

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2022

Tereza Trmalová



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce
**Zpracování techniky a metodiky hodu
kriketovým míčkem pro 1. stupeň ZŠ
formou výukového DVD**

Vypracoval: Tereza Trmalová
Vedoucí práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2022



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Sports Studies

Graduation thesis

**Processing of Technique and Methodology
of Throwing a Cricket Ball at the 1st stage
of elementary school in the Form of an
Instructional DVD**

Author: Tereza Trmalová
Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2022

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Zpracování techniky a metodiky hodů kriketovým míčkem pro 1. stupeň ZŠ formou výukového DVD

Jméno a příjmení autora: Tereza Trmalová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základních škol

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2022

Abstrakt:

Předložená diplomová práce se zabývá technikou a metodikou atletické disciplíny hodů kriketovým míčkem pro učitele 1. stupně základních škol. V analytické části je za pomoci obsahové analýzy odborných publikačních zdrojů charakterizováno vývojové období mladšího školního věku, nastíněn význam tělesné výchovy a řízených pohybových aktivit v tomto věku a v souladu s konceptem práce zmíněném Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání. Nedílnou součástí diplomové práce je vytvořené instruktážní video, jehož slovní popis je hlavní náplní syntetické části včetně uvedení průpravných her a představení návrhu možných vyučovacích jednotek cílených na rozvoj základních i speciálních pohybových dovedností. Zpracované video má fungovat jako názorná didaktická pomůcka pro prvostupňové učitele v praxi.

Klíčová slova: základní škola, mladší školní věk, pohyb, atletika, hod kriketovým míčkem

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Processing of Technique and Methodology of Throwing a Cricket Ball at the 1st stage of elementary school in the Form of an Instructional DVD

Author's first name and surname: Tereza Trmalová

Field of study: Primary school teaching

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The year of presentation: 2022

Abstract:

The submitted diploma thesis deals with the technique and methodology of the athletic discipline of throwing a cricket ball for primary school teachers. In the analytical part, with the help of content analysis of professional publication sources, the developmental period of younger school age is characterized, the importance of physical education and controlled physical activities at this age is outlined and the Framework educational program for basic education is mentioned in accordance with the work concept. An integral part of the diploma thesis is an instructional video, the verbal description of which is the main content of the synthetic part, including the introduction of preparatory games and the presentation of possible teaching units aimed at developing basic and special movement skills. The processed video is intended to function as a visual didactic aid for first-level teachers in practice.

Keywords: elementary school, younger school age, movement, athletics, cricket ball throw

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum.

Podpis studenta

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Vlastě Kursové, Ph.D. za odborné vedení v průběhu této práce a vstřícný přístup. Dále bych chtěla poděkovat kameramanovi z Jihočeské televize Jiřímu Choutkovi, který se mnou ochotně natočil a následně sestříhal celé instruktážní video. Za spolupráci také děkuji osobám, které figurují ve videu, studentovi Antonínu Švarcovi z Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity a Vojtěchovi Kašínovi ze ZŠ Pohůrecká. Za zajištění prostorového zázemí ZŠ Pohůrecká děkuji paní ředitelce Mgr. Daně Waltrové a paní učitelce Mgr. Idě Trmalové.

Obsah

1 Úvod	6
2 Metodologie	8
2.1 <i>Cíl, úkoly a předmět práce</i>	8
2.1.1 Cíl práce	8
2.1.2 Úkoly práce	8
2.1.3 Předmět práce	8
2.2 <i>Použité metody práce</i>	8
2.3 <i>Rešerše literatury</i>	9
3 Analytická část práce	12
3.1 <i>Pohyb v rámci školní tělesné výchovy</i>	12
3.1.1 Mladší školní věk	13
3.1.2 Střední školní věk	16
3.1.3 Rámcově vzdělávací program	18
3.2 <i>Historie atletiky a hodů kriketovým míčkem</i>	22
3.3 <i>Atletika v životě dětí</i>	23
4 Syntetická část práce	38
4.1 <i>Metodická řada – mladší školní věk</i>	38
4.1.1 Správné držení míčku	38
4.1.2 Rozcvičení s míčkem	39
4.1.3 Hod z místa	40
4.1.4 Hod na cíl	41
4.1.5 Chůze s míčkem	42
4.1.6 Zkřížné kroky	43
4.1.7 Impulzní krok a odhod	43
4.1.8 Běh s míčkem v pokrčené ruce	45
4.1.9 Správná odhodová poloha	46
4.1.10 Ucelený hod	47
4.2 <i>Metodická řada-atlet</i>	49
4.2.1 Správné a špatné držení míčku	49
4.2.2 Rozcvičení s míčkem	50
4.2.3 Vyhazování a chytání míčku, hod na cíl	51
4.2.4 Hod z různých poloh (leh, sed, klek)	52
4.2.5 Hod z čelného postavení	53
4.2.6 Nesení náčiní poklusem	54
4.2.7 Návčik zkřížných kroků	55
4.2.8 Návčik hodů z impulzního kroku	55
4.2.9 Hod z celého rozběhu	56
4.3 <i>Průběh natáčení a materiální vybavení</i>	57
4.4 <i>Průpravné hry</i>	59
4.5 <i>Ukázka atletických vyučovacích jednotek</i>	64
5 Závěr	69
Referenční seznam literatury	13
Seznam obrázků	15
Seznam příloh	16

1 Úvod

Sportovní odvětví atletiky je nedílnou součástí velké části hodin tělesné výchovy na základních školách. Žáci se tedy již od první třídy seznámí se základy atletických disciplín. Ti, které tento druh sportu baví a naplňuje, se také snaží v jednotlivých atletických disciplínách vylepšovat ve volnočasových aktivitách a kroužcích. Velkým úspěchem pro učitele nebo trenéry je zjištění nejen, že dítě podává kvalitní výkony, ale že ho tento sport baví, má z něj radost. Myslím si, že tento druh sportu patří mezi nejpřirozenější pohyby člověka, doprovázející jej celý život.

Atletika má své místo také v mém životě. Jako malou mě rodiče vedli k všestrannému sportovnímu rozvoji, můj otec je velkým sportovcem. Atletika je ne nadarmo považována za královnu sportu. Mezi jejími disciplínami si každý určitě tu svou najde, ať již zmiňuji hod, skok, běh, vrh. Tento sport je také vyhledávaným a atraktivním pro celou řadu divácké populace. Atletika rozvíjí všestrannou pohybovou stránku jak už u dětí, tak také i dospělých. Pokud chce s atletikou začít i dospělý, myslím si, že může, protože na věku, pokud nejde o vrcholový sport, nezáleží. Velkou předností také je, že lze najít atletické disciplíny, které lze vykonávat v přírodních podmínkách, v terénu. V neposlední řadě je třeba také atletice přisoudit značný vliv v oblasti lidského ať už fyzického nebo duševního zdraví.

Od svého mládí se věnuji různým sportovním aktivitám, oblast sportu je mi velmi blízká. Výběr oblasti pro mou diplomovou práci byl proto pro mě jasný a jednoznačný. Sportovní práci s dětmi mám ráda, moc mě baví. Trénuji pohybovou přípravu dětí mladšího školního věku u různých typů sportů. Z vlastní zkušenosti vím, že ne všechny školy mohou v oblasti atletiky fungovat, jsou disciplíny, které si děti nemohou vyzkoušet z důvodů chybějícího atletického hřiště či venkovních prostorů určených k tělesné výchově. Myslím si také, že ne všichni učitelé tělesné výchovy na prvním stupni základních škol používají správnou metodiku a správný nácvik jednotlivých atletických disciplín, které se právě na prvním stupni základní školy provádějí. Děti se tedy často utvrdí ve špatných pohybových návycích, které se těžko odbourávají. Pro svou práci jsem si vybrala hod také z tohoto důvodu. Byla bych ráda, kdyby se moje práce stala didaktickou podporou při výuce této atletické disciplíny na základních školách.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části. Moje diplomová práce je zaměřena na výuku žáků prvního stupně ZŠ. V první analytické části se tedy zabývám obecnými

poznatky, které se týkají výuky tělesné výchovy na prvním stupni, Rámcově vzdělávacím programem, ontogenetickým vývojem žáků mladšího a staršího školního věku, dále se věnuji historii atletiky společně s historií hodů kriketovým míčkem. Pak postupuji k tématu atletika v životě dětí a školní atletika. Součástí této kapitoly je také rozbor výchovně-vzdělávacího procesu učitele školní tělesné výchovy, který je velice důležitý obzvláště pro žáky prvního stupně základní školy. Další část mé práce je spojena s instruktážním videem pro učitele základních škol. Je zde detailně rozepsaná technika a metodika hodů kriketovým míčkem, společně s tím zde uvádím zásobník průpravných her, které může učitel při výuce použít a v poslední řadě jsem zapsala konkrétní přípravy na výuku hodů kriketovým míčkem.

2 Metodologie

2.1 Cíl, úkoly a předmět práce

2.1.1 Cíl práce

Cílem je zpracování techniky a metodiky hodů kriketovým míčkem pro 1. stupeň formou výukového DVD. Dílčím cílem je zpracování „dětské“ techniky hodů kriketovým míčkem (žák – mladší školní věk).

2.1.2 Úkoly práce

- Provedení obsahové analýzy odborných publikačních zdrojů.
- Vytvoření teoretických východisek zaměřených na věkové zvláštnosti mladšího školního věku, historii atletiky a atletiky v životě dětí.
- Vytvoření osnovy budoucího výukového materiálu (videa).
- Zajištění odborného týmu (kameraman, figuranti).
- Natočení a zpracování výukového materiálu (videa) pro učitele 1. stupně ZŠ.
- Provedení diskuse k problematice hodů kriketovým míčkem.
- Shrnutí a stanovení závěru práce s doporučením do praxe.

2.1.3 Předmět práce

Předmětem práce je zpracování techniky a metodiky hodů kriketovým míčkem formou výukového DVD. Zpracovaný multimediální materiál by měl sloužit jako edukační pomůcka pro učitele 1. stupně základních škol.

2.2 Použité metody práce

V této diplomové práci byla použita metoda obsahové analýzy, metoda názorně demonstrační a metoda syntézy.

Obsahová analýza byla použita k analýze odborné literatury v této práci. Tato metoda již dlouhé období představuje spolehlivou a funkční pedagogickou metodu výzkumu, která je standartní pro vyhodnocení a interpretaci obsahu textů (Gavora, 2015). Obsahová analýza je založena na dekompozici textu. Celek rozkládáme na jednotlivé části a díky tomu jsme schopni získat důležité a podstatné informace o zkoumaných jevech a vzájemných souvislostech (Štumbauer, 1989). „V rámci výzkumu v tělesné kultuře lze obsahovou analýzu použít pro zpracování jakýchkoliv písemných či ústních projevů“ (Štumbauer, 1989, s. 61).

Metodu, kterou jsme využily při vytvoření instruktážního videa je metoda, která se řadí mezi názorně demonstrační a sice instruktáž. Instruktáž je výuková metoda, která

žákům zprostředkovává vizuální, audiovizuální a hmatové podněty k jejich praktické činnosti. Běžným druhem instruktáže je slovní instruktáž, žákům se prezentují auditivní nebo textové instrukce. Jsou jim tedy slovním popisem zprostředkovány činnosti a postup činností, které jsou rozfázovány do jednotlivých kroků. Metoda informuje žáky, žáci se seznamují s popisem postupu u jednotlivých činností a také jejich pozornost řídí a pomáhá jim odlišit důležité (Nejdříve udělej..., Všimni si... Zrychli tempo...Pokus se..., Všimni si, že...) a nedůležité (Maňák & Švec, 2003).

Poslední použitou metodou je syntéza, která byla využita při sestavení teoretických východisek práce. Obsahová syntéza zaznamenává myšlenkové sjednocení, tzv. spojení jednotlivých částí v celek. Při syntéze pozorujeme důležité vzájemné souvislosti mezi jednotlivými složkami jevu, a díky tomu důkladněji poznáváme jev jako celek (Synek, Sedláčková, & Vávrová, 2002). Při používání této metody je podstatné mít široké znalosti v oboru a dostatek podložených informací (Štumbauer, 1989).

2.3 Rešerše literatury

Největší význam pro kapitolu Pohyb v rámci školní tělesné výchovy měla literatura Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada. Dále se věnujeme Rámcově vzdělávacímu programu, který je publikován na internetové stránce Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2021). *Rámcově vzdělávací program*. Praha: MŠMT Dostupné z:

<https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani>.

Práce je ale zaměřena na žáky mladšího školního věku, proto jsme se nejvíce zabývaly touto věkovou skupinou zejména z hlediska tělesného psychického a sociálního vývoje. Značná část informací byla čerpána z knihy Vágnerová, M., (2005) *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum. V knize je přehledně uveden vývoj dítěte ve všech jeho oblastech. Dalším použitým zdrojem, který byl zásadní v této kapitole, a je v něm přehledně zpracované období mladšího školního věku, je internetová publikace Ptáček, R., & Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí. Dostupné z:

<https://www.mpsv.cz/documents/20142/954010/psychologie.pdf/91da3174-0856-99ce-5c24-2704a0cc7d55>

Věnujeme se také historii atletiky a zejména historii hodu kriketovým míčkem. Co se týká těchto dvou kapitol, tak byla v této práci nejvíce přínosná literatura Šimon, J. (1997). *Trénink vrhu a hodů*. Praha: Karolinum.

Atletiku v životě dětí jsme zaznamenaly asi nejvíce v knize, kde je výstižně uvedeno, jak děti vnímají atletiku, čeho pomocí tohoto sportu dosáhnou a jak k ní přistupují Kaplan, A., & Válková N., (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia. Pro žáky mladšího školního věku hraje důležitou roli jejich učitel, proto v této práci právě tuto skutečnost zmiňujeme. Jaký by měl učitel být, co všechno učitel musí splňovat, jaké jsou jeho úkoly a jakých by se měl držet zásad. Z knihy Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, bylo čerpáno nejvíce podstatných faktů. Nedílnou součástí této kapitoly pro nás byla také literatura Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum: nakladatelství Univerzity Karlovy, díky které mohly být přehledně rozděleny vyučovací činnosti a zásady pro učitele školní tělesné výchovy.

Disciplíny, které jsou v práci uvedeny s ohledem na výuku školní tělesné výuky na prvním stupni jsou běh, skok a hod. V tomto ohledu byl velkým přínosem Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava*. Praha: Grada. a Čilík I. & Rošková, M. (2003). *Základy atletiky*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied. Ze starších literárních záznamů jsem nejvíce využila knihu Choutková, B., & Fejtek, M. (1989). *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia.

Co se týká konkrétní disciplíny hodu kriketovým míčkem, která je pro tuto práci stěžejní, tak se bohužel nemohlo tolik čerpat z literatury Šimon, J., Friedrich, J., Horák, M., Matoušek, M., Studnička, P., Segeťová, J., & Šilhavý, J. (2004). *Atletické vrhy a hody*. Praha: Olympia. V této knize bohužel o hodu kriketovým míčkem najdeme velmi málo, je zde zmíněný krátce jen jako průpravná disciplína pro hod oštěpem.

Syntetická část je nejvíce věnována technice a metodice hodu kriketovým míčkem. Podstatným zdrojem v tomto ohledu byl internetový zdroj, kde se také těmito metodickými řadami zabývají Hammerová, T., & Králová, T. (2020). *Didaktika atletických disciplín – hody, vrhy*. Brno: MU. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js18/vyber_atletika/web/pages/02_hod_mickem.html. Další inspirací byla internetová publikace od svazové trenérky, která uvádí výuku hodu kriketovým míčkem pro žactvo, které začíná s atletikou Rudová, I. (2019).

Atletika pro děti. Praha: Český atletický svaz. Dostupné z: <http://detska-atletika.cz/pro-oddily/metodika>. Do soboru průpravných her, které se zaměřují především na rozvoj hodu, byla největším přínosem kniha Mazal, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku: metodická příručka pro učitele základní školy*. Olomouc: CERM.

3 Analytická část práce

3.1 Pohyb v rámci školní tělesné výchovy

Školní tělesná výchova patří téměř 130 let mezi organickou část výchovy a vzdělávání do škol v českých zemích. Ale již dříve začaly vznikat metody, organizační formy a jiné podněty formující začátky vzniku tělesné výchovy na školách. V roce 1869 byla tělesná výchova zařazena jako povinný předmět do školních osnov v obecných školách. V tomto roce byl tělocvik zařazen pouze do obecných škol, na gymnáziu byl tělocvik nepovinný.

Tělesnou výchovu dnes považujeme za nezbytnou součást školního vzdělávacího procesu. Jedná se o cílevědomou, výchovnou a vzdělávací činnost, která působí na lidský pohybový a tělesný vývoj (Vilímová, 2009).

Pedagogové školní tělesné výchovy, ale i určitých zájmových sportovních kroužků se snaží, aby si žák pohyb oblíbil. Pohyb by se měl stát pravidelnou součástí způsobu života u dětí i později dospělých jedinců. Děti by se měly učit starat se o své zdraví, svou zdatnost a umět regenerovat. Sport chápat jako aktivitu, která vede k psychickému a sociálnímu uspokojení pro celý život. Cílem školní tělesné výchovy by však nemělo být naučit žáky soutěživosti nebo jen soutěžení určitých dětí v rámci reprezentování škol, ale zajistit vyváženou aktivitu všem žákům. Proto je nejdůležitějším obdobím pro ukotvení těchto cílů právě mladší školní věk (Dvořáková, 2012).

Dětství je charakterizováno jako vývojová etapa lidského jedince, která trvá od narození po dospělost. Žáci během základní školy prochází třemi vývojovými obdobími. Prvním obdobím je mladší školní věk, který začíná mezi šestým a sedmým rokem žáka a končí mezi desátým a jedenáctým rokem. V tomto období začíná vývoj sekundárních tělesných znaků, vše je ovšem individuální a důležitým faktorem je i pohlaví. V tomto období pokračuje poměrně rychlým způsobem osifikace kostí a klouby jsou velmi pružné. Zatímco zádové svalstvo je spíše slabé a snadno v důsledku jednostranného nebo nepřiměřeného přetěžování mohou vznikat poruchy v držení těla. Již v tomto období mladšího školního věku je možné adaptovat organismus na vytrvalostní zatížení. V tomto období působí škola na psychickou a fyzickou stránku žáka nejvíce, formuje žáky v rámci jejich vztahů a myšlení ohledně sportu. Důležité jsou vhodné konkrétní ukázky, nikoli abstraktní pojmenovávání. Vhodné je žákům ukázat a naučit je správnou techniku

daných sportovních aktivit. Stereotypní činnosti žáky v tomto období velice nudí a zároveň díky tomu tyto činnosti negují jejich přístup a vztah ke sportu. Dále pro žáky není vhodné, aby zůstávali delší dobu v nečinnosti, ta jim může způsobovat jemná psychická traumata. Dalšími obdobími periodizace je střední školní věk, který začíná mezi desátým a jedenáctým rokem a končí mezi čtrnáctým a patnáctým rokem. Poslední období je starší školní věk, který začíná mezi čtrnáctým a patnáctým rokem a končí dospělostí mezi osmnáctým a devatenáctým rokem (Dvořáková, 2012).

3.1.1 Mladší školní věk

Diplomová práce je zaměřena na žáky 1. stupně základních škol. Toto období se řadí do etapy mladšího školního věku. Věkové rozmezí tohoto období je 6 – 11 let. Během tohoto období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. V tomto období (ve věku 6 let) dítě vstupuje do základní školy, nebývá však 100 % pravidlem, že je na zahájení primárního vzdělávání připravené. Případná nezralost organismu může být důvodem k odložení školní docházky do 7 let věku. Vzhledem k tomu, že děti po nástupu do školy tráví část svého dne ve škole, je nutné do jejich režimu zařadit i pohybovou činnost. Pohybovou činnost v denním, týdenním nebo například i ročním režimu nazýváme pohybový režim. Pohybový režim chápeme jako určité uspořádání pohybových aktivit tak, aby docházelo k posilování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a výkonnosti (Dvořáková, 2012).

Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je během prvních let charakterizován rovnoměrným růstem do výšky a plynulým nabíráním na hmotnosti dětí. Taktéž dochází k plynulému růstu vnitřních orgánů. Dále se zvyšuje krevní oběh a vitální kapacita. Začíná se ustalovat zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje poměrně rychlým tempem, ale i přesto jsou kloubní spoje velice pružné a měkké. Tvar těla se mění, mezi trupem a končetinami začínají být příznivější pákové poměry končetin, které pomáhají vytvářet pozitivní předpoklad pro vývoj pohybových forem. Vývoj mozku, jakožto hlavního orgánu centrální nervové soustavy je v podstatě ukončen již v předešlém vývojovém období. Po šestém roce dítěte je nervový systém zralý i pro složitější koordinační pohyby, to znamená, že děti již na začátku tohoto období mají příznivý předpoklad k učení nových pohybů. Výrazná plasticita nervového systému včetně pohyblivosti nervových procesů

vytváří příznivé podmínky, které vedou k rozvoji koordinačních a rychlostních schopností (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V počátcích mladšího školního věku je koordinace pohybů pro děti poměrně náročná, ale problémy, které mohou na začátku období nastávat, ke konci období velice rychle mizí. Během všech etap daného období je kvalita pohybu stanovována jako dobrá. Proto je mladší školní věk nejvhodnější pro nové aktivity. Musíme ale brát na vědomí fakt, že toto období je uváděno jako období střídání zátěže a odpočinku a také je nezbytné časté střídání aktivit během výuky. U žáků v tomto období je typická klesající koncentrace, která nastává při dlouhodobém provádění jedné aktivity (Perič, 2004).

Psychologický vývoj

V tomto období dítěte se velice zvyšuje přísun vědomostí o okolním světě. Zvyšuje se vnímavost, rozvíjí se představivost a paměť. Děti si nemohou moc dobře představit abstraktní pojmy, pokud si na určitou věc nemohou sáhnout nebo ji vidět. Rozvoj abstraktního myšlení u dětí probíhá až na konci mladšího školního věku. V tomto věku jsou děti hodně impulzivní, často u nich můžeme vidět rychlé přechody ze stavu smutku do stavu radosti nebo naopak, také mají problém s dlouhodobým sledováním určitého cíle, děti spíše žijí tím, co se právě děje a nepřemýšlí nad tím, co se bude dít později. Každou jejich činnost doprovází silné citové prožitky, v malé míře můžeme zaznamenat i kritičnost k vlastnímu chování a jednání. Co se týká pozornosti, tak ta je velice krátkodobá. U dětí v mladším školním věku se koncentrace na určitou činnost pohybuje kolem 4 – 5 minut. V tomto období se u dítěte zdokonaluje ostrost všech smyslů. Orientuje se v čase a prostoru a jeho vnímání se přibližuje vnímání dospělého člověka. Převládá paměť mechanická, pozornost a její rozsah se zvětšuje. Myšlení je, jak už je zmíněno, nejprve konkrétní, názorné. Dítě používá aktivně přibližně pět tisíc slov, jeho slovní zásoba činí až deset tisíc slov. Většina dětí v tomto věku je aktivní, ráda spolupracuje s druhými, chce poznávat svět. Pro dítě je velmi důležitý úspěch, splnění povinností a činností, po výkonu nastupuje sebehodnocení dítěte. Každé dítě získává informace od rodičů a díky tomu si dokáže udělat představu o nástupu do školy, o významu školy a o dosahování dobrých studijních výsledků (Ptáček & Kuželová, 2013, Perič, 2012).

Sociální vývoj

Při nástupu do školy se dítě dostává do nové sociální role a již není pouze středem pozornosti svých rodičů. Na řadu se dostávají další autority, jako je učitel, trenér či lektor zájmového kroužku. Dítě se začleňuje do skupiny a učí se přizpůsobovat zákonitostem a pravidlům daného kolektivu. Začíná si budovat přátelské vztahy a také určité postavení ve skupině. Ke konci období mladšího školního věku u dítěte se začíná snižovat autorita dospělého a místo té na řadu přichází autorita v podobě nějakého oblíbeného vrstevníka například ve třídě nebo v zájmovém kroužku. V předcházejícím období je dítě schopné rozpoznávat pouze dobro a zlo, nyní začíná projevovat drobné citové odstíny. Může to být smysl pro čest, spravedlnost, odvahu nebo pravdu. Dítě také postupně přebírá odpovědnost za své činy (Ptáček & Kuželová, 2013).

Vývoj motoriky

Mladší školní věk se považuje za období, kdy dochází k motorickému zklidnění. Motorické zklidnění se projevuje zlepšením koordinace celého těla dítěte a celkový pohyb je úspornější a účelnější, to značí přicházející rovnováhu volných mechanismů. Pohybový vývoj dětí v mladším školním věku závisí zejména na funkci centrální nervové soustavy, dále na růstu kostí, osifikaci a taktéž na růstu svalů. Jsou zde zahrnuty pohybové schopnosti a dovednosti. Mezi pohybové dovednosti řadíme lezení, běh, skok a jednoduchý hod, to děti zvládají již v období předškolního věku. Děti jsou v tomto období velice spontánní a díky tomu se také tyto činnosti neustále rozvíjí. Děti jsou schopny se rychle učit nové pohyby, pokud ale ty nejsou dostatečně opakovány, mohou je děti rychle zapomenout. Mezi desátým a dvanáctým rokem dětí je nejvíce příznivé období pro motorický vývoj, a proto se také toto období může nazývat „Zlatým věkem motoriky“ (Vágnerová, 2005).

Dochází ke zdokonalování motorických schopností. Hrubá motorika zahrnuje všechny pohybové dovednosti a aktivity jedince, které jsou vykonávány s pomocí velkých svalových skupin nebo s pomocí celého těla. Mezi projevy, které jsou hlavní z hrubé motoriky z hlediska lidského pohybu přiřazujeme chůzi, běh, plazení nebo lezení. Jemná motorika související s vykonáváním pohybů drobných svalů, je zatím méně přesná, ale je velice důležitá pro správný nácvik psaní. Při posuzování školní zralosti je jedním z důležitých ukazatelů úroveň právě jemné motoriky a také grafomotoriky a vizuomotoriky (Valenta, Michalík & Lečbych, 2012).

Učitelství přístup a motivace

V období mladšího školního věku převládá prožitková motivace, protože základem aktivit dětí je hra. Učitel by měl volit pohybové aktivity, kde právě hra převládá. Měl by používat stále nové metody, aby se jeho výuka nestala stereotypní. Jak je již uvedeno, děti v tomto období se nedokáží dlouhodobě soustředit, proto je důležité časté obměňování pestrých činností, které u dětí vyvolají radost a příjemné prožitky (Kaplan & Válková, 2009).

Motivace je jedna z nejdůležitějších složek, a to při jakékoli činnosti. Díky působení rodičů, učitele nebo trenéra můžeme u dětí pěstovat kladný vztah ke sportu. Během sportovních aktivit v tělesné výchově by měla do popředí vstupovat hlavně prožitková motivace. Pro dítě je v tomto období důležité vnímání svých pohybů a to, jestli má z dané činnosti radost. Motivace by měla splňovat dvě hlavní roviny. Jednou z nich je již zmiňovaná motivace prožitková. Dítě prožije aktivitu, na kterou dlouho nezapomene. Další rovinou je motivace soutěživá, při této motivaci se dítě může porovnávat s ostatními nebo se sebou samým. Musíme si dát pozor, abychom na dítě nepůsobili negativní motivací, která by mohla vzbuzovat například strach nebo stres. Neměli bychom používat ani příkazový způsob, jako např. „Nesmíš!“, „Musíš!“. Nejlepší volbou je jednoznačně pozitivní motivace, jedině tímto způsobem má dítě pocit pohody a chuť se projevit. Pokud je výuka založena na pestrosti aktivit, dítě dokáže u určité činnosti vydržet mnohem déle než při stereotypních cvičeních. Při aktivitách, které jsou prováděny hravou formou se dítě neustále zdokonaluje ve svých pohybových schopnostech (Kaplan & Válková, 2009).

3.1.2 Střední školní věk

Období středního školního věku začíná mezi 10. – 11. rokem a končí mezi čtrnáctým až patnáctým rokem věku dítěte. U žáků středního školního věku snadno vymezíme věkovou hranici vzhledem ke školskému systému, obtížnější je ji ovšem stanovit z hlediska průběhu dospívajících (pubescentních) změn. Může zde být i rozdíl mezi používanými periodizacemi. Pokud mluvíme o vývoji tělesné výšky, zaznamenáváme stále progresivní růst. U dívek nastává pubescence dříve než u chlapců, proto je tělesná výška dívek vyšší než u chlapců, a to ve věku mezi 11. – 13. rokem. Ve vývoji hmotnosti je tento rozdíl podobný, avšak ne až tak zřetelný. V tomto období děti rostou rychleji. Již na konci středního školního věku chlapci svou výškou i hmotností

dohánějí dívky. Pubescence patří mezi důležité období ve vývoji psychiky. Hormonální činnost ovlivňuje emoce a jejich vztahy k sobě samým a zároveň taky vztahy k jejich okolí, to s sebou přináší prudké výkyvy nálad, touhu po soukromí, oblibu v extravaganci, nevyzpytatelnost. Mozek dospívajícího vykazuje největší aktivitu v oblastech emočních. Milují vzrušení, intenzitu, na druhé straně je velice těžké žádat od nich organizovanost, či plánování. U pubescentů je na rozdíl od dětí mladšího školního věku rozvíjeno abstraktní myšlení. Jejich paměť a abstraktní myšlení mění chování žáka v učebních situacích. V tomto období se rozvíjejí vztahy v širší společnosti jedinců, vztahy k rodičům se uvolňují. Panuje zde větší pocit nezávislosti a narůstá kritičnost ke svému okolí, proto žáci neplní bezvýhradně své povinnosti. Ve škole se často projevují neposlušně, plní drzosti a negativismu. Proto je důležité v tomto období v žácích rozvíjet vztah ke sportu, protože tělesná výchova, sport mají všeobecně pozitivní vliv a formativní vliv. U pubescentů pak nalézáme méně studijních problémů i menší výskyt nežádoucího, delikventního chování ve škole (Vilímová, 2009).

Význam pohybu v dětské populaci

Již od raného věku je důležité rozvíjet u dětí pohybovou gramotnost. Pohybová gramotnost se zvyšuje společně s vývojem zrání u dítěte, nejprve se jedná o spontánní pohybové aktivity, později se však dětský pohyb rozvíjí spíše zásluhou a podporou rodičů, učitelů nebo jiných odborníků. Pokud se děti nehýbají vůbec a celý den tráví sezením v lavici a u počítače, má jejich životní styl vliv na jejich svaly, páteř, kosti apod.

Pro děti je pohyb přirozený a potřebný. Nicméně ve chvíli, kdy se děti samy začnou pohybu věnovat, je důležité zaměřit se na to, jakým pohybovým aktivitám se dítě věnuje a zda je tento pohyb pro děti vhodný a zda je ho dostatek. Jen tímto způsobem můžeme u dětí vytvořit zdravé pohybové návyky, díky kterým dokáží přistupovat k pohybovým aktivitám zodpovědně, a to po celý zbytek života. Je pravda, že ne každé dítě je pohybově nadané, ovšem to neznamená, že pohyb nepotřebuje.

Rizika při nedostatečném pohybu u dětí během jejich vývoje:

- Vznikne omezení kapacit orgánových systémů pro budoucí zátěž v dospělosti.
- V případě nedostatečného pohybu může nastat nedostatečný výdej energie a dítěti hrozí nadváha, obezita.
- Často se u dětí objevuje vadné držení těla, ploché nohy, nohy do „X“ a jiné podobné vady.

- Děti mají nízkou svalovou sílu, která souvisí s nedostatkem koordinace. Tato situace vede dítě k nechuti zkoušet něco, v čem není úspěšné.
- Dětem postupem času chybí přirozený kladný vztah k pohybu a všem benefitům, které z něj vyplývají.

Pokud dítě správně a dostatečně sportuje, přináší to mnoho prospěchu v rámci zdravotního hlediska:

- Vybuduje si kapacitu orgánových systémů pro zátěž.
- Dítě má dostatečný výdej energie.
- Získá svalovou sílu a koordinaci celého těla.
- Dítě má správné držení těla proti gravitaci.
- Dítě pochopí zdravotní a sociální výhody, které díky sportu získává.

Pokud je ale dítě vystavováno nadměrnému jednostrannému pohybu, zvyšuje se u něj nebezpečí zranění. Proto by sportovní zátěž v předškolním a mladším školním věku dětí měla být co nejvíce všestranná. Každá pohybová činnost by rozhodně měla být doplněna průpravou (Nováková, 2022).

3.1.3 Rámcově vzdělávací program

Rámcově vzdělávací program, který je směřován základnímu vzdělání (též RVP ZV), je komplexní dokument, podle kterého jednotlivé školy vytváří Školní vzdělávací programy (ŠVP). Školní vzdělávací program si každá škola tvoří sama na základě jejich možností a zaměření. Dokument ŠVP slouží jako osnova pro veškerou výuku žáků na 1. a 2. stupni ZŠ. Učitelé se podle těchto dokumentů řídí. Dále Rámcově vzdělávací program popisuje takzvané klíčové kompetence. Jednotlivé klíčové kompetence by měl každý žák po ukončení základní školy zvládat a díky tomu by měl být připraven na další etapu vzdělávání v jeho životě. Jednotlivé klíčové kompetence můžeme rozdělit podle jejich obsahu (MŠMT, 2021).

Tyto zmiňované kompetence souvisí s jednotlivými vzdělávacími oblastmi, kde jsou konkrétněji definovány. V učivu oboru Tělesná výchova, který je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, nalezneme i atletiku a s ní doporučené činnosti, ovlivňující úroveň pohybových dovedností. (MŠMT, 2021).

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací oblast je vymezena v souladu s věkem žáků ve dvou vzdělávacích oborech. Jedním z těchto oborů je Výchova ke zdraví a druhým je Tělesná výchova. Tato

oblast přispívá k pozitivnímu ovlivnění zdraví žáků. Žáci získávají nové poznatky, které později využívají ve svém životě. Vzděláním v této oblasti žáci docílí sebepoznání jako poznání k živé bytosti, snaží se pochopit hodnotu zdraví, problémy, které souvisí s nemocí nebo jiným poškozením zdraví. Žáci jsou seznamováni s riziky, které ohrožují jejich zdraví v běžných nebo i mimořádných situacích, dále se seznamují a osvojují si poznatky a dovednosti, které pomáhají k zachování nebo posílení zdraví svého nebo zdraví někoho ve svém okolí. Žáci získávají zodpovědnost za vlastní zdraví ale taktéž za zdraví druhých. Všechny tyto záměry je nutné žákům předávat díky účinné motivaci a díky činnostem a situacím, které posilují zájem žáků o zdraví. Při realizování daného vzdělání je kladen důraz hlavně na praktické dovednosti, které žáci využívají v modelových situacích nebo v každodenním životě. Důležité je, aby celý studijní život žáků byl v souladu s tím, co se oni ohledně zdraví učí a co v rámci jejich zdraví potřebují. Zejména na začátku vzdělání musí mít výuka ohledně zdraví ovlivněna kladným příkladem učitele, jeho pomocí a celkovou atmosférou ve škole. Později je větší snaha kladena na samostatnost a odpovědnost žáků při jednání a rozhodování při činnostech, které mají spojitost se zdravím (MŠMT, 2021).

Vzdělávacím oborem, který patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, je Tělesná výchova. Tělesná výchova se zabývá poznáním vlastních pohybových možností a zájmů jedince, ale také účinků určitých činností na tělesnou zdatnost a duševní vyrovnanost a pohodu poznáním určitých činností na tělesnou zdatnost. Vzdělání postupuje od spontánního pohybu k řízené činnosti nebo též výběrové, kam řadíme takovou činnost, kterou žák provádí ve svém denním režimu. Tato činnost slouží k uspokojení vlastních pohybových potřeb, k rozvoji zdatnosti a výkonnosti jedince a v neposlední řadě k regeneraci sil a ke kompenzaci zatížení. Sportovní činnost podporuje zdraví a chrání život. Pokud chceme, aby žák získal kladný vztah k tělesné výchově, musí mít příjemný prožitek z pohybu a z komunikace při něm. Pokud žák zvládá danou pohybovou činnost dobře, jen si tím umocňuje kvalitní prožitek, který je pro něj velice důležitý. V neposlední řadě je podstatné motivační hodnocení žáků (MŠMT, 2021).

Vzdělávací obsah oboru Tělesná výchova obsahuje v Rámcově vzdělávacím programu očekávané výstupy. Co se týká prvního stupně ZŠ (1. - 5. třída), je zde vymezeno první období (1. - 3. třída) a druhé období (4. - 5. třída) Konkrétní atletické činnosti v dané škole, které provádí žáci v určitém ročníku prvního stupně, zaznamenává

Školní vzdělávací program (ŠVP), který je sestavován podle norem Rámcově vzdělávacího programu (RVP). Každá škola vytváří ŠVP s ohledem na vlastní podmínky, tudíž se mohou školní vzdělávací programy jednotlivých škol mírně odlišovat (MŠMT, 2021).

Očekávané výstupy v 1. období (1. - 3. třída)

- Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy
- Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

(Text je upraven dle MŠMT, 2021, s. 102 – 103).

Očekávané výstupy v 2. období (4. - 5. třída)

- Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.
- Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her.
- Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.
- Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.
- Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.
- Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.
- Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy.

- Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.
- Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.
- Adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti.
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.

(Text je upraven dle MŠMT, 2021, s. 102 – 103).

V těchto dvou obdobích je také vymezeno učivo, které je se žáky plněno během 1. – 5. ročníku na prvním stupni ZŠ. Učivo je rozděleno do tří kategorií. První z těchto kategorií jsou činnosti, které ovlivňují zdraví. Zde je vymezeno:

- Význam pohybu pro zdraví žáků.
- Příprava organismu.
- Činnosti, které mají pro žáky zdravotní zaměření.
- Učivo, které rozvíjí rychlost, vytrvalost, koordinaci, sílu.
- Hygiena při tělesné výchově (vhodný cvičební úbor, hygiena cvičebního prostředí).
- Bezpečnost při TV.

Další kategorií jsou činnosti, které ovlivňují úroveň pohybové dovednosti žáků. Do této oblasti spadají jednotlivé sportovní disciplíny, které učitel se žáky prvního stupně v tělesné výchově vykonává. Jedná se o:

- Pohybové hry, které mají různé zaměření.
- Základní dovednosti gymnastiky (průpravná cvičení, cvičení na nářadí nebo s nářadím).
- Rytmické cvičení pro děti společně s kondičním cvičením.
- Úpoly (přetahy a přetlaky).
- Základy atletiky (běh – vytrvalý motivovaný, rychlý, skok do výšky nebo dálky, hod kriketovým míčkem).
- Základní dovednosti v určitých sportovních hrách (činnosti s míčem, pálkou apod.).
- Turistika v přírodě (ochrana přírody, chůze v terénu).
- Plavání (základní dovednosti), lyžování a bruslení (podle podmínek školy).

Poslední kategorií jsou činnosti, které podporují pohybové učení. Do této skupiny spadá komunikace a organizace při tělesné výchově v rámci toho se žáci učí, jak se mají chovat při sportovních činnostech (fair play), učí se základní pravidla pohybových činností, naučí se, jak měřit a posuzovat základní pohybové testy a v neposlední řadě také získají potřebné informace o pohybových činnostech (MŠMT, 2021).

3.2 Historie atletiky a hodů míčkem

„Termín atletika pochází z řeckého slova athlon, které znamená cenu, o níž se závodí. Slovo atlet má svůj původ v řeckém výrazu athlete, pochází z helénského období řecké civilizace a označovalo závodníka z povolání“ (Šimon, 1997, s. 5).

O atletice můžeme začít hovořit již ve starověku, kde významnou úlohu sehrávaly dovednosti rychle a vytrvale běhat a umět dobře házet a skákat. Tyto dovednosti pomáhaly lidem v boji mezi člověkem a přírodou. Pokud chtěl jedinec přežít, bylo zapotřebí, aby byl tělesně zdatný a odvážný. Všechny starověké řády obsahovaly přirozená cvičení, která se dostala do Řecka. Řecko zahájilo olympijské hry, které navazovaly na starořecké hry (Choutková & Fejtek, 1989).

Do Rakouska-Uherska, tedy k nám do českých zemí, se atletika dostala z Anglie. Tato doba spadá do období zhruba před 90 lety. Od prvních neorganizovaných závodů mládeže běhu, skoku a vrhu, vznikaly postupně atletické kluby. Mezi významné členy České atletické unie patří určitě dr. Jiří Guth-Jarkovský, zakládající člen Mezinárodního olympijského výboru. Mezi známé sportovní organizace patří též Sokol, do kterého také atletika patřila (Choutková & Fejtek, 1989).

Historie hodů míčkem a oštěpem

Hody patří do skupiny elementárních pohybů, které mají své kořeny v pravěku. Co se týká hodů míčkem nebo granátem, tyto techniky vlastní doloženou literární historii nemají. Vždy byly pouze začátkem a přípravou pro hod oštěpem, který je považován za jednu z nejstarších atletických disciplín. Hod je základní pohyb člověka, než se stal sportovní disciplínou, sloužil jako prostředek k získávání potravy nebo jako obrana před zvěří, či nepřítelem (Nosek & Valter, 2010).

Aby byly pravěké zbraně více účinné, tak docházelo k vylepšování. Pravěcí lovci vylepšovali své „zbraně“, kdy například ostrý pazourek navázali na rovný klacek. Zde můžeme i teoreticky hovořit o jakémsi jednoduchém oštěpu. Pokud se budeme zabývat hodem oštěpu, jakožto o sportovní disciplíně, znamená to zařazení tohoto sportu do

programu olympijských her ve starém Řecku. Tato disciplína byla samostatná od roku 708. př. n. l. a stala se součástí atletického pětiboje takzvaného Pentathlonu. Řekové házeli oštěpem na dálku i na cíl. Existoval způsob lovecký a atletický. Oštěp byl držen uprostřed v dlani a byl opatřen poutkem. Poutko bylo obtočeno kolem dřevce a do poutka oštěpař vkládal dva prsty. Při odhodu se díky odvinutí poutka dostal oštěp do rotačního pohybu. Starořecký oštěp měřil méně než oštěp dnes (měřil asi 2 metry), dnes oštěp měří 270 cm a váží 800 g (Kněnický, 1965).

3.3 Atletika v životě dětí

O atletice se hovoří jako o královně sportu, je jedním z nejrozšířenějších typů sportů na světě. Skládá se z velkého počtu různých disciplín sloužících k všestrannému harmonickému rozvoji lidského těla. Některá atletická cvičení nám také mohou pomoci napravit a urovnat problémy, které mohou souviset s fyzickým zdravím (Osba & Slavík, 2016).

Atletika se významně podílí na upevnění přirozeného pohybu dětí, má vliv na všestranný rozvoj dítěte, může být také odrazovým můstkem pro pozdější specializované odvětví sportu. Také nám pomáhá jako kompenzace nezdravého způsobu života, atletická cvičení odstraňují jednostranné přetížení organismu. Atletické soutěže a hry mohou být rovněž využívány ve škole při tělesné výchově, jako zábava či rekreační forma sportu. S atletikou se děti setkávají v každodenním životě, vede k upevnování základních pohybových návyků, jako je chůze, běh, skok a hod. Díky atletice je možné zvyšovat zdatnost a výkon dětí, jejich odolnost, otužilost. Velkou výhodou je měřitelnost výkonů při disciplínách, jejich kontrola srovnání výsledků jakožto i posun k lepším a kvalitnějším výkonům. Na základě toho lze také hodnotit vynaloženou snahu a výkon při atletické hodině. Děti si také osvojí znalost základní teorie, pravidel hry, základy techniky, využití v běžném životě. Náplň atletické výuky je třeba přizpůsobovat věku žáků, také jejich pohybové a mentální úrovni, počtu dětí a taktéž materiálním podmínkám. Je vhodné, aby učitel náplň atletiky obměňoval, využíval nové postupy, přístupy, aby se zvýšila motivace žáků spojená se zájmem o atletiku. V rámci hodiny atletiky je třeba také využívat různá průpravná cvičení, která mají komplexní účinek a napomáhají zdokonalování techniky, rozvoji speciálních pohybových schopností. Dítě získává při vhodných motivačních cvičeních taktéž zájem o sport. Atletika může v životě dětí splňovat různá kritéria a můžeme jí hodnotit z několika úhlů pohledu. Jedním

z těchto pohledů je pouhé upevňování základních pohybových návyků, které jsou potřebné a uplatňují se v každodenním životě. Dále může být atletika jako prostředek kompenzace jednostranného zatížení, nevhodného způsobu života nebo může sloužit jako prostředek k odstranění svalových dysbalancí. Poslední významnou formou je atletika rekreační. Při této formě se využívá modifikovaných atletických disciplín k hrám a soutěžím. Tento způsob zvyšuje motivace zájem u žáků při hodinách tělesné výchovy. V neposlední řadě je to také jakýsi druh sociálního kontaktu i seberealizace (Kaplan & Válková, 2009).

Podle toho, jakou speciální funkci atletika plní, dělíme jednotlivé druhy atletiky: základní (školní), zdravotní, rekreační atletika, kondiční atletika, výkonnostní atletika, vrcholová atletika (Čilík & Rošková, 2003).

Školní atletika

Základní (školní) atletika je zaměřena na získávání dovedností a základů techniky ve vybraných, tzv. jednodušších atletických disciplínách v bězích, skocích, hodech. Tyto disciplíny lze provádět při hromadném výcviku v tělesné výchově na školách. Úkolem základní atletiky je získání základních poznatků o účinku specifických pohybových podnětů a poznatků, o jejich využívání k rozvoji pohybových schopností a osobního zdokonalování (Čilík & Rošková, 2003).

Atletické učivo, které je uváděno ve vzdělávacích programech, vychází ze standartního základního vzdělávání a liší se jen v maličkostech.

„Školní tělesná výchova využívá atletiku a atletická cvičení zejména pro jejich výchovné, zdravotní a vzdělávací účinky. Realizace jednotlivých disciplín je směřována na venkovní sportoviště a probíhá často i za méně komfortních klimatických podmínek. Dochází tak nejen k rozvoji a posilování morálně-volních vlastností žáků, ale i k rozvoji zdravotních benefitů (pohyb na čerstvém vzduchu, otužování, posilování celkové odolnosti organismu). Vhodně zvolená atletická cvičení mohou kompenzovat jednostranné zatížení jedinců a předcházet tak vzniku svalových dysbalancí. Výkony v atletice jsou objektivně měřitelné – vhodnou motivací se tento sport může stát prostředkem seberealizace s odhadem vlastních fyzických možností, zdravé soutěživosti a sociálního vyžití s respektováním smyslu pro spravedlnost a fair play. Ve své základní podobě mohou být některé z atletických disciplín provozovány i v halách či tělocvičnách s příslušným vybavením (běhy na krátké vzdálenosti, skok daleký, skok vysoký, vrhy)

nebo ve volné přírodě (vytrvalostní běhy, hody). Jednoduchá atletická cvičení vedoucí k rozvoji základních pohybových schopností i dovedností v upravené formě (např. hod tenisovým či pěnovým míčkem) lze provádět i ve vnitřních či vnějších prostorech bez speciálního vybavení. Jedná se však pouze o jednoduchá, fyziologicky účinná imitační cvičení pro osvojení techniky jednotlivých disciplín se získáním znalostí příslušných pravidel“ (Kursová & Vobr, 2021, s. 138–139).

Žáci, kteří provádějí atletické činnosti, se zdokonalují zejména v těchto pohybových dovednostech a schopnostech: štafetový běh, vytrvalý běh, rychlý běh, technika samotného běhu, skok daleký a hod kriketovým míčkem. Průpravná a speciální cvičení v souladu s uvedeným zaměřením je potřebné čerpat z odborných publikačních zdrojů. Při sestavování učebních jednotek je vhodné do hodin zařadit i různá cvičení, která přímo nemusí souviset s danou atletickou disciplínou, ale mohou vytvářet různé předpoklady pro zvládnutí techniky další atletické disciplíny, která je zařazena například ve vyšších ročnících nebo může být prováděna v mimoškolní tělesné výchově. Již na prvním stupni základních škol se setkávají žáci se základními atletickými disciplínami. Úkolem je zde seznámení s atletikou a vytvoření správných pohybových návyků pro běhy, skok daleký a hod míčkem. To vše především formou přirozených cvičení a drobných pohybových her (Jeřábek, 2008).

Atletické disciplíny na 1. stupni ZŠ

Jak je uvedeno v Rámcově vzdělávacím programu prvního stupně ZŠ, učitel seznamuje žáky se základními atletickými disciplínami, kterými je rychlý běh, vytrvalý motivovaný běh, skok do dálky a hod kriketovým míčkem.

Při nacvičování jednotlivých atletických disciplín doporučujeme dodržovat následující zásady:

- Před zahájením vlastního nácviku zařazujeme průpravné cvičení převážně na rozvoj pohybových dovedností, čímž vytváříme předpoklady pro úspěšné zvládnutí nácviku techniky dané atletické disciplíny.
- Nácvik začínáme správnou ukázkou a popisem techniky učitelem, který musí být stručný, výstižný, přiměřený věku a vědomostem žáků, měl by vycházet z předchozích vědomostí žáků. Vyučující by měl žákům vysvětlit uzlové body techniky. Důležité je, aby žáci získali zájem o disciplínu.

- Disciplíny cyklického charakteru začínáme nacvičovat komplexně. Technické disciplíny nacvičujeme analyticko-synteticky. U mladších žáků můžeme uplatnit komplexní postup například při nácviku skoku dalekého.
- Využíváme didaktických postupů při nácviku jednotlivých atletických disciplín, součástí, kterých jsou i tzv. imitační cvičení. Tyto postupy směřují od jednoduchého k složitějšímu a od lehčího k těžšímu.
- Nácvik techniky provádíme se žáky ve snadnějších podmínkách, např. lehčí náčiní, nižší překážky, skok do výšky bez laťky atd.
- Při nácviku a zdokonalování techniky využíváme diferencovaný přístup k žákům při stanovení obsahu postupů a cílů.
- Techniku atletických disciplín nenacvičujeme při zvýšené únavě žáků, mohlo by hrozit zranění apod.
- Musíme pamatovat na to, že žáci zaostávají za dospělými především v silových schopnostech, a proto je i jejich technika jednodušší. Mluvíme o tzv. dětské technice.
- Žáci si osvojují podstatu pohybu rychleji, ale detailní zpřesňování pohybů u nich probíhá pomaleji než u dospělých.
- Chyby během nácviku techniky odstraňujeme průběžně a včas, dokud si je žáci neosvojí, poté je odnaučování chyb v technice velice obtížné.
- Pokud je možné, nacvičujeme techniku disciplíny v hodinách, které po sobě následují.
- Při nácviku a zdokonalování je třeba využít metody, které jsou hravé a soutěžní. Je zapotřebí podněcovat aktivitu a tvořivost žáků. Vyučující musí hledat nové cvičební variace, aby žáci měli zájem o hodiny atletiky a o konkrétní disciplíny.
- V hodinách tělesné výchovy vždy dodržujeme bezpečnostní pokyny.
- Výuku atletiky chápeme jako prostředek zvyšování všeobecné pohybové výkonnosti, proto se i při nácviku jednotlivých atletických disciplín snažíme dosáhnout přiměřeného zatížení. Pro vyučující je důležitým úkolem, aby hodiny atletiky svou organizací, obsahem, metodami a motivačními faktory sestavili tak, aby byly pro žáky dostatečně zajímavé (Čilík & Rošková, 2003).

Běh

Jedná se o přirozený lokomoční pohyb, při kterém je střídána jednooborová fáze s fází letovou. Rychlost běhu je určena délkou a frekvencí jednotlivých běžeckých kroků. Pokud chceme, aby žák zvládl správnou techniku běhu, měl by jeho běh být uvolněný a plynulý. Běžec směřuje své došlapy na celé chodidlo nebo, zejména při sprintu, na přední část chodidla. Běžec má své paže ohnuty v loktech. Paže se pohybují ve směru běhu podél trupu běžce, levá paže se kývne v momentě, kdy se pravá noha odráží. Cílem celého nácviku je zvládnutí techniky běhu v různé rychlosti. Když se žáci učí běhat, mohou využívat takzvaného „vyběhávání“, kdy volně běží a učitel se snaží odstraňovat nedostatky v jejich technice. Kromě tohoto způsobu můžeme využívat i jiná speciální běžecká cvičení, která později můžeme spojit do jednotného celku, který nazýváme běžecká abeceda (Jeřábek, 2008).

Cyklus chůze, který je spojený s běháním, může být pro každého žáka velice složitý. Mladší děti dělají více kroků a mají kratší délku kroku, pak to samé dělají, když stárnou, takže jejich chůze se bude měnit, tak jak se jejich těla postupem času vyvíjejí (Clark, Lucett, McGill, Montel, & Sutton, 2018).

Jestliže se podíváme na běh z fyzikálního hlediska dynamiky, jako jedné části z biomechanického celku, tak můžeme říci, že na běžce působí vnější a vnitřní síly. Vzájemný vztah, který se odehrává mezi směrem pohybu těla a směrem působení síly může každá z těchto sil být například hybnou silou. Hybnou silou je tehdy pokud je směr síly jednotný se směrem pohybu těla. Dále může být brzdící silou, pokud je směr síly opačný ke směru pohybu těla. Neutrální silou je tehdy, pokud neovlivňuje rychlost v daném směru nebo jestliže směr síly tvoří pravý úhel společně se směrem pohybu těla (Vindušková, 2003).

Pokud mluvíme o vnitřní síle, která způsobuje běžecký pohyb, jedná se o vlastní svalovou sílu běžce. Pohyb, jak je již zmíněno, nastane při působení svalových stahů. Následný lokomoční pohyb vznikne spojením vnitřní síly společně se silou vnější. Vnějších sil je mnoho, při pohybu na běžce působí například tíha, třecí síla, reakce podložky, odpor prostředí, setrvační síla a odstředivá a dostředivá síla (Vindušková, 2003).

Mezi běžecké činnosti zařazujeme aletickou abecedu. Do atletické abecedy řadíme 5 základních běžeckých činností. Prvním cvičením je liftink. Při liftinkovém

pohybu je přední strana chodidel v neustálém kontaktu se zemí. Chodidlo se postupně odvíjí od země a pata se dostává až do maximální výše od země (Vindušková, 2006).

Instrukce, kterými liftink uvedeme: „Ve stoji spojném zvedněte patu jedné nohy, avšak přední část chodidla ponechte na zemi, koleno se snažte vytlačit vpřed. Následně vraťte nohu do základní polohy, a to samé proveďte druhou nohou. Požadovaný pohyb provádějte na místě, po upevnění tohoto pohybového úkolu postupujte drobnými krůčky vpřed. Paže jsou zpočátku volně svěšeny, později provádějte s běžeckou prací paží. Nejdříve cvičení provádějte velmi pomalu, postupně frekvenci kroku zrychlujte“ (Vindušková, Dostál, Šimon, Velebil, Kaplan, Segeťová, & Milerová, 2006, s 41-42).

Dalším cvičením je skipink. Při skipinku je stehno švihové nohy zvedáno až do horizontální polohy. Trup je stále v běžeckém náklonu. Při skipinku může často žák provádět určité chyby, kterými je například nízké zvedání kolen, žák předklání trup nebo naopak zaklání, častou chybou může být také pokrčená oporová noha (Vindušková, Dostál, Šimon, Velebil, Kaplan, Segeťová, & Milerová, 2006).

Instrukce, kterými skipink uvedeme: „Zvedejte kolena až do výše kyčlí, snažte se o vzpřímené postavení trupu, vytáhněte se z boků, zdržujete se na přední části chodidla. Koleno oporové nohy protlačujte dynamicky vzad, dynamicky provádějte běžecký pohyb paží“ (Vindušková, Dostál, Šimon, Velebil, Kaplan, Segeťová, & Milerová, 2006, s. 42).

Další činností je zakopávání. Při této činnosti se pata dotýká hýždí. Žák nechá koleno pod trupem a upozorníme ho, ať nevytáčí špičku stranou. Žáci si dají pozor, aby při zakopávání nedokračovali na plné chodidlo, aby jejich kontakt se zemí byl pouze přední částí chodidla a v neposlední řadě, aby stehno bylo v prodloužení trupu (Vindušková, Dostál, Šimon, Velebil, Kaplan, Segeťová, & Milerová, 2006).

Předposledním cvikem je předkopávání. V tomto cvičení vycházíme z polohy skipinku. Žáci se snaží o dostatečně aktivní a rychlý došlap na podložku a o to, aby dostatečně vedli pohyb kolenem vpřed a vzhůru (Vindušková, Dostál, Šimon, Velebil, Kaplan, Segeťová, & Milerová, 2006).

Instrukce, kterými předkopávání uvedeme: „Soustřeďte se na vedení pohybu kolenem vpřed vzhůru do úrovně boků a následně proveďte vykývnutí bérce s aktivním rychlým dokrokem na podložku. Nejprve jde koleno, pak bérce. Koleno do výše boků. Zahrábnutí bérce je před dokrokem velmi aktivní“ (Vindušková, Dostál, Šimon, Velebil, Kaplan, Segeťová, & Milerová, 2006).

Posledním cvikem jsou běžecké odpichy, dětem se také mnohdy říká „jelení skoky“. Žáci se snaží o zvládnutí odpichů s ostrým úhlem v kolenu u švihové nohy. Dáme tedy pozor, aby úhel v kolenu žáka nebyl otevřený. Dbáme na dostatečný pohyb běžeckých paží a na velkou rychlost pohybu při odpichu.

Atletická abeceda se nejčastěji provádí na ploše hřiště, kdy jsou žáci rozděleni do několika řad a každá řada provádí cvik společně (Vindušková, Dostál, Šimon, Velebil, Kaplan, Segeťová, & Milerová, 2006).

Skoky

Skoky můžeme rozdělit na horizontální a vertikální. Skok daleký a trojskok řadíme do horizontálních, naopak skok do výšky a trojskok řadíme do vertikálních. Děti nezávodí v trojskoku nebo ve skoku o tyči, protože jsou tyto disciplíny velice náročné. „Tyto disciplíny jsou náročné na dynamickou sílu dolních končetin, výraznou úlohu hraje i síla pletence ramenního (především u tyče). Především u výškařů je důležitá tělesná výška a také délka dolních končetin.“ (Jeřábek, 2008, s. 23).

Skok daleký se ve správném provedení skládá z rozběhu, který je rytmicky vystupňovaný, odrazu a letu s prací paží a nohou. Důležitým předpokladem pro skok do dálky je rychlost a odrazová síla. Když trénujeme skok daleký, věnujeme pozornost zejména rozběhu a odrazu, který je pro tuto disciplínu nejdůležitější. Rychlost můžeme získávat pomocí běhání sprinterských úseků. Tyto úseky se snažíme trénovat bez odrazu, aby byl běh pořád stejný a díky tomu také co nerychlejší při doteku odrazového břevna. Od výběhové značky vybíháme stále stejnou nohou. Snažíme se žáky naučit, aby běhali co nejvíce uvolněně se vzpřímeným trupem. Při běhu by žák neměl myslet na odraz a ani nepozorovat odrazové břevno. Pokud trénujeme dokrok a odraz, musíme myslet na to, že by měl být výbušný a rychlý. Správnou techniku odrazu můžeme trénovat například pomocí skokanských cvičení. Jedním ze cvičení mohou být skoky přes nízké překážky při rychlém rozběhu nebo například opakované odrazy přes širší překážky, tyto kroky jsou doplněny mezikroky. Při doskoku dbáme na to, aby měl žák nohy měkké v kolenou a zároveň aby jeho nohy byly na stejné úrovni. Důležitá je i organizace při nácviku skoku do dálky. Žáci odraz provádí nejprve v řadách a později každý sám, aby byla snazší kontrola jednotlivce. Pokud nacvičujeme komplexní krok, žáci se rozbíhají z rozběžiště. Nejdříve je možné trénovat odraz ze širšího pásma, než je břevno a poté pásmo zúžit.

Jednotlivé skoky jsou prováděny do zkyprěného a urovnaného doskočiště (Vilímová & Luža, 2000).

Nácvik skoku dalekého

- Průpravná cvičení s běžeckým zaměřením

K nácviku skoku do dálky přistupujeme až tehdy, kdy žáci ovládají běžecká cvičení. Jedná se o techniku šlapavého a švihového běhu. Patří sem všechna cvičení běžecké abecedy společně s různými variacemi běžeckých úseků do 100 metrů (Čilík & Rošková, 2003).

- Průpravná skokanská cvičení

Tato cvičení zařazujeme ještě před samotným nácvikem skoku do dálky. Ze skokanských cvičení vybíráme taková cvičení, která rozvíjí odrazové schopnosti a posilují svalstvo dolních končetin, zvláště těch svalů, které se podílejí na odraze. Tato cvičení mají význam i pro nácvik techniky odrazu. Mezi tato cvičení zařadíme například opakované odrazy nebo v kluse odrazy s doskokem na švihovou nohu (Čilík & Rošková, 2003)

- Cvičení s technickým zaměřením

Cvičení s technickým zaměřením zařazujeme až po zvládnutí průpravných skokanských cvičení. Do této skupiny patří také cvičení na nácvik pohybu při letové fázi a na nácvik doskoku. Cvičení technického zaměření pomáhá také rozvíjet výbušnou sílu dolních končetin (Čilík & Rošková, 2003).

- Komplexní nácvik skoku do dálky a nácvik rozběhu

Komplexní nácvik skoku do dálky zahrnuje různé obměny provedení skoku. Zařazujeme sem tato základní cvičení: skok do dálky z krátkého rozběhu 6–8 kroků, skok od dálky ze středního rozběhu 10 – 12 kroků, skok do dálky z krátkého rozběhu ze zvýšeného místa (výška podložky 6 - 10 cm).

Nácvik rozběhu zahrnuje tato základní cvičení: stupňovaný běh, nácvik rozběhu na dráze, nácvik rozběhu na rozběžišti, nácvik rozběhu na rozběžišti s naznačením odrazu. Poté následuje nácvik skoku do dálky z celého rozběhu se zdokonalováním individuálního provedení jednotlivými žáky. Zvládnutí celého nácviku můžeme využívat ke zdokonalování techniky a navyšování výkonnosti skoků ve snadných a stížených podmínkách. Skok do dálky je poměrně jednoduchá disciplína, ale počet některých náročnějších cviků v jedné hodině je třeba důsledně regulovat. Například skoků z celého rozběhu by nemělo být více než čtyři a skoků ze středního rozběhu nejvíce šest (Čilík & Rošková, 2003).

Hod kriketovým míčkem

Vrh koulí, hod kriketovým míček, diskem, oštěpem nebo kladivem utváří samostatnou skupinu technických disciplín. Technika hodů či vrhu znamená pro sportovce (atlety) špičkových výkonů velice stabilní motorickou dovednost, na kterou sportovec dosáhne v průběhu několika let. Každý atlet, sportovec má díky svým tělesným dispozicím možnost individuálního technického stylu, který je tímto podmíněn. Rozlišujeme disciplíny rychlostně-silového typu, do kterých přiřazujeme atletické vrhy a hody. Za nejtěžší náčiní se totiž považuje kladivo a koule. Při těchto disciplínách jsou vloženy totiž nejvyšší nároky právě na silový potenciál sportovce. Napříč tomu typické švihové disciplíny, na které jsou kladeny nejvyšší nároky z hlediska pohybové rychlosti, jsou disciplíny hodů oštěpem nebo míčkem. Tato skutečnost souvisí s nižším silovým potenciálem sportovců, s jejich variabilitou tělesné stavby. Dělení hodů a vrhu na posuvný (přímočarý) a otáčivý (rotační) souvisí s dělením podle pohybového průběhu. Technika rotační, složitější, co se týká koordinace, využívá svalovou kontrakci excentrickou v pohybech náprahových (Šimon, Friedrich, Horák, Matoušek, Studnička, Segeťová, & Šilhavý, 2004).

Mezi atletické disciplíny, které jsou vhodné pro žáky mladšího školního věku patří hod míčkem. Můžeme říci, že hod míčkem patří mezi průpravné atletické disciplíny (průprava pro hod oštěpem), je realizován zejména v žákovských kategoriích. Při hrách a soutěžích se s tímto druhem pohybu dívky i chlapci často na 1. stupni setkávají. Ke správné technice hodů je potřeba nejen rychlosti ale i správné koordinace pohybů. Při dodržování zásad bezpečnosti a potřebné kázně lze říci, že je velkou výhodou této atletické disciplíny právě to, že ji lze vyučovat v libovolném prostoru bez potřeby atletického stadionu (Čilík & Rošková 2003).

Jednoduchý hod jednoruč, který je veden horním obloukem z místa nebo za pohybu, je jedním z pohybových základů nejen pro hod kriketovým míčkem v kategorii žáků, ale také se uplatňuje jako jeden z důležitých herních prvků v celé řadě sportovních činností, proto je třeba s jeho nacvičováním začít již u dětí předškolního věku. Žáci v tomto věku snadno získají dovednost hodů, ať už k tomu použijí jakékoli náčiní (kámen, šiška, klacík, lehký míček). Aby žák dovedl správně tuto atletickou disciplínu vykonávat, musí mít osvojené jednotlivé pohybové dovednosti s adekvátně rozvinutými pohybovými schopnostmi. Hod kriketovým míčkem má tři základní fáze. Rozběh, při

kterém se žák připravuje na vlastní hod, samotný vlastní hod a závěrečný přeskok. Rozběh k hodu kriketovým míčkem je přímočarý. Žák nese míček ve výši hlavy, míček drží v prstech. Paže je pokrčena a loket směřuje vpřed. Při předposledním kroku je proveden přeskok a žák přenesení míček horním obloukem do nápřahu. Hod začíná tak, že pravá noha je vytočená do směru hodu, současně je napínána, a tím je tlačena vpřed i pravý bok. Pravá paže, která je volně napjatá s míčkem zůstává při této fázi ještě vzadu v nápřahu. Následuje rychlý švih pravou paží. Paže se skládá v lokti a loket vytrčí vpřed. Při švihu paže nastává tzv. „zátah“ trupu. Když míček opustí ruku, dokončuje se švih paže dolů a přichází přeskok na pravou nohu. (Rudová, 2009).

Technika hodu kriketovým míčkem

- Držení kriketového míčku
- Rozběh
- Odhodové postavení
- Přeskok po odhození

V přípravné části žáci nesou kriketový míček v pokrčené paži nad ramenem přibližně ve výšce očí. Rychlost se postupně zvyšuje, ale nedosahuje takové rychlosti jako u oštěpaře. Proto je i přípravná doba rozběhu u žáků kratší. Odhodová (závěrečná) doba rozběhu je v podstatě shodná s hodem oštěpem. Přenesení kriketového míčku žáci provádějí horním, nebo spodním obloukem. Důležité je předběhnutí trupu a kriketového míčku dolními končetinami a zaujetí výhodného odhodového postavení. Odhodové postavení je shodné s odhodovým postavením oštěpařů při odhozu. Úhel odhodu je však o něco větší, neboť při odhodu kriketovým míčkem není možné využít aerodynamické vlastnosti náčiní. Časová následnost pohybů provedených při odhodu, od pohybu dolních končetin, až po švih paže, je obdobná hodu oštěpem (Čilík & Rošková 2003).

V hodinách tělesné výchovy dochází k nacvičování hodu kriketovým míčkem. Žák hází na povel učitele, pak opět na povel žáci míčky sbírají. Postupuje se nejprve od pěti až sedmi kroků chůze před samotným hodem, když si je žák jistější, tato pozvolná chůze se zrychluje a přechází až do běhu. Velký důraz je třeba klást na nápřah natažené paže, využití trupu. Toto lze vylepšovat ve cvičeních ve dvojicích. Jeden žák přidržuje druhému paži, ten opakovaně vytáčí nohu, a právě využívá trup k zatažení. Pro zpestření a motivaci, ke zlepšení postřehu a odhadu vzdáleností je vhodné využívat hodu na cíl. Jako průpravná cvičení se také hodí hody s těžšími předměty, může se využít i hodu ze sedu,

z lehu a kleku, lze také využít hodů obouruč. Je důležité žáky včas a správně opravovat, chyby jim vysvětlit, aby nedošlo k fixaci špatné techniky. Příkladem chyb je například zastavení rozběhu před hodem, pokud toto nastane, je dobré se vrátit k hodům v pomalém klusu nebo chůzi, pak opět přecházet to rychlejšího tempa. Může se také využívat k nacvičení pro natažení paže hod bez míčku. Častou chybou u žáků bývá, že mají předkročenou jinou nohu, než by měli mít. Pokud je jeho odhodová paže pravá, musí v konečné fázi samotného hodu mít předkročenou levou nohu a naopak, tuto chybu je třeba ihned řešit a napravovat (Vilímová & Luža, 2000)

Pokud vedeme hodinu tělesné výchovy ve větší skupině žáků, je vhodné přistoupit k určitým opatřením, díky kterým předejdeme případným zraněním nebo kázeňským problémům. Žáci si stoupnou do řady v dostatečných rozestupech, které jsou přibližně dvoumetrové. V každé řadě by nemělo být více než deset žáků. Odhod je veden učitelem na povel jedním směrem, pouze z místa. Míčky se sbírají také až po povelu učitele (Choutková & Fejtek, 1989).

Školní atletické soutěže

Pro žáky školního věku existuje také mnoho soutěží, kterých se jako reprezentanti základní školy mohou zúčastnit. Mezi nejznámější soutěže patří Pohár rozhlasu, který je pro žáky druhého stupně a atletický trojboj pro první stupeň základních škol a Štafetový pohár, který je také určen žákům prvního stupně základních škol.

- **Pohár rozhlasu**

Jedná se o atletickou soutěž, která patří mezi tradiční a zároveň každoroční atletické soutěže, které vytváří a udržují atletické tradice na základních školách a zároveň podněcují dívky a chlapce k aktivnímu a pravidelnému sportování. V této soutěži jsou kategorie III, to znamená mladší žáci a mladší žákyně a zároveň taky kategorie IV (starší žáci/žákyně) zařazeni do Sportovní ligy o Pohár ministra školství. Družstva ze všech škol na území České republiky soutěží v uvedených kategoriích. Družstvo z jedné základní školy může tvořit nejvíce dvanáct závodníků nebo závodnic ve všech úrovních soutěže. V tomto závodě mají závodníci ve skoku dalekém, vrhu koulí a také hodů kriketovým míčkem celkem čtyři soutěžní pokusy. Škola, která zvítězí, musí mít nejvyšší počet bodů ze všech (Bor, 2004).

- Atletická trojboj pro I. stupeň základních škol

Tato soutěž je od roku 2018 podporována jako soutěž pro žáky 1. stupně základních škol. Této soutěže se účastní žáci v kategorii II., což jsou žáci, kteří navštěvují čtvrtou a pátou třídu. Vždy se účastní čtyřčlenné smíšené družstvo (dvě dívky a dva chlapci) z jedné základní školy. Tato soutěž obsahuje tři základní disciplíny, kterými jsou: sprint (50 metrů), skok do dálky a hod kriketovým míčkem (150 gramů). Každý závodník má ve skoku do dálky a hodu kriketovým míčkem tři pokusy. Do kola postupujícího se vždy probouje jedno až dvě družstva za školu, následně do republikového finále postupují dvě družstva z krajského kola. V této soutěži se mimo výsledky celého družstva vyhláší také výsledky jednotlivců v kategorii dívek a chlapců, popřípadě také pořadí štafet. Školní kola si školy zorganizují samy, okresní a krajská kola jsou organizovány příslušnými radami AŠSK ČR (Webnode, 2018).

- Štafetový pohár

Této soutěže se účastní družstva základních škol žáků a žákyň prvního stupně. Družstva z jednotlivých škol tvoří šestnáct žáků ve složení: čtyři dívky a čtyři chlapci, kteří jsou z první až třetí třídy a dále čtyři dívky a čtyři chlapci, kteří jsou ze čtvrté až páté třídy. Štafety v této soutěži jsou rozděleny do závodních štafet, které jsou vždy po osmi úsecích. Příkladem štafety je 8x 100 metrů, této štafety se účastní žáci první až třetí třídy a v té samé štafetě závodí také žáci čtvrté až páté třídy. Další štafetu je štafeta 8x200, která je určena pro závodníky, kteří startovali ve štafetě 8x100 metrů. V této delší štafetě se účastní čtyři žáci z první až třetí třídy a čtyři žáci ze čtvrté až páté třídy. Časy ve štafetách se sčítají a vítězí škola, která má nejnižší součet času. V případě, že se koná republikové finále, jsou do soutěže zařazeny doplňkové disciplíny. Mezi tyto disciplíny patří skok daleký a hod medicinbalem. Tyto disciplíny vyplňují prostor, kdy žáci čekají na další štafetové běhy. Do hodnocení soutěže Štafetový pohár se tyto disciplíny nezapočítávají (Bor, 2014).

Učitel tělesné výchovy na 1. stupni základních škol

Učitel školní tělesné výchovy vykonává činnosti, které jsou shodné s těmi, které vykonávají ostatní pedagogové. Některé mohou ovšem být zcela specifické. Pokud bychom shrnuli dané činnosti, mohli bychom mluvit o následujících. Jednou z nich je činnost iniciační, která žáky motivuje a podněcuje k výkonu. Dále se jedná o činnost řídicí, při které je učitel hlavním řídicím činitelem. Jeho řídicí zodpovědnost může

v určitých věcech být částečně přenesena na žáky, například vedení řádného rozcvičení žáků nebo při cvičení ve skupinách. Další činností je činnost výchovná, zde učitel formuje morálně-volní dětské vlastnosti. Toto formování je ideální při výuce tělesné výchovy, protože žáci se dostávají ve své sociální skupině do širšího kontaktu se spolužáky a mnohdy musejí řešit různé problémové situace. Často musejí podřizovat své zájmy zájmům ostatních žáků ve třídě nebo zájmům svého družstva. Žáci se v hodinách tělesné výchovy učí také prohrávat a vyhrávat určité herní soutěže a také pomáhat slabším spolužákům ve třídě. Další činností je organizační činnost. Organizace hodin tělesné výchovy je velmi důležitá zejména kvůli kvalitě výuky. Také se zde řeší kázeň žáků, protože v hodinách tělesné výchovy mají žáci často pocit větší volnosti než v jiných hodinách výuky. Dalším organizačním faktorem může být řešení vhodného pracovního tempa žáků, aby nevznikaly určité prodlevy, které mohou nastávat zejména při práci ve více skupinách (Rychtecký & Fialová, 2002).

Dělení vyučovacích činností v rámci tělesné výchovy

Výchovně vzdělávací proces rozlišuje činnosti, které provádí učitel na přímé a nepřímé. Mezi nepřímé se řadí činnosti plánovací a strategické a mezi přímé řadíme činnosti interakční. Tyto dvě činnosti jsou na sobě závislé a vzájemně se doplňují. Pokud učitel provede jen jednu z činností, je vyučování neefektivní. V didaktickém procesu můžeme vyučovací etapy učitele klasifikovat na přípravnou, realizační a kontrolní.

- **Přípravná etapa**

V této etapě je typické provádění nepřímé interakce mezi učitelem a žákem. Do této etapy zařazujeme stanovení cílů společně s výběrem učiva, dále prognózy výsledků, nesmí chybět ani kritéria pro hodnocení a sestavení plánu pro budoucí výchovně vzdělávací postup.

Učivo, které je konkrétně vyučováno, najdeme v ročních tematických plánech. Vzájemný vztah mezi cílem školní tělesné výchovy a učivem je poměrně volnější než u některých ostatních předmětů. V tělesné výchově můžeme najít určité modely. Jedním z těchto modelů je model multičinnostní, kde je orientace podle podmínek na různé typy klasických tělovýchovných činností. Další model je sportovně výchovný, který se zaměřuje na hlavní oblíbené sporty. Uvádí se i model soutěživě výkonný, tento model není typický pro školní tělesnou výchovu, spíše ho můžeme postřehnout v zájmových formách sportovních aktivit, kde je určitá specializace. Posledním příkladem modelu je

model osobnostně socializační, kde je kladen důraz na sebehodnocení, určitou odpovědnost a morálku.

Pojetí učiva, které si učitel vybere, by mělo určitě vycházet z jeho znalostí ontogeneze, ontogenetických zákonitostí, periody pro rozvoj schopností, dovedností, dále také z obecných cílů tělesné výchovy a v neposlední řadě je třeba brát zřetel na individuální zvláštnosti žáků.

- Realizace vyučování

Tato etapa probíhá již v interakci mezi učitelem a žákem. To, jak vyučování probíhá, odráží do jisté míry stupeň a kvalitu připravenosti učitele. Čím více je výuka připravená, tím méně se vyskytují v hodinách nepředvídané situace. Do této etapy spadá operativní organizace a také řízení procesu ve vyučovací hodině.

- Kontrolní etapa

V této etapě probíhá také přímá interakce mezi učitelem a žákem. V kontrolní etapě probíhá hodnocení průběžných výsledků, ale také hodnocení konečných (finálních) výsledků vyučování (Rychtecký & Fialová, 2002).

Učitel by měl zároveň respektovat tyto pedagogické zásady:

Výchovné činnosti učitele, které používá v hodinách tělesné výchovy, prolínají vyučovací proces a společně s vyučovacími činnostmi ovlivňují hodnotovou orientaci žáků. Dále také napomáhají k osvojení si sociálních norem a v neposlední řadě utváří pozitivní postoj žáků.

Vyučovací zásady můžeme nazvat jako zobecnění zkušeností. Při užívání a uplatňování těchto zásad můžeme využívat různých didaktických progresivních metod a přístupů (Rychtecký & Fialová, 2002).

Zásada uvědomělosti a aktivity

Tato zásada se snaží o nastolení takového vyučování, které přináší kladný vztah žáků k učení a učivu a díky tomu si aktivně osvojují dovednosti, vědomosti a pochopení podstaty daných vědomostí a dovedností. Známe řadu způsobů, které v hodinách tělesné výchovy zvyšují aktivitu. Mezi tyto způsoby můžeme zařadit: povzbuzení, rozhovor, hodnocení, které dá žákovi zpětnou vazbu a také různé typy individuálních soutěží. Dále se píše o povzbuzení aktivity promyšleným střídáním didaktických stylů.

Zásada názornosti

Tato zásada se vztahuje k využití prostředků pro rychlé a dokonalé vytvoření představy o daném pohybu. Pro vytvoření dokonalé představy učitel využívá praktické provedení přímé nebo nepřímé ukázky. Důležité je, aby provedení ukázky bylo co možná nejvíce kvalitní.

Zásada soustavnosti

Soustavností rozumíme pravidelné a systematické provádění práce podle promyšleného plánu. Zde se vytváří požadavek na řazení výukové jednotky, aby obsah hodiny měl dané činnosti správně seřazené, aby na sebe navazovaly a utvářely ucelený systém.

Zásada přiměřenosti

Tato zásada je velice důležitá, udává požadavek při tvoření výuky, aby obsah, rozsah a obtížnost výuky odpovídaly danému stupni tělesného a psychického vývoje žáků. Dále také musí učitel dbát na věk žáků a popřípadě jejich individuální zvláštnosti.

Zásada trvalosti

Touto zásadou rozumíme efektivní zapamatování si dané dovednosti nebo vědomosti, kterou si žáci zapamatují a následně si ji dokážou vybavit a kdykoli ji použít v praxi (Perič, 2004, Rychtecký & Fialová, 2002).

4 Syntetická část práce

V této části bude písemnou formou prezentováno výukové video dospělého figuranta i video žáka mladšího školního věku.

4.1 Metodická řada – mladší školní věk

4.1.1 Správné držení míčku

Nejprve žákům ukážeme správné držení míčku. Míček by se neměl křečovitě svírat v dlani nebo držet pouze v posledních člancích prstů. Kriketový míček se drží pevně mezi palcem a vějířovitě roztaženými prsty v tzv. misce prstů (Hammerová, & Králová, 2020).

S tímto úkolem neměl žák mladšího školního věku větší problémy, bylo mu vysvětleno, jak má míček držet, na co si má dát pozor, a navíc mu bylo držení míčku předvedeno. Co se týká tohoto dílčího úkolu, tak při výuce by měl pedagog znát správnou techniku držení míčku a formou vysvětlení a následné ukázky by měl vše žáky prvního stupně naučit.

Na videu můžeme vidět nesprávné způsoby držení míčku, to znamená nejčastější chyby, které žáci provádějí.

Instrukce žákovi: Učitel řekne žákovi, aby míček držel pevně, ale to neznamená, že jej bude držet křečovitě. Při střídání úchopu žák musí dbát na to, aby si zkontroloval uložení náčiní v dlani a také jak jsou jeho prsty sevřeny. Žák si musí být vždy vědom, jak náčiní drží a mít v úchopu pocit jistoty. Učitel poté obejde žáky a kontroluje jejich kvalitu úchopu. Později si mohou žáci kontrolovat správnost úchopu navzájem (Prukner & Machová, 2011).



Obrázek 1. Správné držení míčku v provedení žáka mladšího školního věku (zdroj vlastní, 2021).

4.1.2 Rozcvičení s míčkem

Před samotným hodem by mělo být zařazeno řádné rozcvičení žáků. Pro pestrost výuky můžeme zvolit rozcvičení s míčkem. Žáci dělají různá cvičení jako například předávání míčku pod nohama nebo kolem hlavy. Žáci se pokoušejí chytat míček při vyhození do správného úchopu. Důležité je zapojovat odhodovou i neodhodovou paži. Pro nácvik správného postavení trupu při odhodu se žáky procvičujeme i hod obouruč.

Při rozcvičování s míčkem je důležité dbát na to, aby žák dokázal daná cvičení pochopit a díky tomu je správným způsobem provádět. Domníváme se, že zejména pro žáky prvního stupně by cvičení, která vedou k rozcvičení obou paží, měla být co nejméně náročná na koordinaci celého těla, ale zároveň co nejvíce efektivní. Ve videu jsou uvedeny určité způsoby rozcvičení, kdy učitel žákovi daný cvik předvádí a následně kontroluje, jestli je žák schopen vše provádět bez větších problémů, protože řádné rozcvičení je před prováděním samotných hodů velmi důležité.



Obrázek 2. Ukázka cvičení pro rozcvičení s míčkem (zdroj vlastní, 2021).

Na obrázku můžeme vidět, jak učitel provádí cvik se žákem. Díky tomu žák stále vidí, jak má cvik správně vypadat a lépe se mu provádí. Většinu cviků, které žák na videu dělal, prováděl bez problémů, největší problém žákovi dělalo házení z pravé ruky do levé pomocí oblouku přes hlavu. Toto je vhodné zařadit až pro starší žáky, kteří mají již nějaké zkušenosti.

4.1.3 Hod z místa

Pro žáky je vhodné zvolit systém imitačních cvičení. Učitel nejprve předvede daný prvek a žáci ho následně opakují. Při nácvičku hodu z místa je důležité dbát na správné postavení nohou a paží.

„Žák házející pravou/levou paží stojí v předkročném postavení levou/pravou nohou, pravá/levá noha je pokrčená v zakročení. Přední noha je propnutá. Pravá/levá (odhodová) paže vzpaží a následně zapaží, dbáme na to, aby byla natažená. Levá/pravá (neodhodová) paže je mírně pokrčená v předpažení a ukazuje do směru hodu. Se zapažením odhodové paže žák ještě více vykročí. S odhodem žák přechází zadní pravou/levou nohou vpřed a dokončuje pohyb přeskokem“ (Hammerová & Králová, 2020).

Instrukce žákovi: Učitel žákovi řekne, aby se postavil do stoje předkročného levou současně se zdvihem paže s míčkem nad hlavou a současně přenesl váhu nazad na pravou oporu. Až bude žák provádět odhod začne energickým napnutím pravé dolní končetiny do směru odhodu. Učitel vysvětlí žákům odhodový pohyb, který se skládá a začíná napnutím pravé nohy, následuje protlačení pánve vpřed, protlačuje se také hrudník a pravé rameno do směru hodu. Žák v době náponu pravé nohy zapře chodidlo pevně do země. Levé koleno nesmí při hodu povolit a je stále mírně pokrčeno. Žák musí

dbát, aby po celou dobu odhodu dodržel dvouoprové postavení. Učitel apeluje na žáky, aby jejich odhodový postoj byl stabilní a pevný. Při náponu nohou a protlačování musí být žák dynamický (Prukner & Machová, 2011).



Obrázek 3. Hod z čelného postavení-hod z místa (zdroj vlastní, 2021).

Učitel celý hod nejprve žákovi předvedl a žák následně napodoboval učitele, učitel jen žáka upravoval do správné odhodové polohy. Toto cvičení žákovi nedělalo problémy. Ve větším počtu žáků ve vyučovací hodině bude složité dohlížet na všechny žáky, aby jejich odhodová poloha byla bezchybná, proto je možné žáky rozdělit například do dvou skupin, aby mohl učitel vždy kontrolovat a více se věnovat menšímu počtu žáků.

4.1.4 Hod na cíl

Pokud budeme chtít zvolit pro žáky pestřejší výuku, můžeme zařadit hod na cíl. Cíl žákům můžeme určit obručí nebo například kuželem. Vzdálenost obruče či kuželu určujeme dle věku a zvládnutí techniky dané třídy. Stále dbáme na správnou odhodovou polohu.



Obrázek 4. Hod na cíl (zdroj vlastní, 2021).

Všechna tato průpravná cvičení můžeme se žáky zakomponovat do různých soutěžních her. Například můžeme žákům vytvořit různá stanoviště. Na každém stanovišti bude jiný způsob hodů na cíl. Například lahve na lavičce, které žák musí trefit nebo nějaký otvor, kterým se žák pokouší prohodit míček a v neposlední řadě také obruče nebo kužele, jak vidíme na obrázku. Žáky můžeme také rozdělit do týmů, přičemž každý žák má jeden či dva pokusy, při kterých společně se svým týmem plní vybraný úkol a získává body pro svůj tým při splnění úkolu.

Nácvik hodů se žáky provádíme nejdříve pouze v chůzi. Celý nácvik ještě rozdělíme na jednotlivé fáze, které postupně se žáky nacvičujeme. Pro žáky na 1. stupni ZŠ je náročné zvládnout techniku hodů kriketovým míčkem se zakomponováním rozběhu. Z tohoto důvodu nejdříve nacvičujeme chůzi s míčkem v čelném postavení, dále nastává přechod do bočního postavení (zkřížné kroky) a poslední zkřížný krok, který je oproti těm ostatním rychlejší nazýváme impulzní krok. Učitel opět žákům nejdříve danou část předvede a poté dohlíží a opravuje žáky.

4.1.5 Chůze s míčkem

Ze základního postoje je chůze zahájena výkrokem levé nohy. Při chůzi je pravá noha vedena vpřed vyšším obloukem, bérce vykyvuje kupředu a předbíhá trup. Levá noha při každém kroku provádí důrazný náhon a přemísťuje se s nízko vedeným chodidlem do opory před tělem. Trup je ve svislé poloze (Dostál, 1991).

Instrukce žákům: Učitel řekne žákům, aby pokrčili odhodovou paži v lokti, tak aby byl míček na úrovni očí. Volnou paži, která není odhodová, žáci pokrčí v lokti a pohybují s ní jako při běhu (podél trupu). Ramena se snaží držet volně svěšená (Prukner & Machová, 2011).



Obrázek 5. Chůze s míčkem (zdroj vlastní, 2021).

Žák působil nejdříve velice nepřírozeným dojmem, jeho chůze byla až příliš „strojená“, ale po učitelově vysvětlení o přirozené chůzi se stala tato část pro žáka jednoduchá a zvládl ji bez problému.

4.1.6 Zkřížné kroky

„Žák stojí bokem do směru hodu, paže jsou v upažení, odhodová paže je téměř propnutá, neodhodová paže je pokrčená a ukazuje do směru hodu. Pro žáka házejícího pravou rukou platí, že vychází levou nohou vpřed, poté pravou nohou překračuje nohu levou a opět vykračuje levou nohou vpřed“ (Hammerová & Králová, 2020).

Tento způsob platí pro žáky házející pravou rukou, pro žáky jejichž odhodová paže je levá, platí stejný systém, ale paže se používá opačným způsobem.



Obrázek 6. Zkřížné kroky (zdroj vlastní, 2021).

Tyto zkřížné kroky se žákovi prováděly poměrně dobře. Učitel nejprve žákovi kroky ukázal a poté je prováděl s ním tak, aby žák učitelovy kroky stále viděl, dokud si sám celý systém neosvojí. Jediný problém nastal, když se žák soustředil na pohyb nohou a zapomněl na postavení rukou, které neměl ve správné poloze. Ale po upozornění na tuto chybu žák v pomalém tempu celý tento uzlový bod výborně zvládl. Uvedené cvičení je dobré trénovat se žáky na delším úseku, kde stále opakují dané kroky. Díky tomu, že mají žáci delší čas na pochopení daného kroku, rychleji a snadněji si zkřížné kroky osvojí.

4.1.7 Impulzní krok a odhod

Poslední krok, který předchází samotnému odhodu, nazýváme impulzní krok. Tento krok je technikou stejný jako předešlé zkřížné kroky, ale je více rychlý a dynamický. Pro žáky prvního stupně může být někdy obtížné impulzní krok provést správným způsobem. Je důležité nacvičovat celý tento uzlový bod v pomalé rychlosti.

Žák je předkročný levou nohou, odhodová paže je pokrčena s náčiním blízkosti pravého oka. Společně s odrazem do impulzního kroku vpřed žák provede nápřahový pohyb v opačném směru. S napodobením odhodového postoje je naznačen odhodový pohyb paže s náčiním. Žáci celé cvičení provádí nejprve bez odhodu a později s odhodem (Prukner & Machová, 2011).

Instrukce žákovi: Žáci se odrazí z levé nohy a budou se přitom snažit na odrazovou nohu dávat zátěž svého těla. Odraz by měl být veden spíše do dálky než vzhůru. Koleno nohy švihové je vedeno vzhůru a vpřed. Došlap ztlumíme pružným pokrčením pravého kolene, které je mírně přikleknuto dovnitř. Při žákovo prvních pokusech by se měl soustředit pouze na kvalitu odrazu z levé nohy a na došlap pravého chodidla. Cílem těchto pokusů je, aby žák zvládl předběhnutí pravou nohou před trupem a také odhodovou paží. Během všech těchto zkřížných kroků je třeba udržet trup v bočném vytočení vpravo a také zabrzdit odhodovou paží, tak aby paže byla v nápřahové poloze (Prukner & Machová, 2011).

Organizace třídy: Při organizaci je možnost na běžecké dráze vytvořit dvě rovnoběžné čáry, které budou sloužit jako mety k výuce impulzního kroku. Vzdálenost těchto čar pro žáky prvního stupně bude 150 - 170 cm. Záleží na prostorových možnostech. Vhodné je, aby na cvičebných metách trénovalo nejvíce deset žáků, kteří by měli mít alespoň pět pokusů. Učitel žákům dopomáhá žákům tím, že jim udává rytmus, při kterém žáci své impulzní kroky vykonávají, může použít tleskání anebo slabiky, které budou značit odraz nebo dokrok pravé opory a také zrychlený došlap levé opory (Dostál, 1991).



Obrázek 7. Impulzní krok s odhodem (zdroj vlastní, 2021).

Tento uzlový bod byl pro žáka asi nejtěžší. Žák zvládl impulzní krok v pomalém tempu v předešlém cvičení, ale v rychlosti mu pohyb nohou dělal problém. Domnívám se, že pokud by žák dostal větší prostor pro trénování tohoto uzlového bodu, bezpochyby by ho zvládl také. Při trénování u natáčení videa se totiž žákovi několikrát povedlo provést impulzní krok v návaznosti na předešlé zkřížené kroky bez chyby.

4.1.8 Běh s míčkem v pokrčené ruce

Technika a pokyny jsou stejné jako při chůzi s náčiním. Trup je oproti poloze v chůzi v mírném náklonu vpřed a pánev je protlačována vpřed. Žák může svou rychlost zvyšovat, ale pouze pokud zvládá danou techniku. U žáků zejména na prvním stupni dbáme na to, aby byl běh přirozený a správně provedený (Dostál, 1991).

Instrukce žákovi: Učitel rozestaví čtyři mety za sebou ve směru běhu. Žáci dostanou pokyn stejný jako při chůzi s náčiním. Ale tentokrát chůzí půjdou pouze k první metě, ke druhé půjdou zrychlenou chůzí a ke třetí metě se žáci s mírně předkloní v trupu a zvýrazní odrazové fáze. Po doběhnutí k třetí metě přejdete do maximální rychlosti. Žáci se musí snažit udržet rytmus běhu bez křečovitosti až ke čtvrté metě. Po celou dobu žáci nesou míček tak, aby jim při běhu nepřekážel, soustředí se na rytmus běžeckých kroků. Až žáci minou čtvrtou metu nesnaží se rychle brzdit, ale setrvačností dobíhají a později plynule brzdí (Prukner & Machová, 2011).

Organizace: Běh s míčkem se provádí na dráze, kde učitel předem vyznačí mety, kužely nebo čáry, které budou určovat směr běhu. Vzdálenost od první mety je 8 metrů, od druhé 15 metrů a od třetí mety 20 metrů. Po ukončení běhu žáci jdou pomalou chůzí mimo mety zpět k učiteli, cestou se vydýchají a uklidní. Další kola mohou být běžena proudově, kdy žáci běží za sebou. Další žák vybíhá až tehdy, kdy je žák před ním na úrovni druhé mety. Učitel kontroluje mezi první a druhou metou polohu míčku, pohyb paží a polohu hlavy a trupu. Mezi druhou a třetí metou učitel kontroluje rozběh žáka, odrazový nápon, náklon trupu a také polohu hlavy, mezi třetí a čtvrtou metou je potřeba kontrolovat rytmus běhu, polohu míčku a přirozenost pohybu (Prukner & Machová, 2011).



Obrázek 8. Běh s míčkem v pokrčené ruce (zdroj vlastní, 2021).

Běh s míčkem v pokrčené ruce žák zvládl. Po předchozím cvičení, kdy zkoušel chůzi s míčkem, žák neměl s během žádné problémy.

4.1.9 Správná odhodová poloha

Učitel žákům dopomáhá do správné odhodové pozice. Zadní noha je pokrčená, přední noha je natažená a předkročená. Odhodová paže je natažená a neodhodová ukazuje směr hodu.



Obrázek 9. Správná odhodová poloha (zdroj vlastní, 2021).



Obrázek 10. Dopomoc od učitele (zdroj vlastní, 2021).

Učitel žákovi pomáhá do správné odhodové polohy, důležité je dbát na to, aby odhodová paže byla téměř napnutá a neodhodová paže ukazovala směr hodu. Žák dbal pokynů učitele a do správné odhodové polohy se dostal velice rychle.

4.1.10 Ucelený hod

Pokud se žáky budeme zkoušet komplexní hod, dbáme na dodržení jednotlivých pokynů. Nejdříve připomeneme důležité uzlové body hodu a poté se žáci pokoušejí komplexní hod provádět. Pro děti na prvním stupni je komplexní technika hodu velice náročná, proto je důležité vše trénovat nejdříve v chůzi a popřípadě postupně zvyšovat rychlost.



Obrázek 11. Ucelený hod (zdroj vlastní, 2021)

Pro žáky bude velice náročný úkol všechny jednotlivé části správně technicky zvládnout, a ještě spojit v jeden ucelený hod, proto se celý ucelený hod v rychlosti se žáky prvního stupně téměř neprovádí. Pokud je žák nadaný, může ucelený hod trénovat i ve větší rychlosti, ostatní žáci se pokoušejí vše správně provést v chůzi.

Učitel kontroluje žáky, jak jejich rozběh, tak jejich zkřížné kroky ze strany. Dále hody (pokud žáci zvládnou), kontroluje z celého rozběhu střídavě z pohledu ze strany a z pohledu zepředu a zezadu (Prukner & Machová, 2011).

Nejčastější chyby v technice hodů míčkem

Chyby při rozběhu:

- Špatný rytmus rozběhu, zastavení před odhodem.

Odstranění chyby – pokyn žákovi: Nacvičujeme nejprve z plynulé chůze, později přejdeme do klusu a pak teprve provádíme s rychlým rozběhem. Pro správný rytmus rozběhu používáme akustické signály např. tleskání.

- Nesení míčku ve vzpažení nebo ve spuštěné paži.

Odstranění chyby – pokyn žákovi: Nacvičujeme nesení míčku v chůzi, klusu a v běhu bez odhodu.

- Přeskok (zkřížný krok) v nedostatečném rozsahu.

Odstranění chyby – pokyn žákovi: Provádět přeskok přes vyznačené pásmo.

- Odraz do přeskoku opačnou nohou.

Odstranění chyby – pokyn žákovi: Provádíme v nižší rychlosti, popř. na počítání (levá, pravá-hop).

Chyby při odhodové fázi:

- Pokrčení paže v odhodové fázi.

Odstranění chyby – pokyn žákovi: Opakuj bočný zkřížný krok s paží nataženou vzad.

- Přenesení míčku do náprahu upažením.

Odstranění chyby – pokyn žákovi: Provádíme velké boční kruhy s míčkem, přenášíme opakovaně míček do náprahu těsně podél hlavy.

- Odhodové postavení se souhlasnou nohou.

Odstranění chyby – pokyn žákovi: Nacvičujeme správné odhodové postavení na místě.

Chyby při odhodu:

- Hod z pokrčených nohou.

Odstranění chyby – pokyn žákovi: Zdůrazníme vytažení pánve vzhůru a odraz z obou nohou.

- Předčasný švih paží.

Odstranění chyby – pokyn žákovi: Nacvičujeme správné odhodové postavení na místě.

- Hod nataženou paží.

Odstranění chyby – pokyn žákovi: Provádíme naznačené opakované odhody na místě, zdůrazňujeme skládání paže v lokti. Provádíme i bez míčku.

- Nedokončený pohyb vpřed

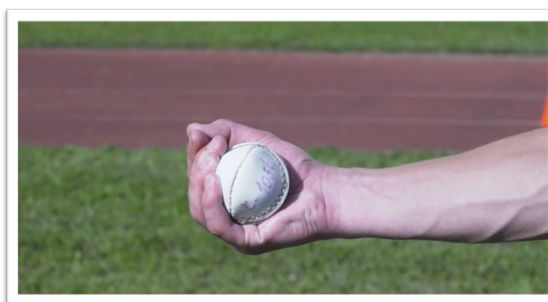
Odstranění chyby – pokyn žákovi: Zdůrazníme přeskok na pravou nohu vpřed (Rudová, 2019).

4.2 Metodická řada-atlet

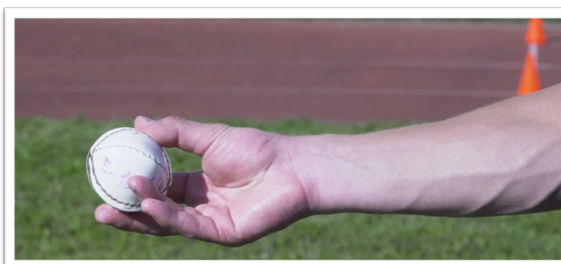
4.2.1 Správné a špatné držení míčku

„Míček nadržíme v posledních člancích prstů nebo ho křečovitě nesvíráme.

Kriketový míček se drží pevně mezi palcem a vějířovitě roztaženými prsty“ (Čillík & Rošková, 2003, s. 117).



Obrázek 12. Špatné držení míčku (zdroj vlastní, 2021).



Obrázek 13. Špatné držení míčku (zdroj vlastní, 2021).

Na obrázku 12. je míček křečovitě svírán v dlani. Takto držený míček je jednou z nejčastějších možností špatného držení míčku u žáků.

Na obrázku 13. je míček držen pouze v posledních člancích prstů, ani takto by žáci neměli míček držet. Je třeba jejich držení kontrolovat a správný úchop jim znovu ukázat (viz. Obrázek 14.)



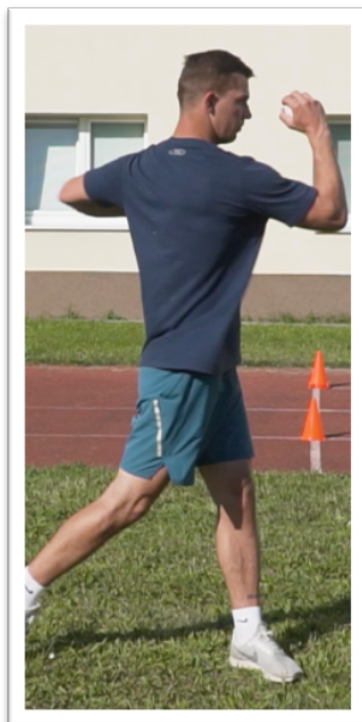
Obrázek 14. Správné držení míčku (zdroj vlastní, 2021).

4.2.2 Rozcvičení s míčkem

Při rozcvičení zapojujeme obě paže. Žák může do rozcvičení zapojit bočné kruhy vpřed, které vidíme na obrázku 15. bočné kruhy a vzad. Dále může žák paží opisovat tzv. osmičky, opět odhodovou i neodhodovou paží. Další důležitou součástí rozcvičení je i rotace trupu. Jeden z možných cviků vidíme na obrázku 16.



Obrázek 15. Bočné kruhy (zdroj vlastní, 2021).



Obrázek 16. Rotace trupu (zdroj vlastní, 2021).

4.2.3 Vyhazování a chytání míčku, hod na cíl

„Žák stojí v paralelním postavení nohou. Při vyhazování míčků může udělat mírný podřep a lehce vyhazuje a vzápětí chytá míček do odhodové paže. Žák se při odhazování a chytání snaží dodržovat správné držení míčku“ (Hammerová & Králová, 2020).



Obrázek 17. Vyhazování a chytání míčku (zdroj vlastní, 2021).

Stejně jako u dětí mladšího školního věku, můžeme zvolit hod na cíl. Cíl můžeme určit obručí, kuželem či vyznačením určitého prostoru. Vzdálenost upravujeme dle věku žáků. Atlet na tomto videu má metu, které se snaží svým hodem přiblížit výrazně dál než žák mladšího školního věku.



Obrázek 18. Hod na cíl (zdroj vlastní, 2021).

4.2.4 Hod z různých poloh (leh, sed, klek)

Hody z různých poloh napomáhají správnému zapojení trupu a paží. Využíváme tzv. nízké polohy: leh, sed a klek. Tyto průpravné hody žákům vysvětlíme a předvedeme. Pokud žáci zvládají správnou techniku, můžeme pro pestrost výuky využít hod na cíl, který budeme provádět také z různých poloh. Toto cvičení se hodí spíše pro starší a zkušenější děti.



Obrázek 19. Hod z lehu (zdroj vlastní, 2021).



Obrázek 20. Hod ze sedu (zdroj vlastní, 2021).



Obrázek 21. Hod z kleku (zdroj vlastní, 2021).

4.2.5 Hod z čelného postavení

„Žák stojí v paralelním postavení, pravá/levá odhodová paže vzpaží a následně zapaží, dbáme na to, aby byla natažená. Levá/pravá neodhodová paže je mírně pokrčená v předpažení a ukazuje do směru hodu. Žák jde se vzpažením odhodové paže do podřepu a hrudního záklonu, následným přechodem do výponu a švihem paže odhazuje míček. Žák házející pravou/levou paží stojí v předkročném postavení levou/pravou nohou, pravá/levá noha je pokrčená v zakročení. Přední noha je propnutá. Pravá/levá (odhodová) paže vzpaží a následně zapaží, dbáme na to, aby byla natažená. Levá/pravá (neodhodová) paže je mírně pokrčená v předpažení a ukazuje do směru hodu. Se zapažením odhodové paže žák ještě více vykročí. S odhodem žák přechází zadní

pravou/levou nohou vpřed a dokončuje pohyb přeskokem“ (Hammerová & Králová, 2020).



Obrázek 22. Hody z čelného postavení (zdroj vlastní, 2021).

4.2.6 Nesení náčiní poklusem

Žák jde rytmicky chůzí, levá paže je svěřená a pohybuje se v souladu s chůzí. Pravá paže je v lokti pokrčena, tak, aby bylo náčiní, v tomto případě tedy kriketový míček, držen na úrovni hlavy. Starší a zkušenější žáci mohou provádět část nesení náčiní ihned v klusu, u mladších žáků prvního stupně, je třeba nejprve provádět nesení náčiní v chůzi.



Obrázek 23. Nesení náčiní (zdroj vlastní, 2021).

4.2.7 Návnik zkřížných kroků

Při závěrečném dokroku levou nohou je jeho chodidlo položeno na zem a špička směřuje do směru odhodu. Pravá noha rotuje, aby se natočila také špičkou do směru hodů. Díky rotaci trupu dochází k vytváření pozice tzv. „oštěpařského luku“. Před vlastním odhodem tudíž nastává situace, že nohy „přeběhnou tělo“ a trup je v záklonu (Hammerová & Králová, 2020).



Obrázek 24. Návnik zkřížných kroků (vlastní zdroj, 2021)

Tyto zkřížné kroky žáci opakují tak, jak určí učitel. Pokud uvedený uzlový bod metodické řady žáci dokonale nezvládají v rychlém tempu, je nutné se vrátit a zkřížné kroky trénovat v chůzi na vymezeném území, pokud bude třeba žáci těmito kroky chodí celé rovinky.

4.2.8 Návnik hodů z impulzního kroku

Návnik a metody výuky impulzního kroku jsou již uvedeny v kapitole 4.1.7. Zde je obrázek, kde již impulzní krok s následným odhodem provádí atlet.



Obrázek 25. Hod z impulzního kroku (vlastní zdroj, 2021)

4.2.9 Hod z celého rozběhu

Nejdříve si starší a zkušenější žáci vyměří rozběh pro hod kriketovým míčkem. Pokud žáci nemají problém s přechodem z čelného postavení do bočního postavení, necháme je, aby si vyměřili rozběh, který jim bude vyhovovat pro ucelený hod. Pokud žáci (spíše druhého stupně), mají možnost trénovat ucelený hod více hodin v týdnu, mohou si na začátek rozběhu umístit značku, aby měli další hodinu možnost hod již trénovat a znovu si rozběh nevy měřovat. Žáky musíme upozornit, že jejich rozběh včetně konečného dokroku musí být před odhodovou čarou (respektive odhodovým obloukem).

Pokud žáci nezvládají plynulý přechod z čelného postavení do bočního postavení, trénují tuto fázi stále v chůzi, dokud jednotlivé části nezvládají nejprve samostatně a následně v plynulém přechodu mezi nimi.

Organizace třídy: Učitel žákům vyznačí čáru, která bude pro žáky společná a bude sloužit jako pomocná výběhová značka. Žáci budou nacvičovat úvodní fázi proudovým způsobem, to znamená, že budou vybíhat po sobě (žák po žákovi) (Prukner & Machová, 2011).

Hlavní chyby hodu kriketovým míčkem:

Hlavní chyby při hodu kriketovým míčkem jsou v podstatě shodné s chybami při hodu oštěpem, ten se ovšem na prvním stupni ZŠ nevyučuje. Chyby u žáků mohou být často způsobeny nedostatečným rozvojem pohybových dovedností. Mezi nejčastější chyby zařazujeme vychýlení paže od roviny hodu, nepřímý rozběh, krčení paže v

nápřahu, hody z pokrčené paže, hody nataženou paží stranou, hod pouze paží, předčasné přenesení hmotnosti těla na levou dolní končetinu, zastavení před odhozem, při odhozu je souhlasná dolní končetina vpředu (opěrná). Pro odstraňování chyb se vracíme k průpravným cvičením (Čilík & Rošková, 2003).

4.3 Průběh natáčení a materiální vybavení

K této práci jsou přiložena dvě videa, která obsahují metodickou řadu nácviku správné techniky a metodiky hodu kriketovým míčkem. V prvním videu je atlet v roli učitele, který vede žáka mladšího školního věku. Žák v době natáčení navštěvoval třetí třídu na ZŠ Pohůrecká. Žák nenavštěvuje atletický oddíl ani atletický kroužek. Na druhém videu je vizualizován atlet, který se od svého dětství věnuje atletice a nyní hlavně hodu oštěpem. Atlet ve volném čase působí též jako trenér atletiky. Druhé video by mělo tedy sloužit jako „dokonalá ukázka“ celé techniky hodu kriketovým míčkem. Celá ukázka je rozdělena do jednotlivých uzlových bodů, které jsou na konci videa spojeny do uceleného hodu.

Video bylo natočeno kameramanem Jiřím Choutkou, který pracuje jako kameraman pro Jihočeskou televizi. Střih a video úpravy jsme prováděli společně s kameramanem se zakomponováním odborné konzultace s vedoucím diplomové práce. Celý obsah videa je natočen tak, že odpovídá metodické řadě, která je popsána v předkládané práci.

Před samotným natáčením bylo nutné zajistit tyto body:

- Místo a čas, který byl vhodný pro natočení.
- Atletické pomůcky (kriketové míčky, kužely, obruče).
- Figuranti (žák mladšího školního věku, atlet).
- Vytvoření scénáře, který popisuje průběh videa.
- Zajištění kameramana, který měl k dispozici vybavení k natočení a sestřihání videa.
- Pořízení většího množství zkušebních záběrů.

Místo a čas, který byl vhodný pro natáčení

Rozhodnutí, zda bude video natáčeno ve vnitřních nebo venkovních prostorech, nebylo těžké. Kvůli potřebě většího prostoru pro hod kriketovým míčkem bylo jasné, že video bude pořízeno ve venkovním prostředí. Jelikož nebylo snadné najít vhodný atletický stadion, kde se v čase potřebném pro atleta i kameramana nekonal žádný volnočasový trénink, tak jsme museli zvolit venkovní atletické prostory ZŠ Pohůrecké.

Vedení školy bylo velice vstřícné a díky tomu bylo snadné se domluvit na pronájem venkovních prostor školy. ZŠ Pohůrecká nemá bohužel rozběhovou dráhu, která je určena hodu kriketovým míčkem. Video jsme tudíž natáčeli se žákem mladšího školního věku na víceúčelovém sportovním hřišti a pro video s atletem jsme využili běžeckou dráhu s travnatou plochou pro odhod, stejným způsobem je prováděna i výuka atletiky u žáků, kteří navštěvují tuto základní školu. Čas pro natáčení byl zvolen v brzkých odpoledních hodinách, kdy žáci ZŠ již neměli výuku na venkovních prostorech školy a zároveň zde bylo stále vhodné světlo pro natáčení videa.

Atletické pomůcky

Atletické náčiní jsem měla zapůjčené ze ZŠ Pohůrecká. Pro natočení videa jsem potřebovala několik kriketových míčků, kužely, které sloužily jako vymezení plochy a obruče, které jsme použili k hodu na cíl.

Figuranti

Jak jsem již výše zmiňovala, k natočení videa byli potřeba dva figuranti. Důležité bylo, aby figurant, který ve videu funguje jako učitel a následně sám předvádí všechny uzlové body, disponoval znalostmi a dovednostmi vedoucími ke správnému zvládnutí celé techniky hodu kriketovým míčkem. Tento atlet je studentem 3. ročníku Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Druhý figurant je žákem na ZŠ Pohůrecká a je pouze pohybově nadaný, věnuje se badmintonu a tanci. Takže tento figurant sloužil jako ukázka reálné výuky hodu kriketovým míčkem, přestože sám tento ucelený hod dříve nezkoušel.

Scénář

Při průběhu natáčení jsme používali a měli připravené jen jednotlivé činnosti, které byly po sobě natáčeny, nejprve s mladším figurantem zároveň s učitelem (atletem) a později se samotným atletem. Mluvený komentář celého videa se k natočeným záběrům dokládá až dodatečně.

Pořízení zkušebních záběrů

Důležité bylo, aby v průběhu natáčení nebyli na vymezeném místě jiní lidé, kteří nejsou součástí videa. Dále bylo důležité, aby na místě natáčení bylo vhodné denní světlo. Poslední důležitou věcí bylo, aby figuranti neměli oblečení, které by splývalo s pozadím a díky tomu by nemusely být tak dobře vidět detaily při vykonávání daných cvičení.

4.4 Průpravné hry

Tyto hry slouží pro rozvoj pohybových dovedností, a především rozvíjí práci s míčem u žáků mladšího školního věku. Dále některé hry rozvíjí vytrvalost, přesnost házení, postřeh, švih apod. Některé hry mají mezipředmětový přesah do jiných předmětů, které jsou na prvním stupni základní školy vyučovány.

1) „Biatlon“

K čemu hra slouží: Tato hra slouží k rozvoji vytrvalosti a házení na přesnost.

Pomůcky: tenisové míčky nebo jiné míčky, popř. šišky

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do družstev. Učitel vymezí běžeckou trasu, kterou vždy jeden žák proběhne. Na konci trasy je terč, který může být vytvořen pomocí nějakého stromu či kuželu. Žák má 3 pokusy na trefení kuželu, pokud žák mine, běží „kompenzační kolečko“, které je opět vyznačené a je o něco kratší. Závod je běžen jako štafeta. Z týmu běží vždy jeden hráč (Borová, 2012).

2) „Střelnice“

K čemu hra slouží: Tato hra slouží k rozvoji přesnosti.

Pomůcky: lavičky, míčky, kužely, láhev, obruč

Popis hry: Tato hra se lépe provádí v menším počtu žáků nebo lze žáky rozdělit do dvou skupin, přičemž jedna skupina hraje tuto hru v jedné části tělocvičny a druhá skupina s jiným rozvržením „střelnice“ hraje v druhé části tělocvičny. Žáci svá stanoviště vystřídají. Učitel připraví lavičky, nebo jiné podstavy, na které umístí jednotlivé pomůcky (kužel, láhev, obruč). Žáci mají určitý počet nabití a mají za úkol sestřelit nebo se trefit do dané pomůcky. Každá trefa má jiný počet bodů a každý žák má stejný počet ran. Vítězí žák s nejvyšším počtem bodů (Mazal, 1991).

3) „Tlučená“

K čemu hra slouží: Tato hra rozvíjí sílu a přesnost hodů.

Pomůcky: švédská bedna, lehký medicinbal, míče pro tlučení

Popis hry: Hráči jsou rozděleni na dvě družstva. Tato dvě družstva stojí naproti sobě za danou čárou. Uprostřed vymezeného prostoru je švédská bedna a na ní medicinbal. Na povel se hráči snaží trefit míč tak, aby spadl na druhou polovinu soupeře. Tato hra je spíše pro starší žáky, kteří mají větší sílu a míč dokážou dohodit silou na švédskou bednu (Pokorný, 2019).

4) „Sněhová bitva“

K čemu hra slouží: Tato hra rozvíjí rychlost, postřeh a hod.

Pomůcky: tenisové míčky (je možno také použít jiný druh míčů)

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do dvou družstev. Každé družstvo stojí na základní čáře, kterou určí učitel. Uprostřed hrací plochy jsou umístěny míče. Na povel se žáci rozběhnou a snaží se všechny míče hodit na půlku druhého družstva. Tato hra se hraje na vymezený čas. Po ukončení daného času každé družstvo spočítá míče na své půlce a družstvo s menším počtem míčů na své půlce vítězí (Borová, 2012).

5) „Na jelena“

K čemu hra slouží: Hra procvičí přesné přihrávky a pohybový postřeh.

Pomůcky: míč

Popis hry: Hráči jsou rozestaveni po obvodu daného kruhu tak, aby byla jejich vzájemná vzdálenost cca 1-2 metry. Jeden hráč je zvolen jako jelen. Jelen si stoupne doprostřed kruhu. Ostatní hráči po něm „střílí“. Trefení jelena platí pouze po přihrávce mezi jiným hráčem bez toho, aby se míč dotkl země. Pokud je jelen zasažen, vymění si místo s tím, kdo jej zasáhl. Hru můžeme zpestřit přidáním druhého míče (Mazal, 1991).

6) „Na národy“

K čemu hra slouží: Tato hra rozvíjí rychlost a přesnost hodů.

Pomůcky: míč

Popis hry: Hráči stojí v kruhu. Každý hráč je označen určitým národem, pro mladší děti můžeme zvolit například barvy, zvířata apod. Míč je ve středu kruhu. Učitel zvolá jméno jednoho národa, daný žák běží pro míč, ostatní běží, co nejdál. V okamžiku, kdy se žák dotkne míče, zakřičí stop, ostatní hráči se nesmí hýbat, v případě, že se hýbou, dostávají trestný bod. Žák, který má míč, trefuje někoho kolem sebe. V případě, že se trefí, získává trestný bod trefený hráč, v opačném případě získává trestný bod házející hráč. Na konci hry vyhrávají žáci s nejmenším počtem trestných bodů (Pokorný, 2019).

7) „Matematický král“

K čemu hra slouží: Hra rozvíjí přesnost hodů a zároveň matematické sčítání.

Pomůcky: míče, karty s čísly

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do dvou či více družstev. Každé družstvo má vymezený prostor, kde má rozložené kartičky (různé tvary) s čísly, tato čísla mohou být na zemi, na zdi apod. Každý hráč hází jen jednou, poté hází další hráč z družstva. Úkolem družstva je společně získat daný počet bodů pomocí trefení jednotlivých čísel nebo trefit co nejvyšší číslo za daný čas. Hru je možné obměňovat. Učitel kontroluje, zda žáci počítají správně (Pokorný, 2019).

8) „Hod s odrazem“

K čemu hra slouží: Hra rozvíjí odhad, cit pro odraz a množství použité síly.

Pomůcky: švédská bedna, tenisové míčky nebo jiné míče

Popis hry: Žáci jsou rozděleni do družstev. Každé družstvo má švédskou bednu, která je bez poslední uzavřené části. Tato švédská bedna je postavena na daném místě v určité vzdálenosti od zdi. Žáci mají za úkol trefit co nejvíce míčků do bedny po odrazu od zdi. Žáci házejí z vymezené čáry. Hru můžeme měnit, tím, že švédskou bednu přesouváme na jiné místo. Žáci se pokouší odhadovat a zkoušet, kolik síly je třeba vykonat, aby odražený míček spadl do švédské bedny. Žáci mohou soutěžit jako jednotlivci nebo sbírat body pro celé družstvo (Borová 2012).

9) „Školka s míčem“

K čemu hra slouží: Tato hra rozvíjí jednotlivé činnosti s míčem (chytání, házení, obratnost, postřeh)

Pomůcky: míč

Popis hry: Žáci mají předem daných pět až deset úkolů, které musí postupně v daném pořadí zvládnout bez upadnutí míče na zem. Každý žák začíná úkolem číslo jedna a musí se dostat k úkolu číslo 7. Pokud v určité části žákovi míč spadne, musí celou řadu činností provádět od začátku. Ukázka možných činností.

Úkol číslo 1- Žák po odrazu od zdi chytí míč do obou rukou.

Úkol číslo 2 – Žák hodí míč do zdi a před tím, než míč chytne, musí tlesknout před tělem.

Úkol číslo 3 – Žák hodí míč do zdi a před tím, než míč chytne, musí tlesknout za tělem.

Úkol číslo 4- Žák musí míč chytit pouze do jedné ruky (pravák do pravé a naopak).

Úkol číslo 5- Žák musí míč chytit do druhé ruky.

Úkol číslo 6- Žák musí hodit míč a před tím se otočit o 360 stupňů.

Úkol číslo 7 – Žák musí hodit míč a před tím, než ho chytí, si musí lehnout na břicho.

Jednotlivé úkoly může učitel určit libovolně podle zdatnosti žáků ve třídě (Borová 2012).

10) „Stará herka“

K čemu hra slouží: Tato hra rozvíjí přesnost hodů.

Pomůcky: míč

Popis hry: Nejdříve ze žáků vytvoříme starou herku. Mladším žákům vysvětlíme, co název hry znamená. Herka se skládá z pěti hráčů, kteří jsou postaveni do zástupu. Každý z nich pevně drží hráče, který stojí před ním. První hráč představuje hlavu a poslední ocas. Ostatní žáci jsou v kruhu kolem herky. Hráči v kruhu mají míč a snaží se trefit ocas herky, to znamená posledního hráče. Herka se vždy otáčí hlavou za míčem. První hráč v zástupu může míč odrazet. Pokud žák trefí posledního hráče z herky (ocas), jde dělat hlavu herky a poslední v zástupu (hráč představující ocas), jde k ostatním žákům do kruhu (Mazal, 1991).

11) „Kdo hodí výš“

K čemu hra slouží: Tato hra rozvíjí a zdokonaluje dovednosti hodů a rozvíjí švih.

Pomůcky: míček

Popis hry: Učitel žákům vybere určitý strom nebo keř, bude se rozhodovat také podle věku a nadání svých žáků. Úkolem žáků bude hodit co nejvýše, přehodit strom nebo keř. A vítězí ten žák, kterému jeho míček dopadne nejdéle (hodí nejvýše) (Borová, 2012).

12) „Kdo hodí dál“

K čemu hra slouží: Tato hra rozvíjí a zdokonaluje dovednosti hodů a rozvíjí švih.

Pomůcky: míček, kámen, šiška, klacík

Popis hry: Tato hra se může hrát nejen na hodinách tělesné výchovy, pokud učitel jede se žáky na školní výlet nebo jde pouze na procházku do přírody, může využít této hry. Hra spočívá pouze v tom, že učitel žákům vymezí potok, rybník, řeknu, něco, na co se žáky cestou narazí. Žáci si vezmou stejnou pomůcku, kterou najdou (šiška, kámen, klacík) a jejich úkolem bude přehodit danou „překážku“. Vítězí žák, který hodí nejdál (Borová, 2012).

13) „Vybíjená“

K čemu hra slouží: Tato hra rozvíjí a zdokonaluje dovednost hodu.

Pomůcky: míč

Popis hry: Hru s názvem Vybíjená asi každý zná a je ji také dobré zařadit do hodin nejen při výuce hodu. Tato hra se může hrát více způsoby. Jedním z nich je hra na dvě družstva, kdy každé družstvo má jednoho kapitána a každé družstvo se snaží vybit všechny členy druhého družstva. Další z možností je vybíjená všichni proti všem, kdy vybitý hráč odchází na lavičku, nebo dostane úkol v podobě skoků určitých poskoků a pokud úkol splní, může se vrátit do hry. Poslední z možností je takzvaná „záchranka“, kdy hrají všichni proti všem, a vybitý hráč si odchází sednout na lavičku, ale pamatuje si, jaký spolužák ho vybil. A pokud někdo jiný vybijе hráče, který vybitého hráče vybil, může se hráč sedící na lavičce vrátit zpět do hry (Mazal, 1991).

Trénink žákům můžeme zpestřit i různým speciálním atletickým náčiním. Zejména v atletických oddílech se toto náčiní používá. V atletické přípravce mají atleti k dispozici například házečí rakety nebo pěnové oštěpy. Pokud bude mít učitel na základní škole některé z těchto náčiní, určitě se tím může výuka žákům zpestřit. Žáci si vyzkouší hody s inovativním náčiním.



Obrázek 26. Pěnové rakety (Rudová, 2019).



Obrázek 27. Házecí rakety Vortex (Rudová, 2019).

4.5 Ukázka atletických vyučovacích jednotek

1. hodina

Téma hodiny: Hod kriketovým míčkem I.

Třída: 3. -5.

Počet vyučovacích hodin: 1 (45 minut)

Počet žáků:20

Cíl hodiny: Žáci si osvojí a seznámí se se základními dovednostmi potřebnými pro hod kriketovým míčkem.

Úvodní část hodiny, rušná část, rozcvičení (15 minut):

- 1) Nástup třídy, seznámení žáků s tématem hodiny.
- 2) Rušná část – „krabí honička“ (jeden ze žáků je krab, chodí jako krab a snaží se ve vymezeném prostoru chytit dalšího hráče, pokud se žák někoho dotkne i ten žák je krabem a chytají stejným způsobem oba dál).
- 3) Atletická abeceda – Liftink, skipink, zakopávání, předkovávání, odpichy.
- 4) Společné protažení žáků (horní končetiny, trup, dolní končetiny). Všechny cviky v této části provádíme pravou i levou částí těla.

Hlavní část hodiny (25 minut):

- 1) Rozcvičení s míčkem – do této části zařadíme cviky z videa, míček si žáci podávají pod nohama, kolem hlavy, vyhazují a chytají míček, hází obouruč před hlavu vpřed.
- 2) Ukázka správného držení náčiní, žáci si zkoušejí, učitel opravuje. Učitel nejprve předvede správné držení míčku a upozorní na možné chyby, které uvidí.
- 3) Žáci mají prostor na průpravné hody.

- 4) Žáci jsou postaveni do správné odhodové polohy, ze které hod zkoušejí. Učitel nejprve odhodovou polohu předvede a poté dopomáhá žákům.
- 5) Žáci házejí na připravený cíl (obruč, kužel). Toto cvičení může být zařazeno formou hry. Žáci mají nejdříve cvičné hody a poté jsou jejich hody bodovány (viz. hra „střelnice“).

Závěrečná část hodiny (5 minut):

- 1) Vyklusání žáků.
- 2) Protážení a uvolnění celého těla. Všechny protahovací cviky jsou prováděny pravou i levou částí těla.
- 3) Nástup, shrnutí hodiny od učitele a žáků.
- 4) Přesun žáků zpět do třídy.

2. hodina

Téma hodiny: Hod kriketovým míčkem II.

Třída: 3. -5.

Počet vyučovacích hodin: 1 (45 minut)

Počet žáků:20

Cíl hodiny: Žáci si osvojí, seznámí se a zopakují si základní dovednosti, které jsou potřebné pro hod kriketovým míčkem.

Úvodní část hodiny, rušná část, rozcvičení (15 minut):

- 1) Nástup třídy seznámení žáků s tématem hodiny.
- 2) Rozběhání žáků na běžeckém oválu formou závodů a štafetových běhů s jednotlivými pokyny (u kuželu si lehni na břicho, sedni, vyskoč apod.).
- 3) Společné protážení žáků (horní končetiny, trup, dolní končetiny). Všechny cviky v této části provádíme pravou i levou částí těla.

Hlavní část hodiny (25minut):

- 1) Hra „Střelnice“. Hru najdeme v zásobníku her, který je v této práci.
- 2) Zopakování si poznatků z předešlé hodiny. Učitel se žáky zopakuje, co znají z předešlé hodiny, jak správně drží míček a jaká je správná odhodová poloha.
- 3) Návčik chůze s míčkem, pokud žáci činnost zvládají, mohou zkusit větší rychlost (běh s náčiním). Učitel provádí návčik společně se žáky. Žáci jsou rozděleni do řad a každá řada společně s učitelem provádí návčik.

- 4) Seznámení s přechodem z čelného postavení do bočního postavení (zkřížné kroky). Žáci se učí zkřížné kroky v pomalé rychlosti (v chůzi), pokud zvládají, mohou se pokusit z chůze s načiním přejít do bočního postavení (zkřížné kroky).

Závěrečná část hodiny (5 minut):

- 1) Vyklusání žáků.
- 2) Protážení a uvolnění celého těla. Všechny protahovací cviky jsou prováděny pravou i levou částí těla.
- 3) Nástup, shrnutí hodiny od učitele a žáků.
- 4) Přesun žáků zpět do třídy.

3. hodina

Téma hodiny: Hod kriketovým míčkem III.

Třída: 3. -5.

Počet vyučovacích hodin: 1 (45 minut)

Počet žáků:20

Cíl hodiny: Žáci si osvojí, seznámí se a zopakují si základní dovednosti, které jsou potřebné pro hod kriketovým míčkem.

Úvodní část hodiny, rušná část, rozcvičení (15 minut):

- 1) Nástup třídy seznámení žáků s tématem hodiny.
- 2) Hra „Na Mrazíka“. Jeden ze žáků je Mrazík a snaží se dotknout ostatních žáků, aby je zmrazil, zmražený žák stojí ve stoji rozkročném, ostatní žáci ho mohou rozmrazit podlezením mezi nohama.
- 3) Atletická abeceda.
- 4) Společné protážení. Všechny protahovací cviky jsou prováděny pravou i levou částí těla.

Hlavní část hodiny (25 minut):

- 1) Zopakování si poznatků z předešlé hodiny (procvičení zkřížných kroků společně s přechodem z čelného postavení do bočního). Vše je prováděno v chůzi, pokud žáci bez problémů zvládají, mohou se pokoušet o rychlejší tempo.
- 2) Žákům je předveden impulzní krok. Učitel žákům předvede impulzní krok a také zkřížné kroky, které již žáci ovládají.

- 3) Žáci trénují zkřížené kroky včetně posledního impulzního kroku, tento celek zakončí odhodem. Pokud bude v hodině dostatek času, učitel může žákům hody změřit. Žáci trénují v menším počtu v řadě.

Závěrečná část hodiny (5 minut):

- 1) Vyklusání žáků.
- 2) Protážení a uvolnění celého těla. Všechny protahovací cviky jsou prováděny pravou i levou částí těla.
- 3) Nástup, shrnutí hodiny od učitele a žáků.
- 4) Přesun žáků zpět do třídy.

4. hodina

Téma hodiny: Hod kriketovým míčkem IV.

Třída: 3. -5.

Počet vyučovacích hodin: 1 (45 minut)

Počet žáků:20

Cíl hodiny: Žáci si osvojí, seznámí se a zopakují si základní dovednosti, které jsou potřebné pro hod kriketovým míčkem.

Úvodní část hodiny, rušná část, rozcvičení (15 minut):

- 1) Nástup třídy seznámení žáků s tématem hodiny.
- 2) Rozběhání žáků na atletickém oválu, atletická abeceda.
- 3) Protážení celého těla. Všechny protahovací cviky jsou prováděny pravou i levou částí těla.
- 4) Hra „Na Národy“. Hru najdeme v zásobníku her v této práci.

Hlavní část hodiny (25 minut):

- 1) Zopakování si všeho, co jsme se se žáky doposud naučili. Jednotlivé uzlové body spojíme v chůzi dohromady.
- 2) Se žáky se pokoušíme o ucelený hod v chůzi. Nadaní žáci, kteří vše zvládají, mohou zkusit ucelený hod ve vyšší rychlosti. Učitel celý hod nejdříve žákům ukáže a poté ho ještě několikrát zkouší se žáky, než si ho sami osvojí.
- 3) Každý žák zkusí ucelený hod s odhodem. Pokud některým žákům dělá problém určitá část hodiny, učitel se k ní vrátí a žák zkouší jen tu část, kterou nemá plně osvojenou.

Závěrečná část hodiny (5 minut):

- 1) Vyklusání žáků.
- 2) Protahování a uvolnění celého těla. Všechny protahovací cviky jsou prováděny pravou i levou částí těla.
- 3) Nástup, shrnutí hodiny od učitele a žáků.
- 4) Přesun žáků zpět do třídy.

Bezpečnost: Žáci se nesmí pohybovat v prostoru, kam ostatní žáci hází. Žáci vždy musí dbát bezpečnostních pokynů učitele.

Čas: Všechny časy v připravených hodinách jsou čistě orientační, pokud učitel bude potřebovat v některých částech cvičení více času, tak jiné cvičení vynechá nebo přidá do další hodiny. Některé pasáže z metodické řady budou pro žáky určitě těžké. Proto je možné, že některým uzlovým bodům hodů bude potřebné věnovat větší časový prostor z hodiny a poté v každé hodině danou část procvičovat.

Průpravná cvičení: Učitel může do těchto hodin vložit jiné hry, které zná nebo se inspirovat jinými hrami, které najde v této práci. Pokud má učitel k dispozici speciální atletické náčiní (házečí rakety Vortex, pěnové házečí oštěpy), tak je určitě může v těchto hodinách se žáky využít.

Ukázka techniky: V hodinách je postupně zakomponováno vše, co můžeme vidět v instruktážních videích, která jsou součástí této diplomové práce. Tato cvičení jsou zejména ve videu se žákem mladšího školního věku, kde vše učitel žákovi předvádí tak, jak by to mělo probíhat i v hodinách školní tělesné výchovy. Ve videu s atletem najdeme správnou techniku všech uzlových bodů. Žákům učitel sám celou správnou techniku předvede a může techniku atleta žákům mladšího školního věku ukázat na videu také. Žáci uvidí i někoho jiného, kdo jim správnou techniku hodů kriketovým míčkem předvede a bude to pro ně velkým motivačním zpestřením pro následující výuku v hodinách tělesné výchovy.

5 Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo vytvoření instruktážního video pro učitele prvního stupně základních škol, které bude sloužit k výuce hodů kriketovým míčkem.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí. První analytická část je věnována zejména vývojovému období mladšího a středního školního věku, významu školní tělesné výchovy, učitelů školní tělesné výchovy na 1. stupni a Rámcově vzdělávacímu programu pro základní vzdělání a v neposlední řadě také historii atletiky, hodů kriketovým míčkem a disciplínám, které se na prvním stupni základní školy žáci učí.

V syntetické části je podrobně popsáno instruktážní video. Je zde vymezena metodika a technika důležitých uzlových bodů, které se žáky učitel ve výuce nacvičuje. Syntetická část také zahrnuje tělovýchovné jednotky zaměřené na výuku hodů kriketovým míčkem pro žáky prvního stupně a soubor průpravných her, které pomáhají dále rozvíjet základní i speciální pohybové dovednosti.

Byly bychom rády, kdyby bylo instruktážní video používáno prvostupňovými učiteli při výuce.

Referenční seznam literatury

- Borová, B. (2012). *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál.
- Bly, L. (2000). *Motor skills acquisition checklist*. Tucson: Therapy Skill Builders.
- Clark, M. A., Lucett, S. C., McGill, E., Montel, I., & Sutton, B. G. (2018). *NASM Essentials of Personal Training* (6th ed.). Burlington: Jones and Bartlett Learning.
- Čilík I. & Rošková, M. (2003). *Základy atletiky*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied.
- Dostál, E. (1991). *Didaktika školní atletiky: pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu* (2., přeprac. vyd). Praha: SPN.
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada.
- Gavora, P. (2015). *Pedagogická orientace*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati.
- Choutková, B., & Fejtek, M. (1989). *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava*. Praha: Grada.
- Kaplan, A., & Válková N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia.
- Kněnický, K. (1965). *Technika lehkootletických disciplín*. 1. vyd. Praha: SPN.
- Kuchen, A. (1987). *Všeobecná charakteristika atletiky*. Bratislava: SPN.
- Kursová, V., & Vobr, R. (2021). Kritická místa ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova. In Nohavová, A., & Stuchlíková, I. (Eds.). *Kritická místa kurikula ve vybraných vzdělávacích oborech* (s. 131–152). České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2. aktualiz. vyd). Praha: Grada Publishing.
- Maňák, J., & Švec, V. (2003). *Výukové metody*. Brno: Paido.
- Mazal, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku: metodická příručka pro učitele základní školy*. Olomouc: CERM.
- Slavík, H., & Osoba, M. (2016). *120 let české atletiky: oficiální publikace Českého atletického svazu*. Praha: Český atletický svaz.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualiz. vyd). Praha: Grada.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing.
- Prukner, V., & Machová, I. (2011). *Didaktika školní atletiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Synek, M., Svobodová, I., & Sedláčková, H. (1999). *Jak psát diplomové a jiné písemné práce* (2. vyd). Praha: Vysoká škola ekonomická.
- Šimon, J. (1997). *Trénink vrhu a hodů*. Praha: Karolinum.
- Šimon, J., Friedrich, J., Horák, M., Matoušek, M., Studnička, P., Segetová, J., & Šilhavý, J. (2004). *Atletické vrhy a hody*. Praha: Olympia.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: PF JU.
- Valenta, M., Michalík, J., & Lečbych, M. (2012). *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Praha: Grada.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita
- Vilímová, V., & Luža, J. (2000). *Atletika pro školní praxi*. Brno: Masarykova univerzita.

Vindušková, J. (2003). *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia.
Vindušková, J., Dostál, E., Šimon, J., Velebil, V., Kaplan, A., Segeťová, J., & Milerová, V. (2006). *Podpůrné učební texty k předmětu ATLETIKA I pro TVS Bc.* Praha: FTVS UK.

Internetové zdroje:

- Bor, D. (2004). *Pohár rozhlasu*. Praha: Český atletický svaz. Dostupné z:
<https://www.poharrozhlasu.cz/o-soutezi>
- Bor, D. (2014). *Štafetový běh*. Praha: Český atletický svaz. Dostupné z:
<https://www.stafetovypohar.cz/o-soutezi>
- Hammerová, T., & Králová, T. (2020). *Didaktika atletických disciplín – hody, vrhy*. Brno: MU. Dostupné z:
https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js18/vyber_atletika/web/pages/02_hod_mickem.html
- Nosek, M. & Valter, L. (2010). *Atletika pro školní TV. Ústní nad Labem: UJEP.* Dostupné z: http://pf.ujep.cz/~nosek/atletika/hody_ostep_vyvoj.html
- Nováková, T. (2022). *Šance dětem*. Praha: Obecně prospěšná společnost Sirius Dostupné z: <https://sancedetem.cz/vyznam-pohybovych-aktiv-u-deti#vyznam-pohybove-gramotnosti>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2021). *Rámcově vzdělávací program*. Praha: MŠMT Dostupné z:
<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani>
- Ptáček, R., & Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí. Dostupné z:
<https://www.mpsv.cz/documents/20142/954010/psychologie.pdf/91da3174-0856-99ce-5c24-2704a0cc7d55>
- Rudová, I. (2019). *Atletika pro děti*. Praha: Český atletický svaz. Dostupné z:
<http://detska-atletika.cz/pro-oddily/metodika>
- Webnode, (2018). *Atletická 3boj*. Trutnov: OR AŠSK Semily. Dostupné z:
<https://atleticky3boj.webnode.cz/nasi-lide/>

Seznam obrázků

Obrázek 1. Správné držení míčku v provedení žáka mladšího školního věku (zdroj vlastní, 2021).	39
Obrázek 2. Ukázka cvičení pro rozcvičení s míčkem (zdroj vlastní, 2021).	40
Obrázek 3. Hod z čelného postavení-hod z místa (zdroj vlastní, 2021).	41
Obrázek 4. Hod na cíl (zdroj vlastní, 2021).	41
Obrázek 5. Chůze s míčkem (zdroj vlastní, 2021).	42
Obrázek 6. Zkřížné kroky (zdroj vlastní, 2021).	43
Obrázek 7. Impulzní krok s odhodem (zdroj vlastní, 2021).	44
Obrázek 8. Běh s míčkem v pokrčené ruce (zdroj vlastní, 2021).	46
Obrázek 9. Správná odhodová poloha (zdroj vlastní, 2021).	46
Obrázek 10. Dopomoc od učitele (zdroj vlastní, 2021).	46
Obrázek 11. Ucelený hod (zdroj vlastní, 2021)	47
Obrázek 12. Špatné držení míčku (zdroj vlastní, 2021).	49
Obrázek 13. Špatné držení míčku (zdroj vlastní, 2021).	49
Obrázek 14. Správné držení míčku (zdroj vlastní, 2021).	49
Obrázek 15. Bočné kruhy (zdroj vlastní, 2021).	50
Obrázek 16. Rotace trupu (zdroj vlastní, 2021).	51
Obrázek 17. Vyhazování a chytání míčku (zdroj vlastní, 2021).	51
Obrázek 18. Hod na cíl (zdroj vlastní, 2021).	52
Obrázek 19. Hod z lehu (zdroj vlastní, 2021).	52
Obrázek 20. Hod ze sedu (zdroj vlastní, 2021).	53
Obrázek 21. Hod z kleku (zdroj vlastní, 2021).	53
Obrázek 22. Hody z čelného postavení (zdroj vlastní, 2021).	54
Obrázek 23. Nesení náčiní (zdroj vlastní, 2021).	54
Obrázek 24. Návčik zkřížných kroků (vlastní zdroj, 2021)	55
Obrázek 25. Hod z impulzního kroku (vlastní zdroj, 2021)	56
Obrázek 26. Pěnové rakety (Rudová, 2019).	63
Obrázek 27. Házecí rakety Vortex (Rudová, 2019).	64

Seznam příloh

Příloha 1. Informovaný souhlas – Vojtěch Kašín.

Příloha 2. Informovaný souhlas – Antonín Švarc.

Příloha 3. Video 1 – Instruktažní video se žákem mladšího školního věku.

Příloha 4. Video 2 – Instruktažní video s atletem.