

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ÚVODNÍ A PRŮPRAVNÁ ČÁST HODINY TĚLESNÉ VÝCHOVY PRO DĚTI
MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Adam Cvik

Tělesná výchova – Aplikovaná ekonomická studia

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Adam Cvik
Název diplomové práce: Úvodní a průpravná část hodiny tělesné výchovy pro děti mladšího školního věku
Pracoviště: Katedra sportu
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.
Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Abstrakt: Cílem bakalářské práce je vytvoření návrhů úvodní a průpravné části hodiny tělesné výchovy pro děti mladšího školního věku. Základem práce je charakteristika cílové skupiny (dětí mladšího školního věku), tělesné výchovy a její stručné historie. Práce dále pojednává o stavbě vyučovací jednotky tělesné výchovy, základním názvosloví poloh a pohybů těla a o cvičeních, která jsou pro tuto část hodiny tělesné výchovy použita. V práci je také zařazena charakteristika pomůcek a náčiní, které se dají využít. Poslední část práce obsahuje soubor deseti návrhů pro úvodní a průpravnou část hodiny tělesné výchovy.

Klíčová slova: tělesná výchova, jednotka tělesné výchovy, rušná a průpravná část, pohyb, děti, tělo, motorický vývoj, cvičení, pomůcky, náčiní.

Author's first name and surname: Adam Cvik
Title of the bachelor thesis: Introductory and preparatory part of physical education classes for school age children
Department: Department of sports
Thesis Supervisor: Mgr. Iva Machová, Ph.D.
The year of presentation: 2015

Abstract: The aim of the thesis is to develop proposals introductory and preparatory part of physical education classes for school age children. Foundation work is characteristic of the target groups (school children), physical education and its brief history. The thesis also covers the construction of a teaching unit of physical education, basic terminology postures and movements of the body and exercises that are in this part of physical education classes used. The work also included characterization tools and utensils, which can be used. The last part contains a set of ten proposals for the introduction and a basic knowledge of the physical education lessons.

Keywords: physical education, physical education unit, busy and preparatory part, motion, children, body, motor development, practice, utensils, tool.

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

V Olomouci dne 13. července 2015

.....

Děkuji své vedoucí práce Mgr. Ivě Machové, Ph.D. za odborný dohled a všechny rady, připomínky a konzultace, které mi při tvorbě bakalářské práce poskytla. Hlavně za její vřelý přístup a ochotu v komunikaci. Dále bych rád poděkoval PaedDr. Soně Formánkové, Ph.D. za konzultaci návrhů, které tvoří přílohu práce. Děkuji také Fredu Flintstoneovi za zapůjčení automobilu.

Obsah

1	ÚVOD	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1	Historie a význam tělesné výchovy	9
2.1.1	Vývoj na území České Republiky	10
2.2	Tělesná výchova	11
2.2.1	Význam tělesné výchovy (legislativní vymezení)	11
2.2.2	Školní tělesná výchova (tělesná cvičení, pohyb, fyzická aktivita).....	12
2.2.3	Motorický vývoj člověka	14
2.3	Vyučovací jednotky TV a její stavba	17
2.4	Základní názvosloví.....	19
2.4.1	Polohy a pohyby částí těla.....	19
2.4.2	Druhy náčiní a nářadí	27
2.4.3	Cvičení dle fyziologického významu	29
3	CÍLE	33
3.1	Úkoly práce.....	33
4	METODIKA.....	34
4.1	Metoda sběru dat	34
4.2	Metoda zpracování dat.....	34
4.3	Vytvoření motivačního videa	35
5	VÝSLEDKY	36
5.1	Návrhy modelových cvičení vyučovací jednotky TV (dále VJ TV).....	36
6	DISKUZE.....	53
7	ZÁVĚRY.....	55
8	SOUHRN	56
9	SUMMARY	57

10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	58
11	PŘÍLOHY.....	62

1 ÚVOD

Pohybová příprava u dětí mladšího školního věku, je nedílnou součástí výchovy a budoucího životního stylu. Velký vliv na dítě mají rodiče, okolí, nebo třeba kroužek, který dítě navštěvuje, ale nejvíce ho ovlivňuje činnost, která má svoji pravidelnost a svůj daný rozvrh – vyučovací jednotky tělesné výchovy. Právě při těchto hodinách se dítě učí základní pohyby a polohy těla, zvyká si na pohyb, jako přirozenou součást života, učí se pohybovým hrám, fair play a také spolupráci ve skupinách, což může napomoci i socializaci a začlenění dítěte do skupiny.

Při stavbě vyučovací jednotky tělesné výchovy, je potřeba klást důraz na úvodní a průpravnou část hodiny, která nám zabere asi 12-15 minut z celé vyučovací jednotky. Kromě organizačních záležitostí, bychom děti, v této části, měli zaujmout, rozhýbat, rozběhat a připravit na náplň hlavní části hodiny.

Největším problémem úvodní části hodiny tělesné výchovy, je nedodržování postupů a doporučení, pro přípravu úvodní a průpravné části. Neustále ubírání hodin tělesné výchovy z osnov nebo jejich zkracování, vede k tomu, že kantor nemá čas ani prostor pro realizaci úvodní části v dostatečné míře. To vede k tomu, že děti nejsou dostatečně rozhýbané a rozcvičené, vyučovací jednotka je nebaví a tuto negaci si přenášejí i do osobního života, kde sport nebo jakoukoliv pohybovou činnost zavrhnou. Dalším problémem může být rezignace kantorů, kteří si vyučovací jednotky nepřipravují a přímo v hodině improvizují. To vede k monotónnosti cvičení, her, ale i celé vyučovací jednotky. Mnohdy ani netuší, že ovlivňují postoj dítěte ke sportu, na celý život.

Z těchto důvodů jsem se rozhodl svoji bakalářskou práci zaměřit na vypracování deseti modelových návrhů úvodní a průpravné části hodiny tělesné výchovy u dětí mladšího školního věku. Na základě teoretických poznatků a pozorování, jsem připravil deset návrhů, které jsem vyzkoušel v praxi a následně udělal potřebné korekce a úpravy.

Trénováním dětí v různých oddílech a kroužcích se zabývám přes 6 let, a tak z vlastní zkušenosti vím, jak je těžké dítě zaujmout a nadchnout pro nějakou činnost. Je potřeba nejen dodržovat zásady a doporučení, ale dát tomu také něco ze své vlastní iniciativy.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Historie a význam tělesné výchovy

Historie tělesné výchovy je neoddelitelnou částí dějin výchovy a kultury. Souvisí úzce vedle dějin všeobecných s vývojem pedagogiky, vojenství a zdravotnictví (Krátký, 1970).

Tělesná výchova v období divoštství a barbarství je charakterizována několika podstatnými rysy, které nelze vytrhovat z kulturní souvislosti. Podle Krátkého (1970) dochází k zásadní kvalitativní změně ve vývoji pohybové činnosti v době, kdy se člověk vztyčuje, a přestává být čtvernožcem, nepohybuje se už po čtyřech jako zvíře, ale začíná chodit po dvou. Vývojový přechod od quadrupedie k bipedii je klíčovým znakem hominidním. Bipedální lokomoce je mezníkem mezi světem zvířecím a lidským a tvoří zároveň začátek vývoje pohybové kultury člověka.

V antickém Řecku se vytvořily dva základní výchovné systémy, systém spartský a aténský. Oba systémy byly determinovány ekonomickými a politickými základy, na nichž byly oba státy vybudovány. Těžiště výchovy bylo v tělesných cvičeních, ve vojenském výcviku a v otužování, které doplnila hudba, sborový zpěv a tanec. Cílem nebyla kultivace člověka, vojenská příprava (Štumbauer, 2015).

Římané měli jako vojáci blíže ke Spartě než k Aténám, ale ve výchově nedosáhli ani úrovně spartské jednostranné gymnastiky pro účely vojenské. Řecko mělo vliv na římskou kulturu, který se mocně projevoval v literatuře a ve výchově. Pod vlivem řeckých filozofů a pedagogů pronikala řecká gymnastika aspoň do vznešených rodin a soukromých škol a také míčové hry, které se těšily u Římanů již dříve velké oblibě. Vliv na Římskou říši, měla také kultura záhadné civilizace Etrusků, o jejichž původu se stále vedou spory. Hlavním zdrojem informací o vyspělé etruské společnosti jsou jejich pohřebiště. Nálezy dosvědčují i vyspělou tělesnou kulturu. K počtě bohů a zřejmě i k uctění svých významných mrtvých byly pořádány četné slavnosti i sportovního charakteru. Na programu byly tanec, box, zápas, běh, hody diskem a oštěpem, skok, plavání, skoky do vody apod. (Krátký, 1970; Štumbauer, 2015).

Ve středověké Evropě hrála významnou roli rytířská výchova. Rytířstvo zajišťovalo středověký stát vojensky. Rytířská výchova postupem času nabyla organizované podoby. Do sedmi let byli chlapani vychovávaní matkou, od sedmi pak začínala systematická výchova rytíře. Obsahem přípravy se stalo v podstatě pět fyzických dovedností, které museli rytíři nezbytně umět: jezdit na koni, střílet z luku, zápasit, šermovat a lovit. Základní cvičení rytířské výchovy

se stala součástí i jiných tělovýchovných systémů, jen se přeměnila ve sportovní a průpravná cvičení a jsou tam dodnes (Štumbauer, 2015).

Spolu s rozpadem antického světa a jeho hodnot se postupně vytrácely ze systému výchovy i tělesná cvičení. Teprve humanismus vrátil tělesná cvičení, byť často jen proklamativně, do systém výchovy. O něco později se začala tělesná cvičení jako odkaz humanismu postupně prosazovat do řady výchovných zařízení té doby, sem spadají i pedagogické snahy Jana Ámose Komenského. Mimořádný přínos díla Komenského k problematice tělesné výchovy spočívá v jeho návrzích na zařazení tělesných cvičení a pohybových her do pedagogické praxe městských škol. Komenského dílo významně ovlivnilo řadu pedagogů.

Velká pozornost hrám byla věnována v Anglii, kde hlavním iniciátorem byl anglický pedagog John Locke, který navazoval na myšlenky Komenského. Ale revoluční události v polovině 17. století zbrzdily reformy výchovného systému.

Problémem výchovy a tělesných cvičení jako její součástí se zabývali i francouzští osvícenci, z nichž především J. J. Rousseau svým dílem významně ovlivnil další vývoj pedagogické teorie a praxe (Krátký 1970; Štumbauer, 2015).

2.1.1 Vývoj na území České Republiky

V roce 1848 se vrátil do Prahy z tělocvičné praxe po Německu a Rakousku zkušený učitel tělocviku, Čech Jan Malypetr. Zřídil tělocvičný ústav v Praze. Malypetr je prvním učitelem tělocviku. Položil základy českého tělocviku školního i spolkového, zprvu ještě soukromého (Krátký, 1974).

Štumbauer (2015) uvádí, že nejvýznamnější reformou, která ovlivnila pojetí školní tělesné výchovy mnohých zemí střední Evropy, byla tzv. novorakouská metoda Karl Gaulhofera a Margarettě Streicherové, kteří podrobně rozpracovali cvičební hodinu, kterou rozdělili na tři části:

1. oživující cvičení (rychlá chůze, běh, dýchací cvičení apod.),
2. základní cvičení (1. cvičení trupu, 2. cvičení rovnováhy, 3. cvičení síly a obratnosti, 4. běh a chůze, 5. skok),
3. uklidňující cvičení (drobné hry, pomalá chůze apod.).

Po roce 1918 dosáhl vysoké úrovně středoškolský a vysokoškolský sport. Nejvýznamnější tělovýchovnou organizací mezi válkami zůstal Sokol. Disponoval nejlepší materiální základnou, nejkvalitnějšími cvičiteli, měl nejvíce členů. Do druhé poloviny dvacátého století (do roku 1989) se naše školství označovalo jako: jednotné, centralistické,

kolektivní, direktivní atp. V kontextu hlubokých politických a společenských změn po roce 1989 hledá české školství cesty k transformaci vzdělávacího systému do podoby, která by navázala na naše vzdělávací tradice a byla zároveň v souladu se základními vývojovými trendy a progresivními tendencemi západoevropského školství. Transformační úsilí zahrnovalo všechny klíčové aspekty, strukturu, řízení a financování školství, celkové pojetí, cíle, obsah a strategie vzdělávání, přípravu učitelů, změny legislativy apod. (Spilková, 2007).

2.2 Tělesná výchova

Tělesná výchova je pedagogický proces, v němž se využívá jako hlavního prostředku tělesných cvičení, sloužících k všestrannému zdokonalování člověka a k rozvoji jeho osobnosti. Je významnou součástí tělesné kultury a je spjata se sportem, tělocvičnou rekreací vazbami různé kvality a intenzity a vytváří s nimi četné přechodové činnosti (Hodaň, 1997).

Význam, účel a funkce tělesné výchovy spočívají „v souhrnu všech tělesných, psychických a sociálních efektů, které nastávají vlivem záměrné pohybové aktivity v organismu jedince“. Pro své příznivé účinky (aktuální i potenciální), je tělesná výchova nezastupitelnou složkou obecné výchovy, lidské kultury i vyučovacím předmětem ve škole. Přispívá v nich k harmonizaci, komplexnosti a ve výchovně vzdělávacích systémech je i kompenzační protiváhou k výchově rozumové, estetické, pracovní a mravní (Rychtenský & Fialová, 2002, 22).

Fialová (2010) tvrdí, že tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů (možností.)

2.2.1 Význam tělesné výchovy (legislativní vymezení)

Koncepce vzdělávání obvykle vymezuje hlavní principy, cíle a funkce vzdělávání ve společnosti. V ČR je poslední ucelenou koncepcí vzdělávání dokument Národní program rozvoje vzdělávání v České republice – Bílá kniha (Průcha et al., 2009, 131).

Šimoník (2005) uvádí, že národní program rozvoje vzdělávání v české republice (tzv. Bílá kniha) byl schválen v roce 2001 a je pojat jako systémový projekt vyjadřující ideová východiska, obecné záměry a akční programy, jimiž má být usměrňován rozvoj vzdělávací soustavy ve střednědobém horizontu.

Kurikulární dokumenty jsou pedagogické dokumenty, které vymezují legislativní a obsahový rámeček potřebný pro tvorbu Školního vzdělávacího programu. Kurikulum je seznam

vyučovacích předmětů a jejich časové dotace pro pravidelné vyučování na daném typu vzdělávací instituce.(Fialová, 2010).

V ČR jsou, v návaznosti na školský zákon, vyvíjeny nové kurikulární dokumenty (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání, Rámcový vzdělávací program pro gymnázia a další). Rámcové vzdělávací programy vymezují cílové zaměření vzdělávání na daném stupni / pro daný obor vzdělávání a očekávané výstupy. Charakterizují je priority, cíle, klíčové kompetence a obsah v širších oblastech (např. Jazyk a komunikace, Matematika a její aplikace, Člověk a společnost, Člověk a příroda, Člověk a zdraví), (Průcha et al. 2009, 242.)

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2007).

Pro první stupeň základní školy se v tělesné výchově děti učí činnostem ovlivňující zdraví (význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly pohyblivosti, koordinace pohybu, a další), činnostem ovlivňující úroveň pohybových dovedností (pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, plavání, a další) a činnostem podporující pohybové učení (komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, zdroje informací o pohybových činnostech, a další), (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2007).

2.2.2 Školní tělesná výchova (tělesná cvičení, pohyb, fyzická aktivita)

Na všeobecně vzdělávacích školách dnes hledáme obsahovou rovnováhu mezi všemi základními oblastmi lidského poznání a kultury a usilujeme o vyváženost výchovy rozumové, mravní, estetické, pracovní a tělesné (Šimoník, 2005).

Podle Rychtenského a Filaové (2004) můžeme školní TV považovat za nejrozšířenější, nejmasovější organizovanou formu pohybové aktivity mladé populace. Je to výchovně vzdělávací předmět, jehož cílem je specifické pedagogické působení, stimulace rozvoje

subjektu (žáka, studenta) prostřednictvím širokého spektra ověřených pohybových aktivit, působením učitele, školy a společenských podmínek.

Prostředky tělesné výchovy:

1. tělesná cvičení,
2. přírodní síly,
3. všeobecně výchovné prostředky.

Tělesná cvičení se považují za základní, specifický prostředek tělesné výchovy. Společný základ se v realizaci diferencuje podle způsobu využívání a cílového zaměření. Můžeme je charakterizovat jako záměrnou, volní, konkrétně motivovanou a účelnou pohybovou činnost, kladně ovlivňující stav lidského organismu po stránce fyzické, psychické a sociální za určitých, přesně stanovených podmínek (Čelikovský, 1990).

Tělesná cvičení analyzujeme po stránce strukturální, procesuální a finální. Dosažený výsledek tělesných cvičení – finální stránka – závisí na kvalitě stránky procesuální – na vlastním opakování tělesných cvičení – a na zvoleném pohybovém obsahu a jeho struktuře – stránce strukturální. Strukturální stránku tělesných cvičení rozlišujeme podle pohybové struktury, kterou tvoří jednotlivé pohybové prvky a jejich vazby, na:

- cyklická (pravidelné opakování dvou fází: hlavní fáze a mezifáze),
- acyklická (člením do tří fází: přípravná, hlavní a doznívající) a
- kombinovaná (vznikají spojením pohybů cyklických a acyklických).

Procesuální stránka tělesných cvičení. Přínos tělesných cvičení na stav organismu může být kladný jen tehdy, dochází-li k jejich pravidelnému, systematickému opakování. Tělesná cvičení pak probíhají v čase, a tím se stávají procesem, který má výrazný formativní vliv na jedince. Obsahová náplň tělesných cvičení určuje výsledný efekt. Pravidelně opakující se tělesná cvičení zaměřená na rozvoj kondičních schopností, vedou především k adaptačním změnám v organismu. Naopak nácvik pohybových dovedností s důrazem na rozvoj koordinačních schopností vede k motorickému učení.

Finální (výslednou) stránku tělesných cvičení charakterizujeme pojmy: pohybový výkon, pohybová výkonnost a zdatnost, které posuzují úspěšnost tělesných cvičení především podle dosažených výsledků jednotlivých edukantů. Vyjdeme-li z toho, že procesuální a finální stránka činnosti tvoří celek, rozumíme pak pohybovým (motorickým) výkonem provedení a výsledek pohybové činnosti, tj. míru realizace (splnění) pohybového úkolu. Pohybové výkony bývají podkladem pro klasifikaci ve školní tělesné výchově nebo mohou sloužit k hodnocení úrovní jednotlivých tříd, škol či sportovních oddílů (Bursová & Rubáš, 2006).

Jako systematicky opakovaná činnost se stávají tělesná cvičení hlavním prostředkem plnění cílů a úkolů tělesné výchovy. **Všeobecně výchovné prostředky** jsou využívány v různých oblastech lidského života. Mají výrazně výchovné zaměření a jejich využití vychází ze vzájemných vztahů mezi jednotlivými složkami výchovy. Nejširší použití je v oblasti tělesné výchovy, jejíž charakter je formativní a vzdělávací (Hodaň, 1997).

Pohyb je jedním ze základních projevů živé hmoty, tedy i člověka. Sportovní pohybové aktivity, které je jedinec schopen zvládnout a opakovaně provádět, jsou výsledkem specifické formy učení – pohybového (nebo též motorického) učení. (Křištofič, 2006).

Křištofič (2006) uvádí, že pohyb má podstatný vliv na rozvoj fyziologických funkcí a utváření těla (v dětském věku se formuje kvalita kostní tkáně). Lidský pohybový aparát není uzpůsoben na nečinnost. Nedostatek pohybu – ať již chtěný nebo vynucený – je vždy patologickým jevem. Předškolní věk je charakteristický vysokou potřebou pohybu a vývojem hrubé motoriky, kdy děti získávají první pohybové zkušenosti. Vývoj hrubé motoriky je ukončen zhruba ve čtyřech letech. Z počáteční fáze nekoordinovaných a nerytmických pohybů dochází kolem pátého roku k integraci dílčích pohybů a ke zvýšení jejich účinnosti. Vstupem do školy se učení stává dominantnějším činitelem psychického vývoje dítěte než hravé činnosti.

Fyzická aktivita je důležitým faktorem životního stylu, který je spojen se širokou škálou zdravotních výhod. V porovnání s doporučenou úrovní fyzické aktivity u dětí, kterou uvádí WHO, jsou výsledky znepokojivě nízké. Doporučení WHO uvádí, že děti by se měly účastnit nejméně 60 minut mírné až silné fyzické aktivity každý den. Zjištěné údaje naznačují, že pouze 30% až 40% dětí splňuje tento požadavek. Jelikož nízká úroveň fyzické aktivity v dětství, bude pravděpodobně pokračovat i v dospělosti a může mít významný dopad na budoucí zdraví společnosti, je zřejmé, že děti by měly být podporovány ve fyzické aktivitě (Dessing et al., 2013).

2.2.3 Motorický vývoj člověka

Motorická schopnost může být obecně vymezena jakou soubor předpokladů pohybové činnosti. Přesněji vyjádřeno jde o souhrn či komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Pro některé z nich můžeme nalézt biologický základ (např. některé anatomické odlišnosti u mimořádně schopných jedinců), jiné se projevují ve fyziologických funkcích), především však ve výsledcích pohybové činnosti. Motoricky schopné dítě na sebe často upozorní právě svými neobvykle velkými či rychlými pokroky, jichž dosahuje ve srovnání se svými vrstevníky (Měkota & Blahuš, 1983).

Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku, je podle Měkoty a Cuberka (2007) charakterizována jako pohybová dovednost. Základem pohybové dovednosti je kombinace a interakce procesů sensorických, kognitivních a motorických.

Procesy percepčně-senzorické, jejich nejdůležitějším zdrojem informací přicházejících z prostředí je vidění. Úloha sluchu je méně významná, nicméně není zanedbatelná. Nezastupitelnou úlohu ovšem má také propriorecepce (polohocit a pohybovit).

Procesy kognitivní, hrají významnou roli při rozhodování o tom, „co dělat“ či „nedělat“ při volbě strategie řešení pohybového úkolu.

Procesy motorické. Až na vzácné výjimky závisí úspěšné řešení pohybového úkolu na kvalitě samotného pohybu, pohybové činnosti. I v případě správného vnímání i rozhodování nebude dosaženo cíle, pokud pohybový akt bude nekvalitní (pomalý, nepřesný...), případně pokud se vůbec neuskuteční.

Cíle motorického učení by měl svěřenec pochopit a vnitřně se s nimi ztotožnit. Důležité je správné rozvržení práce, metod a stylů řízení tak, aby bylo v silách cvičícího si učivo osvojit. Role učitele, trenéra aj. je důležitá především v anticipaci zvládnutí osvojované činnosti u cvičících. Pokud tato činnost bude pro edukanty neakceptovatelná, příliš náročná apod., nedojde k očekávaným efektům v učení. Pedagog musí počítat s rozdílnou anticipací učících s jejich rozdílnými zájmy apod.; z těchto důvodů je důležitý individuální přístup k učení (Jansa a kol., 2012).

Mladší školní věk (6 - 11 let)

Dítě potřebuje nejen řízení, ale hlavně volný pohyb, který vychází již v mladším školním věku z reflexní potřeby kompenzace hypomobility. Ve vztahu specializovaného tréninku a všeobecně rozvíjejících aktivit v tomto období je třeba výrazně preferovat to druhé (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011, 17).

Toto období je dobou plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvětšováním hmotnosti i výšky těla. Roste celková odolnost dětského organismu. Kostra však není zdaleka vyvinutá, rovněž zakřivení páteře není trvalé. Důležité je proto věnovat častou pozornost návyku dobrého držení těla. Dítě na konci předškolního věku ovládá základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skok, jednoduchý hod atd. Jistota v provedení této činnosti se zvyšuje, postupně se objevují znaky dobře prováděného tělesného cvičení. Věkově jsou děti tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k osvojování

pohybových dovedností nejrůznějšího druhu, mnozí toto období označují jako nejpříznivější učební léta (Dovalil a kol., 2012).

Podle Fialové (2010) se somatický vývoj v mladším školním věku (6 – 11 let) vyznačuje růstovými změnami ve výšce a hmotnosti, vysokou funkční adaptabilitou na tělesnou zátěž, rovnoměrným vývojem kondičních schopností, převažuje přirozená motorika, imitační učení. V psychickém vývoji od vstupu do školy po fázi kritičnosti jde o přechod od hry k vážné činnosti (učení). V této fázi jde také o vnímání nové sociální normy a pravidel, autoritu učitele a postupně vrstevníků, kritičnost v hodnocení jevů a podnětů, zprvu aktuální vnímání doplněného fantazií, rozvoj abstraktního myšlení, osvojení základních kulturních návyků, prohloubení socializace a integrace, základ socioetických norem, rozvoj zájmů.

Křištofič (2006) uvádí, že **období mezi 7. – 10. rokem**, kdy ještě není dobudována centrální nervová soustava (mluvíme o plasticitě CNS, dokončuje se myelinizace nervových vláken), je vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně – reakčních schopností. V tomto věku se děti učí hodně napodobováním, a proto je nutné dbát na kvalitu ukázky. **Mezi 9. – 10. rokem** dochází k prudkému nárůstu percepčních schopností (vnímání okolí), děti lépe odhadují vzdálenost a rychlost pohybujících se předmětů, lépe rozlišují figuru proti pozadí, zlepšuje se periferní vidění. Proto je tento věk vhodný pro rozvoj orientačních schopností. **Mezi 10. – 11. rokem** dochází u dětí ke zvýšení efektivity tréninkového úsilí vlivem zdokonalení nervové regulace svalových činností.

Křištofič (2006), Bursová a Rubáš (2006) se shodují, že věkové rozpětí mezi 8. – 12. rokem se nazývá „zlatý věk motoriky“ a naší snahou je vybavit děti v jeho průběhu co nejširší škálou pohybových zkušeností (motorická kontrola je dobudována mezi 11. – 12. rokem). Naučené dovednosti se stávají stabilními a trvalými.

Charakteristickými znaky dovedností hrubé motoriky v tomto období jsou:

- posturální kontrola je podobná dospělému jedinci (sedmý až desátý rok),
- balanční strategie jsou stejné jako u dospělého člověka (sedmý rok),
- dokonalá forma dospělého běhu a skoku,
- dovednosti hopsání (plně pozorovatelné od šestého roku).

Mladší školní léta jsou roky postupného vývoje jemné motorické vytříbenosti. Rychlost a přesnost dosahování, uchopení a uvolnění úchopu se nadále rozvíjejí současně se zralostí zrakového systému. Dovednosti jemné motoriky jsou rychlejší, plynulejší, snadnější. Charakteristické znaky dovednosti jemné motoriky jsou:

- zvyšující se koordinace v manipulaci s malými předměty,

- vývoj specifických úchopových dovedností a vývoj komplexu jemných motorických dovedností,
- zdokonaluje se rukopis a dovednosti ruky při stravování, házení a chytání (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011).

2.3 Vyučovací jednotky TV a její stavba

Klimtová (2004) uvádí, že vyučovací jednotka tělesné výchovy (VJ TV) je základní organizační forma, společné, uvědomělé snažení pedagoga a žáků o splnění konkrétního pedagogického úkolu hodiny. Žáci získávají základy tělovýchovného vzdělání:

- vědomosti (pravidla, názvosloví, názvy nářadí, náčiní),
- pohybové dovednosti (učením získané předpoklady k pohybové činnosti),
- pohybové schopnosti (relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů jedince k pohybové činnosti (rychlost, síla, obratnost, vytrvalost).

Dělení VJ TV podle Klimtové (2004):

1. podle obsahu

- gymnastická,
- herní,
- atletická,
- hodina plavání,
- lyžařská.

2. podle pedagogického úkolu a vyučovacích metod

- smíšená (komplexní),
- jednoduchá (nácvičná, výcviková – kondiční, tréninková),
- aplikační,
- zvláštní (hodnotící).

Podle Miklánkové (2010) vyučovací jednotka TV (dále VJ TV) tvoří v pedagogické praxi jednotný celek, jehož jednotlivé části na sebe navazují. Vnější znakem vyučovací jednotky je její stavba, která odpovídá nejnovějším poznatkům lékařských věd a zásadám pedagogiky.

Části (segment) VJ TV jsou:

1. část úvodní – organizační, rušná,
2. část průpravná,
3. část hlavní,

4. část závěrečná.

Jednotlivé část VJ TV není nutno striktně oddělovat. Čím nižší je věk žáků, tím nenápadnější a plynulejší by měl být přechod mezi jednotlivými segmenty. U starších dětí, ale můžeme rozvíjet vědomosti v oblasti přípravy na pohybovou aktivitu nebo v oblasti kompenzace zatížení a relaxace. V tomto případě je vhodné zdůraznit význam jednotlivých segmentů VJ TV ve vztahu k pohybové aktivitě vykonávané v hlavní části.

Struktura typické hodiny pro 1. stupeň – hodina smíšená:

Úvodní část (3-5 minut)

a) *organizační*

Úkol: zorganizovat žáky, soustředit pozornost k úkolu hodiny, navození pracovní atmosféry.

Obsah: nástup – nástupové tvary (řad, dvojřad), hlášení – od třetí třídy, pozdrav (z motivačních důvodů: „Žáci nazdar!“), sdělení cíle hodiny- vzbudit zájem o pohybovou činnost.

b) *rušná část*

Úkol: postupné zahřátí organismu

Obsah: přirozená tělesná cvičení (chůze, běh, poskoky, lezení), honičky, pohybové hry, zapojení všech dětí do pohybové činnosti, zakončení: dechová cvičení.

Průpravná část VJ (8-12 minut)

a) všeobecná

b) speciální

Úkol: všeobecné procvičení celého těla (protahování, uvolňování, posilování jednotlivých svalových skupin, rozcvičení kloubního aparátu), návyk správného držení těla.

Obsah: vhodně volená a přesně prováděná cvičení, cvičení prostná, s náčiním.

Speciální část – návaznost na charakter činnosti v hlavní části (atletická abeceda, manipulační cvičení s míčem). Počet cviků: 8-12, organizace: na značkách, v kruh.

Hlavní část VJ (25-30 minut)

Plnění hlavního úkolu VJ

Úkol: podle typu hodiny

- **nácvik** – seznámení s novým učivem, osvojení pohybových dovedností, technika provedení, opravování, ne příliš vysoká intenzita cvičení;
- **výcvik** – procvičování a zdokonalování pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností ve standardních, ztížených podmínkách, intenzita vysoká, vyšší tempo, vyšší fyzické zatížení, rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, neopravujeme techniku provedení, žáky pozorujeme, usměrňujeme;
- **dynamická pohybová hra** (3 minuty a více).

Závěrečná část VJ (3-5 minut)

Úkol: uklidnění organismu po stránce fyziologické, psychické, zhodnocení hodiny po výcvikové, výchovné stránce.

Obsah: kompenzační cvičení, hry na uklidnění.

Zakončení: nástup, hodnocení, pozdrav, hygiena (Fialová, 2010; Klimtová, 2004; Miklánková 2010, Skopová & Zítko, 2006).

2.4 Základní názvosloví

Pro tělovýchovnou praxi je nejdůležitější používat nejen správné názvosloví, ale i v přiměřené a účelné míře. Popisovat se má jen to, co je nezbytně třeba, co má funkční význam, a ne to, co je samozřejmé, a proto zbytečné. Jednoduchost názvosloví tělesných cvičení je nejen v opakujících se pravidlech, stejných termínech, odvozených názvech pohybů od názvů částí těla, ale i v tom, že nejobvyklejší směry, polohy a pohyby těla a jeho částí nemusíme uvádět. Při popisování tělesných cvičení je nutné správně nazvat pohyb nebo polohu těla a jeho částí. Polohy považujeme za neoddělitelnou součást každého pohybu a pomocí nich také některé pohyby popisuje (Appelt, Horáková & Novotný, 1989).

Je potřeba připomenout, že gymnastická terminologie je platná pro všechny druhy gymnastiky a tvoří základ pro popis pohybových činností jiných odvětví. Aby tuto funkci mohla plnit, musí svými názvy postihnout jen takové znaky, které jsou společné všem základním pohybovým činnostem. Těmito společnými znaky mohou být jen prostorové vztahy těla k základně a částí těla navzájem. Způsoby a technika provedení, pohybový výraz, mohou být u jednotlivých druhů gymnastiky více nebo méně odlišné a je mnohdy třeba vyjádřit je zvláštními názvy (Appelt & Libra, 1998).

2.4.1 Polohy a pohyby částí těla

Appelt a Libra (1998) uvádějí, že pohyby a polohy částí těla jsou vždy vázány na některou základní polohu celého těla nebo jsou spojeny s pohybem celého těla. Názvoslovným pojmenováním pohybů a poloh částí těla jsou vyjádřeny prostorové vztahy částí těla k celému tělu nebo prostorové vztahy částí těla navzájem nebo vztahy částí těla k okolnímu prostoru. Z biomechanického hlediska jde o odlišné pohybové činnosti zejména v tomto směru:

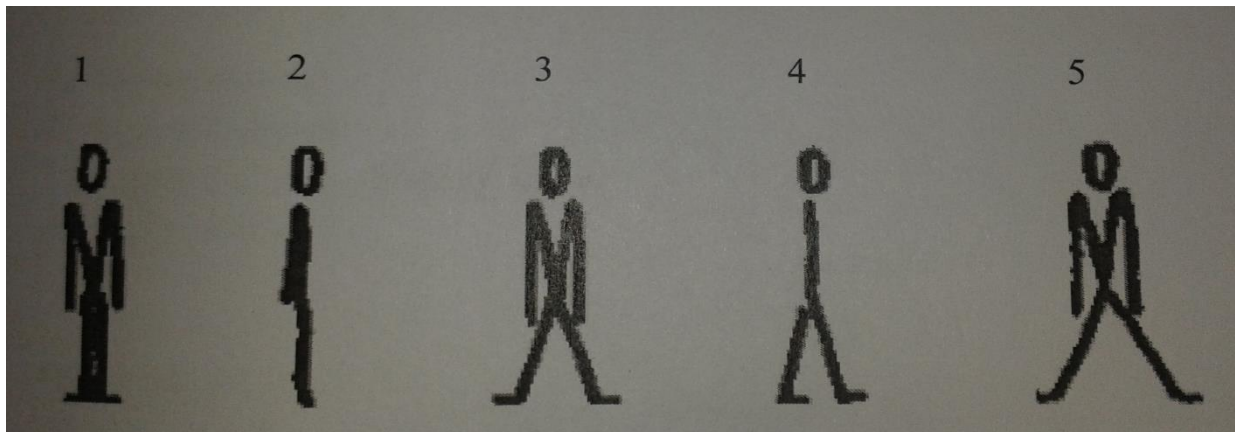
- **polohy částí těla** – uskutečňované pomocí izometrických kontrakcí příslušných svalů, jež vzájemně znehybňují části těla;

- **vedené pohyby částí těla** – uskutečňované plynulými změnami délek kontrahovaných svalů, kdy zrychlení pohybů jsou zanedbatelná;
- **švihové pohyby částí těla** – uskutečňované zrychlenými změnami délek výbušným způsobem kontrahovaných svalů, vyvolávajících nejprve značné zrychlení pohybu (tzv. kontrakce se zkrácením), v závěru pohybu opět nastupuje prudké zabrzdění pohybu antagonisty pomocí kontrakce brzdivé (tzv. kontrakce prodloužením).

Pro odlišení dynamiky pohybového průběhu nemá terminologie přesné názvy. Používá pouze pomocných výrazů, zpravidla příslovečných určení způsobu, kterými je navozena představa o celkovém charakteru pohybu (zvolna, rychle, švihem, vedeně, trčením, mrštěním, impulsem apod.)

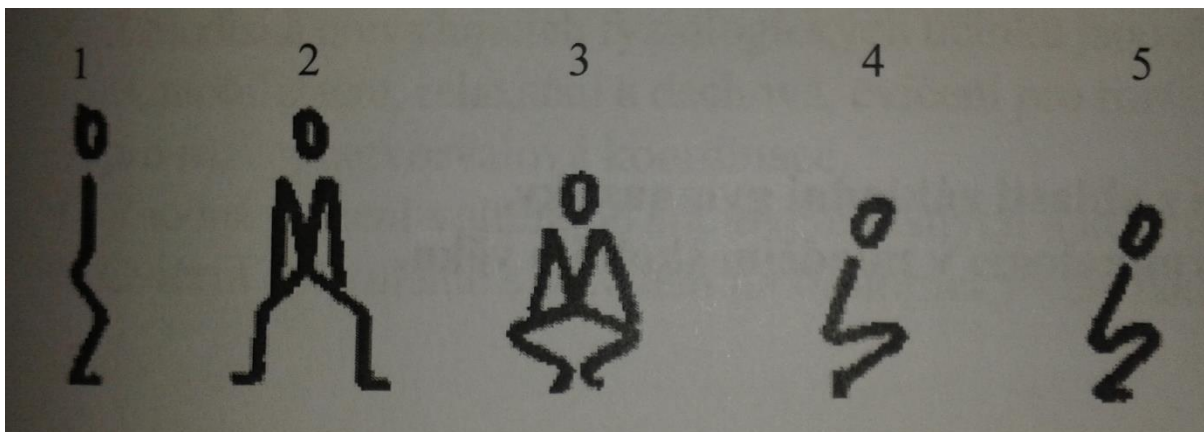
Pro průpravnou část VJ TV u dětí mladšího školního věku nám stačí cvičení prostná a jejich základní polohy, následně po zvládnutí těchto jednodušších pozic můžeme zařadit pomůcky nebo nářadí.

Postoje (Obrázek 1, Obrázek 2)



Obrázek 1 (upraveno podle Miklánková, 2012, 29)

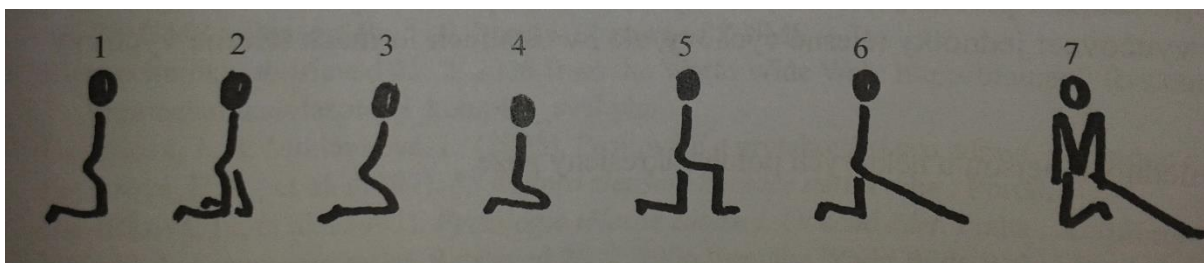
1. stoj spatný
2. výpon spatný
3. stoj rozkročný
4. stoj rozkročný pravou vpřed
5. široký stoj rozkročný



Obrázek 2 (upraveno podle Mikláňková, 2012, 30)

1. podřep – chodidla na základně
2. podřep rozkročný – chodidla na základně
3. dřep spatný – paty u sebe, špičky a kolena oddáleny, paty zvednuty
4. dřep spojný – chodidla i kolena spojena, paty zvednuty
5. dřep spojný na celých chodidlech

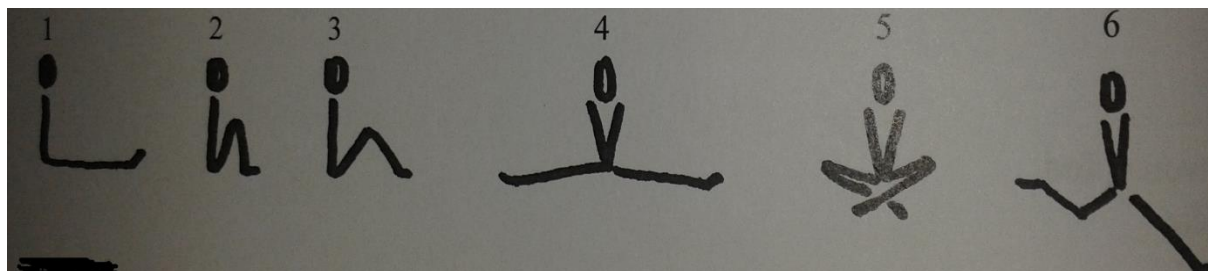
Kleky (Obrázek 3)



Obrázek 3 (upraveno podle Mikláňková, 2012, 30)

1. klek
2. klek rozkročný
3. klek skrčmo, chodidla napjata (nártky na zemi)
4. klek sedmo
5. klek na levé
6. klek přednožný pravou
7. klek únožný levou

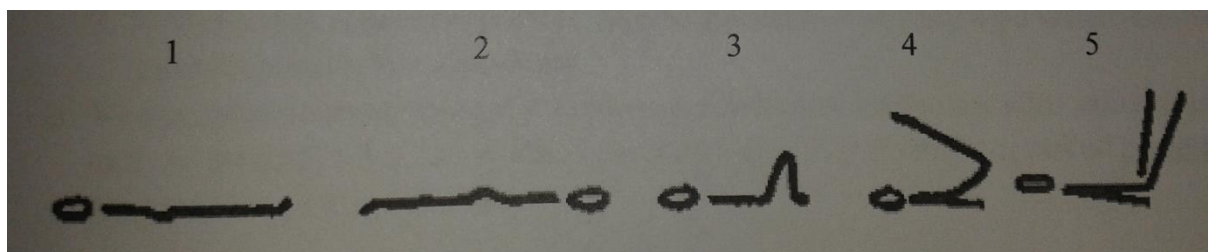
Sedy (Obrázek 4)



Obrázek 4 (upraveno podle Miklánková, 2012, 30)

1. sed
2. sed skrčmo
3. sed pokrčmo
4. sed roznožný
5. sed zkřížný skrčmo levou přes pravou (turecký sed)
6. překážkový sed levou vpřed

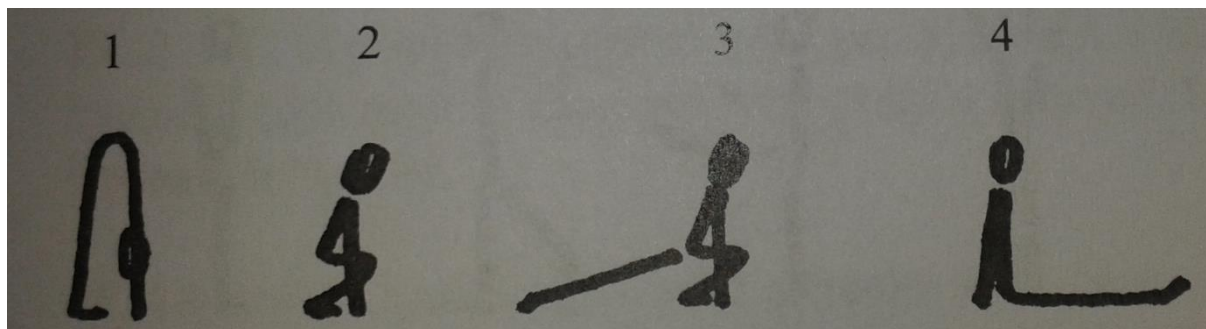
Lehy (Obrázek 5)



Obrázek 5 (upraveno podle Miklánková, 2012, 31)

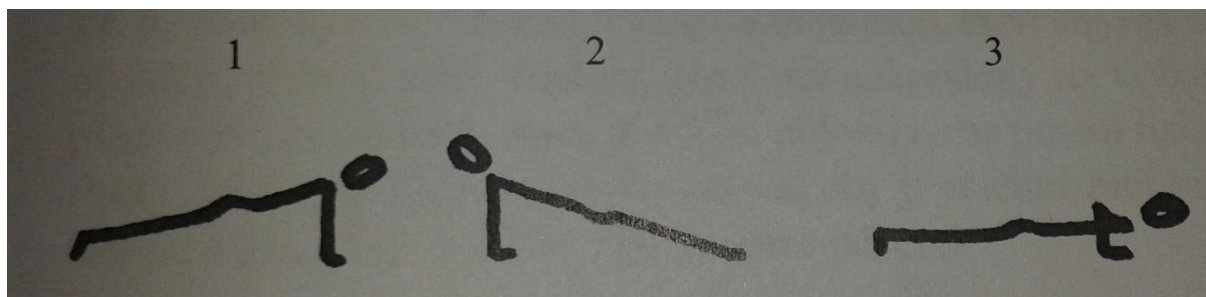
1. leh
2. leh na bříše
3. leh skrčmo
4. leh vznesmo
5. leh roznožný

Polohy celého těla a částí těla (Obrázek 6, Obrázek 7, Obrázek 8)



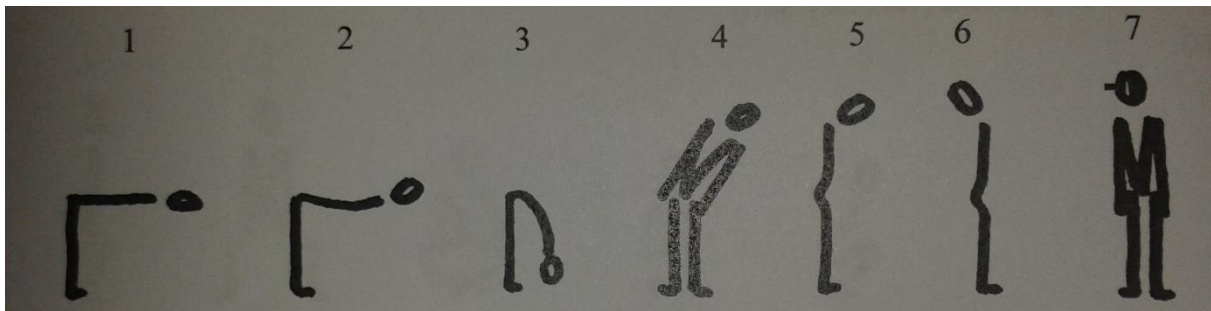
Obrázek 6 (upraveno podle Miklánková, 2012, 31)

1. vzpor stojmo
2. vzpor dřepmo
3. vzpor dřepmo zanožený levou
4. vzpor sedmo



Obrázek 7 (uraveno podle Miklánková, 2012, 31)

1. vzpor ležmo
2. vzpor vzadu ležmo
3. klik ležmo

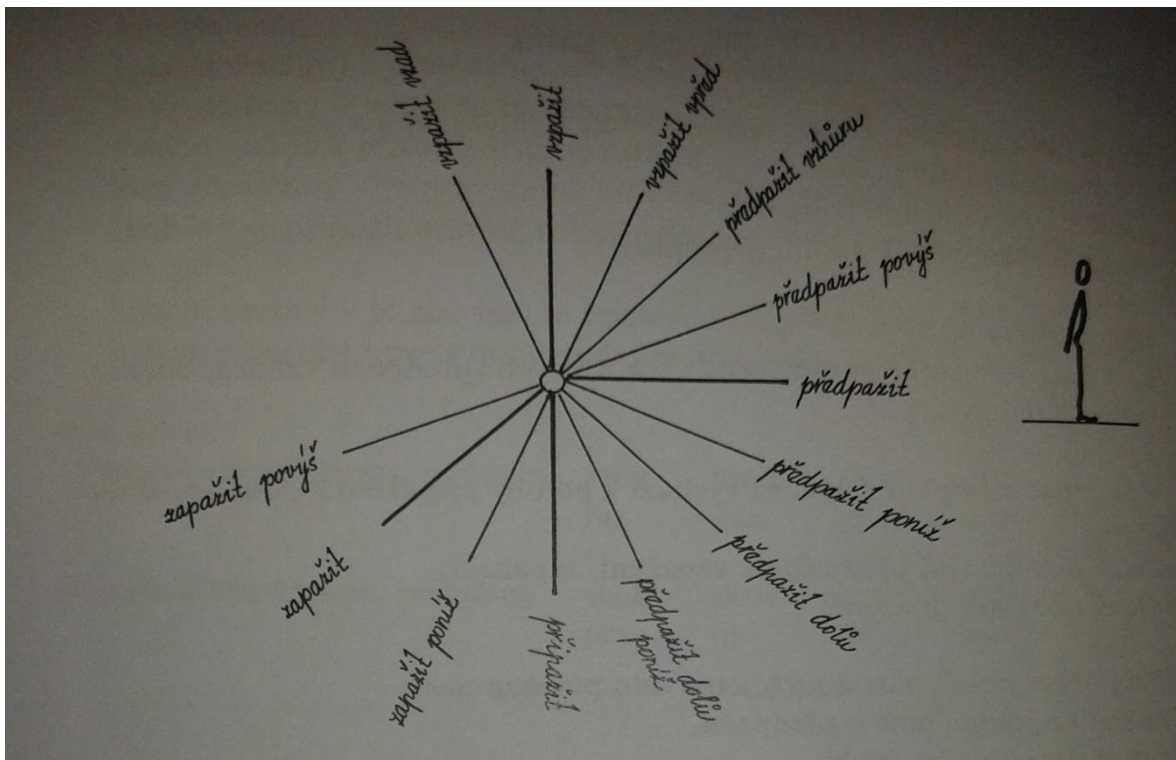


Obrázek 8 (upraveno podle Miklánková, 2012, 32)

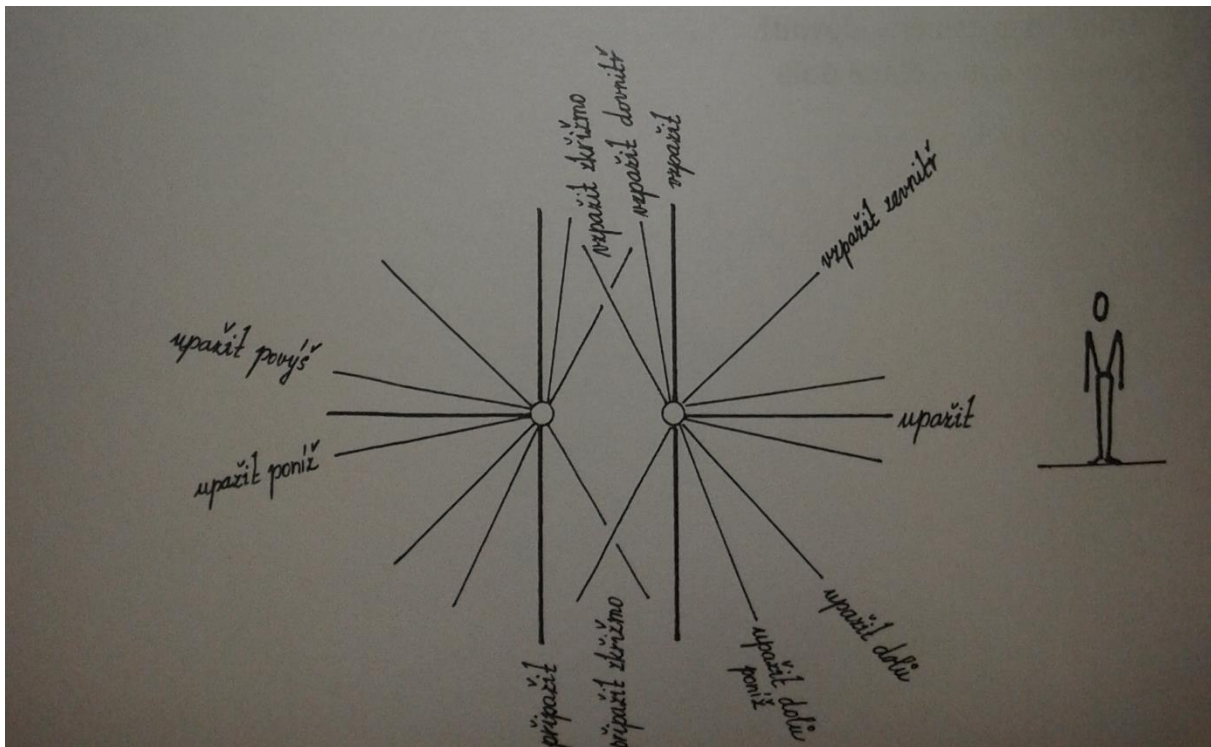
1. předklon
2. prohnutý předklon
3. hluboký ohnutý předklon
4. úklon vlevo
5. předklon hlavy
6. záklon hlavy
7. otočit hlavu vpravo

Polohy a pohyby paží (Obrázek 9, Obrázek 10)

Popis poloh paží vychází z prostorových vztahů trupu a paží (Formánková, 2011).



Obrázek 9 (upraveno podle Formánková, 2011, 22)

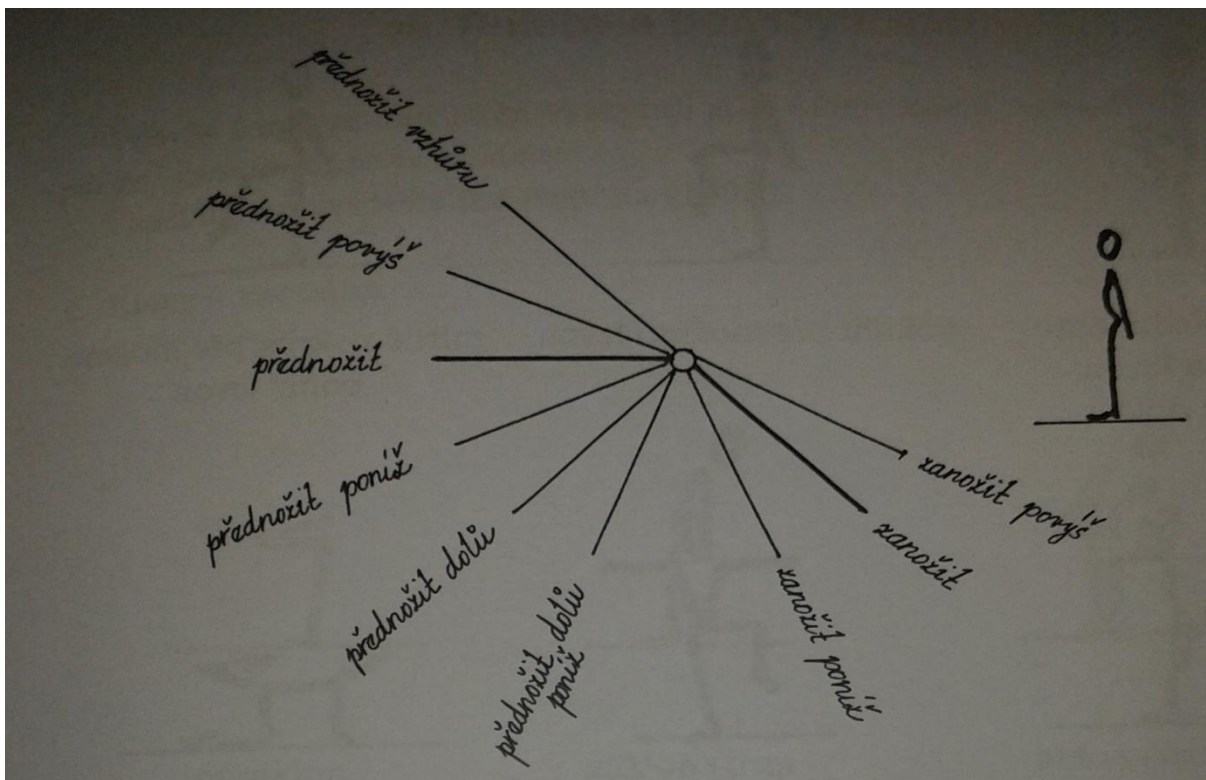


Obrázek 10 (upraveno podle Formánková, 2011, 22)

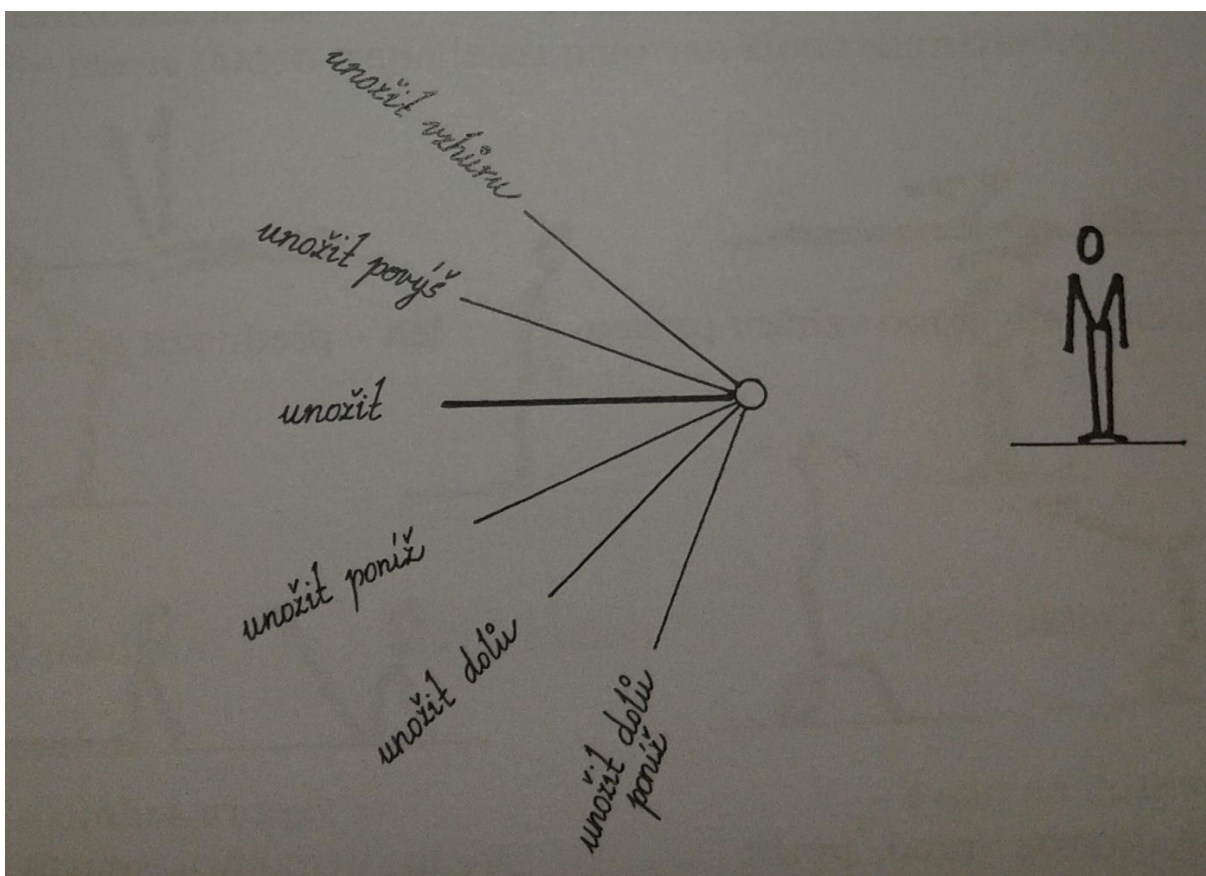
Pokud není uvedeno, provádím pohyby napjatými pažemi nejkratší cestou. Pohyby napjatých paží v rozsahu od 180 do 360 stupňů se nazývají oblouky. Lze je provádět směrem vpřed, vzad, vzhůru, dolů, zevnitř, dovnitř, vpravo, vlevo, po pravé, po levé straně. Pohyby paží v rozsahu 360 stupňů se nazývají kruhy. Lze je provádět stejným směrem jako oblouky. Dalšími pohyby jsou: kroužení (opakované kruhy), točení (kolem osy paží), hmitání (periodické malé pohyby paží), osmy, spirálky, vlnovky. Oblouky a kruhy můžeme provádět i předloktím, tedy pouze v loketních kloubech (Formánková, 2011).

Polohy a pohyby nohou (Obrázek 11, Obrázek 12)

Podle Formánkové (2011) systém názvosloví pro polohy a pohyby nohou jsou do určité míry shodné s popisy poloh a pohybů paží. Rozlišujeme polohy a pohyby nohou napjatých (dějí se v kyčelních kloubech), pokrčených (kolenní úhel je větší než 90 stupňů), mírně pokrčených (kolenní úhel je větší než 90 stupňů, ale menší než 180 stupňů) a nohou skrčených (kolenní úhel je menší než 90 stupňů). Patří sem pohyby krčením a napínáním v kloubech kolenních nebo kolenních i kyčelních. Pohyby bérců, chodidel, špiček nohou, prstů (napnout, vztyčit, vtočit, chodidlo rovně, skrčit prsty apod.)



Obrázek 11 (upraveno podle Formánková, 2011, 33)



Obrázek 12 (upraveno podle Formánková, 2011, 33)

2.4.2 Druhy náčiní a nářadí

Kulhánková (2007) doporučuje cvičit s náčiním, pro zvládnutí základních pohybových návyků. Cvičení s náčiním má totiž mnoho dosud nedocenených výhod. Lze ho použít v každé části lekce, protože pohyb s náčiním je vždy zajímavější. V úvodní části držíme vhodné náčiní při chůzi, běhu nebo poskoku v ruce, nebo je obíháme, přeskakujeme, přelézáme. Do průpravné části zapojíme již známé pohybové vazby k protažení svalových skupin a zlepšení kloubní pohyblivosti.

Pohyb s náčiním zvyšuje fyziologický účinek cvičení. Cviky spojené s vhodným náčiním jsou prováděny mnohem přesněji, lépe a samozřejmě s větším zaujetím. Náčiní se stává partnerem dítěte. Vztah dítěte k němu se odrazí na sklonu těla, způsobu uchopování, natočení hlavy a pohledu. Při pohybu s náčiním si dítě uvědomuje prostor kolem sebe a učí se ho respektovat. Chce-li „zařadit“ sebe a své náčiní do prostoru, musí vnímat a odhadnout výšku, hloubku, šířku i vzdálenosti a přizpůsobit své pohyby těmto faktům. Tím dále rozšiřujeme pohybovou a prostorovou paměť a představivost (Kulhánková, 2007).

Druhy náčiní a pomůcek (Obrázek 13 – 17)

Míč je náčiní, které vyžaduje citlivou volbu velikosti míče vzhledem ke zvolenému pohybu, tj. podle záměru vedoucího a cíle vyučovací lekce. Vždy záleží na věku dětí, tj. schopnosti soustředění a obratnosti, na velikost jejich ruky na výšce prostoru a také na velikosti skupiny (Kulhánková, 2007).



Obrázek 13. Molitanové míčky, tenisové míčky, volejbalový míč



Obrázek 14. Molitanové míče, volejbalový míč

Cvičení s pohyblivými se švihadly vyžaduje z bezpečnostních důvodů dostatek místa. Výběr cviků je zaměřen na zvyšování hbitosti, postřehu, obratnosti, síly a pohybové koordinace. Cvičení prohlubuje dýchání, souhru pohybu švihadla a těla, respektování pohybového i doprovodného rytmu (Kulhánková, 2007).



Obrázek 15. Švihadla

Kulhánková (2007) uvádí použití bílých nebo barevných obručí z umělé hmoty, protože jsou lehčí než dřevěné, dají se omýt a mohou se případně zasunout do speciálních stojanů na tyče. Nejvhodnější jsou tři velikosti: velké obruče (průměr asi 100 cm), střední obruče (průměr 60-70 cm) a malé obruče – kroužky (průměr asi 30 cm).



Obrázek 16. Střední obruče, sada gymnastických obručí



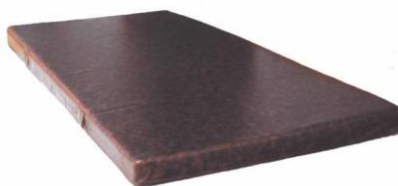
Obrázek 17. Značící barevné kloboučky, kužely

Druhy nářadí

Gymnastické lavičky jsou nářadí mnohostranně využitelné ve všech částech vyučovací jednotky a to v postavení: nadél (cviky v sedu na lavičce), našíř (obíhání, přeběhy, přeskoky aj.), šikmo zavěšená (cvičení obratnosti, pohotovosti, síly aj.), obrácená strana – „kladinka“ (rovnováha). Lavičky jsou zhotovené většinou z dřevěné desky na podstavcích (Skopová & Zítko, 2006).



Obrázek 18. Gymnastická lavička



Obrázek 19. Švédská bedna, žíněnka, gymnastická koza

2.4.3 Cvičení dle fyziologického významu

Z hlediska fyziologického významu dělíme cvičení na:

- mobilizační = uvolňovací,
- protahovací,
- posilovací,
- vytrvalostní,
- koordinační,
- rovnovážná,
- relaxační,
- dechová.

Všechna tato cvičení patří do obsahu základní gymnastiky. Přesto největší pozornost s ohledem na mladší školní věk a s ním spjatou často jednostrannou nebo nedostatečně kompenzovanou statickou zátěží zaslouží cvičení kompenzační = uvolňovací, protahovací a posilovací (Západočeská Univerzita v Plzni, 2010).

Cvičení uvolňovací a jeho zásady

Uvolňovací (mobilizační) cvičení slouží pro prokrvení a prohřátí kloubních struktur, k aktivizaci kloubních receptorů a regulaci svalového napětí, zmenšení tření v kloubu zmnožením synoviální tekutiny, zvětšení rozsahu pohybu (zlepšení kloubní pohyblivosti). Cvičení provádíme převážně krouživými pohyby v kloubech a „vlněním“ páteře. Cvičení zařazujeme již do rušné části vyučovací/tréninkové jednotky nebo do průpravné části před samotné protahování.

Cvičení dělíme na:

1. Aktivní dynamická cvičení

- pohyb do krajních poloh vlastním úsilím,
- švihová a hmitová cvičení v krajních polohách se zvětšováním rozsahu,
- min. 15 – 20 opakování,
- ve školním prostředí zařazujeme výjimečně až po důkladném vedeném či statickém protažení, hrozí vznik kontraproduktivního napínacího reflexu (podráždění svalových vřetének prudkým rychlým pohybem vyvolá automatickou a okamžitou kontrakci natahovaného svalu, obranná reakce svalu je ochranou před jeho poškozením).

2. Aktivní statická cvičení

- pozvolné, pomalé protažení svalu do požadované polohy – zde výdrž 20 – 20 s., povolit a totéž opět s výraznějším protažením,
- nejbezpečnější technika z hlediska možnosti zranění,
- ve školním prostředí zařazujeme v kombinaci s vedeným cvičením, dlouhá výdrž s maximálním soustředěním není pro školní prostředí vždy optimální.

3. Pasivní dynamická cvičení

- dosažení krajní polohy prostřednictvím spolucvičence,
- v krajní poloze rytmické hity s rostoucím rozsahem.

4. Pasivní statická cvičení

- vychází ze znalosti a zákonitostí propioceptivních míšních reflexů – vycházejí z propioceptorů ve svalech, šlachách a kloubních pouzdrech a podílí se na zajištění a řízení svalového napětí (Západočeská Univerzita v Plzni, 2010).

Cvičení protahovací a jeho zásady

Protahovací cvičení cíleně ovlivňuje délku svalů zejména tonických svalových skupin, které mají tendenci ke zkrácení (u dětí ve školním prostředí jsou to zejména svaly prsní, vzpříмоваč páteře v oblasti krční a bederní, flexory kyčelního kloubu a svaly zadní strany dolní končetiny. Zkrácení svalů je způsobené zvýšením klidového napětí a ztrátou elasticity svalových vláken. Zásady pro protahovací cvičení jsou:

- svalové skupiny protahujeme po dokonalém zahřátí (v rušné části) a následném uvolnění kloubních struktur. Chlad znemožňuje uvolnění a zvyšuje riziko zranění pohybového aparátu,
- protahujeme pokud možno v teplém prostředí, nepokládáme zahřáté cvičence na studenou podlahu. Při pobytu venku dbáme na dostatečné oblečení cvičenců,
- cvičení provádíme pomalu, soustředěně, kontrolovaně,
- protahujeme nejlépe ve stabilních polohách (polohy nižší – sed, vzpor). Boj s gravitací neumožní dokonalé uvolnění protahovaného svalů,
- velikost protahování regulujeme, protahovací cvičení by nemělo být bolestivé – bolest vyvolává napínací reflex
- účinek protahování podporujeme optimálním dýcháním, protažení nejčastěji koordinujeme s výdechem, který snižuje svalové napětí (Západočeská Univerzita v Plzni, 2010).

Cvičení posilovací a jeho zásady

Úkolem posilovacích cvičení je zvýšení funkční zdatnosti oslabených svalových skupin. Silové schopnosti jsou dědičně ovlivnitelné předpoklady, aktivním posilováním úspěšně zvyšovatelné. Zásady posilovacích cvičení:

- před vlastním posilováním musíme nejprve zpevnit střed těla (oblast pánve a hluboký stabilizační systém), který nám zajistí fixaci polohy při posilování periferních svalů,

- klidový svalový tonus oslabených „fyzických“ svalových skupin pozitivně zvyšujeme déletrvající izometrickou kontrakcí ve zkrácení (10 – 20s),
- posilovací cvičení zařazujeme až po důkladném uvolnění kloubních struktur a protažení antagonistických svalových skupin,
- obtížnost posilovacích cviků, velikost odporu a počet opakování volíme s ohledem na věk, stupeň pohybové vyspělosti a silové úrovně posilovaného svalu,
- při posilování oslabených svalů u běžné školní populace je nejvhodnější počet opakování 10-12,
- cílené posilovací cviky volíme co nejjednodušší a provádíme je v lehčích polohách (Západočeská Univerzita v Plzni, 2010).

3 CÍLE

Cílem bakalářské práce je vytvoření návrhů úvodní a průpravné části hodiny tělesné výchovy pro děti mladšího školního věku (10 návrhů – pět bez využití náčiní a pět s pomůckami a náčiním).

3.1 Úkoly práce

- Rešerše literární, časopiseckých a internetových zdrojů zaměřených na pohybovou přípravu dětí mladšího školního věku, stavbu jednotky tělesné výchovy a pohybové hry.
- Průzkum pohybových her v praxi (náslechy, pozorování dané věkové skupiny).
- Vypracování návrhů úvodní a průpravné části pro hodinu tělesné výchovy – 10 návrhů.
- Realizace návrhů vybranou skupinou dětí a následné úpravy.
- Natočení motivačních videí.

4 METODIKA

Základem pro sestavení bakalářské práce byla analýza literatury a internetových zdrojů, týkající se pohybové přípravy dětí, pohybových her, charakteristiky dané věkové skupiny (mladší školní věk), skladba jednotky tělesné výchovy a základního názvosloví.

4.1 Metoda sběru dat

Data, informace a inspiraci potřebné k vypracování návrhů pro úvodní a průpravnou část jsem sbíral prostřednictvím pozorování, kdy jsem od dubna 2014 navštěvoval tréninkové jednotky atletické přípravy AK Olomouc (skupina malá příprava – 6 – 8 let, skupina velká příprava – 9 – 11 let). Od dubna 2014 do září 2014 jsem u těchto skupin dětí provedl nezúčastněné pozorování. V tomto období jsem provedl základní literární rešerši, a na těchto základech připravil dva návrhy pro úvodní část hodiny této věkové kategorie. Dále jsem tyto návrhy vyzkoušel v srpnu 2014, při setkání tělovýchovných pedagogů v Olomouci s názvem Tělo Olomouc, kde jsem ve spolupráci s Mgr. Ivou Machovou, PhD. a PaedDr. Liběnou Kováčovou, Ph.D., vedl blok přednášek na téma: Rušná a průpravná část hodiny tělesné výchovy nejen v atletice. Získal jsem tak zpětnou vazbu od pedagogů z různých koutů republiky. Od září 2014 jsem se stal pomocným trenérem u atletické přípravy (AK Olomouc – skupina malá příprava 6 – 8 let). V období od září 2014 do března 2015 jsem prováděl zúčastněné pozorování, kdy jsem se pro každý trénink připravoval různé úvodní a průpravné části, zkoušel jejich funkčnost v praxi a sbíral data. V tomto období jsem prováděl rozbor literatury a internetových zdrojů.

4.2 Metoda zpracování dat

Na základě těchto dat a informací jsem poté vytvořil deset návrhů pro úvodní a průpravnou část jednotky tělesné výchovy. K výběru jednotlivých částí úvodní části hodiny tělesné výchovy, jsem využil rozsáhlé rešerše pro teoretickou část práce, ve které jsem snažil použít poznatky z literárních a internetových zdrojů v oblasti pohybové přípravy dětí pro danou věkovou kategorii (mladší školní věk). Návrhy průpravné všeobecné části hodiny, jsem konzultoval s PaedDr. Soňou Formánkovou, Ph.D., kvůli základnímu názvosloví a gymnastické terminologii, která se v této části hodiny nachází. Následně jsem všechny návrhy vyzkoušel s vybranou skupinou dětí (atletická příprava AK Olomouc – věková kategorie 6 – 8 let), poté jsem provedl ještě drobné úpravy.

4.3 Vytvoření motivačního videa

Pro natočení pěti návrhů rozcviček, jsem použil skupinu dětí atletické přípravky AK Olomouc (skupina malá přípravka – 6-8 let). Po dohodě s vedením AK Olomouc a písemném souhlasu rodičů všech zúčastněných dětí, probíhalo natáčení v tělocvičně ZŠ Zeyerova Olomouc, kterou AK Olomouc využívá pro zimní přípravu svých atletických přípravek. Děti byly seznámeny, s tím, co je čeká a také k čemu bude video použito. S pomocí trenérky Barbory Hanouskové, děti absolvovaly, klasickou úvodní a průpravnou část tréninkové jednotky, kdy bylo dětem předváděno přesně podle už předem připravených a vyzkoušených návrhů. Natáčení probíhalo pomocí mobilních telefonů iPhone 5s a iPhone 4s, z důvodu kompatibility s programem iMovies na počítači MacBook, kde probíhala následná úprava a střih videí. Mobilní zařízení byla umístěna na stojanu pro kamery v rohu tělocvičny. Tímto byla zhotovena instruktážní videa, která tvoří přílohu této bakalářské práce.

5 VÝSLEDKY

Výsledkem práce je návrh deseti modelových cvičení pro úvodní a průpravnou část hodiny tělesné výchovy, u dětí mladšího školního věku (6 – 11 let). Návrhy se opírají o teoretické poznatky, které byly získány rešerší literatury, tak o poznatky praktické, získané působením u atletické přípravy (věková skupina 6 – 8 let), kde byla všechna cvičení zkoušena a vybrána ta nejvhodnější.

Pohybové hry, honičky a další cvičení použity při rušné části, byly vybrány na základě vlastní zkušenosti a rešerše autorů, kteří jsou uváděni v referenčním seznamu, např. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku (1991) od Františka Mazala, Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy (2009) od Hany Klimtové* nebo *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her (2007) od Erika Sigmunda*.

Cvičení pro průpravnou všeobecnou část, která se týká procvičení celého těla a zahrnují cvičení, cvičení prostná nebo s náčiním, byla vybrána na základě prostudované literatury, vlastních zkušeností a praxe u atletické přípravy. Počet cviků, které by všeobecná část měla obsahovat je 10-12, k těmto cvičením byly používány pomůcky a náčiní, které tvořily i náplň hlavní části hodiny. Všechna cvičení navrhnutá pro tuto část, byla připravena na základě konzultace s PaedDr. Soňou Formánkovou, Ph.D., rešerše literatury týkající se základního názvosloví, gymnastické terminologie, a vlastních zkušeností. Jedná se především o cvičení mobilizační, protahovací, koordinační a rovnovážná, všechna tato cvičení patří do obsahu základní gymnastiky a mají za úkol protahování, uvolňování, posilování jednotlivých svalových skupin, rozcvičení kloubního aparátu a návyk správného držení těla. Soubor cviků pro každý návrh modelového cvičení je součástí příloh této bakalářské práce.

5.1 Návrhy modelových cvičení vyučovací jednotky TV (dále VJ TV)

Výsledkem této práce je soubor 10 návrhů modelových cvičení pro úvodní a průpravnou část hodiny tělesné výchovy. Pět návrhů je připraveno za použití pouze pomůcek a dalších pět s použitím náčiní, které je následně využíváno i v hlavní části hodiny tělesné výchovy. Pomůcky a náčiní byly vyzkoušeny při tréninkových jednotkách atletické přípravy a byly vyhledány v odborné literatuře.

Návrhy bez náčiní

I. návrh

Náplň hlavní části: běžecká technika, běh,

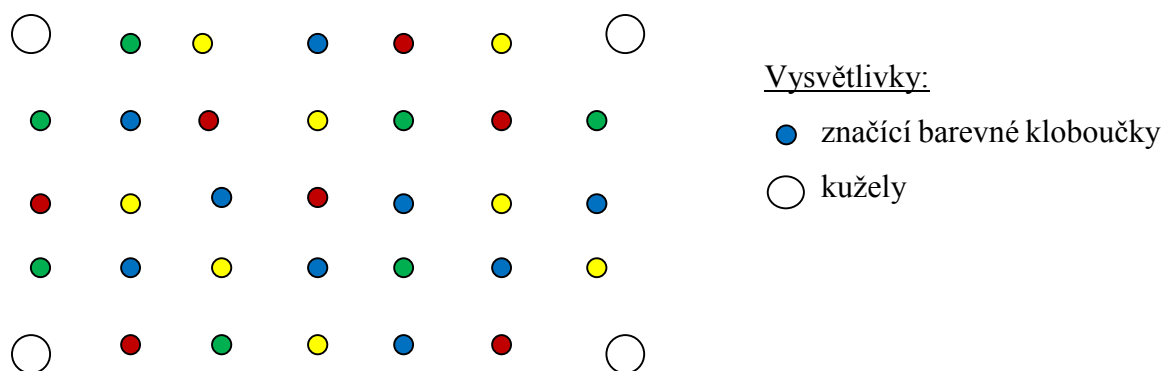
Pomůcky: značící barevné kloboučky, kužely

Hry: Semafor, Simon říká

Úvodní část VJ (3-5 minut)

Rušná část

Rušná část hodiny se nese v duchu hry „Simon říká“, kdy trenér udílí pokyny a děti je plní pouze, když se ozve „Simon říká...“, (např. Simon říká: udělej dřep, apod.). Děti poslouchají a reagují pouze na zvolené heslo a jméno. Jméno se dá obměnit, ale pozor na to, abychom ve skupině neměli dítě se stejným jménem, dá se toho zneužít. Následně využijeme vyznačené území (Obrázek 20), který se skládá z barevných kloboučků, děti se pohybují v prostoru a hrají hru Semafor. Děti volně pobíhají v prostoru mezi kloboučky a na povel trenéra, který vykřikne barvu, musejí reagovat a dostat se k dané barvě, kde splní úkol (dotyk rukou, nohou, dřep,...). Můžeme přidávat i složitější úkony (žabák, dřep s výskokem, otočení kolem své osy, ...), vrcholem je propojení s heslem „Simon říká“, kdy děti reagují pouze na toto zvolání. Za špatnou reakci může následovat pohybový úkol.



Obrázek 20. Vyznačené území pro rušnou a průpravnou část

Průpravná část VJ (8-12 minut)

Všeobecná část

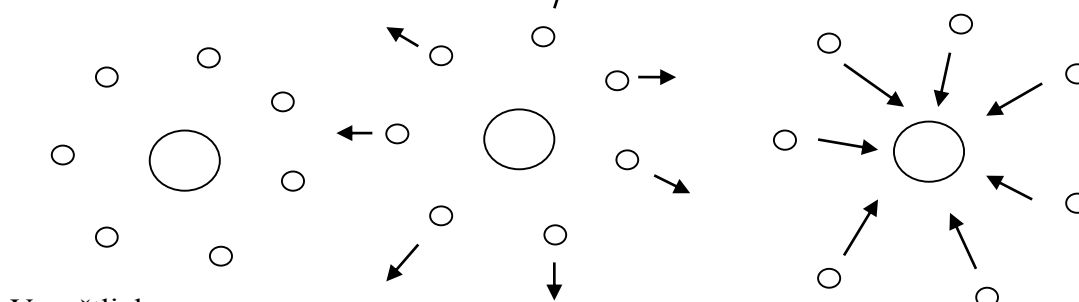
Využití území z rušné části (Obrázek 20), děti se rozmístí a každé si stoupne k jednomu kloboučku (využití kloboučků, jako značek), tím zajistíme vhodné rozestupy mezi dětmi pro procvičení těla. Provádíme 10-12 cviků, na procvičení celého těla., s použitím správného názvosloví. Můžeme proložit heslem: „Simon říká“, kdy si ověříme, zda nás děti poslouchají a

dávají pozor (př. „Simon říká, kroužíme pravou paží,...“). Ukázkové cviky, spolu s obrázky a znázorněním provedení tvoří přílohu této bakalářské práce (Příloha 1).

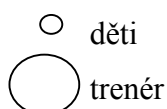
Speciální část

Náplní hlavní části hodiny je zdokonalování běžecké techniky a běhu, proto speciální část bude obsahovat atletickou abecedu. Stále využíváme území a hru z rušné části (Obrázek 20). Děti stojí u kloboučků a trenér udílí pokyny jako: „Simon říká lifting na místě, lifting vpravo,...“. Děti se podle jeho pokynů pohybují a znovu musí reagovat na „Simon říká“. Prokládáme všechny prvky atletické abecedy, které s danou skupinou už umíme (základní prvky lifting, skipink, zakopávání).

Obměna: děti stojí v kruhu a trenér uprostřed (Obrázek 21). Kruh nemusí být nějak vyznačen, stačí, když se děti chytnou za ruce, utvoří kruh a následně se jen pustí. Trenér udílí pokyny (např.: „Simon říká skipink“, na tlesknutí děti vyběhají z kruhu, každý svým směrem a vracejí se zpět. Procvičujeme prvky atletické abecedy, zároveň zařazujeme dynamiku rozběhání a připravujeme děti na hlavní část hodiny. ↗



Vysvětlivky:



Obrázek 21. Základní postavení a následné vyběhání z kruhu na povel trenéra, návrat do základní pozice

II. návrh

Náplň hlavní části: běh, koordinace běhu a dalších činností, překážkový běh

Pomůcky: značící barevné kloboučky, kužely

Hry: Záchranáři barev, Barevná honička

Úvodní část VJ (3-5 minut)

Rušná část

Rušná část probíhá ve vyznačeném území, které bylo použito v návrhu I. (Obrázek 20). Zahájíme hrou Záchranáři barev. Děti se pohybují mezi barevnými kloboučky a trenér vyvolává barvy. Určená barva slouží, jako záchranné body, děti reagují a snaží se dostat k dané barvě,

kdo zareaguje poslední, plní pohybový úkol (dřep, výskok,...). Navazuje další hra, která probíhá ve stejném vyznačeném území, tzv. Barevná honička. Jsou zvoleni dva honiči (upravujeme podle počtu dětí), kteří chytají ostatní. Hra je obdobou klasické hry „na babu“, dotykem předáváme babu. Výhodu mají ti, co jsou honěni, jelikož mají možnost využít domečku a zachránit se před honičem. Domečky jsou malé značící kloboučky různých barev. Hra plyne a trenér vyvolává barvy domečků a vždy daná barva platí jako domeček a ten kdo je honěný se u ní může schovat (dotkne se dané barvy, sedne si na klobouček, možnost obměny). Doba schování je ohraničena intervaly, kdy dítě u domečku nahlas počítá do tří, čtyř, apod. (možno modifikovat podle počtu dětí a plynulosti hry). Honič nikdy nemůže čekat, až se dítě zachrání a musí běžet jinam. Jedná se o známé honičky, které děti znají a probíhají v území, se kterým už děti také pracovaly. Tím, že se jedná o obdobu hry „na babu“, jsou děti neustále v pohybu a dojde k rozběhání, zahřátí organismu a zapojení všech dětí do pohybové činnosti.

Průpravná část VJ (8-12 minut)

Všeobecná část

Všeobecná část probíhá ve stejném vymezeném území (Obrázek 20), každé z dětí si vybere jeden barevný klobouček a k němu se postaví. Rozestavením kloboučků zajistíme, že se nám děti při rozcvičce nepomlátí a zachovají optimální rozestupy. K rozhýbání těla používám cvičení, která vycházejí ze základní gymnastiky, a používáme správné názvosloví. Rozcvičení je zpestřeno použitím pomůcek, v tomto případě se jedná o značící barevné kloboučky, u kterých děti stojí. Ukázkové cviky s kloboučky viz přílohy práce (Příloha 2).

Speciální část

Speciální část plynule navazuje na všeobecnou, děti stojí u kloboučků a na pokyn trenéra provádějí prvky atletické abecedy. Používáme barevné značící kloboučky, pro zpestření daného bloku. Děti si posadí kloboučky na hlavu (klobouček by jim neměl spadnout) a na místě provádí lifting, skipink a další prvky atletické abecedy, které už znají. Můžeme vyzkoušet i další průpravné prvky (klobouček položený na hlavě a dřep s výskokem, provádíme prvek atletické abecedy a přitom si prohazujeme klobouček kolem těla, atd.). Kloboučky slouží ke zpestření této části, k nácviku práce s pomůckami, koordinaci a pobavení.

III. návrh

Náplň hlavní části: hod míčkem, práce s míčem, koordinace pohybu s pomůckami, technika běhu

Pomůcky: značící barevné kloboučky, tenisové míčky, molitanové míčky, rozlišovací návleky

Hry: honička míčkem, Mrazík s tenisovými míčky

Úvodní část VJ (3-5 minut)

Rušná část

Pro rušnou část máme vymezeno území, které je vyznačeno čtyřmi barevnými kloboučky (Obrázek 22). Náplní hlavní části vyučovací jednotky bude hod míčkem, proto je zahrneme do úvodní a průpravné části, aby si děti zvykly na manipulaci s nimi (držení v jedné ruce, v obou, atd.). První honička míčkem, je obdoba honičky „na babu“. Všechny děti pobíhají ve vymezeném území a drží v ruce tenisový míček, honič (také drží tenisový míček), je označen návlekiem a chytá dotykem míčku. Kdo je chycen, plní úkol, který ho například zpomalí ve hře (chůze po špičkách s míčkem nad hlavou, třikrát si prohodit míček kolem pasu z ruky do ruky, atd.), honič se mění v průběhu hry.

Druhá hra je obdobou první – Mrazík s tenisovými míčky. Honič - Mrazík je jeden (označen návlekem), druhým návlekem je označen tzv. rozmrazovač. Mrazík chytá dotykem míčku, kdo je chycen (zmražen), zůstává stát ve stoji rozkročném a dá ruce s míčkem vzhůru, aby ho rozmrazovač identifikoval a mohl tak zachránit. Záchrana proběhne tak, že záchranář protáhne svůj míček mezi nohama zmraženého a ten se vrací do hry (obměna pro záchranu: kutálení míčku mezi nohama, obtočení míčku kolem pasu, atd.). Reagujeme na plynulost hry a měníme honiče. Hry jsou záměrně jednoduché a známé, jenom jsou doplněny o pomůcky, s kterými budou děti pracovat v hlavní části VJ.



Vysvětlivky:

● značící barevné kloboučky



Obrázek 22. Vymezené území pro rušnou a průpravnou část

Průpravná část VJ (8-12 minut)

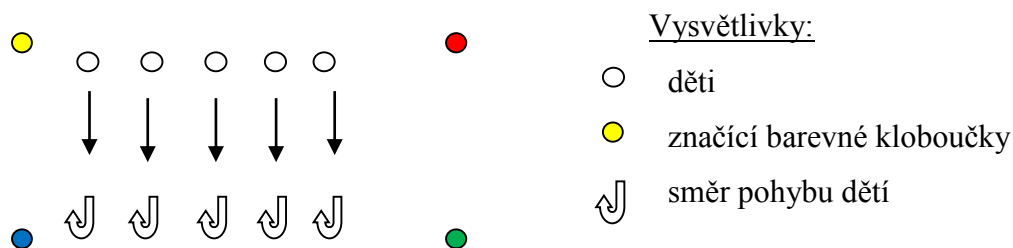
Všeobecná část

Průpravná všeobecná část probíhá ve vymezeném území (Obrázek 22). Děti jsou rozmístěny v prostoru území, tak aby měly kolem sebe dostatečný prostor a každé má v ruce jeden tenisový míček. K rozhybání těla používám cvičení, která vycházejí ze základní gymnastiky, a používáme správné názvosloví. Jako pomůcku, která zpestří rozcvičení, používáme tenisový míček, děti si na míček zvykají, budou s ním pracovat v hlavní části (hod

míčkem). S ohledem na hlavní část VJ, je potřeba se zaměřit především na rozhýbání horních končetin a trupu. Ukázka cviků s tenisovými míčky viz příloha práce (Příloha 3).

Speciální část

Ve speciální části chystáme děti na hlavní část VJ, tedy na práci s tenisovým míčkem a kombinujeme cvičení, které už děti znají z minulých úvodních částí a kombinujeme s běžeckou technikou (atletická abeceda). Využijeme vymezené území z úvodu hodiny (Obrázek 22). Děti se rozestaví na delší stranu území, každý drží v ruce tenisový míček a přesouváme se na druhou stranu území za pomoci prvků atletické abecedy (lifting, skipink, atd.). Následně při přebíhání území zařazujeme činnosti s tenisovým míčkem (dribling s míčkem, vyhazování a chytání tenisáku, atd.), můžeme i kombinovat s prvky atletické abecedy (např. lifting a vyhazování míčku do vzduchu). Děti pracují ve vymezeném území a propojujeme dvě a více činností dohromady (běh, práce s tenisovým míčkem, atletická abeceda, atd.), slouží k rozvoji koordinace, práci s pomůckami a pro přípravu na hlavní část hodiny (Obrázek 23).



Obrázek 23. Vymezené území pro průpravnou speciální část, znázorněný pohyb dětí

IV. návrh

Náplň hlavní části: běh, technika běhu, nácvik štafetové předávky, spolupráce ve dvojicích

Pomůcky: značící barevné kloboučky, tenisové míčky

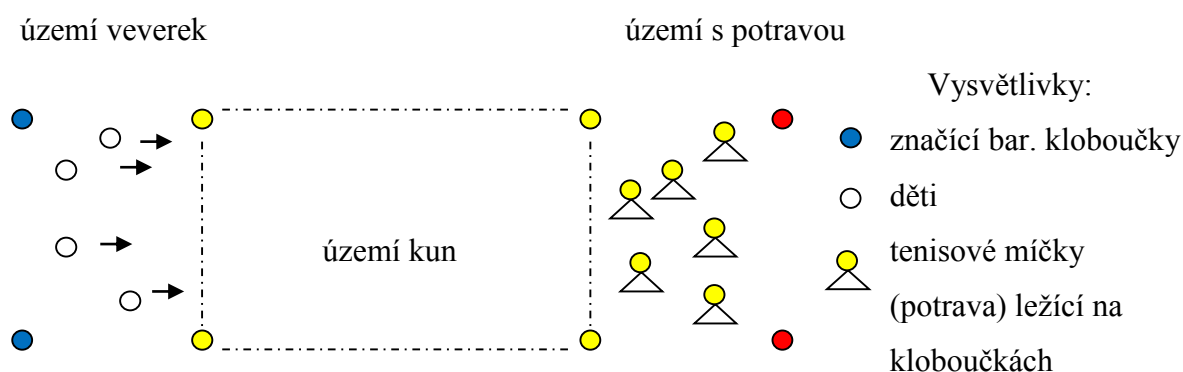
Hry: Na veverka a kuny

Úvodní část VJ (3-5 minut)

Rušná část

V rušné části hrajeme hru „Na veverka a kuny“, ve vymezeném území (Obrázek 24). Děti představují veverka a vybíhají ze svého území a snaží se dostat přes území kun do třetího území, kde se nachází potrava veverka (tenisové míčky), následně se vrátit přes území kun i s potravou do území svého. Cílem veverka je nenechat se chytit kunou, která se pohybuje ve svém území., kuny chytají dotykem. Kunu může představovat ze začátku trenér (regulace tempa hry a vysvětlení pravidel hry). Po dalším průběhu mohou kuny dělat děti, a to i ve větším počtu, záleží na celkovém počtu dětí a schopnostech skupiny. Pokud je veverka chycena při průniku do území, vrací se zpět do svého území, když je chycena s potravou, musí potravu odevzdat a vrátit

se do svého území. Hra končí ve chvíli, kdy veverky přenesou všechnu potravu do svého území nebo po uplynutí časového limitu.



Obrázek 24. Vymezené území pro rušnou část

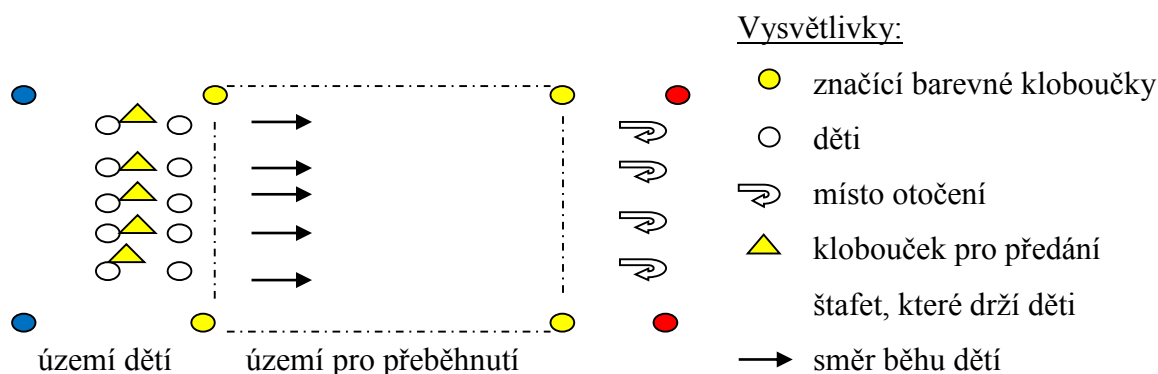
Průpravná část VJ (8-12 minut)

Všeobecná část

Všeobecná část probíhá ve vymezeném území z rušné části (Obrázek 24), děti pro rozcvičení používají značící barevné kloboučky a cvičí ve dvojicích (spolupráce, nácvik pro hlavní část hodiny – štafetová předávka). K rozhybání těla používáme cvičení, která vycházejí ze základní gymnastiky. Při rozcvičení pracují děti ve dvojicích, důležitá je spolupráce a zpestření rozcvičení. Ukázky cviků ve dvojicích s barevnými kloboučky viz příloha práce (Příloha 4).

Speciální část

Využíváme vymezené území z rušné části, které trochu poupravíme (Obrázek 25). V této části procvičujeme prvky atletické abecedy, spolupráce ve dvojicích s kloboučkem, tedy průpravná cvičení pro hlavní část hodiny. Děti utvoří dvě řady, kde stojí za sebou (dvojřad), dítě stojící ve dvojici vzadu drží v ruce barevný klobouček. Všichni na místě provádějí prvek atletické abecedy (lifting, skipink, zakopávání nebo podobný pohybový úkol), na trenérův povel, ti co drží klobouček, předávají kamarádovi před sebou (ten natáhne ruku dozadu), ten vyběhává do druhého území a následně se vrací zpět. Druhý z dvojice stojí na místě a odpočívá, po doběhnutí se pozice prohodí. Obměňujeme prvky atletické abecedy, můžeme změnit i způsob přebíhání území (poskoky stranou, žabáky, atd.). Je potřeba cvičení vyzkoušet jednoduchými cviky a postupně přidávat na obtížnosti, následně záleží na čase a schopnosti dětí.



Obrázek 25. Vymezené území pro průpravnou speciální část, pohyb dětí

V. návrh

Náplň hlavní části: běh, technika běhu, odraz, odrazová síla, skok daleký

Pomůcky: značící barevné kloboučky, střední obruče, sada gymnastických obručí

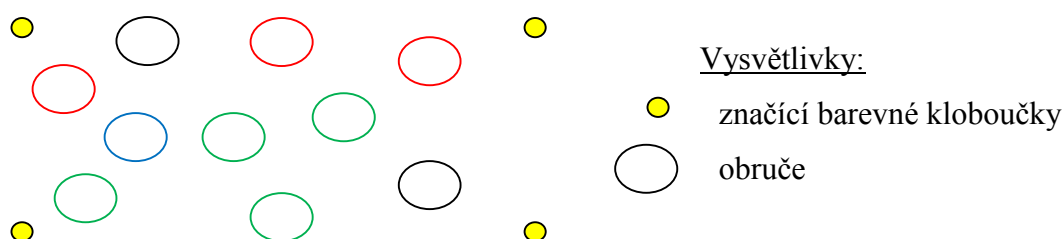
Hry: Zvířecí ZOO, Semafor se zvířátky

Úvodní část VJ (3-5 minut)

Rušná část

Ve vymezeném území (Obrázek 26), rozmístíme obruče, ideálně na přesný počet dětí a hrajeme hru „Semafor se zvířátky“. Děti se pohybují volně v území a na povel, kdy trenér zvolá nějaké zvíře, musejí najít zvířátku domeček (obruč) a předvést vybrané zvíře. Před hrou je dobré si domluvit základní druhy zvířat, které budeme používat a děti je umět napodobit (čáp – stoj na jedné noze, želva – leh na zádech, jako krunýři, pes – na čtyřech,...). Děti nesoutěží, pouze rozhýbávají tělo a rozběhávají se.

Obměna: pro zrychlení hry nebo v případě nedostatku obručí. Počet obručí je menší než počet dětí pohybujících se v území. Průběh hry je stejný, jako předešlá varianta. Trenér zvolá druh zvířete, děti se snaží dostat do domečku (obruč) a tam zvíře předvádí. Ti co nemají domeček, musejí zvíře nejen napodobit, ale přidat i zvukový doprovod (štěkot psa,...) nebo oběhnout vymezené území v podobě daného zvířete (pes – běh po čtyřech, žába – skákání,...). Záleží na počtu a šikovnosti dětí, následně můžeme hru upravovat a kombinovat.



Obrázek 26. Vymezené území pro rušnou část

Průpravná část VJ (8-12 minut)

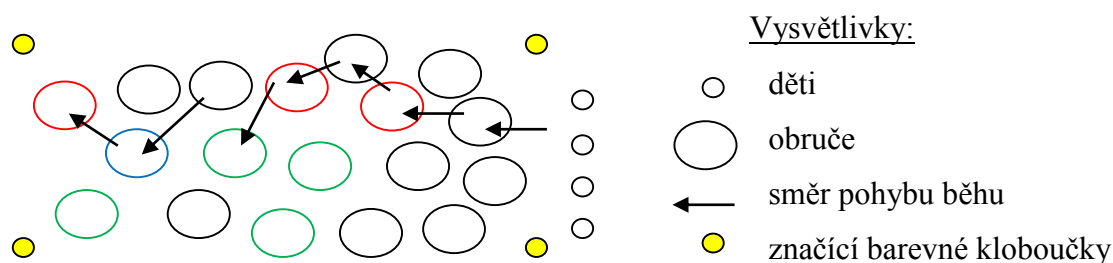
Všeobecná část

Využíváme území z rušné části, každé z dětí si stoupne do jedné obruče, znovu máme zaručeno, že děti mají optimální rozestupy. Pro rozhýbání těla používáme cvičení, která vycházejí ze základní gymnastiky a jako zpestření použijeme obruče, ve kterých děti stojí. S obručemi můžeme imitovat různé činnosti (řízení volantu u auta, oblékání dlouhého trička,...), ukázková cvičení s obručemi viz příloha práce (Příloha 5).

Speciální část

Vymezené území z rušné části použijeme pro speciální část. Využijeme obručí, které máme v území rozmístěné, a děti mají za úkol přeběhnout vymezené území za pomoci obručí. Měníme techniku přebíhání (běh – do každé obruče šlápne jedna noha, soundž, dřep s výskokem, výdrž na jedné noze, frekvenční přeběh,...), můžeme také ovlivňovat tempo a rychlost přeběhu (závody ve dvojicích,...). Další cvičení je propojení s běžeckou technikou, před územím děti provádějí prvek atletické abecedy a na povel vybíhají do území.

Obměna: pro zpestření můžeme s dětmi hrát hru „přeběh rybníka po leknínech“, území je rybník a obruče lekníny, kdy děti nemůžou šlápnout do vody. Obruče jsou rozmístěné tak daleko od sebe, aby odpovídalo schopnostem dětí a každé bylo schopno přeběhnout území bez problémů (Obrázek 27).



Obrázek 27. Vymezené území pro průpravnou speciální část, znázorněný pohyb dětí

Návrhy s náčiním

VI. návrh

Náplň hlavní části: technika běhu, skok do dálky, skok do výšky, odrazová síla

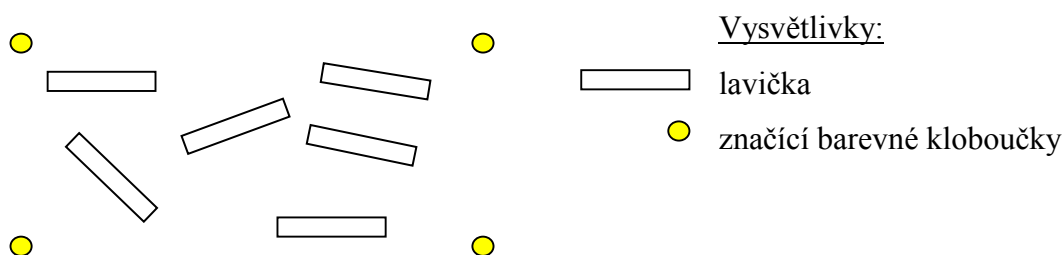
Náčiní a pomůcky: lavičky (6ks), míč (volejbalový, molitanový), značící barevné kloboučky

Hry: Semafor s lavičkami, Přihrávaná

Úvodní část VJ (3-5 minut)

Rušná část

V rušné části začínáme hrou „Semafor s lavičkami“. Jedná se o obdobu hry semaforu se barevnými kloboučky. Ve vymezeném území (Obrázek 28) rozmístíme lavičky a děti se pohybují v území, s tím, že se nesmí lavičky přeskakovat nebo se jich dotýkat. Reagují až na povel trenéra, který udělí pokyny (př. levá ruka na lavičku, obě nohy na lavičku,...). Důležité pravidlo je, že každý úkol musí plnit na jiné lavičce, aby nám děti nestály pouze u jedné lavičky. Hru můžeme doplnit o heslo „Simon říká“, tedy hru, která byla již zmiňována v prvním návrhu úvodní části hodiny. Děti pracují s lavičkami, které se budou vyskytovat v dalších částech hodiny.



Obrázek 28. Vymezené území pro rušnou část

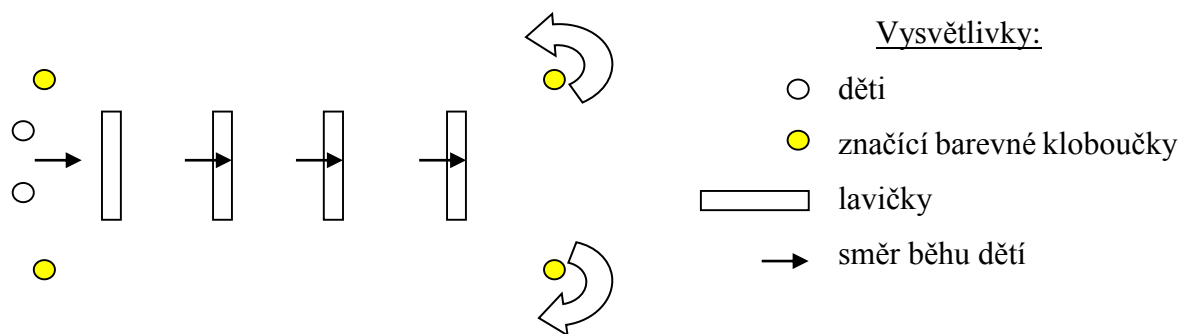
Průpravná část VJ (8-12 minut)

Všeobecná část

Pro všeobecnou část použijeme vymezené území z rušné části (Obrázek 28), použijeme lavičky. Podle počtu dětí rozsadíme vedle sebe na lavičky, tak aby si při rozcvičení neublížili a měly dostatečný rozstup. Provádíme asi deset cviků, které znovu vychází ze základní gymnastiky, a cviky provádíme za pomoci laviček. Ukázky cviků viz příloha práce (Příloha 6).

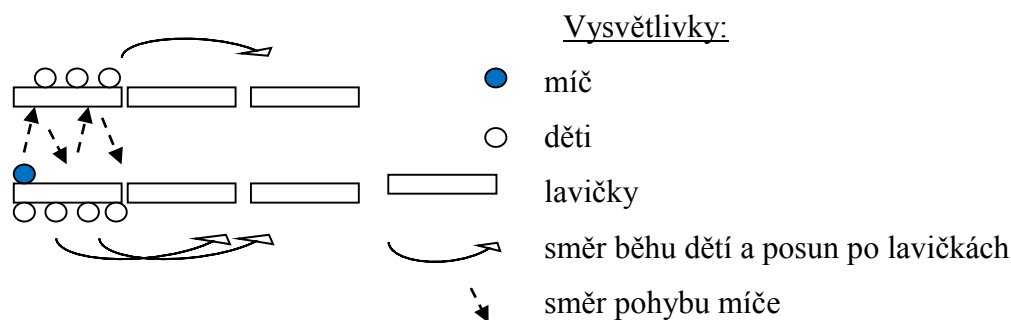
Speciální část

Průpravná speciální část probíhá ve vymezeném území, ale s úpravou laviček (Obrázek 29). V této části procvičujeme techniku běhu (atletická abeceda) a prvky odrazové síly. V území můžeme provádět různá cvičení od nejjednodušších po složitější (př. děti přebíhají přes lavičku a lavičky přeskakují, zpět se vracejí volným klusem; děti nabíhají na lavičky a z každé lavičky se vždy odrazí, zpět se vracejí znovu volně; kombinujeme s prvky atletické abecedy, kdy děti mezi lavičkami provádějí třeba lifting a odrazí se z lavičky, zpět se vracejí mimo území volným klusem). Můžeme přidávat na intenzitě a náročnosti. Jako zpestření děti mohou běhat vedle sebe ve dvojicích zaráz, nebo můžeme vyzkoušet různé přebíhání mezi lavičkami (poskoky stranou, křížený běh,...).



Obrázek 29. Vymezené území pro průpravnou speciální část, znázorněný pohyb dětí

Obměna: můžeme také hrát hru „Přihrávaná“. Děti rozdělíme na dvě skupiny, které proti sobě sedí na lavičkách (Obrázek 30). Přihrávají si balón do křížně proti sobě a vždy když jeden přihraje, obíhá lavičku a sedá si na konec řady, hra se tak posouvá až na konec lavičky. Můžeme hrát jako soutěž družstev proti sobě. Můžeme také obměňovat (př. sed na lavičkách, stoj, klek,...), při obíhání laviček můžeme také přidat místo běhu prvky atletické abecedy. Je důležité první kola cvičení pořádně vysvětlit a až potom přidávat na obtížnosti a rychlosti.



Obrázek 30. Vymezené území pro obměnu speciální části, znázornění pohybu dětí

VII. návrh

Náplň hlavní části: běh, technika běhu, skok do dálky, skok do výšky, odrazová síla

Náčiní a pomůcky: žíněnký, značící barevné kloboučky, kužely

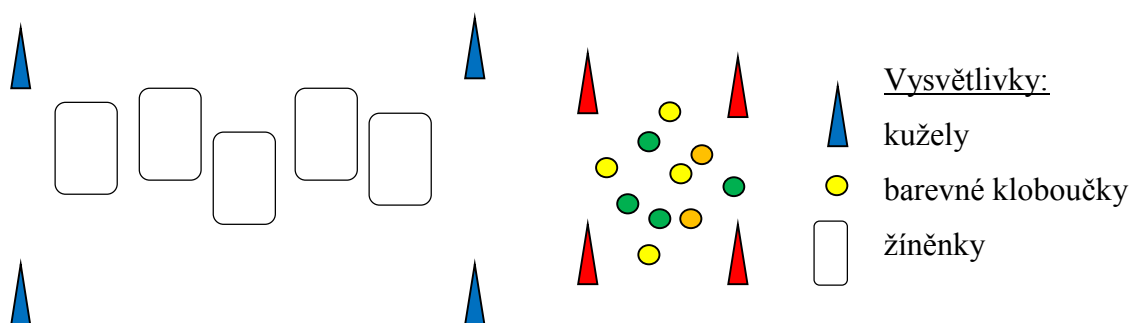
Hry: Semafor se žíněnkami, Na lovce a mamuty

Úvodní část VJ (3-5 minut)

Rušná část

V rušné části připravíme území, které je ohraničeno kužely, v území rozmístíme žíněnký (Obrázek 31), v hlavní části budeme pracovat se žíněnkami, děti si na ně tak zvykají a pracují s nimi v rušné části. Hrajeme hru „Semafor se žíněnkami“, co je obdoba hry „Semafor s lavičkami“ z předchozího návrhu. Děti na žíněnkách mohou provádět různé pohybové úkoly (leh na žíněnký, sed, převalit se,...)

Obměna: další hru, kterou můžeme navázat je „Na lovce a mamuty“. K území z prvního cvičení přidáme ještě jedno území, které je také označeno kužely a rozmístíme v něm značící barevné kloboučky (Obrázek 31). Děti se rozdělí do skupin a vyberou si jednu žíněnku, každá skupina představuje lovce a barevné kloboučky představují mamuty. Z každé skupiny vždy vyrazí jeden lovec do území s mamuty a může přinést pouze jednoho mamuta ke svoji skupině, následuje ho další atd. Vítězí lovci, s největším počtem ulovených mamutů. Můžeme měnit způsob běhu do území s mamuty (poskoky, pozadu, po čtyřech,...). Hru je možno vynechat nebo ji zařadit až po první hře, jelikož už se v této hře nachází prvek soutěže, tak je potřeba, aby děti byly rozběhané.



Obrázek 31. Vymezené území pro rušnou část

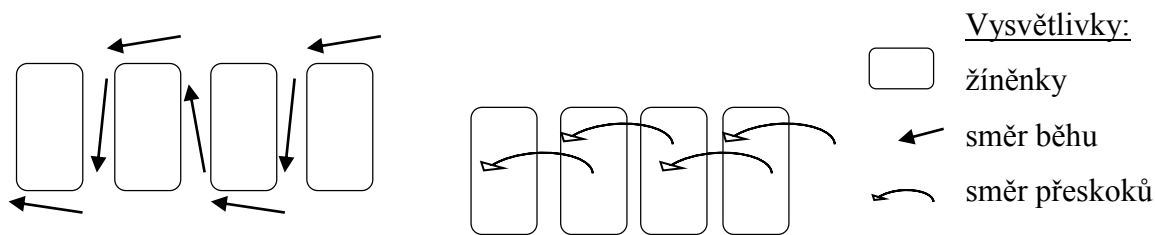
Průpravná část VJ (8-12 minut)

Všeobecná část

Ve všeobecné části využijeme žíněnek, které máme rozmístěné v území. Děti si ve skupinách rozdělí na žíněnky, tak aby každý měl dostatečný prostor kolem sebe pro rozcvičení. Provádíme deset až dvanáct cviků, které vycházejí ze základní gymnastiky a splňují nároky popsané v teoretické části. Obměnou je provádění cvičení na žíněnkách, které budeme využívat v hlavní části, proto je zahrneme i do úvodní části hodiny. Ukázkové cviky na žíněnkách viz příloha práce (Příloha 7).

Speciální část

Pro průpravnou speciální část upravíme území z rušné části (Obrázek 32). Při prvním cvičení děti procvičují různé techniky běhu (po špičkách, pozadu, poskoky stranou,...), tak že probíhají mezi žíněnkami. Druhé průpravné cvičení je podobné návrhu s lavičkami, děti ve dvojicích přebíhají přes žíněnky a přeskakují je, zkusíme různé typy odrazů (z jedné nohy, sounož, jelení skok,...). Můžeme obměnit a vyzkoušet změnu rychlosti (dynamicky, pomalé přeběhnutí,...).



Obrázek 32. Vymezené území pro průpravnou speciální část, běh mezi žíněnkami a přeskok žíněnek

VIII. návrh

Náplň hlavní části: běh, technika běhu, odrazová síla, změna směru pohybu, reakce na startovní povely

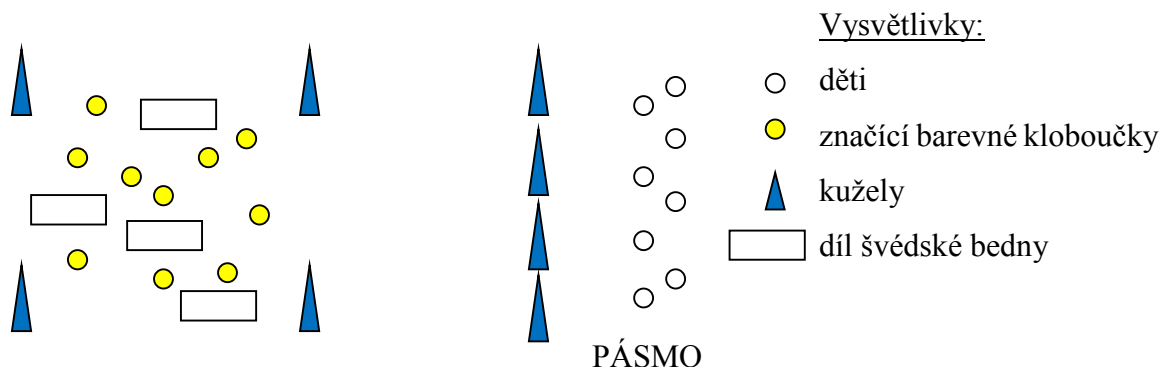
Náčiní a pomůcky: švédská bedna, kužely, značící barevné kloboučky, tenisové míčky

Hry: Bomby a úkryty

Úvodní část VJ (3-5 minut)

Rušná část

Území pro rušnou část (Obrázek 33), je potřeba připravit před začátkem hodiny, ale území využijeme i pro zbytek úvodní části hodiny. Území vyznačíme kužely a do území rozmístíme značící barevné kloboučky a jednotlivé díly švédské bedny. Budeme hrát hru „Bomby a úkryty“, v první části seznámíme děti s územím a s náčiním, barevné kloboučky = bomby, části švédské bedny = úkryt. Děti se pohybují v území na různé povely (bomba nebo úkryt), se musejí zareagovat a dostat se k určené věci, co nejdříve, slouží k rozběhání a seznámení s náčiním a pomůckami. V druhé části hry, přidáme území, které nazýváme pásma a je vytvořené z kuželů, děti jsou rozděleny na dvě skupiny (podle počtu) a vyběhají z pásma na povel. Za úkol mají zajistit bomby (obrátit klobouček) a co nejrychleji se schovat do úkrytu (část švédské bedny). Po schování do úkrytů se vracejí do pásma a vybíhá další skupina dětí. Počet dětí odpovídá počtu beden (úkrytů) a barevných kloboučků (bomb) může být více. Obměna může probíhat, tak že se družstva střídají, můžeme měnit barvu bomb, které mají děti zajistit, můžeme i přidat tenisové míčky, které slouží jako pojistky a děti z pásma vyběhají a zajišťují bombu (položení tenisového míčku na barevný klobouček).



Obrázek 33. Vymezené území pro rušnou část

Průpravná část VJ (8-12 minut)

Všeobecná část

V průpravné všeobecné části využijeme území z části rušné, pro zpestření a zachování pozornosti, rozmístíme děti ke kuželům, barevným kloboučkům a k dílům švédské bedny. Pro rozcvičení použijeme deset až dvanáct cviků, které jsme uvedli v příloze jedna a dvě (s barevnými kloboučky). Můžeme měnit postavení dětí u náčiní nebo obměňovat rozcvičení (př. ten kdo stojí u kuželu, krouží pravou rukou, stojící u kloboučků krouží oběma rukama, ...).

Speciální část

Průpravná speciální část probíhá v území, které jsme si připravili před začátkem úvodní části. Pokračujeme i ve hře „Bomby a úkryty“. Děti se rozdělí a některé stojí u bomb (barevné kloboučky) a u úkrytu (díl švédské bedny). Na místě děti provádějí prvek atletické abecedy na místě a na povel, si děti vymění místa, od bomb za úkryt a opačně.

Obměna: rozdělíme děti do skupin (podle počtu). Jedna ze skupin se schová do úkrytů, kde zaujme danou polohu (sed, leh, dřep), v ruce drží tenisový míček, které znázorňují pojistky, kterými mají zajistit bombu (klobouček), na povel startují z úkrytu, položením na klobouček zajistí bombu a vracejí se zpět do úkrytu do původní polohy. Následně potom jde na řadu další skupina. Tato část rozcvičení je zaměřena na reakci (reakční rychlost, reakce na startovní povel).

IX. návrh

Náplň hlavní části: běh, běžecká technika, odrazová síla, skok do dálky, skok do výšky

Náčiní a pomůcky: značící barevné kloboučky, kužely, žíněnky, švihadla

Hry: Molekuly a Mrazík se švihadly, Na kovboje

Úvodní část VJ (3-5 minut)

Rušná část

Při rušné části budeme pracovat se švihadly, které budou i pomůckou pro zbytek úvodní části a následně naplní hodiny. Každé z dětí dostane do ruky svázané švihadlo, ve vymezeném území (Obrázek 34) hrajeme hru „Molekuly se švihadly“. Děti se pohybují v území a trenér vždy zvolá číslo a děti musejí utvořit přesný počet ve skupině, nedrží se za ruce, ale za švihadla. Kdo zůstane mimo skupinky, dostává pohybový úkol (dřep se švihadlem nad hlavou,...), následně se skupinky rozpojí a hra pokračuje dál.

Obměna: druhá je „Mrazík se švihadly“. Děti se pohybují ve vymezeném území a je určen jeden chytač (Mrazík), který chytá dotykem švihadla (POZOR pouze dotykem ne šviháním). Koho Mrazík chytne, zůstává stát na místě, ruce se švihadlem zvedne vzhůru, aby ostatní děti viděly, koho mají zachraňovat. Zachránit může kdokoliv s dětmi a můžeme typ záchrany obměňovat (protáhnutí švihadla mezi rukama nebo mezi nohama zachraňovaného,...), zachráněný se zapojuje do hry. Měníme Mrazíka.



Vysvětlivky:

- značící barevné kloboučky



Obrázek 34. Vymezené území pro rušnou část

Průpravná část VJ (8-12 minut)

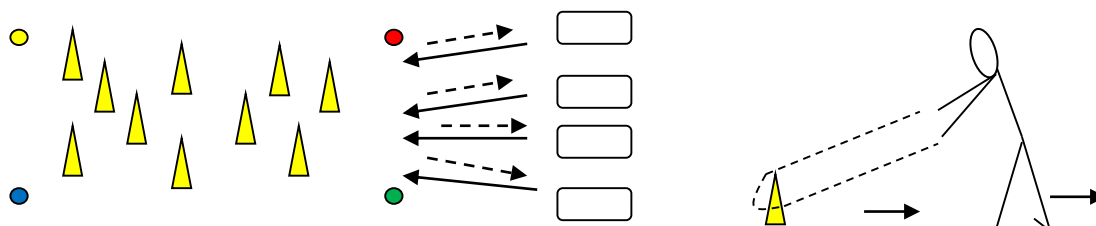
Všeobecná část

Pokračujeme ve vymezeném území z rušné části (Obrázek 34), děti rozmístíme, tak aby měly kolem sebe dostatek prostoru. Každé z dětí drží švihadlo, které si chytne, tak aby mohlo zaujmout základní postoj (ukázka viz příloha). Následuje deset až dvanáct cviků, které vychází ze základní gymnastiky, doplněné o cviky se švihadlem. Švihadlo slouží jako pomůcka k rozhybání a také jako zpestření. Ukázkové cviky viz příloha práce (Příloha 8).

Speciální část

Ve vymezeném území z rušné části rozmístíme kužely a také si připravíme druhé území se žíněnkami, které je vzdáleno tak 15 až 20 m, záleží na prostoru, který máme k dispozici (Obrázek 35). Děti se rozdělí do skupin a každá skupina si stoupne k jedné žíněnce, každé z dětí má v ruce rozmotané švihadlo. Hrajeme hru „Na kovboje“, děti soutěží ve družstvech o to, kdo uloví více dobytka (kužely). Na žíněnkách děti stojí v zástupu, první ze skupiny provádí prvek z atletické abecedy, na povel vybíhá do území a snaží se ulovit kus dobytka (kužely) a

přitáhnout ho k sobě na žíněnku (Obrázek 35), mezitím další člen skupiny už na žíněnce provádí stejný prvek atletické abecedy, a jakmile doběhne první člen skupiny, vyrazí další. Takto se děti střídají do té doby, než uloví všechny kužely. Můžeme určit vítěze, vrátíme kužely do území a následuje další kolo s obměnou (jiný prvek atletické abecedy, polohové starty – sed, leh, dřep,...). Procvičujeme běžeckou techniku, práci s pomůckami a startovní reakci u dětí. V hlavní části se bude pracovat se švihadly, tak je zahrnujeme už i do úvodní části hodiny.



Vysvětlivky:

- značící barevné kloboučky
- žíněnky
- ▲ kužely

Obrázek 35. Vymezené území pro průpravnou speciální část, příklad tahání kužele

X. návrh

Náplň hlavní části: technika běhu, běh, odrazová síla, odraz, obratnost, koordinace

Náčiní a pomůcky: značící barevné kloboučky, kužely, žíněnky, lavičky, koza

Hry: Opičí dráha, Mrazík, Molekuly

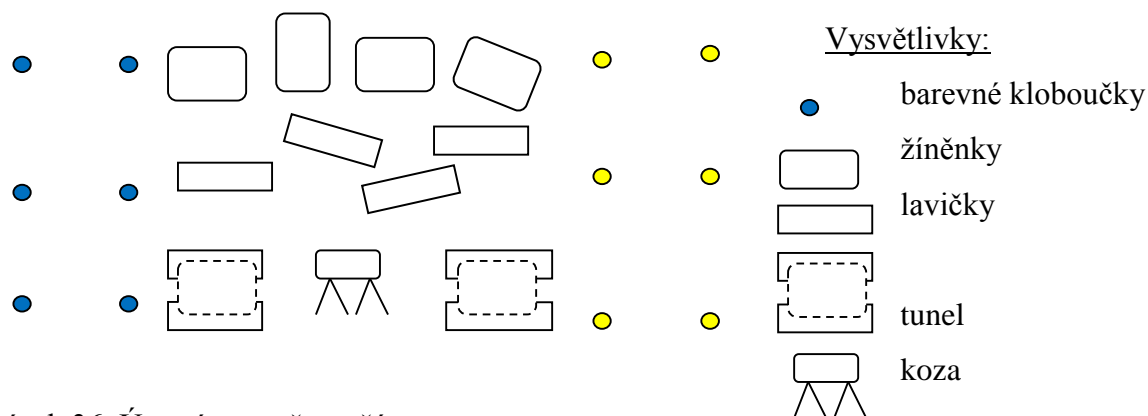
Úvodní část VJ (3-5 minut)

Rušná část

Opičí dráha je dětmi velmi oblíbeným, netradičním prostředkem rozvoje obratnosti a vytrvalosti, skýtající široké tvůrčí možnosti obměn a přizpůsobení jejich dovednostem (Sigmund, 2012).

Pro rušnou část si ve vymezeném území připravíme opičí dráhu. Opičí dráha bude představovat tři dráhy, které budou spojovat dvě vymezené území (Obrázek 36). Jedna dráha se bude skládat ze žíněnek, druhá z laviček a třetí z laviček, na kterých budou položeny žíněnky (tunel) a kozy. Dráhu ze žíněnek děti překonávají např. přeběhnutím, převalováním, atd., trasu s lavičkami pomoci přeběhnutí, po kolenou, atd. a při zdolávání poslední trasy mají děti za úkol plazit se pod žíněnkami (tunel) a přelézat nebo podlézt kozu. V první části s dětmi dráhu proběhneme a vysvětlíme dětem, jak opičí drahou postupovat.

Obměna: v každém území hrajeme jednu hru, kterou už děti znají z úvodních částí. Pro jedno území jsme zvolili hru „Molekuly“ a v druhém území „Mrazíka“. Děti hrají v jednom území „Molekuly“, hra plyne, na povel trenéra přebíhají děti do druhého území za pomoci jedné z opičích drah, kterou si samy zvolí, následně v druhém území hrají druhou hru, tentokrát „Mrazíka“. Takto můžeme střídat území a hry. Důležité je dětem na začátku vysvětlit postup přes opičí dráhy a postupně navazovat v rychlosti s hrami.



Obrázek 36. Území pro rušnou část

Průpravná část VJ (8-12 minut)

Všeobecná část

Pro průpravnou všeobecnou část použijeme vymezené území a postavenou opičí dráhu z rušné části (Obrázek 36). Provádíme deset až dvanáct cviků, které vycházejí ze základní gymnastiky a slouží k rozcvičení dětí. Můžeme ve vymezeném území kombinovat různé druhy rozcvičení s pomůckami, které jsme zmiňovali v předešlých návrzích (např. cviky se značícími barevnými kloboučky, cviky na lavičkách,...). Všechny tyto cviky viz přílohy práce. Při tomto typu rozcvičení s neustálou změnou místa udržíme pozornost dětí a rozcvičení jim kombinací cviků zpestříme.

Speciální část

Při průpravné speciální části využíváme území z rušné části (Obrázek 36). Rozdělíme děti do tří skupin. Každá ze skupin stojí před jednou opičí dráhou, první z trojice provádí prvek atletické abecedy na místě, na povel každý vybíhá přes svoji opičí dráhu do území a volně se vrací zpět, na řadu jdou další děti ze skupiny. Takto opakujeme cvičení, než provedeme všechny prvky atletické abecedy. Při změně prvku atletické abecedy, dbáme na to, aby děti změnily i typ opičí dráhy. Procvičujeme běžeckou techniku, reakci na startovní pohyby, koordinaci, práci s náčiním a pomůckami.

6 DISKUZE

Výsledkem bakalářské práce je deset modelových návrhů pro úvodní a průpravnou část hodiny tělesné výchovy u dětí mladšího školního věku. Tyto návrhy je možné použít i mimo hodiny tělesné výchovy, v jakékoliv sportovní činnosti pro děti, která je organizovaná a měla by mít podobné parametry, jako hodina tělesné výchovy.

Při sestavování modelových návrhů jsem vycházel z údajů pořízených literární rešerší, vlastní zkušeností, pozorováním, konzultací, zkoušením v praxi. Při zpracování těchto údajů jsem zjistil, že literatury, která se zabývá pohybovou přípravou mládeže, pohybovými hrami, strečinkem, zásadami organizace jednotky tělesné výchovy, je nepřehledné množství. Konzultace s trenéry nebo učiteli, mi také pomohla zjistit, že všichni dotazovaní ví o těchto zdrojích, vědí jak má vyučovací hodina tělesné výchovy nebo tréninková jednotka vypadat. Nicméně spousta z nich tyto zásady přestala dodržovat, z důvodu malého prostoru času, nezájmu dětí nebo prostě rezignovala. Úvodní a průpravnou část hodiny buď zkracují, nebo úplně vynechávají, přitom to je prostor, kde by se měly děti na hodinu strávenou pohybem naladit a přichystat, měly by si zde osvojovat základní zvyky pro sport a pohyb (rozhybání těla, strečink, atd.). Všeobecně je také známo, že „dnešní“ děti se nechtějí hýbat a pohyb je nebaví. Při přípravě návrhů jsem se přesvědčil o pravém opaku, a to, že když děti pohyb baví a mají zájem, začnou se o něj více zajímat a baví to i učitele (trenéra). Byl jsem mile překvapen s jakým zaujetím a radostí děti cvičily. Při přípravě návrhů jsem se setkal i s tím, že některé hry nebo cvičení děti nepochopily a chvíli trvalo než celá úvodní a průpravná část plynula tak jak má. Proto jsou návrhy koncipovány od nejlehčích cvičení a s každou další rozvíčkou můžeme úroveň průpravné části zvyšovat. Zjistil jsem, že je důležité, aby zde byl pedagog trpělivý a nerezignoval hned po první rozvíčce, když zjistí, že dětem ne úplně všechno jde podle jím připraveného plánu. Spousta pedagogů začne úvodní a průpravnou část hodiny tělesné výchovy zkracovat nebo vynechávat, pouze z důvodu, že nemají trpělivost dětem cvičení vysvětlit a dát jim prostor k pochopení. Tady už se samozřejmě dotýkám tématu, které se týká zkracování vyučovacích hodin tělesné výchovy, nechutí pedagogů a dalších faktorů.

Sestavením modelových návrhů jsem se snažil propojit vše, co jsem popsal výše. Tedy, že když si úvodní a průpravnou část hodiny připravíme, nemusí nás to stát tolik času ani námahy. Návrhy jsou koncipovány tak, že celou dobu pracujeme v jednom vymezeném území, kde probíhá rušná, průpravně všeobecná i speciální část, používáme pomůcky a náčiní, se kterým následně budeme pracovat i v hlavní části hodiny (př. tenisový míček – hod míčkem). Pohybové hry, které se v návrzích vyskytují, mají v podstatě stejný základ, jen jsou upravovány

podle potřeby dané hodiny nebo používaného náčiní. Tato příprava nám může ušetřit spoustu času, který potom můžeme využít v hlavní části hodiny. Všechny pohybové hry, cviky, speciální cvičení, která jsou v návrzích použita, byla vyzkoušena přímo v praxi, popřípadě byla provedena úprava cvičení, tak aby vše fungovalo dle určených zásad.

Výběrem pěti modelových návrhů úvodní a průpravné části hodiny jsem vytvořil motivační video, které lépe pomůže k pochopení návrhů, které jsou dopodrobna popsány ve výsledcích práce. Při vytváření motivačního videa, jsem se měl strach z toho, jak děti cvičení pochopí, jak budou reagovat a zda bude video použitelné. Jak se ukázalo, dělal jsem si zbytečné obavy, jak už jsem se zmiňoval výše, děti se cvičeními neměly žádný větší problém, natáčení zvládly skvěle a na videu je krásně vidět jejich bezprostřednost a radost z pohybu. To mě znovu ubezpečilo v tom, že se děti chtějí hýbat a pohyb je baví, jenom by k tomu měly být správně vedeny a zároveň by měly mít z pohybu radost.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit návrhy úvodní a průpravné části hodiny tělesné výchovy pro děti mladšího školního věku (10 návrhů – pět bez využití náčiní a pět s pomůckami a náčiním).

Ve výsledcích je uvedeno 10 návrhů, rozdělených na 2 skupiny (5 návrhů bez využití náčiní a 5 s využitím pomůcek a náčiní).

Bez náčiní

- za použití pouze pomůcek (značící barevné kloboučky, kužely, tenisové míčky, molitanové míčky, gymnastické obruče, míč, švihadla).

S náčiním

- za použití pomůcek a náčiní (lavičky, žíněnky, švédská bedna, koza).

K práci bylo natočeno motivační video, kde se nachází pět modelových návrhů, které byly použity přímo v praxi.

Práce je určena pro kantory vyučující hodiny tělesné výchovy, ale může být použita i pro jakákoliv sportovní odvětví, různých sportů při rozvoji pohybu u dětí mladšího školního věku (sportovní přípravky, kroužky).

8 SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce je příprava návrhů úvodní a průpravné části hodiny tělesné výchovy u dětí mladšího školního věku. Návrhy jsou vypracovány na základě zásad a doporučení, podle kterých by měla být úvodní část jednotky tělesné výchovy nebo jakákoliv řízená sportovní aktivita připravena a vedena.

V teoretické části se můžeme seznámit se stručnou historií tělesných cvičení a tělesné výchovy ve světě a na území ČR. Následujících kapitolách jsou uvedeny charakteristiky věkové skupiny dětí (mladší školní věk), stavba jednotky tělesné výchovy, legislativní vymezení výuky tělesné výchovy v ČR. Další část práce popisuje základní pohyby a polohy těla, jejich názvosloví a také náčiní a nářadí, s kterým pracujeme. Poslední kapitola se zabývá fyziologickým rozdělením pohybu.

Praktická část se skládá z navrhnutí deseti modelových ukázek úvodní a průpravné části hodiny tělesné výchovy. Rozděleno na dvě skupiny (pět návrhů bez použití náčiní a pět návrhů za použití pomůcek a náčiní). K práci je přiloženo motivační video, na kterém je pět ukázek modelových návrhů použitých v praxi.

9 SUMMARY

The main aim of the bachelor thesis is to prepare proposals introductory and preparatory part of physical education classes for school age children. The proposals are based on the principles and recommendations on which should be the initial part of the unit physical training or any sports activity managed prepared and conducted.

In the theoretical part, we can learn a brief history of physical exercises and physical education in the world and the Czech Republic. Subsequent chapters are characteristics of the age groups of children (elementary school age), the construction unit of physical education, legislative definition of physical education in the country. Another section describes the basic movements and postures, their nomenclature and also equipment and tools with which we work. The last chapter deals with the division of physiological movement.

The practical part consists of proposing ten model examples of introductory and preparatory PE lessons. Divided into two groups (five motions without the use of tools and the five proposals for the use of equipment and utensils). The work is accompanied by a motivational video, on which there are five examples of model designs used in practice.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Appelt, K., Horáková, D. & Novotná, L. (1989). *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia.

Appelt K. & Libra, M. (1998). *Gymnastické názvosloví – cvičení prostná a akrobatická*.
Praha: Karolinum.

Bursová, M. & Rubáš, K. (2006). *Základy teorie tělesných cvičení*.
Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.

Čelíkovský, S. a kol. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu* (3 vydání).
Praha: SPN.

Dessing, D., Pierik, F. H., Sterkenburg, R. P., van Dommelen, P., Maas, J., & de Vries, S. I.
(2013). Schoolyard physical activity of 6-11 year old children assessed by GPS
and accelerometry. *International Journal Of Behavioral Nutrition & Physical
Activity*, 10(1), 97-105.

Dovalil, J. a kol. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Fialová, L. (2010). *AKTUÁLNÍ TÉMATA DIDAKTIKY. Školní tělesná výchova*. Praha:
Karolinum.

Formánková, S. (2011). *Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postojů,
poloh a pohybů (cvičení prostná)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury* (2 vydání). Olomouc:
Univerzita Palackého v Olomouci.

Jansa, P. a kol. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.

Klimtová, H. (2004). *Didaktika tělesné výchovy pro obor učitelství 1. stupně základní školy*.
Ostrava: Ostravská Univerzita.

- Krátký, F. (1970). *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Krátký, F. (1974). *Dějiny tělesné výchovy I*. Praha: Olympia.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kučera, M., Kolář, P., Dylevský, I. a kol. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Kulhánková, E. (2007). *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál.
- Měkota, K. & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Měkota, K. & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*.
Olomouc: Univerzita Palackého
- Miklánková, L. (2010). *Tělesná výchova metodicky, bezpečně a efektivně*. Olomouc:
Univerzita Palackého v Olomouci.
- Miklánková, L. (2012). *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*.
Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2007*. Retrieved 31. 3. 15 from the
World Wide Web:
http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf
- Rychtenský, A. & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum
- Rychtecký, A. & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Skopová, M. & Zítka, M. (2006). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.

Sigmund, E. (2012). *Opičí dráha jako pestrý prostředek rozvoje obratnosti a vytrvalosti*.

Retrieved 29. 5. 15 from the World Wide Web:

http://www.atletikaprodeti.cz/zpravodajstvi/opici-draha-jako-pestry-prostredek-rozvoje-obratnosti-a-vytrvalosti_954

Spilková, V. (2007). *Proměny učitelského vzdělávání v kontextu reformy základního školství*.

Sborník z pracovního semináře. Brno: Pedagogická fakulta.

Štumbauer, J. (2015). Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury. Retrieved 25. 3. 2015 from the World Wide Web:

http://www.eamos.cz/amos/kat_tv/modules/low/kurz_obsah.php?kod_kurzu=kat_tv_9025.

Šimoník, O. (2005). *Úvod do didaktiky základní školy*. Brno: MSD.

Západočeská Univerzita v Plzni. (2010). *TV1*. Retrieved 14. 4. 2015 from the World Wide

Web:

<http://tv1.ktv-plzen.cz/>

REFERENČNÍ SEZNAM PRAKTICKÉ ČÁSTI (KOLEKTIV AUTORŮ PRO POHYBOVÉ HRY ATD.)

Borová, B. (2001). *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*.

Praha: Portál.

Klimtová, H. (2009). *Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Tribun EU.

Mazal, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex.

Mužík, V. & Nováček, V. (1993). *Nehrejme jen vybíjenou*. Olomouc: Hanex.

Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing.

Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex.

Sigmund, E., Sigmundová, D., Šnoblová, R. (2010). *Hry do školní družiny*. Olomouc: Univerzita Palackého.

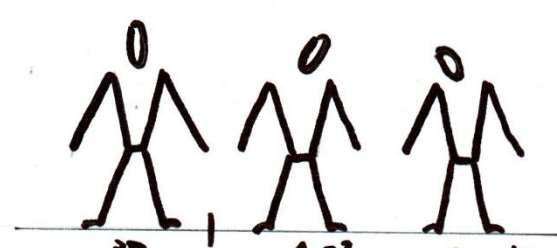
Volfová, H. & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada Publishing.

Volfová, H. & Kolovská, I. (2011). *Předškoláci v pohybu 3: cvičíme jako opice a lev*. Praha: Grada Publishing.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1: Návrh 1 – průpravná všeobecná část

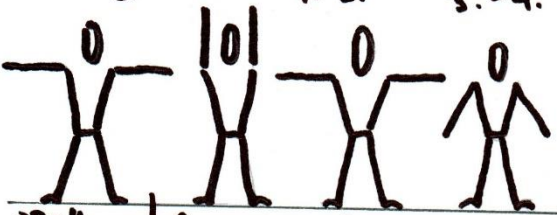
NÁVRH 1



ZP - stoj rozkročný, upažit dolů

1.-2. úklon hlavy vlevo

3.-4. úklon hlavy vpravo




ZP - stoj rozkročný, upažit

1. vpažit

2. upažit

3. upažit dolů

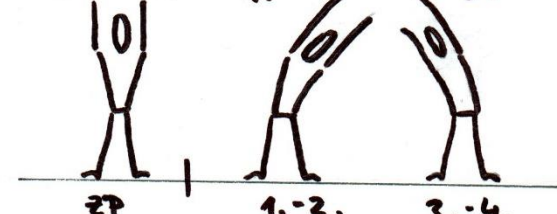
4. = ZP



ZP - stoj spjatý

1. za vpažení kruhy vlevo

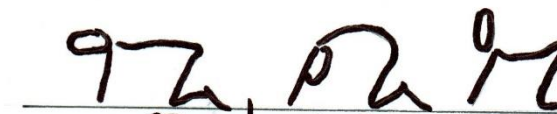
2. za vpažení kruhy vpravo



ZP - mírný stoj rozkročný, vpažit

1.-2. ve vpažení mírný úklon vlevo

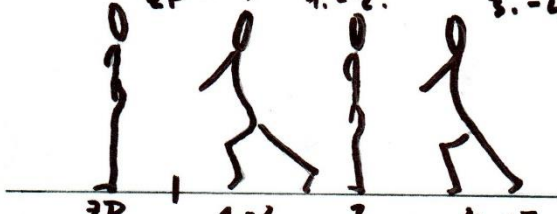
3.-4. ve vpažení mírný úklon vpravo



ZP - vzpor kležmo

1.-2. vzpor kležmo - páteř dhnout

3.-4. vzpor kležmo - páteř prohnout




ZP - stoj spojný, připážit

1.-2. mírný podpěr zámožný P (pravou)
předpažit dolů (pata na zem)

3. = ZP

4.-5. mírný podpěr zámožný L (levou)
předpažit dolů (pata na zem)



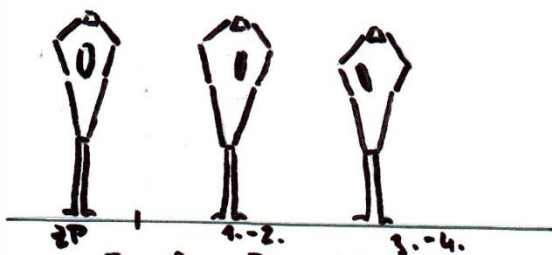
ZP = sed

1. sed, předpažit pažě

2.-4. sed, hluboký předklon, ruce na chodidla

Příloha 2: Návrh 2 – průpravná všeobecná část

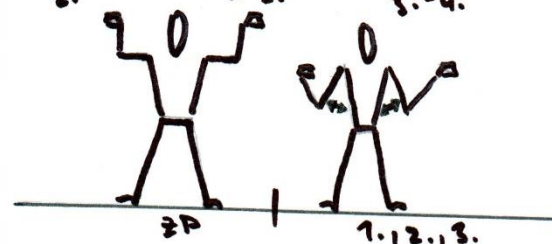
NÁVRH 2 - pomůcky: značící baravné kloboučky Δ



ZP - pokrčit v pažmo zevnitř
předlokti' vzhůru dovnitř

1.-2. ZP, otočit hlavu vlevo

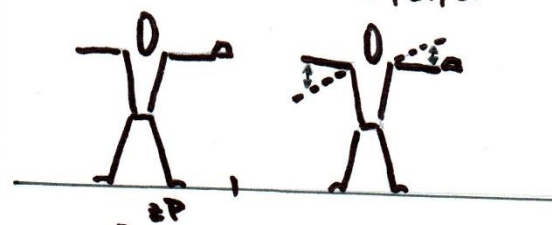
3.-4. ZP, otočit hlavu vpravo



ZP - stoj rozkročný, pokrčit v pažmo
- předlokti' svisle vzhůru

1. 2. 3. pokrčit v pažmo dolů

4. = ZP



ZP - stoj rozkročný

hmatáme pažemi do polohy P
upažit povjš, L upažit povjž
a opačně



ZP - stoj rozkročný

1.-2. hluboký úklon vlevo

3.-4. hluboký úklon vpravo



ZP - stoj spojný, při pažit

1. hluboký předklon ohnutý, zapažit

2. hluboký záklon, předpažit

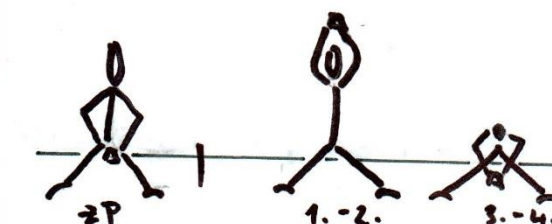


ZP - stoj spojný, vpažit

1.-2. dřep, předpažit

3. výskokem, vpažit

ZP = 4.



ZP - sed rozkročný, pokrčit v pažmo dolů,
klobouček před tělo

1.-2. s nádechem vpažit, (spojit ruce
dotyhem kloboučku)

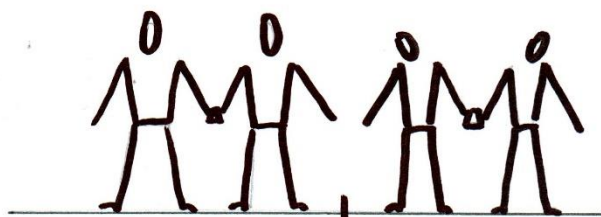
3.-4. s výdechem volněji ohnutý předklon,
klobouček před tělo na zem

NÁVRH 3 - pomůcky: tenisové nebo molitanové míčky o

2P - stoj spojůj, připazít
1.-2. z připazění obluky vzad připazít pomůž
3.-4. zpět obluky vzad
2P - stoj, skčit připazěno, ruce ze strany na ramena
1. třít vzhůra do vzpažění
2. = 2P (rychlejší tempo)
2P - stoj rozkročný, upazít
1.-2. kruhy dolů
2P - stoj spatný, upazít dolů
1. oblukem zevnitř vzpažit dovnitř levou
2. mírný úklon vpravo totéž na druhou stranu
2P - stoj rozkročný, rovný předklon upazít
1. pravá ruka k levé noze
2. levá ruka k pravé noze
2P - stoj spojůj, vzpažit
1.-7. rovný předklon, vzpažit
2P = 8.
2P - klek předložný levou, zapazít
1.-7. ohnutý předklon k levé noze hbitáme
2P = 8. (totéž k druhé noze)

Příloha 4: Návrh 4 – průpravná všeobecná část

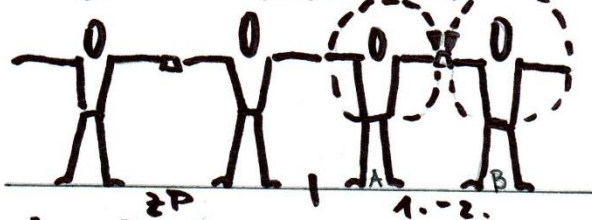
NÁVRH 4 - cviky ve dvojicích
 pomůcky: značící barvou kloboučky □



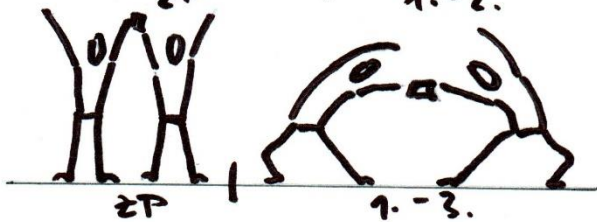
2P - dvojice bokem k sobě, stoj
 rozkročný, upažit dolů, dýcem
 klobouček vnitřní rukou
 1.-2. úklon hlavy upravo/vlevo
 3.-4. úklon hlavy vlevo/upravo



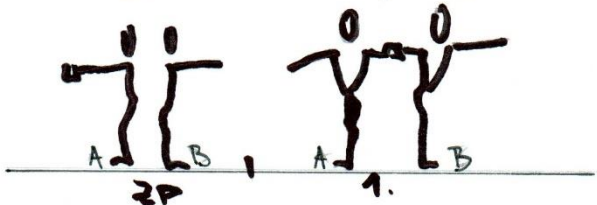
2P - dvojice bokem k sobě, stoj
 rozkročný, jeden ze dvojice drží
 klobouček, vnější rukou
 1.-2. vzpažit, mírný úklon k sobě
 (přesdat klobouček)
 3.-4. mírný úklon od sebe



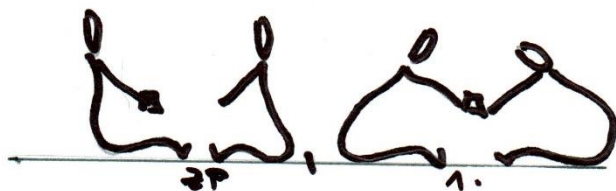
2P - dvojice bokem k sobě, stoj
 rozkročný, upažit, klobouček drží
 oba
 1.-2. kruhy dolů (klobouček drží A)
 3.-4. kruhy dolů (klobouček drží B)



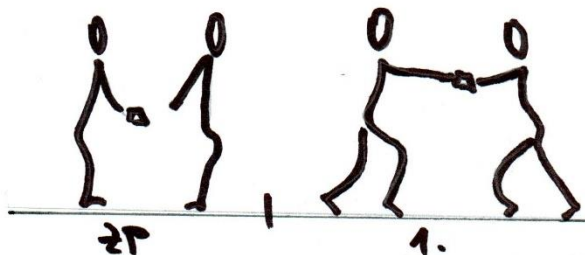
2P - dvojice bokem k sobě, vzpažit
 zevnitř, dýcem klobouček vnitřní
 rukou
 1.-3. výpad upravo/vlevo do podřepu
 úložného levou/pravou
 4. = 2P Totéž s kloboučkem v druhé
 ruce



2P - dvojice zády k sobě, stoj spojny,
 předpažit dolů, cvičavec A drží
 klobouček v levé ruce
 1. vyhozit vlevo, předat klobouček cvič-
 vaci B
 2. vyhozit upravo, předat klobouček



















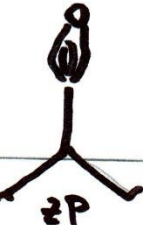

2P - dvojice sedl zády k sobě
 předpažit dolů
 1. předklon, předat klobouček
 2. = 2P




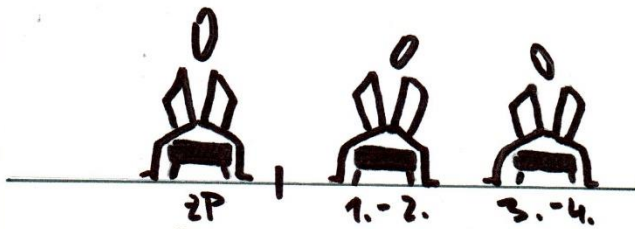
2P - dvojice vedle sebe, stoj spojny
 předpažit dolů
 1. výpadem podřep rozkročný pravou
 vpřed, předpažit pomůž předat
 klobouček
 2. = 2P Totéž výpad druhou nohou

Příloha 5: Návrh 5 – průpravná všeobecná část

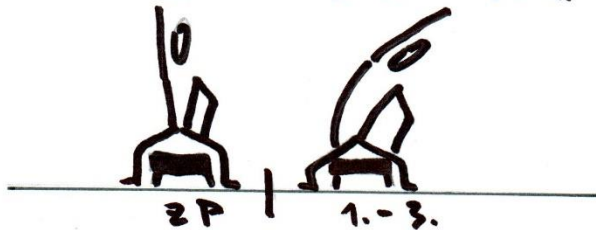
NÁVRH 5 - pomůcky: gymnastické obruče ○

 <p>ZP</p>	 <p>1.-2.</p>	 <p>3.-4.</p>	<p>ZP - stoj rozkročný, vzpažit, obruče nad hlavou rovně</p> <p>1.-2. ZP, úklon hlavy vlevo</p> <p>3.-4. ZP, úklon hlavy vpravo</p>
 <p>ZP</p>	 <p>1.-2.</p>	 <p>3.-4.</p>	<p>ZP - stoj rozkročný, vzpažit, obruče nad hlavou rovně</p> <p>1.-2. trup vytočit vlevo</p> <p>3.-4. trup vytočit vpravo</p>
 <p>ZP</p>	 <p>1.</p>		<p>ZP - stoj rozkročný, předpažit pomocí obruče před tělem rovně</p> <p>1. křížemí paží pravou přes ("točení vlnitkou"), na obě strany</p> <p>2. křížemí paží levou přes</p>
 <p>ZP</p>	 <p>1.-2.</p>	 <p>3.-4.</p>	<p>ZP - stoj rozkročný, obruče v pase rovně</p> <p>1.2.3.4. kroužení pánní vpravo/vlevo</p>
 <p>ZP</p>	 <p>1.-2.</p>	 <p>3.-4.</p>	<p>ZP - stoj rozkročný vzpažit, obruče nad hlavou rovně</p> <p>1.2.3. hluboký ohnutí předklon, obruče</p> <p>4. na zemi rovně</p> <p>5.-6. = ZP</p>
 <p>ZP</p>	 <p>1.</p>		<p>ZP - stoj spojurný vzpažit, obruče nad hlavou rovně</p> <p>1. rovný předklon, vzpažit</p>
 <p>ZP</p>	 <p>1.3.</p>		<p>ZP - sed rozkročný, vzpažit chycení obruče</p> <p>1. s výdechem dnuť předklon k levé</p> <p>2. = ZP</p> <p>3. totéž vpravo</p>

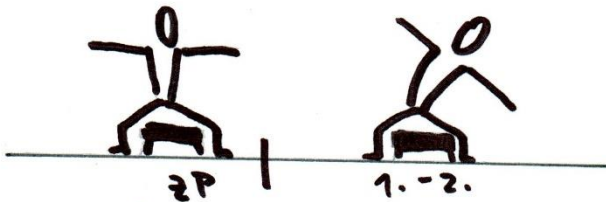
NÁVRH 6 - název: lavičky 



2P - sed roznožený pokrčmo, mírně pokrčit při pažmo ruce na stehna
 1.-2. úklon hlavy vlevo
 3.-4. úklon hlavy vpravo (lamena dolů!)



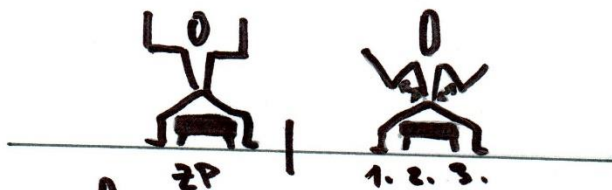
2P - sed roznožený pokrčmo, vzpažit
 4/P
 1.-3. mírný úklon vlevo
 4. = 2P (Totéž vpravo)



2P - sed roznožený pokrčmo, vzpažit
 1.-2. úklon vlevo
 3.-4. totéž vpravo



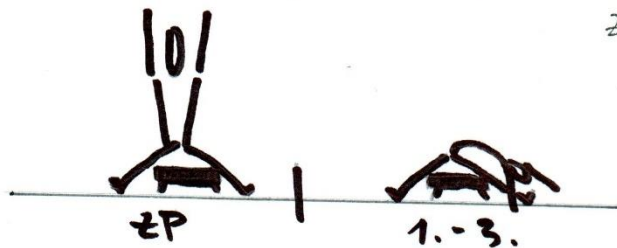
2P - sed roznožený pokrčmo, vzpažit
 1.-2. otočit trup vlevo
 3.-4. otočit trup vpravo



2P - sed roznožený pokrčmo, pokrčit
 pažmo předložit svíse vzhůru
 1., 2., 3. pokrčit pažmo dolů
 4. = 2P

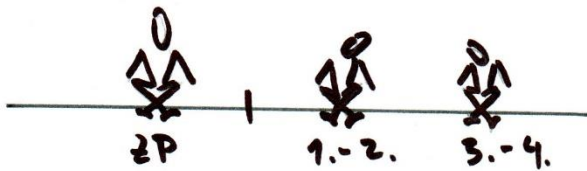


2P - stoj spojny, vzpažit
 1.-2. výpadem rozkročný stoj pravou vpřed na lavičce
 3.-4. = 2P Totéž levou vpřed



2P - sed roznožený, vzpažit
 1.-3. s výhledem dlaní předklon k levé noze
 4. = 2P

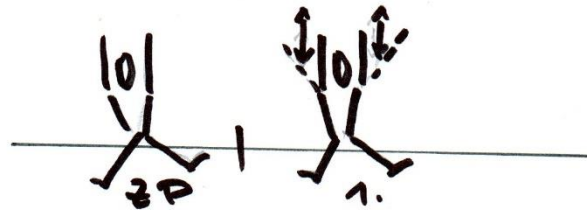
NÁVRH 7 - náčini: žíněnky



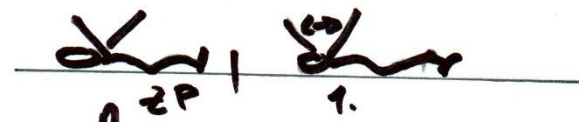
ZP - turecký sed, připážit
 1.-2. úklon hlavy vlevo
 3.-4. úklon hlavy vpravo
 (nezvedat ramena!)



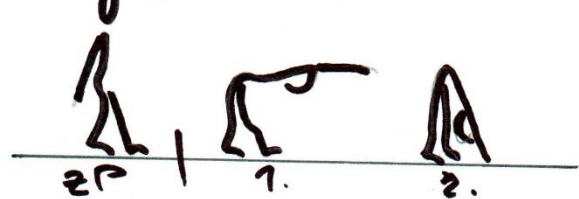
ZP - turecký sed, vzpažit
 1. mírný úklon vlevo
 2. mírný úklon vpravo



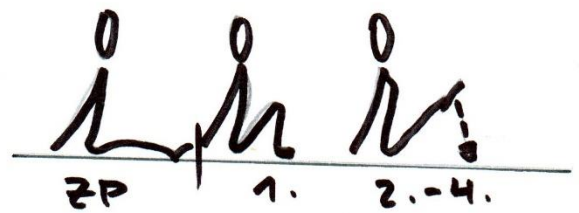
ZP - sed roznožný, vzpažit
 1. hmatáme pažemi střídavě
 P vpřed / L vzad



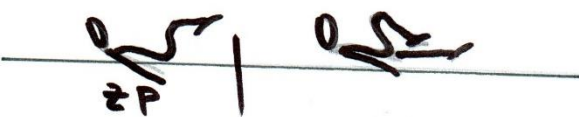
ZP - leh na zádech, předpažit
 pomůž levou, předpažit
 pomůž pravou
 1. hmatáme



ZP - stoj rozkročný, zapážit
 1. rovný předklon vzpažit
 2. hluboký ohnutý předklon,
 ruce na zemi





















ZP - vzpor vzadu sedmo
 1. stáčet přednožmo pomůž
 2.-4. přednožením pomůž spustit
 hlavy na zemi



ZP - leh, pokrčit přednožmo
 připážit
 skřepování přednožmo a předno-
 žování kruživím pohybem
 střídavě ("jížla na kole").
 Zvedni hlavu!

Příloha 8: Návrh 8 – průpravná všeobecná část

NÁVRH 8 - pomůcky: švihadlo

 ZP	 1.-2.	 3.-4.	ZP - stoj, vzpažit, švihadlo nad hlavou rovně 1.-2. otočit hlavu vlevo 3.-4. otočit hlavu vpravo
 ZP	 1.-2.	 3.-4.	ZP - stoj rozkročný, vzpažit 1.-2. hluboký úklon vlevo 3.-4. hluboký úklon vpravo
 ZP	 1.-2.		ZP - klek sedmo, švihadlo před prsa rovně 1.-2. křížení paží ("tčení volubů") 3.-4. totéž na druhou stranu
 ZP	 1.	 2.	ZP - stoj rozkročný, dýchání švihadla 1. krouhy trupem vpravo 2. krouhy trupem vlevo
 ZP	 1.	 2.	ZP - úzký stoj rozkročný, rovný předklon, předpažit, švihadlo před prsa rovně 1. vyhočit trup vlevo, vzpažit 2. vyhočit trup vpravo, vzpažit
 ZP	 1.-2.		ZP - klek předkloněný levou, švihadlo před prsa rovně 1.-2. dlaně předklon k levé dotknout se švihadlem nártu ZP = 3.-4. (totéž ale pravé noze)
 ZP	 1.		ZP - sed, švihadlo před prsa rovně 1. ohnutí předklon, zachytit švihadlo za chodidla přitahujeme trup k dol. končetinám Dýchání!