

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**VYTVOŘENÍ SOUBORŮ CVIČENÍ
PRO ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V PODMÍNKÁCH
PŘEDŠKOLNÍ A ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY**

Bakalářská práce

Autor: Ing. Radek Cibulka

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se
specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Ing. Radek Cibulka

Název práce: Vytvoření souborů cvičení pro rozvoj pohybových schopností v podmínkách předškolní a školní tělesné výchovy v atletice

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Cílem této bakalářské práce je sestavit sborník cvičení pro rozvoj pohybových schopností v rámci atletické výchovy. Tato cvičení jsou zaměřena na věkovou skupinu předškolních dětí a dětí prvního stupně základních škol. Práce je teoretická a měla by sloužit atletickým trenérům mládeže při vytváření tréninkových jednotek, případně pro učitele tělesné výchovy při přípravě hodiny.

Cvičení jsou tematicky rozdělena podle věku cílové skupiny a podle zaměření rozvíjené schopnosti. V rozvíjených schopnostech je teoreticky popsán princip a důležitost rozvíjené schopnosti v daném věkovém období. V rámci jednotlivých věkových skupin a typu rozvíjené schopnosti je navrženo několik cvičení pro rozvíjení dané schopnosti. U každého cvičení je popsáno, jak cvik vykonávat, počet opakování, případné možné chyby cvičení a pomůcky, které jsou zapotřebí. U složitějších cviků, je přiložen obrázek, nebo fotka s názornou ukázkou prováděného cvičení.

Cviky byly navrženy tak, aby u dětí byla podnícena soutěživost a cvičení byla pro děti zábavná.

Klíčová slova:

Atletika; předškolní a školní děti; cvičení; rozvoj dovedností

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author: Ing. Radek Cibulka
Title: Creation of exercises sets for the development of motor skills in the conditions of preschool and school physical education in athletics.

Supervisor: Mgr. Iva Machová Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2023

Abstract:

The aim of this bachelor thesis is to compile a collection of exercises for the development of movement abilities within athletic education. These exercises are aimed at the age group of preschool children and children of the first grade of primary schools. The work is theoretical and should serve athletic coaches of youth in the creation of training units, or for physical education teachers in the preparation of lessons.

The exercises are thematically divided according to the age of the target group and the focus of the skill being developed. The developed skills theoretically describe the principle and the importance of the developed skill in the given age period. Within each age group and type of skill being developed, several exercises are designed to develop the skill. For each exercise, it describes how to perform the exercise, the number of repetitions, possible errors in the exercise and the equipment needed. For more difficult exercises, a picture or photo is included to illustrate the exercise.

The exercises have been designed to encourage competition and to make the exercises fun for the children.

Keywords:

Athletics; preschool and school children; exercises; skill development

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Ivy Machové Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Pardubicích dne 22. května 2023



.....

Děkuji vedoucí práce Mgr. Iva Machové Ph.D. za cenné rady a svůj čas, který mi věnovala během zpracování této práce. Její přístup je pro mě motivací do další praxe.

OBSAH

Obsah.....	7
1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Základní charakteristiky vybrané cílové skupiny.....	10
2.1.1 Předškolní věk.....	10
2.1.2 Mladší školní věk.....	11
2.2 Role pedagoga.....	12
2.3 Motivace.....	13
2.4 Rozvíjené schopnosti.....	13
2.4.1 Silové schopnosti.....	14
2.4.2 Vytrvalostní schopnosti.....	15
2.4.3 Rychlostní schopnosti.....	15
2.4.4 Koordinační schopnosti.....	16
3 Cíle.....	17
3.1 Hlavní cíl.....	17
3.2 Dílčí cíle.....	17
4 Metodika.....	18
4.1 Fotodokumentace.....	18
5 Výsledky.....	19
5.1 Cvičení pro rozvoj silových schopností.....	19
5.1.1 Kreativní leh sedy.....	19
5.1.2 ZOO.....	19
5.1.3 Akademie skoku přes gumu.....	20
5.1.4 Akademie skoku přes švihadlo.....	20
5.1.5 Katapult.....	21
5.1.6 Tunel.....	21
5.1.7 Přeskoč potok – řeku.....	22
5.1.8 Šlapaná.....	22
5.2 Cvičení pro rozvoj vytrvalostních schopností.....	23

5.2.1	Lavina.....	23
5.2.2	Biatlon.....	23
5.2.3	Člověče nezlob se	24
5.2.4	Závody vozatajů.....	24
5.2.5	Hovnivál	24
5.2.6	Slepá mapa	25
5.2.7	Skákání panáka	26
5.3	Cvičení pro rozvoj rychlostních schopností.....	27
5.3.1	Přebíhání přes rozpálenou zem	27
5.3.2	Padající strom	27
5.3.3	Cross hop (Gozzoli et al., 2002)	28
5.3.4	Červení a bílí	28
5.3.5	Jestřáb a slepice.....	29
5.3.6	Závody lodí.....	29
5.3.7	Tenis s reakčním míčkem.....	30
5.3.8	Mrkni a vyběhni	30
5.4	Cvičení pro rozvoj koordinačních schopností	31
5.4.1	Provlékaná	31
5.4.2	Korida.....	31
5.4.3	Akademie hodů míčem.....	31
5.4.4	Přejdi potok	32
5.4.5	Pavouk	32
5.4.6	Na slony	33
5.4.7	Opičák.....	33
6	Diskuse.....	35
7	Závěry	36
8	Souhrn	37
9	Summary.....	38
10	Referenční seznam	39

1 ÚVOD

V dnešní době, která je přeplněna dopravními prostředky, informačními technologiemi a pasivním způsobem života je nutné se zaměřit na výchovu dětí k pohybovým aktivitám a rozvíjet jejich pohybové dovednosti. V minulosti děti získávaly pohybové schopnosti přirozeným pohybem, a to běháním po loukách a lesích, skákáním přes potok, lezením po stromech aj. Tyto aktivity jsou dnes nahrazeny sledováním počítačových her, chatováním na mobilních telefonech a sledováním různých videí na počítačích. Nízká pohybová aktivita dnešních dětí v předškolním věku může mít negativní dopad na jejich zdraví. S nižší pohybovou aktivitou dětí v předškolním a prvostupňovém věku stoupá počet dětí s nadváhou (Van Stralen et al., 2012). Tyto děti pak mají zdravotní problémy, problémy s motorikou a koordinací.

Proto jsem se rozhodl zaměřit se na rozvoj pohybových dovedností dětí předškolního a prvostupňového věku. Pokud se podaří vhodnou pohybovou aktivitou děti v tomto věku zaujmout a vypěstovat v nich kladný vztah k pohybu, tak je větší pravděpodobnost, že i v pozdějším věku se budou věnovat sportu. Vzhledem k věku cílové skupiny dětí je vhodné využívat pro rozvoj pohybových dovedností formu her. Pro tuto práci jsem se rozhodl vybrat hry se zaměřením na rozvoj atletických dovedností. Jelikož atletika vychází z přirozeného pohybu člověka, tj. běhání, skákání a házení, patří proto mezi nejvhodnější sportovní aktivity pro děti. Přesto, že zde uvádím atletiku, není cílem této práce zaměřena na specializaci dětí pro toto odvětví, ale pouze vychází z jejich principů. U malých dětí je důležité rozvíjet jejich pohybové dovednosti pomocí her a zábavných cvičení, která je zaujmou a budou je bavit. Pokud je zaujmou, tak si tyto hry budou hrát i mimo hodiny tělesné výchovy.

Pohybové aktivity dnešních dětí se z přirozeného venkovního prostředí přesunuly do organizované formy. Proto hry a cvičení uvedené v této práci by měly sloužit učitelům a vedoucím zájmových kroužků, kteří s těmito dětmi pracují. Cílem nás všech by mělo být zvýšení úrovně fyzické zdatnosti dětí a k tomu by tato práce měla být prospěšná.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

Jak již bylo zmíněno v předcházející kapitole, tak v rámci rozvíjení pohybových schopností je využito her a soutěží. Je to z toho důvodu, že hry jsou pro děti přirozenou formou zábavy a učení. Kromě fyzického rozvoje se během hraní her učí spolupracovat s ostatními, dodržovat pravidla hry a tím se rozvíjí jejich sociální život a mezilidské vztahy. Mnoho her je zaměřeno na kooperaci pro dosažení společného cíle, které zlepšují sociální dovednosti a postoje žáků (Gülay et al., 2010). Mnoho z těchto her již ze své podstaty je prevencí sociálně patologických jevů mezi dětmi a napomáhají také uvědomění si sama sebe jako pevnou součást kolektivu a rozvíjí vnímání vlastních možností a schopností. Tato cvičení jako celek naplňují základní klíčové kompetence dané Rámcovým vzdělávacím programem.

Jelikož v této práci se často vyskytuje pojem hra, měl bych tento pojem definovat. O definici tohoto pojmu se pokusilo mnoho autorů vědeckých publikací. Pro definici tohoto pojmu jsem si vybral definice holandského historika J. Huisiga. „Hra je dobrovolná činnost, která je vykonávána uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která má svůj cíl v sobě samém a je doprovázena pocitem napětí a radosti a vědomím „jiného bytí“, než je „všední život“ (Huizinga et al., 1971)

Hraní her je důležitým faktorem ve vývoji dítěte. Během hry děti zkouší rozvoj svých tvořivých schopností, učí se řešit vzniklé situace a překonávat překážky. Děti se hrou učí vztahu k věcem a k ostatním lidem. Rozvíjí se jejich lidské a sociální vlastnosti (Bonafini & Marlizete, 2013).

2.1 Základní charakteristiky vybrané cílové skupiny

2.1.1 Předškolní věk

Za předškolní věk považujeme věk od 3–6 let věku dítěte (Vágnerová & Lisá, 2021).

Tělesná konstituce

V tomto období u dětí dochází k zrychlenému růstu a zesílení kostry. Obvyklá výška v tomto období je 90-120 cm a váha 15-25 kg. S rychlejším růstem souvisí i růst kostí a svalstva. Toto období je charakteristické velkým rozsahem kloubní pohyblivosti a začíná se vytvářet nožní klenba. Děti začínají více používat dominantní ruku i nohu.

Chování

Děti v tomto věku jsou schopny akceptovat pravidla jimi uznávaných autorit a tyto pravidla dodržovat (Vágnerová & Lisá, 2021). Díky tomu, že dospělí berou jako autoritu, tak předpokládají, že co dospělí

řeknou, je pravda. Abstraktní myšlení je v tomto období na nízké úrovni, a proto je důležité vše názorně ukazovat.

Motorický vývoj

Motorický vývoj je v předškolním věku dětí dán vysokou potřebou pohybu, při kterém se vyvíjí hrubá motorika. Dítě je schopno udržet rovnováhu na jedné noze, kope do většího míče, skáče na místě, hází míč vrchem, ale nedokáže jej přesně zacílit, chytá velký míč (Allen & Marotz, 2008). Během tohoto období jsou děti schopny rychle a snadno se učit nové pohybové dovednosti, protože jsou zvláště citlivé na zrakové, sluchové a hmatové podněty. Proto je toto období senzitivním v oblasti motoriky.

Komunikace

V tomto období děti začínají rozlišovat komunikačního partnera. Při komunikaci s dospělými jsou zdvořilejší. Při komunikaci čekají, že jim je vždy porozuměno (Vágnerová & Lisá, 2021). Při komunikaci s vrstevníky se vyjadřují přímo a často přechází komunikace v monolog. Jejich řeč v tomto období může mít nedostatky ve volbě slov a výslovnosti.

Pohybové schopnosti na konci předškolního věku

Na konci předškolního věku se předpokládá dosažení pohybových schopností, na které se bude navazovat v dalším stupni vzdělávání, tj. na prvním stupni základní školy. Dítě by mělo zvládat chůzi, a to i v terénu (v lese, na písku, na sněhu). Běhá s jistotou a stabilitou po delší dobu např. při hře i více než 2 minuty. Mělo by být schopné skákat po jedné noze, přeskočit překážku a skákat přes švihadlo. Dítě by mělo být schopné se plazit po zemi, lézt po schodech a vylézt na nízké předměty. S míčem dokáže házet a chytat jak jednou rukou, tak i oběma rukama. ("Konkretizované očekávané výstupy RVP PV, 2012). Z gymnastických dovedností umí jednoduché gymnastické pohyby jako kotoul vpřed, kotoul vzad a válení sudů.

2.1.2 Mladší školní věk

Za mladší školní věk považujeme věk od 6–11 let věku dítěte (Vágnerová & Lisá, 2021).

Tělesná konstituce

V tomto období je růst u dětí rovnoměrný. Přírůstek tělesné výšky je cca 5-6 cm za rok. V první části období se děti vytahují do výšky a v druhé části období se rozvíjí objem těla, přičemž dochází k nárůstu hmotnosti 2,5-3 kg za rok. V tomto období pokračuje osifikace kostí a začíná proces osvalování organismu, a to především na horních končetinách (Suchomel, 2004). S růstem kostí úměrně rostou i všechny vnitřní orgány. V tomto období dochází k rozvoji centrální nervové soustavy, díky čemuž je rozvíjena motorika.

Chování

Díky vstupu do školy jsou na děti kladeny zvýšené psychické nároky vyplývající z potřeby zařadit se do kolektivu a sžít se s novým systémem. Toto se projevuje častým střídáním nálad, a to především smutku a radosti. Schopnost soustředit se je ještě krátkodobá.

Motorický vývoj

Děti v tomto věku jsou schopny se snadno naučit nové pohybové dovednosti, a to formou pozorování. Toto období je také charakterizováno jako senzitivní období rozvoje přesnější motoriky (Riegerová & Ulbrichová, 1998). Děti preferují kopání a házení míčem, skákání a honění. Během učení pohybu můžeme pozorovat provedení se zvýšenou kvalitou, a to i u složitějších koordinačních pohybů. V tomto období by měl být kladen důraz na správnou techniku v rámci rozvoji koordinace a vytrvalosti.

Komunikace

V tomto období jsou vztahy chlapci a děvčaty kamarádké, kdy si spolu hrají bez zábran. Rodič a učitel je stále považován za autoritu. Děti se snaží, aby byly v kolektivu respektovány. Z pohledu sociálního se děti dostávají do role podřízeného (žáka), kde se učí vytvořit si svůj denní režim tak, aby byl v souladu s požadavky školy.

Jelikož děti v tomto věku mají pozitivní vztah k pohybu, je potřeba jej rozvíjet formou her. V rámci her děti pozitivně motivovat, aby měli z pohybu radost.

Pohybové schopnosti na konci mladšího školního věku

Na konci mladšího školního věku se předpokládá dosažení pohybových schopností, na které se bude navazovat v dalším stupni. Dítě by mělo zvládat běh na různé vzdálenosti, včetně sprintů, skákat přes překážky, skákat přes švihadlo, do dálky. V rámci hodů hází a chytá míče různými způsoby. Z gymnastických dovedností zvládá složitější gymnastické prvky, jako jsou přeskoky, stojky a obraty. Dítě umí plavat, a to alespoň jedním plaveckým stylem. Jízdu na kole zvládá bez dopomoci.

2.2 Role pedagoga

V rámci výchovy dětí je role pedagoga velmi důležitá a platí to i v rámci rozvoje sportovních dovedností ať už se jedná o učitelku v mateřské školce, učitele tělesné výchovy nebo trenéra ve sportovním oddílu.

Učitel by měl být především motivační a empatický. Měl by umět rozpoznat potřeby a schopnosti každého žáka a přizpůsobit jim své výukové metody. Důležité je také, aby uměl vést žáky k samostatnosti a k zodpovědnosti za vlastní tělesnou kondici. Měl by také být schopen přizpůsobit své výukové metody aktuálním podmínkám a možnostem dětí, věnovat se prevenci zdraví a vést žáky

ke zdravému životnímu stylu. V neposlední řadě by měl být schopen vést žáky k vyššímu sebevědomí a k lepšímu vzájemnému porozumění a spolupráci. Měl by jim ukázat, že tělesná výchova není jen o fyzické zdatnosti.

Dobrý učitel by se měl držet následujícího desatera:

- Soustředí se na pokrok dítěte a posiluje v dětech dobré vlastnosti.
- Připravuje hodiny, které vedou děti k aktivitě, nadšení a zájmu. Vede děti, aniž by nechával příliš pocítit svoji přítomnost, a zároveň musí být připraven pomoci.
- Motivuje děti k vlastní hře tak, aby ji prováděly s plným zaujetím po celou dobu.
- Snaží se zapojit do hry všechny děti. Snaží se, aby všechny děti byly alespoň na chvíli úspěšné (Perič, 2004).
- Naslouchá dítěti, je schopen reagovat na otázky a případně pomoci.
- Respektuje koncentraci dítěte na práci. Zasahuje v případě, že dítě ničí prostředí nebo ohrožuje ostatní.
- Nemluví špatně o dítěti v jeho přítomnosti i nepřítomnosti.
- Komunikuje s dětmi respektujícím způsobem.
- Respektuje osobní prostor dítěte.
- Při výuce využívá dovedností žáka z volnočasových aktivit.

2.3 Motivace

Důležitým prvkem v rámci prováděných pohybových činností je motivace. Motivované děti se aktivně zapojují do pohybových aktivit a mají vyšší snahu zlepšovat své fyzické schopnosti a dovednosti. Motivace může být získána z mnoha zdrojů, včetně vnějších faktorů jako jsou ocenění, uznání a povzbuzení od rodičů, učitelů a vrstevníků. Nicméně, vnitřní motivace, která vychází z osobního zájmu a potřeb dítěte, je pro udržení dlouhodobého zájmu a pravidelného zapojení do fyzických aktivit mnohem důležitější.

Hry v každém věku by měli být zábavné a zajímavé. U dětí v předškolním a mladším školním věku to platí o to více. Součástí hry by měla být pochvala a povzbuzení za jejich úsilí a úspěchy. Kladná zpětná vazba může být velmi motivující a může pomoci dětem udržet zájem a nadšení pro fyzickou aktivitu a hry.

2.4 Rozvíjené schopnosti

Na začátku této kapitoly je třeba si objasnit pojmy, které mohou být vnímány podobně, ale mají odlišný význam. Jedná se o pojmy schopnosti a dovednosti.

Schopnosti jsou vrozené talentové předpoklady, jako je například rychlost, akcelerace atd. Tyto schopnosti se mohou zdokonalovat, ale nelze je výrazně změnit. Schopnosti jsou jakýmsi základem, na kterém se budují dovednosti. Charakteristikou vlastností schopností je, že jsou relativně stabilní a těžko se mění.

Dovednosti jsou naučené schopnosti. Jedná se o konkrétní schopnosti, které jedinec získává v průběhu tréninku průběžným učením a opakováním. Charakteristikou vlastností dovedností je, že jsou flexibilnější a lze je zlepšovat a zdokonalovat pomocí tréninku.

2.4.1 Silové schopnosti

V odborné literatuře jsou silové schopnosti definovány jako schopnosti překonávat vnější odpor pomocí svalové kontrakce během svalové činnosti (Lehnert et al., 2014). Sílu dělíme na níže uvedené typy:

- Maximální síla. Za maximální sílu považujeme tu, která překonává max. odpor.
- Rychlá síla (explozivní). Za explozivní sílu považujeme tu, která překonává odpor s maximální rychlostí. V tomto případě nepřekonává maximální odpor.
- Reaktivní síla. Za reaktivní sílu považujeme sílu, která vzniká v rychlém sledu z excentrické kontrakce do koncentrické reakce. Reaktivní síla je trénována v rámci plyometrického tréninku.
- Silová vytrvalost (vytrvalostní síla). Za silovou vytrvalost považujeme schopnost překonávat opakovaně max. odpor, nebo jej dlouhodobě udržovat.

Vzhledem k věkové skupině dětí 3-11 let se zaměřím na obecný rozvoj síly tj. na všechny spektra síly, tak aby docházelo ke komplexnímu rozvoji svalových partií. V období mladšího školního věku dochází k nárůstu síly díky nervovým adaptacím. V 8 letech začíná senzitivní období pro rozvoj rychlé síly. Vzhledem k tomu, že cílová skupina dětí je v růstu kostí, svalů, šlach a úponů, je třeba dbát zvýšené opatrnosti proti přetížení organismu, aby nedošlo k jeho poškození. Cvičení je formou her bez použití přidaných zátěží. Hry by měly být dynamické s nízkou intenzitou a častým opakováním.

Pro atletiku je rozvoj těchto schopností důležitý, zejména pro pozdější specializaci na vrhačské disciplíny.

2.4.2 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti jsou dány pohybem s odpovídající intenzitou, který je vykonáván delší dobu, aniž by byla snížena jeho efektivita. Vzhledem k věku dětí bych se zabýval obecnou vytrvalostí, která je charakterizována dlouhodobou pohybovou činností v aerobním režimu. Tréninkové metody vytrvalosti se dělí na:

- Metody nepřerušovaného zatížení. Tyto metody probíhají po delší dobu při dané intenzitě bez přerušení.
- Metody přerušovaného zatížení. Tyto metody probíhají po kratší dobu při dané intenzitě s přerušeními na regeneraci.

Děti v předškolním a mladším školním věku neudrží koncentraci po delší dobu. Z tohoto důvodu volíme hry s přerušovaným zatížením s odpovídající intenzitou k věku se zaměřením na rozvoj aerobní kapacity. Cvičení by měla být poskládaná tak, aby pro děti byla zábavná a děti je hrály se zaujetím.

Pro atletiku je rozvoj těchto schopností důležitý zejména pro pozdější specializaci na dálkové běhy.

2.4.3 Rychlostní schopnosti

Začněme definicí rychlosti „Schopnost zahájit a provést pohyb bez odporu nebo s malým odporem v co možná nejkratším čase“ (Lehnert et al., 2014). Základem rychlosti je maximálním úsilím vykonat pohybovou činnost v co nejkratším čase. Rychlostní schopnosti jsou z velké části ovlivněny genetickou dispozicí, a to množstvím rychlých svalových vláken, rychlostí vedení vzruchu v nervovém systému a zásoby kreatin fosfátu v rámci energetického systému.

Rychlost dělíme na:

- Reakční rychlost. Reakční rychlost označujeme jako čas mezi vznikem podmětu a vlastním začátkem pohybu. Rozvíjení reakční rychlosti je důležité hlavně u sprintů.
- Akční pohybová rychlost. Akční pohybová rychlost navazuje na reakční rychlost a začíná zahájením vlastního pohybu až do jeho ukončení. Pohyb je zapotřebí provádět v co nejkratším časovém úseku.

Sensitivní období pro rozvoj rychlosti se nachází v období mezi 8-9 rokem (Polevoy, 2020). Pro rozvoj rychlosti je důležité dodržovat některé zásady:

- Cvičení na rozvoj rychlosti zařadit na začátek hodiny (tréninkové jednotky, kdy se předpokládá maximální koncentrace a jsou dostatečně rychlé akce a reakce).
- Vlastní úkon musí probíhat maximálně do 8 sekund s opakováním 3-5 krát. Tyto intervaly jsou vhodné pro děti mladšího školního věku (Lehnert et al., 2014).
- Mezi opakováním cvičení musí být dostatečný čas na regeneraci organismu cca deseti násobek času vlastního cvičení, aby došlo k plné energetické regeneraci.

2.4.4 Koordinační schopnosti

Nejprve definuji pojem koordinační schopnosti. Koordinačními schopnostmi nazýváme komplex schopností sloužící ke koordinování pohybů, které je třeba přizpůsobovat měnícím se podmínkám. V rámci koordinace se provádí složitá pohybová činnost, kterou je zapotřebí si rychle osvojit (Lehnert et al., 2014). Jelikož rozvíjíme koordinační schopnosti u dětí bez speciálního zaměření na konkrétní sport, tak hovoříme o rozvoji obecných koordinačních schopností. Senzitivním obdobím pro rozvoj koordinačních schopností je 7-11 let. V tomto věku dochází k nejvyšším pokrokům (Marković, 2016).

Rozvoj koordinačních činností má pozitivní vliv v budoucí sportovní specializaci, a to především u sportů, kde je kladen důraz na technické provedení. Pro trénink koordinačních schopností využíváme následující zásady:

- Postupně rozšiřujeme koordinační cvičení od jednodušších k obtížnějším.
- Klademe důraz na přesnost a plynulost provedení. Cvičení provádíme pravidelně.
- Využíváme širokého spektra dovedností, které navzájem kombinujeme včetně cvičebních podmínek.
- Koordinační cvičení zařazujeme na začátek hodiny, kdy je koncentrace maximální.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je sestavit sborník cvičení a her, které jsou vhodné v rámci hodiny tělesné výchovy v mateřských školách a na 1. stupni základních škol pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností. V rámci jednotlivých cvičení je cílem specifikovat cílovou skupinu, pro kterou jsou jednotlivá cvičení určena. Pokud lze dané cvičení využít pro širší věkovou skupinu, uvést modifikované varianty cvičení.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Navrhnout cvičení pro rozvoj silových schopností.
- 2) Navrhnout cvičení pro rozvoj vytrvalostních schopností.
- 3) Navrhnout cvičení pro rozvoj rychlostních schopností.
- 4) Navrhnout cvičení pro rozvoj koordinačních schopností.

4 METODIKA

Práce byla vypracována metodou odborné rešerše, vlastních zkušeností a internetových zdrojů.

Základní charakteristiky vybrané cílové skupiny byly vypracovány v rámci rešerše dostupných publikací zabývajících se danou problematikou. Publikace, z kterých bylo čerpáno, byly veřejně přístupné v rámci knihovni výpůjčky. Z elektronicky vydaných publikací bylo čerpáno v rámci výpůjčky z elektronické knihovny eUPOL. Dalším zdrojem informací byly studie zabývající se jednotlivými tématy. Pro vyhledání vhodné studie byl použit portál elektronických informačních zdrojů Univerzity Palackého v Olomouci. Při vyhledávání byla použita klíčová slova charakterizující danou problematiku.

Snahou v této práci bylo najít netradiční hry a cvičení. Proto jsem kromě rešerše odborné literatury vyhledával hry na internetu, a to na webových stránkách www.pinteres.com a www.youtube.com. Kromě vyhledávání z různých zdrojů jsem také čerpal z her, které jsme hrávali v dětství. Po výběru byly hry rozděleny podle dominantní schopnosti do jednotlivých kategorií. U každé hry byla vytvořena její charakteristika, popis hry a případné modifikace. Snahou bylo rozšířit způsob hraní v rámci modifikací tak, aby ji mohla hrát širší skupina dětí.

Smyslem této práce bylo sestavit hry, které budou pro děti zábavné. V původním záměru bylo všechny hry vyzkoušet v rámci hodin tělesné výchovy na základní škole, kde částečně učím. Jelikož na této škole je málo aprobovaných učitelů, nepodařilo se mi získat hodiny tělesné výchovy na prvním stupni, ale bylo třeba obsadit hodiny na stupni druhém. Proto jsem se rozhodl vyzkoušet některá cvičení s dvojicí dětí, a to za účelem větší názornosti s nimi natočit krátká videa, případně fotografie cviků a dát je k dispozici v rámci této bakalářské práce.

4.1 Fotodokumentace

Fotodokumentace byla zpracována pomocí natáčení a focení na mobilní telefon. Po stažení souborů do počítače byly soubory zpracovány pomocí softwaru pro úpravu obrázků a videí, a to Windows movie maker.

Při pořizování snímků a krátkých videí byl dán souhlas zákonných zástupců se zveřejněním fotografií a videí jejich dětí v rámci bakalářské práce.

5 VÝSLEDKY

5.1 Cvičení pro rozvoj silových schopností

5.1.1 Kreativní leh sedy

Věk dětí: 4–10

Rozvíjené schopnosti: dynamická síla, koordinace

Pomůcky: gymnastické obruče, kužele, míčky, kyblík

Prostředí: tělocvična

Organizace: individuální cvičení

Motivace: Přemístí kruhy. Naplně kyblík.

Popis hry: Leh dětí na zádech. Na kužel umístěný za nohama navléknout 5 obručí. Za hlavu dát druhý kužel. Na povel provést předklon v sedě, uchopit kruh a přemístit jej na kužel za hlavou. (Education games: 20 Fun physical education games, 2020)

Modifikace:

U dětí předškolního věku nebo méně zdatných dětí lze vytvořit dvojice, které si sednou proti sobě a uchopí kruh. Střídají předklon a sed. Pohyb připomíná starou hasičskou pumpu.

Pro fyzicky zdatnější děti nahradit obruče míčky. Místo kužele dát za hlavu nádobu. Děti nohama uchopí míček a hlubokým lehem vznesou jej přenesou za hlavu do nádoby.



5.1.2 ZOO

Věk dětí: 4–8

Rozvíjené schopnosti: dynamická síla, vytrvalost

Pomůcky: kužele

Prostředí: tělocvična, hřiště

Organizace: Děti provádějí cvičení individuálně.

Motivace: napodobování pohybu zvířat

Popis hry: Děti napodobují ve vymezeném úseku pohyb zvířat.

Tygr: pohyb ve vzporu podřepmo

Krab: pohyb ve vzporu sedmo

Žába: skákání ve dřepu

Kachna: chůze ve dřepu

Had: plazení



5.1.3 Akademie skoku přes gumu

Věk dětí: 6–11

Rozvíjené schopnosti: dynamická síla, koordinace, vytrvalost

Pomůcky: guma

Prostředí: tělocvična, hřiště

Organizace: Děti provádějí cvičení ve trojicích.

Motivace: Absolvování akademie skoku přes gumu.

Popis hry: Dvě děti mají nataženou gumu okolo nohou a třetí skáče. Hra je rozdělena na 3 výškové úrovně (kotníky, lýtka, kolena). Na každé výškové úrovni musí odskákat sérii cviků. Pokud zkaží, tak se děti vymění. Až se děti vymění do kola, tak první pokračuje na úrovni, kde provedl v předešlém kole chybu. Vyhrává ten, co udělá všechny úrovně nejdříve. (Zeman, 2022)

Série cviků:

- Skok sounož bokem ke gumě. Nejprve skok sounož mezi gumy, následně skok vně gumy a na závěr skok na gumy.
- Skok sounož čelem ke gumě. Nejprve skok na první gumu sounož, následně na druhou gumu a pak skok roznožmo na obě gumy současně.
- Skok sounož čelem ke gumě. Přední guma se opře o nohy a zadní guma se v tomto postavení přeskočí. Následuje výskok pro uvolnění přední gumy.
- Stoupnutí si nohama vně gum. Otočení o 180°. Vyskočení, nechání gumy rozmotat a dopadnout mezi gumy.

5.1.4 Akademie skoku přes švihadlo

Věk dětí: 8–11

Rozvíjené schopnosti: dynamická síla, koordinace, vytrvalost

Pomůcky: švihadlo

Prostředí: tělocvična, hřiště

Organizace: Děti provádějí cvičení individuálně.

Motivace: Absolvování akademie skoku přes švihadlo.



Popis hry: Hra je rozdělena do 10 úrovní podle náročnosti, a i počtu opakování. Každý musí zvládnout přeskoky v řadě bez chyby. Pokud zkaží, tak pokus opakuje. Vyhrává ten, co udělá všechny úrovně nejdříve.

Úroveň 1.	10 × přeskok pře švihadlo snožmo
Úroveň 2.	9 × přeskok pře švihadlo střídavě pravou a levou nohou
Úroveň 3.	8 × přeskok pře švihadlo jen pravou nohou
Úroveň 4.	7 × přeskok pře švihadlo jen levou nohou
Úroveň 5.	6 × přeskok pře švihadlo snožmo se zkříženýma nohama
Úroveň 6.	5 × přeskok pře švihadlo snožmo, ale točit švihadlem vzad
Úroveň 7.	4 × přeskok pře švihadlo pravou nohou, švihadlem točit vzad
Úroveň 8.	3 × přeskok pře švihadlo levou nohou, švihadlem točit vzad
Úroveň 9.	2 × přeskok pře švihadlo střídavě pravou, levou nohou, švihadlem točit vzad
Úroveň 10.	1 × vajíčko – ruce jsou před tělem zkřížené, skákat snožmo

5.1.5 Katapult

Věk dětí: 4–11

Rozvíjené schopnosti: dynamická síla, koordinace

Pomůcky: kužele, žíněnky, míče

Prostředí: tělocvična

Organizace: Děti se rozdělí na dvě družstva po 6-10 dětech.

Popis hry: Doprostřed hřiště se položí žíněnky, na které si lehne polovina družstva (katapult). Každé družstvo míří na opačný konec hřiště, kde je rozestavěno cca 12 kuželek na různá místa. Na povel začnou z lehu pohybem do sedu s odhodem míče srážet kuželky. Druhá polovina družstva je ve hřišti a nosí míče na katapult (nabíječi). Vyhrává družstvo, které srazí jako první všechny kuželky. Pak si děti role vymění (případně k výměně může dojít po 6-10 odhozech) (Karp, 2019).

Modifikace: U méně zdatných dětí, nebo mladších dětí pokládat házené míče vedle těla střídavě na pravou a levou stranu. Při převzetí míče se dítě vytočí do strany.

5.1.6 Tunel

Věk dětí: 6–10

Rozvíjené schopnosti: statická a dynamická síla, koordinace

Pomůcky: gymnastické obruče, tyč

Prostředí: tělocvična



Organizace: cvičení ve družstvech po 4-6 žácích

Popis hry: Děti v družstvu zaujmou pozici v podporu ležmo. První si stoupne s obručí před družstvo a pomalu prochází proti družstvu. Děti při průchodu obručí nadzvedávají nejdříve ruce a pak nohy. Po projití obruče přeběhnou na konec zástupu.

Modifikace: Je možné nahradit obruč tyčí. Dvě děti drží tyč na úrovni kolen a jdou proti zástupu. Děti v zástupu nadskakují. Po doběhnutí jeden žák bere tyč a vrací se zpět, kde se k němu přidá další žák.

5.1.7 Přeskoč potok – řeku

Věk dětí: 4–8

Rozvíjené schopnosti: dynamická síla

Pomůcky: žíněnký s protiskluzovým povrchem

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Organizace: hra individuální

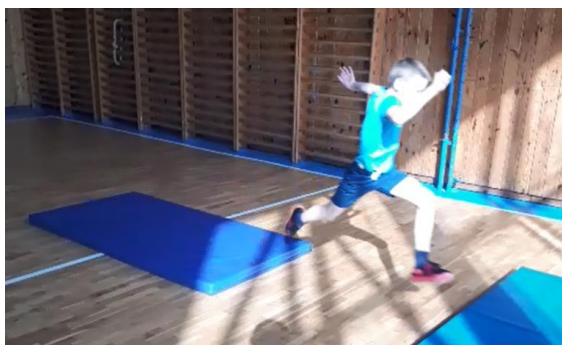
Motivace: Mezi břehy teče řeka, kterou je nutné přeskočit.

Popis hry: Děti se snaží přeskočit mezeru mezi žíněnkami, kterou postupně učitel zvětšuje (Obrázek 1). Pro vyšší skok je možné dát překážku za odrazovou žíněnkou.

Modifikace: Je možné zavěsit předmět mezi odrazovou a dopadovou žíněnkou, kterého je třeba se za letu dotknout.

Obrázek 1

Ukázka přeskoku řeky mezi žíněnkami



5.1.8 Šlapaná

Věk dětí: 6–11

Rozvíjené schopnosti: dynamická síla, vytrvalost

Pomůcky: bez pomůcek

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště



Organizace: hra ve dvojicích

Popis hry: Děti se chytanou navzájem za ruku křížem. Po odstartování se snaží stoupnout druhému hráči na špičku nohy.

5.2 Cvičení pro rozvoj vytrvalostních schopností

5.2.1 Lavina

Věk dětí: 6–11

Rozvíjené schopnosti: vytrvalost

Pomůcky: kužele

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Organizace: družstva po 4 žácích

Popis hry: Na hřišti se vytyčí vzdálenost 10-20 m. Na start si stoupnou 4členná družstva. Na povel vybíhá první žák tam a zpět. Po doběhnutí se k němu připojí další žák a spolu běží v držení za ruce. Pak se připojují další děti. Po spojení všech žáků se začnou po jednom odpojovat. Vyhrává nejrychlejší družstvo (Mazal, 2007).

5.2.2 Biatlon

Věk dětí: 4–11

Rozvíjené schopnosti: vytrvalost, koordinace

Pomůcky: míčky kužele, gymnastická obruč, mini branka

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Organizace: družstva po 4 žácích

Popis hry: Na hřišti se vytyčí okruh 80-100, malé kolo 10-20 m a místo pro střelbu. Na střelnici se zavěsí gymnastická obruč a pod ní se dá malá branka. Na start si stoupnou 4členná družstva. Na povel vybíhá první žák a oběhne jeden okruh a doběhne na střelnici. Zde má tři hody s cílem trefit se do obruče. Za každý nepovedený pokus má jedno malé trestné kolo. Poté oběhne jeden velký okruh a doběhne opět na střelnici. Zde má tři hody s cílem trefit se do mini branky. Za každý nepovedený pokus má jedno malé trestné kolo. Následně běží na start, kde vyše dalšího člena štafety. (Bělka, 2017)

Modifikace: Hod na cíl je možné nahradit shazováním kuželek, kopem na bránu nebo jinou dovedností.



5.2.3 Člověče nezlob se

Věk dětí: 6–11

Rozvíjené schopnosti: vytrvalost

Pomůcky: hrací kostky, kužele

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Organizace: družstva po 4 žácích

Popis hry: Děti se rozdělí do družstev po čtyřech. Vymezí se hrací čtverec v jeho rozích vně jsou startovní domečky a uvnitř jsou cílové domečky. Hraje se jako desková hra Člověče nezlob se. První hráč týmu hází kostkou, dokud nehodí č. 6. Následně hází ještě jednou a hozená hodnota stanoví počet obíhaných kol. Po posledním oběhnutém kole zabíhá hráč do domečku a začíná házet další hráč. Pokud na okruhu je hráč dostižen jiným hráčem, je vyhozen z okruhu a vrací se zpět do startovního domečku. Vyhrává družstvo, které má jako první všechny členy týmu v cílovém domečku (Bělka, 2017).

5.2.4 Závody vozatajů

Věk dětí: 4–9

Rozvíjené schopnosti: vytrvalost, koordinace

Pomůcky: švihadlo, kužele, překážkové branky

Prostředí: les

Organizace: vytvoříme dvojice

Popis hry: Děti se rozdělí do dvojic. Ve dvojicích si stoupnou za sebe. Přední žák je kůň, který má přehozené kolem pasu švihadlo. Zadní žák je vozka, který řídí koně. Nalezneme vhodný terén, kde je například kopeček, potůček nebo povalený strom. Vytyčíme dráhu, kde je slalom mezi kužely, přeskok přes potok, jízda do kopce, jízda bokem, couvání zpět. Kůň běží celou dobu cvalem (liftink). Na cestu zpět si role vymění. Úkolem je projet trať bez zaváhání (shození překážky, změny kroku koně) (Krušina, 2020).



5.2.5 Hovnivál

Věk dětí: 4–9

Rozvíjené schopnosti: vytrvalost, koordinace

Pomůcky: větší míče (u starších dětí 2kg medicinbaly)

Prostředí: les, členitý terén

Organizace: vytvoříme skupiny po 4-6 žácích

Popis hry: Děti se rozdělí do skupin po 4-6 žácích. Do skupiny děti dostanou jeden míč a bez pomoci rukou, tj. pouze nohama musí prokutat let míč po navržené trase. Hráči se mohou střídat. Vyhrává rychlejší tým.

Modifikace: Brouk hovníval si musí dokutálet domů svoji kuličku.

5.2.6 Slepá mapa

Věk dětí: 4–11

Rozvíjené schopnosti: vytrvalost

Pomůcky: mapy, tužky

Prostředí: hřiště

Organizace: vytvoříme dvojice

Popis hry: Připravíme si dva druhy map pro orientační běh. Na jedné mapě bude kroužky vyznačeno 10-12 kontrol (obrázek 2). Tato mapa se vyvěsí cca 100-150 m od startu. Do dvojic dáme mapu bez vyznačených kontrol a tužky (obrázek 3). Po startu vybíhá první z dvojice k mapě. Zde se pokusí zapamatovat co nejvíce umístění kontrol a běží zpět. Po jeho návratu zakreslí kontroly do slepé mapy a pak vybíhá druhý žák.

Modifikace: Pro mladší děti místo mapy s kontrolami je možno použít mapu s obrázky zvířat, nebo rostlin (obrázek 4). K zavěšené mapě dát samolepky zvířat, které nalepí na slepou mapu vzdálenou cca 60-80 m.

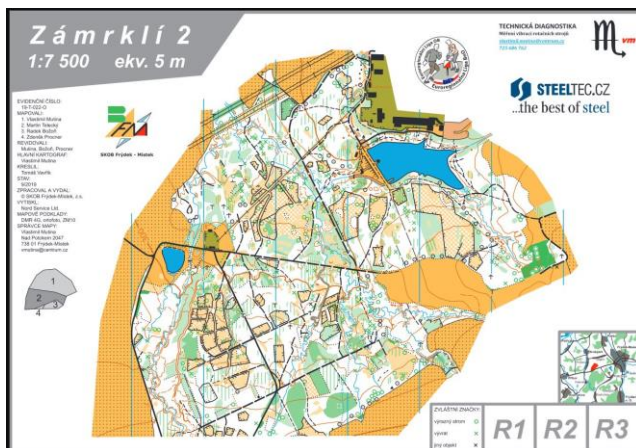
Obrázek 2

Mapa se zakreslenými kontrolami



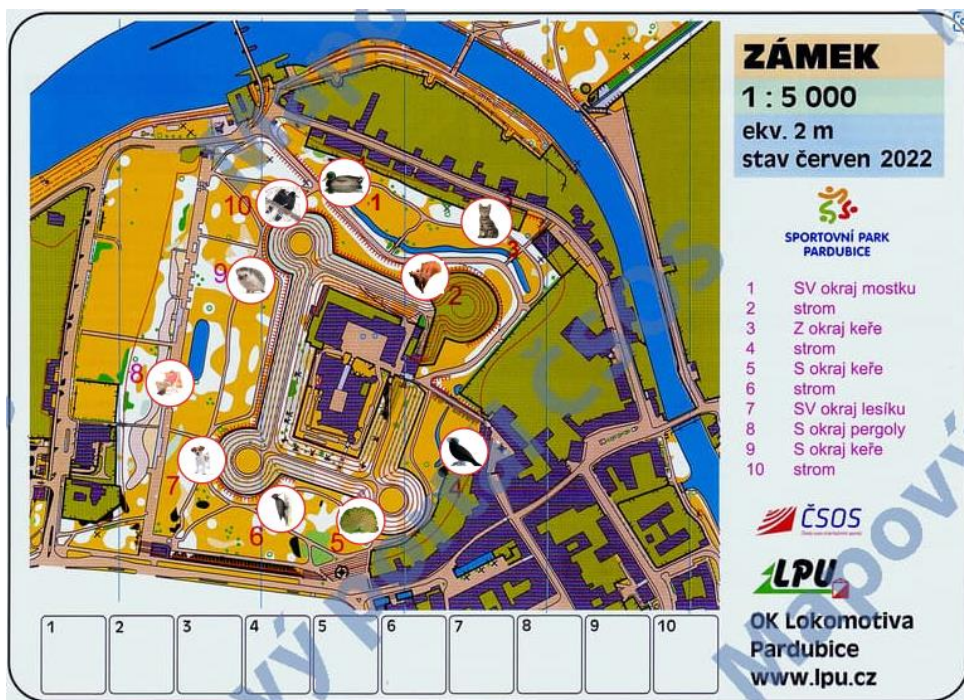
Obrázek 3

Mapa bez zakreslených kontrol



Obrázek 4

Mapa se zvířátky



5.2.7 Skákání panáka

Věk dětí: 4–8

Rozvíjené schopnosti: vytrvalost, obratnost

Pomůcky: křída, kamínek

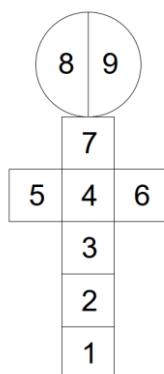
Prostředí: hřiště

Organizace: 2-4 děti

Popis hry: Na zem nakreslíme panáka (obrázek 5). Kamínkem hodíme do sektoru 1. Skáčíme ke kamínku, kde jej sebereme, přeskočíme dané pole a doskáčeme tam a zpět. V případě chyby skáče druhý hráč. Hru je možné provozovat na třech úrovních. Skoky snožmo, po pravé noze a po levé noze.

Obrázek 5

Tvar nakresleného skákacího panáka



5.3 Cvičení pro rozvoj rychlostních schopností

5.3.1 Přebíhání přes rozpálenou zem

Věk dětí: 4–9

Rozvíjené schopnosti: akční pohybová rychlost + koordinační rychlost

Pomůcky: atletický žebřík

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Organizace: družstva po 4–5 žácích

Motivace: Přebíháme po rozpálené zemi pro poklad.

Popis hry: Družstva po 4-5 žácích stojí v zástupu za startovní čárou. Na povel vyběhají. Úkolem je proběhnout skrz žebřík. Do každého okna je možné stoupnout jen jednou nohou. Na druhé straně je nutné sebrat poklad a stejným způsobem se vrátit zpět. Předat štafetu. Po proběhnutí celého družstva si všichni sednou.

Modifikace: Do každého okna stoupnout jednou a následně druhou nohou. Proskákat okna bokem nebo snožmo.



5.3.2 Padající strom

Věk dětí: 8–11

Rozvíjené schopnosti: reakční rychlost



Pomůcky: dřevěná tyč

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Organizace: cvičení ve dvojicích

Popis hry: Dvojice si stoupne proti sobě na vzdálenost cca 2 m. Každý hráč přidržuje ze shora tyč prstem. Současně tyč pustí a běží chytit protější tyč. Vyhrává ten, který chytne tyč vícekrát před dopadem.

Modifikace: Místo tyče je možné roztáčet gymnastickou obruč a zvětšit vzdálenost mezi dětmi.

5.3.3 *Cross hop (Gozzoli et al., 2002)*

Věk dětí: 4–8

Rozvíjené schopnosti: akční rychlost, vytrvalost, koordinace

Pomůcky: křída na namalování skákacího kříže

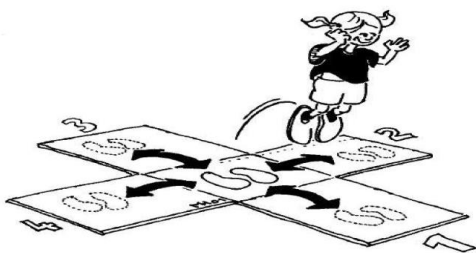
Prostředí: venkovní hřiště

Organizace: individuální cvičení

Popis hry: Ze středu skokového kříže žák skáče sounož dopředu, dozadu a do stran (obrázek 6). Začíná se od středu kříže dopředu a zpět; pak dozadu a zpět, následně doprava a zpět, nakonec doleva a zpět. Pak se postup opakuje. Skáče se po dobu 15 sekund a počítá se počet skoků tam a zpět (Gozzoli et al., 2002).

Obrázek 6

FigureCross hop (Gozzoli et al., 2002, 23)



5.3.4 *Červení a bílí*

Věk dětí: 4–11

Rozvíjené schopnosti: reakční rychlost

Pomůcky: žádné

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Organizace: cvičení ve družstvech

Popis hry: Žáky rozdělíme na dvě družstva. Jedno družstvo označíme jako červené a druhé jako bílé. Družstva si sednou naproti sobě na svoji část hřiště ve vzdálenosti 1 metr od poloviny tak, aby seděly proti sobě dvojice. Konec hřiště je daný koncovou čarou. Moderátor vypráví příběh, kde se vyskytují názvy barev červená a bílá. Když řekne barvu družstva, tak to družstvo vystartuje vpřed a snaží se dostihnout protihráče, který běží směrem za sebe za koncovou čáru. Pokud jej dostihne před koncovou čarou, tak má bod pro své družstvo. Na konci hry se body družstva sečtou (Mazal, 2007).

Modifikace: Je dobré měnit startovní polohy. Je možné nahradit povel semaforem ukazující barvy. Pro starší děti, lze místo barev zvolit názvy družstev: sudá, lichá. Učitel říká příklady, pokud vyjde výsledek jako sudé číslo, běží sudí. Pokud liché, běží družstvo lichých.

5.3.5 *Jestřáb a slepice*

Věk dětí: 7–11

Rozvíjené schopnosti: reakční rychlost, vytrvalost

Pomůcky: šátek, rozlišovací dres

Prostředí: tělocvična, venkovní hřiště

Organizace: vytvoření skupin po 5–6 dětech

Motivace: Dopravit loď z jednoho břehu na druhý břeh.

Popis hry: Žáky rozdělíme do skupin po 5-6 členech. Čtyři hráči si stoupnou do kruhu a chytanou se vzájemně kolem pasu. Jeden člen družstva je mimo kruh a je jestřáb. Jeden žák v kruhu si zastrčí za kalhoty šátek a je kuře. Jestřáb se snaží chytit šátek a děti v kruhu se mu to snaží natočením kruhu znemožnit (Mazal, 2007).

5.3.6 *Závody lodí*

Věk dětí: 6–11

Rozvíjené schopnosti: akční rychlost

Pomůcky: žíněnky

Prostředí: tělocvična

Organizace: vytvoření skupin po 3–5 dětech

Popis hry: Žáky rozdělíme do družstev po 3-5 členech. Děti si stoupnou za sebe na start cca 2 metry za žíněnku (lod'). Úkolem je dopravit loď na druhou stranu. Žíněnka se posouvá po rozběhu a skoku na žíněnku po břiše. Děti se střídají (Zeman, 2019).



5.3.7 Tenis s reakčním míčkem

Věk dětí: 6–11

Rozvíjené schopnosti: reakční rychlost, koordinace

Pomůcky: reakční míček

Prostředí: tělocvična

Organizace: děti hrají ve dvojicích

Motivace: příprava na tenisové utkání

Popis hry: Vymezíme pro každého hráče čtverec o délce 3 x 3 m. Mezi čtverci necháme volné území cca 1 m. Hráč č.1 podává, tj. hází spodem míček nad úroveň kolen tak, aby dopadl do území hráče č. 2. Po odrazu je třeba míček chytit. Pokud se nepodaří chytit, má bod hráč č. 1 pokud se odrazí míč mimo hřiště, tak má bod hráč č. 2. Míček se hází, dokud neudělá někdo chybu.

5.3.8 Mrkni a vyběhni

Věk dětí: 5–11

Rozvíjené schopnosti: reakční rychlost, koordinace

Pomůcky: bez pomůcek

Prostředí: venkovní hřiště, tělocvična

Organizace: dvě družstva po 6–10 dětech

Popis hry: Děti rozdělíme do dvou družstev. První družstvo si klekne do kruhu. Děti z druhého družstva si stoupnou za ně na vzdálenost cca 1 m (stojící stojí za klečícím) a sledují hráče před sebou. Jeden hráč z klečícího družstva je určený pro mrknutí. Hra začíná tím, že se podívá na jednoho ze spoluhráčů z klečícího družstva a mrkne na něj. Ten vystartuje ze své pozice do středu kruhu. Hráč stojící za ním se snaží jej jemně plácnout. Pokud se mu to povede, tak si role vymění a stává se v danou chvíli mrkajícím hráčem. Pokud se mu to nepovede, tak role zůstávají a stále mrká hráč, který mrkal.

Modifikace: Je možné měnit polohy hráčů ve vnitřním kruhu, nebo stojící hráč začíná s rukama za zády, za hlavou aj.

5.4 Cvičení pro rozvoj koordinačních schopností

5.4.1 Provlékaná

Věk dětí: 4–6

Rozvíjené schopnosti: koordinace

Pomůcky: gymnastické obruče, kužel

Prostředí: tělocvična, hřiště

Organizace: družstva po 4–5 žácích

Popis hry: Družstva si stoupnou za sebe. Před každé družstvo se položí na zem 5 obručí a na konec kužel. První žák vstoupí do obruče a ze spodu ji převlékne přes hlavu a položí ji za sebe. Pak si stoupne si do další obruče a provede stejný úkon. Za poslední obručí oběhne kužel a vrací se zpět. Vyhrává družstvo, které splní úkol nejdříve (Mihrican, 2022).



5.4.2 Korida

Věk dětí: 5–9

Rozvíjené schopnosti: koordinace

Pomůcky: gymnastické obruče, tyče

Prostředí: tělocvična

Organizace: družstva po 4–5 žácích

Popis hry: Družstva po 4–6 žácích stojí v zástupu za čarou. Na signál si první žák stoupne do obruče a tyčí přesouvá druhou obruč před sebe. Následně si do ní stoupne a úkon opakuje. Úkolem je objet kužel ve vzdálenosti cca 10–15 m a stejným způsobem se vrátit zpět a předat štafetu.

Po proběhnutí celého družstva si všichni sednou.



5.4.3 Akademie hodu míčem

Věk dětí: 4–9

Rozvíjené schopnosti: koordinace

Pomůcky: míč

Prostředí: tělocvična, hřiště

Organizace: děti provádějí cvičení individuálně

Motivace: absolvování akademie hodu míčem

Popis hry: Hra je rozdělena do 10 úrovní podle náročnosti, a i počtu opakování. Žák musí zvládnout hod míčem o zeť v řadě bez chyby. Pokud zkaží, tak pokus opakuje. Vyhrává ten, co udělá všechny úrovně nejdříve.

- Úroveň 1. 10 × hodit míč o stěnu a chytit do obou rukou
- Úroveň 2. 9 × hodit míč o stěnu a tlesknout před tělem
- Úroveň 3. 8 × hodit míč o stěnu a tlesknout za tělem
- Úroveň 4. 7 × hodit míč o stěnu a tlesknout před i za tělem
- Úroveň 5. 6 × hodit míč o stěnu a chytit pouze pravou rukou
- Úroveň 6. 5 × hodit míč o stěnu a chytit pouze levou rukou
- Úroveň 7. 4 × hodit míč o stěnu pod pravou nohou a chytit míč obouřuč
- Úroveň 8. 3 × hodit míč o stěnu pod levou nohou a chytit míč obouřuč
- Úroveň 9. 2 × hodit míč zády ke zdi, otočit se a chyťte míč obouřuč
- Úroveň 10. 1 × hodit míč o stěnu a otočit se o 360°

Motivace: U mladších dětí je možné hrát postupně do úrovně 6. Na začátku lze hru rozšířit o možný 1 dopad míčku na zem od úrovně 7.

5.4.4 Přejdi potok

Věk dětí: 4–9

Rozvíjené schopnosti: koordinace

Pomůcky: dřevíčka např. ze hry věž

Prostředí: tělocvična, hřiště

Organizace: děti vytvoří družstva po 4-6 dětech

Motivace: přejít přes potok bez pádu do potoka

Popis hry: Na zemi vyznačit hranici dvou břehů. Mezi hranice rozházet dřevíčka tak, aby pro přejítí na druhou stranu bylo nutné překonat 8–10 dřevíček. Vyhrává družstvo, kterému přejde na druhou stranu více dětí bez doteku země.

Modifikace: Místo dřevíček je možné použít obrácenou cvičební lavičku.

5.4.5 Pavouk

Věk dětí: 6–11

Rozvíjené schopnosti: koordinace

Pomůcky: překážky různých výšek

Prostředí: tělocvična, hřiště

Organizace: družstva po 3

Motivace: hra na pavouka

Popis hry: Děti se rukama zaklesnou ve trojici zády k sobě. Na zemi se rozestaví překážky, přes které se pavouk musí dostat. Například přejít přes překážku ve výšce kolen, přejít přes potok, podejít ve dřepu pod překážkou atd. (Zeman, 2018).

5.4.6 Na slony

Věk dětí: 4–8

Rozvíjené schopnosti: koordinace

Pomůcky: bez pomůcek

Prostředí: kdekoliv

Organizace: individuální hra

Motivace: hra na slona

Popis hry: Děti se chytanou jednou rukou za nos a druhou rukou prostrčí vzniklým otvorem, aby vzniknul chobot. Rukou se podrbou za uchem. Následně si vymění ruce. Ruka, co držela nos, se stává chobotem. Po dobu jedné minuty se snaží o co nejvíce výměn.



5.4.7 Opičák

Věk dětí: 4–8

Rozvíjené schopnosti: koordinace

Pomůcky: obrázky otisků nohou a rukou

Prostředí: kdekoliv

Organizace: individuální hra

Popis hry: Na zem položíme obrázky otisků nohy a ruky do 3 sloupců a 8-10 řádků (obrázek 7). Úkolem dětí je v jednotlivých řádcích provést úkon, jaký je poskládán na zemi např. stoupnout si každou nohou na otisk nohy a rukou se dotknout otisku ruky. Postupně přejít na konec dráhy (Berishiok, 2022).

Obrázek 7

Uspořádání otisků pro hraní hry



6 DISKUSE

Cílem této bakalářské práce bylo sestavit sborník cvičení pro rozvoj pohybových schopností dětí předškolního a mladšího školního věku. Zkušenosti nejen ze zahraniční poukazují na důležitost rozvoje pohybových dovedností. Existuje pozitivní vztah mezi pohybovými dovednostmi a aktivitou dětí. Děti s lepšími pohybovými dovednostmi jsou často aktivnější a mají tendenci více se zapojovat do různých druhů fyzické aktivity (O'Neill et al., 2014).

V praxi existují publikace s množstvím her členěných dle prováděných činností honičky, vybíjené, hry v družstvech, které podporují pohybový rozvoj dětí. V této práci bylo zvoleno roztřídění her podle dominantní rozvíjené schopnosti, tak aby bylo možné se zaměřit na určitou rozvíjenou schopnost. V průběhu vytváření sborníku jednotlivých her jsem zjistil, že přesně specifikovat rozvíjenou aktivitu je v mnoha případech složité, jelikož pohybová aktivita rozvíjí více schopností najednou. U některých her (například 5.1.1 Kreativní leh sedy, 5.1.2 ZOO aj.) bylo dokonce obtížné stanovit dominující rozvíjenou schopnost, ale vzhledem k tomu, že hra se mi zdála zajímavá, tak byla ponechána ve sborníku. Také v některých případech mohou mít vliv individuální schopnosti jedince, protože každý jedinec se může lišit v oblasti svých pohybových schopností. Pokud u cvičení rozvíjející koordinaci a sílu, má jedinec dobře rozvinutou koordinaci, bude u něj dominovat v rámci hry rozvoj síly. Přesto, že v rámci výše uvedených vlivů může být rozvíjena jiná schopnost, než se očekává, tak bych hodnotil cvičení jako pozitivní, jelikož se během prováděného cvičení vykonává pohyb.

Původní představa byla, že všechny uvedené cvičení a hry v této práci prověřím, nebo nechám prověřit kolegy v rámci tělesné výchovy na základní škole, kde učím tělesnou výchovu. Vzhledem k časové tísní, do které jsem se během vytváření této práce dostal, se mi podařilo projít pouze některá cvičení s vybranými žáky mimo hodinu vyučování. U her akademie hodů míčem a akademie skoku přes švihadlo je zapotřebí, aby měly děti nejdříve základní dovednosti ve skákání přes švihadlo a v házení a chytání míče. Proto je dobré tyto hry zařazovat pravidelně do hodin, aby děti postupně získaly potřebné dovednosti. Ohlas na prováděná cvičení byl ve většině případů pozitivní přesto, že nebylo možné v plném rozsahu využít týmovou soutěživost. Věřím, že tato práce pomůže rozvíjet pohybové schopnosti dětí.

7 ZÁVĚRY

Cílem této bakalářské práce bylo sestavit sborník cvičení pro rozvoj pohybových schopností dětí předškolního a mladšího školního věku. Cíl této práce byl naplněn sestavením sborníku 30 cvičení pro rozvoj jednotlivých schopností dětí.

Dílčí cíl č 1. Navrhnout cvičení pro rozvoj silových schopností byl splněn ve formě 8 her a cvičení. V jednom případě se jednalo o hru na rozvoj statické síly. U ostatních her se jednalo o rozvoj síly dynamické.

Dílčí cíl č 2. Navrhnout cvičení pro rozvoj vytrvalostních schopností byl splněn ve formě 7 her a cvičení. Ve všech případech se jednalo o rozvoj základní (obecné) vytrvalosti s přerušovaným zatížením.

Dílčí cíl č 3. Navrhnout cvičení pro rozvoj rychlostních schopností byl splněn ve formě 8 her a cvičení. Ve 3 případech se jednalo o rozvoj akční rychlosti a v 5 případech se jednalo o rozvoj reakční rychlosti.

Dílčí cíl č 4. Navrhnout cvičení pro rozvoj koordinačních schopností byl splněn ve formě 7 her a cvičení.

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývá souborem cvičení pro rozvoj pohybových schopností dětí předškolního a mladšího školního věku.

V přehledu poznatků byla formou rešerše literatury popsána charakteristika jednotlivých věkových skupin, problematika pohybového vývoje u dětí, role pedagoga, motivace dětí a důležitost cvičení pro vybrané věkové skupiny. Dále jsou zde popsány rozvíjené schopnosti a to silové, vytrvalostní, rychlostní a koordinační.

Cílem práce bylo vytvořit sborník 30 cvičení pro jednotlivé definované schopnosti.

V metodice byl popsán způsob vytváření sborníku cvičení. Při vytváření práce bylo čerpáno z odborné literatury, internetových zdrojů a internetových zdrojů zabývajících se krátkými videi.

Ve výsledcích je představen soubor her a cvičení, který byl vytvořen s ohledem na vývojové fáze dětí a jejich potřeby. Cvičení jsou rozdělena do kategorií podle oblastí, které mají rozvíjet koordinaci, vytrvalost, rychlost a sílu. Je zde popsáno, jakým způsobem hry a cvičení provádět, pro jakou věkovou skupinu jsou vhodná, jakým způsobem je možné je modifikovat pro různé věkové skupiny dětí a jak děti motivovat.

V diskusi byl popsán vztah mezi pohybovými dovednostmi a aktivitou dětí. Bylo zde popsáno roztřídění her a cvičení, které bylo provedeno dle rozvíjené schopnosti. V rámci roztřídění her dle rozvíjené schopnosti bylo zjištěno, že v mnoha případech je obtížné specifikovat dominantní rozvíjenou schopnost a v některých případech mohou mít vliv na dominantní rozvíjené schopnosti, individuální schopnosti jedince, jelikož každý jedinec se může lišit v oblasti svých pohybových schopností. Pokud u cvičení rozvíjející koordinaci a sílu má jedinec dobře rozvinutou koordinaci, bude u něj dominovat v rámci hry rozvoj síly.

Výsledkem práce je ucelený soubor cvičení 30 cvičení, z čehož je 8 cvičení na rozvoj síly, 7 cvičení na rozvoj vytrvalosti, 8 cvičení na rozvoj rychlosti, 7 cvičení na rozvoj koordinace, které lze využít v různých vzdělávacích institucích, jako jsou například školky, školy, sportovní kluby či jiné zájmové kroužky. Cvičení jsou navržena tak, aby byla pro děti přitažlivá a zábavná, a zároveň aby přispěla k rozvoji jejich pohybových schopností.

9 SUMMARY

This bachelor thesis deals with a set of exercises for the development of motor skills of preschool and younger school-age children.

In a review of the findings, the characteristics of each age group, the issues of motor development at children, the role of the teacher, the motivation of children and the importance of exercises for selected age groups were described in the form of a literature search. Furthermore, the developed abilities are described, namely strength, endurance, speed and coordination.

The aim of the work was to create a collection of 30 exercises for each of the defined abilities. The method of creating collection of exercises was described in the methodology. In creating the bachelor thesis were used literature, internet sources and internet sources dealing with short videos were used.

The results present a set of games and exercises considering children's developmental stages and needs. The exercises are categorised according to areas designed to develop coordination, endurance, speed and strength. It describes how to perform the games and exercises, which age group they are suitable for, how they can be modified for different age groups and how to motivate children.

In the chapter discussion describing the relationship between children's movement skills and activity was described. The categorization of games and exercises was described, which was done according to the skill being developed. Within the classification of games according to the skill developed, it was found that in many cases it is difficult to specify the dominant skill developed and in some cases individual skills may have an influence on the dominant skill developed. As each individual may differ in his motor abilities. If an individual has well-developed coordination, in an exercise developing coordination and strength, will strength be dominating for him or her within the game.

The work resulted in a comprehensive set of 30 exercises, of which 8 of which are strength development exercises, 7 endurance development exercises, 8 speed development exercises, and 7 coordination development exercises, which can be used in various educational institutions such as kindergartens, schools, sports clubs, and other recreational clubs. The exercises are designed to be both attractive and fun for children, and contributing to the development of their motor skills.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, A. K., & Marotz, L. R. (2008). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let: (P. Vlčková, Trans.)* (2008 ed.). Praha: Portál.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2010). LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT Trainability in childhood and Adolescence. *American Swimming, 2010(2)*, 14-23.
- Bonafini, S., & Marlizete, C. (2013). The pedagogical work presented in the role play games and its importance for the creative imagination development in context of early childhood education. *NUANCES-ESTUDOS SOBRE EDUCACAO, 24(1)*, 121. <https://doi.org/https://doi.org/10.14572/nuances.v24i1.2159>
- Gülay, O., Mirzeoğlu, D., & Çelebi, M. (2010). Effects of cooperative games on social skill levels and attitudes toward physical education. *Eğitim Arastirmalari - Eurasian Journal of Educational Research, (40)*, 77 - 92.
- Huizinga, J., Vácha, J., & Magincová, D. (1971). *Homo ludens: o původu kultury ve hře*.
- Konkretizované očekávané výstupy RVP PV: Materiál pro PV, č.j.MSMT-9482/2012-22, 2012 § (2012).
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., & Bělka, J. (2014). *Sportovní trénink I* (2014 ed.). Univerzita Palackého v Olomouci. <https://publi.cz/books/148/Cover.html>
- Marković, Ž. (2016). COORDINATION OF PRE-SCHOOL CHILDREN'S MOVEMENTS. *Research in Kinesiology, 44(1)*, 59-63.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP* (2007 ed.). Hanex Olomouc
- O'Neill, J. R., Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., Dowda, M., McIver, K. L., Brown, W. H., & Pate, R. R. (2014). Young children's motor skill performance: Relationships with activity types and parent perception of athletic competence. *Journal of Science and Medicine in Sport, 17(6)*, 607-610. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.10.253>
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí* (2004 ed.). Grada Publishing.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání* (2021st ed.). Nakladatelství Karolinum.
- Polevoy, G. (2020). Development of coordination and speed-power abilities in children 8-9 years with the help of exercise Classics. *Physical Activity Review, 8(1)*, 46-50. <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.06>
- Riegerová, J., & Ulbrichová, M. (1998). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu* (2. vyd.). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Suchomel, A. (2004). Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti. Vysokoškolský podnik, s.s r.o., Liberec.

Van Stralen, M. M., Te Velde, S. J., Van Nassau, F., Brug, J., & Maes, L. (2012). Weight status of European preschool children and associations with family demographics and energy balance-related behaviours: a pooled analysis of six European studies. Wiley Online Library, 29-41. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00959.x>

Internetové zdroje:

Bělka, J. (2017). Pohybové hry: Biatlon. Youtube. Retrieved May 9, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=0FX1ZVVjF-g&t=10s>

Berishiok. (2022). Pin on Crazy Team Bonding Games. Pinteres.com. Retrieved May 10, 2023, from <https://cz.pinterest.com/pin/433401164157334108/>

Education games: 20 Fun physical education games. (2020). Youtube. Retrieved May 9, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=cycQCK8w1-o&t=28s>

Gozzoli, C., Locatelli, E., Massin, D., & Wangemann, B. (2002). IAAF Kids'athletics: A practical guide for kids' athletics animators (2002nd ed.). International Association of Athletics Federations. <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/schoolyouth#iaaf-kids-youth-newsletter>

Karp, L. (2019). Catapult PE Game For Student Fitness. S&S Worldwide. Retrieved May 9, 2023, from <https://www.ssw.com/blog/catapult-pe-game-for-student-fitness/>

Krušina, V. (2020). Koberečky: Gymnastika Pro Fotbal. Youtube. Retrieved May 9, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=BQbn0wwJH6s>

Mihrican. (2022). 40 physical education games and activities for school. Education games. Retrieved May 10, 2023, from <https://www.youtube.com/watch?v=WFWOiKZ3FeE>

Zeman, D. (2018). Pavúk, nesúťažná ale zábavná pohybová hra pre deti. Telocvikary.sk. Retrieved May 10, 2023, from <https://www.telocvikari.sk/pavuk-nesutazna-ale-zabavna-pohybova-hra-pre-deti/>

Zeman, D. (2019). 5 štafiet so žienkami. Telocvikary.sk. Retrieved May 10, 2023, from <https://www.telocvikari.sk/5-stafiet-so-zinenkami/>

Zeman, D. (2022). Skákanie cez gumu – Retro telocvik. Telocvikary.sk. Retrieved May 10, 2023, from <https://www.telocvikari.sk/skakanie-cez-gumu-retro-telocvik/>