

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Aerobik hrou v předškolním věku

Bakalářská práce

Autor:	Martina Pechová
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy
Vedoucí práce:	PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.



Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Zadání bakalářské práce

Autor: Martina Pechová

Studium: P121077

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Název bakalářské práce: Aerobik hrou v předškolním věku

Název bakalářské práce AJ: Aerobics as a game in pre-school age

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Charakteristika dětského aerobiku se zaměřením na předškolní věk, příprava, sestavení a realizace nových lekcí s důrazem na správnou volbu her, na motorickou funkční přípravu a motivaci dětí. **Metodika:** pozorování, tvorba lekcí. **Literatura:** TOUFAROVÁ H. Aerobik s dětmi plus. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-42-8. TOUFAROVÁ H. Říkadla v dětském aerobiku. Olomouc: Hanex, 2008. HÁJKOVÁ J. Aerobik soutěžní formy. Praha: Grada, 2006

Anotace:

Cíl: Charakteristika dětského aerobiku se zaměřením na předškolní věk, příprava, sestavení a realizace nových lekcí s důrazem na správnou volbu her, na motorickou funkční přípravu a motivaci dětí. **Metodika:** pozorování, tvorba lekcí. **Literatura:** TOUFAROVÁ H. Aerobik s dětmi plus. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-42-8. TOUFAROVÁ H. Říkadla v dětském aerobiku. Olomouc: Hanex, 2008. HÁJKOVÁ J. Aerobik soutěžní formy. Praha: Grada, 2006

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dagmar Vodehnalová

Datum zadání závěrečné práce: 29.1.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Dany Fialové, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 26. dubna 2015

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí práce PaedDr. Daně Fialové, Ph.D. za odborné vedení práce, věcné připomínky a ochotu.

Anotace

PECHOVÁ, Martina. *Aerobik hrou v předškolním věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015. 71 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce charakterizuje dětský aerobik, se zaměřením na předškolní věk. Věnuje se stavbě lekce pro děti předškolního věku, zaměřené na správnou volbu her a motoricko-funkční přípravu. Praktická část se zaměřuje na sestavení lekcí aerobiku, podle specifik pro tuto věkovou kategorii a praktikování těchto lekcí u skupiny dětí ve Fit studiu Energy. Cílem výzkumu bylo motorické testování skupiny před a po realizaci lekcí. Výsledkem práce jsou i jednotlivé přípravy na lekce a vytvořené choreografie.

Klíčová slova: Aerobik, pohybová příprava, lekce aerobiku, motorické testování

Annotation

PECHOVÁ, Martina. *Aerobics as a game in pre-school age*. Hradec Králové: Faculty of education University of Hradec Králové, 2015. 71 s. Bachelor thesis.

This bachelor thesis describes aerobics for children with the focus on preschool age. It deals with the planning of the lessons which are concentrated on the appropriate choice of games and functional motoric training. Practical part of the thesis is devoted to creation and choreography of aerobics lessons and practicing these types of activities among the group of children from Fitness Studio Energy. The aim of the research was testing of motoric ability of participants before and after the lessons. As the result of this bachelor thesis can be seen also suggestions of individual lessons and created choreographies.

Key words: aerobics, motoric training, aerobics lessons, motoric testing

Obsah

1	Úvod	9
2	Aerobik a jeho historie	10
2.1	Závodní formy aerobiku	11
2.2	Soutěžní aerobic master class	11
2.3	Aerobik team show	12
2.4	Fitness týmy	12
2.5	Sportovní aerobik.....	12
3	Vývoj dítěte v předškolním věku.....	13
3.1	Motorický vývoj.....	13
3.2	Psychický vývoj.....	14
4	Pohybové schopnosti	15
4.1	Měření pohybových schopností.....	15
4.2	Rychlost	16
4.2.1	Hry na rozvoj rychlosti.....	16
4.3	Vytrvalost	17
4.3.1	Hry na rozvoj vytrvalosti	18
4.4	Obratnost	18
4.5	Síla	19
4.5.1	Hry pro rozvoj síly.....	20
4.6	Pohyblivost.....	21
5	Pohybové dovednosti.....	21
6	Pedagogické zásady.....	22
6.1	Zásada uvědomělosti a aktivity.....	22
6.2	Zásada názornosti	22
6.3	Zásada soustavnosti	22
6.4	Zásada přiměřenosti.....	23
7	Stavba lekce aerobiku	23
7.1	Warm-up	23
7.2	Hlavní část	23
7.3	Cool down	24
7.4	Floor work	24

7.5	Strečink.....	24
8	Základní kroky aerobiku	24
9	Lekce aerobiku u dětí v předškolním věku.....	27
10	Cíl výzkumu	28
11	Charakteristika souboru a metoda sledování	28
12	Výsledky	28
12.1	Lekce č. 1	28
12.2	Lekce č. 2	33
12.3	Lekce č. 3	37
12.4	Lekce č. 4	41
12.5	Lekce č. 5	45
12.6	Lekce č. 6	49
12.7	Lekce č. 7	53
12.8	Výsledky dotazníku - přehled volnočasových aktivit	56
12.9	Výsledky motorického testování.....	58
12.9.1	Testování rychlostních schopností	58
12.9.2	Výsledky testování flexibility	59
13	Diskuse	60
14	Závěr.....	61
15	Použité zdroje.....	62
16	Seznam příloh.....	64

1 Úvod

Pohyb by měl být přirozenou součástí života každého dítěte stejně jako hra. Pohyb spolu se správnými stravovacími návyky vede ke snížení obezity, se kterou se u dětí a to už v předškolním věku, stále více setkáváme. Spousta lidí tvrdí, že za dětskou obezitu můžou počítače, televize a jiná zařízení. Není to však jediný důvod, který vede k tomu, že se děti stále méně pohybují. Bohužel i špatné přístupy trenérů a hlavně jednostranně zatížené tréninky vedou k tomu, že stále více dětí získává odpor ke sportu a k pohybu vůbec. Já se věnuji aerobiku zhruba od sedmi let. Nejdříve jsem se věnovala aerobiku pouze v komerční formě a později jsem přešla na závodní aerobik. Právě díky špatnému přístupu svojí trenérky jsem v pozdějších letech začala trénovat. V současné době trénuji ve Fit studiu Energy v Kolíně. Ve svých hodinách se snažím dětem ukázat aerobik, jako zábavu a hru. Z tohoto důvodu jsem si zvolila jako téma své práce „Aerobik hrou v předškolním věku“. V předškolním věku se děti poprvé setkávají se sportem a získávají první zkušenosti a pohybové návyky, které budou moci v budoucnu dále využít. Proto je důležité, abychom u dětí rozvíjeli všestrannost a probouzeli v nich radost z pohybu. Ve své bakalářské práci se proto především věnuji tvorbě lekcí aerobiku pro děti předškolního věku, které budou rozvíjet všechny pohybové schopnosti a dovednosti, a povedou tak k všestrannému rozvoji dítěte, ale hlavně děti zaujmou a budou pro ně zábavné.

2 Aerobik a jeho historie

Aerobik je pohybová aktivita vytrvalostního charakteru, při níž se do činnosti zapojují velké svalové skupiny, které se tím stimulují a pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém (Toufarová, 2003).

Můžeme rozlišit dva základní druhy aerobiku, a to low impact aerobik a high impact aerobik. Jak už nám anglický název napoví, low impact aerobik je lehčí forma aerobiku, neboť alespoň jedna noha vždy zůstává na zemi. Zatímco high impact aerobik je charakteristický tím, že v jedné chvíli se ani jedna noha nedotýká země. V současné době se tyto dvě formy kombinují (Macáková, 2001).

Počátky aerobiku ve světě jsou spojeny se jménem Dr. Kenneth H. Cooper. Dr. Kenneth H. Cooper vytvořil program, který měl při postupném zvyšování dávek cvičení zlepšit fyzickou zdatnost člověka. Celý program měl trvat dvanáct dní. Celý tento program je popsán v knize *Aerobics*, která vyšla v roce 1968 v Americe a u nás až v roce 1980 (Macáková, 2001).

V 70. letech použila Jackie Sorensenová principy programu Dr. Kennetha H. Coopera, a aplikovala je na moderní tanec. Toto pojetí aerobiku oslovilo spoustu žen a do aerobiku postupně pronikávaly prvky z gymnastiky. Toto pojetí už se objevovalo pod názvem Aerobik (Velínská, 2004).

U nás začala s propagací aerobiku paní Helena Jarkovská, která jako první definovala pojem aerobní gymnastika. Aerobní gymnastika byla označována jako forma gymnastického cvičení při hudbě, které přispívalo ke zlepšení kondice. Největší převrat v aerobiku u nás nastal až po roce 1989, kdy lidé mohli vycestovat za hranice a navštívit lekce aerobiku ve světě. Po tomto roce se také v České republice začaly objevovat první fitness centra a školící organizace. O velkou reprezentaci českého aerobiku se postarala v roce 1997 Olga Šípková, když vybojovala titul mistryně světa ve sportovním aerobiku. Mezi další české reprezentanty patří také manželé Hufovi, nebo známá česká trojice Vladimír Valouch, David Holzer a Jakub Strakoš (Macáková, 2001).

V roce 2000 založila mistryně světa ve sportovním aerobiku Radka Hanáková svou akademii, kde se věnuje výchově a přípravě mladých sportovců.

Existuje také mezinárodní organizace FISAF international, která se věnuje aerobiku, fitness a hip hopu. Tato organizace zajišťuje soutěže ve sportovním aerobiku, ale také vzdělávání trenérů a nejrůznější veletrhy (FISAF international).

V roce 1992 vznikla tato organizace zvaná Fisaf také v České republice (Toufarová, 2003).

V dnešní době je český aerobik na velmi vysoké úrovni, zvláště, co se týče závodních forem. Máme spoustu reprezentantů z různých koutů České republiky, kteří dokazují na Mistrovství světa, že Česká republika patří mezi světovou jedničku ve sportovním aerobiku.

2.1 Závodní formy aerobiku

Podle Českého svazu aerobiku můžeme závodní aerobik rozdělit do několika kategorií. Patří sem kategorie sportovní aerobik, aerobic team show, soutěžní aerobic master class, hip hop unite a v neposlední řadě také fitness aerobik, který se dále dělí na klasický aerobik, step aerobik a hip hop (FISAF).

V jednotlivých soutěžních kategoriích se závodníci rozdělují podle věku. V české republice rozlišujeme tyto kategorie:

Děti (8–10 let)

Kadeti (11–13 let)

Junioři (14–16 let)

Senioři (nad 17 let)

Tyto kategorie platí pouze pro národní úroveň. Na mezinárodní úrovni chybí dětská kategorie, pro děti ve věku 8–10 let (FISAF).

2.2 Soutěžní aerobic master class

Jedná se o soutěž jednotlivců, která je určena pro všechny zájemce o tento sport. Všichni jednotlivci cvičí najednou podle lektora. Závodníci mají startovní čísla, podle kterých porota vybírá postupující do dalších kol. Tato soutěž probíhá ve dvou kolech, a to základní kolo a finále. Pokud se na závod přihlásí více jak 60 závodníků, přidává se ještě mezi základní kolo a finále také semifinále (Hájková, 2006).

V současnosti se závodníci dělí do pěti věkových kategorií. Nejmenší kategorie dětí do 7 let je nepostupová. V této kategorii se neurčuje pořadí a jedná se o aerobik hrou. Dalšími kategoriemi jsou 8–10 let, 11–13 let, 14–16 let a 17 a více let. V kategorii 8–10 let a 11–13 let se hodnotí technika provedení, výraz a co nejlepší zachycení sestavy, předváděné lektorem. V kategorii 14–16 let a 17 a více let se navíc hodnotí vzhled, silové schopnosti a flexibilita (FISAF).

2.3 Aerobik team show

Jedná se o speciální kategorii, kdy je úkolem závodníků ztvárnit pohybovou sestavu nějaké téma. Zvolené téma by mělo být propracované, jak v hudební části, tak i v choreografii a pohybu. Nejmenší počet cvičenců je v této kategorii 7 a největší 20 (Hájková). Každá choreografie musí obsahovat minimálně pět změn útvarů a pět povinných prvků. Ve skladbě mohou být použity nejrůznější pomůcky a náčiní. Celá sestava je hodnocena vyškolenými rozhodčími podle několika kritérií (FISAF).

2.4 Fitness týmy

Tato kategorie se rozděluje na tři podkategorie, a to aerobik, step a hip hop. V této kategorii se klade nejvíce důraz na maximální variabilitu krokových variací. Celá choreografie by měla být prostorová a mělo by docházet k co největšímu počtu formací. Celá sestava by měla probíhat ve vysokém tempu hudby, které zároveň musí odpovídat zdatnosti závodníků (Hájková, 2006).

Na rozdíl od kategorie aerobic team show závodní v této kategorii 6–8 cvičenců a sestava nemusí obsahovat žádné povinné prvky. Celá sestava se hodnotí podle několika kritérií (FISAF).

2.5 Sportovní aerobik

Sportovní aerobik cvičí jednotlivci, muži i ženy, páry a týmy. Jedná se o nejnáročnější formu závodního aerobiku, a to zejména kvůli dynamice sestavy a vysokým nárokům na techniku. Závodníci musí do sestavy zařadit povinné a povinně volitelné prvky, která jsou označeny technickým indexem podle stupně obtížnosti. Závodníci musí celou sestavu předvést energicky a v co nejlepším technickém provedení (Hájková, 2006).

3 Vývoj dítěte v předškolním věku

Předškolní období se považuje za nejdůležitější, co se týče vývoje. V tomto období dochází k biologicko-psycho-sociálním změnám (Perič, 2004).

Abychom se mohli stát dobrými trenéry nebo učiteli, je důležité znát důkladně vývoj dítěte. Pokud budeme znát vývojové zákonitosti, budeme moci s dětmi lépe pracovat a komunikovat.

3.1 Motorický vývoj

V předškolním věku dochází k rovnoměrnému růstu výšky a hmotnosti dětí. Tělo dítěte je specifické dlouhým trupem, malou hlavou a krátkými končetinami. Velký vývoj v tomto období zaznamenává páteř. Dětská páteř není v tomto věku ještě zdaleka tak zakřivená, jako páteř dospělého člověka. Její zakřivení se upevňuje mezi 6. a 7. rokem věku dítěte. Je proto důležité, abychom děti učili správné držení těla (Toufarová, 2003).

Osifikace kostí není ještě ukončena, a proto není pro děti vhodné jednostranné zatížení, nebo nošení těžkých břemen (Dvořáková, 2002).

Dýchací cesty jsou v tom období velmi úzké, a protože jsou pokryté jemnou tkání, jsou velice náchylné k častým infekcím. Pokud se zvýší prokrvení dýchacích cest, dochází k tomu, že se dýchací cesty zúží, a tím se zhorší zásobení těla kyslíkem. Pokud tělo není správně zásobeno kyslíkem, objevuje se u dětí únava (Toufarová, 2003).

Dětské srdce má oproti srdci dospělého člověka malý objem. I při zvýšené srdeční frekvenci zůstává objem srdce stále stejný, a proto je pro děti nevhodné anaerobní zatížení. Naopak pokud budou hodiny s dětmi probíhat v aerobním zatížení, dojde postupně k zvětšení srdečního tepového objemu alepší se tak fyzický výkon dítěte (Toufarová, 2003).

S dětstvím je nerozlučně spjat pohyb a pohyb v dětství je životní potřebou, poznáváním, prožíváním, je znakem zdraví a radosti. Pohyb je integrální součástí dětské osobnosti, základní potřebou dítěte i prostředkem pro naplňování potřeb ostatních (Dvořáková, 1998, str. 16)

Právě díky pohybu dítě získává sebevědomí a učí se spolupracovat a pomáhat si s ostatními dětmi. V tomto období by dítě mělo mít zvládnuté základní pohybové

dovednosti, jako jsou chůze, běh, lezení a skákání. Mělo by být schopné měnit různé polohy těla a manipulovat s různými předměty (Dvořáková, 2002).

Dětem se zkvalitňuje koordinace pohybu, a z nekontrolovatelných pohybů se stávají pohyby přesné a plynulé. Děti v tomto období jsou také velmi hbité, neboť se neustále spontánně pohybují, například vybíhají schody, nebo jen tak poskakují při chůzi. Koordinace pohybů se také projevuje v sebeobsluze. Dítě se samo obléká, zavazuje si boty a zvládá základní hygienu (Šulcová, 1998).

Úroveň pohybových dovedností, stále roste a zdokonaluje se. Děti mají pomalé reakce, a proto je vhodné zařazovat hry s jednoduchými pravidly. V tomto věku je nezbytně nutná kontrola trenéra nebo učitele, aby u dětí nedošlo ke špatným pohybovým návykům (Dvořáková, 2002).

Aerobik je vhodnou pohybovou činností pro děti, neboť celá hodina probíhá v pásmu aerobního zatížení a tudíž nepřetěžuje dětský organismus. V hodinách aerobiku se děti učí základním rytmickým dovednostem a také koordinaci pohybu. Aerobikové choreografie jsou prostřídány pohybovými hrami, které rozvíjejí pohybové schopnosti, a tak vedou ke správnému rozvoji dítěte. Na konci hodiny jsou zde zařazovány i posilovací a protahovací cviky, které odstraňují svalové dysbalance a předchází tak vadnému držení těla (Toufarová, 2003).

3.2 Psychický vývoj

Co se týče vývoje psychického, je toto období také jedno z nejdůležitějších, neboť v tomto období se vytváří osobnost dítěte. Ve třech letech si dítě začíná uvědomovat svoje vlastní „já“. Velice často se také u dětí objevuje období vzdoru. Děti často chtějí dělat všechno samy, bez pomoci, a proto je důležité obrnit se jistou dávkou trpělivosti (Toufarová, 2003).

Dále dochází k rozvoji zrakové a sluchové diferenciaci. Dítě dokáže rozlišovat různé tvary nebo převrácené obrázky. Umí vytleskávat slabiky a pozná první a počáteční písmeno ve slově. Vnímání prostoru a času je v tomto období ještě nepřesné. Čas je posuzován z hlediska konkrétních událostí. Paměť předškolního dítěte je převážně konkrétní. Dítě si lépe zapamatuje věci, co vidí, než věci, které mu dospělý popíše. Děti si rychle pamatují, ale také rychle zapomínají, neboť u nich převládá krátkodobá paměť. Předškolní období je období fantazie. Děti mají velmi bohaté představy, a s tím souvisí

antropomorfismus, kdy dítě má tendenci dělat z neživých předmětů živé bytosti. V tomto období se také často objevuje konfabulace, což znamená, že dítě si doplňuje realitu svými představami (Šulcová, 2004).

Co se týká vývoje řeči, předškolní dítě se už umí vyjadřovat v jednoduchých větách a souvětí. V jejich řeči se stále ještě objevují dramatismy. Některé děti také trpí dětskou dyslálií, což je přeneseně dětská patlavost. Součástí vývoje řeči je v tomto období tzv. egocentrická řeč. Dítě si nahlas povídá sám se sebou, například si sám radí ve hře. V pozdějším věku se pak egocentrická řeč stává vnitřním hlasem (Skorunková, 2013).

V tomto období by mělo převážet kladné hodnocení dítěte. Dítě se ještě neumí samo hodnotit, a tak přejímá názory od dospělých. Díky prosazování vlastní identity se u dětí často objevují majetnické sklony. Při nástupu do mateřské školy se dítě učí přijímat nové sociální role, jako je role žáka v mateřské škole, ale i role ve vrstevnické skupině. Předškolní věk je také vhodný pro učení spolupráce se svými vrstevníky a rozvoj empatie. Protože i svědomí předškolního dítěte se vyvíjí, objevují se u dětí pocity viny (Skorunková, 2013).

4 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu, a to pro rychlost, sílu, vytrvalost, flexibilitu a obratnost (Dvořáková, 2000, s. 17)

Pohybové schopnosti můžeme rozčlenit na dvě skupiny a to na kondiční pohybové schopnosti a koordinační pohybové schopnosti. Úroveň kondičních schopností se rychle zlepšuje, ale má nestálý charakter, což znamená, že pokud se dlouho nerozvíjí, dochází tak k poklesu úrovně. Mezi kondiční pohybové schopnosti patří síla, vytrvalost, rychlost a flexibilita. Naopak u koordinačních schopností trvá zlepšení déle, ale za to jsou stálejší. Patří sem obratnost (Dvořáková, 2000).

4.1 Měření pohybových schopností

Samotné schopnosti nelze změřit, ale můžeme změřit jejich projevy. Měření schopností probíhají prostřednictvím ukazatelů, které mají často podobu testů. Schopnost, kterou chceme změřit je spjata se schopností, kterou změřit nejde (Měkota, 2007).

V aerobiku můžeme využít k příkladu odrazové přípravy. Děti budou přeskakovat různé vysoké překážky. My můžeme změřit, jak vysokou překážku dítě přeskočilo a podle toho určíme na jaké úrovni je jeho schopnost odrazu, kterou však jako samotnou změřit nemůžeme.

V praxi můžeme využít tři typy testů. Mezi tyto testy patří testy fyziologické, které měří zátěž organismu, a proto se jim také říká testy zátěžové. Dále sem spadají testy motorické, které slouží k měření dosaženého výkonu, a testy sportovní. Testy fyziologické a motorické můžeme využít jak v laboratoři, tak i v terénu. Testování v terénu je levnější a méně náročnější oproti testování v laboratoři, a proto se v praxi využívá více. Toto testování však vede pouze k hrubému odhadu úrovně schopnosti (Měkota, 2007).

4.2 Rychlost

Rychlost je schopnost provádět krátkodobě (několik sekund) pohyby s nejvyšší dosažitelnou rychlostí, vysokým úsilím a bez výraznějšího vnějšího odporu (Fejtek, 1990, s. 113)

Rozlišujeme tři druhy rychlostí, a to rychlost reakce, rychlost samotného pohybu a rychlost cyklických pohybů, tzv. frekvencí. Jednotlivé druhy na sobě nejsou závislé, a proto musíme rozvíjet všechny druhy rovnoměrně. Jedním z faktorů, které ovlivňují rychlost, je dědičnost. Rychlost musíme rozvíjet co nejdříve, a proto začínáme již v předškolním věku. Důležité je zařazovat hry a činnosti na rozvoj rychlosti na začátek lekce, kdy mají děti nejvíce energie. Pohyb, který chceme trénovat v rychlosti, musí být nejprve dobře zvládnutý v pomalém tempu (Fejtek, 1990).

4.2.1 Hry na rozvoj rychlosti

Hadí honička (Drake, Love, 2000)

Pomůcky: žádné

Postup:

Učitel vybere jedno dítě, které bude mít „babu“. Ostatní děti si stoupnou do zástupu, chytanou se v pase a vytvoří tak hada. První hráč bude představovat hlavu hada a poslední hráč ocas hada. Hráč, který má babu, se snaží připojit za ocas. Pokud se mu to podaří, předává babu dítěti, které představuje hlavu hada.

Červená a zelená (Grabetová, 1999)

Pomůcky: dvě švihadla různých barev

Postup:

Na hrací plochu natáhneme švihadla ve vzdálenosti asi 2 metry. Učitel rozdělí děti na dvě skupiny. Každá skupina si stoupne vedle sebe k nataženému švihadlu, tak aby stály čelem k sobě. Učitel hry řekne vždy jednu barvu, například zelená. Skupina, která stojí u zeleného švihadla, se musí rychle otočit a snaží se chytit někoho z druhé skupiny. Druhá skupina se je snaží dostat na konec tělocvičny.

Puzzle

Pomůcky: dva různé obrázky, rozstříhané na stejný počet dílů, lano

Postup:

Rozdělíme děti do dvou družstev. Pomocí lana vyznačíme startovní čáru. Každé družstvo si stoupne do zástupu za sebe, za startovní čáru. Na konec tělocvičny rozmístíme každému týmu rozstříhaný obrázek. Po odstartování vybíhají první děti a berou jeden díl skládky. Teprve až první dítě doběhne, musí doběhnout dítě druhé. Až bude mít družstvo všechny díly skládky, musí daný obrázek složit.

Slepovaná (Kaplan, 2010)

Pomůcky: žádné

Postup:

Učitel zvolí jedno dítě, které bude mít „babu“. Ostatní děti utíkají a hráč, který má „babu“, se ji snaží předat někomu jinému. Ostatní hráči se mohou zachránit tak, že se přitisknou dva hráči břichem k sobě. Přilepení hráči, by neměli být přitisknutí déle, jak 3 vteřiny.

4.3 Vytrvalost

Vytrvalost je schopnost provádět pohybovou činnost po co nejdelší dobu nebo co největší intenzitou během určené doby (Fejtek, 1990, s. 129).

Rozvoj vytrvalosti patří k všestrannému rozvoji dítěte. Je důležité zvolit na začátku správné tempo, takové tempo, které děti zvládnou udržovat po celou dobu. Aby nedošlo k přetěžování organismu, měla by celá činnost probíhat v aerobním zatížení. Tepová frekvence dětí se v aerobním zatížení pohybuje mezi 130–160 tepy za minutu. Aby došlo k rozvoji vytrvalosti, měla by celá činnost probíhat déle jak 3 minuty, a děti by se měly soustředit na pravidelné dýchání. Vytrvalost také rozvíjíme pravidelnou pohybovou aktivitou, jako je plavání, jízda na kole, chůze a další (Fejtek, 1990).

4.3.1 Hry na rozvoj vytrvalosti

Na zvířátka

Pomůcky: obrázky se zvířátky, které najdeme na statku a v zoo, švihadlo

Postup:

Pomocí švihadla vyznačíme startovní čáru. Na druhý konec tělocvičně rozmístíme volně kartičky, obrázkem dolů. Rozdělíme děti na dvě skupiny. Jedna skupina bude hledat zvířátka, které najdeme na statku a druhá skupina zvířátka, které najdeme v zoo.

Všechny děti vyběhají současně a snaží se pomocí obracení kartiček, najít zvířátko ze své skupiny. Pokud otočí kartičku s obrázkem zvířátka, které nepotřebují, musí ho položit zpátky zase obrázkem dolů. Každé dítě musí brát při jedné cestě pouze jeden obrázek. Po skončení s dětmi zkontrolujeme, zda mají zvířátka jen ze své skupiny.

Na motýly (Jukličková-Krestovská, 1985)

Pomůcky: podložky, bubínek

Postup:

Děti (motýlci) běhají v rytmu bubínku. Pažemi mohou napodobovat motýlí křídla. Děti se snaží reagovat na změnu tempa. Pokud bubínek utichne, vrací se děti na květ do vzporu dřepmo (podložku). Běh můžeme také obměnit za krok poskočný nebo krok přísunný.

4.4 Obratnost

Obratnost je schopnost učit se rychle nová cvičení, účelně koordinovat vlastní pohyby v měnících se podmínkách, ale také umět si pohyby zapamatovat a rychle je z paměti vybavit. (Fejtek, 1990, s. 73)

Úroveň obratnosti silně ovlivňuje technické provedení pohybu, což znamená, že čím je úroveň obratnosti vyšší, tím je provedení pohybové dovednosti technicky dokonalejší. K rozvoji obratnosti využíváme základy nejrůznějších sportů, nejvíce je však používána gymnastika. V gymnastice se děti učí ovládat tělo v různých polohách, a to jim později napomáhá u nácviu pohybových dovedností. Trenér musí neustále využívat nové cviky nebo měnit náročnost u cviků, které už děti ovládají. Výborným prostředkem pro rozvoj obratnosti jsou překážkové dráhy (Fejtek, 1990).

Zejména v předškolním věku využíváme různé překážkové dráhy, které neustále obměňujeme. Předškolní děti se nedokážou příliš soustředit na provádění jednotlivých cviků, a proto jsou pro ně překážkové dráhy vhodnější. Nestačí však pouze vymyslet překážky, ale také zvolit správnou motivaci, aby děti celé cvičení bavilo. Jako motivaci můžeme využít například zvířátka.

4.5 Síla

Síla je schopnost překovávat či udržet odpor nebo mu ustupovat svalovou kontrakcí. (Fejtek, 1990, s. 45)

Odpor chápeme jako hmotnost těla nebo hmotnost zátěže. Sílu můžeme rozdělit na sílu statickou a sílu dynamickou. Statickou sílu rozvíjíme při udržení pozice v odporu. Patří sem například různé vzpory a podpory. Výdrž v této poloze je zhruba 5–12 sekund a cvičenec se snaží vyvinout co nejvyšší úsilí. Potom následuje doba odpočinku asi 3 minuty. Dynamickou sílu rozvíjíme pohybem těla, například dřepy, běh nebo kliky. Oproti síle statické, při rozvoji dynamické síly využívá cvičenec pouze střední intenzitu zatížení. Člověk má dva typy svalů, a to svaly fázické a posturální. Svaly posturální mají tendenci se zkracovat, a proto je třeba jejich protažení. Za to svaly fyzické mají tendenci ochabovat, a proto je musíme posilovat (Fejtek, 1990).

U předškolních dětí se u rozvoje síly zaměřujeme na svaly, které podporují správné držení těla, což jsou především svaly břišní, zádové a prsní. Nikdy bychom u takto malých dětí neměli využívat těžká břemena, ale pouze hmotnost vlastního těla. K rozvoji síly můžeme využít nejrůznějších her, ale také cviků, které je však potřeba řádně namotivovat. Mezi jednotlivé cviky zařadíme kompenzační cvičení, abychom vyrovnali svalovou nerovnováhu (Fejtek, 1990).

Cviky bychom měli obměňovat, aby nedošlo u dětí ke ztrátě pozornosti. Ke každému cviku patří také názorná ukázka správného dýchání. Počet opakování každého cviku se odvíjí od správného provedení. Pokud uvidíme, že děti již při pátém opakování, nedodržují správné provedení, musíme přejít na jiný cvik (Toufarová, 2003).

4.5.1 Hry pro rozvoj síly

Bažina (Gunther, 2002)

Organizace: Ve dvojích

Pomůcky: list novin

Postup:

Učitel utvoří dvojice dětí. Každá dvojice si stoupne naproti sobě a chytí se za ruce. Učitel mezi každou dvojici položí list novinového papíru, který bude představovat bažinu. Děti se snaží stáhnout svého kamaráda ve dvojici do bažiny. Hra končí ve chvíli, kdy bude alespoň jeden z dvojice jednou nohou v bažině.

Na lišku (Zapletal, 1988)

Pomůcky: žádné

Postup:

Vybereme jedno dítě, které bude představovat lišku. Ostatní děti se chytí za ruce a vytvoří kruh. Děti chodí v kruhu dokola, dokud liška neřekne „Stát!“. Kdo stojí přímo před liškou, položí lišce nějaký úkol, například chytň se za nos, otoč se dokola a další. Necháme lišku splnit zhruba 3 úkoly a pak učitel vydá povel „Liško, trhej zámky!“. Úkolem lišky je dostat se z kruhu ven. Jakmile se liška dostane ven, ostatní hráči se jí snaží chytit, kdo ji chytí jako první, stává se liškou.

Žabí souboje

Organizace: ve dvojicích

Pomůcky: obruče

Postup:

Učitel rozdělí děti na polovinu. Polovina žabáků bude sedět v rybníku (v obruči) a druhá polovina bude na souši. Úkolem žabáků na souši je najít si rybník (obruč) a vytlačit z něho žabáka, který tam sedí. Žabáci nesmí při souboji používat ruce.

4.6 Pohyblivost

Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. (Fejtek, 1990, s. 18)

Pohyblivost ovlivňuje několik faktorů, jako například tvar kloubů, pružnost tkání, ale také věk, únava a další. Pohyblivost můžeme rozvíjet aktivně a pasivně. Pasivní způsob je využíván zejména při strečinku, kdy dochází k výdrži v jedné poloze. Naopak při aktivním rozvoji pohyblivosti využíváme nejrůznější hmitů a švihů. Všechny švihy bychom měli provádět od minimálního rozsahu, který budeme postupně zvyšovat (Fejtek, 1990).

U předškolních dětí musíme dodržovat určité zásady, abychom dětem neublížili. Strečink bychom měli zařazovat na začátek lekce a na konec. Při protahování, bychom měli vždy začínat od velkých svalových skupin a to v následujícím pořadí: trup, dolní končetiny, horní končetiny a hlava. Podle náročnosti cviku a fyzické zdatnosti dětí, zvolíme vhodný počet opakování jednotlivého cviku. V předškolním věku začínáme vždy od nejjednodušších cviků, u kterých hlídáme správnost provedení. Když budou mít děti daný cvik perfektně zvládnutý, můžeme přejít na další. Každý trenér by měl znát fyziologický účinek cviku, aby zvolil vhodné pořadí cviků a mohl dětem vysvětlit, proč daný cvik dělají, neboť i děti musí znát smysl cvičení.

5 Pohybové dovednosti

Pohybovými dovednostmi označujeme naučené pohyby, které dítě nebo člověk dokáže prakticky zrealizovat (Dvořáková, 2000, str. 17)

Pohybové dovednosti může dále rozdělit do tří skupin, a to na dovednosti lokomoční, nelokomoční a manipulační. Tyto pohybové dovednosti zvládne každý, bez ohledu na to, jestli dělá nebo nedělá určitý sport (Dvořáková, 2000)

Lokomoční dovednosti, jsou dovednosti, které nám umožňují pohybovat se v prostoru různými směry. Mezi tyto dovednosti patří například běh, chůze, lezení, plazení nebo různé poskoky. Naopak nelokomoční dovednosti jsou prováděny pouze částmi našeho těla, které se pohybují kolem některé z os těla. Poslední druh dovedností jsou manipulační dovednosti, které nám umožňují ovládat různé pomůcky a předměty různými částmi těla (Dvořáková, 2000).

6 Pedagogické zásady

Každý trenér by měl být svým způsobem pedagog. Trenéři by neměli vést děti pouze k nejlepším výsledkům, ale měli by je především vychovávat. Vždyť k trenérovi všechny děti vzhlíží, je to pro ně důležitá osobnost v životě, a proto právě on by na ně měl výchovně působit. Každý pedagog, ale i trenér by měl znát základní pedagogické zásady, které používal Jan Ámos Komenský. Tyto pedagogické zásady můžeme aplikovat i do sportu.

6.1 Zásada uvědomělosti a aktivity

Zásada aktivity je ve sportu samozřejmostí. Aby se děti naučili nové pohybové dovednosti, musí se především aktivně zapojit. Zásadu uvědomělosti jsme již zmínili u rozvoje pohyblivosti. Každé dítě by mělo znát smysl cvičení, neboli proč to dělá, a k čemu to je potřeba. Později začne o smyslu přemýšlet a bude schopné i poznat chyby, které dělá (Perič, 2004).

6.2 Zásada názornosti

U předškolních dětí převažuje konkrétní myšlení, a proto je potřeba využívat ukázky. Ukázky máme přímé a nepřímé. Za nepřímou ukázkou můžeme považovat například obrázek nebo video. Přímá ukázka spočívá v názorné demonstraci trenéra, či jiného člověka. Díky praktické ukázce si děti utvoří představu o daném pohybu, a bude se jim lépe učit (Perič, 2004).

6.3 Zásada soustavnosti

Zásada soustavnosti spočívá v logické návaznosti. Jednotlivé hry, cviky a činnosti na sebe plynule navazují. Postupně se trenér dostává od jednoduchých činností, až po ty složité. (Perič, 2004)

Například, když děti budeme chtít učit kotoul, budeme postupovat tak, že se děti nejdříve budou učit sbalit do klubička a přitisknout bradu na hrudník. Potom budou zkoušet dostat se v tom klubičku houpačkou do sedu. Až budou mít tyto průpravné činnosti zvládnuté, můžou přejít na vlastní nácvik kotoulu. Bez průpravných kroků, by se nenaučili kotoul správně, a proto je velice důležité dodržovat zásadu soustavnosti.

6.4 Zásada přiměřenosti

Každý správný trenér by se měl touto zásadou řídit. Všechny činnosti, které jsou použité v tréninkové jednotce, by měly odpovídat věku, fyzickému a psychickému stavu dítěte (Perič, 2004).

Platí to samozřejmě také u aerobiku. I v aerobiku máme prvky různých obtížností, které volíme podle věku a sportovní vyspělosti dětí.

7 Stavba lekce aerobiku

Každá lekce aerobiku se dělí na pět základních bloků, které jsou warm-up, hlavní část, cool down, floor work a strečink. Jednotlivé bloky by na sebe měly navazovat bez větších časových prodlev. Celá lekce trvá většinou 60 minut. (Mach, 1998)

7.1 Warm-up

Každá lekce aerobiku by měla začít blokem warm-up, neboli zahřátí. Tato část je velmi důležitá, neboť při ní dochází k přípravě organismu na zátěž v hlavní části. Celý blok by měl trvat zhruba 10–15 minut. Používají se zde jednoduché pohyby a základní kroky aerobiku. Součástí tohoto bloku by měl být i tzv. prestrečink, jehož cílem je protažení jednotlivých svalových skupin a rozvoj kloubní pohyblivosti. Prestrečink by se v lekcích neměl vynechávat, neboť tak předcházíme zraněním. (Mach, 1998)

7.2 Hlavní část

Tento blok trvá zhruba 25–35 minut. Pomocí základních kroků low impact a high impact aerobiku tvoří instruktor choreografii. Pro výuku choreografie si instruktor můžeme vybrat z několika metodických postupů. Tepová frekvence by se v této části měla pohybovat v rozmezí 60–80 % tepového maxima, aby docházelo ke spalování tuků. (Mach, 1998)

7.3 Cool down

Tento blok slouží ke zlidnění organismu a snížení tepové frekvence. Zařazujeme zde prvky low impact aerobiku, protahovací a dechová cvičení. V této části musíme dbát na to, aby hlava neklesla pod úroveň srdce. Na zklidnění organismu nám postačí 3–5 minut. (Velínská, 2004)

7.4 Floor work

Jedná se o posilování na zemi. Tento blok by se měl zařazovat i do lekcí choreografického charakteru, neboť díky posilování dochází k vyrovnání svalových dysbalancí. Je vhodné zařazovat posilování břišních svalů a svalů v oblasti beder a hrudníku, neboť tyto svaly jsou nejvíce namáhány v hlavní části lekce. Posilovací blok trvá asi 10 minut. (Velínská, 2004)

7.5 Strečink

Strečink je nedílnou součástí každé lekce aerobiku. Dochází zde nejen k rozvoji flexibility, ale hlavně k protažení namáhaných svalů, a předcházení tak bolesti. Délka tohoto bloku je zhruba 10 minut. Strečink rozlišujeme statický a dynamický. V tomto bloku využíváme především strečink statický. Při strečinku využíváme pomalou relaxační hudbu, aby došlo k celkovému uvolnění organismu. (Velínská, 2004)

8 Základní kroky aerobiku

Tab. 1 – Souhrn základních kroků aerobiku

Název prvku	Výslovnost	Popis
March	„Máč“	Chůze na místě
Straddle march	„Stredl máč“	Chůze do podřepu rozkročného a zpět
Plié march	„Plijé máč“	Chůze v podřepu rozkročném

Jogging	„Džoging“	Běh na špičkách
Skipping	„Skiping“	Běh s vysokým ostrým kolenem
Step touch	„Step tač“	Úkrok stranou s přinožením a zpět
Step tap	„Step tep“	Pravá krok vpřed, levá přísun s ťuknutím špičkou a levá krok zpět a pravá přísun s ťuknutím
Side to side	„Sajt tu sajt“	Přenášení váhy vpravo a vlevo s ťuknutím špičkou odlehčené nohy
Leg curl	„Lekrl“	Úkrok pravou nohou stranou a zanožení levé nohy pokrčmo (tupý úhel bérce/stehno)
Step knee up	„Step ný ap“	Chůze na místě s přednožením pokrčmo
Step knee up in	„Step ný ap in“	Úkroky vpravo a vlevo s přednožením pokrčmo pravá a levá šikmo vpřed
Step knee up out	„Step ný ap aut“	Úkroky vpravo, vlevo s unožením pokrčmo pravá a levá (tupý úhel bérce/stehno)
V - step	„Ví step“	Krok do tvaru písmene V
V - step reverse (A – step)	„Ví step rivrs“	Krok do tvaru písmene A
L - step	„El step“	Krok do tvaru písmene L
Grapevine	„Grejpvajn“	Krok zkřížmo vzad stranou

Tap	„Tep“	Ťuknutí pravou nohou vpřed a zpět
Kick	„Kik“	Krátký kop dopředu a zpět
Plié	„Plijé“	Úkrok pravou do podřepu rozkročného a zpět
Mambo	„Mambo“	Krok v před a vzad pravou nohou, levá na místě
Pivot	„Pivot“	Obrat kolem své osy, levá zůstává na místě, pravá krok v před, otočit o 180 stupňů, práv krok vpřed a otočit o 180 stupňů
Ponny	„Pony“	Poskok stranou vpravo a vlevo s výměnou nohou
Jumping jack	„Džampink džek“	Poskok ze stoje spojného do podřepu rozkročného a zpět
Air jack	„Ěr džek“	Stoj spojný, výskok s roznožením, stoj spojný
Chasse	„Šasé“	Krok sun krok stranou s výskokem
Cha - cha	„Čača“	Výměnný krok (přešlápnutí)
Squat	„Skvot“	Podřep
Twist	„Twist“	Přetáčení pánve do stran
Scissors	„Sízrs“	„Nůžky“, stoj rozkročný pravou nohou vpřed, výskokem výměna nohou

(Fialová, 2013)

9 Lekce aerobiku u dětí v předškolním věku

Lekce aerobiku pro děti v předškolním věku se liší převážně zaměřením a celkovou náplní od lekcí pro dospělé. U takto malých dětí nám nejde pouze o výuku choreografie, ale o rozvoj pohybových schopností a dovedností a především o prožitek a radost z pohybu. Děti předškolního věku jsou pověstné tím, že neudrží dlouho pozornost, a proto je důležité, aby lekce byly velmi pestré. Délka jedné lekce se pohybuje v rozmezí 45–60 minut. Velký důraz klademe na hudbu, která by neměla přesáhnout 125 BPM. U takto malých dětí můžeme volit hudbu z pohádek, nebo písničky od dětských autorů. Při výuce základních kroků je důležité využívat motivační názvosloví a říkadla. V těchto lekcích využíváme především soutěže a motivační hry. Také bychom měli dbát na správné dýchání a správné držení těla. Pomocí různých básniček a her zařazujeme do lekcí cviky na protažení a posílení svalů (Toufarová, 2003).

Tab. 2 – Příklad motivačního názvosloví

Anglické názvosloví	Motivační názvosloví
March	Voják
Step touch	Princezna
Side to side	Ozvěna
Ponny	Poník
Grapevine	Vláček
Mambo	Zvonek
Leg curl	Silák

10 Cíl výzkumu

Cílem mé praktické části bylo sestavení lekcí aerobiku určených pro děti předškolního věku a jejich následné ověření v praxi. Dále jsem zjišťovala, zdali dojde ke zlepšení pohybových schopností a to konkrétně rychlostních schopností a flexibility, během takto krátkého období. Děti jsem testovala na začátku března a dále v půlce dubna. K testování jsem využila testovací baterii Unifit test 6–60. Z této testovací baterie jsem využila člunkový běh 4 x 10 metrů a test hlubokého předklonu.

11 Charakteristika souboru a metoda sledování

Testování jsem prováděla ve Fit studiu Energy v Kolíně, kde jsem pracovala s osmi člennou skupinou dětí ve věku 5–6 let. Ke zhodnocení celkových výsledků jsem využila dotazníky, které mi vyplnili rodiče, abych zjistila, jak tráví děti volný čas mimo kroužek. V lekcích jsem se zaměřila na vhodnou motivaci dětí v předškolním věku a na rozvoj pohybových schopností a dovedností. Lekce jsem vytvářela tak, aby byly velice pestré, neboť u takto malých dětí je to velice důležité proto, aby udržely pozornost.

12 Výsledky

12.1 Lekce č. 1

Místo: Fit studio Energy

Délka lekce: 55 minut

Věková skupina: 5–6 let

Počet dětí: 8

Část	Časové rozvržení (v minutách)	Obsah	Organizace, metody, pomůcky
Úvod	3–5	Prezence	Prezence Kontrola vhodné obuvi a oblečení

		k jedné noze (3x opakování na každou stranu) ▪ úzký stoj rozkročný – skrčit upažmo ruce na ramena – kroužení dopředu i dozadu (2x opakování)	
Hlavní část	20–25	Taneček „Ouky kouky“ Pohybová hra „Hastrman Tatrman“ Dialog Děti: Hastrmane Tatrmane, můžeme si u tebe vyprat šatičky? Tatrman: Můžete, ale když mi nevyplašíte rybičky! Děti: Pereme, pereme šatičky a přitom plašíme rybičky. Kša!! Hastrman stojí uprostřed obruče (v rybníku) a kolem něj stojí ostatní děti. Děti a hastrman vedou dialog. Jakmile děti vykřiknou „kša“, vybíhá hastrman z obruče a snaží se nějaké dítě chytit. Ptačí tanečky Děti se přemění na vrabce, kteří budou tančit na bále. Děti se	Hromadná forma Názorná ukázka Pomůcky: Hudební doprovod Hromadná forma Výběr hastrmana Bezpečnost Pomůcky: Velká obruč Hromadná forma Udávání rytmu

		budou pohybovat poskoky snožmo v rytmu bubínku. Když zazní triangel, musí si najít dvojici. Pohybová hra „Vrabečci a sýkorky“ Na hrací plochu natáhneme švihadla ve vzdálenosti asi 2 metry. Každá skupina si stoupne vedle sebe k nataženému švihadlu, tak aby stály čelem k sobě. Učitel hry řekne vždy jeden druh ptáčka, například vrabečci. Skupina, která představuje vrabečky, se musí rychle otočit a utíká a snažit se chytit některou sýkorku. Druhá skupina se snaží utéct na konec tělocvičny.	Pomůcky: bubínek Hromadná forma Pomůcky: Švihadla Rozdělení skupin
Cool down	4–5	Včelí královna Děti vytvoří zástup a dítě, které je v čele bude představovat včelí královnu. Děti si samy zvolí, jakou pozici musí zaujmout, když se na ně včelí královna otočí. Děti chodí v zástupu a pokaždé, když se na ně královna otočí, zaujmou pozici, kterou si samy zvolily.	Hromadná forma Výběr královny
Floor work	5–7	„Hadí most“ Všechny děti jsou v řadě ve vzporu klečmo. Na učitelův pokyn přejdou děti do vzporu	Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola

		ležmo a dítě, které je na začátku řady, se plazí pod ostatními dětmi až nakonec řady. Jakmile se dítě doplazí na konec řady, přejdou děti opět do vzporu klečmo. „Zmrzliny“ Děti leží na podložce a snaží se uvolnit celé tělo (zmrzliny se na sluníčku roztály). Jakmile učitel řekne, že schová zmrzliny do mrazáku, děti se snaží zpevnit celé tělo.	Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola zpevnění
Strečink	4–5	▪ leh na podložce, ruce ve vzpažení – s nádechem protažení dolních i horních končetin do dálky – uvolnění (opakujeme 4x) ▪ sed roznožný – s výdechem předklon trupu k pravé noze (3x opakování na každou stranu) ▪ sed roznožný – s výdechem hluboký předklon (3x opakování) ▪ sed na podložce se spojenými chodidly – s výdechem tlačí dlaně kolena k podlaze – uvolnění (3x opakování)	Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola provedení

12.2 Lekce č. 2

Místo: Fit studio Energy

Délka lekce: 55 minut

Věková skupina: 5–6 let

Počet dětí: 8

Část	Časové rozvržení (v minutách)	Obsah	Organizace, metody
Úvod	3–5	Prezence	Prezence Kontrola vhodné obuvi a oblečení
Warm-up	10–12	Pohybová hra „Ptačí hejna“ Děti běhají v kruhu za doprovodu hudby z CD. Jakmile učitel zastaví hudbu, určí číslo, podle kterého budou děti utvářet skupiny (ptačí hejna) Rozcvička ▪ úzký stoj rozkročný, pravá ruka v bok a levá ruka je ve vzpažení – úklon na pravou stranu – to samé druhá strana (4x opakování na každou stranu) ▪ úzký stoj rozkročný – s výdechem přetáčíme tělo na jednu stranu – krátká výdrž a vracíme zpět – to	Hromadná forma Pomůcky: Cd s písničkami Kontrola počtu Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola provedení

		samé druhá strana (4x opakování na každou stranu) ▪ úzký stroj rozkročný – s výdechem přitáhneme k jedné noze (3x opakování na každou stranu) ▪ úzký stoj rozkročný – skrčit upažmo ruce na ramena -kroužíme dopředu a potom dozadu (2x opakování na každou stranu)	
Hlavní část	20–25	Choreografie „Zaječí říkadlo“ Pohybová hra „Zvířátka“ Na konec tělocvičny rozmístíme karty obrázkem dolů. Děti vybíhají všechny na jednu a mají za úkol sesbírat všechna zvířátka, která patří do jejich skupiny. Děti mohou nosit obrázky pouze po jednom. Choreografie „Žába“ Pohybová hra „Bažina“ Každá dvojice si stoupne naproti sobě a chytí se za ruce. Učitel mezi každou dvojici	Hromadná forma Názorná ukázka Hromadná forma Rozdělení skupin Pomůcky: Obrázky zvířátek ze statku a zoo Hromadná forma Názorná ukázka Hromadná forma Pomůcky: Noviny Výběr dvojic

		položí list novinového papíru, který bude představovat bažinu. Děti se snaží stáhnout svého kamaráda ve dvojici do bažiny.	Bezpečnost
Cool down	4–5	Pohybová hra „Na houbaře“ Jedno dítě bude představovat houbaře. Ostatní děti se rozmístí po tělocvičně do pozice tureckého sedu. Dítě (houbař) chodí po tělocvičně a sbírá houby. Dítě, které houbař sebere, se chytí za ruku posledního v zástupu.	Hromadná forma Výběr houbaře
Floor work	5–7	▪ Leh pokrčmo (dvojice naproti sobě) – zvednutí horní části trupu nad zem – zamávání – položení trupu zpět na podložku (10x opakování) ▪ Leh na zádech – přitažení kolen k břichu (klubíčko) ▪ Leh na břiše, ruce v pravém úhlu těsně nad zemí – přitažení loktů tělu a lopatek k sobě (5x opakování)	Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola provedení
Strečink	4 - 5	▪ leh na podložce, ruce jsou ve vzpažení – s nádechem protažení dolních i horních	Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola provedení

		končetin do dálky – uvolnění (opakujeme 4x) ▪ sed roznožný – s výdechem předklon trupu k pravé noze – totéž druhá noha (3x opakování na každou stranu) ▪ sed roznožný – s výdechem hluboký předklon – ruce se opírají o podložku (3x opakování) ▪ sed na podložce, spojená chodidla – s výdechem tlačí dlaně kolena k podlaze – uvolnění (3x opakování)	
--	--	--	--

12.3 Lekce č. 3

Místo: Fit studio Energy

Délka lekce: 55 minut

Věková skupina: 5–6 let

Počet dětí: 8

Část	Časové rozvržení (v minutách)	Obsah	Organizace, metody
Úvod	3–5	Prezence	Prezence Kontrola vhodné obuvi a oblečení
Warm-up	10–12	Pohybová hra „Slepovaná“ Jedno dítě bude mít „babu“. Ostatní děti utíkají a hráč, který má „babu“, se ji snaží předat někomu jinému. Ostatní hráči se mohou zachránit tak, že se přitisknou dva hráči břichem k sobě. Přilepení hráči, by neměli být přitisknutí déle, jak 3 vteřiny. Rozcvička ▪ úzký stroj rozkročný, pravá ruka v bok a levá ruka ve vzpažení – úklon na pravou stranu – to samé druhá strana (4x opakování na každou stranu) ▪ vzpor stojmo rozkročný – otočení trupu vpravo	Hromadná forma Výběr honiče Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola provedení

[illegible]

		Pohybová hra „Bomba, potopa, sluníčko“ Hesla: Bomba – leh na břicho Sluníčko – leh na zádech Potopa – vylézt na step Děti běhají v rytmu hudební předlohy. Učitel stopne hudbu a vysloví heslo. Děti se musí dostat do pozic podle řečeného hesla.	Hromadná forma Ovládání hudby Názorná ukázka Pomůcky: CD s písničkami
Cool down	4–5	Házená se zvířátky Děti si stoupnou do kruhu a každý si vymyslí, jaké zvíře bude představovat. Učitel pošle dokola overball a děti se představují jako jednotlivá zvířata. Nakonec se volně rozmístí po tělocvičně a posílají si míč v pořadí, jak si ho posílaly v kruhu.	Hromadná forma Kontrola pořadí Pomůcky: overball
Floor work	5–7	▪ Leh na zádech, nohy skrčené a overball mezi stehny – stlačování a uvolňování míčku stehny ▪ Turecký sed na overballu – kroužení na obě strany ▪ Sed pokrčmo na overballu, dlaně se opírají o zem – napodobování dolními	Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola provedení

		končetinami jízdu na kole ▪ Turecký sed, ruce s overballem v upažení a lokty svírají pravý úhel (svícen) – ruce přechází do vzpažení, kde si vymění míček – zpět lokty do pravého úhlu	
Strečink	4–5	▪ Leh na zádech, kolena pokrčená, ruce v upažení – současně pokládáme na jednu stranu a hlavu na opačnou stranu – krátká výdrž a vracíme zpět – totéž opakujeme na druhou stranu (2x opakování na každou stranu) ▪ Leh na zádech – přednožení právě nohy a přitažení k hrudníku – krátká výdrž a vracíme zpět – totéž opakujeme na druhou nohu (2x opakování každou nohu) ▪ Turecký sed – ruce spojíme před hrudníkem – vyhrbení zad (2x opakování)	Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola provedení

12.4 Lekce č. 4

Místo: Fit studio Energy

Délka lekce: 55 minut

Věková skupina: 5–6 let

Počet dětí: 8

Část	Časové rozvržení (v minutách)	Obsah	Organizace, metody
Úvod	3–5	Prezence	Prezence Kontrola vhodné obuvi a oblečení
Warm-up	10–12	Pohybová hra „Podložkovaná“ Děti si rozmístí po tělocvičně, každý podložky. Podložek bude vždy o jednu méně než počet dětí. Děti běhají po tělocvičně. Jakmile učitel zastaví hudbu, musí si děti, co nejrychleji stoupnout na podložku. Dítě, které nebude mít podložku, vymyslí nějaké jméno pohádkové postavy a zapojí se dále do hry. Rozcvička ▪ úzký stoj rozkročný, pravá ruka v bok a levá ruka ve vzpažení – úklon na pravou stranu – to samé druhá strana (4x opakování na	Hromadná forma Ovládání hudba Pomůcky: Podložky Cd s písničkami Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola provedení

		každou stranu) ▪ úzký stoj rozkročný, ruce v bok – kroužení trupem na jednu a na druhou stranou (4x opakování levá strana, 4x opakování pravá strana) ▪ stoj na jedné noze – kroužení v kotníku – kroužení v koleni – kroužení celé nohy (opakujeme i na druhou nohu) ▪ dřep únožný – krátká výdrž – totéž i druhá strana (2x opakování) ▪ úzký stoj rozkročný, ruce v upažení – kroužení v zápěstí – kroužení v lokti – kroužení celými pažemi (opakujeme i na druhou nohu)	
Hlavní část	20–25	Aerobiková choreografie 1. –32. – <i>march (voják)</i> 1. –32. – <i>step touch (princezna)</i> 1. –32. – <i>leg curl (silák)</i> 1. –32. – <i>jumping jack double (bubeník)</i> 1. –32. – <i>mambo (zvonek)</i> 1. –32. – <i>v-step (sluníčko)</i>	Hromadná forma Názorná ukázka

Floor work	5–7	Jóga - Ásány ▪ Turecký sed (tráva) ▪ Vzpor klečmo – vyhrbení zad – návrat do roviny (kočka) ▪ Sed se spojenými chodidly – ruce tlačí kolena k zemi (motýlek) ▪ Vzpor dřepmo na plných chodidlech, ruce jsou opřené o podložku – přenesení váhy na špičky a mírný záklon hlavy (beruška) ▪ Leh na břiše, ruce jsou zasunuté pod stehny – střídavě zanožujeme pravou a levou končetinu (kobyłka) ▪ Leh na zádech – přitažení kolen k hrudníku - čelo přitahujeme ke kolenům (ježek)	Hromadná forma Názorná ukázka
Strečink	4–5	„Pohádka o zvědavém větríku“ Pohádkový příběh doplněný o jógové ásány.	Vyprávění příběhu Předvádění ásán

12.5 Lekce č. 5

Místo: Fit studio Energy

Délka lekce: 55 minut

Věková skupina: 5–6 let

Počet dětí: 8

Část	Časové rozvržení (v minutách)	Obsah	Organizace, metody
Úvod	3–5	Prezence	Prezence Kontrola vhodné obuvi a oblečení
Warm-up	10 – 12	Pohybová hra „Lepidlo“ Děti běhají v kruhu v rytmu hudebního doprovodu. Pokud učitel stopne a hudbu a vysloví nějakou část těla, mají děti za úkol tu danou část těla položit (přilepit) na koberec. Rozcvička ▪ úzký stroj rozkročný, pravá ruka v bok a levá ve vzpažení – úklon na pravou stranu – to samé druhá strana (4x opakování na každou stranu) ▪ úzký stoj rozkročný, ruce v bok – kroužení trupem na jednu a na druhou stranou (4x opakování levá strana,	Hromadná forma Ovládání hudby Pomůcky: Cd s písničkami Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola provedení

		4x opakování pravá strana) ▪ stoj na jedné noze – kroužení v kotníku – kroužení v koleni – kroužení celé nohy (opakujeme i na druhou nohu) ▪ dřep únožný – krátká výdrž – totéž druhá noha (2x opakování) ▪ úzký stoj rozkročný, ruce v upažení – kroužení v zápěstí - kroužení v lokti – kroužení celými pažemi (opakujeme i na druhou nohu)	
Hlavní část	20–25	Rytmizace chůze a běhu Chůze ve výponu (princezna) Chůze s prodlouženým krokem (obr) Chůze s přednožením (čáp) Skipink (Čapí skok) Běh s prodlouženým krokem (sedmimílové boty) Cval stranou (koník) Překážková dráha Stepy – výskok snožmo na step a seskok snožmo na zem Lavička – přeskoky snožmo pokrčmo, ruce se drží po stranách lavičky	Hromadná forma Udávání rytmu Pomůcky: bubínek Hromadná forma Postavení dráhy Kontrola rozestupů

		Kužely – slalom Flowiny – ručkování ve vzporu ležmo Tunel – prolézání Obruče – běh střídavě pravá a levá	
Cool down	4–5	Pohybová hra „Zajíček v jamce“ Písnička: Zajíček v své jamce, Sedí sám, sedí sám. Ubožáčku co je ti, že nemůžeš skákati? Z chutě skoč, z chutě skoč a vyskoč! Děti vytvoří kruh a jedno dítě bude sedět uvnitř kruhu (zajíček). Děti chodí po kruhu kolem zajíčka a zpívají písničku. Jakmile děti zazpívají „vyskoč“, dítě, které je sedí uvnitř kruhu, vyskočí na nějakého kamaráda a ten potom jde představovat zajíce místo něho.	Hromadná forma Výběr „zajíčka“
Floor work	5–7	Leh pokrčmo (dvojice naproti sobě) – zvednutí horní části trupu nad zem – tlesknutí – položení trupu zpět na podložku (10x opakování)	Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola provedení

		▪ Leh na zádech – přitažení kolen k břichu (klubičko) ▪ Leh na břiše, ruce v pravém úhlu těsně nad zemí – přitažení loktů tělu a lopatek k sobě (5x opakování) „Zmrzliny“ Děti leží na podložce a snaží se uvolnit celé tělo (zmrzliny se na sluníčku roztály). Jakmile učitel poví, že schová zmrzliny do mrazáku, děti se snaží zpevnit celé tělo.	Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola zpevnění
Strečink	4–5	▪ sed roznožný – s výdechem předklon trupu k pravé noze – totéž druhá noha (3x opakování na každou stranu) ▪ sed roznožný – s výdechem hluboký předklon – ruce se opírají o podložku (3x opakování) ▪ sed na podložce se spojenými chodidly – s výdechem tlačí dlaně kolena k podlaze – uvolnění (3x opakování)	Hromadná forma Názorná ukázka Kontrola provedení

12.6 Lekce č. 6

Místo: Fit studio Energy

Délka lekce: 55 minut

Věková skupina: 5–6 let

Počet dětí: 8

Část	Časové rozvržení (v minutách)	Obsah	Organizace, metody
Úvod	3–5	Prezence	Prezence Kontrola vhodného oděvu a obuvi
Warm-up	10–12	Pohybová hra „Bacil“ Jedno z dětí představuje bacila a jedno doktora. Bacil se snaží pochyťat zdravé děti. Koho bacil chytí, lehne si na záda a kope rukama a nohama. Doktor uzdraví nemocného tak, že ho pohladí po hlavě. Rozcvička ▪ úzký stoj rozkročný – s výdechem přetáčíme tělo na jednu stranu – krátká výdrž a vracíme zpět – to samé druhá strana (4x opakování na každou stranu) ▪ stoj rozkročný – hluboký předklon na střed – krátká výdrž (3x opakování)	Hromadná forma Výběr bacila a doktora Hromadná forma Názorná ukázka učitele

		▪ podřep rozkročný – lokty odtlačují kolena od sebe (3x opakování) ▪ úzký stoj rozkročný, ruce v upažení – kroužení pažemi vzad (2x opakování)	
Hlavní část	20–25	Choreografie „Včelí medvídci“ Pohybová hra „Živé pexeso“ Dvě nebo tři děti budou představovat hádače. Hádači půjdou za dveře. Ostatní děti se rozdělí do dvojic. Každá dvojice si určí jeden základní krok z aerobiku, který budou předvádět, pokud je hádač vybere. Až se hádači vrátí, vyberou si vždy jedno dítě, které jim předvede základní krok. Úkolem hádače je najít dvojice dětí se společným krokem. Pohybová básnička „Zaječí říkadlo“	Hromadná forma Názorná ukázka učitele Pomůcky: Cd s písní Hromadná forma Výběr hádačů Hromadná forma Názorná ukázka učitele

12.7 Lekce č. 7

Místo: Fit studio Energy

Délka lekce: 55 minut

Věková skupina: 5–6 let

Počet dětí: 8

Část	Časové rozvržení (v minutách)	Obsah	Organizace, metody
Úvod	3–5	Prezence	Prezence Kontrola vhodného oděvu a obuvi
Warm - up	10–12	Pohybová hra „Na slepičky a vajíčka“ Po tělocvičně se rozmístí overbally, podle počtu dětí. Děti pobíhají po tělocvičně za doprovodu hudby. Jakmile se hudba zastaví, každá slepička se musí posadit na své vajíčko. Rozcvička ▪ úzký stoj rozkročný – s výdechem přetáčíme tělo na jednu stranu – krátká výdrž a vracíme zpět – to samé druhá strana (4x opakování na každou stranu) ▪ stoj rozkročný – hluboký předklon na střed – krátká výdrž (3x opakování)	Hromadná forma Pomůcky: Overbally Cd s písní Hromadná forma Názorná ukázka učitele

		▪ podřep rozkročný – lokty odtlačují kolena od sebe (3x opakování) ▪ úzký stoj rozkročný, ruce v upažení – kroužení pažemi vzad (2x opakování)	
Hlavní část	20–25	Choreografie „Šel zahradník do zahrady“ „Klokání skoky“ Děti budou seskakovat ze stepu dolů. Skoky: Rovný – výskok a nohy natažené u sebe Roznožka – výskok nohy jdou od sebe, ale dopad zpět do stoje spojitelného Kufr – výskok a nohy přitáhnout na břicho Zakopnutý skok – výskok a paty přitáhnout na zadek Pohybová hra „Škatulata, hejbejte se“ Po tělocvičně se rozmístí podložky. Vždy bude podložek o jednu méně, než je počet dětí. Dítě, které nemá podložku, říká:	Hromadná forma Názorná ukázka učitele Pomůcky: Cd s písni Hromadná forma Názorná ukázka Hromadná forma Pomůcky: podložky

		„škatulka, batulata hejbejte se“! Děti se musí přemístit na jinou podložku a dítě, které říkalo, si musí podložku rychle najít. Choreografie „Šel zahradník do zahrady“	Hromadná forma Názorná ukázka učitele Pomůcky: CD s písni
Cool down	4–5	Pohybová hra „Mořeplavci“ Děti se rozdělí do několika družstev podle počtu dětí. Každé družstvo dostane dvě podložky (vory). Družstva mají za úkol dostat se na druhou stranu (přes moře), tak aby nešláply na zem.	Hromadná forma Učitel rozdělí skupiny
Floor work	5 –7	„Kolébky“ Každé dítě bude mít svou podložku. Děti si lehnou na záda a přitáhnou kolena na hrudník a hlavu ke kolenům. Potom se začínají houpat vpřed a vzad. 1. Individuálně ze dřepu 2. Individuálně ze stoje 3. Ve dvojici ze stoje 4. Ve větší skupině ze stoje	Hromadná forma Názorná ukázka
Strečink	4–5	▪ sed snožný – předklon ke špičkám – krátká výdrž a zpět ▪ sed roznožný – předklon k pravé noze – krátká	Hromadná forma Kontrola učitele Názorná ukázka

		výdrž a zpět (totéž levá noha) ▪ sed roznožný – hluboký předklon na střed – krátká výdrž a zpět ▪ sed, spojená chodila – tlačení kolen k zemi – uvolnění ▪ vzpor klečmo – vyhrbení zad – vracíme zpět (kočičí hřbet)	
--	--	--	--

12.8 Výsledky dotazníku - přehled volnočasových aktivit

Na začátku lekcí jsem rozdala rodičům k vyplnění dotazník, který se týkal trávení volného času jejich dětí. Vyplněné dotazníky mi tak přispěly k lepšímu objasnění výsledků motorického testování dětí. Výsledky z dotazníku jsem přepracovala do tabulek.

Tab. 3 – Přehled o věku dětí

Jméno	Věk dítěte
Kateřina	6
Aneta	6
Adéla	5
Gábina	5
Linda	5
Barbora	6
Nela	5
Rozára	5

Z celkového počtu dětí pouze tři děti jsou ve věku 6 let. Zbytku dětí ze skupiny je 5 let.

Tab. 4 – Přehled o návštěvě jiného kroužku

Jméno	Návštěva jiného sportovního nebo pohybového kroužku
Kateřina	Ne
Aneta	1x týdně
Adéla	Ne
Gábina	Ne
Linda	1x týdně
Barbora	Ne
Nela	Ne
Rozára	Ne

Velice mne překvapilo, že pouze 2 děti z celé skupiny navštěvují jiný sportovní nebo pohybový kroužek. Obě děti navštěvují kroužek pouze 1x týdně.

Tab. 5 – Souhrn volnočasových aktivit dětí

Jméno	Pohybové volnočasové aktivity
Kateřina	Procházky, lyžování, cyklistika
Aneta	Procházky, lyžování, cyklistika, plavání
Adéla	Procházky, cyklistika
Gábina	Procházky
Linda	Lyžování, cyklistika, bruslení
Barbora	Procházky
Nela	Procházky, cyklistika
Rozára	Procházky, cyklistika, lyžování, bruslení

Jsem velice spokojená, že všechny děti ze skupiny tráví svůj volný čas aktivně. Nejvíce dětí tráví čas delšími procházkami.

Tab. 6 – Počet hodin strávených sezením u PC či televize

Jméno	Počet hodin strávených sezením u PC či televize
Kateřina	1–2 hodiny denně
Aneta	Méně jak 1 hodinu denně
Adéla	Méně jak 1 hodinu denně
Gábina	1–2 hodiny denně
Linda	Méně jak 1 hodinu denně
Barbora	Méně jak 1 hodinu denně
Nela	1–2 hodiny denně
Rozára	Méně jak 1 hodinu denně

Jsem velice ráda, že žádné dítě netráví více jak 2 hodiny denně sezením u počítače, televize či jiného zařízení.

12.9 Výsledky motorického testování

12.9.1 Testování rychlostních schopností

Pro testování rychlostních schopností jsem zvolila člunkový běh 4 x 10 metrů. Tento test probíhá na rovném terénu mezi dvěma kužely. První kužel je postavený na startovní čáře, která je dlouhá minimálně 1 m a druhý kužel je umístěný 10 m od prvního kužele. Testovaný na povel vybíhá od prvního kužele k druhému, který oběhne a vrací se zpět k prvnímu, který oběhne tak, aby dráha tvořila osmičku. Na konci třetího úseku kužel již neobíhá, pouze se ho dotkne a vrací se k prvnímu kuželu, kterého se také pouze dotkne. Dětem jsem názorně předvedla, jak mají dráhu proběhnout a poté jsem je nechala, aby si to všechny vyzkoušely. Jako motivaci jsem použila Olympijské hry. Po odzkoušení měly děti dva pokusy na proběhnutí. Do tabulky jsem uvedla vždy ten lepší výsledek. Mezi oběma pokusy měly děti přestávku na vydýchání.

Tab. 7 – Výsledky člunkového běhu 4 x 10 m

Jméno	Na začátku [s]	Na konci [s]	Výsledek
Aneta	12,84	12,49	zlepšení
Barbora	15,36	15,03	zlepšení
Gábina	18,64	18,75	zhoršení

Nela	18,09	17,36	zlepšení
Adéla	16,10	15,34	zlepšení
Rozára	16,38	15,43	zlepšení
Kateřina	16,04	15,37	zlepšení
Linda	14,29	13,94	zlepšení
Průměr	15,97	15,46	celkové zlepšení o 0,51 s

I přes velice krátké časové období došlo ke zlepšení rychlostních schopností u 7 dětí. Největšího zlepšení dosáhla Rozára a to o 0,93 sekund. Naopak u Gábiny došlo ke zhoršení, ale pouze o 0,11 sekund.

12.9.2 Výsledky testování flexibility

Dále jsem použila test hlubokého předklonu, neboť jsem se ve svých lekcích zaměřila na rozvoj flexibility. K testování jsem využila lavičku, protože jsem neměla k dispozici originální měřicí zařízení. Testované dítě se zapřelo nohama o přední nohu lavičky a postupně posouvalo předpažené ruce po vrchní část lavičky, kde byl přilepený metr. V krajní poloze dítě vydrželo 2 sekundy, aby dětem nepřišlo čekání zdlouhavé, měl si každý vymyslet oblíbenou pohádku a tu mi řekl ve výdrži 2 sekund.

Tab. 8 – Výsledky testu hlubokého předklonu

Jméno	Na začátku [cm]	Na konci [cm]	Výsledek [cm]
Aneta	+4	+7	zlepšení
Babora	0	+3	zlepšení
Gábina	-2	-1	zlepšení
Nela	+1	+3	zlepšení
Adéla	+3	+6	zlepšení
Rozára	+6	+8	zlepšení
Linda	+2	+4	zlepšení
Kateřina	+3	+5	zlepšení
Průměr	+2,13	+4,38	celkové zlepšení o 2,25 cm

V testu hlubokého předklonu došlo u všech dětí na konci období ke zlepšení flexibility. Největšího posunu dosáhla Aneta a Barbora, které se zlepšily o celé 3 cm. Téměř všechny děti se pohybují v plusových hodnotách. Pouze Gábina je v záporných, ale i u ní můžeme vidět posun o 1 cm.

13 Diskuse

Cílem práce bylo sestavení a realizace lekcí pro děti předškolního věku a také měření motorických schopností před realizací lekcí a následně také po ní. Celá realizace proběhla v pořádku. Je opravdu důležité dbát na správné provedení cviků v rozcvičce, flow worku a strečinku. Děti neměly správné návyky téměř u žádného cviku. Při tvorbě lekcí jsem s tím však počítala, a zařadila jsem pouze pár cviků na posílení a protažení, které jsem ve svých lekcích opakovat, abychom se s dětmi naučily cviky dobře provést. Za testovací období se děti naučily základnější kroky aerobiku, ale s jistotou mohu říci, že jsou schopny je dobře zacvičit. Při delším testovacím období bychom mohly „nabalovat“ další kroky a využívat tak pestřejší choreografie. Pouze lekce číslo 4 byla po provedení v praxi pozměněna. Při aerobikové choreografii jsem prodloužila provedení každého prvku na 32 dob. Děti měly tak více času na zapamatování prvku, a pokud bylo potřeba, tak zlepšení jeho provedení. Následně jsem obměnila pohybovou hru „Bomba, potopa, sluníčko“, u které jsem jednotlivá hesla přetransformovala do zvuku hudebních nástrojů. Děti se tak musely více soustředit, aby propojily záznam zvuku jednotlivého nástroje s jeho významem. Při hře vláček v cool down části jsem děti rozdělila nejprve na dva zástupy, aby si mohly lépe vyzkoušet pohyb s overballem a později jsme zkusili pouze jeden zástup. Z důvodu dlouholetých zkušeností instruktorky a získaných poznatků ze školení od uznávaných trenérů, jako je například Jakub Strakoš nebyla nutná revize jednotlivých lekcí.

Pro testování schopností jsem vybrala motorické testy z testové baterie Unifit test 6–60. U testu člunkového běhu 4 x 10 metrů došlo ke zlepšení u 7 dětí. Pouze u Gábiny došlo na konci období ke zhoršení výsledku, ale pouze o 0,11 sekund, ale to je zcela zanedbatelné číslo. Můžeme však u ní zaznamenat také nejpomalejší čas. Gábina je však pohybově pomalejší, a věřím, že kdyby testovací období bylo delší došlo by u ní ke zlepšení rychlostních schopností. Naopak u testu hlubokého předklonu, který nám měřil flexibilitu, dosáhly všechny děti zlepšení. Všechny děti se již na začátku testovací období pohybovaly v kladných hodnotách, ale i přesto se na konci alespoň o kousek

posunuly. Jediná Gábina se v testu hlubokého předklonu dostala do záporných hodnot, ale na konci období i u ní můžeme zaznamenat jistý pokrok. Toto testování však slouží pouze k hrubému odhadu úrovně schopnosti.

S jistotou mohu říci, že kdyby období výzkumu bylo delší, mohli bychom zaznamenat ještě lepší výsledky, ale i tak jsou výsledky výborné.

14 Závěr

Podle analýzy výsledků můžeme jednoznačně říci, že aerobik přispívá k pozitivnímu rozvoji pohybových schopností a dovedností. U všech dětí jsme na konci období zaznamenali zlepšení rychlostních schopností a flexibility. I přesto, že tato dovednost nebyla testovaná, došlo u dětí ke zlepšení koordinace pohybu s hudbou. Děti se postupně od jednoduchých básniček učily vnímat rytmus a na konci období zvládly jednoduché choreografie na hudební předlohy. Dle mých praktických poznatků mohu dodat, že se aerobik podílí i na psychické pohodě jedince. V předškolním věku je nejdůležitější vybudovat dobré pohybové základy a především nadšení pro pohyb a následně pro sport. Neboť později, kdyby se dítě chtělo věnovat i závodním formám aerobiku, je výhodou mít dobré pohybové základy. V hodinách aerobiku musíme dbát na správné provedení, aby nedošlo ke špatným pohybovým návykům, ale také na pestrost jednotlivých lekcí. Za těchto předpokladů by se aerobik mohl stát pro děti zábavou a láskou na celý život. Příkladem toho může být závodní oddíl Fit studia Energy Kolín. Pro tyto děti, stejně jako jejich trenérky, se stal aerobik neodmyslitelnou součástí jejich život. To dokazují na celorepublikových soutěžích, na kterých dosahují krásných medailových umístění. Aerobik jim však nepřinesl pouze úspěchy na závodním poli, ale také kamarády na celý život a chuť na sobě pracovat a neustále se zlepšovat.

15 Použité zdroje

ČESKÝ SVAZ AEROBIKU A FITNESS. *Stanovy a jiné řády*. Český svaz aerobiku a fitness [online]. [cit. 2. 3. 2015]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/stanovy-a-jine-rady-fisaf-cz/>

DRAKE, Jane a LOVE, Ann. *Hry na chatu i do přírody pro malé i velké*. Praha: Egmont ČR, 2000. ISBN 80-7186-467-6

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2000. ISBN 80-729-0005-6

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-718-4497-7

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-717-8693-4

FEJTEK, Jiří a MAZUROVÁ, Zuzana. *Předsportovní příprava*. Praha: Olympia, 1990.

FIALOVÁ, Dana. *Moderní gymnastické formy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 80-723-7201-7

FISAFINTERNATIONAL. *About*. Fisaf international [online]. [cit. 6. 3. 2015]. Dostupné z: <http://www.fisafinternational.com/en/fisaf-international>

GUNTHER, Tobias. *1000 bláznivých her*. Plzeň: Nava, 2002. ISBN 80-7211-119-1

HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik – soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1311-X

JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.

KAPLAN, Aleš, BARTŮŇEK, Dušan a NEUMAN, Jan. *Skáčíme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-623-0

MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik: moderní formy aerobiku, výživa a cviky pro dobrou kondici, soutěže v aerobiku*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0057-3

MACH, Ivan. *Aerobik od A do Z*. Praha: IFAA Czech, 1998.

MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0

SKORUNKOVÁ, Radka. *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 978-807-4352-539

ŠULCOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0877-4

TOUFAROVÁ, Hana. *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex, 2005. ISBN 80-857-8342-8

VELÍNSKÁ, Lenka. *Aerobik: speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2004. ISBN 80-865-8613-8

ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her: Hry ve městě a na vsi*. Praha: Olympia, 1988.

16 Seznam příloh

Příloha A: Choreografie 1

Příloha B: Choreografie 2

Příloha C: Choreografie 3

Příloha D: Choreografie 4

Příloha E: Choreografie 5

Příloha F: Choreografie 6

Příloha A: Choreografie 1

Ouky Kouky

Dáme levou ruku sem */předpažíme levou ruku/*

dáme levou ruku tam */upažíme levou ruku/*

sem tam sem a tak s ní zatřesem, */střídáme předpažení a upažení a nakonec rukou zatřesem/*

tancuj ouky kouky pěkně dokola, každý z nás zavolá: */točíme se dokola a na zavolání vyskočíme/*

Refrén:

Óóóóó */air jack/*

ouky kouky kouky /

óóóóó */air jack/*

ouky kouky kouky

óóóóó */air jack/*

ouky kouky kouky

oči uši pusa ou ou ou. */prstem ukazujeme na oči uši a pusu/*

Dáme pravou ruku sem */předpažíme pravou ruku/*

dáme pravou ruku tam */upažíme pravou ruku/*

sem tam sem a tak s ní zatřesem, */střídáme předpažení a upažení a nakonec rukou zatřesem/*

tancuj ouky kouky pěkně dokola, každý z nás zavolá. */točíme se dokola a na zavolání vyskočíme/*

Refrén

Dáme levou nohu sem */přednožíme levou nohu/*

dáme levou nohu tam /*unožíme levou nohu*/

sem tam sem a tak s ní zatřesem, /*střídáme přednožení a unožení a nakonec nohou zatřesem*/

tancuj ouky kouky pěkně dokola, každý z nás zavolá. /*točíme se dokola a na zavolání vyskočíme*/

Refrén

Dáme pravou nohu sem /*přednožíme pravou nohu*/

dáme pravou nohu tam /*unožíme pravou nohu*/

sem tam sem a tak s ní zatřesem, *střídáme přednožení a unožení a nakonec nohou zatřesem*/

tancuj ouky kouky pěkně dokola, každý z nás zavolá. /*točíme se dokola a na zavolání vyskočíme*/

Refrén

Dáme celé tělo sem /*úklon na pravou stranu*/

dáme celé tělo tam /*úklon na levou stranu*/

sem tam sem a tak s ním zatřesem, /*střídáme levou a pravou stranu a nakonec tělem zatřesem*/

tancuj ouky kouky pěkně dokola, každý z nás zavolá. /*točíme se dokola a na zavolání vyskočíme*/

Refrén

Příloha B: Choreografie 2

Zaječí říkadlo

My jsme malí ušáci, */step touch, ruce naznačují zaječí uši/*

nemáme nic na práci. */step touch, ruce v pravém úhlu a naznačujeme zápěstím „ne“/*

Trénujeme běh a skoky */jogging/*

přes pařezy, */poskok snožmo/*

přes potoky. */poskok snožmo/*

Učíme se kotouly, */grapewine, ruce naznačují mlýnek/*

nekoukáme na bouli. */grapewine, ruce zakrývají oči/*

Příloha C: Choreografie 3

Žába

Leze žába po žebříku, */double step touch/*

natahuje elektriku. */double step touch, ruce naznačují „motání“/*

Nejde to, nejde to, */v-step pravá, zvedáme ramena/*

necháme to na léto. */v-step levá, ruce tlesknou na každou dobu/*

Příloha D: Choreografie 4

Vláček

Jede vláček, jede krajem, */grapefine, kroužení dlaněmi u boků/*

my si na vlak také hrajem. */grapefine, kroužení dlaněmi u boků/*

Jeden vagón, druhý, třetí, */chůze vpřed/*

připojte se všechny děti. */chůze vpřed/*

Vláček syčí, potom houká, */mambo/*

pan průvodčí z okna kouká. */side to side/*

Chvilí stojí vláček v klidu, */stoj spojný/*

Potom se dá do pohybu. */jogging/*

Příloha E: Choreografie 5

Včelí medvídci

Na políčku v jetelíčku, */double step touch/*

tam kde potok pramení, */double step touch/*

dobře je nám po tělíčku, */v-step/*

zákonem jsme chráněni. */v-step/*

Sosáčkama sosáme, */squat, ruce u úst a naznačují sosání sosáčkem/*

bez přestání to samé, */squat, ruce u úst a naznačují sosání sosáčkem/*

do pěti, do pěti, */squat, na rukou ukazujeme pět prstů/*

musíme být u maminky v doupěti. */běh s točením/*

Čmelá, čmelá, čmeláčiska, */běh na 2 doby/*

to jsou kluci veselí, */běh/*

jestli se vám děti stýská, */poskoky snožmo, ruce naznačují mlýnek/*

najdete nás v jeteli. */poskoky snožmo, ruce naznačují mlýnek/*

Sosáčkama sosáme, */side to side, ruce úst naznačují sosání sosáčkem/*

bez přestání to samé, */side to side, ruce úst naznačují sosání sosáčkem/*

do pěti, do pěti, */squat, na rukou ukazujeme pět prstů/*

musíme být u maminky v doupěti. */klek na paty, sbalení do klubička/*

Příloha F: Choreografie 6

Šel zahradník do zahrady

Šel zahradník do zahrady */march/*

s motykou, s motykou. */march, ruce naznačují držení motyky/*

Vykopal tam rozmarýnu */v-step, ruce naznačují kopání/*

velikou, velikou. */Step touch, ruce dělají velké kruhy/*

Nebyla to rozmarýna */plié, ruce krouží v zápěstí/*

byl to křen, byl to křen */tap, ruce tlesknou na 1. a 3. dobu/*

Vyhodil ho zahradníček z okna ven, z okna ven. */chůze vpřed, ruce naznačují vyhazování/*

