

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

**Diplomová práce**

Alexandra Učíková

Atletické činnosti pro děti mladšího školního věku

Olomouc 2015

vedoucí práce: RNDr. Zdeněk Gaďourek, Ph.D.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem uvedenou diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené pramenů a literatury.

V Olomouci dne 1.4.2015

Podpis .....

## **Poděkování**

Děkuji RNDr. Zdeňkovi Gaďourkovi, Ph.D. za jeho ochotu, cenné rady a připomínky, které mi pomohly diplomovou práci zkompletovat. Mé poděkování patří i dětem, které spolupracovaly při testování a absolvovaly kruhové a variabilní provozy.

# OBSAH

ÚVOD.....	6
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL.....	7
1.1 VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY.....	7
1.2 INTERAKČNÍ ČINITELÉ TĚLESNÉ VÝCHOVY.....	8
1.3 TĚLESNÁ VÝCHOVA V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	9
1.3.1 ČLOVĚK A ZDRAVÍ.....	9
1.4 CÍLE A ÚKOLY TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	11
1.5 ZÁKLADNÍ NÁZVOSLOVÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	12
2 DÍTĚ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	13
2.1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	14
2.2 TĚLESNÝ RŮST DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	15
2.3 SOCIALIZACE DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	16
2.4 MOTORIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	16
3 ATLETICKÉ ČINNOSTI DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	17
3.1 SOUČASNÝ ZÁJEM O ATLETIKU.....	17
3.2 VÝZNAM ATLETIKY.....	18
3.3 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V ATLETICE.....	19
3.3.1 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI.....	19
3.3.2 SILOVÉ SCHOPNOSTI.....	20
3.3.3 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI.....	21
3.3.4 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI.....	22
3.3.5 POHYBLIVOSTNÍ SCHOPNOSTI.....	22
4 KRUHOVÝ A VARIABILNÍ PROVOZ.....	24
4.1 CHARAKTERISTIKA KRUHOVÉHO PROVOZU.....	24
4.2 PROVEDENÍ KRUHOVÉHO PROVOZU.....	25
4.3 CHARAKTERISTIKA VARIABILNÍHO PROVOZU.....	26
4.4 PROVEDENÍ VARIABILNÍHO PROVOZU.....	26
5 DIAGNOSTIKA.....	28
5.1 MOTORICKÉ TESTY.....	28

5.1.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA .....	28
5.1.2 DIAGNOSTIKA RŮZNÝCH OBLASTÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI.....	29
5.1.3 PŘEHLED TESTOVÝCH BATERIÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ .....	31
5.2 POSUZOVACÍ ŠKÁLY .....	34
EMPIRICKÁ ČÁST .....	35
6 CHARAKTERISTIKA EMPIRICKÉ ČÁSTI .....	35
6.1 CÍL EMPIRICKÉ ČÁSTI.....	35
6.2 PŘÍKLADY VARIABILNÍCH A KRUHOVÝCH PROVOZŮ.....	35
PRAKTICKÁ ČÁST .....	56
7 METODOLOGIE PRAKTICKÉ ČÁSTI .....	56
7.1 CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI .....	56
7.2 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH TŘÍ SKUPIN .....	57
7.3 CHARAKTERISTIKA VYBRANÉHO TESTU .....	57
7.4 ANALÝZA TESTOVÁNÍ .....	59
7.4.1 ANALÝZA VÝSLEDKŮ TESTOVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SKUPIN NA JAŘE, NA PODZIM A V ZIMĚ.....	59
7.4.2 STATICKÉ VYHODNOCENÍ .....	62
7.5 SHRNUÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	67
ZÁVĚR.....	68
LITERATURA A ZDROJE .....	70

## ÚVOD

Žijeme v době moderních vymožeností, které nám život sice zjednodušují a zpříjemňují, ale také nám mnoho ubírají. Než abychom odvedli děti do školy a šli do práce pěšky, pojedeme autem. A tak změnou našeho životního stylu ubývá přirozeného pohybu a tělesné námahy.

Jsem toho názoru, že pohybové aktivity mají pozitivní vztah nejen k nám samotným, ale i k druhým lidem. Spousta lidí začne se sportem až se svými dětmi nebo když je něco tíží. Otázkou je proč? Vždyť už jako malí museli běhat po venku či měli alespoň pohyb v rámci výuky na základní škole. A tam to právě začíná. Když bude mít malý žák paní učitelku, která v něm vzbudí zájem o sport, bude se mu chtít věnovat i nadále a ve svém volném čase. Proto bychom jako budoucí učitelé měli znát problematiku tělesné výchovy a anatomickou stavbu těla, abychom dokázali pohybové činnosti přizpůsobit svým žákům a jejich individuálním možnostem. Neboť stačí jen okamžik, aby začal žáka pohyb stresovat.

Z tohoto důvodu jsem si ke zpracování své diplomové práce vybrala téma zabývající se pohybem dětí mladšího školního věku. A jelikož se ve volném čase věnuji malým atletům, zní téma mé práce Atletické činnosti pro děti mladšího školního věku.

Diplomová práce má tři části. Teoretická část má za cíl shrnout základní poznatky o tělesné výchově, jejich interakčních činitelích a Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání v oblasti tělesné výchovy. Dále má za cíl charakterizovat dítě mladšího školního věku, popsat atletické činnosti dětí mladšího školního věku, neboť mají vliv na jejich pohybový rozvoj, a také shrnout poznatky o kruhovém a variabilním provozu a diagnostice, protože jejich teoretických poznatků využiji v dalších částech své diplomové práce.

Cílem empirické části mé diplomové práce je sestavit soubor kruhových a variabilních provozů, jenž by nejenom odpovídal požadavkům Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, ale také by zaujal děti, a tím byl využitelný v praxi učiteli základních škol.

Třetí, praktická, část má za cíl zjistit, jaká je kondice dnešních dětí s použitím motorického testu a zdali má na jejich kondici vliv pravidelný trénink v podobě kruhového a variabilního provozu.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Vyučovací jednotka tělesné výchovy má své specifika a od ostatních vyučovacích předmětů se liší především svou všestranností a různorodostí, variabilitou a odlišností podmínek, různorodostí aplikovaných didaktických forem a metod, vysokou organizační náročností, náročností na bezpečnost, vysokou fyziologickou náročností a mnohým dalším (Vilímová, 2002).

### 1.1 VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Vyučovací jednotkou či hodinou tělesné výchovy rozumíme relativně ustálený a uspořádaný systém hlavních činitelů edukačního procesu a vztahů mezi nimi, jejímž cílem je přispívat k plnění cílů školní tělesné výchovy (Frömel, 1985).

V pedagogické praxi tvoří vyučovací jednotka tělesné výchovy jednotný celek, jehož části na sebe navazují a není nutné je striktně oddělovat. Segmenty vyučovací jednotky tělesné výchovy jsou:

- a) Část úvodní (organizační, rušná),
- b) Část průpravná,
- c) Část hlavní,
- d) Část závěrečná.

Tato stavba vyučovací jednotky tělesné výchovy odpovídá nejenom nejnovějším poznatkům lékařských věd, ale i zásadám pedagogiky (Miklánková, 2010).

V didaktice tělesné výchovy najdeme ale i jinou strukturu vyučovací jednotky tělesné výchovy. Strukturu vyučovací hodiny můžou tvořit jen tři části, a to úvodní, hlavní a závěrečná, nebo dokonce pět částí, úvodní, úvodní rušná, průpravná, hlavní a závěrečná (Rychtecký, Fialová, 1995, Vilímová, 2002).

Vyučovací hodina tělesné výchovy je charakterizována svou strukturou ve vzájemných vztazích, avšak není vhodné lpět na doporučené podobě. Důležité je znát pedagogické, psychologické, didaktické a fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu a na jejich základě vhodně formulovat konkrétní podobu vyučovací jednotky tělesné výchovy (Vilímová, 2002).

Vyučovací jednotka realizuje svůj cíl tělovýchovného procesu ve dvou směrech, a to ve výchovném a vzdělávacím záměru. Výchovný i vzdělávací záměr spolu velmi úzce souvisí, avšak proporcionálnost může v každé vyučovací jednotce individuálně variovat. Jednostrannosti bychom se ale měli vyvarovat, neboť právě ta má negativní dopad na celkovou kvalitu tělovýchovného procesu (Karásková, 1993).

## 1.2 INTERAKČNÍ ČINITELÉ TĚLESNÉ VÝCHOVY

Podstatou procesu vyučovací jednotky tělesné výchovy je osvojení si učiva. Aby toto osvojení bylo co nejvíce efektivnější, záleží na vzájemných interakcích těchto činitelů:

- a) Učitel tělesné výchovy – vzdělání, délka praxe a zkušenosti, zaměřenost a zaujatost pro tělesnou výchovu, morální vlastnosti, zdraví, komunikační schopnosti, spolupráce s rodiči, vztahy se spolupracovníky a s nadřízenými
- b) Žáci v tělesné výchově – zdravotní stav a úlevy v tělesné výchově, zájem o tělesnou výchovu, předchozí zkušenosti s tělesnou výchovou, příklad rodiny, ovlivňování spolužáky, životní styl a motivace, vědomosti o účincích tělesné výchovy, zaměřenost tělesné výchovy
- c) Podmínky tělesné výchovy – právní, pracovní, prostorové, materiální, organizační, sociální, klimatické, dopravní
- d) Projekt tělesné výchovy – cíle tělesné výchovy, obsah tělesné výchovy, program tělesné výchovy, didaktické zásady, vyučovací formy, organizační formy tělesné výchovy (Frömel, 1985, Frömel, 1987, Rychtecký, Fialová, 1995).

Kromě těchto vzájemných interakcí „žák – učitel – učivo – podmínky” v osvojování učiva hraje také dominantní roli dyadická interakce<sup>1</sup> „učitel – žák” (Vilímová, 2002).

---

<sup>1</sup> Dyadická interakce je vzájemné působení mezi dvěma jedinci a zahrnuje nonverbální i verbální komunikaci (slovník-cizích-slov.abz.cz)



## **1.3 TĚLESNÁ VÝCHOVA V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ**

Ještě na počátku tohoto století vymezovaly tělesnou výchovu na prvním stupni učební osnovy ve Vzdělávacím programu základní škola. Od roku 2005 však začal platit veřejný dokument Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV), který je vymezen v systému kurikulárních dokumentů v souladu s principy kurikulární politiky. V systému kurikulárních dokumentů představují státní úroveň Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy, přičemž rámcové vzdělávací programy jsou závazné pro jednotlivé etapy, z nichž nás zajímá ta o základním vzdělávání. Podle nich pak jednotlivé školy vytváří své vlastní Školní vzdělávací programy.

V RVP ZV je tělesná výchova zahrnuta jako vzdělávací obor v jedné z devíti vzdělávacích oblastí, a to Člověk a zdraví.

### **1.3.1 ČLOVĚK A ZDRAVÍ**

Člověk a zdraví je vzdělávací oblast, ve které se žáci seznamují, učí se využívat a aplikovat základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví. Učí žáky poznávat a chápat problémy spojené s nemocí.

Zdraví, stav chápaný jako tělesná, duševní a sociální pohoda, je předpoklad pro aktivní a spokojený život. Proto je při realizaci této vzdělávací oblasti kladen důraz především na praktické dovednosti a modelové situace, které by mohly být součástí reálného života.

Oblast Člověk a zdraví je realizována ve dvou vzdělávacích oblastech, Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, přičemž oba obory se prolínají ostatními vzdělávacími oblastmi. Jejich součástí je i zdravotní tělesná výchova. Vzhledem k tomu, že Výchova ke zdraví je v RVP ZV definována pro druhý stupeň, zaměřím se na jen Tělesnou výchovu.

### **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

Učivo vzdělávací oblasti Tělesné výchovy je rozděleno do třech činností:

- 1) Činnosti ovlivňující zdraví jsou činnosti:
  - zdravotně zaměřené
  - při kterých žáci připravují svůj organismus na sportovní činnost
  - při kterých rozvíjí svou rychlost, sílu, vytrvalost, pohyblivost a koordinaci
  - kdy se učí organizaci, bezpečnosti a hygieně nejenom při pohybové aktivitě.

- 2) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností jsou:
- pohybové hry a aktivity s různým zaměřením
  - základy gymnastiky, rytmická a kondiční cvičení
  - průpravné úpoly jako jsou přetlaky a přetahy
  - základy atletiky jako je běh, skok či hod
  - základy sportovních her nejenom s náčiním
  - turistické výlety a pobyty v přírodě
  - základy plavecké techniky v rámci plavecké výuky
  - hry na sněhu a ledu, lyžování či bruslení podle podmínek školy
  - jiné různé sportovní aktivity či hry podle zájmů žáků a možností školy.
- 3) Činnosti podporující pohybové učení jsou činnosti:
- rozvíjející komunikaci a názvosloví činností, povelů
  - při různé organizaci v běžném prostředí
  - různých zásad a jednání
  - kdy se učí pravidlům při hrách, soutěžích či závodech
  - kdy žáci měří a posuzují dovednosti a výkony
  - ve kterých používají informace o pohybových činnostech.

Těmito činnostmi bychom měli žáky vést k očekávaným výstupům na konci prvního a druhého období. Na konci prvního období, tedy na konci třetí třídy, žák:

- Využívá a spojuje každodenní pohyb se zdravím
- Zvládá jednoduché pohybové činnosti sám i ve skupině
- Spolupracuje při pohybových činnostech
- Dodržuje bezpečnost a hygienické zásady při pohybových činnostech v prostorách školy
- Reaguje na pokyny při činnosti.

O dva roky později, na konci páté třídy, tedy druhého období, žák:

- Podílí se na realizaci pohybové činnosti
- Zařazuje do svého cvičení činnosti s jednostrannou zátěží
- Dle svých individuálních možností zvládá pohybové dovednosti a dokáže si vytvořit jiné variace osvojených her
- Dodržuje bezpečnost a hygienické zásady při pohybových činnostech i v mimoškolních prostorech a dokáže reagovat při úrazu spolužáka
- Dokáže zhodnotit pohyb spolužáka a reaguje na pokyny při pohybové činnosti

- Dodržuje pravidla a pozná přestupky svých spolužáků, respektuje opačné pohlaví
- Osvojí si tělocvičné názvosloví, cvičí dle nákresu
- Zorganizuje jednoduché třídní pohybové činnosti či hry
- Změří a porovnává pohybové výkony
- Získá a orientuje se v informacích o pohybových a sportovních aktivitách.

## **1.4 CÍLE A ÚKOLY TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

Cílem se rozumí nějaký ideál, který by měl být formulovaný tak, aby mohl být kontrolovatelný. Správný cíl by měl obsahovat aktivní slovesa zahrnující požadovaný výkon žáka, podmínky a normu výkonu (Nelešovská, Spáčilová, 2005).

Cíle tělesné výchovy vychází ze struktury vyučovací jednotky a také z RVP ZV. Měly by být stanoveny tak, aby směřovaly k utváření, rozvíjení a dosažení klíčových kompetencí v oblasti kognitivní, afektivní i psychomotorické. RVP ZV vymezuje cílové zaměření v podobě očekávaných výstupů (Jeřábek, 2005).

Vytvořit kladný vztah žáků k péči o své zdraví a k celoživotní pohybové aktivitě je cílem školní tělesné výchovy a promítá se do dílčích cílů:

- a) Psychomotorické cíle – žáci prokazují pohybovou způsobilost v pohybových činnostech, začleňují pohybové dovednosti do již osvojených celků, dovedou samostatně využívat kompenzačních cvičení.
- b) Kognitivní cíle – žáci využívají osvojených pohybových dovedností pro bezpečnou a efektivní pohybovou činnost, dovedou vytvářet osobní programy denního režimu založené na principech zdravého způsobu života a na účinných metodách regenerace, prokazují dobrou orientaci a přiměřenou odbornost v několika zvolených formách pohybové činnosti sportovního charakteru.
- c) Afektivní cíle – žáci projevují prožitky, pozitivní sebevědomí a tvořivost během pohybové činnosti, chápou individuální rozdíly mezi jednotlivci, projevují ducha odpovědnosti, čestnosti, a pozitivní soutěživosti a oceňují přínos vztahů, které mohou být utvářeny a prohlubovány prostřednictvím pohybových činností (Mužík, Krejčí, 1997).

Cílem tělesné výchovy je fyzické a na ně navazující psychické a sociální formování člověka vzhledem ke schopnostem adaptace učení a chování. Naplňovat obsah a formulovat cíl tělesné výchovy je možný jedině postupným plněním jednotlivých úkolů, mezi které patří:

- a) Úkol zdravotní – je úkol specifický, neboť právě v tělesné výchově zdraví bezprostředně ovlivňujeme. Záměrnou tělesnou činností zvyšujeme zdatnost, pohybové schopnosti a ovlivňujeme úroveň psychických vlastností a stavů.
- b) Úkol vzdělávací – je realizován v oblasti speciálního a v oblasti všeobecného vzdělávání.
- c) Úkol výchovný – může být realizován činnostmi plánovanými či neplánovanými a je přímo závislý na schopnostech a dovednostech řídicího učitele (Hodaň, 2000).

Prostřednictvím úkolu spějeme ke stanovenému cíli, a to za předpokladu, že stanovený cíl je i osobním cílem žáka, neboť úkol zadaný učitelem představuje konkrétní požadavek a je prostředkem pro dosažení cíle (Mužík, Krejčí, 1997).

Realizací všech cílů získávají žáci základní tělovýchovné vzdělání, které vytváří předpoklady zdraví, pracovní činnosti a aktivní přístup k životu. Dané cíle nelze izolovat, ale právě naopak. Cíle se prolínají a osvojené sportovní činnosti se uplatňují v celém životě (Rychtecký, Fialová, 1995).

## **1.5 ZÁKLADNÍ NÁZVOSLOVÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

Jak vyplývá z očekávaných výstupů druhého období Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, tak již žák prvního stupně základní školy užívá základní tělocvičné názvosloví a cvičí dle jednoduchého nákresu či popisu cvičení (Jeřábek, 2005).

Odborná terminologie je součástí oblastí teoretických znalostí a vědomostí a měla by být zařazována do každé hodiny tělesné výchovy, neboť nejenom že usnadňuje komunikaci žáka a učitele ve výuce, ale také rozšiřuje slovní zásobu žáků a jeho okruh vědomostí, a především snižuje ztrátu času ve vyučovací jednotce. Terminologii lze upevňovat nejenom v průběhu vyučovací hodiny, ale lze ji učit i prostřednictvím her, ať už v hodinách tělesné výchovy či v kroužcích mimo školu (Miklánková, 2009).

Názvoslovný systém pojmenovává nejen polohy těla a polohy částí těla, ale i pohyby. V základním systému poloh a pohybů jsou klasifikovány:

- a) Polohy celého těla – postoje, kleky, sedy, lehy, podpory.
- b) Pohyby celého těla – chůze, běh, poskoky, obraty.
- c) Polohy a pohyby částí těla – paže, nohy, trup, hlava (is.muni.cz).

## 2 DÍTĚ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Vývoj jedince probíhá velmi individuálně a nerovnoměrně bez závislosti na vnějším a vnitřním prostředí a pohlaví. Každé embryo se individuálně formuje na zralý organismus a daný vývoj se projevuje jak růstem organismu, tak i jeho částí (Vilímová, 2002).

Od početí až do smrti každý jedinec prochází různými změnami a tento proces nazýváme ontogeneze. Díky těmto změnám můžeme jedince rozdělit do určitých období lidského života a pomocí společných znaků a rysů je charakterizovat. Existuje několik rozdělení lidského života. Jedna z klasifikací uvádí tři fáze lidského života:

- 1) Prenatální období – období od oplození vajíčka do porodu.
- 2) Perinatální období – vztahující se k období těsně před, během a krátce po porodu, definuje se od 22. týdne vývoje do sedmi dní po porodu ([www.who.int](http://www.who.int)).
- 3) Postnatální období – období života po narození, následuje po perinatálním období ([lekarske.slovníky.cz](http://lekarske.slovníky.cz)).

V literatuře se však objevuje i tato klasifikace období lidského života:

- 1) Nitroděložní období – zahrnuje nejen vývoj plodu, ale také rýhování vajíčka a vývoj zárodku.
- 2) Dětské období – je shrnujícím obdobím pro období novorozenecké, kojenecké, období batolete a předškolní, mladší a starší školní věk. V této práci se budu dále již věnovat pouze mladšímu školnímu věku, který odpovídá prvnímu stupni základní školy.
- 3) Adolescence – charakterizuje období staršího školního věku přecházející v období dospívání (puberty).
- 4) Dospělost – je obdobím největší fyzické a psychické aktivity člověka. Začíná přibližně mezi 21. a 24. rokem života obdobím plné dospělosti a přechází přes období zralosti až k období středního věku.
- 5) Stáří – je období nastupující přibližně po 60. roku života. Nedá se mu zabránit, zdravým způsobem života jej však můžeme znatelně zpomalit (Novotný, Hruška, 2005).

Klasifikací ontogenetického vývoje existuje mnoho. Mohli bychom říci co literatura, to jiné členění. Není se také čemu divit, neboť s vývojovými etapami se setkáváme už v době starověku u lékaře Hippokrata (Šimíčková-Čížková, 2008).

Různá periodizace je uváděna i v pedagogických vědách. Nejužívanější a nejnámější je periodizace od Příhody, který školní období ontogeneze vymezuje na mladší a starší školní věk. V této práci se podrobněji zabývám pouze mladším školním věkem, to je období od 6 do 11 let (Vilímová, 2002).

Období dítěte mladšího školního věku je ohraničené jednou z period ontogenetického vývoje (Jeřábek, 2008).

## **2.1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Období mladšího školního věku začíná vstupem dítěte do školy. Zpravidla je vymezen časovým úsekem od šestého až sedmého roku dítěte do jeho jedenácti let. Tehdy se právě objevují první známky prepubescence, tedy pohlavního dospívání (Petrová, 2008).

Mladší školní věk charakterizuje etapu vývojově klidnou, avšak zejména psychicky náročnou, protože zde probíhá adaptace dítěte na školu. Tato společenská potřeba od základů mění život dítěte, mění jeho sociální chování, zájmy či sebevědomí (Šimíčková-Čížková, 2008).

Vzhledem k tomu, že však mezi dětmi mladšího školního věku existují četné rozdíly, rozlišují někteří autoři dvě etapy tohoto období. A to mladší školní věk, který zahrnuje děti od šesti do osmi let, a střední školní věk, kam řadíme děti od devíti do dvanácti let (Matějček, 1986).

Po velmi rychlém růstu najednou přichází období růstového zpomalení. Přírůstky hmotnosti a výšky jsou rovnoměrné a lineárně závislé. Růst dívek i chlapců je shodný a bez výrazných rozdílů (Jeřábek, 2008).

Pro každé věkové období jsou charakteristické anatomicko-fyziologické a psycho-sociální odlišnosti. Nejvýznamnější změny probíhají v období dětství a adolescence. Jedná se především o intenzivní růst, vývoj a dozrávání vnitřních orgánů, pohybový rozvoj, vztah k okolí a lidem a změni se chápání okolního světa (Kaplan, Válková, 2009).

Mladší školní věk bychom mohli nazvat obdobím zlatého věku motoriky, neboť právě mezi osmým a devátým rokem dochází k výraznému zlepšení pohybových schopností<sup>2</sup> a dovedností<sup>3</sup>, děti mají chuť sportovat a zajímají se o pohybové aktivity (Perič, 2004).

---

<sup>2</sup> Pohybové schopnosti jsou do jisté míry vrozené určité předpoklady k vykonání nějaké pohybové činnosti (Jeřábek, 2008).

<sup>3</sup> Pohybové dovednosti získáváme učením pohybové struktury a zároveň jsou podmíněny určitým stupněm rozvoje pohybových schopností (Jeřábek, 2008).

## 2.2 TĚLESNÝ RŮST DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Pro mladší školní věk je také typický tělesný vývoj, jeho zpřesnění pohybů a koordinace. Po vstupu do školy je růst těla zrychlený a přibližně kolem osmého roku se nejen růst těla, ale i příbytek hmotnosti, zpomaluje a zklidňuje. V průměru vyroste dítě o pět centimetrů a na váze přibere tři kilogramy. Posiluje se organismus, zvyšuje se objem srdce, hmotnost mozku a zdokonaluje se činnost svalů a pohyblivost kloubů. Pohyby dítěte jsou najednou účelnější, přesnější, rychlejší, celkově jsou koordinovanější. Nejenom že se zlepšuje jemná a hrubá motorika, ale zpřesňuje se i vizuomotorická koordinace. Děti mladšího školního věku se zajímají o sport a mají radost z každého pohybu. Proto by pohyb měl být součástí každodenního života školáka (Petrová, 2008, Kodým a kol., 1985).

Kromě relativního zpomalení tělesného růstu u dětí mladšího školního věku probíhá rychlým tempem osifikace<sup>4</sup> a ustaluje se zakřivení páteře. Osifikují se zápěstní kůstky do osmého roku a články prstů až do jedenáctého roku. Díky kostní tkáni, která je velmi plastická, se mohou objevit deformace dolních končetin a páteře (Miklánková, 2009).

Mladší školní věk je poměrně bohatý na pohyblivost dětí, neboť pohyby nejsou omezovány tuhostí svalů, šlach a vazů a jsou na hranicích fyziologického maxima, a to i bez záměrného cvičení. Díky fyziologickým funkcím snesou děti i značnou zátěž vytrvalostního a monotónního charakteru, musí být však dobře motivováni, neboť se jedná především o psychické hledisko (Jeřábek, 2008).

Desátý až dvanáctý rok dítěte je nejpříznivější období pro rozvoj motoriky prováděnou pohybovou činností. Děti nové pohyby snadno zvládají, avšak také je rychle zapomínají (Kaplan, Válková, 2009).

---

<sup>4</sup> Osifikací nazýváme proces kostnatění, při kterém se růstová chrupavka mění v kostní tkáň (Novotný, Hruška, 2005).

## **2.3 SOCIALIZACE DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Když dítě nastoupí do školy, najednou se změní jeho sociální role. Už není jen středem zájmů svých rodičů, ale také učitelů. Dítě se musí začlenit do kolektivu a uznávat autority. Sbírá poznatky, aby byl na konci tohoto období schopen různé jevy a situace hodnotit a vypořádat se s nimi. Děti mladšího školního věku rozšiřují své vědomosti, zvyšují svou vnímavost a postupně se učí delší koncentraci (Kaplan, Válková, 2009).

Vnímání v mladším školním věku nejvíce souvisí s rozumovým vývojem. Dítě už nevnímá jevy a předměty jako celek, ale začíná se zaměřovat na detaily. Celek jako takový mu uniká. U zrakového vnímání převládá tvar předmětu a u sluchového vnímání dítě rozlišuje jednotlivosti, jako jsou např. modulace hlasu, výška či počet tónů (Kodým a kol., 1985).

Na začlenění dítěte do společnosti má velký vliv vyjadřování. Předškolák by měl umět mluvit souvisle ve větách, avšak po nástupu do školy se jeho řeč zkvalitňuje. Dítěti se rozšiřuje slovní zásoba a je schopno tvořit věty složitější a rozvinutější.

V tomto období se objevují počátky dětských zájmů. Ty však jsou nestálé a výběr velmi ovlivňují rodiče nebo výchova ve škole, protože zájmy dětí mladšího školního věku mají přechodný charakter (Miklánková, 2009).

## **2.4 MOTORIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

V období dítěte mladšího školního věku převládá vysoká spontánní aktivita a dané období bývá charakterizováno jako zlatým věkem motoriky, neboť je nejpříznivější pro rozvoj motoriky a osvojování si nových pohybů. Děti velmi snadno zvládají a zapomínají nové pohyby. Jednou z charakteristik dětské motoriky je pohybová činnost prováděná s velkým množstvím přídavných pohybů (Kaplan, Válková, 2009).

Suma všech možných tělesných cvičení je charakterizována jako tělocvičná motorika. Ta se liší od ostatních druhů motoriky tím, že je zaměřena na člověka samotného, neboť cílevědomě rozvíjí jak psychickou, tak i fyzickou zdatnost (Hodaň, 2000).

Prostřednictvím tělesné výchovy dochází nejenom k rozvoji osobnosti, ale i k motorickému a sociálnímu učení. Sedmiletý žák by měl vydržet ve stoji předklonmo minimálně deset sekund. V devíti letech by měl vydržet ve stoji na špičkách alespoň patnáct sekund, a to se zavřenýma očima. Nedílnou součástí tělesné výchovy je házení a chytání míčem. Z hlediska motoriky by v jedenácti letech už neměl být problém s činností chytání míče (Karásková, 1993).



### 3 ATLETICKÉ ČINNOSTI DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Pohyb v životě dětí patří k základním projevům lidského života a slouží jako prostředek k získávání zkušeností. Děti mohou svoje pohyby usměrňovat a pravidelně sportovat už od nejmladšího věku, neboť právě pohyb formuje a utváří duševní bohatství každého jedince. Přičemž je velmi důležité, aby si děti osvojily správné pohybové návyky a získaly ke sportu kladný vztah. Díky své rozmanitosti je pro ně atletika velmi vhodným sportem (Kaplan, Válková, 2009, Weberová, Rudová, 2009).

Rozlišujeme spontánní a řízenou sportovní aktivitu. Ta spontánní se dětem nikdy neznechutí, neboť vychází právě z jejich potřeb. Naopak řízenou aktivitu, kterou řadíme do tělesné výchovy, musíme motivovat a uskutečňovat v zájmu a v možnostech dětí, aby získaly pozitivní vztah k pohybu (Kaplan, Válková, 2009).

#### 3.1 SOUČASNÝ ZÁJEM O ATLETIKU

Atletické činnosti vychází ze spontánních pohybů dětí. V dnešní době jsou však ony spontánní pohyby dětí utlumovány. Proto se zvedla vlna zájmu v celosvětovém měřítku o dětskou atletiku a vzniklo mnoho projektů i publikací zabývajících se o dětskou atletiku nejenom od IAAF<sup>5</sup>.

V České republice se o rozvoj atletiky malých dětí zapříčinil projekt Českého atletického svazu<sup>6</sup>. Projekt Atletické přípravy a školky odstartovaný v květnu v roce 2010 se setkal s velkým ohlasem a zájmem jak rodičů, tak i dětí. Jeho cílem je nabídnout kvalitní volnočasovou aktivitu v podobě pravidelných atletických kroužků a také děti připravit na sportovní přípravu v oddílech a klubech. Cílovou skupinou projektu Atletiky pro děti jsou děti od pěti do jedenácti let, přičemž cílem projektu není udělat z dětí profesionální atlety, ale vytvořit takovou službu rodičům, která jejich dětem poskytne všestrannou pohybovou aktivitu a systematickou péči prostřednictvím zkušených trenérů.

Projekt Atletika pro děti s podtitulem, dnes už by se dalo říct i heslem, Běhej, skákej, házej rád – atletem se můžeš stát! dnes dává možnost vzniku novým atletickým příprávkám ve třech kategoriích:

---

<sup>5</sup> IAAF – International association of athletics federations (Mezinárodní asociace atletických federací) je nejvyšší světová organizace řídící atletiku již od roku 1912 ([www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)).

<sup>6</sup> Český atletický svaz je samosprávné sdružení atletických oddílů a klubů na území České republiky, jehož posláním jsou tři základní cíle a jenž je zároveň členem IAAF ([www.atletika.cz](http://www.atletika.cz)).

- 1) Atletická školka (od pěti do sedmi let)
- 2) Atletická minipřípravka (od osmi do devíti let)
- 3) Atletická přípravka (od deseti do jedenácti let).

Právě velký ohlas tohoto projektu vedl v roce 2014 Český atletický svaz k novému projektu Atletika do škol určený žákům prvního stupně základních škol. V projektu by chtěl Český atletický svaz zúročit dosavadní poznatky a vést děti k tomu, aby je tělesná výchova nejenom bavila, ale zároveň je vedla i k uvědomění si, že pohyb je součástí jejich zdravého životního stylu ([www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz)).

Český atletický svaz podporuje v současnosti mnoho projektů. Jistě nejznámější byla Kinderiáda pro děti druhých až pátých tříd, kterou však v roce 2014 nahradil projekt Štafetový pohár určený všem žákům prvního stupně základních škol.

V současnosti se Český atletický svaz snaží přilákat malé atlety zábavnou a přitažlivou formou. Společně s Českou spořitelnou organizují doprovodné programy vybraných velkých akcí. Vedle Českého atletického svazu je významným organizátorem i Asociace školních sportovních klubů. S atletickými činnostmi se taktéž můžeme setkat v rámci projektu Sport bez předsudků (Kaplan, Válková, 2009).

V rámci ostravského mítinku se již několikátým rokem koná stále populárnější Čokoládová tretra určená všem dětem do třinácti let. Závod patrona Jana Železného má v roce 2015 dokonce šestnáct nominačních závodů. Čokoládová tretra je součástí předprogramu Zlaté tretry konané již od roku 1961 v Ostravě.

### **3.2 VÝZNAM ATLETIKY**

Většina atletických disciplín vychází z přirozených pohybových činností. Atletika zahrnuje program několika disciplín, z nichž některé zachovávají svou podobu již z doby antické a další vznikly uměle zásluhou atletických nadšenců nebo z tradičních pohybových činností některých národů. Atletika má tedy charakter rozdílného zaměření, neboť některé jsou zaměřeny na rychlost, další na sílu či vytrvalost. Aby se zajistil kompletní rozvoj základních pohybových schopností dětí a mládeže, musí být atletická příprava všestranná, protože atletické cvičení působí kladně nejenom na základní pohybově-kondiční schopnosti, jako jsou rychlost, síla, vytrvalost a obratnost, ale i na koordinační schopnosti, což jsou rytmické, rovnováhové, reakční, prostorově-orientační a kinesteticko-diferenciační

schopnosti. Řada jiných sportovních odvětví využívá atletickou přípravu pro zlepšení všeobecné kondice (Jeřábek, 2008).

Atletika upevňuje základní pohybové struktury nezbytné pro běžný život, což je chůze, běh, skok či hod. Atletika může sloužit taktéž jako účinný prostředek k odstranění jednostranného zatížení či nezdravého způsobu života. Velmi důležité jsou atletické hry, které jsou vhodnou motivací jak k provádění tělesné výchovy, tak i sportu obecně, a stávají se tak prostředkem seberealizace, zábavy a sociálního využití (Kaplan, Válková, 2009).

Výchovné, vzdělávací i zdravotní účinky na člověka zvyšují nesporný význam atletiky. A díky tomu, že vychází z přirozených pohybů, je atletika přístupná široké veřejnosti (Jeřábek, 2008).

### **3.3 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V ATLETICE**

Atletické činnosti poskytují nemálo příležitostí pro rozvoj pohybových schopností, neboť právě při vybraných atletických činnostech zvyšujeme úroveň motorických dovedností při osvojování pohybových dovedností. Jednotlivé schopnosti představují dílčí články motorického projevu žáků, ale neexistují izolovaně. Při rozvoji pohybových schopností nejenom u dětí mladšího školního věku rozvíjíme schopnosti rychlostní, silové, vytrvalostní a ostatní pohybové, kam patří schopnosti koordinace, pohyblivosti a obratnosti (Kaplan, Válková, 2009).

#### **3.3.1 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI**

Rychlostní schopnosti mají své zastoupení ve většině atletických disciplín. Cílený rozvoj těchto schopností limituje výkonnost v řadě atletických disciplín. Optimální rozvoj rychlostních schopností však vychází z genetických předpokladů atleta a z průběhu pohybové činnosti. Při rozvoji jednotlivých schopností je důležité určit typy rychlostí podílejících se na požadovaném atletickém výkonu a vybrat vhodné metody a speciální prostředky pro jejich rozvoj (Valter, 2010).

Rychlost jako pohybová rychlost se může projevovat jako cyklická a acyklická. Rychlost cyklická je schopnost opakovat daný pohybový cyklus co nejrychleji a rychlost acyklická je dána jako rychlost jednotlivého pohybu. Rychlostní schopnosti jsou tedy schopnosti provádět daný pohyb co nejrychleji nebo provádět pohyby s co největší frekvencí opakování. Celkově mají rychlostní schopnosti velmi složitou strukturu. Zjednodušeně je však

můžeme rozdělit na rychlosti reakční a akční. Reakční rychlost je doba od uplynutí okamžiku, kdy je dán povel organismu k vykonání atletické činnosti, do zahájení jejího okamžiku. Doba, kdy je vykonána vlastní pohybová činnost, je pak nazývána jako rychlost akční (Jeřábek, 2008).

Do deseti let věku dítěte se doporučuje především rozvíjet frekvenci pohybu a až později se zaměřit na rozvoj rychlosti spojené se silou. Vyplývá to z fyziologických poznatků, ze kterých plyne, že rozhodující období pro rozvoj rychlostních schopností je věk mezi desátým a čtrnáctým rokem života, neboť atletické činnosti rychlostního charakteru probíhají v anaerobních podmínkách a energie čerpaná ze svalových zásob umožňuje pracovat velkou intenzitou, ale pouze deset až patnáct sekund (Kaplan, Válková, 2009).

Rychlostní schopnosti rozvíjíme při atletických činnostech, jako jsou:

- Hry – honičky, červení a bílí, hry s vyvoláváním,
- Soutěže družstev – s obíháním, přebíháním překážek, štafetové běhy,
- Krátké překážkové dráhy – přeskokování, odhody, změny polohy těla,
- Frekvenční cvičení – žebříček, švihadlo,
- Odrazová cvičení – výskoky na lavičku, přeskoky přes švihadlo,
- Odhodová cvičení s lehkým náčiním – odhody a chytání jednoruč, obouruč,
- Cvičení ve zlehčených podmínkách – nízké starty, běžecké úseky po větru,
- Cvičení s kontrastním efektem – běžecké úseky proti větru, padavé starty,
- Cvičení na reakční rychlost – polohové starty do 30 metrů,
- Cvičení na rozvoj pro maximální rychlost – stupňované běhy do 100 metrů, atletická abeceda a různá speciální běžecká cvičení (Valter, 2010).

### 3.3.2 SILOVÉ SCHOPNOSTI

Základním předpokladem jakéhokoliv pohybu je síla. Protože bez síly není jakýkoliv pohyb možný, je důležité rozvíjet silové schopnosti v podstatě již od narození. Důležité však je volit vždy správný způsob rozvoje a mít na paměti, který typ síly chceme rozvíjet, neboť silové schopnosti klasifikujeme jako statické, neprojevuující se pohybem, a dynamické, projevuující se pohybem a výbušnou silou (Jeřábek, 2008).

Ačkoliv se silové schopnosti uplatňují ve všech atletických disciplínách, nejvíce se projevují při vrzích, hodech a skocích, kde je potřeba rychlá a výbušná síla. U dětí dbáme na všestranný rozvoj svalstva a preferujeme přirozené posilování, kdy se zapojují všechny

svalové skupiny a kloubní oblasti. Při posilování využíváme především vlastní hmotnosti, případně lehkého náčiní (Kaplan, Válková, 2009).

Tréninkové prostředky pro rozvoj silových schopností můžeme rozdělit do několika skupin cvičení:

- Bez zátěže – s vlastní vahou těla (kliky, dřepy, výdrže), cvičení s balančními polokoulemi, s gymballem, se švihadlem,
- Se zátěží – cvičení s jednokilovými medicinbaly, s malými činkami
- Na nářadí – cvičení s využitím švédské bedny, kruhů, lavičky, trampolíny, žebřin, překážek (Valter, 2009).

### 3.3.3 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

Podstatou vytrvalosti je schopnost podat co nejvyšší výkon po co nejdélší dobu. Vytrvalost může trvat od desítek sekund až po hodiny, proto rozlišujeme vytrvalost krátkodobou a dlouhodobou. Při krátkodobé vytrvalosti pracují svaly anaerobně a je možné cvičit několik málo minut v docela vysokém tempu. Dlouhodobá vytrvalost naopak umožňuje aerobní práci svalů a tělo v takovém případě dokáže cvičit dlouho, ale v relativně nízkém tempu (Perič, 2008).

Anaerobní a aerobní pochody souvisí s obměnou energeticky velmi bohaté látky ve svalech. Aerobní vytrvalost je schopnost organismu zajistit ke svalové práci potřebnou energii využitím kyslíku. Při nedostatku kyslíku začnou ve svalech probíhat procesy anaerobní, které způsobují svalovou únavu. Rozvíjení aerobní kapacity by mělo trvat minimálně tři roky intenzivního tréninku, neboť předčasné rozvíjení aerobní kapacity může nepříznivě poškodit organismus a vést k výkonové stagnaci (Moravec, 2003).

Vytrvalost lze rozvíjet po celý život, a to dvojím způsobem. Základní metodou rozvoje vytrvalosti je metoda souvislá, která se však z psychického hlediska u dětí nedoporučuje. Druhou metodou je metoda opakovací, která spočívá ve střídání intervalů zatížení a odpočinku (Jeřábek, 2008).

Nejvyužívanějším prostředkem rozvoje vytrvalosti u dětí jsou běhy na vzdálenosti, které jsou děti schopné uběhnout souvisle bez přerušení v delším časovém úseku. Při této metodě dochází k rozvoji aerobní kapacity, volných vlastností i techniky běhu (Kaplan, Válková, 2009).

Vytrvalostní schopnosti u dětí rozvíjí především sportovní hry, plavání, jízda na kole, běhy na lyžích. Na trénincích či v hodinách tělesné výchovy se k rozvoji vytrvalosti využívají

různé překážkové či slalomové dráhy, cvičení na stanovištích s využitím běžeckých pohybů, souvislý běh rovnoměrné intenzity, běžecké úseky maximálně do 300 metrů či krátký fartlek, jehož podstata spočívá ve střídání tempa (Nosek, Valter, 2012).

### **3.3.4 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI**

Rozvoj obratnosti probíhá od prvních pohybů jedince a každý nový pohyb je skrytý obratnostní cvik. Jakmile si pohyb ale jedinec osvojí, obratnostní cvik ztrácí svůj obratnostní charakter. Z toho vyplývá, že nelze přesně vymezit obratnostní cvičení (Jeřábek, 2008).

Přesto by rozvoji koordinačních schopností dětí měla být věnována velká pozornost, neboť malé děti nemají pud sebezáchovy a nebojí se provádět pohyby v prostoru. Nejenom při všestranném pohybovém rozvoji, ale i při učení základům techniky atletických disciplín či zvládnutí nečekaných situací, se projevuje nezastupitelná role koordinace. U dětí mladšího školního věku dbáme na všestranný rozvoj a při rozvoji obratnostních schopností dodržujeme zásadu více a jednodušeji než méně a dokonale (Kaplan, Válková, 2009).

K rozvoji koordinace v atletice se uplatňují cvičení:

- Bez zátěže – vlastní vahou těla, rytmická cvičení, hry a soutěže s úkoly,
- Se zátěží – švihadlo, gymnastické míče, balancování s předměty, míčové hry,
- Na nářadí – cvičení na balanční polokouli, míči, gymnastická cvičení,
- Se změnou směru – běh pozadu, hod na cíl, skoky ve vymezeném prostoru,
- Se změnou rytmu a tempa – vrhy a hody z místa, stupňované úseky,
- Se změnou vynaložení síly a rozsahu pohybu – běhy do schodů,
- Zrcadlová – hody neodhodovou paží, skoky z neodrazové nohy,
- Ostatní cvičení – překážkové dráhy (Havel, Hnízdil, 2010).

### **3.3.5 POHYBLIVOSTNÍ SCHOPNOSTI**

Pohyblivost je charakterizována jako samostatná pohybová schopnost, která však bývá zejména u dětí staršího školního věku podceňována. Pohyblivost by měla být rozvíjena ve velké míře, protože právě díky ní mladí atleti využívají ostatních pohybových schopností a dovedností (Kaplan, Válková, 2009).

Úroveň pohyblivostních schopností je ovlivněna věkem a pohlavím. U dívek existuje větší předpoklad pohyblivosti než u chlapců. Ke zhoršení pohyblivosti dochází především v období puberty. Je tedy velmi významné rozvíjet kloubní pohyblivost, neboť tuhost svalů,

šlach i vazů ovlivňuje rozsah pohybu i výdej energie, a tím nepřímo i výkon atleta. Proto rozvíjíme pohyblivost metodou statickou (strečink) či metodou dynamickou (švihové) v každé tréninkové jednotce jako součást rozcvičení nebo na konci tréninku (Jeřábek, 2008).

## **4 KRUHOVÝ A VARIABILNÍ PROVOZ**

Kruhový provoz je specifická didaktická forma ve vyučovací jednotce tělesné výchovy, jež se do výuky zařazuje za účelem zvyšování efektivity vyučovacího procesu. Ve vyučovacích jednotkách by kruhové provozy měly být častou a časově krátkou didaktickou formou zvyšující fyziologickou účinnost jednotek (Rychtecký, Fialová, 1995).

Specifickou didaktickou formou rozumíme i variabilní provoz, ve kterém se rychle střídají tělesná cvičení zaměřená především na rozvoj tělocvičných dovedností. Ve variabilním provozu žáci rychle střídají různá stanoviště, a tím vytváříme ztížené podmínky, neboť žáci mají omezený čas (Frömel, 1995).

### **4.1 CHARAKTERISTIKA KRUHOVÉHO PROVOZU**

Kruhový provoz, kruhový trénink, cirkulační trénink. Všechny tyto pojmy označují komplexní, účelové a osvědčené metody cvičení, které se mohou jevit jako cviky jednoduché. Obsah kruhového provozu zlepšuje celkovou kondici, zdatnost a výkonnost. Používá se nejen pro kolektivní či individuální trénink dospělých sportovců či rekreačních cvičenců, ale také ve školní tělesné výchově dětí a mládeže všech věkových kategorií (Jarkovská, 2010).

Kruhový provoz je relativně stálé uspořádání učebního procesu, ve kterém žáci postupují na různých stanovištích, zpravidla uspořádaných do kruhu, s cílem rozvíjet své pohybové schopnosti (Vilímová, 2002).

Kruhový trénink můžeme také nazvat jako specifickou formu skupinové organizace v tréninkové jednotce. Děti jsou rozděleny do skupin, přičemž každá skupina má přiděleno své stanoviště, na kterém plní určitý úkol, cvik. Po uplynutí časového intervalu či po splnění úkolu se skupiny přesunou na další stanoviště s jiným úkolem. Kruhový provoz je vhodný pro rozvoj všech pohybových schopností a nácvik dovedností, avšak většinou se používá pro rozvoj silových a vytrvalostních schopností. Jednotlivá cvičení by však neměla představovat vysoké zatížení (Perič, 2008, Perič, Dovalil, 2010).

Každý kruhový trénink by měl procvičit všechny části těla. Zpočátku je vhodné zařadit do provozu i protahovací cviky, neboť cvičení v kruhovém provozu by mělo být intenzivní a mělo by se vyvarovat přetížení celého těla. Kruhový trénink se skládá z několika kol, mezi nimiž je alespoň minutová pauza ([domaciposilovna.cz](http://domaciposilovna.cz)).

Metoda kruhového provozu je pestrá, variabilní a má neomezené pojetí tréninku, čímž se stává zajímavou a stále oblíbenější technikou dnešní doby. Kruhový trénink sestavujeme



podle toho, pro koho je určený, co bude rozvíjet a na co se zaměřuje, jakých využije pomůcek, na kterém místě se bude konat (kulturistika.ronnie.cz).

## **4.2 PROVEDENÍ KRUHOVÉHO PROVOZU**

Kruhový trénink se provádí nejen v prostorách tělocvičen, ale také ve volné přírodě nebo v malých bytových prostorách. Principem tohoto cvičení je rychlé střídání zátěže různých svalových skupin na různých stanovištích. Mezi cviky se nedělají přestávky a přechody jsou plynulé a dynamické (Jarkovská, 2010).

Délka zatížení na jednotlivých stanovištích a počet opakování jsou individuální, neboť souvisí jak s obsahem, tak i s věkem. Při vytváření kruhového provozu by mělo být dodržováno několik zásad. Cvičení na stanovištích by měla být známá a jasná, neměla by vyžadovat dopomoc trenéra a měla by střídát zatížení různých svalových skupin. Na stanovištích se můžou využívat různé cvičební pomůcky, nářadí či náčiní (Perič, 2008).

Doba cvičení by měla být cvičícím známá předem a odvíjí se od druhu zatížení kruhového provozu. Při anaerobním provedení volíme kratší intervaly, tzn. od dvaceti do třiceti sekund, a při aerobním provedení volíme intervaly delší, přibližně od jedné do tří minut. Kruhový trénink však lze cvičit i bez hodinek, a to tak, že si stanovíme daný počet cviků na každém stanovišti. Tato varianta je ale vhodnější spíše pro trénink jednotlivců vzhledem k odlišným fyzickým zdatnostem jednotlivých účastníků (rungo.idnes.cz).

Míra zatížení při kruhovém tréninku je obvykle určována třemi způsoby, a to počtem opakování kruhového provozu, časovým intervalem určující nejen délku cvičení, ale i délku odpočinku, a individuálním dávkováním, které souvisí s obsahem zatížení, úrovní sportovců a taktéž s celkovým zaměřením kruhového tréninku (Perič, Dovalil, 2010).

Pro školní podmínky je vhodné vymezení dvacet až třicet sekund pro cvičení a stejně tak pro přesun na další stanoviště. Ve vyučovací hodině se kruhový trénink zařazuje kolem 20. – 30. minuty výukové doby nebo na závěr hlavní části, ale s prodloužením doby závěrečné části (Vilímová, 2002).

### **4.3 CHARAKTERISTIKA VARIABILNÍHO PROVOZU**

Variabilním provozem rozumíme rychlé střídání stanovišť zaměřených především na pohybové dovednosti. Obsahem této specifické organizační formy jsou tělocvičné činnosti, které už by měly být žáky zvládnuty a mělo by docházet pouze ke zdokonalování a upevnění daných dovedností ve ztížených podmínkách (Vilímová, 2002).

Cílem variabilního provozu jako edukačního procesu je vytvořit optimální didaktickou formu pro rozvoj pohybových dovedností a činností ve ztížených a proměnlivých podmínkách (Vilímová, 2002, [clanky.rvp.cz](http://clanky.rvp.cz))

Variabilní provoz si klade za dílčí cíle maximální využití didaktického času pro tělocvičnou aktivitu žáků a zároveň zapojit všechny žáky do procesu, rozvíjet pohybové schopnosti a tělocvičné dovednosti žáků, rozvíjet jejich rychlou orientaci, přispívat k jejich samostatnosti a tvůrčí aktivitě, zpestřit didaktickou formu tělesné výchovy, a tím zlepšit jejich vztah k tělesné výchově (Frömel, 1987).

Variabilní provoz obsahuje na jednotlivých stanovištích tělocvičné činnosti, které mají žáci zvládnuty a nepotřebují k nim pomoc. Tělocvičné činnosti ve variabilním provozu by měly vycházet z RVP ZV a jen ojediněle by měly vyžadovat záchranu (Rychtecký, Fialová, 1995).

Při přípravě uspořádání obsahu variabilního provozu se doporučuje střídavě zatěžovat různé svalové skupiny, střídat náročná a nenáročná cvičení, střídat složitější a jednodušší cvičení, zařazovat průpravná a doplňková cvičení (Vilímová, 2002).

### **4.4 PROVEDENÍ VARIABILNÍHO PROVOZU**

Variabilní provoz se realizuje třemi základními způsoby. První způsob vymezuje zátěž, je tedy vymezen počet opakování cvičení na daných stanovištích. Druhý způsob vymezuje čas, a to jak čas pro tělocvičnou dobu na stanovišti, tak i čas pro přechod na další stanoviště. Třetí způsob je kombinací dvou předešlých. Vymezuje čas i počet opakování cvičení na jednotlivých stanovištích (Rychtecký, Fialová, 1995).

Vymezení času pro pohybovou aktivitu na jednotlivých stanovištích a přechod mezi nimi je považován za nejjednodušší způsob řízení. Na prvním stupni se nejvíce doporučuje doba cvičení od dvou do čtyř minut s tendencí volby ke kratší době, neboť krátkodobost zatížení zajistí ztížené a proměnlivé podmínky ([clanky.rvp.cz](http://clanky.rvp.cz)).

Počet stanovišť ve variabilním provozu závisí na počtu žáků, prostorových i materiálních podmínkách a didaktických cílech. Většinou se stanovuje čtyři až osm stanovišť, jiná literatura uvádí čtyři nebo šest až deset stanovišť (clanky.rvp.cz, Vilímová, 2002, Frömel, 1985).

Variabilní provoz zařazujeme z hlediska struktury vyučovací jednotky v druhé polovině hlavní části vyučovací hodiny, v rozmezí přibližně mezi 20. a 40. minutou (Rychtecký, Fialová, 1995, clanky.rvp.cz).

Variabilní provoz jako didaktickou formu zařazujeme v časovém období, kdy můžeme vycházet z dostatečného fondu téměř zvládnutých dovedností (Vilímová, 2002).

## 5 DIAGNOSTIKA

V souvislosti s vedením dětí ve sportu souvisí otázky týkající se porovnání výkonnosti svěřenců s ostatními dětmi, úrovní zdatnosti či kondice a zjištění, zdali došlo ke zlepšení dosavadních schopností. Odpovědi získáme pomocí diagnostiky, která ve sportovní přípravě dětí především posuzuje:

- a) Úroveň rozvoje motorických schopností jako je síla, rychlost či vytrvalost, při které je vyžadovaný pohybový úkol řešen provedením dané činnosti (např. skok)
- b) Stupeň zvládnutí motorických dovedností, kdy můžeme vždy hovořit o nějakém stupni osvojení dané dovednosti (např. kotoul)
- c) Komplexní pohybový projev, který nemá přesně vymezený okruh činností, neboť klade nároky jak na schopnosti a dovednosti, tak i na psychický stav a rozhodovací proces (např. rozhodování ve hře).

Diagnostika používá různých metod, jež mají charakter kvantitativní či kvalitativní. Kvantitativní, tedy metoda objektivně hodnotící, zahrnuje např. délku, čas či sílu, kdežto metoda kvalitativní hodnotí převážně subjektivně estetickou či uměleckou úroveň.

Hlavní metody diagnostiky by však měly zajišťovat co nejméně zkreslené údaje, a tím se zabývá autentičnost (neboli hodnověrnost) testu, která zjišťuje validitu, tedy platnost, a reliabilitu (neboli spolehlivost) testu. Tyto termíny by měli být při měření co nejvyšší, abychom vyloučili subjektivní ovlivnění (Perič a kol., 2012).

### 5.1 MOTORICKÉ TESTY

Testy, jejichž obsahem je pohybová činnost vymezená pohybovým úkolem a pravidly, označujeme jako motorické (Měkota, Blahuš, 1983).

Motorickým testem nazýváme standardizovanou vyšetřovací techniku hodnocení motorických projevů (is.muni.cz).

#### 5.1.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA

V tělesné výchově vedle psychologických a sociologických testů mají pohybové testy nejširší uplatnění (Karásková, 1993).

Testování je hlavní metoda diagnostiky, u které se předpokládá, že vzhledem k žádanému pohybovému výkonu bude lépe rozvinutá schopnost či naučená pohybová dovednost vykazovat měřitelně lepší výsledky (Perič a kol., 2012).

## **5.1.2 DIAGNOSTIKA RŮZNÝCH OBLASTÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI**

Obvykle se vyčleňuje pět základních pohybových schopností, které bychom u dětí měli rozvíjet. Systematicky a plánovitě tedy rozvíjíme schopnosti rychlosti, síly, vytrvalosti, pohyblivosti a koordinace neboli obratnosti (Perič a kol., 2012, Měkota, Blahuš 1983).

V některé literatuře se však uvádí taxonomie až sedm motorických schopností. Kromě pěti uvedených schopností autoři přidávají schopnost rovnováhy a motorické vyspělosti (Neuman, 2003).

Rozvíjení schopností je však proces dlouhodobý, pozvolný a probíhá mnohem pomaleji než osvojování dovedností. Na základě stálosti motorických schopností provádíme predikci sportovních výkonů, nejčastěji se však provádí metoda testování jednotlivých oblastí pohybových schopností (Měkota, Blahuš, 1983).

Při diagnostice koordinačních schopností lze použít testy laboratorní, s využitím přístrojů, nebo testy terénní, např. s charakterem kontrolního cvičení (Havel, Hnízdil, 2010).

### **DIAGNOSTIKA RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ**

Schopnost uskutečnit pohybový akt v co nejkratším čase nazýváme rychlost. S tímto pojmem však velmi úzce souvisí reakční rychlost, což je schopnost člověka zahájit pohyb na daný podmět v čase co nejkratším (Měkota, Blahuš, 1983).

Při tvorbě testů nebo testových baterií pro diagnostiku rychlostních schopností je kladen důraz na přesnost pohybu, rychlost splnění zadaného pohybového úkolu a složitost pohybu, kterou testovaný ještě zvládne (Havel, Hnízdil, 2010).

V diagnostice rychlostních schopností je tedy vhodné zaměřit se na projevy jednotlivých dílčích schopností nebo na kombinaci těchto projevů do vyšších pohybových celků (Perič a kol., 2012).

Diagnostikou rychlostních schopností se zabývají testy zachycení padající tyče, zachycení plochého měřítka rukou či nohou, tapping na podložce, běhy na 10, 30 a 50 metrů, člunkové běhy, Hexagon test, slalomový běh či běh k metám. Obecně jde testy rozdělit na testy reakční rychlosti a testy akční rychlosti (Neuman, 2003, Perič a kol., 2012).

### **DIAGNOSTIKA SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ**

Silové schopnosti umožňují překonávat odpor prostřednictvím svalového napětí nebo proti odporu působit (Měkota, Blahuš, 1983).

Silové schopnosti získávají význam až spíše ve starším školním věku, u dětí mladšího školního věku se jedná pouze o doplňkovou oblast, neboť je potřeba zachovat metodiku a vyvarovat se nesprávnému provedení cviku. V diagnostice silových schopností hodnotíme velikost překonaného břemene, rychlost pohybu a počet opakování (Perič a kol., 2012).

Mezi testy silových schopností patří kliky, shyby, výdrže, hody medicinbalem, skoky z místa, leh-sedy, dřepy či různé zvedání trupu (Neuman, 2003, Perič a kol., 2012).

### **DIAGNOSTIKA VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ**

Vytrvalostní schopnosti člověku dovolí vzdorovat únavě nejenom při pohybové činnosti (Měkota, Blahuš, 1983).

U dětí můžeme vytrvalostní schopnosti rozdělit na projev anaerobní (krátkodobý) a aerobní (dlouhodobý). Při posuzování vytrvalosti dětí je nutná nejenom motivace, ale také dodržení standardních podmínek jako je klima a rozcvičení. Vytrvalostní schopnosti lze měřit jako čas potřebný k překonání určité vzdálenosti nebo jako vzdálenost vykonanou za daný časový limit či jako dobu, případně vzdálenost, udržení zadané intenzity (Perič a kol., 2012).

Příkladem testů pro diagnostiku vytrvalostních schopností je step-test, Cooperův test, běh na jednu míli, skoky přes švihadlo či vytrvalostní člunkové běhy (Neuman, 2003, Perič a kol., 2012).

### **DIAGNOSTIKA KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ**

Koordinace je charakterizována jako schopnost rychle si osvojovat nové pohyby a přizpůsobovat pohybovou činnost neočekávaně se měnícím podmínkám (Měkota, Blahuš, 1983).

V tělesné výchově se používá spíše termín obratnost nežli koordinace, lze se však i setkat s pojmem zručnost (Neuman, 2003).

Mezi kritéria posuzování koordinace patří oblasti složitosti pohybu, přesnosti a rychlosti provedení, učeníivosti a přizpůsobivosti naučeného pohybu (Perič a kol., 2012, Havel, Hnízdil, 2010).

Obratnost zkoumá např. Jacíkův test, Burpee-test (tzv. angličáci), bumerangový běh, překážkový běh, přeskoky snožmo přes složené švihadlo, skok daleký vzad, Iowa Brace test, asynchronní a asymetrické pohyby paží, balancování s předměty, opakovaná sestava s tyčí atd. (Neuman, 2003, Perič a kol., 2012).

## **DIAGNOSTIKA POHYBLIVOSTI A POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ**

Pohyblivost je daná schopnost vykonávat pohyb v určitém rozsahu. Je spojena s určitými anatomickými předpoklady kloubních spojení a jejich postavením při vzpřímeném postoji člověka. Pohyblivost posuzují především ortopedi v rámci klinických testů, jsou však i součástí testování tělesné zdatnosti (Neuman, 2003, Měkota, Blahuš, 1983).

Při měření pohyblivosti se hojně využívá goniometrie, kdy se změří úhly rozsahu pomocí goniometrů, speciálních úhloměřů.

Hlavními prostředky pro diagnostiku kloubní pohyblivosti jsou motorická testování, měření distancí a binární testy. Při motorickém testování měříme hloubku předklonu, u distancí měříme vzdálenost segmentů těla navzájem či těla od podložky a v binárních testech se provádí kontrolní cviky, jejichž splnění znamená nesníženou pohyblivost (Perič a kol., 2012).

Provést dřep na plných chodidlech a předpažit, v kleku se dotknout při úklonu stranou pěstí země, v kleku provést sed na paty a při napjatých špičkách přitlačit nártu k zemi, spojit ruce dlaněmi k sobě a zvedáním loktů dosáhnout vodorovné polohy obou předloktí – to je jen malý výčet testů, který by měl zvládnout každý dospělý (Neuman, 2003).

Pohybové schopnosti dále můžeme diagnostikovat hlubokým předklonem, úklony, dotyky prstů za zády, přednožováním, rozštěpy atd. (Neuman, 2003, Perič a kol., 2012).

### **5.1.3 PŘEHLED TESTOVÝCH BATERIÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ**

Jednotlivé testy byly sdružovány do tzv. testových baterií, které zjišťovaly tělesnou zdatnost v jednotlivých zemích. Vzhledem k tomu, že v současnosti se k daným testům můžeme stále vracet, uvádím zde přehled vybraných testů určených dětem a mládeži.

#### **UNIFITTEST**

Je využíván především ve školních prostorách, neboť posuzuje jedince obou pohlaví od 6 do 60 let. Test má společný základ pro všechny kategorie a zahrnuje skok daleký z místa, leh-sed opakovaně po dobu jedné minuty, běh po dobu 12 minut nebo vytrvalostní člunkový běh na 20 metrů nebo dva kilometry chůze, člunkový běh 4 x 10 metrů, hluboký předklon, výdrž ve shybu dívky, chlapci do jedenácti let, od jedenácti let chlapci počet shybů (Vilímová, 2002).

Test uveřejnila skupina pracovníků pod vedením panů Kováře a Měkoty v roce 1995. Podle norem si testovaný jedinec vypočítá výsledek svých výkonů jako součet bodů, na jehož základě poté zjistí doporučení ke zlepšení své kondice (Neuman, 2003).

### **TEST CAHPER**

Byl vytvořen v roce 1964 Kanadskou asociací pro zdravotní výchovu, tělesnou výchovu a rekreaci. Je určen věkové kategorii od sedmi do sedmnácti let a zahrnuje leh-sed za 60 sekund, skok daleký z místa, člunkový běh 4 x 30 stop s přenášením špalíků, výdrž ve shybu s podhmatem, běh na 50 a 300 yardů.

### **TEST ICSPFT**

Test International Committee on Standardization of Physical Fitness Tests byl přijat mezinárodním výborem pro standardizaci testů tělesné zdatnosti na Olympijských hrách v Tokiu v roce 1964. Test zpracovávalo přes 70 pracovníků 35 zemí včetně tehdejší Československé socialistické republiky. Pro děti do dvanácti let test obsahoval sprint na 50 metrů, skok do dálky z místa, vytrvalostní běh na 600 metrů, sílu ruky měřenou dynamometrem, výdrž ve shybu, obratnostní běh 4 x 10 metrů s přenášením předmětů, leh-sed a měření obratnosti v předklonu.

### **TEST OBECNÉ TĚLESNÉ VÝKONNOSTI ČESKOSLOVENSKÉ MLÁDEŽE**

Test určený věkové kategorii od sedmi do devatenácti let zahrnuje položky jako je běh na 50 metrů, skok do dálky z místa, hod míčem ze stoje rozkročného obouruč, test dynamické ohebnosti, vytrvalostní běh na 300, 500 a 1000 metrů a shyby na doskočné hrazdě z nadhmatu. Kromě těchto položek zjišťoval výkony i pomocí jiných testů jako je sprint 60 a 100 metrů, skok vysoký z rozběhu, skok daleký z rozběhu, hod míčkem a granátem a šplh 3 metry.

### **TESTOVÁNÍ ČTO**

První testování tohoto testu bylo provedeno v roce 1972 a zahrnovalo výdrž ve shybu, skok daleký z místa, člunkový běh 4 x 10 metrů, hloubka předklonu a leh-sed. V roce 1982 byly k testu přidány položky sestava s tyčí a vytrvalostní běh 12 minut.



## **TEST IPPTP**

Soubor šesti testů International Physical Performance Test Profile slouží k posouzení tělesné zdatnosti dětí od devíti do sedmnácti let. Testový profil je dobře dokumentován a položky testu tvoří sprint 20 metrů, počet kliků za 30 sekund, počet sed-lehů za 30 sekund, hod medicinbalem, skok do dálky z místa a vytrvalostní běh po dobu 6 minut, který lze měřit jak na hřišti, tak i v tělocvičně.

## **POSOUZENÍ TĚLESNÉ VÝKONNOSTI MLÁDEŽE**

Soubor vznikl v roce 1990 pro posouzení pohybové výkonnosti mládeže v ČSFR a SR. Obsahuje běh 12 minut, skok do dálky z místa, leh-sed za jednu minutu, běh na 50 metrů z vysokého startu, hod medicinbalem, výdrž ve shybu na hrazdě a běh k metám se změnami směru.

## **TEST PREZIDENTSKÉ RADY PRO TĚLESNOU ZDATNOST USA**

Test určený pro americkou mládež od šesti do sedmnácti let zahrnuje pět povinných zkoušek, a to leh-sed za 60 sekund, člunkový běh 4 x 9,14 metrů (10 yardů nebo 30 stop), hluboký předklon vsedě, běh na jednu míli (1609 metrů), shyby nebo výdrž ve shybu. K těmto povinným položkám byly přidány i testy volitelné.

Podle výsledků dosažených v testech dostane účastník Prezidentský odznak tělesné zdatnosti při úrovni 50 percentilů, nebo Národní odznak tělesné zdatnosti při úspěšnosti 85 percentilů. Pokud však dítě nedosáhne v jednom či více testech 50 percentilů, dostane pro útěchu Odznak účastníka nebo Odznak tělesné zdatnosti.

## **ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÝ TEST TĚLESNÉ ZDATNOSTI CIAR**

Baterie testů vyvinutá Institutem pro aerobní výzkum v Dallasu zahrnuje pět povinných testů (běh nebo chůze na jednu míli, zvedání trupu v lehu na břicho, kliky, curl-up, měření procenta tuku) a tři nepovinné testy (shyby, ohebnost v sedu, spojení rukou za tělem).

Test byl určen pro děti již od pěti let a tabulky uváděly nejenom minimální hodnoty, kterých by děti měly ideálně dosáhnout z hlediska zdraví, ale také motivační hodnoty, kterých by měly dosáhnout při správné kondici (Neuman, 2003).

## **EUROFITTEST PRO MLÁDEŽ OD 6 DO 18 LET**

V rámci unifikace se využívají testy nejenom v České republice, ale i v Evropě. Takto vznikla testová baterie Eurofittest, která byla pro jednotlivé pohybové schopnosti ověřována i na české školní populaci (Vilímová, 2002).

Konečná verze testu pro mládež vznikla v roce 1988, a to po dlouhých pěti letech experimentů v rámci Evropské unie. V roce 1995 byl vytvořen i Eurofittest pro dospělé.

Eurofittest měří zdatnost dětí od šesti do osmnácti let v devíti testech (Neuman, 2003).

## **5.2 POSUZOVACÍ ŠKÁLY**

Posuzovací škály hodnotí stupeň zvládnutí, uplatnění a použití pohybových dovedností. Do posuzovacích škál řadíme především:

- a) Rytmus – znak dynamicko-časového uspořádání pohybu,
- b) Plynulost – znak kontinuity pohybového průběhu,
- c) Preciznost – znak shody plánu s průběhem a výsledkem pohybu,
- d) Rozsah – znak prostorové rozsáhlosti pohybu.

Jedná se tedy o hodnocení obecných, kvalitativních znaků pohybu.

Ve sportovní přípravě dětí je nejrozšířenější pětibodová škála, obdoba školní klasifikace. Vhodnějším typem škály je škála popisná, která je zaměřená na konkrétní dovednost. Ta však může být problémem, neboť je potřeba popisné škály pro každou dovednost. Dalším typem škál jsou škály průběhové, které hodnotí rozsah pohybu či prostorový průběh srovnávaný s ideálem, a škály výsledkové, které hodnotí pouze podobu dosaženého výsledku (Perič a kol., 2012).

# EMPIRICKÁ ČÁST

## 6 CHARAKTERISTIKA EMPIRICKÉ ČÁSTI

Druhou část mé diplomové práce tvoří část empirická, ve které rozepisují deset konkrétních kruhových a variabilních provozů zaměřených na rozvoj pohybových schopností a dovedností zpracovaných podle současného vzdělávacího programu.

### 6.1 CÍL EMPIRICKÉ ČÁSTI

Cílem empirické části bylo vytvořit soubor kruhových a variabilních provozů využitelných dětmi mladšího školního věku tak, aby nejenom zaujal a zlepšil pohybové schopnosti a dovednosti dětí, ale také aby byl využitelný v praxi všemi učiteli základních škol.

### 6.2 PŘÍKLADY VARIABILNÍCH A KRUHOVÝCH PROVOZŮ

Soubor deseti kruhových a variabilních provozů jsem rozdělila na dvě části. Prvních pět variabilních provozů se skládá ze čtyř stanovišť a zaměřuje se především na rozvoj vytrvalostních schopností a pohybových dovedností. Délka prováděných cviků trvá dvě minuty a délka pauzy pro změnu stanoviště je 15 sekund. Celou sérii absolvují žáci dvakrát, s přestávkou trvající jednu minutu. Uspořádání variabilního provozu by mělo být v kruhu, ale samozřejmě závisí na podmínkách tělocvičny. Pro lepší orientaci žáků je dobré nadepsat karty s čísly a nechat je u jednotlivých stanovišť.

Dalších pět kruhových provozů se skládá z osmi stanovišť, které jsou prováděny kratší dobu, ale o to intenzivněji. Zaměřují se především na rozvoj silových a koordinačních schopností. Poměr doby cvičení s dobou pauzy je 1:1. Žáci tedy cvičí dvacet sekund a dvacet sekund mají také na přesun na další stanoviště. Kruhový provoz absolvují žáci dvakrát s jednodominutovým odpočinkem. Opět je vhodné označit jednotlivá stanoviště s čísly či s popisem daných stanovišť.

## VARIABILNÍ PROVOZ ČÍSLO 1

<b>Předmět:</b>	Tělesná výchova
<b>Průřezová témata:</b>	Environmentální výchova, osobnostní a sociální výchova
<b>Období (třída):</b>	2. (5.)
<b>Časová intervaly:</b>	2 série opakování po 2 minutách s 15 sekundovými přesuny
<b>Pomůcky a nářadí:</b>	Pet víčka, kloboučky, velké i malé běžecké překážky, kužele, basketbalové míče, dopadová žíněnka, žíněnka
<b>Organizační formy:</b>	Skupinová, frontální
<b>Cíle:</b>	Žáci dokáží popsat činnosti na stanovištích vlastními slovy. Žáci dokáží sestavit, připravit a uklidit daná stanoviště podle pokynů učitele. Žáci využívají osvojených dovedností v kruhovém provozu.
<b>Kompetence:</b>	K učení, k řešení problémů, pracovní, občanské, komunikativní, sociální a personální
<b>Očekávané výstupy:</b>	Žák dribluje oběma rukama. Žák udělá kotoul letmo. Žák respektuje opačné pohlaví.

### Popis stanovišť:

#### 1. Úklid pet víček

U prvního stanoviště využijeme čar tělocvičny (pokud nejsou, nakreslíme křídou, vyznačíme švihadly či kuželi). Za jednou čarou rozházíme pet víčka, za druhou čarou budou kloboučky. Barvy víček i kloboučků by měly být stejné, např. pokud budeme mít šest kloboučků různých barev, budeme mít i pet víčka pouze o šesti barvách po více kusech. Není to ale podmínkou.

Úkolem poté je, aby každý žák po jednom uklízel pet víčka do domečku v časovém limitu.

#### 2. Překážky

Na druhém stanovišti žák střídavě běhá přes menší překážky a podlézá větší překážky. Počet překážek rozmístíme podle prostoru v tělocvičně tak, aby byly přibližně tři metry od sebe.

Např. v počtu šesti překážek postavíme tři překážky, poté dáme kužel, který žák oběhne, a zpět postavíme opět střídavě tři překážky. Opět položíme kužel na oběhnutí.

### 3. Driblování

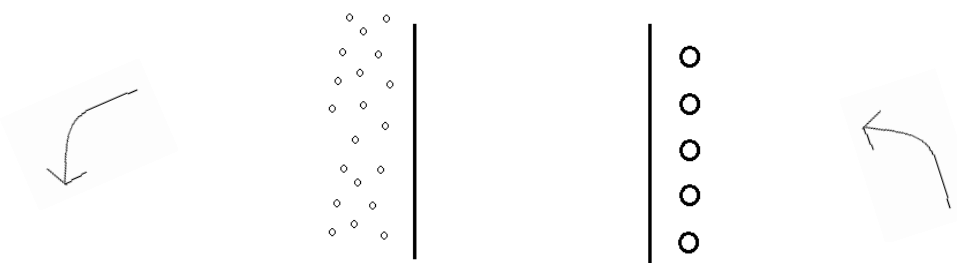
U třetího stanoviště vyznačíme úsek kuželkami, ve kterém žák bude driblovat. První kolo žák dribluje pravou, druhé levou a třetí kolo střídavě pravou a levou rukou. Od kužele ke kuželi dribluje, poté se zpátky vrací pozadu ve vzporu vzadu pokrčmo ležmo (jako rak) s basketbalovým míčem na břichu.

### 4. Kotoul

Čtvrté stanoviště bude gymnastické. Před dopadovou žíněnkou postavíme žíněnkou, ze které se bude žák odrážet snožmo. Žák s malým rozběhem s odrazem z obou noh provede kotoul letmo.

**Nákres:**

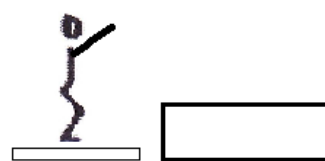
#### 1. Úklid pet víček



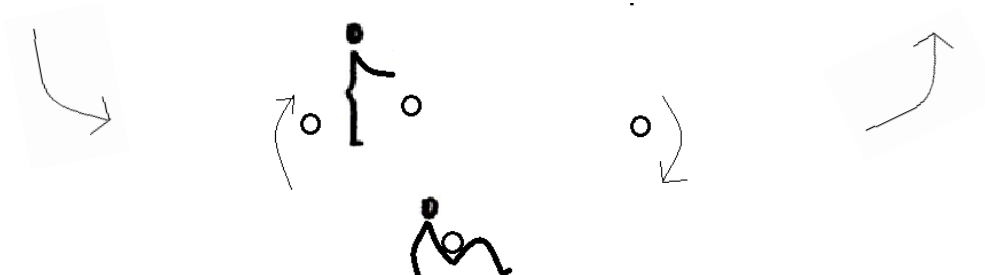
#### 2. Překážky



#### 4. Kotoul



#### 3. Driblování



## VARIABILNÍ PROVOZ ČÍSLO 2

<b>Předmět:</b>	Tělesná výchova
<b>Průřezová témata:</b>	Osobnostní a sociální výchova, český jazyk
<b>Období (třída):</b>	2. (5.)
<b>Časová intervaly:</b>	2 série opakování po 2 minutách s 15 sekundovými přesuny
<b>Pomůcky a nářadí:</b>	Kužele, atletický žebřík, žíněnky, gymnastický koberec, lavičky, žebřiny, karty s písmeny tvořící abecedu
<b>Organizační formy:</b>	Skupinová, frontální
<b>Cíle:</b>	Žáci dokáží popsat činnosti na stanovištích vlastními slovy. Žáci dokáží sestavit, připravit a uklidit daná stanoviště podle pokynů učitele. Žáci využívají osvojených dovedností v kruhovém provozu.
<b>Kompetence:</b>	K učení, k řešení problémů, pracovní, komunikativní, sociální a personální
<b>Očekávané výstupy:</b>	Žák využije vědomostí z jiného předmětu. Žák respektuje opačné pohlaví.

### Popis stanovišť:

#### 1. Žebřiny

Na prvním stanovišti položíme žíněnky pod žebřiny kvůli bezpečnosti. Na stanovišti žák vyleze na žebřiny na třetí šprušli od vrchu a přeručkuje na druhý konec žebřin. Poté žák sleze ze žebřin a pozadu ve vzporu vzadu pokrčmo ležmo (raci) projde slalom zpět.

#### 2. Abeceda

Na druhém stanovišti využijeme čar tělocvičny nebo je opět vyznačíme. Za jednou čarou budou po zemi rozházená písmenka abecedy. Naproti za druhou čarou bude žák skládat z písmen abecedu. Při větším počtu žáků mohou žáci běhat formou štafetového běhu.

#### 3. Žebřík

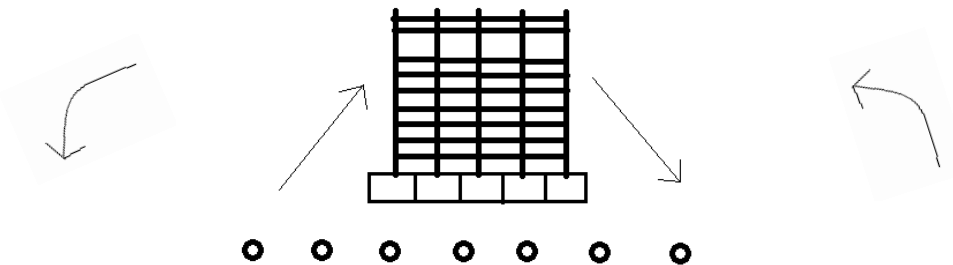
Žák na třetím stanovišti proběhne správně technicky atletický žebřík. Dbáme na vysoká kolena a proslápnutí každé mezery. Poté oběhne kužel a slalomem se vrací zpět na začátek stanoviště.

#### 4. Válení sudů

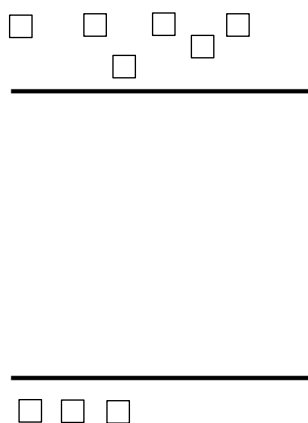
Na čtvrtém stanovišti položíme koberec, po kterém žák bude válet sudy. Při jednotlivých kolech budou střídat strany. Zpět projde žák na převrácené lavičce.

Nákres:

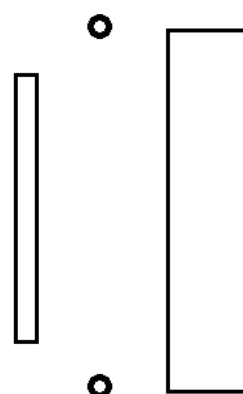
1. Žebřiny



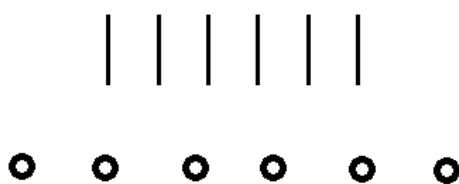
2. Abeceda



4. Válení sudů



3. Žebřík



## VARIABILNÍ PROVOZ ČÍSLO 3

<b>Předmět:</b>	Tělesná výchova
<b>Průřezová témata:</b>	Osobnostní a sociální výchova
<b>Období (třída):</b>	2. (5.)
<b>Časová intervaly:</b>	2 série opakování po 2 minutách s 15 sekundovými přesuny
<b>Pomůcky a nářadí:</b>	Kužele, překážky, lavičky, jednokilové medicinbaly, žíněnka, žebřiny
<b>Organizační formy:</b>	Skupinová, frontální
<b>Cíle:</b>	Žáci dokáží popsat činnosti na stanovištích vlastními slovy. Žáci dokáží sestavit, připravit a uklidit daná stanoviště podle pokynů učitele. Žáci využívají osvojených dovedností ve variabilním provozu. Žáci zvládnout přeběhnout překážky technicky správně.
<b>Kompetence:</b>	K učení, k řešení problémů, komunikativní, pracovní, sociální a personální
<b>Očekávané výstupy:</b>	Žák přeběhne překážky technicky správně. Žák respektuje při činnostech opačné pohlaví. Žák kutálí plným míčem rovně.

### Popis stanovišť:

#### 1. Běh přes překážky

Na prvním stanovišti vytvoříme žákům menší překážkovou dráhu, kde žák přeběhne překážky na jednu stranu, oběhne kužel a přes překážky se vrací zpět. Kola žáci opakují v časovém limitu.

#### 2. Lavičky

Na druhém stanovišti žák přežije lavičku v sedu pokrčmo. Poté přejde na druhou lavičku, kde se chytí za kraje lavičky a čtyřikrát přeskočí lavičku nohama snožmo.

#### 3. Kutálení s míčem

Ve třetím stanovišti žák utvoří dvojici, sedne si v sedu roznožném proti druhému žákovi a budou si kutálet plným míčem.

#### 4. Žebřiny

Na posledním stanovišti žáci vytvoří zástup před žíněnkou u žebřiny a po jednom žák vyleze na žebřiny, kde v prvním kole přitáhne dvakrát nohy propnuté, ve druhém, a případně ve třetím kole, přitáhne nohy pokrčené. Jakmile seskočí žák ze žebřin na žíněnku, vystřídá jej další žák.



Nákres:

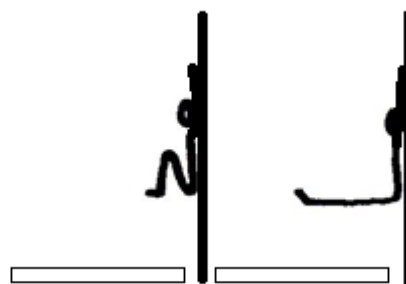
1. Běh přes překážky



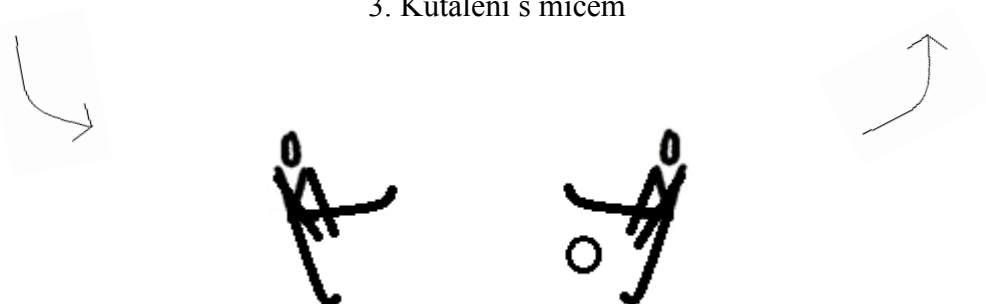
2. Lavičky



4. Žebřiny



3. Kutálení s míčem



## VARIABILNÍ PROVOZ ČÍSLO 4

<b>Předmět:</b>	Tělesná výchova
<b>Průřezová témata:</b>	Osobnostní a sociální výchova
<b>Období (třída):</b>	2. (5.)
<b>Časová intervaly:</b>	2 série opakování po 2 minutách s 15 sekundovými přesuny
<b>Pomůcky a nářadí:</b>	Žíněnky, kruhy, kužele, gymbally, žebřiny
<b>Organizační formy:</b>	Skupinová, frontální
<b>Cíle:</b>	Žáci dokáží popsat činnosti na stanovištích vlastními slovy. Žáci využívají osvojených dovedností ve variabilním provozu. Žáci zvládnou plnit jednotlivá stanoviště podle pokynů.
<b>Kompetence:</b>	K učení, pracovní, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální
<b>Očekávané výstupy:</b>	Žák dodržuje pokyny k pohybovým činnostem. Žák respektuje při činnostech opačné pohlaví. Žák udělá kotoul. Žák skáče snožmo.

### Popis stanovišť:

#### 1. Kotoul

Na stanovišti udělají žáci zástup před žíněnkou. Žák udělá dva kotouly za sebou a zařadí se zpět do zástupu. Vystřídá jej další žák, který musí dbát na to, že může začít s kotouly tehdy, až žák před ním opustí žíněnku.

#### 2. Skákání snožmo

Na stanovišti připravíme několik kruhů za sebou a vedle kruhu postavíme v řadě kužele. Žák přeskáče kruhy snožmo a mezi kuželi projde ve vzporu stojmém slalom zpět.

#### 3. Houpačka

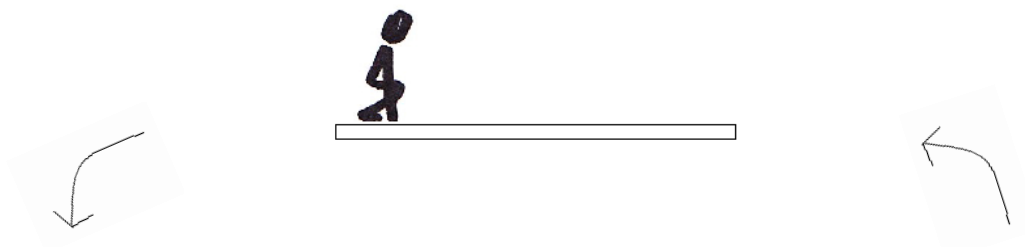
Na třetím stanovišti žáci vytvoří zástup před žíněnkou, která je pod žebřinami. Žák vyleze na žebřiny, kde se zavěsí. Poté se pohoupe dolní polovinou těla na každou stranu pětkrát a přitom bude mít kotníky i kolena u sebe. Ze žebřin seskočí na žíněnku a vystřídá jej další žák.

#### 4. Gymbally

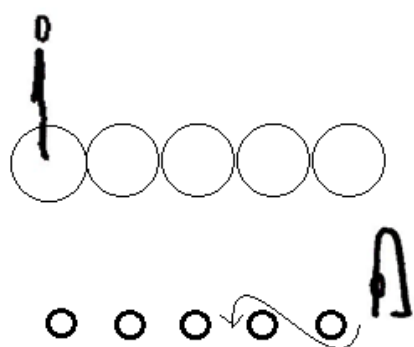
Na posledním stanovišti bude potřeba tolik gymballů, kolik je ve skupině žáků. Každý žák si sedne na gymball a poskokem se dostane od kužele ke kuželi, pomáhá si pažemi posouvat gymball. Zpět bude válet gymball před sebou.

Nákres:

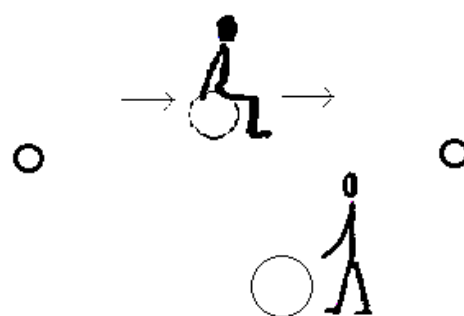
1. kotoul



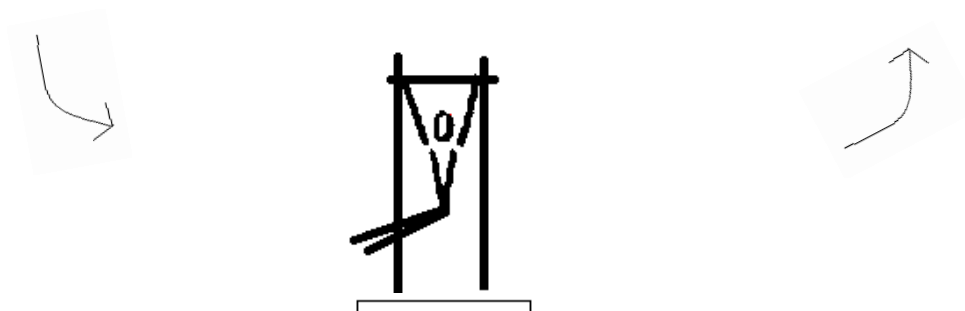
2. Skákání snožmo



4. Gymbally



3. Houpačka



## VARIABILNÍ PROVOZ ČÍSLO 5

<b>Předmět:</b>	Tělesná výchova
<b>Průřezová témata:</b>	Osobnostní a sociální výchova
<b>Období (třída):</b>	2. (5.)
<b>Časová intervaly:</b>	2 série opakování po 2 minutách s 15 sekundovými přesuny
<b>Pomůcky a nářadí:</b>	Gymnastická koza, balanční polokoule o malém průměru, basketbalové míče, překážky, kužele, žebřiny, odrazový můstek, žíněnka
<b>Organizační formy:</b>	Skupinová, frontální
<b>Cíle:</b>	Žáci dokáží popsat činnosti na stanovištích vlastními slovy. Žáci dokáží sestavit, připravit a uklidit daná stanoviště podle pokynů učitele. Žáci využívají osvojených dovedností ve variabilním provozu. Žáci dokážou překonat strach z výskoku na kozu a z výšek při ručkování na žebřinách. Žáci dokáží technicky správně přeběhnout překážky.
<b>Kompetence:</b>	K učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní
<b>Očekávané výstupy:</b>	Žák přeběhne správně technicky překážky. Žák hází technicky správně. Žák vyskočí na kozu z odrazového můstku. Žák překoná strach z výšek na žebřinách. Žák respektuje při činnostech opačné pohlaví.

### Popis stanovišť:

#### 1. Gymnastická koza

Na stanovišti připravíme kozu, před ni postavíme odrazový můstek a za ni dáme žíněnku. Žáci utvoří zástup a postupně budou skákat. Žák skáče na kozu do vzporu dřepmo. U tohoto stanoviště je potřeba záchrany učitele.

#### 2. Žebřiny a balanční polokoule

Z hlediska bezpečnosti položíme pod žebřiny žíněnky a balanční polokoule položíme blízko sebe, aby se skoro dotýkaly. Žák přeručkuje žebřiny a zpět se vrací po balančních polokoulích.

### 3. Hod basketbalovým míčem

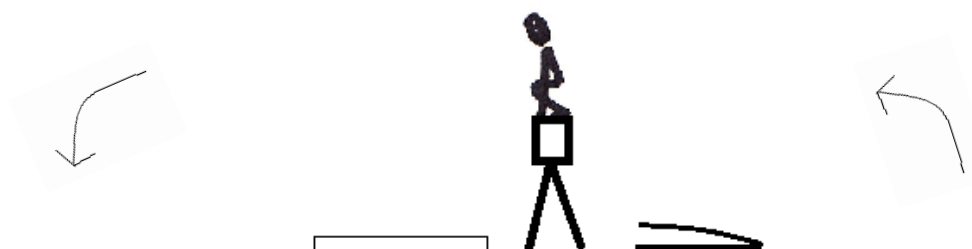
Na stanovišti žák bude házet basketbalovým míčem nejprve pravou rukou, poté levou a nakonec obouruč. Ve dvojici hody několikrát zopakují a při hodech se střídají. Je dobré vymezit čáry, na které se postaví dvojice proti sobě. Při hodech dbáme na správný odhodový postoj.

### 4. Běh přes překážky a slalom

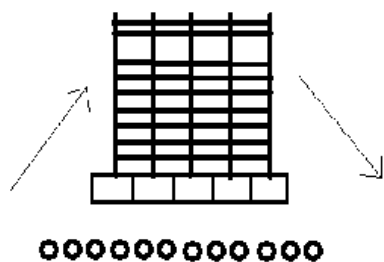
Na stanovišti žák přeběhne nízké překážky, oběhne kuželku, slalomem se vrátí a opět běží přes překážky.

**Nákres:**

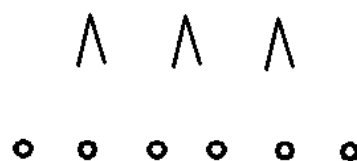
#### 1. Gymnastická koza



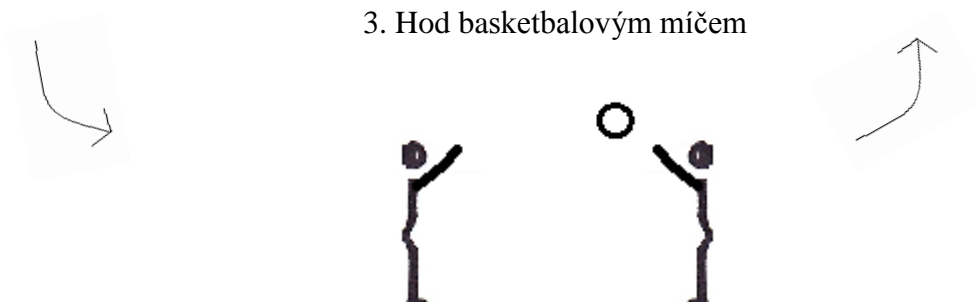
#### 2. Žebřiny a balanční polokoule



#### 4. Běh přes překážky a slalom



#### 3. Hod basketbalovým míčem



## KRUHOVÝ PROVOZ ČÍSLO 1

<b>Předmět:</b>	Tělesná výchova
<b>Průřezová témata:</b>	Osobnostní a sociální výchova
<b>Období (třída):</b>	2. (5.)
<b>Časová intervaly:</b>	2 série opakování po 20 sekundách a s 20 sekundovými přesuny
<b>Pomůcky a nářadí:</b>	Menší balonky, tyče, žíněny, míče, švihadla
<b>Organizační formy:</b>	Frontální, skupinová
<b>Cíle:</b>	Žáci dokáží popsat činnosti na stanovištích vlastními slovy. Žáci dokáží sestavit, připravit a uklidit daná stanoviště podle pokynů učitele. Žáci prokáží znalost osvojeného názvosloví.
<b>Kompetence:</b>	K učení, k řešení problémů, pracovní
<b>Očekávané výstupy:</b>	Žák připraví a uklidí dané stanoviště. Žák posílí hlavní svalové partie. Žák protáhne posílené svalové partie. Žák respektuje při činnostech opačné pohlaví.

### Popis stanovišť:

#### 1. Dřevěná panenka

Žák zaujme polohu rovného sedu snožmo. Zvedne jednu napnutou nohu od země a podá si míč z jedné ruky do druhé. Totéž zopakuje na druhou nohu a poté zvedne obě napnuté nohy současně od země a podá si pod nimi míček, několikrát opakuje. Žák posiluje břišní svalstvo a protahuje lýtkové svaly.

#### 2. Nohy za hlavu

Žák si lehne na záda a zvedá nohy za hlavu. V poloze s nohama za hlavou chvíli vydrží. Několikrát opakuje.

#### 3. Tyč

Žák zaujme polohu v lehu na zádech a tyč drží v obou rukách. Poté provléká obě nohy přes tyč a zpět. Cvičení slouží k rozvoji koordinace.

#### 4. Přeskoky

Žák si stoupne ve stoji spatným bokem k čáře a dá ruce v bok. Poté skáče snožmo přes čáru. Ve druhé sérii si stoupne špičkami čelem k čáře a skáče dopředu a dozadu.

### 5. Osmička s míčem

Žák si stoupne v roznožení, kolena má propnutá a jedna ruka drží míč. Poté se předkloní a rukama kutálí míč střídavě kolem jedné a kolem druhé nohy. Někří kolena a vytváří míčem osmičku.

### 6. Vymačkávání vody z míče

Žák zaujme polohu mírného stoje rozkročného. Míč drží rukama před hrudníkem, lokty stranou. Poté obě dlaně zatlačí silou do míčku a povolí. Žák posiluje prsní a lopatkové svaly.

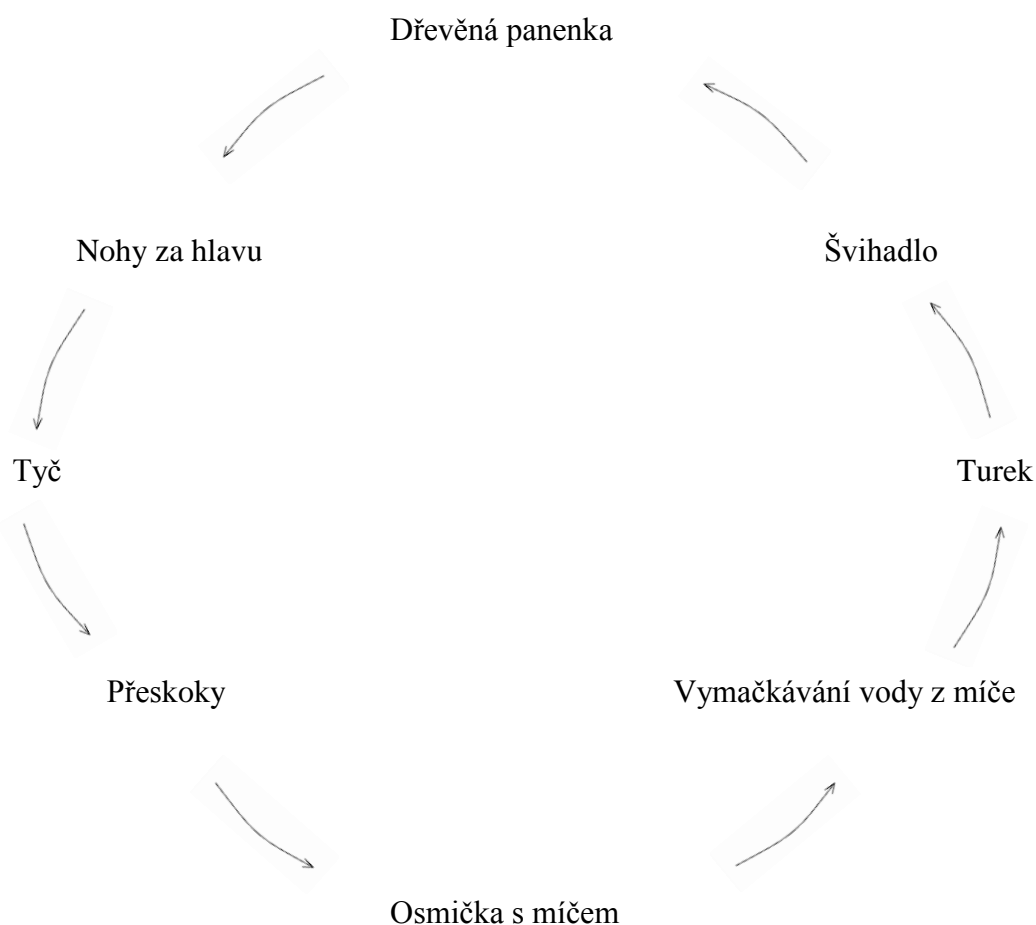
### 7. Turek

Žák se posadí do sedu zkřížného levou přes pravou (turecký sed), poté spojí ruce v týl a tlačí lokty dozadu. Střídavě tlačí a povoluje lokty.

### 8. Švihadlo

Žák má švihadlo v jedné ruce. Předkloní se a vytváří si kruhy švihadlem, které přeskakuje střídnož.

**Nákres:**



## KRUHOVÝ PROVOZ ČÍSLO 2

<b>Předmět:</b>	Tělesná výchova
<b>Průřezová témata:</b>	Osobnostní a sociální výchova
<b>Období (třída):</b>	2. (5.)
<b>Časová intervaly:</b>	2 série opakování po 20 sekundách a s 20 sekundovými přesuny
<b>Pomůcky a nářadí:</b>	Míče, švédské bedny, žíněnky, jednokilové medicinbaly, obruče, lavičky, švihadla, žebřiny
<b>Organizační formy:</b>	Frontální, skupinová
<b>Cíle:</b>	Žáci dokáží popsat činnosti na stanovištích vlastními slovy. Žáci dokáží sestavit, připravit a uklidit daná stanoviště podle pokynů učitele. Žáci prokáží znalost osvojeného názvosloví.
<b>Kompetence:</b>	K učení, k řešení problémů, pracovní
<b>Očekávané výstupy:</b>	Žák připraví a uklidí dané stanoviště. Žák posílí hlavní svalové partie. Žák protáhne posílené svalové partie. Žák respektuje při činnostech opačné pohlaví. Žák zlepší své koordinační schopnosti a dovednosti.

### Popis stanovišť:

#### 1. Magnetový míč

Žák zaujme polohu v lehu na zádech, nohy má pokrčené v kolenou a chodidla zapřená za žebřiny. Míč drží oběma rukama na břiše a kutálí jej po břiše, po stehnech až ke kolenům a současně zakulaceně zvedá trup postupně od hlavy až do sedu. A zase zpět kutálí míč od kolen po stehnech až na břicho, trup postupně pokládá na zem. Žák nejenom posiluje břišní svalstvo, ale rozvíjí i koordinaci.

#### 2. Kobra

Žák si lehne na břicho, ruce skrčí připažmo, dlaně na zem, zatáhne břicho a hýždě a pomalu zvedá trup nahoru. V této poloze vydrží.

#### 3. Švédské bedny

Postavíme dvě nízké švédské bedny a mezi nimi na výšku postavený jeden díl švédské bedny, skrz který položíme žíněnku. Žák oběhne z jedné strany první bednu, podleze díl bedny, z druhé strany oběhne druhou bednu a zpět (běží do osmičky). Rozvíjí tak svou rychlost i koordinaci.



#### 4. Panák

Každý žák bude mít na zemi tři menší kruhy, které se budou dotýkat. Vždy bude proskakovat kruhy po pravé noze na jednu stranu, zpátky se bude vracet po levé noze.

#### 5. Dřevěné nohy

Žák si lehne na záda, upaží a dlaněmi se zapře o zem. Střídavě bude zvedat propnutou pravou a levou nohu.

#### 6. S medicinbalem na lavičce

Žák si lehne na lavičku, nohy pokrčmo. Ve dlaních před hrudníkem drží jednokilový medicinbal a pomalu propíná ruky s medicinbalem do polohy předpažit, poté zase pomalu skrčmo připaží. Několikrát opakuje.

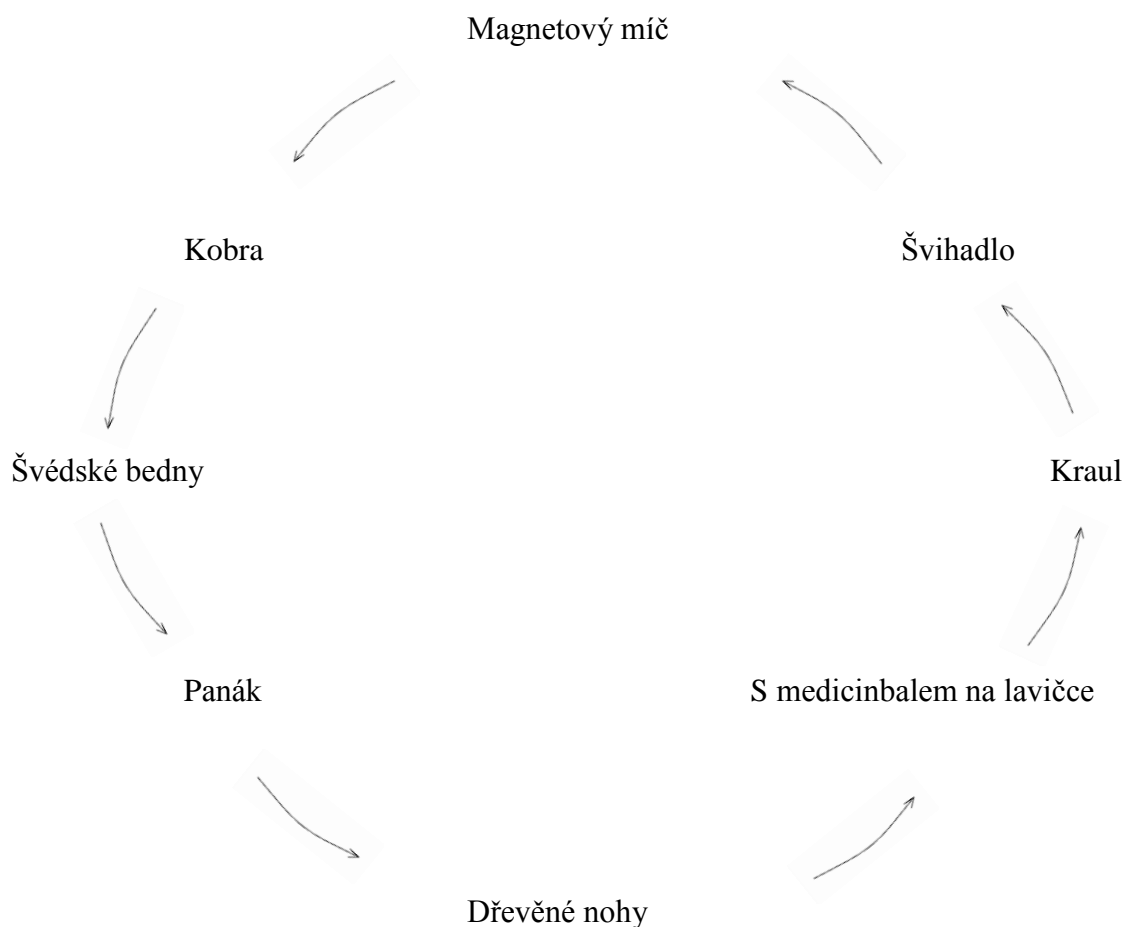
#### 7. Kraul

Žák si stoupne do stoje rozkročného, udělá předklon a bude kroužit rukama, jako kdyby plaval kraula.

#### 8. Švihadlo

Žák skáče přes švihadlo přeskoky snožmo na místě s meziskokem.

**Nákres:**



## KRUHOVÝ PROVOZ ČÍSLO 3

<b>Předmět:</b>	Tělesná výchova
<b>Průřezová témata:</b>	Osobnostní a sociální výchova
<b>Období (třída):</b>	2. (5.)
<b>Časová intervaly:</b>	2 série opakování po 20 sekundách a s 20 sekundovými přesuny
<b>Pomůcky a nářadí:</b>	Overbally, žíněnky, žebřiny, švédská bedna, švihadla
<b>Organizační formy:</b>	Frontální, skupinová
<b>Cíle:</b>	Žáci dokáží popsat činnosti na stanovištích vlastními slovy. Žáci dokáží sestavit, připravit a uklidit daná stanoviště podle pokynů učitele. Žáci prokáží znalost osvojeného názvosloví.
<b>Kompetence:</b>	K učení, k řešení problémů, pracovní
<b>Očekávané výstupy:</b>	Žák připraví a uklidí dané stanoviště. Žák posílí hlavní svalové partie. Žák protáhne posílené svalové partie. Žák respektuje při činnostech opačné pohlaví.

### Popis stanovišť:

#### 1. Váha

Žák zaujme polohu sedu rovného snožmo, napne kolena a položí míč na spojené nohy ke kotníkům. Zvedne obě napnuté nohy a míč se kutálí směrem k břichu, pak se opře o ruce, nadzvedne pánev a míč se kutálí směrem k nohám. Znovu zvedne napnuté nohy a míč se kutálí zpět. Žák nejenom posiluje břišní svaly, ale i hýžděové při zvedání pánve.

#### 2. Lyžař

Žák si lehne na záda, nohy skrčmo, upaží. Střídavě pokládá spojené nohy na levou stranu a hlavou se vytočí za pravou dlaní. Totéž opakuje pomalu i na druhou stranu.

#### 3. Přeskoč, podle

Postavíme na výšku dva díly švédské bedny, jejímž vnitřkem proložíme žíněnky. Jedním dílem poté žák podlézá, druhý díl přeskakuje. Střídavě přeskakuje a podlézá po celý časový interval. Lze zvolit varianta, kdy má každý žák svůj díl švédské bedny se žíněnkou a střídavě přeskakuje a podlézá svůj díl. Žák rozvíjí rychlostní i koordinační schopnosti.

#### 4. Podřep

Žák si stoupne čelem k žebřinám, předpaží a na délku paží se chytne šprušle ve výšce ramen. Poté podřepne, ale nesmí se pustit žebřin. Opět stoupne a podřepne.

### 5. Stoleček

Žák se předkloní čelem k žebřinám, vzpaží a chytne se žebřin tak, aby jeho záda byla rovná. Poté pomalu ručkuje po žebřinách dolů, kam mu protahování lýtkových a hýžd'ových svalů dovolí.

### 6. Předávání overballu

Žák zaujme stoj rozkročný, upaží a drží overball v pravé ruce. Vzpaží, předá míč z pravé do levé ruky, upaží a opět vzpaží a předá míč z levé ruky do pravé. Opakuje.

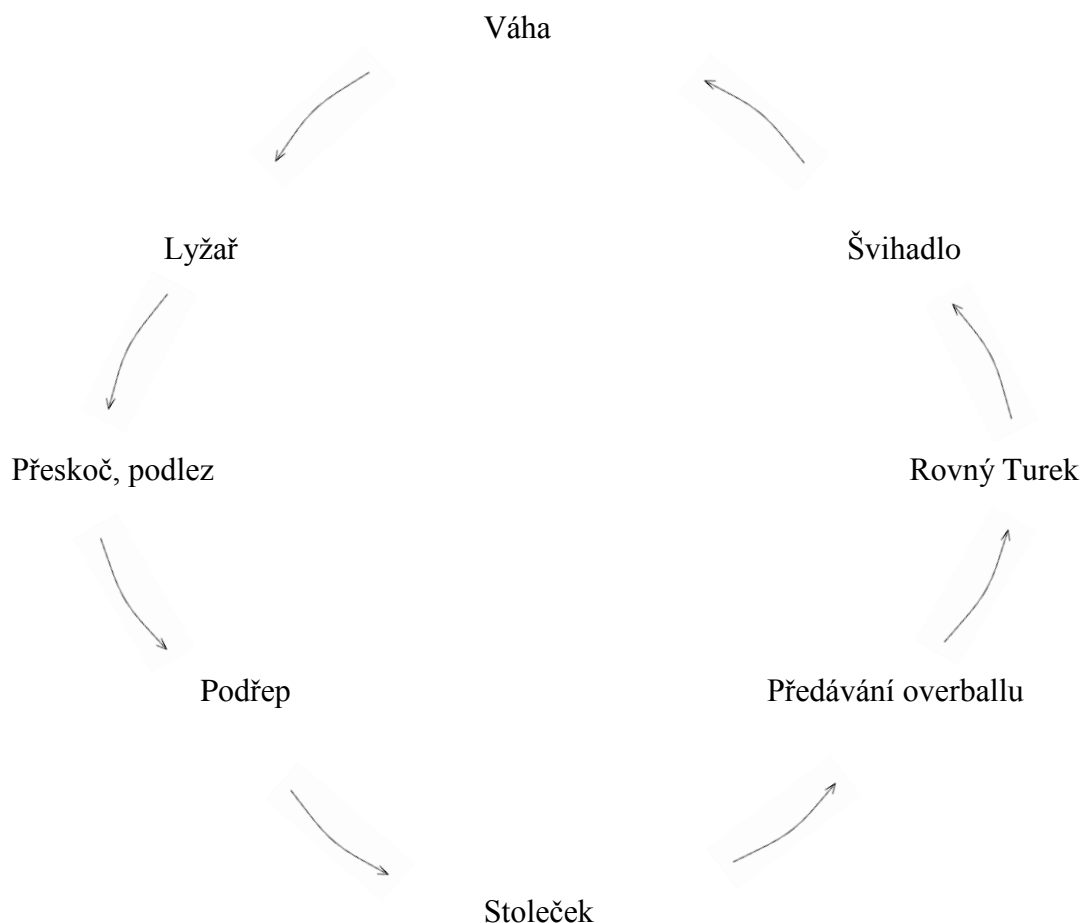
### 7. Rovný Turek

Žák si sedne zkřížno levou přes pravou (do tureckého sedu), zapaží a proplete ruce. Poté kmitá rukama za zády a dbá na rovná záda.

### 8. Švihadlo

Žák skáče přes švihadlo střídnonož na místě.

**Nákres:**



## KRUHOVÝ PROVOZ ČÍSLO 4

<b>Předmět:</b>	Tělesná výchova
<b>Průřezová témata:</b>	Osobnostní a sociální výchova
<b>Období (třída):</b>	2. (5.)
<b>Časová intervaly:</b>	2 série opakování po 20 sekundách a s 20 sekundovými přesuny
<b>Pomůcky a nářadí:</b>	Overbally, žíněnky, lavičky, švihadla, basketbalový míč, gymbally, žebřiny
<b>Organizační formy:</b>	Frontální, skupinová
<b>Cíle:</b>	Žáci dokáží popsat činnosti na stanovištích vlastními slovy. Žáci dokáží sestavit, připravit a uklidit daná stanoviště podle pokynů učitele. Žáci prokáží znalost osvojeného názvosloví.
<b>Kompetence:</b>	K učení, k řešení problémů, pracovní
<b>Očekávané výstupy:</b>	Žák připraví a uklidí dané stanoviště. Žák posílí hlavní svalové partie. Žák protáhne posílené svalové partie. Žák respektuje při činnostech opačné pohlaví.

### Popis stanovišť:

#### 1. Masáž

Žák si stoupne zády k rovné stěně, vzdálenost jeho pat od zdi odpovídá průměru míče. Míč je mezi stěnou a páteří v oblasti křížové kosti. Žák tlačí mírně zády do míče, udržuje ho jemným tlakem páteře na míč a stěnu, a zároveň přechází do dřepu. Paty se postupně mírně zvedají, aby páteř zůstala vzpřímená a osa páteře byla stále kolmo k zemi. Míč se postupně převaluje a dotýká se od beder až k hrudní páteři. Pak se žák z dřepu zvedne do stoje a míč přejíždí po páteři směrem dolů zase až ke křížové kosti.

#### 2. Kolébka

Žák si sedne skrčmo, uchopí bérce. Udělá opakovaně tzv. kolébku vzad a zpět.

#### 3. Roznožka

Žák si stoupne bokem k lavičce, chytne se po jejích stranách a přeskakuje roznožkou přes lavičku. Žák tak rozvíjí koordinaci a rychlost.

#### 4. Švihadlo

Žák přeskakuje přes švihadlo snožmo ve stoji zkřížném nejprve pravou vpřed, druhou sérii levou vpřed.

### 5. Špička, pata

Žák se zapře na špičkách noh na žebřiny, ruky skrčí připažmo a chytne se. Aniž by oddaloval tělo od žebřin, zvedne se na špičky a paty tlačí nahoru. Poté tlačí zpět paty co nejvíce dolů a dbá, aby neoddaloval tělo od žebřin.

### 6. Míč za hlavou

Žák si stoupne v mírném stoji rozkročném na šíři ramen, vzpaží a v rukách drží basketbalový míč. Poté dává míč za hlavu, přičemž pouze ohýbá lokty a nehýbe tělem. Dbá na správné postavení těla.

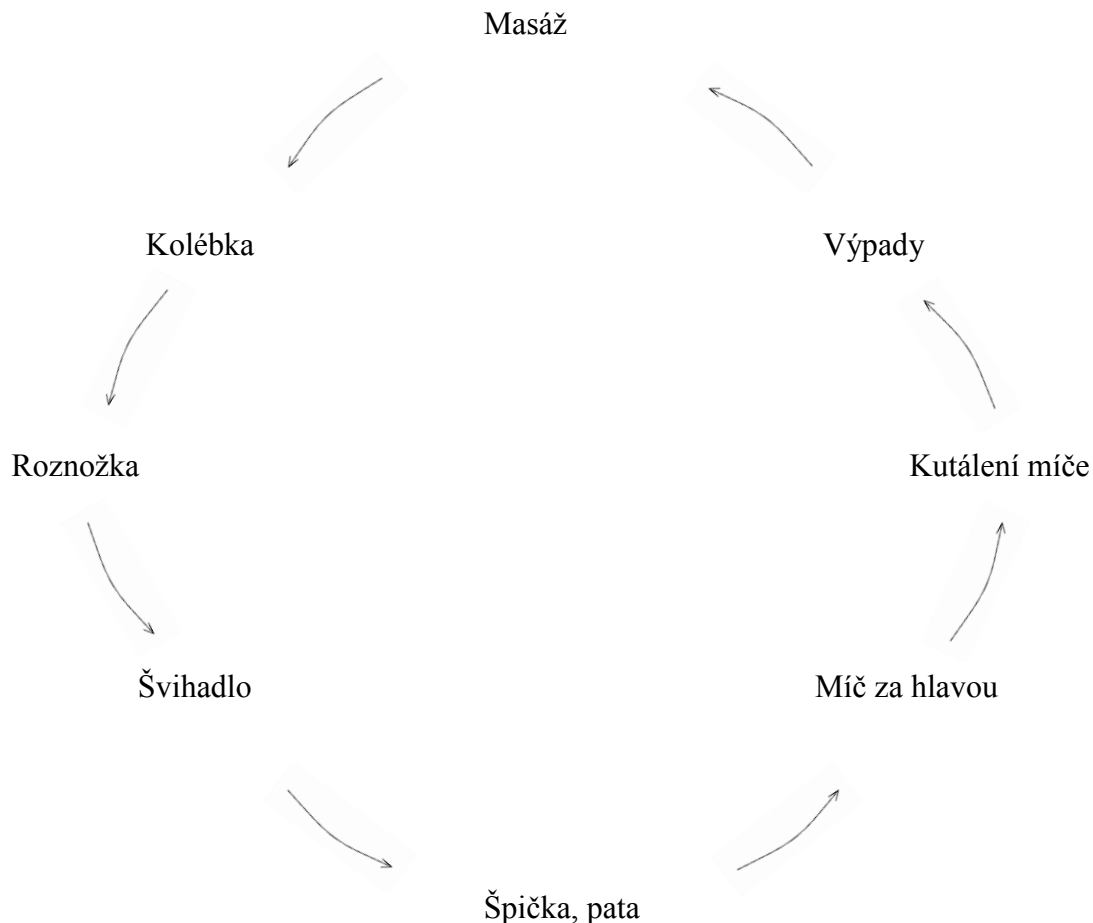
### 7. Kutálení míče

Žák si klekne sedmo na paty, předpaží, opře se shora o míč a s nádechem koulí míč vpřed, s výdechem koulí míč zase zpět. Žák nejenom protahuje vzpřimovače trupu a prsní svaly, ale zároveň posiluje zádové svalstvo.

### 8. Výpady

Žák si stoupne ve stoji mírně rozkročném na šířku boků, ruce dá v bok. Žák udělá výpad vpřed, přičemž stehno s lýtkem přední nohy svírá pravý úhel, a zároveň pokrčí koleno zadní nohy a chodidlo opře o špičku.

**Nákres:**



## KRUHOVÝ PROVOZ ČÍSLO 5

<b>Předmět:</b>	Tělesná výchova
<b>Průřezová témata:</b>	Osobnostní a sociální výchova
<b>Období (třída):</b>	2. (5.)
<b>Časová intervaly:</b>	2 série opakování po 20 sekundách a s 20 sekundovými přesuny
<b>Pomůcky a nářadí:</b>	Tyče, žíněnky, žebřiny, švédská bedny, overbally, lavičky, gymbally
<b>Organizační formy:</b>	Frontální, skupinová
<b>Cíle:</b>	Žáci dokáží popsat činnosti na stanovištích vlastními slovy. Žáci dokáží sestavit, připravit a uklidit daná stanoviště podle pokynů učitele. Žáci prokáží znalost osvojeného názvosloví.
<b>Kompetence:</b>	K učení, k řešení problémů, pracovní
<b>Očekávané výstupy:</b>	Žák připraví a uklidí dané stanoviště. Žák posílí hlavní svalové partie. Žák protáhne posílené svalové partie. Žák respektuje při činnostech opačné pohlaví.

### Popis stanovišť:

#### 1. Dotek chodidla

Žák si lehne na záda, vzpaží a ruce v rozpažení drží tyč na obou koncích. Jednou napnutou nohou přednoží, ruce s tyčí se zvednou a dotknou se tyčí nohy (chodidla), a pak se žák vrátí zpět do základní polohy. Hlava se zvedne. Opakuje několikrát střídavě na obě nohy. Žák kromě posilování břišních svalů protahuje dolní končetiny.

#### 2. Kočka

Žák zaujme polohu v kleku s opřením dlaní o zem. Poté žák při nádechu zvedá hlavu a prohne hrudní a bederní část páteře. Při výdechu naopak hlavu sklání a hrudní a bederní páteř vyhrbí. Několikrát pomalu opakuje.

#### 3. Švédské bedny

Postavíme dvě švédské bedny vedle sebe užší stranou. Žák přeskakuje nebo přelézá švédskou bednu ze širší strany. Jakmile bednu přeskočí, oběhne ji a přeskakuje znovu několikrát za sebou. Žák rozvíjí koordinaci a rychlost.

#### 4. Výskoky

Před žebřiny nebo zeď, kde je možný úchyt dlaní, postavíme lavičku. Žák si stoupne čelem k žebřinám před lavičku a chytne se dlaněmi na šíři a výšku ramen. Poté bude vyskakovat střídnonož na lavičku.

#### 5. Kozáček

Žák si sedne na overball a dá ruce v týl. Poté tančí kozáčka v sedu, pravou pokrčenou nohu propne a zároveň levou propnutou nohu pokrčí.

#### 6. Kliky ve vzporu

Žák zaujme polohu ve vzporu vzadu ležmo, nohy pokrčmo. Poté pokrčí pouze lokty a hýžděmi jde dolů. Dbáme na to, aby žák krčil pouze lokty a zbytečně nezvedal hýždě.

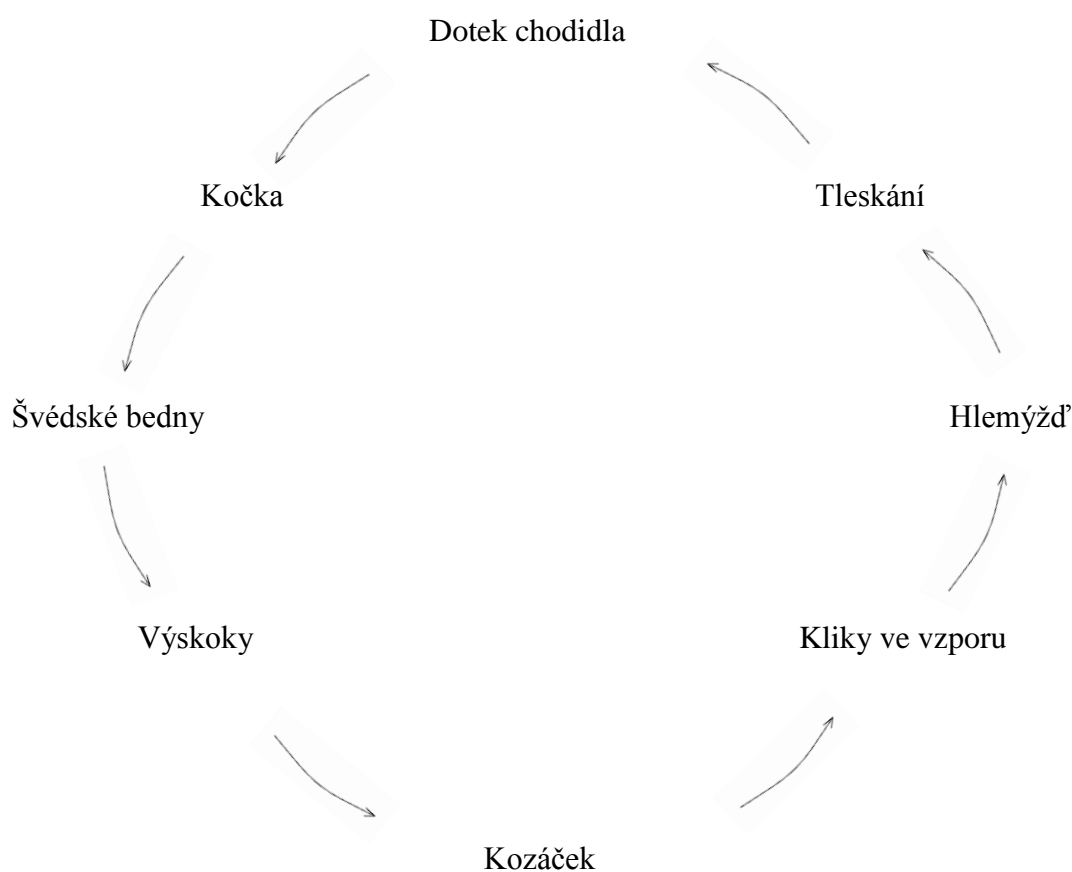
#### 7. Hlemýžď

Žák si sedne do sedu roznožného a gymball má uprostřed před tělem. S výdechem předklání trup a současně kutálí míč až do napjatých paží. S nádechem se vrátí zpět do základní polohy. Žák protahuje nejenom vzpřimovače trupu, ale i dolní končetiny.

#### 8. Tleskání

Žák si stoupne na žebřiny, ruce připažmo skrčí a dlaněmi se uchopí žebřin. Poté se pustí a zkusí si dlaněmi tlesknout do boků. Ve druhé sérii se pokusí tlesknout za zády.

**Nákres:**



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 7 METODOLOGIE PRAKTICKÉ ČÁSTI

Součástí mé diplomové práce je i část praktická, ve které se zabývám testováním dětí mladšího školního věku. Charakterizuji zde cíle praktické části, tři vybrané skupiny pro testování a použitý motorický test. V neposlední řadě analyzuji výsledky vlastního šetření.

Praktická část mé diplomové práce navazuje na teoretickou i empirickou část, neboť v šetření byly zahrnuty vytvořené kruhové a variabilní provozy.

### 7.1 CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI

Cílem mé praktické části bylo zjistit kondici jednotlivých skupin a ověřit, zdali skupina C s pravidelným tréninkem bude mít vždy lepší výsledky testů než skupina A a skupina B. Dalším cílem bylo aplikovat sestavené variabilní a kruhové provozy ve skupině B a zjistit, jestli po jejich pravidelném cvičení dojde k lepším výsledkům v motorických testech.

Dílčí cíle:

1. Popsat vybrané motorické testy a skupiny dětí.
2. Aplikovat a vyhodnotit motorické testy ve všech skupinách v daných obdobích.
3. Porovnat výsledky motorických testů skupiny C se skupinami A a B.
4. Ověřit, zda má pravidelné cvičení kruhových a variabilních provozů skupiny B vliv na výsledky motorických testů, a to potvrzením či zamítnutím formulovaných hypotéz.



## 7.2 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH TŘÍ SKUPIN

Pro testování a ověření hypotéz jsem si vybrala tři skupiny dětí v mladším školním věku:

- Skupina A – skupina dětí jedné třídy, jenž se zúčastní pouze testování. Skupina má pouze dvě hodiny tělesné výchovy týdně.
- Skupina B – skupina dětí jedné třídy, která se zúčastní testování a zároveň i kruhových a variabilních provozů. Skupina má týdně dvě hodiny tělesné výchovy, z nichž každý týden od podzimu do zimy bude jejich součástí jeden z kruhových či variabilních provozů.
- Skupina C – skupina věkově smíšených dětí navštěvující atletickou přípravku. Skupina má nejenom dvě hodiny tělesné výchovy, ale i dvě hodiny atletického tréninku každý týden.

## 7.3 CHARAKTERISTIKA VYBRANÉHO TESTU

Pro své šetření jsem použila Kondiční testy 12 x 12, z nichž jsem vybrala pouze pět testů, neboť nebylo v mé kompetenci některé realizovat.

Kondiční test je určen lidem, kteří chtějí zjistit stav své kondice. Baterie testů se skládá z dvanácti testů, přičemž každý z nich má své opodstatnění. Tři testy prověřují vytrvalostní schopnosti, dalších pět testů se zaměřuje na silové schopnosti a poslední čtyři testy informují testovaného o jeho pohyblivostních, rychlostních a obratnostních schopnostech.

Test je určen lidem od 6 do 60 let. Testovaný jedinec získá povědomí o své celkové kondici z bodovací tabulky, přičemž si jedinec může porovnávat i výkonnosti v jednotlivých testech.

Pro své šetření jsem si vybrala testy:

### **CVIČEBNÍ SESTAVA S TYČÍ**

Test podává představu o celkové obratnosti a pohyblivosti páteře.

Cvičící stojí ve stoji mírně rozkročném, drží tyč vzadu za tělem nadhmatem. Za stálého držení tyče oběma rukama překračuje tyč levou, poté pravou nohou. Plynule přejde do lehu na zádech se skrčenýma nohama, provleče obě nohy nad tyč a sedem se opět dostane do stoje mírně rozkročného. Tato sestava se provede celkem 5 x, co nejrychleji a bez přerušování.

## **RYCHLOST REAKCE – ZACHYCENÍ PADAJÍCÍHO PŘEDMĚTU**

Test vyhodnocuje rychlost reakce.

Testovaný si sedne rozkročmo na židli čelem k opěradlu, pokrčenou dominantní paži opře v zápěstí o opěradlo židle a po signálu se snaží v rozpětí 4 sekund co nejrychleji zachytit tyč.

## **Z LEHU SED OPAKOVANĚ**

Test ověřuje silové schopnosti jedince, konkrétně sílu břišního svalstva.

Testovaný zaujme základní polohu, že si lehne na záda, pokrčí nohy v kolenou mírně roznoženy, ruce spojí za hlavou a lokty se dotýkají země. Poté provádí leh-sed s pootočením trupu, aby se loktem lehce dotkl kolene.

## **ČLUNKOVÝ BĚH 4 KRÁT 10 M**

Test měří současně běžeckou rychlost i schopnost rychlých změn pohybu.

Odměříme úsek deseti metrů a začátek i konec vyznačíme kuželem. Úkolem je proběhnout co nejrychleji vyznačenou trať správným způsobem.

## **SKOK DALEKÝ Z MÍSTA**

Test ověřuje silové schopnosti, a to sílu dolních končetin.

Testovaná osoba se odrazí současně oběma nohama od odrazové čáry z mírného stoje rozkročného.

## 7.4 ANALÝZA TESTOVÁNÍ

Děti základní školy a atletického kroužku byly testovány třikrát, a to na jaře, na podzim a v zimě. Každého testování se zúčastnilo 21 dětí skupiny A, 22 dětí skupiny B a 10 dětí skupiny C. Všichni absolvovali všech pět vybraných motorických testů a jejich výsledky jsou porovnávány v následujících tabulkách daného období.

### 7.4.1 ANALÝZA VÝSLEDKŮ TESTOVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SKUPIN NA JAŘE, NA PODZIM A V ZIMĚ

#### TESTOVÁNÍ NA JAŘE

Při testování jsem zjišťovala fyzickou kondici dětí a porovnávala, zda skupina C má lepší výsledky než skupina A a skupina B.

V následujících tabulkách můžete vidět nejlepší, nejhorší a průměrný výsledek dětí v jednotlivých testovaných disciplínách na jaře.

Tabulka 1 Výsledky testu Člunkový běh 4 x 10 m (vlastní zdroj)

	Průměrný čas	Nejlepší čas	Nejhorší čas
<b>Skupina A</b>	13,2	11,4	14,8
<b>Skupina B</b>	13,6	11,8	16,3
<b>Skupina C</b>	12,5	11,6	13,6

Tabulka 2 Výsledky testu Skok daleký z místa (vlastní zdroj)

	Průměrný skok	Nejlepší skok	Nejhorší skok
<b>Skupina A</b>	142,4	173	105
<b>Skupina B</b>	145,8	192	113
<b>Skupina C</b>	156,7	179	135

Tabulka 3 Výsledky testu Z lehu sed opakovaně (vlastní zdroj)

	Průměrný počet	Nejlepší počet	Nejhorší počet
<b>Skupina A</b>	46	85	12
<b>Skupina B</b>	46,6	78	14
<b>Skupina C</b>	50,8	70	27

**Tabulka 4** Výsledky testu Cvičební sestava s tyčí (vlastní zdroj)

	<b>Průměrný čas</b>	<b>Nejlepší čas</b>	<b>Nejhorší čas</b>
<b>Skupina A</b>	50,8	22	80
<b>Skupina B</b>	41,4	20	160
<b>Skupina C</b>	36,5	22	59

**Tabulka 5** Výsledky testu Rychlost reakce (vlastní zdroj)

	<b>Průměrná reakce</b>	<b>Nejlepší reakce</b>	<b>Nejhorší reakce</b>
<b>Skupina A</b>	22,8	8	41
<b>Skupina B</b>	30,7	9	54
<b>Skupina C</b>	21,3	13	44

Z hodnot v tabulkách vyplývá, že skupina C má ve všech testech nejlepší průměrné hodnoty a jejich fyzická kondice je lepší než fyzická kondice dětí skupin A a B.

### **TESTOVÁNÍ NA PODZIM**

Při testování jsem opět zjišťovala fyzickou kondici dětí a porovnávala, zda skupina C má stále lepší výsledky než skupina A a skupina B.

V následujících tabulkách můžete vidět nejlepší, nejhorší a průměrný výsledek dětí v jednotlivých testovaných disciplínách na podzim.

**Tabulka 6** Výsledky testu Člunkový běh 4 x 10 m (vlastní zdroj)

	<b>Průměrný čas</b>	<b>Nejlepší čas</b>	<b>Nejhorší čas</b>
<b>Skupina A</b>	14,4	12,2	16
<b>Skupina B</b>	13,7	11,8	16,8
<b>Skupina C</b>	12,3	11,3	13,4

**Tabulka 7** Výsledky testu Skok daleký z místa (vlastní zdroj)

	<b>Průměrný skok</b>	<b>Nejlepší skok</b>	<b>Nejhorší skok</b>
<b>Skupina A</b>	142,3	185	100
<b>Skupina B</b>	142,6	190	95
<b>Skupina C</b>	158,8	181	132

Tabulka 8 Výsledky testu Z lehu sed opakovaně (vlastní zdroj)

	<b>Průměrný počet</b>	<b>Nejlepší počet</b>	<b>Nejhorší počet</b>
<b>Skupina A</b>	52,6	88	21
<b>Skupina B</b>	52	93	18
<b>Skupina C</b>	55,5	78	31

Tabulka 9 Výsledky testu Cvičební sestava s tyčí (vlastní zdroj)

	<b>Průměrný čas</b>	<b>Nejlepší čas</b>	<b>Nejhorší čas</b>
<b>Skupina A</b>	44,2	19	75
<b>Skupina B</b>	39,2	19	85
<b>Skupina C</b>	28,7	19	43

Tabulka 10 Výsledky testu Rychlost reakce (vlastní zdroj)

	<b>Průměrná reakce</b>	<b>Nejlepší reakce</b>	<b>Nejhorší reakce</b>
<b>Skupina A</b>	24,7	16	41
<b>Skupina B</b>	23,3	13	44
<b>Skupina C</b>	18,1	9	35

Z hodnot v tabulkách vyplývá, že nejlepších dosažených výsledků dosáhla skupina C.

## TESTOVÁNÍ V ZIMĚ

Při testování jsem opět zjišťovala fyzickou kondici dětí a porovnávala, zda skupina C má stále lepší výsledky než skupina A a skupina B.

Z následujících tabulek vyčtete nejlepší, nejhorší a průměrný výsledek dětí v jednotlivých testovaných disciplínách na podzim.

Tabulka 11 Výsledky testu Člunkový běh 4 x 10 m (vlastní zdroj)

	<b>Průměrný čas</b>	<b>Nejlepší čas</b>	<b>Nejhorší čas</b>
<b>Skupina A</b>	13,9	11,7	17,6
<b>Skupina B</b>	13,4	11,5	16,5
<b>Skupina C</b>	11,9	10,9	13,1

**Tabulka 11 Výsledky testu Skok daleký z místa (vlastní zdroj)**

	<b>Průměrný skok</b>	<b>Nejlepší skok</b>	<b>Nejhorší skok</b>
<b>Skupina A</b>	135,6	173	100
<b>Skupina B</b>	147,9	183	104
<b>Skupina C</b>	164,5	185	141

**Tabulka 12 Výsledky testu Z lehu sed opakovaně (vlastní zdroj)**

	<b>Průměrný počet</b>	<b>Nejlepší počet</b>	<b>Nejhorší počet</b>
<b>Skupina A</b>	53,9	86	30
<b>Skupina B</b>	55,5	92	15
<b>Skupina C</b>	61,4	86	33

**Tabulka 13 Výsledky testu Cvičební sestava s tyčí (vlastní zdroj)**

	<b>Průměrný čas</b>	<b>Nejlepší čas</b>	<b>Nejhorší čas</b>
<b>Skupina A</b>	32,7	18	55
<b>Skupina B</b>	33,5	16	85
<b>Skupina C</b>	24,8	17	41

**Tabulka 14 Výsledky testu Rychlost reakce (vlastní zdroj)**

	<b>Průměrná reakce</b>	<b>Nejlepší reakce</b>	<b>Nejhorší reakce</b>
<b>Skupina A</b>	17,9	9	30
<b>Skupina B</b>	17,3	5	30
<b>Skupina C</b>	13,8	7	23

Z výsledných hodnot zapsaných v tabulce je zřejmé, že skupina C dosahuje lepších výsledků ve všech disciplínách než skupiny A a B.

## 7.4.2 STATICKÉ VYHODNOCENÍ

Dílčím cílem praktické části bylo zjistit, zdali má každotýdenní cvičení kruhového a variabilního provozu skupiny B vliv na výsledky motorických testů. Stanovila jsem hypotézy:

H1 Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu ovlivňuje výsledky člunkového běhu.

H2 Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu ovlivňuje výsledky skoku dalekého z místa.

H3 Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu ovlivňuje výsledky leh-sedů.

H4 Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu ovlivňuje výsledky cvičební sestavy s tyčí.

H5 Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu ovlivňuje výsledky rychlosti reakce.

Formulovala jsem nulové a alternativní hypotézy:

H1<sub>0</sub> Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu nemá vliv na výsledky člunkového běhu.

H1<sub>A</sub> Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu má vliv na výsledky člunkového běhu.

H2<sub>0</sub> Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu nemá vliv na výsledky skoku dalekého z místa.

H2<sub>A</sub> Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu má vliv na výsledky skoku dalekého z místa.

H3<sub>0</sub> Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu nemá vliv na výsledky leh-sedů.

H3<sub>A</sub> Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu má vliv na výsledky leh-sedů.

H4<sub>0</sub> Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu nemá vliv na výsledky cvičební sestavy s tyčí.

H4<sub>A</sub> Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu má vliv na výsledky cvičební sestavy s tyčí.

H5<sub>0</sub> Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu nemá vliv na výsledky rychlosti reakce.

H5<sub>A</sub> Pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu má vliv na výsledky rychlosti reakce.

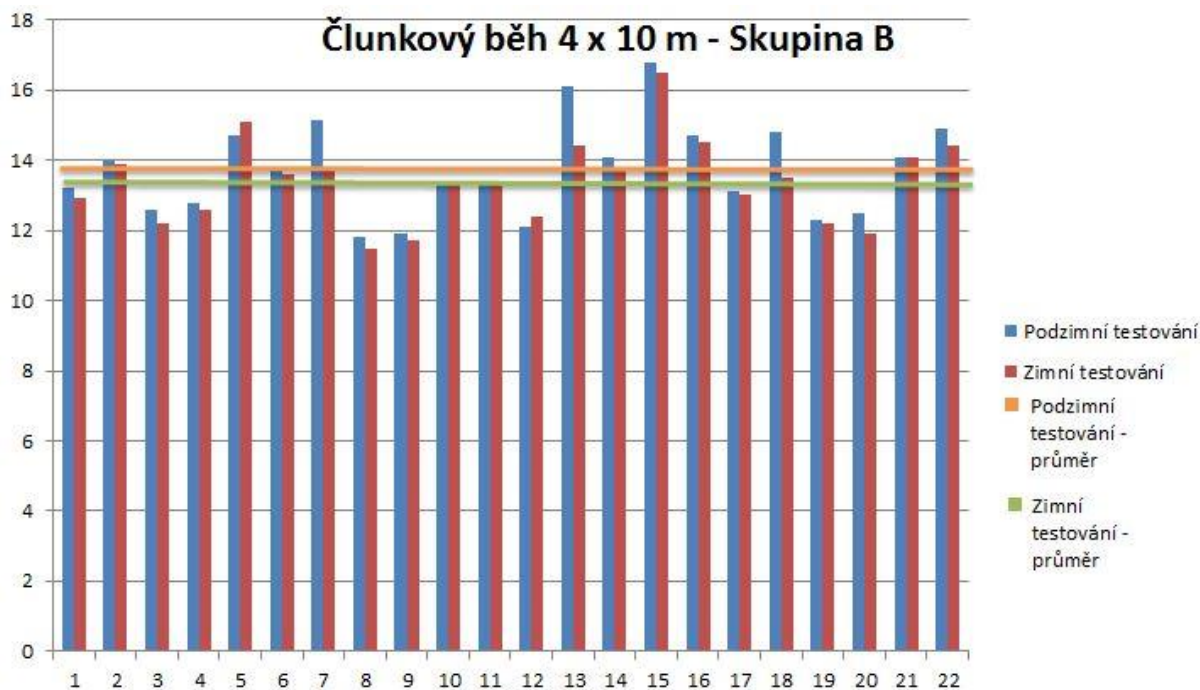
Pro ověření hypotéz jsem použila dvojvýběrový párový T-test na střední hodnotu. Tento statistický test slouží ke srovnání aritmetických průměrů dvou nezávislých proměnných a počítá s pravděpodobností  $p$ , přičemž hodnota  $p$  musí být menší než 0,05, aby došlo k zamítnutí nulové hypotézy.

	Aritmetický průměr	Rozptyl	Počet testovaných	Rozdíl n - 1	p	Testovací kritérium
<b>ČB P</b>	13,725	1,823	22			
<b>ČB Z</b>	13,391	1,449	22	21	0,003	1,721
<b>SDzM P</b>	142,591	669,110	22			
<b>SDzM Z</b>	147,864	574,028	22	21	0,002	1,721
<b>LS P</b>	51,955	358,807	22			
<b>LS Z</b>	55,5	390,357	22	21	0,022	1,721
<b>CSsT P</b>	35,636	419,004	22			
<b>CSsT Z</b>	31,955	291,569	22	21	0,227	1,721
<b>RR P</b>	23,318	68,227	22			
<b>RR Z</b>	17,318	65,275	22	21	0,001	1,721

Tabulka 15 Analýza dat motorických testů (vlastní zdroj)

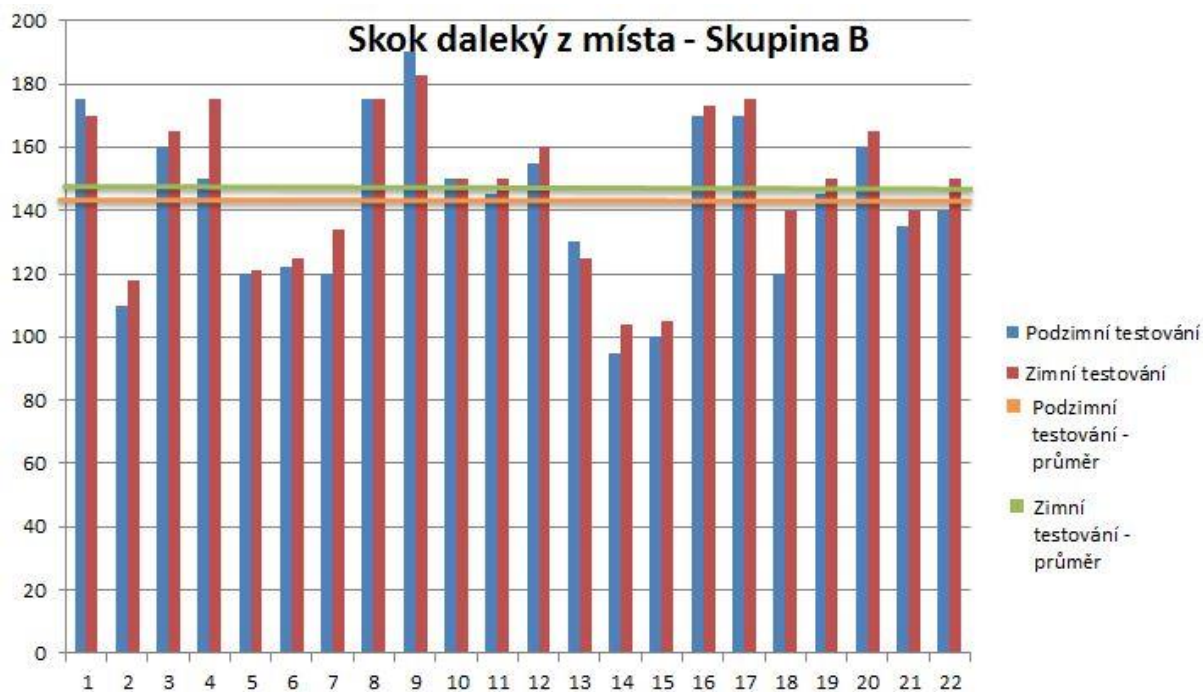
Z tabulky plyne, že platí pouze nulová hypotéza  $H_{40}$ , jelikož  $p > 0,05$ . Nulové hypotézy  $H_{10}$ ,  $H_{20}$ ,  $H_{30}$  a  $H_{50}$  jsou zamítnuty a znamená to, že pravidelné cvičení variabilního a kruhového provozu má vliv na výsledky testů člunkového běhu, skoku dalekého z místa, leh-sedů a testu rychlosti reakce.

Samostatné zlepšení či zhoršení jednotlivých žáků i s průměrnými hodnotami v daném období je viditelné v následujících grafech:

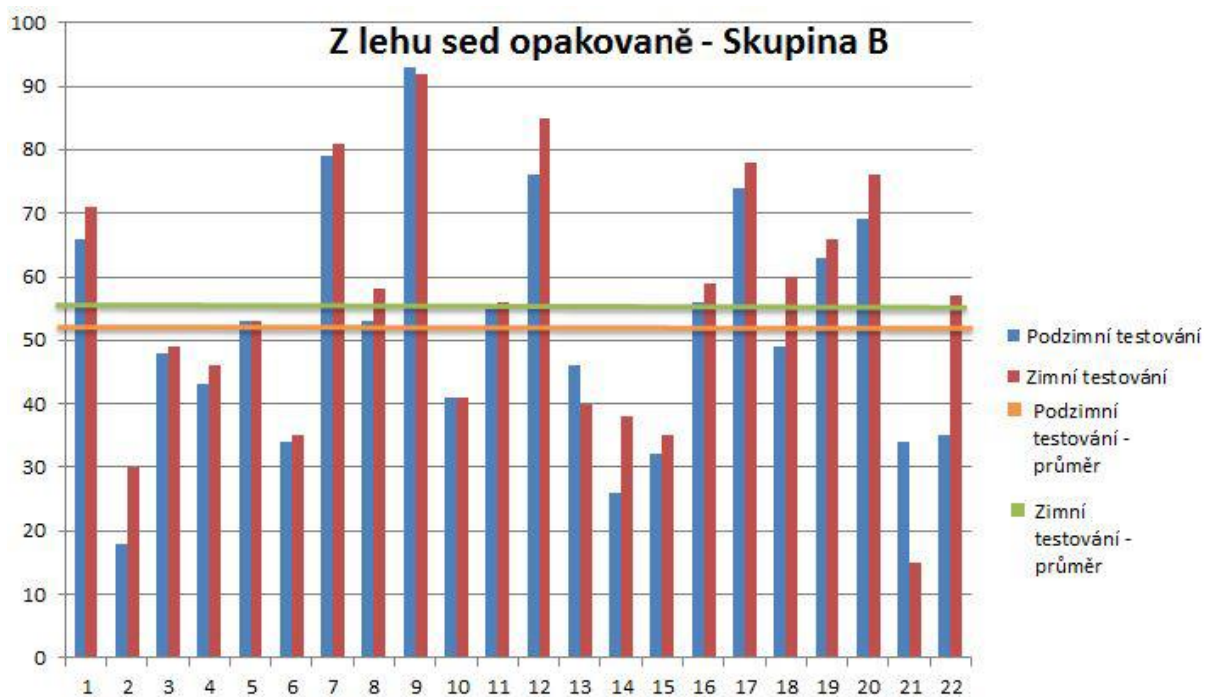


Graf 1 Srovnání výsledků žáků v člunkovém běhu (vlastní zdroj)

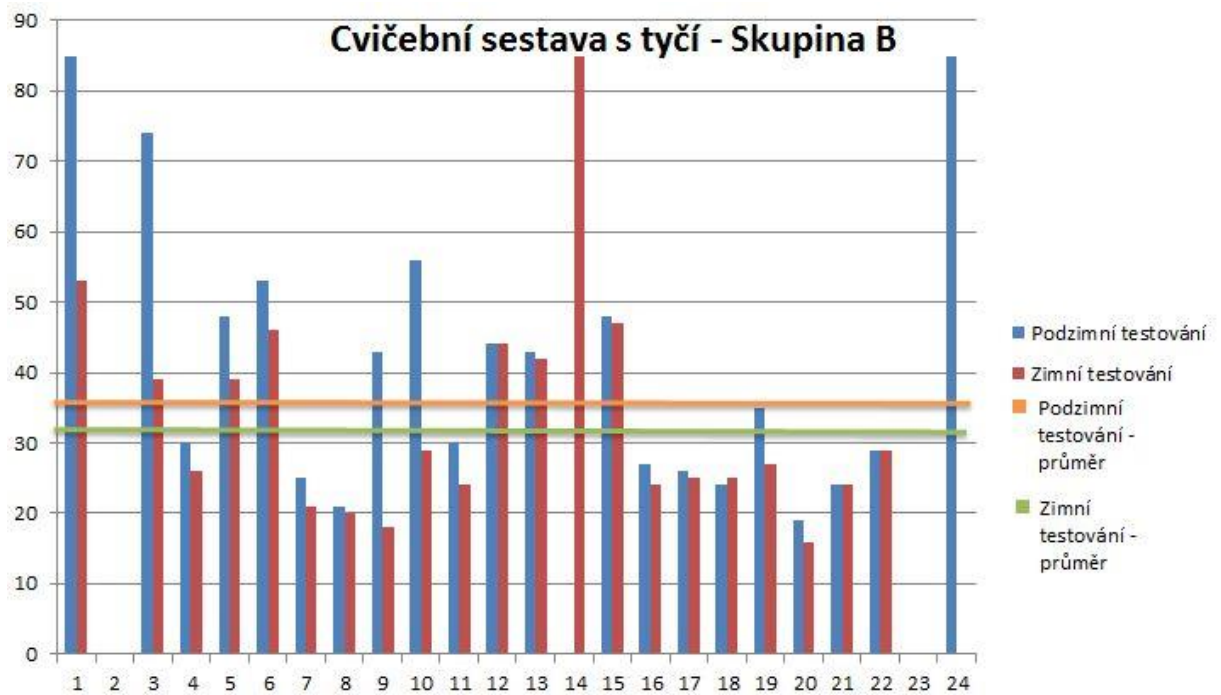




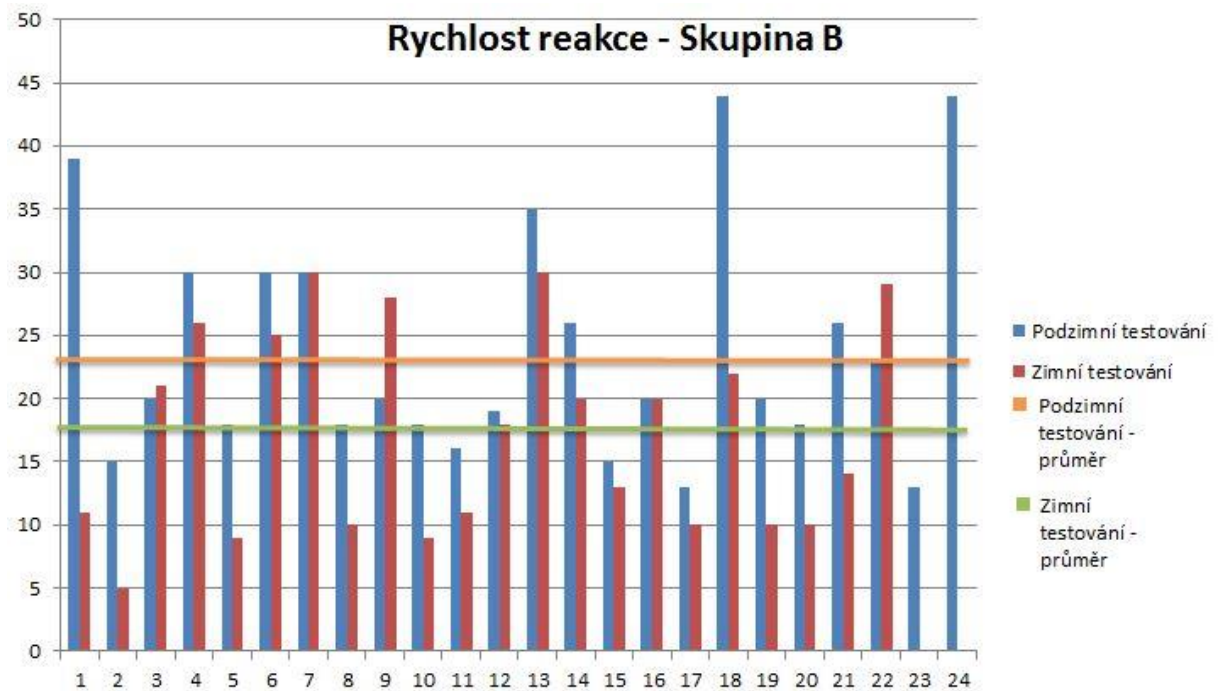
Graf 2 Srovnání výsledků žáků ve skoku dalekém z místa (vlastní zdroj)



Graf 3 Srovnání výsledků žáků v leh sedu opakovaně (vlastní zdroj)



Graf 4 Srovnání výsledků žáků v cvičební sestavě s tyčí (vlastní zdroj)



Graf 5 Srovnání výsledků žáků v rychlosti reakce – zachycení padajícího předmětu (vlastní zdroj)

## 7.5 SHRNU TÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

Testování potvrzuje, že děti navštěvující kroužek atletiky mají lepší výsledky v motorických testech ve všech časových obdobích, i když někteří jedinci ze skupiny A či B mohli mít lepší výsledek dané pohybové činnosti.

Dílčí cíl praktické části měl ověřit vliv každotýdenního cvičení kruhového a variabilního provozu na výsledky motorických testů. Z výsledků T-testu vyplynulo, že pravidelné aplikování kruhových a variabilních provozů v hodinách tělesné výchovy nemá vliv na cvičební sestavu s tyčí a naopak na ostatní cviky vliv má. Průměrné křivky v grafech ale znázorňují zlepšení ve všech testovaných cvicích. Je to z důvodu dané hladiny významnosti statického testování.

## ZÁVĚR

Dítě mladšího školního věku, jeho pohybové schopnosti, činnosti a především rozvoj jeho pohybových schopností i dovedností, to bylo cílem mé diplomové práce, která je rozdělena do tří částí.

V teoretické části jsem charakterizovala tělesnou výchovu jako vyučovací jednotku edukačního procesu na 1. stupni základní školy, jelikož má od ostatních vyučovacích hodin svá specifika. Dále jsem se zabývala interakčními činiteli, kteří ovlivňují hodinu tělesné výchovy a mají vliv na její efektivitu, neboť právě na přístupu učitele, výběru pomůcek, metod a forem výuky závisí vztah žáka k tělesné výchově. Dílčím cílem byl i Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, protože ten udává obsah tělesné výchovy i její cíle v podobě očekávaných výstupů. Cíli jsem se zabývala i v jedné z podkapitol, protože prostředkem k jejich dosažení je potřeba konkrétní požadavek, úkol, a i ten má svá specifika. Poslední podkapitola vážící se k hodině tělesné výchovy pojednává o odborné terminologii užívané v tělesné výchově.

Druhá kapitola mé teoretické části se zabývá vymezením a charakteristikou období dítěte mladšího školního věku, které je náročné nejenom svým psychickým a fyzickým vývojem, ale také rozvojem všech pohybových schopností, a právem bývá nazýváno jako období zlatého věku motoriky. Pro rozvoj všech pohybových schopností je vhodným sportem atletika, která rozvíjí nejenom rychlostní, silové, vytrvalostní, koordinační a pohyblivostní schopnosti, ale i pohybové dovednosti, a její základy jsou součástí i jiných sportů v rámci všeobecné přípravy.

Jednou z forem, jak můžeme rozvíjet ony pohybové schopnosti a dovednosti, jsou variabilní a kruhové provozy, které jsou nejenom součástí běžného atletického tréninku, ale také jsou to specifické didaktické formy tělesné výchovy sloužící ke zpestření a zvýšení efektivity.

Poslední kapitola teoretické části se věnuje diagnostice tělesné zdatnosti. Rozepisuje převážně motorické testy jak pro jednotlivé oblasti, tak i komplex testů v podobě světově známých baterií testů.

Na základě teoretických poznatků jsem vytvořila v empirické části soubor pěti kruhových a pěti variabilních provozů. Cílem bylo sestavit provozy pro žáky pátých tříd základních škol, které by jim zpestřily výuku tělesné výchovy a zároveň byly v budoucnu i využitelné učiteli. Každý provoz proto obsahuje základní informace pro učitele, od průřezových témat, přes pomůcky a nářadí, cíle a kompetence, organizační formy

až po vysvětlení daných cviků na jednotlivých stanovištích včetně nákresu pro lepší představivost. Organizační forma je u všech provozů jak frontální, kdy učitel k žákům mluví a vysvětluje jim daná stanoviště, tak skupinová, kdy žáci spolupracují ve skupinách na jednotlivých stanovištích.

V poslední, praktické, části mé diplomové práce zjišťuji pomocí kondičních testů kondici dětí mladšího školního věku. Kondici jsem zjišťovala na jaře, na podzim a v zimě u dětí třech skupin, které měly jiné pohybové podmínky. Chtěla jsem zjistit, zdali skupina, jež má kromě hodin tělesné výchovy pravidelný pohyb v atletickém kroužku, má lepší kondici než druhé skupiny. Dané potvrzení se mi potvrdilo, především proto, že rozsah nejhorších a nejlepších výsledků nebyl tak veliký jako u druhých dvou skupin.

Dílčím cílem praktické části bylo praktikovat sestavené provozy u jedné ze skupin a ověřit hypotézu, zdali má pravidelný trénink vliv na kondici dětí. Z výsledků t-testu vyšlo, že pravidelné cvičení provozů má vliv na výsledky kondičních testů kromě cvičební sestavy s tyčí. Má domněnka, že pravidelný trénink v podobě kruhových či variabilních provozů zvýší výkonnost žáků, se z většiny potvrdila. Nesmíme však zapomínat na stálý rozvoj pohybových schopností žáků a je nejenom na učitelích, trenérech, ale i rodičích, jak dané schopnosti dětí budou rozvíjet, aby u nich nedošlo k nechutenství ke sportu.

## LITERATURA A ZDROJE

FRÖMEL, Karel. *Efektivita výchovně vzdělávacího procesu v tělesné výchově*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1987, 50 s.

FRÖMEL, Karel. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy v novém pojetí výchovně vzdělávacího procesu na středních školách*. Olomouc: Krajský pedagogický ústav v Olomouci, 1985, 110 s.

FRÖMEL, Karel. *Úvod do didaktiky tělesné výchovy*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1987, 136 s.

HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL. *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 2010, 176 s. ISBN 978-808-0839-505.

HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL. *Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2010, 176 s. ISBN 978-807-4143-236.

HODAŇ, Bohuslav. *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2000, 108 s. ISBN 80-7067-782-1.

JARKOVSKÁ, Helena. *Posilování: kondiční kruhový trénink: [200 cviků v 28 programech – s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 143 s. ISBN 978-80-247-3056-1.

JEŘÁBEK, Jaroslav. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2005, 126, 92 s. ISBN 80-870-0002-1.

JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 190 s. ISBN 978-802-4707-976.

KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy pro studující speciální pedagogiky*. 2. přeprac. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1993, 66 s. ISBN 80-706-7244-7.

KODÝM, Miloslav et al. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985, 167 s.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Vyd. 1. Ilustrace Patricie Koubská. Praha: Portál, 2007, 140 s. ISBN 978-80-7367-333-8.

MATĚJČEK, Zdeněk a š. *Počátky našeho duševního života*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1986, 365 s.

MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983, 336 s.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova metodicky, bezpečně a efektivně*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 64 s. ISBN 978-80-244-2506-1.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: (základní gymnastika)*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, 133 s. ISBN 978-802-4422-152.

MORAVEC, Pavel. *Trénink běžeckých disciplín*. In Vindušková, Jitka et al. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003, s. 150 - 180. ISBN 80-7033-770-2.

MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997, 139 s. ISBN 978-808-5783-179.

NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 157 s. ISBN 80-717-8730-2.

NOSEK, Martin a Ladislav VALTER. Rozvoj vytrvalostních schopností v atletice. In Havel, Zdeněk a Jan Hnízdil. *Rozvoj a diagnostika vytrvalostních schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2012, s. 131 - 153. ISBN 978-80-7414-476-9.

NOVOTNÝ, Ivan a Michal HRUŠKA. *Biologie člověka*. 3. vyd. Praha: Fortuna, 2005, 240 s. ISBN 80-7168-819-3.

PECHOVÁ, Jaromíra. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami: náměty pro zdravotní pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 135 s. ISBN 80-7178-448-6.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 198 s. ISBN 80-247-0683-0.

PERIČ, Tomáš et al. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.

PERIČ, Tomáš et al. *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4219-9.

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. ISBN 978-802-4721-187.

PETROVÁ, Alena. Období mladšího školního věku. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, s. 93-101. ISBN 978-80-244-2141-4.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995, 187 s. ISBN 80-718-4127-7.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. Vývojová periodizace. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, s. 18-31. ISBN 978-80-244-2141-4.

TEPLÝ, Zdeněk. *Kondiční testy: 12 x 12*. Praha: Český ústřední výbor ČSTV a Česká státní pojišťovna, 1986, 32 s.



VALTER, Ladislav. Rozvoj rychlostních schopností v atletice. In Havel, Zdeněk a Jan Hnízdil. *Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2010, s. 63 - 88. ISBN 978-807-4143-236.

VALTER, Ladislav. Silové schopnosti v atletice. In Havel, Zdeněk a Jan Hnízdil. *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2009, s. 48 - 88. ISBN 978-80-7414-189-8.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002, 103 s. ISBN 80-731-5033-6.

ZEMÁNKOVÁ, Marie a Jana VYSKOTOVÁ. *Cvičení pro hyperaktivní děti: [speciální pohybová výchova]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 55 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3278-7.

About the IAAF. [cit. 4.1.2015]. Dostupné na <[www.iaaf.org/about-iaaf](http://www.iaaf.org/about-iaaf)>

Atletika pro děti. [cit. 15.3.2015]. Dostupné na <<http://www.atletikaprodeti.cz>>

BEDÁŇOVÁ, Iveta: Parametrické testy – Studentův *t*-test. [cit. 2.4.2015].  
Dostupné na <[cit.vfu.cz/statpotr/POTR/Teorie/Predn3/ttest.htm](http://cit.vfu.cz/statpotr/POTR/Teorie/Predn3/ttest.htm)>

BRUCH, Petr: Kruhový trénink. [cit. 21.3.2015].  
Dostupné na <[domaciposilovna.cz/treninkove-plany/kruhovy-trenink](http://domaciposilovna.cz/treninkove-plany/kruhovy-trenink)>

Český atletický svaz: O nás. [cit. 21.3.2015]. Dostupné na <<http://www.atletika.cz/o-nas>>

ERBS, Dušan: Kruhový trénink aneb jak si dát hromadně do těla tak, aby nás to bavilo. [cit. 7.3.2015]. Dostupné na <[rungo.idnes.cz/bezecky-trenink-v-zime-formou-kruhoveho-treninku-fvo-/behani.aspx?c=A150302\\_153937\\_behani\\_pil](http://rungo.idnes.cz/bezecky-trenink-v-zime-formou-kruhoveho-treninku-fvo-/behani.aspx?c=A150302_153937_behani_pil)>

KOLOVSKÁ, Ilona: Využití variabilních provozů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ – 1. díl. [cit. 7.4.2015].

Dostupné na <[clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHB/2702/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS-%E2%80%93-1-DIL.html](http://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHB/2702/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS-%E2%80%93-1-DIL.html)>

Slovník cizích slov. [cit. 20.3.2015].

Dostupné na <[slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/dyadicka-interakce](http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/dyadicka-interakce)>

STAROŠTÍK, Daniel: Kruhový trénink (I): Obecný úvod. [cit. 22.3.2015].

Dostupné na <[kulturistika.ronnie.cz/c-11203-kruhovy-trenink-i-obecny-uvod.html](http://kulturistika.ronnie.cz/c-11203-kruhovy-trenink-i-obecny-uvod.html)>

ŠIMBEROVÁ, Dagmar, SVOBODOVÁ, Lenka a Pavlína VACULÍKOVÁ: Terminologie tělesných cvičení. [cit. 14.3.2015].

Dostupné na <[is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/terminologie/web/index.htm](http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/terminologie/web/index.htm)>

Velký lékařský slovník. [cit. 3.1.2015]. Dostupné na <[lekarske.slovníky.cz/pismo/p](http://lekarske.slovníky.cz/pismo/p)>

World Health Organization: Maternal and Perinatal health. [cit. 3.1.2015].

Dostupné na

<[www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/maternal/maternal\\_perinatal/en](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/maternal/maternal_perinatal/en)>

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Alexandra Učíková
<b>Katedra:</b>	Katedra primární a preprimární pedagogiky
<b>Vedoucí práce:</b>	RNDr. Zdeněk Gaďourek, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2015

<b>Název práce:</b>	Atletické činnosti pro děti mladšího školního věku
<b>Název v angličtině:</b>	Athletic Activities for Children of Primary School Age
<b>Anotace práce:</b>	<p>Práce se zabývá tělesnou výchovou a rozvojem pohybových schopností a dovedností dětí mladšího školního věku. První kapitola se zabývá tělesnou výchovou na 1. stupni základní školy, jejími interakčními činiteli, Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání, cíli a úkoly tělesné výchovy a odbornou terminologií tělesné výchovy. Druhá kapitola charakterizuje období dítěte mladšího školního věku, jeho tělesný růst, socializaci a motoriku. Třetí kapitola pojednává o atletických činnostech, současném zájmu o atletiku, významu atletiky u dětí mladšího školního věku a rozvoji pohybových schopností v atletice. Čtvrtá kapitola shrnuje poznatky o kruhovém a variabilním provozu a pátá kapitola popisuje diagnostiku ve formě motorických testů a posuzovacích škál. Šestá kapitola charakterizuje cíle empirické části a uvádí příklady kruhových a variabilních provozů. Sedmá kapitola charakterizuje praktickou část, její cíle, hypotézy, analýzu testování a statické vyhodnocení. Závěr obsahuje shrnutí celé práce.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Tělesná výchova na 1. stupni základní školy, dítě mladšího školního věku, atletické činnosti, pohybové schopnosti a dovednosti, kruhový a variabilní provoz

<p><b>Anotace v angličtině:</b></p>	<p>This thesis deals with Physical Education and with the development of kinetic skills of primary school children. The first chapter deals with Physical Education at primary schools, with its interactional factors, with Framework Education Programme for primary education, with the aims and tasks of Physical Education and with the terminology of Physical Education. The second chapter characterizes the primary school age, the physical growth of children of this age, their socialisation and kinetic skills. The third chapter focuses on athletic activities, contemporary interest in athletics, the importance of athletics for primary school children and the development of kinetic skills in athletics. The fourth chapter summarizes the findings about cyclic and variable functioning and the fifth chapter describes the diagnostic in the form of kinetic tests and judging scales. The sixth chapter characterizes the aims of the empirical part of the thesis and provides examples of cyclic and variable functioning. The seventh chapter characterizes the practical part of the thesis, its aims, hypotheses, analysis of testing and static assessment. The conclusion contains the summary of the whole thesis.</p>
<p><b>Klíčová slova v angličtině:</b></p>	<p>Physical Education, the primary school age, athletic activities, kinetic skills, cyclic and variable functioning</p>
<p><b>Přílohy vázané v práci:</b></p>	<p>-</p>
<p><b>Rozsah práce:</b></p>	<p>74 s.</p>
<p><b>Jazyk práce:</b></p>	<p>Český jazyk</p>