DOPORUČENÍ PRO VÝUKU PLAVÁNÍ-AKTIVITY VE VODNÍM PROSTŘEDÍ PRO ŽÁKY SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

|  |  |
| --- | --- |
| **Jméno a příjmení:** XX | **Datum narození:** |
| **Škola/instituce:** ZŠ … |  |
| **Informace o klientovi:** | |
| Žákyně s tělesným postižením, ataxií, porucha motoriky, zraková vada, potřeba podpory při chůzi, slabší HKK, orientovaná, lucidní, radost z vodního prostředí, horší komunikace, výslovnost | |
| **Přesuny**  **vstupy, výstupy z vody**  **skoky do vody** | Přesuny do vody: využít velké desky, nácvik přesunu do vody ze sedu (ramena, předloktí, dlaně), dopomoc AP  Výstupy do vody: snaha o vlastní výstup (posílení HKK), dopomoc AP, v případě pasivního výstupu z vody nechat dítě doplavat ke kraji, otočit se zády, s pomocí AP vytáhnout (nácvik úchopu)  Skoky do vody: vynechat, trénovat samostatný vstup do vody, nepotápět prozatím hlavu |
| **Orientace ve vodě, vznášení, splývání** | Orientace ve vodě: využít skluzavku, AP dopomáhá, navést dítě k okraji, budování samostatnosti (cílem je dostat se ke břehu, k bazénové lajně), znalost hloubky bazénu  Vznášení: využít plaveckou nudli, možnost dát ji pod kolenní jamky, druhou pod lopatky, využít vztlaku vody pro relaxaci. AP dopomáhá dále bez pomůcek kvůli změně těžiště u dítěte. AP stojí za hlavou dítěte, úchop dítěte pod lopatkami, nohy jsou natažené, dítě vozí na zádech, zatáčí. Obdobně lze na břichu, kontrola dítěte, zda má natažené nohy. |
| **Dýchání** | důležitý nácvik v domácím prostředí (foukat brčkem do sklenice s vodou), v bazéně trénovat nejdříve na místě (foukat do míčku) poté teprve snaha zapojit dýchání v pohybu, prozatím u dítěte stres, uzavírá se dechová trubice, způsobuje kašel |
| **Základní plavecké pomůcky + práce s nimi** | Plavecké desky, nudle, plovací pás, velký ponton |
| **Základní plavecké dovednosti** | Rozcvičky se účastní společně s ostatními. Kontrolovat natažené nohy, špičky. Posadit si žákyni na kraj z důvodu lepšího přístupu AP.  Plavecké způsoby: bez omezení, kontrolovat unavitelnost. Méně opakování. Místo malé desky využít velkou, případně místo desky využít nudli (plavecký způsob prsa- dát nudli pod bříško) |
| **Doporučení:** | |
| Co nejméně využívat pomůcky, vzhledem k posunutí těžiště dítěte a neudržení rovnováhy. Zapojení asistenta pedagoga pro dopomoc a bezpečí dítěte považuji za nezbytnou. Nalézt vhodnou obuv (neoprenové boty) se kterými může dítě i do vody. Využít chůzi ve vodě (pokud hloubka umožňuje-paty, špičky, podřepy). Využít dioptrické brýle, dítě bude lépe orientované. Nenutit prozatím k potápění hlavy. Nutné drobné modifikaci a menší počet opakování. Eliminovat chůzi po suchu, využít vztlaku a možnosti volnosti dítěte ve vodním prostředí.  Veškeré využitelní prvky a doporučení pro aplikaci ve vodním prostředí byly předvedeny konzultantem APA. V případě další potřeby škola může kontaktovat daného konzultanta APA | |

Vypracoval 18. 2. 2022

**Mgr. Eliška Vodáková, ATRIC**

**Konzultant aplikovaných pohybových aktivit**

**Aquatic Therapy & Rehab Institute Certified**

**Univerzita Palackého v Olomouci**

**Fakulta tělesné kultury | Katedra aplikovaných pohybových aktivit**

třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | NC 230

T: +420 728 061 720

[eliska.vodakova@upol.cz](mailto:eliska.vodakova@upol.cz) | [www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz)