



# Cvičení ve dvojicích v hodinách tělesné výchovy

## Diplomová práce

*Studijní program:* N7401 – Tělesná výchova a sport  
*Studijní obory:* 7503T100 – Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy  
7503T114 – Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy

*Autor práce:* **Bc. Monika Valášková**  
*Vedoucí práce:* Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.



## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Monika Valášková**  
Osobní číslo: **P14000647**  
Studijní program: **N7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obory: **Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy**  
**Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy**  
Název tématu: **Cvičení ve dvojicích v hodinách tělesné výchovy**  
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

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

Provést analýzu cvičení ve dvojicích v hodinách tělesné výchovy a navrhnout zásobník cvičení vhodných pro hodiny tělesné výchovy na 2. stupni základních škol.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**ALTER, Michael J. Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 228 s. ISBN 80-7169-763-X.**

**JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN. Rozcvičení ve sportu. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, 215 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4525-1.**

**JORDAN, Alexander a Ines GRAEBER. Cvičení ve dvou: 125 tipů pro dobrou kondici. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 160 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2133-0.**

**NITKA, Jan a Martina POLÁKOVÁ. Bavíme se gymnastikou: (cvičení dvojic a trojic). 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011, 26 s. ISBN 978-80-244-2818-5.**

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.**

Katedra tělesné výchovy

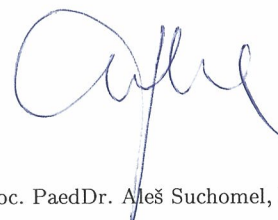
Datum zadání diplomové práce: **16. dubna 2015**

Termín odevzdání diplomové práce: **29. dubna 2016**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 17. dubna 2015

## Prohlášení

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

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

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

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

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

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat Mgr. Petru Jeřábkovi, PhD. za cenné rady a připomínky, které mi poskytoval při tvorbě této práce. Velmi také děkuji Adamovi Šrámkovi, který se podílel na tvorbě ilustračního fotomateriálu, a mým rodičům, kteří mě podporovali finančně.

## **ANOTACE**

Cílem diplomové práce bylo provést analýzu cvičení ve dvojicích v hodinách tělesné výchovy a navrhnout zásobník cvičení vhodných pro hodiny tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Z analýzy vyplynulo, že učitelé mají zájem o tento typ cvičení a o vznik zásobníku cvičení, který by mohli využít ve výuce tělesné výchovy. Vlastní zásobník cvičení je opatřen názornou fotodokumentací, která přispívá k vytvoření správné představy o požadovaném pohybu.

**Klíčová slova:** cvičení ve dvojicích, tělesná výchova, analýza, zásobník cvičení, názorná fotodokumentace.

## **ANOTATION**

The aim of dissertation was to create analysis of excercises in pairs in classes of physical education and to bring in a magazine of excercises that would be appropriate for physical education classes on upper primary school. Results of the analysis showed that teachers take interest in such kind of excercises and in creation of a magazine they would be able to use during physical education classes. The magazine includes illustrative photographical documentation which helps to create the accurate idea of desired moves.

**Keywords:** pair excercises, physical education, analysis, magazine of excercises, ilustratice photographical documentation.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>11</b>
<b>1 CÍLE PRÁCE</b> .....	<b>12</b>
<b>2 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁNÍ</b> .....	<b>13</b>
2.1 POJETÍ VZDĚLÁVÁNÍ ŽÁKŮ NA ZŠ .....	14
2.2 KLÍČOVÉ KOMPETENCE .....	14
2.3 VZDĚLÁVACÍ OBLASTI.....	16
2.4 ČLOVĚK A ZDRAVÍ.....	17
2.4.1 Výchova ke zdraví.....	20
2.4.2 Tělesná výchova.....	20
<b>3 DIDAKTIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY</b> .....	<b>21</b>
3.1 PEDAGOGICKÉ ZÁSADY .....	21
3.2 VYUČOVACÍ JEDNOTKA.....	23
3.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI .....	25
3.3.1 Koordinační schopnosti.....	26
3.3.2 Rychlostní schopnosti .....	27
3.3.3 Vytrvalostní schopnosti.....	28
3.3.4 Silové schopnosti .....	29
3.3.5 Pohyblivost.....	29
<b>4 CVIČENÍ DVOJIC V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY</b> .....	<b>31</b>
<b>5 ANALÝZA CVIČENÍ VE DVOJICÍCH V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY</b> .....	<b>33</b>
5.1 STRUKTURA ELEKTRONICKÉHO DOTAZNÍKU .....	33
5.2 VÝSLEDKY ANALÝZY .....	35
5.2.1 Výsledky první sekce otázek.....	35
5.2.2 Výsledky druhé sekce otázek .....	37
5.2.3 Výsledky třetí sekce otázek.....	38
5.3 ZHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	42
<b>6 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ</b> .....	<b>44</b>
6.1 CHARAKTERISTIKA ZÁSOBNÍKU .....	44
6.2 STRUKTURA ZÁSOBNÍKU.....	45

6.3	ZÁSOBNÍK CVIČENÍ DVOJIC .....	45
6.3.1	Cviky dynamické .....	45
6.3.2	Cviky statické.....	63
<b>7</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>77</b>
<b>8</b>	<b>SEZNAM LITERATURY .....</b>	<b>78</b>
<b>9</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>80</b>



## SEZNAM OBRÁZKU

Obr. 1: Cvik č. 1.....	46
Obr. 2: Cvik č. 2.....	46
Obr. 3: Cvik č. 3.....	47
Obr. 4: Cvik č. 4.....	47
Obr. 5: Cvik č. 5.....	48
Obr. 6: Cvik č. 6.....	48
Obr. 7: Cvik č. 7.....	49
Obr. 8: Cvik č. 8.....	49
Obr. 9: Cvik č. 9.....	50
Obr. 10: Cvik č. 10.....	50
Obr. 11: Cvik č. 11.....	51
Obr. 12: Cvik č. 12.....	51
Obr. 13: Cvik č. 13.....	52
Obr. 14: Cvik č. 14.....	52
Obr. 15: Cvik č. 15.....	53
Obr. 16: Cvik č. 16.....	53
Obr. 17: Cvik č. 17.....	54
Obr. 18: Cvik č. 18 – 1. část.....	55
Obr. 19: Cvik č. 18 – 2. část.....	55
Obr. 20: Cvik č. 19.....	55
Obr. 21: Cvik č. 20.....	56
Obr. 22: Cvik č. 21.....	56
Obr. 23: Cvik č. 22.....	57
Obr. 24: Cvik č. 23.....	57
Obr. 25: Cvik č. 23 – výměna rolí.....	57
Obr. 26: Cvik č. 24 – kotoul vzklopmo.....	58
Obr. 27: Cvik č. 25.....	59
Obr. 28: Cvik č. 25 – těžší varianta.....	59
Obr. 29: Cvik č. 26.....	60
Obr. 30: Cvik č. 27.....	60
Obr. 31: Cvik č. 28.....	61
Obr. 32: Cvik č. 29.....	62
Obr. 33: Cvik č. 30 – 1. část.....	62
Obr. 34: Cvik č. 30 – 2. část.....	62
Obr. 35: Cvik č. 31.....	63
Obr. 36: Cvik č. 32.....	63
Obr. 37: Cvik č. 33.....	64
Obr. 38: Cvik č. 34.....	64
Obr. 39: Cvik č. 35.....	65
Obr. 40: Cvik č. 36.....	65
Obr. 41: Cvik č. 37.....	66
Obr. 42: Cvik č. 38.....	66
Obr. 43: Cvik č. 39.....	67

Obr. 44: Cvik č. 40.....	67
Obr. 45: Cvik č. 41.....	68
Obr. 46: Cvik č. 42.....	68
Obr. 47: Cvik č. 43.....	69
Obr. 48: Cvik č. 44.....	69
Obr. 49: Cvik č. 45.....	70
Obr. 50: Cvik č. 46.....	70
Obr. 51: Cvik č. 47.....	71
Obr. 52: Cvik č. 48.....	71
Obr. 53: Cvik č. 49.....	72
Obr. 54: Cvik č. 50.....	72
Obr. 55: Cvik č. 51.....	73
Obr. 56: Cvik č. 52.....	73
Obr. 57: Cvik č. 53.....	74
Obr. 58: Cvik č. 54.....	74
Obr. 59: Cvik č. 55.....	75
Obr. 60: Cvik č. 56.....	76
Obr. 61: Cvik č. 57.....	76

## **SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1: Pohlaví respondentů.....	35
Graf 2: Délka praxe.....	36
Graf 3: Používání cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy .....	36
Graf 4: Důvody nevyužívání cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy .....	37
Graf 5: Využití zásobníku cvičení dvojic.....	38
Graf 6: Cvičení dvojic – ukotvení v ŠVP.....	38
Graf 7: Frekvence zařazování cvičení dvojic do výuky .....	39
Graf 8: Zařazení cvičení dvojic do vyučovací jednotky .....	40
Graf 9: Zdroje cviků.....	40
Graf 10: Dostatečnost a přehlednost zdrojů cviků .....	41
Graf 11: Využití zásobníku cvičení dvojic.....	41

## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

CNS	centrální nervová soustava
MŠMT ČR	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
RVP	rámcový vzdělávací program
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	školní vzdělávací plán
TV	tělesná výchova
VJ	vyučovací jednotka
ZŠ	základní škola

## ÚVOD

V rámci navazujícího magisterského studia jsem se zúčastnila kurzu všeobecné gymnastiky, který obsahoval průpravy do různých gymnastických sportů a mimo to také typ cvičení, který mě natolik zaujal, že jsem se mu začala aktivně věnovat – cvičení ve dvojicích. Začala jsem hledat dostupné zdroje týkající se tohoto tématu. Nebylo to ale tak snadné, protože bylo obtížné najít nějaký ucelený a dostatečně názorný zásobník cviků, který bych mohla aplikovat na sobě samé a později i ve výuce tělesné výchovy. Právě tato skutečnost se stala podkladem k tvorbě mé diplomové práce.

Hlavním cílem diplomové práce je provést analýzu cvičení ve dvojicích v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a navrhnout zásobník cvičení vhodných pro hodiny tělesné výchovy na druhém stupni základních škol.

Analýza cvičení v hodinách tělesné výchovy bude provedena pomocí dotazníkového šetření, které bude zacíleno přímo na učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Vlastní zásobník cvičení bude obsahovat patřičnou fotodokumentaci, která má za úkol zvýšit názornost a tedy přispět k vytvoření správné představy o požadovaném pohybovém úkonu.

# 1 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem diplomové práce je provést analýzu cvičení ve dvojicích v hodinách tělesné výchovy a navrhnout zásobník cvičení vhodných pro hodiny tělesné výchovy na 2. stupni základních škol.

K dosažení hlavního cíle byly stanoveny následující dílčí úkoly:

- prostudování literatury vztahující se k tématu,
- provedení analýzy cvičení ve dvojicích v hodinách tělesné výchovy,
- na základě výsledků analýzy zvolení vhodných cvičebních tvarů,
- vytvoření fotodokumentace zvolených cvičebních tvarů,
- zkompletování zásobníku cvičení vhodných pro hodiny tělesné výchovy na 2. stupni základních škol.

## 2 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁNÍ

V souladu s principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání se do vzdělávací soustavy zavádí systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních:

- státní - Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání),
- školní - školní vzdělávací programy (MŠMT ČR, 2013).

RVP pro základní vzdělávání navazuje svým pojetím a obsahem na RVP PV a na něj následně navazuje RVP pro střední vzdělávání. RVP ZV vymezuje vše, co je společné a nezbytné v povinném základním vzdělávání žáků, včetně vzdělávání v odpovídajících ročnících víceletých středních škol. RVP ZV specifikuje úroveň klíčových kompetencí, jíž by měli žáci dosáhnout na konci základního vzdělávání, a vymezuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo. RVP ZV stanovuje standardy pro základní vzdělávání, jejichž smyslem je účinně napomáhat při dosahování cílů stanovených v RVP ZV (MŠMT ČR, 2013).

RVP ZV podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování, a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků. RVP umožňuje modifikaci vzdělávacího obsahu pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a je podkladem pro všechny střední školy při stanovování požadavků přijímacího řízení pro vstup do středního vzdělávání (MŠMT ČR, 2013).

## 2.1 POJETÍ VZDĚLÁVÁNÍ ŽÁKŮ NA ZŠ

Během základního vzdělávání na 1. stupni by se měli žáci naučit poznávat, respektovat a rozvíjet individuální potřeby, možnosti a zájmy. Vzdělávání by mělo žáky pomocí svých metod motivovat k dalšímu učení, vést je k učební aktivitě a k poznání, že je možné hledat, objevovat, tvořit a nalézat vhodnou cestu k řešení problémů (MŠMT ČR, 2013).

Během vzdělávání na 2. stupni ZŠ by měli žáci získávat vědomosti, dovednosti a návyky, které jim umožní samostatné učení a utváření takových hodnot a postojů, které vedou k uvážlivému a kultivovanému chování, k zodpovědnému rozhodování a respektování práv a povinností občana našeho státu. Pojetí základního vzdělávání na 2. stupni je budováno na širokém rozvoji zájmů žáků, na vyšších učebních možnostech žáků a na provázanosti vzdělávání a života školy se životem mimo školu. To umožňuje přenesení větší odpovědnosti na žáky za jejich vzdělávání (MŠMT ČR, 2013).

Dostatečně podnětným a tvůrčím školním prostředím stimulujeme nejschopnější žáky, povzbuzujeme méně nadané, chráníme i podporujeme žáky nejslabší a zajišťujeme, aby se každé dítě prostřednictvím výuky přizpůsobené individuálním potřebám optimálně vyvíjelo v souladu s vlastními předpoklady pro vzdělávání. Přátelská a vstřícná atmosféra vybízí žáky ke studiu, práci i činnostem podle jejich zájmu a poskytuje jim prostor a čas k aktivnímu učení a k plnému rozvinutí jejich osobnosti. Žáci by se neměli bát chyb, měli by se učit s chybami pracovat a měli by mít možnost také zažívat úspěch (MŠMT ČR, 2013).

## 2.2 KLÍČOVÉ KOMPETENCE

Klíčovými kompetencemi nazýváme souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Výběr a pojetí klíčových kompetencí vychází z hodnot obecně

přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti (MŠMT ČR, 2013).

Cílem vzdělávání je, aby si žáci osvojili klíčové kompetence na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti. Vybavování žáků klíčovými kompetencemi je proces dlouhodobý a složitý, který má svůj počátek v předškolním vzdělávání, navazuje v základním a středním vzdělávání a postupně se dotváří v dalším průběhu života. Úroveň klíčových kompetencí, které žáci dosáhnou na konci základního vzdělávání, nelze ještě považovat za ukončenou, ale získané klíčové kompetence tvoří neopomenutelný základ žaka pro celoživotní učení, vstup do života a do pracovního procesu (MŠMT ČR, 2013).

Klíčové kompetence nejsou od sebe navzájem izolované, různými způsoby se prolínají a mají více funkcí a nadpředmětovou podobu. Klíčové kompetence lze získat vždy pouze jako výsledek celkového procesu vzdělávání. Proto k jejich utváření a rozvíjení musí směřovat a přispívat veškerý vzdělávací obsah i činnosti a aktivity, které ve škole probíhají. Ve vzdělávacím obsahu RVP ZV je učivo pojímáno jako prostředek k osvojení činnostně zaměřených očekávaných výstupů, které se postupně propojují a vytvářejí předpoklady k účinnému a komplexnímu využívání získaných schopností a dovedností na úrovni klíčových kompetencí (MŠMT ČR, 2013).

Klíčovými kompetencemi určenými pro etapu základního vzdělávání jsou:

- kompetence k učení,
- kompetence k řešení problémů,
- kompetence komunikativní,
- kompetence sociální a personální,
- kompetence občanské,
- kompetence pracovní (MŠMT ČR, 2013).



## 2.3 VZDĚLÁVACÍ OBLASTI

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV rozdělen do devíti **vzdělávacích oblastí**, které jsou tvořeny jedním *vzdělávacím oborem* nebo více obsahově blízkými *vzdělávacími obory*:

- **Jazyk a jazyková komunikace** - *Český jazyk a literatura, Cizí jazyk, Další cizí jazyk,*
- **Matematika a její aplikace** - *Matematika a její aplikace,*
- **Informační a komunikační technologie** - *Informační a komunikační technologie,*
- **Člověk a jeho svět** - *Člověk a jeho svět,*
- **Člověk a společnost** - *Dějepis, Výchova k občanství,*
- **Člověk a příroda** - *Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis,*
- **Umění a kultura** - *Hudební výchova, Výtvarná výchova,*
- **Člověk a zdraví** - *Výchova ke zdraví, Tělesná výchova,*
- **Člověk a svět práce** - *Člověk a svět práce (MŠMT ČR, 2013).*

V úvodu každé vzdělávací oblasti dochází k vymezení dané oblasti pomocí **Charakteristiky vzdělávací oblasti**, která vyjadřuje postavení a význam vzdělávací oblasti v základním vzdělávání a charakterizuje vzdělávací obsah jednotlivých vzdělávacích oborů dané vzdělávací oblasti. V této části je rovněž naznačena návaznost mezi vzdělávacím obsahem 1. stupně a 2. stupně základního vzdělávání. Na tuto část navazuje **Cílové zaměření vzdělávací oblasti**, kde dochází k vymezení, k čemu je žák prostřednictvím vzdělávacího obsahu veden, aby postupně dosahoval klíčových kompetencí (MŠMT ČR, 2013).

Vzdělávací obsah jednotlivých vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. Vzdělávací obsah na 1. stupni základní školy je rozčleněn na dvě období:

- 1. období - 1. až 3. ročník,
- 2. období - 4. až 5. ročník (MŠMT ČR, 2013).

**Očekávané výstupy** jsou prakticky zaměřené, mají činnostní povahu, jsou využitelné v běžném životě a ověřitelné. Očekávané výstupy vymezují předpokládanou způsobilost využívat osvojené učivo v praktických situacích a v běžném životě. RVP ZV stanovuje očekávané výstupy ve třech obdobích:

- 1. období - na konci 3. ročníku (orientační, nezávazné),
- 2. období - na konci 5. ročníku,
- 3. období – na konci 9. ročníku (MŠMT ČR, 2013).

V RVP ZV je učivo členěno do jednotlivých tematických okruhů (témat, činností). Učivo v RVP ZV je chápáno jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů a pro svoji informativní a formativní funkci tvoří nezbytnou součást vzdělávacího obsahu. RVP ZV vymezuje učivo, které je školám pouze doporučeno. Na základě RVP ZV školy vypracují vlastní ŠVP, který obsahuje učivo, které se stává pro školy závazné. Vzdělávací obsah jednotlivých vzdělávacích oborů škola rozčleňuje do vyučovacích předmětů a rozpracuje, případně doplní v učebních osnovách tak, aby směřovalo k rozvoji klíčových kompetencí (MŠMT ČR, 2013).

## 2.4 ČLOVĚK A ZDRAVÍ

### **Charakteristika vzdělávací oblasti**

Pomocí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví by se měli žáci naučit, jak pozitivně ovlivňovat své zdraví. Žáci si osvojují poznatky, činnosti a způsoby chování, které se učí využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v oblasti Člověk a zdraví by mělo vést k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, způsob jak jej chránit i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví (MŠMT ČR, 2013).

Žáci by se měli naučit získat odpovědnost za své zdraví i zdraví druhých. Během vzdělávání si žáci utvářejí životní hodnoty, postoje k nim a aktivní jednání

v souladu s nimi. Žáci by měli pochopit hodnotu zdraví a jak aktivně jednat, aby nepoškozovali zdraví své či druhých. Při realizaci vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je potřeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikaci nejen v modelových situacích, ale i v každodenním životě školy. Je důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Učitel by měl být dětem dobrým příkladem (MŠMT ČR, 2013).

Později by měl být kladen důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Pokud ke vzdělávání přistupujeme tímto způsobem, dochází k vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je rozdělena do vzdělávacích oborů:

- Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova,
- Výchova ke zdraví (MŠMT ČR, 2013).

Vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví obsahuje výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Během vzdělávání v oboru Výchova ke zdraví si žáci rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi (MŠMT ČR, 2013).

V oboru **Tělesná výchova** se žáci komplexněji vzdělávají v problematice zdraví - na jedné straně směřují k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu. Dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje (MŠMT ČR, 2013).

#### **Cílové zaměření vzdělávací oblasti**

Vzdělávání ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví vede žáky k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáky k:

- poznávání hodnoty zdraví,

- porozumění zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody,
- vnímání radostných prožitků z pohybových činností v příjemném prostředí s příjemnou atmosférou naplněnou příznivými vztahy,
- pochopení, že člověk po celý svůj život ovlivňuje způsob vlastního jednání a rozhodování, a tedy ovlivňuje i kvalitu mezilidských vztahů a kvalitu prostředí, v němž se pohybuje,
- nabytí základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co je pro zdraví škodlivé a co jej může ohrozit,
- praktickému využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování vlastního zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví,
- propojování činností, aktivit a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.,
- pochopení zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.,
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k používání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí,
- provozování aktivit podporujících zdraví a k propagaci zdravotně prospěšných činností ve škole i mimo školu (MŠMT ČR, 2013).

Jak je výše zmíněno, vzdělávací oblast Člověk a zdraví je rozčleněna do dvou vzdělávacích oborů, a to Výchovy ke zdraví a Tělesné výchovy, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Následující dvě podkapitoly obsahují seznam učiva, které by si měli žáci během základní školní docházky osvojit.

### **2.4.1 Výchova ke zdraví**

Seznam témat učiva, směřujícího k naplnění očekávaných výstupu  
Výchovy ke zdraví:

- vztahy mezi lidmi a formy soužití,
- změny v životě člověka a jejich reflexe,
- zdravý způsob života a péče o zdraví,
- rizika ohrožující zdraví a jejich prevence,
- hodnota a podpora zdraví,
- osobnostní a sociální rozvoj (MŠMT ČR, 2013).

### **2.4.2 Tělesná výchova**

Seznam témat učiva, směřujícího k naplnění očekávaných výstupu Tělesné  
výchovy:

- činnosti ovlivňující zdraví,
- činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností,  
činnosti podporující pohybové učení (MŠMT ČR, 2013).

#### Zdravotní tělesná výchova

Seznam témat učiva, směřujícího k naplnění očekávaných výstupu  
Zdravotní tělesné výchovy na 2. stupni:

- činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení,
- speciální cvičení,
- všestranné rozvíjející pohybové činnosti (MŠMT ČR, 2013).

### 3 DIDAKTIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Teorie vyučování tělesné výchovy je nezbytnou součástí znalostí učitelů tělesné výchovy. Pro naše potřeby jsme do práce zařadili tři kapitoly z didaktiky tělesné výchovy:

- Pedagogické zásady,
- Vyučovací jednotka,
- Pohybové schopnosti.

#### 3.1 PEDAGOGICKÉ ZÁSADY

Učitel tělesné výchovy by měl dodržovat všeobecné pedagogické zásady, které byly vytyčeny již Janem Ámosem Komenským. Mezi tyto základní didaktické zásady patří:

- zásada uvědomělosti a aktivity,
- zásada názornosti,
- zásada soustavnosti,
- zásada přiměřenosti,
- zásada trvalosti (Perič, 2004).

Pro uplatnění **zásady uvědomělosti a aktivity** je důležité, aby žáci pochopili smysl a podstatu prováděné činnosti a aby se ztotožnili s tím, proč a jak se daná činnost nacvičuje. Optimální je, když je cvičení vedeno tak, aby se žáci aktivně zúčastňovali jeho průběhu a výsledku. Učitel by měl u žáků rovněž rozvíjet schopnost rozpoznat vlastní chybu a i rozpoznat, když dělá chybu někdo jiný (Perič, 2004).

**Zásada názornosti** je důležitá pro vytvoření správné představy o pohybu. K tomu, aby si žáci vytvořili správnou představu, využívá učitel všech dostupných prostředků. Vhodnými prostředky mohou být **ukázky přímé**, kdy učitel nebo jiný demonstrátor názorně předvádí požadovaný pohyb,

nebo **nepřímé**, mezi které patří například různé obrázky, schémata, fotografie nebo videozáznam. Důležité je, aby použitá názorná ukázka byla v co nejkvalitnějším provedení (Perič, 2004).

**Zásadou soustavnosti** je myšleno, aby na sebe naučené dovednosti a znalosti navazovaly a společně utvářely navzájem propojený celek. Důležitá je pravidelnost cvičení a systematická a promyšlená práce směřující ke stanovenému cíli (v našem případě naplnění očekávaných výstupů stanovených v RVP ZV). Logickou součástí zásady soustavnosti je postup od jednoduchého ke složitějšímu a od známého k neznámému (Perič, 2004).

**Zásada přiměřenosti** vytváří požadavek, aby obsah a rozsah zatížení kladeného na žáky odpovídal stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem, věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Zásada přiměřenosti je důležitá nejen pro optimální psychický vývoj žáků a efektivní proces při osvojování nových pohybových dovedností, ale i z hlediska zachování bezpečnosti. Vhodným prostředkem k realizaci této zásady je dělení žáků do skupinek a volení optimálního zatížení pro dané skupinky (Perič, 2004).

**Zásada trvalosti** nastoluje požadavek efektivního zapamatování probíraných vědomostí a nacvičovaných dovedností tak, aby si je žáci dokázali kdykoliv vybavit a prakticky je použít. Důležité je trvalé vtisknutí dovedností a schopností do paměti žáků, proto je nutné důkladné plánování obsahu cvičebních jednotek, přiměřené stupňování požadavků, obměňování cvičení a pravidelná kontrola dosažené úrovně rozvoje, na jejímž základě volíme další postup (Perič, 2004).

Těchto pět zásad dohromady tvoří důležitý a úzce propojený komplex, který by se měl odpovídajícím způsobem promítat v každé vyučovací jednotce. Učitel by jej tedy měl nejen chápat, ale i respektovat a využívat ve vlastní výuce. Uplatňování výše zmíněných zásad umožňuje urychlení a zefektivnění procesu osvojování učiva (Perič, 2004).

## 3.2 VYUČOVACÍ JEDNOTKA

Vyučovací jednotkou nazýváme základní organizační formu tělovýchovného procesu. Ve školní tělesné výchově bývá VJ dlouhá 45 minut (Farana, 2011).

Vyučovací jednotka by měla mít určitou ustálenou strukturu, která je ovlivněna řadou různých činitelů. Strukturu tedy nelze chápat dogmaticky, ale jen jako určité osvědčené doporučení. Ve většině literatury se setkáváme s rozdělením na tři (úvodní, hlavní, závěrečná) popřípadě čtyři (úvodní, průpravná, hlavní, závěrečná) části vyučovací jednotky (Perič, 2004).

### 3.2.1 Úvodní část

Úvodní část nazýváme počáteční část, která slouží k optimální přípravě organismu pro následující zátěž v hlavní části vyučovací jednotky. Tato část má tři dílčí úkoly:

- 1. psychickou přípravu** – formální zahájení vyučovací jednotky, seznámení s obsahem vyučovací jednotky, navození pracovní aktivity (začátek uvědomělé kázně, plnění pokynů a soustředění se na prováděnou činnost), motivace žáků,
- 2. rozcvičení – zahřátí a prokrvení organismu** (aktivace srdečně cévního a dýchacího systému) a **protážení hlavních svalových skupin** (uvolňovací a protahovací cvičení sloužící jako prevence před poškozením hybného systému),
- 3. zapracování (průpravu)** – připravení organismu na následující část vyučovací jednotky, optimalizace činnosti jednotlivých funkčních systémů (zejména dýchacího a srdečně cévního, regulace tělesné teploty) a centrální nervové soustavy (Perič, 2004).

Tato část bývá někdy samostatně vyčleňována a zařazována mezi úvodní a hlavní část vyučovací jednotky. Bývá označována jako průpravná část (Karásková, 1993).



### 3.2.2 Hlavní část

V hlavní části vyučovací jednotky by mělo dojít k naplnění cíle hodiny. V této části dochází k hlavnímu zatížení. Obsahem hlavní části vyučovací jednotky je rozvoj jedné nebo i více pohybových schopností či dovedností. Zařazení jednotlivých cvičení by mělo respektovat pedagogické zásady zmiňované v předchozí kapitole a současně by mělo brát ohledy i na fyziologické zákonitosti (množství energetických zdrojů pro pohyb, únava nervové soustavy). Dle těchto fyziologických zákonitostí je vhodné zařazování cvičení v posloupnosti:

1. **koordinačně náročná cvičení** – tato cvičení jsou náročná zejména na aktivitu CNS (řadíme sem například cvičení akrobatického a gymnastického charakteru nebo nácvik nových herních variant),
2. **rychlostní cvičení** – tato cvičení kladou velké nároky na množství energetických zdrojů použitelných pro pohyb, nároky na CNS jsou rovněž poměrně vysoké (řadíme sem například krátké sprinty, štafetové závody družstev nebo různá odrazová cvičení),
3. **silová cvičení** – nevyžadují tak velké množství energetických zdrojů jako rychlostní cvičení, ani tak velké nároky na CNS jako cvičení koordinační (řadíme sem například úpolová cvičení, přetlačování nebo posilování s vlastním tělem),
4. **vytrvalostní cvičení** – při tomto cvičení dochází k vyčerpání energetických zdrojů, jsou náročná na vůli vydržet a dochází i k vyčerpání CNS. Z tohoto důvodu řadíme vytrvalostní cvičení až na závěr. Mezi tato cvičení řadíme například delší výběhy, plavání nebo jízdu na kole (Perič, 2004).

Není nutné v hlavní části vyučovací jednotky zařazovat všechna tato cvičení. U mladších dětí se však doporučuje v každé cvičební jednotce rozvíjet všechny pohybové schopnosti. U starších dětí se doporučuje kombinovat cvičební jednotky zaměřené na rozvoj všech schopností s cvičebními jednotkami zaměřenými na rozvoj pouze jedné nebo dvou pohybových schopností (Perič, 2004).

### 3.2.3 Závěrečná část

V závěrečné části vyučovací jednotky dochází ke zklidnění dechové a srdeční frekvence a k zahájení zotavení organismu po předchozím zatížení. Závěrečná část má část dynamickou a statickou (Miklánková, 2012).

**Dynamická část** obsahuje cvičení s nízkou intenzitou, jejichž cílem je urychlení zotavných procesů po předchozím zatížení a zahájení odbourávání odpadních látek, které se nahromadily v organismu během zatížení. Do této části hodiny řadíme například vyklusání nebo drobné hry nízké intenzity (Perič, 2004).

**Statická část** obsahuje protahovací cvičení (statická) a kompenzační a vyrovnávací cvičení. Při statickém cvičení dochází k celkovému zklidnění organismu, které je důležité pro zotavení po zátěži (Perič, 2004).

Na závěr vyučovací jednotky provede učitel stručné vyhodnocení hodiny a pochválí a pozitivně motivuje žáky k pokračování v zahájeném úsilí (Miklánková, 2012).

## 3.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti představují soubor vnitřních předpokladů k pohybové činnosti určitého charakteru. Vnější projevem pohybových schopností je pohybová dovednost. Pohybové schopnosti můžeme pro zjednodušení rozdělit do pěti základních skupin, a to na:

- koordinační schopnosti,
- rychlostní schopnosti,
- vytrvalostní schopnosti,
- silové schopnosti,
- pohyblivost (Perič, 2004).

Rychlostní, silové a vytrvalostní schopnosti bývají někdy souhrnně označovány jako schopnosti kondiční (Krištofič, 2006).

### 3.3.1 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti bývají někdy rovněž nazývány jako schopnosti obratnosti. Jedná se o schopnost orientovat vlastní pohyby podle stanovené potřeby, přizpůsobit rychle pohyby nové a v neposlední řadě úspěšně jednat i za odlišných podmínek. Koordinace tedy klade nároky nejen na rychlost a přesnost pohybu, ale také na přizpůsobení se vnějším podmínkám a na případné vytvoření pohybu nového (Perič, 2004).

Při rozvoji koordinačních schopností nejsou kladeny tak vysoké nároky na množství energie jako při rozvoji rychlostních nebo vytrvalostních schopností. Vysoké nároky jsou zde především na činnost CNS, která řídí a organizuje oblasti, které jsou důležité pro konkrétní pohyby. Mezi hlavní činnosti CNS řadíme:

- činnost analyzátorů (proprioreceptory, zrakové a sluchové analyzátoři),
- činnost oběhového a dýchacího systému,
- psychologické procesy (vůle, soustředěnost, motivace),
- nervosvalovou koordinaci (Perič, 2004).

Koordinaci můžeme rozdělit na koordinaci obecnou a speciální. Obecná koordinace je schopnost provádět celou řadu motorických dovedností, aniž by docházelo ke sportovní specializaci. Obecná koordinace je nezbytnou součástí všeobecného rozvoje, kterým by měli projít všichni žáci. Oproti tomu speciální koordinace je schopnost provádět různé pohyby v určitém sportu rychle, správně a lehce. Speciální koordinaci získávají děti pravidelným tréninkem určitých (pro daný sport charakteristických) pohybových dovedností (Perič, 2004).

Koordinační schopnosti můžeme dále dělit na další dílčí schopnosti, mezi které řadíme:

- schopnost **spojování pohybů**,
- **orientační** schopnosti,
- schopnost **rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla**,

- schopnost **přizpůsobování** vlastních pohybů vnějším podmínkám,
- schopnost včasné **reakce**,
- **rovnováhové** schopnosti,
- **rytmické** schopnosti,
- **učení** (**docilita**) novým pohybovým nebo sportovním dovednostem (Perič, 2004).

Koordinační schopnosti pojímají široké spektrum poměrně různorodých schopností, a proto se promítají téměř do všech sportovních odvětví. Mezi sportovní odvětví, kde hrají koordinační schopnosti zásadní roli, patří například krasobruslení, sportovní a moderní gymnastika, skoky na trampolíně nebo skoky do vody (Perič, 2004).

### 3.3.2 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou spojeny s krátkým časovým úsekem, za který má být daný pohybový úkol vykonán, maximální intenzitou (maximálním stupněm vydaného úsilí) a co nejmenším vnějším odporem. Rychlostní schopnosti jsou značně ovlivněny třemi důležitými faktory:

- nervosvalovou koordinací (co nejrychlejší střídání kontrakce a relaxace svalového vlákna),
- typem svalových vláken (pro rychlostní schopnosti je důležitý počet bílých svalových vláken),
- velikostí svalové síly (Perič, 2004).

Rychlostní schopnosti můžeme také dále členit, a to na:

- **rychlost reakce** na určitý podnět (reakční čas),
- **rychlost jednotlivého pohybu** (rychlost acyklická) – např. hod, skok, kop,
- **rychlost lokomoce** (rychlost cyklická) – např. běh, bruslení, jízda na kole (Perič, 2004).

Rychlostní schopnosti, podobně jako koordinační schopnosti, mají největší předpoklady k rozvoji právě v dětském věku, a proto by cvičení k jejich rozvoji měli být řazeny do výuky co možná nejčastěji. U rychlostních cvičení je vyžadována maximální intenzita pohybu a maximální rychlost, délka těchto cvičení je tedy u dětí cca 5 – 10s a u dospělých pak 15 – 20s (Perič, 2004).

### 3.3.3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti jsou předpoklady pro vykonávání činností stanovenou intenzitou v co nejdelším čase nebo co možná nejvyšší intenzitou v předem daném čase. Z toho vyplývá, že vytrvalost úzce souvisí s dobou trvání, po kterou danou činnost vykonáváme, a právě podle doby trvání rozeznáváme:

- **rychlostní vytrvalost** – do 20 sekund,
- **krátkodobou vytrvalost** – 2 až 3 minuty,
- **střednědobou vytrvalost** – 8 až 10 minut,
- **dlouhodobou vytrvalost** – více než 10 minut (Hájková, 2002).

Při rozvoji vytrvalosti je nezbytné sledovat intenzitu zatížení. Pro sledování intenzity zatížení existuje více možností. Pro školní potřeby je vhodným ukazatelem srdeční frekvence, která je snadno měřitelná přiložením prstů na zápěstí k vřetenní tepně (Perič, 2004).

U žáků je vhodné rozvíjet především aerobní vytrvalost (střednědobá a dlouhodobá vytrvalost). Srdeční frekvence dosahuje hodnot mezi 130 – 170 tepy za minutu. Aerobní práce svalů začíná okolo páté minuty zatížení. Důvodem zařazování aerobní vytrvalosti je zvýšení odolnosti organismu na zatížení a zlepšení zdravotního stavu (vhodné pro optimální rozvoj srdce, plic a cév). Vhodným prostředkem k rozvoji vytrvalosti u dětí je zařazování různých druhů sportovních a jiných her (Perič, 2004).

### 3.3.4 Silové schopnosti

Silové schopnosti jsou předpoklady pro překonávání vnějšího odporu nebo hmotnosti vlastního těla pomocí svalové kontrakce. Silové schopnosti můžeme rozdělit do dvou skupin, a to na:

- **statickosilové schopnosti** – dále se dělí na:
  - jednorázové (krátkodobé) – např. stisk ruky,
  - vytrvalostní – např. výdrž ve shybu nadhmatem,
- **dynamickosilové schopnosti** – dále se dělí na:
  - explozivně silové – např. hody, vrhy, kopy, skoky,
  - rychlostně silové – např. starty, rozběhy,
  - vytrvalostně silové – např. shyby opakovaně, sedy-lehy, dřepy (Máček, 1997).

Rozvoj silových schopností u dětí je rovněž důležitý, ale musíme dbát jejich věkových zvláštností. S rozvojem vysoké až maximální síly se doporučuje začít až okolo 18 let a tedy do výuky na ZŠ nepatří vůbec. Rovněž dbáme na to, že cvičení by neměla nadměrně zatěžovat páteř a velké klouby, které ještě nebývají dostatečně vyvinuté. Každému posilování by mělo předcházet dostatečné rozcvičení a zapracování a po každém posilování by mělo dojít k protažení zatěžovaných svalů, zvláště pak těch, které inklinují ke zkrácení. Vhodné je na závěr každého posilování zařazovat kompenzační a vyrovnávací cvičení (Perič, 2004).

### 3.3.5 Pohyblivost

Pohyblivost (ohebnost) je předpoklad pro optimální rozsah pohybů v jednotlivých kloubech. Různé sportovní disciplíny kladou odlišné nároky na pohyblivost v kloubech. Velice vysoký kloubní rozsah je požadován například v moderní a sportovní gymnastice nebo synchronizovaném plavání. Poté máme sportovní disciplíny, které kladou nároky na vysoký kloubní rozsah jenom v některých kloubech (například plavání požaduje vysokou pohyblivost v ramenních kloubech). Obecně lze říci, že dobrá úroveň pohyblivosti v kloubech

umožňuje lépe využít dalších pohybových schopností a působí jako preventivní činitel zranění. Zároveň je však třeba, vyvarovat se nadměrné pohyblivosti v kloubech (tzv. hypermobilitě), která může mít na klouby naopak negativní dopady (Perič, 2004).

Pohyblivost je ovlivněna celou řadou činitelů. Mezi nejvýznamnější činitele patří:

- tvar kloubu,
- pružnost vazivového a kloubního aparátu,
- síla svalů v okolí daného kloubu,
- činnost reflexních systémů ve svalech a šlachách,
- pohlaví,
- denní doba,
- teplota prostředí,
- rozcvičení (Perič, 2004).

Pohyblivost můžeme rozvíjet **aktivním pohybem** (provádění pohybu vlastními silami) nebo **pasivním pohybem** (dosažení krajních poloh využitím vnějších sil, např. pomoc druhé osoby nebo gravitace). Podle dynamiky provedení rozlišujeme provedení:

- dynamické – do krajních poloh se dostáváme švihem,
- statické – setrvání v krajní poloze (Perič, 2004).

Rozvoj pohyblivosti bývá v praxi prováděn zejména v úvodní a závěrečné části vyučovací jednotky. V úvodní části je doporučeno provádět protahovací cvičení až po zahřátí organismu. Pozornost by se měla věnovat všem velkým svalovým skupinám (šijové svalstvo, svaly pletence ramenního, pažní svaly, prsní svaly, zádové svaly, břišní svaly, svaly v okolí kyčelního kloubu, stehenní svaly, svaly bérce) a mělo by se postupovat buď od hlavy k nohám, nebo ve směru opačném. V závěrečné části by se měla věnovat zvýšená pozornost svalovým skupinám, které byly v tréninku nejvíce namáhány (Krištofič, 2007).

## 4 CVIČENÍ DVOJIC V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY

Cvičením dvojic rozumíme takovou pohybovou aktivitu, kdy se dva cvičenci společně pohybují podle předem zadaných pokynů. Tento typ cvičení nemůže jedinec provádět samostatně, neboť je k němu požadována kooperace s druhou osobou. Je tedy nutné, aby spolu jedinci komunikovali a spolupracovali (Jordan, 2007).

Cvičením dvojic můžeme rozvíjet všechny pohybové schopnosti (koordinační, rychlostní, silové, vytrvalostní i pohyblivost). Právě podle toho, jakou schopnost chceme ve vyučovací jednotce rozvíjet, volíme odpovídající typ cvičení. Cvičení dvojic tedy mohou být konkrétně zaměřena na rozvoj určité schopnosti nebo její dílčí části (např. cvičení na rovnováhu rozvíjí dílčí část koordinačních schopností). Současně dochází k osvojování nejrůznějších pohybových dovedností (Perič, 2004).

Cvičení dvojic může ve VJ naplňovat různou funkci. Právě proto může být řazeno do všech částí vyučovací jednotky (úvodní, průpravné, hlavní i závěrečné). Pokud používáme cvičení dvojic zaměřené na rozvoj pohyblivosti, bývá řazeno nejčastěji do části úvodní nebo závěrečné. Naopak cvičení na rozvoj koordinace, rychlosti, síly a vytrvalosti bývají řazena do části průpravné nebo hlavní. Pokud ve VJ rozvíjíme více schopností, měli bychom postupovat od koordinačních schopností, přes rychlostní, silové a až na závěr rozvíjet schopnosti vytrvalostní (Perič, 2004).

Při cvičení dvojic bychom měli dbát všech pěti pedagogických zásad Jana Ámose Komenského (zásada uvědomělosti a aktivity, zásada názornosti, zásada soustavnosti, zásada přiměřenosti, zásada trvalosti). Uplatňování těchto zásad umožňuje urychlení a zefektivnění procesu osvojování učiva (Perič, 2004).

Zařazování cvičení dvojic do výuky tělesné výchovy má řadu výhod, ale i několik nevýhod. Mezi nevýhody patří vyšší časová náročnost, možný strach některých žáků z dotyku, nebezpečí chybného pohybového provedení a možný



nerovný počet žáků. Naopak mezi výhody patří rozvoj kooperačních schopností, rozvoj kondičních a koordinačních schopností, rozvoj vnímání vlastního těla i vnímání cvičebního partnera, nízká náročnost na výbavu (cvičení lze aplikovat v tělocvičně i venku) a upevňování vztahů mezi cvičebními partnery (Jordan, 2007).

Dalším podstatným důvodem, proč je vhodné cvičení dvojic do výuky tělesné výchovy zařazovat, je, že značnou měrou přispívají k osvojování klíčových kompetencí stanovených MŠMT ČR v RVP ZV.

## 5 ANALÝZA CVIČENÍ VE DVOJICÍCH V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY

Jedním z hlavních cílů této práce je provést analýzu cvičení ve dvojicích v hodinách tělesné výchovy, která bude sloužit jako podklad pro vytvoření vlastního zásobníku cvičení. K provedení analýzy jsme použili elektronického dotazníku.

Cílem elektronického dotazníku bylo především zjistit:

- zda učitelé vůbec v hodinách tělesné výchovy cvičení dvojic používají,
- jakým způsobem toto cvičení uskutečňují (cvičení s náčiním, cvičení s nářadím, cvičení pouze s vlastním tělem),
- zda mají cvičení dvojic zakotveno v ŠVP,
- z jakých zdrojů při výběru konkrétních cvičení čerpají a zda jsou tyto zdroje dostačující a přehledné,
- zda by využili zásobník cvičení dvojic.

Dotazníkové šetření bylo zacíleno přímo na učitele tělesné výchovy na základních školách. Pomocí emailové zprávy bylo osloveno 225 náhodně vybraných učitelů tělesné výchovy z celé České republiky. Z 225 oslovených učitelů dotazník vyplnilo a odeslalo 68, tedy přibližně jeden ze tří oslovených.

### 5.1 STRUKTURA ELEKTRONICKÉHO DOTAZNÍKU

K vytvoření elektronického dotazníku byl použit formulář GOOGLE. Protože bylo nutné tento dotazník volně zpřístupnit, bylo pod nadpisem *Cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy* uvedeno: „*Tento dotazník je určen pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Dotazník slouží jako podklad k mé diplomové práci, jejímž cílem je vytvoření zásobníku cvičení dvojic. Zaměřuji*

*se na cvičení s vlastním tělem, tedy bez náčiní a nářadí.*“ Dále už následovaly konkrétní otázky na respondenty.

Dotazník byl rozdělen do tří sekcí, při čemž každý respondent vyplňuje pouze dvě sekce. První sekce obsahuje tři jasné a stručné uzavřené otázky, ve kterých respondent může zvolit pouze jednu odpověď. Otázky zjišťují:

- jaké je pohlaví respondenta,
- jak dlouhá je jeho praxe,
- zda používá cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy.

Pokud respondent odpoví, že cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy nepoužívá je přesunut do druhé sekce, která obsahuje dvě otázky:

- Z jakých důvodů nevyužíváte cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy? (polootevřená otázka)
- Využili byste zásobník cvičení dvojic? (uzavřená otázka)

Pokud respondent odpoví, že cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy používá je přesunut do třetí sekce, která obsahuje šest otázek:

- Máte v ŠVP zakotveno cvičení dvojic? (uzavřená otázka)
- Jak často používáte cvičení dvojic? (uzavřená otázka)
- V kterých částech hodiny využíváte cvičení dvojic? (uzavřená otázka)
- Z jakých zdrojů čerpáte při výběru konkrétních cviků dvojic? (polootevřená otázka)
- Zdají se vám dostupné zdroje dostatečné a přehledné? (uzavřená otázka)
- Využili byste zásobník cvičení dvojic? (uzavřená otázka)

Respondent tedy vyplňuje buď pět otázek, nebo devět. Vyplnění dotazníku tak zabere zhruba jednu minutu. Dotazník byl sestaven tak, aby byl srozumitelný, jasný a stručný, abychom získali co největší počet odpovědí na otázky, které jsou stěžejní pro tvorbu vlastního zásobníku cvičení.

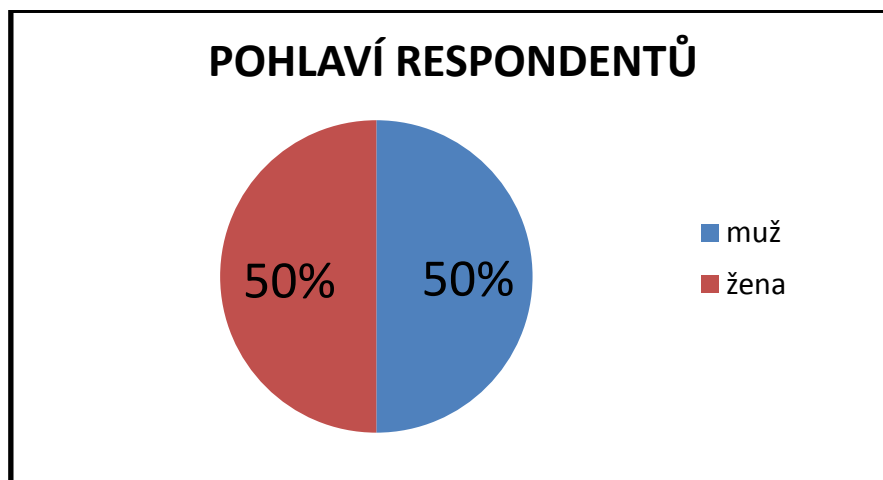
## 5.2 VÝSLEDKY ANALÝZY

Jak už bylo výše zmíněno, dotazník vyplnilo 68 učitelů tělesné výchovy. První sekci vyplnilo všech 68 respondentů. Druhou sekci vyplnili pouze respondenti, kteří nepoužívají cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy. Takových učitelů bylo sedm. Zbylí učitelé uvádí, že cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy využívají.

### 5.2.1 Výsledky první sekce otázek

#### Otázka č. 1

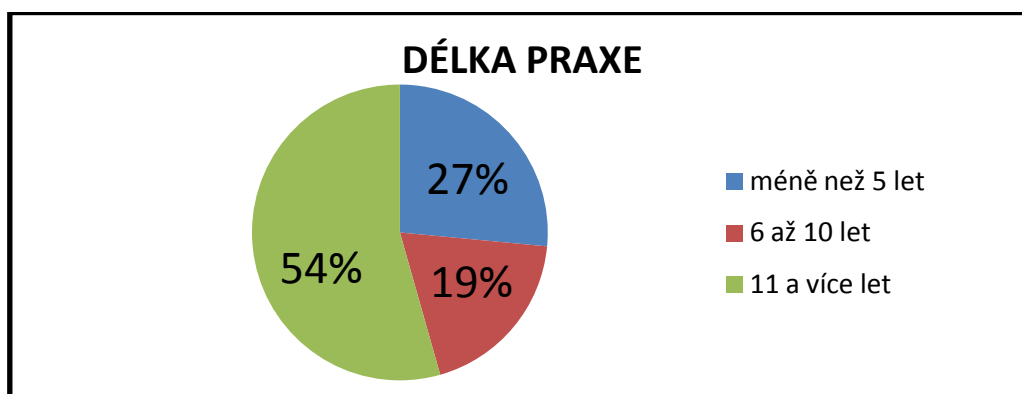
Z odpovědí respondentů na první otázku je patrné, že se nám podařilo zachytit odpovědi stejného počtu mužů a žen, tedy učitelek a učitelů tělesné výchovy z 2. stupně základních škol. Tato skutečnost je čistě náhodná a nebyla záměrem.



Graf 1: Pohlaví respondentů

## Otázka č. 2

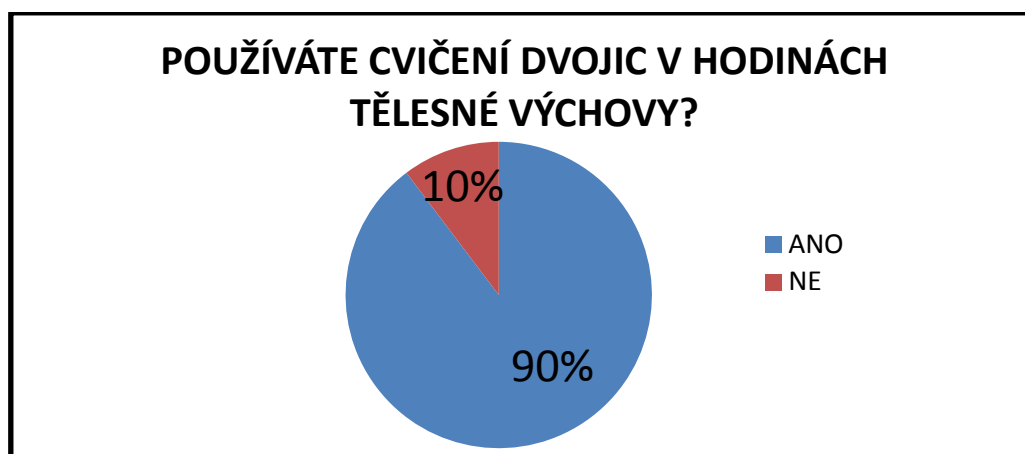
Z odpovědí respondentů na druhou otázku týkající se délky praxe je patrné, že nadpoloviční většina našich respondentů jsou učitelé s mnohaletou praxí (11 a více let). Pouze 18 z našich respondentů má praxi kratší než 5 let. Z důvodu, že byli osloveni učitelé zvoleni zcela náhodně, je nutné podotknout, že nelze říci, jestli v celkové skupině 225 oslovených učitelů převažovali právě učitelé s mnohaletou praxí nebo například zda učitelé s mnohaletou praxí přistoupili k vyplnění dotazníku týkajícího se jich samých zodpovědněji.



Graf 2: Délka praxe

## Otázka č. 3

Z odpovědí respondentů na otázku č. 3, zda používají cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy, vyplývá, že cvičení dvojic je na většině škol běžnou součástí tělesné výchovy. Pouhých 7 respondentů udává, že cvičení dvojic do hodin tělesné výchovy nezařazují.



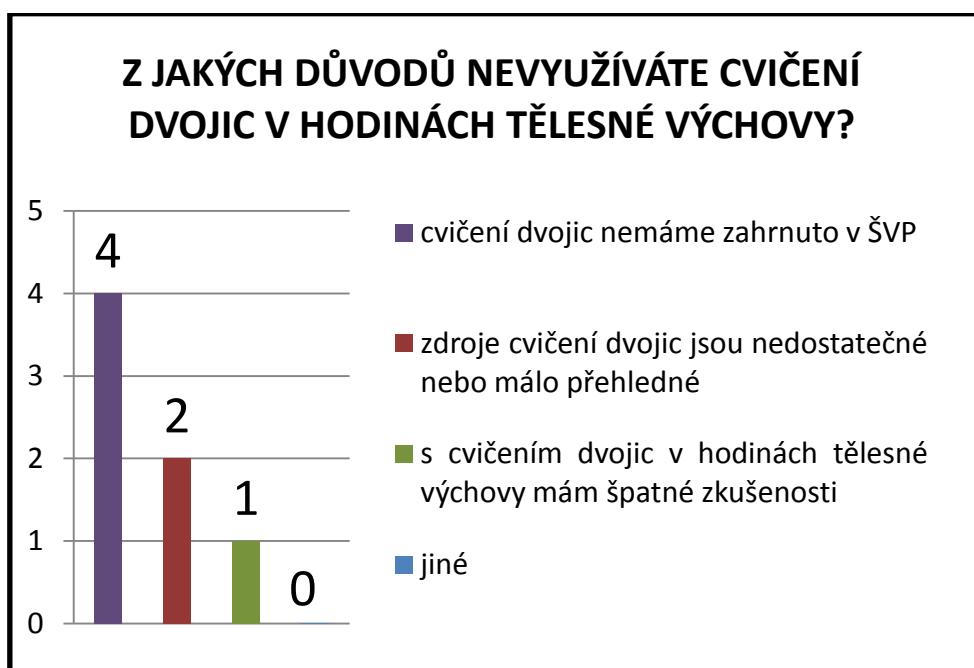
Graf 3: Používání cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy

## 5.2.2 Výsledky druhé sekce otázek

Druhou sekci otázek vyplňovali pouze respondenti, kteří uvádí, že cvičení dvojic do hodin tělesné výchovy nezařazují. Takovýchto respondentů bylo pouze sedm. Z tohoto důvodu je nutné brát procentuelní vyjádření s rezervou.

### Otázka č. 4

Otázka č. 4 hledá odpověď na otázku, proč tito respondenti cvičení dvojic do hodin tělesné výchovy nezařazují. Respondenti měli možnost zvolit libovolný počet odpovědí, popřípadě napsat jiný důvod, který je k tomu vedl. Možnosti udat více možných důvodů, ani možnosti udat jiný možný důvod nevyužil žádný z respondentů. Nejčastěji voleným důvodem bylo, že nemají cvičení dvojic zahrnuto v ŠVP. Tento důvod zvolili 4 ze 7 respondentů.



Graf 4: Důvody nevyužívání cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy

### Otázka č. 5

Otázka č. 5 zjišťuje, zda by tito respondenti uvítali zásobník cvičení dvojic. Čtyři respondenti ze sedmi uvádí, že by zásobník cvičení využili.



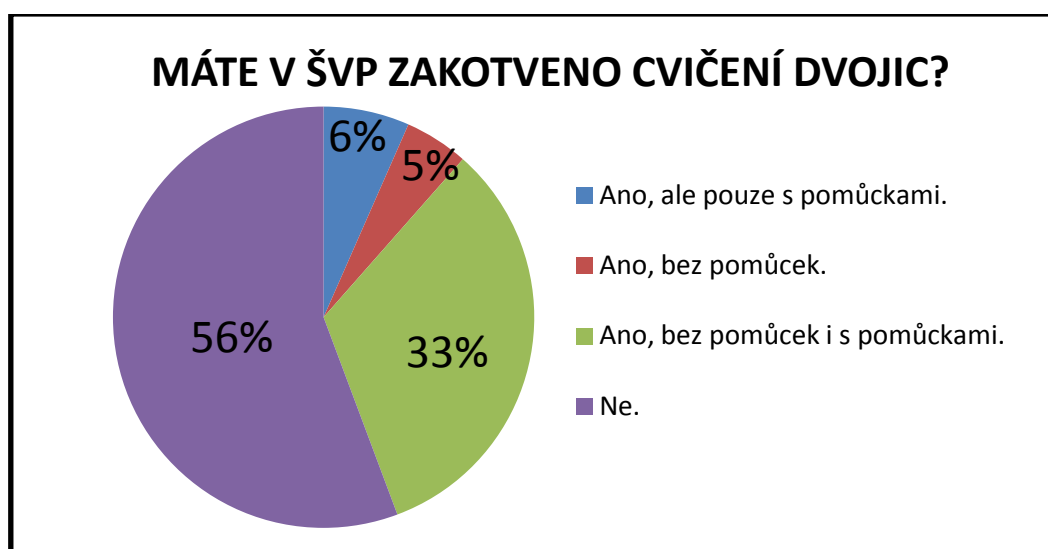
Graf 5: Využití zásobníku cvičení dvojic

### 5.2.3 Výsledky třetí sekce otázek

Třetí sekci otázek vyplňovali pouze respondenti, kteří uvádí, že cvičení dvojic do hodin tělesné výchovy zařazují. Takovýchto respondentů bylo 61.

#### Otázka č. 6

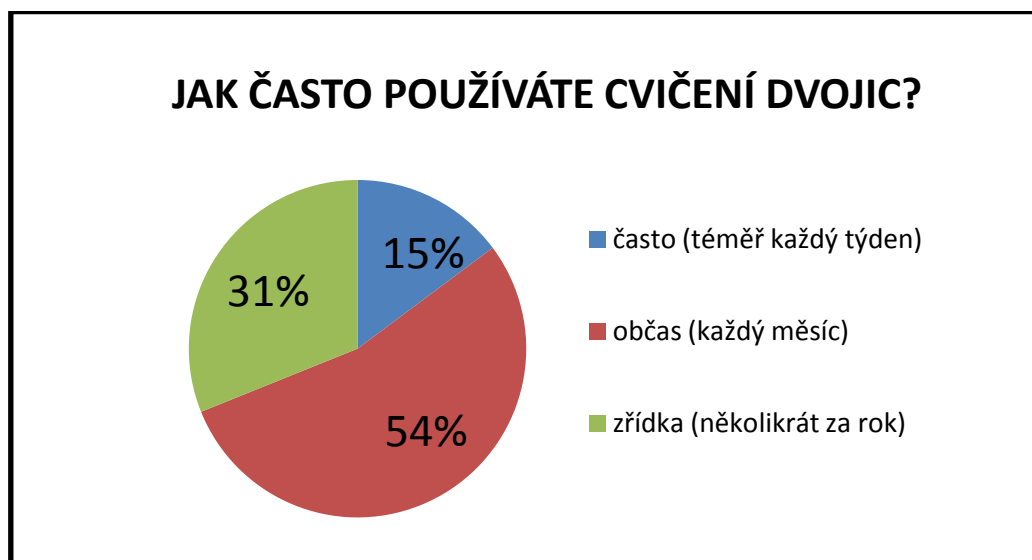
Otázka č. 6 zjišťuje, zda respondenti na škole, kde učí, mají zahrnuto cvičení dvojic v ŠVP. Nadpoloviční většina respondentů uvádí, že cvičení dvojic do výuky zařazuje, ačkoliv toto cvičení nemá zakotveno v ŠVP. Zbýlých 27 respondentů uvádí, že cvičení dvojic v ŠVP zakotveno má.



Graf 6: Cvičení dvojic – ukotvení v ŠVP

### Otázka č. 7

V otázce č. 7 respondenti udávají, jak často cvičení dvojic do výuky zařazují. Nadpoloviční většina respondentů uvádí, že cvičení dvojic do výuky zařazuje každý měsíc. Devět respondentů dokonce udává, že cvičení dvojic zařazuje téměř každý týden.

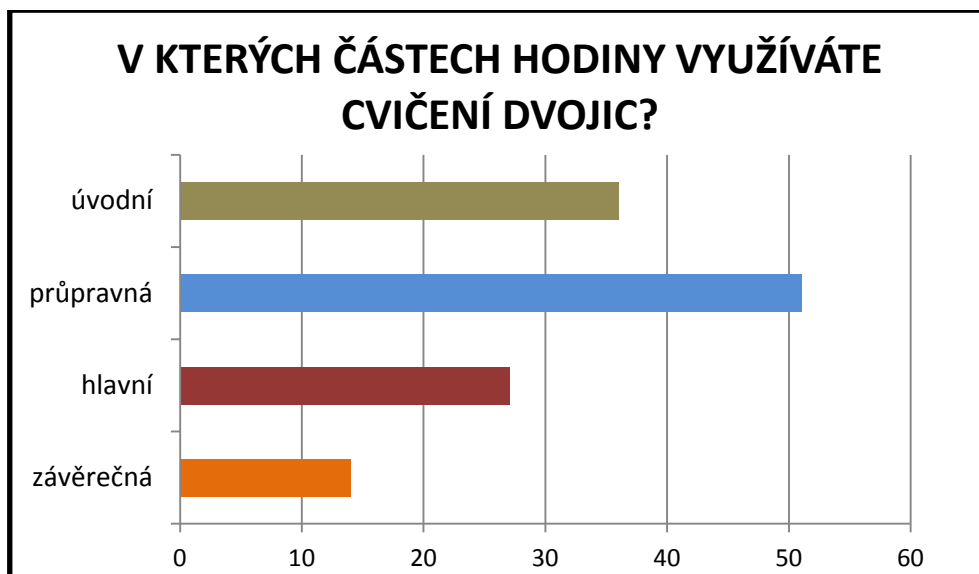


Graf 7: Frekvence zařazování cvičení dvojic do výuky

### Otázka č. 8

V otázce č. 8 měli respondenti zvolit, v kterých částech hodiny cvičení dvojic využívají. Respondenti mohli zvolit libovolný počet odpovědí. Nejčastější odpovědí je, že cvičení dvojic zařazují do průpravné části. Takovou odpověď udává 51 z 61 dotazovaných respondentů. Nejméně byla volena možnost, že zařazují cvičení dvojic do závěrečné části. Tuto možnost zvolilo 14 respondentů z 61 dotazovaných.

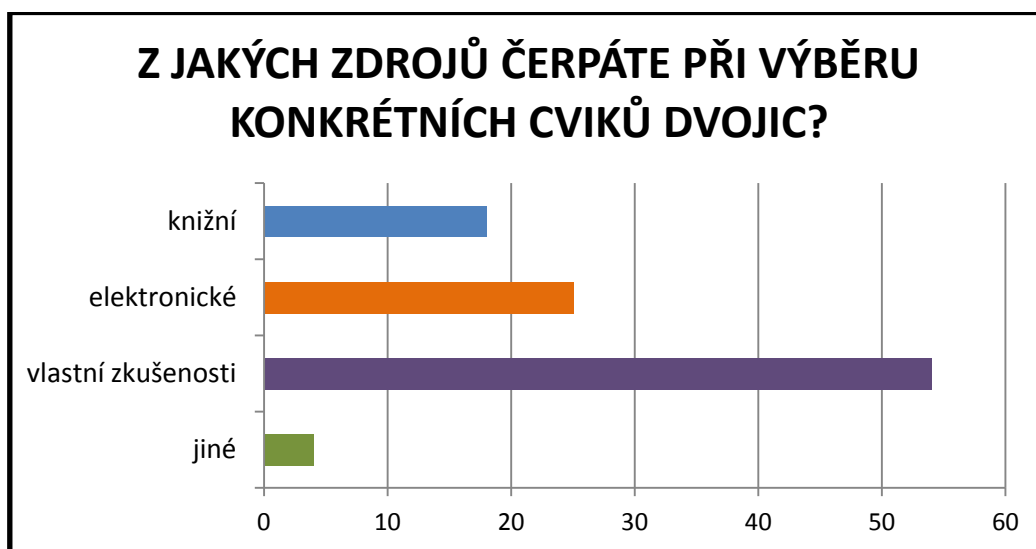




Graf 8: Zařazení cvičení dvojic do vyučovací jednotky

#### Otázka č. 9

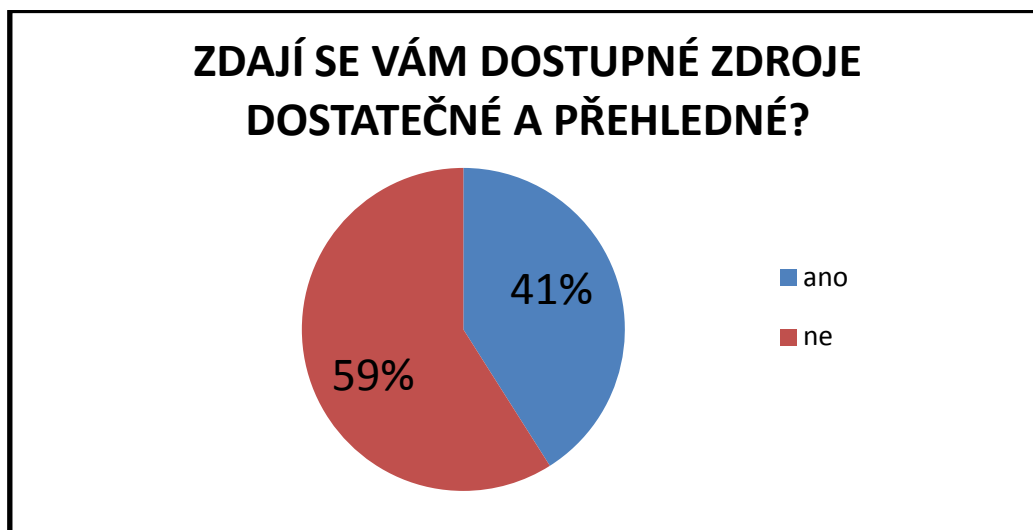
Otázka č. 9 se zaměřuje na zdroje, ze kterých učitelé čerpají. Respondenti mohli zvolit libovolný počet odpovědí. Největší počet respondentů udává, že čerpá z vlastních zkušeností. Pouze čtyři respondenti uvádí, že čerpají i z jiných zdrojů, než jsou knihy, elektronické publikace či vlastní zkušenosti.



Graf 9: Zdroje cviků

### Otázka č. 10

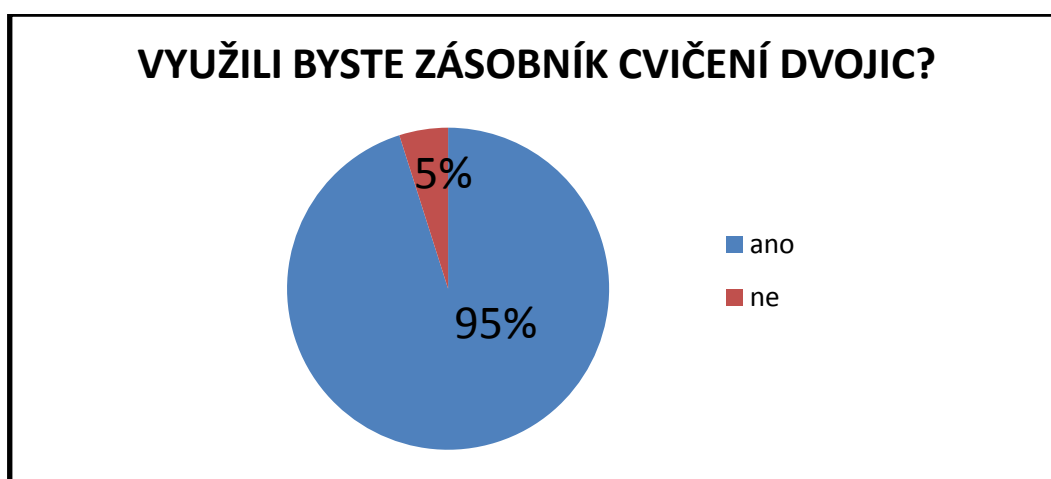
Otázka č. 10 navazuje na předchozí otázku a zjišťuje, zda se učitelům zdají dostupné zdroje dostačující. Nadpoloviční většina udává, že jim množství a přehlednost cviků nepřijde dostačující.



Graf 10: Dostatečnost a přehlednost zdrojů cviků

### Otázka č. 11

Poslední otázka je shodná jako v druhé sekci a zjišťuje, zda by respondenti využili zásobník cvičení dvojic. 95 % respondentů udává, že by zásobník cvičení dvojic využil.



Graf 11: Využití zásobníku cvičení dvojic

### 5.3 ZHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Elektronický dotazník vyplnilo 68 respondentů z 225 oslovených. Všem osloveným učitelům bylo v emailové zprávě sděleno, že vyplnění dotazníku zabere zhruba jednu minutu. Z tohoto důvodu jsme očekávali, že návratnost dotazníku bude vyšší, než ve skutečnosti byla.

Dotazník vyplnil stejný počet žen a mužů, tedy 34 učitelek a 34 učitelů tělesné výchovy z 2. stupně základních škol. Nadpoloviční většina učitelů, kteří dotazník vyplnili, mají za sebou mnohaletou praxi. Z důvodu, že byli osloveni učitelé zvoleni zcela náhodně, je nutné podotknout, že nelze říci, jestli v celkové skupině 225 oslovených učitelů převažovali právě učitelé s mnohaletou praxí nebo například zda učitelé s mnohaletou praxí přistoupili k vyplnění dotazníku týkajícího se jich samých zodpovědněji.

Naprostá většina respondentů udává, že cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy používá. Z respondentů, kteří cvičení dvojic ve výuce nepoužívají, většina uvádí, že důvodem je, že ho nemají obsaženo v ŠVP. Otázkou je, jestli je nutné, aby bylo konkrétně uvedeno v ŠVP, neboť cvičení dvojic může být prostředkem k osvojení stanoveného učiva a k naplnění očekávaných výstupů stanovených MŠMT ČR v RVP ZV. Většina z těchto respondentů udává, že by zásobník cvičení dvojic využila, ačkoliv tento typ cvičení ve výuce dosud nikdy neaplikovala.

Z respondentů, kteří cvičení dvojic ve výuce používají, nadpoloviční většina udává, že ho ve výuce využívá, ačkoliv ho v ŠVP zakotveno nemá. Většina těchto respondentů používá cvičení dvojic alespoň jednou za měsíc, někteří dokonce téměř každý týden. Učitelé využívají cvičení dvojic ve všech částech hodiny (úvodní, průpravné, hlavní i závěrečné) a k výběru konkrétních cviků používají nejčastěji vlastní zkušenosti. S tím pravděpodobně souvisí i skutečnost, že nadpoloviční většina udává, že se jí zdají publikované zdroje nedostačující. Téměř všichni respondenti uvádí, že by zásobník cviků dvojic

využili. Tento fakt potvrzuje i skutečnost, že nám přišla nejedna zpětná emailová zpráva, zda by bylo možné vyhotovený zásobník cviků zaslat.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že se většina učitelů snaží cvičení dvojic do výuky nějakým způsobem začleňovat a o výuku tohoto typu cvičení má zájem. Domněnku, že zdroje pro výuku tohoto typu cvičení jsou nedostačující a špatné přehledné, nám dotazníkové šetření potvrdilo. Z dotazníkového šetření rovněž vyplývá, že ze strany učitelů je zájem o vytvoření zásobníku cvičení dvojic, který by následně mohli použít pro vlastní výuku. Tuto skutečnost sledujeme velice pozitivně a věříme, že jim zásobník cvičení pomůže k rozšíření repertoáru využívaných cviků a že pro ně bude dobrou, názornou a přehlednou pomůckou.

## 6 ZÁSObNÍK CviČENÍ

Na základě prostudované literatury a výsledků analýzy byl vytvořen zásobník cvičení dvojic vhodných pro hodiny tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ. Jedná se o soubor cvičení zaměřených především na rozvoj kooperačních a kondičně-koordinačních cvičení. V zásobníku se nachází i několik cvičení vhodných pro rozvoj pohyblivosti.

U cviků zařazených v zásobníku není potřeba žádného náradí ani náčiní. K jejich uskutečnění postačí pouze dostatečné množství volného prostoru. Z tohoto důvodu můžeme provádět cvičení jak v tělocvičnách, tak i na volném prostranství např. na louce či hřišti. V případě cvičení v tělocvičnách je u některých cviků vhodné použít žíněnky nebo koberec. Tím, že je cvičení nenáročné na vybavení, se uplatnitelnost zásobníku značně rozšiřuje i mimo hodiny tělesné výchovy, a to například na školní výlety, různé dětské tábory a podobné akce.

### 6.1 CHARAKTERISTIKA ZÁSObNÍKU

Zásobník cvičení dvojic obsahuje 57 různorodých cviků. Některé cviky výrazně rozvíjí jednu pohybovou schopnost, jiné rozvíjí více pohybových schopností najednou a třetí variantou jsou cvičení, kdy každý cvičenec ve dvojici rozvíjí jinou pohybovou schopnost a posléze si role mohou vyměnit. Většina cviků obsažených v zásobníku by šla zjednodušeně nazvat kondičně-koordinačními cvičeními.

Mezi nejčastější úkoly cvičenců při vlastním cvičení ve dvojicích patří:

- vedení cvičebního partnera při provádění dané pohybové struktury,
- silový odpor při cvičení partnera,
- stabilizace cvičební polohy,
- souběžné cvičení obou partnerů,
- sledování a případné vzájemné opravování prováděného pohybu,
- vzájemná podpora (Jordan, 2007).

Zásadním předpokladem pro aplikaci cvičení dvojic do hodin tělesné výchovy je znalost žáků. Je nutné, aby byli žáci k sobě navzájem ohleduplní a aby si vzájemně důvěřovali (Jordan, 2007).

## 6.2 STRUKTURA ZÁSObNÍKU

Předkládaný zásobník cvičení dvojic je rozdělen do dvou velkých celků. Prvním celkem je soubor velice různorodých cvičebních tvarů, které jsme označili souhrnným pojmem **cviky dynamické**, protože je pro ně charakteristické provádění požadované pohybové struktury. Tyto cviky mají plynulý průběh a nemělo by u nich docházet k zastavení. Cviky obsažené v prvním celku rozvíjí nejčastěji koordinační, silové a rychlostní schopnosti.

Druhým celkem jsou **cviky statické**, jejichž cílem je zaujmutí určité statické polohy a setrvání v ní po určitou dobu. Většinou se jedná o cviky, které výrazně rozvíjí dílčí část koordinačních schopností, a to rovnovážové schopnosti.

U jednotlivých cviků obsažených v zásobníku je k nalezení vždy popis provedení cviku, ilustrační fotografie a informace o tom, jaké pohybové schopnosti daný cvik nejvíce rozvíjí. V popisu jednotlivých cvičebních tvarů je vždy popsáno, co dělá cvičenec č. 1 (v našem případě muž) a co dělá cvičenec č. 2 (v našem případě žena).

## 6.3 ZÁSObNÍK CVIČENÍ DVOJIC

### 6.3.1 Cviky dynamické

#### Cvik č. 1

- Cvičenci se postaví čelem k sobě, přednoží pravou skrčmo a vzájemně se do sebe zaklesnou v podkolení. Když učitel vydá povel, snaží se jeden druhého přetáhnout na svou půlku, aniž by spadli nebo došlo k rozpojení (Kos, 1986).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.

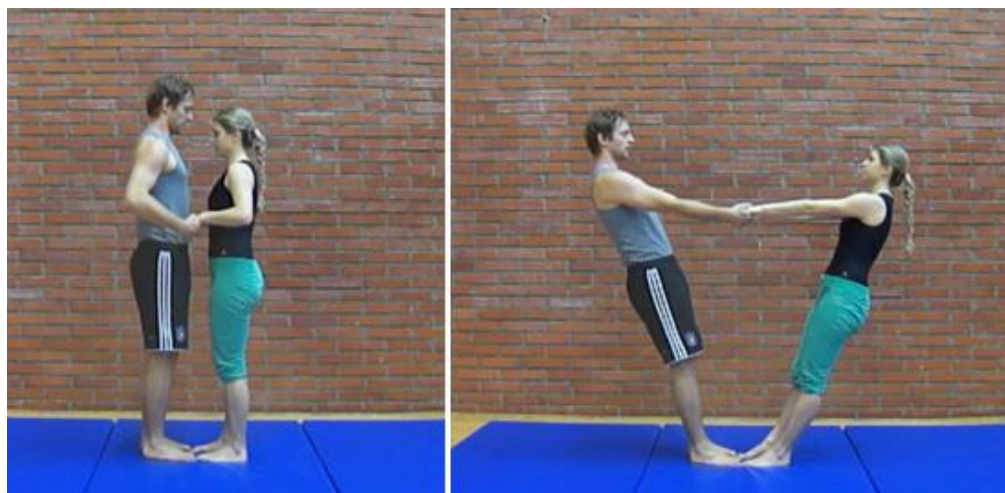


**Obr. 1: Cvik č. 1**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 2**

- Cvičenci se postaví čelem k sobě tak, že se špičkami prstů u nohou dotýkají. Chytí se za ruce a postupně dopínají a zase krčí paže. Dbají na pevné držení těla (Křištofič, 2006).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační schopnosti.



**Obr. 2: Cvik č. 2**

Zdroj: Autor

### Cvik č. 3

- Cvičenci se postaví zády k sobě, uchopí se za ruce a provedou náklon celého těla vpřed. Dbají pevného držení těla a neprohýbají se v bederní části páteře (Perič, 2004).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové schopnosti.



Obr. 3: Cvik č. 3

Zdroj: Autor

### Cvik č. 4

- Cvičenci si sednou na zem zády k sobě, ruce dají v bok, skrčí nohy a opřou se chodidly o zem. Na znamení přechází do stoje a paže zvolna předpažují. Poté si opět sedají. Je vhodné, aby byli cvičenci podobně vysokí (Freiwald, 1994).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



Obr. 4: Cvik č. 4

Zdroj: Autor



### Cvik č. 5

- Cvičenci se postaví zády k sobě a vzpaží. Cvičenec č. 1 uchopí cvičence č. 2 pevně za zápěstí, potom se předklání a pokládá cvičenci č. 2 ruce na podložku. Cvičenec č. 2 provádí překot vzad (Perič, 2004).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační schopnosti a flexibilitu.



Obr. 5: Cvik č. 5

Zdroj: Autor

### Cvik č. 6

- Cvičenec č. 2 provede stoj na ruku. Cvičenec č. 1 se k němu postaví zády a uchopí ho nad kotníky. Poté přechází do podřepu a opírá si jeho skrčené nohy o svá ramena. Následně tlačí nohy cvičence č. 2 směrem dolů a pomalu přechází opět do stoje. Mezitím se cvičenec č. 2 vzpřimuje do sedu na ramenou. Pak se cvičenec č. 1 předklání, pokládá nohy cvičence č. 2 na zem a provádí stoj na ruku. Takto se dostanou do opačného postavení a role si vymění (Kos, 1992).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační a silové schopnosti.



Obr. 6: Cvik č. 6

Zdroj: Autor

### Cvik č. 7

- Cvičenec č. 2 sedí na ramenou cvičence č. 1, který udělá výkrok vpřed, pomalu se předklání a pokládá nohy cvičence č. 2 na zem a oba současně provádí kotoul vpřed (Dohnal, 1961).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační a silové schopnosti.



Obr. 7: Cvik č. 7

Zdroj: Autor

### Cvik č. 8

- Cvičenci stojí proti sobě. Cvičenec č. 2 obejmě cvičence č. 1 kolem krku a přidržuje se nohama kolem jeho pasu. Poté se pustí rukama, záklonem projde mezi jeho nohama a opře se rukama o zem. Cvičenec č. 1 přejde do vzporu ležmo vysazeně. Poté se pohybují dle pokynů vpřed, vzad, vlevo, vpravo (Perič, 2004).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační a silové schopnosti.



Obr. 8: Cvik č. 8

Zdroj: Autor

### Cvik č. 9

- Cvičenec č. 1 provede podřep rozkročný a je připraven k pevnému uchopení cvičence č. 2, který provádí přemet stranou s dohmatem o jeho stehna. Samotnou dopomoc tedy poskytuje cvičenec č. 1 a to tak, že pevně uchopí oběma rukama cvičence č. 2 za boky. Cvičenec č. 1 nebrání v hladkém průběhu pohybem, pouze v případě potřeby usměrňuje a dopomáhá cvičenci č. 2. Tento cvik zařazujeme pouze za předpokladu, že cvičenci zvládnou dobře techniku přemetu stranou (Nitka, 2011).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační, rychlostní a silové schopnosti.



Obr. 9: Cvik č. 9

Zdroj: Autor

### Cvik č. 10

Cvičenec č. 1 si lehne na záda a vzpaží. Cvičenec č. 2 se postaví nad něj do stoje rozkročného a tlakem na hrudník se mu snaží zabránit v otočení na břicho. Poté si role vymění (Hájková, 1998).

Toto cvičení rozvíjí především silové schopnosti.



Obr. 10: Cvik č. 10

Zdroj: Autor

### Cvik č. 11

- Cvičenec č. 2 si lehne na záda, připaží a zpevní se. Cvičenec č. 1 si stoupne za něho do stoje rozkročného, předkloní se, uchopí cvičence č. 2 v týle a postupně ho zvedá do stoje a zpět (Dohnal, 1961).
- Toto cvičení rozvíjí především silové schopnosti.



Obr. 11: Cvik č. 11

Zdroj: Autor

### Cvik č. 12

- Cvičenec č. 2 provede sed roznožný a upaží. Cvičenec č. 1 přeskakuje odrazem snožmo levou paži, levou nohu, pravou nohu a pravou paži. Učitel zadá počet opakování. Po splnění si role vymění (Dohnal, 1961).
- Toto cvičení rozvíjí především rychlostní a silové schopnosti.



Obr. 12: Cvik č. 12

Zdroj: Autor

### Cvik č. 13

- Cvičenec č. 2 zaujme vzpor sedmo roznožný. Cvičenec č. 1 se postaví mezi jeho nohy a poté na domluvené znamení vyskočí a roznoží tak, aby doskočil do stoje rozkročného. Cvičenec č. 2 na domluvené znamení snoží, aby měl cvičenec č. 1 prostor na doskok. Učitel stanoví počet opakování (Perič, 2004).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační, rychlostní a silové schopnosti.



Obr. 13: Cvik č. 13

Zdroj: Autor

### Cvik č. 14

- Cvičenec č. 1 zaujme sed skrčmo a pažemi obejmě kolena, poté přechází do lehu, vzpažit. V tuto chvíli cvičenec č. 2 přeskakuje odrazem snožmo ležícího cvičence. Cvičení procvičuje souhru cvičenců a jejich pozornost. Počet opakování stanoví učitel. Po splnění stanoveného počtu opakování si role vymění (Dohnal, 1961).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační, rychlostní a silové schopnosti.

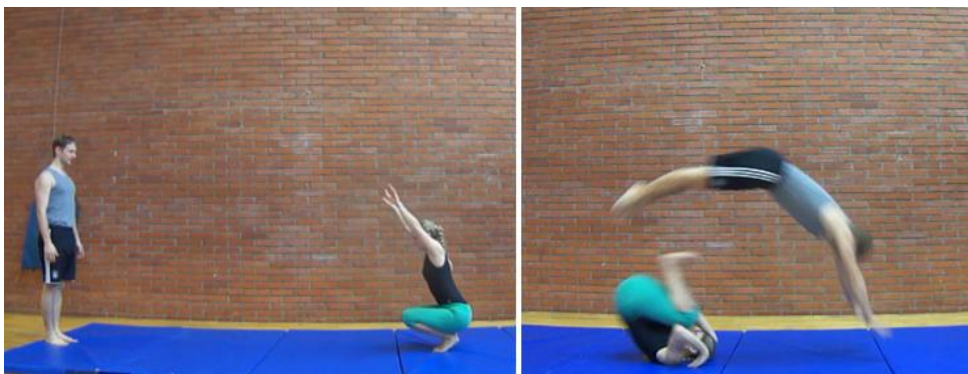


Obr. 14: Cvik č. 14

Zdroj: Autor

### Cvik č. 15

- Cvičenci se postaví zhruba 4 metry od sebe a stojí čelem k sobě. Na smluvené znamení provede současně cvičenec č. 1 kotoul letmo a cvičenec č. 2 pod ním kotoul vpřed (Kos, 1992).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační a rychlostně silové schopnosti.



Obr. 15: Cvik č. 15

Zdroj: Autor

### Cvik č. 16

- Cvičenec č. 2 zaujme vzpor stojmo čelně (popř. lze i bočně). Cvičenec č. 1 provádí odrazem snožmo roznožku. Po doskoku se obrátí o 180° a odrazem snožmo provádí roznožku i opačným směrem viz obr.. Těžší variantou je, že po odrazu snožmo provádí místo roznožky skrčku. Po splnění stanoveného počtu přeskoků si role vymění (Kos, 2001).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační a rychlostně silové schopnosti.



Obr. 16: Cvik č. 16

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 17**

- Cvičenec č. 2 provede sed roznožný a vzpaží. Cvičenec č. 1 stojí za jeho zády a opře se o jeho dlaně. Poté provádí odraz snožmo a přeskakuje přes cvičence č. 2, který dbá na vzpřímené držení páteře. Následně udělá obrat a tentýž skok provede i zpět. Oba dbají na pevné a dopnuté paže. Učitel stanoví počet opakování. Po splnění si role vymění. Průběh skoku přes sedícího cvičence může být různý – skrčka, roznožka, roznožka s dohmatem pouze jedné paže nebo skok vpřed s roznožením zcela bez dohmatu (Dohnal, 1961).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační a rychlostně silové schopnosti.

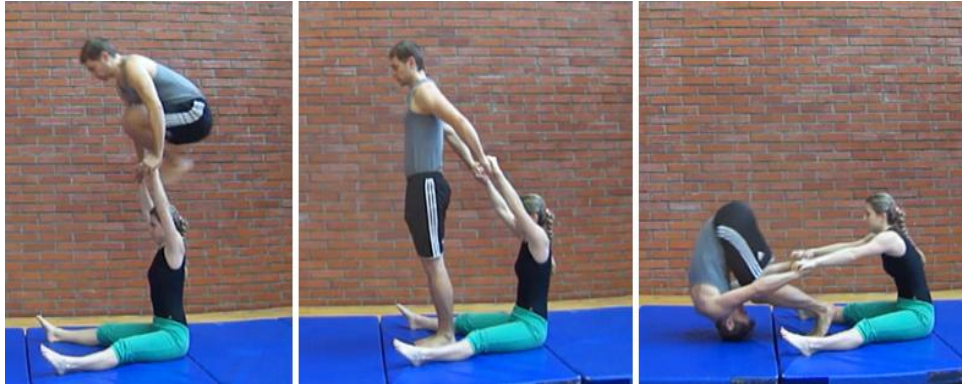


**Obr. 17: Cvik č. 17**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 18**

- Cvičenec č. 2 provede sed roznožný a vzpaží. Cvičenec č. 1 se postaví za jeho záda a uchopí ho pevně za ruce. Odrazem snožmo (skrčmo vpřed) přeskočí cvičence č. 1. Oba cvičenci dbají na to, aby měli pevné a dopnuté paže. Po doskoku přechází cvičenec č. 1 pomalu do podřepu a provede kotoul vpřed. Následně pomáhá tahem za ruce cvičenci č. 2 do stoje. Tímto způsobem si role vymění a cvičení provádějí v opačném postavení (tzn. cvičenec č. 2 provede přeskok oporem o paže cvičence č. 1 a následně kotoul vpřed). Po celou dobu cviku zůstávají cvičenci spojeni za ruce (Nitka, 2011).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační schopnosti.



**Obr. 18: Cvik č. 18 – 1. část**

Zdroj: Autor



**Obr. 19: Cvik č. 18 – 2. část**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 19**

- Cvičenec č. 1 si lehne na záda a předpaží. Cvičenec č. 2 je v mírném stoji rozkročném nad kotníky cvičence č. 1 a pádem vpřed přejde do vzporu ležmo oporem o jeho dlaně. Poté cvičenci střídavě nebo i současně skrčují a napínají paže (Kos, 1992).
- Toto cvičení rozvíjí především silové schopnosti.



**Obr. 20: Cvik č. 19**

Zdroj: Autor



### Cvik č. 20

- Cvičenec č. 1 si lehne na záda a předpaží. Cvičenec č. 2 provede vzpor ležmo tak, že se rukama opírá o kotníky cvičence č. 1 a nohy vloží do jeho rukou. Poté cvičenci střídavě skrčují a napínají paže. Pro ztížení mohou cvičenci skrčovat a napínat paže současně. Potom si role vymění. Dbají na pevné držení těla. Neprohýbají se v bedrech a ani příliš nevysazují boky (Perič, 2004).
- Toto cvičení rozvíjí především silové schopnosti.



Obr. 21: Cvik č. 20

Zdroj: Autor

### Cvik č. 21

- Cvičenec č. 2 zaujme leh na zádech pokrčmo tak, aby stehenní kost a holenní kost svíraly úhel zhruba 90°. Cvičenec č. 1 provede vzpor ležmo oporem kotníky o kolena cvičence č. 2. Následně pomalu střídavě upažuje levou a pravou ruku a dbá na pevné držení těla, zejména v oblasti bederní páteře (Kos, 1992).
- Toto cvičení rozvíjí především silové schopnosti.



Obr. 22: Cvik č. 21

Zdroj: Autor

### Cvik č. 22

- Cvičenec č. 1 provede vzpor ležmo rozkročný. Cvičenec č. 2 ho podleze a zavěsí se na něj rukama i nohama. Takto postupují dle pokynů vpřed, vpravo nebo vlevo. Poté si role vymění (Kos, 1992).
- Toto cvičení rozvíjí především silové schopnosti.



Obr. 23: Cvik č. 22

Zdroj: Autor

### Cvik č. 23

- Cvičenec č. 1 provede vzpor klečmo. Cvičenec č. 2 si mu sedne roznožmo na lopatky a provede překot vzad. Oba cvičenci dbají na pevné držení paží, které by se při opoře o zem neměli krčit v loktech (Kos, 1992).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační a silové schopnosti.



Obr. 24: Cvik č. 23

Zdroj: Autor



Obr. 25: Cvik č. 23 – výměna rolí

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 24**

- Cvičenec č. 2 provede vzpor klečmo bočně. Cvičenec č. 1 po krátkém rozběhu provádí odraz snožmo s dohmatem na záda cvičence č. 2 (jednu ruku pokládá na ramena, druhou zhruba nad kost křížovou). Následně provede kotoul vpřed do stoje na zemi. Cvičenec č. 1 sklání hlavu tak, aby při vzájemné kontaktu došlo na položení zad na záda, nikoliv hlavou do zad cvičence ve vzporu klečmo. Dopomáhající stojí čelem ke cvičenci, který provádí kotoul vpřed popř. obtížnější variantu - kotoul vzklopmo. Pokud provádí cvičenci kotoul vzklopmo, tak dopomáhající poskytuje pomoc tak, že dá ruku cvičenci č. 1 pod bedra, a v případě potřeby ho nadnese tak, aby zajistil dopad cvičence na chodidla (Nitka, 2011).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační a rychlostně silové schopnosti.



**Obr. 26: Cvik č. 24 – kotoul vzklopmo**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 25**

- Oba cvičenci provedou vzpor klečmo těsně vedle sebe. Poté cvičenec č. 1 provede převal přes cvičence č. 2. Při provádění převalu jsou nohy roznožené. Důležité je, aby těžiště cvičence provádějícího převal, bylo nad těžištěm cvičence, který zůstává nadále ve vzporu klečmo. energii pro uskutečnění převalu získá cvičenec švihem vnější paže a vnější dolní končetiny a současným odrazem z vnitřní dolní končetiny (Křištofič, 2006).

- Toto cvičení rozvíjí především koordinační a rychlostně silové schopnosti.



**Obr. 27: Cvik č. 25**

Zdroj: Autor

- Těžší variantou jsou převaly, kdy ve výchozí poloze stojí oba těsně vedle sebe ve stoji rozkročném popř. podřepu. Cvičenec, který je oporou, se opře dlaněmi popř. lokty nad kolena, aby získal lepší stabilitu (Křištofič, 2006).



**Obr. 28: Cvik č. 25 – těžší varianta**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 26**

- Cvičenec č. 1 provede stoj na ruce. Cvičenec č. 2 ho zezadu přidrží za boky. Cvičenec č. 1 zvolna krčí a napíná nohy. Dbá na pevné držení těla. Neprohýbá se v oblasti beder. Další možnou variantou je provedení stejného cviku ve stoji na předloktí (Nitka, 1993).
- Toto cvičení rozvíjí především silové schopnosti.



**Obr. 29: Cvik č. 26**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 27**

- Cvičenec č. 1 si lehne na záda a přednoží skrčmo. Cvičenec č. 2 si mu sedne na chodidla. Poté ležící cvičenec rychlým dopnutím nohou „vystřeluje“ cvičence č. 2, který dopadá na chodidla a po dopadu může navázat např. kotoulem vpřed. U tohoto cvičení stojí dopomáhající z boku na úrovni přednožených nohou a v případě potřeby usměřňuje let cvičence č. 2 tak, aby byl zajištěn jeho bezpečný dopad na chodidla (Nítka, 2011).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační a rychlostně silové schopnosti.



**Obr. 30: Cvik č. 27**

Zdroj: Autor

### Cvik č. 28

- Cvičenec č. 1 si lehne na záda, přednoží a předpaží. Cvičenec č. 2 provede váhu oporem pánve o chodidla cvičence č. 1. Do této polohy se dostanou tak, že cvičenec č. 1 si lehne na záda a přednoží a předpaží. Cvičenec č. 2 ho uchopí pevně za ruce, položí se pánví na jeho chodidla a zpevní celé tělo. Cvičenec č. 1 pomalu propíná nohy a pouští ruce cvičence č. 2, jehož ruce pomalu přechází do upažení. Poté cvičenec č. 1 natáčí cvičence č. 2 vpravo a vlevo. Těžší variantou je, že přetáčí cvičence č. 2 tak, že jeho hlava a nohy opisují kruh (Kos, 1996).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.

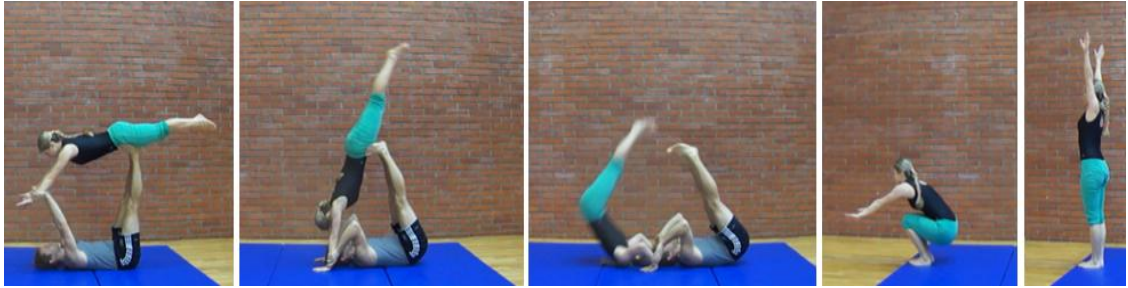


Obr. 31: Cvik č. 28

Zdroj: Autor

### Cvik č. 29

- Cvičenec č. 1 si lehne na záda, přednoží a předpaží. Cvičenec č. 2 provede váhu oporem pánve o chodidla cvičence č. 1. Do této polohy se dostanou tak, že cvičenec č. 1 si lehne na záda a přednoží a předpaží. Cvičenec č. 2 se položí pánví na jeho chodidla a zpevní celé tělo. Cvičenec č. 1 ho pevně uchopí za zápěstí, pomalu dopíná dolní končetiny, a poté pokládá ruce cvičence č. 2 na podložku. Cvičenec č. 2 prochází stojem na ruce a dále pokračuje kotoulem vpřed, přes dřep až do stoje (Nítka, 2011).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační schopnosti.



**Obr. 32: Cvik č. 29**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 30**

- Cvičenci si lehnou na záda hlavami k sobě a uchopí se vzájemně za ruce. Cvičenec č. 1 provede kotoul vzad do stoje rozkročného, a poté postupně přechází do sedu roznožného a pomáhá vstát cvičenci č. 2, který následně provede kotoul vpřed přes cvičence č. 1. Tím se dostanou opět do výchozího postavení. Po celou dobu cviku se drží vzájemně za ruce (Kos, 1996).
- Toto cvičení rozvíjí především koordinační a rychlostně silové schopnosti.



**Obr. 33: Cvik č. 30 – 1. část**

Zdroj: Autor



**Obr. 34: Cvik č. 30 – 2. část**

Zdroj: Autor

### 6.3.2 Cviky statické

#### Cvik č. 31

- Cvičenci se postaví čelem k sobě a přednoží levou. Oba cvičenci pravou rukou uchopí levou nohu naproti stojícího cvičence. Současně upaží levou. Poté cvik opakují i s druhou nohou (Hájková, 2002).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové schopnosti a flexibilitu.



Obr. 35: Cvik č. 31

Zdroj: Autor

#### Cvik č. 32

- Cvičenec č. 1 se postaví zády ke cvičenci č. 2. Uchopí se za ruce. Cvičenec č. 2 opře chodidlo o záda cvičence č. 1, který provádí náklon celého těla vpřed a současně přednoží skrčmo. Ani u jednoho z cvičenců by nemělo dojít k prohnutí v bederní části páteře.
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové schopnosti a flexibilitu.



Obr. 36: Cvik č. 32

Zdroj: Autor



### Cvik č. 33

- Cvičenec č. 1 provede podřep. Cvičenec č. 2 se k němu postaví zády. Chytí se vzájemně za ruce. Cvičenec č. 2 položí nohu na jeho koleno, poté přidá i druhou nohu a postaví se. Cvičenec č. 2 dopíná končetiny ve všech kloubech, dbá na pevné držení těla a pevný úchop (Nitka, 2011).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové schopnosti.



Obr. 37: Cvik č. 33

Zdroj: Autor

### Cvik č. 34

- Cvičenec č. 1 provede podřep a předpaží. Cvičenec č. 2 rovněž předpaží, pevně se chytí za ruce cvičence č. 1, postaví se mu na stehna a dopne končetiny ve všech kloubech (Perič, 2004).
- Pro ztížení se mohou držet pouze protilehlými pažemi (Nitka, 2011).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové schopnosti.



Obr. 38: Cvik č. 34

Zdroj: Autor

### Cvik č. 35

- Cvičenec č. 1 provede podřep rozkročný a uchopí pevně za ruce cvičence č. 2, který mu vyleze na ramena. Cvičenec č. 2 provede stoj na ramenou cvičence č. 1, který je v mírném stoji rozkročném a přidržuje ho za kotníky (Nitka, 2011).
- Pro ztížení může cvičenec č. 1 rovněž upažit.
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



Obr. 39: Cvik č. 35

Zdroj: Autor

### Cvik č. 36

- Cvičenec č. 1 provede podřep a uchopí cvičence č. 2 v oblasti pánve. Cvičenec č. 2 se opře dlaněmi o jeho ramena a provede co největší odraz snožmo vzhůru. S pomocí cvičence č. 1 přechází do váhy (Perič, 2004).
- Pro ztížení může cvičenec č. 2 upažit.
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



Obr. 40: Cvik č. 36

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 37**

- Cvičenci se postaví do stoje rozkročného čelem k sobě. Cvičenec č. 1 se předkloní, vloží svou šíji do rozkroku cvičence č. 2. a pevně ho uchopí kolem bérců. Poté se postupně pomalu vzpřimuje a bérce cvičence č. 2 tlačí dolů. Cvičenec č. 2 upažuje a dbá na pevné držení těla (Kos, 1992).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



**Obr. 41: Cvik č. 37**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 38**

- Cvičenec č. 2 provádí váhu na rameni cvičence č. 1, který je v mírném stoji rozkročném a přidržuje ho jednou paží ze spodu v oblasti ramene a druhou paží ho drží kolem pasu. Cvičenec č. 2 dbá na pevné držení těla (Nitka 2011).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.

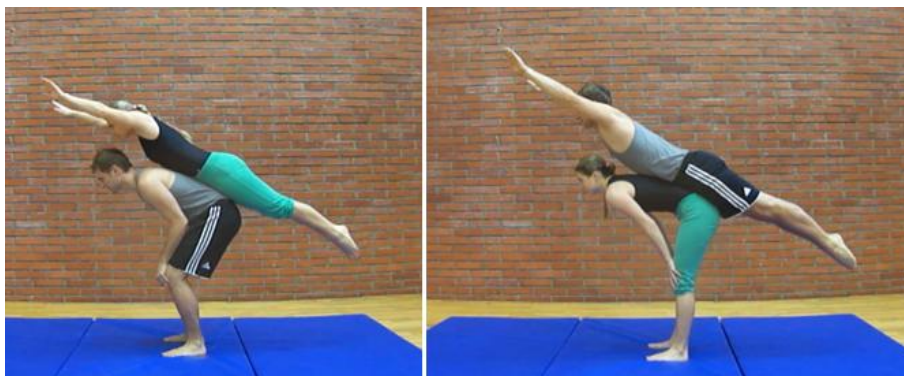


**Obr. 42: Cvik č. 38**

Zdroj: Autor

### Cvik č. 39

- Cvičenec č. 1 provede podřep. Cvičenec č. 2 se mu opře břichem o záda, zaujme topornou polohu, vzpaží a zpevní celé tělo. V této poloze setrvá alespoň dvě vteřiny a poté si role vymění (Kos, 2001).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



Obr. 43: Cvik č. 39

Zdroj: Autor

### Cvik č. 40

- Cvičenec č. 1 provede vzpor klečmo. Úkolem cvičence č. 2 je zaujmout na cvičenci č. 1 stoj, a to ve stejném směru jako cvičenec č. 1. Stojící cvičenec má chodidla umístěná v oblasti křížové kosti.
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové schopnosti.



Obr. 44: Cvik č. 40

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 41**

- Cvičenec č. 1 provede vzpor klečmo. Úkolem cvičence č. 2 je zaujmout na cvičenci č. 1 stoj, a to v opačném směru než je cvičenec č. 1. Stojící cvičenec má chodidla umístěná v oblasti křížové kosti.
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové schopnosti.



**Obr. 45: Cvik č. 41**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 42**

- Cvičenec č. 1 provede vzpor klečmo. Úkolem cvičence č. 2 je zaujmout na cvičenci č. 1 stoj rozkročný. Stojící cvičenec má jednu nohu umístěnou v oblasti lopatek a druhou nohu v oblasti křížové kosti (Dohnal, 1961).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové schopnosti.



**Obr. 46: Cvik č. 42**

Zdroj: autor

### Cvik č. 43

- Cvičenec č. 1 provede vzpor klečmo. Úkolem cvičence č. 2 je zaujmout na cvičenci č. 1 rovněž polohu vzpor klečmo, avšak v opačném směru. Cvičenec č. 2 dbá na správnou oporu (kolena se opírají o lopatky, ruce o pánev).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové schopnosti.



Obr. 47: Cvik č. 43

Zdroj: Autor

### Cvik č. 44

- Cvičenec č. 1 provede vzpor klečmo. Úkolem cvičence č. 2 je zaujmout na cvičenci č. 1 rovněž polohu vzpor klečmo, tentokrát ale ve stejném směru. Cvičenec č. 2 dbá na správnou oporu (kolena se opírají o pánev, ruce o ramena).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové schopnosti.



Obr. 48: Cvik č. 44

Zdroj: Autor

### Cvik č. 45

- Cvičenec č. 1 provede vzpor klečmo. Úkolem cvičence č. 2 je zaujmout na cvičenci č. 1 polohu klek, předpažit. Kolena by měl mít opřena v oblasti křížové kosti, aby nedocházelo k přetěžování bederní páteře.
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážné schopnosti.



Obr. 49: Cvik č. 45

Zdroj: Autor

### Cvik č. 46

- Cvičenec č. 1 provede vzpor klečmo. Úkolem cvičence č. 2 je zaujmout na cvičenci č. 1 polohu klek přednožný skrčmo, ruce v bok. Cvičenec č. 2 dbá na správnou oporu (koleno se opírá v oblasti křížové kosti a přednožená noha o lopatku a rameno).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážné schopnosti.



Obr. 50: Cvik č. 46

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 47**

- Cvičenec č. 2 provede vzpor klečmo. Úkolem cvičence č. 1 je zaujmout na cvičenci č. 2 polohu sed roznožný bočně, při čemž si může pomoci zaháknutím bérce pod trupem cvičence č. 2.
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové schopnosti.



**Obr. 51: Cvik č. 47**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 48**

- Cvičenec č. 1 provede vzpor klečmo. Úkolem cvičence č. 2 je zaujmout na cvičenci č. 1 polohu vzpor sedmo přednožit povýš. Ruce se opírají o ramena a sed je proveden v oblasti křížové kosti. Cvičenec č. 2 se snaží propnout dolní končetiny ve všech kloubech.
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



**Obr. 52: Cvik č. 48**

Zdroj: Autor



### Cvik č. 49

- Cvičenec č. 1 provede vzpor klečmo. Úkolem cvičence č. 2 je zaujmout na cvičenci č. 1 polohu leh na zádech přednožit pokrčmo. Rukama se přidržuje za břicho cvičence č. 1. Hlava je v předklonu. Pánev je nad rameny a naopak ramena nad pánví. Pro ztížení se může ještě cvičenec č. 1 pohybovat vpřed, vzad nebo stranou (Kos, 1996).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



Obr. 53: Cvik č. 49

Zdroj: autor

### Cvik č. 50

- Cvičenec č. 1 provede vzpor na pravé klečmo – zanožit levou. Úkolem cvičence č. 2 je provést vzpor ležmo oporem kotníky o ramena cvičence č. 1. Pro ztížení může cvičenec č. 2 rovněž zanožovat pravou i levou a v každé poloze setrvat alespoň dvě vteřiny (Hájková, 1998).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



Obr. 54: Cvik č. 50

Zdroj: Autor

### Cvik č. 51

- Cvičenec č. 1 zaujme vzpor vzadu pokrčmo. Úkolem cvičence č. 2 je provést stoj nad koleny cvičence č. 1.
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



Obr. 55: Cvik č. 51

Zdroj: Autor

### Cvik č. 52

- Cvičenec č. 2 provede vzpor vzadu pokrčmo. Úkolem cvičence č. 1 je provést vzpor ležmo oporem kotníky o ramena cvičence č. 2. Pro ztižení může cvičenec č. 2 přednožit pravou (popř. přednožit pokrčmo) a cvičenec č. 1 může upažit pravou. Toto mohou provádět jak shodnými končetinami, tak i opačnými. V každé poloze setrvávají alespoň dvě vteřiny.
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



Obr. 56: Cvik č. 52

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 53**

- Cvičenec č. 1 provede sed a vzpaží. Úkolem cvičence č. 2 je provést vzpor ležmo oporem nohou o ruce cvičence č. 1 a oporem rukou o bérce cvičence č. 1. Cvičenec č. 2 dbá na pevné toporné držení těla a neprohýbá se v bedrech (Kos, 1996).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



**Obr. 57: Cvik č. 53**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 54**

- Cvičenec č. 1 provede leh na zádech a předpaží. Úkolem cvičence č. 2 je provést vzpor ležmo oporem kotníky o ruce cvičence č. 1. Cvičence č. 2 dbá na pevné toporné držení těla a neprohýbá se v bedrech (Křištofič, 2006).
- Toto cvičení rozvíjí především silové schopnosti.



**Obr. 58: Cvik č. 54**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 55**

- Cvičenec č. 1 provede leh přednožit pokrčmo a předpaží. Úkolem cvičence č. 2 je provést vzpor ležmo oporem rukou o ramena cvičence č. 1 a oporem dolních končetin o bérce cvičence č. 1. Cvičenec č. 2 dbá na pevné držení těla a neprohýbá se v bedrech.
- Pro ztížení může cvičenec č. 2 nalehnout na nohy a napnuté paže cvičence č. 1 zády. Cvičenec č. 1 má pak za úkol cvičence č. 2 vyvažovat tak, aby byl ve vodorovné poloze (Křištofič, 2006).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



**Obr. 59: Cvik č. 55**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 56**

- Cvičenec č. 1 provede leh a přednoží. Cvičenec č. 2 provede váhu oporem pánve o chodidla cvičence č. 1. Do této polohy se dostanou tak, že cvičenec č. 1 si lehne na záda a přednoží a předpaží. Cvičenec č. 2 ho uchopí pevně za ruce, položí se pánví na jeho chodidla a zpevní celé tělo. Cvičenec č. 1 pomalu propíná nohy a pouští ruce cvičence č. 2, jehož ruce pomalu přechází do upažení (Nitka, 2011).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



**Obr. 60: Cvik č. 56**

Zdroj: Autor

### **Cvik č. 57**

- Cvičenec č. 1 provede leh, přednoží a předpaží. Cvičenec č. 2 provede stoj na ramenou oporou o dlaně cvičence č. 1. Rukama se přidržuje za kotníky. Oba dbají na pevné držení těla (Kos, 1992).
- Toto cvičení rozvíjí především rovnovážové a silové schopnosti.



**Obr. 61: Cvik č. 57**

Zdroj: Autor

## 7 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo provést analýzu cvičení ve dvojicích v hodinách tělesné výchovy a navrhnout zásobník cvičení vhodných pro hodiny tělesné výchovy na druhém stupni základních škol.

Z analýzy vyplynulo, že se většina učitelů snaží cvičení dvojic do výuky začleňovat a o výuku tohoto typu cvičení má zájem. Doposud publikované zdroje vztahující se k této tématice nejsou příliš přehledné a pro vlastní výuku se jeví jako nedostačující. Ze strany učitelů vzniká tedy zájem o vytvoření zásobníku cvičení dvojic, který by následně mohli aplikovat ve vlastní výuce.

Na základě prostudované literatury a výsledků analýzy byl vytvořen zásobník cvičení dvojic vhodných pro hodiny tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ. Zásobník obsahuje 57 různorodých cvičebních tvarů zaměřených především na rozvoj kooperačních a kondičně-koordinačních schopností. Cvičení není náročné na vybavení a většinu z nich lze uskutečnit jak v tělocvičnách, tak i na volném prostranství. Díky nenáročnosti na výbavu se zvyšuje šance uplatnění vzniklého materiálu. Zásobník umožňuje nejen obohacení hodin tělesné výchovy, ale může být využit i jako průprava k rozvoji řady pohybových schopností v rámci nejrozličnějších sportovních odvětví.

Vlastní zásobník cvičení je opatřen názornou fotodokumentací, která přispívá k vytvoření správné představy o požadovaném pohybu. Věříme, že navržený zásobník cvičení pomůže učitelům k rozšíření repertoáru využívaných cviků a že pro ně bude dobrou, názornou a přehlednou pomůckou.

Provedením analýzy cvičení ve dvojicích v hodinách tělesné výchovy a navržením zásobníku cvičení vhodných pro hodiny tělesné výchovy na druhém stupni základních škol byl cíl práce splněn.

## 8 SEZNAM LITERATURY

### Tištěné zdroje

1. DOHNAL, Vladimír, KOS, Bohumil a Ladislav LOPATA. *Zábavná cvičení*. 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1961.
2. FARANA, Roman. *Základní gymnastika*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-985-8.
3. FORMÁNKOVÁ, Soňa. *Základní gymnastika - názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná)*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1061-3.
4. FREIWALD, Jürgen a Sabine LETUWNIK. *Partnergymnastik: mehr Fitness-Spass zu zweit*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1994. ISBN 3499186861.
5. HÁJKOVÁ, Jana a Dobromila VEJRAŽKOVÁ. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2002. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0425-6.
6. HÁJKOVÁ, Jana. *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-641-4.
7. JEBAVÝ, Radim, Vladimír, HOJKA a Aleš KAPLAN. *Rozcvičení ve sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-47-4525-1.
8. JORDAN, Alexander a Ines GRAEBER. *Cvičení ve dvou: 125 tipů pro dobrou kondici*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2133-0.
9. KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Netradičně v hodinách tělesné výchovy na zvláštní škole*. 2. vyd. Praha: Septima, 1993. ISBN 80-85801-10-8.
10. KOS, Bohumil. *Kondiční gymnastika*. Ilustrace Draha Horáková. 1. vyd. Praha: Náčelnictvo ČOS, 2001. ISBN 80-86402-04-5.
11. KOS, Bohumil a Jiří ŽÍŽKA. *Posilovací gymnastika: Příklady posilovacích gymnastických cvičení pro tělocvičnu, hřiště i přírodu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1986.
12. KOS, Bohumil. *Zábavná cvičení*. Ilustrace Bohumír Roubal. 1. vyd. Praha: Olympia, 1992. ABC sportu. ISBN 80-703-3180-1.

13. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
14. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Kondiční trénink: 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2197-2.
15. MÁČEK, M. a J. MÁČKOVÁ. *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita, 1997. 112 s. ISBN 80-210-1604-3
16. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*. 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3180-2.
17. NITKA, Jan a Martina POLÁKOVÁ. *Bavíme se gymnastikou: (cvičení dvojic a trojic)*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011, 26 s. ISBN 978-80-244-2818-5.
18. NITKA, Jan. *Pohybová příprava pro sportovní gymnastiku*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1993. ISBN 80-7067-234-X.
19. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.

### **Elektonické zdroje**

20. MŠMT ČR. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, 2013 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/29396/download/>



## **9 SEZNAM PŘÍLOH**

1. Dotazník „Cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy“ – sekce 1
2. Dotazník „Cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy“ – sekce 2
3. Dotazník „Cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy“ – sekce 3

## 1. Dotazník „Cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy“ – sekce 1

# Cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy

Tento formulář je určen pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Dotazník slouží jako podklad k mé diplomové práci, jejímž hlavním cílem je vytvoření zásobníku cvičení dvojic. Zaměřuji se na cvičení s vlastním tělem, tedy bez nářadí a náčiní.



\*Povinné pole

1) Pohlaví: \*

- Žena
- Muž

2) Délka praxe: \*

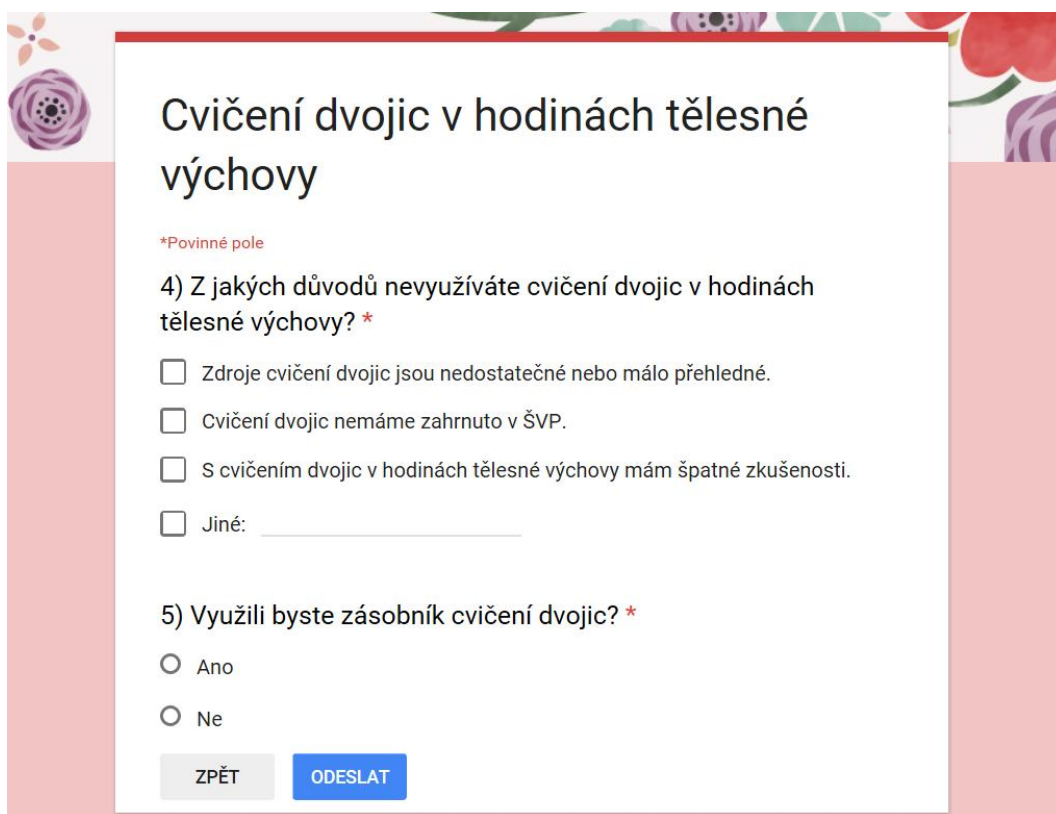
- Méně než 5 let
- 6 až 10 let
- 11 a více let

3) Používáte cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy? \*

- Ano
- Ne

DALŠÍ

## 2. Dotazník „Cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy“ – sekce 2



**Cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy**

\*Povinné pole


4) Z jakých důvodů nevyžíváte cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy? \*

- Zdroje cvičení dvojic jsou nedostatečné nebo málo přehledné.
- Cvičení dvojic nemáme zahrnuto v ŠVP.
- S cvičením dvojic v hodinách tělesné výchovy mám špatné zkušenosti.
- Jiné: \_\_\_\_\_

5) Využili byste zásobník cvičení dvojic? \*

- Ano
- Ne

### 3. Dotazník „Cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy“ – sekce 3



## Cvičení dvojic v hodinách tělesné výchovy

\*Povinné pole

4) Máte v ŠVP zakotveno cvičení dvojic? \*

Pomůckami je myšleno využívání jak náčiní, tak i nářadí.

Ano, ale pouze s pomůckami.

Ano, bez pomůcek.

Ano, bez pomůcek i s pomůckami.

Ne.

5) Jak často používáte cvičení dvojic? \*

Často (téměř každý týden)

Občas (každý měsíc)

Zřídka (několikrát za rok)

6) V kterých částech hodiny využíváte cvičení dvojic? \*

Úvodní

Průpravná

Hlavní

Závěrečná

7) Z jakých zdrojů čerpáte při výběru konkrétních cviků dvojic? \*

Knižní

Elektronické

Vlastní zkušenosti

Jiné: \_\_\_\_\_

8) Zdají se vám dostupné zdroje dostatečné a přehledné? \*

Ano

Ne

9) Využili byste zásobník cvičení dvojic? \*

Ano

Ne