ZÁPIS

Název akce	Miniworkshop na téma Vodní chvíle pohody
Typ výstupu	Wellbeing pro děti a žáky
Lektor	Mgr. Michaela Gondeková
Datum a čas konání (od - do)	13.11.2026 8:30 – 10:00
Místo konání	Plavecký bazén Postoloprty, B. Němcové 335, 439 42 Postoloprty

Hlavním zaměřením páté lekce předplaveckého výcviku, bylo poznávání schopnosti vody nadnášet lidské tělo a postupné osvojování splývavé polohy. Program navazoval na předchozí dechová cvičení a nácvik ponořování obličeje. Prostřednictvím dalších plaveckých aktivit děti rozvíjely vnímání vlastního těla, rovnováhu a především schopnost uvolnit se a získávat jistotu při pobytu ve vodním prostředí.

Pod vedením lektorky si děti s využitím různých nadnášecích pomůcek a potřebné dopomoci postupně vyzkoušely uvolnění těla a položení na vodní hladinu. Během lekce vystřídaly několik druhů plaveckých pomůcek a seznamovaly se se splývavou polohou na břiše i na zádech. Procvičovaly natažení těla, správné držení hlavy a vnímání polohy vlastního těla podle pokynů lektorky. Jednotlivé činnosti byly zařazovány hravou formou a přizpůsobovány individuální připravenosti a možnostem dětí.

Významnou součástí lekce bylo také vedení dětí k soustředění na názorné ukázky, respektování pokynů a spolupráci s dospělým při poskytování potřebné opory. Děti měly možnost vyjadřovat své pocity, požádat o pomoc a jednotlivé polohy zkoušet vlastním tempem. Důraz byl kladen na dobrovolné zapojení, vytváření pocitu bezpečí a pozitivní oceňování každého pokusu.

Z pohledu KA Wellbeing lekce podporovala nejen rozvoj pohybových a předplaveckých dovedností, ale také psychickou odolnost, sebedůvěru a schopnost překonávat nejistotu v nových situacích. Zkušenost s nadnášením těla umožňovala dětem lépe poznávat vlastní pohybové možnosti, učit se uvolnění a postupně získávat důvěru ve své schopnosti. Tyto zkušenosti představují důležitý předpoklad pro další rozvoj plaveckých dovedností i pozitivního vztahu k pohybu.

Michela Gondeková