a hygienické prostředí**.