



Průpravná cvičení a hry v tréninku vybraných cvičebních tvarů

Diplomová práce

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:

Kateřina Mášová

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání diplomové práce

Průpravná cvičení a hry v tréninku vybraných cvičebních tvarů

Jméno a příjmení: **Kateřina Mášová**
Osobní číslo: P16000090
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Cíl:

Cílem diplomové práce je vytvořit sborník průpravných cvičení a her využitelných v tréninku vybraných cvičebních tvarů.

Postup:

- 1) Rešerše odborné literatury.
- 2) Zvolit cvičební tvary.
- 3) Sestavit sborník průpravných cvičení a her.
- 4) Vytvořit závěry a doporučení pro praxi.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Nářadová gymnastika*. Ilustroval Miroslav LIBRA. Praha: Česká obec sokolská, 2008, 98 s. ISBN (Brož.).
- SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013, 199 s. ISBN 978-80-246-2194-4.
- SVATOŇ V. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex. 1992.
- TŮMA, Zdeněk, Miroslav ZÍTKO a Miroslav LIBRA. *Kapitoly o gymnastice (I.)*. Praha: Česká obec sokolská, 2004, 68 s. ISBN 80-86402-13-4.
- ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019, 158 s. ISBN 978-80-271-2065-9.

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

30. listopadu 2019

Předpokládaný termín odevzdání:

1. května 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suhomel, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, 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 nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

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

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

23. dubna 2021

Kateřina Mášová

Poděkování

Největší poděkování patří paní PhDr. Pavlíně Vrchovecké, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce. Především za věcné poznámky, doporučení ke zlepšování a průběžné osobní konzultace, které byly umožněné i v nelehké době.

Anotace

Hlavním cílem této práce je vytvořit sborník her a průpravných cvičení, která jsou vhodná k zařazení do hodin tělesné výchovy pro nácvik vybraných cvičebních tvarů. Teoretická část se zabývá základní charakteristikou gymnastiky a popisem nového přístupu k jejímu vyučování. Dále se zaměřuje na základní principy průpravných akrobatických cvičení a jednotlivé cvičební tvary a na dělení gymnastických her. Praktická část se věnuje konkrétním hrám, které jsou rozděleny dle jednotlivých cvičebních tvarů. Každá hra obsahuje pravidla, pomůcky, časovou náročnost a cíl. Práce je určena nejen učitelům prvního stupně, ale i učitelům tělesné výchovy, cvičitelům, trenérům a zájemcům z řad veřejnosti o to, jak hravou formou připravit žáky na osvojování gymnastických cvičebních tvarů.

Klíčová slova: gymnastika, sborník her, průpravná cvičení, první stupeň, tělesná výchova

Annotation

The goal of this text is to create a collection of games and preparatory exercises that are appropriate to be used in physical education lessons. The theoretical part focuses on the essence of gymnastics as an element of physical education and the curriculum. It describes the basic principles of preparatory acrobatic exercises and individual exercise elements. This section also includes descriptions of the new approach being used in teaching gymnastics and the division of gymnastic games. The practical part is focused on individual games, which are divided based on the exercise types. Each described game includes its rules, tools, time requirement and its goal. This work is meant for teachers of elementary school, which struggle to include games as a teaching form of gymnastics.

Key words: gymnastics, collection of games, preparatory exercise, elementary school, physical education

Obsah

Úvod.....	10
1 Cíl.....	12
2 Gymnastika	13
2.1 Gymnastika na prvním stupni základní školy	15
2.1.1 Gymnastika jako součást tělesné výchovy na prvním stupni od roku 1945 do současnosti	15
2.1.2 Gymnastika jako součást kurikulárních dokumentů ve světě	17
2.2 Nový pohled na přístup k vyučování gymnastiky.....	19
2.3 Akrobatická průpravná cvičení	21
2.4 Cvičební tvary	23
2.4.1 Kotoul vpřed skrčmo.....	23
2.4.2 Kotoul vzad	23
2.4.3 Stoj na rukou	24
2.4.4 Přemet stranou.....	25
2.4.5 Skoky na malé trampolíně.....	25
2.4.6 Skrčka přes kozu	26
2.4.7 Roznožka přes kozu	27
2.4.8 Výmyk.....	27
3 Gymnastické hry	28
3.1 Honičky.....	29
3.2 Závodivé hry	29
3.3 Hry napodobivé.....	29
3.4 Hry s využitím náradí.....	30
3.5 Překážkové dráhy	30
4 Metodika práce.....	31
5 Sborník her	32
5.1 Tři základní průpravy	34

5.2 Kotouly.....	37
5.2.1 Hry	37
5.2.2 Průpravné cvičení.....	41
5.3. Stoj na rukou	43
5.3.1 Hry	43
5.3.2 Průpravné cvičení.....	48
5.4 Přemet stranou.....	49
5.4.1. Hry	49
5.4.2. Průpravné cvičení.....	54
5.5 Skoky na malé trampolíně.....	55
5.5.1 Hry	55
5.5.2 Průpravné cvičení.....	59
5.6 Skrčka přes kozu	61
5.6.1 Hry	61
5.6.2 Průpravné cvičení.....	66
5.7 Roznožka přes kozu	68
5.7.1 Hry	68
5.7.2 Průpravné cvičení.....	72
5.8. Výmyk.....	75
5.8.1 Hry	75
5.8.2 Průpravné cvičení.....	79
6 Závěr	80
7 Seznam použité literatury.....	82
Internetové zdroje.....	83

Seznam obrázků

Obrázek 1 Dělení gymnastických sportů dle Zítka Zdroj (Zítko a Skopová, 2006).....	14
Obrázek 2 Přehled aktivit ve sborníku Zdroj: vlastní	33
Obrázek 3 cvičení „Pejscí“ – přehled Zdroj: vlastní.....	34
Obrázek 4 „Pejsek“ zleva ze špatného provedení do správného vpravo Zdroj: vlastní	34
Obrázek 5 cvičení „Píd'alky“ – přehled Zdroj: vlastní.....	35
Obrázek 6 „Píd'alka" postupně ve třech fázích Zdroj: vlastní	35
Obrázek 7 cvičení „Zajíčci“ – přehled Zdroj: vlastní	36
Obrázek 8 „Zajíček“ zleva ze špatného provedení do správného provedení vpravo Zdroj: vlastní.....	36
Obrázek 9 hra „Dáreček“ – přehled Zdroj: vlastní.....	37
Obrázek 10 hra „Dáreček“ (a) první ukázka manipulace, (b) druhá ukázka manipulace Zdroj: vlastní.....	37
Obrázek 11 hra „Račí honička“ – přehled Zdroj: vlastní.....	38
Obrázek 12 hra „Račí honička“ Zdroj: vlastní.....	38
Obrázek 13 hra „Žabí počítání“ – přehled Zdroj: vlastní.....	39
Obrázek 14 hra „Žabí počítání“ Zdroj: vlastní.....	39
Obrázek 15 hra „Opice se opičí“ – přehled Zdroj: vlastní.....	40
Obrázek 16 hra „Opice se opičí“ způsob přesunu mezi stanovišti Zdroj: vlastní.....	40
Obrázek 17 průpravné cvičení „Poslouchej, na číslo nezapomínej“ – přehled Zdroj: vlastní.....	41
Obrázek 18 Ukázka kolébky zleva doprava čísla 1, 2 a 4 Zdroj: vlastní.....	41
Obrázek 19 průpravné cvičení „Řeže pila, řeže“ – přehled Zdroj: vlastní.....	42
Obrázek 20 „Řeže pila, řeže“ – první z dvojice Zdroj: vlastní	42
Obrázek 21 hra „Řeže pila, řeže“ – vystřídaná dvojice Zdroj: vlastní.....	42
Obrázek 22 hra „Sochař“ – přehled Zdroj: vlastní.....	43
Obrázek 23 hra „Sochař“	43
Obrázek 24 hra „Výtah“ – přehled Zdroj: vlastní	44
Obrázek 25 hra „Výtah“ – průběh aktivity Zdroj: vlastní.....	44
Obrázek 26 hra „Výtah“ – přízemí Zdroj: vlastní.....	44
Obrázek 27 hra „Trakař“ – přehled Zdroj: vlastní	45
Obrázek 28 hra „Trakař“ Zdroj: vlastní	45
Obrázek 29 hra „Koloběžka“ – přehled Zdroj: vlastní.....	46
Obrázek 30 hra „Koloběžka“ s využitím klouzáku Zdroj: vlastní.....	46

Obrázek 31 hra „Šij nit, šij" – přehled Zdroj: vlastní.....	47
Obrázek 32 hra „Šij nit, šij" – přelézání Zdroj: vlastní.....	47
Obrázek 33 hra „Šij nit, šij" – podlézání Zdroj: vlastní.....	47
Obrázek 34 průpravné cvičení „Poupě“ – přehled Zdroj: vlastní.....	48
Obrázek 35 hra „Poupě“ Zdroj: vlastní.....	48
Obrázek 36 hra „Pat a Mat“ – přehled Zdroj: vlastní.....	49
Obrázek 37 hra „Pat a Mat“ Zdroj: vlastní.....	49
Obrázek 38 hra „Žvýkačka“ – přehled Zdroj: vlastní.....	50
Obrázek 39 hra „Žvýkačka“, vlevo počáteční pokus, vpravo pokročilý pokus Zdroj: vlastní.....	50
Obrázek 40 hra „Mlýn“ – přehled Zdroj: vlastní.....	51
Obrázek 41 hra „Mlýn“ – cval bokem Zdroj: vlastní.....	51
Obrázek 42 hra „Mlýn“ – přemet stranou Zdroj: vlastní.....	51
Obrázek 43 hra „Moták“ – přehled Zdroj: vlastní.....	52
Obrázek 44 hra „Moták“ Zdroj: vlastní.....	52
Obrázek 45 hra „Lavina“ – přehled Zdroj: vlastní.....	53
Obrázek 46 hra „Lavina“ Zdroj: vlastní.....	53
Obrázek 47 průpravné cvičení „Šipka“ – přehled Zdroj: vlastní.....	54
Obrázek 48 průpravné cvičení „Šipka“ Zdroj: vlastní.....	54
Obrázek 49 hra „Padací most“ – přehled Zdroj: vlastní.....	55
Obrázek 50 hra „Padací most“ Zdroj: vlastní.....	55
Obrázek 51 hra „Pády se švihadlem“ – přehled Zdroj: vlastní.....	56
Obrázek 52 hra „Pády se švihadlem“ Zdroj: vlastní.....	56
Obrázek 53 hra „Zvířecí útěk“ – přehled Zdroj: vlastní.....	57
Obrázek 54 hra „Zvířecí útěk“ zleva doprava „píďalka“, „klokan“, „bleška" Zdroj: vlastní.....	57
Obrázek 55 hra „Valící se balvan“ – přehled Zdroj: vlastní.....	58
Obrázek 56 hra „Valící se balvan“ Zdroj: vlastní.....	58
Obrázek 57 průpravné cvičení „Skákací školka“ – přehled Zdroj: vlastní.....	59
Obrázek 58 Hra „Skákací školka“ zleva doprava, zleva doprava ukázka správného výskoku Zdroj: vlastní.....	59
Obrázek 59 průpravné cvičení „Láva, řeka“ – přehled Zdroj: vlastní.....	60
Obrázek 60 průpravné cvičení „Láva, řeka“ Zdroj: vlastní.....	60
Obrázek 61 hra „Bleší cesta“ – přehled Zdroj: vlastní.....	61
Obrázek 62 hra „Bleší cesta“ Zdroj: vlastní.....	61

Obrázek 63 hra „Lávka přes řeku“ Zdroj: vlastní	62
Obrázek 64 hra „Lávka přes řeku“ Zdroj: vlastní	62
Obrázek 65 hra „Stonožčí olympiáda“ – přehled Zdroj: vlastní	63
Obrázek 66 hra „Stonožčí olympiáda“ příklad 5. Zdroj: vlastní.....	64
Obrázek 67hra „Stonožčí olympiáda“ příklad 4. Zdroj: vlastní.....	64
Obrázek 68 hra „Stonožčí olympiáda“ příklad 2. Zdroj: vlastní.....	64
Obrázek 69 hra „Lov šišek“ – přehled Zdroj: vlastní	65
Obrázek 70 Hra „Lov šišek“ Zdroj: vlastní.....	65
Obrázek 71 průpravné cvičení „Skrčka“ – přehled Zdroj: vlastní	66
Obrázek 72 hra „Skákací had“ – přehled Zdroj: vlastní	68
Obrázek 73 hra „Skákací had“, zleva doprava ukázka dvě písknutí, tři písknutí, čtyři písknutí Zdroj: vlastní	68
Obrázek 74 hra „Čísla“ – přehled Zdroj: vlastní.....	69
Obrázek 75 hra „Čísla“ Zdroj: vlastní.....	69
Obrázek 76 hra „Lidské spřežení“ – přehled Zdroj: vlastní.....	70
Obrázek 77 hra „Lidské spřežení“ – bez klouzáku Zdroj: vlastní	70
Obrázek 78 hra „Lidské spřežení“ – s použitím klouzáku Zdroj: vlastní	70
Obrázek 79 hra „Dopravní provoz“ – přehled Zdroj: vlastní.....	71
Obrázek 80 hra „Dopravní provoz“ Zdroj: vlastní.....	71
Obrázek 81 průpravné cvičení „Gorila na vyvýšenou plochu“ – přehled Zdroj: vlastní	72
Obrázek 82 průpravné cvičení „Gorila na vyvýšenou plochu“, jištění Zdroj: vlastní ..	72
Obrázek 83 průpravné cvičení „Gorila na vyvýšenou plochu“, samostatně Zdroj: vlastní	73
Obrázek 84 průpravné cvičení „Roznožka“ – přehled Zdroj: vlastní	74
Obrázek 85 hra „Tarzan“ – přehled Zdroj: vlastní.....	75
Obrázek 86 hra „Tarzan“ Zdroj: vlastní.....	75
Obrázek 87 Střelba na koš – přehled Zdroj: vlastní.....	76
Obrázek 88 hra „Střelba na koš“ – přehled Zdroj: vlastní	76
Obrázek 89 hra „Nůžky“ – přehled Zdroj: vlastní	77
Obrázek 90 hra „Nůžky“ Zdroj: vlastní	77
Obrázek 91 „Turnaj ve výdrži“ – přehled Zdroj: vlastní	78
Obrázek 92 hra „Turnaj ve výdrži“ Zdroj: vlastní	78
Obrázek 93 průpravné cvičení Výmyk – přehled Zdroj: vlastní.....	79
Obrázek 94 průpravné cvičení Výmyk Zdroj: vlastní.....	79

Seznam použitých zkratek a symbolů

4F – filosofie založená na 4 slovech: fun, fitness, fundamental, friendship

AŠSK – Asociace školních sportovních klubů

ČASPV – Česká asociace Sport pro všechny

ČGF – Česká gymnastická federace

ČOS – Česká obec sokolská

ČSTV – Československý svaz tělesné výchovy a sportu

RVP – Rámcový vzdělávací program

ŠVP – Školní vzdělávací plán

ZŠ – základní škola

Úvod

Pohyb je naší nedílnou součástí a ovlivňuje nás i po psychické, fyzické i sociální stránce. Pomocí pohybu můžeme vyjadřovat naši náladu i postoje. Je tedy důležité věnovat čas zkoumání a rozvoji pohybových schopností a dovedností. Jednou z mnoha možností, jak rozvíjet pohybové dovednosti je gymnastika, která má pod správným vedením pozitivní vliv na naše zdraví, a to nejen fyzické, ale i psychické a sociální.

Tématem mé diplomové práce je tvorba sborníku her a průpravných cvičení v tréninku vybraných cvičebních tvarů. Toto téma jsem si zvolila, neboť gymnastika mi je velmi blízká již od útlého dětství. Ačkoli jsem nikdy nedosáhla vyšší než amatérské úrovně, z gymnastických základů získaných v dětství těžím dodnes. Správný rozvoj fyzických schopností a pohybových dovedností mi umožnil lepší výchozí pozici v dalších sportech. Ovšem z pedagogického hlediska si zpětně uvědomuji, že veškeré dovednosti byly získané tvrdou dřinou. Právě z tohoto důvodu mnozí cvičenci v mém okolí tento sport zavrhli. Posledních deset let se věnuji gymnastice na pozici trenéra. Působila jsem jako pomocný trenér u závodních družstvech, ale nejvíce se věnuji přípravným kurzům a rekreačním skupinám. Snažím se tedy zkoušet a vymýšlet nové hry a jejich obměny tak, aby se všichni cvičenci aktivity účastnili po co nejdelší čas a dle svých individuálních možností se zlepšovali. Právě hledání cesty, kdy všichni mohou získat gymnastické základy prostřednictvím her a průpravných cvičení zábavnou formou, je mou největší motivací.

Během studií na vysoké škole jsem v rámci praxe navštívila všechny ročníky prvního stupně základní školy. Byla jsem nepříjemně překvapená celkově negativním přístupem k hodinám gymnastiky, která probíhala v rámci tělesné výchovy. Odměřený přístup učitelů se výrazně podepsal na motivaci a zájmu cvičenců. To se odráželo v nenaplněných dílčích cílech. Zarážející pro mě je také přístup některých mých spolužáků, kteří si i přes výtečně vedené hodiny gymnastiky, stále neumí představit zařazení tohoto sportu do hodin tělesné výchovy. Odrazuje je vysoký počet dětí ve třídě, často nedostatečně vybavené tělocvičny a strach z úrazů. Mým cílem je ukázat cestu učitelům, kteří jsou stále na pochybách, jak prostřednictvím nového vyučovacího přístupu beze strachu zařazovat bezpečné a efektivní aktivity.

Inspiraci a informace pro napsání mé diplomové práce jsem čerpala z odborné literatury, a to nejen české, ale také zahraniční. Některé cenné materiály jsem získala i

prostřednictvím internetu z odborných článků a vzdělávacích dokumentů. Velmi zásadní zdroj informací vychází z vlastní sportovní praxe a trenérské činnosti.

1 Cíl

Cílem diplomové práce je vytvořit sborník her a průpravných cvičení, které jsou vhodné pro nácvik vybraných cvičebních tvarů.

Dílčí úkoly

Pro splnění hlavního cíle bylo nezbytné splnit následující úkoly:

- Prostudování literatury k danému tématu.
- Rešerše odborných článků a webových stránek k tématu.
- Popis nového pohledu na vyučování gymnastiky.
- Výběr vhodných cvičebních tvarů a her.
- Charakteristika jednotlivých aktivit.
- Doporučení způsobu využití práce v praxi.

2 Gymnastika

Gymnastika tak, jak ji známe dnes, se vyvíjela už od dob starověku. Velký rozvoj zaznamenala především v období starého Řecka a Říma. Tehdy měla ale jinou podobu. Jedna z filosofí tehdejší doby byla kalokaghatia. Tento název pod sebou skrýval člověka, který se snaží dosáhnout tehdejšího idolu, tedy člověka vzdělaného, tělesně i duševně zdravého. Právě gymnastika byla ideálním prostředkem, jak se k idolu přiblížit. Tento téměř životní styl podporovali velcí myslitelé jako například Aristoteles, Platon, Sokrates a Hippokrates. Gymnastika jako soustava účelných cvičení se dále rozvíjela po mnoho staletí až do dnešní podoby (Skopová, Zítka, 2006).

Gymnastiku dnes chápeme jako fyzickou činnost, která vede k harmonickému rozvoji tělesného aparátu, přispívá správnému držení těla, pozitivně ovlivňuje psychický stav jedince a zaměřuje se i na estetickou a citovou výchovu (Svatoň a kolektiv, 1983). Podle Skopové a Zítka „*Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.*“¹

Gymnastika jako taková se dělí na různá odvětví. Nejčastěji se v médiích můžeme setkat s gymnastickými sporty, které jsou zařazené do olympijských her. Mezi takové patří gymnastika sportovní, moderní a skoky na trampolíně. Naopak neolympijské dělení gymnastiky obsahuje sportovní aerobik, akrobatickou gymnastiku, team gym, fitness, estetickou skupinovou gymnastiku, akrobatický rokenrol, gymnasticky aerobik, cheerleaders a skupinový fitness aerobic. Všechny tyto disciplíny na závodní a především profesionální úrovni vyžadují časté a tvrdé tréninky a celkově velké zatížení pro organismus. Veřejnosti se dostává zkreslený obraz o gymnastice, buď média informují jen o nejúspěšnějších sportovcích, anebo o nepříjemném zatížení těla už ve velmi nízkém věku. Mezi zastrášující příklady se nejčastěji uvádí praktiky v komunistické Číně (Brodcová, 2017). Mělo by se ukázat, že tento sport na zájmové úrovni a se správným vedením je opravdu vhodný pro lidský vývoj a přináší mnoho benefitů (Rudd, et al., 2017). Dále, a to je pro nás nyní podstatné, rozlišujeme gymnastické druhy, kam patří základní, rytmická a všeobecná gymnastika (Štumbauer, et al., 2013).

¹ ZÍTKO, M., SKOPOVÁ, M. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0973-8.

Každé z těchto odvětví má svá specifická pravidla, nářadí, pomůcky i odlišné prostory. Pro větší přehled se můžeme nejlépe orientovat v níže uvedené tabulce podle Zítka a Skopové, kteří gymnastické druhy řadí na základní, rytmickou gymnastiku a aerobik (2006).

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční choreografie	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Obrázek 1 Dělení gymnastických sportů dle Zítka Zdroj (Zítka a Skopová, 2006)

Gymnastika tedy nabízí velkou škálu specifických odvětví, které mohou uspokojit každého. Jednotlivé sporty se dále dělí i dle úrovně náročnosti na rekreační, závodní a profesionální. Gymnastika se obecně zaměřuje a rozvíjí všechny základní pohybové schopnosti. Ty se dále dělí na kondiční (silové, vytrvalostní), koordinační (diferenciační, orientační, rovnovážná, rekreační, rytmická, spojování pohybů, přestavba pohybů) a hybridní (flexibilita) (Zumr, 2019). Ze základů gymnastiky tedy může každý jedinec získat zkušenosti, které využije v jakémkoli jiném sportu. Jak jsme již zmínili výše, je důležité nenechat se negativně ovlivnit názory, že gymnastika tělu neprospívá, například že způsobuje hyperlordózu, celkové bolesti zad a podobně. Je důležité rozlišovat vrcholovou úroveň a pouhé získávání základů, které je pro tělo prospěšné (Krbcová, 2016).

Berme tedy dále z gymnastiky pouze základní cvičební tvary, nářadí, průpravy a pomůcky, které jsou přínosem pro děti na prvním stupni základních škol, a pomocí nichž pozitivně ovlivňujeme úroveň pohybových dovedností.

2.1 Gymnastika na prvním stupni základní školy

Rámcový vzdělávací program, dále jen RVP, je kurikulární dokument, kde jsou vymezeny klíčové kompetence a vzdělávací oblasti. Tento dokument je zásadní pro základní vzdělávání a vycházejí z něj školní vzdělávací plány, dále jen ŠVP, jejichž tvorba je v kompetenci ředitelů škol. Tyto dokumenty jsou základem pro vyučování jednotlivých předmětů, náplní hodin a celkového dění ve škole. Všechny jednotlivé oblasti jsou tedy závazné a musí být na konci základního vzdělávání naplněny. Tělesná výchova spadá do oblasti Člověk a zdraví. Hlavní cíl osvojeného učiva by měl vést ke zdraví, které chápeme jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Na rozdíl od jiných oblastí by učivo mělo mít spíše praktický charakter. Cíle této oblasti se primárně plní ve dvou předmětech – Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Dále se zaměříme pouze na tělesnou výchovu. V této kapitole se v RVP dočteme, jaké jsou očekávané výstupy prvního období (1.–2. třída) i druhého období (3.–4. třída). K docílení výstupů je zde vymezené i konkrétní učivo. Gymnastika má v RVP své zastoupení v obou obdobích. Mezi činnostmi ovlivňujícími úroveň pohybových dovedností patří: „*základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti.*“² Na druhém stupni se učivo gymnastiky rozšiřuje na akrobacii, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí. Když je gymnastika zařazena do RVP, nesmí tedy chybět ani v ŠVP jednotlivých základních škol v České republice. RVP se ovšem gymnastice dostatečně nevěnuje, nejsou tak vymezeny jasné instrukce a vypsání prvků, kterými by se ředitelé škol mohli řídit při tvorbě ŠVP (Metodický portál RVP, 2011).

2.1.1 Gymnastika jako součást tělesné výchovy na prvním stupni od roku 1945 do současnosti

Ve 20. století prošla tělesná výchova mnohými změnami. Zaměříme se na dobu poválečnou. Úkoly a cíle byly rozděleny do třech hlavních oblastí, a to zdravotní, vzdělávací a výchovné. Podobně jako v Evropě se i u nás přiklonilo ke sportovnímu zaměření. Důležitá byla změna, která vedla k jinému využívání nářadí. Dříve bylo

² MŠMT, 2016. *Rámcový vzdělávací program* [online]. Praha. [vid. 8. 2. 2021]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

běžnější využívat náradí jako druh překážek, nyní se do popředí opět dostávají cviky prováděné záměrně na náradí (Rychetský, 2018).

Roku 1954 byly zvýšeny nároky na jednotlivce v oblasti výkonu. Na základních i středních školách byly zavedené kontrolní tvary, které musely splnit jak děti, tak učitelé. Patřily k nim průpravná cvičení, akrobacie i cvičení na náradí. Základními prostředky, jak dosáhnout naplnění, byla gymnastika společně se sportovní přípravou v atletice a hry. Osnovy gymnastiky se zaměřovaly na pořadová a průpravná cvičení, akrobacii, cvičení na náradí, úpoly, rytmiku a lidové tance. Tento přístup nebyl ale vše přijat, proto o tři roky později došlo k dalším úpravám. Snížily se standardy ve všech oblastech, což se projevilo i na obtížnosti v gymnastice. Přetrvala pouze cvičení pořadová, průpravná, rytmika a lidové tance (Rychetský, 2018).

Roku 1960 došlo k založení Jednotlivých osnov tělesné výchovy pro chlapce a dívky od 6–19 let. Jedním z hlavních cílů bylo budování pozitivního vztahu k pohybu a aplikaci i mimo povinné vzdělání. Učivo všech oblastí se dělilo do třech stupňů. První stupeň, takzvaný základní, se plnil v rámci povinné tělesné výchovy ve školách. Druhý, rozšiřující stupeň, byl určen pro mládež na školách, ale i v tělovýchovných jednotkách především v oborech základní a rekreační tělesné výchovy v ČSTV (Československý svaz tělesné výchovy a sportu). Poslední, třetí stupeň, byl určen jedincům, kteří dosahovali výkonnostních výsledků. Zájem o gymnastiku i jiné sporty rostl (Rychetský, 2018).

Vznikající tělovýchovné jednoty se dostávaly do rozporu s tělesnou výchovou, protože nabízely lepší materiální zázemí i specializovanější vedoucí. To se projevilo především v osmdesátých letech. Následkem toho se tělesná výchova začala více orientovat na *prožitok z pohybu, tělesné sebepojetí, rozvoj pohybových schopností, zvládnutí dovedností v nejpobulárnějších sportech, socializaci a vytváření pozitivních postojů k pohybové činnosti*.³ Konečným výsledkem byla úprava kurikulárního dokumentu tělesné výchovy. Učivo bylo postavené tak, aby rozvíjelo schopnosti a dovednosti vhodnými metodami a formami, které vedly k pozitivnímu postoji k pohybu celkově. Více se zaměřilo také na interakci mezi žáky a učitelem (Rychetský, 2018).

³ RYCHTECKÝ, A., 2018. Vývoj didaktiky školní tělesné výchovy. In: *Fakulta tělesné výchovy a sportu* [online]. 24. 1. 2018 [vid. 1. 2. 2021]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-499-version1-kap2_str20_29.pdf

V době komunistického režimu byl na tělesnou výchovu kladen důraz na výkon a to také v oblasti gymnastiky. I ve vrcholovém odvětví různých sportů se prosazovala politická ideologie. Masové tělesné výchovy pak popíraly původní myšlenku o dobrovolnosti a překlápěly se do principu „nechceš – musíš“. Nátlak ze strany učitele, posměch spolužáků a nekvalitní nářadí nepřispívalo k velké oblibě tohoto sportovního odvětví. Trénink vybraných gymnastických prvků byl prováděn nezábavnou formou. Žáci často byli během výuky gymnastických prvků neaktivní, neboť často stáli více v řadách, nežli cvičili. Tento přístup mnohé mohl odradit (Olivová, 1988).

Nyní je kladen důraz na zábavnější přístup a prostředí, které je pro děti velmi podmětčné, zajímavé a přináší pocit bezpečí. Bohužel, i přes opatření, která vedou ke zlepšení podmínek v oblasti tělesné výchovy, přibývá v České republice počet dětí s obezitou (Robert, 2019). Tyto děti obtížně zdokonalují základní fyzické schopnosti a nedochází u nich k osvojování si základních pohybových dovedností. Dokonce není v dnešní době obvyklé, aby se děti ve volném čase věnovaly sportu a přirozenému pohybu, jako je například šplh po stromech, překonávání překážek v přírodě a podobně. Pokud děti sportují, nejčastěji to je organizovanou formou ve sportovních oddílech, kde se specializují často pouze na úzkou škálu pohybů. Děti, které se nezajímají o sport, mají větší předpoklad k obezitě, špatnému držení těla, a to vše může v budoucnu přivodit vážné zdravotní komplikace (Veselá, 2009). V současné době je velmi nutné přistupovat k problému nadváhy u dětí velmi zodpovědně. Uvědomme si, že v době koronavirových opatření se situace ještě zhoršuje (Pancír, 2020).

2.1.2 Gymnastika jako součást kurikulárních dokumentů ve světě

Ve Slovinsku má gymnastika jako součást tělesné výchovy více než stoletou historii. V roce 1874 byla tělesná výchova zavedena jako povinný předmět, který se po mnoho dalších desetiletí vyvíjel. V kurikulárních dokumentech je gymnastika zařazena do všech ročníků základní školy. Učivo je rozdělené celkem do tří cyklů, kdy každý z nich trvá tři ročníky. První i druhý cyklus je vyučován třídním učitelem nebo tělocvikářem. Třetí cyklus může být vyučován pouze učitelem se specifickým vzděláním. Metody a normy jsou přizpůsobené jednotlivým věkovým a výkonnostním možnostem dětí. V rámci jednotlivých cyklů má učitel možnost přizpůsobit výuku sobě, dětem i podmínkám. Ovšem tento otevřený přístup nenutí učitele trénovat s žáky náročnější prvky, protože mají obavy z úrazů. Dochází nakonec k tomu, že všechny

plánované cíle nejsou naplněny. Nejčastěji se děti na akrobacii učí prvkům, jako jsou variace kotoulů, přemety stranou a stojky. Na přeskoků si osvojují skrčky a roznožky přes kozu. Na kladině druhy chůzí, poskoků a skoků. Dále šplh na tyči a na provaze. Na bradlech se pak učí průvlek. Součástí osnov je také cvičení na hudbu. Trénují změny poloh těla a učí se přesnému pohybu. Obecně je gymnastika ve Slovinsku v rámci výuky potřebná pro celkový rozvoj dětí, obsahuje a rozvíjí velkou škálu rozmanitých pohybů, přechodů z dynamického cvičení na statické i obráceně. Z pohledu fyziologie je pro vývoj dítěte gymnastika a základy atletiky nezbytná (Bučar, et al., 2010).

Ve Velké Británii mají za cíl vysokou kvalitu vzdělávání v oblasti tělesné výchovy, která má za úkol inspirovat a motivovat všechny žáky, aby byli úspěšní v soutěžních sportech a zvládali náročnější fyzickou zátěž. Vzdělání by mělo poskytnout dětem příležitost k získání fyzických dovedností a jistotě pohybu, který podporuje zdraví a kondici. V soutěžních disciplínách by se děti měly učit budovat charakter a hodnoty jako je respekt a čestnost. Jednotlivé body cílů jsou rozděleny do dvou klíčových stádií (5 – 7let a 7 – 11let). V jednotlivých bodech je rozepsané, čeho má být žák schopen, a v jakém období toho má dosáhnout. V kurikulárním dokumentu je dále určeno, jakými aktivitami mají cíl splnit. Ovšem dle zákona tyto aktivity nemohou být po školách a učitelích vyžadovány. Jedná se pouze o příklad toho, jak jednotlivých cílů dosáhnout. Na konci druhého období se učitelé s žáky zaměřují na jeden konkrétní bod. Jeho náplní je zaměřit se na flexibilitu, sílu a koordinaci pohybů. Právě v závorce je doporučení docílit těchto bodů pomocí atletiky a gymnastiky. Z toho vyplývá, že gymnastika je v kurikulárních dokumentech uvedena, ale není striktně vyžadována. Nicméně její zařazení do tělesné výchovy je výrazně doporučeno (Department for Education, 2013).

V Irsku je tělesná výchova v kurikulárních dokumentech velmi dobře rozpracovaná a je jí přikládán velký význam. Jedná se o předmět, který je zaměřen na fyzické zkušenosti, které jsou nezbytnou součástí vzdělávání. Prostřednictvím velké nabídky druhů pohybů dětem umožňují získání pravidelných fyzických aktivit. Dále přináší vyvážený, harmonický rozvoj těla a obecnou pohodu. Tělesná výchova pěstuje v dětech duch fair play, přijetí úspěchu a neúspěchu, schopnost pracovat jako jednotlivec, ale i ve skupinách. To vše vede k podpoře porozumění a zdravého životního stylu. V tomto dokumentu je také rozpracováno, jakým způsobem je tělesná výchova důležitá i pro ostatní předměty. Její uplatnění v podstatě nemá meze. Je zde brán i ohled na děti se speciálními potřebami. Obsah učiva je rozdělen do šesti oblastí – atletika,

tanec, gymnastika, hry, outdoorové sporty a vodní sporty. V kurikulu jsou tyto jednotlivé oblasti přesně rozpracovány v každém ročníku na prvním stupni ZŠ. V gymnastice je obecně kladen důraz na to, že každý cvičenec se má učit překonávat a posouvat svoje vlastní hranice. Každé dítě by mělo zažít úspěch z překonání strachu a dosažení realistických úkolů. Žáci jsou motivováni postupně zlepšovat pohybové schopnosti i dovednosti a zvyšovat úroveň cvičení. Gymnastika by měla být vnímána jako individuální rozvoj potenciálu a sloužit k nastavení limitu a posílit tak celkový vývoj. Gymnastika je na prvním stupni zařazena do všech ročníků a jsou rozepsány konkrétní prvky, které by měly být dětem umožněny si osvojovat. Nikde není psáno, že děti musí všechno umět, ale mají dostat šanci to trénovat. Na konci 5. ročníku by děti měly mít možnost zvládnout následující prvky a cvičení: překážkové dráhy, skákání z a na různé nářadí, kotoul vpřed, kotoul vzad, stojka na hlavě, stojka na ruku, přemet stranou, náskok na kladinu, základní pohyby a seskok s obratem z nářadí (kladiny), náskok na bednu a seskok, cvičení ve dvojici, opakování pohybů, základní dopomoc spolužákovi, pohyb s leteckými fázemi s dopomocí, zlepšení držení těla. Důraz je ale také kladen na to, aby děti měly možnost pozorovat, ptát se, odpovídat na dotazy, komentovat a opravovat chyby ostatních a měly povědomí o soutěžích na jednotlivých úrovních (Government of Ireland, 1999).

2.2 Nový pohled na přístup k vyučování gymnastiky

V původním názvu se jedná o „Coaching Philosophy“. Tento přístup je založen na čtyřech základních kamenech. V originálním názvu to jsou slova: fun, fitness, fundamental a friendship. Právě díky těmto základním principům tento přístup nazýváme filosofie 4F. V českém překladu se jedná o slova zábava, zdatnost, dovednosti a přátelství. Výuka gymnastiky by tedy měla vést k tomu, že děti budou mít ze cvičení radost a budou motivovány k dalšímu pohybu. Zábavnou formou získají tělesnou zdatnost, osvojí si pohybové základy a pěstují dobré mezilidské vztahy a bezpečné prostředí. Během výuky gymnastiky by měl být jedinec aktivní ideálně po celou dobu vyučovací hodiny. Program by měl být připraven tak, aby každý zažíval úspěch po větší části hodiny a jeho pokroky by měly být pozitivně okomentovány. Každý by měl dostat zpětnou vazbu od vyučujícího, která bude dobře mířená a povede žáka ke zlepšení. Je velmi důležité, aby učitel plánoval hodinu tak, aby byly aktivity realizovány formou her a zapojili by se v ideálním případě všichni a minimalizoval by se čas čekání. Aktivity jsou připraveny tak, že učitel minimalizuje čas, kdy se věnuje pouze jednomu cvičenci,

zatímco ostatní čekají. Způsob, jak toho docílit, je připravit vhodná stanoviště, na kterých se žáci střídají. Jednotlivá stanoviště by měla odpovídat úrovni dětí a cvičení na nich by mělo být smysluplně uspořádáno. Třída je rozdělena do menších skupin nejlépe po čtyřech žácích. Také je nezbytně nutné, aby byli žáci dobře seznámeni s obsahem cvičení a znali přibližnou délku trvání. Pokud je výše uvedené splněno, učitel má možnost být na konečném stanovišti, kde žáci aplikují předchozí průpravná cvičení. Cvičenci se tak pokouší s dopomocí a kontrolou učitele o osvojení nového prvku. Učitel má za úkol pozorovat dění v tělocvičně a reagovat, pokud někdo z žáků neplní zadaný úkol nebo hrozí úraz. Během střídání stanovišť má učitel možnost opravit, pochválit či jinak zaúkolovat žáky. Celkově by měl učitel i během hodiny chválit a motivovat děti k pohybu (Vrchovecká, 2020).

Filosofií 4F se řídí i projekt *Gymnastika pro děti*, který se začíná dostávat čím dál více do povědomí základních škol. Jedná se o spolupráci čtyř předních tělovýchovných a sportovních organizací na našem území. Konkrétně jde o: Asociace školních sportovních klubů (AŠSK), Česká asociace Sport pro všechny (ČASPV), Česká obec sokolská (ČOS) a Česká gymnastická federace (ČGF). Cílem projektu je propagovat gymnastiku jako nosné sportovní odvětví, které má vliv na rozvoj orientované zdatnosti a pohybové gramotnosti dětí. Program pracuje s tím, že jsou tělocvičny vybavené základním nářadím a pomůckami jako lavičky, žebřiny, šplhadla, žebřík, hrazda, přeskokové nářadí, kruhy, žíněnky, švihadla, míče apod. Právě pointa programu *Gymnastika pro děti* spočívá v doplnění uvedeného nářadí o další pomůcky, které lépe vyhovují dětem, zajišťují vyšší bezpečnost a odpovídají filosofii gymnastiky pro všechny. Tři navzájem kompatibilní výrobní programy jsou značky Rinogym, Rinogym AIR, Rinonet. Jedná se o nářadí a pomůcky z molitanu, doskokové a dopadové žíněnky, nafukovací a pomocné nářadí. Všechno vybavení je pestrých barev, aby upoutalo pozornost dětí, a je brán zřetel na bezpečnost. *Gymnastika pro děti* poskytuje podrobný manuál, jak s pomůckami zacházet a využívat je. Dále popisuje i jednotlivé pohyby vztahující se k základním pohybovým schopnostem a dovednostem. Velká část základních brněnských škol, kde byl gymnastický set zapůjčen a vyzkoušen, zařadila pravidelně gymnastická cvičení do hodin tělesné výchovy. Následně díky dotacím vybrané školy dosáhly i na vlastní set. Učitel se tedy nemusí obávat neznámého, protože tento program zajistí důkladné seznámení s pomůckami a jejich možným využitím (Zítka, et al., 2021).

2.3 Akrobatická průpravná cvičení

Akrobatické průpravy rozvíjí základní pohybové schopnosti i dovednosti, a tím prospívají dětem i v dalších sportovních odvětvích (Tůma, Zítko, Libra, 2004). Průpravná cvičení jsou nedílnou součástí gymnastiky na prvním stupni základní školy a mohou být zařazena do jakékoli části hodiny tělesné výchovy. Pomáhají obecně zlepšit držení těla a provádět cviky bezpečně. Díky těmto cvičením se děti učí, jak ovládat své tělo a posouvat své vlastní hranice. Na základě trénování a opakování průpravných cvičení si děti bezpečně osvojují gymnastické prvky (Zítko, Skopová, 2006).

Akrobatická průpravná cvičení rozdělujeme do sedmi skupin: zpevňovací, podporová, odrazová, doskoková, rotační, rovnovážná a pohyblivostní (Zítko, et al., 2005). Jednotlivá cvičení mají za úkol připravit cvičence takovým způsobem, že bude schopný získat základ pro bezpečné provedení prvku. Dílčí pohyby si vyzkouší rozloženě, a teprve potom je bude aplikovat ve cvičebním tvaru (Svobodová, 2017).

Účelem základní zpevňovací přípravy je posílení a držení těla jako celku. Dle Kryštofiče zpevňovací příprava je průpravou pro vědomé omezení pohybu mezi segmenty kinematického řetězce v oblasti spojení páteřních, kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů (2004). Správný metodický přístup vede k nácviku správného držení těla, základních statických poloh, pomalému vedení přechodů ze základních poloh do přesně určených poloh a dynamického provádění cvičení. Pro rovnovážné zatížení střídáme polohy čelem, zády a bokem k podložce. Zpevňovací průpravy jsou nutné pro jakékoli gymnastické prvky, ale i základní pohyby těla jako je například chůze, běh, skoky a poskoky (Zítko, et al., 2005).

Podporová příprava slouží především k technicky správně provedenému odrazu z paží. Je také nedílnou součástí pro všechny činnosti prováděné podporem (klikem, smíšenými podporami). Pro odraz z paží je třeba vyvinout dostatečnou explozivní sílu svalových skupin, které ovládají klouby loketní, ramenní, zápěstní a články prstů. Pro správně a bezpečně provedené prvky je nutné nejdříve posílit svalové skupiny fixující lopatku, klíční a hrudní kost, tím jsou připraveny svalové skupiny, které se odrazu účastní. U dětí mladšího školníku věku postupně zatěžujeme pletence ramenní v různých variantách smíšených podporů (Svobodová, 2017).

Odrazová příprava vyžaduje správnou koordinaci svalové smyčky neboli trojhlavého svalu lýtkového, svalů kolenního kloubu a svalů hýžd'ových. Po odrazu je nutné pomocí svalů správně stabilizovat tělo, k tomu slouží například vzpřimovače trupu

a čtyřhranný sval bederní. K odrazu dochází extenzí v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Pro zvýšení účinku se přidávají paže, kdy švihovým pohybem přechází z připažení do vzpažení v okamžiku napřímení těla. Odraz dělíme do tří základních skupin dle pohybu. Amortizační, kdy se sníží těžiště těla a svaly dolních končetin jsou v excentrickém režimu. Druhá fáze se nazývá přechodová, při níž se koriguje tělo dle plánovaného prováděného prvku. Třetí a poslední fáze je akční, kdy se rychle napřímí tělo pomocí natažení nohou v kolenních, kyčelních i hlezenních kloubech a doprovází je energický pohyb paží (Zítka, et al., 2005).

Doskoková příprava slouží k správnému návyku, jak ztlumit kinetickou energii. Doskok je neodmyslitelnou součástí všech prvků s letovou fází. Různé průpravy také pomáhají jako prevence úrazů. Na správný doskok má vliv koordinace dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti. Základní polohou těla při dokončení gymnastických prvků na prvním stupni je stoj, chodila maximálně na šíři boků, mírně pokrčená kolena, podsazená pánev, mírný předklon trupu, vzpažit, případně předpažit. Kolmo k podložce by v jedné přímce měly být nártý, kolena, ramena. Nejčastější chybou je dopad na natažené dolní končetiny, nebo naopak do polohy dřepu. V obou případech hrozí nebezpečí úrazu kloubů dolních končetin či meziobratlových plotének (Svobodová, 2017).

Rotační příprava rozvíjí schopnost ovládat tělo při rotaci kolem různých os otáčení. Dříve než přejdeme k rotačním průpravám, je vhodné se zaměřit na zpevnování těla a orientaci v prostoru. Vnímání polohy těla vzhledem k zemi je nezbytné. Při rozeznávání poloh a jejich změn je aktivní především centrální nervová soustava a smyslové orgány (Kristofič, 2004). Především u dětí mladšího školního věku je vhodné zaměřit se na rovnoměrné střídání stran během průprav. Při prvcích necháme na každém cvičenci, aby si rozmyslel, jaký směr otáčení je pro něj přirozenější (Svobodová, 2017).

Cílem rovnovážné přípravy je dosáhnout držení těla a jeho částí v jednotné poloze. Tu chápeme jako schopnost rychle a včas reagovat na změny pomocí použití svalů nebo vyrovnáváním různými polohami a pohyby těla. Na to má vliv vestibulární analyzátor ve vnitřním uchu, svalové proprioreceptory a zrková orientace. Příprava rozvíjí schopnost vnímat a vyvažovat polohy těla v prostoru, a to při statických i dynamických pohybech (Svobodová, 2017).

Pohyblivostní průprava je zaměřená na získání optimálního rozvoje kloubní pohyblivosti. Cílem je kloubně svalová pohyblivost, která vede ke správnému provádění

tělesných pohybů. Součástí je též protahování, kterému má předcházet mobilizační cvičení v jednotlivých kloubních spojeních (Zítko, 1997).

2.4 Cvičební tvary

Následující kapitola obsahuje popis jednotlivých cvičebních tvarů, které jsou vhodné pro nácvik na prvním stupni základní školy. K tomuto výběru jsme došli po prostudování školních vzdělávacích plánů náhodně vybraných škol. Dále jsme se řídili zahraničními dokumenty, jak jsme již popsali výše. Při nácviku jednotlivých gymnastických prvků je třeba se řídit základními biomechanickými principy, aby byl cvik osvojen správně a nedocházelo k úrazu.

2.4.1 Kotoul vpřed skrčmo

*Kotoul vpřed je základním akrobatickým tvarem, ve kterém se využívá náhlého a co největšího sbalení k rychlému a bezpečnému překulení.*⁴ Mezi základní druhy kotoulů patří kotoul vpřed, kotoul vpřed roznožmo, kotoul schylmo, kotoul letmo. Pro zvládnutí těchto prvků je za potřeby posílit především následující partie: svaly horních končetin (oporová fáze rukou na podložku), svaly prsní (oporová fáze rukou na podložku), břišní svaly (udržení zabalení těla), svaly dolních končetin (zvednutí se z kotoulu). Dále uvolnění kyčelního kloubu a protažení zejména zadní strany dolních končetin. Technický základ pohybu kotoulu vpřed vychází z podřepu, vzpažit. Možná výchozí poloha je také možná ze dřepu nebo ze stoje roznožného, vzpažit. Předklonem trupu a hlavy dochází k opoře rukou na podložku a přenesením váhy vpřed započiná rotace podle pravolevé osy těla. Těžiště se posouvá vpřed, a tím vznikají vhodné podmínky pro kotoulovou rotaci. Dopnutím dolních končetin, řádným zabalením a krčením paží dochází k rotaci, kdy se nohy odlepují od podložky, a postupně se krční a hrudní páteř dotýká podložky. Rotace těla pokračuje pohybem v před, kdy se dolní končetiny skrčí a dochází k přechodu z lehu na zádech do polohy dřepu či stoje (Zítko, et al., 2005).

2.4.2 Kotoul vzad

Kotoul vzad je obtížnější převratový tvar, jehož nácvik vyžaduje metodický přístup. Technika provedení spočívá v dokonalém sbalení, v nadlehčení tlakem rukou

⁴ SVATOŇ, V., 1995. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-900925-5-1.

*tak, aby hlava prošla bez tlaku na krční páteř.*⁵ Při nácviku jakékoli varianty kotoulu vzad je nutné brát speciální zřetel na krční páteř. U cvičenců mladšího školního věku by při špatném nácviku a provedení mohlo dojít k přetížení. Posilujeme u dětí svaly horních i dolních končetin, břišní svaly. Kotoul vzad skrčmo se provádí ze stoje nebo z podřepu. Díky této poloze cvičenec získá větší vstupní energii. Pád vzad přes kolébku a rychlé skrčení kolen pomáhá rotaci vzad. Rychlost rotace by měla být dostačující, aby paže sloužili pouze k nadlehčení při průchodu přes hlavu. Hlava je po celou dobu cviku v předklonu, při doteku s podložkou by neměla nést žádnou oporovou zátěž. Položení rukou na podložku je možné provádět dvojím způsobem. První z nich spočívá v položení skrčených rukou v úrovni ramen a uší, kdy prsty směřují k tělu a lokty svírají hlavu. Druhý způsob je specifický tím, že se horní končetiny pokládají natažené až za hlavu a malíková hrana dlaně tlačí do podložky. Tento způsob při správném provedení šetří krční páteř, ale je nutné vyvinout rychlejší rotaci. Prvek může končit ve dřepu, podřepu či stoji spatném, vzpažit (Zítko, et al. 2005, Svatoň, 1998).

2.4.3 Stoj na rukou

*Stoj na rukou je profilujícím tvarem pro vyšší akrobatická cvičení, například pro přemety. Úzce souvisí s dovedností pevného gymnastického držení těla.*⁶ Ačkoli by se mohlo zdát, že je stoj na rukou nadstavbou pro žáky na prvním stupni, nácvik tohoto prvku je pro ně nesmírně důležitý. Důvodem je právě trénink zpevnění celého těla, který je nutný pro přemet stranou, který by si cvičenci taktéž měli osvojit. Cvik začíná na jedné noze, přednožit druhou a vzpažit. Přejedem přes tzv. gymnastickou lavici se těžiště posouvá vpřed. Váha se přenesne na přední mírně pokrčenou nohu a v okamžiku, kdy se ruce pokládají směrem vpřed na podložku, zadní noha se stejnou chvílí zvedá tak, aby byla poloha těla stále ve stejné ose. K zachování rovnováhy je nutné zpevnění zejména svalů, které fixují páteřní spojení, kyčelní a kolenní klouby. V okamžiku položení dlaní na zem se odrazí noha z podložky a švihovým pohybem dojde do stoje. Ve stoji tělo svírá přímý úhel paží, trupu i dolních končetin. Hlava je pouze mírně zakloněná tak, aby oči viděli na prsty, které jsou mírně roztažené tak, že zabírají co největší plochu, která napomáhá stabilitě (Zítko, et al., 2005).

⁵ SVATOŇ, V., 1995. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-900925-5-1.

⁶ SVATOŇ, V., 1995. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-900925-5-1.

2.4.4 Přemet stranou

*Je potřeba zpevněné gymnastické držení těla a dovednost stoje na rukou. Pak už postupný přenos hybnosti z jedné nohy na druhou přes trup a postupný odraz z rukou přijde uprostřed nácviku sám.*⁷ Základním znakem přemetu stranou, nebo slangově „hvězdou“ je přetáčivý pohyb kolem předozadní osy, kdy při správném provedení všechny opory o podložku jsou v jedné přímce. Krom zpevnění je třeba nácvik švihů dolních končetin a odraz z rukou potřebný k napřímení těla při dokončení prvku. Přemet stranou se provádí nejčastěji ze stoje, vzpažit vpřed. Následuje dlouhý krok vpřed, kdy stojná noha je v mírném nakrčení, paže se natahují do dálky. Zahájí se předklon trupu a dlaně se postupně pokládají na podložku v takové dálce, aby nebylo nutné naskočit na ruce, ale ani příliš blízko, aby nedošlo k vychýlení ramen vpřed a vybočení těla z osy pohybu. Prsty směřují kolmo k přímce prováděného cviku, nebo ještě lépe jsou mírně natočené proti směru pohybu. Pomocí švihů se postupně obě dolní končetiny odlepí z podložky a započte otáčivý pohyb, kterému napomáhá individuální maximální roznožení v průběhu, kdy tělo přechází stojem na rukou. V okamžiku dokončení cviku se v přímce pokládá první švihová noha a dochází k odrazu z rukou. Pohyb pokračuje do stoje, vzpažit (Zítko, et al., 2005).

2.4.5 Skoky na malé trampolíně

*Gymnasticky odraz vychází z pevných nohou a rychlé akce v hlezenním kloubu. Trup je zpříma, hlava v prodloužení. Rychlost odrazové akce se přizpůsobuje pružnosti odrazové plochy. Paže v průběhu odrazu švihem doprovází pohyb a zastavují se v předpažení vzhůru.*⁸ Mezi základní skoky prováděné rozběhem na trampolínku a dopadem na žíněnku patří na první stupeň přímý výskok, „skrčka“, „štika“, případně „schylka“. Skoky mohou být doprovázené obratem. Všechny skoky mají společný rozběh, náskok na trampolínku, odraz a dopad. V letové fázi se liší v provedení polohy nohou. Rozběh je důležitý pro získání pohybové energie. Čím je předvádění cvik složitější, tím rychlejší by měl rozběh být. Rychlost by se měla zvyšovat k blížící se odrazové ploše, stejně tak jako by se měla zvětšovat délka kroku. Odraz je proveden

⁷SVATOŇ, V., 1995. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-900925-5-1.

⁸ SVATOŇ, V., 1995. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-900925-5-1.

z jedné nohy na obě s dopadem na odrazovou plochu. Horní končetiny při náskoku opíší kruh. V okamžiku dotyku chodidel s odrazovou plochou je poloha těla v pokrčeném stoji, připažit. Paže švihovým pohybem vzpaží a zpevněné tělo se postupně narovná směrem vzhůru přes boky, kolena až k propnutým špičkám. V letové fázi je využito setrvačné energie rozběhu, odrazová síla směřuje do těžiště těla a je proveden požadovaný skok. Při dopadu se první podložky dotýkají špičky a následně celá chodila. Kolena jdou mírného pokrčená, pánev je lehce podsazená, svaly trupu jsou zpevněné, ruce jsou ve vzpažení nebo předpažení (Zítko, et al., 2005).

Přímý výskok je proveden absolutním zpevněním po odrazu a výdrží ve vzpřímené poloze těla až do okamžiku dopadu. Skok skrčmo se liší polohou dolních končetin, kdy se po odrazu nohy skrčí směrem k hrudníku a před dopadem se opět napřímí. Tělo drží horizontální polohu. Další skok s přednožením roznožmo neboli „štika“ je charakteristický taktéž polohou dolních končetin. Po odrazu nohy směřují do roznožení přednožmo, a ne pouze roznožmo, jinak by se jednalo o skok „roznožka“. Hlavní rozdíl je tedy odlišný úhel v bocích. Schylka je skok, kdy dolní končetiny jsou v přednožení a zmenší se tím úhel v bocích. Skoky jako skrčka, štika, roznožka i schylka je možné provést s obratem, ale vyžadují přesnou koordinaci těla (Zítko, et al., 2005).

2.4.6 Skrčka přes kozu

Základním předpokladem pro skrčku je náskok do vzporu skrčmo na kozu, případně bednu nebo jakoukoli vyvýšenou plochu. Na celou skrčku je třeba mít natrénovaný rozběh, náskok na odrazovou plochu, odraz z rukou a správný dopad. Rozběh slouží k nabrání rychlosti a získání směru pohybu. Náskok na odrazovou plochu je proveden z jedné nohy na obě. Po odrazu směřují švihovým pohybem dolní končetiny směrem ke stropu a paže přes oblouk na kozu. V okamžiku dotyku dlaní na kozu se ruce ihned odráží z plochy a dolní končetiny se krčí a pokračují ve směru pohybu vpřed. Po odrazu rukou švihnou paže do vzpažení, dolní končetiny se za překonanou překážkou začínají natahovat. V druhé letové fázi přechází tělo z polohy skrčmo do vzpřímené polohy a teprve pak se připravuje k dopadu. Dopad je proveden shora do stoje s mírně pokrčenými koleny, podsazenou pánví, vztaženým břišním svalstvem, vzpažit, hlava v prodloužení páteře (Zítko, et al., 2005).

2.4.7 Roznožka přes kozu

Mezi další prvky na přeskoku se řadí roznožka, která se řadí mezi přímé skoky. Je možné ji provádět bez zášvihu, nebo s technicky náročnějším provedením se zášvihem (Křištofič, 2008). Pro osvojení cviku je nutné posílit dolní končetiny (především pro rozběh, odraz a dopad), svaly ramenního pletence a horní končetiny (pro odraz z kozy). Rozběh a náskok na můstek je stejný jako u předešlých přeskoků. Po odrazu z můstku jsou horní paže ve vzpažení a dotýkají se náradí výrazně dříve, než se ramena dostanou do kolmé polohy s podlahou. Tělo je v zášvihu ve vodorovné poloze okolo 30 stupňů nad horizontálou. V okamžiku odrazu horních končetin z kozy pokračuje tělo ve směru pohybu, dolní končetiny se švihovým pohybem roznoží a dojde k mírnému vysazení v kyčelním kloubu. Po přeletu se tělo ještě před dopadem napřímí. Dopad je proveden stejně jako například u skrčky přes kozu (Zítko, et al., 2005).

2.4.8 Výmyk

*Výmyky jsou přechody z nižších poloh do vyšších nohama napřed.*⁹ Tento prvek je možné provádět odrazem jednoho nohy, tento způsob je pro cvičence na prvním stupni nejčastější, protože získávají větší energii pomocí švihu nohou. Další, opět častý způsob je prováděn odrazeno. Třetí typ, zvolna neboli tahem, je typický spíše pro sportovní gymnastiku. Pro zvládnutí výmyku je nutné posílit horní paže, břišní svalstvo, svalstvo zádové, svaly dolních končetin. Technický základ pohybu vychází ze stejné polohy před hrazdou/žerdí s oporou dlaní o náradí. Pomoc přitážením paží, břišního svalstva a flexoru kyčelního kloubu přiblížit těžiště těla k hrazdě, která tvoří hlavní osu otáčení, kdy je hlava v předklonu, maximálně rovně. K ulehčení je vhodné začít ze stejné polohy rozkročné a využít švihového pohybu jedné dolní končetiny a odrazu druhé dolní končetiny k získání energie. Druhá část výmyku je závislá na využití síly extenzorů paží a trupu pro dokončení výmyku. Prvek končí v poloze vzporu s hlavou v mírném záklonu (Zítko, et al., 2005).

⁹ KOSTADINOVÁ, A., MANSFELD, A., NOVOTNÁ, V., SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M., 2005. *Všeobecná gymnastika*. 4. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. ISBN 80-86586-08-1.

3 Gymnastické hry

Hra je nedílnou součástí vývoje dětí. Pomáhá dětem začlenit se do kolektivu a má vliv na školní úspěšnost. Hry zaměřené na fyzickou funkci můžeme nazývat funkční či činnostní. Mezi další typy patří konstrukční, iluzivní a úkolové hry. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Pomocí gymnastických her budujeme v dětech zábavnou formou lásku k pohybu. Hry by měly mít jasná pravidla, být v duchu fair play a předcházet úrazům. Hry můžeme dělit podle několika charakteristik: hry s náradím, nebo bez něj, s pomůckami nebo bez nich, v jednotlivcích, dvojicích či skupinách a podobně. Také je možné hry rozdělit z širšího pohledu do skupin, kdy plní sice vedlejší, ale důležitou funkci. Takové dělení je například dle smyslového zaměření, pro rozvoj důvěry, sebepoznání, hry zábavné a soutěžní, didaktické i fiktivní. Způsobů je opravdu mnoho a zatím nikdo nevymyslel takové dělení, kde by byly obsažené doposud získané všechny poznatky (Peřič, Vorálková, 2016). Je důležité si nejdříve stanovit cíl, jakého pomocí hry chceme dosáhnout. Nemělo by se stát, že hra slouží bezmyšlenkovitě jen jako výplň času. Chceme, aby se žáci jen zahráli, protáhli, posílili, kooperovali, či vědomě cílíme na konkrétní cvik? (Pokorný, 2019). Mezi gymnastické hry řadíme všechny hry, které směřují k pomoci nácviku prvků či akrobatických příprav. Pomocí her zpestřujeme náročný prvek a využíváme jej například i ke kompenzaci jednostranného zatížení (Zítka, et al., 2005).

Gymnastické hry můžeme dělit dle Zítka a kolektivu na honičky, závodivé hry, hry napodobivé, hry s využitím náradí a překážkové dráhy (2005). Jednotlivé hry můžeme zapojit do všech částí tělovýchovné jednotky, kterými je úvodní část, rušná a průpravná část, hlavní část a závěrečná část. Žáky můžeme učit hrám metodou slovní, kdy vysvětlíme pravidla a význam získaných dovedností. Dále praktickou ukázkou, kdy cvičící ukáže ideálně ve zpomaleném provedení požadované zadání. Třetí možností je metoda nácviku a opravování chyb, která je možná v jednotlivcích i skupinách. Poslední je metoda opakování a zdokonalování, kdy měníme vnější podmínky již zvládnuté hry. Pro přehled a pravidelné návyky, je dobré mít jasnou organizaci aktivit. Tím myslíme, že se například žáci nejdříve seznámí s názvem hry, poté jsou rozděleni do skupiny, následně je ukázáno herní pole, pomůcky, náradí, vysvětlí se specifická pravidla s ukázkou, a nakonec se zahájí hra. Nesmíme zapomenout na signál, který hru ukončí (Pokorný, 2019).

3.1 Honičky

Hlavním cílem honiček je zahřátí organismu, nejčastěji je řadíme do rušné a průpravné části, ale také mohou být součástí hlavní části cvičební jednotky, která se podřizuje didaktickým záměrům. Je vhodné volit krátké časové úkoly mezi jednotlivými hrami a umožnit dětem se vydýchat. V ideálním případě by se měli zapojit všichni. Pokud je nějaký žák vyřazen, po splnění daného úkolu se do hry vrací, nebo záchranu plní přímo v herním poli. Především u mladšího školního věku je žáka vhodné v honičce označit předmětem, který slouží k odlišení. Způsob lokomoce nemusí být pouze běh, ale také poskoky, skoky, lezení a podobně (Dvořáková, 2012).

3.2 Závodivé hry

Podobně jako honičky zařazujeme závodivé hry do rušné části, vhodně vybrané aktivity mohou být i součástí hlavní části. Dále i zde platí, že aktivity, pravidla, pomůcky, časovou náročnou podřizujeme věku a schopnostem dětí. Vybíráme pouze takovou činnost, se kterou jsou již žáci seznámeni a mají ji technicky správně naučenou. Aktivity jsou podřízené didaktickému záměru celé cvičební jednotky. Je jasně vyhraněné území, kde se jednotlivé skupiny mohou pohybovat. Hlavním cílem je splnit jednotlivé úkoly dle pravidel v co nejkratším čase. Bod dostává družstvo, které první splnilo úkol a stojí ve srovnaném zástupu s bezpečnými rozestupy (Zítko, et al., 2005).

K závodivým hrám také řadíme hry, kdy soutěží celé družstvo naráz. Nejčastěji se jedná o hry, kdy se družstvo snaží dle pravidel přemístit z bodu A do bodu B, nebo z bodu A přes bod B zpět do bodu A (nejčastěji na šíř nebo na délku tělocvičny). (Pokorný, 2019).

3.3 Hry napodobivé

Tyto hry jsou vhodné do jakékoli části hodiny. Využíváme je především u dětí mladšího školního věku. Učitel žáky začaruje do zrcadla, které musí opakovat vše, co dělá on. Tento způsob je vhodný při učení poloh těla (například stoj spatný, vzpažit, sed roznožný, předpažit) a také jako motivace během posilujících cvičení. Cvičení mohou být na místě, ale i v pohybu. Žáci mohou hrát hru na zrcadlo i v menších skupinách. Hru můžeme transformovat na hru, kdy učitel něco předvede, a žáci se ho posléze snaží napodobit. Například druhy chůze na lavičce, čímž spojujeme nápodobu s cvičením na náradí (Zítko, et al., 2005).

3.4 Hry s využitím náradí

Pomocí her seznamujeme žáky se samotným náradím a jednotlivými jeho vlastnostmi. Díky hrám je možné odbourat strach z náradí a nabýt z něj lepší pocit. Jednotlivé hry můžeme dělit dle konkrétního náradí, dále jej využíváme jako překážku nebo cvičíme na něm. Zpočátku je vhodné využívat na náradí nejprve statické polohy. Jednotlivými aktivitami zábavou formou míříme cvičení na uvolnění kloubů, protažení svalů či posílení (Zítko, et al., 2005).

3.5 Překážkové dráhy

Překážkové dráhy jsou velmi oblíbené u dětí. Dle konkrétní dráhy může být zařazená do všech částí hodin, nejčastěji se však s ní nejspíše setkáme v hlavní části hodiny. Pokud je ale dobře postavená, je vhodným prostředkem i pro relaxační část. Dráha by měla být různorodá a nabízet více variant plnění úkolů. Správně by nemělo docházet k tomu, že se tvoří fronty. Všechny způsoby cvičení mají mít žáci zvládnuté. Případně je na jednom stanovišti učitel, který jistí, ale zároveň dohlíží na dění v tělocvičně. Překážkové dráhy dle zdolávání můžeme rozlišovat na individualizované, hromadné a hromadné závodivé (Zítko, et al., 2005).

4 Metodika práce

Pro vyhotovení práce jsme prostudovali tištěné tituly týkající se gymnastiky a pohybových her z několika tuzemských knihoven. Velkým přínosem nám byly vědecké internetové články a online databáze knih i zahraničních knihoven. Díky této možnosti jsme dostali širší pohled na téma. Cvičební tvary jsme vybrali na základě prostudování internetových zdrojů kurikulárních dokumentů nejen v České republice, ale i těch zahraničních. Výběru a prostudování literatury jsme aktivně věnovali tři měsíce, ale literatura nám byla velkou oporou po celou dobu tvoření diplomové práce.

Hry a průpravná cvičení jsme rozdělili dle cvičebních tvarů. Vycházeli jsme ze zkušeností z dlouhodobého trénování gymnastiky, ale některé hry jsou vymyšlené za účelem vyhotovení našeho sborníku. Při vytváření her jsme dbali na zásady nové výukové strategie. Jednotlivé aktivity jsme chtěli ověřit v hodinách tělesné výchovy. Bohužel z důvodu vládních koronavirových opatření nemohl být tento plán uskutečněn. Jednotlivé hry i průpravná cvičení jsme vyzkoušeli na cvičencích v rámci oddílu Gymnastika Říčany. Oddíl působí v tělocvičně ve Strančicích, která je vybavená základním gymnastickým náradím i pomůckami. V některých případech se hry dočkaly úspěchu, jiné zase vyžadovaly úpravy. Během zkoušení aktivit jsme si vedli poznámky, abychom později byli schopni hry přetvořit pro školní prostředí. Vzhledem k epidemické situaci jsme měli možnost ověřovat kvalitu her pouze po dobu 14 dnů, ale za to na osmi různých skupinách, které byly tvořeny z chlapců i děvčat ve věku od pěti do deseti let. Z tohoto důvodu jsme vycházeli i ze zkušeností získaných během desetileté trenérské praxe. Následoval soupis všech vybraných aktivit, které jsme upravili podle předešlých zkušeností ze školní praxe v rámci studia pro žáky základních škol. Proces od prvního návrhu her, přes jejich ověření v gymnastické tělocvičně a následné úpravě pro první stupeň trval čtyři měsíce. Pro přehlednost jsme zavedli jednotnou strukturu, kdy jsme pro každou hru vytvořili přehlednou tabulku se základními informacemi a stručným popisem. Hry i průpravná cvičení jsme doplnili vlastními fotografiemi a náčrtů, které zachycují jejich hlavní princip. Fotografie jsou pořízené fotoaparátem Canon EOS 250D ve výše zmíněné tělocvičně.

Následně jsme na úvod sborníku her vytvořili souhrnnou přehlednou tabulku. V téže tabulce odkazujeme na akrobatické průpravy u jednotlivých her. Neopomenuli jsme na stručný, ale přitom výstižný popis, jak se sborníkem her a průpravných cvičení pracovat.

5 Sborník her

Námi sestavený sborník her obsahuje 40 her, která jsou doplněná o průpravná cvičení. Všechny aktivity jsou cílené na zlepšení pohybových dovedností, které jsou nezbytné pro správné naučení gymnastických prvků. Na začátek jsme vybrali tři základní průpravy, které doporučujeme zařazovat do hodin tělesné výchovy pravidelně. Každému cvičebnímu tvaru jsme věnovali vlastní kapitola, která obsahuje hry a průpravná cvičení. Jednotlivé hry jsme seřadili tak, aby každá kapitola byla celistvá a obsahovala takový druh cvičení, který je pro daný prvek potřebný. U každé hry se dočteme, jaký má účel, doporučení zařazení do hodiny tělesné výchovy a samotný popis. Pro větší přehlednost jsme hry doplnili základními informacemi v tabulce a obrázky.

Doporučujeme jednotlivé hry i průpravná cvičení zařazovat do většiny hodin tělesné výchovy, protože kontinuálně a nenásilně připravují cvičence na zvládnutí gymnastických tvarů. Například, pokud je v tematickém plánu v druhém pololetí zahrnut stoj na ruce, doporučujeme zařazovat hry z dané kapitoly již v prvním pololetí. Z nabídky her v jednotlivých kapitolách doporučujeme zařadit postupně všechny aktivity, protože jsou rozděleny právě tak, že cvičence připravuje ve všech fyzických aspektech nutných pro zvládnutí cviku. Účel cvičení se však u některých her může shodovat, takže je možné pro větší pestrost jednotlivé hry zaměnit.

Nejprve uvedeme celkový přehled všech aktivit a jejich dělení. Zároveň v tabulce najdeme, na jakou akrobatickou průpravu je cvičení mířené.

Cvičební tvar	Název cvičení/hry	Akrobatická průprava
3 základní průpravy	„Pejscí“ „Píd'alky“ „Zajíčci“	zpevňovací, pohyblivostní, podporová zpevňovací, pohyblivostní, podpor. zpevňovací, podporová, odrazová
Kotoul	„Dáreček“ „Račí honička“ „Žabí počítání“ „Opice se opičí“ „Poslouchej, na číslo nezapomínej“ „Řeže pila, řeže“	zpevňovací zpevňovací, odrazová odrazová, doskoková odrazová, podporová rotační rotační
Stoj na rukou	„Sochař“ „Výtah“ „Trakař“ „Koloběžka“ „Šij nit, šij“ „Poupě“	rovnovážná, zpevňovací zpevňovací, podporová zpevňovací, podporová zpevňovací, rovnovážná zpevňovací zpevňovací, podporová
Přemet stranou	„Pat a Mat“ „Žvýkačka“ „Mlýn“ „Moták“ „Lavina“ „Šipka“	zpevňovací, podporová rotační, podporová, odrazová odrazová, podporová, zpevňovací rotační odrazová, dopadová zpevňovací
Skoky na malé trampolíně	„Padací most“ „Pády se švihadlem“ „Zvířecí útěk“ „Valící se balvan“ „Skákací školka“ „Láva, řeka“	zpevňovací odrazová, dopadová odrazová, dopadová zpevňovací odrazová, dopadová odrazová, dopadová
Skrčka přes kozu	„Bleší cesta“ „Lávka přes řeku“ „Stonožčí olympiáda“ „Lov šišek“ „Skrčka“	podporová, odrazová zpevňovací odrazová, dopadová, zpevňovací zpevňovací, pohyblivostní odrazová, dopadová, podporová, zpevňovací, pohyblivostní
Roznožka přes kozu	„Skákací had“ „Čísla“ „Lidské spřežení“ „Dopravní provoz“ „Gorily“ „Roznožka“	odrazová, dopadová odrazová, podporová, zpevňovací zpevňovací podporová, odrazová podporová, zpevňovací odrazová, dopadová, podporová, zpevňovací, pohyblivostní
Výmyk	„Tarzan“ „Střelba na koš“ „Nůžky“ „Turnaj ve výdržích“ Výmyk	zpevňovací zpevňovací zpevňovací zpevňovací zpevňovací

Obrázek 2 Přehled aktivit ve sborníku Zdroj: vlastní

5.1 Tři základní průpravy

„Pejsci“

Účel cvičení – posílení horních končetin a protažení dolních končetin, odraz paží z podložky.

Zařazení do hodiny TV – druhá polovina zahřívací části, tedy hned před rozcvičkou.

název cvičení	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Pejsci“	minuta	jednotlivci	cvičení na šír tělocvičny	žádné

Obrázek 3 cvičení „Pejsci“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – „pejsky“ začínáme ve vzporu stojmo, hlava v prodloužení páteře. Stejná ruka a stejná noha se posune vpřed, poté se vymění strany. Tímto způsobem následuje pohyb vpřed. Pro cvičence je tato poloha obtížná a mají tendenci k záklonu hlavy a krčení kolen. Proto je vhodné, když cvičenci začínají v poloze vzporu stojmo rozkročném a pohybuje se pravá ruka s levou nohou a obrácené, tedy levá ruka s pravou nohou. Postupným protažením svalů a osvojením si techniky se žáci snaží omezit rozkročný postoj a krčení končetin.



Obrázek 4 „Pejsky“ zleva ze špatného provedení do správného vpravo Zdroj: vlastní

„Píd'alky“

Účel cvičení – zpevnění celého těla, protažení dolních končetin, odraz paží z podložky, posílení hlubokého stabilizačního systému.

Zařazení do hodiny TV – druhá polovina zahřívací části, tedy hned před rozcvičkou.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Píd'alky“	minuta	jednotlivci	cvičení na šir tělocvičny	žádné

Obrázek 5 cvičení „Píd'alky“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – „Píd'alky“ začínají ve stoji spatném, hlubokým předklonem oporou dlaní o zem. Postupným ručkováním horních končetin vpřed do vzporu. Dále se postupně malými krůčky nohy přiblíží co nejbliže k rukám tak, aby dolní o horní končetiny byly napnuté po celou dobu cvičení. Tímto způsobem žák postupuje dále. Dbáme přitom, aby se záda nikdy neprohýbala, končetiny zůstaly napnuté a hlava vydržela v prodloužení páteře a neměla tendenci se zaklánět. Pohyb v bocích ze strany na stranu by se měl omezit na úplné minimum.



Obrázek 6 „Píd'alka“ postupně ve třech fázích Zdroj: vlastní

„Zajíčci“

Účel cvičení – zpevnění a posílení dolních i horních končetin, nácvik odrazu z paží.

Zařazení do hodiny TV – druhá polovina zahřívací části, tedy hned před rozcvičkou.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Zajíčci“	minuta	jednotlivci	cvičení na šir tělocvičny	žádné

Obrázek 7 cvičení „Zajíčci“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – „zajíčci“ se řadí už mezi obtížnější průpravy, ale jsou velmi účinné. Žáci se díky nim učí přenést váhu na horní končetiny a kontrolovat pohyb. Pohyb začíná v dřepu na špičkách, vzpažit. Úkolem je předklonem vpřed, položit horní končetiny před sebe a odrazem dolních končetin přejít do stoje skrčmo a položením dolních končetin mezi dlaně a opět dřep. Posunem rukou vpřed a přinožením se vykonává pohyb směrem vpřed.



Obrázek 8 „Zajickék“ zleva ze špatného provedení do správného provedení vpravo Zdroj: vlastní

5.2 Kotouly

5.2.1 Hry

„Dáreček“

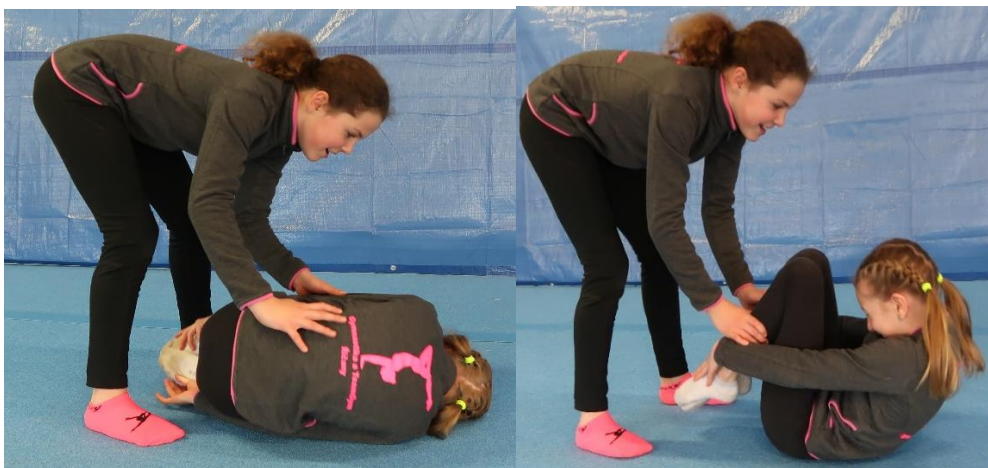
Účel cvičení – výdrž ve sbalení, uvědomělé zpevnění břišních svalů, orientace v prostoru.

Zařazení do hodiny TV – po rozcvičce, případně hned před samotný nácvik kotoulu.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Dáreček“	3 minuty	dvojice, trojice	na místě	žíněnka

Obrázek 9 hra „Dáreček“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáci se rozdělí do skupin po dvojici nebo trojici. Každá skupinka má pro sebe jednu žíněnku, případně jsou všichni žáci na koberci vedle sebe, kdy každá skupina by měla mít prostor alespoň jeden metr čtvereční. V případě opatrnosti je možné hru provádět i bez podložky. Jeden z žáků zaujme polohu hlubokého předklonu v kleku na patách, kdy jsou ruce podél těla. Jeho úkolem je za každou cenu vydržet v poloze jako „dáreček“, který se nechce nechat rozbalit. Druhý žák zkouší s „dárečkem“ manipulovat a pohybuje s ním ze strany na stranu, může se pokusit s ním válet sudy, případně ho nadzvednout, nebo ho překlomit na záda a pokolébat. Po uplynutí zhruba jedné minuty se dvojice/ trojice vystřídá.



Obrázek 10 hra „Dáreček“ (a) první ukázka manipulace, (b) druhá ukázka manipulace Zdroj: vlastní

„Račí honička“

Účel cvičení – zpevnění a posílení dolních i horních končetin, nácvik odrazu z paží.

Zařazení do hodiny TV – rušná část hodiny, hra na zahřátí.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Račí honička“	2 minuty	jednotlivci	území asi 10x5 metrů	molitanová kostka, měkký míček

Obrázek 11 hra „Račí honička“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – hra je na stejném principu jako honička. Žáci se ale pohybují pouze ve vzporu vzadu skrčmo. Snažíme se žáky upozorňovat, aby prsty na ruce směřovaly k hýždím. Jeden z žáků je chytač, kterého označíme libovolným předmětem, se kterým je možné se pohybovat. Například molitanová kostka, měkký míček, kroužek a podobně. Žák „babu“ předá dotykem jakékoli části těla nebo přímo předmětem. Chycený žák přebírá předmět a chytá ostatní. Aby hra ubíhala plynule a nedocházelo k prostojům některých cvičenců, určíme chytačů více, případně postupně do hry zapojujeme nové předměty. Račí honička od klasické hry na honěnou liší i tím, že je možné předmět hodit. Pokud je jiný žák přímo zasažen, stává se chytačem. Pokud ale předmět mine žáka, chytač si pro něj musí v pozici raka dojít. Odvážlivci si mohou předmět vzít a stát se tak dobrovolným chytačem.



Obrázek 12 hra „Račí honička“ Zdroj: vlastní

„Žabí počítání“

Účel cvičení – posílení dolních končetin.

Zařazení do hodiny TV – rušná část hodiny, hra na zahřátí.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Žabí počítání“	2 minuty	jednotlivci	území asi 8 x 5 metrů	žádné

Obrázek 13 hra „Žabí počítání“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáci se pohybují v prostoru ze dřepu výskokem do libovolného směru, kdy ruce jdou z upažení do vzpažení při výskoku, vrací se zpět plynulým pohybem do polohy dřepu. Tedy podobně jako „žáby“. Každý si myslí nějaké číslo od 3 do 5. Tento počet si však dle věku žáků můžeme přizpůsobit. Pokaždé, když se potkají dvě „žáby“, sečtou svá dvě čísla. Udělají takový počet dřepů, k jakému výsledku se dopočítaly. Postupně učíme cvičence, aby sčítali počet provedených dřepů. Žáci, které jich udělali nejméně, zacvičí 8 bonusových dřepů.



Obrázek 14 hra „Žabí počítání“ Zdroj: vlastní

„Opice se opičí“

Účel cvičení – posílení horních končetin a jejich příprava na zátěž.

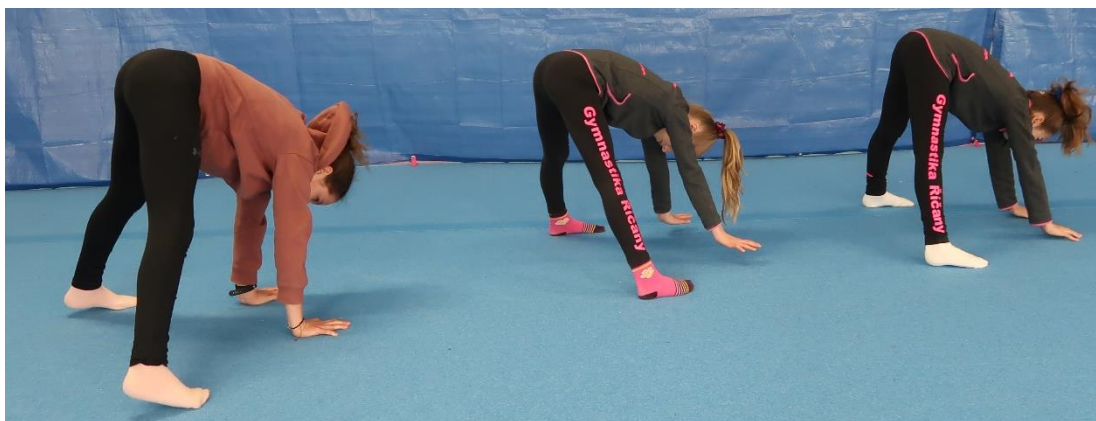
Zařazení do hodiny TV – rušná část hodiny, hra na zahřátí.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Opice se opičí“	2 minuty	skupiny po 5-6 žácích	tělocvična	kužely, karty s úkoly

Obrázek 15 hra „Opice se opičí“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáci se rozdělí do skupin a utvoří zástup u připraveného stanoviště. Každá skupina začíná na svém stanovišti, kde jim je přidělen úkol na obrázku a směr pohybu po tělocvičně. Po odstartování musí každá skupina splnit úkol a vydat se na další stanoviště pomocí pohybu ve mírném rozkročném vzporu stojmo, kdy se pohybují dolní končetiny snožmo a ruce se posouvají společně, tedy jako „gorily“, viz obrázek 16. Když skupina dorazí k dalšímu stanovišti, splní úkol z obrázku a opět pokračuje dál až se vrátí zpět na své stanoviště. Každý úkol je nakreslen i popsán na papíru, který ideálně zalaminujeme. Vhodné úkoly jsou: 5x klik, 10x poplácat se na rameni ve vzporu, 10x se odrazit nataženými pažemi od zdi, 5x „zajíček“. Stanoviště můžeme postavit i k náradí, tím získáme větší inspiraci pro jednotlivé úkoly, například vylézt po žebřinách a slézt, vylézt po tyči, udělat pět kolébek. Jednotlivé úkoly uzpůsobíme obsahem i počtem opakování věku a průměrným schopnostem třídy. Úkoly cílíme na oporu horních končetin i na posílení svalů.

Aby žáci byli motivováni, můžeme jim na každé stanoviště připravit pouze čistý papír a psací potřeby. Tato varianta je pro žáky zábavnější, ale nese i svá úskalí, protože úkoly mohou vyžadovat jinou časovou dotaci. Pomůžeme si tím, že dětem včas oznámíme, že úkoly nebudou na počet, ale na určitý čas, například na 20 sekund.



Obrázek 16 hra „Opice se opičí“ způsob přesunu mezi stanovišti Zdroj: vlastní

5.2.2 Průpravné cvičení

„Poslouchej, na číslo nezapomínej“

Účel cvičení – posílení břišních svalů a dolních končetin, nácvik kolébky, orientace v prostoru, odbourávání strachu z rychlých změn pohybu těla.

Zařazení do hodiny TV – nácvik před samotným cvičením kotoulu.

průpravné cvičení	Počet opakování	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Poslouchej, na číslo nezapomínej“	10x	jednotlivci, cvičení všichni najednou	tělocvična	žíněnka, koberec

Obrázek 17 průpravné cvičení „Poslouchej, na číslo nezapomínej“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáci znají rozsah kolébky, které jsme s nimi předtím nacvičili. Učitel v různém pořadí opakuje čísla 1, 2, 3, 4 a žáci podle toho zacvičí daný typ kolébky.

- 1) Žák se pohybuje v malém rozmezí v sedu skrčmo předpažit, případně s držením kolem, přes kolébku do polohy lehu na lopatkách skrčmo a zpět do výchozí polohy.
- 2) Žák začíná ve dřepu, díky kterému získává rychlost do rotace. Po zhoupnutí v kolébce se vrací opět do dřepu.
- 3) Žák započíná pohyb ve stoji, přes dřep se zhoupne v kolébce a vrací se zpět do stoje.
- 4) Žák započíná pohyb ve stoje a přes kolébku se dostane až do stoje na ramenou, kdy jsou ruce ve vzpažení a malíková hrana se opírá o podložku. Přes kolébku se vrací opět do stoje.



Obrázek 18 Ukázka kolébky zleva doprava čísla 1, 2 a 4 Zdroj: vlastní

„Řeže pila, řeže“

Účel cvičení – správná technika 2. fáze kotoulu vpřed skrčmo, nácvik na kotoul vzad.

Zařazení do hodiny TV – nácvik před samotným cvičením kotoulu.

průpravné cvičení	Počet opakování	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Řeže pila, řeže“	10x	dvojice	tělocvična	žíněnka, koberec, švihadlo

Obrázek 19 průpravné cvičení „Řeže pila, řeže“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáci jsou rozděleni do dvojic. Připravíme cvičební plochu – koberec, případně žíněnky naproti sobě. Nejdříve se dvojice postaví tak, aby stála proti sobě a oba účastníci měli za sebou prostor na cvičení. Jeden z dvojice stojí připraven na kolébku a druhý stojí rozkročmo s napřaženými rukama. První se zhoupne v kolébce a druhý mu podává ruce a pomáhá se mu bez obtíží postavit. Dvojice si poté vymění úkol.

Dále každá dvojice dostane švihadlo, jehož konce jsou svázaný. Oba žáci drží švihadlo a plynule se střídají v nácviku kolébku. Stojí od sebe na takovou vzdálenost, aby bylo švihadlo mírně prověšené. Možnosti zadání úkolů na počet správného provedení, kdy ani jeden z dvojice neudělá žádný přídavný krok, nebo na rychlost, která dvojice udělá nejdříve deset opakování. Další varianta bez švihadla se nabízí zadat úkol pouhé tlesknutí se svojí dvojicí, každý žák cvičí tedy sám za sebe, ale s motivací.



Obrázek 20 „Řeže pila, řeže“ – první z dvojice Zdroj: vlastní



Obrázek 21 hra „Řeže pila, řeže“ – vystřídaná dvojice Zdroj: vlastní

5.3. Stoj na rukou

5.3.1 Hry

„Sochař“

Účel cvičení – uvědomění si polohy a zpevnění těla potřebné pro stoj na rukou.

Zařazení do hodiny TV – nácvik před stojem na rukou.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Sochař“	3 minuty	dvojice	na místě	žádné

Obrázek 22 hra „Sochař“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – jeden z žáků stojí na místě, hraje sochu neposlušnou, která se občas sem tam povolí. Její sochař musí být rychlejší a dávat jí správné pokyny tak, aby se socha dostala do polohy stoje na rukou. Nemíníme tím zacvičit stoj na rukou, ale pouze být ve stejné poloze! Je tedy možné, že socha stojí, ale také může ležet na zádech či břiše. Pokyny od sochaře mohou znít například takto: „Dej nohy k sobě, natáhni kolena, zpevni břicho, nevystřekuj pozadí, neškrábej se v uchu, ale vzpaž napnutou ruku, dlaň otevři směrem ke stropu, neprohýbej záda...“. Sochař se učí si všimnout chyb a opravovat je, socha chyby cítí a poznává, jaké držení je to správné. Pro začátek můžeme vytvořit trojice, protože více očí, vidí více.



Obrázek 23 hra „Sochař“

„Výtah“

Účel cvičení – zpevnění celého těla.

Zařazení do hodiny TV – posilovací cvik po rozcvičce.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Výtah“	2 minut	dvojice	na místě	žádné

Obrázek 24 hra „Výtah“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – první člen dvojice drží ve vzporu a představuje „výtah“. Druhý člen stojí za ním ve stoji mírně rozkročeném pokrčmo, předklon a uchopí jej za holeně, viz obrázek 26. Druhý člen bude představovat motor „výtahu“. Učitel říká, do jakého patra jede „výtah“ a žáci zvedají svoji dvojici za holeně. Dbáme na správné držení ve vzporu, ale také na způsob, jakým žáci hýbají s „výtahem“. Ohlídáme, aby přehnaně netlačili vpřed ani vzad a nezvedali přitom ramena k uším. Učitel předem oznámí, jaké patro je nejvyšší, každý žák tedy zvedá svou dvojici dle vlastních možností. Pro některou dvojici může být maximum vodorovná poloha, pro jinou celý stoj na rukou. Povídání tedy může znít: „Výtah“ je v přízemí a jede do 2. patra, výtah se vrací do přízemí a poté vyjede do patra 3. Dále si výtah usmyslí, že jede do jedné strany, vrací se na střed, sjede do 2. patra a vydá se na druhou stranu a zpět.“ Opakujeme dvakrát po kratších časových intervalech. Nezapomeneme na prostřídání dvojice. V případě lichého počtu se utvoří trojic, kdy jeden utváří „výtah“ a zbylé dva motory si rozdělí strany a zvedají jednu nohu.



Obrázek 26 hra „Výtah“ – přízemí Zdroj: vlastní



Obrázek 25 hra „Výtah“ – průběh aktivity Zdroj: vlastní

„Trakař“

Účel cvičení – zpevnění celého těla, příprava na zátěž horních končetin.

Zařazení do hodiny TV – rušná část hodiny.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Trakař“	4 minut	dvojice, skupiny po 5-6	na šir tělocvičny	klouzáky/staré koberce

Obrázek 27 hra „Trakař“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis:

„Trakař“ varianta A – Stálé dvojice

Jeden z dvojice se připraví do vzporu roznožmo. Druhý žák uchopí toho prvního těsně nad koleny a zvedne ho do úrovně boků. Dvojice tedy tvoří jeden trakař, a jejich úkolem je se přesunout z jednoho místo na druhé, kde si vymění pozice a vrací se zpět. Když žáci mají zvládnutý princip, necháme soutěžit trakaře na rychlost. Měníme různé směry pohybu, tedy popředu, pozadu, stranou. Pro zábavu každá dvojice dostane klouzák, nebo kus starého koberce, který si jeden z dvojice položí pod dlaně. Rukama se tedy nijak nepohybuje, pouze drží ve zpevnění, druhý žák s ním manipuluje stejně. Pro začátek je vhodnější, když první cvičenec drží v podporu. Jedná se o složitější provedení, proto v této kombinaci nedoporučujeme závodění.

„Trakař“ varianta B – honička v trakaři

Honička má klasická pravidla, kdy se baba předává dotykem. Rozdíl je v tom, že místo běhání se dvojice pohybují v trakaři. Aby žáci byli aktivní po většinu času, určíme menší herní hřiště. Zavedeme pravidlo, že kdykoli během hry učitel může zakřiknout jména tvořící jeden trakař, který automaticky dostává babu.



Obrázek 28 hra „Trakař“ Zdroj: vlastní

„Koloběžka“

Účel cvičení – posílení dolních končetin, příprava na švih, udržení rovnováhy.

Zařazení do hodiny TV – rušná část hodiny, doplnění opičí dráhy, úkol na stanovišti během kruhového tréninku.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Koloběžka“	2 minuty	jednotlivci	na širší tělocvičny	klouzáky/staré koberce, kužele

Obrázek 29 hra „Koloběžka“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – každý žák dostane kus starého koberce nebo klouzáku. Jeho úkolem je stoupnout si jednou nohou na koberec. Noha je v mírném pokrčení tak, aby se koleno nedostalo před špičku. Druhou nohou se odráží od země. Ruce pomáhají pohybem soupaž pro větší stabilitu. Po zdolání předem určené vzdálenosti se nohy vystřídají. Aktivitu je možné zařadit do závodních úkolů na rychlost. Stejným způsobem je možné zdat například slalom.



Obrázek 30 hra „Koloběžka“ s využitím klouzáku Zdroj: vlastní

„Šij nit, šij“

Účel cvičení – zpevnění celého těla.

Zařazení do hodiny TV – rušná část hodiny.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Šij nit, šij“	4 minuty	skupina po 6-7 žácích	na šíř tělocvičny	žádné

Obrázek 31 hra „Šij nit, šij“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – úkolem skupiny je, se co nejrychleji přemístit z jeho místa na druhé, pomocí výdrže ve vzporu v zástupu, kdy cvičenci představují vlákna. Člen, který představuje poslední vlákno se stává nití, která sešívá vlákna tak, že jedno vlákno podleze a další přeže. Když sešije vlákna, vytvoří další. Ten, kdo se nachází na posledním místě může vyrazit ihned a nemusí čekat, až se předchozí nit stane opět vláknem. Skupiny soutěží mezi sebou.



Obrázek 33 hra „Šij nit, šij“ – podlézání Zdroj: vlastní



Obrázek 32 hra „Šij nit, šij“ – přelézání Zdroj: vlastní

5.3.2 Průpravné cvičení

„Poupě“

Účel cvičení – nácvik na stoj na rukou.

Zařazení do hodiny TV – nácvik před stojem na rukou.

průpravné cvičení	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Poupě“	1-2 minuty	2-3 velké skupiny	u zdi, na místě	žíněnka, koberec

Obrázek 34 průpravné cvičení „Poupě“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáci jsou rozdělení do 2-3 stejně početných skupin. Každá skupina se uskupí do tvaru kruhu, kdy dva žáci tvoří dvojice a stojí na stejném místě proti sobě. Mezi jednotlivými dvojicemi v kruhu je po obvodu asi metrová mezera. Každý z dvojice, který stojí zády ke středu kruhu tvoří pomyslnou zeď. Žák naproti němu s odstupem taktéž asi jednoho metru je připraven zacvičit gymnastikou lavici – ze stoje jednou nohou předkročit pokrčmo, hluboký předklon se zachováním 180 stupňů v bocích a zásvih postupně oběma nohama vzhůru. Na pokyn učitele všichni žáci, kteří stojí ve vnějším kruhu se přes gymnastikou lavici pokusí o stoj a s roznožením se vrací zpět. Žák ve vnitřním kruhu poskytuje záchranu, aby nedošlo k přepadu. Je tedy postaven v předkročení a ruce má napřažené před sebe. Pro jistotu alespoň ze začátku každá dvojice stojí na žíněnce. Po nácviku se žáci ve vnitřním kruhu přemístí k dalšímu spolužákovi po směru hodinových ručiček. Opět vyčkají na pokyn učitele, který určuje rychlost cvičení. Cvičení pak připomíná otevírající se poupě. Nesmíme zapomenout prostřídat žáky v kruhu po určitém počtu opakování. Doporučujeme z počátku dát pouze 3 opakování a vystřídat pozice, toto zopakovat celkem třikrát.



Obrázek 35 hra „Poupě“ Zdroj: vlastní

5.4 Přemet stranou

5.4.1. Hry

„Pat a Mat“

Účel cvičení – zpevnění a posílení těla

Zařazení do hodiny TV – zahřívací část

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Pat a Mat“	3 minuty	dvojice, trojice	na místě	záznam znělky Pat a Mat

Obrázek 36 hra „Pat a Mat“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáci se rozdělí do dvojic a zaujmou místo v prostoru. Učitel jim zadá úkol, který spočívá ve vymyšlení pozdravu, kdy oba účastníci drží ve vzporu po většinu času. Žáci mají necelé dvě minuty na promyšlení a vyzkoušení úkolu. Zadání může znít jakkoli, ovšem doporučujeme pro inspiraci vybrat několik z následujících možností: změna místa, podání si rukou, dotek rukou na rameno dvojice, udělat sud, dotknout se koleny, přeskočit jeden druhého... Poté co uplyne samotný čas, učitel pustí znělku a žáci předvedou nacvičený pozdrav. Je vhodné pustit znělku předem a oznámit délku trvání. Postupně každou hodinu, když věnujeme čas této aktivitě můžeme přidávat úkoly i prodlužovat čas. Snažíme se měnit dvojice. Při předvádění třídu rozdělíme na dvě poloviny, aby se žáci mohli pobavit i inspirovat pro další kolo.



Obrázek 37 hra „Pat a Mat“ Zdroj: vlastní

„Žvýkačka“

Účel cvičení – trénink pohybu stranou, přenesení váhy, odraz paží z podložky.

Zařazení do hodiny TV – zahřívací část, hlavní část hodiny s obručemi.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Žvýkačka“	2 minuty	jednotlivci	na místě	Obruče, švihadla, lavička, horní dály bedny

Obrázek 38 hra „Žvýkačka“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – každý žák má svoji obruč a dostatek místa kolem sebe. Cíl hry je co nejrychleji dosáhnout předem určitého počtu opakování. Úkolem je, aby žák stál vně obruče, poté položil ruce po vnějším obvodu, postupně nohama přeskočil na druhou stranu a pokusil se odrazit z rukou tak, že přejde opět do stoje. Postačí nám z počátku i podřep. Žák se vrací zpátky s tím, že švihová noha je vyměněná a druhá se staví až za ní. Pokud máme možnost, postavíme obruč na čáru, aby žáci měli ihned okamžitou zpětnou vazbu, jestli mají správné postavení nohou. Tím způsobem se pohybuje vně obruče, dle počtu opakování. Je taktéž možné využít švihadla, které si každý žák nastaví tak, že odpovídá jeho schopnostem. Pokud bychom tuto aktivitu chtěli zařadit do kruhového cvičení, postačí nám lavičky, které slouží po podporu rukou a žáci přeskakují z jedno strany na druhou a zpět se snahou udržet ramena nad dlaněmi po co nejdelší dobu. Stejným způsobem poslouží i horní díl bedny, který má tu výhodu, že můžeme manipulovat s výškou.



Obrázek 39 hra „Žvýkačka“, vlevo počáteční pokus, vpravo pokročilý pokus Zdroj: vlastní

„Mlýn“

Účel cvičení – nácvik přemetu stranou.

Zařazení do hodiny TV – nácvik před přemetem stranou na techniku.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Mlýn“	2 minuty	skupiny o 5-7 žácích	v kruhu	švihadla

Obrázek 40 hra „Mlýn“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáky rozdělíme do skupiny podle laterality, tedy podle toho, jestli jsou leváci či praváci. Podle počtu případně rozdělíme tyto skupiny ještě na menší. Každá skupina si vezme tolik švihadel, kolik se jich nachází ve skupině. Ze švihadel poté poskládají kruh, který je dostatečně velký. To znamená, že se švihadla nikterak nepřekrývají, dotýkají se pouze konci, případně i z bezpečnostních důvodů mohou mít mírně od sebe. Řekneme žákům, že se snažíme roztočit mlýnské kolo a docílíme toho tím, že budou zkoušet přemet stranou po obvodu kruhu. Ovšem pokud se bojíte přejít rovnou k nácviku na přemet stranou, vložíme jednodušší cvičení. Tím může být cval stranou, různé poskoky a podobně. To nám pomůže v určení směru pohybu, posílení dolních končetin a snaze cvičit vně kruhu. Pokud dojdeme k nácviku přemetu stranou, všichni žáci jsou připravení a vyčkávají na pokyn od učitele, který ideálně pískne nebo dostatečně hlasitě tleskne. Všichni tedy cvičí pospolu. Počítáme s tím, že každý žák může dosáhnout jiné vzdálenosti, proto je učíme, aby se po dokončení posunuli k dalšímu švihadlu. Pokud nám vyjdou stejně početné skupiny, namotivujeme žáky tím, že se snaží všichni dostat zpět na své místo, a to v co nejmenším počtu opakování. Tím jsou žáci vedeni k tomu, aby se natahovali do dálky.



Obrázek 41 hra „Mlýn“ – cval bokem Zdroj: vlastní



Obrázek 42 hra „Mlýn“ – přemet stranou Zdroj: vlastní

„Moták“

Účel cvičení – trénink orientace v prostoru.

Zařazení do hodiny TV – zahřívací část.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Moták“	5 minut	jednotlivci, dvojice	tělocvična, hřiště	kolíky, kužele, kelímky

Obrázek 43 hra „Moták“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – v tělocvičně rozestavíme několik hracích území dle velikosti tělocvičny. Jedno území je zhruba 7 metrů dlouhé a 2 metry široké. Na délku do zástupu připravíme 5 pomůcek vzdálených asi metr za sebou. Pomůcky jsou ideálně nízké kužele, ale v případě nouze nám bohatě postačí klidně i smotané, staré a vyprané ponožky. S větším rozstupem na konci naznačíme úzkou bránu. Úkolem žáka je v co nejkratším čase proběhnout trasu a trefit se do naznačené brány. Háček je v tom, že první kužel musí oběhnout jedenkrát s neustálým dotykem ruky o kužel/pomůcku. Druhý kužel musí stejným způsobem i směrem oběhnout dvakrát. S každým následujícím kuželem se přičítá jedno oběhnutí. Poslední kužel tedy musí s dotykem ruky, a stále stejným směrem, oběhnout pětkrát a zamířit do cíle. Buď můžeme postavit dráhy vedle sebe a nechat žáky závodit za družstvo, nebo ve vlnách. Pro začátek doporučujeme hru nacvičit s tím, že jeden žák zdolává trasu, druhý ho kontroluje a nahlas počítá oběhnutá kolečka.



Obrázek 44 hra „Moták“ Zdroj: vlastní

„Lavina“

Účel cvičení – posílení dolních končetin, orientace v prostoru, zpevnění těla.

Zařazení do hodiny TV – v zahřívací části.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Lavina“	4 minuty	dvě početné skupiny	v tělocvičně v zástupu	koberec, ale není podmínkou

Obrázek 45 hra „Lavina“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – jedna polovina žáků se rozestaví do dvou dlouhých zástupů s rozestupy asi jednoho metru a představují lidi, kteří se budou bránit zavalením laviny. Druhá část dětí představuje valící se lavinu a to tím, že budou válet zpevněné sudy. Určíme začátek, kdy se lavina bude pohybovat jedním směrem vpřed přes jeden zástup lidí, a pak se bude valit zpět přes druhý zástup. Lavina se pohybuje pomocí sudů, kdy jsou cvičenci natočené hlavou stále stejným směrem. Žáci v roli lidí se lavině vyhýbají přeskokem. Lavina by měla být dostatečně rychlá a přesná, aby se lidé nehýbali ze svého místa. Pro větší pohodlí je dobré natáhnout koberce, ale aktivitu můžeme bez problému cvičit i na zemi. Poté, co se lavina dovalí zpět, žáci si vymění role. Pro jistotu necháme větší rozestupy mezi lidmi, aby se nastalo, že mezitím co se člověk vyhýbá jednomu kusu laviny, přivalí se už další.



Obrázek 46 hra „Lavina“ Zdroj: vlastní

5.4.2. Průpravné cvičení

„Šipka“

Účel cvičení – rovnovážné cvičení, osvojování si první fáze přemetu stranou.

Zařazení do hodiny TV – po rozcvičení.

Průpravné cvičení	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Šipka“	3 minuty	jednotlivci	na místě, v tělocvičně nebo venku	žádné

Obrázek 47 průpravné cvičení „Šipka“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – každý žák stojí na svém místě, ideálně na čáře. Úkolem je vydržet v předem stanovené poloze, která může připomínat tvar šipky. Výchozí poloha je v gymnastické lavici, ale natočené bokem o 90 stupňů. Jedná se tedy o stoj na jedné noze, která je mírně pokrčená a tělo je v předklonu 90 stupňů, kdy je vytočené bokem tak, aby stejná ruka a stejná noha k sobě měli blízko. Tělo je s druhou nohou v přímce. Ruce jsou vzpažené a dlaně směřují vpřed, prsty jsou mírně od sebe. Hlava je v prodloužení páteře. Učitel zadá pokyn k přípravě a odstartuje čas. Vyhrává ten, kdo vydrží v poloze nejdéle. Kdo spadne, sedne si na zem, nebo drží na jedné noze v obyčejném stoji, kdy druhá noha je v přednožení skrčmo. Aktivitu zkusíme na obě strany, ale je důležité, aby každý žák začal na svoji dominantní stranu a výkony tak byly vyrovnané.



Obrázek 48 průpravné cvičení „Šipka“ Zdroj: vlastní

5.5 Skoky na malé trampolíně

5.5.1 Hry

„Padací most“

Účel cvičení – zpevnění těla.

Zařazení do hodiny TV – v zahřívací části, nácvik před skoky na trampolíně.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Padací most“	5 minut	1-2 početné skupiny	v tělocvičně v zástupu	koberec, ale není podmínkou

Obrázek 49 hra „Padací most“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáci utvoří dva zástupy vedle sebe a jsou přitom natočení obličejí k sobě. Levý zástup dětí si lehne na záda a maximálně se zpevní. Jejich dvojice naproti je uchopí ve spodní části lýtek a nazvedne je, tím se dostanou do polohu lehu na zádech, ruce vzpažit. Druhý žák stojí v mírném roznožení s jemně pokrčenými koleny. Tím se vytvoří padací most. Dvojice, která se nachází na začátku, má za úkol se proplazit pod padajícím mostem, a na jeho konci postavit další část, kdy si vymění role. Aby byla motivace žáků ke zpevnění efektivnější, v okamžiku, kdy se pod nimi plazí jiný žák, mají za úkol nadhodit žáka držícího v lehu na lopatkách a bezpečně ho zachytit. Opět klademe velký důraz, aby se opravdu všichni soustředili i na bezpečnost a zbytečně neriskovali. Buď žáci vytvoří tímto způsobem více zástupů a soutěží na rychlost nebo celá třída spolupracuje.



Obrázek 50 hra „Padací most“ Zdroj: vlastní

„Pády se švihadlem“

Účel cvičení – posílení dolních končetin, rozvoj vytrvalosti

Zařazení do hodiny TV – v zahřívací část, možné zařadit i před samotným cvičení na malé trampolíně

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Pády se švihadlem“	3 minuty	jednotlivci	tělocvična, hřiště	švihadlo, píseň Pádové otázky (UDG)

Obrázek 51 hra „Pády se švihadlem“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – každý žák dostane švihadlo a udělá si dostatečný prostor kolem sebe. Učitel pustí píseň Pádové otázky od skupiny UDG. Žáci skáčou přes švihadlo s meziskokem a v okamžiku, když v písni zazní jakékoli pády, musí skákat snožmo se snahou zvedat kolena směrem k hrudníku. Je možné zaměnit úkoly. Například skákání po levé/pravé noze. Upozorňujeme žáky, aby neskákali přes paty, tedy váha byla na přední části chodidel.



Obrázek 52 hra „Pády se švihadlem“ Zdroj: vlastní

„Zvířecí útěk“

Účel cvičení – posílení dolních končetin

Zařazení do hodiny TV – v zahřívací část

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Zvířecí útěk“	2 minuty	jednotlivci	tělocvična, hřiště	žádné

Obrázek 53 hra „Zvířecí útěk“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – učitel řekne žákům, že z místní zoologické zahrady uprchlo hned několik stád od různých druhů zvířat. Každé zvíře, představuje určitý způsob pohybu. Žáci se seřadí do jedné dlouhé řady a učitel vždy určí počet kroků konkrétního zvířete. Cílem je, se vždy posunout co nejdále, a jako první se dostat na druhý kraj tělocvičny/hřiště.

Zvířata:

„žába“ = dřep výskok, dřep

„bleška“ = z dřepu skok vpřed na ruce a zpět do dřepu

„antilopa“ = skok snožmo

„klokan“ = skok s obratem

„jelen“ = skoky z jedné nohy na druhou

„píd'alka“ = viz začátek kapitoly, ručkování vpřed ze vzporu stojmo do vzporu, přinožit do vzporu stojmo

Konkrétní příklad možného zadání: tři „žáby“, dvě „blešky“, čtyři „klokani“, tři „píd'alky“ a tak dále.



Obrázek 54 hra „Zvířecí útěk“ zleva doprava „píd'alka“, „klokan“, „bleška“ Zdroj: vlastní

„Valící se balvan“

Účel cvičení – posílení břišního svalstva.

Zařazení do hodiny TV – v zahřívací část.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Valící se balvan“	4 minuty	skupiny po 4-5	tělocvična	velký/malý gymnastický míč

Obrázek 55 hra „Valící se balvan“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – každá skupina utvoří zástup. Zároveň jsou všechny zástupy seřazené vedle sebe s rozestupy alespoň 2 metry. Žáci v zástupu si lehnou za sebe tak, že každý žák má natažené ruce a dotýká se dolních končetin žáka následujícího. Cvičenci na začátku zástupu dostanou míč, který sevrou mezi kotníky. Cílem hry je pomocí předávání za použití končetin dostat míč na druhý konec tělocvičny. Jediné omezení mají bedra, která musí být v neustálém kontaktu s podložkou. Tedy první žák zapojením břicha nadzvedne míč, uchopí jej rukama a předává dalšímu v řadě mezi kotníky. Po správném předání míče se zvedne, oběhne svoji skupinu na druhou stranu a utvoří dalšího člena zástupu. Vítězná skupina je tedy ta, kdy se všichni dostanou na předem určené místo. Doporučujeme vždy určit směr obíhání skupiny, aby nedošlo ke srážce. Dle schopností dětí je možné upravit pomůcku, případně změnit délku rozestupů.



Obrázek 56 hra „Valící se balvan“ Zdroj: vlastní

5.5.2 Průpravné cvičení

„Skákací školka“

Účel cvičení – trénink správné techniky dopadu, odrazová i dopadová průprava.

Zařazení do hodiny TV – závěr rozcvičky, příprava před cvičením na trampolíně.

Průpravné cvičení	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Skákací školka“	2 minuty	jednotlivci	tělocvična	žádné

Obrázek 57 průpravné cvičení „Skákací školka“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáky seznámíme se správnou technikou dopadu, tedy do polohy stoje, maximálně na šíři boků, mírně pokrčeného, vzpažit. Dbáme na mírně podsazenou pánev, kdy ramena, kolena a nártý jsou v jedné rovině, hlava v prodloužení páteře. V konečné poloze setrváváme, než napočítáme do tří. Celá třída se připraví na výskok, po pokynu učitele všichni vyskočí a dopadnout do zadané polohy, kterou taktéž můžeme říkat například „hříbek“. Postupně zvyšujeme počet výskoků před správný dopadem. Ten, kdo správně neprovede dopad, musí opakovat předcházející počet skoků na místě. Učitel sleduje třídu, zdůrazňuje nejčastější chyby a komentuje, jak se jim vyhnout. Cílem je 10x vyskočit a správně dopadnout.



Obrázek 58 Hra „Skákací školka“ zleva doprava, zleva doprava ukázka správného výskoku Zdroj: vlastní

„Láva, řeka“

Účel cvičení – trénink správné techniky dopadu, odrazová i dopadová průprava.

Zařazení do hodiny TV – závěr rozcvičky, příprava před cvičením na trampolíně.

Průpravné cvičení	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Láva, řeka“	2 minuty	jednotlivci, cvičení v řadě/ v řadách	tělocvična, hřiště	křída, žíněnký

Obrázek 59 průpravné cvičení „Láva, řeka“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – na úplném začátku připravíme asi 6 žíněnek, kam křídou nakreslíme chodila tak, aby odpovídala náskoku na trampolínu (nakreslíme mřížku) a místo dopadu (nakreslíme lavor s vodou a chodila v něm). Pokud se bojíte nepořádku, chodila je možné vystříhnout ze starého koberce, případně vytisknout obrázky a zalaminovat je. V tomto případě radíme z druhé strany obrázku tavnou pistolí udělat několik teček, aby obrázky neklouzaly. Pozor, nákres pro praváky a leváky se bude lišit. Stejně početné skupiny zaujmou místo u žíněnek. Povíme jim, že se snažili udělali udělat co nejdelší skok z jedné nohy, aby přeskočili lávovou řeku, ale to se jim nepovedlo, takže co nejrychleji musí opustit lávu a doskočit do lavoru se studenou vodou, kde si mohou schladit nohy. V praxi žák udělá dlouhý krok, odrazí se z jedné nohy, dopadne na obě, vyskočí a dopadne na poslední vyznačené místo, kde setrvá dvě vteřiny.

Později stačí dětem opakovat „krok, náskok, výskok, stojím“. V tomto případě žáci utvoří jednu nebo dvě dlouhé řady a cvičí všichni naráz.



Obrázek 60 průpravné cvičení „Láva, řeka“ Zdroj: vlastní

5.6 Skrčka přes kozu

5.6.1 Hry

„Bleší cesta“

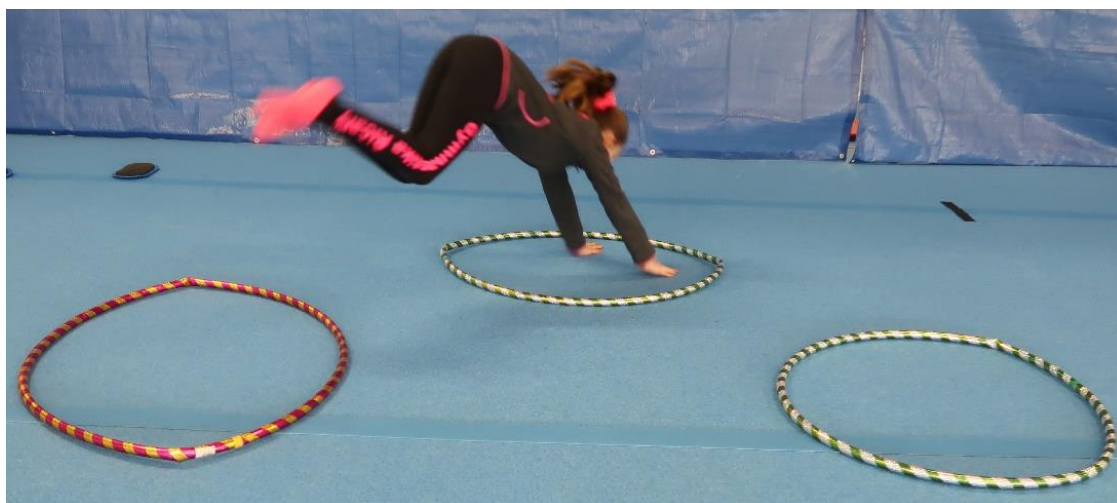
Účel cvičení – posílení břišních svalů a horních končetin, nácvik odrazu z paží.

Zařazení do hodiny TV – závěr rozvečky, příprava před trampolínkou, část opičí dráhy.

Název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Bleší cesta“	2 minuty	skupiny po 7-10 žácích	tělocvična	obruče/švihadla

Obrázek 61 hra „Bleší cesta“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – z obručí vyskládáme cestu, která může být tvořená do rovné čáry, ale také se může libovolně kroutit. Žáci jsou seřazeni do zástupů a cvičí jeden po druhém, každý nejprve ve své dráze. Úkolem každého žáka je zdolat dráhu tak, že se pohybuje jako „bleška“ z jedné obruče do druhé. To znamená, že nohy jsou stále u sebe a začínají ve dřepu, ruce vzpažené. Poté se odrazí vpřed a první na zem se pokládají ruce a následují nohy, které přiskočí co nejbliže k rukám. Po vrácení se do polohy dřepu ruce přecházení plynule do vzpažení a následuje další „bleška“. Prosím, neplést „blešku“ se „zajíčkem“. V „blešce“ požadujeme natáhnou cvik do nejdéle. Postupně oddalujeme obruče od sebe a nutíme tím žáky nebát se odrazu a mít zpevněné ruce. Tím, že cvičenci přiskočí nohama zpět do dřepu, zapojují břišní svalstvo a trénují tím i samotný pohyb ve skoku skrčmo. Pokud nemáme k dispozici dostatek obručí, využijeme švihadla. Tento způsob pohybu také můžeme zařadit do závodivých her.



Obrázek 62 hra „Bleší cesta“ Zdroj: vlastní

„Lávka přes řeku“

Účel cvičení – posílení břišního svalstva.

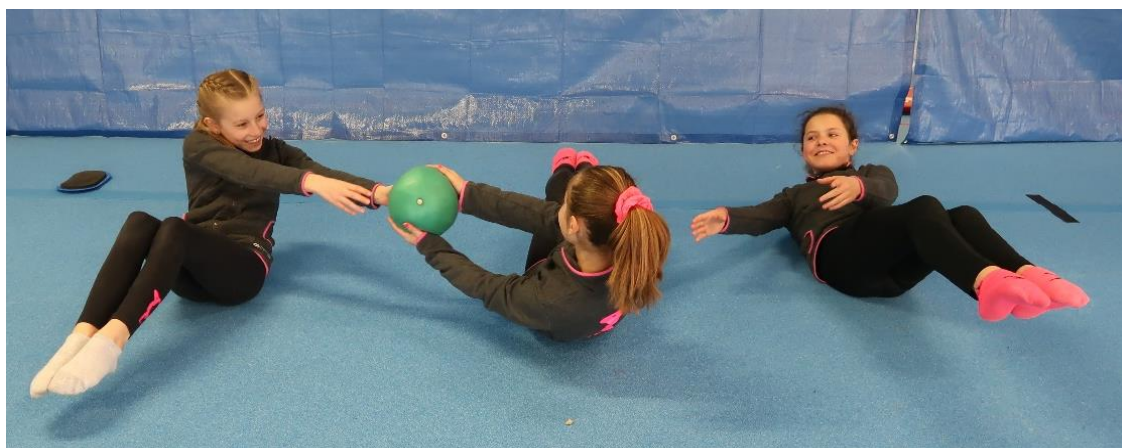
Zařazení do hodiny TV – zahřívací část, závodivé hry po skupinách.

Název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Lávka přes řeku“	2 minuty	skupiny po 6-10 žácích	tělocvična	Míčky, krabice/boxy

Obrázek 63 hra „Lávka přes řeku“ Zdroj: vlastní

Popis – žáci jsou seřazení do stejně početných skupin, které utvoří zástupy. Vzdálenost mezi jednotlivými žáky je necelý metr a uskupí se tak, že každý druhý žák se natočí naproti svému spolužákovi. Všichni zaujmou pozici sedu, v mírném záklonu a nohy nadzvednuté, kdy úhel v kolenou tvoří 45 stupňů. Pro kontrolu je ideální, pokud všichni žáci jednoho zástupu mohou sedět hýžděmi na jedné čáře. Úkolem je, aby míčky z jedné krabice přemístily do krabice na druhém konci pomocí předávání si míčku. Vždy je možné držet pouze jeden míček, po celou dobu je nutné setrvat v jedné pozici, pokud míček upadne, nebo některý žák povolí, udělá trestný dřep s výskokem a pokračuje v aktivitě. Aktivitu vždy zopakujeme tak aby se míčky postupně vrátily do původní krabice.

Dětem tuto hru prodáme tak, že žáci předvádí výpravu, která se dostala do nesnázi a musí přebrodit řeku. Postaví tedy ze sebe provizorní lávku a předávají si potřebné věci jako je jídlo, deky a podobně. Tuto hru tedy můžeme jednoduše využít i jako motivaci pro jiné předměty.



Obrázek 64 hra „Lávka přes řeku“ Zdroj: vlastní

„Stonožčí olympiáda“

Účel cvičení – posílení dolních končetin, rozvoj rychlost a vytrvalosti.

Zařazení do hodiny TV – zahřívací část, závodivé hry po skupinách.

Název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Stonožčí olympiáda“	4 minuty	skupiny po 5-7	tělocvična	kužely

Obrázek 65 hra „Stonožčí olympiáda“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáci jsou rozdělení do stejně početních skupiny a seřadí se do zástupů ke startovní čáře. Hrací pole obsahuje pro každou skupinu jeden kužel, případně cokoli ohraničující bod, kolem kterého se žáci budou pohybovat. Hru nazýváme „Stonožčí olympiáda“ z toho důvodu, že celá skupina se pohybuje spolu a nesmí se rozdělit. Cílem hry je splnit všechny úkoly dříve, než soupeř a během aktivity se ideálně nikdy úplně nerozdělit. Pokud se družstvo rozdělí, všichni udělají 2 trestné dřepy a mohou pokračovat. Úkoly volíme tak, aby odpovídaly náročností dětem stejně tak, jako tak jako jejich počet. Dále navrhujeme způsoby úkolů, vždy jedno zadání na jednu dráhu.

1. dráha – skoky snožmo, žáci se drží za pas
2. dráha – skoky po levé noze (pravá noha je v pokrčeném zanožení a další žák ji uchopí pravou rukou za holeň)
3. dráha – skoky po pravé noze (levá noha je v pokrčeném zanožení a další žák ji uchopí levou rukou za holeň)
4. dráha – vzpor klečmo (první žák je ve vzporu klečmo, další také, ale s rozdílem, že uchopí předcházejícího žáka za lýtka, tímto způsobem utvoří stonožku)
5. dráha – sed, nohy obkročmo, rukama úchop za lýtka, pohyb vpřed
6. dráha – sed, nohy obkročmo, rukama úchop za lýtka, pohyb vzad
7. dráha – bonus pro šikovní – pohyb v rakovi (vzpor vzadu, nohy pokrčené), kdy jeden žák uchopí spolužáka za nártu



Obrázek 68 hra „Stonožčí olympiáda“ příklad 2. Zdroj: vlastní



Obrázek 67hra „Stonožčí olympiáda“ příklad 4. Zdroj: vlastní



Obrázek 66 hra „Stonožčí olympiáda“ příklad 5. Zdroj: vlastní

„Lov šišek“

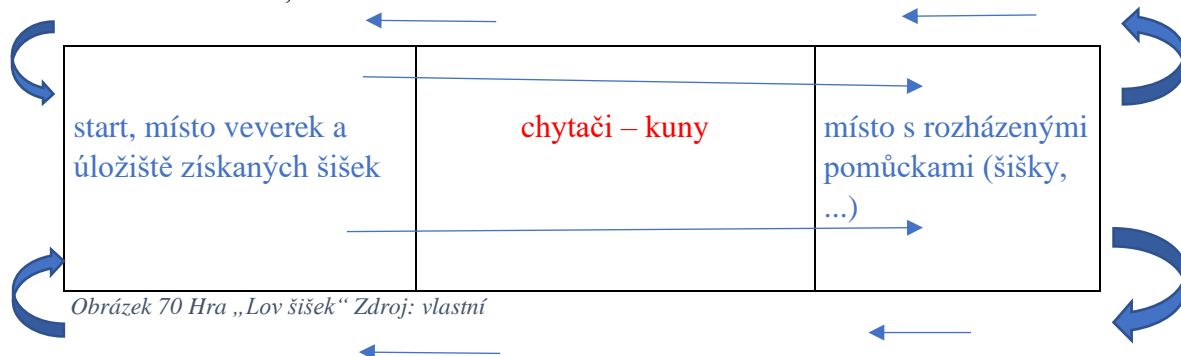
Účel cvičení – posílení dolních končetin, rozvoj rychlosti a vytrvalosti.

Zařazení do hodiny TV – zahřívací část.

Název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Lov šišek“	4 minuty	1-3 chytače, zbytek třídy	tělocvična/hřiště	míčky/šišky, ... (alespoň 80kusů), dále obruče, švihadla, krabice

Obrázek 69 hra „Lov šišek“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – v této hře máme dvě postavy. Jednoho až tři hráče určíme chytačem, které nazýváme „kuna“. Úkolem „kun“ je zabránit „veverkám“, aby se dostaly k šiškám. Zbytek třídy představuje „veverky“, které jsou lačné po šiškách. Herní pole rozdělíme na 3 stejné velké území. V levém území jsou „veverky“ a každá z nich má svůj domeček, který můžeme ohraničit obručí, švihadlem, krabicí či čímkoli, do čeho žák může vložit ukradené šišky. Šišky můžeme nahradit čímkoli lehkých a nerozbitným, co máme k dispozici. Prostřední území je vyhraněné pro kuny, kde mají pravomoc kohokoli chytit. Poslední, pravé území je úložiště šišek, kde jsou rozházené veškeré předměty, které máme k dispozici. Po odstartování se veverky snaží překonat pole kun a dostat se pro šišku. Pokud jsou úspěšní, vezmou si jeden předmět a podél pole se vrací zpět. Zanechají předmět ve svém domečku a vydávají se na další lov. Pokud je „veverka“ chycena „kunou“, proběhne polem dál a vrací se podél hřiště s prázdnými rukama. Kolo končí tehdy, když dojdou šišky. Poté si každý spočítá, kolik ulovil šišek. Vítězí ten, kdo jich má nejvíce. Další možností je nastavit čas. V tomto případě doporučujeme 2 minuty. Poté je vhodné vystřídat „kuny“. Další možností, která je jednodušší na sehnání domečků je, že žáci utvoří 3 týmy a ty soutěží mezi sebou. Tím myslíme, že každá žák běží sám za sebe, ale kořist se počítá.



Obrázek 70 Hra „Lov šišek“ Zdroj: vlastní

5.6.2 Průpravné cvičení

„Skrčka“

Účel cvičení – nácvik skoku skrčmo přes kozu.

Zařazení do hodiny TV – nácvik a cvičení skrčky v hlavní části hodiny.

Průpravné cvičení	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Skrčka“	10 minut	jednotlivci, cvičení v zástupech	tělocvična	bosu, můstky, žíněnky, kozy, bedny, lavičky

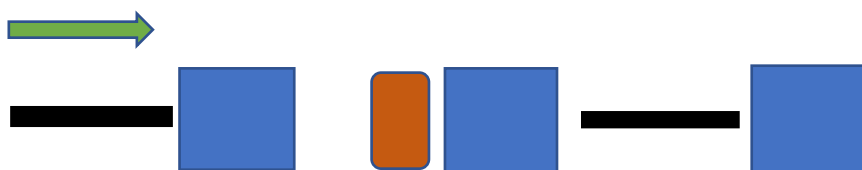
Obrázek 71 průpravné cvičení „Skrčka“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – než přistoupíme k samotné aktivitě, naučíme žáky správnou techniku náskoku na vyvýšenou plochu do dřepu, poté seskok a s bezpečným dopadem, který by ale už žáci měli mít natrénovaný z cvičení na malé trampolíně. Nejdříve necháme cvičence postupně nacvičit náskok do dřepu na vyvýšenou plochu. Připravíme několik stanovišť, kde jsou odlišně vysoké plochy. Žáci utvoří dvojice, kdy jeden cvičí a druhý ho zepředu jistí pevných úchopem za paže a je přitom v rozkročeném postoji. Úkol je opřít se nataženými rukama o podložku a vyskočit do dřepu snožmo. Toto cvičení může opakovat 3x. Když nabere stabilitu, spolužák ho pustí a cvičící švihem rukou do vzpažení odrazí, vyskočí a dopadne na žíněnku do hříbečku (viz Skákací školka).

Po tomto základním nácviku můžeme přejít k samotné aktivitě Hopík, kdy dle možností utvoříme několik řad za sebe jdoucích pomůcek, ideálně do tvaru pomyslného S, kdy nehrozí srážka žáků.

1. Řada obsahuje pouze vyvýšené plochy, které jsou zhruba v úrovni nad kolena, úkolem je naskočit do dřepu a seskočit. Křídou naznačíme křížky, kam mají cvičenci v ideálním případě položit ruce. V případě lavičky přidáme úkol Blešky a správný seskok. V případě bedny jen náskok a okamžitý seskok.

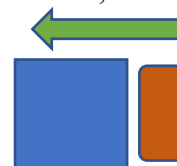
- o lavička na délku, žíněnka, 3 vrchní díly bedny, žíněnka, lavička na délku, žíněnka



2. Řada je tvořena různými předměty, které představují vyvýšenou plochu, žíněnky a odrazové plochy. Opět křídou vyznačíme místo, kam žáci mají položit ruce. Díly bedny a výška kozy je určena schopnostmi dětí.

- snížená bedna + žíněnka, bosu + o díl vyšší bedna + žíněnka, můstek + zvýšená

bedna + žíněnka



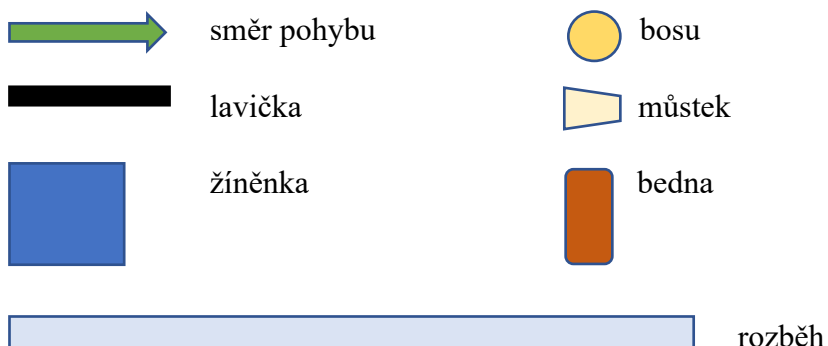
3. Řada obsahuje pouze prsto na rozběh, můstek, kozu/bednu a žíněnku. U tohoto stanoviště stojí učitel a poskytuje záchranu, přitom je natočený tak, aby měl neustále přehled o dění v tělocvičně.

- prostor pro rozběh + můstek + koze/bedna + žíněnka



Postupně každý žák posouvá své hranice. Pokud není schopný splnit úkol sám nebo se bojí, poprosí spolužáka před ním, aby u stanoviště vyčkal a poskytl mu záchranu. Naopak zdatnější žáci přejdou z náskoku do dřepu a cvičí celou skrčku.

Legenda:



5.7 Roznožka přes kozu

5.7.1 Hry

„Skákací had“

Účel cvičení – posílení dolních končetin, zpevnění středu těla.

Zařazení do hodiny TV – v zahřívací část.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Skákací had“	2 minuty	dlouhý zástup	tělocvična, hřiště	žádné

Obrázek 72 hra „Skákací had“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – hru zařadíme ihned po rozběhání, žáci utváří jednoho dlouhého hada. Had se postupně posouvá z jedné strany tělocvičny na druhou, a dle zadání učitele mění způsob lokomoce. Podle prostředí může být zvolena jakákoli trajektorie pohybu. Učitel předem určí znamení, které určují následující pohyb.

jedno písknutí = běh

dvě písknutí = skoky po jedné noze

tři písknutí = skoky po druhé noze

čtyři písknutí = skoky snožmo vpřed

pět písknutí = skoky vzad

Intenzitu počtu písknutí určuje učitel dle změny úkolů. Podle plánovaného tématu hodiny je možné upravit jednotlivé pokyny.



Obrázek 73 hra „Skákací had“, zleva doprava ukázka dvě písknutí, tři písknutí, čtyři písknutí Zdroj: vlastní

„Čísła“

Účel cvičení – posílení dolních končetin, podporová průprava na odraz z paží, rozvoj rychlost.

Zařazení do hodiny TV – zahřívací část, závodivé hry po skupinách.

Název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Čísła“	3 minuty	dvě skupiny	tělocvična	žádné

Obrázek 74 hra „Čísła“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – třídu rozdělíme do dvou stejně početných skupiny. Určíme středovou čáru a obě skupiny se připraví do řady, která je s ní rovnoběžná, ovšem na opačné straně. Obě skupiny jsou od středové čáry stejně daleko. Žáci si rozdělí čísla dle počtu skupiny, například od jedné do deseti. Skupiny navzájem nevědí, kdo z protější skupiny má stejné číslo. Všichni žáci jsou připravení ve vzporu stojmo rozkročeném pod celou, hledí pod sebe. Pro tuto polohu můžeme vymyslet jednoduchý název, který je jednodušší pro použití, například gorila. Učitel říká náhodně čísla. Kdo uslyší své číslo, musí se dostat ke středové čáře dříve než protivník. Ovšem způsob lokomoce ke středové čáře je široký vzpor stojmo (gorila), kdy se pohybují obě ruce najednou skokem vpřed, poté přiskočí nohy opět společně. Když se dotknou středové osy, nazpátek utíkají. Každý má svoji trasu, která je přímo kolmá ke středové ose. Díky tomu je možné vyvolávat čísla rychle za sebou, nebo dokonce naráz, například 37 znamená, že vyběhnou žáci s číslem 3 a 7, protože pokud dodrží směr pohybu, nedojde ke střetu. Snažíme se opravovat cvičence, aby nezakláněli hlavu a měli natažené obě končetiny. Tento způsob lokomoce můžeme zařadit i k průpravám jako je „pejsek“, „píd’ala“ a „zajíček“. V tomto případě vyžadujeme pomalé cvičení a správně vedený pohyb, který je pomalý a silový.



Obrázek 75 hra „Čísła“ Zdroj: vlastní

„Lidské spřežení“

Účel cvičení – posílení dolních končetin, trénink fyzické kondice.

Zařazení do hodiny TV – v zahřívací části.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Lidské spřežení“	4 minuty	dvojice	na šíř tělocvičny	švihadla, klouzáky/koberečky

Obrázek 76 hra „Lidské spřežení“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáci vytvoří dvojice, kdy jeden představuje tahače a druhý takzvaně mustera, tedy toho, kdo spřežení ovládá. Muster se postaví za svoji dvojici a drží v každé ruce jeden konec švihadla. První žák, tahač, uchopí švihadlo a přiloží si ho na kyčle do takové vzdálenosti, že je napnuté. Tahač se rozeběhne a muster se ho snaží brzdit pomocí odporu švihadla. Na druhém konci se role prohodí. Doporučujeme prostřídat alespoň dvakrát.

Tuto aktivitu můžeme zpestřit tím, že muster stojí na koberečku a nechá se pouze táhnout. V tomto případě je v mírně pokrčeném stoji na šíři boků, ruce drží silou u těla, přičemž posiluje i horní končetiny a střed těla, zároveň tím předchází i úrazu. Zábavné zpestření pro cvičence je slalom.



Obrázek 77 hra „Lidské spřežení“ – bez klouzáku Zdroj: vlastní



Obrázek 78 hra „Lidské spřežení“ – s použitím klouzáku Zdroj: vlastní

„Dopravní provoz“

Účel cvičení – posílení dolních končetin, podporová průprava na odraz z paží.

Zařazení do hodiny TV – zahřívací část, nácvik před roznožkou přes kozu.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Dopravní provoz“	2 minuty	jednotlivci	tělocvična, hřiště	švihadla, tenisáky/měkké míčky, gymnastické míčky

Obrázek 79 hra „Dopravní provoz“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – namotivujeme žáky tím, že se ocitli v počítačové hře „Frogger“, kterou si postavíme v tělocvičně. Pomocí švihadel naznačíme dálnici, který má několik pruhů. Jasně vyznačíme, které pruhy jsou dálnice a cvičenci se jich nesmí dotknout, a naopak kde je bezpečné místo. Úkol žáků je, aby se bezpečně dostali na druhou stranu dálnice tak, že se mohou pohybovat pouze jako gorily (viz hra „Čísla“), tedy v rozkročném vzporu stojmo. Když žák dálnici překoná, vezme míček, jde z boku dálnice a pošle míček jako projíždějící auto. Pokud je míček opravdu poslán, nikoli hozen, zůstane v dálničním pruhu díky švihadlům, nemusíme se tedy obávat o bezpečnost. Pokud je žák strefen, nebo se jakoukoliv částí dostane do dálničního pruhu, automaticky ztrácí jeden ze tří životů. Cíle hry je, aby se žák dostal bezpečně pětkrát na druhou stranu dálnice.



Obrázek 80 hra „Dopravní provoz“ Zdroj: vlastní

5.7.2 Průpravné cvičení

„Gorila na vyvýšenou plochu“

Účel cvičení – nácvik roznožky přes kozu.

Zařazení do hodiny TV – nácvik a cvičení skrčky v hlavní části hodiny.

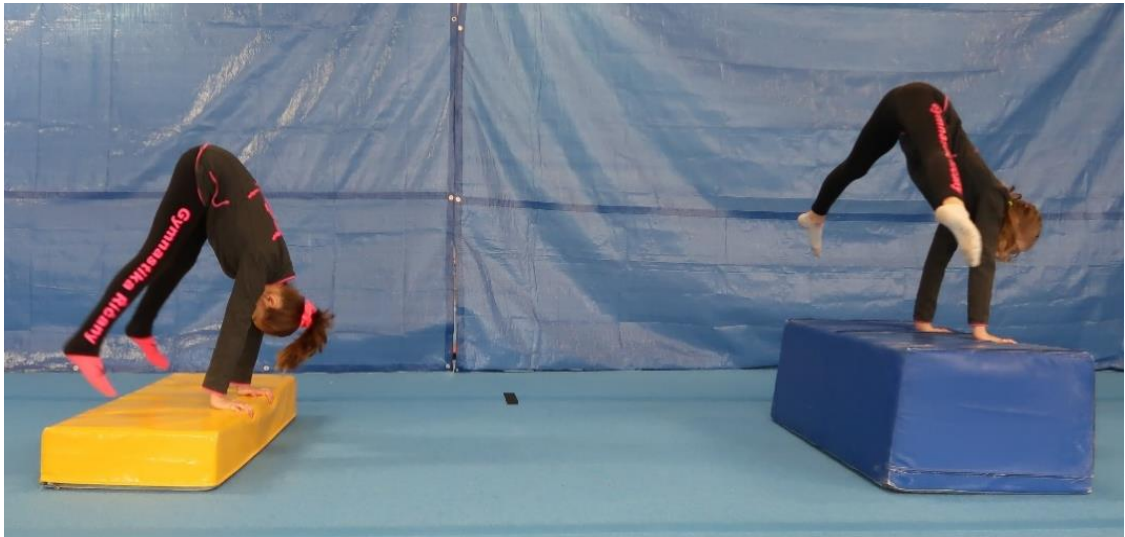
Průpravné cvičení	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Gorila na vyvýšenou plochu“	4 minuty	jednotlivci, dvojice	tělocvična	bosu, můstky, žíněnky, bedny, lavičky, koza

Obrázek 81 průpravné cvičení „Gorila na vyvýšenou plochu“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – po tělocvičně rozmístíme nářadí od sebe v bezpečné vzdálenosti a seřadíme ho tak, že se výška plochy postupně zvyšuje. Tedy například tři lavičky těsně u sebe, pak snížené vedle sebe bedny (asi 4 díly vysoké) a na závěr bedny o jeden díl vyšší než předchozí. Žíněnky jsou umístěné před i za nářadím. Žáci utvoří dvojice. Vždy jeden žák cvičí a druhý ho jistý, role se pravidelně střídají. Jištění je stejné jako u náskoku do dřepu (viz skrčka přes kozu). Cvičící žák položí natažené paže na vzdálenější polovinu nářadí a spolužák ho pevně sevře dlaněmi za paže a jednou nohou ukročí pro získání větší stability. Úkol cvičícího žáka je vyskočit na nářadí do gorily, vzporu rozkročného stojmo, bez nadzvednutí dlaní. Když pětkrát každá žák splní zadání, posunou se k vyšší ploše a vše opakují. Před vysokou bednu můžeme přidat bosu nebo můstek, který pomáhají v odrazu. Pokud je žák schopný tento úkol splnit sám, cvičí bez jištění a z gorily vyskočí a dopadne na žíněnku za nářadí. To vše pod dohledem učitele.



Obrázek 82 průpravné cvičení „Gorila na vyvýšenou plochu“, jištění Zdroj: vlastní



Obrázek 83 průpravné cvičení „Gorila na vyvýšenou plochu“, samostatně Zdroj: vlastní

„Roznožka“

Účel **cvičení** – nácvik roznožky přes kozu

Zařazení do hodiny TV – nácvik a cvičení roznožky v hlavní části hodiny

Průpravné cvičení	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Roznožka“	10 minut	jednotlivci, cvičení v zástupu	tělocvična	bosu, můstky, žíněnky, kozy, bedny, lavičky

Obrázek 84 průpravné cvičení „Roznožka“ – přehled Zdroj: vlastní

Tato aktivita se odehrává téměř identicky jako u skrčky. Rozdíl ve cvičení je ten, že místo náskoku do dřepu žáci skáčou do polohy gorily. Pokud jde o nářadí, umístíme dvě lavičky vedle sebe na šíř a zařadíme pouze jednu kozu, a to v poslední řadě, kde stojí učitel. Žáci se postupně snaží s dopomocí o celou roznožku přes kozu. Ten, kdo se bojí, cvičí úplně stejně, jen místo pohybu před kozu se vrátí na odrazovou plochu, učitel ho jistí stejně jako ostatní žáky, tedy pevným úchopem za paže.

Ukázka postavení dráhy viz Skrčka.

5.8. Výmyk

5.8.1 Hry

„Tarzan“

Účel cvičení – posílení horních končetin a břišního svalstva, seznámení s žerdí.

Zařazení do hodiny TV – zařazení v překážkové dráze, v kruhovém tréninku nebo před jako aktivita před samotným výmykem.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Tarzan“	3 minuty	jednotlivci	tělocvična, venkovní hřiště se žerdí	žerd', žíněny, švihadla

Obrázek 85 hra „Tarzan“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – na žerd' přivážeme švihadla tak, aby se utvořila asi 6 úseků. Úkolem žáka je pověsit na jedné straně, skrčit nohy k hrudníku a přeručkovat žerd' takovým způsobem, že budu ručkovat mezi švihadly jako slalom. Úchop je nadhmatem z každé strany, žák se tedy budou houpat bočně pod žerdí. Když se první žák nachází v polovině, může začít cvičit další žák. Tím, že žák střídá ruce, není u toho cvičení nutné střídát strany, ale i tak doporučujeme dvě opakování. Cvik se zdá z počátku náročná, ale je u dětí oblíbený. Z počátku můžeme žerd' pověsit tak, aby žáci nedosáhli na zem a nemusíme lpět na skrčených dolních končetinách.



Obrázek 86 hra „Tarzan“ Zdroj: vlastní

„Střelba na koš“

Účel cvičení – posílení zádového svalstva, nácvik napřimení při konečné fázi výmyku.

Zařazení do hodiny TV – v kruhovém tréninku nebo před jako aktivita před samotným výmykem.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Střelba na koš“	3 minuty	skupiny po 3-4 žácích	tělocvična	bedna, míčky, koš/krabice/terč

Obrázek 87 Střelba na koš – přehled Zdroj: vlastní

Popis – připravíme bednu a asi dva metry od ní vzdálený koš/krabici/terč. Dále připravíme krabici s míčky k bedně. Jeden z žáků si lehne na délku bedny a pomalu postupně tělo překlopí přes okraj bedny tak, že natažené paže se opírají o zem. Žák má tedy horní polovinu těla v poloze stoje na ruku a dolní končetiny s ní svírají pravý úhel a jsou položené na bedně. Druhý, případně i třetí žák se bezpečně posadí na dolní končetiny první žáka a plně ho zatíží. Úkol cvičícího žáka je vzít si míček, celou horní polovinu těla silově zvednout do rovné přímky a míčkem se trefit do vzdálené krabice. Každý žák má 5 pokusů se trefit, poté posbírají míčky a prohodí si role. Když jsou žáci seznámeni s aktivitou, pouze jeden žák může tvořit zátěž a třetí rovnou sbírá míčky. Žáci buď soutěží mezi sebou, nebo naopak sčítají skóre skupiny.



Obrázek 88 hra „Střelba na koš“ – přehled Zdroj: vlastní

„Nůžky“

Účel cvičení – nácvik první fáze výmyku.

Zařazení do hodiny TV – zařazení cvičení v kruhovém tréninku nebo před jako aktivita před samotným výmykem.

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Nůžky“	3 minuty	dvojice	tělocvična, venkovní hřiště se žerdí	žerd', žíněnky, měkký míček

Obrázek 89 hra „Nůžky“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žáci utvoří dvojice, kdy jeden stojí před žerdí, kterou má přibližně v úrovni čela. Druhý si stoupne bokem naopak za náradí a napřáhne ruce s gymnastickým míčkem před sebe. Úkol prvního žáka je nadhmatem uchopit žerd' na šíři ramen, během cvičení se přitáhnout a ruce nepovolit. Dále stoje rozkročného švihovým pohybem vykopnout jednu nohu a ihned švihovým pohybem druhou nohu přinožit tak, aby nohy vyletěly co nejvýše. Cvičící žák se snaží nakopnout míč tak, aby obloukem přeletěl přes žerd'. Po pěti pokusech se dvojice vystřídá. Z prvku cvičícího žáka můžeme jistit za paži. Později, pokud to podmínky dovolí, mohou cvičit dva žáci vedle sebe a jejich dvojice stojí u kraje žerdí proti sobě.



Obrázek 90 hra „Nůžky“ Zdroj: vlastní

„Turnaj ve výdrži“

Účel cvičení – posílení břišního svalstva

Zařazení do hodiny TV – zařazení cvičení v kruhovém tréninku nebo před jako aktivita před samotným výmykem

název hry	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
„Turnaj ve výdrži“	4 minuty	dvojice, trojice	tělocvična, venkovní hřiště se žerdí	žerd', žíněny, stopky

Obrázek 91 „Turnaj ve výdrži“ – přehled Zdroj: vlastní

Popis – dvojice nebo trojice žáků se připraví k žerdi, jejich úkolem je vydržet do nejdéle ve visu skrčmo přednožit. Buď soutěží dvojice/trojice mezi sebou, nebo učitel předem řekne čas, který se snaží všichni vydržet. Dle úspěšnosti dětí volíme přiměřenou aktivitu. Pokud to situace umožní, můžeme uspořádat turnaj, když vždy dva postoupí do dalšího kola. Ovšem ten, kdo držel nejkratší čas nevypadává, ale bude mu přiřazená další dvojice/trojice z následujících kol.



Obrázek 92 hra „Turnaj ve výdrži“ Zdroj: vlastní

5.8.2 Průpravné cvičení

Výmyk

Účel cvičení – pomoc při učení se výmyku.

Zařazení do hodiny TV – samotný cvik výmyku.

Průpravné cvičení	časová dotace	uskupení žáků	prostor	pomůcky
Výmyk	1 minutu	jednotlivci	tělocvična, venkovní hřiště se žerdí	žerd', žíněnky

Obrázek 93 průpravné cvičení Výmyk – přehled Zdroj: vlastní

Popis – žákovi připravíme buď šikminu nebo bednu. Každý žák by měl mít možnost zkusit oboje a vybrat si, co mu vyhovuje. Šikminu umístíme za žerd', náklonem směrem k žákovi. Ten ji využije pro rozběh, čímž získá rychlost a zkracuje se vzdálenost od žerdě. Bednu umístíme vedle cvičence zhruba v úrovni jeho steh, výšku upravíme dle potřeb. Žák si na ni položí odrazovou nohu a cvičí z místa. Pohyb je tedy méně náročný na přemýšlení, ale opět i zde platí, že žák je blíže k žerdi.



Obrázek 94 průpravné cvičení Výmyk Zdroj: vlastní

6 Závěr

Cílem diplomové práce je navrhnout takový sborník cvičení a her, který mohou využít učitelé na prvním stupni základní školy v hodinách tělesné výchovy. Vybrali jsme hry zaměřené na konkrétní cvičební tvary, které jsou nejčastější součástí školních vzdělávacích plánů na území České republiky. I zahraniční vzdělávací dokumenty zemí jako je Irsko, Velké Británie a Slovinsko potvrzují důležitost a význam zařazování gymnastických prvků v hodinách tělesné výchovy. Aby náš sborník byl co nejeфекtivnější, vybírali jsme takové hry, které odpovídají nové filozofii výuky gymnastiky.

Námi vytvořený sborník obsahuje rozsáhlý soubor aktivit přispívajících k osvojení základních gymnastických prvků vhodných pro žáky prvního stupně. Každá aktivita obsahuje přehledný postup a doporučení, jak ji zakomponovat do hodiny tělesné výchovy. Hry jsou rozdělené do kapitol dle cvičebních tvarů tak, aby žáky připravily na zvládnutí jednotlivých gymnastického prvků. Pro názornost sborník obsahuje fotografie jednotlivých aktivit. Sborník je vhodný pro jakéhokoli učitele na prvním stupni, ovšem věříme, že i učitelé z druhého stupně by zde našli bohatou inspiraci. Vybrané hry nejsou určeny jen a pouze pro jeden cvičební tvar, ale učitel je může kombinovat například podle věku dětí, jejich úrovně i dle dosažitelných pomůcek. Pokud někdo s výukou gymnastiky začíná, doporučujeme vyzkoušet postupně všechny aktivity a vybrat si ty, které jemu osobně nejvíce vyhovují a bude je moci dále rozvíjet. Další naší radou do začátku pro práci s materiálem je, aby si učitel vyzkoušel dané aktivity i sám na sobě a mohl lépe poradit cvičencům. Pokud jde o skupinové aktivity, je možné je zkusit i v menších skupinách, například v kruhovém tréninku nebo na stanovištích. Tímto způsobem se cvičenci lépe seznámí s hrou a v okamžiku, kdy ji aplikujeme na celou třídu, vyhneme se organizačním zmatkům. Doporučujeme zařadit do každé hodiny tělesné výchovy dvě až tři hry, a to bez ohledu na téma.

Pro zajištění kvality jsme prostudovali širokou škálu materiálů, a to v podobě knih, odborných článků a časopisů. Věnovali jsme pozornost věkovým zvláštnostem dětí mladšího školního věku. Neopomenuli jsme ani nízkonákladově vybavené školní tělocvičny a snažili se navrhnout dostatečné množství pomůcek, kterými můžeme nahradit drahé vybavení. Všechny hry a průpravné cvičení jsou navrženy dle nového přístupu k vyučování gymnastiky. Doufáme, že se učitelé nebudou bát vyzkoušet nové hry a průpravné cvičení a práce s tímto materiálem jim přinese nové podněty pro jejich práci.

Vytvořením sborníku her a průpravných cvičení byl splněn cíl diplomové práce.

7 Seznam použité literatury

DVOŘÁKOVÁ, H., 2012. *Školáci v pohybu*. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3733-1.

DVOŘÁKOVÁ, H., ENGELTHALEROVÁ, Z., 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3308-4.

KRIŠTOFIČ, J., 2008. *Nárad'ová gymnastika*. Ilustroval LIBRA, M. Praha: Česká obec sokolská. ISBN (Btož.).

OLIVOVÁ, V., 1988. *Sport a hry ve starověkém světě*. Praha.

PETR, O., SVATOŇ, V., 1983. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově: Určeno pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha: SPN.

POKORNÝ, I., 2019. *Pohybové hry pro školáky*. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2064-2.

SVATOŇ, V., 1995. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-900925-5-1.

SVOBODOVÁ, L., 2017. *Gymnastická příprava*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN (Svobodová 2017).

TŮMA, Z., ZÍTKO M., LIBRA, M. 2004 *Kapitoly o gymnastice*. Vyd. 1. Praha: Česká obec sokolská, ISBN 8086402134.

VRCHOVECKÁ, P., 2020. *Gymnastika jednoduše a hrou*. Liberec: Učitelem moderně a odborně – podpora učitelského vzdělávání na FP TUL. ISBN 987-80-7494-530-4.

ZÍTKO, M. 1998. *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. ISBN 80-902509-0-4.

ZÍTKO, M., 2005. *Všeobecná gymnastika*. 4. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. ISBN 80-86586-08-1.

ZÍTKO, M., SKOPOVÁ, M., 2006. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0973-8.

ZUMR, T., 2019. *Kondiční příprava dětí a mládeže: Zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2065-9.

Internetové zdroje

BRODCOVÁ, D., 2017. Drsná výchova gymnastů v Číně. Cestu k úspěchu dláždí dětský pláč, křik a únava. In: *iROZHLAS*: [online]. 26. 3. 2017 [vid. 8. 2. 2021].

Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zpravy-ze-sveta/drsna-vychova-gymnastu-v-cine-cestu-k-uspechu-dlazdi-detsky-plac-krik-a-unava_1703260526_dbr

BUČAR, M., ČUK, I., KOVAČ, M., JAKŠE, B., 2010. Implementation of the gymnastics curriculum in the third cycle of basic school in Slovenia. *Science of gymnastics journal* [online], roč. 2, č. 3, s. 17-27 [vid. 8. 2. 2021]. ISSN 1855-7171.

Dostupné z: <https://www.fsp.uni-lj.si/en/research/scientific-magazines/science-of-gymnastics/previous-issues/2010092821282109/>

DEPARTMENT FOR EDUCATION, 2013. *The national curriculum in England* [online]. [vid. 18. 1. 2021]. Dostupné z:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/425601/PRIMARY_national_curriculum.pdf

GOVERNMENT OF IRELAND, 1999. *Physical education*. [online]. [19. 1. 2021].

Dostupné z: https://www.curriculumonline.ie/getmedia/ca8a385c-5455-42b6-9f1c-88390be91afc/PSEC05_Physical-Education_Curriculum.pdf

IMPLEMENTATION OF THE GYMNASTICS CURRICULUM IN THE THIRD CYCLE OF BASIC SCHOOL IN SLOVENIA

KRBCOVÁ, L., 2019. Děti jsou vrcholovým sportem opotřebované. In: *Vitalia.cz*:

[online]. 30. 5. 2016 [vid. 8. 2. 2021]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/deti-jsou-vrcholovym-sportem-opotrebovane>

MŠMT, 2016. *Rámcový vzdělávací program* [online]. Praha. [vid. 8. 2. 2021].

Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

PANČÍŘ, T., 2020. *Děti tloustnou, tělocvik by se měl vrátit do škol, doporučuje Beran z olympijského výboru*. [online]. Praha: *iROZHLAS* [vid. 8. 2. 2021]. Dostupné z:

https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/koronavirus-v-cesku-skolstvi-telocvik-telesna-vychova-jiri-beran_2011242340_ako

ROBERT, S., 2019. Bojí se kotrmelců, gymnastiku ani neznají. Proč se tělocvik tak proměnil?. In: *iDNES.cz* [online]. 18. 2. 2019 [vid. 3. 2. 2021]. Dostupné z:

https://www.idnes.cz/sport/ostatni/analyza-telesna-vychova-skolstvi-vychova-sportovcu-milan-hnilicka.A190218_095541_sporty_tof

- RUDD, J. R., BARNETT L. M., FARROW, D., BERRY B., BORKOLES, E., POLMAN, R., 2017. The Impact of Gymnastics on Children's Physical Self-Concept and Movement Skill Development in Primary Schools, Measurement in Physical Education and Exercise Science. In: *Shapeamerica* [online]. 7. 2. 2017 [vid. 8. 2. 2021]. Dostupné z:
<https://shapeamerica.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1091367X.2016.1273225#.YCEhBehKg2x>
- RYCHTECKÝ, A., 2018. Vývoj didaktiky školní tělesné výchovy. In: *Fakulta tělesné výchovy a sportu* [online]. 24. 1. 2018 [vid. 1. 2. 2021]. Dostupné z:
https://ftvs.cuni.cz/FTVS-499-version1-kap2_str20_29.pdf
- ŠTUMBAUER, J., MALEČEK, J., ŠIMBEROVÁ, D., 2013. *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín* [online]. Brno: Masarykova univerzita [vid. 3. 1. 2021]. ISBN 978-80-210-6325-9. Dostupné z:
<https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-22/Impresum.html>
- VORÁLKOVÁ, J., PEŘIČ, T., 2016. Pohybové hry jako metoda nácviku gymnastických dovedností ve školní tělesné výchově. *Studia sportiva*. [online]. roč. 10, č. 2, s. 155-163 [vid. 8. 2. 2021]. Dostupné z:
<https://journals.muni.cz/studiasportiva/issue/view/590>
- ZÍTKO M., CHRUDIMSKÝ, J., MACHOVÁ, G., 2021. Gymnastika pro děti – Rino Gym. *Jipast.cz* [online]. [vid. 8. 2. 2021]. Dostupné z:
https://eshop.jipast.cz/editor/image/eshop_products_files/374/filename_374.pdf