



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Rozvoj koordinačních schopností žáků 1. stupně ZŠ prostředky moderní gymnastiky

## Diplomová práce

*Studijní program:* M7503 – Učitelství pro základní školy  
*Studijní obor:* 7503T047 – Učitelství pro 1. stupeň základní školy  
*Autor práce:* **Markéta Koudelková**  
*Vedoucí práce:* Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC  
Faculty of Science, Humanities  
and Education



# The development of coordination skills among first graders in primary school with the help of rhythmic gymnastics

## Diploma thesis

*Study programme:* M7503 – Teacher training for primary and lower-secondary schools

*Study branch:* 7503T047 – Teacher Training for Primary School pupils (aged 6-11)

*Author:* **Markéta Koudelková**

*Supervisor:* Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.



Technická univerzita v Liberci  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2013/2014

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Markéta Koudelková**  
Osobní číslo: **P11000745**  
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**  
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**  
Název tématu: **Rozvoj koordinačních schopností žáků 1. stupně ZŠ prostředky moderní gymnastiky**  
Zadávací katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavním cílem diplomové práce je vytvořit program na rozvoj koordinačních schopností pro žáky 1. stupně ZŠ s využitím prostředků moderní gymnastiky.

Dílčími cíli diplomové práce jsou: 1) vypracování teoretické rozpravy 2) vytvoření a aplikace 12. týdenního programu na rozvoj koordinačních schopností u žáků 1. stupně ZŠ prostředky moderní gymnastiky 3) analýza úrovně vybraných koordinačních schopností žáků 1. stupně ZŠ vstupní a výstupní 4) stanovení závěru a doporučení pro praxi

Rozsah grafických prací: dle potřeby

Rozsah pracovní zprávy: cca 70 stran

Forma zpracování diplomové práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

HÁJKOVÁ, J. Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy. Vyd. 1.

Praha: Karolinum, 1998. 61 s. ISBN 80-7184-641-4.

CHRÁSTKA, M. Metody pedagogického výzkumu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

KLEPLOVÁ, V. Jsme zde - Koordinace pohybu. Vyd. 2. František Beníšek, 2010. 72 s. ISBN 978-80-87089-23-1.

KOSTKOVÁ, Jarmila et al. Rytmičká gymnastika. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1990. 345 s. ISBN 80-7033-030-9.

KRIŠTOFIČ, J. Gymnastická příprava sportovce. Praha: Grada, 2004. 192 s. ISBN 80-247-1006-4.

LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. Vyd. 3. Praha: Grada, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X.

MATĚJČEK, Z. Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte. Vyd. 8. Praha: Grada, 2004. 182 s. ISBN 978-80-247-0870-6.

Český svaz moderní gymnastiky [online]. Praha: 2014. Dostupné z: <http://www.csmg.cz/>

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: 1. června 2014

Termín odevzdání diplomové práce: 22. července 2016

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

  
doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 18. července 2016

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 26. 7. 2016

Podpis: *Koudelková*

## Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce Mgr. Petře Čaplové, Ph.D. za odborné vedení práce, věcné připomínky a cenné rady, kterými přispěla k výsledné podobě diplomové práce.

Mé poděkování patří též Mgr. Daniele Korunkové za konzultace o problematice a obsahu diplomové práce.

Děkuji Barboře Hladíkové a Josalin Cousteau za jazykové korektury textu.

Děkuji Josefovi (Pepis) Koudelkovi a Michalovi Treglerovi za pomoc při grafické úpravě textu.

Děkuji Josefovi (Hary) Koudelkovi za konzultace při tvorbě explorační analýzy a Wilcoxonova testu.

Mé poděkování patří také mým kamarádům a organizaci Mastňáci za podporu a cenné rady při tvorbě diplomové práce.

V neposlední řadě děkuji především celé své rodině za trpělivost, vstřícnost a podporu po celou dobu studia na této škole.

Na závěr bych ráda poděkovala své babičce Boženě Laurinové Kutilové za lásku, víru, podporu, důvěru a celoživotní inspiraci, díky které se mi podařilo diplomovou práci dokončit.

## **Anotace**

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření programu na rozvoj koordinačních schopností pro žáky 1. stupně ZŠ s využitím prostředků moderní gymnastiky. První část práce zahrnuje seznámení s pojmy moderní gymnastika, mladší školní období a koordinační schopnosti. Následně tato část poukazuje na postavení a využití moderní gymnastiky v tělesné výchově, kdy je vhodné období pro rozvoj koordinačních schopností a na čem tento rozvoj závisí. Dále shrnuje, jak je možné rozvíjet koordinační schopnosti v moderní gymnastice. Druhá část obsahuje 12týdenní program na rozvoj koordinačních schopností žáků 1. stupně ZŠ prostředky moderní gymnastiky. Následuje analýza úrovně vybraných vstupních a výstupních koordinačních schopností žáků 1. stupně ZŠ. Právě prostřednictvím standardizovaných motorických testů pro tělesnou výchovu byly zjišťovány koordinační schopnosti žáků 5. ročníku ZŠ. Výzkumné šetření se zabývalo tím, zda moderní gymnastika napomáhá k rozvoji koordinačních schopností u dětí v mladším školním období.

V závěrečné části jsou porovnávány výsledky výzkumného šetření experimentální a kontrolní skupiny. Dále je zahrnuto srovnání s nezávislou skupinou moderních gymnastek. Diplomová práce stanovuje závěr takový, že žáci experimentální skupiny, kteří absolvovali 12. týdenní program se statisticky významně zlepšili v koordinačních schopnostech na rozdíl od žáků z kontrolní skupiny, kteří program neabsolvovali a více méně zůstali na stejné úrovni. Následně doporučuje způsoby výuky moderní gymnastiky v tělesné výchově. Vhodnou dobou pro seznámení žáků s moderní gymnastikou a jejím využitím pro rozvíjení koordinačních schopností je podle autora již 1. ročník ZŠ.

**Klíčová slova:** moderní gymnastika, tělesná výchova, koordinační schopnosti, mladší školní období

## **Summary**

The main objective of the diploma thesis is to create a program to develop coordination skills for pupils in 1st grade at elementary school, using rhythmic gymnastics as a teaching tool and resource. The first part includes familiarization with the concepts of rhythmic gymnastics and the acquisition of coordination skills in children in primary school

Consequently, this section examines the status and use of rhythmic gymnastics in physical education at primary school, which is the appropriate period for the development of coordination abilities. Furthermore, it summarizes how it is possible to develop coordination skills in rhythmic gymnastics. The second part contains a detailed 12-week program on how to teach students the Fundamentals of this new sport. At the end of the program, an analysis of the selected input and output data determines the level of improvement of students' coordination abilities. The abilities of pupils in 5th grade were surveyed through standardized motor tests for physical education. The research determined whether or not gymnastics helps to develop coordination skills in children in their early school years.

The final section compares the results of the research experimental and control groups. It also includes comparisons with an independent group of advanced gymnasts. The thesis concludes that statistically, the experimental group of students who graduated from the 12-week program significantly improved their coordination abilities, unlike the students in the control group, who did not attend the program and more or less remained at the same level. Subsequently, the research suggests that teaching rhythmic gymnastics is effective and recommended for the development of pupils' skills in physical education. The most appropriate time for educators to familiarize students with rhythmic gymnastics has been proven to be the first year of primary school, in order to ensure the highest efficacy in the acquisition of learned developmental coordination abilities.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, physical training, coordination skills, primary school period



## Seznam zkratek

<b>Zkratka</b>	<b>Popis zkratky</b>
%	procento
ACT	Akrální koaktivační terapie
ČSMG	Český svaz moderní gymnastiky
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique
MG	Moderní gymnastika
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
ZŠ	základní škola

## Obsah

1	ÚVOD .....	15
2	Vymezení pojmu moderní gymnastika .....	16
2.1	Historie moderní gymnastiky.....	16
2.1.1	První etapa (1953 – 1963).....	17
2.1.2	Druhá etapa (1963 – 1978) .....	17
2.1.3	Třetí etapa (1978 – 1987).....	18
2.1.4	Čtvrtá etapa 1988 – současnost.....	18
2.2	Moderní gymnastika v osnovách školní tělesné výchovy .....	20
2.3	Pravidla moderní gymnastiky .....	24
2.4	Základní cvičení moderní gymnastiky.....	29
2.4.1	Nespecifické cvičení bez náčiní.....	29
2.4.2	Specifické cvičení bez náčiní.....	30
2.5	Cvičení s náčiním v moderní gymnastice .....	31
2.5.1	Švihadlo .....	32
2.5.2	Obruč .....	33
2.5.3	Míč .....	33
2.5.4	Kužele .....	34
2.5.5	Stuha .....	35
2.6	Hodnocení v moderní gymnastice .....	36
2.6.1	Stupeň zvládnutí techniky.....	36
2.6.2	Úroveň koordinace.....	37
2.6.3	Úroveň pohybové interpretace.....	37
2.6.4	Hodnocení pohybové tvořivosti.....	37

2.6.5	Další kontrolní ukazatele účinnosti vyučovacího procesu v moderní gymnastice.....	37
2.7	Didaktické zásady v gymnastice.....	37
2.7.1	Zásada uvědomělosti a tvořivé aktivity .....	38
2.7.2	Zásada názornosti .....	38
2.7.3	Zásada soustavnosti a posloupnosti .....	38
2.7.4	Zásada přístupnosti a přiměřenosti .....	38
2.7.5	Zásada trvalosti .....	39
2.7.6	Zásada vědeckosti .....	39
2.8	Vyučovací jednotka s využitím moderní gymnastiky.....	39
2.8.1	Úvodní část vyučovací jednotky.....	39
2.8.2	Průpravná část vyučovací jednotky .....	40
2.8.3	Hlavní část vyučovací jednotky .....	41
2.8.4	Závěrečná část vyučovací jednotky .....	41
2.8.5	Organizace vyučovací jednotky .....	41
3	Mladší školní období.....	42
4	Definice koordinačních schopností.....	45
4.1	Biologický základ koordinačních schopností .....	46
4.2	Dělení koordinačních schopností.....	47
4.2.1	Diferenciační schopnosti.....	47
4.2.2	Orientační schopnosti .....	47
4.2.3	Rovnovážné schopnosti .....	47
4.2.4	Reakční schopnosti .....	48
4.2.5	Rytmické schopnosti.....	48
4.2.6	Schopnosti spojovat pohyby .....	48

4.2.7	Schopnosti k přestavbě pohybů .....	49
4.3	Důležitost koordinačních schopností v moderní gymnastice .....	49
4.4	Metodika rozvoje koordinačních schopností .....	50
5	CÍLE.....	51
5.1	Hlavní cíl.....	51
5.2	Dílčí úkoly .....	51
6	Metodika .....	52
6.1	Charakteristika zkoumaného souboru.....	52
6.2	Popis experimentálního činitele.....	55
6.3	Charakteristika použitých metod .....	56
6.3.1	Testování koordinačních schopností.....	56
7	Výsledky práce.....	59
7.1	12. týdenní program na rozvoj koordinačních schopností.....	59
7.1.1	1. vyučovací jednotka .....	59
7.1.2	2. vyučovací jednotka .....	60
7.1.3	3. vyučovací jednotka .....	62
7.1.4	4. vyučovací jednotka .....	63
7.1.5	5. vyučovací jednotka .....	65
7.1.6	6. vyučovací jednotka .....	66
7.1.7	7. vyučovací jednotka .....	68
7.1.8	8. vyučovací jednotka .....	70
7.1.9	9. vyučovací jednotka .....	71
7.1.10	10. vyučovací jednotka .....	72
7.1.11	11. vyučovací jednotka .....	74
7.1.12	12. vyučovací jednotka .....	74

7.1.13	13. vyučovací jednotka .....	76
7.1.14	14. vyučovací jednotka .....	77
7.1.15	15. vyučovací jednotka .....	78
7.1.16	16. vyučovací jednotka .....	79
7.1.17	17. vyučovací hodina .....	80
7.1.18	18. vyučovací jednotka .....	81
7.1.19	19. vyučovací jednotka .....	82
7.1.20	20. vyučovací jednotka: .....	82
7.1.21	21. vyučovací jednotka .....	84
7.1.22	22. vyučovací jednotka .....	85
7.1.23	23. vyučovací jednotka .....	86
7.1.24	24. vyučovací jednotka .....	86
7.1.25	25. vyučovací jednotka .....	87
7.1.26	26. vyučovací jednotka .....	89
7.2	Výsledky testování koordinačních schopností.....	90
7.2.1	Výsledky vstupního testu obratnostních schopností.....	91
7.2.2	Výsledky výstupního testu obratnostních schopností.....	94
7.2.3	Výsledky vstupního testu rytmických schopností .....	99
7.2.4	Výsledky výstupního testu rytmických schopností .....	102
7.2.5	Výsledky vstupního testu rovnovážných schopností.....	107
7.2.6	Výsledky výstupního testu rovnovážných schopností .....	110
8	Závěr a doporučení pro praxi.....	115
9	LITERATURA .....	118
	Printové zdroje .....	118
	Internetové zdroje:.....	121

PŘÍLOHY – doplnění 12. týdenního programu .....	122
Příloha A - úvodní část – rozcvičení .....	122
Příloha B - pět specifických cviků moderní gymnastiky .....	141
Příloha C – překážkové dráhy .....	147

# 1 ÚVOD

Pohyb je nedílnou součástí života, přispívá k fyzickému i psychickému zdraví a dělá nás šťastnými. Bohužel žijeme v uspěchané době a spousta lidí nenalezne čas ani na jednu sportovní aktivitu týdně a nebo na tolik z pohodlí, že ji ani nevyhledává. Pokládám si otázku, zda je to přirozené, protože pohyb odjakživa patřil k běžnému životu lidí. Myslím si, že je důležité vést děti k pohybu od dětství, podporovat je v pohybové činnosti a vytvářet u nich pozitivní vztah k sportovní aktivitě, která je vlastně hrou a zábavou. Zároveň pomáhá k rozvoji důležitých schopností pro život a přináší dětem i dospělým možnost vybit přebytečnou energii či zlost a nastoluje tak v těle duševní klid.

Když přišel čas vybrat si téma diplomové práce, měla jsem jasno, chtěla jsem psát o něčem, co mě baví a co je součástí mého života. A jelikož se od svých 6 let aktivně věnuji moderní gymnastice, hledala jsem nějaké zajímavé téma v této oblasti. Během praxe jsem se setkala s mnoha typy vyučování tělesné výchovy a přišlo mi, že gymnastika z tělesné výchovy téměř vymizela. Proto mi přišlo zajímavé vytvořit program na rozvoj koordinačních schopností pro žáky 1. stupně ZŠ s využitím prostředků moderní gymnastiky. Moderní gymnastika je totiž plná koordinačních cvičení, a proto je důležité, aby byly cvičenky koordinačně zdatné, což je výhodou i v ostatních sportech.

Tato práce ukazuje možnost zapojení moderní gymnastiky do tělesné výchovy a především poukazuje na koordinační schopnosti dětí mladšího školního věku. Vycházím ze své zkušenosti s moderní gymnastikou, především z kombinovaného programu. Ten umožňuje cvičit větší škále dětí, nemusí být příliš ohebné a nemusí mít příliš velké rozsahové dispozice. Přesto je tento sport naplňuje a dokáže uplatnit i mnohé velmi složité gymnastické prvky, které jsou krásné pro divácké oči. Není se tedy potřeba obávat přílišné náročnosti a nabízí se zařazovat moderní gymnastiku do tělesné výchovy a napomoci tak rozvoji koordinace u dětí.

## **2 Vymezení pojmu moderní gymnastika**

Moderní gymnastika je definována jako koordinačně-estetický sport. Jedná se o olympijský sport určený především ženám. Ale můžeme sledovat, že se moderní gymnastika stále rozvíjí, například v Japonsku již muži cvičí bez náčiní ve společných skladbách s využíváním prvků moderní gymnastiky. Moderní gymnastika vychází z výrazového projevu, který je spjatý choreograficky a emocionálně s hudebním doprovodem. Pohybovým obsahem moderní gymnastiky jsou acyklická, složitá cvičení, která vychází z pohybových forem cvičení bez náčiní, z klasického, lidového, moderního tance a akrobacie. V začátcích se nejprve cvičí bez náčiní a postupně se přechází na cvičení s náčiním, které je hlavní náplní moderní gymnastiky, mezi které řadíme obruč, kužele, stuhu, míč a švihadlo. Důležitou složkou jsou koordinačně obratnostní schopnosti především v nelehkých pohybových vztazích, kdy je působení těla a náčiní závislé jedno na druhém. V pohybových sestavách dochází ke kombinaci struktur statických, vedených a švihových (Křištofič aj. 2005). V praktické části je věnována pozornost především rozvoji koordinačních schopností u dětí mladšího školního věku, které jsou nedílnou součástí při provádění gymnastických cviků jako takových.

### **2.1 Historie moderní gymnastiky**

Moderní gymnastika byla do roku 1969 známa jako umělecká gymnastika. Počátky moderní gymnastiky se nachází v různých systémech, směrech a tanečních či baletních školách z konce 19. století a počátku 20. století. Mezi významná jména tohoto sportu patří: Delsarte, Stebbinsonová, Mensedicková, Duncanová, Demeny, Laban, Bode, Dalcroze, Otčenášek, Mayerová, Kröschlová, Jeřábková. Moderní gymnastika, tehdy umělecká gymnastika, se začala formovat kolem roku 1930, kdy se stala sportovním odvětvím pro dívky a ženy. Avšak u nás a v celé Evropě se začala oficiálně utvářet počátkem 50. let 19. století. Využívala pohybové prvky z české a slovenské tělesné výchovy žen, dále ze zkušeností tanečních a rytmických škol, které se oddalovaly od klasického tance. Mimo to se rozvíjela i pod vlivem sovětského systému umělecké



gymnastiky. Historii moderní gymnastiky dělíme do čtyř vývojových etap (Křištofič 2005, s. 35).

### **2.1.1 První etapa (1953 – 1963)**

První etapa tehdy umělecké gymnastiky začala v Československu v prosinci roku 1953, kdy vznikla ústřední komise umělecké gymnastiky při odboru sportovní gymnastiky za události zakládání prvních oddílů a krajských komisí. V tomto období byl formován obsah a organizační zajištění gymnastiky. Nové sportovní odvětví pro ženy bylo rozšířeno po celém Československu během roku 1956. Zvyšoval se počet členů komise, odborná příprava trenérek a rozhodčích, úroveň i výkonnost v soutěžích. Soutěžilo se jak v povinných tak ve volných sestavách a to ve společných skladbách s náčiním a bez náčiní. Dne 15. 6. 1958 se uskutečnilo první mistrovství Československé republiky v Karlových Varech (Čížková 1983).

### **2.1.2 Druhá etapa (1963 – 1978)**

Druhá etapa je významná ustanovením samostatného Svazu umělecké gymnastiky v Československu roku 1963. Předsedkyní se stala Dagmar Páclová. Obecně byl ve vývoji moderní gymnastiky důležitý rok 1963, jelikož proběhlo první mistrovství světa v Budapešti (pouze dvojboj – volná sestava bez náčiní a volná sestava s náčiním). Další významnou událostí pro československou uměleckou gymnastiku bylo druhé mistrovství světa, které probíhalo v Praze roku 1965, a kde dosáhla československá umělecká gymnastika největšího úspěchu. Soutěžilo se ve čtyřboji - povinná a volná sestava bez náčiní, volná sestava s míčem a se švihadlem. Absolutní mistryní světa se stala Hana Mičechová-Sitnianská, která ve finále získala další titul za cvičení s náčiním a bez náčiní vybojovala bronz. Další titul vybojovaly Hana Machatová, která skončila na 3. místě ve víceboji a Jana Bérová, která skončila na 4. místě. Navíc Hana Machatová získala stříbro v sestavě bez náčiní.

Mimo jiné se uskutečnila řada školení a seminářů pro trenérky, rozhodčí a hudebníky – klavíristy. Ve Svazu umělecké gymnastiky byly vytvořeny nové věkové kategorie k upřesnění pravidel pro výběr závodnic do reprezentačního

družstva. V roce 1967 proběhlo třetí mistrovství světa tentokrát v Kodani, kde byly poprvé zařazeny i společné skladby, Hana Mičechová-Sitnianská získala titul mistryně světa za sestavu se švihadlem. Roku 1967 vznikla subkomise umělecké gymnastiky Fédération Internationale de Gymnastique, zkráceně FIG a poté roku 1970 samostatná komise. Zajímala se hlavně o techniku pohybu, metodiku a organizaci. Nesmíme zapomenout zmínit jméno Květa Černá, která byla mnoholetou členkou technické komise. Jak už bylo řečeno od 1. 1. 1969 byl přijat název moderní gymnastika namísto názvu umělecká gymnastika Československým svazem umělecké gymnastiky na podnět FIG. Název pro toto sportovní odvětví byl zachován i přes pozdější změnu roku 1975, kdy byl ustanoven mezinárodní oficiální název na rytmickou sportovní gymnastiku tedy Gymnastique rythmique sportive. Na kongresu FIG se roku 1977 odhlasovalo uskutečnění nové vrcholové soutěže a to mistrovství Evropy pro jednotlivkyně ve třech sestavách a pro společné skladby (Čížková 1983).

### **2.1.3 Třetí etapa (1978 – 1987)**

V roce 1978 se konalo první mistrovství Evropy, kde nás reprezentovala Daniela Bošanská, která obsadila ve víceboji 4. místo a 2. místo za sestavu se stuhou. Další reprezentantka Iveta Havlíčková obsadila ve víceboji 8. místo a společná skladba s obručemi vybojovala bronz. O další titul mistryně světa po Haně Mičechové-Sitnianské se zasloužila Daniela Bošanská v roce 1979. Moderní gymnastika se světu ukázala na letních olympijských hrách v Moskvě jako ukázkový sport roku 1980. Již další olympijské hry byla moderní gymnastika oficiálně zařazena mezi olympijské sporty. Psal se rok 1984, olympijské hry se konaly v Los Angeles, ale závodnice socialistických zemí se jich bohužel nesměly účastnit. Naneštěstí bojkot východního bloku znemožnil účast několika našim výborným gymnastkám Daniele Bošanské, Daniele Záhorovské a Libuši Mojžišové (Čížková 1983).

### **2.1.4 Čtvrtá etapa 1988 – současnost**

Tato etapa je významná začleněním československé moderní gymnastiky na olympijskou scénu roku 1988. Negativním způsobem byla moderní gymnastika ovlivněna na podzim roku 1989, kdy byla ukončena činnost tréninkových

středisek mládeže a středisek vrcholového sportu kvůli politickým událostem. Dalším mezníkem moderní gymnastiky u nás byl rok 1993, kdy vznikly dva samostatné státy Česká a Slovenská republika, v důsledku toho vznikly i dva samostatné svazy moderní gymnastiky. V roce 2008 se konaly olympijské hry v Pekingu, bohužel bez jediné české závodnice (Pánská a Šimůnková 2012).

V posledních letech moderní gymnastika v České republice neúspěšně hledá nástupkyni trojnásobné olympioničky z Brna Lenky Oulehlové. Poslední českou reprezentantkou na olympiádě byla Dominika Červenková v roce 2004 v Aténách. Bohužel ani v roce 2012 se česká závodnice neprobojovala na olympiádu, tentokrát do Londýna. Přestože Monika Míčková byla první náhradnicí pro kvalifikaci, šanci dostaly závodnice, které byly na mistrovství světa až za ní (Krutil 2012). Na závěr bychom neměli opomenout, že současná česká moderní gymnastika se zabývá i nevrcholovým odvětvím, nabízí dva programy - Základní program moderní gymnastiky (dvojboj povinných sestav) a Kombinovaný program moderní gymnastiky (dvojboj - jedna povinná sestava a jedna volná sestava) a pořádá se v nich Mistrovství České republiky, které napomáhá šířit a rozvíjet moderní gymnastiku. Z těchto programů je čerpána náplň pro tělesnou výchovu v oblasti moderní gymnastiky. Dlouhou tradici mají v České republice také společné skladby ve kterých se konají soutěže po celý rok a také mistrovství České republiky (Pánská a Šimůnková 2012).

Nedávno, v únoru proběhl Grand Prix v Moskvě, kde Českou republiku reprezentovaly v kategorii juniorky Alina Chamzina a Denisa Štěpánková a kategorii seniorky Monika Míčková a Anna Šebková (Landyšová 2016). V březnu se konal světový pohár v Lisabonu, kde se Monika Míčková v kategorii seniorky umístila na 15. místě v sestavě se stuhou a celkově dosáhla na 17. místo. Během 24. - 27. 3. 2016 nás reprezentovaly naše seniorky a premiéru zde měla naše společná skladba, která se připravuje na mistrovství Evropy v Holonu. Monika Míčková byla celkově 19. a Anna Šebková byla 24. Na začátku dubna proběhl světový pohár v Pesaru, kde Monika Míčková skončila na 17. místě a z juniorek si nejlépe vedla Alina Chamzina, krásné sestavy předvedly také

Denisa Štěpánková a Denisa Hadačová. V nejbližší době se Monika Míčková připravuje na 2. klasifikaci na Olympijské hry (ČSMG 2016).

## **2.2 Moderní gymnastika v osnovách školní tělesné výchovy**

V osnovách školní tělesné výchovy je moderní gymnastika mladou složkou. Vychází z tradic učiva tělesné výchovy prvního desetiletí 20. století, které využívalo rytmiku a vycházelo z pedagogického systému E. J. Dalcrozeho. Náplň tělesné výchovy čerpající z tohoto systému pokračuje až do roku 1960, kdy se do osnov tělesné výchovy zařadila umělecká gymnastika, později v roce 1969 změněn název na moderní gymnastika. (Mihule a Šťastná 1993, s. 4).

Gymnastika jak sportovní, tak moderní patří do sportovní přípravy v různých sportovních odvětvích a stejně by tomu mělo být i ve školní tělesné výchově. Bohužel v současnosti gymnastické činnosti nejsou příliš zařazovány do tělesné výchovy, ale mají důležité zastoupení v přípravě mnoha sportovců různých sportovních odvětví (Chrudimský 2011).

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání uvádí vzdělávací obor tělesná výchova a jeho vzdělávací obsah. Zaměříme se na obsah tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. Učivo tělesné výchovy v RVP ZV je rozděleno do tří skupin podle určité činnosti: na činnosti ovlivňující zdraví, kde by si žáci měli osvojit správné držení těla, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a na činnosti podporující pohybové učení, kde by si žáci měli osvojit zásady jednání a chování, komunikaci a organizaci v tělesné výchově. Dle RVP ZV má moderní gymnastika v tělesné výchově zastoupení, je součástí učiva tělesné výchovy. Ale i přesto zájem o gymnastické cvičení poklesl jak u učitelů, tak i u žáků, uvádí to Chrudimský (2011) v odborném časopise pro učitele, Tělesná výchova a sport. V obsahu tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ uvedených v RVP ZV nalezneme gymnastické zastoupení především v činnostech, které ovlivňují úroveň pohybových dovedností. Zde by žáci měli být seznámeni se základy gymnastiky a to průpravným cvičením, akrobacií a cvičením s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti žáků. Dále by měli být seznámeni se základy rytmické gymnastiky, jejímž sportovním pokračovatelem je moderní

gymnastika. V tělesné výchově se totiž během posledních desetiletí objevují různé gymnastické a taneční směry, proto byl zaveden jednotící název pro učivo moderní a rytmické gymnastiky ve školní tělesné výchově jako „rytmická gymnastika“, v níž se kombinují prostředky gymnastiky, tance a hudby. Moderní gymnastika je sportovním pokračovatelem rytmické gymnastiky a budeme z ní vycházet v praktické části práce.

<b>Očekávané výstupy – 1. období</b>	
žák	
<i>TV-3-1-01</i>	<i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i>
<i>TV-3-1-02</i>	<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</i>
<i>TV-3-1-03</i>	<i>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</i>
<i>TV-3-1-04</i>	<i>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</i>
<i>TV-3-1-05</i>	<i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i>
<b>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:</b>	
žák	
<i>TV-3-1-01p</i>	<i>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i>
<i>TV-3-1-04p</i>	<i>dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i>
<i>TV-3-1-05p</i>	<i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</i>
-	<i>projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</i>
-	<i>zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i>
<b>Očekávané výstupy – 2. období</b>	
žák	
<i>TV-5-1-01</i>	<i>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</i>
<i>TV-5-1-02</i>	<i>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</i>
<i>TV-5-1-03</i>	<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</i>
<i>TV-5-1-04</i>	<i>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</i>
<i>TV-5-1-05</i>	<i>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</i>
<i>TV-5-1-06</i>	<i>jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</i>
<i>TV-5-1-07</i>	<i>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</i>
<i>TV-5-1-08</i>	<i>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</i>
<i>TV-5-1-09</i>	<i>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</i>
<i>TV-5-1-10</i>	<i>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</i>

obr. č. 1 - vzdělávací obsah tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ (RVP ZV 2016)

„Do RVP ZV se zařazují doplňující vzdělávací obory, které nejsou povinnou součástí základního vzdělávání, jeho vzdělávací obsah pouze doplňují a rozšiřují.“ (RVP ZV 2016) Doplňující vzdělávací obory je možné zařadit do ŠVP jako povinné nebo volitelné vzdělávací obsahy. Přesně očekávané výstupy si stanovuje každá škola sama, RVP ZV pouze doporučuje formování výstupů v učebních osnovách ŠVP. Podle RVP ZV je tedy možnost zařadit moderní gymnastiku jako doplňující vzdělávací obor taneční a pohybová výchova (TPV) do ŠVP a vyučovat ji jako povinný nebo volitelný vzdělávací obsah. Doporučené učivo taneční a pohybové výchovy je pohybová průprava, prostorové cítění, rozvoj vzájemných vztahů, pohyb s předmětem (s náčiním), pohybové a taneční hry, hudba a tanec. Myslím si, že moderní gymnastika má tedy skrz doplňující vzdělávací obor taneční a pohybová výchova možnost rozvoje na základních školách, záleží však na učiteli tělesné výchovy nebo na zájmu o volitelný předmět taneční a pohybová výchova, kam by se prvky moderní gymnastiky daly zařadit.

**Očekávané výstupy – 1. období**

žák

- TPV-3-1-01 rozumí základním pravidlům správného držení těla ve smyslu statickém i kinetickém*
- TPV-3-1-02 vnímá a prožívá základní prostorové pojmy a půdorysné dráhy pohybu*
- TPV-3-1-03 rozlišuje základní dynamické stupně pohybu*
- TPV-3-1-04 rozlišuje základní členění času – vědomě používá různá tempa včetně zrychlování a zpomalování, pracuje s pauzou*
- TPV-3-1-05 zvládá základní druhy kroků pro pohyb z místa a dokáže je správně používat*
- TPV-3-1-06 navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině*
- TPV-3-1-07 aktivně vnímá hudební doprovod, reaguje na změny tempa, rytmu, tělem vyjádří hudební melodii, vnímá a vyjadřuje hudební frázování*
- TPV-3-1-08 je schopen jednoduché krátké pohybové improvizace vedené pohybovým, hudebním nebo tematickým zadáním*
- TPV-3-1-09 přijímá a respektuje pravidla her*
- TPV-3-1-10 zvládá základní prvky obratnosti*

**Očekávané výstupy – 2. období**

žák

- TPV-5-1-01 vědomě přenáší pravidla správného držení těla do běžného života*
- TPV-5-1-02 uplatňuje správné návyky používání svého těla, rozumí pojmu přirozený (správný, zdravý) pohyb*
- TPV-5-1-03 vnímá a v pohybu aplikuje základní prostorové vztahy*
- TPV-5-1-04 rozlišuje a vědomě používá základní dynamické stupně pohybu*
- TPV-5-1-05 vnímá a vyjádří pohybem dvoudobost, třídobost a čtyřdobost*
- TPV-5-1-06 slyší a vyjadřuje pohybem jednoduché rytmické modely*
- TPV-5-1-07 přijme a respektuje řád hudebního frázování*
- TPV-5-1-08 navazuje vzájemné pozitivní vztahy i ve větších celcích a skupinách*
- TPV-5-1-09 improvizuje na jednoduché náměty podpořené hudebním doprovodem*

obr. č. 2 - vzdělávací obsah taneční a pohybové výchovy (RVP ZV 2016)

Chrudimský (2011) uvádí několik argumentů, které dokazují, že je gymnastika neatraktivní, nejvýznamnější je nedostatečná didaktická kompetence učitelů vyučovat gymnastiku. Mohou se vyskytovat také problémy při organizaci cvičenců, při zajištění bezpečnosti cvičení a při přizpůsobování náročnosti cviků. Žáci nemusí být připraveni na nácvik některých gymnastických cviků, což brání úspěšnosti v této oblasti. V neposlední řadě, jak jsem se sama mohla přesvědčit v průběhu výzkumu, je dalším negativem gymnastiky, především moderní gymnastiky, finanční, materiální a prostorová náročnost. Mělo by se dbát na zvýšení zájmu a atraktivity gymnastické činnosti v tělesné výchově a vytvářet kladný vztah nejen v gymnastických pohybových aktivitách. Podle doporučení Chrudimského (2011) je velmi důležité vytvořit dostatečné pohybové základy, které budou vést k upevnění složitých gymnastických dovedností, dále vybírat učivo přiměřeně náročnosti, které jsou žáci schopni při určitém úsilí zvládnout. Žák ztrácí motivaci k další činnosti po neúspěchu v realizaci požadované gymnastické dovednosti. Je dobré zamezit aktivitám, kdy jeden nebo dva žáci cvičí a ostatní přihlížejí, a podporovat u žáků tvůrčí tvořivost.

Pokud dochází ke správném přístupu k obsahu moderní gymnastiky, tak dochází k rozvoji všestranné a harmonické osobnosti žáků, jelikož může měnit jejich tělesné a duševní zdraví, zdatnost a výkonnost, dále pohybovou kulturu, estetické cítění a tvůrčí tvořivost. Je prostředkem k rovnoměrnému tvarování postavy a udržování přirozené hmotnosti. Navíc dodává tělu fyzické i psychické osvěžení, radost z pohybu, spojené s hudební složkou. Vede k pravidelnému pohybovému návyku, který se projevuje každý den, především správným držením těla, ušlechtilostí pohybu i chováním. Cílem moderní gymnastiky a jejím cvičením je postupné ovládnutí a zdokonalování základních gymnastických cviků (Kostková, aj. 1990, s. 7).

### **2.3 Pravidla moderní gymnastiky**

V této kapitole bych vás ráda stručně seznámila s pravidly moderní gymnastiky, která nejsou příliš jednoduchá, ale zato jsou zajímavá. Vycházím z pravidel moderní gymnastiky mezinárodní gymnastické federace FIG pro rok



2013 – 2016 a z pravidel kombinovaného a základního programu pro rok 2016 stanovených Českým svazem moderní gymnastiky.

V České republice je moderní gymnastika rozdělena do tří výkonnostních stupňů v soutěži jednotlivkyň a do dvou výkonnostních stupňů v soutěži společných skladeb. Novinkou a zpestřením jsou soutěže dvojic a trojic, které nejsou zatím tolik rozšířeny. Jednotlivkyňe mohou závodit ve volném programu, kombinovaném programu a základním programu. Volný program je reprezentativní výkonnostní stupeň pro celosvětové závody. Ve volném programu jsou cvičenky děleny do kategorií podle věku na naděje nejmladší, naděje mladší, naděje starší, juniorky a seniorky, patří sem také kategorie nižší úrovně a těmi jsou kadetky mladší, kadetky starší a dorostenky. Juniorky a seniorky často reprezentují Českou republiku na celosvětových závodech (mistrovství, olympiáda). Pravidla kategorií juniorky a seniorky jsou spravována mezinárodní organizací FIG, ostatní kategorie si spravuje každý stát sám, ale pravidla se mezi sebou liší velmi málo. Cvičenky mají tři až čtyři sestavy, cvičí s náčiním, které je dané pro jejich věkovou kategorii, juniorky a seniorky se reprezentují se čtyřmi sestavami, tedy s každým náčiním. Hudebním doprovodem může být libovolná nahrávka, v dřívějších dobách byly sestavy doprovázeny klavíristou, poté byla povinná instrumentální hudební nahrávka bez zpěvu, dnes je povolen i zpěv, omezená je délka hudební nahrávky, která se musí pohybovat od 1min 15s do 1min 30s. Každá sestava musí obsahovat přesný počet prvků, které mají dané maximální hodnoty a poměr. Ve volném programu se vychází ze zápisu sestavy, podle kterého gymnastka cvičí, a rozhodčí ji podle toho hodnotí. Zápis sestav se sestavuje podle tabulky všech gymnastických prvků, kde jsou rozděleny do kategorií na skoky, rotace a rovnováhy a dále podle obtížnosti od nejjednodušších prvků, což jsou prvky obtížnosti A za 0,1 desetinu po nejtěžší prvky, což jsou prvky obtížnosti J, dále je v zápisu uveden způsob manipulace s náčiním.

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. "Passé". Stojná noha pod horizontální pozicí: tělo v předklonu nebo v záklonu, spirálový obrat s vlnou ("tonneau")					
2. Volná noha napnutá, nebo skrčená v horizontální pozici, tělo v předklonu v horizontální úrovni					
3. volná noha vysoko s dopomocí nebo bez, tělo předkloněné v horizontální úrovni, nebo pod horizontální polohou					
4. «Kozáček» (volná noha v horizontální poloze); předklon těla					
5. «Fouetté»					
6. "Podmetenka" vpřed, stranou, vzad; Spirálový obrat s celkovou vlnou těla, "penché" – rotace v íčku stranou					
7. Rotace na různých částech těla (max. 1 rotace)					

obr. č. 3 - obtížnost obrátů (Mezinárodní pravidla MG 2013 – 2016)

Dalším závodním programem je program kombinovaný, který je národní. Byl vytvořen v České republice pro gymnastky nižší výkonnostní kategorie, tudíž mistrovské soutěže končí MČR. V tomto závodním programu jsou věkové kategorie rozděleny na výkonnostní třídy III. VT, II. VT, I.VT a ženy. Závodní program je tvořen dvěma sestavami, z toho jedna sestava je povinná a druhá je volná, výjimku tvoří kategorie žen, kde jsou obě sestavy volné. Každá kategorie má určené náčiní, povinná sestava je sepsána do popisků s gymnastickým názvoslovím a navíc je přidělena povinná hudba. zato u volné sestavy je hudba libovolná, ale musí obsahovat maximálně šest prvků mezi které patří skok, rotace, rovnováha a dále vlnu a krokovou variaci na osm dob. Délka sestav se pohybuje od 1min do 1min 30s. Kombinovaný program se řídí podle mezinárodních pravidel FIG a čerpá z prvků obtížnosti A a B. Na MČR v kombinovaném programu moderní gymnastiky závodí gymnastky, které postoupily na oblastním přeboru. Závodí se za jednotlivkyně a za družstva, v těch podle umístění na oblastním přeboru, například gymnastka, která byla první na oblastním přeboru

v kategorii ženy je v družstvu s gymnastkami prvních míst z ostatních kategorií dané oblasti ČR například Severočeské oblasti. Tento systém je zajímavý jak pro gymnastky, tak pro diváky, a navíc spojuje trenérky z nejrůznějších oddílů.

Nejnovějším programem moderní gymnastiky v ČR je základní program, který je rozdělen do kategorií podle věku (0A, 0B, 1, 2, 3, 4. kategorií). Tento program je určen pro nejnižší výkonnostní skupinu gymnastek a umožňuje cvičit moderní gymnastiku velkému počtu dětí. Pro každou kategorii jsou vymezena náčiní, popisy sestav v gymnastickém názvosloví a povinná hudba. Gymnastky se reprezentují dvěma povinnými sestavami.

Moderní gymnastika se také reprezentuje společnými skladbami, které mají dva výkonnostní stupně linii A, která je pro volný program a linii B, která je pro kombinovaný a základní program. Ve volném programu je v mladších kategoriích společná skladba postavena ze čtyř až z šesti gymnastek, ale v kategoriích Naděje starší, Juniorky a Seniorky musí být postavena z pěti gymnastek, v obou případech je povolena jedna náhradnice. Struktura a obtížnost sestav se řídí podle pravidel volného programu a délka sestav se pohybuje od 2min 15s do 2min 30s. Společné skladby pro gymnastky kombinovaného a základního programu se řídí podle pravidel pro kombinovaný program. V sestavě se musí objevit alespoň jeden skok, rovnováha, rotace, vlna nebo osma, kroková variace a alespoň tři spolupráce všech gymnastek, v sestavách s náčiním musí být minimálně čtyři výměny náčiní vyhozením. Cvičí čtyři až šest gymnastek a je povolena jedna náhradnice. Délka sestav se pohybuje od 2min do 2 min 30s.

Výkon gymnastek je hodnocen rozhodčími během sestavy, hodnotí ho pomocí známek, které na závěr utvoří jednu výslednou známku. Složení sboru rozhodčí pro volný program pro soutěže jednotlivkyň a společných skladeb je tvořeno následovně: skládá se ze dvou skupin rozhodčích z rozhodčí obtížnosti (D) a rozhodčí provedení (E). Rozhodčí obtížnosti jsou čtyři a hodnotí nezávisle na sobě, první rozhodčí obtížnosti je zároveň koordinační rozhodčí, rozhodčích provedení je pět, v obou případech rozhodují ještě dvě referenční rozhodčí pokud

se jedná o Mistrovství Světa, Olympiádu o ostatní šampionáty, které jsou uvedeny v Technickém reglamentu v mezinárodních pravidlech moderní gymnastiky. Výsledná známka se tvoří součtem průměru dvou známek z obtížnosti (D), což může být maximálně 10 bodů, přičteme průměr třech středních známek (pokud jsou jen čtyři rozhodčí tak pouze průměr dvou známek) z provedení (E) i zde je maximální počet 10 bodů a popřípadě průměr známek referenčních rozhodčí. Gymnastky dostávají také artistické a technické srážky, které se udávají samostatně pro výslednou známku provedení a vyšší sbor rozhodčích musí potvrdit srážky udělené Koordinační rozhodčí. Nedílnou součástí jsou rozhodčí časomíry a pomezní rozhodčí, kteří udělují srážky za nesrovnalosti s hudebním doprovodem. V mezinárodních pravidlech jsou stanoveny povolené odchylky mezi středními známkami. Pokud nastane situace, kdy je rozdíl středních známek vyšší než tolerovaný rozdíl a když se rozhodčí nemohou shodnout, tak se udělí základní známka, která se vypočítá tak, že sečteme průměr známek rozhodčích a známku kontrolní rozhodčí a vydělíme to dvěma.



obr. č. 4 – rozdělení a výpočet známek (Mezinárodní pravidla MG 2013- 2016)

Složení rozhodčích a vytváření výsledné známky se liší ve volném programu a kombinovaném programu. V kombinovaném programu je složení sboru rozhodčích následovní, skládá se z hlavní rozhodčí, asistentky, ze dvou skupin rozhodčí, celkem je jich osm, z pomezní rozhodčí a ze dvou rozhodčí časomíry. Výsledná známka povinné i volné sestavy je tvořena z průměru dvou středních známek rozhodčích, akorát se při hodnocení vychází z odlišných

předpisů. Celková hodnota jednotlivé sestavy je 10 bodů od jedné skupiny rozhodčích, skládá se ze 3 bodů za obtížnost a ze 7 bodů za provedení, rozhodčí vychází z maximálního počtu bodů a z něj strhávají body za provedení gymnastek podle mezinárodních gymnastických pravidel FIG.

## **2.4 Základní cvičení moderní gymnastiky**

Při tomto dělení vycházím z Kostkové, aj. (1990).

### **2.4.1 Nespecifické cvičení bez náčiní**

Cvičení zdravotní a vyrovnávací (kompenzační) se věnují užitečným pohybovým návykům pro zvládnutí a přestování nervosvalové součinnosti a rytmické svalové činnosti ve vztahu s vhodným dýcháním. Dále se zabývají korektním držením těla a příhodným utvářením postavy. Výborná hra pro děti je hra "Hututu", která aktivizuje dýchání do bránice. Pravidla této hry uvádím v praktické části, jelikož je součástí rozcvičky. Dále uvedu dva příklady kompenzačních cviků využívaných v moderní gymnastice. Prvním z nich je tzv. záušák – leh vznesmo, nohy pokrčmo vedle ramen, výdrž. Tento cvik slouží ke kompenzaci zad po ohebnostním cvičení. Druhým cvikem je tzv. sprintér, podřep zánožný: protlačení boků v před, L, P, výdrž. Tento cvik slouží k protažení ohybačů (flexorů) kyčelního kloubu. Výdrž u všech cviků se pohybuje od třech až šesti dechů, přibližně 8 až 10 dob. dýcháme do bránice.

Cvičení všestranně rozvíjející (kondiční) zabezpečuje uspokojivou účinnost a všestrannost gymnastického cvičení. Vědomě ovlivňuje stejnoměrný vývoj pohybových schopností a to síly, rychlosti, vytrvalosti, pohyblivosti a obratnosti. Mimo jiné tato cvičení usměrňují výkonnostní odolnost kosterního, svalového, dýchacího a srdečně cévního systému i všech ostatních orgánů našeho těla. Jedná se o cvičení, které je prováděno opakovaně a intenzivně. Konkrétně sem patří švihové cviky, skoky a ze cvičení s náčiním je to především cvičení se švihadlem, které je velice fyzicky náročné svou dynamičností a rytmičností, protože jeho hlavní náplní jsou různé přeskoky a jejich variace.

## 2.4.2 Specifické cvičení bez náčiní

Hudebně pohybová příprava se orientuje na porozumění a naučení se přirozeně vnímat principy vztahů mezi pohybem a hudbou, které spolu souvisí. V přípravě je využito zejména jednoduchých rytmicko-metrických struktur. Patří sem především krokové sestavy, které souvisí s hudbou a jsou důležitou složkou gymnastických sestav. Začínáme s jednoduchým cvičením například chůzí podle rytmického doprovodu nebo podle hudebního doprovodu. Cvičenky učíme nejprve jednoduché a zároveň základní krokové sestavy, mezi které patří například polkový a valčíkový krok. Zařazujeme sem také švihová cvičení, která mají udaný rytmus a tempo. Dále různé vlny, které můžeme cvičit podle rytmických říkanek.

Pohybové školení směřuje části těla k bezchybnému vedení do poloh a pohybů v souladu s úměrnou účelovou obtížností a s principy korektního držení těla, technickými a estetickými nároky, závaznými pro gymnastický pohyb. Zaměřuje se na uvědomění si a ovládání struktur primárních pohybů dolních končetin, trupu, hlavy a paží, které jsou důležitou součástí koordinovaného spojení celistvých pohybů těla, stejně tak spojením pohybů těla s náčiním. Formuje zásadní dispozice pro bezproblémové ovládnutí techniky forem cvičení bez náčiní i s náčiním. Patří sem výdrže, rovnováhy, obraty a průpravné cvičení pro zvládnutí koordinačně těžších cvičení, například různé řadové cvičení - tři kroky, otočení kolem své osy a to opakujeme do konce řady. Nebo známý cvik tzv. semafor, kdy ruce přechází z upažení do předpažení dále do upažení a nakonec do vzpažení a zpět, ale nejdříve začíná pravá ruka a ob jednu pozici ruky je napřed před levou rukou, tento cvik učí cvičenky uvědomělému a koordinovanému pohybu.

Základy techniky cvičení bez náčiní obsahují vybrané taneční kroky, skoky, rovnovážné formy a obraty. Taneční prvky jsou nástrojem rytmického výcviku a slouží k navazování jednotlivých pohybových forem a cviků. U skoků je nutností zaměřit se na techniku pohybu, skoky slouží jako prostředek pro dynamické zesílení, dodávají sestavám dynamický až výbušný nádech ve spolupráci s hudebním doprovodem, který v této části graduje. Skoky jsou

využívány tedy v částech pohybových seskupeních, kde je zapotřebí zdůraznit svalové úsilí a napětí. K rozvoji koordinace v moderní gymnastice slouží začleňování rovnováhy do pohybových forem, ale také k rozvoji dynamické síly a kloubní pohyblivosti. Nesmíme zapomenout na obraty, které taktéž slouží jako prostředek pro rozvoj koordinace a zároveň pro rozvoj orientace v prostoru. Jde tedy především o přípravu na cvičení s náčiním, zabýváme se nácvikem jednotlivých cviků bez náčiní a v současných pravidlech shrnutých do skoků, obrátů, rovnováhy, dřívě i ohebností, které vzájemně propojujeme. Patří sem například nácvik kotoulu, který je využíván jako prostředek pro chycení vyhozeného náčiní, jde o koordinačně náročnou pohybovou vazbu. K nácviku kotoulu patří tzv. kolébka, kdy se cvičenky ze dřepu skrčmo kolébají vzad a zpět a přitom si rukama drží kolena nebo bérce. Potom už zkouší kotoul na nakloněné ploše. Trenér dopomáhá tak, že podkládá jednu ruku pod zátylek až pod šíjí cvičence a druhou ji drží podhmatem za paži u ramene. Patří sem podpůrně také balet a akrobacie, které napomáhají k bezchybnému provedení gymnastických prvků a také k technice pohybových prvků, která je základem pro cvičení s náčiním.

## **2.5 Cvičení s náčiním v moderní gymnastice**

Mezi náčiní moderní gymnastiky řadíme švihadlo, obruč, míč, kuzele a stuhu. Mezinárodní organizace FIG uvádí přesné normy náčiní, které je možné kontrolovat na závodech před i po sestavě. Přesná pravidla jsou dána také pro umístění náhradního náčiní kolem plochy a pro udělování srážek za náčiní (koordinační rozhodčí nebo rozhodčí provedení).

Jednotlivá náčiní mají svojí specifickou techniku, odlišnou od ostatních náčiní, i když u mnoha prvků dochází k podobnosti. Cvičení s náčiním provádíme pravou i levou rukou. U techniky cvičení s náčiním se zaměřujeme na to, aby se rozvíjela koordinace, zručnost, rychlost reakce, prostorová orientace a osobitý druh rovnováhy (vyvažováním náčiní). Dále dbáme na to, aby cvičenky zvládaly přeměnu pohybu těla na základě tvaru, rozměru, hmotnosti a materiálu náčiní. Každé náčiní má přesně stanoveny tyto normy, které také závisí na výšce

cvičenky. Mezi nejlepší firmy náčiní moderní gymnastiky patří Sasaki, Amaya a z českých můžeme zmínit firmu Strašik.

### 2.5.1 Švihadlo

Švihadlo je dlouhé podle výšky cvičenky. Pokud se cvičenka postaví na švihadlo a srovná konce švihadla tak, aby byly stejně dlouhé, měly by jí sahat oba konce do podpaží. Gymnastické švihadlo je vyrobeno z pleteného lana nebo z nylonu o průměru 1cm a oba konce jsou zakončeny uzly. Správné držení konců švihadla se vyznačuje držením mezi palcem a ukazovákem, uzlík je v dlani, prsty cvičenky jsou mírně pokrčeny a přimknuty k dlani. Švihadlo můžeme držet jednoruč i obouruč. Cvičení se švihadlem je typické rytmickými přeskoky, kterými rozvíjíme cit pro rytmus a kondici cvičenek. Mezi nejčastěji využívané techniky cvičení se švihadlem patří komihání a kroužení. Využívají se pohyby obloukem, kruhem a osmou, dále obtáčení, namotávání a předávání švihadla. Samozřejmě jako u všech náčiní vyhazování a chytání.



obr. č. 5 - švihadlo (autor 2016)



### 2.5.2 Obruč

Velikost obruče se liší opět podle výšky cvičenky. Průměr gymnastických obručí se pohybuje mezi 70 až 90cm. Minimální hmotnost obruče je 300g. Pokud cvičenka zaujme výchozí polohu ve stoji, měla by ji obruč sahat do pasu. Obruč je vyrobena z umělé hmoty. Základní držení obruče je buď pevné nebo volné a jednoruč nebo obouruč s možností dalších neobvyklých držení.

Cvičení s obručí využívá možnosti kutálení, roztáčení, překlápění, přetáčení, vykopávání a odrážení obruče, proskakování a prolézání obruče. Samozřejmě využívá i podobných technik jako švihadlo kroužení, předávání, pohyby obloukem, osmou, kruhem, házení a chytání.



obr. č. 6 – obruč (autor 2016)

### 2.5.3 Míč

Průměr míče se většinou pohybuje kolem 18,5cm a váží 400g. Cvičení s míčem je specifické samotnou ohebností a pružností míče, což vybízí k cvikům zaměřeným na ohebnost a pružnost cvičenek, především jejich zad. Míč umožňuje převalování se na něm samotném, variace kutálení, navinování, odvinování, roztáčení, odrážení, skoky přes míč a samozřejmě vyhazování a chytání. Dále také pohyby obloukem, osmou, kruhem a předávání. Bohužel se míč velmi snadno kutálí a je ho snadné při sebemenší chybě ztratit za plochou.



obr. č. 7 – míč (autor 2016)

#### **2.5.4 Kužele**

Standardní délka kuželů je 44 až 45, 5cm. Pro začínající gymnastky se využívají kužele o délce 35 až 41cm. Standardní váha jedné kužele je 150g. Kužele se řadí k jedním z nejstarších náčiní především v Československu, kde má cvičení s kuželi dlouholetou tradici, cvičilo se s nimi již v počátku 20. století, kdy byly vyráběny ze dřeva, dnes už mají umělohmotnou podobu. Skládají se z těla, krku a hlavy.

Cvičení s kužely je specifické v tom, že je to párové náčiní. Většinou cvičenka drží kužele obouřuč, tedy v každé ruce drží jednu kužel, krouží s nimi a vytváří různé variace mlýnků. Během cvičení dochází k střídání typů držení kuželů, tedy i k jednoručnímu držení. Základní držení kuželů je za hlavici a to pevné nebo volné. Technika cvičení s kuželi zažila velký vzestup v náročnosti techniky, jelikož byla obohacena o mnoho žongléřských praktik. Dále využíváme možnosti kutálení kuželů pro různé tzv. kutálečky, roztáčení, vztyčování a i ťukání například u výdrží. Samozřejmě kužele vyhazujeme, buď spojené z jedné ruky a nebo jednotlivě, následně chytáme.

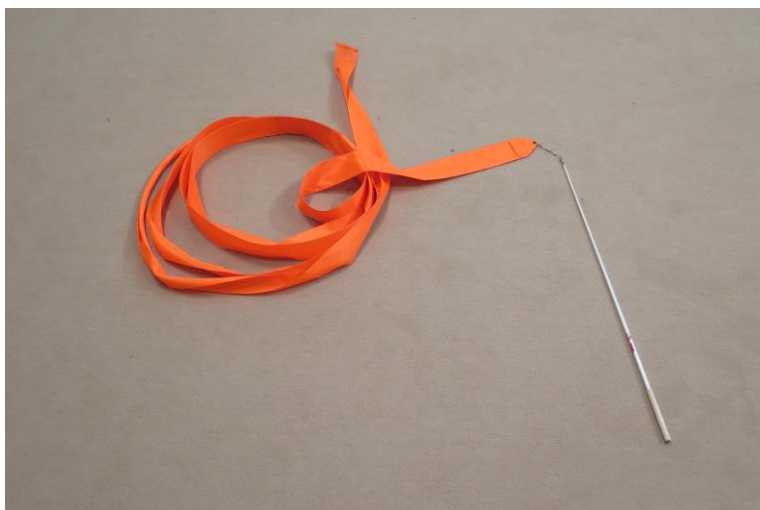


obr. č. 8 – kužele (autor 2016)

### 2.5.5 Stuha

Stuha je dekorativní, ale technicky velmi náročné náčiní, nelehko ovladatelné a lehce se zamotá. Standardní délka stuhu je 6m, pokud cvičenka měří do 150cm a závodí v kategorii do I.Vt. v kombinovaném programu může využívat 5m stuhu. Šířka stuhu se pohybuje od 4 do 6 cm, minimální hmotnost je 35g bez tyčky a přípevnění. Stuha je vyrobena ze saténu a umělého hedvábí, přiděluje se na tyčku, která je standardně dlouhá 60cm, ale může být dlouhá i 50cm (včetně očka na přípevnění stuhu). Tyčka má průměr 1cm a může být na konci omotána maximálně 10 cm neklouzajícím materiálem. Přípevnění stuhu k tyčce může být maximálně 7 cm dlouhé. Držení tyčky je podobné jako držení kuželů, tyčka je v dlani a palec proti ukazováku svírá tyčku. Využívá se držení jednoruč ale i obouruč například při přeskokování tyčky.

Jak jsem již naznačila výše cvičení se stuhou patří mezi nejobtížnější cvičení s náčiním v moderní gymnastice. Se stuhou se většinu času krouží, buď za pomoci kroužení dovnitř nebo ven, při tom by se neměla dotýkat země. Další náplní cvičení se stuhou jsou nejrůznější spirály, osmy, kruhy, pohyby do oblouku, vlnovky a předávání. Při dynamickém cvičení lze stuhu překračovat, přeskokovat, proskakovat a nevyjimečně vyhazovat a chytat.



obr. č. 9 – stuha (autor 2016)

Mimo jiné u techniky cvičení s náčiním je důležitý hladký průběh těla v čase, síle i prostoru, to také mimo jiné vede k utužení osvojení hudebně pohybových vztahů. Výběr hudebního doprovodu se vyvíjí podle typu náčiní, například pro sestavu se švihadlem je vhodná rytmičtější a dynamičtější hudba, než pro sestavu s míčem, kde je vhodnějším výběrem něžnější hudební doprovod, samozřejmě záleží na vkusu trenérky. Do pohybového projevu zapojujeme emotivnost v závislosti na uchování estetičnosti. Při manipulaci s náčiním rozvíjíme u cvičenek představivost a fantazii při vytváření dalších možností využití techniky náčiní (Mihule a Šťastná 1993).

## **2.6 Hodnocení v moderní gymnastice**

Jedná se o klasifikaci provedených pohybových tvarů a vazeb. Vycházím z hodnocení Mihuly a Šťastné (1993).

### **2.6.1 Stupeň zvládnutí techniky**

Stupeň zvládnutí techniky se hodnotí u jednotlivých pohybových vazeb s náčiním a bez náčiní. Především se zaměřujeme na chápání a zvládnutí základních technických zákonitostí pohybu jako je správné držení těla, průběh pohybů, rozsah atd., u náčiní dbáme na způsob jeho držení, poloh v rovinách, přesnost využití náčiní v prostoru, soulad náčiní s pohybem těla atd.

### **2.6.2 Úroveň koordinace**

Hodnotí se úroveň koordinace, která se vyznačuje schopností spojit jednotlivé pohybové struktury do logických vazeb různorodého rozsahu a půdorysného členění ve spojitosti s hudbou.

### **2.6.3 Úroveň pohybové interpretace**

Posuzuje se schopnost vyjádření hudebního vzoru v technice i výrazu, ukazující se vyjádřením hudebního doprovodu na základě vnitřních pocitů a jeho prezentování gymnastickými sestavami nebo jednotlivými vazbami (Mihule a Šťastná 1993, s. 13 – 14).

### **2.6.4 Hodnocení pohybové tvořivosti**

Hodnotí se na předem určených cvičenkách s náčiním nebo bez náčiní, která cvičenky dále zpracovávají tvořivým způsobem do pohybových skladeb buď jako jednotlivci a nebo jako skupina cvičenek.

### **2.6.5 Další kontrolní ukazatele účinnosti vyučovacího procesu v moderní gymnastice**

Předmětem zkoušení mohou být pohybové schopnosti, které jsou podmínkou pro zvládnutí techniky pohybu v moderní gymnastice.

Testovací kritéria není lehké určit, protože závisí na prostředí a situaci, ve které probíhá testování, tedy vyučování tělesné výchovy, kde se nacházejí tělesně i výkonnostně různorodé skupiny žáků, přičemž mnoho z nich je nepřipraveno na specifickou pohybovou techniku, kterou moderní gymnastika vyžaduje. Proto vybíráme motorické testy, kde se dá předpokládat vyhovující provedení, kterým zajišťujeme uspokojivou objektivitu posuzování a hodnocení.

V školní tělesné výchově se zastoupením moderní gymnastiky navrhujeme využití testů s orientací na kloubní pohyblivost, odrazové schopnosti, koordinaci i s uplatněním náčiní a hudebnost.

## **2.7 Didaktické zásady v gymnastice**

Mihule a Šťastná (1993) uvádí šest didaktických zásad v gymnastice.

### **2.7.1 Zásada uvědomělosti a tvořivé aktivity**

Je řazena k nejdůležitějším v celkovém rozpětí tělesné výchovy. Cílem je vzbudit zájem žáka k pohybové aktivitě a přimět ho k vědomému přístupu a především udělat z něj činitele, se kterým se neustále spolupracuje v rámci pedagogických a didaktických úmyslů.

### **2.7.2 Zásada názornosti**

Veškerá činnost vychází z učitele, učitel ji buď názorně předvede nebo ovlivňuje žákovu odezvu, učitel musí být dokonale připraven.

Při využívání názornosti a vhodném vedení v průběhu výuky moderní gymnastiky lze dosáhnout zrychlení procesu učení. Důležité je přistupovat ke skupině žáků na základě jejich dispozic, někdy zvolit pomalejší tempo a často jednotlivé gymnastické prvky procvičovat, jindy zase přistoupit k rychlejšímu tempu, pokud jsou žáci schopni bezpečně a rychle vstřebávat dané cvičení.

Moderní gymnastka také využívá názorné pomůcky a technologii, řadíme k nim rytmické náčiní, magnetofon, film, videozáznam. Jde především o to ukázat žákům skrz videozáznam jejich vlastní chyby, rezervy, ale také pokroky a dále zhlédnout profesionální výkony vrcholových gymnastek, které vedou k motivaci a k inspiraci pro další cvičení.

### **2.7.3 Zásada soustavnosti a posloupnosti**

Vychází ze základů metriky, která pracuje se zákonitostmi rytmiky, dynamiky a tektoniky spojené s vlastní tvořivou činností a s výrazovou technikou. Postupně jsou přiměřeně navazována cvičení pro zvládnutí základních technik gymnastických prvků bez náčiní a s náčiním, v závislosti na stanovené úrovni dané osnovami školní tělesné výchovy. Předpoklad soustavnosti je řízen stanoveným průběhem učiva posloupným dle didaktických zásad. Postupuje podle zvyklosti od přirozeného a osvojeného k neznámému, dosud neosvojenému. od lehkých cvičení k složitějším cvičením a také od konkrétního k abstraktnímu.

### **2.7.4 Zásada přístupnosti a přiměřenosti**

Vyznačuje se respektováním možností žáků. Dotýká se hlavně motivace žáků. Pokud jsou gymnastické úkoly stále nepatrně nad tím, co žák přirozeně

zvládá, dochází k vnitřnímu uspokojení žáků z jejich dosažení pohybových schopností v průběhu cvičení. Může však nastat nebezpečí stagnace, pokud dojde ve vyučování k pocitu nudy, to nastává, pokud jsou úkoly příliš lehké, nebo pokud dojde k rezignaci žáků, to nastává pokud jsou úkoly nadměrně těžké a nezvladatelné.

### **2.7.5 Zásada trvalosti**

Cílem je získání a udržení základních pohybových schopností žáků pro další sportovní využití a pro možnost dalšího zdokonalení po fyzické i psychické stránce. Podstatou není pouze trvalost osvojení učiva. Klade se důraz na kladné návyky správného a estetického držení těla pro všední život.

### **2.7.6 Zásada vědeckosti**

Je impulsem pro tělovýchovného pedagoga k nepřetržitému zdokonalování, k studování odborné literatury a k co nejobsáhlejšímu povědomí souvisejících činností s moderní gymnastikou. Závisí na sebehodnocení a sebekritice, aby nedocházelo ke stereotypním a povrchním vyučovacím přístupům.

## **2.8 Vyučovací jednotka s využitím moderní gymnastiky**

Tréninková jednotka je základní organizační formou tréninkového procesu, v moderní gymnastice trvá 2 až 4 hodiny. Jinak je tomu ve školní tělesné výchově, zde trvá jednu vyučovací hodinu, v lepším případě dvě vyučovací hodiny. Je uspořádána do čtyř částí: úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou.

U dětí v období první poloviny mladšího školního věku je důležité klást důraz na průpravnou část tréninkové jednotky a to i na úkor hlavní části vyučovací hodiny. Je nutné brát ohled na všeobecný rozvoj žáků a dle toho přizpůsobit charakter a obsah tréninkové jednotky.

### **2.8.1 Úvodní část vyučovací jednotky**

Zahajujeme nástupem žáků, kde je seznámíme se stěžejní náplní vyučovací hodiny.

Obsahem úvodní části vyučovací hodiny jsou především zahřívací cvičení, která zahřejí celý organismus a přichystají tělo k dalšímu zatížení.

Poté využíváme cvičení na procvičení velkých svalových skupin, mezi ně řadíme chůzi, běh a jejich obměny - taneční kroky, rytmická cvičení atd. Rychlost cvičení by neměla být příliš intenzivní, aby měli žáci energii na hlavní část vyučovací hodiny.

Doporučuje se zařazovat do této části různorodá cvičení pohybových reakcí na změny rychlosti a prostoru podle hudby, která pozitivně ovlivňují organismus a formují vhodný předpoklad pro duševní schopnosti. V úvodní části se z hlediska fyziologického celý organismus těla připravuje na zvýšení zátěže.

### **2.8.2 Průpravná část vyučovací jednotky**

Obsahem průpravné části je všestranné procvičení celého těla, osvojení a utužení správného držení těla v klidu, ale i v pohybu a nacvičování precizního provádění pohybu s orientací na specifickou gymnastickou techniku v hlavní části. Patří sem všeobecně rozvíjející cviky zaměřené na sílu, obratnost a koordinaci, také specificky průpravná cvičení jako obraty, skoky, rovnováhy. Podstatné je dbát na rovnoměrné zatížení těla, tedy zařazovat cvičení všech svalových skupin a také obměňovat okolnosti provedení a zátěž svalů. K velkému pohybovému rozsahu bez zranění dochází pouze při dostatečné síle svalů gymnastek. Samozřejmě po velmi namáhavých cvičení je nutné začlenit uvolňovací a relaxační cvičení, aby nedocházelo k přetížení svalů. Cvičení, která jsou zaměřena na rozvoj koordinace je nutné provádět s různorodými obměnami jak rytmickými, tak dynamickými. V každé pohybové části moderní gymnastiky se přiměřeně zaměřujeme průpravným cvičením na baletní přípravu.

Podstatou průpravné části je nacvičování správného držení těla v rovnovážných polohách, stojích a rytmických pohybech. Samozřejmostí pro zvládnutí složitějších gymnastických cviků je schopnost kontroly vlastního těla, které trénujeme v průpravné části hodiny. Klademe důraz na přiměřený počet cviků, střídáme záměrně tempo prováděných cviků a dbáme na přesné vysvětlení prováděného cviku. Organismus by měl být zatěžován intenzivně, ale nemělo by dojít k vyčerpání.



### **2.8.3 Hlavní část vyučovací jednotky**

V hlavní části tréninku (hodiny) se zabýváme nacvičováním techniky bez náčiní i s náčiním a snažíme se je dovádět do dokonalosti. Zabýváme se propracováváním gymnastických sestav, nejdříve cvik po cviku a postupně začleňujeme hudební složku, aby se cvičenky sžily s tempem cvičení. Mělo by zde docházet k největšímu zatížení organismu. Důležitou roli hraje volba cvičení, trenérovi (učitelé) by měl být jasný záměr a efektivita cvičení. Nemělo by docházet k příliš složitým kombinacím cviků.

### **2.8.4 Závěrečná část vyučovací jednotky**

Do závěrečné části tréninku (hodiny) zařazujeme cvičení na zklidnění celého organismu, kompenzujeme zatížené partie těla a věnujeme se uvolnění mysli. Úplně na závěr zhodnotíme celý trénink, poukážeme na zlepšení a naopak, kde by se mělo ještě zapracovat na zdokonalení, ale zdůrazníme i ten nejmenší pokrok a povzbudíme cvičenky (žáky) k dalšímu tréninku.

### **2.8.5 Organizace vyučovací jednotky**

Struktura a uspořádání cvičení by mělo probíhat nejen individuálně, ale také ve dvojicích, trojicích, skupinách atd., aby gymnastky vnímaly nejen svůj pohyb, ale byly schopny vnímat a reagovat na pohyb ostatních, rozvíjíme kolektivní citění, které je nezbytné pro pódiové skladby, ale i v reálném životě. Nedílnou součástí při organizaci tréninkové jednotky je samozřejmě hudební doprovod, volíme vhodně hudební žánr, tak aby rozvíjel tělesnou i duševní stránku gymnastek (žáků). Dbáme na systematičnost obsahu každé části tréninkové jednotky, dodržujeme pravidla, popřípadě měníme návaznost jednotlivých částí v závislosti na prostředí, věku a vyspělosti gymnastek (žáků). Tréninkovou jednotku také dělíme podle obsahu na nacvičené, opakovací a prověřovací.

### 3 Mladší školní období

Dítě v mladším školním období považuje Pavel Říčan (2004) ve své knize Cesta životem za střízlivého realistu. Vysvětluje, že věková hranice tohoto období souvisí s ukončením jak psychické, tak biologické harmonie a děti čekají převratné změny. Jedna ze změn je odlišný charakter školního vzdělávání. Na základě toho je věková hranice vymezena od 6 do 11 let, ale věková hranice nemá ostrý předěl.

Níže uvádím jak definuje Langmeier a Krejčířová (2006) mladší školní období: „Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od 6 - 7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11 - 12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy.”

Zaměřím se na tělesný vývoj dětí v mladším školním období, jelikož v praktické části pracuji s dětmi tohoto období a s jejich tělesnou dispozicí. Dítě se v tomto období vyvíjí rovnoměrně jak z hlediska výšky, tak z hlediska hmotnosti. Dívka a chlapec mají srovnatelný tělesný vývoj, ale obecně jsou viditelně větší a silnější než děti před 30 lety. Dochází k ustálení zakřivení páteře a dochází k rychlé přeměně chrupavky či vaziva na kost, probíhá takzvaně osifikace kostí, ale kloubní spojení jsou měkká a pružná. Dětem se mění tvar těla, z obličeje se vytrácí dětská klenutost, získávají druhý trup. Plynule se jim vyvíjí vnitřní orgány, krevní oběh a plíce, u kterých se zvyšuje vitální kapacita. Mozek v tomto období roste, ale kolem desátého roku dítěte se růst znatelně zpomaluje, až do jedenáctého roku dítěte se zlepšuje spojení mezi buňkami, některá jeho vlákna se budou rozvětvovat a lépe opouzdřovat. S rozvojem centrální nervové soustavy souvisí rozvoj koordinačních schopností, právě mladší školní období je zlatým věkem pro rozvoj koordinačních schopností. Mluvíme o senzitivním období, kdy je dítě schopno se rychle a efektivně zdokonalit v určité činnosti, v tomto případě je to koordinace, dítě je schopno si ji snadněji osvojit. Senzitivní věk pro osvojení si koordinačních schopností je odlišný u dívek, zde se udává mezi 7. a 10. rokem a u chlapců je to až do 10 let (Říčan 2004, s.145-149). U dětí v mladším školním věku se zlepšuje souvisle hrubá i jemná motorika.

Z hlediska pohybového vývoje jsou děti v tomto období velmi aktivní a pohybují se bezprostředně, jsou nepřetržitě v pohybu. Dětský organismus je velmi výkonný, ale děti neumí pracovat se svými silami, takže dochází k snadnému vyčerpání, ale zase jsou schopni nabrat rychle novou energii. Obratně jsou pohyby, které vykonávají velké svaly, díky tomu děti krásně skáčou přes švihadlo, bohužel v praktické části jsem zjistila, že spousta dětí skákat přes švihadlo téměř neumí, dobře jezdí na kole nebo obratně hází míčem s tím mohu souhlasit. Ze začátku jsou pohyby směřovány do ramenního a loketního kloubu, později delší pohybová činnost aktivuje jemnější koordinaci pohybů zápěstí a prstů. Účelné období pro motorický vývoj je 10. až 12. rok dítěte, ale nesouvisí to pouze na věku dítěte, na motorickém vývoji se podílí i vnější podmínky, pokud jsou děti správně podporovány, můžeme pozorovat rychlejší a diferencovanější vzestup. Velký podíl na rozdílech v pohybových dovednostech dětí mají rodiče, záleží na tom jak je v tomto směru podporují či drží zkrátka, aby se nezranily. Také učitelé a vychovatelé mají určitý vliv na některé rozdíly mezi chlapci a děvčaty v pohybových dovednostech, protože každý učitel a vychovatel podporuje rozvoj pohybových dovedností v jiném oblasti (Langmeier a Krejčířová 2006). Obecně mladší školní věk je považován za poměrně klidné a šťastné období. Děti jsou energetické, optimistické a většinou mají kladný vztah k pohybu, mají z něho radost (Řičan 2004).

Během 6. až 11. roku dítěte mluvíme o prepubescenci, probíhá upevňování těla (Matějček a Pokorná 1998). Podstatnou informací pro výcvik moderní gymnastiky je neukončení osifikace zápěstí a ruky u dětí v mladším školním věku, proto nedokáží dokonale pohybovat rukama. S vyšším věkem dítěte vzrůstá vývoj motoriky a schopnost osvojení si nových pohybů. S nástupem dítěte do školy dochází ke změnám v rozumovém vývoji dítěte, rozvíjí se paměť a dochází k vyšší schopnosti pozornosti, je tedy podstatné, aby to učitel (trenér) bral na vědomí a aby na tento fakt obracel svou pozornost. Dítě se v tomto věku učí především nápodobou, proto by mu učitel (trenér) měl jít příkladem a v případě osvojování si cvičení moderní gymnastiky dokázal předvést dokonalou ukázkou požadovaného cviku nebo pokud není schopen sám ukázat daný cvik, může cvik

ukázat na jedné ze cvičenek. Děti v tomto období, můžeme je nazývat prepubescenty, se srovnávají a usilují o vyrovnání se se svými vrstevníky, dokonce i s dospělými. Snaží se dělat věci tak, aby za ně byly chváleny, vyloženě vyžadují chválu, je pro ně důležitý pocit uznání. Děti si uvědomují, že jejich projev bude hodnocen, a proto mají často trému před vystoupením na veřejnosti, je to známka plachosti (Hátlová 1975).

Z hlediska psychologické stránky dítě zvládá konkrétní operace myšlení, dokáže se soustředit na jednotlivost, ale souvislosti mu ještě unikají, nezvládá abstraktní myšlení. Od pozornosti je odvádí zvýšená pozornost k okolnímu prostředí a také to může ovlivnit jejich provedení dávno naučených dovedností. Děti v tomto období jsou často náladové a impulzivní, rychle přecházejí z radosti do smutku. Nemají dostatečně vyvinutou vůli, ale jsou odvážné a také málo sebekritické. Doba jejich plné koncentrace se pohybuje od 4 do 5 minut.

## 4 Definice koordinačních schopností

Raczek (2002) uvádí, že koordinační schopnosti umožňují organismu vykonávat přesný a dokonalý pohyb za změny vnějších podmínek například za změny rovin, směru nebo osy pohybu.

Koordinační schopnosti souvisí s kondičními schopnostmi a jsou nejméně prozkoumaným odvětvím v teorii motorických schopností. Koordinační schopnosti jsou známy také jako obratnostní schopnosti, ale dnes se využívá především pojem koordinační schopnosti, jsou složitě uspořádány, mají úzký vztah s řídicími mechanismy, pohybovou regulací, míře smyslových a receptorových orgánů a úrovni lokomočního aparátu. “Musíme mít v patrnosti, že může dojít k záměně pojmů koordinační schopnosti a pohybová koordinace. Koordinace je více pojmem fyziologie a kybernetiky v souvislosti s řízením motorické činnosti na biokybernetických principech. Koordinační schopnosti mají významnou úlohu v řadě sportů, které kladou vysoké nároky na dokonalé provádění složitých pohybů v různě se měnících podmínkách“(Gajda, 2004). Koordinační schopnosti se považují za činitele ovlivňujícího výkonové předpoklady. Avšak jedna koordinační schopnost není jediným předpokladem pro zvládnutí daného výkonu. Vrozené neurofyziologické mechanismy se podílí na koordinačních schopnostech (Měkota a Novosad 2005). „Utvářejí se v průběhu ontogenetického vývoje prostřednictvím rozmanité lidské činnosti v různých oblastech lidského konání“ (Kohoutek, aj. 2005). Koordinační schopnosti jsou vlastně sjednocené útvary, které zahrnují energetickou, kognitivní, motivační a emocionální složku. Jednotlivě se rozvíjí v reálných, věcných a především sportovních činnostech (Měkota a Novosad 2005). Na regulaci pohybu, který ovlivňuje sportovní výkon, se podílí také další faktory jako jsou kognitivní schopnosti, vnímání, programování a schopnost aktivizace pohybu. Koordinační schopnosti jsou složitější než kondiční schopnosti, protože úzce souvisí s centrálním mechanismem řízení a s pohybovou regulací. Systémové pojetí vycházející z kybernetického modelu (Čelikovský 1990, s. 288) se ve sportovní praxi neujalo. Z hlediska praktického využití je třeba znát základní koordinační schopnosti, nikoliv jejich celkové spojení s centrální nervovou soustavou,

je na ně soustředěna velká pozornost, jelikož ve sportovním odvětví napomáhají k téměř okamžitému a kvalitnímu osvojení techniky cvičení a jeho využití. Vzhledem k biologickému uspořádání se počítá s přesnou pohybovou regulací, se schopností koordinace i přes časový tlak, změny struktury a adaptace pohybové činnosti. Koordinační schopnosti vytvářejí vlastní strukturu, která je složena z dílčích schopností celkem na 5 až 18 v závislosti na autorech. Jednotlivá dílčí koordinační schopnost není úplně samostatná, nýbrž je specifická, tím, že se nějakým způsobem projevuje a vystihuje nějakou dílčí schopnost.

#### **4.1 Biologický základ koordinačních schopností**

Biologický základ koordinačních schopností je proces zrání jedince, dozrávání smyslových a receptorových orgánů a stav regulované soustavy (Měkota A Novosad 2005).

Měkota a Novosad (2005) uvádí, že řízení pohybových činností je ovlivňováno kvalitou nervových drah, druhem a kvalitou analyzátorů a citlivostí receptorů a realizátorů.

Rozlišujeme dva typy analyzátorů, které působí na mechanismy regulace a řízení pohybu. Mezi první typ analyzátorů patří zrakový, sluchový, vestibulární, kinestetický, somatosenzorický a časový analyzátor. Zrakový analyzátozem je zraková ostrost (statická i dynamická) a prostorové neboli hloubkové vidění. Zraková ostrost je nezastupitelná pro házení a chytání náčiní, například v moderní gymnastice vyhodím míč pod tím provedu obrát o 360 stupňů a míč chytím. Prostorové vidění je nezastupitelné pro orientaci v prostoru, která je pro moderní gymnastiku důležitá už jen tím, že se cvičí na vyhrazené ploše 13x13 m a gymnastka musí obsáhnout všechny rohy koberce. Sluchový analyzátor určuje přesnost provedení určitého pohybového úkolu. Vestibulární analyzátor je podstatný pro rovnovážnou schopnost, protože zachycuje polohu a pohyby hlavy v prostoru. Kinestetický analyzátor podporuje diferenciaci silových, prostorových a časových kritérií pohybové činnosti v centrální nervové soustavě. Somatosenzorický analyzátor je tzv. tlakový senzor v kůži, který napomáhá k rozlišování vypětí svalových celků. Časový analyzátor

je diferenční a časoměrná funkce centrální nervové soustavy, která je nezastupitelná při spolupráci s hudebním doprovodem. Mezi druhý typ analyzátorů patří svalová vřeténka, Golgiho šlachová tělíska, Ruffiniho tělíska v kolenním kloubu a Pacciniho tělíska v kloubních vazech, mají vyšší rozlišovací schopnosti.

## **4.2 Dělení koordinačních schopností**

Níže uvádím dělení koordinačních schopností podle Kohoutka (2005) na jednotlivé složky koordinačních schopností.

### **4.2.1 Diferenciační schopnosti**

Je schopnost ovládnutí pohybu v závislosti na prostoru a čase se zřetelem na silové nároky, které závisí na přesném rozeznání a zpracování kinestetické informace vycházející ze svalů, šlach, vazů a kloubních pouzder. Z tohoto důvodu je diferenční schopnost umocňována přívrstkem kinestetická.

Měkota a Novosad (2005) uvádí, že diferenční schopnosti dokáží lehce odlišovat a sestavovat časové, prostorové a silové kritéria pohybového postupu.

Kinesteticko-diferenční schopnosti jsou rozvíjeny technicko-estetickými sporty, tedy také moderní gymnastikou, sportovní gymnastikou, tancem a krasobruslením.

### **4.2.2 Orientační schopnosti**

Je schopnost rozpoznávat a střídat polohu a pohyb těla v prostoru a čase se zřetelem na dané činné pole například v moderní gymnastice na závodní plochu tvořenou koberci 13x13m nebo pohybující se předmět, v moderní gymnastice náčiní či ve společných skladbách spolucvičící gymnastka.

### **4.2.3 Rovnovážné schopnosti**

Je schopnost udržet celé tělo (např. v MG i náčiní) v rovnovážné poloze a schopnost její obnovy při měnících se vnějších podmínkách. Je nedílnou součástí gymnastiky, krasobruslení, lyžování a tenisu. Za rovnovážný stav považujeme pohyb s rotací a v delších letových fázích za podmínky, že opěrná

plocha je malá. Rozlišujeme rovnováhu balanční s určitým náčiním, dynamickou a statickou (Měkota a Novosad 2005).

#### **4.2.4 Reakční schopnosti**

Je schopnost pohotově reagovat na určitý podnět zahájením a provedením pohybu v co nejkratším čase. Reakční schopnost je závislá na délce reakční doby, která je podmíněna na typu podnětu, nejdelší je u podnětů optických a nejkratší je u hmatových. Rozdíly závisí na citlivosti receptorů a pohybují se řádově v desítkách milisekund. Tato schopnost je rozhodující například při kolektivních hrách a rychlostních sportech a mimo jiné v běžném životě.

#### **4.2.5 Rytmické schopnosti**

Je schopnost pohybově vystihnout rytmus hudebního doprovodu nebo pohybově vyjádřit rytmus obsažený v určité činnosti. „Rytmus je důležitý pro racionálnost pohybu, zahrnuje jak schopnost pohyb řídit, přizpůsobovat a přeorganizovat (střídat cyklické a acyklické pohyby), tak též schopnost motorické docility.“ (Kohoutek, aj. 2005)

Podle Měkoty a Novosada (2005) je rytmičká schopnost vystihnutí rytmu pohybovou činností. Tato schopnost je podstatná pro technicko-estetické sporty jako je moderní gymnastika, krasobruslení a tanec, kde je důležitý plynulý a rytmičký pohyb, ale také se využívá ve sportovních hrách. Má dva aspekty. Prvním z nich je vnímání zvukových i zrakových podnětů a jejich pohybová přeměna. Druhým aspektem je vlastní adaptace a vyjádření rytmu pomocí pohybu (Perič 2004, s. 200).

#### **4.2.6 Schopnosti spojovat pohyby**

Je to schopnost uvádět cílevědomě do souladu jednotlivé pohyby těla i jeho jednotlivé části (ruce, nohy, hlavu, trup, aj.) úmyslně v souladu s určitou pohybovou činností tak, aby byl dodržen cíl pohybového jednání. Tato schopnost je podnětná pro všechny sportovní činnosti, můžeme se s ní setkat především při komplikovaných koordinačních úkolech, se kterými se často setkávají moderní gymnastky.



#### **4.2.7 Schopnosti k přestavbě pohybů**

Je to schopnost změnit pohybovou činnost tak, aby byla v souladu s novými vnějšími a vnitřními podmínkami, které je jedinec schopen předvídat nebo si uvědomovat v průběhu původní pohybové činnosti.

### **4.3 Důležitost koordinačních schopností v moderní gymnastice**

Jak již bylo řečeno moderní gymnastika je koordinačně-estetický sport, který svým cvičením napomáhá k rozvoji koordinačních schopností v různých druzích sportu.

Z morfologického hlediska je rozvoj koordinačních schopností podmíněn malou tělesnou hmotností, vyhovujícím poměrem tělesných částí a optimální kloubní pohyblivosti (Havlíčková, aj. 1993).

Koordinační schopnosti se neobejdou bez přesného provedení časově a prostorově náročných pohybových struktur. Rozvíjením dochází k možnosti vykonávat dokonalý pohyb s perfektním estetickým provedením. Charakteristickým obsahem moderní gymnastiky je velké rozpětí pohybových tvarů, které jsou spojeny s neobyčejnou strukturální složitostí. Rozvoj koordinačních schopností v moderní gymnastice napomáhá k rychlému a kvalitnímu osvojování techniky nově nacvičovaných prvků a vazeb s náčiním i bez náčiní. Kladně působí na již osvojené pohybové dovednosti. Napomáhá k přesnému technickému provedení prvků a k dokonalému estetickému projevu. Mimo jiné dodává cvičenkám pocit uspokojení z pohybu. Na základě množství a různorodosti cvičení je omezen počet cvičení, je kladen důraz na výběr jednotlivých typů cvičení a množství obměn. Pokud je účelem cvičení rozvoj koordinace, je nutná modifikace jednotlivých vazeb, cviků a prvků. Opakováním cviků dochází pouze ke stabilizaci (Křištofič 2004). Efektivní složkou při rozvoji koordinačních schopností je stanovení počtu opakování cviků v závislosti na hmotnosti náčiní. Například u cvičení jednotlivců a dvojic s gymnastickými míči 5 – 6x, u švihadel 8 – 10x. Po nácviku je možné procvičit cvičení soutěživou formou, především pokud se jedná o cvičení ve družstvech. Důležité je aby při výběru cvičení byla dodržena didaktická zásada přiměřenosti a doporučujeme

klást důraz na rozvoj určité koordinační schopnosti v jedné tréninkové hodině. Dále doporučujeme využívat metody opakování a metody variabilní u cvičení, která rozvíjí více faktorů koordinačních schopností, ke kterým řadíme schopnosti s předpokladem úspěšného provedení (Havel, aj. 2010).

#### **4.4 Metodika rozvoje koordinačních schopností**

Ve výzkumné části se budeme zabývat rozvojem koordinačních schopností za pomoci moderní gymnastiky. Zaměříme se tedy na to, jak moderní gymnastika koordinační schopnosti rozvíjí.

Náplní moderní gymnastiky je schopnost koordinovat jednotlivé pohyby, propojovat je v komplikované vazby, okamžitě a správně reagovat na zrakové, sluchové i hmatové impulsy. Dále adaptovat a řídit pohybovou činnost ve změnách časových i prostorových situacích. Řadíme sem rovnovážné, orientační, rytmické i tvořivé schopnosti.

Nedílnou součástí pro rozvoj a pro uchování obratnosti je zvyšování pohybových zkušeností za pomoci osvojení nových struktur a dovedení jich do dokonalého provedení. A to pozměněním časových a prostorových okolností při jejich provedení, tvořením pohybových celků, sestav, umožňováním individuálního řešení daných pohybových problémů a jiné.

Již samotným střídáním, rozmanitou škálou odlišně zaměřeného a obměňovaného cvičení. Důležité je dle možností využívat gymnastické náčiní (Kostková, aj. 1990, s. 91 – 92)

## **5 CÍLE**

### **5.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvořit program na rozvoj koordinačních schopností pro žáky 1. stupně ZŠ s využitím prostředků moderní gymnastiky.

### **5.2 Dílčí úkoly**

Dílčími úkoly diplomové práce byly následující body.

1. Vypracování teoretické rozpravy k oblastem moderní gymnastiky, mladšího školního věku a koordinačních schopností.
2. Vytvoření a aplikace 12. týdenního programu na rozvoj koordinačních schopností u žáků 1. stupně ZŠ prostředky moderní gymnastiky.
3. Analýza úrovně vybraných koordinačních schopností žáků 1. stupně ZŠ vstupní a výstupní.
4. Stanovení závěru a doporučení pro praxi.

## **6 Metodika**

### **6.1 Charakteristika zkoumaného souboru**

Výzkumný vzorek představují děti 5. ročníků ZŠ Mozartova v Jablonci nad Nisou. Tříměsíční program byl aplikován na jedné třídě 5. ročníku ZŠ, celkem na 21 dětech, z toho bylo 12 chlapců a 9 dívek, jedná se o experimentální skupinu tohoto výzkumu. Druhá třída dětí 5. ročníku ZŠ mi sloužila jako kontrolní skupina, konkrétně se jednalo o 19 dětí, z toho bylo 13 dívek a 6 chlapců. Tato skupina neabsolvovala tříměsíční program, pouze prošla vstupním a výstupním testováním koordinačních schopností. Pro zajímavost jsem využila možnosti otestovat pět 10-11letých dětí, které se moderní gymnastice věnují už od 6let a porovnála jsem jejich vstupní koordinační schopnosti s ostatními dětmi.

V níže uvedených tabulkách jsou uvedeny základní tělesné charakteristiky dětí zkoumaného souboru, získané antropometrickým měřením.

**Tabulka 1 Experimentální skupina**

<b>Jméno</b>	<b>Věk</b>	<b>Výška (cm)</b>	<b>Hmotnost (kg)</b>	<b>BMI</b>
Kateřina	11	155	50	20,81
Kryštof	11	147	59	27,30
Hana	10	156	51	20,96
Rita	10	141	39	19,62
Věra	11	154	45	18,97
Oleksandr	10	151	47	20,61
Tereza	11	153	49	20,93
Vojtěch	11	152	65	28,13
Lucie	10	149	45	20,27
Lukáš	11	156	50	20,55
Klaudie	11	150	43	19,11
Eliška	11	153	41	17,51
Jan 1	11	149	42	18,92
Matěj	10	150	55	24,44
Vít	11	151	53	23,24
Jan 2	11	152	47	20,34
Jakub 1	10	148	51	23,28
Pavel	11	157	60	24,34
Marcel	11	149	45	20,27
Klára	11	160	52	20,31
Jakub 2	10	139	40	20,70
<b>aritmetický průměr</b>	<b>10,67</b>	<b>151,05</b>	<b>49,00</b>	<b>21,46</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>0,23</b>	<b>24,25</b>	<b>46,70</b>	<b>7,40</b>
<b>směr. od.</b>	<b>0,48</b>	<b>4,95</b>	<b>6,83</b>	<b>2,72</b>
<b>medián</b>	<b>11,00</b>	<b>151,00</b>	<b>49,00</b>	<b>20,61</b>

**Tabulka 2 Kontrolní skupina**

<b>Jméno</b>	<b>Věk</b>	<b>Výška (cm)</b>	<b>Hmotnost (kg)</b>	<b>BMI</b>
Eliška	10	151	49	21,49
Ivana	11	148	40	18,26
Tomáš	11	153	50	21,36
Jirka	10	161	56	21,60
Romana	10	141	39	19,62
Josef	11	145	40	19,02
Barbora 1	11	150	53	23,56
Šárka	11	155	60	24,97
Jarda	11	149	49	22,07
Magdaléna	10	147	50	23,14
Michaela	10	154	55	23,19
Viktorie	11	143	44	21,52
Kateřina	11	154	55	23,19
Barbora 2	10	147	51	23,60
Klára	11	146	50	23,46
Václav	10	148	49	22,37
Romana	11	158	55	22,03
Marie	11	150	54	24,00
Agáta	10	148	51	23,28
<b>aritmetický. průměr</b>	<b>10,6</b>	<b>149,9</b>	<b>50,0</b>	<b>22,20</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>0,3</b>	<b>25,2</b>	<b>33,2</b>	<b>3,04</b>
<b>směr. od.</b>	<b>0,6</b>	<b>5,0</b>	<b>5,8</b>	<b>4,71</b>
<b>medián</b>	<b>11,0</b>	<b>149,0</b>	<b>50,0</b>	<b>22,37</b>

**Tabulka 3 Nezávislá skupina moderních gymnastek**

<b>Nezávislá skupina moderních gymnastek</b>	<b>Věk</b>	<b>Výška (cm)</b>	<b>Hmotnost (kg)</b>	<b>BMI</b>
Barbora	11	145	40	19,02
Sabina	10	140	35	17,86
Amálie	11	150	47	20,89
Sára	10	147	45	20,82
Kamila	11	151	48	21,05
<b>aritmetický průměr</b>	<b>10,6</b>	<b>146,6</b>	<b>43</b>	<b>19,93</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>0,3</b>	<b>19,3</b>	<b>29,5</b>	<b>2,02</b>
<b>směr. od.</b>	<b>0,6</b>	<b>4,4</b>	<b>5,4</b>	<b>1,42</b>
<b>medián</b>	<b>11</b>	<b>147</b>	<b>45</b>	<b>20,82</b>

## 6.2 Popis experimentálního činitele

Jedná se o 12. týdenní program, jehož konkrétní harmonogram je uveden v kapitole “7 Výsledky práce” v první podkapitole.

Program probíhal 2x týdně od 1. 4. 2015 do 26. 6. 2015. Konkrétně obsahuje 26 vyučovacích jednotek po 45 min, což je celkem 1 170 min věnovaných gymnastické přípravě. Tento program probíhal na základní škole ZŠ Mozartova v Jablonci nad Nisou a byl aplikován na jedné třídě žáků 5. ročníku.

Tříměsíční program vznikl na základě odborných publikací: Základní gymnastika (Hájková a Vejražková 2002), Kondiční gymnastika (Kos a Teplý 1980), Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy (Hájková 1998), Rytmičká gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově (Krapková 1995), Rytmičká gymnastika (Mihule a Šťastná 1993) a Gymnastika-Methodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí (Svatoň a Zámostná 1993). Využila jsem také cvičení, se kterým jsem se setkala v průběhu vlastní činnosti moderní gymnastiky během 18 let. Kladla jsem především důraz na rozcvičení.

Pro program jsem stanovila pět specifických cviků charakteristických pro moderní gymnastiku, jejichž popis najdete v příloze B. Tyto cviky jsem zapojovala do rozcvičení a do hlavní části vyučovací hodiny. Měly vést k zlepšení koordinace a úspěšnějšímu zvládnutí výstupních motorických testů. Na začátku si je žáci vyzkoušeli, tím jsem zjistila jakým způsobem je zvládají a poté jsem se je postupně žáky snažila naučit. Sloužily mi jako zpětná vazba a jako ukazatel, jak bych měla výuku případně upravit.

První den byli žáci obeznámeni s tím, co je čeká a proč se teď budeme více zaměřovat na gymnastiku. Dále že je občas budu natáčet pro lepší vyhodnocení závěru a pro jejich zpětnou vazbu, aby viděli své vlastní chyby a zlepšení.

### **6.3 Charakteristika použitých metod**

Pro vytvoření 12. týdenního programu mi nosnou metodou bylo studování odborných pramenů. Pro získání dat k vyhodnocení závěru, zda moderní gymnastika napomáhá rozvoji koordinace u dětí v období mladšího školního věku, jsem využila standardizované motorické testy od Měkoty a Blahuše (1983), které jsou doplňující metodou této práce. Využila jsem také prostředky jako jsou participativní pozorování, zapisování poznámek a video, které mi sloužily jako dílčí metody (Hendl 2008). Pro vyhodnocení výsledků jsem využila explorační analýzu a Wilcoxonův test, který je určen pro hodnocení párových pokusů, pokud sledovaná veličina neodpovídá Gaussovu normálnímu rozdělení. Využívá se k porovnání dvou měření, které proběhlo u jednoho výběrového souboru. Wilcoxonův test zkoumá hypotézu rovnosti distribučních funkcí podle ověření symetrického rozložení sledované náhodné veličiny. Výsledek zjistíme z párových hodnot dvou měření jednoho daného souboru veličiny  $X$  a  $X'$ . V tomto výzkumu to je před a po pokusném zásahu (Veterinární a farmaceutická univerzita Brno 2016).

#### **6.3.1 Testování koordinačních schopností**

Vycházím ze standardizovaných motorických testů Měkoty a Blahuše (1983). Při sběru dat jsem využila terénní testy, které lze aplikovat v běžném



prostředí. Využila jsem tři typy testů, každý se zaměřoval na jednu koordinační schopnost.

Test obratnostních schopností spočíval v přeskokování švihadla. Švihadlo přeložené na půl drží testovaný žák před sebou tak, aby mezi jeho rukama bylo 40cm a přeskakuje jej ze stoje na zemi skrčmo pětkrát vpřed. Doskok je na obě nohy do pevného postoje. Za chybně provedený přeskok se považuje, když testovaný žák během přeskoku švihadlo upustí, zakopne o něj, nebo když po doskoku neudrží rovnováhu a pohne se z místa (Měkota a Blahuš 1983, s.176).



obr. č. 10 – test obratnostních schopností – výchozí poloha (autor 2016)



obr. č. 11 - test obratnostních schopností– výsledná poloha (autor 2016)

Test rytmických schopností spočíval v přeskokování švihadla snožmo vpřed, kdy podstatou bylo udržení tempa pohybu. Testovaný žák přeskakuje švihadlo

snožmo vpřed po dobu 20s. Učitel nebo jiný žák počítá počet přeskoků testovaného žáka po tuto dobu - 20s. Na základě tohoto počtu probíhá druhé provedení, kdy testovaný žák skáče stejný počet přeskoků a snaží se udržet stejné tempo jako při prvním provedení. Učitel nebo jiný žák měří za jakou dobu tento počet naskáče. Výsledkem testu je časový rozdíl trvání druhého provedení a 20s. Test se provádí jen jednou (Měkota a Blahuš 1983, s. 186).

Test rovnovážných schopností spočívá ve výdrži ve stoji jednožej na zemi s otevřenýma očima. Testovaný žák se postaví na plné chodidlo dominantní nohy bez obuvi a zaujme polohu skrčit únožmo pravou/levou, bērec dolů, špičku napnout, ruce v bok V okamžiku, kdy testovaný žák takto stabilně stojí, učitel začíná měřit čas výdrže. Podstatou je vydržet v rovnováze co nejdéle, ale maximálně 60s. Testování je ukončeno v momentě, kdy se testovaný žák pohne z místa, dotkne se země jinou částí těla, pokud oddálí paže od boků nebo jakkoliv přeruší postoj. Test se opakuje třikrát, výsledkem je součet časů ze všech třech pokusů (Měkota a Blahuš 1983, s. 189).



obr. č. 12 – test rovnovážných schopností (autor 2016)

## 7 Výsledky práce

### 7.1 12. týdenní program na rozvoj koordinačních schopností

Každá vyučovací jednotka má 45 minut a je určena pro žáky 5. ročníků.

#### 7.1.1 1. vyučovací jednotka

**datum:** 1. 4. 2015

**cíl:** zjištění vstupních parametrů koordinačních schopností žáků experimentální skupiny

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** rovnovážné, rytmické a obratnostní cvičení určené k testování koordinačních schopností

#### **úvodní část (15 min):**

##### **a) rušná část:** hra na broučky

Je určen jeden lapač broučků, který chytá ostatní broučky na vyznačeném území. Ten, koho se dotkne, je lapen do sítě, lehá si na záda a “klepe nožičkami jako brouček”. Ostatní broučci mohou lapené broučky zachránit tak, že k nim přiběhnou a obrátí je zpět na nohy. Hra probíhá tak dlouho, dokud lapač broučků nepochytá všechny broučky a nebo dokud hru nezastaví učitel.

##### **b) rozcvičení:** viz příloha A

#### **hlavní část (20 min):**

Testování rovnovážných, rytmických a obratnostních schopností žáků dle motorických testů od Měkoty a Blahuše (1983).

**a) testování rovnovážných schopností:** výdrž ve stoji jednož na zemi s otevřenýma očima viz str. 58

**b) testování rytmických schopností:** přeskokování švihadla snožmo a udržení tempa pohybu viz str. 57.

- c) **testování obratnostních schopností:** přeskokování přeloženého švihadla na půl ze stoje na zemi skrčmo pětikrát vpřed, doskok na obě nohy do pevného postoje viz str. 57.

**závěrečná část (10 min):** protažení

- a) stoj spatný – připažit, předklonem hlavy a postupným ohnutým předklonem hluboký předklon – vzpažit, prsty se dotýkají podložky (protážení šijových svalů, svalstva trupu a svalů na zadní straně nohou)
- b) vzpor stojmo rozkročný levou vpřed, chodidla paralelně, hluboký předklon – upažit dolů, prsty se dotýkají země vztyčit chodidlo levé nohy (protážení svalstva nohou, svalů trupu)
- c) leh vznesmo, špičky se dotýkají základny – připažit, sun vzad špičkami (protážení šijových a zádových svalů)
- d) stoj rozkročný – zapažit dolů dovnitř, spojit ruce, hluboký ohnutý předklon – zapažit povýš (protážení svalů ramene a zadní strany dolních končetin)
- e) stoj spatný – připažit, skrčit přinožmo pravou, bērec vzad vzhůru – zapažit dovnitř levou, uchopit pravou nohu za kotník, předpažit pravou – přitlačit patu k hýždím (protážení svalů přední strany stehen a přitahovačů chodidla)

### 7.1.2 2. vyučovací jednotka

**datum:** 3. 4. 2015

**cíl:** prvotní seznámení žáků s pěti specifickými cviky moderní gymnastiky

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** nácvik pěti specifických cviků moderní gymnastiky

### **úvodní část (15 min):**

#### **a) rušná část: hra na čerty**

Jedná se vlastně o honičku všichni proti všem. Žáci představují čerty, protože mají za zadní stranu kalhot zastrčeny švihadla tak, aby půl metru táhli za sebou. Cílem hry je zašlápnout co nejvíc ocasů a tím vyřadit ostatní čerty ze hry, ale také uchránit si svůj ocas. Žáci se začínají pohybovat na povel učitele. Na počátku stojí všichni podél zdi tělocvičny, aby nebyl nikdo ve výhodě. Hra končí ve chvíli, kdy zůstane v hracím poli pouze jeden čert a nebo na povel učitele.

#### **b) rozcvičení: viz přílohy A**

### **hlavní část (20 min):**

Prvotní seznámení žáků s pěti specifickými cviky moderní gymnastiky, jejichž popis najdete v příloze B.

#### **a) váha předklonmo a atituda**

#### **b) vypuštění švihadla za zády ze stoje spatného**

#### **c) vyhození švihadla ve skoku skrčmo vzad**

#### **d) obrat zkřížmo s obručí kolem pasu a obrat "Passé"**

#### **e) vyhození míče obouruč nad sebe, pod míčem otočení o 360 stupňů a chycení obouruč**

### **závěrečná část (10 min): uvolňovací hra tzv. hadrový panáček**

V moderní gymnastice se využívá pro děti mladšího školního věku uvolňovací hra tzv. hra na hadrového panáčka. Leh na zádech. Učitel nebo trenér říká dětem, které části těla mají postupně uvolnit. Představují si, že v tuhle chvíli danou část těla nevlastní. Můžeme využít relaxační hudbu jako podtext uvolňovací hry, lépe navodí relaxační atmosféru. Když už učitel nebo trenér vyjmenuje téměř všechny části těla. Prochází mezi dětmi a zkouší, zda je jejich tělo uvolněné, tak, že zvedá jednotlivé části těla a jemně s nimi hýbe, nadzvedá je

nebo s nimi krouží. Potom děti navádí, aby si začaly zase uvědomovat jejich části těla. Pomalu se probouzíme a vstáváme.

### **7.1.3 3. vyučovací jednotka**

**datum:** 8. 4. 2015

**cíl:** žák provede váhu předklonmo

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** nácvik váhy předklonmo

**úvodní část (15min):**

**a) rušná část:** poskoky do hudby

Žáci poskakují do hudby, vždycky může jeden žák určit typ poskoku nebo žáky necháme improvizovat. Jakmile hudba přestane hrát, žáci zkamení a zůstávají stát na jedné noze maximálně 20s, kdo první spadne, vypadává ze hry.

**b) rozcvičení:** viz. příloha A

**hlavní část (20min):**

Nácvik váhy předklonmo.

- a) stoj zánožný pravou – upažit, výdrž, poté stoj zánožný levou – upažit, výdrž
- b) cvičení u žebřin: stoj spatný levým bokem k žebřinám- upažit (levá ruka se drží žebřin), zanožit pravou, váha předklonmo, to samé na druhou stranu
- c) na volném prostoru na žíněnce provádíme váhu předklonmo. Váha předklonmo se provádí ze stoje zánožného pravou, stojná noha je mírně vytočená. Maximální zanožení pravou nohou při stálém vzpřímení trupu a pomalým pohybem trup do předklonu - upažit. Střídáme obě nohy. Častými chybami je, že cvičenec začíná váhu předklonmo předklonem trupu a že je stojná noha vtočená dovnitř.

**závěrečná část (10min):** protažení

- a) stoj spatný – připažit, předklonem hlavy a postupným ohnutým předklonem hluboký předklon – vzpažit, prsty se dotýkají podložky (protahování šíjových svalů, svalstva trupu a svalů na zadní straně nohou)
- b) sed zkrřížný skrčmo pravou přes, ruce na kolena, zvolna otočit hlavu vpravo a vlevo (protahování šíjových svalů)
- c) leh vznesmo, špičky se dotýkají základny – připažit, sun vzad špičkami (protahování šíjových a zádočných svalů)
- d) leh pokrčmo – připažit dolů, uchopit oběma rukama levou nohu pod kolenem a přitáhnout k tělu (protahování svalů na zadní straně nohou)
- e) stoj spatný – vzpažit – kroužení vzad (protahování svalů pletence ramenního)

**7.1.4 4. vyučovací jednotka**

**datum:** 10. 4. 2015

**cíl:** žák provede kotoul vpřed

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** nácvik kotoulu vpřed

**úvodní část (15 min):**

- a) **rušná část:** překážková dráha s lavičkami (zároveň průpravné cvičení, posilování ramenního kloubu) viz příloha C
- b) **rozcvičení:** viz. příloha A

### **hlavní část (20 min):**

Nácvik kotoulu vpřed.

- a) **rotační cviky:** válení sudů po nakloněné rovině s měkkým molitanovým míčem v dlaních nebo mezi kolena, (provádíme na obě strany)
- b) **nácvik kolébky:** sed skrčmo (nohy svírají menší úhel než 90 stupňů), dlaně směřují vzhůru na úrovni uší a vytváří “mističky”, zhoupnutím vzad do kolébky, neustálý kontakt očí s oběma lokty, lokty jsou tlačeny k sobě, aby byly v zorném poli. Cvičící dítě se musí při zhoupnutí zpět dotknout dlaněmi sedícího. Změna. Druhé dítě je v pozici stoj rozkročný, ruce dlaněmi vzhůru u pasu, později ve výši ramen.
- c) **kotoul vpřed na nakloněné rovině:** záchrana z pravé strany dítěte, učitel položí svoji pravou ruku na týl dítěte, levou mezi zadek a stehno, pomáhá dítěti rukou za týlem, aby se při provádění cviku nepostavilo na hlavu
- d) **kotoul vpřed na žíněnce:** (motivace kotoul přes řeku), dítě dohmatává napnutýma rukama před sebe (šíře dohmatu je v úrovni ramen, prsty jsou mírně od sebe a směřují vpřed), odrazem nohama získává pohybovou energii pro provedení kotoulu vpřed, paže se krčí následuje dotek týlu hlavy a žíněnký a nastává přetočení těla v maximálním sbalení

### **závěrečná část (10 min):** protažení

- a) sed zkřížený skrčmo pravou přes, ruce na kolena, zvolna otočit hlavu vpravo a vlevo (protažení šíjových svalů)
- b) vzpor klečmo podál, paže v prodloužení trupu – hmity předklonmo (protažení svalů pletence ramenního)



- c) vzpor stojmo rozkročný levou vpřed, chodidla paralelně, hluboký předklon – upažit dolů, prsty se dotýkají země vztyčit chodidlo levé nohy (protažení svalstva nohou, svalů trupu)
- d) leh vznesmo, špičky se dotýkají základny – připažit, sun vzad špičkami (protažení šjíjových a zádových svalů)
- e) stoj spatný – vzpažit – kroužení vzad (protažení svalů pletence ramenního)

### 7.1.5 5. vyučovací jednotka

**datum:** 15. 4. 2015

**cíl:** žák se dokáže vcítit do základního rytmu a vyjádřit ho

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** nácvik krokové vazby (valčíkový krok), nácvik cvalu a tzv. čertíka

**úvodní část (15min):**

**a) rušná část:** honička na “babu” se jmény:

Jeden žák “baba” honí ostatní žáky a snaží se jim předat tzv. babu dotekem ruky. Žáci se mohou zachránit tím, že rychle řeknou jméno jiného žáka. “Baba” pak musí chytit žáka toho jména, pokud se žák nezachrání a je chycen, stává se “babou”

**b) rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

**a) valčíkový krok:** Učitel nejdříve předvede valčíkový krok s rukama v bok, pro udržení rytmu a tempa nám může pomoci písnička “Pásla ovečky v zeleném háječku” a nebo jiná písnička. Všichni žáci stojí v řadě vedle sebe a přechází za učitelem tělocvičnu valčíkovým krokem. Dlouhý krok levou nohou a dva krátké kroky pravou poté levou nohou, dlouhý krok pravou nohou a dva krátké kroky levou poté pravou nohou, takto stále dokola. Potom se valčíkovým krokem žáci

vracejí na zpět a učitel je opravuje. Pokud toto žáci zvládnou přidáme ruce. Ruka z upažení provede vlnu ohnutím v lokti současně s prvním krokem, stejná ruka, stejná noha.

- b) procvičení valčíkového kroku:** Všichni žáci se postaví do kruhu a chytí se za ruce. Taneček v rytmu písničky “Pásla ovečky v zeleném háječku”: *Pásla ovečky v zeleném háječku. Pásla ovečky v černém lese. Já na ni dupy, dupy, dup. Ona zase cupy, cupy, cup. Houfem ovečky, sežeňte se všecky, houfem ovečky, sežeňte se.* Na první takt jdou žáci společně valčíkovým krokem do kruhu a na druhý takt valčíkovým krokem z kruhu a tak stále dokola.. Na dupy, dupy, dup – dupeme na místě a na cupy, cupy, cup – cupitáme na špičkách na místě.
- c) cval vpřed a tzv. čertík:** Valčíkový krok spojíme se cvałem vpřed a tzv. čertíkem, jednoduchým skokem. Odrazíme se z jedné nohy a postupně vyskočíme pravou nohou skrčmo a vzápětí levou nohou skrčmo do výšky pasu, jako bychom něco přeskakovali. Skok doprovází ruce, v průběhu skoku provádíme čelní kruh vzad oběma rukama.

**závěrečná část (10min):** uvolňovací hra tzv. hadrový panáček viz závěrečná část ve 2. vyučovací jednotce

### **7.1.6 6. vyučovací jednotka**

**datum:** 17. 4. 2015

**cíl:** žák provede přemet stranou

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** nácvik přemetu stranou

**úvodní část (15min):**

- a) rušná část:** překážková dráha s lavičkami (zároveň průpravné cvičení, posilování ramenního kloubu) viz příloha C

**b) rozcvičení:** viz. příloha A

**hlavní část (20min):**

- a) nácvik na lavičce:** přeskok s obratem tzv. medvídek, nejdříve jedna ruka, potom druhá ruka a jedna noha a potom druhá noha (nohy se zvedají jen málo), žák si stoupne vedle lavičky čelem k učiteli, u dalšího cviku nohy zvedáme víc až do napnutí, představíme si, že lítáme jako motýlci, dopomoc: učitel stojí obkročmo přes lavičku za žákem, zkříženýma rukama chytá cvičence za kyčle a vede správně jeho pohyb
- b) nácvik v půlkruhu na zemi:** nakreslíme na zem půlkruh a do něj nakreslíme nohy a ruce, aby cvičenci věděli, kam je mají položit, žáci pouze simulují přemet stranou podle nakresleného obrysu, neprovádí přemet stranou
- c) procvičování mezi duchnami:** procvičujeme přemet stranou mezi dvěma duchnami podél jedné duchny

**d) přemet stranou:**

Žáci provádějí přemet stranou na žíněnce ze stoje únožného pravou (nebo levou). Po dostatečném odrazu pravou (levou) nohou napnutou následuje dohmat co nejdále nejprve pravou (levou) poté levou (pravou) rukou, (výchozí pozice rukou- vzpažit nebo upažit). Nejdříve dopadne levá (pravá) a poté pravá (levá) noha na žíněnku. Zpevníme celé tělo, vzpažit nebo upažit. Podstatné je, aby odraz nohou a rukou byl postupný a v jedné přímce. Žák musí projít rovinou stoje na rukou, proto je vhodné nacvičovat přemet stranou současně se stojem na rukou. Je důležité, aby bylo tělo stále zpevněné.

Dopomoc: Učitel stojí za zády cvičence na vzdálenost předpažení, uchopí žáka za boky a nadlehčuje ho.

**závěrečná část (10min):** protažení

- a) vzpor klečmo podál, paže v prodloužení trupu – hmity předklonmo (protažení svalů pletence ramenního)
- b) vzpor stojmo rozkročný levou vpřed, chodidla paralelně, hluboký předklon – upažit dolů, prsty se dotýkají země vztyčit chodidlo levé nohy (protažení svalstva nohou, svalů trupu)
- c) leh vznesmo, špičky se dotýkají základny – připažit, sun vzad špičkami (protažení šijových a zádových svalů)
- d) sed zkřížený skrčmo pravou přes, ruce na kolena, předklon hlavy, plynule úklon hlavy vpravo a vlevo (protažení šijových svalů)
- e) stoj rozkročný – zapažit dolů dovnitř, spojit ruce, hluboký ohnutý předklon – zapažit povýš (protažení svalů ramene a zadní strany dolních končetin)

#### **7.1.7 7. vyučovací jednotka**

**datum:** 22. 4. 2015

**cíl:** žák dokáže svázat gymnastické prvky bez náčiní v plynulý pohyb

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** nácvik gymnastické sestavy bez náčiní

**úvodní část (15min):**

**a) rušná část:** hra “Hututu”

Je to výborná hra pro zaktivování břišního dýchání, které patří mezi základní dýchání a nejdůležitější dýchání při provádění jakýkoliv pohybové činnosti. “Hututu” se hraje na hřišti rozděleném na dvě stejně velké části. Žáky rozdělíme do dvou přibližně stejně silných družstev. Začínající družstvo vyšle jednoho svého zástupce tzv. lovce do protivníkovy území. Lovec se nadechne a po překročení dělicí čáry dvou území vydává zvuk “hututu”, na protivníkově území se nesmí znovu nadechnout. Lovec má za úkol pochytat co nejvíc protivníků, toho koho

se protivník dotkne ten je vyřazený ze hry. Pokud ovšem lovec protivníci nezdrží ve svém území, dokud mu nedojde dech nebo pokud se nestihne vrátit zpět na své území, aniž by nepřerušil své “hututu” zůstává v protivníkově družstvu. Pokud se protivník stihne včas vrátit na své území a při tom vydává zvuk “hututu”, všichni, kterých se dotkl, se přemísťují do jeho družstva. Lovec může vběhnout do protivníkově území dvakrát za sebou, není podmínkou, že se musí někoho dotknout. Poté je na řadě druhé družstvo, které také vysílá svého lovce. Hra probíhá dokud nedojde k úplnému pochytní jednoho družstva a nebo pokud ji vyučující neukončí dřív. Bohužel tato hra bývá občas nebezpečná a hrozí možnost úrazu, proto je dobré stanovit si jasná pravidla a hrát hru v bezpečném prostředí. Žáci by se neměli chytat za trika, za vlasy a neměli by si na sebe lehat. Děti mají tuhle hru velice rády a hrály by ji klidně celou hodinu.

**b) rozevření:** viz příloha A

#### **hlavní část (20min):**

Nácvik gymnastické sestavy bez náčiní.

Učitel názorně předvede danou gymnastickou sestavu bez náčiní na spojených 5-6 žíněnkách, aby ji žákům připomněl. Žáci stojí v zástupu a provádí sestavu po jednom, učitel jim dopomáhá a opravuje je.

Sestava bez náčiní začíná ve stoji spatném nebo snožném. Provedeme váhu předklonmo upažit, dlaně dolů. Dále cval vpřed a tzv. čertík, což je jednoduchý skok se svislým stoupáním těžiště, odrazem jednož (Svatoň a Zámotná, 1993, s. 41-42). Odrazíme se z jedné nohy a postupně vyskočíme pravou nohou skrčmo a vzápětí levou nohou skrčmo do výšky pasu, jako bychom něco přeskakovali. Skok doprovází ruce, v průběhu skoku provádíme čelní kruh vzad oběma rukama. Následuje přemet stranou. Na závěr valčíkový krok na pravou a levou nohu, upažit nebo ruka z upažení provede vlnu ohnutím v lokti současně s prvním krokem, stejná ruka, stejná noha. Sestavu končíme ve stoji spatném nebo snožném, upažit.

**závěrečná část (10min):** uvolňovací hra tzv. hadrový panáček viz závěrečná část ve 2. vyučovací jednotce

### **7.1.8 8. vyučovací jednotka**

**datum:** 24. 4. 2015

**cíl:** žák spolupracuje s ostatními žáky, hraje fair play a zvládá přihrávat fotbalový míč svým spoluhráčům

**klíčové kompetence:** k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** turnaj ve fotbale

**úvodní část (15min):**

- a) **rušná část:** štafety s míčem, zařadíme i vyhození míče obouruč nad sebe, pod míčem otočení o 360 stupňů a chycení obouruč
- b) **rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (22min):**

Není podmínkou se věnovat moderní gymnastice celou vyučovací jednotku. Je vhodné občas zařadit i jinou aktivitu, aby nedocházelo k stereotypu, nezájmu o moderní gymnastiku a znechucování tělesné výchovy žákům. Z těchto důvodů jsem zařadila i do programu turnaj ve fotbale, který sloužil jako zpestření náplně programu.

- a) **přihrávání si ve dvojicích s fotbalovým míčem:** nejdříve obyčejné přihrávání, poté přihrávka s otočení kolem své osy, se dřepem nebo po vyhození míče obouruč nad sebe, pod míčem otočení o 360 stupňů a chycení obouruč atd.
- b) **fotbalový turnaj:** jsou tři družstva v mém případě po 7, každé družstvo hraje s každým družstvem, zaznamenává se výsledek, za výhru jsou dva body, za remízu jeden bod a za prohru nula bodů

**závěrečná část (3min):** protažení lýtkového svalu a Achillovy šlachy

Stoupneme si čelem ke zdi do podřepu zánožného pravou, chodidlo na zem – předpažit. Dlaněmi tlačíme do zdi. Musíme cítit tah lýtkového svalu, pokud jej necítíme, zvětšíme vzdálenost mezi nohama. Držíme na 8 dob, dýcháme. Vyměníme nohy. Pokračujeme čelem ke zdi z pozice podřep zánožný pokrčmo pravou, chodidlo na zem – předpažit. Dlaněmi tlačíme do zdi. Musíme cítit tah v Achillově šlaše, pokud jej necítíme, zvětšíme vzdálenost mezi nohama. Držíme na 8 dob, dýcháme. Vyměníme nohy

### **7.1.9 9. vyučovací jednotka**

**datum:** 29. 4. 2015

**cíl:** žák skáče přes švihadlo snožmo vpřed i vzad

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** cvičení se švihadlem

#### **úvodní část (15min)**

**a) rušná část:** hra na čerty viz rušná část ve 2. vyučovací jednotce.

**b) rozcvičení:** viz příloha A

#### **hlavní část (20min).**

**a) nácvik skákání přes švihadlo snožmo vpřed:** Můžeme začít tzv. kolébkou. Výchozím postavením je uvolněný stoj snožný, nohy u sebe. Ruce jsou podél těla, pokrčeny v loktech. V první fázi (švihadlo je před tělem) přeneseme váhu na kotníky, zvedneme špičky od podlahy a přemístíme pod ně švihadlo. Přesuneme váhu na špičky nohou, zvedneme kotníky od podlahy a otáčivým pohybem vycházejícím z pokrčených loktů a uvolněných zápěstí přesuneme švihadlo dozadu za tělo. Pohyb opakujeme. Postupně zrychlujeme a přejdeme do snožných přeskoků vpřed. Žáci mohou skákat nejdříve z laviček na zem a přeskakovat u toho švihadlo. Poté pohyb přeskoku přes švihadlo odkrojují. Popřípadě učitel vede pohyb jejich švihadla

ze zadu. Důležité je, aby měli žáci ruce pod prsy a kroužili zápěstím nikoliv celou paží.

- b) nácvik skákání přes švihadlo snožmo vzad:** Pokud žák zvládá přeskok snožmo vpřed přes švihadlo, skok snožmo vzad by mu neměl dělat problém. Princip je stejný, pouze skáče vzad. Pomáhá opět zpomalit pohyb a pouze překračovat švihadlo, později zrychlovat pohyb až dojde k jeho přeskočení.

**závěrečná část (10min):**

- a) protažení lýtkového svalu a Achillovy šlachy :** Stoupneme si čelem ke zdi do podřepu zánožného pravou, chodidlo na zem – předpažit. Dlaněmi tlačíme do zdi. Musíme cítit tah lýtkového svalu, pokud jej necítíme, zvětšíme vzdálenost mezi nohama. Držíme na 8 dob, dýcháme. Vyměníme nohy. Pokračujeme čelem ke zdi z pozice podřep zánožný pokrčmo pravou, chodidlo na zem – předpažit. Dlaněmi tlačíme do zdi. Musíme cítit tah v Achillově šlaše, pokud jej necítíme, zvětšíme vzdálenost mezi nohama. Držíme na 8 dob, dýcháme. Vyměníme nohy.
- b) uvolňovací hra tzv. pivní tácky:** Žáci utvoří dvojice. Jeden z nich si lehne na břicho se zavřenýma očima a druhý na něj za příjemné a klidné hudby pokládá pivní tácky (cca 10). Pokládá je pomalu. Až je žák celý pokrytý tácky, pak je pomalu ze spolužáka snímá. Potom se vymění.

**7.1.10 10. vyučovací jednotka**

**datum:** 4. 5. 2015

**cíl:** žák si osvojí vypuštění švihadla za zády a vyhození švihadla ve skoku skrčmo vzad

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní



**učivo:** nácvik vypuštění švihadla za zády a nácvik vyhození švihadla ve skoku skrčmo vzad

**úvodní část (15min):**

- a) **rušná část:** překážková dráha se švihadly viz příloha C
- b) **rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Nácvik vypuštění švihadla za zády a nácvik vyhození švihadla ve skoku skrčmo vzad.

V obou případech učitel názorně předvede cvik, popíše ho a upozorní na možné chyby. Je vhodné, aby tyto cviky učitel ovládal. Po instrukcích každý žák zkouší daný cvik a učitel má čas procházet mezi žáky a individuálně je opravovat. U vypuštění švihadla za zády je nevhodnější, když učitel stojí za zády žáka a vede jeho pohyb. U vyhození švihadla ve skoku skrčmo je vhodné říci žákovi “ted” ve chvíli, kdy musí švihadlo vyhodit. Dbáme na to, aby žák vyhazoval švihadlo od zápěstí a dokončil pohyb vytažením rukou, které čekají na vrácení švihadla, lépe se pak švihadlo chytá.

**závěrečná část (10min):**

- a) **protážení lýtkového svalu a Achillovy šlachy u zdi:** Stoupneme si čelem ke zdi do podřepu zánožného pravou, chodidlo na zem – předpažit. Dlaněmi tlačíme do zdi. Musíme cítit tah lýtkového svalu, pokud jej necítíme, zvětšíme vzdálenost mezi nohama. Držíme na 8 dob, dýcháme. Vyměníme nohy. Pokračujeme čelem ke zdi z pozice podřep zánožný pokrčmo pravou, chodidlo na zem – předpažit. Dlaněmi tlačíme do zdi. Musíme cítit tah v Achillově šlaše, pokud jej necítíme, zvětšíme vzdálenost mezi nohama. Držíme na 8 dob, dýcháme. Vyměníme nohy
- b) **míčová masáž:** Žáci si utvoří dvojice. Hraje relaxační hudba například od skupiny *The xx* písnička *Intro*. Nejdříve jeden žák masíruje molitanovým míčkem svého spolužáka, který leží na břiše a potom se vymění.

### **7.1.11 11. vyučovací jednotka**

**datum:** 6. 5. 2015

**cíl:** žák dokáže spojit jednotlivé cviky se švihadlem v plynulý pohyb

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** nácvik sestavy se švihadlem

**úvodní část (15 min):**

- a) **rušná část:** překážková dráha se švihadly viz příloha C
- b) **rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Nácvik sestavy se švihadlem. Sestava se švihadlem začíná ve stoji spatném – upažit pravou, upažit zkřížmo levou, každá ruka drží jeden konec švihadla. Švihadlo vytváří tzv. koňskou podkovu. Provedeme vypuštění za zády: Vzpažit pravou, boční půlkruh levou vzad, za zády levou vypustit švihadlo. Předpažit levou a chytit konec švihadla. Tři kroky v před s paralelním bočním kroužením švihadla vpřed. Poté čtyři skoky snožmo vpřed, navazujeme šesti skoky koníčkovým způsobem. Zpomalíme švihadlo do výchozí pozice a provedeme tři skoky vzad - dva snožmo a třetí skrčmo, z kterého švihadlo vyhodíme do vzduchu, ruce do předpažení a chytíme do proskočení .

**závěrečná část (10min):**

- a) **protážení lýtkového svalu a Achillovy šlachy** viz závěrečná část ve 2. vyučovací jednotce
- b) **uvolňovací hra tzv. hadrový panáček** viz závěrečná část ve 2. vyučovací jednotce

### **7.1.12 12. vyučovací jednotka**

**datum:** 11. 5. 2015

**cíl:** žák se zdokonaluje v provedení sestavy se švihadlem

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** upevnění sestavy se švihadlem

**úvodní část (15 min):**

**a) rušná část:** hra "Hututu" viz rušná část v 7. vyučovací jednotce

**b) rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Upevnění a zopakování sestavy se švihadlem viz hlavní část 11. vyučovací jednotky.

**závěrečná část (10min):** protažení se švihadlem

- a) podřep spatný – skrčit připažmo – švihadlo u pravého ramene, 1. malý bočný kruh švihadlem dolů, 2. výpon – předpažit povýš – malý bočný kruh dolů po pravé straně těla (vydýchání, zlepšení koordinace)
- b) podřep úložný levou - švihadlo složené na čtvrtiny za tělo vlevo rovně, 1.-2. úhyb – švihadlo za tělo vpravo rovně, 3.-4. úhyb – švihadlo za tělo vlevo rovně (uklidnění, protažení svalů pletence ramenního)
- c) 1.-2. podřep spojný – hrudní předklon – složené švihadlo na čtvrtiny před tělem rovně , 3.-4. výkrok pravou vzad do podřepu zánožného pravou – složené švihadlo nad hlavou rovně (uklidnění)
- d) stoj spatný – švihadlo na půl nad hlavou rovně, 1.-3. úklon vpravo a hlubokým ohnutým předklonem úklon vpravo, 4. vzpřim (protažení svalů trupu a svalů na zadní straně nohou)
- e) vzpor dřepmo – švihadlo přeložené na čtvrtinu před tělo rovně vzporem stojmo postupně vzpřim do výponu – švihadlo nad hlavu rovně (celkové protažení)

### 7.1.13 13. vyučovací jednotka

**datum:** 13.5. 2015

**cíl:** žák je schopen reagovat na přihrávky s míčem a orientovat se v prostoru, žák spolupracuje s ostatními hráči a hraje fair play

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** turnaj ve vybíjené

**úvodní část (15 min):**

**a) rušná část:** štafety se zařazením pěti specifických cviků moderní gymnastiky

Žáky rozdělíme nejlépe po 4 až po 6 do družstev. Stanovíme startovací čáru, na kterou se všichni žáci vyrovnají do zástupu za prvního ze svého družstva. Stanovíme předávací impuls, nejčastěji využívané je plácnutí ruky na startovací čáře vybíhajícího a přibíhajícího. Před každým odstartováním štafety určíme stejný úkol pro všechny štafety. Prvním úkolem bývá nejčastěji sprint ze startovací čáry na konec tělocvičny, kde se žáci dotknou zdi, běží zpět a na startovací čáře předají štafetu dalšímu. Vyhrává ta štafeta, která je nejrychlejší a kde všichni žáci ze štafety splnili správně daný úkol a navíc pokud celá štafeta po dokončení úkolu stojí vzorně vyrovnaně v zástupu. Můžeme zavést bodové hodnocení. První štafeta získává 3 body, druhá štafeta 2 body, třetí štafeta 1 bod a čtvrtá štafeta 0 bodů. Vyhrává ta štafeta, která má nejvyšší součet bodů. Do štafet jsem zařazovala pět specifických prvků, které uvádím v příloze A.. Žáci museli doběhnout na dané stanoviště, provést prvek a doběhnout zpět. V průběhu plnění šlo o co nejdokonalejší provedení, nikoliv o rychlost. Štafety žáky bavily a přinášely možnost si zábavnou formou osvojovat gymnastické prvky

**b) rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):** Nejdříve se žáci rozehrají ve dvojicích, různé typy přihrávek. Zařadíme vyhození míče obouruč nad sebe, pod míčem otočení o 360 stupňů a chycení obouruč a pokračujeme přihrání míče spolužákovi.

Potom žáky rozdělíme do třech družstev. Každé družstvo hraje s každým. Vyhrává to družstvo, které vyhrálo nejvíce zápasů.

**závěrečná část (10min):** míčová masáž viz závěrečná část v 10. vyučovací jednotce

#### **7.1.14 14. vyučovací jednotka**

**datum:** 15. 5. 2015

**cíl:** žák zvládá základní manipulaci s obručí

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** manipulace s obručí

**úvodní část (15 min):**

**a) rušná část:** hra tzv. semafor

Hra tzv. semafor se hraje s obručemi. Všichni žáci stojí v obručích, ale jeden žák je bez obruče. Žáci jsou rozděleny do tří skupin. Jedna skupina je červená barva, druhá je oranžová barva a třetí skupina e zelená barva. Žák, který nemá obruč chodí mezi ostatními žáky. Když se zastaví a zavolá „červená“, musí si vyměnit místa v obručích všichni žáci patřící do skupiny červené barvy. Vyvolávající žák obsadí volnou obruč a ten, kdo přebývá, chodí místo něj mezi obručemi. Je zde možnost zavolat „semafor“, v tomto případě si musí vyměnit všichni žáci místa v obručích. Důležité je stanovit pravidlo, že žáci vedle sebe si nesmí vyměňovat místa a musí se poohlédnout po jiném, vzdálenějším volném místě v obruči.

**b) rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Manipulace s obručí. Každý žák má obruč. Nejdříve práci s obručí zahájíme závodem. Čí obruč bude rychlejší? Žáci stojí na jedné straně místnosti. Stanovíme druhou část místnosti (například žlutou čáru). Žáci na povel kutálejí své obruče na cílovou čáru (Kulhánková 2007, s. 20). Žáky můžeme rozdělit na dvě poloviny.

Potom si každý žák najde své místo a podle zadání učitele zkouší jednotlivé cviky s obručí. Výchozí pozicí je stoj mírně rozkročný, připažit. Stoj mírně rozkročný, předpažit pravou, upažit levou. Provádíme čelní kroužení obručí. Obruč je mezi palcem a ukazováčkem pravé ruky. Vyměníme přidáním levé ruky k pravé, tedy předpažit a poté pravá upažit. Dále provádíme boční kroužení obručí. Žáci roztáčí obruč kolem krku, pasu, kolen a kotníků..

**závěrečná část (10min):** zrcadlo

Žáci si utvoří dvojice, stojí proti sobě. Jeden žák pohybuje pomalu obručí, druhý žák opakuje současně pohyb podle něj (zrcadlový pohyb). Cílem je pochopit a provést zrcadlový pohyb a pohybovat s obručí plynule (Kulhánková 2007, s. 17).

**7.1.15 15. vyučovací jednotka**

**datum:** 20. 5. 2015

**cíl:** žák provede obrat zkřížmo s obručí a obrat “Passé” s obručí

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** nácvik obratu zkřížmo s obručí a obratu “Passé” s obručí

**úvodní část (15 min):**

**a) rušná část:** štafety se zařazením pěti specifických cviků moderní gymnastiky viz rušná část v 13. vyučovací jednotce

**b) rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Nácvik obratu zkřížmo s obručí a obratu “Passé” s obručí. Obruč máme kolem pasu, oběma rukama ji roztočíme do směru obratu a provedeme celý obrat (360 stupňů) Při obratu jsou ruce v druhé baletní pozici, mezitím se obruč točí kolem pasu. Obrat zkřížmo je obrat obounož. Zatímco obrat “Passé” je obrat jednonož, je to obrat ve výponu na levé, skrčit únožmo pravou nohu. U provádění jakéhokoliv obratu je vhodné si najít statický bod na úrovni očí a zaměřit se na něj

při samotném točení. Aby byl obrat proveden čistě, je důležité točit hlavou a statický bod opouštět pohledem až na poslední chvíli

**závěrečná část (10min):** uvolňovací hra tzv. pivní tácky viz závěrečná část v 9. vyučovací jednotce.

### **7.1.16 16. vyučovací jednotka**

**datum:** 22. 5. 2015

**cíl:** žák provede jednoduché kutálení obruče po zemi i těle, žák provede jednoduché vyhození obruče a chycení

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** nácvik kutálení a vyhazování obruče

**úvodní část (15 min):**

**a) rušná část:** překážková dráha s gymnastickým náčiním viz příloha C

**b) rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Manipulace s obručí. Každý žák má svou vlastní obruč, měla by mu sahat do pasu. Nejdříve práci s obručí zahájíme závodem. Čí obruč bude rychlejší? Žáci stojí na jedné straně místnosti. Stanovíme druhou část místnosti (například žlutou čáru). Žáci na povel kutálejí své obruče na cílovou čáru (Kulhánková 2007, s. 20). Žáky můžeme rozdělit na dvě poloviny. Žáci se vrátí na začátek. Teď se snaží poslat obruč tak, aby se jim vrátila. Jdou jí naproti a pokračují dál, dokud nedojdou k cílové čáře. Aby se nám obruč vrátila, y musíme před vypuštěním obruče trhnout zápěstím vzad. Potom si žáci najdou své místo. Výchozí pozice stoj spatný, připažit. Obruč je v pravé ruce. Předpažit povýš pravou, upažit levou. Obruč vyhazujeme z předpažení povýš a chytáme ji ve stejné pozici do stejné ruky. Střídáme ruce. Další vyhazování provádíme obdobně ale obouruč a obruč chytáme obouruč do proskočení.

**závěrečná část (10min):** zrcadlo

Žáci si utvoří dvojice, stojí proti sobě. Jeden žák pohybuje pomalu obručí, druhý žák opakuje současně pohyb podle něj (zrcadlový pohyb). Cílem je pochopit a provést zrcadlový pohyb a pohybovat s obručí plynule (Kulhánková 2007, s.17)

**7.1.17 17. vyučovací hodina**

**datum:** 27. 5. 2015

**cíl:** žák spolupracuje s ostatními žáky, hraje fair play a zvládá přihrávat fotbalový míč svým spoluhráčům

**klíčové kompetence:** k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** turnaj ve fotbale

**úvodní část (15min):**

- a) **rušná část:** štafety s míčem, zařadíme i vyhození míče obouruč nad sebe, pod míčem otočení o 360 stupňů a chycení obouruč
- b) **rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (22min):** turnaj ve fotbale viz hlavní část v 8. vyučovací jednotce.

- a) **přihrávání si ve dvojicích s fotbalovým míčem:** nejdříve obyčejné přihrávání, poté přihrávka s otočení kolem své osy, se dřepem nebo po vyhození míče obouruč nad sebe, pod míčem obrat o 360 stupňů a chycení obouruč.
- b) **fotbalový turnaj:** jsou tři družstva v mém případě po 7, každé družstvo hraje s každým družstvem, zaznamenává se výsledek, za výhru jsou dva body, za remízu jeden bod a za prohru nula bodů

**závěrečná část (3min):** protažení lýtkového svalu a Achillovy šlachy viz závěrečná část v 9. vyučovací jednotce



### **7.1.18 18. vyučovací jednotka**

**datum:** 29. 5. 2015

**cíl:** žák manipuluje s míčem a zvládá základní cviky s míčem

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** manipulace s míčem

**úvodní část (15 min):**

- a) **rušná část:** hra na “babu” se jmény viz rušná část v 5. vyučovací jednotce
- b) **rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Manipulace s míčem. Většina základních škol nemá k dispozici míče pro MG, proto jsme využili volejbalové míče, které jim jsou svou velikostí a hmotností podobné. Každý žák si najde své místo a cvičí podle učitele, který ukazuje názorně následující cviky s míčem. V čase pro nácvik obchází jednotlivé žáky radí jim a opravuje je.

- a) stoj rozkročný – míč v pravé ruce vpředu dole, předávat si míč z ruky do ruky před i za tělem (míč krouží kolem boků) a na opačnou stranu
- b) stoj rozkročný – předklon – míč v pravé ruce vpředu dole, předávat míč z ruky do ruky osmičkou mezi nohama
- c) stoj spatný – předpažit pravou povýš – upažit levou – míč v pravé ruce, vyhodit míč, předpažit levou povýš – upažit levou, chytit míč do levé ruky, to samé s míčem v levé ruce, (10x)
- d) podřep únožný levou – míč v pravé ruce k pravému rameni, 1.-2. přenosem a obloukem vzhůru přehodit míč do levé ruky, 3.-4. přenosem a obloukem vzhůru přehodit míč do pravé ruky, (10x)

- e) leh na břicho – míč nad hlavu, položit na zem, uchopit míč, hrudní  
záklon a položit míč za hlavu – nechat skutálet po zádech – chytit  
do nohou , (5x)

**závěrečná část (10min):** míčová masáž viz závěrečná část v 10. vyučovací  
jednotce

#### **7.1.19 19. vyučovací jednotka**

**datum:** 3. 6. 2015

**cíl:** žák provede bez obtíží vyhození míče jednoruč, otočení o 360 stupňů,  
chycení jednoruč

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální  
a personální, pracovní

**učivo:** nácvik vyhození míče jednoruč, obrat o 360 stupňů, chycení  
jednoruč

**úvodní část (15 min):**

**a) rušná část:** hra na čerty viz rušná část ve 2. vyučovací jednotce.

**b) rozevření:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Nácvik vyhození míče jednoruč, otočení o 360 stupňů, chycení jednoruč.  
Žáci zvládají vyhození míče obouruč, otočení o 360 stupňů, chycení obouruč. Teď  
je však jejich úkolem na trénovat toto vyhození jednoruč pravou i levou. Další  
vyhození : stoj rozkročný – míč vpředu dole. Vyhodit míč obouruč (jednoruč)  
vzad přes hlavu a chytit ho za tělem obouruč. Vyhodit míč obouruč obloukem  
vpřed přes hlavu a chytit ho před tělem obouruč (jednoruč).

**závěrečná část (10min):** uvolňovací hra tzv. hadrový panáček viz  
závěrečná část ve 2. vyučovací jednotce

#### **7.1.20 20. vyučovací jednotka:**

**datum:** 5. 6. 2015

**cíl:** žák provede jednoduché kutálení míče po zemi a po těle, žák provede bezchybně vyhození míče jednoruč pravou i levou, otočení o 360 stupňů, chycení jednoruč pravou i levou

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** nácvik pohybových vazeb s kutálením míče a opakování vyhození míče jednoruč pravou i levou, otočení o 360 stupňů, chycení jednoruč

**úvodní část (15 min):**

**a) rušná část:** překážková dráha gymnastickým náčiním viz příloha C

**b) rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Nácvik vazeb založených na kutálení míče.

- a) stoj spatný – připažit – míč v pravé ruce, předklon, míč poslat, vzpřim, tři kroky vpřed, předklon, míč chytit pravou, vzpřim vyhodit míč z pravé ruky do levé ruky, obměna pod vyhozením otočení o 360 stupňů, (5x)
- b) stoj spatný – vzpažit – míč nad hlavou, mírný předklon, míč kutálime po zádech, vzpřim - zapažit, chytit míč obouruč, (5x)
- c) stoj spatný – upažit, dlaně nahoru – míč v pravé ruce, kutálením míč přes upažení z pravé ruky do levé a zpět, (5x)
- d) leh na břicho – míč nad hlavu, položit na zem, uchopit míč, hrudní záklon a položit míč za hlavu – nechat skotálet po zádech – chytit do nohou, (5x)

**závěrečná část (10min):** míčová masáž viz závěrečná část v 10. vyučovací jednotce

### **7.1.21 21. vyučovací jednotka**

**datum:** 10. 6. 2015

**cíl:** žák zdokonaluje manipulaci se švihadlem a rozvíjí koordinaci pohybu se švihadlem

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** nácvik “školky” se švihadlem

**úvodní část (15 min):**

**a) rušná část:** hra na broučky viz rušná část v 1. vyučovací jednotce.

**b) rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Nácvik “školky” se švihadlem a osvojování si těžších přeskoků přes švihadlo například tzv. vajíčko. Školka se švihadlem: 10x přeskočte švihadlo snožmo vpřed, 9x přeskočte švihadlo střídavě pravou a levou nohou vpřed (koníčky), 8x přeskočte švihadlo jen pravou nohou vpřed, 7x přeskočte švihadlo jen levou nohou vpřed, 6x přeskočte švihadlo snožmo zkřížmo vpřed, 5x přeskočte švihadlo snožmo vzad, 4x přeskočte švihadlo pravou nohou vzad, 3x přeskočte švihadlo levou nohou vzad, 2x přeskočte švihadlo střídavě pravou, levou nohou vzad (koníčky), 1x tzv. vajíčko – skok snožmo vpřed - ruce před tělem zkřížit.

**závěrečná část (10min):**

- a) podřep spatný – skrčit připažmo – švihadlo u pravého ramene, 1. malý bočný kruh švihadlem dolů, 2. výpon – předpažit povýš – malý bočný kruh dolů po pravé straně těla (vydýchání, zlepšení koordinace)
- b) podřep únožný levou - švihadlo složené na čtvrtiny za tělo vlevo rovně, 1.-2. úhyb – švihadlo za tělo vpravo rovně, 3.-4. úhyb – švihadlo za tělo vlevo rovně (uklidnění, protažení svalů pletence ramenního)

- c) 1.-2. podřep spojný – hrudní předklon – složené švihadlo na čtvrtiny před tělem rovně , 3.-4. výkrok pravou vzad do podřepu zánožného pravou – složené švihadlo nad hlavou rovně (uklidnění)
- d) stoj spatný – švihadlo na půl nad hlavou rovně, 1.-3. úklon vpravo a hlubokým ohnutým předklonem úklon vpravo, 4. vzpřím (protažení svalů trupu a svalů na zadní straně nohou)
- e) vzpor dřepmo – švihadlo přeložené na čtvrtinu před tělo rovně vzporem stojmo postupně vzpřím do výponu – švihadlo nad hlavu rovně (celkové protažení)

### **7.1.22 22. vyučovací jednotka**

**datum:** 12. 6. 2015

**cíl:** žák provede bezchybně sestavu se švihadlem

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** sestavy se švihadlem

**úvodní část (15 min):**

**a) rušná část:** překážková dráha se švihadly viz příloha C

**b) rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Zopakování a procvičení sestavy se švihadlem. Sestava se švihadlem začíná ve stoj spatném nebo snožném – upažit vpravo, ruce drží švihadlo tak, že švihadlo tvoří tzv. koňskou podkovu. Provedeme vypuštění za zády, chytíme. Uděláme tři kroky v před s paralelním bočním kroužením švihadla vpřed. Poté čtyři skoky snožmo, navazujeme šesti skoky koníčkovým způsobem. Zpomalíme švihadlo do výchozí pozice a provedeme tři skoky vzad - dva snožmo a třetí skrčmo, z kterého švihadlo vyhodíme do vzduchu a poté ho chytíme do proskočen

**závěrečná část (10min):**

- a) **protažení lýtkového svalu a Achillovy šlachy** viz závěrečná část v 9. vyučovací jednotce
- b) **uvolňovací hra tzv. pivní tácky** viz závěrečná část v 9. vyučovací jednotce.

**7.1.23 23. vyučovací jednotka**

**datum:** 17. 6. 2015

**cíl:** žák provede bezchybně sestavu bez náčiní

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** sestava bez náčiní

**úvodní část (15 min):**

- a) **rušná část:** hra “Hututu” viz rušná část v 7. vyučovací jednotce
- b) **rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Zopakování a procvičení sestavy bez náčiní viz hlavní část v 7. vyučovací jednotce.

**závěrečná část (10min):** uvolňovací hra tzv. hadrový panáček viz závěrečná část ve 2. vyučovací jednotce

**7.1.24 24. vyučovací jednotka**

**datum:** 19. 6. 2015

**cíl:** žák si upevňuje koordinaci pohybu

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** koordinační cvičení formou překážkové dráhy

**úvodní část (15 min):**

- a) **rušná část:** štafety se zařazením pěti specifických cviků moderní gymnastiky viz rušná část v 8. vyučovací jednotce
- b) **rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):** překážková dráha s gymnastickým náčiním viz příloha C

**závěrečná část (10min):** protažení

- a) stoj spatný – připažit, předklonem hlavy a postupným ohnutým předklonem hluboký předklon – vzpažit, prsty se dotýkají podložky (protahování šíjových svalů, svalstva trupu a svalů na zadní straně nohou)
- b) vzpor stojmo rozkročný levou vpřed, chodidla paralelně, hluboký předklon – upažit dolů, prsty se dotýkají země vztyčit chodidlo levé nohy (protahování svalstva nohou, svalů trupu)
- c) leh vznesmo, špičky se dotýkají základny – připažit, sun vzad špičkami (protahování šíjových a zádočných svalů)
- d) stoj rozkročný – zapažit dolů dovnitř, spojit ruce, hluboký ohnutý předklon – zapažit povýš (protahování svalů ramene a zadní strany dolních končetin)
- e) stoj spatný – připažit, skrčit přínožmo pravou, bérec vzad vzhůru – zapažit dovnitř levou, uchopit pravou nohu za kotník, předpažit pravou – přitlačit patu k hýždím (protahování svalů přední strany stehna a přitahovačů chodidla)

**7.1.25 25. vyučovací jednotka**

**datum:** 24. 6. 2015

**cíl:** žák umí pět specifických cviků moderní gymnastiky

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** zopakování a upevnění pěti specifických cviků moderní gymnastiky

**úvodní část (15min):**

- a) **rušná část:** hra na “babu” se jmény viz rušná část v 5. vyučovací jednotce
- b) **rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):** Zopakování a upevnění pěti specifických cviků viz příloha B. Žáci trénují, zkouší a učitel je obchází radí jim a opravuje je.

- a) **váha předklonmo a atituda**
- b) **vypuštění švihadla za zády ze stoje spatného**
- c) **vyhození švihadla ve skoku skrčmo vzad**
- d) **obrat zkřížmo s obručí kolem pasu a obrat “Passé”**
- e) **vyhození míče jednoruč nad sebe, otočení o 360 stupňů a chycení jednoruč**

**závěrečná část (10min):** protažení

- a) stoj spatný – připažit, předklonem hlavy a postupným ohnutým předklonem hluboký předklon – vzpažit, prsty se dotýkají podložky (protažení šíjových svalů, svalstva trupu a svalů na zadní straně nohou)
- b) sed zkřížný skrčmo pravou přes, ruce na kolena, zvolna otočit hlavu vpravo a vlevo (protažení šíjových svalů)
- c) leh vznesmo, špičky se dotýkají základny – připažit, sun vzad špičkami (protažení šíjových a zádových svalů)
- d) leh pokrčmo – připažit dolů, uchopit oběma rukama levou nohu pod kolenem a přitáhnout k tělu (protažení svalů na zadní straně nohou)
- e) stoj spatný – vzpažit – kroužení vzad (protažení svalů pletence ramenního)



### 7.1.26 26. vyučovací jednotka

**datum:** 26. 6. 2015

**cíl:** zjištění výstupních parametrů koordinačních schopností žáků experimentální skupiny

**klíčové kompetence:** k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní

**učivo:** rovnovážné, rytmické a obratnostní cvičení určené k testování koordinačních schopností

**úvodní část (15 min):**

- a) **rušná část:** hra na čerty viz rušná část ve 2. vyučovací jednotce
- b) **rozcvičení:** viz příloha A

**hlavní část (20min):**

Testování rovnovážných, rytmických a obratnostních schopností žáků dle motorických testů od Měkoty a Blahuše (1983).

- d) **testování rovnovážných schopností:** výdrž ve stoji jednož na zemi s otevřenýma očima viz str.58
- e) **testování rytmických schopností:** přeskokování švihadla snožmo a udržení tempa pohybu viz str. 57
- f) **testování obratnostních schopností:** přeskokování přeloženého švihadla na půl ze stoje na zemi skrčmo pětkrát vpřed, doskok na obě nohy do pevného postoje viz str. 57

**závěrečná část (10min):** uvolňovací hra tzv. pivní tácky

Žáci utvoří dvojice. Jeden z nich si lehne na břicho se zavřenýma očima a druhý na něj za příjemné a klidné hudby pokládá pivní tácky (cca 10). Pokládá je pomalu. Až je žák celý pokrytý tácky, pak je pomalu ze spolužáka snímá. Potom se vymění. Zhodnocení celého programu.

## **7.2 Výsledky testování koordinačních schopností**

Výsledky koordinačních schopností jsou prezentovány formou tabulek. Jsou rozděleny podle toho, jestli se jedná o vstupní nebo výstupní testování a podle toho, co testují. Pro získání výsledků byly využity standardizované motorické testy (Měkota a Blahuš 1983). Pro vyhodnocení výsledků byla využita explorační analýza a Wilcoxonův test. K porovnání výsledků jak vstupních, tak výstupních u všech skupin nám slouží sloupkové histogramy.

### 7.2.1 Výsledky vstupního testu obratnostních schopností

**Tabulka 4 přeskoky přes švihadlo skrčmo experimentální skupina**

<b>Jméno</b>	<b>Bezchybná provedení</b>	<b>Chybná provedení</b>
Kateřina	2	3
Kryštof	0	5
Hana	1	4
Rita	2	3
Věra	4	1
Oleksandr	5	0
Tereza	2	3
Vojtěch	1	4
Lucie	2	3
Lukáš	5	0
Klaudie	4	1
Eliška	5	0
Jan 1	5	0
Matěj	1	4
Vít	1	4
Jan 2	4	1
Jakub 1	3	2
Pavel	3	2
Marcel	2	3
Klára	5	0
Jakub 2	4	1
<b>aritmetický průměr</b>	<b>2,9</b>	<b>2,1</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>2,7</b>	<b>2,7</b>
<b>směr. od.</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>
<b>medián</b>	<b>3,0</b>	<b>2,0</b>

Z tabulky 4 je patrné, že pouze pět žáků, což je přibližně 24%, provedlo stanovený úkol, tedy přeskoky přes švihadlo bezchybně. Čtyři žáci z 21 žáků (19%) provedli jedno chybné provedení z pěti. Dva žáci (9,5%) provedli dvě chybná provedení, pět žáků (24%) zvládlo pouze dva přeskoky přes švihadlo

skrčmo, čtyřem žákům (19%) se povedlo švihadlo přeskočit pouze jednou a jednomu žákovi se nepovedlo švihadlo přeskočit vůbec.

**Tabulka 5 přeskoky přes švihadlo skrčmo kontrolní skupina**

Jméno	Bezchybná provedení	Chybná provedení
Eliška	3	2
Ivana	3	2
Tomáš	4	1
Jirka	0	5
Romana	2	3
Josef	5	0
Barbora 1	5	0
Šárka	2	3
Jarda	1	4
Magdaléna	2	3
Michaela	3	2
Viktorie	4	1
Kateřina	5	0
Barbora 2	1	4
Klára	4	1
Václav	3	2
Romana	5	0
Marie	0	5
Agáta	1	4
<b>aritmetický průměr</b>	<b>2,8</b>	<b>2,2</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>
<b>směr. od.</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>
<b>medián</b>	<b>3,0</b>	<b>2,0</b>

Z tabulky 5 je patrné, že kontrolní skupina má vstupní hodnoty obratnostních schopností srovnatelné se vstupními hodnotami experimentální skupiny a to co se týče střední hodnoty i rozptylu (směrodatné odchylky). Zde bezchybně zvládli úkol provést 4 žáci z 19 žáků, což je přibližně 21%. Jedno chybné provedení z pěti udělali tři žáci (15,8%) dvě chybná provedení provedli

4 žáci (21,1%), dva přeskoky zvládli 3 žáci (15,8%), pouze jedno správné provedení provedlo také 15,8% žáků a dvěma (10,5%) žákům se nepodařilo dosáhnout na jediné bezchybné provedení.

**Tabulka 6 přeskoky přes švihadlo skrčmo  
nezávislá skupina moderních gymnastek**

Nezávislá skupina moderních gymnastek	Bezchybná provedení	Chybná provedení
Barbora	5	0
Sabina	5	0
Amálie	4	1
Sára	5	0
Kamila	5	0
<b>aritmetický průměr</b>	<b>4,8</b>	<b>0,2</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
<b>směr. od.</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>
<b>medián</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

Tabulka 6 uvádí provedení přeskoků přes švihadlo skrčmo nezávislou skupinou moderních gymnastek z oddílu moderní gymnastiky v Libereckém kraji. Tyto výsledky uvádím pro zajímavost a pro srovnání, jak jsou na tom děti, které se věnují moderní gymnastice od 6let a děti, které se s moderní gymnastikou téměř nesetkaly. Bohužel jsem měla k dispozici pouze pět moderních gymnastek ve věku mladšího školního věku. Ale jak můžeme vidět pouze jedna dívka provedla daný úkol chybně, jinak všechny dívky zvládly přeskoky přes švihadlo skrčmo bezchybně, což je 80%.

## 7.2.2 Výsledky výstupního testu obratnostních schopností

**Tabulka 7 přeskoky přes švihadlo skrčmo experimentální skupina**

<b>Jméno</b>	<b>Bezchybná provedení</b>	<b>Chybná provedení</b>
Kateřina	4	1
Kryštof	3	2
Hana	3	2
Rita	3	2
Věra	5	0
Oleksandr	5	0
Tereza	4	1
Vojtěch	3	2
Lucie	5	0
Lukáš	5	0
Klaudie	5	0
Eliška	5	0
Jan 1	5	0
Matěj	2	3
Vít	3	2
Jan 2	4	1
Jakub 1	2	3
Pavel	3	2
Marcel	4	1
Klára	5	0
Jakub 2	5	0
<b>aritmetický průměr</b>	<b>4,0</b>	<b>1,0</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>
<b>směr. od.</b>	<b>1,05</b>	<b>1,05</b>
<b>medián</b>	<b>4,0</b>	<b>1,0</b>

Tabulka 7 ukazuje výsledky z testování přeskoků přes švihadlo snožmo u experimentální skupiny po absolvování 12. týdenního programu. Je zde uvedeno, že již 8 žáků zvládlo daný úkol provést bezchybně, což je o tři více než při vstupním testování. Jedná se přibližně o 14% zlepšení. Čtyři žáci provedli

jednu chybu při provedení úkolu. Šest žáků udělalo dvě chyby. Dva žáci přeskočili švihadlo skrčmo správně pouze dvakrát. Dobrou zprávou je, že žáci provedli alespoň dva bezchybné přeskoky. Což ze statistického hlediska znamená, že se zmenšil rozptyl (směrodatná odchylka). Žákům se zlepšila zručnost při skákání a stabilita po doskoku.

**Tabulka 8 přeskoky přes švihadlo skrčmo kontrolní skupina**

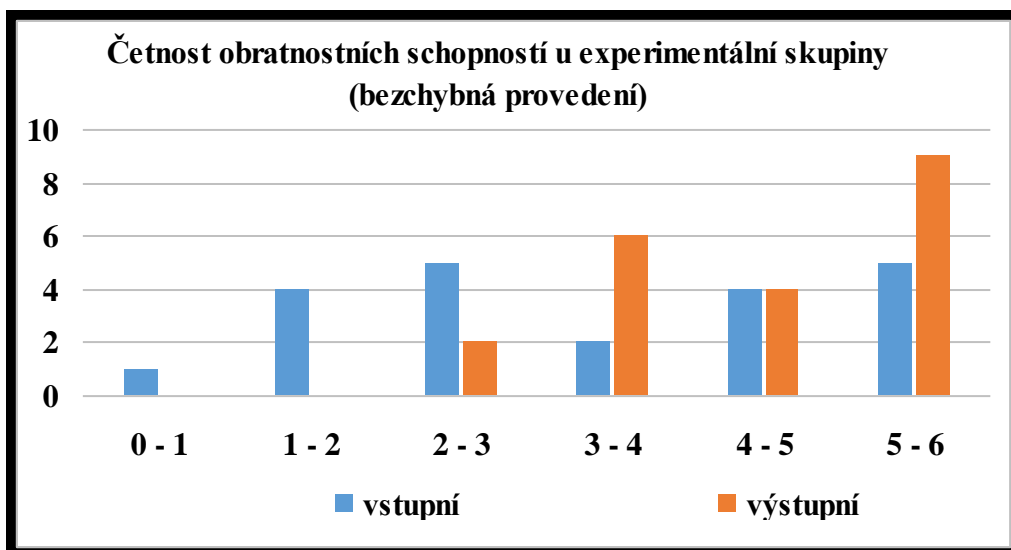
<b>Jméno</b>	<b>Bezchybná provedení</b>	<b>Chybná provedení</b>
Eliška	2	3
Ivana	3	2
Tomáš	5	0
Jirka	0	5
Romana	1	4
Josef	4	1
Barbora 1	5	0
Šárka	2	3
Jarda	2	3
Magdaléna	1	4
Michaela	2	3
Viktorie	4	1
Kateřina	4	1
Barbora 2	2	3
Klára	5	0
Václav	3	2
Romana	4	1
Marie	2	3
Agáta	2	3
<b>aritmetický průměr</b>	<b>2,8</b>	<b>2,2</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>2,2</b>	<b>2,2</b>
<b>směr. od.</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
<b>medián</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>

Tabulka 8 ukazuje výsledky z testování přeskoků přes švihadlo snožmo u kontrolní skupiny po tříměsíční pauze. Tentokrát zvládli provést bezchybně

daný úkol pouze dva žáci (10,5%) namísto třech (15,8%) ze vstupního testování, tedy o 5,3% méně žáků. Jedno chybné provedení z pěti udělali čtyři žáci (21,1%), dvě chybná provedení provedli 2 žáci (10,5%), dva přeskoky zvládlo 7 žáků (36,8%), což je o 21,1% více než ze vstupního testování. Dva žáci (10,5%) zvládli pouze jedno bezchybné provedení a jeden žák dosáhl na jediné bezchybné provedení, což je o 5,3% méně než ze vstupního měření. Kontrolní skupina zůstala více méně na stejné úrovni. Žákům dělalo problém dostatečně vyskočit vysoko a zkoordinovat pohyb rukou a nohou. Někteří se příliš nesnažili úkol zvládnout.

Výstupní testování u nezávislé skupiny moderních gymnastek jsem neprováděla, jelikož už u vstupního testování dívky úkol zvládaly bez problémů až na jedno zaváhání. Většinou se s tímto cvikem setkávají v sestavách se švihadlem.

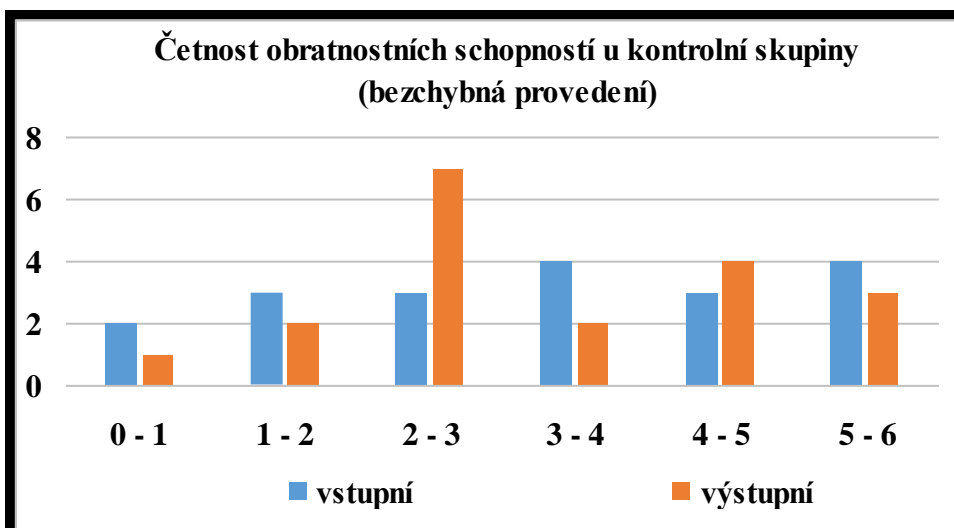
Níže je uveden graf četnosti obratnostních schopností u experimentální skupiny, který porovnává vstupní a výstupní hodnoty bezchybného provedení. Výstupní počet bezchybných provedení se výrazně posunul do vyšších hodnot.



obr. č. 13 – graf četnosti obratnostních schopností u experimentální skupiny, bezchybná provedení (autor 2016)

Dále je uvedena četnost vstupních i výstupních hodnot bezchybného provedení kontrolní skupiny, kde nedošlo k výraznému posunu.

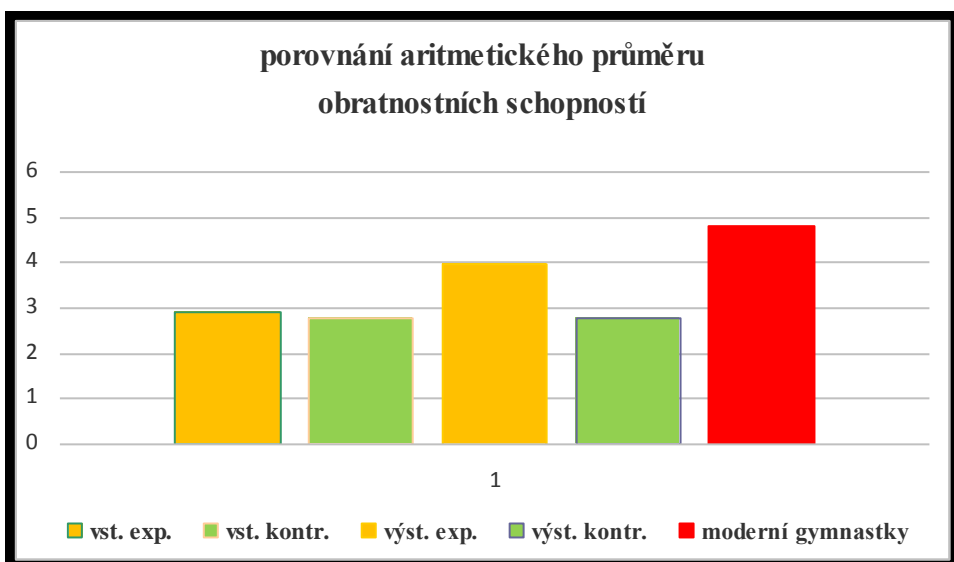




obr. č. 14 – graf četnosti obratnostních schopností u kontrolní skupiny, bezchybná provedení (autor 2016)

Z grafů vyplývá, že experimentální skupina se zlepšila o 30%, zatímco kontrolní skupina má výsledky shodné. Přičemž výchozí výsledky obou skupin byly shodné.

Dále si dovoluji porovnat rozdíly v aritmetických průměrech jednotlivých skupin po vstupním a výstupním testování obratnostních schopností.



obr. č. 15 – graf porovnání aritmetického průměru obratnostních schopností (autor 2016)

Z grafu obr. č. 15 vyplývá, že experimentální skupina se zlepšila o 30%, zatímco kontrolní skupina má výsledky shodné. Přičemž výchozí výsledky obou skupin byly shodné.

Obě skupiny nejsou v četnosti srovnatelné (různá četnost). Na základě toho zamítáme hypotézu o shodě párových veličin. A zdůrazňujeme, že vstupní a výstupní veličiny experimentální skupiny se významně liší ve své účinnosti.

Z Wilcoxonova testu též vyplývá, že nemůžeme zamítnout hypotézu o shodnosti veličin.

### 7.2.3 Výsledky vstupního testu rytmických schopností

**Tabulka 9** přeskokování švihadla – udržení stálého tempa experimentální skupina

Experimentální skupina	První provedení počet přeskoků za 20s	Druhé provedení (s)	Výsledek (rozdíl mezi časem 2. provedení a 20s)
Kateřina	10	22	2
Kryštof	4	35	15
Hana	9	23	3
Rita	8	29	9
Věra	16	20	0
Oleksandr	10	19	-1
Tereza	11	26	6
Vojtěch	5	30	10
Lucie	9	28	8
Lukáš	17	22	2
Klaudie	19	23	3
Eliška	35	25	5
Jan 1	30	21	1
Matěj	7	30	10
Vít	10	27	7
Jan 2	20	21	1
Jakub 1	14	25	5
Pavel	8	26	6
Marcel	6	24	4
Klára	18	21	1
Jakub 2	11	23	3
<b>aritmetický průměr</b>	<b>13,2</b>	<b>24,8</b>	<b>4,8</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>62,8</b>	<b>16,0</b>	<b>16,0</b>
<b>směr. od.</b>	<b>7,9</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>
<b>medián</b>	<b>10,0</b>	<b>24,0</b>	<b>4,0</b>

Tabulka 9 uvádí, jak experimentální skupina zvládá udržet stálé tempo a mimo jiné poukazuje na jejich dovednosti se švihadlem. Mnoho dětí mělo problém plynule skákat během 20s. Ti žáci, co ovládali skákání, zvládli udržet

přibližně stejný rytmus skákání jako u prvního provedení. Jeden žák naskákal stejný počet skoků o jednu vteřinu rychleji. Tento žák byl velmi aktivní a zdálo se, že má spoustu energie, kterou potřebuje někde vybit. Jedna žákyně zvládla udržet stejné tempo. Největší rozdíl byl 15s, který získal jeden žák, protože úkol nebral vážně a dělal u něj hlouposti.

**Tabulka 10 přeskokování švihadla – udržení stálého tempa kontrolní skupina**

Jméno	První provedení počet přeskoků za 20s	Druhé provedení (s)	Výsledek (rozdíl mezi časem 2. provedení a 20s)
Eliška	12	24	4
Ivana	8	25	5
Tomáš	10	22	2
Jirka	7	28	8
Romana	5	30	10
Josef	11	26	6
Barbora 1	22	21	1
Šárka	3	27	7
Jarda	13	23	3
Magdaléna	7	25	5
Michaela	9	25	5
Viktorie	7	29	9
Kateřina	6	30	10
Barbora 2	13	22	2
Klára	5	29	9
Václav	11	23	3
Romana	15	21	1
Marie	8	30	10
Agáta	5	28	8
<b>aritmetický. průměr</b>	<b>9,3</b>	<b>25,7</b>	<b>5,7</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>20,0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>
<b>směr. od.</b>	<b>4,5</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>
<b>medián</b>	<b>8,0</b>	<b>25,0</b>	<b>5,0</b>

Tabulka 10 udává hodnoty kontrolní skupiny v skákání přes švihadlo ve stejném tempu. Žáci nebyli zvyklí skákat přes švihadlo, ale přesto byli schopni alespoň pět skoků naskákat za 20 s, což není mnoho, ale jde nám o udržení tempa, nikoliv kolik skoků je žák schopen naskákat. Jenomže se špatně udržuje stejné tempo, pokud nemáte osvojené skákání přes švihadlo a neklade vám to značné problémy. Dva žáci (10,5%) měli rozdíl pouze 1s. Největší rozdíl byl 10s, kterého dosáhli tři žáci (15,8%).

### **Tabulka 11 přeskakování švihadla – udržení stálého tempa nezávislá skupina moderních gymnastek**

<b>Nezávislá skupina moderních gymnastek</b>	<b>První provedení počet přeskoků za 20s</b>	<b>Druhé provedení čas za počet přeskoků z 1. provedení</b>	<b>Výsledek (rozdíl mezi časem 2. provedení a 20s)</b>
Barbora	40	25	5
Sabina	43	20	0
Amálie	30	21	1
Sára	38	22	2
Kamila	35	21	1
<b>aritmetický průměr</b>	<b>37,2</b>	<b>21,8</b>	<b>1,8</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>24,7</b>	<b>3,7</b>	<b>3,7</b>
<b>směr. od.</b>	<b>4,97</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>
<b>medián</b>	<b>38,0</b>	<b>21,0</b>	<b>1,0</b>

Tabulka 11 ukazuje, že pět moderních gymnastek je v udržení tempa a v dovednosti skákání přes švihadlo lepší než experimentální a kontrolní skupina. Největší rozdíl mezi časem 2. provedení a časem 20s je 5s. Dívky byly schopny skákat velmi rychle drobnými skoky.

## 7.2.4 Výsledky výstupního testu rytmických schopností

**Tabulka 12** přeskokování švihadla – udržení stálého tempa experimentální skupina

Jméno	První provedení Počet přeskoků za 20s	Druhé provedení čas za počet přeskoků z 1.provedení	Výsledek (rozdíl mezi časem 2. provedení a 20s)
Kateřina	15	22	2
Kryštof	5	30	10
Hana	11	21	1
Rita	8	29	9
Věra	20	20	0
Oleksandr	15	20	0
Tereza	13	23	3
Vojtěch	7	28	8
Lucie	9	30	10
Lukáš	22	22	2
Klaudie	20	21	1
Eliška	36	20	0
Jan 1	33	21	1
Matěj	6	25	5
Vít	11	24	4
Jan 2	25	23	3
Jakub 1	12	21	1
Pavel	7	24	4
Marcel	10	22	2
Klára	20	22	2
Jakub 2	13	21	1
<b>aritmetický průměr</b>	<b>15,1</b>	<b>23,3</b>	<b>3,3</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>72,8</b>	<b>10,7</b>	<b>10,7</b>
<b>směr. od.</b>	<b>8,5</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>
<b>medián</b>	<b>13,0</b>	<b>22,0</b>	<b>2,0</b>

Tabulka 12 uvádí hodnoty udržení tempa experimentální skupiny po absolvování 12. týdenním výcviku. Tři žáci (14,3%) dokázali udržet stejné tempo. Žák, který měl ve vstupním měření 15s rozdíl, se zlepšil, dosáhl pouze

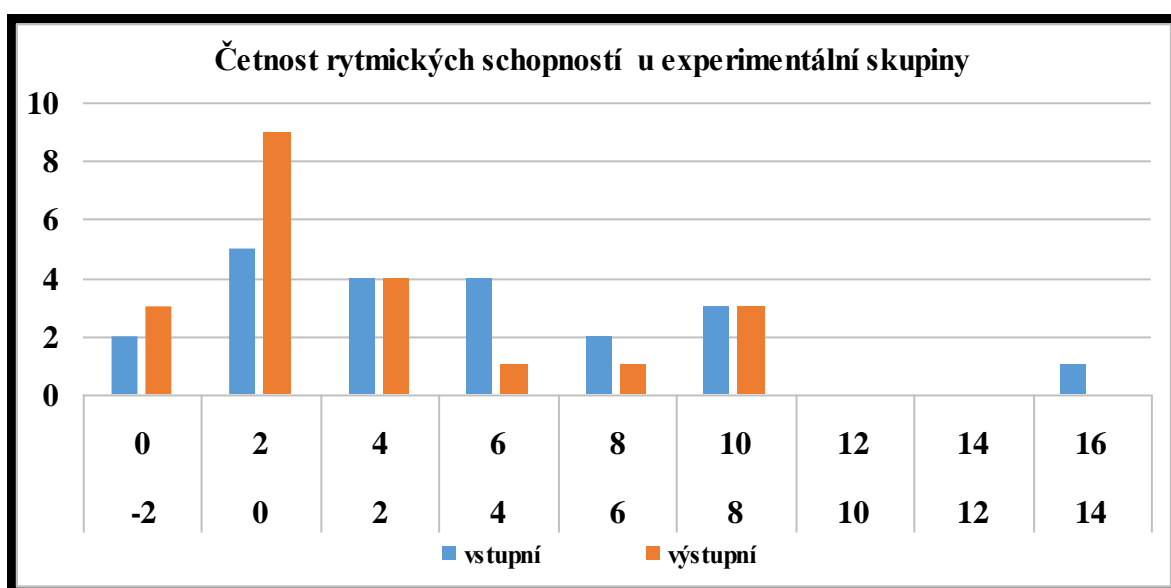
na 10s rozdíl a dokonce naskákal o jeden skok více než ve vstupním měření. Pět žáků (23,8%) neudrželo tempo pouze o 1s, čtyři žáci (19%) o 2s, dva žáci (10,5%) o 3s a dva žáci (10,5%) o 4s, jeden (4,8%) o 5s, jeden (4,8%) už o 8s, další (4,8%) o 9s a poslední dva (10,5%) o 10s. Žáci většinou zvládli naskákat o pár skoků více než ve vstupním měření. Můžeme říct, že si lépe osvojili skákání přes švihadlo. Myslím si, že to jim částečně napomohlo k lepšímu zvládnutí udržení stejného tempa.

**Tabulka 13 přeskakování švihadla – udržení stálého tempa kontrolní skupina**

Jméno	První provedení Počet přeskoků za 20s	Druhé provedení čas za počet přeskoků z 1.provedení	Výsledek (rozdíl mezi časem 2. provedení a 20s)
Eliška	10	25	5
Ivana	7	25	5
Tomáš	12	21	1
Jirka	8	27	7
Romana	4	26	6
Josef	12	27	7
Barbora 1	25	20	0
Šárka	3	28	8
Jarda	10	24	4
Magdaléna	7	25	5
Michaela	10	25	5
Viktorie	6	30	10
Kateřina	5	29	9
Barbora 2	16	21	1
Klára	7	25	5
Václav	10	30	10
Romana	17	22	2
Marie	8	33	13
Agáta	5	29	9
<b>aritmetický průměr</b>	<b>9,6</b>	<b>25,9</b>	<b>5,9</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>27,8</b>	<b>12,0</b>	<b>12,0</b>
<b>směr. od.</b>	<b>5,3</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>
<b>medián</b>	<b>8,0</b>	<b>25,0</b>	<b>5,0</b>

Tabulka 13 ukazuje, jak jsou na tom žáci kontrolní skupiny po tříměsíční pauze s udržení stálého tempa. Někteří žáci se zlepšili, někteří se zhoršili, ale nicméně lze konstatovat, že časová prodleva 12. týdnů je jako celek významně statisticky neposunula. Žáci se sice dokázali více soustředit na provedení daného úkolu, dokázali si rozložit své síly, ale z hlediska osvojení si skákání přes švihadlo, jsem nezaznamenala značný posun.

Pro lepší přehlednost výsledků žáků v rytmických dovednostech uvádím níže grafy, které umožňují lepší orientaci v tom, jak se změnila úroveň žáků všech skupin.

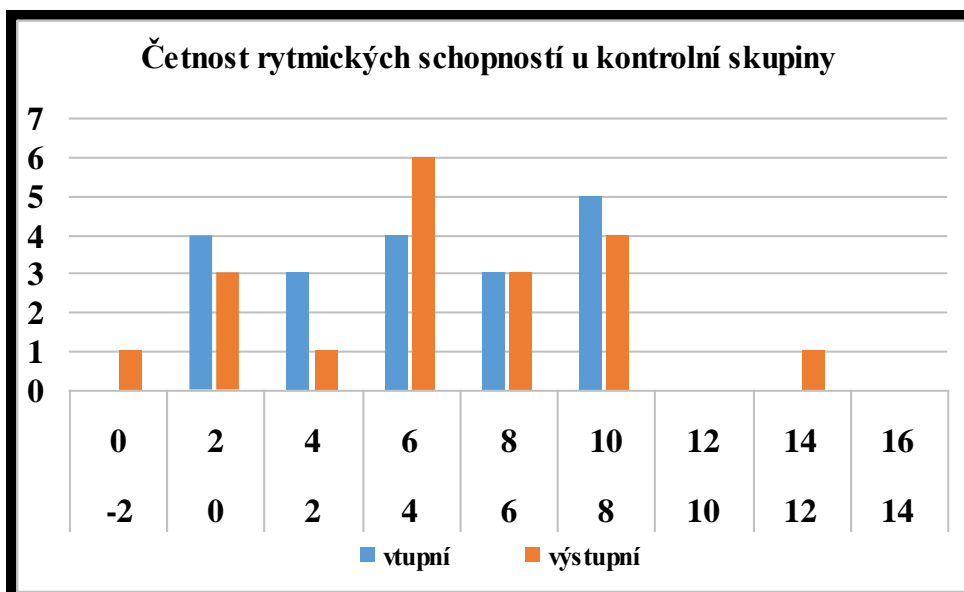


obr. č. 16 – graf četnosti rytmických schopností u experimentální skupiny (autor 2016)

Četnost výstupních hodnot se posunula do nižších čísel, jak je znázorněno na histogramu na obr. č. 16

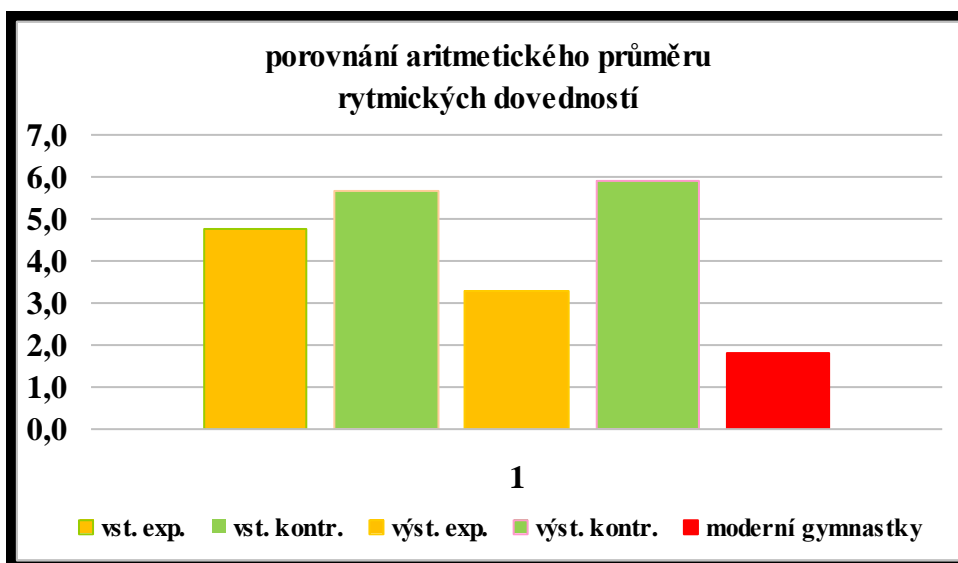
Na obr. č. 17 je uvedeno srovnání četnosti rytmických schopností kontrolní skupiny. Průměr a rozptyl (směrodatná odchylka) jsou u tohoto souboru srovnatelné, tudíž lze konstatovat, že nedošlo k posunu těchto schopností.





obr. č. 17 – graf rytmických dovedností kontrolní skupiny (autor 2016)

Pro srovnání úrovně rytmických dovedností a pro názorné zobrazení zlepšení experimentální skupiny v této oblasti níže předkládám graf aritmetických průměrů všech skupin na obr. č. 18.



obr. č. 18 – graf porovnání aritmetického průměru rytmických dovedností (autor 2016)

Sloupcový graf na obr. č. 18 porovnává aritmetický průměr, který je pro výstupní hodnoty experimentální skupiny o 30% nižší než u vstupních hodnot. Čím je menší rozdíl času 2. provedení s časem 20s, tím je lepší rytmická

schopnost žáka. Význam výcviku je zřejmý a potvrzuje se i u hodnot rozptylu, který se snížil z 16 na 10,7 u experimentální skupiny. A zároveň poukazuje na to, že experimentální skupina má po výcviku lepší výsledky než kontrolní skupina

Z Wilcoxonova testu též vyplývá, že nemůžeme zamítnout hypotézu o shodnosti veličin.

## 7.2.5 Výsledky vstupního testu rovnovážných schopností

**Tabulka 14 výdrž ve stoji jednož na zemi, oči otevřené (v sekundách) – experimentální skupina**

Jméno	1.měření (s)	2.měření (s)	3.měření (s)	Skóre (součet všech měření)	Aritmetický průměr
Kateřina	5	8	4	17	5,7
Kryštof	2	0	3	5	1,7
Hana	6	7	6	19	6,3
Rita	4	5	6	15	5,0
Věra	10	13	15	38	12,7
Oleksandr	3	10	7	20	6,7
Tereza	11	8	5	24	8,0
Vojtěch	3	4	3	10	3,3
Lucie	2	5	3	10	3,3
Lukáš	9	8	10	27	9,0
Kludie	15	10	12	37	12,3
Eliška	22	18	24	64	21,3
Jan 1	19	16	12	47	15,7
Matěj	4	2	5	11	3,7
Vít	3	6	2	11	3,7
Jan 2	20	16	18	54	18,0
Jakub 1	7	5	9	21	7,0
Pavel	1	3	5	9	3,0
Marcel	4	2	3	9	3,0
Klára	12	10	15	37	12,3
Jakub 2	7	9	6	22	7,3
<b>aritmetický průměr</b>	<b>8,0</b>	<b>7,9</b>	<b>8,2</b>	<b>24,1</b>	<b>8,0</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>39,9</b>	<b>23,7</b>	<b>32,5</b>	<b>31,6</b>	<b>29,4</b>
<b>směr. od.</b>	<b>6,3</b>	<b>4,9</b>	<b>5,7</b>	<b>5,6</b>	<b>5,4</b>
<b>medián</b>	<b>6,0</b>	<b>8,0</b>	<b>7,0</b>	<b>6,0</b>	<b>6,7</b>

Tabulka 14 poukazuje na vstupní rovnovážné schopnosti experimentální skupiny. Jsou zde uvedeny tři měření a skóre, což je součet všech měření. Hodnoty jsou uváděny v sekundách. Rozmezí času výdrže experimentální skupiny

se pohybuje od 0s do 24s. Průměrné skóre na jednoho žáka je 24,1s, což je 8s na jednu výdrž.

**Tabulka 15 výdrž ve stoji jednož na zemi, oči otevřené (v sekundách) – kontrolní skupina**

Jméno	1.měření (s)	2.měření (s)	3.měření (s)	Skóre (součet všech měření)	Aritmetický průměr
Eliška	2	2	3	7	2,3
Ivana	5	7	4	16	5,3
Tomáš	0	1	2	3	1,0
Jirka	3	2	4	9	3,0
Romana	7	6	10	23	7,7
Josef	8	7	5	20	6,7
Barbora 1	11	9	13	33	11,0
Šárka	4	4	3	11	3,7
Jarda	3	5	6	14	4,7
Magdaléna	6	5	8	19	6,3
Michaela	1	0	2	3	1,0
Viktorie	9	10	4	23	7,7
Kateřina	2	2	1	5	1,7
Barbora 2	1	3	0	4	1,3
Klára	10	7	9	26	8,7
Václav	5	6	3	14	4,7
Romana	0	1	2	3	1,0
Marie	2	4	3	9	3,0
Agáta	6	5	8	19	6,3
<b>aritmetický průměr</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,7</b>	<b>13,7</b>	<b>4,6</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>11,4</b>	<b>7,8</b>	<b>11,0</b>	<b>9,9</b>	<b>8,7</b>
<b>směr. od.</b>	<b>3,4</b>	<b>2,8</b>	<b>3,3</b>	<b>3,15</b>	<b>2,9</b>
<b>medián</b>	<b>4,0</b>	<b>5,0</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,7</b>

Tabulka 15 uvádí vstupní hodnoty rovnovážných schopností, které jsou uváděny v sekundách. Rozmezí času výdrže je od 0s do 13s. Maximální doba výdrže je o 11s kratší než u experimentální skupiny. Průměrné skóre na jednoho

žáka je 13,68s, což je 4,6s na jednu výdrž, to je 10,46s méně než u experimentální skupiny.

**Tabulka 16 výdrž ve stoji jednož na zemi, oči otevřené (v sekundách) – nezávislá skupina moderních gymnastek**

Nezávislá skupina moderních gymnastek	1.měření (s)	2.měření (s)	3.měření (s)	Skóre (součet všech měření)
Barbora	26	28	25	79
Sabina	31	29	30	90
Amálie	27	26	32	85
Sára	20	23	25	68
Kamila	25	28	26	79
<b>aritmetický průměr</b>	<b>25,8</b>	<b>26,8</b>	<b>27,6</b>	<b>80,2</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>15,7</b>	<b>5,7</b>	<b>10,3</b>	<b>67,7</b>
<b>směr. od.</b>	<b>3,97</b>	<b>2,4</b>	<b>3,2</b>	<b>8,2</b>
<b>medián</b>	<b>26,0</b>	<b>28,0</b>	<b>26,0</b>	<b>79,0</b>

Z tabulky 16 je patrné, že moderní gymnastky z nezávislé skupiny jsou v rovnovážných schopnostech značně lépe než obě skupiny výše. Pravděpodobně proto, že rovnováhy tohoto typu mají na denním pořádku nespočet. Maximální doba výdrže je 31s a minimální doba výdrže je 20s. Průměrné skóre jedné gymnastky je 80,2s, což je průměrně 26,73s na jednu výdrž.

## 7.2.6 Výsledky výstupního testu rovnovážných schopností

**Tabulka 17 výdrž ve stoji jednož na zemi, oči otevřené (v sekundách) – experimentální skupina**

Jméno	1.měření (s)	2.měření (s)	3.měření (s)	Skóre (součet všech měření)	Aritmetický průměr
Kateřina	8	10	9	27	9,0
Kryštof	3	3	4	10	3,3
Hana	8	7	8	23	7,7
Rita	4	6	5	15	5,0
Věra	12	13	15	40	13,3
Oleksandr	7	11	16	34	11,3
Tereza	10	13	15	38	12,7
Vojtěch	5	4	5	14	4,7
Lucie	4	5	6	15	5,0
Lukáš	10	11	10	31	10,3
Klaudie	14	16	12	42	14,0
Eliška	27	25	28	80	26,7
Jan 1	23	19	21	63	21,0
Matěj	6	3	8	17	5,7
Vít	5	7	9	21	7,0
Jan 2	22	25	20	67	22,3
Jakub 1	8	7	10	25	8,3
Pavel	3	2	6	11	3,7
Marcel	6	4	5	15	5,0
Klára	15	18	12	45	15,0
Jakub 2	10	11	9	30	10,0
<b>aritmetický průměr</b>	<b>10,0</b>	<b>10,5</b>	<b>11,1</b>	<b>31,6</b>	<b>10,5</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>46,0</b>	<b>47,5</b>	<b>36,6</b>	<b>42,7</b>	<b>41,6</b>
<b>směr. od.</b>	<b>6,8</b>	<b>6,9</b>	<b>6,05</b>	<b>6,5</b>	<b>6,5</b>
<b>medián</b>	<b>8,0</b>	<b>10,0</b>	<b>9,5</b>	<b>9,0</b>	<b>9,0</b>

Tabulka 17 představuje lehké zlepšení experimentální skupiny v rovnovážné schopnosti po 12. týdenním programu. Rozmezí mezi minimální dobou a maximální dobou výdrže se zlepšila, pohybuje se od 2s do 28s namísto od 0 s do 24 s. Došlo tedy i ke zlepšení průměrného skóre jednoho žáka z 24,14s na 31,57s, což je o 7,43s více. Průměr doby jedné výdrže je 10,52s namísto 8s, což je zlepšení o 2,48s. Žáci byli schopni lépe se koncentrovat na samostatné

provedení výdrže. Naučili se pracovat s zafixováním očního pohledu na jeden bod a to jim napomohlo k lepší rovnovážné schopnosti.

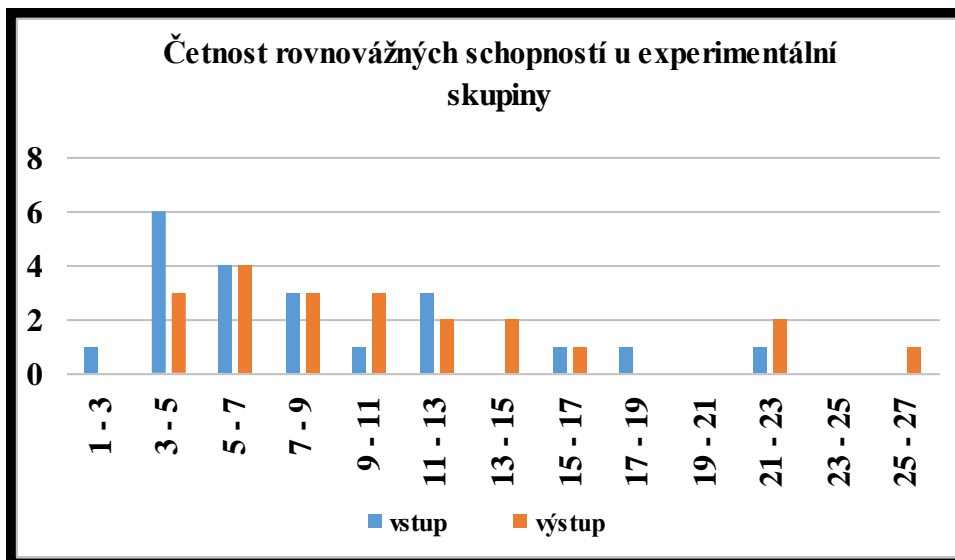
**Tabulka 18 výdrž ve stoji jednož na zemi, oči otevřené v sekundách) – kontrolní skupina**

Jméno	1.měření (s)	2.měření (s)	3.měření (s)	Skóre (součet všech měření)	Aritmetický průměr
Eliška	2	2	3	7	2,3
Ivana	5	4	4	13	4,3
Tomáš	0	1	0	1	1,0
Jirka	2	4	3	9	3,0
Romana	8	7	9	24	8,0
Josef	9	8	4	21	7,0
Barbora 1	9	14	12	35	11,7
Šárka	3	2	4	9	3,0
Jarda	2	3	4	9	3,0
Magdaléna	5	7	5	17	5,7
Michaela	0	2	1	3	1,0
Viktorie	8	10	6	24	8,0
Kateřina	1	0	2	3	1,0
Barbora 2	0	2	3	5	1,7
Klára	7	7	8	22	7,3
Václav	4	5	4	13	4,3
Romana	0	1	1	2	1,0
Marie	1	4	2	7	2,3
Agáta	4	6	5	15	5,0
<b>aritmetický průměr</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>4,2</b>	<b>12,6</b>	<b>4,2</b>
<b>rozptyl s</b>	<b>10,3</b>	<b>12,6</b>	<b>8,6</b>	<b>10,3</b>	<b>9,1</b>
<b>směr. od.</b>	<b>3,2</b>	<b>3,6</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>3,0</b>
<b>medián</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>3,0</b>

Tabulka 18 ukazuje, že rozmezí času výdrže se téměř nezměnilo, stále začíná na 0s a končí o 1s déle než ve vstupním hodnocení, tedy na 14s. Dokonce se zde objevuje 6x 0s, což je 2x více než ve vstupním hodnocení. Průměrné skóre na jednoho žáka je lehce horší než ve vstupním hodnocení. Je to 12,58s namísto

13,68s. Jeden žák tedy v průměru vydrží ve výdrži 4,19s, což není příliš dlouho. Tyto výsledky vypovídají o tom, že experimentální skupina si vede o mnoho lépe než kontrolní skupina, která neabsolvovala tříměsíční program a věnovala se běžné tělesné výchově. Rozdíl v průměru doby výdrže jednoho žáka mezi experimentální a kontrolní skupinou na konci je 6,33s.

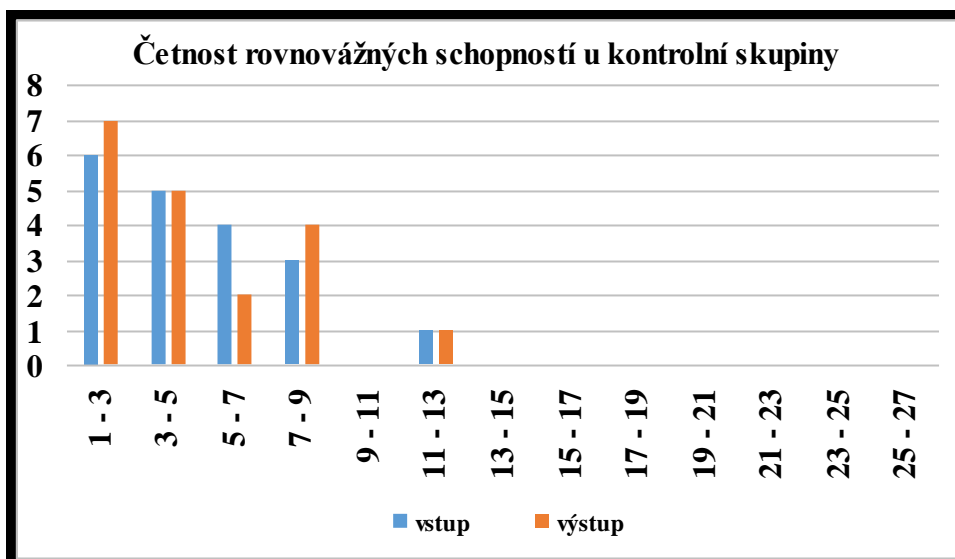
Níže na obr. č. 19 porovnáme pomocí histogramu četnost rovnovážných schopností experimentální skupiny.



obr. č. 19 – graf četnosti rovnovážných schopností u experimentální skupiny (autor 2016)

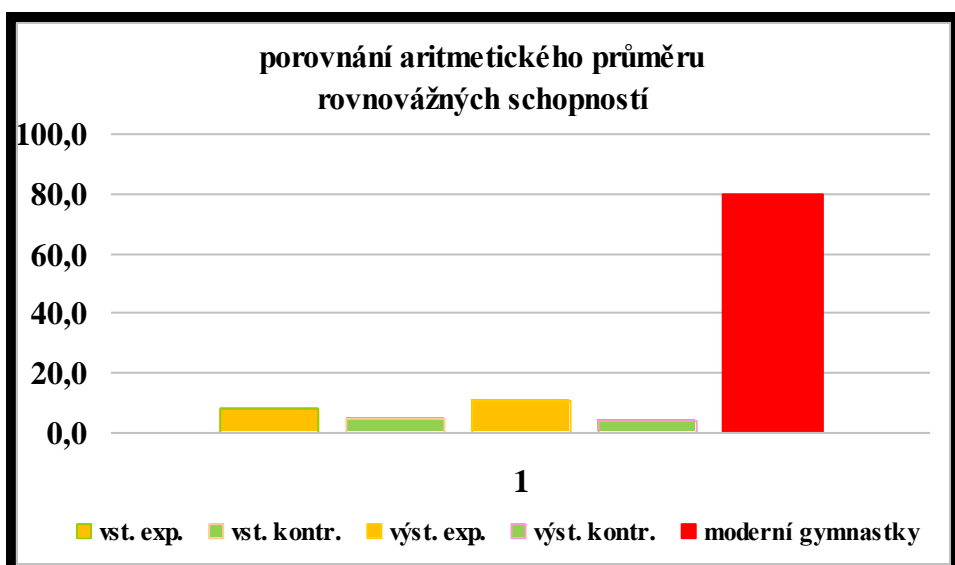
Níže na obrázku č. 20 porovnáme pomocí histogramu četnost rovnovážných schopností experimentální skupiny





obr. č. 20 – graf četnosti rovnovážných schopností u kontrolní skupiny (autor 2016)

Četnost rovnovážných schopností u obou skupin nemá příliš vypovídací schopnost, proto uvádíme níže sloupcový graf s aritmetickým průměrem na obr. č. 21, kde je zřejmé zlepšení experimentální skupiny o 31%.



obr. č. 21 – graf porovnání aritmetického průměru rovnovážných schopností (autor 2016)

Z hodnocení dle aritmetického průměru (nebo i mediánu) na obr. č. 21 vyplývá, že experimentální skupina byla již na samém začátku lepší než kontrolní

skupina. Po 12. týdenním programu však došlo k prohloubení tohoto rozdílu. Z hodnocení rozptylu vyplývá, že experimentální skupina měla vždy větší rozptyl než skupina kontrolní a z toho důvodu nelze hodnocení dle aritmetického průměru brát jako zcela jednoznačné.

Dle Wilcoxonova testu jsme určili kritické hodnoty pro 5% hladinu statistické významnosti a pro 1% hladinu statistické významnosti u experimentální skupiny a u kontrolní skupiny. Výsledkem je zamítnutí hypotézy o shodě pro hladinu významnosti 0,05 i 0,01 u experimentální skupiny. U kontrolní skupiny byla shoda prokázána na úrovni pravděpodobnosti 0,05. Pro úroveň 0,01 není tabulkována kritická hodnota.

## 8 Závěr a doporučení pro praxi

Cílem této práce bylo vytvoření programu na rozvoj koordinačních schopností pro žáky 1. stupně ZŠ s využitím prostředků moderní gymnastiky. Dále zjištění současné úrovně vybraných koordinačních schopností žáků 1. stupně ZŠ, v mém případě žáků 5. ročníků ZŠ. V neposlední řadě se program zabývá vyhodnocením naměřených hodnot a doporučení pro praktické uplatnění tohoto výzkumu. Výsledky zaznamenané v tabulkách ukazují na rozdílné úrovně vybraných koordinačních schopností dětí v experimentální skupině a dětí v kontrolní skupině. Po třech měsících došlo na přeměňování stejných koordinačních schopností u obou skupin. Experimentální skupina absolvovala 12. týdenní program s prostředky moderní gymnastiky, zaměřovala se na podobné prvky, které se v testu objevují a které by mohly napomoci k jejich zlepšení. Naopak kontrolní skupina neabsolvovala žádný podobný program a věnovala se pouze běžné tělesné výuce. Skutečně se žáci, kteří 12. týdenní program absolvovali významně statisticky zlepšili ve srovnání s původními výsledky.

Na úrovni 5% i 1% hladině statistické významnosti bylo pomocí Wilcoxonova testu prokázáno, že soubory před a po výcviku jsou odlišné. Zlepšení experimentální skupiny prokazuje především aritmetický průměr. Pokud se podíváme na výsledky moderních gymnastek, u kterých se testování provádělo pouze jednou, povšimneme si, že měly mnohem lepší výsledky než obě dvě skupiny žáků. Dovoluji si tvrdit, že je to díky tomu, že se s podobnými úkoly setkávají na trénincích neustále. Vybraných pět dívek se věnuje moderní gymnastice od 6let a první rok se drilují základní prvky moderní gymnastiky jak rozsahové, tak rovnovážné, a učí se cvičit do rytmu v určitém tempu, celkově musí být velmi obratné. Myslím si, že pokud by se žáci z experimentální skupiny zabývali prvky z moderní gymnastiky dále do budoucna, dostali by se do podobné úrovně jako moderní gymnastky z nezávislé skupiny.

Pokud nahlédneme do bakalářské práce Smrkalové (2011), která se zabývala srovnáváním motorických schopností u moderních gymnastek různých věkových kategorií, zjistíme, že prováděla Rombergův test, který však pro daný úkol není vhodný, důvodem je například spodní hranice 15s u výdrže

jednonož pro jeho absolvování. Z dostupných pramenů je zřejmé, že předložená práce je původní a nabízí rozšíření testování dané věkové kategorii.

Moderní gymnastika je založená na drilu, neustálém zkoušení a opakování cviků. Pokud se někdo chce věnovat moderní gymnastice potřebuje mít trpělivost a vůli. V praxi, při provozování cvičení vycházející z moderní gymnastiky, je potřeba improvizovat, protože mnohé základní školy nejsou vybaveny pro provozování moderní gymnastiky. Například místo míčů pro moderní gymnastiku můžeme využít volejbalové míče, obruč lze bohužel těžko nahradit a do švihadel se hodí investovat např. ze školního fondu, v dnešní době švihadla nejsou tak drahá a děti je v nejhorsím mohou prodat žákům mladších ročníků. Švihadla, se kterými jsem se setkala ve školách během praxe, byla otřesná. Žáci s nimi nemohli pořádně cvičit, byla jim buď dlouhá nebo krátká a většinou měla umělohmotná držátka, která pro cvičení se švihadlem vycházejícího z moderní gymnastiky nebyla vhodná. Samozřejmě je pochopitelné, že žáky obecně gymnastika nebaví, protože ze začátku vyžaduje opravdu dril a stálé zkoušení cviků, než žák přijde, jak na to. Ovšem můžeme to brát jako výzvu. Chlapce většinou moderní gymnastika nijak neoslovuje, ale pokud zařadíme některé cviky do štafet nebo do překážkové dráhy, všichni ji budou rázem zbožňovat. Mimo jiné kdo říká, že se moderní gymnastice musíme věnovat celou vyučovací hodinu, postačí, když zařadíme pár cviků do rozcvičení. Děti si postupně cviky osvojí a můžeme navazovat dalšími cviky či dané cviky ztěžovat a obměňovat. Děti z těchto většinou dosti koordinačně náročných cviků těžší v dalších sportovních odvětvích. Pro navržený program bych doporučila rozšířit dobu jedné vyučovací jednotky na 90 min, za účelem zkvalitnění výuky.

Myslím si, že negativní vztah ke gymnastice je vytvořený z minulé doby a zbytečně přetrvává dodnes. Podle mého názoru přišel čas tento stereotypní náhled na gymnastiku změnit. Podstatný je pozitivní vztah učitele ke gymnastice, který přenáší dál na žáky. Z toho co, jsem mohla v průběhu 12. týdenního programu vypozerovat, můj osobní kladný vztah ke gymnastice žákům usnadňoval překonat cviky, které je příliš nebavily, a nakonec se do jejich nácviku ponořili. Žáky jsem zbytečně nezahlovala velkým množstvím cviků. Většinou už

věděli, co přijde a byli na to psychicky připravení. Osvědčilo se mi zařazování gymnastických cviků do rozcvičení, štafet a překážkové dráhy, díky tomu zbyl čas si zahrát nějakou jimi oblíbenou míčovou hru a nedocházelo k znechucování tělesné výchovy. Dokonce třetina chlapců byla moderní gymnastikou zaujata a bavila je. Výhodou byly videozáznamy, na základě kterých žáci viděli nejen své chyby a pokroky, ale i vývoj ostatních. Můžu říct, že je to motivovalo k další práci a ke snaze se zlepšit. Pro inspiraci shlédli i videozáznam s profesionálními moderními gymnastkami.

Vedle předloženého vlastního programu na vedení výcviku je nutno se zabývat vyhodnocovacími metodami, mechanismy uvádění do praxe, přesvědčováním zainteresovaných institucí (metodických pracovníků), případně vzdělávacími plány pro tělesnou výchovu. Pro vstupní a výstupní hodnocení je podle mého postačující vyhodnocení aritmetických průměrů a směrodatné odchylky. Hodnocení četnosti (histogramy) se ukázalo jako problematické, vzhledem k tomu, že výsledky jsou značně náhodné a zdaleka se neblíží normovaným rozložením. K rozlišení sporných případů, kdy například stoupá střední hodnota a rozptyl, napomáhá jako doplněk hodnocení Wilcoxonův test.

Závěrem bych chtěla říct, že absolvování 12. týdenního programu s žáky 5. ročníku ZŠ byl pro mě zážitek a velký přínos pro praxi. Všechno se totiž zdá jednoduché, dokud si to člověk nezkusí na vlastní kůži. Teď vím, že vzbudit zájem o gymnastiku a jejím prostřednictvím rozvíjet koordinační schopnosti lze, ale je s tím lepší začít už od 1. ročníku ZŠ a postupně, po kouskách.

## 9 LITERATURA

### Printové zdroje

BERDYCHOVÁ, J., 1973. *Rytmičká gymnastika a tanec pro děti*. 1. vyd. Praha: Olympia.

ČELIKOVSKÝ, S., aj. 1990. *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN. ISBN 80-04-23248-5.

ČÍŽKOVÁ, M., 1983. *Dějiny moderní gymnastiky*. Praha: Sportpropag.

HAMŤOVÁ, M., 2008. *Moderní gymnastika historie a vývoj motorické přípravy v tréninkovém procesu*. Brno: Diplomová práce. Masarykova univerzita.

HAVEL Z., HNÍZDIL J., aj., 2010. *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Banská Bystrica: [s.n.]. ISBN 978-80-8083-950-5.

HAVLÍČKOVÁ, L., aj., 1993. *Fyziologie tělesné zátěže II.-speciální část- I.díl*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN: 382-124-93.

HÁJKOVÁ, J., 1998. *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-641-4.

HÁJKOVÁ, J., VEJRAŽKOVÁ, D., 2002. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0425-6.

HÁTLOVÁ, B. 1975. *Psychologická problematika MG*. Metodický dopis ÚV ČSTV.

CHRÁSTKA, M., 2007. *Metody z pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4..

CHRUDIMSKÝ, J., 2011. Tělesná výchova a sport mládeže. *Gymnastika pro všechny pomůže oživit školní tělesnou výchovu*, roč. 77, č. 1, s. 31-33. ISSN 1210-7689.

KLÁROVÁ, R. 1998. *Moderní gymnastika I*. Brno: Masarykova Univerzita. ISBN 80-210-1945-X.

KLEPLOVÁ, V., 2010. *Jsme zde – Koordinace pohybu*. 2. vyd. František Beníšek. ISBN 978-80-87089-23-1.

KOHOUTEK, M., aj., 2005. *Koordinální schopnosti dětí*. Praha: UK. ISBN 80-86317-34-X.

KOS, B., TEPLÝ, Z., 1980. *Kondiční gymnastika*. 2. vyd. Praha: Olympia.

KOSTKOVÁ, J., aj., 1990. *Rytmická gymnastika*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-030-9.

KRAPKOVÁ, H., 1995. *Rytmická gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci. ISBN 80-7067-482-2.

KRATOCHVÍLOVÁ, S., ZACHRLA, J., 2005. *Relaxační cvičení na 1. stupni ZŠ*. Brno: Masarykova Univerzita. ISBN 80-210-3830-6.

KRIŠTOFIČ, J., 2004. *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1006-4.

KRIŠTOFIČ, J., 2006. *Pohybová příprava dětí: kondiční a koordináční gymnastická cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.

KRIŠTOFIČ, J., aj., 2005. *Gymnastika*. 1. vyd. Praha: UK. ISBN 80-246-0661-5.

KULHÁNKOVÁ, E., 2007. *Cvičíme pro radost*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-035-1.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

MATĚJČEK, Z., 2004. *Prvních 6let ve vývoji a výchově dítěte*. 8. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0870-6.

MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M., 1998. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. 1. vyd. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-21-8.

MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P., 1983. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1.vyd. Praha: SPN.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J., 2005. *Motorické schopnosti*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0981-X.

MIHULE, J., ŠŤASTNÁ, D., 1993. *Rytmická gymnastika*. Praha: Karolinum.

PERIČ, T., 2004. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.

RACZEK, J., Mynarski, W., 1992. *Koordinacyjne zdolności motoryczne dzieci i młodzieży*. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.

ŘÍČAN, P., 2004. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.

SMRKALOVÁ, V., 2011. *Srovnání motorických schopností u moderních gymnastek různých věkových kategorií*. Brno: Bakalářská práce. Masarykova univerzita.

SVATOŇ, V., ZÁMOSTNÁ, A., 1993. *Gymnastika–metodické listy cvičení v akrobacii a na náradí*. 1. vyd. Olomouc: HANEX. ISBN 80-900925-9-4.

ŠPRINGROVÁ PALAŠČÁKOVÁ, I., 2011. *Akrální koaktivační terapie (ACT) vycházející ze základních principů metody Roswithy Brunkow*. Ingrid Palaščíková Špringrová, REHASPRING. ISBN 978-80-260-0912-2.



## Internetové zdroje:

*Český svaz moderní gymnastiky: Aktuality* [online]. [vid. 11. 4. 2016].  
Dostupné z: <http://www.csmg.cz/cs/moderni-gymnastika/aktuality/>

HOLÁ, I., 2015. Náplně sestav moderní gymnastiky pro rok 2015. Kombinovaný program MG. Základní program MG. In: *Český svaz MG* [online]. 2015 [vid. 11. 3. 2016]. Dostupné z: <http://www.csmg.cz/files/dokumenty/zakladni-dokumenty/dokumenty-k-soutezim/souteze-2015/2015-program-soutezi-aktual-1606.pdf>

KRUTIL, R., 2012. Jsou to velké nervy, říká gymnastická rozhodčí, která míří do Londýna In: *iDnes.cz/sport* [online]. 2012 [vid. 11. 4. 2016]. Dostupné z: [http://sport.idnes.cz/rozhovor-s-gymnastickou-rozhodci-mlejnkovou-foq-/sporty.aspx?c=A120725\\_1808149\\_sporty\\_elv](http://sport.idnes.cz/rozhovor-s-gymnastickou-rozhodci-mlejnkovou-foq-/sporty.aspx?c=A120725_1808149_sporty_elv)

LANDYŠOVÁ, S., 2016. Grand Prix Moskva – únorové aktuality z komise MV a REPRE. In: *Český svaz moderní gymnastiky* [online]. 2016 [vid. 11. 4. 2016]. Dostupné z: <http://www.csmg.cz/cs/moderni-gymnastika/aktuality/unorove-aktuality-z-komise-mv-a-repre-2016.html>

*Mezinárodní pravidla moderní gymnastika 2013-2016* [online]. [vid. 11. 3. 2016]. Dostupné z: <http://www.csmg.cz/files/dokumenty/pravidla-a-newslettery-fig/2015-pravidla-uprava-01012015.pdf>

PÁNSKÁ, Š., ŠIMŮNKOVÁ, I., 2016. Historie moderní gymnastiky In: *Český svaz moderní gymnastiky* [online]. 2016 [vid. 27. 2. 2016]. Dostupné z: <http://csmg.cz/gymnastika.html>

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. [vid. 1. 4. 2016]. Dostupné z: [http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2016.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf)

Veterinární a farmaceutická univerzita Brno: Wilcoxonův test [online]. [vid. 9. 5. 2016]. Dostupné z: <http://cit.vfu.cz/statpotr/POTR/Teorie/Predn4/Wilcoxon.htm>

## **PŘÍLOHY – doplnění 12. týdenního programu**

### **Příloha A - úvodní část – rozcvičení**

Na rozcvičení jsem kladla velký důraz, jelikož žáky připravuje na hlavní část a můžeme do něj zapojit prvky aktivizující koordinační schopnosti. Rozcvičení obsahuje švihové cviky, které jsou založené na opakování 4x nebo 8x.. Žáky rozehrívá a připravuje je na hlavní část vyučovací jednotky.

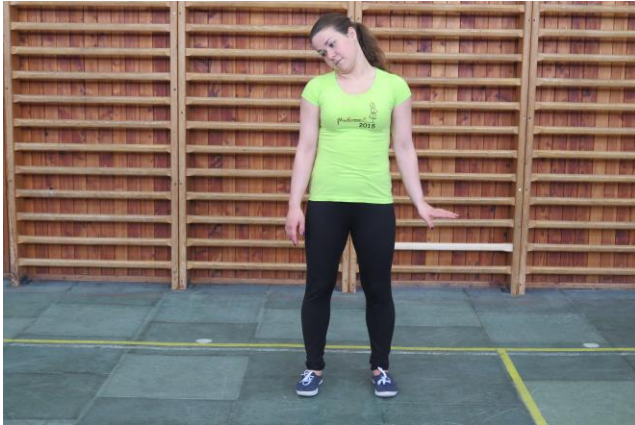
V moderní gymnastice, ale i v běžném životě, je důležité správné držení těla. V tělesné výchově je podstatné klást důraz na osvojení správného držení těla. Proto zařazujeme tzv. uvědomovací cvičení do rozcvičení, které je přípravou ke správnému držení těla. Jedná se o uvědomělé zapojování svalových skupin, jde hlavně o zapojování břišních svalů, pánve a svalů hýžd'ových, svalů zádočných a mezilopatkových, pohyblivost páteře a končetin. Cvičíme v pomalém tempu, jelikož uvědomovací cvičení vyžadují dokonalou koncentraci (Krapková 1995, s. 19). Do rozcvičení jsem zařadila dva cviky tohoto typu.

Začneme výchozí polohou rozcvičení, kterou je mírný stoj rozkročný - připažit.



obr. č. 22 - výchozí poloha rozcvičení (autor 2016)

Úklon hlavy vpravo – připažit, levá dlaň vztyčit Levá ruka tlačí dlaní do země. Nezvedáme ramena. Dýcháme. Výdrž na 8 dob.



obr. č. 23 – mírný stoj rozkročný – připažit, levá dlaň vztyčit - úklon hlavy vpravo (autor 2016)

Obloukem převedeme hlavu do předklonu. Koukáme se na špičky bot. Dýcháme. Výdrž na 8 dob.



obr. č. 24 – mírný stoj rozkročný – připažit - předklon hlavy (autor 2016)

Úklon hlavy vlevo – připažit, pravá dlaň vztyčit. Pravá ruka tlačí dlaní do země. Nezvedáme ramena. Dýcháme, výdrž na 8 dob.



obr. č. 25 – mírný stoj rozkročný - připažit, pravá dlaň vztyčit - úklon hlavy vlevo (autor 2016)

Hlavu vzpřímíme a provedeme mírný záklon. Obličej rovně vzhůru. Díváme se na strop. Dýcháme. Výdrž na 4 doby.



obr. č. 26 – mírný stoj rozkročný – připažit - mírný záklon hlavy, obličej rovně vzhůru (autor 2016)

Provedeme jeden pomalý kruh hlavou vpravo vzad. Poté provedeme jeden pomalý kruh hlavou vpravo vpřed. Dalším cvikem je čelní a boční kroužení rukou vpřed a vzad. Toto je také jeden koordinačně pohybový test Mudr. Kleplové (1998).

Pokračujeme v koordinačně těžším kroužení rukou. Ruce vzpažit. Levá ruka krouží vpřed a pravá ruka krouží vzad. Ruce krouží současně Výměna.

Pokračujeme prvním švihovým cvičením. Švihová cvičení obecně jsou vhodná pro rozvoj rytmických schopností. Začínáme ze stoje rozkročného, upažit, dlaně dolů. Vhodné je rozkročení na šířku ramen. Švihem do úklonu vpravo – vzpažit levou, připažit zkřížmo pravou vpřed, hmit raz-dva.



obr. č. 27 – stoj rozkročný - úklon vpravo – vzpažit levou, připažit zkřížmo pravou vpřed, hmit raz-dva (autor 2016)

Švihem se vracíme do základního postoje. Stoj rozkročný – upažit, dlaně vzhůru, mírný hmit do upažení vzad tři-čtyři. Pokračujeme švihem do úklonu vlevo – vzpažit pravou, připažit zkřížmo levou vpřed, hmit pět-šest.



obr. č. 28 – stoj rozkročný - úklon vlevo – vzpažit pravou, připažit zkřížmo levou vpřed, hmit pět-šest (autor 2016)

Švihem se vracíme do základního postoje. Ruce upažené dlaněmi vzhůru, mírný hmit do upažení vzad sedm-osm. Sérii opakujeme 4x.

Na základě předcházejícího švihového cvičení provedeme v podobném duchu protažení. Ze stoje rozkročného, nohy na šířku ramen. Provedeme úklon vpravo – vzpažit levou, pravá ruka v bok. Vytahujeme se za napnutou rukou. Výdrž na 4 doby. Dýcháme.



obr. č. 29 – stoj rozkročný - úklon vpravo – vzpažit levou, pravá ruka v bok (autor 2016)

Poté ve stejné pozici připažit zkřížmo pravou. Výdrž na 4 doby. Dýcháme.



obr. č. 30 - stoj rozkročný - úklon vpravo – vzpažit levou , připažit zkřížmo pravou (autor 2016)

Dále celý trup převedeme do předklonu - vzpažit, do tzv. stolečku. Obě ruce natažené, trup se vytahuje za rukama směrem dopředu. Nehrbíme se, výdrž na 4 doby. Dýcháme.



obr. č. 31 – předklon - vzpažit, pohled zepředu (autor 2016)



obr. č. 32 – předklon - vzpažit, pohled z boku (autor 2016)

Pokračujeme úklonem vlevo – vzpažit pravou, levá ruka v bok. Vytahujeme se za napnutou rukou. Výdrž na 4 doby, dýcháme.



obr. č. 33 – stoj rozkročný - úklon vlevo, vzpažit pravou, levá ruka v bok (autor 2016 )

Poté ve stejné pozici připažit zkřížmo levou. Výdrž na 4 doby. Dýcháme.



obr. č. 34 – stoj rozkročný - úklon vlevo, vzpažit pravou, připažit zkřížmo levou (autor 2016)

Narovnáme se do základního postavení, stoj rozkročný – připažit. Následuje další švihové cvičení. Sbalíme hlavu a obratel po obratli jdeme pomalu do hlubokého ohnutého předklonu. Tam, kam nám to tělo dovolí, přes bolest nechodíme. Měli bychom se rukama dotýkat země. Pokud se nám to nedaří, můžeme cvičení provádět ze stoje širokého rozkročného. Švihy jsou na 4 doby.



obr. č. 35 – stoj rozkročný - hluboký ohnutý předklon – vzpažit (autor 2016)

Nejdříve otočit trup doleva a švih levou napnutou rukou do vzpažení na raz. Švih rukou doprovázíme pohybem trupu a hlavy. Vráťím se zpět, hmit na á.





obr. č. 36 – hluboký ohnutý předklon, otočit trup vlevo – levá vzpažit (autor 2016)

Pokračujeme otočením trupu vpravo a švih pravou napnutou rukou do vzpažení na raz.. Švih rukou doprovázíme pohybem trupu a hlavy. Vráťím se zpět, hmit na á.



obr. č. 37 – hluboký ohnutý předklon, otočit trup vpravo – pravá vzpažit (autor 2016)

Následuje švih do předklonu – vzpažit na tři. Trup a hlava následuje ruce. Dochází k mírnému prohnutí v zádech. Zpět, hmit na á.



obr. č. 38 – předklon - vzpažit (autor 2016)

Na závěr tlesknu oběma rukama za zády v hlubokém ohnutém předklonu na čtyři. Ruce vracíme zpět, hmit na á. Sérii opakujeme 4x.



obr. č. 39 - hluboký ohnutý předklon, tlesk za zády (autor 2016)

Další švihové cvičení z hlubokého ohnutého předklonu může probíhat takto. Hmit oběma předpaženými napnutými rukama vpřed do dálky na raz. Hmit oběma rukama doprostřed na dva. Hmit oběma napnutými rukama vzad mezi nohy na tři. Na závěr švih do předklonu - vzpažit Trup a hlava následuje ruce. Dochází k mírnému prohnutí v zádech. Švihové cvičení probíhá na 4 doby. Sérii opakujeme 4x.

Výdrž na 8 dob v hlubokém ohnutém předklonu. Cvik je zaměřený na pohyblivost páteře a protažení svalstva na zadní straně nohou a v oblasti beder. Ruce a hlava jsou volně svěřeny a snažíme se je přibližovat co nejbližší ke kolenům (Kos a Teplý 1981).

Pokračujeme dalším švihovým cvičením v kleku sedmo - vzpažit.



obr. č. 40 - klek sedmo - vzpažit; výchozí poloha (autor 2016)

Na raz-dva hmitáme vzpaženými nataženými rukama vzad. Dochází k mírnému pronutí v zádech.



obr. č. 41 - klek sedmo – vzpažit vzad (autor 2016)

Na tři-čtyři hmitáme upaženými rukama vzad s dlaněmi vzhůru. Stále v kleku sedmo.



obr. č. 42 - klek sedmo – upažit, dlaně vzhůru (autor 2016)

Poté provádíme vlnu na 4 doby. Klek sedmo prohnutě, trup jde nejdříve vlnou do záklonu, poté do předklonu a do zabalení a zpět do kleku sedmo. Ruce doprovází pohyb trupu. Jedná se vlastně o zadní boční kruh rukou viz. obr. č. 43, viz. obr. č. 44 a viz. obr. č. 45. Sérii opakujeme 4x.



obr. č. 43 - klek sedmo prohnutě – zapažit (autor 2016)



obr. č. 44 - klek sedmo ohnutě, vzpažit zevnitř (autor 2016)



obr. č. 45 - klek sedmo, vzpažit; výsledná poloha (autor 2016)

Další švihové cvičení provádíme v sedu roznožném. Výchozí poloha je sed roznožný - upažit, dlaně dolů.



obr. č. 46 - sed roznožný – upažit, dlaně dolů (autor 2016)

Švihem provedeme úklon vpravo – vzpažit levou, připážit zkřížmo pravou. Celé tělo je v napětí. V úklonu hmitáme na raz-dva.



obr. č. 47 – sed roznožný - úklon vpravo – vzpažit levou, připážit zkřížmo levou (autor 2016)

Na tři-čtyři jsme ve výchozí pozici s rukama upaženými dlaněmi vzhůru. Hmitáme rukama do upažení vzad na tři-čtyři.



obr. č. 48 - sed roznožný – upažit, dlaně vzhůru (autor 2016)

Pokračujeme švihem do úklonu vlevo – vzpažit pravou, připážit zkřížmo levou. Celé tělo je v napětí. V úklonu hmitáme na pět-šest.



obr. č. 49 - sed roznožný, úklon vlevo (autor 2016)

Na sedm-osm jsme v sedu roznožném a hmitáme upaženýma rukama s dlaněmi směrem vzhůru do upažení vzad.



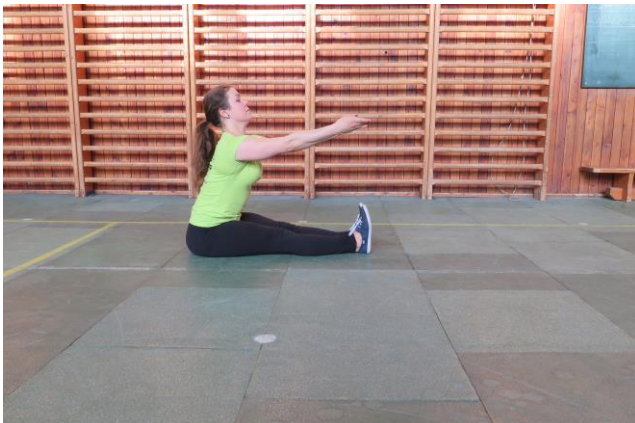
obr. č. 50 - sed roznožný - upažit, dlaně vzhůru (autor 2016)

Nakonec z pozice sedu roznožného provedeme hluboký předklon – vzpažit. Natažené ruce táhnou tělo vpřed. Nechodíme přes bolest. Výdrž na 8 dob, dýcháme



obr. č. 51 - sed roznožný, hluboký předklon – vzpažit (autor 2016)

Další cvik provádíme ze sedu. Předpažíme a malými hmity na 8 dob jdeme trupem za rukama až do hlubokého předklonu – předpažit vzhůru a uchopit se za vztyčená chodidla, držíme na 8 dob. Nezapomínáme dýchat. Poté se vrátíme zpět do výchozí polohy . Opakujeme 4x.



obr. č. 52 – sed, vztyčit chodidla - předpažit (autor 2016)





obr. č. 53 - sed, hluboký předklon, předpažit a uchopit se za vztyčená chodidla (autor 2016)

Pokračujeme dalším švihový cvičením v lehu. Výchozí pozice je leh na zádech, skrčmo levou, přednožit pravou – upažit, dlaně na zem. Přednoženou nohou šviháme směrem k obličeji do přednožení povýš. Během švihů se nesmí odlepit záda a pokrčená noha a ruce od země. Šviháme tam, kam nám tělo dovolí, nechodíme přes bolest. Šviháme na 8 dob a poté vystřídáme nohy. Můžeme švihát vícekrát, nejdříve každou nohou na 8 dob, poté na 4 doby a na závěr na 2 doby.

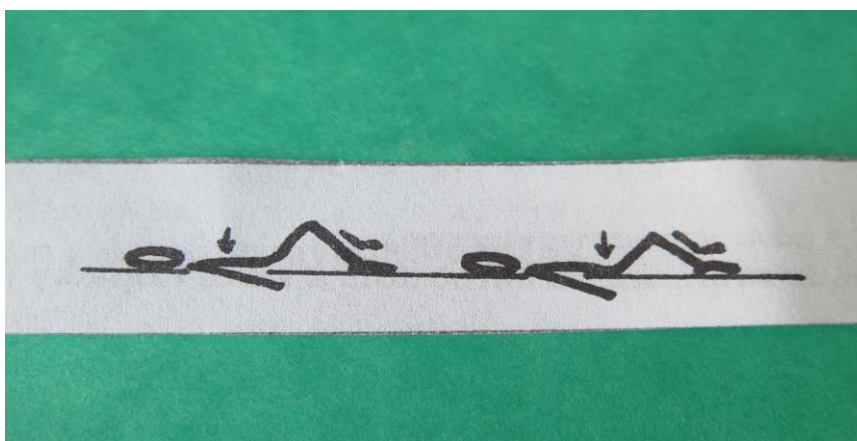


obr. č. 54 švihové cvičení v lehu na zádech, pohled z vrchu (autor 2016)

Následuje protažení svalů přední strany stehů a přitahovačů chodidla. Výchozí polohou je stoj spatný – připažit. Skrčit přinožmo pravou, bérce vzad vzhůru – zapažit dovnitř levou, uchopit pravou nohu za kotník, předpažit pravou – přitlačit patu k hýždím. Výměna nohou. Koleno skrčené nohy levé nesmí nikam vybočovat. Držíme na 8 dob, dýcháme.

Jelikož děti často tráví jejich volný čas u počítače, hrbí se, nejsou zvyklé chodit rovně a většinou také nemají osvojené správné držení těla, zařadila jsem do rozcvičení dva uvědomovací cviky..

První cvik vychází z polohy leh roznožný pokrčmo, připažit (nebo upažit), dlaně na zem. Stahem hýžd'ových a břišních svalů mírně podsadit pánev a bederní část páteře přitisknout k zemi, břicho se vtáhne, „propadne“. Vydržím alespoň na 4 dechy, abychom si uvědomili práci svalů a poté povolíme (Krapková 1995).

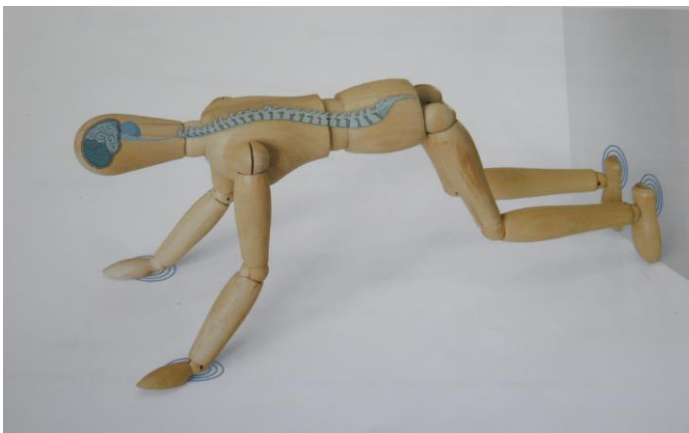


obr. č. 55 - leh roznožný pokrčmo, připažit nebo upažit (Krapková 1995)

Druhý cvik, se využívá v Akrální koaktivační terapii, zkráceně ACT. Jedná se o vzpěr na čtyřech v ACT, během kterého dochází k vzpřímenému držení osového orgánu a k aktivnímu držení segmentů těla proti působení zevních sil. Výchozí poloha je vzpor klečmo. Kořeny rukou a paty jsou aktivní, přes jejich tlak do země se dostáváme do vzporu klečmo, vztyčit chodidla, do tzv. vzporu na čtyřech viz. obr. č. 56. Spodní část dlaní tlačí do země a pocitově jde proti tlaku chodidel, které jsou opřeny prsty o zem a tlačí do země směrem vzad. Hlava je v prodloužení trupu, záda se napínají a nehrbí se ani se neprohýbají. Dochází k napřimování páteře viz. obr. č. 57 (Špringrová Palašáková 2011). S dětmi můžeme vzpor na čtyřech v ACT provádět u zdi, kde mají lepší stabilitu a lépe se jim tlačí chodidla vzad.

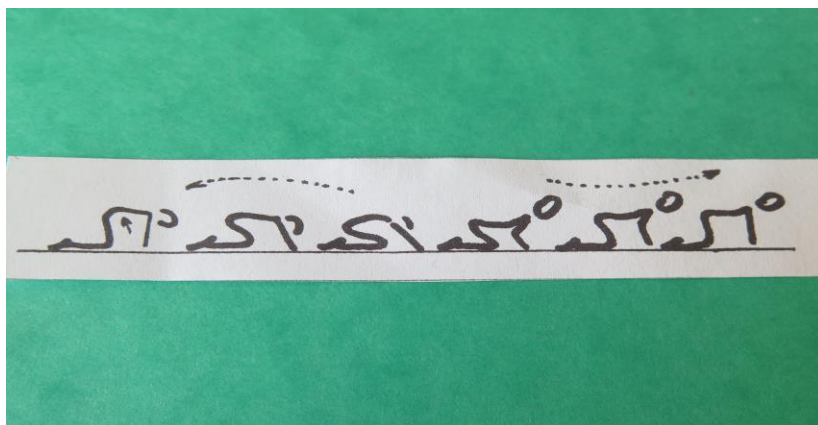


obr. č. 56 – vzpor klečmo (autor 2016)



obr. č. 57 – vzpor na čtyřech v ACT (Špringrová Palaščíková 2011)

Ještě procvičíme pánev a záda cvikem, kterému se říká tzv. kočička. Výchozí poloha je vzpor klečmo. Ohneme páteř a pohybem vzad přiblížíme hýždě k patám asi na vzdálenost 10cm. Přejdeme do kliku a zvedáme pánev, s výdechem paže napínáme, stahujeme břišní svaly a ohneme bederní páteř (Krapková 1995).



obr. č. 58 – vzpor klečmo, cvik tzv. kočička (Krapková, 1995)

Na závěr si protáhneme lýtkový sval a Achillovu šlachu u zdi. Stoupneme si čele ke zdi do podřepu zánožného pravou, chodidlo na zem – předpažit. Dlaněmi tlačíme do zdi. Musíme cítit tah lýtkového svalu, pokud jej necítíme, zvětšíme vzdálenost mezi nohama. Držíme na 8 dob, dýcháme. Vyměníme nohy. Pokračujeme čelem ke zdi z pozice podřep zánožný pokrčmo pravou, chodidlo na zem – předpažit. Dlaněmi tlačíme do zdi. Musíme cítit tah v Achillově šlaše, pokud jej necítíme, zvětšíme vzdálenost mezi nohama. Držíme na 8 dob, dýcháme. Vyměníme nohy.

Také můžeme do rozcvičení zařadit švihové cvičení u žebřin, popřípadě u zdi. Postavíme se čelem k žebřinám do stoje spatného – předpažit- přidržet se příčky, 8x švih do zanožení pravou. Boky zůstávají rovně, čelem k žebřinám, nestácíme se. Nepokrčujeme stojnou nohu. Výměna nohou. Obdobně šviháme do stran. Stoj spatný čelem k žebřinám – předpažit – přidržet se příčky, 8x švih do unožení povýš pravou. Boky zůstávají rovně, čelem k žebřinám, nestácíme se. Nepokrčujeme stojnou nohu. Výměna nohou. Provádíme i svihy do přednožení povýš. Stoj spatný bokem k žebřinám – upažit –přidržet se levou příčky, 8 švih do přednožení povýš pravou. Boky držíme rovně, nestácíme se. Stojná noha je napnutá. Nezapomínáme ve všech případech dýchat.

## Příloha B - pět specifických cviků moderní gymnastiky

V hlavní části vyučovací hodiny jsem žáky seznámila s pěti specifickými cviky moderní gymnastiky. Věnovali jsme se osvojení si práce se švihadlem, obručí a míčem, jelikož podle mezinárodních pravidel moderní gymnastiky právě tato náčiní náleží věkové skupině 10 – 11 let.

Níže uvádím pět specifických cviků, které jsou v moderní gymnastice často využívány a které byly stanoveny jako cíl 12. týdenního programu. Žáci se s cviky měli seznámit, průběžně si je osvojit a zdokonalit se v jejich provedení. Jeden cvik je bez náčiní, dva jsou se švihadlem, jeden s obručí a poslední s míčem. Snažila jsem se vybrat vhodné cviky pro děti mladšího školního věku.

Prvním cvikem je tzv. atituda, což je prvek vycházející z baletu. Jedná se vlastně o rovnovážnou výdrž. Provádí se na jedné noze se zanožením druhé nohy, která je ohnutá v kolenu. Paralelní ruka se zanoženou nohou je v baletní třetí pozici a druhá ruka je v baletní první pozici. Stojná noha jde na výpon. Atitudu provádíme na obě nohy. S žáky jsem nejdříve nacvičovala váhu předklonmo s upažením na obě dvě nohy.



obr. č. 59 - atituda 01 (autor 2016)



obr. č. 60 – atituda 02 (autor 2016)



obr. č. 61 – váha předklonmo – upažit, dlaně dolů (autor 2016)

Druhý a třetí cvik provádíme se švihadlem. Nejdříve uvedu lehčí cvik na provedení a tím je vypuštění švihadla za zády ze stoje spatného. Žáci ho většinou prováděli ze stoje spojného. Švihadlo máme v obou rukách po pravém boku a to tak, že levá ruka je pokrčená v lokti před tělem a drží jeden konec švihadla a pravá ruka je upažená a drží druhý konec švihadla. Švihadlo tvoří tzv. koňskou podkovu. Švihadlo vypouštíme tak, že ho přehoupneme přes hlavu, levá ruka jde za zády a zde vypouštíme konec švihadla, druhý konec švihadla stále drží pravá ruka. Ve stoji spatném nebo snožném chytáme vypuštěný konec švihadla. Tento cvik děti bavil a většina se ho zvládla hrubě naučit.

Třetí cvik spočívá ve vyhození švihadla v průběhu skoku skrčmo vzad. Žáci se nejdříve učili skákat snožmo vzad. Někteří zůstali u osvojování si skákání přes švihadlo snožmo vpřed. Žáci prováděli dva skoky snožmo vzad a třetí skok vzad

skákali skrčmo. Po odražení se, když se nohy odlepily, tak ruce provedly boční kruh vzad se švihadlem a v ten moment vypustily švihadlo do vzduchu. Chytáme švihadlo jakkoliv a postupně se ho snažíme chytit do jednoduchého proskočení. Tento cvik byl náročnější, ale přesto se žákům celkem dařil.



obr. č. 62 – výchozí poloha cviku vypuštění švihadla za zády (autor 2016)



obr. č. 63 – vypuštění švihadla za zády (autor 2016)



obr. č. 64 – vyhození švihadla ve skoku skrčmo vzad (autor 2016)

Čtvrtý cvik provádíme s obručí. Jedná se o obrat zkřížmo a později se dostáváme k obratu “Passé”. Obruč máme kolem pasu, oběma rukama ji roztočíme do směru obratu a provedeme celý obrat (360 stupňů) Při obratu jsou ruce v druhé baletní pozici, mezitím se obruč točí kolem pasu. Obrat zkřížmo je obrat obounož. Zatímco obrat “Passé” je obrat jednož, je to obrat ve výponu na levé, skrčit únožmo pravou nohu. U provádění jakéhokoliv obratu je vhodné si najít statický bod na úrovni očí a zaměřit se na něj při samotném točení. Aby byl obrat proveden čistě, je důležité točit hlavou a statický bod opouštět pohledem až na poslední chvíli.



obr. č. 65 - obrat zkřížmo (auto 2016)





obr. č. 66 – obrat “Passé” 01 (autor 2016)



obr. č. 67 – obrat “Passé” 02 (autor 2016)

Pátý cvik provádíme s míčem. Jelikož většina základních škol nemá k dispozici míče pro moderní gymnastiku, a tak tomu bylo i v této škole, využili jsme volejbalové míče, které jsou svou velikostí a hmotností podobné míčům pro moderní gymnastiku. Výchozí pozice je stoj spatný nebo stoj snožný. Nejdříve vyhadujeme míč obouřuč nad sebe a pod míčem se otočíme o 360 stupňů a poté míč chytíme obouřuč. Postupně se snažíme vyhadzovat míč jednoruč, otočit se pod ním o 360 stupňů a chytit ho jednoruč. Žáci tento prvek většinou zvládali, jelikož s míčem jako s náčiním pracují v tělesné výchově nejčastěji.



obr. č. 68 – výchozí pozice pro vyhození míče (autor 2016)



obr. č. 69 – vyhození míče (autor 2016)

## **Příloha C – překážkové dráhy**

K rozvoji koordinačních schopností jsem využívala překážkové dráhy, kam jsem zařazovala své specifické cviky, jelikož jsem předpokládala, že by měli žákům napomoci k lepšímu provedení standardizovaných motorických testů.

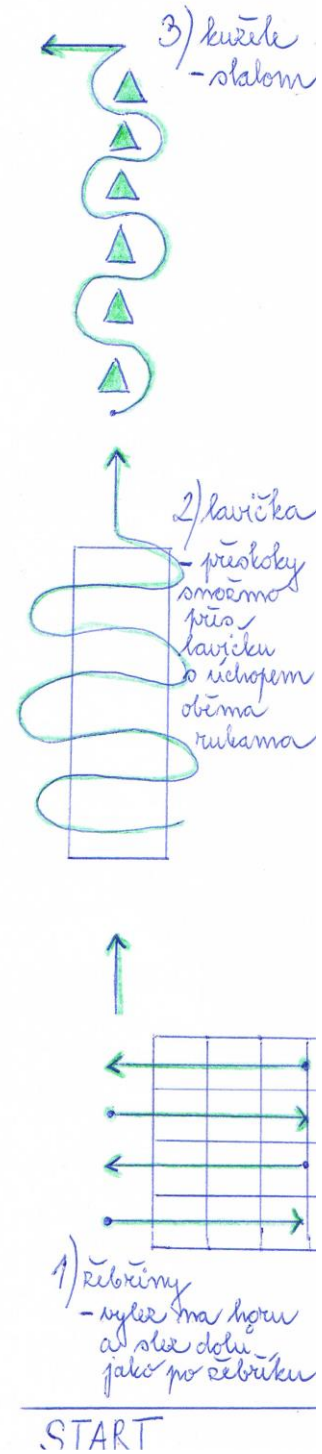
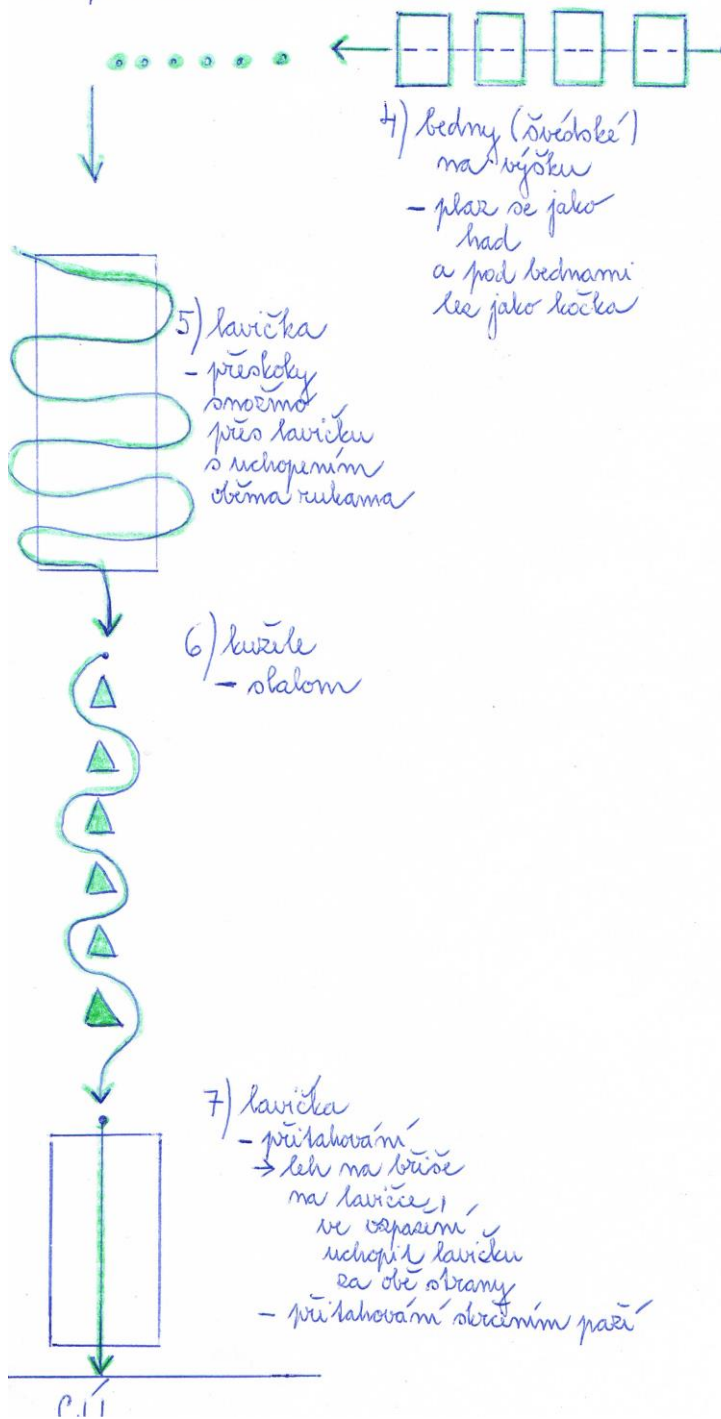
Žáci běhají jeden po druhém podél tělocvičny a plní dané úkoly na 6 až 8 stanovištích. Ze startu po prvním žákovi vyběhává další tehdy, když je první žák u druhého stanoviště. Překážková dráha je u dětí velmi oblíbená, je to zábavná forma rozvoje všestranných dovedností, především koordinačních dovedností. Žáci běhají, přeskakují a podlézají překážky, šplhají po žebřinách, skáčou přes švihadla, hází a kutálí míčem, roztáčí obruče, dělají kotoul a přechází po úzké lávce. Žáci během probíhání překážkové dráhy musí dodržovat rozestupy a musí být ukázněni, aby nedošlo k úrazu. Měli bychom zdůraznit, že není důležitá rychlost, ale dokonalost provedení. Celou akci můžeme doplnit příběhem. Například, že se děti nacházejí na břehu rozvodněné řeky a skrz překážkovou dráhu se mohou dostat na druhý břeh, kde se nachází civilizace.

Níže uvádím tři typy překážkových drah, které jsem ve svém programu využila.

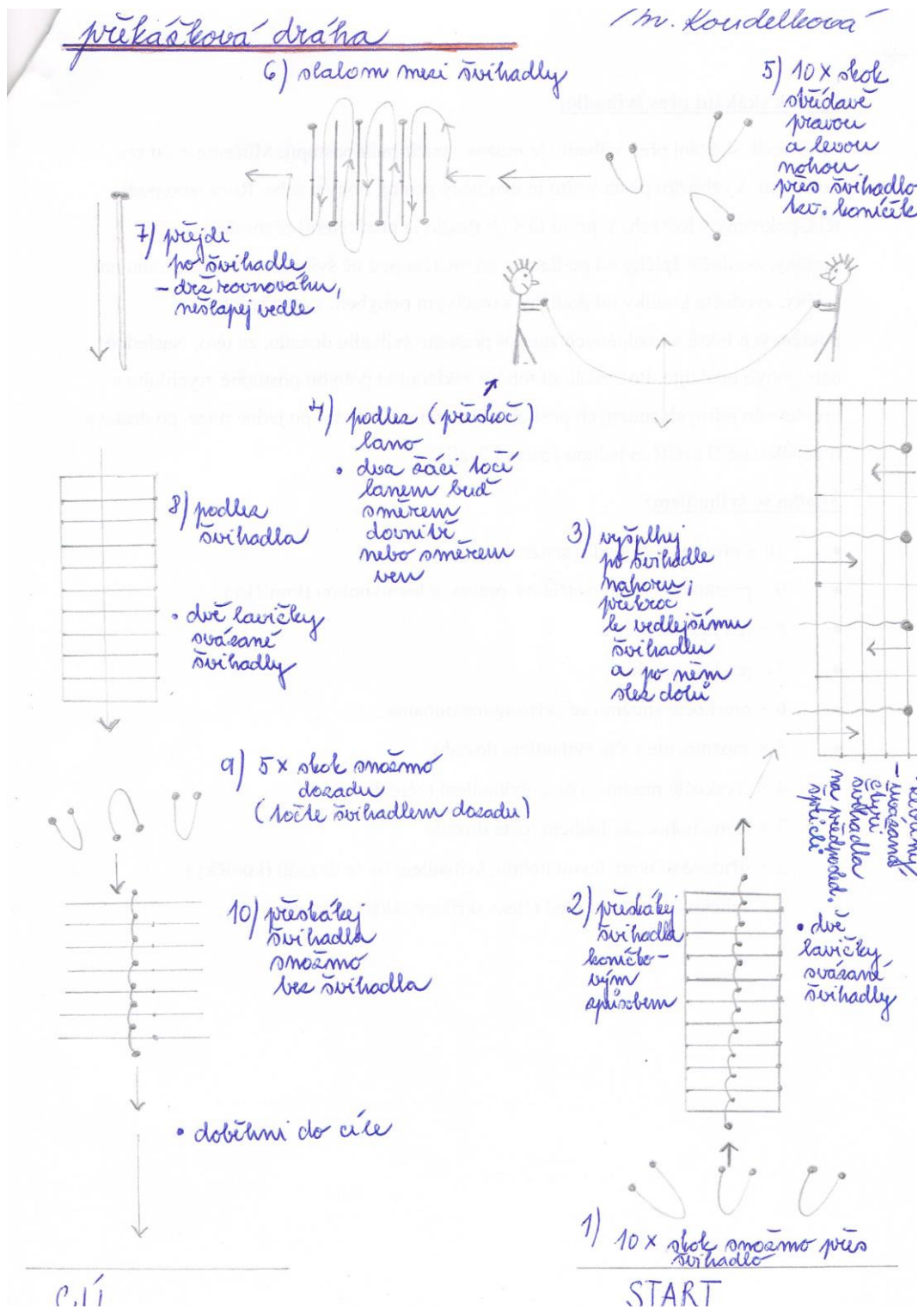
# Překážková dráha s lavičkami

## Překážková dráha s lavičkami (+ procvičování ramenního kloubu)

maruša koudelkova



# Překážková dráha se švihadly



# Překážková dráha s gymnastickým náčiním

