Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

# Základní gymnastika – využití obruče a švédské lavičky v tělesné výchově na základní škole

Bakalářská práce

Autor: Tadeáš Juřina, TV - Z

Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Olomouc, 2020

**Jméno a příjmení autora:** Tadeáš Juřina

**Název bakalářské práce:** Základní gymnastika – využití obruče a švédské lavičky v tělesné výchově na základní škole

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí bakalářské práce:** PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2020

**Abstrakt:** Cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník cviků pro základní školu s využitím švédské lavičky a obruče. Tato práce je rozdělena na dvě části, a to: teoretickou a praktickou. V první části vymezujeme pojem gymnastika, také přibližujeme prostředí Základní školy Smetanův okruh 4 v Krnově, se kterou jsme spolupracovali a v jejíž tělocvičně byla provedena praktická část. Uvádíme charakteristiku dětí v mladším a starším školním věku, pro něž jsou výsledky praktické části určeny. V praktické části je vytvořen zásobník cviků pro rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou část hodiny tělesné výchovy.

**Klíčová slova:** švédská lavička, obruč, mladší školní věk, starší školní věk, tělesná výchova

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Tadeáš Juřina

**Title of the bachelor's thesis:** The Basic Gymnastics – The Use of Hoop and Vaulting Bench in Physical Education Lessons at Primary School

**Department:** Department of Sport

**Supervisor:** PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

**The year of presentation:** 2020

**Abstract:** The aim of the bachelor thesis is to create a set of exercises for primary school education with the usage of the balance bench and hoops. This thesis is divided into two parts – theoretical and practical. In the first part is defined the concept of gymnastics, also the environment of the Smetanův okruh 4 primary school in Krnov is approached. For the purpose of the bachelor thesis came to cooperation with this school and the practical part was performed in the school's gym. Characteristics of children in the younger and the older school age, for whom the results of the practical part are intended, are included. The set of exercises for the active, preparatory, main and final part of the physical education lesson can be found in the practical part of the thesis

**Keywords:** Hoop, Vaulting Bench, Physical Education, Younger school age, Older school age

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením PaedDr. Soni Formánkové Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne ……..……

Poděkování patří především PaedDr. Soni Formánkové Ph.D. za ochotu, spolupráci, vstřícnost a cenné rady při psaní mé bakalářské práce.

V Olomouci dne ……

# Obsah

1 ÚVOD ..... 8
2 PŘEHLED POZNATKŮ ..... 10
2.1 Pojem gymnastika ..... 10
2.1.1 Historie gymnastiky ..... 10
2.1.2 Dělení gymnastiky ..... 11
2.2 Pojem tělesná výchova ..... 12
2.2.1 Tělesná výchova ..... 12
2.2.2 Úkoly tělesné výchovy ..... 13
2.3 Švédská lavička – vedlejší gymnastické nářadí ..... 14
2.3.1 Charakteristika nářadí ..... 14
2.3.2 Bezpečnost ..... 15
2.4 Obruč – základní náčiní moderní gymnastiky ..... 16
2.4.1 Charakteristika náčiní ..... 20
2.5 Mladší školní věk ..... 20
2.5.1 Tělesný vývoj ..... 21
2.5.2 Motorický vývoj ..... 21
2.5.3 Psychologický vývoj ..... 22
2.5.4 Emoční vývoj ..... 23
2.5.5 Sociální vývoj ..... 24
2.6 Starší školní věk ..... 24
2.6.1 Tělesný vývoj ..... 25
2.6.2 Vývoj poznávacích procesů ..... 26
2.6.3 Emoční vývoj ..... 26
2.6.4 Sociální vývoj ..... 28
2.7 ZŠ Krnov, Smetanův okruh 4 – Historie ..... 28
2.7.1 Současnost ..... 29
3 CÍLE ..... 30
3.1 Hlavní cíl ..... 30
3.2 Dílčí cíle ..... 30
4 METODIKA ..... 31
5 VÝSLEDKY ..... 32
5.1 Cviky s využitím švédské lavičky ..... 32

5.2 Cvičení s využitím obruče ..... 37
5.3 Cvičení s využitím kombinace švédské lavičky a obruče ..... 41
5.4 Cvičení ve skupině ..... 43
6 ZÁVĚR ..... 50
7 SOUHRN ..... 51
8 SUMMARY ..... 52
9 REFERENČNÍ SEZNAM ..... 53
10 PŘÍLOHY ..... 55

# 1 ÚVOD

Při výběru tématu mé bakalářské práce jsem chtěl co nejvíce zůstat u sportu a gymnastiky. Jelikož hraji fotbal téměř 18 let a na střední škole mě hodně oslovila gymnastika v hodinách tělesné výchovy, mám ke sportu velmi kladný vztah.

V dnešní době bohužel děti tak kladný vztah ke sportu a pohybu celkově nemají. Není to jak kdysi, když jsem přišel ze školy, hodil tašku do kouta a hned běžel ven na hřiště za kamarády. V současnosti zejí dětská hřiště prázdnotou. Děti zajímá spíše internet, počítačové hry, mobily a sociální sítě. U těchto věcí vydrží sedět klidně celý den a vůbec je nezajímá jaké je venku počasí nebo co se venku děje.

Zásadní etapou života dítě je nástup na základní školu a jejich devítiletá školní docházka. Proto jsem si vybral období mladšího a staršího školního věku. Děti, které si oblíbí pohyb v dětství, si kladný vztah ke sportu přenáší i do dospělosti. Proto je nejlepší budovat tento vztah v hodinách tělesné výchovy, která je na základní škole povinná. Je třeba jim ukázat, jak je pro člověka pohyb důležitý, v čem mu může pomoci a vyzdvihnout jeho pozitivní účinky. Je ale také velmi důležité aby dnešní děti tělesná výchova bavila, byla pestrá a zábavná. Při výuce tělesné výchovy je k dispozici spousta nářadí a náčiní, které můžeme v hodině použít. Já si zvolil švédskou lavičku, která je součástí vybavení většiny tělocvičen. K tomuto nářadí jsem zvolil netradiční náčiní a to obruč. Z mých zkušeností vím, že je obruč velmi málo používaná a ve většině případů jí používají pouze dívky. Chtěl bych tímto netradičním výběrem poukázat na skutečnost, že i obruč může být pro chlapce a dívky velmi zábavná a užitečná. A že se nemusí využívat jen jako náčiní v moderní gymnastice, ale lze ji využít pro rozvoj koordinace, rovnováhy, postřehu, jemné motoriky a celkově šikovnosti.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části: teoretickou a praktickou. V teoretické části přibližuji pojem gymnastika, její dělení a historii. Také se zde zabývám specifiky ve vývoji dítěte v mladším a starším školním věku. Popisuji tělesnou výchovu a její úkoly. Nesmí zde chybět ani popis švédské lavičky a poznámky k jejímu bezpečnému používání v tělesné výchově. Totéž platí o obruči.

V praktické části se zaměřuji na vytvoření zásobníku cviků s využitím kombinace švédské lavičky a obruče. Byl vytvořen zásobník cviků, které můžeme použít v části rušné,

průpravné, hlavní a závěrečné. Každý cvik je podrobně popsán a doplněn o fotodokumentaci pro lepší pochopení daných cviků

# 2 PŘEHLED POZNATKŮ

## 2.1 Pojem gymnastika

„Jde o otevřený systém účelově uspořádaných pohybových aktivit zaměřených na kultivaci biologického potenciálu člověka. V tomto procesu jsou využívána cvičení bez náčiní, s náčiním i na nářadí, přičemž formy ani použité pomůcky nejsou ničím omezeny“ (Krištofič, 2008, 18).

Podle Svatoně (1992) je gymnastika „gramatikou lidského pohybu“. Učí člověka skládat jednodušší pohyb do komplexnějších celků“.

Kos (1990, 12) definuje gymnastiku jako „metodicky uspořádaná tělesná cvičení, zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností“.

„Gymnastika je soubor tělesných cvičení, jeho cílem je všestranný rozvoj lidského těla a udržení zdatnosti a celkové dobré výkonnosti“ (Demetrovič, 1988, 175).

### 2.1.1 Historie gymnastiky

První zmínky o gymnastice v podobě literatury máme ze starověku. V roce 2698 př. n. l. v Číně vznikla léčebná a zdravotní gymnastika kung-fu (Grexa & Strachová, 2011). Dále se také gymnastika rozvíjela v Indii a Egyptě. Dodnes se zachoval pouze čínský systém zdravotních cvičení Kung-fu a indický systém jógy. Hlavní rozmach gymnastiky nastal v Řecku a Římě, kde ideálem pro člověka byla kalokagathie (tělesná a duševní vyrovnanost), která byla vzorem pro další generace (Skopová & Zítko, 2006).

Ve středověku měli negativní vliv na vývoj gymnastiky nejen filozofové, ale také politické podmínky. Rovněž vliv náboženství a menší vzdělanost obyvatelstva vedla k úpadku zájmu o tělesné a duševní blaho (Hájková, 2002).

Název gymnastika je i dnes používán v řadě zemí a je to označení pro všechna tělesná cvičení. Proto Miroslav Tyrš použil pro tato tělesná cvičení název „tělocvik“. Po ukončení druhé světové války došlo u nás k rozdělení tělesné výchovy vlivem sovětů a jejich teorie na gymnastiku, sporty, hry a turistiku (Krištofič, 2009).

Vznik novodobé gymnastiky začíná v renesanci, kde se o ní zmiňují ve svých dílech Jean-Jacques Rousseau, Jan Ámos Komenský. Zmiňují, jak je pro tělo prospěšné cvičení a zdůrazňují, jak bychom řekli dnes, zdravý životní styl.

Největší podíl na vývoji novodobé gymnastiky má Švéd Per Henrik Ling, který díky svým znalostem anatomie a fyziologie vytvořil gymnastický systém, jež klade důraz na zdravé cvičení. Tento švédský systém rozdělil gymnastiku do čtyř skupin – pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou. Pro potřeby škol, systém pedagogický i metodický později zdokonalil jeho syn Hjalmar Ling (Skopová & Zítko, 2006).

### 2.1.2 Dělení gymnastiky

Z informací uvedených v předešlých kapitolách je patrné, že se gymnastika vyvíjela a byla ovlivňována historickým vývojem. Taktéž její dělení prošlo dlouhou cestou a musí, dle Skopové & Zítka (2006), splňovat určité specifické úkoly:

- kultivace pohybového projevu a držení těla,
- rozvoj tělesné zdatnosti,
- osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům,
- pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví.

Tito autoři dělí gymnastiku dle obsahu a účelu cvičení na gymnastické sporty a gymnastické druhy (Tabulka 1).

Tabulka 1. Dělení gymnastiky (dle Skopové & Zítka, 2013)

| **GYMNASTIKA** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **GYMNASTICKÉ DRUHY** | | | **GYMNASTICKÉ SPORTY** | |
| **Základní gymnastika** | **Rytmická gymnastika** | **Aerobik** | **Olympijské** | **Neolympijské** |
| pořadová | hudebně-pohybová výchova | Kondiční (bez náčiní, s náčiním) | Sportovní gymnastika | Sportovní aerobik |
| prostná | cvičení bez náčiní | taneční choreografie | Moderní gymnastika | Sportovní akrobacie |
| s náčiním | cvičení s náčiním | | Skoky na trampolíně | TeamGym |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| na nářadí | tanec | | | Aerobik fitness družstev |
| akrobatická | | | | Fitness jednotlivců |
| užitá | | | | Estetická skupinová gymnastika |
| | | | | Akrobatický rokenrol |

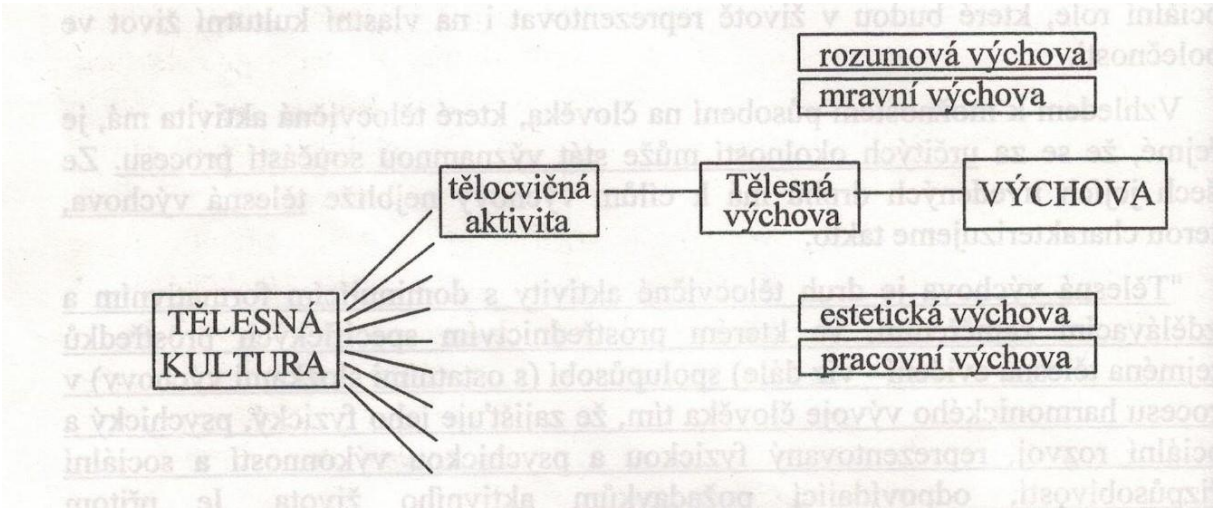
## 2.2 Pojem tělesná výchova

„Tělesná výchova je pedagogická činnost, jež cílevědomě využívá tělesných cvičení k působení na všestranný a harmonický rozvoj cvičících a jejímž prostřednictvím se záměrně formují jejich morální a charakterové rysy“ (Kocián, 2000, 55).

Tělesná výchova je součásti výchovy a zároveň i podsystémem tělesné kultury. Její podstatou je výchovně vzdělávací (a sebevzdělávací) proces a institucionální systém zaměřený na formování vědomostí, dovedností a návyků v oblasti tělesné kultury a s tím spjatých rozumových, estetických a morálních hodnot. Je – obrazně řečeno – iniciální fází nebo základním kamenem tělesné kultury (Šprynar, 1978, 19).

### 2.2.1 Tělesná výchova

Tělesná výchova má velký vliv na člověka, tím se stává pro nás velmi významnou. Stala se jakousi přípravou člověka pro život. Je to příprava na roli člověka ve společnosti, ve volném čase i v práci. Dochází zde k určitému vztahu mezi tělesnou kulturou a výchovou.




*Obrázek 1 Vztah mezi tělesnou kulturou a výchovou (dle Hodaně, 1997)*

Tělesná výchova se týká především dětí a mládeže. Její důležitost vyzdvihuje fakt, že se stala součástí povinné školní docházky a také povinným vyučovacím předmětem. To znamená, že si tělesnou výchovou projdou děti od mateřské školky až po ukončení základního vzdělání, tedy ukončení 9. třídy na základní škole. Dále se také tělesná výchova vyučuje na většině středních škol a také na určitých vysokých školách (Hodaň, 1997).

### 2.2.2 Úkoly tělesné výchovy

Naplnění obsahu a cíle tělesné výchovy je možné pouze tehdy, když se postupně plní její hlavní úkoly. Mezi dané úkoly tělesné výchovy patří:

a) úkol zdravotní
b) úkol vzdělávací,
c) úkol výchovný.

a) Úkol zdravotní

Na začátku hodiny by měl učitel (trenér, pedagog) zkontrolovat dodržení bezpečnostních požadavků (žádné náušnice, řetízky, piercingy). Též by měl kompenzovat předchozí jednostranné zaměstnání žáků v podobě sezení v lavici. Důležité je dbát na správné držení těla, dýchání a preventivně předcházet úrazům nebo jiným nebezpečným situacím. Na konci hodiny je vhodné celý organismus žáka uklidnit v podobě relaxačních nebo obdobných cvičení. Součástí by mělo být i rozšíření vědomosti žáka o vztahu tělocvičné aktivitě a zdraví.

b) Úkol vzdělávací

Měl by být určen jasný a konkrétní cíl vyučovací jednotky. Rozšiřovat rejstřík cvičení pro rušnou, průpravnou, hlavní či závěrečnou část je taktéž vyžadováno. Doporučené je přispívat k rozvoji kondičních, rovnovážných, rytmických a spoustě dalších schopností jedince. V závěru můžeme zhodnotit dosažení výsledků a splněných cílů. Ve vhodných vyučovacích jednotkách lze zadat domácí úkol.

c) Úkol výchovný

Na úvod je vhodné žáky ukáznit, vysvětlit jim jak se mají v dané hodině chovat, aby byli se vším důkladně seznámeni. Velmi důležité je vést žáky ke správnému vztahu k rozcvičení, také k pochopení významu průpravných cvičení a ke správnému držení těla. Po skončení hodiny je potřeba všechny ukáznit a zdůraznit, že tělesná výchova skončila. Žáci poté opět pokračují, v případě dalších hodin, v běžném denním rozvrhu.

## 2.3 Švédská lavička – vedlejší gymnastické nářadí

Lavičku nejvíce zviditelnil Per Henrik Ling, který její používání v polovině 19. století upřednostňoval ve svých hodinách gymnastiky (Kos, 1990).

V dnešní době se stala lavička nedílnou součástí vybavení každé tělocvičny. Její využití je pestré a široké. Lze na ní a s ní provádět nespočet cviků. Hlavní roli zde hrají různé přeběhy, přeskoky, obíhání ale také zdvihání a přenášení laviček. U dětí mladšího školního věku se zařazují cvičení na lavičce výhradně v hlavní části hodiny, u dětí staršího školního věku řadíme cvičen na ní především do části úvodní. Pro úvodní část využíváme ta cvičení, která žáci bez problému ovládají a nevyžadují nácvik a s tím spojenou záchranu a dopomoc. Nejčastěji se využívají cvičení soutěživá jak pro jednotlivce, tak pro družstva (Kos, Teplý & Volráb, 1956).

### 2.3.1 Charakteristika nářadí

Švédské lavičky jsou zhotovené většinou z dřevěné desky na podstavcích. Ve standartním provedení jsou dlouhé 3-3,7 m, široké a vysoké 25-30 cm. Lze využít i opačné strany lavičky tzv „kladinky“ s šířkou 7,5 cm. Pro zavěšení do šikmé polohy jsou na jednom

konci desky háky nebo zarážky. Nejčastěji dochází ke kombinaci s příčkami žebřin (Skopová & Zítko, 2006, 158).

Švédskou lavičku můžeme využít v různých postaveních:

- nadél – při cvičení se zlepšuje koordinace a rovnováha
- našíř – zde můžeme rozvíjet dynamickou práci dolních končetin
- šikmo zavěšená – cvičení pro obratnost a pohotovost
- obrácená strana – „kladinka“ – rovnováha (Skopová & Zítko, 2006)

### 2.3.2 Bezpečnost

Využití lavičky ve vyučovací jednotce je tedy široké, ale s rozmanitostí cviků musíme dbát také na bezpečnost. Před každým použitím tohoto nářadí se musí zkontrolovat jeho stav (jestli není v nějaké části poškozen) a také jeho stabilitu.

Všechna cvičení, která budeme provádět, by měla odpovídat vyspělosti a dovednosti žáků. Nejčastěji dochází k úrazům při nepozornosti a přecenění svých sil. To často nastává při soutěživých cvičení družstev u žáků nižších ročníků základní školy, kteří chtějí soutěž za každou cenu vyhrát. Touha po vítězství může způsobit velkou nepozornost a někdy přecenění svých sil. Proto před každou hrou projdeme s žáky celou trať. Žáci si tak všechna cvičení (přeskoky, přechody přes lavičku atd.) vyzkouší ve zjednodušených, časově nestresujících podmínkách. Upozorníme na možná rizika, která se zde mohou vyskytnout (došlap na hranu, vzdálenost mezi cvičenci, vhodná obuv). V samotném cvičení (závodu či soutěži) požadujeme organizovanost, disciplínu a soustředění.

Učitel musí vybrat vhodné místo, kde a jak lavičku umístí. Nebezpečí může číhat na začátku lavičky, kde jsou umístěny háky či zarážky, především při doskoku nebo dokončení cvičení na lavičce, nebo při nekontrolovanému pádu z ní. Začínáme tedy raději na straně, kde jsou háky. Tím minimalizujeme nebezpečí úrazu. Můžeme rozmístit kolem lavičky žíněnky. Učitel (pedagog, trenér) by měl dobře zvážit umístění lavičky v prostoru. Nářadí by nemělo být příliš blízko jiné překážky nebo blízko zdi. Výjimkou jsou samozřejmě cviky s lavičkou zavěšenou o příčky žebřin.

Při učení se novým dovednostem je důležitá také záchrana, popřípadě dopomoc učitele (trenéra, pedagoga). Schopností učitele najít v organizaci cvičení potenciálně, bezpečnostně náročná místa, předcházíme zraněním či úrazům.

Někdy musíme dokonce využít dopomoci. Dopomoc je způsob, kdy pomáháme žákům daný cvik zvládnout. Napomáháme tak rychlejšímu osvojení cviku a lepšímu zvládání. Musíme také vyhodnotit schopnosti a dovednosti, které žák již zvládá, abychom celý cvik neudělali za něj. Při úspěšném zvládnutí získá žák jistotu, sebedůvěru.

„Podpora je druh dopomoci, při které nejde o fyzickou dopomoc, spíše psychickou. Žák si více věří a je klidnější. Cvičení tedy nijak aktivně neovlivňujeme“ (Janoušek, Pohnertová, Šťastná, & Zámostná, 1971, 19).

## 2.4 Obruč – základní náčiní moderní gymnastiky

Zaujala mne kdysi vyslovená definice tohoto náčiní: Vyžaduje dokonalé provedení i těch nejjednodušších cviků. A ač je načiní značně rozměrným, přesto postavu nijak nezakrývá, naopak dá vyniknout všem pohybům, postojům a polohám, a to jak estetickým, tak nekultivovaným. Vzhledem k tvaru a velikosti obruče, je její využití rozmanité. Spojuje v sobě i technické prvky ostatních načiní – švihadel, míčů i tyčí (Horáková & Bémová, 1971, 91).

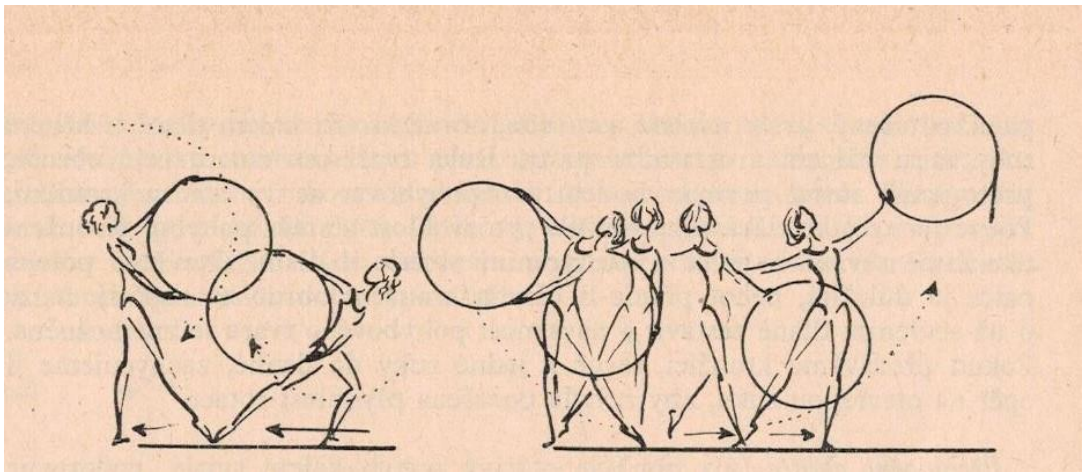
Polohy obruče máme různé, např.: rovná, šikmá a svislá. Vůči rovině čelná, bočná a příčná. Držení je buď jednoruč, nebo obouruč. Také musíme rozlišit úchop, který je též důležitý a to nadhmatem, podhmatem, vněhmatem nebo vnitřněhmatem.

Cvičení s obručí dělíme dle Horákové (1971) na:

- pohyby příčné, oblouky, kruhy a osmy,
- přetáčení,
- kroužení,
- překlápění a roztáčení,
- přeskoky kroužící obruče, skoky do obruče a přes obruč,
- vyhazování a chytání,
- kutálení.

1. Pohyby přímé, oblouky, kruhy a osmy s obručí

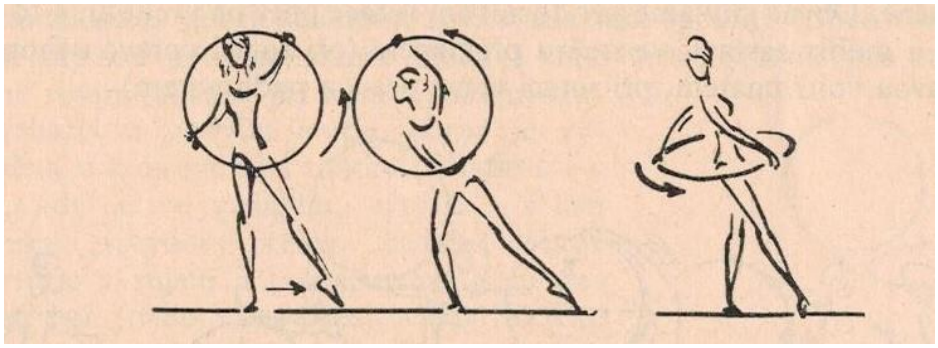
Jedná se převážně o pohyby velkého rozsahu. Obruč sleduje dráhu paže nebo paží a kreslí křivku jejich pohybu. Křivka se tím prostorově zvětšuje a dává jí současně další rozměr. Ve školní tělesné výchově nacvičujeme prvky základní manipulace s náčiním.



*Obrázek 2 Pohyby přímé, oblouky, kruhy a osmy s obručí. (dle Horákové & Bémové, 1971)*

2. Přetáčení obruče

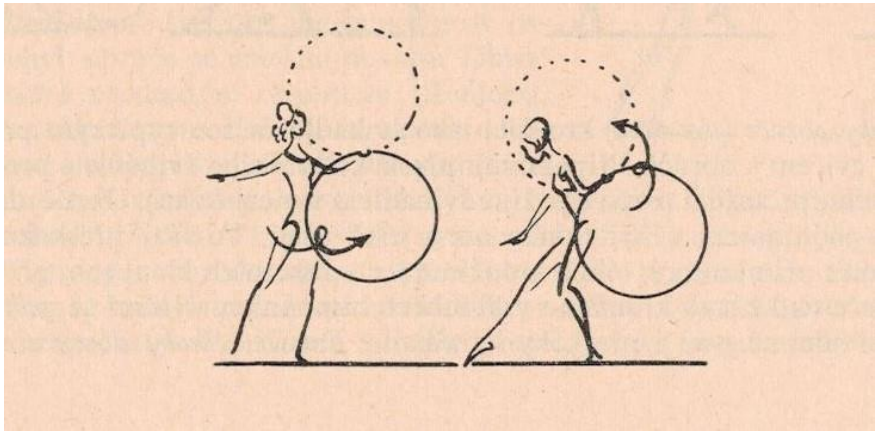
Jde o malý otáčivý pohyb obruče kolem středu kruhové plochy. Přetočení obruče je vždy provázeno klonem nebo otočením trupu. Obruč držíme jen lehce v konečcích prstů.



*Obrázek 3 Přetáčení obruče. (dle Horákové & Bémové, 1971)*

3. Kroužení obručí

Typický prvek pro techniku cvičení s tímto náčiním. Využívá všech rovin a směrů. Kroužit můžeme na různých částech těla, většinou však kroužíme na ruce. Ve školní tělesné výchově můžeme využít jako cvičení nervosvalové koordinace.

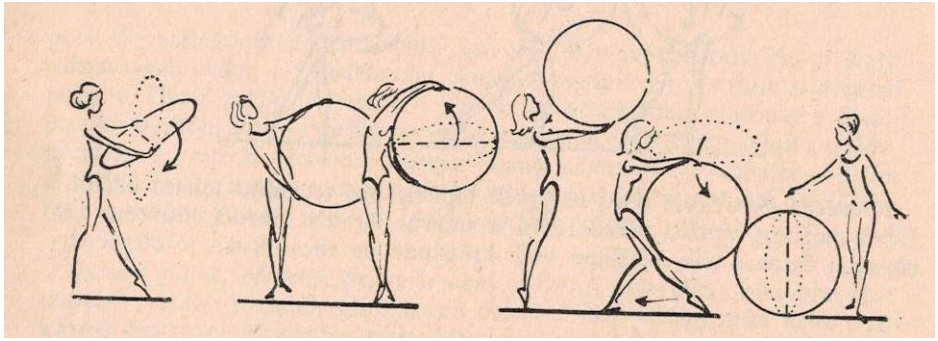


*Obrázek 4 Kroužení obruče. (dle Horákové & Bémové, 1971)*

4. Překlápění a roztáčení obruče

Překlápění je otáčivý pohyb kolem svislé, vodorovné nebo šikmé osy. Obruč držíme lehce, pouze v konečcích mírně rozevřených prstů a překlápíme ji v prstech. V některých případech použijeme při překlápění i mírné nadhození.

Roztáčení je samostatný rotační pohyb obruče. Ve školní tělesné výchově může být využito jako součást zábavných cvičení, v soutěži o nejdelší čas rotace a podobně.



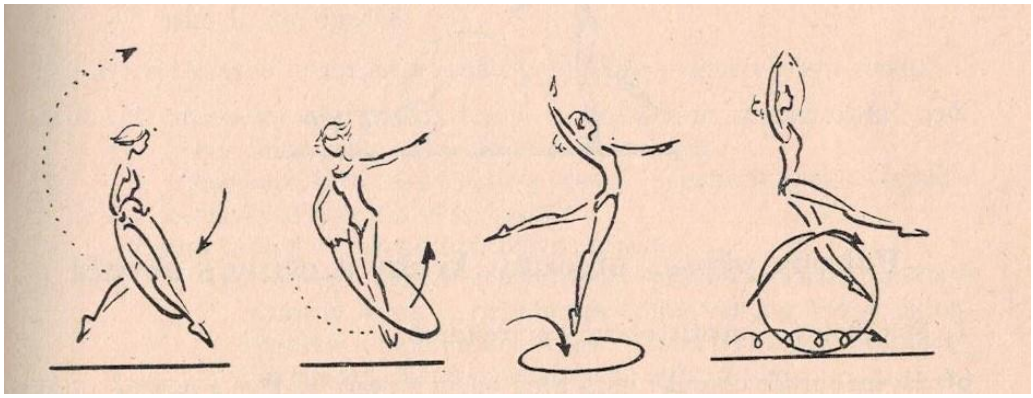
*Obrázek 5 Překlápění a roztáčení obruče. (dle Horákové & Bémové, 1971)*

5. Přeskoky kroužící obruče, skoky do obruče a přes obruč

Přeskoky obruče připomínají přeskoky krátkého švihadla. Obruč držíme většinou podhmatem. Ve školní tělesné výchově můžeme využívat didaktického stylu se samotným objevováním.

Skoky do obruče jsou jednotlivé skoky, které většinou nenásobíme. Skoky přes obruč jsou gymnastické skoky (dálkový, nůžkový, jelení apod.), při kterých obruč v ruce nedržíme. Jde především o skok přes kutálející se obruč (někdy též obruč roztočenou nebo volně ležící).

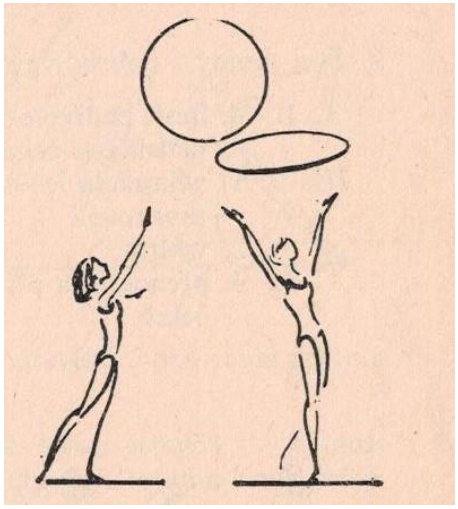
Ve školní tělesné výchově, s běžnou populací, většinou nenacvičujeme (i z bezpečnostních důvodů).



*Obrázek 6 Přeskoky kroužící obruče, skoky do obruče a přes obruč. (dle Horákové & Bémové, 1971)*

6. Vyhazování a chytání obruče

Tato cvičení vyžadují dobré zvládnutí náčiní, ale také správný odhad vzdálenosti a síly impulsu potřebného pro výšku a směr letu. Ve školní tělesné výchově dbáme na bezpečné rozestupy při nácviku.

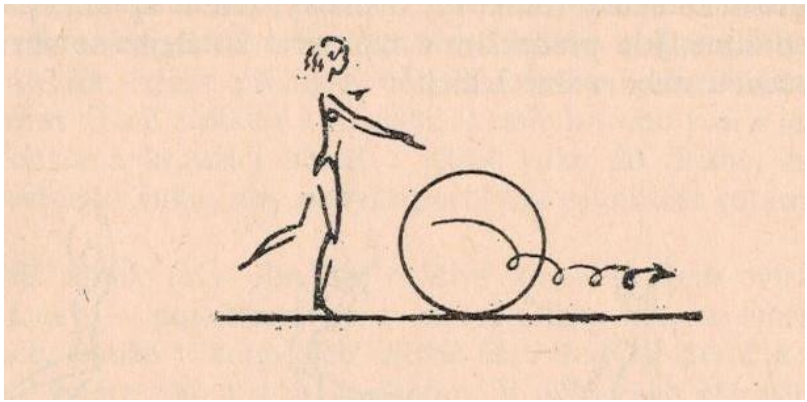


*Obrázek 7 Vyhazování a chytání obruče. (dle Horákové & Bémové, 1971)*

7. Kutálení

Je samostatný rotační pohyb obruče po vnějším obvodu. Méně obvyklým prvkem této skupiny je kutálení se zpětnou rotací. Obruč se zpočátku pohybuje původním směrem, později

se však obruč vrací zpět ke cvičenci – nácvik této dovednosti může být dobrým zpestřením hodiny tělesné výchovy.



*Obrázek 8 Kutálení obruče (dle Horákové & Bémové, 1971)*

### 2.4.1 Charakteristika náčiní

Obruče jsou většinou zhotovené z plastu (existují i dřevěné nebo zřídka i kovové) a bývají různobarevné. Průměr obruče, kterou je dnes možno pořídit u prodejců je různý, pohybuje se v rozmezí 30-90cm. Důležité je zvolit správný rozměr obruče tak, aby se žákům s náčiním dobře a bezpečně manipulovalo. Zvláště pokud náčiní využijeme v kombinaci s nářadím (lavička).

Doporučují se tyto velikosti:

a) 60 cm – základní škola,
b) 70 cm – mládež,
c) 80 cm – mládež a dospělí,
d) 90 cm – zkušení sportovci.

## 2.5 Mladší školní věk

Toto období je charakteristické zahájením školní docházky a konec tohoto období značí začátek pohlavního zrání, které u dívek nastupuje okolo 11 let a u chlapců o něco později, tj. okolo 12 let. Jako další alternativní názvy pro toto období můžeme použít například prepubescence či školní dětství (Kouba, 1995).

„Někdy se mluví prostě jen o školním věku, ale povinná školní docházka trvá ještě i v období pubescence, které pak můžeme nazývat také starším školním věkem...“ (Langmeier & Krejčířová, 2006, 117).

### 2.5.1 Tělesný vývoj

„Změny kolem sedmého roku dítěte jsou většinou označovány jen jako výměna zubů, ačkoliv počátek výměny zubů představuje vlastně jen zlomek celé proměny postavy, která se děje v této době“ (Lievegoed, 1992, 19).

Autor dále uvádí, že kolem šestého roku začíná výměna mléčných zubů za trvalý chrup. Dosažením sedmého roku života ovlivní i vývoj tváře. Významně se změní obličejová část lebky, horní a dolní ret se těsně uzavírají a oční jamky se stávají menšími.

Tělesný vývoj je zpomalen a zrovnoměrněn, přírůst tělesné výšky je cca 6 cm za rok. Růstové křivky se u chlapců a dívek až do 9-10 let nemění. Změna začíná u dívek mezi 10. a 11. rokem, kdy nastává pubertální růstový spurt. Také se mění tělesná hmotnost dívek. Bývá výraznější než u chlapců v 10 letech (Kouba, 1995).

Vnitřní orgány se rovnoměrně vyvíjejí a rostou, zlepšuje se efektivnost činnosti. Snižuje se tepová i dechová frekvence v klidovém režimu, látková výměna je silnější. Vývoj hrudního koše a plic silně souvisí se správným držením těla. Zakřivení páteře zatím není trvalé, během následujícího období se ustaluje. „Nejdříve se ustaluje hrudní zakřivení do osmého roku, krční a bederní až mezi rokem osmým a jedenáctým. Poněvadž se jedná o dynamický jev má prevence vadného držení těla základní význam“ (Kouba 1995, 52).

„Mezi hlavní činitele, které podporují zdravý růst a vývoj řadíme především stravu, pestrá a vyvážená strava pomáhá redukovat hladinu cholesterolu, která souvisí s obezitou, jenž s věkem dítěte stoupá“ (Kouba, 1995, 52).

### 2.5.2 Motorický vývoj

„Jednotlivé pohybové schopnosti umožňují formování nového harmonického celku“ (Kouba, 1995, 60).

„Děti v mladším školním věku jsou ještě hravé, jsou schopny se soustředit na jednu věc jen poměrně krátkou dobu (asi 10 minut)“ (Langmeier & Krejčířová, 2006, 119).

Stejní autoři uvádí, že během celého tohoto období se zdokonaluje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, dítě získává více síly, učí se, jak s ní pracovat a koordinace pohybů nabírá své dokonalosti.

Motorický vývoj je závislý především na funkcích nervové soustavy a osifikací kostí. Díky pohybové učenlivosti se děti v mladším školním věku naučí pohybům snadněji, ve větším množství a se značnou rychlostí a kvalitou. Nejlépe se dítě naučí novým pohybům pomocí demonstrace a jednoduchých instrukcí. U dítěte stále převažuje aspekt hry, kdy přetrvávají hry konstruktivní, které rozvíjejí jemnou motoriku. Jako nový aspekt hry, je hra s pravidly, kdy dítě přijímá určité postoje a dodržuje pravidla a strukturu hry (Kouba, 1995).

Roste větší zájem o pohybové aktivity, které vyžadují sílu, rychlost a obratnost. Dle Kouby (1995, 53) „Zdokonalování percepce a motoriky není jen výsledkem vývojových činitelů, ale především školního vyučování.“ Nezlepšují se pouze sportovní výkony, ale i psaní a kreslení, a to díky jemnější koordinací pohybů zápěstí a prstů. Důležité jsou i vnější podmínky, které mají značný vliv na motorické výkony dítěte. Vnější i vnitřní motivace je nezbytná (Langmeier & Krejčířová, 2006).

### 2.5.3 Psychologický vývoj

Období kolem 7. roku života je výjimečné i tím, že se začíná formovat kvalitativní uvažování dětí, Piaget (1966, 1999) nazývá toto období, které trvá až do 11-12 let, fází konkrétních logických operací. Proměna dětského uvažování závisí na čase. Dítě postupem času získává logičtější operace a strategie, které mu umožňují úkol efektivněji vyřešit. Myšlení dítěte je vázáno především na realitu. Je schopno uvažovat pouze o něčem, co samo zná. Ve svých úvahách vychází ze zkušenosti, chce se samo přesvědčit o pravdivosti. Je proto nezbytné používat názorné pomůcky, se kterými může dítě manipulovat (Vágnerová, 2001).

Díky senzomotorické aktivitě se rozvíjí i smyslové vnímání, a to hlavně sluchové a zrakové, dítě je pozornější, vytrvalejší, zkoumavější. Dítě je schopno orientovat svůj svět v čase i prostoru, vzpomene si na minulé události a vybavit si je. Dítě v tomto období také správně rozumí pojmům – brzy, později, včera, zítra apod. Ovšem abstraktní pojmům porozumí až v období dospívání. Eidetismus je zvláštní psychologický jev, který umožňuje dětem vybavit si dřívější okamžiky v paměti a tím posilovat svou představivost (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Výrazným způsobem se vyvíjí i řeč. Mění se slovní zásoba, roste délka a složitost vět. Dítě se učí gramatická pravidla, osvojuje si řeč čtenou i psanou a výrazně roste slovní zásoba. Řeč je předpokladem k úspěšnému školnímu vzdělávání, škola zde hraje obrovskou roli. Dochází totiž ke stimulaci řeči, dítě odpovídá celou větou. Vývoj řeči ovlivňuje i rozvoj paměti. Krátkodobá i dlouhodobá paměť se stávají stabilnějšími. Dítě dokáže lépe reprodukovat naučenou látku a začíná využívat různé paměťové strategie. Mezi prvními strategiemi, které dítě využívá je strategie opakování (materiál pro zapamatování si dítě opakuje stále dokola pro sebe). S věkem přibývají další strategie například logická organizace materiálu, užívání mnemotechnických pomůcek a jiné (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dítě přijímá nové autority a naslouchá jim. Je otevřeno novému světu. Učení se mnohem více opírá o řeč, začíná proces, který je mnohem více plánovitý a záměrný. V prvních letech se dítě spíše učí, jak se má učit. To má pro následující školní docházku mnohem větší význam než to, kolik poznatků si osvojí. Dítě si musí najít svůj systém, ve kterém bude pokračovat v učení. Zde je nezbytná pomoc rodičů i školy, každý z těchto aspektů hraje důležitou roli (Lievegoed, 1992).

### 2.5.4 Emoční vývoj

Emoce ve školní docházce hrají důležitou roli, nejen v hodnocení dané situace, ale i jako motivace k dalším úkonům. U dětí v mladším školním věku je emoční regulace natolik důležitá, že se může stát i měřítkem neúspěchu ve školní docházce. Uspokojení aktuálních potřeb je proto nezbytné. Hodnocení pomocí emocí může být jak pozitivní, tak i negativní, příjemné či ohrožující. Emoční hodnocení nemusí mít jen jednoznačný charakter. Může se také jednat o protichůdné reakce, kdy je dítě pod nátlakem ambivalentních, protikladných emocí. Mezi časté negativní emoce patří úzkost, strach, smutek a deprese. Matějček a Pokorná (1998) považují úzkost jako prostředek tísně a napětí neurčitého obsahu. Úzkost se od strachu liší tím, že se jedinec cítí ohrožen, ale neví čím. Pocit strachu je vyvolán z konkrétních obav, dítě se například bojí chodit do školy, ať už kvůli neúspěchu či osoby v ní (spolužák, učitel). Smutek a deprese je způsoben ztrátou významné hodnoty, může jít o postavení ve škole, zhoršení prospěchu. Deprese u dětí signalizuje většinou ztrátu, truchlení. Nejedná se tak o onemocnění. To se v dětském věku objevuje velice zřídka (Vágnerová, 2001).

Po devátém roce dochází k veliké změně v celém dětském citovém postoji. Dítě přejímá více negativních emocí, kdy se mu zdá, jako by svět byl proti němu, choval se k němu

nepřátelsky, vidí ho více temně. Víceméně dítě přišlo o fázi dětské volné fantazie. Stále častěji prožívá pocit osamělosti, stává se úzkostlivým a má větší strach. „Dítě se stává kritickým vůči bezprostřednímu okolí“ (Lievegoed, 1992, 75).

### 2.5.5 Sociální vývoj

Začlenění dítěte do společnosti je ovlivněno především nástupem do školy. Dítě přebírá nové sociální role, které vidí nejen v rodině, ale i mezi učiteli či spolužáky. Skupina dětí dává větší impulz k vývoji sociální reaktivity, kdy reakce dítěte na jiné dítě má jiný ráz než reakce na dospělého. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) lze děti učit sociálním reakcím pouze ve skupině dětí. Učí se například pomoci slabším, spolupráci, ale i soutěživosti a soupeřivosti. Ve skupině vrstevníků se dítě učí i seberegulaci, učí se porozumět přáním a potřebám svého okolí. Důležitý je i vývoj sociálních kontrol a hodnotové orientace, kdy si každé dítě do školy přineslo zvnitřnělé elementární normy neboli hodnoty sociálního chování. Dítě ví, co se smí, nesmí, co je dovoleno a co ne. Ovšem sociální kontroly a hodnotové orientace jsou ještě stále labilní, závisí především na situaci, na okamžitých potřebách dítěte a na postojích dospělých autorit.

## 2.6 Starší školní věk

Starší školní věk neboli dospívání přichází u chlapců v rozmezí mezi 10. a 19. rokem a mezi 8. a 18. rokem u dívek. Je to doba prepuberty a puberty. Vývoj jak tělesný, tak mentální je jistým způsobem urychlen a nastávají určité změny (Matějček & Pokorná, 1998).

Podle Vágnerové (2005) jde o přechodné období mezi dětstvím a dospělostí, které zahrnuje věkové rozmezí od 10 do 20 let. Dochází zcela k formování a proměně osobnosti dítěte, jde o období hledání a přehodnocování osobnosti. Jedinec se snaží najít své sociální postavení a svou vlastní identitu. Období dospívání lze rozdělit na dvě fáze. Jsou jimi raná adolescence – pubescence, která zahrnuje rozmezí od 11 do 15 let, druhou fází je pozdní adolescence – rozmezí od 15 do 20 let.

Vágnerová (2000) zmiňuje, že pro období dospívání je významný krok ukončení povinné školní docházky a výběr nového povolání spojený s osamostatněním.

Dle Machové (2016) je puberta přeměna dítěte v dospělého člověka, zahrnuje především dozrání pohlavních orgánů a zahájení jejich funkce.

### 2.6.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj a především vzhled, je pro dospívajícího velmi důležitý. Může ho natolik ovlivnit, že zde dochází až k ohrožení vlastního já či ztrátě sebejistoty. Dospívající považuje ideál atraktivity za hodnotící měřítko. Při příznivých podmínkách vzniká pocit sebejistoty a rozvoj sebevědomí. Ovšem při znevýhodnění může vznikat pocit studu, či ztráta sebevědomí (Vágnerová 2000).

Časná tělesná proměna s sebou může přinést i neblahé následky. Dívky dospívají dříve než chlapci. Jedinec se svým způsobem snaží zabránit těmto tělesným projevům. Dívka se například snaží nevyčnívat, a tak své poprsí schovává pod volný svetr (Vágnerová, 2005). U chlapců je však prokázané, že časnější dospívání proti vrstevníkům je pro ně většinou výhodou. Chlapecká těla se mění na mužská, rozvíjí se svalstvo, atletická postava. Časný tělesný vývoj u chlapců je pozitivní změnou. Ovšem naopak, je-li někdo v tomto vývoji zpomalen, může to značit negaci, což často vede především k poklesu sebevědomí (Smékal & Macek, 2002).

Dřívější tělesný vývoj u dívek má značný dopad i na psychologický vývoj, tělesné zrání u dívek začíná kolem 12. a 13. roku. Důsledkem tělesného zrání je značná únava, která dívky provází. Dívky již nejsou tolik výkonné. Často mohou být anemické, či přeceňují své síly. Toto období trvá zhruba rok, poté se vše vrátí zpět a je sjednána rovnováha. Se začátkem menstruace začíná emoční bouřka a s tím i pravá psychická puberta (Lievegoed, 1992).

Dochází k akceleraci růstu, změně proporcí postavy. Jde o druhou proměnu postavy. Postava neroste pouze do výšky, ale kostra mění své šířkové proporce. S růstem postavy roste i svalová hmota. Pro růst a správný vývoj je důležitá strava, která by měla být kvalitní a vyvážená. Druhotné pohlavní znaky jsou ve vývinu. Jedná se především o nárůst ochlupení kolem pohlavních orgánů (pubické ochlupení), ochlupení v podpaží, vousy u chlapců, tělesné ochlupení. Dochází k mutaci – změna hlasu (u chlapců), vývoji mléčných žláz, prsních dvorců a bradavek. Vývoj sledujeme i u zubů, kdy se prořezává druhá dentice neboli zuby trvalého chrupu. Vývoj třetích stoliček začíná až kolem 16. roku, ale většinou se první známky stoliček objevují po 18. roce, některým jedincům však vůbec nenarostou (Machová 2016).

### 2.6.2 Vývoj poznávacích procesů

„Vývoj psychomotorický vstupuje do konečných fází. Logická paměť se stává významnější než paměť mechanická. Analytické a syntetické schopnosti, schopnost abstrakce a logického uvažování jsou již natolik vyspělé, že se myšlení v podstatě již neliší od myšlení dospělých“ (Machová, 2016, 220).

Jemná motorika se zdokonaluje natolik, že jedinec má již svůj vlastní rukopis. Pohyby se automatizují. Díky kolektivním pohybovým hrám nabírá hrubá motorika dokonalosti (Machová, 2016). Nastává stádium formálních logických operací, dospívající je schopen uvažovat hypoteticky a rozumí abstraktním pojmům (Vágnerová, 2000).

Vývoj motoriky se rozvíjí především v období dospívání, kdy adolescenti získávají rychleji značnou sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci a smysl pro rovnováhu. Zde pramení zájem o sport a sportovní aktivity. Nastupuje také vývoj abstraktního myšlení, slovní zásoba stále roste, adolescent používá složitější souvětí jak v mluvené řeči, tak i psané. Dospívající se začíná učit na základě logických souvislostí, namísto memorování celků, které nedávají smysl. Poprvé se objevuje vážnější zájem o tvorbu literární, hudební či výtvarnou. Adolescent se zajímá o hlubší témata společenskovědní, historické, válečné (Langmeier & Krejčířová, 2006).

„Dospívající je schopen uvažovat hypoteticky o různých možnostech i o těch, které reálně neexistují nebo jsou dokonce málo pravděpodobné“ (Vágnerová, 2005, 332). Uvažování je více systematičtější. Adolescent přijímá variabilitu různých možností, připouští si názory ostatních lidí, teorií.

### 2.6.3 Emoční vývoj

Emoční vývoj u dospívajících je více labilní. Pubescent jinak reaguje na podněty, může být více podrážděný, přecitlivělý, emoční stabilita není v rovnováze. Reakce jsou nepřiměřené, krátkodobé a často proměnlivé. Není nikdy jisté, jak adolescent zareaguje. Občas si dospívající ani neumí vysvětlit příčinu svých emočních projevů, pocitů. Výkyvy nálad a podrážděná nálada působí negativně i na okolí. Výkyvy nálad také souvisí s nechutí

k aktivitám. Adolescent a jeho časté střídání nálad, může vyvolat nespočet konfliktů, které vede s rodiči či jinými autoritami. Rodiče mohou dospívající děti považovat za nevychované či rozmazlené, jelikož jsou neustále rozmrzelé, neumí se chovat a dělají okolí potíže (Vágnerová, 2005).

Adolescent začíná uvažovat o svých pocitech a emocích, vidí je jako velmi emotivní a intenzivní, často má pocit, že nikdo jiný tak silné emoce neprožívá. Dospívající své city před okolím skrývá, uzavírá se do sebe. Své prožitky nechce s nikým sdílet, jsou pro něj příliš intimní (Vágnerová, 2005).

Nastává proces osamostatňování, určitá revolta vůči rodičům či autoritám. Adolescent navazuje vztahy k vrstevníkům obojího pohlaví. Mohou nastat i emoční výbuchy, láska k rodičům se může změnit na nenávist a úcta v pohrdání. Mnozí dospívající se mohou uzavřít sami do sebe, žijí ve vlastní fantazii, uzavírají se vůči svým vrstevníkům a mohou se od nich jistým způsobem distancovat (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Vágnerová (2000) mezi obranné reakce pubescentů řadí mechanismus kyvadla, kdy se dospívající vrací ke svým starým, dětským knihám, povídá si s rodiči, snaží se najít chvilkový pocit jistoty. Mezi další obranný mechanismus řadí únik do fantazie. Dospívající se vyhýbá realitě, sociálním rolím, situacím, které v realitě nezvládne řešit. Vztahovačnost vede k negativním emocím či nižšímu sebehodnocení. Vztahovačnost je také projevem osobní nejistoty.

„Citové prožitky ovlivňují výkony žáků i jejich postoj ke škole“ (Vágnerová, 2001, 193). Emoce mají velký vliv na výkon ve škole, mohou se stát příčinou neúspěchu. Negativní emoce mohou signalizovat nechuť k předmětu, vybrané aktivitě i učiteli. Naopak pozitivní emoce mohou dál nastartovat výkonnost a aktivitu. Učitel by měl rozumět emočním projevům žákům, aby věděl, jak s nimi dál pracovat, popřípadě ovlivnit jejich výkonnost ve školním vyučování (Vágnerová, 2001).

„Výkyvy nálad, impulsivnost reakcí a obtíže v koncentraci mají mnohdy za následek nepochopitelné výkyvy ve školní práci a zhoršení prospěchu právě v době, kdy školní výsledky hrají velkou roli při rozhodování o budoucím studiu nebo volbě povolání“ (Machová, 2016, 221).

### 2.6.4 Sociální vývoj

Dospívající se snaží o emancipaci od rodičů, navazuje hlubší vztahy mezi vrstevníky. Emancipace je důležitým milníkem ke zrání vlastní osobnosti. Pro mnohé rodiče to nemusí být jednoduché, například pro matky, které se stále snaží být pro adolescenta potřebné. Sexuální aktivita se objevovala již před dospíváním, nyní ale nabírá na intenzitě a rychlosti (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Změna sociálního postavení začíná při ukončení povinné školní docházky, výběru povolání a získání občanského průkazu. Dospívající dostává možnost svobodného výběru povolání, který pro něj nijak zásadní není. Ovšem tento výběr dospívajícího dále směřuje v jeho životní cestě. Experimentuje se vztahy jak vrstevnickými, tak i mezi dospělými. Adolescent odmítá být v podřadném postavení, odmítá autority, jako jsou rodiče či učitelé. Rozhodnutí a názory autorit nepřijímá a je k nim kritický. Dospívající rozšiřuje své teritorium, a to zejména ve volnočasových aktivitách. Jsou místa, kam chodí jen adolescenti, označují si tak své teritorium. S tím také souvisí nové sociální role (Vágnerová, 2005).

## 2.7 ZŠ Krnov, Smetanův okruh 4 – Historie

Počátek působení této školy se datuje do r. 1878, kdy byla vystavěna budova, ve které začala fungovat německá měšťanská škola, později česká obecná škola, která byla v roce 1938 uzavřena po celou dobu okupace. Budova školy byla ve 2. světové válce značně poničena, avšak po opravách 3. 9. 1945 opět otevřena. Prvním řídícím učitelem se stal Stanislav Kuchař, který byl v roce 1953 nahrazen Františkem Žižkou. Tehdy osmiletka čítala 569 žáků a působilo v ní 25 pedagogických pracovníků. V roce 1974 byly zřízeny atletické sportovní třídy a v podstatě se od této doby začala psát nová éra školy s bohatou sportovní historií a tradicí. V sedmdesátých, osmdesátých a devadesátých letech minulého století dosáhli žáci této školy významných sportovních úspěchů, převážně v atletice v rámci celé republiky. Několikrát vyhráli týmovou soutěž „Pohár českého rozhlasu“, mezinárodní atletický čtyřboj a také jednotlivci dosáhli medailových umístění na mistrovstvích Československa. Největší jméno této škole však přineslo pořádání halového atletického trojboje, který se konal v tělocvičnách školy od roku 1975. Jeho zakladatelé jej nazvali „Vánoční laťka“. Soutěžilo se v běhu na 50 m, skoku dalekém a skoku vysokém. Za více než 40 let trvání tohoto mítinku se do Krnova podívala v roli závodníků velká řada pozdějších

českých reprezentantů, např. Tomáš Dvořák, Šárka Kašpárková, Jaroslav Bába, Libor Žilka nebo Nikol Ogrodniková. V prvních ročnících měla tato soutěž i mezinárodní účast. Ve školním roce 1990/91 měla škola 703 žáků ve 24 třídách. V roce 1995 byl do funkce ředitele školy jmenován Mgr. Petr Juřina, který zastává tuto funkci doposud.

### 2.7.1 Současnost

Základní škola Smetanův okruh, leží v pěkném prostředí zrekonstruovaného parku v centru města. „Škola pro sport a výuku jazyků“, jak se nazývá ŠVP školy patří mezi čtyři základní školy v Krnově. Počet žáků se již několik posledních let ustálil na 420 žácích, kteří navštěvují 18 tříd a vyučuje je 30 učitelů, 8 asistentů pedagoga a 3 vychovatelky. Tělesnou výchovu vyučují na škole 4 aprobovaní tělocvikáři, kteří se věnují žákům od 4. tříd. Menší děti vyučují v tělesné výchově jejich třídní učitelky. K výuce tělesné výchovy a sportovních kroužků využívají dvě nově zrekonstruované tělocvičny propojené tunelem, ve kterém se nachází zapuštěné doskočiště pro skok daleký. Tělocvičny jsou plně vybaveny tělocvičným nářadím a náčiním. Atletické disciplíny nacvičují žáci na nedalekém městském stadionu, který však bude letos uzavřen z důvodu celkové rekonstrukce. V zimních měsících využívají městský bazén pro výuku plavání a krytý zimní stadion, kde se žáci zdokonalují v bruslení.

V posledních desetiletích jsou velkou chloubou této školy úspěchy žáků v dopravních soutěžích mladých cyklistů. V posledních letech vyhráli vždy celostátní finále a několikrát postoupili do mezinárodního finále, které v roce 2019 dokonce ve švýcarské Ženevě vyhráli.

Nejznámějšími absolventy této základní školy jsou herečka Jana Bernášková, atletičtí reprezentanti ČR Libor Žilka a Marek Lukáš a známý český raper Marek Kaleta známý pod jménem Revolta.

# PRAKTICKÁ ČÁST

# 3 CÍLE

## 3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je vytvořit zásobník cviků s využitím švédské lavičky a obruče pro základní školu.

## 3.2 Dílčí cíle

1. Vytvořit zásobník cviků s obručí, využitelný v různých částech cvičební jednotky.

2. Vytvořit zásobník cviků se švédskou lavičkou, využitelný v různých částech cvičební jednotky.

3. Vytvořit zásobník cviků s kombinací švédské lavičky a obruče, využitelný v různých částech cvičební jednotky.

# 4 METODIKA

Zásobník cviků je sestaven pro využití v hodinách tělesné výchovy na základní škole. Je vhodný jak pro žáky na prvním, tak na druhém stupni. Záleží pouze na učiteli, pro kterou věkovou kategorii cviky zvolí.

Cviky lze využít v rušné, průpravné, hlavní i v závěrečné části hodiny. Výběr byl zvolen po důsledném přečtení odborných publikací, a také z vlastní praxe na základní škole. Cviky jsem vybral tak, aby je zvládli žáci na prvním i druhém stupni základní školy.

V každé části jsou cviky číslovány. U každého cviku je popis a soupis potřebných pomůcek. Pro lepší srozumitelnost je u většiny cviků také fotodokumentace. Některá cvičení jsou obohacená o různé obměny cviku.

Pro vytvoření praktické části cvičení a fotodokumentace byla využita tělocvična Základní školy Smetanův okruh 4, Krnov. Pro fotodokumentaci a videozáznam byl využit mobilní telefon IPhone 7.

# 5 VÝSLEDKY

## 5.1 Cviky s využitím švédské lavičky

### Protažení v sedu

*Popis:* Sed bočně na lavičce, vzpažit, hluboký ohnutý předklon, předpažit, prsty na špičky – výdrž – zpět (Obrázek 9 a 10).

*Obrázek 9*

*Obrázek 10*

### Úklony v sedu

*Popis:* Sed pokrčmo roznožný na lavičce bočně, ruce v bok, úklony na jednu a druhou stranu (Obrázek 11 a 12).

*Obrázek 11*

*Obrázek 12*

**„Kočička“**

*Popis:* Vzpor klečmo na lavičce bočně – hrudní předklon, hrudní záklon (Obrázek 13 a 14).

*Obrázek 13*

*Obrázek 14*

**Výstupy**

*Popis:* Stoj čelem k lavičce, rychlý výstup na lavičku – zpět (Obrázek 15 a 16).

*Obrázek 1510*

*Obrázek 16*

**„Most“**

*Popis:* Leh pokrčmo paty na lavičce. Zvednout pánev, výdrž (Obrázek 17 a 18).

*Obrázek 17*

*Obrázek 18*

**Vzpor**

*Popis:* Vzpor ležmo na lavičce čelně (dlaně na lavičce). Pravou rukou vzpažit. (Obrázek 19 a 20).

*Obrázek 19*

*Obrázek 20*

**Vytáčení**

*Popis:* Sed roznožný pokrčmo na lavičce bočně, chodidla na zemi – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl. Vytočit trup vlevo. Poté druhá strana (Obrázek 21 a 22).

*Obrázek 21*

*Obrázek 22*

**Přechod kladinky**

*Popis:* Švédská lavička otočená kladinkou nahoru. Přechod přes lavičku s dopomocí – druhý žák jde podél lavičky a přidržuje přecházejícího za ruku (Obrázek 23).

*Obměna:*

- Přejít lavičku ve vzporu podřepmo („po čtyřech“).

*Obrázek 23*

**Duo**

*Popis:* Lavička položená kladinkou dolů. Žáci stoj na lavičce, ruce vzájemně spojeny v upažení dolů. Skrčit přednožmo pravou. Trčit pravou vpřed. Totéž druhá noha (Obrázek 24 a 25).

*Obrázek 24*

*Obrázek 2511*

**Úklon**

*Popis:* Sed pokrčmo roznožný na lavičce bočně, Vzpažit. Úklon na pravou stranu. Totéž druhá strana (Obrázek 26 a 27).

*Obrázek 26*

*Obrázek 27*

## 5.2 Cvičení s využitím obruče

### Úklony s obručí

*Popis:* Stoj rozkročný, obruč držíme v pravé ruce v upažení. Úklon na pravou stranu a chycení obruče druhou rukou. Výdrž. To samé na druhou stranu (Obrázek 28 a 29).

*Obrázek 28*

*Obrázek 29*

### Předklon v obruči

*Popis:* Obruč je položená na zemi. Žák stojí v obruči tak aby se mu paty dotýkaly obruče. Hluboký ohnutý předklon a poté snaha doručkovat na protější stranu obruče (případně až ven z obruče) s nataženými dolními končetinami (Obrázek 30 a 31). (Pouze tam, kam až to půjde, a pak zpět do předklonu).

*Obrázek 30*

*Obrázek 3112*

**Vytažení**

*Popis:* Stoj rozkročný, vzpažit, obruč nad hlavou čelně. Poté rovný předklon a snaha se vytáhnout co nejvíc za obručí (Obrázek 32 a 33).

*Obrázek 32*

*Obrázek 33*

**Přednožení**

*Popis:* Podřep přednožný levou na patě, chodidlo zapřít o obruč, obruč před tělem šikmo čelně. Totéž druhá dolní končetina (Obrázek 34 a 35).

*Obrázek 34*

*Obrázek 35*

**Kutálení**

*Popis:* Kutálení obruče se zpětnou rotací (Obrázek 36).

*Pomůcky:* Obruč, kužel

*Obměna:*

- Kutálení obruče k cíli (klobouček, kužel),
- Kutálení obruče, co nejdál (soutěž)

*Obrázek 36*

**Vyhození a chycení obruče**

*Popis:* Žák stojí s obručí v ruce. Vyhodí obruč a snaží se jí chytit (Obrázek 37 a 38).

*Obměna:*

- Pravou vyhoď, levou chyť (nebo opačně)
- Chycení obruče v kleku, sedu.

*Obrázek 37*

*Obrázek 38*

**Dovnitř, ven**

*Popis:* Obruč položíme na zem, žák si vleze dovnitř obruče a podle pokynů učitele skáče ven z obruče, dozadu, dopředu, doleva nebo doprava. Směr může učitel předávat verbálně, nebo pohybem paží (DVD stopáž 0:02 – 0:19).

*Obměna:*

- Skoky po jedné noze

**Skoky s obručí**

*Popis:* Obruč si vezmeme jako švihadlo a snažíme se jí co nejvíce krát proskočit (DVD stopáž 0:20 – 0:26).

**Prolézání obruče**

*Popis:* Obruč leží na zemi, v obruči máme jednu nohu. Úkolem je dostat obruč přes celé tělo až na druhou nohu (Obrázek 39, 40 a 41).

*Obrázek 39*

*Obrázek 40*

*Obrázek 41*

## 5.3 Cvičení s využitím kombinace švédské lavičky a obruče

**Přeběh laviček**

*Popis:* Družstva se postaví bokem za švédské lavičky do zástupu. Po signálu vybíhá první z družstva a přeběhne lavičku, seskočí a oběhne klobouček, který je asi 3 metry od lavičky. Poté se vrací po pravé straně lavičky zpět do zástupu. Vítězí družstvo, jehož členové se jako první vystřídají (DVD stopáž 0:27 – 1:04).

*Pomůcky:* Obruč, švédská lavička, klobouček

*Obměna:*

- Běh s obručí nad hlavou
- Běh a současně točení obručí na ruce
- Běh a současně točení obručí na předloktí
- Poskoky po jedné noze
- Běh, a přitom žák tleská

**Tunel**

*Popis:* Lavička postavená na dél. Žáci stojí za lavičkou v zástupu. Učitel (pedagog, trenér) vezme dvě obruče a drží obruče na lavičce, aby vznikl jakýsi tunel. Žáci mají za úkol tento tunel projit různými způsoby – ve vzporu podřepmo, vleže (Obrázek 42 a 43).

*Pomůcky:* Lavička, obruče

*Obrázek 42*

*Obrázek 43*

**Hod na tyč**

*Popis:* Švédská lavička je postavena na dél. Každý z žáků má za úkol lavičku překonat s obručí v ruce. Každý má svou obruč už při startu. Od konce lavičky je 3m vzdálená tyč, na kterou se žáci snaží obruč trefit. Úkolem je trefit obruč na tyč tak, aby tam zůstala (DVD stopáž 1:05 – 1:33).

*Pomůcky:* Obruče, lavičky

**Most**

*Popis:* Dvojice si sedne na lavičku naproti sobě a různými způsoby si posílá obruč po lavičce tak, aby nespadla (Obrázek 44 a 45).

*Pomůcky:* Švédská lavička, obruč

*Obměna:* Obruč si posílají vedle lavičky po pravé straně, po levé straně, dvěma obručemi po obou stranách.

*Obrázek 44*

*Obrázek 45*

**Opičí dráha**

*Popis:* Švédská lavička je postavená na dél. Vzpor stojmo bočně, dlaně na lavičku. Přeskoky snožmo přes lavičku. Obruče položené na zemi přeskákat (jedna noha do 1 obruče). Lavička zavěšená za příčky žebřin. Leh na břiše na lavičku a přitáhnout se až k příčkám žebřin. Poté po žebřinách dolů. Přeskoky snožmo přes obruče. Poté přeběh lavičky (DVD stopáž 1:34 – 2:07).

*Pomůcky:* Švédská lavička, obruče

## 5.4 Cvičení ve skupině

**Přebíhání skupin**

*Popis:* Žáci stojí v řadách na lavičce, která je položena na dél podél tělocvičny. Vždy naproti sobě plní různé úkoly, které jim učitel zadá (DVD stopáž 2:08 – 2:22):

- Přeběhnout na protější lavičku
- Oběhnout protější lavičku a vrátit se zpět na své místo
- Oběhnout svou lavičku
- Dostat se na protější lavičku pomocí skoků na jedné noze
- Oběhnout obě lavičky a vrátit se zpět na místo
- Dostat se na protější lavičku ve vzporu podřepmo („po čtyřech“)

**Čtverec**

*Popis:* Dvě lavičky položíme na dél vodorovně vedle sebe na vzdálenost menší, než je jedna lavička a na ně položíme další dvě lavičky na šíř, až vznikne čtverec. Úkolem žáků je plnit různé povely co zadá učitel (Obrázek 46 a 47):

- Podlezení lavičky
- Dřep
- Přeskočení lavičky
- Pohyb ve vzporu podřepmo („po čtyřech“)

*Pomůcky:* Lavičky

*Obrázek 46*

*Obrázek 47*

**„Lepidlo“**

*Popis:* Žáci se pohybují kolem lavičky poklusem. Podle pokynů učitele dávají (po povelu STOP) na lavičku různé části těla. Lavička přitom funguje jako natřená lepidlem a pokaždé tam žák musí danou část těla chvíli přidržet (Obrázek 48 a 49).

Možnosti:

- Levá ruka na lavičku
- Pravá ruka na lavičku
- Levá noha a levá ruka na lavičku
- Stoupnou si na lavičku
- Pravá ruka a pravá noha na lavičku

*Obrázek 48*

*Obrázek 49*

**Kutálení obruče ve dvojicích**

*Popis:* Žáci si stoupnou naproti sobě a snaží se poslat obruč svému kolegovi, který stojí naproti nim. Úkolem je poslat obruč bez spadnutí (Obrázek 50 a 51).

*Obměna:* Poté co budou žáci zvládat kutálení jedné obruče, můžeme přidat druhou obruč.

*Obrázek 50*

*Obrázek 51*

**Lano**

*Popis:* Žáci se postaví na lavičku, která je kolem dokola obskládaná žíněnkami. První, který stojí na začátku lavičky, se snaží dostat kolem všech na druhý konec a na zem, tak aby nespadl on, ani žádný spoluhráč. Pokud spadne, vrací se opět na začátek. Vyhrává družstvo, které se jako první dostane na zem na druhé straně lavičky (Obrázek 52 a 53).

*Pomůcky:* Švédské lavičky, žíněnky

*Obměna:*

- Stojí na jedné noze

*Obrázek 52*

*Obrázek 5313*

**Had**

*Popis*: Žáci si lehnou na záda, aby udělali hada (2 družstva). Každé družstvo dostane jednu obruč. První v řadě dostane obruč do rukou, vzpaží. Poté si každý další lehá se vzpaženými rukami za jeho nohy. Na povel začíná závod, kdo se jako první dostane z jedné strany tělocvičny na druhou, vítězí. První udělá sed a předá obruč dalšímu do jeho vzpažených rukou. Poté se přesune na konec hada a opět zalehne do pozice. Posilujeme břišní svalstvo (Obrázek 54 a 55).

*Pomůcky:* Obruče

*Obrázek 54*

*Obrázek 55*

**Zlatá brána**

*Popis*: Žáci utvoří zástup, čelem k zástupu stojí dva žáci, kteří drží obruč svisle asi 30 cm od země. V přehrávači je puštěna písnička. Každý se snaží projít obručí, a co nejméně se jí dotknout, poté se řadí opět zpět do zástupu. V nečekaný moment zastaví učitel písničku. Žáci co drží obruč, ji stočí do vodorovné polohy a „zajmou“ právě procházející dítě (Obrázek 56,57 a 58).

*Pomůcky:* Obruče, přehrávač

*Obrázek 56*

*Obrázek 57*

*Obrázek 58*

**Koníčci**

*Popis:* Po tělocvičně jsou rozmístěné stáje (různobarevné předměty). Jeden žák si vleze do obruče a drží ji ve výši boků oběma rukama. Další si stoupne za něj a chytne se obruče – vezou se. Hraje písnička. Poklusem se pohybují po tělocvičně. Jakmile utichne hudba, každá dvojice si hledá svou stáj, ze které začínali. Která dvojice doběhne na své místo jako poslední, dělá úkol. Například 5 dřepů (Obrázek 59 a 60).

*Pomůcky:* Kužely, obruče, přehrávač

*Obrázek 59*

*Obrázek 60*

**Prolézání obruče**

*Popis:* Roztáhneme koberec na délku tělocvičny, poté se po tělocvičně rozmístí půlka žáků, která má v ruce obruče, které drží při zemi nebo kousek nad zemí tak, aby vznikl jakýsi tunel. Zbytek žáků se snaží celý tunel projít v co nejkratším čase. Poté se žáci vymění (Obrázek 61 a 62).

*Pomůcky:* Obruče, koberec,

*Obrázek 61*

*Obrázek 62*

**Zavěšená lavička**

*Popis:* Švédská lavička je zavěšená za háky na příčkách žebřin. Úkolem je, se vleže na břiše přitáhnout pomocí rukou k žebřinám. Poté slezení po žebřinách dolů, udělat slalom mezi kuželi. Důležitý je zde dohled učitele a prostor pod lavičkou obskládat žíněnkami (DVD stopáž 2:23 – 3:16).

*Pomůcky:* Žebřiny, lavičky, žíněnky, kužely

**Schody**

*Popis:* Švédské lavičky se dají vodorovně za sebe, mezi lavičky se dají různě velké švédské bedny. Žáci se postaví za připravenou dráhu a snaží se jí co nejlépe a nejrychleji překonat (Obrázek 63 a 64).

*Pomůcky:* Švédské lavičky, švédské bedny

*Obměna:*

- Projít dráhu ve vzporu podřepmo („po čtyřech“)
- Projít dráhu se vzpažením

*Obrázek 63*

*Obrázek 64*

# 6 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit zásobník cviků s využitím švédské lavičky a obruče. A to pro vyučovací jednotku tělesné výchovy, takže jsem zde vybral různé cviky jak, pro část rušnou, průpravnou, hlavní i pro část závěrečnou. Vytvořený zásobník pohybových aktivit pro kombinaci švédské lavičky a obruče je popsán a také doplněn o názornou ukázku v DVD, čímž byl splněn dílčí úkol číslo tři. Cviky s využitím švédské lavičky nebo obruče jsou popsány, také jsou zde uvedeny pomůcky, které budeme potřebovat a u některých cviků je přiložena fotodokumentace, tímto byl splněn dílčí úkol jedna a dva. Každý cvik měl být použit na prvním stupni základní školy a také na druhém stupni základní školy.

Zásobník cviků má sloužit jako předloha nebo inspirace pro pedagogy (trenéry) jak mohou zábavně, ale taky účelně švédskou lavičku a obruč využít. Myslím si, že švédská lavička je často opomíjeným nářadím, i když je skoro v každé tělocvičně. S obručí je to podobně, jelikož si často lidé myslí, že je pouze pro dívky. Ale mnou zvolenými cviky můžete vidět, že se dá využít mnoha způsoby a také zábavně. Fotodokumentace, pořizována během cvičení s lavičkami a obručemi u dětí základní školy, byla něco zajímavého a pro žáky netradičního. U každého cviku se proto velmi snažili a chtěli se co nejlépe předvést. Velmi mě překvapilo, s jakým nadšením cvičili především s obručemi, které je velmi nadchly. Uvědomuji si, že pro účely bakalářské práce byly vybrány pohybově nadanější děti s kladným vztahem k pohybu. Bohužel, vzhledem k nouzovému stavu v ČR a tím zamezení přístupu do škol, nebylo možno ověřit navržená cvičení u běžné populace, případně prokonzultovat s vyučujícími v praxi. Další limitou práce může být omezený přístup ke knihovním výpůjčkám v době nouzového stavu. Domnívám se, že bychom zejména ze starší (a tedy nedigitalizované) literatury mohli čerpat další inspiraci.

# 7 SOUHRN

Bakalářská práce v teoretické části popisuje pojem gymnastika, také její stručnou historii a dělení. Dále je zde popsána švédská lavička a obruč. Jejich charakteristiky, jak by měly být používány z pohledu bezpečí pro žáky. V další kapitole je popsán mladší a starší školní věk dětí i jejich typické projevy pro dané vývojové období.

Pro výběr netradiční dvojice švédské lavičky a obruče je v praktické části zásobník cviků. Tyto cviky můžeme použít v rušné, průpravné, v hlavní i závěrečné části vyučovací jednotky. Cviky jsem vybral tak, aby byly efektivní pro rozvoj žáků, ale také, aby cviky žáky nenudily. Každý cvik je popsán a u většiny z nich je pořízená fotodokumentace. Rozdělil jsem je na cviky s využitím švédské lavičky a obruče. Poté na cviky s kombinací obou. V neposlední řadě jsou zde cviky, které mohou provádět žáci ve větších skupinách. Vytvořený zásobník mohou využít pedagogové na základní škole (popř. trenéři) pro zpestření a oživení hodin tělesné výchovy.

# 8 SUMMARY

The bachelor's thesis in the theoretical part describes the concept of gymnastics, as well as its brief history and division. The balance bench and hoops are also described here. Their characteristics and their safe usage for students are included. The next chapter describes the younger and the older school age of children and their typical expressions for the developmental period.

Because of the choice of non-traditional pair, the balance bench and hoops, there is a set of exercises in the practical part. We can use these exercises in the active, preparatory, main and final part of the physical education lesson. The exercises were chosen for their efficiency and because they are not boring for pupils. Each exercise is described and most of them have photo documentation. Exercises were divided into exercises using the balance bench and exercises using the hoops. Then there are exercises using both. Finally, there are exercises that students can perform in larger groups. The set of exercises can be used by primary school teachers (or coaches) to diversify and brighten up physical education lessons.

# 9 REFERENČNÍ SEZNAM

## Seznam literatury


Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.

Grexa, J., & Strachová. M. (2011). *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu. 1. vyd.* Brno: Masarykova univerzita.

Horáková, D., & Bémová, E. (1979). *Cvičíme s náčiním.* Praha: Olympia.

Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika.* Přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova.

Kos, B., Teplý, Z., & Volráb, R. (1956). *Úvodní a průpravná cvičení*. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství.

Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

Krejčířová, D., Langmeier, J. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.

Krištofič, J. (2008). *Nářaďová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolská.

Krištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V., Šimůnková, I., Chrudimský, J., & Kolbová, K. (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.

Lievegoed, B. C. J. (1992). *Vývojové fáze dítěte*. Praha: Baltazar.

Machová, J. (2008). *Biologie člověka pro učitele.* Praha: Karolinum.

Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H.

Pohnertová, Z., Šťastná, D., Zámostná, A., & Janoušek, V. (1971). *Sportovní gymnastika dívek*. Praha: Olympia.

Skopová, M., & Zítko, M. (2013). *Základní gymnastika*. (3rd ed.). Praha: Karolinum.

Smékal, V., & Macek, P. (2002). *Utváření a vývoj osobnosti: psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Brno: Barrister & Principal.

Svatoň, V. (1992). *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex.

Vágnerová, M. (1997). *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2001). *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2005) *Vývojová psychologie I, Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

# 10 PŘÍLOHY

## Příloha 1

DVD videoukázka