



Rozvoj motorické kompetence na 1. stupni základní školy gymnastickými prostředky

Diplomová práce

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:

Michaela Jakšová

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání diplomové práce

Rozvoj motorické kompetence na 1. stupni základní školy gymnastickými prostředky

Jméno a příjmení: **Michaela Jakšová**
Osobní číslo: P17000044
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: 2020/2021

Zásady pro vypracování:

1. Rešerše odborné literatury v oblasti motorické kompetence se zameřením na mladší školní věk.
2. Stanovení základních pohybových dovedností pro věkovou kategorii 1.–3. třídy a porovnání s požadavky v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání.
3. Návrh rozvoje základních pohybových dovedností gymnastickými prostředky ve školním prostředí.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří, 2005. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-0981-8.
- MŠMT ČR. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*, [online], 2021. Dostupné z: http://www.nuv.cz/file/4983_1_1/
- SKOPOVÁ, Maria a ZÍTKO, Miroslav, 2005. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2194-4.
- VRCHOVECKÁ, Pavlína, 2020. *Základy gymnastické přípravy dětí. Herní pojetí gymnastiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1284-5.
- WALKLEY, Jeff et al., 1998. *Fundamental motor skills: A Manual for Classroom Teachers*. Melbourne: Department of Education, Victoria. ISBN 0 7306 8916 6.
- ZELINKOVÁ, Olga, 2001. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program: nástroje pro prevenci, nápravu a integraci*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-544-6.

Vedoucí práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

9. listopadu 2020

Předpokládaný termín odevzdání:

30. listopadu 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 9. listopadu 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

26. dubna 2022

Michaela Jakšová

Poděkování

Přednostně bych ráda poděkovala své vedoucí práce, paní PhDr. Pavlíně Vrchovecké, Ph.D., za odborné vedení, ochotu, vstřícnost, cenné rady a doporučení ke zlepšování. Dále děkuji oddílu sportovní gymnastiky TJ Doksy a jeho gymnastkám za spolupráci. Poděkování za podporu bych chtěla vyjádřit i své rodině a přátelům.

Anotace

Tato práce se zabývá rozvojem motorické kompetence na 1. stupni základní školy gymnastickými prostředky. Hlavním cílem je navrhnout rozvoj základních pohybových dovedností gymnastickými prostředky ve školním prostředí. Teoretická část se věnuje charakteristice dítěte mladšího školního věku s akcentem na tělesný a motorický vývoj. Dále rozděluje a popisuje motoriku, její vývoj a motorickou kompetenci. Následně se zaměřuje na pohybové dovednosti, jejich definici a uplatnění na prvním stupni základní školy a popis jednotlivých dovedností. Zmíněna je i gymnastika na prvním stupni základní školy a nový pohled na přístup k vyučování gymnastiky. Praktická část se zabývá vybranými základními pohybovými dovednostmi a jejich rozvojem gymnastickými prostředky pro věkovou kategorii první až třetí třídy základní školy. Nejprve jsou stručně popsány vybrané základní pohybové dovednosti, ukazatele jejich zvládnutí, kritické body a metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje. Poté jsou k jednotlivým dovednostem uvedena konkrétní cvičení. K cvičením je připojen popis, účel, časová náročnost, potřebné pomůcky a fotografie. Práce je určena učitelům prvního stupně, učitelům tělesné výchovy, cvičitelům, trenérům a také zájemcům z řad veřejnosti o rozvoj motorické kompetence.

Klíčová slova: motorická kompetence, pohybová dovednost, gymnastika, tělesná výchova, mladší školní věk

Summary

This thesis deals with the development of motor competence in the primary school by gymnastic exercises. The main aim is to propose the development of fundamental movement skills through gymnastic exercises in a school environment. The theoretical part is devoted to the characteristics of the child of younger school age with emphasis on physical and motor development. It also divides and describes motor skills, their development and motor competence. It then focuses on motor skills, their definition and application in primary school and a description of each skill. There is also mentioned gymnastics in primary school and a new approach to teaching gymnastics. The practical part deals with selected basic movement skills and their development through gymnastic exercises for the first-grade to third-grade children. Firstly, the selected basic movement skills, indicators of their mastery, critical points and methodological approach at different stages of motor development are briefly described. Specific exercises are presented for each skill. Each exercise is then accompanied by a description, purpose, duration, necessary aids and photographs. This work is intended for primary school teachers, physical education teachers, exercise instructors, coaches, and the public interested in the development of motor competence.

Key words: motor competence, movement skill, gymnastics, physical education, lower primary age

Obsah

Úvod.....	13
1 Cíl práce.....	15
2 Charakteristika dítěte mladšího školního věku.....	16
2.1 Tělesný vývoj.....	16
2.2 Motorický vývoj.....	17
2.3 Psychosociální vývoj.....	19
3 Motorika	20
3.1 Hrubá motorika	21
3.2 Jemná motorika	21
3.3 Psychomotorika.....	22
3.4 Vývoj motoriky	22
3.5 Motorické učení	23
3.6 Motorická kompetence.....	25
4 Pohybové dovednosti.....	27
4.1 Základní pohybové dovednosti	27
4.2 Pohybové dovednosti na prvním stupni základní školy	31
5 Gymnastika.....	34
5.1 Gymnastika na prvním stupni základní školy	35
5.2 Nový pohled na přístup k vyučování gymnastiky.....	36
6 Metodika práce	38
7 Návrh rozvoje pohybových dovedností gymnastickými prostředky	40
7.1 Lokomoční dovednosti.....	42
7.1.1 Běh.....	42
7.1.2 Skok odrazem jednož s dopadem na druhou nohu	53
7.2 Balanční dovednosti	68

7.2.1	Statická rovnováha	68
7.2.2	Dynamická rovnováha	83
8	Závěr	98
9	Seznam literatury	100

Seznam obrázků

Obrázek 1: dělení gymnastiky (Skopová a Zítka, 2013)	34
Obrázek 2: přehled cvičení, zdroj: vlastní	41
Obrázek 3: cvičení „Chůze se změnami” – přehled, zdroj: vlastní	44
Obrázek 4: cvičení „Chůze se změnami”, zdroj: vlastní	44
Obrázek 5: cvičení „Na krále” – přehled, zdroj: vlastní	45
Obrázek 6: cvičení „Na krále” – chůze krále a poddaných, zdroj: vlastní	45
Obrázek 7: cvičení „Na krále” – otočení krále a dřep poddaných, zdroj: vlastní.....	46
Obrázek 8: cvičení „Specifická běžecká cvičení” – přehled, zdroj: vlastní	46
Obrázek 9: cvičení „Specifická běžecká cvičení” – liftink, zdroj: vlastní.....	47
Obrázek 10: cvičení „Specifická pohybová cvičení” – skipink, zdroj: vlastní.....	47
Obrázek 11: cvičení „Specifická běžecká cvičení” – zakopávání, zdroj: vlastní	48
Obrázek 12: cvičení „Štafeta” – přehled, zdroj: vlastní.....	48
Obrázek 13: cvičení „Štafeta”, zdroj: vlastní.....	49
Obrázek 14: cvičení „Běh bez cíle” – přehled, zdroj: vlastní.....	49
Obrázek 15: cvičení „Bláznivý běh” – přehled, zdroj: vlastní	50
Obrázek 16: cvičení „Živý slalom” – přehled, zdroj: vlastní	51
Obrázek 17: cvičení „Živý slalom”, zdroj: vlastní	51
Obrázek 18: cvičení „Cik cak běh“ – přehled, zdroj: vlastní.....	52
Obrázek 19: cvičení „Cik cak běh”, zdroj: vlastní.....	52
Obrázek 20: cvičení „Panák” – přehled, zdroj: vlastní.....	54
Obrázek 21: cvičení „Panák”, zdroj: vlastní	55
Obrázek 22: cvičení „Zvířecí kroky” – přehled, zdroj: vlastní.....	55
Obrázek 23: cvičení „Zvířecí kroky” – žába, první fáze, zdroj: vlastní	56
Obrázek 24: cvičení „Zvířecí kroky” – žába, druhá fáze, zdroj: vlastní.....	56
Obrázek 25: cvičení „Zvířecí kroky” – jelen, zdroj: vlastní	57

Obrázek 26: cvičení „Seskoky” – přehled, zdroj: vlastní	57
Obrázek 27: cvičení „Seskoky” – přípravná fáze, zdroj vlastní	58
Obrázek 28: cvičení „Seskoky” – letová fáze, zdroj: vlastní.....	58
Obrázek 29: cvičení „Seskoky” – doskoková fáze, zdroj: vlastní	59
Obrázek 30: cvičení „Skoky” – přehled, zdroj: vlastní	59
Obrázek 31: cvičení „Skoky” – skok obounož, zdroj: vlastní	60
Obrázek 32: cvičení „Skoky” – skok z jedné nohy na obě, zdroj: vlastní	60
Obrázek 33: cvičení „Terč” – přehled, zdroj: vlastní	61
Obrázek 34: cvičení „Terč” – letová fáze, zdroj: vlastní	62
Obrázek 35: cvičení „Terč” – doskoková fáze, zdroj: vlastní	62
Obrázek 36: cvičení „Minové pole” – přehled, zdroj: vlastní	63
Obrázek 37: cvičení „Minové pole”, zdroj: vlastní	64
Obrázek 38: cvičení „Skok přes řeku” – přehled, zdroj: vlastní.....	64
Obrázek 39: cvičení: „Skok přes řeku”, zdroj: vlastní.....	65
Obrázek 40: cvičení „Skok přes překážku” – přehled, zdroj: vlastní	65
Obrázek 41: cvičení: „Skok přes překážku”, zdroj: vlastní	66
Obrázek 42: cvičení „Hudební rozcvička” – přehled, zdroj: vlastní	67
Obrázek 43: cvičení „Rytmická sestava” – přehled, zdroj: vlastní.....	67
Obrázek 44: cvičení „Balancování ve stoji obounož” – přehled, zdroj: vlastní	69
Obrázek 45: cvičení „Balancování ve stoji obounož” – vlevo stoj spojný v upažení, vpravo stoj měrný, zdroj: vlastní	70
Obrázek 46: cvičení „Balancování ve stoji jednož” – přehled, zdroj: vlastní	70
Obrázek 47: cvičení „Balancování ve stoji jednož” – zleva pokrčení zánožmo, přednožení skrčmo a upažení, přednožení skrčmo poníž, zdroj: vlastní	71
Obrázek 48: cvičení „Sochy” – přehled, zdroj: vlastní.....	72
Obrázek 49: cvičení „Sochy”, zdroj: vlastní.....	72
Obrázek 50: cvičení „Písmena” – přehled, zdroj: vlastní	73

Obrázek 51: cvičení „Písmena” – slovo KINO, zdroj: vlastní	73
Obrázek 52: cvičení „Kolik rukou, kolik nohou” – přehled, zdroj: vlastní	74
Obrázek 53: cvičení „Kolik rukou, kolik nohou” – osm rukou a pět nohou, první způsob, zdroj: vlastní	74
Obrázek 54: cvičení „Kolik rukou, kolik nohou” – osm rukou a pět nohou, druhý způsob, zdroj: vlastní	75
Obrázek 55: cvičení „Sběratelé” – přehled, zdroj: vlastní	75
Obrázek 56: cvičení: „Sběratelé”, zdroj: vlastní	76
Obrázek 57: cvičení „Balancování na labilní ploše” – přehled, zdroj: vlastní	76
Obrázek 58: cvičení „Balancování na labilní ploše” – vlevo stoj obounož na balanční podložce, vpravo stoj jednož na bosu, zdroj: vlastní	77
Obrázek 59: cvičení „Odpálení míče ve stoje jednož” – přehled, zdroj: vlastní	78
Obrázek 60: cvičení „Odpálení míče ve stoje jednož”, zdroj: vlastní	78
Obrázek 61: cvičení „Chytání a házení na labilní ploše” – přehled, zdroj: vlastní	79
Obrázek 62: cvičení „Chytání a házení na labilní ploše”, zdroj: vlastní	79
Obrázek 63: cvičení „Twister” – přehled, zdroj: vlastní	80
Obrázek 64: cvičení „Twister”, zdroj: vlastní	80
Obrázek 65: cvičení „Rovnovážné polohy” – přehled, zdroj: vlastní	81
Obrázek 66: cvičení „Rovnovážné polohy” – vlevo „arabeska”, vpravo „čapí stoj”, zdroj: vlastní	81
Obrázek 67: cvičení „Rovnovážné polohy” – vzpor ležmo, zanožit levou, vzpažit pravou, zdroj: vlastní	82
Obrázek 68: cvičení „Přesun váhy z nohou na paže” – přehled, zdroj: vlastní	82
Obrázek 69: cvičení „Přesun váhy z nohou na paže”, zdroj: vlastní	83
Obrázek 70: cvičení „Chůze po čáře” – přehled, zdroj: vlastní	85
Obrázek 71: cvičení „Chůze po čáře” – na písknutí zastavení a splnění pokynu výpon, zdroj: vlastní	85
Obrázek 72: cvičení „Mravenci” – přehled, zdroj: vlastní	86

Obrázek 73: cvičení „Mravenci”, zdroj: vlastní	87
Obrázek 74: cvičení „Abeceda” – přehled, zdroj: vlastní.....	87
Obrázek 75: cvičení „Abeceda”, zdroj: vlastní.....	88
Obrázek 76: cvičení „Chůze přes lavičku” – přehled, zdroj: vlastní.....	88
Obrázek 77: cvičení „Chůze přes lavičku” – volná chůze, zdroj: vlastní.....	89
Obrázek 78: cvičení „Chůze přes lavičku” – tzv. „čapí chůze”, zdroj: vlastní.....	89
Obrázek 79: cvičení „Chůze přes lavičku” – chůze ve výponu a v upažení, zdroj: vlastní	90
Obrázek 80: cvičení „Překážková dráha na lavičce” – přehled, zdroj: vlastní	90
Obrázek 81: cvičení „Překážková dráha na lavičce”, zdroj: vlastní	91
Obrázek 82: cvičení „Ryby a rybáři” – přehled, zdroj: vlastní.....	91
Obrázek 83: cvičení „Ryby a rybáři”, zdroj: vlastní.....	92
Obrázek 84: cvičení „Vyhni se” – přehled, zdroj: vlastní	92
Obrázek 85: cvičení „Vyhni se” – první způsob řešení, zdroj: vlastní.....	93
Obrázek 86: cvičení „Vyhni se” – druhý způsob řešení, zdroj: vlastní	93
Obrázek 87: cvičení „Vyhni se” – třetí způsob řešení, zdroj: vlastní	93
Obrázek 88: cvičení „Had” – přehled, zdroj: vlastní	94
Obrázek 89: cvičení „Had” – volná chůze, zdroj: vlastní.....	94
Obrázek 90: cvičení „Had” – chůze ve výponu a v upažení, zdroj: vlastní.....	95
Obrázek 91: cvičení „Přečti písmeno” – přehled, zdroj: vlastní.....	95
Obrázek 92: cvičení „Přečti písmeno”, zdroj: vlastní.....	96
Obrázek 93: cvičení „Pohyblivá lavička” – přehled, zdroj: vlastní.....	96
Obrázek 94: cvičení „Pohyblivá lavička” – snazší modifikace, zdroj: vlastní	97
Obrázek 95: cvičení „Gymnastická sestava” – přehled, zdroj: vlastní	97

Úvod

Jako téma své diplomové práce jsem si zvolila rozvoj motorické kompetence na 1. stupni základní školy gymnastickými prostředky. Za hlavní cíl jsem stanovila návrh rozvoje pohybových dovedností gymnastickými prostředky ve školním prostředí, přičemž jsem se zaměřila na 1. – 3. ročník základní školy. Ke zvolení tohoto tématu mě přivedl především můj blízký vztah ke gymnastice a zkušenosti z praxí během vysokoškolského studia, na kterých jsem zaznamenala nízkou motorickou úroveň dětí.

Pohyb je nezbytnou a každodenní součástí zdravého životního stylu. Ovlivňuje dospělé i děti nejen po fyzické, ale i po psychické a sociální stránce. Pro zdraví všech je tedy důležité věnovat se rozvoji pohybových schopností a dovedností, ideálně již od raného dětství. Jedním z vhodných způsobů, jak zdokonalovat motoriku, je využívání gymnastických prostředků.

Od útlého věku jsem se gymnastice věnovala na závodní úrovni. Gymnastická příprava mi přinesla spoustu benefitů, mimo jiné i správný rozvoj pohybových schopností, dovedností a komplexní průpravu, která mi umožnila a stále ještě umožňuje lepší výchozí pozici v dalších sportovních odvětvích. Kromě zkušeností z pohledu gymnastky získávám již osmým rokem i zkušenosti z druhé strany, tedy trenérské. V oddíle sportovní gymnastiky se zabývám trénováním a přípravou dívek závodního družstva. Díky tomu si uvědomuji všestrannost gymnastiky mnohem více než předtím. V rámci těchto tréninků je totiž nutné zabývat se rozvojem síly, rychlosti, pohyblivosti, rovnováhy, koordinace a dalšími složkami motoriky. Žádnou z těchto částí nelze opomenout či upozadit, pro náležitý gymnastický růst je třeba zapojovat všechny. Jedná se tedy o sport, který poskytuje celkový rozvoj pohybových schopností a dovedností. Navíc je všeobecně známo, že gymnastické prostředky pro komplexní průpravu využívají i negymnastické sporty.

V rámci praxe jsem se setkala se všemi ročníky prvního stupně základní školy. Mimo to jsem se zapojila i do projektu, kde probíhalo měření motorické kompetence žáků základních škol. Měla jsem tedy příležitost pozorovat motorický projev dětí mladšího školního věku a získat hrubou představu o tom, na jaké úrovni je. Dle mého zjištění nedosahují pohybové schopnosti a dovednosti většiny dětí valné úrovně.

Inspiraci a informace pro napsání diplomové práce jsem čerpala z odborné literatury, vzdělávacích článků a dokumentů. Dalším významným zdrojem mi byly sportovní a trenérské zkušenosti.

1 Cíl práce

Hlavním cílem diplomové práce je navrhnout rozvoj základních pohybových dovedností gymnastickými prostředky ve školním prostředí.

Pro splnění hlavního cíle práce je nezbytné splnit následující dílčí úkoly:

- Provést rešerši odborné literatury v oblasti motorické kompetence se zaměřením na mladší školní věk.
- Porovnat základní pohybové dovednosti pro věkovou kategorii 1. – 3. třídy s požadavky v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání.
- Navrhnout možnosti nácviku základních pohybových dovedností gymnastickými prostředky.
- Vytvořit závěry práce a doporučení pro praxi.

2 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Mladší školní věk neboli prepubescence je období od šesti do jedenácti let, spadající do etapy třetího dětství. V této době se u dítěte odehrávají důležité organické i psychické změny (Příhoda, 1977). Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) se mladším školním věkem rozumí fáze od počátku školní docházky, tj. přibližně od 6–7 let do 11–12 let, kdy se objevují první známky pohlavního dospívání. Vývoj je v tomto věku plynulý a dítě dosahuje ve všech směrech výrazných zlepšení, která mohou být pro jeho budoucnost rozhodující. Z psychoanalytického hlediska lze toto období označit za věk střízlivého realismu. Školáci chtějí pochopit okolní svět. Zprvu jsou závislí na autoritách a hovoří se tedy o naivním realismu. Ten později střídá kriticky realistický přístup ke světu, což ohlašuje blízkost dospívání.

Prepubescence je období zvýšené soutěživosti dítěte a snahy dosahovat co nejlepších výkonů ve školním i mimoškolním prostředí. Zároveň se poukazuje na vyšší citlivost dětí vůči posměchu, neúspěchu nebo selhání. Pokud budou tyto potíže přetrvávat dlouhodoběji, převládne pocit méněcennosti. Podstatný rozvoj se kromě motorické oblasti odehrává i v oblasti sociálních vztahů. Důležitý je dostatečný kontakt s vrstevníky, příznivá zpětná vazba a interakce. Má-li dítě nedostatek kontaktu s vrstevníky, sociální vztahy a přirozené sociální role nebudou správně rozvíjeny (Říčan a Krejčířová, 2006).

Počátek školní docházky patří k důležitým sociálním mezníkům. Dítě získává novou sociální roli, musí potvrzovat své kompetence, pracovat a plnit si povinnosti. Jedná se o fázi píle a snaživosti (Vágnerová, 2012).

2.1 Tělesný vývoj

Z hlediska tělesného vývoje je závažné především značné omezení pohybu, kdy musí dítě po dlouhou dobu klidně sedět. Významně se redukuje i pobyt na čerstvém vzduchu. Dlouhotrvající sezení a v mnohých případech i delší doprava do školy jsou pravidelným zdrojem únavy (Machová, 2016).

Tělesný vývoj během tohoto období je rovnoměrný a plynulý (Langmeier a Krejčířová, 2006). Machová (2016) podotýká, že zpočátku etapy prepubescence probíhá fáze první vytáhlosti. Dítě je štíhlé a břicho již nevystupuje dopředu. Na hrudníku bývají pod kůží často zřetelně vidět žebra. Prodlužují se končetiny, a to působí dojem vytáhlosti a hubenosti. Perič (2004) uvádí, že na počátku tohoto vývojového období je pro děti charakteristický rovněž rovnoměrný růst výšky a hmotnosti. Současně s tím

dochází i k souvislému rozvoji vnitřních orgánů. Také krevní oběh, plíce a vitální kapacita se plynule zvětšují. Stabilizuje se zakřivení páteře a kosti osifikují rychlým tempem. Kloubní spojení zůstávají přesto velmi měkká a pružná. Proměňuje se tvar těla, poměry mezi trupem a končetinami jsou příznivější a vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. Dle Jansy a kol. (2018) se navyšuje i tělesná energie organismu a společně s tím i jeho výkonnost.

Podle Machové (2016) končí období první vytáhlosti kolem šesti a půl roku a poté pokračuje období pomalého růstu a vývoje. V této fázi je růstové tempo klidné a pravidelné, každý rok vyroste dítě přibližně o 5 centimetrů a hmotnost nabyde průměrně o 3 kilogramy. Až do 10 let jsou chlapci stále větší a těžší než dívky.

Tělesné tvary se stávají plnějšími, neboť klidné růstové tempo přispívá k opětovnému přibývání podkožní tukové vrstvy. Navazuje období druhé plnosti. Hlava roste velice pomalu a postupně se zmenšuje její podíl na tělesné výšce. V 10 letech dosáhne 95 % své konečné velikosti. Vytváří se zřetelné zúžení v pase a hrudník se v předozadním směru zplošťuje (Machová, 2016).

Během období mladšího školního věku začíná celkové pohlavní rozlišování těl chlapců a dívek. Ještě se nevyvíjí druhotné pohlavní znaky, ale pohlavní rozdíly mužské a ženské kostry ve tvaru pánve, ramen a lebky. Začíná se také ukazovat rozdílný způsob ukládání tuku. Tyto znaky jsou během mladšího školního věku pouze naznačeny a ohlašují blížící se pubertu, kdy budou plně rozvinuty (Machová, 2016).

Hlavní orgán centrální nervové soustavy, mozek, ukončil vývoj již před začátkem tohoto období. Nervové struktury zejména v mozkové kůře sice dále dozrávají, ale nastávají pozitivní předpoklady pro vznik nových podmíněných reflexů. Nervový systém je po šestém roce připravený i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Formování schopnosti učit se novým pohybům probíhá již od prvních let tohoto období. Výrazná poddajnost nervového systému (podmínky pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost pohotově střídat podráždění a útlum nervových center) vytváří pozitivní předpoklady pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností již v dětském věku (Perič, 2004).

2.2 Motorický vývoj

Pro pohybový vývoj zpočátku období mladšího školního věku je charakteristická určitá nemotornost, když se dítě musí přizpůsobit novému tělesnému tvaru. Poté však

dokáže podávat výkony, jež vyžadují sílu a obratnost ve hře, cvičení a běhu. V motorické oblasti získává jistotu. Jedná se o období, kdy se snadno a lehce osvojují pohybové dovednosti. Je to tedy příhodná doba, aby se dítě naučilo plavat, jezdit na kole a věnovalo se komplexnímu rozvoji. Do deseti let není vhodné, aby se zabývalo závodním sportem (Machová, 2016).

Perič (2004) popisuje pohybový vývoj v této věkové kategorii vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Pohybové dovednosti jsou sice zvládnuty lehce a rychle, mohou mít však malou trvalost a při méně častém opakování být zapomenuty. Pro učení nových dovedností jsou důležité zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Je vhodné, aby z počátku probíhalo herní formou a s využitím tzv. imitačního učení. K efektivnějšímu nácviku pohybových dovedností přispívá rozvoj rovnováhy a diferencování rytmu.

Prepubescentní děti mají zvýšenou vnímavost k okolnímu prostředí a to může vést k narušení vykonávání již osvojených pohybových dovedností. Ke konci období jsou schopny vnější podněty selektovat a transformovat je do konkrétního pohybu, díky čemuž je vykonávání pohybu úspornější (Suchomel, 2004).

Pro rozvoj motoriky je nepříznivější období mezi deseti a dvanácti lety, které je označováno za zlatý věk motoriky, kdy jsou nové pohyby osvojovány rychle. Dětem v podstatě stačí přesná demonstrace a jsou schopny nový pohyb předvést napoprvé, maximálně po několika málo pokusech. Navíc se zvyšuje jistota vykonávání činnosti a během nácviku pozorujeme všechny kvalitativní znaky správně provedeného pohybu. Mizí i koordinační problémy složitějších pohybů a na konci tohoto období děti zvládají provádět i koordinačně náročnější cvičení (Perič, 2004).

Největší zájem mají děti před koncem prepubescence o všechny přirozené pohybové aktivity, jako jsou běhy, skoky, hody, hry, lezení, překonávání přírodních překážek apod. Jelikož tyto činnosti vychází z dětské spontaneity, není obtížné je k tomu motivovat. Tělesná cvičení a další sportovní aktivity orientujeme hlavně na rozvoj rychlostních a obratnostních schopností a dovedností. Nepříliš vhodná jsou jednostranná silová a vytrvalostní cvičení. Charakteristickým rysem v pohybových hrách pro děti tohoto věku je tendence k soutěživosti. Ke konci období se v jistých attributech dívky a chlapci diferencují. Zatímco chlapci využívají při hrách bojovnost, mají oblibu v dobrodružnosti a konstruktivních hrách, dívky dávají přednost aktivitám, při nichž mohou více uplatnit cit a ladnost pohybu (Jansa, 2018).

2.3 Psychosociální vývoj

Co se týká psychického vývoje po vstupu do školy, vlivem systematického a cílevědomého vzdělávacího a výchovného působení se zlepšuje veškerá psychická činnost. Zdokonaluje se smyslové vnímání, dochází k rozvoji paměti, myšlení i řeči. Dítě si buduje systém obecných pojmů, stává se schopným rozlišovat nepodstatné detaily od podstatných znaků. Oblast zkušeností, které zvětšují kombinační možnosti, se stává širší. Postupně přibývá abstraktní myšlení. Na oblibě nabývají skupinové hry (Machová, 2016).

Postupem času se prodlužuje koncentrace pozornosti – v sedmi letech to je přibližně 7–10 minut, v deseti letech už 10–15 minut (Jansa, 2018).

Perič (2004) upozorňuje, že se jedná o období konkrétního nazírání, jež se zakládá na názorných vlastnostech konkrétních předmětů a jevů a abstraktní myšlení se objevuje až na jeho konci. Děti tedy chápou pouze reálné situace a pojmy.

Vlastnosti osobnosti nejsou stálé a děti jsou impulzivní. Vůle není příliš vyvinuta, dítě nedokáže směřovat k dlouhodobému cíli, a to zvláště pokud se musí přenášet přes okamžité nezdary. Všechny činnosti jsou citově prožívány, zvyšuje se i vnímavost k okolnímu prostředí a odvahy. Vyskytuje se malá sebekritičnost k vlastnímu jednání a vystupování (Perič, 2004).

Sociální vývoj dětí mladšího školního věku ovlivňují dvě významná období: vstup do školy a období kritičnosti. Kolektiv vznikající při vstupu do školy klade nároky na začlenění se do něj a adaptaci na jeho normy. Dítě již není středem pozornosti rodičů a od hry přechází k plnění školních povinností a vážné činnosti. Ve vztazích se začínají odrážet i formální autority, např. učitel či trenér, kteří mohou svým vlivem předčit rodiče. Dítě si mezi vrstevníky buduje své postavení, vytváří si interpersonální vztahy. Snaží se být součástí skupiny a získávat v ní odezvu, proto mezi sebou děti tohoto věku rády soutěží (Perič, 2004).

Na konci období se objevuje fáze kritičnosti v posuzování jevů a podnětů ze sociálního prostředí. Projevuje se tendence k negativnímu hodnocení reality a přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá idoly a může je nacházet i ve svých vrstevnících. Osvojuje si základní kulturní návyky, zapojuje se do nových skupin a postupně přebírá stále větší míru odpovědnosti za svoje chování (Perič, 2004).

3 Motorika

Pojmem motorika je označován pohyb. Jeho původ lze najít v latinském výrazu motus, tedy pohyb nebo motor, označující hnací stroj (Měkota, 1983). Jedná se o souhrn všech pohybů, které lidské tělo vykonává, resp. o celkový pohybový repertoár člověka (Sovák, 2000).

Motorika neboli hybnost či pohybová schopnost organismu zprostředkovává výkon každodenních činností. Poskytuje nám možnost samostatně se přemístit v prostoru, zaujmout různé polohy těla, manipulovat s předměty apod. (Kucharská a Švancarová, 2004). Je součástí základní vybavenosti člověka. Díky pohybu se organismus dokáže adaptovat na podmínky prostředí. Prostý pohyb je jednoduchý motorický akt, souhrn úkonů vytváří operace pohybové a více operací, jež jsou sjednoceny určitým cílem, formuje pohybové činnosti. Ty jsou využívány k řešení veškerých životních situací a tvoří obsah pohybového jednání a chování (Dovalil a kol., 2008).

Motorika podléhá řízení nervového systému a jejím výkonným orgánem je kosterní svalstvo (Dvořák, 2003).

Rozvoj motoriky souvisí s dalšími oblastmi, zejména s biologickým vývojem, rozvojem kognitivních funkcí i psychiky (Měkota, 1983).

Dovalil a kol. (2008) rozděluje motoriku na motoriku opěrnou neboli mimovolní, kterou reprezentují vegetativní pohyby vnitřních orgánových soustav, a motoriku cílenou čili úmyslnou nebo volní, jež představuje aktivitu kosterního svalstva. Obě se dostávají do každé činnosti.

V tělovýchovné sportovní motorice je podstatná diference na motorické schopnosti a dovednosti. Motorické schopnosti neboli pohybové předpoklady podmiňují záměrný pohyb člověka, provedení určité skupiny pohybových úkolů. Jedná se o souhrn biologických, morfologických, psychických aj. systémů, které se spolupodílí na realizaci pohybové činnosti. Jsou to poměrně stálé komponenty lidské motoriky. Lze je rozdělit na silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní neboli koordinační. Oproti tomu motorické dovednosti znamenají skutečnou, učením osvojenou kompetenci k realizaci konkrétního pohybového úkolu. Ve srovnání se schopnostmi zaujímají vyšší úroveň pohybových předpokladů, jsou s nimi však bezprostředně propojené. Vztah mezi motorickými schopnostmi a dovednostmi je dynamický, vzájemně ovlivňovaný a podmiňovaný. Motorické schopnosti umožňují výkon v konkrétních motorických dovednostech,

zároveň jej však limitují. Rozvoj pohybových schopností a učení se pohybovým dovednostem tvoří celistvý komplex, resp. jednotu pohybového projevu v procesu vylepšování a dosahování kvality pohybové činnosti (Hájek, 2001).

Dvořák (2003) rozlišuje motoriku hrubou a jemnou. Tyto termíny se využívají k popisu a kategorizaci jednotlivých druhů pohybu. Zároveň mohou sloužit k určení obecné úrovně motorického vývoje. Hrubou motoriku, kterou reprezentuje např. chůze nebo běh, zajišťují velké svalové skupiny. Při jemné motorice se zapojují drobné svaly a výsledkem jsou drobné pohyby vyžadující velkou přesnost.

3.1 Hrubá motorika

Dvořák (2003) uvádí, že činnosti jako udržení rovnováhy, chůze, běh nebo hry s míčem jsou řízeny velkými svalovými skupinami a představují tedy hrubou motoriku. Její ontogenezi lze charakterizovat jako získávání schopnosti nalézt těžiště a udržet anebo záměrně měnit jeho polohu v prostoru.

Motorika novorozenců je založena na reflexním základu. Dítě leží na zádech a bezděčně pohybuje horními i dolními končetinami. Pohyby jsou nekoordinované a jednotvárné. V kojeneckém věku se dítě dokáže samostatně pohybovat, lezením aktivně získává podněty, prozkoumává prostředí a tím nevědomě rozvíjí hrubou motoriku. V průběhu batolecího věku je lezení nahrazeno chůzí a ta se stává účinným prostředkem pohybu v prostoru. Postupně se stává plynulejší, jistější a rychlejší. V průběhu třetího roku se chůze nadále zlepšuje a běh se také stává koordinovanější a plynulejší. V předškolním období již není tempo rozvoje hrubé motoriky tak rychlé. Základní pohybové dovednosti jako lezení, stoj, chůze, běh a skok má dítě zvládnuté. Vlivem zrání a stimulace pohybového aparátu se zlepšuje koordinace, přesnost a plynulost pohybů. V průběhu mladšího školního věku dochází ke zklidňování, pohyby se stávají cílenějšími, přesnějšími a úspornějšími. Při dospívání dochází přechodně ke zhoršování koordinace, pohyby jsou nepřiměřené a nekoordinované (Zelinková, 2001).

3.2 Jemná motorika

Jemná neboli obratnostní motorika se definuje jako schopnost obratně kontrolovaně zacházet s malými předměty v malém prostoru. Řadíme sem pohybové aktivity prováděné drobnými svalovými skupinami vyžadující přesnost při plnění určitého motorického úkolu. Je charakteristická pro kreativní činnosti člověka. K jemné motorice

patří manipulační aktivity, grafomotorika, oromotorika, mimika a vizuomotorika (Vyskotová a Macháčková, 2013).

Vývoj jemné motoriky vychází je závislý na motorice hrubé. Během batolecího věku se zdokonaluje a zpřesňuje koordinace pohybů, stává se diferencovanější. Až mezi 15. – 18. měsícem je nervosvalová koordinace natolik zralá, že dítě zvládne položit předmět tam, kam chce. Vývoj pohybů ruky lze sledovat při manipulaci s kostkami, později s korálky. Pokroky jsou patrné i v oblasti sebeobsluhy (Zelinková, 2001).

3.3 Psychomotorika

Psychomotoriku lze definovat jako soubor pohybových projevů člověka, jeho volní i mimovolní pohybové činnosti, které odráží aktuální psychický stav člověka. Jedná se o systém tělesné výchovy, kde je hlavním výchovným prostředkem pohyb. Výchova pohybem by měla být cílená, hravá a zábavná, měla by podporovat iniciativu, tvořivost a respektovat individuální zvláštnosti. Podstatné je, že se nezaměřuje na rozvoj pohybu, nýbrž na prožitkovost a navozuje příjemné pocity. Bere v úvahu psychické charakteristiky a vztahy k druhým osobám. Psychomotorika napomáhá k rozvoji psychických funkcí (Opatřilová, 2008).

3.4 Vývoj motoriky

Vývoj motoriky je individuální ontogeneze veškerých pohybových aktivit v průběhu života jedince. Úroveň motoriky člověka je během vývoje odrazem funkční aktivity lidského organismu a elementárním projevem i podmínkou optimálního somatického a psychického rozvoje jedince od početí až do nejvyššího věku (Hájek, 2001).

Motorika člověka je po celou dobu jeho života ovlivněna především dvěma faktory. Prvním je dlouhodobý vývoj člověka jako druhu, tedy fylogeneze, v jejímž průběhu se postupně vyvinuly lidské znaky motoriky. Druhým faktorem je krátkodobý vývoj neboli aktuální geneze, jež představuje vývoj motoriky vázaný na proces motorického učení, který zajišťují učitelé, trenéři a další tělovýchovní či sportovní pracovníci (Hájek, 2001).

Individuální rozdíly jedinců ve vývoji, struktuře a chování jejich organismu jsou připisovány dědičnosti a prostředí. Dědičnost představuje souhrn vnitřních předpokladů jedince, což je v případě motoriky především struktura nervové soustavy a svalových vláken, rozvoj jednotlivých částí a orgánů těla, hormonální činnost apod. Vliv dědičnosti

je patrný zejména u tělesné výšky, konstituce atd. a u motorických schopností rychlostního a rychlostně silového charakteru, u rytmu a struktury elementárních pohybů, projevů v motorickém učení a schopnosti k celkové vytrvalosti. Prostředí představuje souhrn vnějších činitelů působících na vývoj jedince. Zahrnuje vliv rodiny, školy, společnosti, výchovného a vzdělávacího systému, zaměřenosti, způsobu života jedince apod. Působení prostředí je zřetelné především u rozsahu pohybových dovedností. Ve většině případů jsou však jednotlivé vlastnosti motoriky člověka podmíněny oběma faktory (Hájek, 2001).

Motorický vývoj v dětství se vyznačuje řadou rychlých a radikálních změn. Motorický projev se postupně zpřesňuje, stává se jistějším a uvědomělejším. Vyznačuje se spontánností, postrádá ekonomičnost a přesnost. Po osmém roce dominuje zvýšená schopnost motorické učenlivosti. Začínají se projevovat mezipohlavní rozdíly, které jsou s přibývajícím věkem ve výkonnosti více patrné. V adolescenci probíhá druhý vrchol vývoje motoriky, pro mnohé i kulminace celoživotního motorického vývoje. Motorika končí svou diferenciací a stabilizuje se. V počátku dospělosti kulminují sportovní aktivity a motorická výkonnost. Následuje stabilizace motorické výkonnosti a pokles motorických schopností je kompenzován růstem pohybových zkušeností. Ve stadiu starší dospělosti klesá motorická výkonnost, což se projevuje na pohybovém výkonu (Hájek, 2001).

Co se týká gymnastiky, pro děti jsou typické především svisy na hrazdě a průpravná cvičení pro akrobacii a přeskoky. Doporučuje se opakovaně zařazovat cvičení na správné držení těla, ovlivňování pohyblivosti, obratnosti a síly. Později jsou u chlapců gymnastická cvičení zaměřena na rozvoj silových schopností a zároveň dovednosti a obratnosti. U dívek by měla rozvíjet především obratnostní schopnosti a estetika pohybu. (Hájek, 2001).

3.5 Motorické učení

Dovalil a kol. (2008) definuje motorické učení jako osvojování pohybů neboli rozvíjení motoriky člověka. Hovoří o déletrvající změně v úrovni pohybových dovedností, která je měřitelná pamětí a získaná v průběhu určitého časového období. Průběh i výsledky pohybového učení ovlivňuje řada činitelů, především psychické procesy.

Motorické neboli pohybové učení je změna v pohybovém výkonu dosažená praxí. Podílí se na něm jak svalová, tak mozková činnost. Během pohybového učení se vytváří

pohybové návyky na základě kognitivních a řídicích procesů. Výsledkem této fyzické a současně i duševní činnosti je dosažená úroveň pohybové inteligence. To se projevuje jak kvalitou a šíří spektra naučených pohybových dovedností, tak vyšší intelektovou činností, která je úzce vyhraněná a spjatá s rychlostí a správností výběru ideálního řešení pohybového úkolu. Takže jedinec, který se projevuje jako všestranný pohybový talent, může dosahovat dobré úrovně ve více sportovních odvětvích, ale na vrcholné úrovni je jejich výčet již značně omezen především kvůli intelektovým limitům (Křištofič, 2006).

Měkota a Cuberek (2007) rozšiřují definici motorického učení na komplex vnitřních procesů souvisejících s praxí či zkušeností a vedoucích k relativně permanentním ziskům ve způsobilosti k dovedné aktivitě. Způsobilost k dovedné činnosti je tedy získaná, nikoli vrozená. Změny odehrávající se během procesu učení lze označit za trvalé, tudíž se nezapomínají ani po mnoholeté absenci příslušné činnosti.

Pohybová dovednost by nemohla být osvojena bez mnohonásobného opakování a procvičování celého pohybového aktu nebo jeho částí. Čas potřebný k naučení se pohybové dovednosti je závislý na obtížnosti dovednosti. V případě jednoduchých dovedností postačí relativně krátká doba, u komplexních sportovně-technických nebo pracovních dovedností je nutný dlouhý systematický nácvik, obvykle vedený specialistou. Je důležité podotknout, že doba potřebná pro osvojení dovedností je individuálně značně rozdílná, neboť je závislá na výchozích předpokladech každého jedince (Měkota a Cuberek, 2007).

Proces osvojování pohybových dovedností je vývojový a můžeme ho rozdělit do několika etap. Prvním stadiem je verbálně-kognitivní. Dominuje v něm složka poznávací. Jedinec musí porozumět úkolu a vystihnout základní ideu. U této fáze jsou důležité instrukce a demonstrace, které pomáhají k vytvoření představy o pohybu a vykonání prvních pokusů. Ty bývají nejprve neúspěšné, později značně nejisté a nekonzistentní. Konec prvního stadia nastává v momentě, kdy je jedinec schopen činnost předvést za stálých a příznivých podmínek. Další etapou je motorické stadium. Po vyřešení kognitivních problémů se pozornost začíná soustředit na vytváření efektivních pohybových vzorů. Cvičící jedinec si buduje motorický program. Postupně narůstá konzistence pohybových aktů, jejich efektivita, a navíc se snižuje energetický výdej. Pohyb se stává plynulejším, pozornost je věnována detailům, pohybová dovednost je zjemňována. Výkonnost rychle narůstá, jelikož učící se jedinec dokáže sám odhadovat vlastní chyby a využívat zpětnovazební informace. Druhá fáze je delší než první,

u komplexních dovedností může trvat několik týdnů až měsíců. Posledním stadiem je stadium autonomní. Po delším procvičování dochází k automatizaci činnosti i smyslové analýzy podnětů z okolí. Pohybové programy jsou dobře vyvinuty a umožňují kontrolování činnosti po delší dobu. Nároky na pozornost jsou snižovány, a to umožňuje zapojení kognitivní činnosti vyššího řádu (Měkota a Cuberek, 2007).

3.6 Motorická kompetence

Motorická kompetence je definována jako způsobilost provádět určité pohyby v adekvátní podobě ve vztahu k indikátorům aktuálním či perspektivním v celoživotním vývoji jedince. Je jedním ze zásadních ukazatelů vývoje osobnosti, má i sociální rozměr (Válková, 2000).

Obsah termínu „motorická kompetence“ se řeší z několika hledisek separovaně dle vědních oborů. První pohled je klasický kinantropologický. Věnuje se individuálním, nebo skupinovým ukazatelům motorických schopností, dovedností a zdatnosti. Pro rozpoznání stavu a vývoje těchto indikátorů využívá motorické testy či škálování. Dalším pohledem je vývojová psychologie. Všimá si zejména motorického vývoje jedince, sleduje normalitu a adekvátnost vývoje ve vztahu k danému věku. Rozlišuje se i hledisko medicínských disciplín. To diagnostikuje normalitu/abnormalitu, anomálie, navrhuje léčebné či terapeutické postupy a hledá možná kompenzační pohybová řešení. Řešen je i pohled psychologie práce. Sleduje manuální zručnost, koordinaci pohybů, silové parametry, charakteristiky lokomoce jedince i předmětů jako činitele pracovní výkonnosti a z hlediska ekonomiky pohybu. Poslední aspekt je komplexní. Chápe pojem motorická kompetence jako způsobilost adekvátním způsobem vykonávat určitý pohyb či motorický akt. Tím může být pohyb charakteristicky tělocvičný, pohyb založený na vizuomotorice či grafomotorice, ale i pohyb běžné denní sebeobsluhy nebo pohyb s kompenzační pomůckou (Válková, 2000).

Do pojmu motorická kompetence tedy zahrnujeme veškeré pohybové projevy, od pracovní motoriky přes motoriku souvisící s každodenním fungováním člověka až po motoriku sportovní (Válková, 2000).

Robinson et al. (2015) využívá pojem motorická kompetence jako sjednocení různých terminologií používaných v literatuře (motorická schopnost, motorická dovednost, motorická výkonnost, základní pohyb/motorika, motorická koordinace) k popisu cíleného lidského pohybu.

Vývoj motorické kompetence probíhá již od raného dětství a je ontogeneticky predeterminován. Motorická kompetence každého člověka je jedinečná. Její úroveň pozitivně ovlivňuje pohybová aktivita v dětství, jelikož základní motorické vzorce se vyvíjí prostřednictvím různých pohybových zkušeností. Dobrá úroveň motorické kompetence bezesporu souvisí i s kvalitním prostředím a vhodným vedením dospělými. Nedostatečné rozvíjení motorické kompetence v dětství může mít důsledky jako značné opoždění vývoje hrubé motoriky nebo negativní ovlivnění celkového zdravotního stavu jedince (Robinson et al., 2015).

Měřením motorické kompetence se zabírala Šeflová et al. (2020). Hodnotili motorickou kompetenci českých dětí pomocí testové baterie BOT-2. Výsledky ukázaly, že motorická kompetence této skupiny dosahuje hodnot v dolní části průměrné oblasti (Šeflová et al., 2020).

Tématem motorické kompetence žáků na prvním stupni základní školy se zabývala i Ročková (2021). Výzkumné šetření využívalo testovou baterii BOT-2 a zapojilo se do něj 72 žáků vybraných základních škol, přičemž hodnoceni byli separovaně chlapci a dívky. Více než polovina děvčat dosáhla v hodnocení celkového motorického projevu průměrných výsledků, necelých 24 % podprůměrných výsledků, více než 7 % výrazně podprůměrných výsledků, přes 9 % nadprůměrných výsledků a necelých 5 % výrazně nadprůměrných výsledků. Přesně polovina chlapců dosáhla v tomtéž hodnocení průměrných výsledků, 30 % podprůměrných výsledků, přes 13 % výrazně podprůměrných výsledků a necelých 7 % nadprůměrných výsledků. Ze srovnání obou pohlaví vyplývá, že dívky byly úspěšnější než chlapci (Ročková, 2021).

Úrovní motoriky se ve své práci věnoval i Kršek (2020). Výzkumný soubor v rámci jeho šetření čítal 323 žáků prvního stupně základní školy. Testování probíhalo pomocí testu TGMD-2. Průměrných výsledků dosáhlo 60 % žáků (Kršek, 2020).

4 Pohybové dovednosti

Pohybovou dovednost lze vymezit jako motorickým učením a opakováním získanou způsobilost k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a úspěšného dosažení výsledku. Kvalita pohybu je primární determinantou úspěchu (Měkota a Cuberek, 2007). Dovalil a kol. (2008) definuje motorické dovednosti jako učením získané předpoklady k náležitému, účelnému, efektivnímu a úspornému řešení pohybových úkolů.

Měkota a Cuberek (2007) uvádí tři hlavní součásti dovednosti, konkrétně jsou to procesy percepčně-senzorické, procesy kognitivní a procesy motorické. Úspěšné řešení pohybového úkolu vyžaduje vnímat informace z okolního prostředí i z vlastního těla. Pro vnímání informací je nejdůležitější zrak, kromě něj se uplatňuje i sluch. Nezastupitelnou úlohu má i propriorecepce neboli polohocit a pohybovit. Kognitivní procesy jsou rozhodující při rozhodování co, kde, kdy a jak udělat. Motorické procesy se uplatňují v další fázi, kdy musí jedinec vyprodukovat příslušnou organizovanou svalovou aktivitu, aby vygeneroval požadovaný pohybový akt nebo činnost (Měkota a Cuberek, 2007).

Měkota a Blahuš (1983) klasifikují motorické dovednosti podle druhu pohybové činnosti na základní, pracovní, sportovní a jiné.

4.1 Základní pohybové dovednosti

Základní motorické dovednosti jsou pro život člověka nezbytné. Osvojují si je všichni lidé již od raného věku. V průběhu vývoje dochází k jejich postupnému zdokonalování, v pubertě jsou přestrukturovány, v adolescenci individualizovány, stabilizovány a bisexuálně diferencovány v souvislosti s odpovídajícími změnami v celé motorice (Měkota a Blahuš, 1983).

Základní pohybové dovednosti jsou běžné činnosti s pozorovatelnými vzory. Tvoří jednu úroveň v kontinuu osvojování motoriky. Často se projevují ve hře a jejich modifikované verze se využívají ve sportovních a pohybových aktivitách. Ideální čas pro rozvoj pohybových schopností a fyzické zdatnosti jsou nejranější léta základní školy, neboť jsou žáci schopni fyzicky i intelektuálně těžít z výuky tělesné výchovy a jsou motivovaní a nadšení pro učení. Během prvních let základní školy tedy žáci musí mít příležitost naučit se podstatné motorické dovednosti, na nichž závisí pozdější učení (Walkley et al., 1996).

Následující členění představuje nejen základní motorické dovednosti, ale i jednotlivé komponenty a věk, ve kterém by je děti měly zvládat.

Co se týká chytání, v pěti letech by mělo dítě pozorovat míček, jak letí. V šesti letech by mělo mít ruce nachypané před sebou s lokty ve flexi, v okamžiku chytání by měly ruce uskutečnit pohyb směrem k míčku. V sedmi letech by měly děti zvládat správnou pozici rukou a prstů k chytání, ohnuté lokty by měly absorbovat veškerou sílu hozeného míče, k chytání míče by měly být použity výhradně ruce. V tomto věku by děti měly mít chytání zvládnuté bez obtíží. Mezi pátým a sedmým rokem by měly dokázat chytit míč hozený spodem letící z výšky 2–3 metrů ze vzdálenosti 5 metrů, mezi osmým a desátým rokem se tato vzdálenost prodlužuje na 10 metrů a v jedenácti až dvanácti letech na 15 metrů (Walkley et al., 1996).

Další základní motorickou dovedností je kopání. V pěti letech by dítě při kopání mělo pozorovat míč. V šesti letech by mělo umět nakročít k míči nohou, kterou nekope. V sedmi letech by měly děti umět pokrčit nohu, která míč vykopává a jde při náprahu dozadu a současně by měly zvládnout, aby dolní končetina, která kope, po odkopnutí míče pokračovala v pohybu vpřed. V osmi letech by měly protilehlou horní končetinou provést pohyb vpřed a stranou dotknout se míče nártem, při náprahu dosáhnout extenze v kyčli a 90° flexi v koleni. Osm let je také věk, kdy by měly zvládnout kopání bez problémů (Walkley et al., 1996).

Jako následující pohybová dovednost je uveden běh. V pěti letech by měl pohled dětí při běhu směřovat vpřed. V šesti letech by měly dosáhnout 90° flexe v koleni u zadní nohy. V sedmi letech by se měly horní končetiny ohýbat v loktech, pohybovat se v opačném směru oproti dolním končetinám. Dovednost běhu by měla být v tomto věku zvládnuta. V osmi letech by mělo být tělo při běhu nakloněno vpřed. O rok později by děti měly běhat přes špičku (Walkley et al., 1996).

Co se týká další motorické dovednosti, vertikálního výskoku, ve věku pěti let by děti po dopadu měly zvládnout udržet rovnováhu, nanejvýš udělat jeden krok libovolným směrem. V šesti letech by měl jejich pohled v průběhu výskoku směřovat vpřed nebo vzhůru. Vertikální výskok by měly děti zvládnout bez problémů o rok později, tedy v sedmi letech. V devíti letech by ho měly zdokonalit, a to absorbováním síly dopadu pomocí dopadu přes špičky a flexe v kolenou. Je to také věk, kdy by si měly před

samotným výskokem přidřepnout, zapazit a při výskoku pažemi švihnout a dopnout dolní končetiny (Walkley et al., 1996).

Hod vrchem je dovednost, při níž by se v pěti letech měl zrak dětí upírat k cíli, na který se pokouší hodit. V sedmi letech by děti měly při hodu vykročit opačnou nohou, než je házecí horní končetina, při odhodu by měla paže pokračovat směrem dolů a křížem přes tělo. V osmi letech by při hodu měly stát bokem k cíli a paže, která hází, by měla být při náprahu téměř natažená za tělem. V devíti letech by mělo v průběhu hodu postupně dojít k rotaci kyčle a poté i ramene. V tomto věku by měla být dovednost hodu vrchem zvládnuta (Walkley et al., 1996).

Další motorickou dovedností je driblování. V sedmi letech by měly děti ovládat driblink před tělem i vedle těla, přičemž zápěstí a lokty by měly být ohnuté a s dotekem míče by se měly narovnat. Prsty jedné ruky by měly být v době doteku míče ve výšce boků. V osmi letech by děti měly při driblování koukat vpřed, kyčle a kolena by měly být v mírné flexi. Zároveň by v tomto věku děti měly bez obtíží driblovat (Walkley et al., 1996).

Přeskok je uveden jako další dovednost. Ve věku šesti let by během něj děti měly být v pohybu směrem vpřed. Současně by se měly dokázat odrazit z jedné nohy a dopadnout na nohu opačnou. V sedmi letech by měly při dopadu udržet stabilitu. V osmi letech by měl jejich pohled v průběhu přeskoků směřovat dopředu. Také by v průběhu mělo dojít k dopnutí dolních končetin, horní končetiny by měly jít protichůdně k dolním. Osm let je také věk, kdy by měla být tato dovednost zvládnuta (Walkley et al., 1996).

Co se týká uhýbání, v pěti letech by se zrak dětí měl po jeho dobu ubírat ve směru pohybu. V šesti letech by měly děti provádět opakované uhýbání zprava doleva a zleva doprava. Ve věku osmi let by měly v průběhu uhýbání snížit tělo, směr by měly měnit pomocí odtlačení nohou. Změna směru by měla probíhat pouze v jednom kroku. V osmi letech by měly mít děti dovednost uhýbání bez obtíží osvojenou (Walkley et al., 1996).

Jako následující motorická dovednost je uvedeno vykopnutí míče z ruky. V pěti letech by měly děti v průběhu odkopu sledovat míč. V šesti letech by měly vykračovat vpřed dolní končetinou, jež nevykopávají. Míč by měly držet ve výšce boků před vykopávající nohou. V sedmi letech by měla náprah nohy vzad doprovázet flexe v koleni, po doteku míče by měla dolní končetina pokračovat v pohybu vpřed. V osmi letech by

měl vykopnutí doprovázet i pohyb horních končetin, a to v opačném směru než končetin dolních. Děti by si měly zvládnout pomocí jedné ruky nasměrovat míč takovým způsobem, aby se dotknul nártu. V rámci přípravného pohybu by mělo dojít k extenzi v kyčli a minimálně 90° flexi v kolenu. Osm let je také věk, kdy by měla být tato dovednost zvládnuta bez problémů (Walkley et al., 1996).

Forhendový odpal je dovednost, při které by děti v pěti letech měly při odpalu sledovat míček. V sedmi letech by po odpalu měl pokračovat pohyb paže směrem k cíli a následně podél těla. V osmi letech by děti měly zaujmout postoj bokem k cíli a s držením pátky v jedné ruce. Horní končetina provádějící odpal by měla být při náprahu téměř natažená za ramenem. Odpal by měl doprovázet pohyb protilehlé dolní končetiny směrem vpřed. V době kontaktu s míčem by měla být horní končetina natažená. V devíti letech by mělo během odpalu dojít k rotaci kyčle a následně i ramene. Poté, v deseti letech, by měly děti bez problémů zvládnout forhendový odpal (Walkley et al., 1996).

Poslední základní motorickou dovedností je forhendový odpal oběma rukama. V pěti letech by měly děti v průběhu odpalu koukat na míček. V šesti letech by měly zvládnout úchop pátky tak, aby byla dominantní ruka nad rukou nedominantní. V sedmi letech by měly při odpalu pokračovat tak, aby šla pátky kolem těla. Také by měly stát bokem k cíli a při odpalu vykročit vpřed protilehlou dolní končetinou k dominantní horní končetině. V osmi letech by se mělo zdokonalit držení pátky – měla by být za ramenem dominantní ruky. V momentě kontaktu s míčkem by měly být paže natažené. V devíti letech by měla být při odpalu realizována rotace od kyčle až po rameno. Forhendový odpal by měl být zvládnut mezi devátým a desátým rokem (Walkley et al., 1996).

Měkota a Cuberek (2007) označují za elementární pohybové dovednosti následující: házení a chytání, válení a kutálení, šplhání a stoupání, podpírání, komíhání a visy, tahání a strkání, zvedání a nošení, balancování, poskoky a skákání, chůze a běh, plazení.

Šeflová (2020) rozděluje základní pohybové dovednosti na lokomoční, manipulační a balanční. Lokomoční dovednosti jsou takové dovednosti, které zahrnují transport těla libovolným směrem z jednoho bodu do druhého. Řadí se mezi ně např. běh, skoky, poskoky, cval, plavání, sprint, lezení, plazení. Manipulační dovednosti jsou takové dovednosti, při nichž se manipuluje s předměty rozličných tvarů, velikostí, povrchů apod.

pomocí různých částí těla. Patří mezi ně např. chytání, házení, kopání, driblování. Nejvíce se rozvíjí manipulace rukou, ale nesmí se opomenout ani rozvoj manipulace dalšími částmi lidského těla (hlava, dlaně, koleno apod.). Při rozvoji manipulačních dovedností je podstatné, aby si zejména děti mladšího školního věku s psychomotorickými pomůckami nejprve pouze hrály a pak až byla zahájena řízená činnost. Balanční neboli nelokomoční pohybové dovednosti představují pohyby těla, při nichž nedochází k pohybu se změnou místa v prostoru (Šeflová, 2020).

4.2 Pohybové dovednosti na prvním stupni základní školy

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, dále jen RVP ZV, je kurikulární dokument státní úrovně, jenž představuje závazný rámec vzdělávání. Vymezuje standardní vzdělávací obsah pro základní vzdělávání. Jsou v něm vytyčeny klíčové kompetence a vzdělávací programy. Na základě RVP ZV vznikají školní vzdělávací programy, dále jen ŠVP, které jsou pro každou školu odlišné a specifické a jejich tvorba je v kompetenci ředitelů škol. Oba dokumenty jsou základem pro vyučování jednotlivých předmětů. Veškeré oblasti jsou závazné a na konci základního vzdělávání musí být naplněny (Jansa, 2018).

Tělesná výchova je součástí oblasti Člověk a zdraví. Žáci se seznamují se základními podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Náplň této vzdělávací oblasti je praktického charakteru, klade důraz na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy (Jansa, 2018).

Obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je realizován ve dvou vzdělávacích oborech – Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Kromě toho se prolíná i do dalších vzdělávacích oblastí, které jej obohacují či aplikují, a také do života školy (Jansa, 2018).

V RVP ZV je uvedeno konkrétní učivo, které vede k dosažení očekávaných výstupů. Pohybovým dovednostem se věnuje jedna ze tří částí učiva vzdělávacího oboru Tělesná výchova nesoucí název Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Pro žáky prvního stupně je uvedeno deset skupin činností. První skupinou jsou pohybové hry různého zaměření, a to včetně netradičních pohybových aktivit, využití hraček a netradičního náčiní při cvičení a pohybová tvořivost. Další oblastí jsou základy gymnastiky, konkrétně průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti. Řadí se sem i rytmické a kondiční formy cvičení pro

děti s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance. Další skupinou jsou průpravné úpoly, kam spadají přetahy a přetlaky. Dále sem patří základy atletiky, a to konkrétně rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky a hod míčkem. Mezi činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností náleží také základy sportovních her, přesněji manipulace s míčem, pálkou nebo jiným, podobným herním náčiním, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů. Opomenuta nebyla ani turistika a pobyt v přírodě, konkretizováno jako přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích během přesunu, chůze v terénu, táboření a ochrana přírody. Do této části učiva spadá i základní plavecká výuka, jejíž součástí je hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob a prvky sebezáchrany a bezpečnosti. Další skupinou je lyžování, bruslení, hry na sněhu a na ledě podle podmínek školy. Na závěr jsou zařazeny i další pohybové činnosti podle podmínek školy a zájmu žáků (MŠMT ČR, 2021).

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova je na prvním stupni základní školy rozdělen do dvou období. Očekávané výstupy za 1. období by měly být splněny na konci 3. ročníku a jsou pouze doporučeny. Očekávané výstupy za 2. období je nutné splnit na konci prvního stupně, tedy v 5. ročníku a jsou závazné (MŠMT ČR, 2021).

V prvním období se pohybových dovedností týká jeden očekávaný výstup:

- „TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení“ (MŠMT ČR, 2021, s. 94).

Na konci druhého období je v oblasti pohybových dovedností třeba dosáhnout dvou očekávaných výstupů:

- „TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti“ (MŠMT ČR, 2021, s. 94).

Jelikož pohybové dovednosti nejsou v RVP ZV příliš konkretizovány, je nutné, aby je školy měly detailněji rozpracovány v ŠVP.

V ŠVP jsou očekávané výstupy rozvinuty v rámci každého ročníku do školních dílčích výstupů a každému takovému výstupu náleží konkrétní učivo, jímž bude dílčí výstup naplňován. V nejrůznějších ŠVP se pro 1. – 3. ročník z oblasti pohybových dovedností nejčastěji uvádí dílčí výstupy učení se jednoduchým pohybovým činnostem jednotlivce nebo činnostem prováděným ve skupině a jejich zvládnutí v souladu s individuálními předpoklady a usilování o jejich zlepšení, zvládnutí spojení startu na signál a běhu, pokusy o zvládnutí základní techniky hodů míčkem z místa i chůze, učení se základní techniky odrazu z odrazové nohy, upevňování základní techniky skoku do dálky z krátkého rozběhu, seznamování se s gymnastickým nářadím a náčiním, základy gymnastiky a rozvíjení předpokladů pro průpravné úpoly. Učivo vedoucí k dosažení vytyčených dílčích výstupů jsou pohybové hry různého zaměření, základy sportovních her (zacházení s míčem, základní způsoby házení a chytání míče – přihrávky obouruč trčením, jednoruč, přihrávky nohou, průpravné hry), základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok daleký a hod míčkem, průpravná gymnastická cvičení, akrobacie (kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na lopatkách), cvičení s náčiním a na nářadí, které odpovídá velikosti a hmotnosti, cvičení s lavičkami, přeskoky švihadla, cvičení na žebřinách, nácvik šplhu na tyči a také přetahování a přetlačování (Masarykova ZŠ Plzeň, 2016).

5 Gymnastika

Počátky gymnastiky se datují již do starověku, kdy byl dán základ filosofii dbající na zdraví tělesné i duševní. Značný rozvoj gymnastika zaznamenala v období starého Řecka a Říma. Ideálem doby byla kalokagathie, což je tělesná i duševní vyrovnanost. Gymnastika byla prostředkem, jak ideálu dosáhnout. Předpoklady pro vznik novodobé gymnastiky se objevovaly v období renesance, kdy byl vyzdvihován význam cvičení pro rozvoj člověka. Na konci 18. století a v průběhu 19. století začaly v Evropě vznikat komplexní gymnastické směry nebo systémy. V českých zemích vybudoval tělovýchovný systém dr. Miroslav Tyrš v druhé polovině 19. století. Tělesnou výchovu chápal v jednotě s rozumovou, mravní a estetickou výchovou. Respektoval pravidlo všestrannosti (Skopová a Zítko, 2013).

Skopová a Zítko (2013) uvádí, že pojmem gymnastika rozumíme otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových aktivit esteticko-koordinačního charakteru, který se zaměřuje na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na zachování a zkvalitňování zdraví. Gymnastika má široký obsah, proto se dělí na základě tradice, dynamického vývoje různých druhů gymnastik, napojením na mezinárodní gymnastické společenství. Přestože se jednotlivé druhy gymnastiky vzájemně ovlivňují a prolínají, každé odvětví má specifická pravidla, nářadí, pomůcky i prostory. Zítko a Skopová (2013) dělí gymnastiku na gymnastické druhy a gymnastické sporty.

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční choreografie	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Obrázek 1: dělení gymnastiky (Skopová a Zítko, 2013)

5.1 Gymnastika na prvním stupni základní školy

Podle RVP ZV je gymnastika na prvním stupni základní školy součástí vzdělávacího oboru Tělesná výchova v rámci vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Gymnastické prostředky se využívají ve všech třech tematických okruzích tělesné výchovy na prvním stupni. V okruhu Činnosti ovlivňující zdraví se základní gymnastika využívá v tématech příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti a rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu. V okruhu Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností jsou gymnastické prostředky uplatňovány v tématech základy gymnastiky a rytmičké a kondiční formy cvičení pro děti. Z okruhu Činnosti podporující pohybové učení jsou to témata komunikace v TV a organizace při TV (MŠMT ČR, 2021).

Proces vzdělávání v oblasti gymnastiky má vést především k osvojení základních pohybových dovedností, ale také ke kultivaci pohybového projevu a správnému držení těla. Spolupráce žáka s učitelem přispívá k rozvoji zdravotně orientované zdatnosti. Kromě toho by měl žák získat základní orientaci v otázkách vlivu pravidelné a přiměřené pohybové aktivity na zdraví člověka a umět tyto vědomosti přenést do praktického života. Zároveň by si měl osvojit základní bezpečnostní, hygienické a organizační návyky pro zdravotně vhodné a bezpečné provádění pohybových činností v daném prostředí, a taktéž základy odborné terminologie (Miklánková, 2012).

Gymnastické prostředky jsou využívány v každé vyučovací jednotce tělesné výchovy i v dalších formách školní tělesné výchovy. Jsou to záměrně volená, metodicky uspořádaná tělesná cvičení. Pokud si žáci osvojí jednoduché pohybové dovednosti, učitel může postupně zařazovat těžší a složitější cvičení. Prostředky základní gymnastiky se dělí na specifické prostředky základní gymnastiky, které představují všestranně rozvíjející cvičení bez náčiní i s náčiním, užitá cvičení a na nesespecifické prostředky základní gymnastiky, což jsou pořadová cvičení, cvičení na nářadí hlavním i vedlejším, základní akrobacie, cvičení rytmičká a prvky tanců. Mezi prostředky základní gymnastiky jsou řazeny i gymnastické hry a některá úpolová cvičení (Miklánková, 2012).

Miklánková (2012) uvádí i obsah základní gymnastiky z hlediska převažujícího fyziologického účinku. Patří sem cvičení protahovací, mobilizační, relaxační a dechová, pro rozvoj aerobní zdatnosti, pro tvorbu správných pohybových a posturálních stereotypů, posilovací, nervosvalové koordinace.

Výhodou pohybového obsahu základní gymnastiky je skutečnost, že umožňuje zohlednit věk, pohlaví a zájmy při tvorbě cvičebních sestav a programů pro rozličné skupiny populace. Vyhovuje také aktuálnímu požadavku vztahu celoživotní pohybové aktivity a školní tělesné výchovy. Umožňuje individuální přístup a kooperaci v didaktickém procesu tělesné výchovy, podporuje roli žáka ve vyučovací jednotce tělesné výchovy, vede k osvojení správných návyků z hlediska práce a odpočinku a kompenzuje jednostranné zatížení lidského organismu. Kromě toho přispívá i ke zvyšování psychické a fyzické odolnosti, a tím se výrazně podílí na udržení kondice a zdraví. Prostředky základní gymnastiky lze využít ve všech částech vyučovací jednotky tělesné výchovy. V úvodní organizační části vyučovací jednotky tělesné výchovy se základní gymnastika nejčastěji využívá pro pořadová cvičení, čímž rozumíme nástup a hlášení. V úvodní rušné části se základní gymnastika aplikuje např. v podobě pořadových cvičení, užitých cvičení, nebo cvičení rytmických a také v prvcích tanců. Během průpravné části se lze s gymnastikou setkat např. při všestranně rozvíjejících cvičeních s načíním a bez něj, při cvičeních na nářadí, cvičeních rytmických nebo při prvcích tanců. I v hlavní části se využívají prostředky základní gymnastiky, a to v souladu s cíli vyučovací jednotky tělesné výchovy. Do závěrečné části tělesné výchovy lze ze základní gymnastiky zařadit pořadová cvičení, cvičení rytmická a prvky tanců, všestranně rozvíjející cvičení, užitá cvičení, gymnastické hry, cvičení relaxační a cvičení protahovací (Miklánková, 2012).

5.2 Nový pohled na přístup k vyučování gymnastiky

Nové pojetí tréninku a výuky gymnastiky se nazývá Coaching Philosophy. Označuje se jako filosofie 4 F a mezi čtyři její základní principy patří pojmy, v originálním názvu začínající na písmeno F, a to sice fun, fitness, fundamental a friendships. Do českého jazyka se principy překládají jako zábava, zdatnost, dovednosti a přátelství. Gymnastická cvičení by cvičencům měla přinášet radost. Pokud budou zábavná, děti budou motivovány k dalšímu cvičení, získají a zvýší svou tělesnou zdatnost, osvojí si dobré pohybové základy a budou pěstovat přátelské vztahy (Vrchovecká, 2020).

Při výuce podle tohoto přístupu by měl být žák aktivní po celou dobu cvičení, úspěšný po většinu doby cvičení a za předvedené výkony by mu učitel měl poskytovat především pozitivní zpětnou vazbu, která ho povede ke zlepšení. Učitel by měl do výuky zařazovat ve větší míře hry, zapojovat ideálně všechny žáky, minimalizovat čas prostojů, rozdělit dovednosti na jednodušší dílčí činnosti, jež děti procvičují a časem samy zvládají.

K méně úspěšným jedincům by měl přistupovat senzitivně a volit aktivity, ve kterých budou zažívat úspěch. Také by měl žáky povzbuzovat a oceňovat i za malé úspěchy a vyhnout se poukazování pouze na technické chyby (Vrchovecká, 2020).

Pro dosažení ideálu výuky gymnastiky je vhodné dodržovat náležitý postup. Doporučuje se rozdělit jedince do skupin o čtyřech až pěti žácích a na počet skupin vytvořit stanoviště. Pro každé stanoviště by mělo být připraveno jednoduché pohybové cvičení nebo hra, jež žáci zvládnou provádět bez dopomoci. Je také příhodné zařazovat do výuky co nejčastěji gymnastické hry, při kterých se žáci soustředí na více činností rozličného charakteru. Dalším doporučením je využívání názorných demonstrací a vysvětlení, aby žáci získali přesnou představu o tom, co mají dělat. Učitel by měl stát u stanoviště s nejtěžším cvičením a zároveň kontrolovat dění na ostatních stanovištích. Podstatné je, že všichni žáci cvičí zároveň na všech stanovištích, vzájemně se kontrolují, pomáhají si a řídí se pokyny učitele (Vrchovecká, 2020).

Filosofii 4 F zastává i projekt Gymnastika pro děti, na kterém se podílí výrobce a prodejce sportovního náradí a náčiní JIPAST a čtyři nejvýznamnější a tělovýchovné a sportovní asociace z oblasti gymnastiky – Asociace školních sportovních klubů (AŠSK), Česká asociace Sport pro všechny, z.s. (ČASPV), Česká obec sokolská (ČOS) a Česká gymnastická federace, z.s (ČGF). Projekt si klade za cíl představit a propagovat gymnastiku jako jedno ze stěžejních sportovních odvětví s nezastupitelným vlivem na rozvoj zdravotně orientované zdatnosti a pohybové gramotnosti dětí a mládeže. Předkládá pohybový program, jehož obsah vychází ze standardního vybavení školní tělocvičny, kterým jsou lavičky, žebřiny, šplhadla, žebřík, hrazda, přeskokové náradí, kruhy, žíněny, švihadla, míče, krátké tyče apod. Smyslem projektu je rozšířit základní výbavu školních tělocvičen o náradí, které je díky své konstrukci více vyhovující pro děti, bezpečnost cvičení a filosofii gymnastiky pro všechny. Jedná se o tři kompatibilní programy – RinoGym, zahrnující převážně molitanové prvky, RinoGym AIR, obsahující nafukovací pomocné náradí a RinoSet, což je sada doskokových a dopadových žíněnek. Gymnastika pro všechny poskytuje metodickou příručku, ve které učitele, cvičitele, instruktory a trenéry seznamuje s širokým obsahem, rozličnými formami a novým filozofickým přístupem a tím se snaží dostat gymnastiku do popředí zájmu. Představuje pomůcky, popisuje, jak s nimi zacházet a využívat je. Objasňuje i jednotlivé pohyby, jež se vztahují se k základním pohybovým schopnostem a dovednostem (Zítka et al., 2021).

6 Metodika práce

Pro vyhotovení praktické části diplomové práce jsme využívali řadu zdrojů. Hlavním informačním a inspiračním zdrojem byly odborné publikace týkající se motoriky, pohybových dovedností a gymnastiky. Vycházeli jsme i z vědeckých internetových článků a dokumentů, a to jak českých, tak zahraničních. Velkým přínosem nám byly také sportovní a trenérské zkušenosti. Všechna cvičení jsme vybrali a vytvořili na základě prostudování internetových zdrojů kurikulárních dokumentů.

Jednotlivá cvičení jsou rozdělena podle základních pohybových dovedností, které rozvíjí. Pro uvedení do problematiky je u každé dovednosti zmíněna její stručná charakteristika, ukazatele jejího zvládnutí, kritické body a metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje. Následují cvičení přispívající k rozvoji příslušných základních pohybových dovedností. Vycházeli jsme z odborné literatury a zkušeností z dlouholetého trénování sportovní gymnastiky, některá cvičení byla vymyšlena přímo s účelem zařazení do diplomové práce. Při vytváření her jsme dbali na respektování správného metodického postupu a zásad nového pohledu na přístup k vyučování gymnastiky.

Po vytvoření souboru cvičení následovalo ověření, které probíhalo na cvičencích oddílu sportovní gymnastiky TJ Doksy ve věku od 6 do 10 let, tedy ve věku 1. – 3. ročníku základní školy. Oddíl působí v tělocvičně základní školy Karla Hynka Máchy v Doksech, kde se nachází základní gymnastické nářadí a pomůcky. Tato nářadí a pomůcky jsou k dispozici i pro hodiny tělesné výchovy místní základní školy. Na základě zkušeností z ověřování na sportovních gymnastech a gymnastkách a zkušeností z praxe v rámci studia byla cvičení následně přetvořena, aby vyhovovala školnímu prostředí a mohla být využita během vyučovacích jednotek tělesné výchovy na základních školách. Následoval soupis cvičení přizpůsobených školnímu prostředí pro 1. – 3. ročníky základních škol. Ke každému cvičení je uvedena přehledná tabulka, kde je uveden jeho účel, zařazení do hodiny tělesné výchovy, časová dotace, uskupení žáků, prostor, kde by mělo probíhat, a pomůcky potřebné pro jeho realizaci. Vždy je připojen i popis průběhu a pravidel cvičení. K některým cvičením jsou uvedeny i modifikace, a to buď snazší, nebo obtížnější. Pro větší názornost jsou u mnoha cvičení i názorné fotografie, které byly pořízeny na fotoaparát Canon EOS 200D v tělocvičně při základní škole Karla Hynka Máchy v Doksech. Pro větší přehlednost jsme vytvořili souhrnnou tabulku se všemi

cvičeními uvedenými v práci u jednotlivých základních pohybových dovedností. Uveden je i popis, jak se souborem cvičení pracovat.

Cvičení na rozvoj základních pohybových dovedností jsou primárně určena pro žáky 1. – 3. ročníku základní školy. Zvolili jsme je na základě požadavků v kurikulárních dokumentech a vývojových specifik dané věkové kategorie. Některá cvičení však mohou být využitelná i pro vyšší třídy základních škol, a to buď v jejich základní variantě, nebo obtížnější modifikaci. Cvičení mohou využít nejen učitelé tělesné výchovy, ale i trenéři či cvičitelé v rámci volnočasových aktivit.

7 Návrh rozvoje pohybových dovedností gymnastickými prostředky

Návrh rozvoje základních pohybových dovedností gymnastickými prostředky je představen skrze soubor cvičení. Tento námi sestavený soubor cvičení obsahuje celkem 41 cvičení rozdělených do čtyř skupin, a to podle základních pohybových dovedností, které rozvíjí. Každé vybrané dovednosti jsme věnovali jednu podkapitolu, v níž jsme ji nejprve stručně charakterizovali, následně jsme uvedli ukazatele jejího zvládnutí, kritické body a metodický postup. Následují příklady konkrétních cvičení, které rozvíjí příslušnou základní pohybovou dovednost. Jednotlivá cvičení u každé dovednosti jsou řazena tak, že respektují metodický postup v jednotlivých fázích motorického učení. U veškerých cvičení je uveden jeho popis a v přehledné tabulce i účel, zařazení do hodiny tělesné výchovy, časová dotace, uskupení žáků, prostor pro jeho realizaci a potřebné pomůcky. K většině cvičení jsou navíc uvedeny i obtížnější nebo snazší modifikace. Pro větší názornost jsme některá cvičení doplnili o fotografie.

Doporučujeme jednotlivá cvičení z uvedené nabídky zařazovat do všech vyučovacích jednotek tělesné výchovy, protože kontinuálně a správným způsobem rozvíjí základní pohybové dovednosti žáků a přispívají k všestrannému rozvoji. Je vhodné začít jednoduššími cvičeními a po zvládnutí dané úrovně navazovat obtížnějšími modifikacemi téhož cviku a dalšími cvičeními. Aktivitu lze i kombinovat a upravovat v závislosti na věku dětí, jejich úrovni a dostupných nářadích či pomůckách. Pro lepší seznámení učitele s materiálem je vhodné, aby si nejprve jednotlivá cvičení sám vyzkoušel a až poté je využil během výuky. Bude tak moci žákům poskytovat efektivnější zpětnou vazbu. Postupné využívání všech uvedených cvičení dodá výuce tělesné výchovy pestrost a rozmanitost.

Nejprve uvedeme celkový přehled cvičení a jejich rozdělení do vybraných základních pohybových dovedností, poté se budeme věnovat každé ze zvolených dovedností zvlášť. Stěžejní částí je detailnější popis cvičení náležících k příslušným základním pohybovým dovednostem.

Přehled cvičení:

Lokomoční dovednosti		Balanční dovednosti	
Běh	Skok odrazem jednož s dopadem na druhou nohu	Statická rovnováha	Dynamická rovnováha
Chůze se změnami	Panáček	Balancování ve stoji obouž	Chůze po čáře
Na krále	Zvířecí kroky	Balancování ve stoji jednož	Mravenci
Specifická běžecká cvičení	Seskoky	Sochy	Abeceda
Štafeta	Skoky	Písmena	Chůze přes lavičku
Běh bez cíle	Terč	Kolik rukou, kolik nohou	Překážková dráha na lavičce
Bláznivý běh	Minové pole	Sběratelé	Ryby a rybáři
Živý slalom	Skok přes řeku	Balancování v postoji na labilní ploše	Vyhni se
Cik cak běh	Skok přes překážku	Odpálení balónku ve stoji jednož	Had
	Hudební rozcvička	Chytání a házení balónku na labilní ploše	Poznej písmeno
	Rytmická sestava	Twister	Pohyblivá lavička
		Rovnovážné polohy na žínkách	Gymnastická sestava
		Přesun váhy z nohou na paže	

Obrázek 2: přehled cvičení, zdroj: vlastní

7.1 Lokomoční dovednosti

7.1.1 Běh

První lokomoční dovedností, jíž se budeme v práci zabývat, je běh. Pro tuto motorickou dovednost se rozlišuje několik ukazatelů zvládnuté dovednosti, a to oči dívající se vpřed v průběhu běhu, patrná dynamická stabilita a jistota pohybu, kolena ohýbající se v průběhu pohybu do pravého úhlu a zároveň patrná švihová práce nohou (tzv. vysoká kolena), horní končetiny ohýbající se v loktech a pohybující se v opozici k dolním končetinám, patrná koordinace pohybu paží, při kontaktu s podložkou se země dotýká pouze přední část chodidel (tzv. lehké nášlapy) a tělo je při běhu mírně nakloněno směrem vpřed. Kritickými body běhu je absence či krátká letová fáze, chodidla v širokém postavení, dopad na patu a celé chodidlo, příliš krátké kroky, horní končetiny pohybující se do stran a nevhodné postavení trupu, tzn. příliš velké naklonění směrem vpřed, nebo mírný záklon (Šeflová, 2020).

Metodický postup osvojování si základní motorické dovednosti běhu se rozděluje do třech hlavních částí. Během počáteční fáze neboli seznámení se začíná chůzí po rovné čáře, sledováním charakteru pohybu při různých stylech chůze, změnami rychlosti a směrů chůze, následuje chůze s lehkými nášlapy nebo naopak hlučná chůze, chůze v prostoru mezi dvěma kužely, chůze ve volném prostoru kolem překážek a jednoduché překážkové dráhy, jež si žáci sami vytvoří. Počáteční fáze pokračuje chůzí v otevřeném prostoru okolo překážek s měnící se rychlostí chůze, zastavením na pokyn a provedením zadaného cviku, chůzí v otevřeném prostoru kolem překážek ve dvojici s různou rychlostí chůze, poté se opakují předchozí cviky se zvětšováním skupin a měnícími se podmínky prostředí. Dále žáci opakují různé styly chůze po učiteli, chůze různými styly ve dvojici, trojici, v zástupu či kruhu. Počáteční fázi zakončují různé honičky v chůzi (Šeflová, 2020).

Druhou etapou je základní fáze neboli nácvik. Řadí se tam speciální běžecká cvičení (liftink, skipink, vysoká kolena, zakopávání) hravou formou a různými způsoby (samostatně, ve skupinách s držením rukou, s propletenými pažemi za zády) na vzdálenost přibližně 20 metrů, přičemž důraz klademe na kvalitu, nikoli na kvantitu, začíná se na místě, až posléze s minimálním pohybem vpřed. Následuje běh po rovné čáře se stupňovanou rychlostí, běh maximální rychlostí mezi dvěma kužely, běh s důrazem na správnou práci horních končetin, opakování předchozích cvičení v běhu po menších skupinách, běh mezi dvěma kužely a na pokyn změna směru, střídání běhu a chůze

na zvukové a světelné signály, běh v otevřeném prostoru s hudebním doprovodem, žákem navržená překážková dráha se zaměřením na různou rychlost a druh lokomoce, chůzí a během absolvovaná vlastní cesta vymezená provazy nebo kužely, opakování téhož se zavázanými očima a na závěr opakování předchozích bodů v proměnlivých podmínkách s různou intenzitou a v různých počtech osob v kontaktu s maximálním počtem čtyři (Šeflová, 2020).

Do závěrečné fáze, kterou je fáze osvojení neboli zdokonalování, patří běh v otevřeném prostoru s vyhýbáním se ostatním a posloucháním nebo sledováním pokynů učitele jako stát, běh, chůze apod., běh s novinovým papírem na břicho takovou rychlostí, aby nespadnul na zem, běh v prostoru se spolužáky při dodržování pokynů učitele (např. jedno tlesknutí = běh a dotknout se čtyř stěn, dvě tlesknutí = pět skákacích panáků, tři tlesknutí = chůze s pěti spolužáky) a předchozí cvičení s větší obtížností úkolů, s přidanými překážkami jako obruče, nízké překážky, provazy, švihadla, kužely. Následuje kopírování pohybových zadání tvořených ve dvojici s partnerem (např. rychlý běh se spolužákem v prostoru), vyhýbání se stabilním překážkám při běhu nejprve jednotlivě a poté ve dvojici, vyhýbání se spolužákům při běhu ve velkém prostoru, vyhýbání se spolužákům při zmenšování prostoru (půlka tělocvičny, čtvrtina tělocvičny) a běh bludištěm nebo překážkovou dráhou ve skupině (Šeflová, 2020).

Následující cvičení rozvíjejí základní pohybovou dovednost běh. U každého cvičení je uveden výstižný popis a v přehledné tabulce i další potřebné údaje. Pro lepší názornost jsou u většiny cvičení přiloženy i fotografie. Řazení cvičení respektuje metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje.

Cvičení:

Chůze se změnami

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – běh, zklidnění
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	celá třída
Prostor	tělocvična, ohraničené hřiště
Pomůcky	píšťalka

Obrázek 3: cvičení „Chůze se změnami” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se chůzí pohybují po obvodu vymezeného hřiště v tělocvičně. Reagují na pokyny učitele, což může být změna rychlosti (pomalu, středně, rychle) nebo směru (vpřed, vzad, stranou), tichá chůze nebo naopak hlučná chůze. Na písknutí učitele se zastaví a splní zadaný úkol (např. ruce na kolena, dřep, turecký sed).



Obrázek 4: cvičení „Chůze se změnami”, zdroj: vlastní

Na krále

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – běh
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	celá třída
Prostor	tělocvična
Pomůcky	žádné

Obrázek 5: cvičení „Na krále” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Všichni žáci jsou poddaní a jdou v zástupu za učitelem, který představuje krále. Král vydává rozkazy – mění styl chůze (pomalá, střední, rychlá, tichá, hlasitá apod.), poddaní na rozkazy musí co nejrychleji reagovat a změnit styl chůze podle krále. Když se král otočí na poddané, musí co nejrychleji udělat dřep.

Modifikace: Jako král je vybrán jeden z žáků.

Obtížnější modifikace: Provádění cvičení ve dvojicích, trojicích.



Obrázek 6: cvičení „Na krále” – chůze krále a poddaných, zdroj: vlastní



Obrázek 7: cvičení „Na krále” – otočení krále a dřep poddaných, zdroj: vlastní

Specifická běžecká cvičení

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – běh a koordinace
Zařazení do hodiny TV	úvodní část – rušná
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična, ohraničené hřiště
Pomůcky	žádné

Obrázek 8: cvičení „Specifická běžecká cvičení” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Všichni žáci se postaví na delší stranu ohraničující určené hřiště. Učitel jim postupně předvádí správnou techniku specifických běžeckých cvičení – liftink, skipink a zakopávání. Žáci opakují cvičení nejprve na místě na čáře, na pokyn učitele s mírným pohybem vpřed až k protější straně hřiště. Tímto způsobem se procvičí liftink, skipink i zakopávání. Klademe důraz na kvalitu pohybu, nikoliv na kvantitu.

Obtížnější modifikace: Provádění cvičení ve skupinkách (maximálně čtyřčlenných) s držením rukou.



Obrázek 9: cvičení „Specifická pohybová cvičení” – liftink, zdroj: vlastní



Obrázek 10: cvičení „Specifická pohybová cvičení” – skipink, zdroj: vlastní



Obrázek 11: cvičení „Specifická běžecká cvičení“ – zakopávání, zdroj: vlastní

Štafeta

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – běh
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	kužely

Obrázek 12: cvičení „Štafeta“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí do stejně početných družstev, ideálně čtyřčlenných (záleží na celkovém počtu žáků ve třídě). Družstva se postaví vedle sebe do zástupů. Přibližně patnáct metrů od každého družstva je kužel. Na odstartování učitele vybíhá první žák z každého družstva maximální rychlostí ke kuželu, kterého se dotkne, a zpět ke družstvu, kde plácnutím předá štafetu spolužákovi. Takto se vystřídají všichni žáci. Vyhrává

nejrychlejší družstvo. V dalších kolech můžeme obměňovat pohyb u kužele – přeskočení, oběhnutí apod.

Obtížnější modifikace: Provádění cvičení ve dvojicích, provádění cvičení s novinovým papírem na břiše tak, aby nespadl.



Obrázek 13: cvičení „Štafeta“, zdroj: vlastní

Běh bez cíle

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – běh, změna směru
Zařazení do hodiny TV	úvodní část – rušná
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična, ohraničené hřiště
Pomůcky	píšťalka

Obrázek 14: cvičení „Běh bez cíle“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Všichni žáci se postaví na delší stranu určeného vymezeného hřiště. Na písknutí učitele vyběhají k protější straně hřiště. Na každé další písknutí učitele se musí otočit a běžet opačným směrem. Přidáváme tak dovednost změnu směru. Aktivitu

končí dvojitý hvízd učitele. Vítězí žák, jenž je na závěr nejbližší čáře, ke které se po posledním písknutí směřovalo.

Obtížnější modifikace: Provádění cvičení ve dvojicích.

Bláznivý běh

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – běh
Zařazení do hodiny TV	úvodní část – rušná
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična
Pomůcky	žádné

Obrázek 15: cvičení „Bláznivý běh” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se libovolně během pohybuji po celém prostoru tělocvičny. Učitel dává předem smluvené signály a žáci plní úkol, který konkrétní signál symbolizuje (např. jedno tlesknutí = běžet a dotknout se čtyř stěn, dvě tlesknutí = co nejrychleji běžet k vyvýšenému místu a zaujmout na něm místo, tři tlesknutí = skipink).

Obtížnější modifikace: Přidání překážek (obruče, nízké překážky, švihadla, kužely apod.) a jejich zakomponování do úkolů, provádění cvičení ve dvojicích.

Živý slalom

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – běh, změna směru
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	žádné

Obrázek 16: cvičení „Živý slalom“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí do více početných družstev, ideálně po sedmi žácích (záleží na celkovém počtu žáků ve třídě). Jednotlivá družstva se postaví do zástupů, ale žáci ve družstvech mezi sebou mají rozestupy přibližně dva metry. Na odstartování učitelem vybíhá první žák každého družstva. Proběhne slalomovým způsobem mezi spolužáky ve svém družstvu a zařadí se na konec zástupu. V moment, kdy zaujme místo na konci zástupu vybíhá další žák družstva. Tímto způsobem se vystřídají všichni. Vítězí družstvo, které se stihne vystřídat nejrychleji.

Snazší modifikace: Slalom mezi kužely.

Obtížnější modifikace: Stanovení pravidel – běžící žák musí každého spolužáka dvakrát oběhnout, běžící žák musí každého spolužáka oběhnout a podlézt apod.



Obrázek 17: cvičení „Živý slalom“, zdroj: vlastní

Cik cak běh

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – běh, změna směru
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	kužely

Obrázek 18: cvičení „Cik cak běh“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí do stejně početných družstev, ideálně po pěti žácích (záleží na celkovém počtu žáků ve třídě). Družstva se postaví do zástupů, každé družstvo má před sebou ve dvou řadách rozmístěny kužely. Po odstartování učitelem vybíhá první žák každého družstva, postupně se dotkne všech kuželů svého družstva, přičemž střídá řady tak, aby přebíhal od jedné ke druhé. Zpět ke družstvu běží běžným způsobem, dotykem předává štafetu a pokračuje další žák. Tímto způsobem se vystřídají všichni žáci. Vítězí nejrychlejší družstvo.



Obrázek 19: cvičení „Cik cak běh“, zdroj: vlastní

7.1.2 Skok odrazem jednož s dopadem na druhou nohu

Druhou lokomoční dovedností, které se v rámci diplomové práce budeme věnovat, je skok odrazem jednož s dopadem na druhou nohu. Motorická dovednost skok odrazem jednož s dopadem na druhou nohu zahrnuje několik dílčích ukazatelů osvojené dovednosti. Jsou jimi pohyb vpřed trvající po celou dobu skoku, pohled směřující vpřed, odraz z jedné a dopad na opačnou nohu, rozsah práce dolních končetin, protilehlá práce paží, kontrolovaný dopad bez ztráty rovnováhy, pružný dynamický odraz a lehký dopad, postupné odvíjení chodidla při odrazu od paty přes nárt až po špičku. Mezi kritické body této dovednosti patří nedostatečně dynamická práce dolních končetin, pasivní trup, neefektivní práce paží v době odrazu a skoku, paže jsou při odrazu buď za tělem nebo vedle něj (Šeflová, 2020).

Co se týká metodického postupu v jednotlivých etapách motorického vývoje, počáteční fází je seznamování. Zahrnuje prosté sledování pokusů, hodnocení techniky rozběhu a skoku, poskoky ve dřepu, horizontální výskoky snožmo, napodobování pohybu zvířat (kachna, žába, zajíc, medvěd apod.), seskoky z vyvýšené roviny (přibližně ve výšce pasu žáka) nejprve s dopomocí a následně bez ní, vysoká kolena v rozběhu, skok velkým krokem vpřed po dynamickém rozběhu, skok vpřed a dopad na obě nohy při použití správné techniky rozběhu, skok odrazem jednož s důrazem na tvrdý a hlasitý dopad na obě nohy, skok odrazem jednož důrazem na lehký a tichý dopad, skok odrazem jednož na čáru na podlaze nebo přes čáru na podlaze, skok odrazem jednož s dopadem do předem určeného vymezeného místa, skok provedený pomalu a rychlý skok vpřed (Šeflová, 2020).

Druhou, základní fází neboli nácvik představuje zejména důraz na správnou techniku rozběhu, odraz jednož a dopad na druhou nohu. Konkrétně sem patří přeběhy nízkých překážek ve vzájemné vzdálenosti přibližně pěti stop, přeběhy dvou rovnoběžně umístěných lan zhruba pět stop od startu a co nejrychlejší přeběh přes lana, skok přes lana, postupně měnící se vzdálenost mezi lany, skok s rozběhem přes nízkou překážku a skok přes větší překážky (Šeflová, 2020).

Závěrečnou fází je osvojení neboli zdokonalování. V této fází by učitel měl nechat žáky vyzkoušet si odraz nedominantní nohou, řadu běh, skok, skok, běh, dále skákat, poskakovat a přeskakovat do rytmu hudby, absolvovat překážkovou dráhu s odrazovými prvky, opakovaně přeskakovat přes nízké překážky a odraz a chycení nebo pouze dotyk

předmětu ve vzduchu. Následně by učitel měl ve spolupráci s žáky vytvořit taneční sestavu obsahující skákání a další lokomoční prvky a také gymnastickou sestavu obsahující skákání a další lokomoční prvky (Šeflová, 2020).

Následující cvičení rozvíjí základní pohybovou dovednost skok odrazem jednož s dopadem na druhou nohu. U každého cvičení je uveden výstižný popis a v přehledné tabulce i další potřebné údaje. Pro lepší názornost jsou u většiny cvičení přiloženy fotografie. Řazení cvičení respektuje metodický postup ve jednotlivých fázích motorického vývoje.

Cvičení:

Panáček

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností a síly dolních končetin, skoková průprava
Zařazení do hodiny TV	úvodní část – rušná
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična, vyznačený tvar „panáčka“
Pomůcky	barevná izolepa o šířce přibližně 4 cm nebo křída či magnezium

Obrázek 20: cvičení „Panáček“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Učitel nalepí barevnou izolepou o šířce přibližně 4 cm nebo nakreslí křídou či magnezium na podlahu tělocvičny či žíněnku tvar/tvary „panáčka“. Žáci skáčou způsobem levá, levá, levá, doskok na obě nohy, levá, doskok na obě nohy, obrat o 180°, pravá, doskok na obě nohy a zpět na začátek po pravé noze. Při skocích nesmí šlápnout na čáru.

Modifikace: Soutěž o co nejrychlejší absolvování celého „panáčka“, soutěž o co nejoriginálnější skoky v „panáčkovi“ apod.



Obrázek 21: cvičení „Panák”, zdroj: vlastní

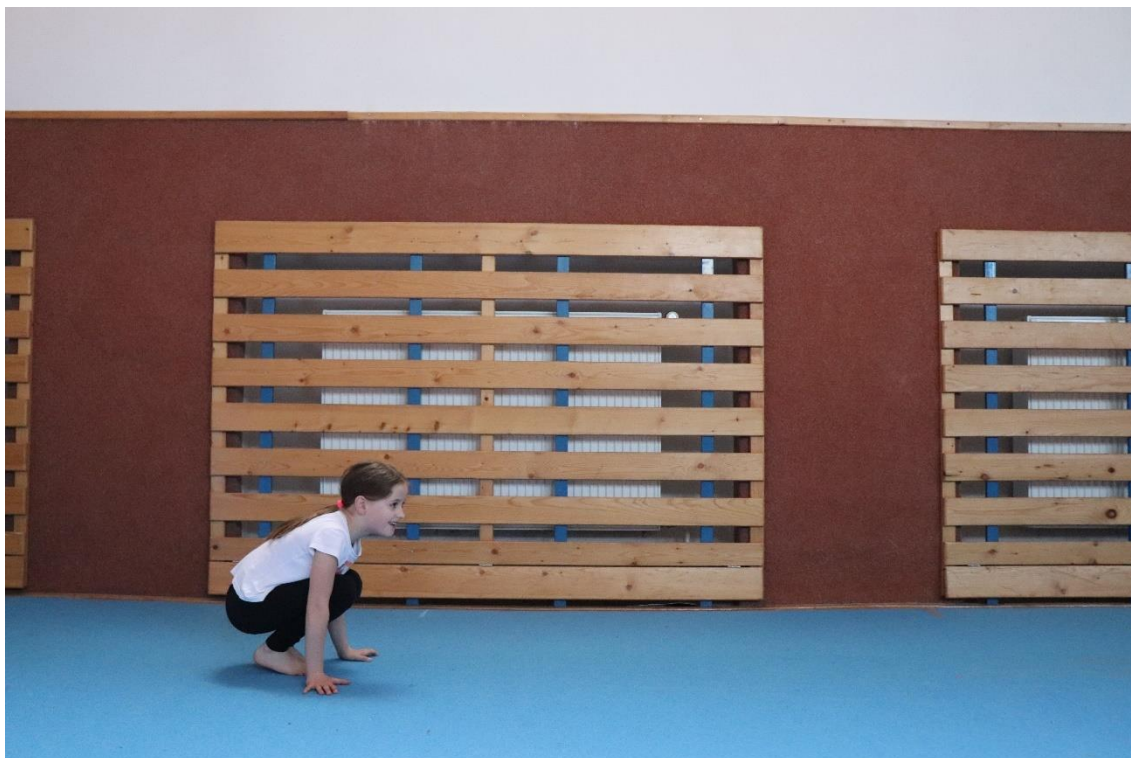
Zvířecí kroky

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností a síly dolních končetin, skoková průprava
Zařazení do hodiny TV	úvodní část – rušná
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična, ohraničené hřiště
Pomůcky	žádné

Obrázek 22: cvičení „Zvířecí kroky” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí přibližně do pěti družstev. Jednotlivá družstva se postaví do zástupů na kratší stranu určeného hřiště. Učitel zadává zvíře – např. žába, zajíc, vrabec, klokan, kamzík, jelen apod. Úkolem žáků je překonat hřiště na opačnou stranu napodobováním kroků/skoků zadaného zvířete. Poté, co se všichni dostanou na druhou stranu hřiště, učitel zadává další zvíře a žáci ho opět napodobují. Tento postup se opakuje alespoň pětkrát.

Modifikace: Zvířata zadává jeden z žáků, zvířata si vymýšlí a předvádí jeden z žáků – ostatní musí uhodnout, o jaké zvíře se jedná a poté ho také napodobit.



Obrázek 23: cvičení „Zvířecí kroky” – žába, první fáze, zdroj: vlastní



Obrázek 24: cvičení „Zvířecí kroky” – žába, druhá fáze, zdroj: vlastní



Obrázek 25: cvičení „Zvířecí kroky“ – jelen, zdroj: vlastní

Seskoky

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností a síly dolních končetin, skoková průprava
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična
Pomůcky	švédská bedna (nebo podobné nářadí), duchny a žíněnky

Obrázek 26: cvičení „Seskoky“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci seskakují ze švédské bedny, která je přibližně ve výšce jejich pasu, nebo z jiného gymnastického nářadí (molitanová bedýnka, tzv. slza apod.) do duchen a žíněnek. Učitel dbá na správnou odrazovou techniku (zejména na práci nártů, propnutí dolních končetin v kolenou v poslední fázi odrazu a směrování síly odrazu přes těžiště do směru skoku) a na správně provedený a bezpečný doskok (ztlumení dopadu doskokem

na přední část chodidel a pokrčením kolenou). Při prvních pokusech poskytuje učitel dopomoc, kterou následně odbourává.



Obrázek 27: cvičení „Seskoky” – přípravná fáze, zdroj: vlastní



Obrázek 28: cvičení „Seskoky” – letová fáze, zdroj: vlastní



Obrázek 29: cvičení „Seskoky” – doskoková fáze, zdroj: vlastní

Skoky

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností a síly dolních končetin, skoková průprava
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična, ohraničené hřiště
Pomůcky	žádné

Obrázek 30: cvičení „Skoky” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Všichni žáci stojí v řadě vedle sebe na čáře na délku hřiště. Nejprve nacvičují skok z místa obounož. Učitel nechá dětem pár pokusů z čáry. Dbá na správnou odrazovou techniku (zejména na práci nártů, propnutí dolních končetin v kolenou v poslední fázi odrazu a směřování síly odrazu přes těžiště do směru skoku) a na správně provedený a bezpečný doskok (ztlumení dopadu doskokem na přední část chodidel a pokrčením kolenou). Následně žáci překonávají celou šířku hřiště pouze skoky snožmo. Snaží se využít k překonání délky co nejmenší počet skoků, tzn., musí dělat co nejdelší skoky.

Modifikace: Stejným postupem (tzn. nejprve nácvik z čáry a následně co nejdelší skoky přes celou šířku hřiště) trénovat skoky na jedné noze, skoky z jedné nohy na obě nohy, skoky odrazem z jedné nohy s dopadem na druhou nohu.



Obrázek 31: cvičení „Skoky” – skok obounož, zdroj: vlastní



Obrázek 32: cvičení „Skoky” – skok z jedné nohy na obě, zdroj: vlastní

Terč

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností, dynamické rovnováhy a koordinace, skoková průprava
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	dvojice
Prostor	tělocvična, každá dvojice na svém místě
Pomůcky	obruče

Obrázek 33: cvičení „Terč“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci utvoří dvojice, každá dvojice zaujme místo u jedné obruče. První žák z každé dvojice si stoupne přibližně krok a půl od obruče a skokem z jedné nohy na obě skočí dovnitř kruhu – do terče a snaží se tam setrvat alespoň tři vteřiny. Následně ho obdobným způsobem střídá druhý žák z dvojice, skáče z téhož místa jako žák předchozí do obruče. Tímto způsobem se žáci vystřídají několikrát. Při dalších pokusech se vzdálenost odrazu od obruče prodlužuje. Žáci si počítají počet úspěšných pokusů.

Modifikace: Místo obručí lze použít švihadla složená do tvaru kruhu.

Obtížnější modifikace: Skok na jedné noze, skok z jedné nohy s dopadem na druhou nohu, skok do obruče po krátkém rozběhu – je nutné označit i místo odrazu.



Obrázek 34: cvičení „Terč” – letová fáze, zdroj: vlastní



Obrázek 35: cvičení „Terč” – doskoková fáze, zdroj: vlastní

Minové pole

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – skok odrazem jednož s dopadem na druhou nohu, rozvoj síly dolních končetin
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	kloboučky

Obrázek 36: cvičení „Minové pole” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí do stejně početných družstev, ideálně čtyřčlenných. Týmy se postaví do zástupů, před každým zástupem je rozmístěno ve vzdálenosti přibližně pěti stop několik kloboučků (stejný počet pro všechna družstva). Kloboučky představují miny a nesmí se na ně tedy šlápnout. Poté, co učitel odstartuje, vybíhá první žák každého družstva, všechny kloboučky musí překonat skoky odrazem jednož s dopadem na druhou nohu, zpět ke družstvu běží normálně. Dotykem předávají štafetu spolužákovi. Totožným způsobem se vystřídají všichni žáci. Vítězí nejrychlejší družstvo.

Obtížnější modifikace: Kloboučky ve větší vzdálenosti od sebe, namísto kloboučků přeskokování spolužáků, kteří jsou v pozici klek sedmo – hluboký ohnutý předklon (nutné dbát na bezpečnost).



Obrázek 37: cvičení „Minové pole“, zdroj: vlastní

Skok přes řeku

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – skok odrazem jednož s dopadem na druhou nohu, rozvoj síly dolních končetin
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	švihadla (případně žíněnky)

Obrázek 38: cvičení „Skok přes řeku“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí do družstev přibližně po čtyřech žácích (záleží na celkovém počtu žáků ve třídě). Družstva utvoří zástupy po celé šířce tělocvičny. Před každým družstvem je rovnoběžně položená dvojice švihadel ve vzájemné vzdálenosti přibližně pěti stop. Švihadla představují břehy řeky, kterou se žáci pokouší překonat, aniž by se namočili. Po krátkém dynamickém rozběhu se odrazí před prvním švihadlem z jedné

nohy tak, aby dopadli až za druhé švihadlo na druhou nohu. Takto se vystřídají všichni žáci. Pro další kola můžeme vzdálenost mezi švihadly postupně zvětšovat.

Modifikace: Břehy řeky představují žíněny, mezi kterými je mezera – žáci tak přeskakují ze žíněny na žíněnkou.

Snazší modifikace: Skok z místa z obou nohou na obě nohy, skok z místa z jedné nohy na obě nohy, skok z místa z jedné nohy na druhou nohu, skok z rozběhu z jedné nohy na obě nohy.



Obrázek 39: cvičení: „Skok přes řeku“, zdroj: vlastní

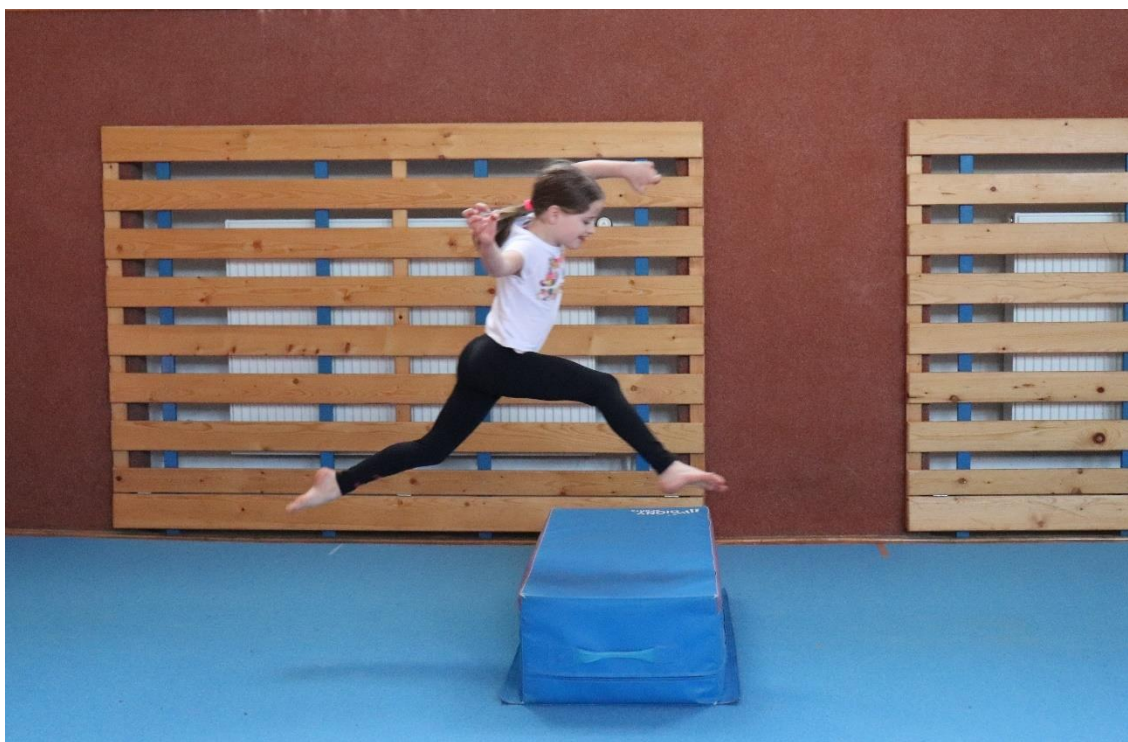
Skok přes překážku

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – skok odrazem jednož s dopadem na druhou nohu, rozvoj síly dolních končetin
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	molitanové bedýnky (případně jiné měkké nízké překážky)

Obrázek 40: cvičení „Skok přes překážku“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí do družstev přibližně po čtyřech žácích (záleží na celkovém počtu žáků ve třídě a počtu překážek, jež jsou k dispozici). Družstva utvoří zástupy po celé šířce tělocvičny. Před každým družstvem je molitanová bedýnka nebo jiná měkká nízká překážka. Jednotliví žáci jeden po druhém z krátkého dynamického rozběhu překonávají nízkou překážku skokem odrazem jedno nož s dopadem na druhou nohu. Výška překážky se může postupně zvětšovat. Postupně lze prodlužovat i rozběh.

Modifikace: Místo molitanové bedýnky lze využít nízké pěnové překážky, pěnové nudle apod., přeskakování spolužáka v pozici klek sedmo – hluboký ohnutý předklon (nutné dbát na bezpečnost).



Obrázek 41: cvičení: „Skok přes překážku“, zdroj: vlastní

Hudební rozcvička

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – skok odrazem jednož s dopadem na druhou nohu, rozvoj síly dolních končetin
Zařazení do hodiny TV	úvodní část – rušná
Časová dotace	2 minuty
Uskupení žáků	celá třída
Prostor	tělocvična
Pomůcky	hudební doprovod

Obrázek 42: cvičení „Hudební rozcvička” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozmístí libovolně po celé tělocvičně. Učitel pustí hudební doprovod a žáci do jeho rytmu skáčou, poskakují a přeskakují po celém prostoru tělocvičny. Podle rytmu, melodie, tempa, motivu a dynamiky hudby mění žáci i intenzitu, tempo, výšku skoků poskoků a přeskoků.

Rytmická sestava

Účel cvičení	rozvoj lokomočních dovedností – skok odrazem jednož s dopadem na druhou nohu, rozvoj síly dolních končetin
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	10 minut
Uskupení žáků	celá třída
Prostor	tělocvična
Pomůcky	hudební doprovod

Obrázek 43: cvičení „Rytmická sestava” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Učitel společně s žáky vytvoří sestavu s využitím prvků rytmické gymnastiky. Kroky a skoky se žáci učí tak, jak půjdou chronologicky za sebou v sestavě. Sestava se rozdělí na kratší úseky, které si žáci nejprve osvojí izolovaně a následně se

poskládají do celku. Využit lze poskočné kroky, cval, přísunné kroky, valčikové kroky, čertíka, nůžkový skok apod. Tyto krok a skoky se kombinují s vlnami pažemi, hrudníkem nebo celým tělem, s cvičeními statické či dynamické rovnováhy nebo pohyby s rotačním pohybem.

7.2 Balanční dovednosti

Udržení rovnováhy je komplexní záležitostí několika analyzátorů a funkcí, individuálních předpokladů a motorického učení. Podstatnými fyzikálními faktory, které ovlivňují stabilitu či labilitu, jsou velikost účinné opěrné plochy a vertikální vzdálenost těžiště od opory. Statickou rovnováhou jsou řešeny nejrůznější balanční situace. Na základě polohy těla se rozlišuje obtížnost stability či lability. Dynamická rovnováha představuje zvláštní případ vratké rovnováhy. Vyskytuje se při pohybu a vztahuje se k setrvačnosti předcházejících motorických činností (Skopová a Zítko, 2013).

7.2.1 Statická rovnováha

Prvním druhem rovnováhy je rovnováha statická. Základní kritéria zvládnuté dovednosti jsou udržení stabilní rovnováhy (tzn. nehybný postoj) a rovnovážný stabilní postoj v upažení s pohledem směřujícím vpřed. Mezi kritické body dovednosti patří neschopnost udržet rovnováhu s dopomocí paží, pohled na nohy nebo kladinu a problémy s udržením rovnováhy (Šeflová, 2020).

Metodický nácvik v jednotlivých fázích motorického vývoje dělíme do tří etap. V počáteční fázi neboli seznamování děti nacvičují nejprve udržení rovnováhy ve stoji kročném, následně ve stoji spojném, poté udržení rovnováhy ve stoji kročném při upažení a všechny předchozí cviky se zavřenýma očima. Následuje udržení ve stoji na dominantní končetině, unožení dolů s oporou a nato udržení rovnováhy na nedominantní končetině, unožení dolů s oporou. Na závěr počáteční fáze řadíme napodobování nestabilních pozic spolužáka oporou libovolných třech, případně dvou nebo jedné části těla a vytváření nestabilních tvarů pomocí těla a jejich udržení (Šeflová, 2020).

Druhou etapou je základní fáze neboli nácvik. Spadá do ní udržení rovnováhy ve stoji na dominantní končetině bez opory, udržení rovnováhy ve stoji na dominantní končetině bez opory se soustředěním na zatínání svalů a udržení nehybnosti, udržení rovnováhy ve stoji na dominantní končetině na dvou pytlících nejprve s otevřenýma a následně se zavřenýma očima. Dále také udržení rovnováhy ve stoji na dominantní končetině se sbíráním předmětů ze země, balancování ve stoji na dominantní noze se

snahou o odpálení balónku a udržení rovnováhy ve stoji na nízké nebo vysoké kladině. Následují cvičení na udržení rovnováhy ve stoji na nedominantní končetině se všemi předchozími zadáními. Do druhé etapy se řadí i souměrné a nesouměrné tvary při držení rovnováhy na jedné noze, spojení statické a dynamické rovnováhy, napodobování rovnovážných poloh spolužáka a hra Twister ve skupině žáků při různých základech podpory (Šeflová, 2020).

Poslední, třetí fázi, je fáze osvojení neboli zdokonalování. Jsou tam začleněny rovnovážné polohy na žíněnkách jako „V – sed“, vzpor klečmo se zanožením, „čapí stoj“, „holubička“, „Y stoj“ apod., předchozí cvičení s psychomotorickými pytlíky umístěnými na těle, předchozí cvičení na různých pevných površích, jako lavice, kladiny apod., přesun váhy z nohou na paže jako příprava pro stoj na rukou, rovnovážné tvary v tandemu se spolužákem, spojení statické a dynamické rovnováhy (Šeflová, 2020).

V následující části jsou uvedeny konkrétní příklady cvičení, jež rozvíjí základní pohybovou dovednost statická rovnováha. U každého cvičení je uveden výstižný popis a v přehledné tabulce i další potřebné údaje. Pro lepší názornost jsou u většiny cvičení přiloženy i fotografie. Řazení cvičení respektuje metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje.

Cvičení:

Balancování ve stoji obounož

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy, zklidnění
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična, každý žák na svém místě
Pomůcky	listy papíru

Obrázek 44: cvičení „Balancování ve stoji obounož“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se libovolně rozmístí po prostoru tělocvičny tak, aby měl každý kolem sebe dostatek místa. Na pokyn učitele si umístí list papíru na hlavu a zaujmou stoj měrný.

Balancují ve stoji a pokouší se vydržet v něm určený časový limit nehybně tak, aby jim list papíru nespádl na zem.

Snazší modifikace: Balancování bez listu papíru na hlavě.

Obtížnější modifikace: Balancování ve stoji spojném, obtížnější poloha paží (upažení, vzpažení, zapažení apod.), balancování na různých pevných površích (lavička, široká kladina, malá kladina apod.), balancování bez zrakové kontroly.



Obrázek 45: cvičení „Balancování ve stoji obounož“ – vlevo stoj spojný v upažení, vpravo stoj měrný, zdroj: vlastní

Balancování ve stoji jednož

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy, zklidnění
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična, každý žák na svém místě
Pomůcky	listy papíru

Obrázek 46: cvičení „Balancování ve stoji jednož“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se libovolně rozmístí po prostoru tělocvičny tak, aby měl každý kolem sebe dostatek místa. Na pokyn učitele si umístí list papíru na hlavu a zaujmou stoj na dominantní noze. Balancují ve stoji a pokouší se vydržet v něm co nejdéle nehybně tak, aby jim list papíru nespadl na zem. Aktivita končí ve chvíli, kdy v předepsané poloze stojí poslední žák.

Snazší modifikace: Balancování bez listu papíru na hlavě.

Obtížnější modifikace: Balancování v podřepu na jedné noze, balancování ve výponu na jedné noze, balancování na nedominantní dolní končetině, obtížnější poloha paží (upažení, vzpažení, zapažení apod.), obtížnější poloha nestojné nohy (přednožení skrčmo, přednožení, zanožení apod.), balancování bez zrakové kontroly.



Obrázek 47: cvičení „Balancování ve stoji jednoož“ – zleva pokrčení zánožmo, přednožení skrčmo a upažení, přednožení skrčmo poníž, zdroj: vlastní

Sochy

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy a koordinace, zklidnění
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	2 minuty
Uskupení žáků	dvojice
Prostor	tělocvična, každá dvojice na své žíněnce
Pomůcky	žíněнки

Obrázek 48: cvičení „Sochy” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci utvoří dvojice, kvůli bezpečnosti je každá dvojice na žíněnce. Jeden žák z každé dvojice vymyslí a předvede sochu – nestabilní a v příslušné poloze balancuje a setrvá. Druhý z dvojice tuto polohu co nejvěrněji napodobí. Následně si žáci v rámci dvojic vymění role, rovnovážnou polohu vymýšlí a předvádí žák, který v prvním kole napodoboval svého spolužáka a napodobuje ho žák, který v prvním kole polohu vymýšlel.

Obtížnější modifikace: Rovnovážné polohy bez opory, rovnovážné polohy v tandemu se spolužákem.



Obrázek 49: cvičení „Sochy”, zdroj: vlastní

Písmena

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy, koordinace a kooperace, zklidnění
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična, každé družstvo na svém místě
Pomůcky	žádné

Obrázek 50: cvičení „Písmena“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci utvoří stejně početná družstva (záleží na celkovém počtu žáků ve třídě). Pokud chce učitel zadávat delší slova, volí více početná družstva. Učitel zadá žákům slovo. Úkolem každého družstva je sestavit slovo pomocí svých těl co nejpřesněji a nejrychleji. Žáci musí tvary příslušných písmen udržet minimálně pět vteřin. Vítězí družstvo, kterému se podaří zadané slovo sestavit správně a nejrychleji.

Obtížnější modifikace: Vytvořit tvary jednotlivých písmen za podmínky stoje na jedné noze, žáci musí slovo nejprve vymyslet a následně ho sestavit, celá třída musí vymyslet a sestavit co nejdelší slovo.



Obrázek 51: cvičení „Písmena“ – slovo KINO, zdroj: vlastní

Kolik rukou, kolik nohou

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy, koordinace a kooperace
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična, každé družstvo na svém místě
Pomůcky	žádné

Obrázek 52: cvičení „Kolik rukou, kolik nohou” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Třída se rozdělí do stejně početných družstev. Každé družstvo zaujme libovolné místo v tělocvičně tak, aby kolem sebe mělo dostatek místa. Učitel zadá, kolik nohou a kolik rukou ve družstvu se smí dotýkat země (při pěti žácích v družstvu by to mohlo být např. pět nohou a osm rukou). Žáci v každém družstvu vymyslí libovolný způsob, jak toho dosáhnout a následně ho i předvedou. Vítězí družstvo, které splní zadání nejrychleji.

Obtížnější modifikace: Soutěž mezi družstvy o co nejmenší počet rukou a nohou dotýkajících se země.



Obrázek 53: cvičení „Kolik rukou, kolik nohou” – osm rukou a pět nohou, první způsob, zdroj: vlastní



Obrázek 54: cvičení „Kolik rukou, kolik nohou” – osm rukou a pět nohou, druhý způsob, zdroj: vlastní

Sběratelé

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	trojice
Prostor	tělocvična, každá trojice u své obruče
Pomůcky	obruče, víčka, případně jiné drobné předměty

Obrázek 55: cvičení „Sběratelé” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci utvoří trojice. Každá trojice se postaví ke své obruči, ve které jsou rozprostřena víčka, případně jiné drobné předměty. Na pokyn učitele se všichni žáci postaví do stoje jedno nož na dominantní noze. Po odstartování aktivity začnou žáci sbírat víčka z obruče. Jejich cílem je nasbírat co nejvíce víček, aniž by se nedominantní nohou dotkli země. Aktivita končí ve chvíli, kdy mají trojice vysbíraná všechna víčka. V každé trojici vítězí žák, který jich nasbíral nejvíce.

Modifikace: Soutěž družstev proti sobě (které družstvo nejrychleji vysbírá všechna víčka ze své obruče), vysbírání všech víček a jejich následné vrácení do obruče co nejrychleji.

Obtížnější modifikace: Totožný cvik ve stoji jednož na nedominantní končetině, soutěž ve sbírání víček z obruče bez zrakové kontroly.



Obrázek 56: cvičení: „Sběratelé“, zdroj: vlastní

Balancování na labilní ploše

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	10 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična – stanoviště
Pomůcky	kladina, bosu, plný míč, lano, balanční deska

Obrázek 57: cvičení „Balancování na labilní ploše“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí do pěti družstev (počet družstev se odvíjí od počtu labilních ploch, které jsou k dispozici). Po tělocvičně jsou rozmístěné různé labilní plochy pro balancování – např. kladina, bosu, plné míče, lano, balanční deska. Každé družstvo začíná cvičení u jedné z pomůcek. Žáci zaujmají postoj na podložkách a zkouší, jak dlouho se na nich zvládnou udržet. Vystřídají se všichni žáci z družstva. Dle individuálních možností na nich mohou zaujmout postoj obounož či jednoož. Systémem kruhového cvičení se vystřídají všechny družstva na všech labilních plochách.

Obtížnější modifikace: Obtížnější poloha paží (upažení, vzpažení, zapažení apod.), obtížnější poloha nestojné nohy (přednožení skrčmo apod.), balancování bez zrakové kontroly.



Obrázek 58: cvičení „Balancování na labilní ploše“ – vlevo stoj obounož na balanční podložce, vpravo stoj jednoož na bosu, zdroj: vlastní

Odpálení míče ve stoji jednož

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	dvojice
Prostor	tělocvična, každá dvojice na svém místě ve vzdálenosti přibližně pět metrů od sebe
Pomůcky	molitanové míče

Obrázek 59: cvičení „Odpálení míče ve stoji jednož“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci utvoří dvojice, v každé dvojici je jeden molitanový míč. Jeden žák z každé dvojice zaujme postoj jednož na dominantní dolní končetině. Druhý žák z dvojice mu ze vzdálenosti přibližně pěti metrů nadhazuje molitanový míč. Úkolem balancujícího žáka je balónek odpálit rukou, aniž by ztratil rovnováhu. Učitel nechá žákům pár hodů na procvičení. Následuje výměna žáků v rámci dvojic.

Obtížnější modifikace: Stoj na jiném pevném povrchu (lavice, kladina apod.).



Obrázek 60: cvičení „Odpálení míče ve stoje jednož“, zdroj: vlastní

Chytání a házení na labilní ploše

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	dvojice
Prostor	tělocvična, každá dvojice na svém místě ve vzdálenosti přibližně pět metrů od sebe
Pomůcky	kladina, bosu, plný míč, lano, balanční deska, molitanový míč

Obrázek 61: cvičení „Chytání a házení na labilní ploše” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci utvoří dvojice, v každé dvojici je jeden molitanový míč a jedna labilní plocha – kladina, bosu, plný míč, lano, nebo balanční deska. Jeden z každé dvojice žáků zaujme stoj na labilní podložce. Druhý žák z dvojice mu ze vzdálenosti přibližně pěti metrů hází molitanový míč. Úkolem žáka na labilní ploše je míč chytit a hodit ho zpět, aniž by spadl z podložky. Učitel nechá žákům pár hodů na procvičení. Následuje výměna žáků v rámci dvojic.



Obrázek 62: cvičení „Chytání a házení na labilní ploše”, zdroj: vlastní

Twister

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	10 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična, každá skupina o čtyřech žácích
Pomůcky	Twister podložky, herní kotouče

Obrázek 63: cvičení „Twister” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí do skupin o čtyřech žácích. Každá skupina zaujme místo u jedné Twister podložky, tři žáci přímo u ní a jeden u herního kotouče. Žák u herního kotouče točí a podle toho, co vyjde, říká spolužákům ze družstva, kam mají kterou končetinu umístit (např. levá ruka na modrou, pravá ruka na zelenou). Hrající žáci postupně zaujímají postoje podle pokynů. V průběhu hry vznikají rovnovážné polohy, ve kterých žáci musí udržet rovnováhu. Komu se polohu nepodaří udržet a spadne, ten vypadává ze hry. V každém družstvu vítězí žák, který udrží rovnovážnou polohu nejdéle.



Obrázek 64: cvičení „Twister”, zdroj: vlastní

Rovnovážné polohy

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy a koordinace, zklidnění
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična, každý žák na žíněnce
Pomůcky	žíněnky

Obrázek 65: cvičení „Rovnovážné polohy” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Každý žák zaujme místo na jedné žíněnce. Podle pokynů učitele postupně zaujímá rovnovážné polohy ve stoji (např. „čapí stoj”, „arabeska”) v kleku (např. váha předklonmo v kleku), v sedu (např. sed s přednožením), v lehu (např. leh na boku – vzpažit), nebo podpory (např. vzpor ležmo – zanožit pravou vzpažit levou). V jednotlivých rovnovážných polohách se snaží udržet rovnováhu.



Obrázek 66: cvičení „Rovnovážné polohy” – vlevo „arabeska”, vpravo „čapí stoj”, zdroj: vlastní



Obrázek 67: cvičení „Rovnovážné polohy” – vzpor ležmo, zanožit levou, vzpažit pravou, zdroj: vlastní

Přesun váhy z nohou na paže

Účel cvičení	rozvoj statické rovnováhy a koordinace, příprava na stoj na rukou
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična
Pomůcky	žíněnky

Obrázek 68: cvičení „Přesun váhy z nohou na paže” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žák zaujme místo na žíněnce. Opře dlaně o žíněnku a přenáší váhu na paže tak, že dostává obě nohy do vzduchu. Provádí opakované pokusy a snaží se udržet váhu na pažích po co nejdelší časový úsek.

Snazší modifikace: Žák stojí na žíněnce zády ke zdi, opře dlaně o žíněnku a nohy o zeď, v pozici chvíli setrvává.



Obrázek 69: cvičení „Přesun váhy z nohou na paže“, zdroj: vlastní

7.2.2 Dynamická rovnováha

K balančním dovednostem patří i dynamická rovnováha. Mezi základní kritéria zvládnuté dynamické rovnováhy patří udržení rovnováhy při používání střídavých kroků, držení vzpřímeného držení těla (tzv. vysoké držení), udržení rovnováhy s použitím ruku podle potřeby (upažení) a zrak upírající se vpřed (Šeflová, 2020).

Metodický postup v jednotlivých etapách motorického vývoje začíná počáteční fází neboli seznamováním. Řadí se sem chůze volně s pohledem vpřed, chůze po čáře, chůze pata – špička po čáře, různé styly chůze s různou intenzitou, chůze se změnou směru a změnou rychlosti, chůze po čárách se změnou směru a změnou rychlosti a chůze po číslech nebo písmenech abecedy, která jsou od sebe vzdálena tak, aby žáci museli vyvinout úsilí a natáhnout se pro dosažení daného místa. Dále do počáteční fáze spadá i chůze přes široké gymnastické nářadí, jako je široká kladina nebo lavička s opakováním předchozích bodů, krok stranou na široké kladině nejprve s dopomocí a následně bez ní, krok stranou na úzké kladině nejprve s dopomocí a následně bez ní a střídavé kroky na úzké kladině s dopomocí učitele (Šeflová, 2020).

Po počáteční fázi následuje fáze základní neboli nácvik. Patří sem střídavé kroky na úzké kladině s postupným odbouráváním dopomoci učitele, chůze přes úzkou kladinu s malou dopomocí učitele při udržování rovnováhy pomocí upažení, následuje chůze přes úzkou kladinu s nataženými pažemi bez dopomoci učitele, chůze po úzké kladině různou rychlostí, chůze po úzké kladině s překračováním drobných překážek, chůze přes úzkou kladinu se sbíráním předmětů ze země bez ztráty rovnováhy, přechod úzké kladiny za pohledu směřujícího na kladinu, chůze přes širokou kladinu s dopomocí, pohled směřuje vpřed, přenášená končetina nabírá nohou dolů pod kladinu a chůze přes širokou kladinu s nabíráním bez dopomoci (Šeflová, 2020).

Třetí a současně poslední etapou je fáze osvojení neboli zdokonalování. Ta zahrnuje chůzi s nabíráním po úzké kladině při pohledu vpřed nejprve s dopomocí a následně bez ní, rychlejší chůze po úzké kladině při pohledu vpřed, chůze po úzké kladině, pohled vpřed a překračování drobných překážek, chůze po úzké kladině, pohled vpřed a sbírání předmětů, chůze přes úzkou kladinu, pohled vpřed, žák popisuje co vidí na obrázku (číslice, písmena), jistý a uvolněný přechod přes úzkou kladinu a pohled vpřed, kombinace různých pohybů při chůzi po čárách nebo na nízké kladině a kombinaci různých pohybových dovedností při chůzi po čárách nebo nízké kladině (Šeflová, 2020).

V následující části jsou uvedena konkrétní cvičení, která rozvíjí základní pohybovou dovednost dynamickou rovnováhu. U všech cvičení je uveden popis a v přehledné tabulce i další údaje, u většiny jsou přiloženy i názorné fotografie. Řazení cvičení respektuje metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje.

Cvičení:

Chůze po čáře

Účel cvičení	rozvoj dynamické rovnováhy, statické rovnováhy, koordinace a pozornosti
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	3 minuty
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična, čára vymežující určité hřiště
Pomůcky	píšťalka

Obrázek 70: cvičení „Chůze po čáře” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se libovolně rozprostrou na čáru, ohraničující učitelem určené hřiště. Na pokyn učitele začnou volnou chůzi po směru hodinových ručiček tak, že mohou došlapovat pouze na určenou čáru. Když učitel pískne, žáci musí co nejdříve splnit pokyn, který učitel zadá ihned po písknutí, např. postavit se do výponu, udělat stoj na jedné noze, udělat stoj měrný na čáře, ... Poté, co všichni žáci splní pokyn, aktivita pokračuje dál.

Obtížnější modifikace: Provádění cvičení s listem papíru na hlavě, chůze, kdy se pata dotýká špičky, mění se tempo, směr a styl (cval apod.) chůze na základě pokynů učitele.



Obrázek 71: cvičení „Chůze po čáře” – na písknutí zastavení a splnění pokynu výpon, zdroj: vlastní

Mravenci

Účel cvičení	rozvoj dynamické rovnováhy
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	víčka

Obrázek 72: cvičení „Mravenci” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci vytvoří stejně početná družstva (záleží na celkovém počtu žáků ve třídě). Každé družstvo si stoupne do zástupu k jedné z čar v tělocvičně (všechna družstva ke stejně dlouhé čáře). Učitel umístí na opačnou stranu každé čáry, u které družstva stojí tolik víček, kolik je žáků ve družstvu. Po odstartování začne každý první žák v zástupu chůzi po čáře tak, že pata se vždy dotkne špičky druhé nohy. Až žáci dojdou na konec čáry, vezmou jedno víčko a stejným způsobem dojdou zpět ke svému družstvu, kde předají dotykem štafetu spolužákovi. Tímto způsobem se vystřídá celé družstvo. Vítězí skupina, které se podaří vysbírat víčka nejrychleji. Učitel motivuje pomocí mravenců – žáci dělají mravenčí kroky a strádají si zásoby.

Snazší modifikace: Volná chůze po čáře.

Obtížnější modifikace: Volná chůze po čáře s listem papíru na hlavě, chůze po čáře pata – špička s listem papíru na hlavě.



Obrázek 73: cvičení „Mravenci”, zdroj: vlastní

Abeceda

Účel cvičení	rozvoj dynamické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	závěrečná část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	karty s jednotlivými písmeny abecedy/písmena abecedy napsaná na zemi

Obrázek 74: cvičení „Abeceda” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí do stejně početných družstev (záleží na celkovém počtu žáků ve třídě). Každé družstvo stojí v zástupu a před sebou má písmena abecedy v takové vzdálenosti, aby žáci museli vyvinout úsilí na pohyb po nich. Po odstartování učitelem se začne první žák v každém zástupu pohybovat posupně po sobě jdoucích písmenech abecedy tak, aby nešlápl vedle. V momentě, kdy první člen družstva projde všechna

písmena a stoupne si na zem, začne druhý člen družstva. Takto se postupně vystřídá celé družstvo. Vítězí to, družstvo, jehož všem členům se podaří projít všechny písmena bez kroku vedle nejrychleji.

Modifikace: Ukazování čísel místo písmen abecedy.



Obrázek 75: cvičení „Abeceda“, zdroj: vlastní

Chůze přes lavičku

Účel cvičení	rozvoj dynamické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	10 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	lavička pro každé družstvo

Obrázek 76: cvičení „Chůze přes lavičku“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Třída se libovolně rozdělí do čtveřic (či jinak početných družstev, záleží na počtu laviček, které jsou k dispozici). Každé družstvo stojí v zástupu u jedné z laviček.

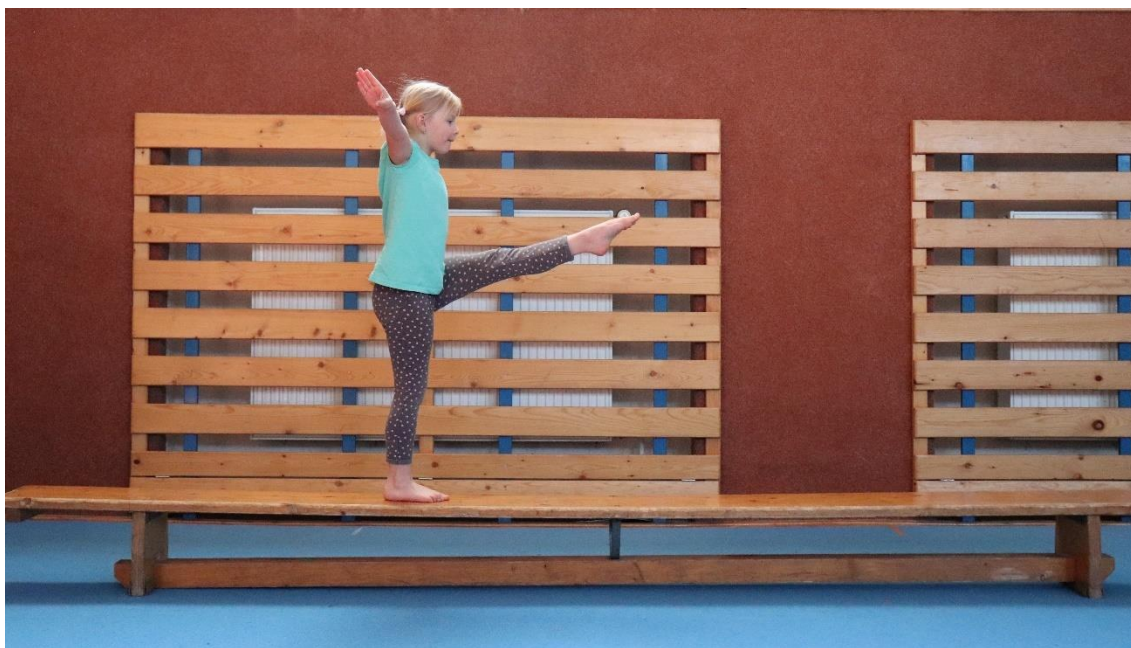
Učitel vždy předvede jeden způsob chůze přes lavičku: např. volná chůze, chůze pata – špička, rychlejší chůze, chůze v upažení, chůze ve výponu a v upažení, „čapí chůze“ (přednožit skrčmo, poté nohu dopnout, vykročit a opakovat totéž na druhou nohu, ruce v upažení nebo v bok). Následně chůzi provádí jeden žák po druhém na lavičce své skupiny. V nadcházejících kolech následují další způsoby chůze přes lavičku.

Modifikace: Způsoby chůze přes lavičku vymýšlejí jednotlivá družstva.

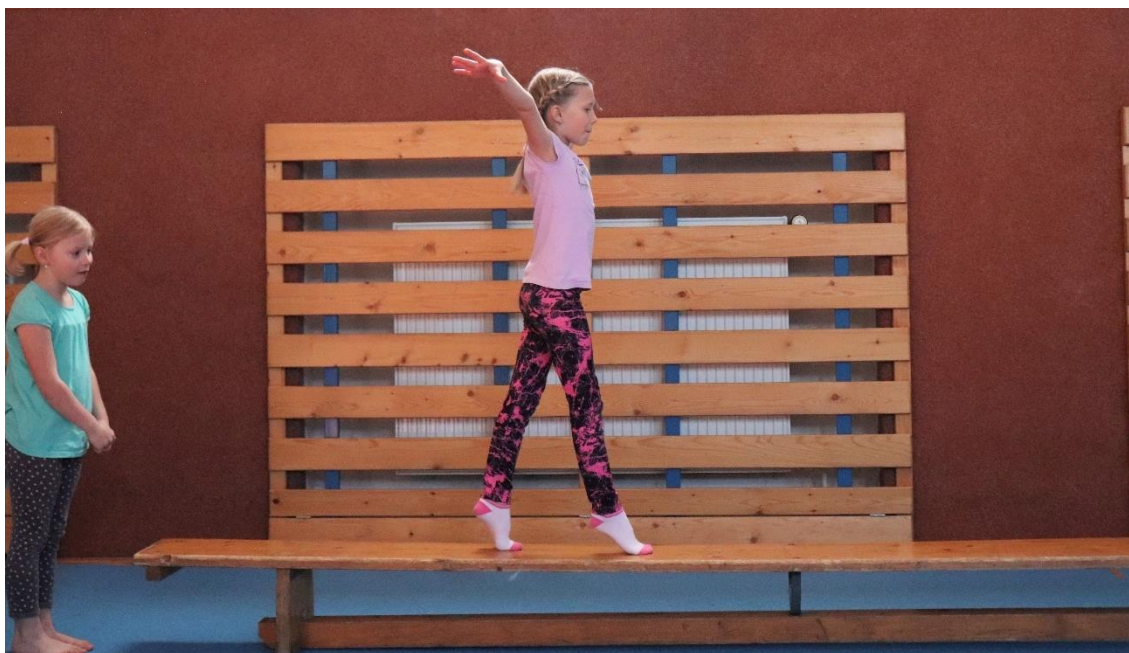
Obtížnější modifikace: Provádění cvičení na široké kladině, provádění cvičení s listem papíru na hlavě, chůze stranou.



Obrázek 77: cvičení „Chůze přes lavičku“ – volná chůze, zdroj: vlastní



Obrázek 78: cvičení „Chůze přes lavičku“ – „čapí chůze“, zdroj: vlastní



Obrázek 79: cvičení „Chůze přes lavičku” – chůze ve výponu a v upažení, zdroj: vlastní

Překážková dráha na lavičce

Účel cvičení	rozvoj dynamické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	lavička pro každé družstvo, kloboučky

Obrázek 80: cvičení „Překážková dráha na lavičce” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí do stejně početných družstev. Každé družstvo se postaví do zástupu ke své lavičce. Na každé lavičce je umístěno několik kloboučků. Žáci překonávají lavičku chůzí vpřed v upažení a snaží se překračovat i kloboučky, aniž by ztratili rovnováhu. Každý žák si to postupně zkusí několikrát pro získání větší jistoty.

Obtížnější modifikace: chůze ve výponu a v upažení, chůze jako čáp, rychlá chůze, provádění cvičení na široké kladině, provádění cvičení s listem papíru na hlavě.



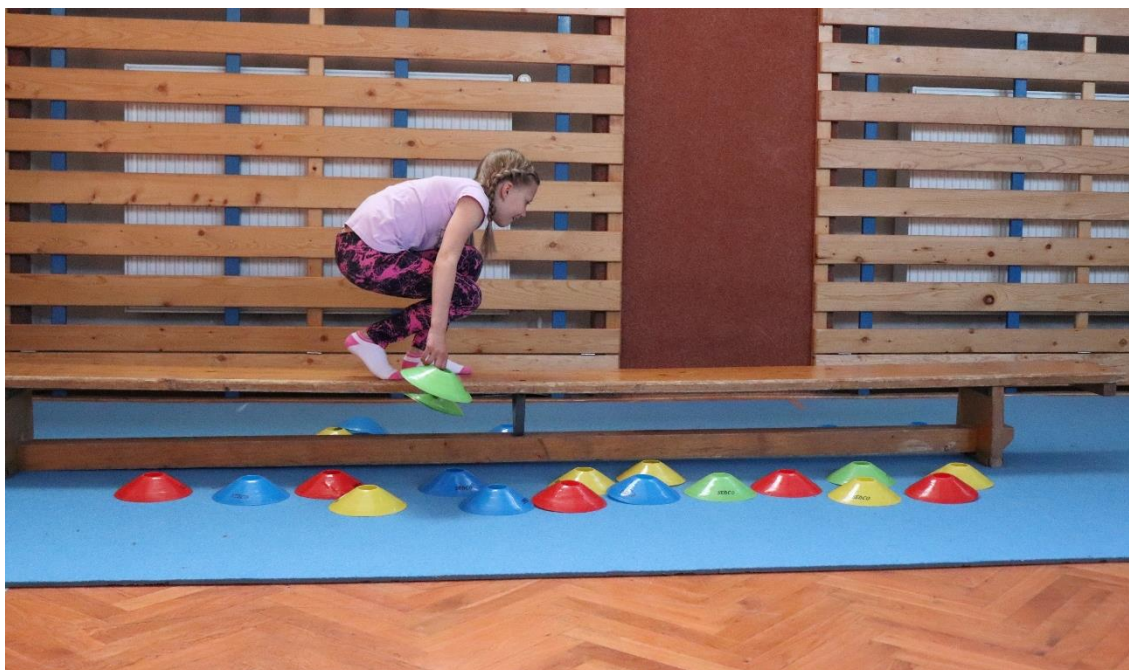
Obrázek 81: cvičení „Překážková dráha na lavičce“, zdroj: vlastní

Ryby a rybáři

Účel cvičení	rozvoj dynamické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	lavička pro každé družstvo, kloboučky čtyř různých barev

Obrázek 82: cvičení „Ryby a rybáři“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žáci se rozdělí do družstev o čtyřech členech, stávají se z nich rybáři. Každé družstvo si stoupne do zástupu k lavičce. Kolem každé lavičky jsou rozmístěny kloboučky, které představují ryby (u každé lavičky stejný počet kloboučků různých barev). Po odstartování rybaření startuje první rybář všech družstev. Postaví se na lavičku a volnou chůzí ji přejde, přitom však chytá ryby kolem lavičky – kloboučky jedné barvy. Takto se vystřídají všichni rybáři ve družstvech. Vítězí družstva, jež mají nejvíce úlovků a nejméně pádů z lavičky.



Obrázek 83: cvičení „Ryby a rybáři“, zdroj: vlastní

Vyhni se

Účel cvičení	rozvoj dynamické rovnováhy, koordinace a kooperace
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	družstva
Prostor	tělocvična
Pomůcky	lavička pro každé družstvo

Obrázek 84: cvičení „Vyhni se“ – přehled, zdroj: vlastní

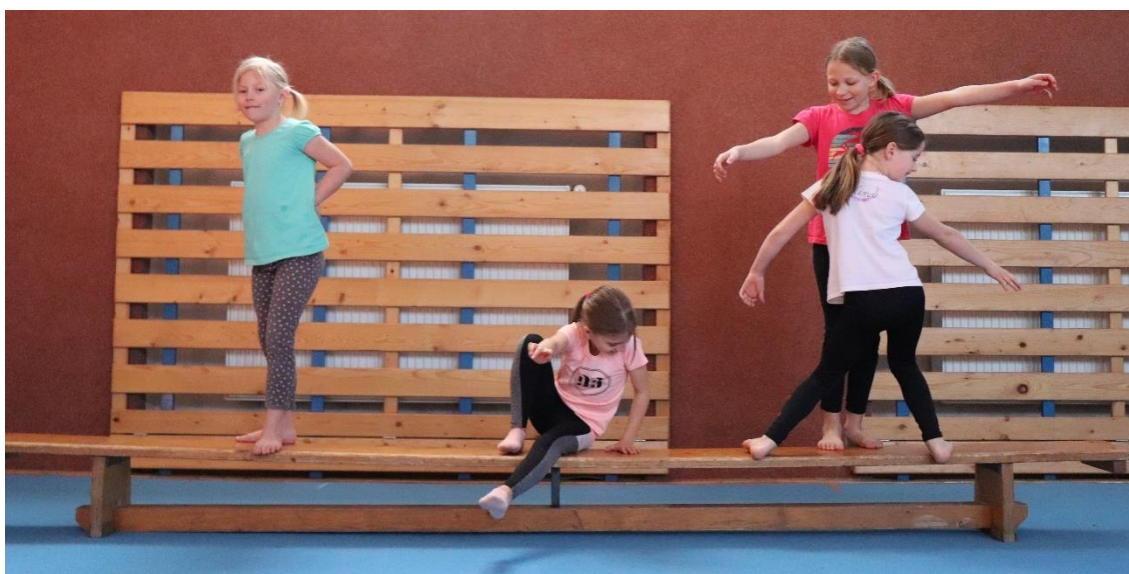
Popis: Žáci se rozdělí do přibližně čtyřčlenných družstev (záleží na celkovém počtu žáků ve třídě a počtu laviček). Každému družstvu náleží jedna lavička. Jeden žák každého družstva stojí před lavičkou a všichni ostatní zaujmou místo na lavičce. Úkolem žáků stojících před lavičkou je překonat lavičku z jednoho konce na druhý. Musí tak spolupracovat se spolužáky a vyhnout se jim. Vymýšlí různé způsoby, jak toho dosáhnout. Ve všech družstvech se v roli žáka překonávajícího lavičku postupně vystřídají všichni členové.



Obrázek 85: cvičení „Vyhni se” – první způsob řešení, zdroj: vlastní



Obrázek 86: cvičení „Vyhni se” – druhý způsob řešení, zdroj: vlastní



Obrázek 87: cvičení „Vyhni se” – třetí způsob řešení, zdroj: vlastní

Had

Účel cvičení	rozvoj dynamické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	10 minut
Uskupení žáků	celá třída
Prostor	tělocvična
Pomůcky	lavička, široká kladina, malá kladina, žíněnky a duchny pod malou kladinou

Obrázek 88: cvičení „Had“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Všichni žáci utvoří zástup u lavičky. Postupně – jako had – přejdou jeden po druhém volnou chůzí v upažení nejprve lavičku, následně širokou kladinu a na závěr malou kladinu. Učitel dává dopomoc u malé kladiny. Takto se vystřídají všichni žáci. V následujících kolech můžeme měnit styl chůze – chůze pata – špička, chůze jako čáp, chůze ve výponu, kroky stranou apod.

Modifikace: Styl chůze vymýšlí sami žáci.

Obtížnější modifikace: Provádění cvičení s listem papíru na hlavě, odbourávání dopomoci učitele u malé kladiny.



Obrázek 89: cvičení „Had“ – volná chůze, zdroj: vlastní



Obrázek 90: cvičení „Had“ – chůze ve výponu a v upažení, zdroj: vlastní

Přečti písmeno

Účel cvičení	rozvoj dynamické rovnováhy
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična
Pomůcky	lavička, široká kladina, malá kladina, karty s písmeny

Obrázek 91: cvičení „Přečti písmeno“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Žák jde volně v upažení po lavičce, malé nebo široké kladině, učitel stojí naproti němu a postupně ukazuje karty s písmeny. Žák písmena čte. Učíme tím tedy žáka upírat pohled vpřed.

Modifikace: Místo karet s písmeny lze využít karty se slabikami, karty s čísly, karty s příklady, nebo může karty místo učitele ukazovat spolužák.

Obtížnější modifikace: Chůze ve výponu a v upažení, nabíraná chůze (při kroku se nestojnou nohou zhoupnout lehce pod úroveň kladiny), chůze s listem papíru na hlavě.



Obrázek 92: cvičení „Přečti písmeno“, zdroj: vlastní

Pohyblivá lavička

Účel cvičení	rozvoj dynamické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična
Pomůcky	lavička, gymnastické kruhy, duchny a žíněny

Obrázek 93: cvičení „Pohyblivá lavička“ – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Jeden konec lavičky zahákneme za kruhy, které jsou spuštěné těsně nad zem. Vznikne tak pohyblivá lavička, kolem které ještě rozmístíme žíněny a duchny kvůli bezpečnosti. Žáci na ni vstupují po jednom a překonávají ji volnou chůzí v upažení.

Snazší modifikace: Jeden konec lavičky zaháknutý za žebřiny.



Obrázek 94: cvičení „Pohyblivá lavička” – snazší modifikace, zdroj: vlastní

Gymnastická sestava

Účel cvičení	rozvoj statické, dynamické rovnováhy a koordinace
Zařazení do hodiny TV	hlavní část
Časová dotace	5 minut
Uskupení žáků	jednotlivci
Prostor	tělocvična
Pomůcky	lavička, široká kladina, malá kladina, duchny a žíněnky

Obrázek 95: cvičení „Gymnastická sestava” – přehled, zdroj: vlastní

Popis: Poté, co si žáci osvojí některé cviky statické rovnováhy a získají jistotu v projevu dynamické rovnováhy, kombinujeme tyto prvky do jednoduchých sestav nejprve na čáře a následně na lavičce, široké kladině, nebo malé kladině. Sestavu učitel žákům nejprve názorně předvede. Když dělají sestavy žáci na malé kladině, učitel jim poskytuje dopomoc. Příklad sestavy: stoj na jedné noze, nabíraná chůze, čapí stoj, chůze stranou. Další příklad sestavy: arabeska, chůze ve výponu a v upažení, čapí stoj, čapí chůze.

8 Závěr

Hlavním cílem diplomové práce jsme stanovili navrhnout rozvoj základních pohybových dovedností gymnastickými prostředky ve školním prostředí pro žáky prvního stupně základní školy. Účelem námi sestaveného návrhu rozvoje je jeho využitelnost učiteli v hodinách tělesné výchovy. Na základě prostudování odborné literatury a kurikulárních dokumentů jsme zvolili několik základních pohybových dovedností a následně vytvořili soubor cvičení, jež přispívá k jejich rozvoji.

Při tvorbě sborníku cvičení jsme kromě odborné literatury čerpali i z několikaletých sportovních a trenérských zkušeností se sportovní gymnastikou. Zvolili jsme efektivní a poutavá cvičení v souladu s novým pohledem na přístup k vyučování gymnastiky a brali ohled na věková specifika dětí mladšího školního věku, správný metodický postup. Po vytvoření souboru jsme jednotlivá cvičení ověřovali na cvičencích sportovní gymnastiky. Na základě ověřování cvičení a zkušeností z pedagogické praxe jsme sborník přizpůsobili školnímu prostředí.

Námi vytvořený výsledný návrh obsahuje rozsáhlý soubor 41 cvičení přispívajících k rozvoji vybraných základních pohybových dovedností a vhodných pro žáky 1. – 3. třídy základní školy. Veškerá cvičení obsahují výstižný popis a přehlednou tabulku, v níž je uveden účel cvičení, jeho zařazení do hodiny tělesné výchovy, časová dotace, uskupení žáků, prostor a potřebné pomůcky. U mnohých aktivit jsme přidali i možné modifikace. Pro lepší názornost jsou u většiny cvičení uvedeny i fotografie. Soubor cvičení je vhodný pro všechny učitele prvního stupně, ale věříme, že může být inspirací i pro učitele vyšších ročníků nebo trenéry a cvičitele v rámci volnočasových aktivit.

Pro praxi doporučujeme uvedená cvičení zařazovat do každé hodiny tělesné výchovy, neboť zajišťují správný rozvoj pohybových dovedností a přispívají k všestrannému rozvoji. U každé základní pohybové dovednosti jsme jednotlivá cvičení seřadili podle metodického postupu v jednotlivých fázích motorického vývoje, takže na sebe navazují. Je vhodné začít jednoduššími cvičeními a po jejich absolvování a zvládnutí dané úrovně navazovat dalšími cviky nebo obtížnějšími modifikacemi. Uvedená cvičení necílí pouze na pohybovou dovednost, pod kterou jsou řazeny, ale plní více účelů. Je možné je i kombinovat a upravovat v závislosti na věku dětí, jejich úrovni a dostupných nářadích či pomůckách. Když učitel začíná s materiálem pracovat, je dobré, aby si nejprve

cvičení vyzkoušel sám na sobě a až poté je využil v hodině s žáky. Docílí tak toho, že při jejich využití dokáže žákům podávat přínosnější rady a efektivnější zpětnou vazbu.

Pro další zdokonalování motorického projevu dětí doporučujeme co nejvíce se zasazovat o rozvoj jejich pohybových dovedností. Osvědčuje se pravidelné zařazování cvičení a her přispívajících k všestrannému rozvoji. Důležité je také motivovat děti k pohybu.

Pro zajištění využitelnosti práce jsme využívali taková nářadí a pomůcky, jež jsou k dispozici ve většině školních tělocvičen, nebo je lze snadno nahradit.

Vytvořením návrhu rozvoje základních pohybových dovedností ve školním prostředí gymnastickými prostředky byl naplněn hlavní cíl práce.

9 Seznam literatury

DOVALIL, Josef a kol., 2008. *Lexikon sportovního výkonu*. Praha: Karolinum.

DVOŘÁK, Josef, 2003. *Vývojová verbální dyspraxie*. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum. ISBN 80-902536-5-2.

HÁJEK, Jeroným, 2001. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

JANSA, Petr, 2018. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3986-4.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2006. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-163.

KRŠEK, Petr, 2020. *Úroveň motoriky žáků v kontextu jejich vztahu k tělesné výchově na 1. stupni ZŠ* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: https://theses.cz/id/lgqd7u/Uroven_motoriky_zaku_v_kontextu_jejich_vztahu_k_tele_sne_v.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dmotorika%20%C5%BE%C3%A1k%C5%AF%26start%3D1

KUCHARSKÁ, Anna a Daniela ŠVANCAROVÁ, 2004. *Bezstarostné roky: kroky a krůčky předškolním věkem: poradenství pro rodiče*. Praha: Scientia. ISBN 978-80-7183-291-1.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

MACHOVÁ, Jitka, 2016. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3357-2.

MASARYKOVA ZŠ PLZEŇ, 2016. *Školní vzdělávací plán* [online] [vid. 2022-03-15]. Dostupné z: <http://masarykovazs.cz/uredni-deska/skolni-vzdelavaci-program/>

MĚKOTA, Karel, 1983. *Kapitoly z antropomotoriky I.: lidský pohyb – motorika člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ, 1983. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK, 2007. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila, 2012. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3180-2.

MŠMT ČR, 2021. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. MŠMT. Dostupné z: http://www.nuv.cz/file/4983_1_1/

OPATŘILOVÁ, Dagmar, 2008. *Metody práce u jedinců s těžkým postižením a více vadami*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3818-6.

PERIČ, Tomáš, 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0683-2.

PŘÍHODA, Václav, 1977. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

ROBINSON, Leah E., David F. STODDEN, Lisa M. BARNETT, Vitor P. LOPES, Samuel W. LOGAN, Luis Paulo RODRUGUES a Eva D'HONDT, 2015. Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Medicine* [online]. **45**(9), 1273–1284. ISSN 0112-1642, 1179-2035. Dostupné z: [doi:https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs40279-015-0351-6#Sec3](https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs40279-015-0351-6#Sec3)

ROČKOVÁ, Hana, 2021. *Posouzení úrovně motorické kompetence u žáků na 1. stupni vybrané základní školy* [online]. Technická univerzita v Liberci. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/160509/DIPLOMOVA_PRACE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Dětská klinická psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1049-5.

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO, 2013. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2194-4.

SOVÁK, Miloš, 2000. *Defektologický slovník*. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-76-5.

- SUCHOMEL, Aleš, 2004. *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7083-900-3.
- ŠEFLOVÁ, Iva, 2020. *Psychomotorika v pedagogické praxi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- ŠEFLOVÁ, Iva, Luděk KALFIŘT a Jan CHAROUSEK, 2020. The Assessment of Movement Competence in Czech School Age Children Using BOT-2 Test. *Physical Activity Review*. 8(2), 56–63. ISSN 2300-5076.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VÁLKOVÁ, Hana, 2000. *Skutečnost nebo fikce? Socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit* [online]. 2000. Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: <http://www.specialolympics.cz/wp-content/uploads/2015/12/Skute%C4%8Dnost-nebo-fikce.....pdf>
- VRCHOVECKÁ, Pavlína, 2020. *Základy gymnastické přípravy dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-4002-2.
- VYSKOTOVÁ, Jana a Kateřina MACHÁČKOVÁ, 2013. *Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4698-2.
- WALKLEY, Jeff, Bernie V. HOLLAND, Rose TRELOAR a Justen O'CONNOR, 1996. *Fundamental motor skills: A Manual for Classroom Teachers*. Melbourne: Department of Education, Victoria. ISBN 0 7306 8916 6.
- ZELINKOVÁ, Olga, 2001. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program: nástroje pro prevenci, nápravu a integraci*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-544-6.
- ZÍTKO, Miroslav, Jan CHRUDIMSKÝ a Gabriela MACHOVÁ, 2021. *Gymnastika pro děti – Rino Gym* [online]. 2021. Jipast.cz. Dostupné z: https://eshop.jipast.cz/editor/image/eshop_products_files/374/filename_374.pdf