

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

OUTDOOROVÝ VYUČOVACÍ PROGRAM PRO STUDENTY  
GYMNÁZIA ZLÍN - LESNÍ ČTVŘT

Bakalářská práce

Autor: Marek Dlouhý

Tělesná výchova a sport  
Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Olomouc 2020/2021

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Marek Dlouhý  
**Název bakalářské práce:** Outdoorový vyučovací program pro studenty Gymnázia Zlín – Lesní čtvrť  
**Pracoviště:** Katedra sportu  
**Vedoucí:** PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.  
**Rok obhajoby:** 2021

## **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá zařazením outdoorové výuky do hodin tělesné výchovy na Gymnáziu Zlín – Lesní čtvrť. Hlavním úkolem bylo vytvořit vhodný zásobník cviků pro realizaci takové hodiny u studentů nižšího gymnázia.

**Klíčová slova:** outdoor, tělesná výchova, starší školní věk, kruhový provoz.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

<b>Author's full name:</b>	Marek Dlouhý
<b>Title of the master's thesis:</b>	Outdoor learning programme for the students of Gymnasium Zlín – Lesní čtvrť
<b>Department:</b>	Department of Sport
<b>Supervisor:</b>	PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
<b>The year of presentation:</b>	2021

**Abstract:**

Bachelor thesis deals with inclusion of outdoor learning during school PE lessons in Gymnasium Zlín – Lesní čtvrť. The main task was to make a list of exercises, which may be used by teachers to provide such lessons for the students aged between 11 - 15 years old.

**Keywords:** outdoor, physical education, puberty, circuit training.

I agree with lending of my bachelor thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30.6. 2021

.....

Poděkování patří PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D. za vedení, vstřícnost a odborné rady při zpracování práce. Dále bych rád poděkoval Mgr. Pavle Fuchsové za ochotu a poskytnutí konzultací, které vedly k úspěšnému dokončení mé bakalářské práce.

V Olomouci dne 30.6. 2021

.....

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>PŘEHLED POZNATKŮ .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1</b>	<b>Pohybová aktivita.....</b>	<b>9</b>
2.1.1	Význam pohybové aktivity .....	10
2.1.2	Doporučená pohybová aktivita mladistvých.....	11
<b>2.2</b>	<b>Tělesná výchova.....</b>	<b>11</b>
2.2.1	Funkce tělesné výchovy .....	12
2.2.2	Struktura vyučovací hodiny tělesné výchovy .....	12
<b>2.3</b>	<b>Outdoorové pohybové aktivity .....</b>	<b>14</b>
<b>2.4</b>	<b>Výuka ve venkovním prostředí.....</b>	<b>15</b>
<b>2.5</b>	<b>Charakteristika období staršího školního věku .....</b>	<b>17</b>
2.5.1	Tělesný vývoj.....	17
2.5.2	Psychický vývoj .....	18
2.5.3	Sociální vývoj .....	19
2.5.4	Motorický vývoj .....	20
<b>2.6</b>	<b>Charakteristika Gymnázia Zlín – Lesní čtvrť .....</b>	<b>20</b>
2.6.1	Historie gymnázia .....	21
2.6.2	Sportovní kurzy.....	22
2.6.3	Prostředí a možnosti pro outdoorové aktivity .....	22
<b>3</b>	<b>CÍLE.....</b>	<b>24</b>
<b>4</b>	<b>METODIKA.....</b>	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY .....</b>	<b>26</b>
<b>5.1</b>	<b>Popis .....</b>	<b>26</b>
<b>5.2</b>	<b>Šablona pro vyučovací jednotku č. 1 .....</b>	<b>26</b>
5.2.1	Skoky do dálky z místa.....	26
5.2.2	Skoky přes švihadlo s „vysokými koleny“ .....	27
5.2.3	„Ruský twist“ .....	28
5.2.4	„Angličáky“ .....	29
5.2.5	„Tricepsové extenze“ .....	30
5.2.6	„Prkno“ .....	31
5.2.7	Vzpažení, zanožení ve vzporu klečmo .....	32
<b>5.3</b>	<b>Šablona pro vyučovací jednotku č. 2.....</b>	<b>33</b>
5.3.1	Výstupy na kládu .....	33
5.3.2	Výdrž v podřepu s oporou zad.....	34

5.3.3	Přeskoky přes překážku .....	35
5.3.4	Kliky .....	36
5.3.5	Přednožování v lehu.....	37
5.3.6	„Skákající panák“ .....	37
5.3.7	Výpady stranou v podřepu.....	38
<b>5.4</b>	<b>Šablona pro vyučovací jednotku č. 3.....</b>	<b>39</b>
5.4.1	„Bicepsové přitahy“ s pomocí švihadla .....	39
5.4.2	Podřepy s medicinbalem .....	40
5.4.3	Přeskoky snožmo přes lavičku.....	41
5.4.4	Tricepsové kliky na lavičce .....	42
5.4.5	Našlapování na pařez .....	42
5.4.6	„Ruský vrut“ .....	43
5.4.7	Výdrž v podřepu s medicinbalem .....	44
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>46</b>
<b>7</b>	<b>SOUHRN .....</b>	<b>47</b>
<b>8</b>	<b>SUMMARY .....</b>	<b>48</b>
<b>9</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>49</b>

# 1 ÚVOD

Již při mém studiu na mé bývalé střední škole jsem si velice užíval hodiny tělocviku. Byl to pro mě způsob odreagování, užití si zábavy a i zasoutěžení. V dnešní době mám ten dojem, že děti tělesná výchova příliš nebaví a nechtějí ani trávit čas venku. Myslím si, že je to obrovská škoda, ale zároveň je to věc, která může být v mladém věku ovlivnitelná. Čím kladnější vztah budou děti mít ke sportování v mládí, tím častěji ho budou v budoucnu vyhledávat. Největší podíl na tom mají pravděpodobně rodiče. Avšak i učitelé tělesné výchovy v tom mohou sehrát nějakou roli.

Ve své bakalářské práci se budu věnovat aplikování tělesné výchovy do venkovního prostředí, které může pro mladé žáky vzbudit větší zájem. Navíc to pro ně může být i zajímavější zážitek než se účastnit hodiny v tělocvičně, ve které už byli tolikrát a nic se v ní nemění. Výuka venku má i spoustu pozitivních dopadů na zdraví dětí.

Gymnázium Zlín – Lesní čtvrť jsem si vybral nejen pro to, že je to moje bývalá střední škola a celý osmiletý pobyt v ní jsem si užíval, ale také pro to, že má pro venkovní výuku naprosto ideální podmínky. Je vystavená v klidné části města a přímo nad ní se nachází les. Během mého studia jsme do něj v rámci hodin tělocviku několikrát zavítali, avšak podle mého názoru by se dal využít daleko častěji, a i v trochu širším spektru.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Pohybová aktivita

Přesto, že se intenzita pohybových aktivit vlivem moderního životního stylu u běžné populace snižuje, jedná se o základní složku projevů živého organismu. Frömel, Novosad & Svozil (1999, 132) definují pohybovou aktivitu jako: „Komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.“ Hovoříme o pohybu organismu v prostoru a čase a také všech jeho segmentů, které tento pohyb zprostředkovávají. Přesto, že jako projev pohybu se dá považovat jakákoliv změna polohy organismu v prostoru a čase, nás bude zajímat zejména jeho komplexnější a energeticky náročnější projev.

Pohybová aktivita nám slouží k několika účelům. Pomáhá nám k přemístění z místa na místo, k vykonávání potřeb, k vykonávání práce, ke sportu a k jiným rekreačním činnostem. Většina z nás si tedy řekne, že je každý den pohybově aktivní. V jednom úhlu pohledu by měli pravdu, avšak je důležité si uvědomit, že záleží na její míře vzhledem k pasivně strávenému času (např. sezením). Právě rozvíjející se sedavý způsob života je nenápadným, ale nebezpečným záškodníkem. Je nutné jej v dostatečné míře kompenzovat pohybem, jelikož se mu v našich životech nevyhneme. Jak zjistila studie Tremblay et al. (2011), více než dvě hodiny denně strávené sezením mají negativní dopady na fyzickou zdatnost, držení těla a sociální stránku dítěte.

Důležitá je i motivace dětí ke sportu. Naučit je mít oblibu ve sportu a v pohybu, což je hlavní rolí zejména rodičů, pedagogů a trenérů. Zejména v mladším věku by měly pohybové aktivity mít hravou formu, tak aby to děti bavilo. Rodiče by se měli snažit najít pro děti takové pohybové aktivity, které je budou bavit. Učitelé ve škole by se měli snažit žáky ve sportu motivovat a dávat si pozor, aby méně pohybově nadané děti neodradily špatné známky v tělesné výchově. V nejlepším případě by se měli pokusit najít východisko, mezi zlepšením a snahou žáka a výslednou známkou. Čím lepší vztah ke sportu si člověk zažije v dětství, tím lepší bude mít vztah k němu a východisko k jeho vykonávání v dospělosti.

Hodaň (1997) rozděluje pohybovou aktivitu z hlediska řízení na organizovanou a neorganizovanou. Za organizovanou se považuje aktivita probíhající na klubové úrovni

s odpovídajícím materiálním zajištěním a s pravidelností. Neorganizované jsou ostatní aktivity nepravidelného charakteru a vymezení.

### **2.1.1 Význam pohybové aktivity**

Vykonávání pravidelné pohybové aktivity má velký přínos k celkovému rozvoji člověka. Mnoho lidí jí však nepřikládá dostatečný význam a trochu ji podceňuje. Pohybová aktivita organismu je znatelně přínosná pro jeho zdraví a prevenci zdravotních rizik, ale také je potřeba zmínit její pozitivní vliv na mysl a psychiku. Při pohybových aktivitách se mohou však také vyskytnout jistá rizika. Člověk může přijít k úrazu v důsledku neopatrnosti či vnějších vlivů, při špatném cvičení si může vytvořit svalovou disbalanci a v horším případě při dlouhodobém technicky chybném cvičení si může vypěstovat nesprávné držení těla, kterého už se nemusí zbavit. I přesto je však pro organismus mnohem destruktivnější její opomíjení.

Pohybová aktivita je nejdůležitějším prostředkem pro prevenci obezity, která je nejen v České republice rizikem. Obezita a nezdravý životní styl si s sebou totiž nese řadu vážných onemocnění, mezi něž patří především diabetes typu 2. Pohyb eliminuje i mnohá kardiovaskulární onemocnění, která jsou hlavní příčinou úmrtí v České republice.

Pravidelným sportováním si člověk zvyká na zatěžování a tímto tréninkem je schopen daleko lépe zvládat různé úrovně námahy. Zároveň se i posilují a tvarují svaly, což má příznivý dopad i na vizuální vzhled jedince. Dle studie Barros & Ritti-Dias (2010) je zjevné, že pohybová aktivita má pozitivní dopad na správnou strukturu kostí a působí kladně proti osteoporóze. Posílen může být i imunitní systém.

Minimálně stejně důležité jsou však i vlivy na psychiku člověka. Sportování účinně pomáhá uvolňovat stres a napětí. Lidé jsou často při sportu schopni na chvíli úplně zapomenout své problémy a jiné starosti. Funguje to i z dlouhodobého hlediska. Ve studii Eensoo, Harro J., Harro, Rim & Viru (2000) se ukázalo, že pravidelně sportující jedinci mají daleko menší tendenci trpět úzkostmi, stresem či depresemi. Během sportování dochází v těle člověka k uvolňování endorfinů, tzv. hormonů radosti.

Dalších mnoho studií potvrzuje pozitivní přínos aktivní pohybové činnosti a ukazují, že její provozování celkově zlepšuje kvalitu života.

### **2.1.2 Doporučená pohybová aktivita mladistvých**

S dnešním trendem je důležité motivovat a podporovat děti v jakékoliv sportovní aktivitě, jelikož ji vyhledávají v daleko menší míře, než tomu bylo dříve. Zejména pubescenti mají tendenci zkoušet různé nové věci a mělo by jim to být umožněno. Ať už si najde nějaký zdroj pravidelné pohybové aktivity, jako třeba fotbal, tenis či tanec, nebo bude provozovat různé aktivity s kamarády, bude to jenom dobře.

Podle organizace WHO by měli děti ve školním věku provozovat denně minimálně 60 minut středně až vysoce intenzivní pohybovou činnost. Je však důležité, aby se jednalo o činnost, která jim přináší pocity radosti a umožňuje jim určitý rozvoj. Nemělo by se v žádném případě jednat o nucení ze strany rodičů, protože si oni přáli, že jejich syn bude hokejista. Vhodné jsou také méně náročné aktivity jako jízda na kole, ale i chůze, která je často podceňovaná. Dítě se naučí méně využívat dopravu skrze dopravní prostředky a častěji bude chodit. Právě rodiče hrají důležitou roli při tomto vývoji. Jestliže budou dětem k dispozici a budou s nimi sportovat, vypěstují u nich kladný vztah k pohybu, který budou následně sami iniciovat.

## **2.2 Tělesná výchova**

Tělesná výchova je jedním ze základních předmětů vyučovaných ve škole. Tělesná výchova umožňuje vytvářet základ pro dosažení dostatečné úrovně tělesné zdatnosti, celkové výkonnosti a základního vzdělání (Juřinová & Stejskal, 1987). Většina lidí tělesné výchově nepřikládá velký význam, avšak zejména na základní škole může mít velký podíl na senzomotorickém rozvoji dítěte. Správné vedení školní tělesné výchovy rovněž napomáhá vytvořit u dětí kladný vztah ke sportu a pohybovým aktivitám, což může mít velký dopad na to, jak často budou v budoucnu sport vyhledávat.

Učitel by se měl ve svých hodinách intenzivně snažit o rozvíjení pohybových dovedností svých žáků. Měl by se také pokoušet motivovat pohybově méně nadané děti. Z toho vyplývá, že každý z žáků bude mít jiné pohybové předpoklady, a proto je občas potřeba mít k nim individuální přístup. S tímto tématem úzce souvisí problematika známkování v tělesné výchově, které podle mého názoru není zcela férové. Ve

vyučovacích hodinách se často hodnotí schopnosti, které žáci někdy těžko ovlivní. Je to například běh na 60 metrů, který hodnotí rychlostní schopnosti, které jsou z velké části geneticky podmíněny. S tímto přístupem pak může začít vznikat negativní postoj žáků k tělesné výchově a v podvědomí také ke sportu jako celku.

### **2.2.1 Funkce tělesné výchovy**

Podle Belšana (1980) je cílem tělesné výchovy přispívat k harmonickému rozvoji osobnosti žáků a dosáhnout optimální tělesné zdatnosti a výkonnosti a osvojením potřebných dovedností a návyků účinně ovlivnit jejich způsob života ve škole, v rodině a v oblasti zájmové činnosti. Je zřejmé, že tělesná výchova nemá za cíl “pouze“ rozvíjet pohybové dovednosti žáka, i když je to bezesporu hlavní záměr, ale měla by se snažit o jeho celkový rozvoj i v jiných oblastech.

Podle Rychteckého & Fialové (2002) můžeme rozdělit hlavní funkce tělesné výchovy na:

- vzdělávací – informativní a formativní,
- výchovné – všeobecné a specifické,
- zdravotní – kompenzační a hygienické,
- socializační – skupinové a individuální.

Souhrnně lze tedy říci, že školní tělesná výchova má za úkol žáky vzdělat teoreticky i prakticky v oblasti tělesné kultury a zdravého životního stylu. Dalším úkolem je naučit správným a ekonomickým pohybovým projevům a správné držení těla. Tělesná výchova vytváří podněty žákům pro celoživotní zájem o sport a pohybovou aktivitu. Rozvíjí sebedůvěru, spolupráci a rozvíjí komunikační dovednosti. V neposlední řadě slouží také jako kompenzace sníženého pohybu a sedavého chování dětí, žáků i studentů, což je v dnešní době dobře známý problém.

### **2.2.2 Struktura vyučovací hodiny tělesné výchovy**

Každá hodina tělesné výchovy se může zaměřovat na něco trochu jiného, mít jiný obsah, avšak měla by vždy vycházet z určité struktury. Karel Frömel (1983) rozdělil

vyučovací jednotku na čtyři části. Je to část úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná. Nyní si jednotlivé části trochu blíže specifikujeme.

### **2.2.2.1 Část úvodní**

Úvodní část má jako hlavní úkol připravit organismus na nadcházející zátěž. Jedná se zejména o vliv na psychickou stránku žáka, jelikož má navodit příslušnou atmosféru. Rozdělujeme ji na dále na část organizační a rušnou. Organizační část se skládá zpravidla z nástupu a krátké motivace žáků. Rušná část má za cíl zahřát organismus a připravit ho na následující pohybové zatížení. Objevuje se v podobě rozběhání či krátkých her. Celkově zabere úvodní část okolo pěti minut.

### **2.2.2.2 Část průpravná**

Poté se se organismus připravil na fyzické zatížení, následuje část průpravná, která žáky připraví na hlavní náplň vyučovací jednotky, ale obsahuje i cvičení pro celkový pohybový rozvoj dětí a mládeže. Soustředí se v ní na záměrné protažení svalových skupin, které mají tendenci ke zkrácení, posílení těch svalových skupin, které mají obecně v populaci tendenci k ochabování. Obsahuje i další všeobecně rozvíjející cvičení. Tím přispívá k vytvoření předpokladů pro správné držení těla, předcházení svalovým dysbalancím (a tím případným zraněním a poškození pohybového aparátu).

### **2.2.2.3 Část hlavní**

Struktura hlavní části může mít několik podob z hlediska zaměření, které Vilímová (2009) rozděluje na nácvičné, kontrolní, kondiční, rekreačně orientované, soutěžní, a další. Můžeme si ji představit jako nacvičování určitého prvku a jeho následné opakování a zdokonalování. Může se jednat o konkrétní prvek v gymnastice, ale také například nácvik dvojtaktu v basketbalu či podání ve volejbalu. Rozhodování o zacílení hlavní hodiny dělá pedagog na základě školního vzdělávacího programu, který obsahuje vyučovací látku pro určité ročníky.

#### **2.2.2.4 Část závěrečná**

Po hlavní části je potřeba organismus uklidnit, protáhnout zatěžované partie a shrnout průběh hodiny. K tomu slouží poslední část, závěrečná. Úkolem pedagoga je vytknout nedostatky, ale také vyzdvihnout povedené věci a motivovat žáky ke zlepšení. V případě zvýšeného a jednostranného silového zatěžování některých částí těla je vhodné zařadit nějaký typ kompenzace.

### **2.3 Outdoorové pohybové aktivity**

Jak vyplývá z názvu, outdoorovou pohybovou aktivitou se rozumí provádění různých pohybových aktivit ve venkovním prostředí. Lidé si nejčastěji představí sporty typu horolezectví, turistiku či kanoistiku. Mezi outdoorové aktivity však můžeme zahrnout veškeré pohybové činnosti vykonávané venku, ať už se jedná o sportovní hry, soutěže, či různá cvičení. Jde o spojení člověka s přírodou a s jeho pobytem v ní.

Vykonávání jakékoliv pravidelné či nepravidelné pohybové aktivity má bezesporu pozitivní přínos pro naše zdraví. Vezmeme-li tuhle aktivitu a aplikujeme ji do přírodních podmínek, může být tento vliv ještě umocněn a také nám může přinést různé nové prožitky, zážitky a pocity.

Důležitost pohybové aktivity jako takové jsme si už ujasnili v kapitole „Pohybová aktivita“. Nyní se zaměříme na jejich význam jejich provozování ve venkovním prostředí. Pobyt ve venkovním prostředí má pozitivní dopady na zdraví jak z fyzického, tak i psychického hlediska. Děti, které tráví obecně větší čas venku na slunci, nemají takové problémy s nedostatkem vitamínu D, který je spojený se správnou mineralizací kostí, funkcí svalů a obranyschopností organismu. Více času stráveného venku je efektivní cesta k prevenci hypovitaminózy D u dětí (Zhang et al., 2020). Obranyschopnost se také zvyšuje formou otužování při pobytu venku v různých teplotních podmínkách. Vystavení dítěte přírodním podmínkám zvyšuje pozornost a zároveň snižuje stres (McCurdy, Winterbottom, Mehta & Roberts, 2010). Právě pozornost žáků může být rozprostřena mezi několik okolních podnětů, čímž dochází k odpočínutí záměrné pozornosti. Různé prvky v okolí mohou mít také relaxační účinek.

Žáci mají možnost trávit čas se svými spolužáky a s pedagogy v novém, někdy i neznámém, prostředí a v jiných podmínkách, což jim přináší nové sociální zkušenosti. Mohou také nalézt nové způsoby porozumění sobě i druhým, když jsou motivováni ke spolupráci a řešení problémů. Vyučování v přírodě je často efektivnější, jelikož to má žák spojené s nějakým zážitkem, který může být tak silný, že si ho bude pamatovat i v dospělosti.

Provozování zábavných činností a her v ve venkovním prostředí napomáhá dětem navázat kladný vztah k přírodě. Sugiyama, Hosaka, Takagi & Numata (2021) ve své studii uvádí, že vystavování dětí aktivitám v přírodě má vliv na snížení negativního postoje k ní v pozdějším věku. Pozitivní vztah k přírodě koreluje k navyknutí jejímu navštěvování a provozování outdoorových pohybových aktivit. S tím je také úzce spojeno získávání nových zkušeností o fungování přírody a s její faunou a florou. Žáci si tak mohou rozšířit obzory od poznávání stromů a listů až po sledování zvěře. Učitel by je rovněž měl seznamovat s adekvátním chováním např. v lesech.

## **2.4 Výuka ve venkovním prostředí**

Výuka ve venkovním prostředí se dá pojmut různě. V užším měřítku se dá hovořit o přesunutí klasické vyučovací hodiny do venkovní třídy či do parku, obohacení tělesné výchovy návštěvou lesa či o návštěvě bazénu. V širším slova smyslu však můžeme vzít také v potaz školy v přírodě, adaptační kurzy, anebo lyžařské a jiné výcvikové kurzy. Každá z těchto forem je v něčem unikátní a skýtá v sobě několik přínosných prvků pro rozvoj žáka či studenta.

Ve své práci se budu věnovat první variantě, konkrétně aplikaci vyučovací jednotky tělesné výchovy do venkovního prostředí, jelikož právě takové hodiny tělesné výchovy mě bavily ze všech nejvíce, protože byly něčím odlišné zajímavé a zároveň jejich zařazení do výuky může pro studenty znamenat rozvoj i v jiných aspektech, které si ani nemusíme uvědomovat.

Každá škola má samozřejmě jiné podmínky, avšak outdoorová výuka se dá pojmut téměř jakkoliv a realizovat téměř kdekoliv, stačí trocha fantazie a iniciativy pedagoga a samozřejmě příhodné prostředí.

I přesto jsme často na některých školách svědky monotónní výuky pouze v tělocvičně. Důvody, proč tomu tak je mohou být různé a nedají se jednoduše shrnout. Faktorů, které mohou potencionálně odradit od venkovního vyučování, či jej narušit, je hned několik. Dillon et al. (2017) ve své studii uvádí následující vnější faktory:

- strach o zdraví a bezpečí,
- nedostatek sebejistoty vyučujících při venkovním vyučování,
- požadavky školních osnov,
- nedostatek času, prostředků a podpory,
- širší změny v edukačním sektoru.

Dále zmiňuje ještě několik interpersonálních vlivů, které sehrávají důležitou roli. Je to například věk, protože mladší děti prokazují větší nadšení a zájem o venkovní výuku. Dalším častým jevem jsou strach a fobie, jelikož dítě může mít strach z toho, že se venku ztratí, napadne ho zvíře, či mu nějak ublíží cizí člověk. Tenhle jev je typický u citlivějších a choulostivějších jedinců. Studenti s fyzickými indispozicemi mají při venkovních aktivitách velikou nevýhodu a často by se ani takových aktivit nemohli účastnit.

Jedním z nejdůležitějších faktorů však, podle mého názoru, sehrává lokalita školy a celkově skladba jejího areálu. Některé školy situované u lesa či jiných přírodních ploch budou mít jednodušší a bezpečnější nárok k venkovnímu vyučování, na rozdíl od škol situovaných v centru města. Školy s vyšším rozpočtem a zájmem však mohou alespoň do určité míry své prostředí vhodně uzpůsobit tak, aby byl žákům pobyt na čerstvém vzduchu umožněn.

Jestliže se učitel tělesné výchovy rozhodne vést nějakou ze svých hodin ve venkovním prostředí, přináší to také několik rizik. Pedagog má přirozeně zodpovědnost za své žáky a uvnitř v tělocvičně má na ně relativně kontrolovaný dohled. Neovlivní samozřejmě možné úrazy vzniklé při vykonávání pohybového úkonu, avšak různým nebezpečným situacím může jednoduše předejít. Vede-li však některou ze svých hodin například v lese, rizika a zodpovědnost se stávají poněkud vážnějším tématem. Zejména děti v pubertálním období mají tendence se předvádět před vrstevníky, zjišťovat hranice svých schopností a vymýšlet různé nežádoucí aktivity. Některý z žáků se může někde zatoulat, vylézt na strom a přivodit si zranění. Je tedy nutné, aby pedagog kladl důraz na obeznámení svých žáků s bezpečností, poslušností a vymezení jistých pravidel v průběhu netradiční vyučovací jednotky. Při přesunech by se měli zejména mladší žáci pohybovat pohromadě



a učitel by je měl čas od času spočítat. Při samotné realizaci pohybových aktivit je dobré vymezit určitý prostor, za kterým by se už žáci neměli pohybovat. Právě bezpečnostní rizika mohou často učitele svým způsobem odrazovat od provozování vyučovacích hodin mimo školní tělocvičnu.

## **2.5 Charakteristika období staršího školního věku**

Žáci osmiletého gymnázia spadají v prvních čtyřech letech do období staršího školního věku a ve druhých čtyřech letech do adolescence. V naší práci se však budeme zabývat první variantou, tedy dětmi ve věku od 11 do 15 let. Jelikož se jedná o období, kdy u dětí začíná dospívání, dochází hned k několika změnám, ať už tělesným, psychickým, či sociálním. Charakteristickým pojmem v tomto období je puberta, nebo-li dospívání. Pubertou rozumíme tělesný a duševní vývoj do ukončení pohlavní zralosti (Kuric, 2001). V období dospívání dochází k nejvýraznější pohlavní diferenciaci mezi chlapci a dívkami, je to odpověď organismu na rozvoj pohlavních žláz a zvýšenou sekreci endokrinních žláz a tvorbu pohlavních hormonů. U dívek je mimo rozvoj sekundárních pohlavních znaků typický příchod menstruačního cyklu. V případě chlapců je to první poluce. Nutno podotknout, že změny nejsou ovlivněny pouze pohlavím, ale jsou do značné míry velmi individuální a každý jedinec tak má průběh trochu odlišný. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak i psychického a sociálního (Perič, 2012).

### **2.5.1 Tělesný vývoj**

V období dospívání nastává období tzv. druhé tvarové přeměny organismu. Urychluje se růst, který není zcela rovnoměrný. Rostou především kosti a rozvíjí se svalstvo. Dozrávají pohlavní orgány, což doprovází vznik druhotných pohlavních znaků, které vytváří základní vzhledové rozdíly specifické pro muže a ženy. U mužů dochází zejména ke zvýšenému výskytu ochlupení, změně hlasu, růstu genitálií, nárůstu

kosterního svalstva a rozvoji potních žláz. U žen nastává rovněž zvýšený výskyt ochlupení, dále také růst prsou a první menses. V případě obou pohlaví se činností mazových a potních žláz mění pleť, což může doprovázet výskyt akné na obličeji. Chlapci i dívky vzhledem k působícím změnám přestávají mít dětský vzhled.

V případě mužů pozorujeme největší nárůst svalů zejména v oblasti ramen, které se rozšiřují, paží a dolních končetin. K tomuto nárůstu však ještě nejsou plně uzpůsobeny šlachy, vazy a úpony. Osifikace kostí ještě také není dokončena a organismus by se tak měl vyhnout nadměrné zátěži. Dochází k úbytku tukové tkáně. Chrupavčité vazy a dosud neosifikované části kostí mají zvýšenou náchylnost ke zranění zejména na tlak a trhavé pohyby (Štílec & et al., 1989).

U dívek, na rozdíl od chlapců, k nárůstu svalů většinou nedochází. Hlavní změnou tvaru těla je rozšíření v dolní oblasti pánve, která se formuje působením estrogenu pro budoucí reprodukční potřeby. Zvyšuje se také přítomnost tělesného tuku, který se ukládá zejména v oblasti prsou, boků, hýždí a stehen.

### **2.5.2 Psychický vývoj**

V průběhu puberty dochází k několika důležitým fázím formování osobnosti. První část dospívání, prepuberta, se často také nazývá obdobím "druhého vzdoru". Jedinci v průběhu dospívání bývají velmi aktivní, lze na nich pozorovat nevyrovnanost a přecitlivělost. Dospívající přeceňuje vlastní síly i názory, postoje k sociálnímu prostředí jsou provázeny projevy prechlivosti, vzdorovitosti, většími či menšími sklony odmítat poslušnost, zvýšenou emotivností a jinými rodícími se vlastnostmi (Kuric, 2001). Pubescenti se často dostávají do rozporu se společností, především s dospělými a se svými rodiči. Často tedy můžeme od rodičů slyšet, že nejhorší je mít doma "pubertáka". I když se na první pohled zdá, že tohle období je navenek negativní, na vyvíjejícího se jedince má pak ve výsledku pozitivní dopad. Jeho osobnost se formuje, přehodnocuje své názory, následuje své idoly a snaží se tak odhalovat své „já“. Právě objevování vlastní identity je pravděpodobně nejcharakterističtějším rysem v psychologickém vývoji v průběhu puberty. Začíná se více ponořovat do podstaty života, uvažuje nad problémy a oprostuje se od vlivu rodičů.

S procesem uvědomování si sebe sama také přichází starosti o svůj vzhled, který pozorujeme zejména u děvčat, které v tomhle emocionálně labilním stádiu mohou reagovat různě. V případě chlapců to je spíše touha po oblíbenosti a vysokém sociálním statutu. Důležité jsou tedy vzájemné vztahy s vrstevníky a role ve skupině, která má značný vliv na myšlení, názory a postoje jedince.

### **2.5.3 Sociální vývoj**

Mladí dospívající začínají vyhledávat vztahy s vrstevníky, které se pro ně stávají mnohem lákavější než vztahy s dospělými. Mají totiž nové hodnoty, potřeby a touhy, které u dospělých většinou nespatřují. Jejich autorita se tak v tomto období značně oslabuje. „Vznikají intimně společenské vztahy vážící se především k vrstevníkům pubescenta; tyto vztahy postupně dominují a realizují se v kamarádství a přátelství“ (Kuric, 2001, 109). Přátelské vztahy hrají důležitou roli ve vývojovém procesu. Kamarádi si navzájem sdílejí tajemství, čímž si pěstují důvěru a podporují se při sebe-výchovném snažení. „Autoregulace, sebevýchova závisí na správném poznání vlastních schopností a zkušeností, předností a nedostatků v rysech osobnosti, na vlastní zralosti či nezralosti“ (Čáp, Čechová, Rozsypalová, 1998). Ve škole se začínají vytvářet nové skupiny podle sdílených hodnot, zálib a společenského statutu. Může se tak stát, že některé děti zůstanou odstrčené a stanou se neoblíbenými na základě svých odlišných projevů, neschopnosti dostatečně ovládat své chování nebo inteligence. Objevují se častěji i kamarádské chování mezi chlapci a dívkami, které bylo v mladším školním věku ojedinělé, či spíše nepřátelské. Z velké části je to podmíněno erotickým cítěním. Jedinci zažijí první pocity zamilování, které bývají velmi intenzivní a mnohdy nekončí šťastně.

Specifické jsou vztahy pedagoga s dětmi, které mohou být poměrně náročné. Studenti mívají učitele rádi, když pro ně vyjádří pochopení, výchovný zájem i mimo vyučování a spravedlivost. Naopak projevy zaujatosti, hrubosti a zesměšňování mívají na žáky negativní dopad (Kuric, 2001). U sportovců může v tomto období sehrát významnou roli stále uznávané autority trenér (nebo sportovní vzor).

#### **2.5.4 Motorický vývoj**

Somatické změny v růstu končetin a celkové stavbě těla s sebou přináší problémy s ovládním motoriky. Děti tak často působí nemotorně a nekoordinovaně. Je to však přirozeným jevem, který se postupně ke konci puberty napraví. Ekonomičnost pohybu v tomhle ohledu také trochu ztrácí. Děti, které pravidelně chodí do nějakého sportovního oddílu či kroužku, nemusí problémy s diskoordinací mít téměř žádné.

Pubescenti si nachází různé zájmové činnosti a kroužky. Ve škole si předměty rozdělují na ty, které je baví, kterým se věnují i ve volném čase, a ty, které je nebaví a nemají o ně zájem. Podobně je to i u zájmových činností a kroužků. Věnují se věcem, kterým chtějí a které je zajímají. V oblasti sportu mají mladiství často tendenci k přeceňování svých schopností. „Anaerobní kapacita vzrůstá teprve se začátkem puberty, zpočátku by nemělo být zařazováno zatěžování, které vede k vyšší tvorbě laktátu“ (Štílec & et al., 1989, 45).

Učitelé by s žáky neměli provádět cvičení s vysokou zátěží, jelikož ještě není dokončena osifikace kostí, která výkonnost limituje. Rovněž by se nemělo vyskytovat posilování s činkami. Doporučené jsou spíše cviky s vlastní vahou či různé šplhy a cviky na žebřinách.

#### **2.6 Charakteristika Gymnázia Zlín – Lesní čtvrť**

Se školou, kterou nyní charakterizuji, mám osobní zkušenost, jelikož jsem sám jejím absolventem.

Gymnázium Zlín – Lesní čtvrť již svým názvem napovídá, že leží v blízkosti lesa, konkrétně na jihovýchodě města Zlína, asi 1,5 kilometru od centra. Je jedním ze dvou gymnázií nacházejících se v tomto městě. Tím druhým je Gymnázium a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Zlín. Škola nabízí jak čtyřleté, tak i osmileté studium. Zaměření je všeobecné a posledních dvou ročnících si žáci vyberou čtyři volitelné předměty, které jim umožní prohloubit své znalosti ve zvoleném oboru, případně přípravu pro studium na vysoké škole.

Gymnázium spolupracuje s několika zahraničními školami, s čímž také úzce souvisí mezinárodní projekt Global Classroom, který jsem si mohl na vlastní kůži okusit. Jeho podstatou je každoroční sraz v jednom z měst, jehož škola se v tomto partnerském programu účastní. Každé setkání se nese v duchu tématu zvoleného pořádající školou. Projekt umožňuje studentům poznat cizí kulturu, navázat nové vztahy a značně zlepšit úroveň svých cizojazyčných schopností. Studenti mohou vycestovat do několika atraktivních destinací jako jsou Japonsko, Velká Británie, Austrálie, Švédsko, Jihoafrická republika, USA a další. Žáci se také mohou v případě zájmu zapojit do programu Erasmus+ nebo zahraničních výměnných pobytů.

Areál školy tvoří sedm pavilonů, což svědčí o její velikosti. Celkem se zde nachází 55 tříd, v nichž jsou započítány laboratoře, počítačové učebny, jazykové učebny a další specializované učebny. Najdeme zde také knihovnu, jídelnu a bufet s občerstvením. Škola se snaží neustále modernizovat podle nových trendů a přijímat školní prostředí pro své studenty. Součástí areálu je rovněž venkovní učebna, tři tělocvičny a venkovní hřiště.

### **2.6.1 Historie gymnázia**

Kořeny gymnázia sahají až do roku 1936. Od té doby prošlo řadou změn a přesunů. Na svou stávající polohu, kde jej najdeme dnes, bylo přesunuto roku 1961. Postupem času se začaly přistavovat jednotlivé pavilony a celkový počet studentů se začal navyšovat. V roce 1979 už jich zde studovalo 840. Roku 1983 studenti v hodinách tělesné výchovy nacvičovali sestavy na spartakiádu. O sedm let později bylo znovuzavedeno osmileté studium. Docházelo k rekonstrukcím, novým výstavbám a nahrazování staršího vybavení novějším. V letech 2001 a 2005 proběhly velké rekonstrukce, které daly škole současnou podobu. Přibyly tři nové pavilony, tři tělocvičny a hřiště. V roce 2005 bylo vystavěno hřiště a dva roky potom první interaktivní učebna. Gymnázium neustále rostlo a díky své činnosti a výsledkům si získalo skvělou reputaci nejen v České republice.

### **2.6.2 Sportovní kurzy**

Součástí studia na zlínském gymnáziu jsou přirozeně i různé sportovní kurzy. V rámci osmiletého studia jsou povinné dva lyžařské kurzy (v případě čtyřletého pouze jeden) tradičně se pořádající v rakouském Nassfeldu a Tauplitzu, či v českých Koutech nad Desnou. Každoročně se také konají předvánoční lyžařské kurzy pro zájemce.

Všichni studenti mají možnost zúčastnit se letního kurzu, jehož podobu si mohou vybrat ze tří nabízených možností. První z možností je vodácký kurz na rakouské řece Salze, kde si studenti vyzkouší základní prvky kanoistiky, záchranu tonoucího a samotný sjezd řeky. Další lákavou možností je cykloturistika, která nabízí vyjížděky po atraktivních místech rakouských Alp. V neposlední řadě se nabízí i varianta pro fanoušky turistiky. Cestuje se do Krkonoš a hlavním bodem kurzu je výstup na Sněžku a návštěva Špindlerova Mlýna. Pro ty méně sportovní typy a sociálně slabší je tu možnost zúčastnit se kurzu ve Zlíně, kde se studenti zapojují do různých netradičních sportovních aktivit nebo turistiky v okolí města.

V současnosti vyučují na škole tělocvik 7 učitelů, z toho čtyři muži a 3 ženy. Právě jeden z nich mi bude asistovat při konzultacích v navrhovaném outdoorovém programu.

### **2.6.3 Prostředí a možnosti pro outdoorové aktivity**

Jak bylo v předchozích odstavcích zmíněno, součástí areálu školy je venkovní hřiště, které je vybaveno házenkářskými brankami, basketbalovým košem a je zde také možnost přistavení sloupků se sítí na tenis či volejbal. Pro oživení jakéhokoliv předmětu je k dispozici venkovní učebna, která se dá v teplejších dnech učiteli využít. Z areálu školy je velmi snadné se malou brankou přesunout do blízkého lesa, který školu z velké části obklopuje. Tím vytváří ideální podmínky zejména pro učitele tělesné výchovy, kteří sem mohou nějakou ze svých hodin přenést. Projdete-li zmíněnou brankou, zanedlouho se dostanete ke studentům známému plácku, s provizorní běžeckým okruhem, kde se tradičně plní různé běžecké disciplíny z učebních osnov tělocviku. Lesní podmínky se mohou v dobrém světle ukázat zejména v létě, kdy je v lese mnohem příjemněji než venku na slunci nebo v tělocvičně. Nedaleko odsud se nachází místo sloužící jako odpočívadlo pro zdejší stezku, která může posloužit pro nenáročné výlety, cykloturistiku

či procházku s dětmi. Nachází se zde informační tabule, dřevěné lavičky a příhodný prostor, který by se dal využít i pro cvičení kruhového provozu.

V okolí školy se nenachází žádná rušná cesta, což spolu se sousedícím lesem vytváří příjemný celkový dojem a výborné podmínky pro provozování různých venkovních pohybových aktivit.

### 3 CÍLE

#### **Hlavní cíl:**

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník cviků sloužící jako šablona pro vedení výuky tělesné výchovy ve venkovním prostředí na Gymnáziu Zlín – Lesní čtvrť.

#### **Dílčí cíle:**

1. Charakterizovat posilovací cviky z hlediska jejich fyziologického účinku.
2. Popsat správné provedení cviků a upozornit na možné chyby při jejich realizaci.
3. Vytvořit návrh 3 kruhových provozů, realizovatelných při výuce tělesné výchovy ve venkovním prostředí.



## 4 METODIKA

Pro vytvoření šablon, které mají sloužit jako předloha pro učitele tělesné výchovy Gymnázia Zlína – Lesní čtvrť, bylo potřeba charakterizovat věkovou skupinu a na základě toho zvolit vhodné cviky pro kruhový provoz ve venkovním prostředí školy. Zároveň se jedná o studenty všeobecně zaměřeného gymnázia, a tak nelze volit motoricky, ani fyzicky náročné cviky. Cviky jsem se snažil volit jak dle vlastního uvážení, tak i podle doporučení jednoho z vyučujících tělesné výchovy ze zmíněné školy.

Celkem jsem vybral 21 cviků, rozdělených do tří kruhových provozů, využitelných při venkovní výuce tělesné výchovy v lese. Každý z cviků je charakterizován a je u něj přiložena fotografie. V případě některých cviků je popsána modifikace pro jeho zjednodušení. Fotografie byly pořízeny přímo v lese u školy, na mobilní telefon Iphone 8 plus.

## **5 VÝSLEDKY**

### **5.1 Popis**

V praktické části byly vytvořeny tři zásobníky cviků kruhového provozu, které mohou posloužit učitelům tělesné výchovy jako pomocná šablona pro vedení hodiny tělesné výchovy v okolí školy, v lese. Každý cvik je podrobně popsán a je u něj uvedeno, na kterou svalovou partii je zaměřený. U každého cviku je přiložena také fotografie. Všechny vybrané cviky jsou voleny tak, aby byly co největší měrou bez problémů realizovatelné ve zvolených outdoorových podmínkách. Přípravy jsou vytvořeny pro žáky nižšího gymnázia, tedy starší školní věk.

### **5.2 Šablona pro vyučovací jednotku č. 1**

Pro první šablonu byla vybrána plocha, kam se chodí plnit v hodinách tělesné výchovy na Gymnáziu Zlín – Lesní čtvrť zejména běžecké disciplíny, jako třeba běh na 1500 metrů. Na této ploše najdeme vhodný prostor i na plnění kruhového provozu. Vytvořený zásobník cviků byl vytvořený s pomůckami, které jsou na této škole k dispozici. Cvičení jsou tak co nejvíce autentická.

#### **5.2.1 Skoky do dálky z místa**

Jedná se o dynamické cvičení, zaměřené zejména na posílení svalů dolních končetin a odrazovou sílu.

Zatěžované svalstvo: stehenní svaly, lýtkové svaly, hýžd'ové svaly, břišní svaly.

Výchozí poloha je podřep, rovná záda, ruce v mírném zapažení (Obrázek 1). Při zahájení cviku následuje hluboký nádech, provede se mírné zhrounutí a hlubší podřep pro větší odraz. S výdechem dynamicky skáče do dálky tak, abychom zbytečně nepřepadávali. Dopadáme na obě nohy se zatížením na stehenní svaly. Skoky opakujeme v řadě za sebou, na vymezené pozici se otočíme a skáče nazpět. Dáváme si pozor, aby dolní končetiny byly neustále pokrčené v kolenou a záda v rovině.



*Obrázek 1. Skoky do dálky*

### **5.2.2 Skoky přes švihadlo s „vysokými koleny“**

Skoky přes švihadlo mohou být upraveny dle náročnosti různě. Pro ty, kteří si na cvik nevěří, zvolí obyčejné přeskoky přes švihadlo snožmo.

Zatěžované svalstvo: svaly lýtkové, svaly stehenní, svaly ramene, hýžd'ové svaly a břišní svaly.

Výchozí poloha je úzký stoj rozkročný, švihadlo připraveno za tělem. Na povel zahájíme přeskakování. Nejprve začneme snožmo, abychom získali rytmus, potom střídavě zvyšujeme výšku kolene směrem k hrudníku (Obrázek 2). Dáváme si pozor, abychom se nehrbili v zádech a zvolíme si tempo přeskoků úměrné našim schopnostem.



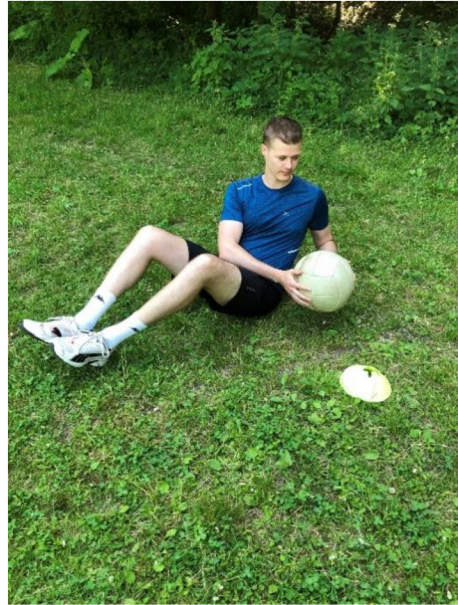
*Obrázek 2. Skoky přes švihadlo s „vysokými koleny“*

### **5.2.3 „Ruský twist“**

Tento cvik se zaměřuje na rotaci v oblasti trupu a díky tomu má také pozitivní vliv na flexibilitu páteře. Pokud cvičící nemá se cvikem žádné zkušenosti, nebo nemá příliš silné břišní svalstvo, cvičí bez závaží. V rámci rotace v oblasti trupu, zapojujeme nejvíce šikmé břišní svaly.

Zatěžované svalstvo: příčný sval břišní, zevní šikmé svaly břišní, hluboké šikmé svaly břišní, svalstvo dna pánevního, vzpřimovač trupu, sval rozeklaný a čtyřhranný sval bederní.

Výchozí poloha je sed pokrčmo mírně roznožný, nohy mírně nadzvednuté nad zemí, trup v mírném záklonu, svírá se stehny pravý úhel (Obrázek 3). Paže jsou pokrčené připažmo a dlaně svírají závaží (volitelné). Při zahájení cviku se ve výchozí pozici nadechneme a následně se zpevněným středem těla provádíme s výdechem rotaci v trupu na jednu stranu. Hlava se pohybuje přirozeně s trupem na stranu. Dáváme si pozor, abychom rotaci neprováděli pouze pažemi. Je důležité, aby rotace vycházela z trupu. Další častou chybou bývá prohnutí v bedrech, čehož bychom se měli rovněž vyvarovat.



Obrázek 3. „Ruský twist“

#### 5.2.4 „Angličáky“

Toto cvičení je zaměřeno na kondici a obratnost. Zapojujeme při něm mnoho svalů na celém těle. Cvik můžeme dle zdatnosti cvičícího modifikovat. Zejména u mladších studentů vynecháme fázi kliku. Po dřepu mohou cvičící pouze poskočit nohama dozadu, potom zpět k dlaním, zvednout se a vyskočit.

Zatěžované svalstvo: svaly paží, svaly zad, břišní svaly, stehenní svaly, hýžďové svaly a střed těla.

Výchozí polohou je úzký stoj rozkročný, připážit. Začínáme dřepem a následně přejdeme do vzporu ležmo (Obrázek 4). Pro toho, komu by se cvik zdál náročný, z dřepu namísto vzporu poskočí nohama vzad, potom opět vpřed k dlaním. Následně se zvedáme a místo stoji provedeme výskok. Cviky v tomto pořadí provádíme opakovaně.

Po celou dobu cviku se snažíme držet zpevněný střed těla. Zejména při vzporu si dáváme pozor, aby se nám „nepropadala“ bedra směrem k zemi. Cvik může být kondičně poměrně náročný, proto je dobré si zvolit adekvátní tempo podle svých dispozic.



Obrázek 4. „Angličáky“

### 5.2.5 „Tricepsově extenze“

Tricepsově extenze jsou zaměřeny čistě na posílení konkrétního svalu, tedy trojhlavého svalu pažního. Jedná se o poměrně nenáročný cvik, u kterého je potřeba zvolit vhodnou zátěž, např. medicinbal o adekvátní hmotnosti.

Zatěžované svalstvo: trojhlavý sval pažní, trapézový sval, deltový sval.

Výchozí polohou je mírný stoj rozkročný a ve vzpažení držíme zátěž, v našem případě medicinbal nad hlavou (Obrázek 5). Provedeme nádech a začneme medicinbal s výdechem kontrolovaně spouštět v loktech dolů, směrem k lopatkám. Dáváme si pozor, aby se nám „nerozjžděly“ lokty od sebe a byly stále v rovině s rameny. Paže nedáváme za hlavu. Můžeme si představit paže jako páku, která vykonává pohyb pouze v loktech. Zápata jsou rovněž vzpřímená a lopatky tlačíme k sobě.



Obrázek 5. „Tricepsová extenze“

### 5.2.6 „Prkno“

Prkno, známé také pod anglickým jménem „plank“, je cvik zaměřený zejména na posílení paží a svalů hlubokého stabilizačního systému, zapojuje však také mnoho dalších svalů horní i dolní poloviny těla. Při tomto cviku je nejdůležitější držet celé tělo v rovině.

Zatěžované svalstvo: přímý sval břišní, příčný sval břišní, svaly pánevního dna, vzpřimovač trupu, čtyřhranný sval bederní, sval hýžděový.

Výchozí polohou je podpor na předloktích ležmo (Obrázek 6). Hlava je v přímce s páteří. Dolní polovina těla je zapřená o špičky směřující do země. Celé tělo by mělo tvořit dokonalou přímku, proto je dobré, aby cvičitel cvičícího do výchozí polohy nastavil, aby se předešlo chybným polohám částí těla. Právě nejčastější chybou bývá vysazená pánev, nebo naopak prohnutí. Během cviku je celé tělo zpevněné, hýždě a lopatky tlačíme k sobě. Pozornost věnujeme také zpevněnému břišním svalstvu.



Obrázek 6. „Prkno“

### 5.2.7 Vzpažení, zanožení ve vzporu klečmo

Toto cvičení spojuje posílení široké škály svalů spolu se správnou koordinací a rovnováhou jedince. Spočívá v souběžném diagonálním zvedání horních i dolních končetin se zpevněným břišním svalstvem, zlepšuje rovnováhu těla.

Zatěžované svalstvo: břišní svalstvo, sval hýžd'ový, dvojhlavý sval stehenní, zádové svalstvo, svaly horních končetin.

Výchozí polohou je vzpor klečmo, nártý se dotýkají země. Při zahájení cviku současně zvedneme pravou horní končetinu a levou dolní končetinu (Obrázek 7). Obě končetiny by měly být propnuté. Kdyby pro někoho byl cvik náročný, nemusí nohu zcela propínat. V této pozici chvíli setrváme a následně cvik provádíme na druhé končetiny. Během provedení cviku musíme mít zpevněný střed těla pro udržení rovnováhy. Pohyby jsou pomalé a kontrolované.





Obrázek 7. Vzpažení, zanožení ve vzporu klečmo

### 5.3 Šablona pro vyučovací jednotku č. 2

Ve druhé části se více zaměříme na využití okolního prostředí, tedy prvků lesa, jako nářadí k provedení jednotlivých cviků. Není zapotřebí žádných dalších pomůcek. Je možné využít stromy, klády, spadlé stromy, větve, apod.

#### 5.3.1 Výstupy na kládu

Tento cvik posiluje dolní končetiny a hýžd'ové svaly. Pro jeho realizaci stačí vhodný spadený kmen stromu bez větví či pařez. Spočívá ve střídavém vystupování na kládu pravou či levou nohou. Opačná noha přechází do pokrčení přednožmo, tak, aby lýtko a stehno utvořilo pravý úhel. Modifikací je skrčit přednožmo povýš.

Zatěžované svalstvo: dvojhlavý sval lýtkový, šikmý sval lýtkový, čtyřhlavý sval stehenní, krejčovský sval, velký sval hýžd'ový, malý sval hýžd'ový, střední sval hýžd'ový.

Výchozí polohou je úzký stoj rozkročný. Následuje výstup jednou nohou na kládu a opačná noha pokrčí přednožmo (Obrázek 8) / skrčí přednožmo povýš. Ruce provádí přirozený pohyb, jako při chůzi. Poté se úplně stejně vrátíme do výchozí polohy a provádíme cvik opačnou nohou. Tělo držíme po celou dobu cviku narovnané, nehrbíme se.



Obrázek 8. Výstup na kládu



### 5.3.2 Výdrž v podřepu s oporou zad

Jedná se o statickou formu podřepu, pro jehož realizaci nám vystačí pouze stěna, či v našem případě strom, o který se můžeme zapřít. Výdrž v podřepu je vytrvalostně silový cvik, při kterém posilujeme zejména přední stranu stehen.

Zatěžované svalstvo: čtyřhlavý sval stehenní, sval krejčovský.

Výchozí polohou je mírný podřep rozkročný, nohy na šíři ramen. S rovnými zády jsme zapřeni o strom (Obrázek 9). Hlava je v prodloužení páteře a díváme se rovně před sebe. Čím hlubší je podřep, tím náročnější je cvik. Proto silově méně vyspělí jedinci budou zapřeni v mírném podřepu a v kolenou budou mít tupý úhel. Ruce jsou volně položeny na stehnech.



*Obrázek 9. Výdrž v podřepu s oporou zad*

### **5.3.3 Přeskoky přes překážku**

Cvik spočívá v aktivních přeskocích ze strany na stranu s vyšší intenzitou přes překážku ležící na zemi. V našem případě se jedná o menší strom bez větví na rovném povrchu. Cvičící snožmo přeskakuje přes strom, přičemž rozvíjí odrazovou sílu a posiluje dolní končetiny.

Zatěžované svalstvo: dvojhlavý sval stehenní, čtyřhlavý sval stehenní, trojhlavý sval lýtkový, šikmý sval lýtkový, hýžděové svaly

Výchozí polohou je mírný podřep bokem k překážce. Paže jsou v mírném zapažení připraveny na odraz (Obrázek 10). Cvičící dynamicky přeskakuje překážku snožmo z jedné strany na druhou.



*Obrázek 10.* Přeskoky přes překážku

#### **5.3.4 Kliky**

K tomuto cviku opět využijeme kládu, avšak tentokrát nějakou větší. Jedná se o „klasické kliky“ ze vzporu ležmo. Obtížnost můžeme snížit provedením kliků ze vzporu klečmo.

Zatěžované svalstvo: trojhlavý sval pažní, sval prsní, svaly ramene, zádové svaly.

Výchozí polohou je vzpor ležmo / vzpor klečmo, ruce na kládě (Obrázek 11). Z výchozí pozice začneme dělat kliky. Lokty svírají s trupem úhel asi 45°. Záda jsou rovná a břicho zpevněné, aby nedošlo k prohnutí a „zabíraly“ pouze paže.



*Obrázek 11.* Kliky

### 5.3.5 Přednožování v lehu

Tento cvik se zaměřuje na posílení břišního svalstva. Každý z nás určitě tento cvik zná a může ho provádět trochu jinak. Cvičící leží na zádech a přednožuje dolní končetiny ze země nahoru, do pravého úhlu s trupem a potom je opět pomalu pokládá tak, aby se úplně nedotkly země. Někdo má ruce položené podél těla, někdo si je dává pod bedra, aby se nepřevažoval a nezvedal záda ze země. My pro tyto účely využijeme strom, který chytíme rukama za hlavou a slouží nám jako opora i dopomoc.

Zatěžované svalstvo: přímý sval břišní, dlouhý sval stehenní (krejčovský sval) a příčný sval břišní.

Výchozí polohou je leh, rukama se chytíme za hlavou stromu (Obrázek 12). Po zahájení cviku zvedáme propnuté nohy nahoru do pravého úhlu s trupem. Potom nohy opět pokládáme směrem zemi tak, aby zůstali asi 15 cm nad povrchem. Cvik stejným způsobem opakujeme. Je důležité, aby po čas cvičení zůstala bedra v kontaktu se zemí. To můžeme zajistit lehkým přizvednutím hlavy.



Obrázek 12. Přednožování v lehu

### 5.3.6 „Skákající panák“

Z angličtiny známý „Jumping jack“ je cvikem přispívajícím k rozvoji dynamické síly dolních končetin. Aktivně se zapojují také horní končetiny, které jsou v koordinační harmonii s celým tělem, aby cvik probíhal správně. Princip cviku probíhá v mírných poskocích, během kterých provádíme střídavě výskok do stoje rozkročného a zpět výskokem do úzkého stoje rozkročného. Horní končetiny vzpažujeme a připažujeme.

Zatěžované svalstvo: svaly ramene, svaly paží, stehenní svaly, lýtkové svaly, hýžděvé svaly.

Výchozí polohou je úzký stoj rozkročný – upažit (Obrázek 13). Po zahájení s mírným výskokem přejdeme stoje rozkročného – vzpažit. Tyto dvě polohy střídáme rychle za sebou, jelikož se jedná o dynamický cvik zaměřený na kondici.



Obrázek 13. „Skákající panák“

### 5.3.7 Výpady stranou v podřepu

Cvik, který posiluje dolní končetiny, zejména přední stranu stehen. Provádí se z podřepu rozkročného s narovnanými zády. Pro ohraničení jsme zvolili dva stromy v bezpečné vzdálenosti. Úkolem cvičícího je se pomocí výpadů stranou přesouvat od jednoho stromu ke druhému.

Zatěžované svalstvo: čtyřhlavý sval stehenní, krejčovský sval, hýžd'ové svaly.

Výchozí poloha je podřep rozkročný, pokrčit připažmo, předloktí vpřed (Obrázek 14). V podřepu se pomocí výpadů dostáváme nejprve k jednomu stromu, toho se bližší rukou dotkneme, potom ve stejné poloze ke druhému. Čím hlubší je podřep, tím se náročnost cviku zvyšuje. Dbáme na to, abychom měli vzpřímená záda.



Obrázek 14. Výpady stranou v podřepu

#### 5.4 Šablona pro vyučovací jednotku č. 3

Třetí zásobník cviků je kombinací použití okolního prostředí i pomůcek.

##### 5.4.1 „Bicepsově přitahy“ s pomocí švihadla

Tímto cvikem posilujeme především horní třetinu těla. Nejvíce procvičujeme paže a ruce, pomocí kterých se budeme přitahovat. Ke cviku potřebujeme libovolný strom a švihadlo. Švihadlo omotáme kolem stromu a chytíme každou rukou jeden konec. Postavíme se tak daleko, aby tělo bylo v mírném záklonu a tvořilo jednu přímku. Pomocí „bicepsových přitahů“ přitahujeme tělo směrem ke stromu.

Zatěžované svaly: trojhlavý sval pažní, dvojhavý sval pažní, prsní svaly.

Výchozí pozicí je stoj spojný, předpažit (Obrázek 15). S nádechem se začneme pomocí paží přitahovat směrem ke stromu a vydechneme. Dáváme si pozor, aby se nám tělo neprohýbalo v bedrech. U tohoto cviku je důležité, aby tělo bylo rovné jako prkno. V momentě „přitahů“ jsou lokty u těla a stále směřují dolů.



Obrázek 15. „Bicepsové přitahy“ s pomocí švihadla

#### 5.4.2 Podřepy s medicinbalem

Jedná se o podřep s tím, že v ruce držíme medicinbal. Poté se s ním zvedáme do stoje a vzpažíme. Při cvičení posilujeme jak dolní končetiny, tak i horní končetiny.

Zatěžované svalstvo: stehenní svaly, hýžděové svaly, svalstvo paží.

Výchozí poloha je stoj rozkročný, medicinbal svíráme v ruce. Po zahájení cviku provedeme podřep. S propnutými pažemi a rovnými zády se medicinbalem dotkneme země (Obrázek 16). Následně se zvedáme do výchozí polohy a s medicinbalem vzpažíme. Tento proces dokola opakujeme.





Obrázek 16. Podřepy s medicinbalem

#### 5.4.3 Přeskoky snožmo přes lavičku

Přeskakujeme snožmo lavičku z jedné strany na druhou. Lavičku při tom držíme ve vzporu oběma rukama. Místo lavičky by se případně dala využít i kláda. Cvik je zaměřený na kondici a posílení dolních končetin, posilují se i paže.

Zatěžované svalstvo: lýtkové svaly, svaly stehenní, svaly paží.

Výchozí polohou je vzpor podřepmo na jedné straně lavičky (Obrázek 17). Pomocí rukou se zapřeme o lavičku a přeskakujeme snožmo lavičku ze strany na stranu. Paže nám pomohou tlumit dopad, ale v moment přeskoku přes lavičku by měly být mírně pokrčené.



Obrázek 17. Přeskoky snožmo přes lavičku

#### 5.4.4 Tricepsově kliky na lavičce

Tento cvik je zaměřené na posílení paží, konkrétně trojhlavého svalu pažního. Při provedení cviku v plném rozsahu zabírají také prsní svaly. Jde o poměrně jednoduchý cvik, který pracuje se zátěží vlastního těla.

Zatěžované svalstvo: trojhlavý sval pažní, dvojhlavý sval pažní, prsní svaly.

Výchozí polohou je vzpor vzadu ležmo, ruce na lavičce, paty se dotýkají země. Hýždě posuneme mírně před lavičku (Obrázek 18). V této pozici začneme provádět mírný klik nebo až klik. Během tohoto pohybu dbáme na to, aby nám lokty neuhýbaly do stran a cvik jsme prováděli kontrolovaně. Jakmile se dostaneme těsně nad zem, zvedáme se zpět do výchozí pozice.



Obrázek 18. Tricepsově kliky na lavičce

#### 5.4.5 Našlapování na pařez

Toto cvičení je zaměřené na kondici a správnou koordinaci nohou při intenzivním našlapování na pařez. Posilujeme svaly dolních končetin. Dolní končetiny se rychle střídají v našlapování a ruce vykonávají přirozený pohyb jako při běhu.

Zatěžované svalstvo: dvojhlavý sval lýtkový, čtyřhlavý sval stehenní, dvojhlavý sval stehenní, krejčovský sval.

Výchozí pozice je úzký stoj rozkročný. V momentě zahájení cviku v rychlosti položíme jednu mírně pokrčenou nohu na pařez (Obrázek 19). O podložku opíráme přední polovinu podrážky. Následuje návrat do výchozí pozice, to samé provedeme opačnou nohou. Cvik takhle dokola v rychlosti opakujeme. Dáváme si pozor na správnou práci rukou.



Obrázek 19. Našlapování na pařez

#### 5.4.6 „Ruský vrut“

Jedná se o rotaci v trupu při současném držení medicinbalu v předpažení. Cvičení cílí především na posílení stabilizátorů páteře, ale posiluje také paže, ramena i svalstvo zad. Hlava sleduje paže.

Zatěžované svalstvo: zevní šikmý sval břišní, přímý sval břišní, trapézový sval, svaly spodních zad, deltový sval.

Výchozí pozice je úzký stoj rozkročný, v předpažení držíme medicinbal s menší hmotností (Obrázek 20). Nadechneme se a s výdechem vytáčíme trup s pažemi na jednu stranu tak daleko, jak dokážeme. Cvik neprovádíme rychle, ale kontrolovaně. V zádech jsme neustále narovnaní a paže výrazně nekrčíme.



Obrázek 20. „Ruský vrut“

#### 5.4.7 Výdrž v podřepu s medicinbalem

Tento cvik je statický a je zaměřený na výdrž a posílení zejména dolních, ale díky držení medicinbalu také horních končetin. Zátěž zvolíme raději menší, jelikož výdrž v podřepu sama o sobě může být poměrně namáhavá.

Zatěžované svalstvo: čtyřhlavý sval stehenní, krejčovský sval, krátký a dlouhý přitahovač, pažní svaly, hýžd'ové svaly

Výchozí pozice je podřep rozkročný. Ruce v předpažení drží medicinbal v jeho spodní části (Obrázek 21). Opět si dáváme pozor, abychom měli narovnaná záda. Podřep by neměl nikdy přesahovat úhel v kolenou  $90^\circ$ . Naopak pokud chceme cvik trochu ulehčit, zvolíme hlubší podřep.



*Obrázek 21. Výdrž v podřepu s medicinbalem*

## 6 ZÁVĚR

V souladu s cílem práce byly vytvořeny tři šablony, každá obsahuje sedm cviků pro kruhový provoz. Tyto přípravy jsou vhodné pro výuku tělesné výchovy v outdoorových podmínkách pro studenty v období staršího školního věku. Jsou připraveny pro konkrétní školu (Gymnázium Zlín – Lesní čtvrť) a vychází z umístění budovy v blízkosti lesního prostředí. Pro některé cviky je potřeba i pomůcek, avšak jedná se o základní pomůcky, kterými by měla být vybavena každá škola. U většiny cviků zapotřebí pomůcky vůbec nejsou, jelikož nám k jejich provedení poslouží právě zalesněné okolí.

Cviky byly voleny tak, aby je byli schopni zvládnout žáci vybrané věkové skupiny. Rovněž bylo bráno v úvahu, že ve třídě se vyskytují jak chlapci, tak dívky, počítáme i s pohybově méně nadanými studenty. Cviky nejsou fyzicky příliš náročné, případně je navržena méně namáhavá varianta.

Věřím, že práce bude mít praktický dopad na vyšší četnost outdoorových hodin tělesné výchovy na škole a poslouží jako vhodná pomůcka pro vedení takové hodiny. Konzultace s některými vyučujícími dané školy tomu napovídá.

## 7 SOUHRN

Bakalářská práce „Outdoorový vyučovací program pro studenty Gymnázia Zlín – Lesní čtvrť“ je zaměřená na vedení vyučovací hodiny tělesné výchovy v outdoorových podmínkách, konkrétně v lese, nacházejícím se přímo nad školou. Pro vedení takové hodiny byly vytvořeny tři šablony – tři kruhové provozy. Jejich použití je vhodné pro studenty v období staršího školního věku.

Práce popisuje outdoorové pohybové aktivity a jejich vliv na zdraví jedince. Vysvětluje také možné problémy, které mohou být příčinou, proč učitelé o takové vyučovací jednotky nemusí mít zájem. Je také popsáno prostředí vybrané školy a odůvodněno, proč je pro téma bakalářské práce vhodnou volbou.

Kruhový provoz je tréninková metoda (specifická didaktická forma), charakteristická postupným procvičováním vybraných svalových skupin při cvičení na stanovištích obvykle uspořádaných do kruhu.

V praktické části jsou vytvořeny tři vzorové vyučovací jednotky vedené formou kruhového provozu. Jsou v něm zahrnuty zejména cviky využívající jako pomůcky okolní prostředí přírody. U některých cviků byly využity základní pomůcky zapůjčené přímo ze skladu školy.

## **8 SUMMARY**

This bachelor thesis is focused on implementing outdoor based PE lessons, concretely in the forest situated right next to the school grounds. Three samples of a circuit training were created for such lessons. Their application is suited for students aged between 11 and 15.

Overall, this work describes outdoor activities and their impact on health. It explains possible causes convincing teachers to avoid practising outdoor lessons. In this work, school environment is also described and the topic of this bachelor thesis is justified as well.

Circuit training is a training method (specific didactic form), characterized by gradual exercising of selected muscle groups at various posts that are usually arranged in a circle.

In the practical part, three samples of a PE lesson led in a circuit training way are introduced. It mainly consists of exercises where elements of surrounding environment are used as a training equipment. In some cases, for some of the exercises, there is a need of basic equipment, which can be borrowed from the school storage room.



## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Barros, H. R., & Ritti-Dias, R. M. (2010). Relationship between physical activity and bone density/osteoporosis: a review of the Brazilian literature. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16(3), 723-729. doi.org: 10.5016/1980-6574.2010v16n3p723
- Belšan P. (1980). *Tělesná výchova pro 5. až 8. ročníky základní školy*. Státní pedagogické nakladatelství v Praze.
- Čáp, J., Čechová, V., & Rozsypalová, M. (2002). *Obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. H&H Vyšehradská, s.r.o.
- Dillon J., Rickinson, M., Teamey, K., Morris, M., Choi, M. Y., Sanders, D., & Benefield, P. (2006). The value of outdoor learning: Evidence from research in the UK and Elsewhere. *School Science Review*, 87(320), 107-111. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/287621860\\_The\\_value\\_of\\_outdoor\\_learning\\_Evidence\\_from\\_research\\_in\\_the\\_UK\\_and\\_elsewhere](https://www.researchgate.net/publication/287621860_The_value_of_outdoor_learning_Evidence_from_research_in_the_UK_and_elsewhere)
- Eensoo, D., Harro, J., Harro, M., Rimm, H., & Viru, A. M. (2000). Depressiveness, anxiety, perceived stress and self-efficacy in middle-aged men with different engagement in physical activity. *Medicina dello Sport*, 53(1), 69-74. doi: 10.1016/j.jada.2006.02.011
- Frömel, K. (1983). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B. (2000). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Juřinová, I., & Stejskal, F. (1987). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kuric, J. (2001). *Ontogenetická psychologie*. Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno.
- McCurdy, L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S., & Roberts, J. R. (2010). Using nature and outdoor activity to improve children's health. *Current Problems in Pediatric And Adolescent Health Care*, 40(5), 102-117. doi: 10.1016/j.cppeds.2010.02.003
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí: nové, aktualizované vydání*. Grada Publishing, a.s.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova.
- Sugiyama N., Hosaka T., Takagi E. & Numata S. (2021). How do childhood nature experiences and negative emotions towards nature influence preferences for outdoor activity among young adults? *Landscape and Urban Planning*, 205. doi: 10.1016/j.landurbplan.2020.103971
- Štílec, M., & et al. (1989). *Sportovní příprava dětí a mládeže : určeno pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu*. Státní Pedagogické Nakladatelství.

- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 8(1), 1-22. doi: 10.1186/1479-5868-8-98
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zhang, X., Chen, Y., Jin, S., Bi, X., Chen, D., Zhang, D., Liu, L., Jing, H., & Na, L. (2020). Association of serum 25-Hydroxyvitamin D with Vitamin D intervention and outdoor activity among children in North China: an observational study. *BMC Pediatrics*, 20(1), 542. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02435-9>