

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**POHYBOVÁ CVIČENÍ A AKTIVITY PRO ROZVOJ RYTMICKÝCH  
SCHOPNOSTÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO A MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO  
VĚKU**

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Kudelová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání / Geografie pro  
vzdělávání / Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se specializacemi

Vedoucí práce: prof. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Kateřina Kudelová

**Název práce:** Pohybová cvičení a aktivity pro rozvoj rytmických schopností u dětí předškolního a mladšího školního věku

**Vedoucí práce:** Prof. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

**Pracoviště:** Institut aktivního životního stylu

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na pohybová cvičení a aktivity, která u dětí rozvíjí rytmickou schopnost. V teoretické části jsou popsány motorické schopnosti, dále pak koordinační schopnosti a rytmická schopnost. Další částí je popis předškolního věku a mladšího školního věku, protože práce byla cílená na tuto kategorii. Praktická část obsahuje záznamové archy, ve kterých jsou popsána pohybová cvičení a aktivity na rozvoj rytmické schopnosti, která obsahují všechna potřebná vysvětlení a QR kódy odkazující na záznamy jednotlivých cvičení pro lepší pochopení.

### **Klíčová slova:**

koordinace, rytmická schopnost, předškolní věk, mladší školní věk

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Kateřina Kudelová

**Title:** Movement exercises and activities for the development of rhythmic abilities in children of preschool and younger school age

**Supervisor:** Prof. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

**Department:** Institute of Active Lifestyle

**Year:** 2024

### **Abstract:**

This bachelor's thesis focuses on movement exercises and activities that develop rhythmic ability in children. In the theoretical part, motor skills are described, followed by coordination skills and rhythmic skills. The next part is a description of preschool age and younger school age, because the work was targeted at this category. The practical part contains recording sheets in which movement exercises for the development of rhythmic ability are described, which contain all the necessary explanations and QR codes referring to the records of individual exercises for better understanding.

### **Keywords:**

coordination, rhythmic ability, preschool age, younger school age

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením prof. Mgr. Jana Pelclové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. června 2024

.....

Děkuji vedoucí práce prof. Mgr. Jana Pelclové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Motorické schopnosti .....	10
2.1.1 Motorika .....	10
2.1.2 Rozdíl mezi jemnou a hrubou motorikou .....	11
2.1.3 Rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi .....	11
2.2 Koordinační schopnosti .....	13
2.2.1 Význam koordinačních schopností .....	13
2.2.2 Koordinace .....	14
2.2.3 Rozvoj koordinačních schopností .....	14
2.3 Dělení koordinačních schopností .....	15
2.3.1 Diferenciační schopnost .....	17
2.3.2 Orientační schopnost .....	18
2.3.3 Reakční schopnost .....	18
2.3.4 Rytmická schopnost .....	19
2.3.5 Rovnováhová schopnost .....	19
2.3.6 Schopnost sdružování .....	20
2.3.7 Schopnost přestavby .....	20
2.3.8 Flexibilita .....	21
2.4 Rytmická schopnost .....	22
2.4.1 Rozdělení rytmičké schopnosti .....	22
2.4.2 Rozvoj rytmičkých schopností .....	23
2.4.3 Význam rytmičkých schopností ve sportu .....	23
2.5 Předškolní věk .....	24
2.5.1 Motorický vývoj .....	24
2.5.2 Jemná a hrubá motorika .....	25
2.5.3 Rytmická schopnost .....	25
2.6 Mladší školní věk .....	26

2.6.1	Motorický vývoj .....	26
2.6.2	Jemná a hrubá motorika.....	26
2.6.3	Rytmická schopnost.....	27
3	Cíle .....	28
3.1	Hlavní cíl.....	28
3.2	Dílčí cíle .....	28
4	Metodika.....	29
5	Výsledky.....	30
5.1	Pohybová cvičení pro děti předškolního věku .....	30
5.2	Pohybová cvičení pro děti mladšího školního věku .....	41
6	Diskuse.....	52
7	Závěr .....	53
8	Souhrn .....	54
9	Summary.....	55
10	Referenční seznam .....	56
11	Přílohy.....	59
11.1	Informovaný souhlas pro rodiče .....	59
11.2	Přílohy k praktické části .....	60



# 1 ÚVOD

Rytmická schopnost je schopnost jedince vnímat rytmus. Používáme ho všichni v každodenním životě, aniž bychom si to uvědomovali. Když chodíme, běháme nebo si jen pro zábavu tančíme. Rytmická schopnost hraje důležitou roli v mnoha různých sportech. Gymnastky, když dělají sestavu na kladině, atleti při skoku do dálky, volejbalisti při smečování. Tihle všichni musí mít naučený a dokonale zvládnutý rytmus, aby mohli vykonávat danou činnost. Rozvoj rytmické schopnosti u dětí je velice důležitý, protože právě u nich je potřeba dbát na rozvoj všestrannosti.

Od svých pěti let jsem tančila v tanečním souboru Puls z Opavy. Soubor se zaměřoval na step, scénický tanec a jazz. Už jako děti jsme dělali různá rytmická cvičení, protože ty hlavně, při stepování, jsou velmi důležitá. Ať už šlo pouze o jednoduché tleskání v rytmu nebo kratší vazbu, která musela být přesně na doby v hudbě. V 17 letech jsem začala učit svou vlastní stepařskou skupinu. Jednalo se o holčičky ve věku 5–8 let. Na začátku každého tréninku jsem jim dávala rytmická cvičení, která je postupně dovedla k lepšímu vnímání rytmu v hudbě. V posledních dvou letech při studiu chodím do mateřských a základních škol, ve kterých učím tanec. Právě tam jsem si všechna cvičení vyzkoušela. Vnímám tuto oblast vzdělávání jako podhodnocenou a zásobník rytmických cvičení by mohl přispět ke zlepšení v této oblasti.

Proto je tato práce zaměřena na rozvoj rytmických schopností u dětí, konkrétně u předškolního a mladšího školního věku. Různá cvičení a aktivity, která jsou popsána v praktické části práce, by mohla sloužit jako pomůcka pro učitele hudební či tělesné výchovy nebo jako podklad pro trenéry tance, kteří chtějí vylepšit své aktivity a poskytnout dětem kladný vztah k hudbě.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Motorické schopnosti

Motorické schopnosti jsou vnitřními biologickými predispozicemi k provádění pohybových aktivit. Dřívější teorie považovala za motorické schopnosti pouze sílu, vytrvalost, rychlost a obratnost. Moderní přístup k pohybu je praktický a propracovaný, neboť zahrnuje účast orgánových struktur (například zažívacího nebo dýchacího systému) v procesu pohybu (Zvonař et al., 2011).

Měkota a Novosad (2005) uvádějí dělení motorických schopností do tří základních kategorií (Zvonař et al., 2011):

1. kondiční schopnosti (ovlivněny energetickými mechanismy),
2. koordinační schopnosti (ovlivněny řídicími mechanismy),
3. hybridní schopnosti (smíšené – kombinace předešlých dvou schopností).

Dále uvádějí dělení motorických schopností dle Kasa (2006):

1. kondiční schopnosti (podmíněny morfologicko-energeticky),
2. kondičně-koordinační schopnosti (podmíněny morfologicko-energeticky, ale také řízením a regulací),
3. koordinační schopnosti (podmíněny řízením a regulací).

Rozvoj motoriky a motorických schopností jedince probíhá převážně po narození a postupně se rozvíjí v průběhu života. Zkušenosti v pohybových aktivitách mohou zásadně ovlivnit rozvoj motorických schopností, a to zejména v dětství a adolescenci. Osoby se zkušenostmi v pohybových aktivitách mají obvykle větší motorické schopnosti než osoby bez zkušeností, což je možné sledovat u dospělých. Naproti tomu nedostatek pohybu může brzdit rozvoj těchto schopností. Proces rozvoje motorických schopností je vždy dlouhodobý a postupný (Měkota & Novosad, 2005).

#### 2.1.1 Motorika

Motorika zahrnuje všechny pohyby lidského těla a představuje celkovou pohybovou zdatnost jedince. Významnou úlohu hraje v dětství, kdy funguje jako primární prostředek k prozkoumání okolního světa a podporuje rozvoj kognitivních dovedností (Zelinková, 2001).

Motorika, nebo také obratnost, je dítěti vrozená. Pohyb je pro dítě zcela přirozenou potřebou, která je nezbytná pro jeho tělesný, psychický i sociální vývoj a zrání. Proto je důležité podporovat dítě ve všech těchto oblastech. Pohybová aktivita a hra jsou pro dítě velmi přirozenými a účinnými prostředky rozvoje. Bez těchto aktivit by nebyl možný celkový rozvoj dítěte. Ve věku tří let dítě zvládá základní pohybové dovednosti, jako je chůze, běh, skoky přes překážky, změny směru a pohybu, házení a manipulace s běžnými předměty (Doležalová, 2016).

### ***2.1.2 Rozdíl mezi jemnou a hrubou motorikou***

Vyskotová a Macháčková (2013) definují jemnou motoriku jako dovednost ve zručné manipulaci s menšími předměty, prováděnou s pečlivostí a šikovností. Dále dle Opatřilové (2004) zahrnuje jemná motorika mimické pohyby a pohyby mluvidel a psaní.

Hrubá motorika, využívá velké svalové skupiny pro pohyby jako je pohyb hlavy, trupu a končetin, zejména nohou, a koordinaci mezi nimi (Zelinková, 2001). Mezi konkrétní pohyby patří podlézání, chůze, přeskoky, lezení a běh. Můžeme ji charakterizovat jako celkovou tělesnou zdatnost jedince (Měkota & Cuberek, 2007).

### ***2.1.3 Rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi***

Při definování motorické schopnosti je nutné vymezit ji vzhledem k motorické (pohybové) dovednosti. Ta se také řadí mezi předpoklady pohybové činnosti. Není to předpoklad generalizovaný, ale specifický, získává se učením. Dovednost je základem úspěšnosti jen v jedné činnosti nebo úzké skupině činností vzájemně hodně podobných (Měkota & Novosad, 2005). Dále dle Měkoty a Novosada (2005) je rozlišování mezi motorickými schopnostmi a dovednostmi důležité pro pochopení, jak zlepšit výkon v různých pohybových aktivitách. Podle Burtona a Millera (1998) jsou motorické schopnosti obecné vlastnosti nebo kapacity, které podporují výkon pohybových dovedností. Další pohled na motorické schopnosti má Schmidt (1991), který definuje schopnost jako trvalý převážně genetický určený rys, který podkládá nebo podporuje různé druhy motorických a kognitivních funkcí. Schopnost je tedy geneticky předurčená vlastnost. S dovednostmi se liší v tom, že se ji nemůžeme naučit ale pouze rozvíjet.

Měkota a Novosad (2005) dále popisují, že koordinační schopnosti a koordinační dovednosti se zásadně liší mírou obecnosti. Jsou předpokladem pro širší skupinu pohybových činností, jež se vyznačují podobnými koordinačními nároky. Můžeme tedy říct, že koordinační schopnosti překračují rámec dovedností.

Motorická schopnost i motorická dovednost se vztahují k potenciální dispozici vykonávat činnosti efektivně a dosahovat výkonu. Motorická schopnost je částečně vrozená a zahrnuje rozsah kapacity jednotlivce. Tato schopnost je relativně stabilní a trvalá. Je základem pro mnoho různých dovedností a je omezena na určitý počet schopností. Příkladem motorických schopností může být rovnováhová schopnost nebo silová schopnost.

Na druhé straně, motorické dovednosti se týkají využití kapacity jednotlivce. Dovednost je specifická a je vytvořena praxí. Na rozdíl od schopností jsou dovednosti úkolově specifické a lze je snáze modifikovat prostřednictvím praxe. Dovednosti jsou závislé na několika schopnostech a jejich počet je nevyčísitelný. Příklady motorických dovedností zahrnují činnosti jako smečování nebo řízení auta.

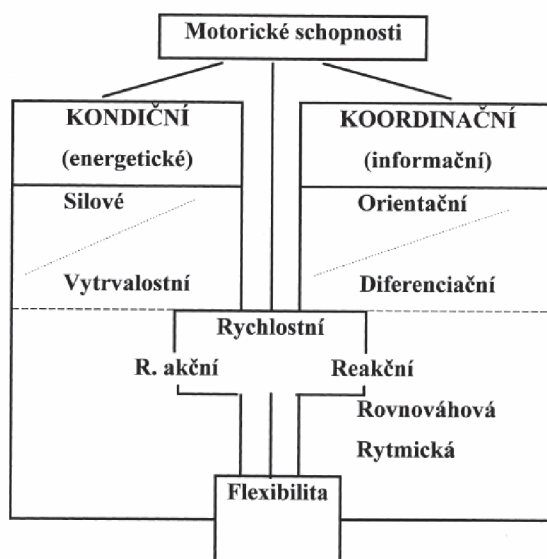
Motorické schopnosti se dělí na kondiční a koordinační (Obrázek 1). Kondiční schopnosti zahrnují například vytrvalost a sílu, zatímco koordinační schopnosti zahrnují více složek zaměřených na přesnost pohybů.

Motorické dovednosti se rozlišují na otevřené a zavřené. Otevřené dovednosti jsou ty, které se provádějí v měnícím se prostředí, jako je například hra v basketbalu – aktivní spoluhráči, podmínky se neustále mění. Zavřené dovednosti se vykonávají ve stabilním prostředí, jako je střelba na cíl, sportovní gymnastika či plavání (Měkota & Novosad, 2005).

Flexibilita, nazývaná také jako pohyblivost, je založena na anatomicko-fyziologických vlastnostech organismu a poněkud vybočuje z tohoto dělení (Zvonař et al., 2011). Více o flexibilitě v kapitole 2.3.8.

**Obrázek 1**

*Hrubá taxonomie motorických schopností (Měkota & Novosad, 2005)*



## 2.2 Koordinační schopnosti

Dosud nebyl jasně definován pojem koordinační schopnosti. Definice se odlišují v odborné literatuře v závislosti na autorovi.

Dříve byla definována pouze jediná schopnost, a to obratnost. Dle Měkoty a Novosada (2005) je obratnost definována jako schopnost uskutečňovat koordinačně složité pohyby, rychle si je osvojovat a podle měnících se podmínek je modifikovat.

Koordinační schopnosti jsou typem motorických schopností. Tyto schopnosti jsou podmíněny procesy řízení a regulace pohybu. Schopnosti zahrnují stálé a všeobecné vlastnosti, které ovlivňují, jak dobře se pohybujeme. Jsou důležité pro aktivity, které vyžadují vysokou úroveň koordinace (Zimmermann et al., 2002).

Z dalšího hlediska můžeme dle Měkoty a Novosada (2005) nahlížet na koordinační schopnosti jako na celkové výkonové předpoklady. Jedna koordinační schopnost není jediným předpokladem pro určitý výkon. Jedná se totiž o integrované útvary, obsahující energetické, kognitivní, motivační a emocionální součásti.

Obecně lze tuto kategorii definovat jako schopnosti podmíněné především procesy regulace a řízení pohybové činnosti. To předpokládá značné zapojení CNS organismu (Zvonař et al., 2011).

Podle strašických definic lze koordinační schopnosti charakterizovat jako schopnost regulovat motoriku činnosti tak, aby se průběh pohybu co nejvíce blížil modelové struktuře pohybové činnosti. Tedy tak, abychom byli schopni koordinovat naše pohyby přesně a efektivně (Blahuš et al., 1989).

Dle Chytráčkové (1998) se jedná o schopnosti, které umožní přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu.

### 2.2.1 Význam koordinačních schopností

Dle Měkoty a Novosada (2005) dobře rozvinuté koordinační schopnosti urychlují a zefektivňují proces osvojování nových dovedností. Příznivě ovlivňují již dříve osvojené dovednosti, neboť přispívají k jejich stabilizování a zjemňování, a hlavně k jejich adekvátnímu využívání v konkrétních situacích. Dále pak spoluurčují stupeň využití kondičních schopností. Měkota dále uvádí příklady, při kterých lze sledovat propojenost jednotlivých koordinačních a kondičních schopností. Jedná se o vynakládání síly při běhu na lyžích, rytmická souhra pohybu paží a nohou při plavání kraulem apod.

Koordinální schopnosti ovlivňují estetické pocity, radost a uspokojení z pohybu. Dobře řízené, koordinované pohyby jsou totiž plynulé, mají náležitý rozsah, dynamiku a rytmus – působí tedy harmonicky (Hirtz, 1985).

### **2.2.2 Koordinace**

Koordinace označuje lidskou schopnost provést konkrétní pohyb tak, aby co nejlépe odpovídal optimálním podmínkám vzhledem k času, prostoru a dynamice (Večeřová et al., 2011).

Definice od Vlčka (2017) potvrzuje význam slova koordinace od Večeřové. Uvádí, že koordinace představuje proces, který probíhá po určitou dobu a sestává z jednotlivých částí činnosti, jež se odehrávají v charakteristických časových úsecích, která jsou typická pro danou dovednost. Schopnost souhlasně koordinovat pohyby můžeme chápat jako provedení jednotlivých částí pohybu v přesně určeném čase. Pro dosažení provedení komplexního pohybu je důležité správné načasování, jinak řečeno správný „timing“.

Schopnost koordinace spočívá v adaptaci vlastních pohybů podle aktuálních požadavků a rychlé přizpůsobivosti novým situacím. Tím se vyznačuje rychlost a přesnost pohybu, schopnost reagovat na vnější podmínky a schopnost vytvářet nové pohyby. Energetické zásobování není při koordinaci tak významné jako u silových a vytrvalostních schopností. Klíčový je při významu řízení pohybu. Z tohoto důvodu je koordinace často spojována s činností centrální nervové soustavy, která organizuje a řídí mnoho oblastí pro specifické pohyby (Perič et al., 2012).

### **2.2.3 Rozvoj koordinačních schopností**

Koordinální schopnosti hrají důležitou roli v mnoha sportovních disciplínách, které vyžadují provádění technicky náročných pohybů v měnícím se prostředí. Tyto schopnosti umožňují rychlejší a efektivnější osvojování nových dovedností, které lze následně využít v dalším tréninkovém procesu. To vede k pocitu uspokojení a radosti z pohybu (Havel & Hnízdil, 2010).

Podle Křištofiče (2006) je pro rozvoj koordinačních schopností důležité měnit podmínky, za kterých provádíme určitou činnost. Jakmile se naučíme nějakou dovednost, její opakování vede pouze ke stabilizaci a automatizaci. Abychom rozvíjeli koordinaci, je nezbytné neustále měnit prostředí a nutit děti, aby se přizpůsobovaly novým situacím. Tento prvek je důležitým stimulem pro rozvoj koordinačních schopností. Součástí koordinačních schopností je schopnost vnímat a udržovat pohybový rytmus, což významně ovlivňuje techniku cvičení. Díky

koordinovaným pohybům se můžeme zbavit nadbytečného napětí a dosáhnout účelného a efektivního střídání svalové kontrakce a relaxace.

Komplexní povaha koordinačních schopností je podle Votíka a Bursové (1994) důležitým faktorem, který určuje metody a prostředky k jejich stimulaci a rozvoji. Trénovatelnost těchto schopností byla prokázána. Jednotlivé složky se však mohou rozvíjet různým tempem. Nicméně je zásadní opakovat cvičení v dostatečném objemu, s odpovídající intenzitou a zachováním vysoké kvality. Hlavní metodou je opakované provádění vhodných cvičení. Pohybová aktivita z hlediska složitosti zatížení není příliš energeticky náročná.

Podle Periče a Dovalila (2010) hraje koordinace roli ve všech sportovních disciplínách. Projevuje se ve třech oblastech:

- všestranný pohybový rozvoj – nabídka široké škály pohybových vzorců poskytuje základ pro budoucí rozvoj specializované koordinace,
- základy pro techniku – konkrétní sportovní disciplíny, kde vyšší úroveň obecné koordinace přispívá k rychlejšímu osvojování nových sportovních dovedností,
- zvládání nečekaných situací – reakce na nečekané události během tréninku nebo soutěží, které mohou zásadně ovlivnit výsledek nebo dokonce vést k úrazům.

### **2.3 Dělení koordinačních schopností**

Z hlediska struktur je koordinace velmi složitá pohybová činnost. Zahrnuje několik dílčích schopností, které se nikdy neprojevují samostatně. Každá koordinační schopnost je něčím charakterizována a projevuje se ve větší nebo menší míře. Každá z těchto schopností představuje důležitou složku pro zvládnutí různých pohybových aktivit, které mohou hrát v některých sportovních činnostech zásadní roli. Tyto schopnosti mají různorodou povahu a často závisí na individuálním pohledu autora. Koordinace se tedy podle jednotlivých autorů rozlišují podle počtu a rozdělení. Podle těchto perspektiv rozlišujeme mezi 5-15 různými dovednostmi (Perič & Dovalil, 2010).

Dále dle Periče a Dovalila (2010) můžeme považovat za nejdůležitější koordinační schopnosti:

- schopnost spojování pohybů – schopnost kombinování pohybů se projevuje v různých situacích tím, jak dokážeme organizovat a spojovat pohybové dovednosti, které jsme si již dříve osvojili, do komplexnějších akcí, řešících specifické pohybové úkoly. Tato schopnost je často využívána v disciplínách jako sportovní gymnastika, krasobruslení nebo sportovní hry (Perič & Dovalil, 2010).

- orientační schopnost – schopnost převážně se zaměřovat na funkce smyslových orgánů, jako jsou zrak, sluch, kinestetika, hmat a vestibulární smysly. Důležitým aspektem je sledování vlastního pohybu a pohybu ostatních sportovců v daném prostředí, jako jsou herní plochy, cvičební místnosti nebo arény. Tyto schopnosti mají význam například v disciplínách jako skoky do vody, skok o tyči nebo bojové sporty (Perič & Dovalil, 2010).
- schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla – tato schopnost umožňuje precizní koordinaci a správné provedení pohybu z hlediska času, prostoru, rychlosti a složitosti pohybu. Schopnost je využívána v disciplínách jako lukostřelba, golf nebo střelba na cíl. Podobně je důležitá i v kolektivních sportech při střelbě na branku nebo koš (Perič & Dovalil, 2010).
- schopnost přizpůsobování – schopnost přizpůsobení je důležitá pro úspěch sportovce, protože umožňuje flexibilitu a adaptaci na různé situace během tréninku i soutěží. V některých disciplínách, jako je vodní slalom či kanoistika, vyžaduje účelné kombinování naučených dovedností. Ovšem i v rámci sportů s proměnlivými podmínkami, jako jsou lyžování nebo sportovní hry, je schopnost rychlé adaptace zásadní pro dosažení úspěchu. Záleží zde na vlivu počasí a zda se soutěže uskutečňují uvnitř či venku (Perič & Dovalil, 2010).
- schopnost reakce – reakční schopnost je zásadní pro sportovce, protože určuje, jak rychle mohou reagovat na podněty a přijímat správná rozhodnutí. Ve sprintech a při startu je nezbytná rychlost reakce, zatímco v jiných situacích je důležité zvolit nejvhodnější akci v daném okamžiku. Tyto dovednosti jsou obzvláště důležité v lyžování, sportovních hrách a bojových sportech (Perič & Dovalil, 2010).
- schopnost rovnováhy – schopnost udržení rovnováhy je zásadní při udržování těla v různých polohách. Tato schopnost vychází z aktivity vestibulárního systému v kombinaci s orientačními schopnostmi. Rovnováha se dělí na statickou (během stání) a dynamickou (v pohybu), což odráží schopnost udržet tělo v rovnovážné poloze nebo se rychle vrátit do stabilní polohy během pohybu. Schopnost rovnováhy se využívá ve sportech jako gymnastika, bruslení, lyžování, bojové sporty a mnoho dalších. Specifickou formou je balancování, kdy jde o udržení rovnováhy na nestabilním povrchu (Perič & Dovalil, 2010).
- schopnost rytmická – schopnost rytmu je klíčová pro efektivitu ve všech sportovních disciplínách, avšak její význam se liší v závislosti na typu aktivity a její kvalitě. Každý pohyb má svůj charakteristický rytmus, buď stabilní (jako běh, veslování, rychlobruslení) nebo proměnlivý (například v gymnastice, na sjezdových lyžích).



V některých sportech je rytmus spojen s vnějším tempem, jako při cvičení na hudbu v gymnastice, krasobruslení či aerobiku. V cyklických sportech (běh, běh na lyžích, veslování, silniční cyklistika, plavání) je správný rytmus důležitý pro optimalizaci výkonu. Rytmičké schopnosti jsou důležité i v kolektivních sportech a bojových uměních, kde pomáhají nalézt vhodný rytmus pro konkrétní pohyb, jako je například podání v tenise nebo hody koulí v kuželných (Perič & Dovalil, 2010).

- učení docilita – schopnost učení, označovaná také jako docilita, klade důraz na schopnost rychle a efektivně se učit nové pohyby nebo dovednosti v rámci sportovních disciplín. Je to projev koordinačních schopností, který je zásadní pro ovládnutí techniky v daném sportovním odvětví. Úroveň učení často odhaluje míru talentu jednotlivce, což je zvláště důležité v disciplínách jako je gymnastika, skoky do vody nebo krasobruslení, kde je schopnost rychlého učení nezbytná pro zlepšování výkonu. To platí i pro sportovní hry a bojová umění, kde je rychlé a efektivní osvojení nových technik důležité pro úspěch (Perič & Dovalil, 2010).

Další dělení koordinačních schopností:

- schopnost kinesteticko-diferenční,
- schopnost rovnováhová,
- schopnost prostorově-orientační,
- schopnost spojení pohybu,
- schopnost rytmická,
- schopnost přizpůsobování a přestavby pohybu,
- schopnost rychlé reakce,
- schopnost frekvence,
- schopnost docility (Belej & Junger, 2006, 13).

### **2.3.1 Diferenční schopnost**

Diferenční schopnost umožňuje doladění pohybu. To zvyšuje jeho přesnost, plynulost a efektivitu. Tato schopnost, často označovaná jako kinestetická, je založena na vnímání, zpracování a využití kinestetických informací ze svalů, šlach, vazů a kloubů, a hraje důležitou roli pro řízení pohybu. Její úroveň je ovlivněna pohybovou zkušeností a osvojením konkrétní činnosti (Měkota & Novosad, 2005).

Diagnostika této schopnosti se obvykle zaměřuje na reprodukci zadaných poloh, vynaloženou sílu nebo stanovené tempo (Hotz et al., 2003). Měkota a Novosad (2005) dále dodávají, že diferenciační schopnost je úzce spojená se schopností orientační. Často se obě tyto schopnosti vzájemně prolínají.

Diferenciační schopnost se týká kontroly pohybu v různých aspektech prostoru a času. Tato schopnost ovlivňuje ekonomičnost, preciznost a přesnost pohybu, zejména při situacích, kdy čas hraje roli. Diferenciační schopnost je spojena s pohybovým cítěním, které zahrnuje vnímání vzdálenosti, pohybu a míče, a je specifické pro různé sporty. Diferenciační schopnost se projevuje v jemných motorických činnostech (Zimmermann et al., 2003).

### **2.3.2 Orientační schopnost**

„Orientační schopnost umožňuje rychle a přesně zachytit všechny důležité informace o pohybové činnosti“ (Hájek, 2001, 54).

Schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v čase a prostoru je zásadní pro sportovce, kteří se pohybují na určených akčních polích, jako jsou herní plochy, ringy nebo taneční parkety. Tato schopnost zahrnuje práci s optickými a kinestetickými informacemi, které umožňují vnímání polohy těla a motorické akce pro změnu polohy. Různé sporty kladou na tuto schopnost různé nároky. Například fotbalista musí reagovat na velkém hřišti s mnoha orientačními body, zatímco cvičení na náradí vyžaduje rychlé změny poloh na relativně malém prostoru. Orientační schopnost je důležitá i v běžných situacích, jako je orientace v supermarketu nebo v dopravním provozu. Vysoká úroveň této schopnosti podporuje motorické učení a zvyšuje jistotu jedince v prostoru. Testování této schopnosti je obtížné, protože je těžké oddělit ji od jiných motorických schopností. Posouzení orientační schopnosti jedince se však provádí pozorováním chování v náročných situacích (Měkota & Novosad, 2005).

### **2.3.3 Reakční schopnost**

„Schopnost zahájit (účelný) pohyb na daný (jednoduchý nebo složitý) podnět v co nejkratším čase“ (Měkota & Novosad, 2005, 65).

Schopnost rychle zareagovat na podněty pro úspěšné vykonání pohybu. Indikátorem této schopnosti je reakční doba, která měří čas od podnětu k zahájení pohybu. Podněty, na něž reagujeme, jsou různorodé a mohou pocházet z vizuálních, zvukových, hmatových a kinestetických směrů. Reakce mohou být předem definované nebo individuální a mohou se projevovat různými pohyby částí těla. Reakční doba se měří v milisekundách a je ovlivněna různými faktory, jako je typ podnětu nebo jeho intenzita. Důležité je, aby reakce byla rychlá,

smysluplná a účelná. Diagnostika reakční schopnosti se provádí měřením reakční doby, pomocí speciálních zařízení (Měkota & Novosad, 2005).

### **2.3.4 Rytmická schopnost**

„Rytmická schopnost umožňuje strukturaci pohybů do rytmické formy“ (Hájek, 2001, 54). Více je věnováno rytmické schopnosti v kapitole 2.4.

### **2.3.5 Rovnováhová schopnost**

Jedná se o schopnost udržovat tělo v dané pozici nebo při pohybu. Rovnováha se dělí na statickou (udržení polohy těla) a dynamickou (při pohybu). V dětství a mladším školním věku dochází k největšímu rozvoji rovnováhové schopnosti. Ve 13 letech dosahuje dítě úrovně podobné dospělým, později však může docházet k úpadku (Havel & Hnízdil, 2010).

Kromě udržování naší vlastní rovnováhy můžeme být schopni udržet rovnováhu i s jinými předměty, což vyžaduje precizní koordinaci a kontrolu. Efektivní udržování rovnováhy závisí na komplexní interakci mezi naším nervovým systémem a pohybovým aparátem. Je důležité, aby naše smyslové orgány, včetně vestibulárního, kinestetického a vizuálního systému, spolupracovaly efektivně a poskytovaly nám správné informace o naší poloze v prostoru. Psychologické faktory, jako je sebevědomí a pozornost, mohou také ovlivnit naši schopnost udržet rovnováhu v různých situacích. Vývoj rovnováhových schopností je zásadní pro efektivní pohybové dovednosti a hraje roli v motorickém rozvoji. Pro diagnostiku rovnováhových schopností se využívají různé metody, jako je stabilometrie a pedometrie, které umožňují měření a hodnocení naší schopnosti udržet rovnováhu v různých situacích (Měkota & Novosad, 2005).

Rovnováhová schopnost je často pojímána globálně, ale mnohé literární zdroje, včetně Měkoty a Novosada (2005), dělí rovnováhové podsčopnosti na:

1. Statická rovnováhová schopnost – předpokladem této schopnosti je udržení celého těla v nestabilních polohách bez pohybu (možno s vizuálním řízením, ale i bez jeho vyřazení) s nepatrným odchýlením od předem určené polohy těla (Havel & Hnízdil, 2010). Podle Měkoty a Novosada (2005) je příkladem stání na stabilním povrchu, jako je kladina, nebo na nestabilním povrchu, jako je pohyblivá deska. Tato schopnost zahrnuje i neobvyklé polohy, jako je stoj na hlavě, a dále polohy vleže (plavání) nebo vsedě (na lodi).
2. Dynamická rovnováhová schopnost – projevuje se při pohybech, kdy dochází k výrazným a často rychlým změnám polohy a místa v prostoru. Tento typ rovnováhy zahrnuje schopnosti jako translace a lokomoce, tedy udržování a obnovování rovnováhy během

chůze, běhu, jízdy na kole, lyžích nebo bruslích. Dále zahrnuje rotaci, což znamená udržování rovnováhy při otáčení kolem podélné, příčné nebo předozadní osy, při čemž je stimulován vestibulární systém. Příkladem aplikace této rovnováhy je cvičení na náradí (Měkota & Novosad, 2005).

3. Balancování předmětu – posledním typem rovnováhové schopnosti je balancování předmětu. Jedná se o schopnost udržet v rovnováze jiný předmět, například vyvažování tyče na prstu (Měkota & Novosad, 2005).

### **2.3.6 Schopnost sdružování**

Pro úspěšné zvládnutí propojení různých pohybů těla do jednotného celku je důležitá schopnost sdružování, tedy propojování. Tato schopnost zahrnuje schopnost koordinovat pohyby končetin, trupu a hlavy tak, aby vytvořily harmonický a účelný celek. Je to jako skládání puzzle, kde jednotlivé části musí zapadnout dohromady, aby vytvořily požadovaný obraz. Tato schopnost je nezbytná nejen pro sportovní aktivity, jako je gymnastika, ale i pro každodenní pohybové úkony. Umožňuje nám například chodit, běhat nebo skákat. V moderní gymnastice nebo v tanci je propojování pohybů zásadní k vytváření esteticky působivých vystoupení. Důležité je také propojení pohybů s okamžitou situací nebo cílem, jako je reagování na pohyb protihráče ve sportu nebo manipulace s nástroji při práci. Dále tato schopnost vyžaduje nejen fyzickou obratnost, ale také mentální soustředění a vnímavost. V praxi je schopnost propojování pohybů často zkoušena prostřednictvím různých cvičení nebo her, které zahrnují kombinace pohybů a jejich adaptaci na různé podmínky. Je to jako tvoření taneční choreografie nebo orchestrace pohybového představení, kde každý krok musí být pečlivě promyšlen a začleněn do celkového díla (Měkota & Novosad, 2005).

Organizace pohybů bere v úvahu nejen předmět, se kterým interaguje, ale i ostatní účastníky, kteří mohou ovlivnit obtížnost pohybu. Projevem této schopnosti je schopnost udržovat tělo v pohybu a také manipulace s objekty, jako je míč (Havel & Hnízdil, 2010).

### **2.3.7 Schopnost přestavby**

Schopnost přestavby si můžeme představit jako schopnost flexibilně reagovat na měnící se podmínky během pohybu. Tyto podmínky mohou zahrnovat terén, aktivity soupeřů, změny ve hře nebo dokonce počasí. Během pohybu se člověk musí přizpůsobit těmto změnám a upravit svou činnost, aby dosáhl cíle. Tento proces zahrnuje úpravy časových, prostorových a silových parametrů pohybu, přičemž základní motorický program zůstává zachován. Neočekávané změny během činnosti mohou vyžadovat okamžitou reakci a přizpůsobení novým podmínkám.

Schopnost adaptace ve známém prostředí závisí na rychlosti a přesnosti vnímání a schopnosti předvídat změny. Diagnostika této schopnosti je složitá, ale může být provedena porovnáním reakcí v různých situacích (Měkota & Novosad, 2005).

V kontextu sportovních her tyto změny často vyžadují úpravu pohybové strategie, jako je přechod z útoku na obranu (Havel & Hnízdil, 2010).

### **2.3.8 Flexibilita**

„Flexibilita je schopnost realizovat pohyb v náležitém rozsahu, o plné amplitudě“ (Měkota & Novosad, 2005, 96). Dále Měkota a Novosad dodávají, že flexibilitu lze přeložit jako kloubní pohyblivost či kapacitu kloubu. Ta umožňuje plynulý pohyb v plném rozsahu. Kloubní rozsah je silně ovlivněn geneticky, avšak rozsah z velké části můžeme ovlivnit během života správným cvičením. Flexibilita se dá rozlišit na statickou a dynamickou. Statickou flexibilitu si můžeme představit jako rozsah pohybu kloubu, kterého dosáhneme pomalým pohybem. Jedná se tedy o hluboký předklon nebo dotknutí se země. Důležité je v dané poloze chvíli setrvat. Dynamická flexibilita je schopnost kloubního rozsahu při pohybové činnosti provedené normální nebo zvýšenou rychlostí.

Dalším dělením flexibility může být rozlišení flexibility aktivní a pasivní. Toto rozdělení se používá zejména při testování rozsahu pohybu. Aktivní pohyblivost se od pasivní odlišuje amplitudou dosaženou pouze silou příslušných svalů. Pasivní naopak charakterizuje amplituda dosažená za spoluúčasti vnějších sil. Jedná se tedy o vliv gravitace, působení partnera či terapeuta. Rozsah aktivní flexibility je menší než rozsah pasivní (Měkota & Novosad, 2005).

Flexibilita nepatří mezi základní dělení koordinačních schopností. Jedná se totiž o specifickou schopnost, kdy nemůžeme určit rozsah pohybu jedince podle jednoho kloubu. Každý kloub je jinak pohyblivý. Z toho vyplývá, že pokud má například jedinec velký rozsah pohybu v pravém kyčelním kloubu, neznamená to, že bude mít velký rozsah v levém kyčelním kloubu (Měkota & Novosad, 2005).

Ženy jsou v průměru více flexibilní než muži. Je to důsledek anatomických a fyziologických rozdílů mezi pohlavími. Rozsah pohybu se mění v průběhu života. Děti jsou mnohem ohebnější až do puberty. Po odeznění puberty opět flexibilita narůstá. V dospělosti postupně flexibilita klesá. Výraznější pokles lze sledovat u osob starších 65. let. Věk 7–11 let je nejvíce senzibilním obdobím pro rozvoj flexibility (Alter, 1996).

## 2.4 Rytmická schopnost

Schopnost chápat rytmus, ať už vnější nebo jako součást pohybu samotného. Tato schopnost je zásadní pro vnímání a využití rytmických vzorců v pohybu. Rytmická schopnost se zpravidla rozděluje na rytmickou percepci, což je transformace přijatých vnějších rytmů a jejich integrace do pohybové aktivity. Schopnost zachytit a reprodukovat rytmus je zásadní jak pro vnímání akustických nebo vizuálních rytmů, tak pro jejich aplikaci v pohybu. Tento proces je nezbytný například při tanci, krasobruslení nebo veslování. Další důležitou složkou rytmické schopnosti je schopnost jedince vnímat rytmus konkrétního pohybu a aplikovat ho ve svém vlastním pohybu. To vše je zásadní pro efektivní učení pohybu a lze to diagnostikovat pomocí testů rytmické diskriminace nebo pomocí speciálních zařízení, která zaznamenávají pohybové reakce na rytmické podněty (Měkota & Novosad, 2005).

Existuje rozdíl mezi rytmickou schopností a samotným rytmem. Rytmická schopnost se váže k jednotlivci jako nositeli této schopnosti. Každá osoba vnímá rytmus odlišně (rytmická percepcie) a reaguje na něj různě (rytmická realizace pohybu). Tato schopnost se projevuje například při tanci nebo ve sportovní gymnastice při synchronizaci pohybu s hudbou (Hejná, 2013).

Jedná-li se o pohybové akce, které mají složitější časoprostorovou strukturu, tak se rytmická schopnost projevuje vhodným načasováním přechodu jedné fáze do druhé. Načasování souběžného pohybu tělních segmentů můžeme nazvat „timing“ (Valtr, 2019).

Dále dle Valtra (2019) se rytmické vzorce pohybů stávají součástí vnímaných výsledků pohybu, a tím napomáhají k osvojení pohybové dovednosti. To se děje prostřednictvím postupného propojení vnímání výsledků akce a motorické reprezentace pohybu. Osvojený rytmus pohybu může usnadnit přenos naučené dovednosti na provedení podobné motorické dovednosti.

Rytmus tělesných pohybu, tedy odlišná časová struktura, může způsobit obtíže při jejich řízení. Je obecně známo, že je jednodušší koordinovat pohyby různých končetin (například ruka-noha, ruka-ruka, noha-noha), pokud mají stejnou časovou organizaci. Naopak, pohyby s odlišnými časovými strukturami jsou složitější na koordinaci. Pokud se současné pohyby rukou a nohou odlišují v časové organizaci, jedná se o tzv. polyrytmus (Valtr, 2019).

### 2.4.1 Rozdělení rytmické schopnosti

Schopnost rytmické percepcie a rytmické realizace můžeme chápat jako schopnost vnímání, uložení a převedení časově dynamické struktury pohybu. Mezi těmito pojmy je však malý rozdíl (Zháněl et al., 2005).

1. Percepční složka – Vnímání a rozlišování rytmů zahrnuje chápání časové struktury různých podnětů. To může zahrnovat zvukové podněty, jako je rytmus hudby, vyfukávání nebo rytmus řeči, a kinestetické nebo pohybové podněty, které umožňují vnímání časové struktury pohybů tělních segmentů nebo celého těla. Zahrnuje také zrakové podněty, například rytmus jejich objevování v prostředí a taktilní podněty. Rytmus může pocházet jak z vnitřního prostředí (rytmus tělesných pocitů), tak z vnějšího prostředí (Valtr, 2019). Zháněl et al. (2005) shrnuli, že percepční složka rytmické percepce zahrnuje důležité vnímání a reprodukci rytmů na základě sluchových, taktilních a zrakových podnětů (lyžování).
2. Pohybová složka – Rytmická realizace umožňuje vykonat rytmus určitého pohybového aktu, např. dribling (Zháněl et al., 2005). Projevuje se tedy realizací pohybu v určitém časovém sledu (rytmu) (Valtr, 2019).

#### **2.4.2 Rozvoj rytmických schopností**

Podle Hirtze dochází k největšímu pokroku v rozvoji rytmických schopností u chlapců ve věku 8–9 a 10–11 let, zatímco u dívek je to ve věku 9–11 let, přičemž dívky dosahují lepších výkonů. Šimonek ve svém výzkumu potvrzuje výrazný rozvoj rytmických schopností u dívek ve věku 10–12 a 14–15 let. Kárníková uvádí, že maximální nárůst smyslu pro rytmus nastává u dívek ve věku 8–10 let a u chlapců mezi 10–12 rokem. Holtz označuje za období nejintenzivnějšího rozvoje rytmických schopností u dívek věk 9–11 let a u chlapců 9–13 let (Kohoutek et al., 2005).

Rytmické schopnosti jsou propojené s intelektuálními a hudebními předpoklady (Dropčová, 1987).

#### **2.4.3 Význam rytmických schopností ve sportu**

Rytmická schopnost je důležitá v oblasti většiny sportů, nejen v těch koordinačních. Je zvláště důležitá ve sportovních hrách, jako je fotbal. Různá gymnastická cvičení, která se soustředí na změny rytmu, tempa, dynamiky a výrazu, mohou být efektivním prostředkem jejího rozvoje (Bedřich, 2006).

Rytmická schopnost má význam pro všechny sportovní aktivity a činnosti, i když se její důležitost a úroveň může lišit. Každý pohyb má svůj vlastní rytmus, který je nutné si osvojit (Perič et al., 2012).

Tanec je pohybovou aktivitou, která nejvíce souvisí s rytmem a rytmickými schopnostmi. Při přípravě tanečníka lze rozlišit tři základní části: rytmickou průpravu, pohybovou průpravu

a taneční průpravu. Každá z těchto složek vyžaduje rozvoj rytmu, který je jejich nedílnou součástí (Lössl, 1996).

Podle Kábele (1988) jsou cvičení zaměřená na rozvoj rytmických schopností jedním z nejdůležitějších prostředků pro zlepšení pohybových dovedností a pohybového rytmu.

## **2.5 Předškolní věk**

„Období předškolního věku následuje po ukončení vývojového období batolete a přetrvává až do doby školní zralosti“ (Klíma, 2003, 35).

Podle Vágnerové (2014) jsou předškolní děti schopny srozumitelně vyjádřit své potřeby. Většinou dodržují komunikační pravidla, ačkoliv některá z nich si osvojují až kolem pěti let nebo později. Mladší předškolní děti vykazují kognitivní egocentrismus ve svých komunikačních projevech. V pátém roce života začínají častěji sdělovat události z minulosti a jejich vyprávění se stává souvislejším, i když je stále krátké nebo útržkovité. Kolem čtyř let děti dokážou diferencovat způsob komunikace podle komunikačního partnera, například mezi dospělými a vrstevníky, a přizpůsobit se možnostem mladších partnerů. Předškolní děti mohou mít problémy s koordinací jednotlivých dovedností, což se může projevat formálními nedostatky v jejich projevu. Vágnerová také uvádí, že většina dětí na začátku této vývojové fáze nesprávně vyslovuje a zaměňuje hlásky kvůli nezralosti motoriky mluvidel, fonologické diferenciaci, nedostatečné jazykové zkušenosti nebo nedostatku korekce od dospělých komunikačních partnerů.

Thorová (2015) popisuje, že vývoj dítěte v předškolním věku se zpomaluje a harmonizuje, což umožňuje rozvoj jeho individuální osobnosti. Toto období je důležitou etapou ve vývoji člověka, kdy se spojují vrozené dispozice s vlivy učení a výchovy, čímž se vytváří základ pro další osobnostní rozvoj. Předškolní věk má trvalý vliv na celý život člověka, jelikož se jedná o období, na které v dospělosti často vzpomínáme, ať už s radostí nebo ne. Toto období zanechává v naší paměti mnoho stop. Prvních šest let života hraje v mnoha případech rozhodující roli pro formování osobnosti.

### **2.5.1 Motorický vývoj**

Proměny v motorickém rozvoji u dětí předškolního věku mohou být nenápadné. Mají vliv na schopnost dítěte účastnit se pohybových aktivit ve společenství vrstevníků, zejména v mateřské škole, a na jeho dovednost v různých hrách a aktivitách provozovaných v rámci vrstevnické skupiny. Posilování motorického vývoje dítěte je zásadní pro jeho budoucí soběstačnost (Langmeier, 1983).



Děti upřednostňují fyzické aktivity před činnostmi, které vyžadují soustředění. Nejprve dochází k automatizaci chůze, následuje zdokonalování dovedností jako běhání, skákání a pohyb v náročném terénu. Před nástupem do základní školy by děti měly ovládat složitější pohybovou koordinaci, jako je bruslení, jízda na kole, lyžování nebo plavání. Paralelně s tím se rozvíjí jemná motorika, přičemž důraz je kladen na manuální zručnost, manipulaci s předměty a vyvinutí jednostranné preference (lateralita). Pohybová aktivita je nezbytná pro zdravý vývoj dítěte, a proto je důležité, aby děti v předškolním věku měly dostatek času a prostoru pro fyzickou aktivitu (Šimíčková-Čížková, 2008).

### **2.5.2 Jemná a hrubá motorika**

U dětí předškolního věku dochází v oblasti jemné motoriky k velkým změnám (Dvořáková et al., 2015).

Ve čtyřech letech dítě staví věže z více než deseti kostek, umí překreslit nebo opsat písmena a tvary. S plastelínou modeluje jednoduché objekty a úspěšně navléká korálky. Pětileté dítě již dobře zvládá zacházet s tužkou, píše písmena a tvary, ale nůžkami stříhá zatím trochu nepřesně. V šesti letech má lepší koordinaci ruky a oka a zvládá psát číslovky a písmena, obkreslovat předměty a pracovat s papírem různými způsoby (Allen & Marotz, 2008).

U dětí se pozoruje zlepšení hrubé motoriky, což se projevuje zvýšenou obratností a lepší pohybovou koordinací (Špaňhelová, 2004).

V oblasti hrubé motoriky je nezbytné poskytnout dětem v předškolním věku různorodé pohybové aktivity a cvičení (Dvořáková et al., 2015). Ve třech letech dítě samostatně stoupá po schodech, při čemž střídá nohy. Taktéž se naučí chůzi po špičkách. Ve věku čtyř let už zvládá chůzi podél vyznačené čáry na zemi. V pěti letech dokáže postupně šlápnout nejprve na patu a pak na špičku, a také zvládne chůzi pozpátku (Allen & Marotz, 2008; Matějček, 2005).

### **2.5.3 Rytmická schopnost**

Rytmické vnímání pomáhá dětem při orientaci v textu s nejasnou strukturou slov, což usnadňuje jejich porozumění obsahu. Použitím rytmu ve slovech podporujeme schopnost dítěte rozkládat slova na slabiky. Tím si dítě začíná uvědomovat, že slova jsou složena z menších částí. Rytmizací slov také zlepšujeme výslovnost hlásek a rozšiřujeme slovní zásobu (Klenková & Kolbábková, 2002).

Kolem pátého roku věku dítě citlivě reaguje na různé nuance zvuků a melodií. Přítomnost stimulačního prostředí podporuje rozvoj hudebních schopností dítěte, které mají významné spojení s jeho celkovým životem (Hamplová, 2009).

Podle Jenčkové (2002) je patrný vliv hudebních podnětů na rozvoj sluchu, což vede k jemnějšímu a rozmanitějšímu hudebnímu vnímání. Tento proces podporuje analytické myšlení u dětí, které projevují vyšší úroveň koncentrace a záměrné pozornosti. Tyto schopnosti se odrážejí v jejich schopnosti vnímat a porozumět hudbě a jejím principům.

## **2.6 Mladší školní věk**

Mladší školní věk zahrnuje období mezi 6 a 7 rokem života, kdy dítě začíná školní docházku, až do 11 až 12 roku života, kdy se objevují první známky puberty spolu s doprovodnými psychickými změnami. Toto období je výrazně ovlivněno školním prostředím. Na první pohled se může zdát méně zajímavé, protože změny nejsou tak výrazné jako v předškolním věku nebo v adolescenci. Psychologicky lze tuto fázi charakterizovat jako věk střízlivého realismu, kdy se dítě soustředí na to, jak věci skutečně jsou. Snaží se porozumět světu kolem sebe, více se zajímá o knihy, které mu poskytují informace o různých věcech, lidech a zemích, čímž rozšiřuje své poznání. Zpočátku je jeho realismus ovlivněn autoritami, což nazýváme naivním realismem. Postupem času se dítě stává kritičtější, a tak hovoříme o kritickém realismu (Langmeier & Krejčířová, 1998).

### **2.6.1 Motorický vývoj**

U dítěte v mladším školním věku je typické postupné zdokonalování již získaných dovedností, přičemž motorický vývoj se postupně stabilizuje. Výrazné zlepšení lze pozorovat u samoobslužných dovedností, grafomotoriky a orientace v prostoru a čase. Pohyby se stávají plynulejšími, provádějí se s větší přesností, jsou rychlejší, ale zároveň efektivnější a lépe koordinované (Langmeier & Krejčířová, 2006).

### **2.6.2 Jemná a hrubá motorika**

Při hrách projevuje dítě logické myšlení, postřeh, kreativitu a paměť. Rádo zapojuje do svých aktivit vrstevníky a zlepšuje svou schopnost kolektivní hry. Jeho soustředění při získávání nových dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky se prodlužuje na 10–15 minut, což mu umožňuje úspěšně dokončit činnost. Zatímco v předškolním věku se především rozvíjela hrubá motorika, nyní se i jemná motorika vyrovnává a celkově se zlepšuje. Zlepšení motoriky, jak hrubé, tak jemné, probíhá po celou dobu školní docházky. Na začátku se při aktivitách, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu, pohyby soustřeďují především do ramene a lokte. Teprve s nabytým cvikem dochází k lepší koordinaci pohybů zápěstí a prstů (Bezděková, 2014).

### **2.6.3 Rytmická schopnost**

V prvních pěti letech na základní škole prochází děti dynamickým vývojem v oblasti hudby a pohybu. Hudební aktivity v tomto období hrají důležitou roli pro jejich psychický rozvoj. Děti se učí vnímat hudbu, rozvíjejí koordinaci mezi sluchem a hlasem a posilují tonální a harmonické cítění. Díky cílenému vedení se dokážou soustředit i na delší skladby a přemýšlet o jejich interpretaci pohybem. Společné rytmičné aktivity zpočátku dělají dětem potíže, ale s rostoucím věkem se jejich schopnost synchronizace zlepšuje (Šímanovský, 1998).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník cviků, které budou rozvíjet rytmickou schopnost. Práce by měla pomoci pedagogickým i nepedagogickým pracovníkům poskytnout materiál, který mohou využít při výuce. Cviky se mohou využít jak v hudební či tělesné výchově, tak v kroužcích tance nebo hudební nauce.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Popis motorických schopností (konkrétněji pak koordinační a rytmické schopnosti), předškolního a mladšího školního věku.
- 2) Tvorba konkrétních cviků a aktivit.
- 3) Popis jednotlivých cviků a aktivit.
- 4) Ověření na cílové skupině.
- 5) Vytvoření QR kódů pro jednotlivá cvičení a aktivity.
- 6) Sepsání výsledků a diskuse práce.

## 4 METODIKA

Na začátku této práce byla sesbírána a zanalyzována data týkající se pojmů k této bakalářské práci.

V teoretické části byla použita odborná literatura. Nejprve jsou v práci detailně popsány motorické schopnosti. Poté jsou zde vysvětleny rozdíly mezi jemnou a hrubou motorikou a rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi. Z hlediska koordinačních schopností popisuje práce dělení těchto schopností. Poslední částí je detailně popsaná rytmická schopnost. Protože jednotlivá cvičení byla aplikována na děti předškolního a mladšího školního věku, jsou zde tyto pojmy také popsány, jak charakteristicky z psychologického hlediska, tak ve spojení s rytmickou schopností. Spousta autorů definuje motorické schopnosti rozdílně, proto bylo obtížné vybrat ty správné, které nejvíce pasují do této práce.

V praktické části jsou cvičení, která byla vymyšlena tak, aby odpovídala daným kritériím. Tedy aby byla vhodná pro děti předškolního a mladšího školního věku. Většina cvičení vychází z osobních zkušeností autorky. Všechna cvičení mají hudebně-pohybový charakter. Jednotlivá cvičení byla ověřena během ledna až června 2024 s dětmi v MŠ Nedvězí, MŠ Dělnická a ZŠ Hálková.

Záznamové archy, poskytnuté panem doc. Mgr. Romanem Cuberkem, PhD., byly upraveny podle potřeb vycházejících ze specifik rytmických cvičení. Cviky a aktivity byly vepsány do archů. Jednotlivé aktivity mají svůj název, číslo a popis aktivity. Doplňujícími informacemi jsou počet dětí, pomůcky, prostorové nároky, příprava, pohybové předpoklady žáků, doba trvání cviku, vhodné prostředí a část vyučovací jednotky. Další důležitou informací je rozvíjená kompetence a pohybový rozvoj. Arch také popisuje další možnosti, kde jsou aktivity nabízeny v modifikacích v těžší či lehčí verzi. V odstavci poznámky jsou postřehy, které byly zaznamenány během aplikování aktivit do praxe. Práce také obsahuje pomocné obrázky, které slouží jako podklad pro některá cvičení a aktivity (příloha v kap. 11.2).

Další částí práce bylo natočení videozáznamu pohybových aktivit. K tomu byl zapotřebí informovaný souhlas pro rodiče (příloha v kap. 11.1), který podával informaci o tom, zda jim nebude vadit natočení jejich dětí a použití videozáznamu k účelům bakalářské práce. Videá byla pořízena v Mateřské školce Mokrý Lazce a v 1. a 2. třídě Základní školy Mokrý Lazce během června 2024. Natočení videozáznamu trvalo přibližně týden. Videá byla zpracována v programu Imovie, kde je možné sestříhat celé video a doplnit potřebný text. Poté byla videá vložena na platformu YouTube. Z videí dále byly vytvořeny QR kódy, jejichž vytvoření usnadnil webový prohlížeč: <https://qrgenerator.cz/>.

## 5 VÝSLEDKY

Hra je pro děti nejnadhnější prostředek, a to jak pro výchovu, tak i v učení. Děti si hrají rády a jsou vždy nadšené a motivované. Hrají si tedy dobrovolně, proto je snadnější pro učitele vést hodinu formou hry. Mezi hlavní cíle tanečních her patří rozvíjení kultury dětí. Pod tím si můžeme představit pohyb přirozený, technicky správný, plynule provedený a odpovídající rytmu. Již od raného dětství je pro děti přirozený rytmický pohyb. Rytmus pomáhá při koordinaci pohybů, rozvíjí přirozenost a odstraňuje křečovitě a tvrdé pohyby (Berdychová & Karásková, 1966).

V této kapitole lze nalézt jednotlivá cvičení a aktivity, kterými lze rozvíjet rytmickou schopnost. Cvičení jsou rozdělena na dvě kategorie. První část jsou pohybová cvičení vhodná pro děti předškolního věku. Druhá část je vytvořena pro děti mladšího školního věku. Některá cvičení jsou vypracována pro obě kategorie pro lepší pochopení a možnost většího rozvoje. K žádnému cvičení nejsou zapotřebí žádné speciální pomůcky či prostředí.

Všechna cvičení slouží jako návrh, který se podle úprav může přizpůsobit dětem, se kterými se zrovna pracuje. V každém archivu se nachází další možnosti, které lze použít, pokud chceme daný cvik zjednodušit či ztížit.

### 5.1 Pohybová cvičení pro děti předškolního věku

<b>1.</b>	<b>Oblast rozvoje:</b> rytmika	<b>Oblast aktivit:</b> taneční kroužek, hudební výchova	<b>Zpracoval:</b> Kudelová
-----------	-----------------------------------	--	-------------------------------

## Název aktivity: **POJĎME SE SEZNÁMIT!**

<b>Počet žáku:</b> neomezen	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní	<b>Příprava:</b> -	<b>Doba trvání cviku:</b> 15 minut
--------------------------------	---	-----------------------	---------------------------------------

<b>Prostředí:</b> tělocvična, třída	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Pomůcky:</b> -
--	---	----------------------

<b>Pohybové předpoklady:</b> -	<b>Pohybový rozvoj:</b> rozvoj jemné motoriky
-----------------------------------	--

### Rozvíjené kompetence:

Rozvoj rytmiky pomocí pravidelného tleskání a plácání. Postupné přidávání slov a textu k rytmu umožňuje dětem spojit pohyb s výrazy, rozvíjí tedy i mluvené slovo. Tato aktivita podporuje spolupráci při synchronizování pohybů s ostatními dětmi.

### Popis aktivity:

1. Děti sedí v kruhu v tureckém sedu nebo kleku společně s pedagogem.
2. Pedagog ukáže: 2x plácnutí rukama o stehna, 2x tlesknutí (pomalu).
3. Postupně se zapojí všechny děti do rytmu, který pedagog určil.
4. Po zvládnutí udržet tempo pedagog naučí děti říkanku: „Jak se jmenuješ? Jmenuji se Káča!“
5. Část „Jak se jmenuješ?“ říkají všichni, zatímco „Jmenuji se ...!“ říká pouze daná osoba, která je zrovna na řadě.
6. Pedagog znovu zahájí rytmus. Všechny děti se přidají. Až si opět pedagog bude jistý, že děti zvládají rytmus, zahájí říkanku.
7. Začne pedagog se svým jménem, poté se postupně po kruhu vystřídají všechny děti.

### Další možnosti:

Pokud chceme pokračovat ve hře a jména již známe, může si každé dítě vymyslet zvíře (nebo jiný předmět), které bude reprezentovat. Před zahájením hry si děti navzájem sdělí, koho budou zastupovat. Při každém tlesknutí zazní název zvířete, například „čáp“, následovaný dalším „čáp“. Při plácnutí o stehna vyvolá daná osoba jiné zvíře, které si zapamatovala, že si někdo zvolil, jako například „kočka“, a poté znovu „kočka“. Hra tak pokračuje ve vzoru: „čáp čáp kočka kočka -> kočka kočka pes pes -> pes pes myš myš“.

### Poznámky:

U dětí ve školce je potřeba procvičit tempo. Tedy zvlášť si projet plácání o stehna a tleskání, dokud děti nebudou schopné tempo udržet (nebudou zrychlovat). Pokud se nějaké dítě splete, můžeme zpomalit rytmus a zopakovat s ním daný text.



---

2.

Oblast rozvoje:  
**rytmika**

Oblast aktivit:  
**taneční kroužek, hudební výchova**

Zpracoval:  
**Kudelová**

## Název aktivity: **BUBÍNKOVÁ CHŮZE**

**Počet žáku:**  
neomezen

**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní

**Příprava:**  
-

**Doba trvání cviku:**  
10 minut

**Prostředí:**  
tělocvična, třída

**Prostorové nároky:**  
rovný povrch

**Pomůcky:**  
bubínek

**Pohybové předpoklady:**  
zvládnutí základních lokomocí

**Pohybový rozvoj:**  
klusání, běhání, vytrvalost, rychlost

### **Rozvíjené kompetence:**

Při této aktivitě se děti učí vnímat různé rytmické signály. To vede k rozvoji hudebního sluchu. Zároveň se musí vyhýbat svým spolužákům a reagovat na možný střed, což vede k rozvoji prostorové orientace. Důležitou součástí aktivity je ovládnutí rychlosti vlastního těla, která procvičuje rovnováhu a stabilitu jedince.

### **Popis aktivity:**

1. Děti se rozmístí po třídě.
2. Pedagog vysvětlí dětem, že se musí pohybovat do rytmu bubínku (předvede názornou ukázkou).
3. Pokud bubnování zrychlí, tak děti musí také zrychlit – klusat, běžet.
4. Pokud bubnování zpomalí, tak děti musí také zpomalit.
5. Vždy se úder bubínku rovná jednomu kroku.

### **Další možnosti:**

Místo bubínku můžeme použít paličky nebo tleskání. Pokud máme šikovné nebo starší děti, můžeme najít hudbu, ve které se rychle střídá tempo.

### **Poznámky:**

Tempo by se mělo zrychlovat postupně. Úplně od nejpomalejšího po nejrychlejší. Nezačínat rychle, aby nedošlo ke zranění, když se děti hned rozběhnou.





3.

Oblast rozvoje:  
**rytmika**

Oblast aktivit:  
**taneční kroužek, hudební výchova**

Zpracoval:  
**Kudelová**

## Název aktivity: HUDEBNÍ NÁSTROJE

<b>Počet žáku:</b> neomezen	<b>Část vyučovací jednotky:</b> hlavní	<b>Příprava:</b> nachystání rytmtů	<b>Doba trvání cviku:</b> 20 minut
<b>Prostředí:</b> tělocvična, třída	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Pomůcky:</b> hudební nástroje	
<b>Pohybové předpoklady:</b> -	<b>Pohybový rozvoj:</b> jemná motorika		
<b>Rozvíjené kompetence:</b> Tato aktivita rozvíjí jemnou motoriku dětí prostřednictvím hry na hudební nástroje. Děti si zlepšují koordinaci rukou a sluchové vnímání tím, že opakují rytmické vzorce předvedené pedagogem. Aktivita také podporuje schopnost dětí reagovat na změny v tempu a rytmu.			

### Popis aktivity:

1. Pedagog rozdá dětem hudební nástroje.
2. Děti si sednou do řady tak, aby každý dobře viděl na pedagoga.
3. Pedagog předvede předem připravený rytmus na svůj nástroj.
4. Děti ho zopakují.
5. Pedagog změní rychlost a rytmus.
6. Děti opět opakují na svůj nástroj.

### Další možnosti:

Pokud máme k dispozici klavír můžeme zahrát písničku, kterou poté děti zopakují na svůj nástroj (ne píseň, ale rytmus). Pro zábavu si může každé dítě vymyslet svůj rytmus, který budou ostatní opakovat.

### Poznámky:

Je důležité říkat dětem, kdo zrovna hraje. Vždy by pedagog měl říct „já“ a předvést daný rytmus a poté říct „všichni“. Děti tak nebudou zmatené a začnou všechny ve stejnou dobu. Doporučuji dětem nedávat triangl, protože se zvuk táhne a vyrušuje všechny ostatní děti.



**4.****Oblast rozvoje:**  
**rytmika****Oblast aktivit:**  
**taneční kroužek, hudební výchova****Zpracoval:**  
**Kudelová****Název aktivity: NESPLEŤ SE!****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
hlavní**Příprava:**  
materiály, rytmy**Doba trvání cviku:**  
20 minut**Prostředí:**  
tělocvična, třída**Prostorové nároky:**  
rovný povrch**Pomůcky:**  
sáčky, kamínky, klacky**Pohybové předpoklady:**  
-**Pohybový rozvoj:**  
rozvoj jemné motoriky**Rozvíjené kompetence:**

V této aktivitě se mimo motorických schopností rozvíjí paměť a soustředěnost. Děti musí správně napočítat dobu, kdy správně udeřit daným předmětem. Dále se rozvíjí jemná motorika, protože děti pracují s různými materiály.

**Popis aktivity:**

1. Pedagog přinese na hodinu předem nasbírané materiály (klacky, kamínky, plastové sáčky...).
2. Každé z dětí si vybere, jaký materiál bude chtít (vždy musí mít aspoň dvě děti daný materiál).
3. Pedagog naučí děti, podle skupinek (podle materiálů), určité rytmy.
4. Pedagog vybere dvě skupinky, které zkusí rytmy dohromady. Musí se vystřídat všechny skupinky.
5. Když všechny skupinky umí své rytmy, pedagog odpočítá start a všechny skupinky začnou stejně.

**Další možnosti:**

Další variantou je, že se postupně přidávají skupinky po jedné. Začne první skupinka, po chvíli se připojí druhá, pak třetí... Pokud jsou děti šikovné, může pedagog pustit hudbu, do které děti budou vydávat dané rytmy. Je ale důležité se všemi skupinkami projet rytmus na hudbu. Skupinky si mohou prostřídat materiály.

**Poznámky:**

Před aktivitou je dobré donést co nejvíce možných předmětů. Pokud je dětí málo stačí dvě skupinky. Pokud je naopak dětí hodně, můžeme udělat 4-5 skupinek. Rytmy ale musí být vymyšleny tak, aby pasovaly dohromady.  
Např: kamínky – nic, 2, nic, nic; vařečky – 1, 2, 3, 4; sáčky – 1, 2, 3, nic; „bačkůrky“ – (o zem) 1, 2, 3, 4 (o sebe) – 1, 2, 3, 4.



---

**5.****Oblast rozvoje:**  
rytmika**Oblast aktivit:**  
taneční kroužek**Zpracoval:**  
Kudelová**Název aktivity: TANCOVÁNÍ SE ŠÁTKEM****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
závěrečná**Příprava:**  
výběr písniček**Doba trvání cviku:**  
15 minut**Prostředí:**  
tělocvična, třída**Prostorové nároky:**  
rovný povrch**Pomůcky:**  
reproduktor, šátky**Pohybové předpoklady:**  
koordinace**Pohybový rozvoj:**  
orientace v prostoru, koordinace celého těla**Rozvíjené kompetence:**

Tato aktivita rozvíjí koordinaci těla v souladu s hudbou. Děti rozvíjejí schopnost vnímat a reagovat na změny tempa hudby. Děti se také učí spolupracovat a sdílet prostor s ostatními účastníky. Součástí aktivity je podpora kreativity, kterou děti při tanci rozvíjejí.

**Popis aktivity:**

1. Pedagog přinese na hodinu takový počet šátků, aby mělo každé dítě.
2. Každému dítěti rozdá pedagog šátek.
3. Děti se rozmístí do prostoru.
4. Pedagog vysvětlí dětem názorně pohybové cvičení. Zazpívá a zatančí u toho na pomalou a poté rychlou písničku, aby děti viděly velký rozdíl v rytmu.
5. Pedagog pustí hudbu, kterou si předem přidá do playlistu.
6. Děti tancují se šátkem na hudbu do rytmu.
7. Písničky střídá pedagog tak často, aby byl pořád rozdíl v pomalé a rychlé hudbě.

**Další možnosti:**

Během pohybového cvičení můžeme dětem říct, že pokaždé, co se bude hrát něco pomalého, tak si mají postupně lehat na zem a tančit na zemi. Pokud se naopak bude hrát něco rychlého, tak si děti stoupnou a budou skákat, co nejvýše to půjde.

Dětem můžeme dát čas, během kterého si ve dvojicích udělají krátkou sestavu, kterou vždy předvedou na pomalou a na rychlou hudbu.

**Poznámky:**

Pokud jsou děti malé, tak můžeme najít tematickou hudbu. Ze šátku si děti mohou vytvořit kostýmy. Pustíme například pirátskou hudbu. Děti si tedy uvážou šátek jako piráti.



**6.****Oblast rozvoje:**  
**rytmika****Oblast aktivit:**  
**taneční kroužek, hudební výchova****Zpracoval:**  
**Kudelová****Název aktivity: PODEJ A DOSTAŇ****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
hlavní**Příprava:**  
vymyšlení sestav**Doba trvání cviku:**  
20 minut**Prostředí:**  
tělocvična, třída**Prostorové nároky:**  
rovný povrch**Pomůcky:**  
kelímky**Pohybové předpoklady:**  
-**Pohybový rozvoj:**  
rozvoj jemné motoriky**Rozvíjené kompetence:**

Při této aktivitě se mimo rozvoj jemné motoriky rozvíjí také paměť, soustředěnost a hlavně spolupráce. Děti musí spolupracovat a koordinovat svoje pohyby tak, aby na konci vždy skončil každý s kelímkem od souseda před sebou.

**Popis aktivity:**

1. Pedagog si předem nachystá sestavy s kelímkem.
2. Všechny děti si sednou společně s pedagogem do kruhu.
3. Každé dítě dostane kelímek.
4. Pedagog předvede sestavu s kelímkem a naučí ji děti.
  - 2x plácnutí o stehna, 2x tlesk, vzít kelímek a poslat
  - tlesk, pravou rukou udeřit o zem, tlesk, levou rukou udeřit o zem, tlesk, vzít a poslat
  - chytit pravou rukou, udeřit o kelímek levou rukou, udeřit kelímkem o zem, udeřit o kelímek levou rukou, udeřit kelímkem o zem, „hej“ (kelímkem „tuknout“ uprostřed), poslat
5. Sestava vždy končí tak, že dítě posune kelímek svému spolužákovi.

**Další možnosti:**

Pokud jsou děti šikovné můžeme přidat do rytmu jednoduchá slova. Cvičení se dá provádět také u stolu.

**Poznámky:**

Je dobré mít všechny kelímky stejného tvaru. Dětem se tak lépe chytají. Pokud máme barevné kelímky, můžeme děti nechat si vybrat podle své oblíbené barvy. Konec aktivity pak zakončíme, když bude mít každý u sebe svůj kelímek.



7.

Oblast rozvoje:  
rytmika

Oblast aktivit:  
hudební výchova

Zpracoval:  
Kudelová

## Název aktivity: PAPUČKOVANÁ

<b>Počet žáků:</b> neomezen	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní	<b>Příprava:</b> naučit se taneček	<b>Doba trvání cviku:</b> 20 minut
<b>Prostředí:</b> tělocvična, třída	<b>Prostorové nároky:</b> rovný povrch	<b>Pomůcky:</b> reproduktor, písnička	
<b>Pohybové předpoklady:</b> -	<b>Pohybový rozvoj:</b> rozvoj jemné a hrubé motoriky		
<b>Rozvíjené kompetence:</b> V této aktivitě děti rozvíjí jemnou motoriku při práci s bačkůrkami. Učí se ovládat daný předmět. Hrubou motoriku rozvíjí při aktivitě v druhé části. Další rozvíjenou kompetencí je soustředěnost a spolupráce s ostatními spolužáky.			

### Popis aktivity:

1. Děti se společně s pedagogem posadí do kroužku.
2. Každé dítě si vezme svoje bačkůrky a nasadí si je na ruce.
3. Pedagog předvede dětem kroky, které se v tanečku objevují:
  - plácání bačkůrkami o zem oběma rukama zároveň
  - plácnutí bačkůrkou o zem jednou rukou -> „tlesk“ -> plácnutí druhou rukou -> „tlesk“
  - chůze bačkůrkami k sobě -> od sebe
  - ruce na zemi -> jedna ruka plácne doleva + zpátky k druhé ruce -> druhá ruka plácne doprava + zpátky k druhé ruce
4. Pedagog pustí hudbu a společně s dětmi „tančí“ dané kroky.
5. Až všichni dotančí, tak pedagog vyzve děti, aby si nazuly bačkůrky na nohy.
6. Pedagog naučí děti kroky ve stoje (jsou stejné jako v sedě).
7. Pedagog pustí písničku a všichni tancují dohromady.

### Další možnosti:

Pokud jsou děti šikovné, můžeme zkusit variantu ve stoje.

#### Poznámky:

Písnička je z platformy Spotify – Makeba – Ian Asher Remix od Jain, Ian Asher.



**8.****Oblast rozvoje:**  
**rytmika****Oblast aktivit:**  
**taneční kroužek, tělesná výchova****Zpracoval:**  
**Kudelová****Název aktivity: ZATANCUJ SI S CRAZY FROGEM****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní**Příprava:**  
naučit se taneček**Doba trvání cviku:**  
15 minut**Prostředí:**  
tělocvična, třída**Prostorové nároky:**  
rovný povrch**Pomůcky:**  
reproduktor, písnička**Pohybové předpoklady:**  
koordinace**Pohybový rozvoj:**  
rozvoj hrubé motoriky, vytrvalost**Rozvíjené kompetence:**

Tato aktivita rozvíjí u dětí schopnost napodobování a synchronizace pohybů. Dále podporuje hrubou motoriku a svalovou sílu prostřednictvím různých dynamických pohybů. Zlepšuje schopnost koncentrace a dodržování pokynů.

**Popis aktivity:**

1. Děti se postaví před pedagoga tak, aby měly kolem sebe místo.
2. Pedagog naučí děti jednotlivé kroky.
  - v ruce „řídítka“ od auta, podřepy
  - step-touch + tleskání
  - stoj rozkročný + mlýnek na různých stranách
  - běhání po třídě + ruce jako „letadlo“
  - stoj rozkročný, podřep + 2x plácání o stehna + 2x tleskání

**Další možnosti:**

Tuto aktivitu můžeme dát jako rozehřívací. Pokud jsou děti starší, dá se taneček udělat těžší:

- při mlýnku jít vždy (dole nalevo, dole napravo, nahoře nalevo, nahoře napravo) 4+4 doby, poté 2+2+2+2 doby, nakonec 1+1+1+1+1+1+1+1
- step-touch – dva kroky doprava, dva doleva

**Poznámky:**

Ve videu je verze písničky z platformy Spotify – Axel F od Crazy Froga.



9.

Oblast rozvoje:  
**rytmika**

Oblast aktivit:  
**taneční kroužek, tělesná výchova**

Zpracoval:  
**Kudelová**

Název aktivity: **BELLA CIAO**

**Počet žáku:**  
neomezen

**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní

**Příprava:**  
naučený taneček

**Doba trvání cviku:**  
10 minut

**Prostředí:**  
tělocvična, třída

**Prostorové nároky:**  
rovný povrch

**Pomůcky:**  
reprobedna, písnička

**Pohybové předpoklady:**  
koordinace

**Pohybový rozvoj:**  
orientace v prostoru, vytrvalost

**Rozvíjené kompetence:**

Během aktivity děti rozvíjí svou koordinaci a prostorovou orientaci. Jedná se o jednoduché kroky, které si děti mohou upravit podle sebe. Podporují tedy také svou kreativitu.

**Popis aktivity:**

1. Děti si stoupnou před pedagoga tak, aby měl každý místo.
2. Pedagog vysvětlí a předvede dané kroky.
  - točení kolem dokola, ruka „šroubuje žárovku“
  - nabírání levou rukou společně s nášlapem levé nohy (stejně na pravou stranu)
  - mávání rukama nad hlavou, lokty pokrčené, nalevo + napravo + 3x rychle
  - 2x pomalý tlesk, 3x rychlé tlesky za sebou do hudby
  - krok obročný doprava, levá ruka v bok, pravá ukazuje „nechci“ (stejně na pravou stranu)
3. Pedagog pustí písničku.
4. Děti opakují pohyby podle pedagoga a snaží se všechno „zveličovat“.

**Další možnosti:**

Místo točení kolem dokola, ruka „šroubuje žárovku“ můžeme vytvořit dvojice, které se budou točit společně buď za ruce nebo se chytanou za lokty.

**Poznámky:**

Hudba je mezi dětmi poměrně rozšířená. Pro větší zážitek je tedy dobré děti uvést do děje. Vysvětlit, že si mají představovat jako by vládly světu, byly šéfy nějaké organizace nebo králové. Písnička ve videu je z platformy Spotify Bella Ciao – Música de la Serie la Casa de Papel od Manu Pilas.



10.

Oblast rozvoje:  
**rytmika**

Oblast aktivit:  
**taneční kroužek, tělesná výchova**

Zpracoval:  
**Kudelová**

## Název aktivity: **ČOKO, ČOKOLÁDA**

**Počet žáku:**  
neomezen

**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní, hlavní

**Příprava:**  
naučit se taneček

**Doba trvání cviku:**  
10 minut

**Prostředí:**  
tělocvična, třída

**Prostorové nároky:**  
rovný povrch

**Pomůcky:**  
reproduktor, písnička

**Pohybové předpoklady:**  
koordinace

**Pohybový rozvoj:**  
vytrvalost, flexibilita, prostorová orientace

### **Rozvíjené kompetence:**

Rozvoj motorických schopností v této aktivitě je prostřednictvím naučení základních tanečních kroků a koordinace pohybů rukou a nohou. Současné posílení i rytmického vnímání. Děti si během tanečku rozvíjí vytrvalost, protože se jedná o poměrně dlouhou písničku.

### **Popis aktivity:**

1. Pedagog se postaví před děti, které stojí tak, aby měly kolem sebe místo.
2. Pedagog nejprve předvede a potom naučí děti základní kroky bez hudby.
  - krok dopředu pravou nohou, přisun levou nohou, dozadu pravou nohou, přisun levou nohou
  - krok přisunný do boku a u toho vlnky rukama a tělem
  - chytíme do rukou pomyslnou vařečku a vaříme v „hrnci“ do kolečka
  - „rappujem“
3. Pedagog pustí hudbu a začne s dětmi tančit.

### **Další možnosti:**

Pokud máme starší děti, tak můžeme přidat těžší kroky.

- 3x – kroky dopředu pravou nohou, přisun levou nohou, dozadu pravou nohou, přisun levou nohou + kroužky rukama nad hlavou
- při refrénu po každém slově čokoláda zvedneme jednu nohu nahoru a zatleskáme nad hlavou (střídáme nohy).

### **Poznámky:**

Kroky můžeme měnit podle toho, jak jsou děti šikovné. Taneček je dobré opakovat, děti si tak pamatují kroky a rozvíjí svou paměť. Ve videu je verze písničky z platformy Spotify - Čokoláda od Dády Patrasové.





## **5.2 Pohybová cvičení pro děti mladšího školního věku**

---

**11.****Oblast rozvoje:**  
**rytmika****Oblast aktivit:**  
**taneční kroužek, školní družina****Zpracoval:**  
**Kudelová****Název aktivity: ČÍSELNÁ HRA****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní, hlavní, závěrečná**Příprava:**  
slepené papíry**Doba trvání cviku:**  
15 minut**Prostředí:**  
třída**Prostorové nároky:**  
rovný povrch**Pomůcky:**  
papíry, lepicí páska, fixy**Pohybové předpoklady:**  
-**Pohybový rozvoj:**  
rozvoj jemné motoriky**Rozvíjené kompetence:**

Při tomto cvičení se opakováním a zapamatováním barev a čísel u dětí rozvíjí kognitivní a paměťové kompetence. Posiluje se také jemná motorika a koordinace oko-ruka, když děti ukazují na správná čísla a barvy.

**Popis aktivity:**

1. Pedagog si předem nachystá bílý papír oblepený papíry s čísly (podle videa).
2. Dítě si sedne se svými papíry před pedagoga.
3. Pedagog ukazuje a u toho říká čísla podle toho, co vymyslí.
4. Dítě přesně podle pedagoga ukazuje na svá čísla.
5. Začíná se od jednoduchých rytů k těžším.

**Další možnosti:**

U dětí v mateřské školce se místo papíru s čísly mohou použít barevné papíry. Děti si tedy pamatují barvy místo čísel.

Pokud si děti neumí zapamatovat dané rytmy, můžeme jim nahlas říkat čísla nebo barvy.

Například: „šest šest čtyři čtyři pět pět bílá!“

**Poznámky:**

Při chystání papírů bych použila papír A4. Děti se tak nemusí hodně naklánět a jejich ruce dosáhnou až na vzdálené čísla. Hra je vhodná pouze tehdy, pokud je ve třídě málo dětí.



**12.****Oblast rozvoje:**  
**rytmika****Oblast aktivit:**  
**taneční kroužek, hudební výchova****Zpracoval:**  
**Kudelová****Název aktivity: PLÁCANÁ****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
závěrečná**Příprava:**  
-**Doba trvání cviku:**  
15 minut**Prostředí:**  
rovný povrch**Prostorové nároky:**  
tělocvična, třída**Pomůcky:**  
-**Pohybové předpoklady:**  
-**Pohybový rozvoj:**  
rozvoj jemné motoriky**Rozvíjené kompetence:**

Toto cvičení posiluje koordinaci horních končetin a jemnou motoriku. Děti také rozvíjí rytmické dovednosti při dodržování stanoveného rytmu. Cvičení rozvíjí kognitivní schopnosti jako pozornost a paměť.

**Popis aktivity:**

1. Děti klečí v kruhu společně s pedagogem.
2. Každý položí své ruce na podlahu před sebe (ruce všech vytvoří kruh).
3. Začne peagog, který předem určí směr kruhu.
4. Pokud směřuje hra doprava, tak začne pedagog svou levou rukou. Bouchne o podlahu levou poté pravou rukou.
5. Dítě sedící vedle pedagoga napravo bouchne levou poté pravou rukou.
6. Všechny děti jdou postupně.
7. Nikdo nesmí prohodit ruce.
8. Po celém kole zadá pedagog rytmus pomocí tleskání.
9. Poté se pokračuje ve stejném kolečku, ale tentokrát v určeném rytmu (podle metronomu).
10. Ten, kdo se splete nebo udeří špatnou rukou, tak mu vypadne ruka, která se splete.
11. Hraje se do doby, než zůstanou pouze dvě ruce v kruhu.

**Další možnosti:**

Pokud jsou děti starší, můžeme už od začátku dát ruce tak, že každý svou pravou ruku provleče pod levou ruku spolužáka, který sedí napravo (u mladších dětí je potřeba zkontrolovat, zda správně provlékly ruce).

Pro zdokonalení náročnosti hry je možné zavést pravidlo dvojitého úderu, které následně změní směr hry. Tímto pravidlem se myslí, že pokud účastník udělá dva údery rukou, dojde ke změně směru průběhu aktivity.

**Poznámky:**

U mladších dětí je potřeba zezáátku pouze sledovat průběh hry a nezaměřovat se na daný rytmus. Hru můžeme hrát každou hodinu a postupně ji ztěžovat. Děti se tak budou lépe orientovat.



**13.****Oblast rozvoje:**  
**rytmika****Oblast aktivit:**  
**taneční kroužek, hudební výchova****Zpracoval:**  
**Kudelová****Název aktivity: POSTUPNÉ PŘIDÁVÁNÍ**

<b>Počet žáku:</b> neomezen	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní	<b>Příprava:</b> -	<b>Doba trvání cviku:</b> 15 minut
<b>Prostředí:</b> rovný povrch	<b>Prostorové nároky:</b> tělocvična, třída	<b>Pomůcky:</b> reproduktor, hudba	
<b>Pohybové předpoklady:</b> -	<b>Pohybový rozvoj:</b> rozvoj jemné a hrubé motoriky		
<b>Rozvíjené kompetence:</b> Toto cvičení podporuje rozvoj rytmických schopností, koordinaci a sociální interakce. Děti se učí vnímat rytmus hudby, koordinovat své pohyby s ostatními a efektivně spolupracovat v rámci skupiny.			

**Popis aktivity:**

1. Všechny děti s pedagogem sedí v kruhu (v tureckém sedu nebo v kleku).
2. Pedagog nejprve dětem představí rytmus bez hudby – 2x plácnutí o stehna, 1x tlesk.
3. Pedagog přehraje ukázkou písničky "We will rock you" od skupiny Queen.
4. Hudba stále hraje a děti se snaží vykonávat předem naučené pohyby v rytmu hudby:
  - 2x plácnutí o stehna, 1x tlesk
5. Jakmile pedagog uvidí, že všichni zvládají plácnutí a tleskání v rytmu hudby, vysvětlí pravidla hry.
6. Při znovuspuštění skladby má každé dítě ruce položeny na stehnech a pedagog začíná s pohybem.
7. Poté se ke cvičení postupně přidává jedno dítě (tzn. pedagog + dítě) za druhým (pedagog + dvě děti).
8. Tento proces pokračuje, dokud všechny děti nejsou zapojeny a cvik vykonávají všichni současně.
9. Poté se postupně od posledního dítěte k pedagogovi ukončuje vykonávání pohybu, dokud nezůstane pouze jeden účastník.
10. Vypadává ten, kdo udělá chybu.

**Další možnosti:**

Pro ztížení hry se žáci postaví do kruhu, ale směrem ven a místo plácání o stehna budou dupat nohama o zem. Místo tleskání můžeme použít plastový sáček.

**Poznámky:**

Pokud máme starší děti, můžeme zkusit variantu se zavřenýma očima. Všichni zavrou oči a postupně se přidávají, a poté zase všichni postupně skončí.



<b>14.</b>	<b>Oblast rozvoje:</b> rytmika	<b>Oblast aktivit:</b> taneční kroužek, hudební výchova	<b>Zpracoval:</b> Kudelová
------------	-----------------------------------	--	-------------------------------

Název aktivity: **OPAKUJ!**

<b>Počet žáku:</b> neomezen	<b>Část vyučovací jednotky:</b> úvodní, závěrečná	<b>Příprava:</b> -	<b>Doba trvání cviku:</b> 10 minut
--------------------------------	--	-----------------------	---------------------------------------

<b>Prostředí:</b> rovný povrch	<b>Prostorové nároky:</b> tělocvična, třída	<b>Pomůcky:</b> -
-----------------------------------	--	----------------------

<b>Pohybové předpoklady:</b> -	<b>Pohybový rozvoj:</b> koordinace, rovnováha
-----------------------------------	--

**Rozvíjené kompetence:**  
Tato aktivita podporuje rozvoj koordinace pohybů a kontroly těla, díky opakování pohybů a zvuků podle pokynů pedagoga. Současně rozvíjí i kognitivní schopnosti, jako je pozornost a schopnost sledovat instrukce.

**Popis aktivity:**

1. Děti stojí v kruhu společně s pedagogem.
2. Pedagog začne vydávat zvuky anebo pohyby, které poté děti zopakují.
3. Nejprve začne od jednoduchých rytmů a přidává postupně složitější (luskání, zvuky...).

**Další možnosti:**

Ve škole můžeme zkusit variantu, kdy se děti postaví po jednom před třídu. Budou tedy ony vymýšlet rytmy, které ostatní děti s pedagogem budou opakovat.

**Poznámky:**  
Ve školce je dobré začít v sedě, a až potom se postavit. Děti jsou tak více soustředěné. Ve škole můžeme přidat zvuky či tleskání o tělo.



**15.****Oblast rozvoje:**  
**rytmika****Oblast aktivit:**  
**taneční kroužek, tělesná výchova****Zpracoval:**  
**Kudelová****Název aktivity: RYTMICKÉ KARTY****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní**Příprava:**  
vytvořit kartičky**Doba trvání cviku:**  
15 minut**Prostředí:**  
tělocvična, třída**Prostorové nároky:**  
rovný povrch**Pomůcky:**  
kartičky**Pohybové předpoklady:**  
-**Pohybový rozvoj:**  
napodobování, předvádění**Rozvíjené kompetence:**

Tato aktivita rozvíjí motorické dovednosti dětí tím, že procvičují různé pohyby z rytmických karet. Předvádění a napodobování pohybů před ostatními podporuje sociální a komunikační dovednosti dětí.

**Popis aktivity:**

1. Každému dítěti pedagog rozdá rytmickou kartu.
2. Děti budou mít čas si nacvičit pohybové aktivity ze svojí karty.
3. Každé dítě po jednom předvádí ostatním dětem svůj cvik.
4. Ostatní ho zopakují společně s pedagogem.

**Další možnosti:**

Tuto aktivitu hrajeme, pokud je dětí málo. Musíme si dopředu připravit kartičky a mít případně některé navíc.

Pokud je dětí hodně, tak je můžeme rozdělit do dvojic. Každá dvojice pak dostane spoustu prvků, které se musí naučit. Děti se naučí pracovat ve skupině a rozdělit si práci.

**Poznámky:**

Je dobré si kartičky rozdělit na lehčí a těžší. Pokud dětem půjdou lehké, tak jim následně můžeme dát i těžší. Všechny prvky z kartiček jsou dostupné v příloze 11.2.



**16.****Oblast rozvoje:**  
rytmika**Oblast aktivit:**  
taneční kroužek, hudební výchova**Zpracoval:**  
Kudelová**Název aktivity: (NE)SNADNÝ KRUH****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní, závěrečná**Příprava:**  
-**Doba trvání cviku:**  
20 minut**Prostředí:**  
tělocvična, třída**Prostorové nároky:**  
rovný povrch**Pomůcky:**  
-**Pohybové předpoklady:**  
-**Pohybový rozvoj:**  
rozvoj jemné a hrubé motoriky**Rozvíjené kompetence:**

Tato aktivita rozvíjí paměť a pozornost dětí, protože si musí zapamatovat a zopakovat všechny prvky. Podporuje také jejich kreativitu a představivost, když přidávají vlastní prvek. Kromě toho posiluje sociální dovednosti a spolupráci.

**Popis aktivity:**

1. Děti společně s pedagogem sedí v kruhu.
2. Pedagog předvede nějaký prvek.
3. Pokračuje se po směru kruhu.
4. Každý zopakuje celou řadu prvků, co byla před ním a přidá k tomu svůj prvek.
5. Na konci si všichni zopakují všechny prvky společně.

**Další možnosti:**

Ve druhém kole se všichni postaví a hrají stejnou hru. Tentokrát se mohou zapojovat i prvky s nohama. V tanečním kroužku můžeme hru přeměnit tak, že každý předvede taneční krok již dříve naučený.

**Poznámky:**

Když je hodně dětí, tak je dobré si všechny prvky zopakovat v polovině i na konci se všemi.



**17.****Oblast rozvoje:**  
**rytmika****Oblast aktivit:**  
**taneční kroužek, hudební výchova****Zpracoval:**  
**Kudelová****Název aktivity: PLÁCÁNÍ VE DVOJICÍCH****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní**Příprava:**  
-**Doba trvání cviku:**  
15 minut**Prostředí:**  
tělocvična, třída**Prostorové nároky:**  
rovný povrch**Pomůcky:**  
reproduktor**Pohybové předpoklady:**  
-**Pohybový rozvoj:**  
koordinace pohybů**Rozvíjené kompetence:**

Tato hra vyžaduje synchronizaci pohybů mezi partnery ve dvojicích. Děti také procvičují svou pozornost a koncentraci, když se snaží správně reprodukovat dané pohyby podle pokynů pedagoga. Díky opakovanému provádění různých pohybových sekvencí mohou děti zlepšovat svou motoriku.

**Popis aktivity:**

1. Děti si udělají dvojice.
2. Pedagog je naučí -> tlesk oběma svoje ruce -> tlesk oba pravou s kamarádem -> tlesk oběma svoje ruce -> tlesk oba levou s kamarádem -> tlesk oběma svoje ruce.
3. Toto se opakuje pořád dokola.
4. Poté se vystřídají dvojice.
5. Pedagog naučí děti jiný rytmus (znovu se vystřídají dvojice).
6. Aktivita končí, pokud pedagog už nemá více připravených rytmů.

**Další možnosti:**

Pokud jsou děti šikovné, tak můžeme přidat další prvek. Např -> tlesk oběma svoje ruce -> tlesk oba pravou s kamarádem -> tlesk oběma svoje ruce -> tlesk oba levou s kamarádem -> tlesk oběma svoje ruce -> tlesk oběma s kamarádem -> plácnutí o svoje ramena, ruce překřížit -> plácnutí o stehna.

**Poznámky:**

Pokud máme starší děti, tak můžeme k jednotlivým rytmizacím pustit hudbu.





**18.**Oblast rozvoje:  
**rytmika**Oblast aktivit:  
**taneční kroužek, tělesná výchova**Zpracoval:  
**Kudelová****Název aktivity: ČTVERCOVÁ ROZCVIČKA****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
úvodní**Příprava:**  
nákres čtverce na zem**Doba trvání cviku:**  
20 minut**Prostředí:**  
venek, hřiště**Prostorové nároky:**  
rovný povrch**Pomůcky:**  
křída na zem, reprobredna**Pohybové předpoklady:**  
skákání**Pohybový rozvoj:**  
reakce na změny, pohyb ve vymezeném prostoru**Rozvíjené kompetence:**

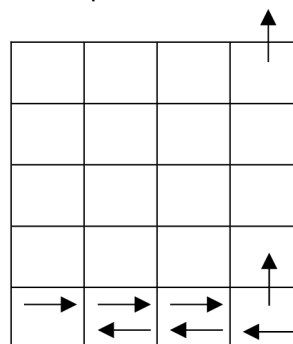
V této aktivitě děti rozvíjí koordinaci pohybů. Dále pak fyzickou zdatnost, protože při skocích děti musí vydržet a nezastavovat se, než projdou celý čtverec. Nejvíce rozvíjenou kompetencí je rytmické cítění, kdy musí všichni vnímat rytmus tak, aby skákaly stejně.

**Popis aktivity:**

1. Na rovny povrch venku nakreslí pedagog čtverec 2x2 metry.
2. Do čtverce nakreslí malé čtverce podle nákresu.
3. Dětem ukáže, co přesně budou dělat.
4. Děti stojí v zástupu a první jde pedagog.
5. Spustí se hudba.
6. Pedagog začne skokem na první řadu čtverců a jde doleva a doprava.
7. Při poskoku dopředu o jednu řadu se přidá vždy další.
8. Postupně se přidávají všichni.

**Další možnosti:**

Pokud máme starší děti, tak můžeme skoky udělat tak, že vždy je jedna noha v jednom čtverci. Skáčíme tedy vždy s rozkročenýma nohama, aby byla čára mezi nohama.

**Poznámky:**

Písnička ve videu je z platformy Spotify – Rock This Party od Boba Sinclare a Cutee B.



**19.****Oblast rozvoje:**  
**rytmika****Oblast aktivit:**  
**hudební výchova****Zpracoval:**  
**Kudelová****Název aktivity: MÍČKY V TEMPU****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
hlavní**Příprava:**  
židle, míčky, písnička**Doba trvání cviku:**  
20 minut**Prostředí:**  
třída**Prostorové nároky:**  
rovný povrch**Pomůcky:**  
tenisové míčky, písnička**Pohybové předpoklady:**  
zacházení s míčkem**Pohybový rozvoj:**  
rozvoj jemné a hrubé motoriky**Rozvíjené kompetence:**

Tato aktivita rozvíjí jemnou a hrubou motoriku při pracování s míčkem. Rozvíjí se také koordinace, protože děti musí synchronizovat pohyby rukou, nohou a míčků. Aktivita podporuje spolupráci a týmovou práci.

**Popis aktivity:**

1. Pedagog s dětmi nachystají židle do kruhu.
2. Pedagog rozdává dětem míčky (mohou být plastové, tenisové...).
3. Všichni se posadí na svou židli.
4. Pedagog rozdělí děti na dvě skupiny a předvede dětem jednotlivé kroky:
  - míček v pravé ruce, pravá ruka se nehýbe, levá ruka vezme míček z pravé ruky a předá ho spolužákovi nalevo
  - postavit se a sednout si na místo od spolužáka nalevo
  - vyhodit míček a chytnout
  - skupina 1 jde doprostřed (skupina 2 sedí) a vznáší míček nahoru, poté si sedá a vystřídají se skupiny
  - válení míčku mezi rukama
5. Pedagog spustí hudbu a říká, co mají děti dělat.

**Další možnosti:**

Pokud jsou děti šikovné, můžeme zvolit rychlejší tempo při předávání míčku. Dále pak při vyhození míčku – 2x vyhodit míček -> obejít židli -> 2x vyhodit míček za židli -> zpátky si sednout.

**Poznámky:**

Nedoporučuji dávat dětem kriketové nebo jakékoli těžké a velké míčky. Děti s nimi pak těžko zacházejí a může dojít ke zranění. Písnička z videa je z platformy Spotify – Letkis od Solistiyhtye Imperial.



**20.**Oblast rozvoje:  
**rytmika**Oblast aktivit:  
**tělesná výchova**Zpracoval:  
**Kudelová****Název aktivity: RYTMICKÁ ŠTAFETA****Počet žáku:**  
neomezen**Část vyučovací jednotky:**  
hlavní**Příprava:**  
papírky se cviky**Doba trvání cviku:**  
20 minut**Prostředí:**  
tělocvična, hřiště**Prostorové nároky:**  
rovný povrch**Pomůcky:**  
papírky**Pohybové předpoklady:**  
-**Pohybový rozvoj:**  
rychlost, vytrvalost**Rozvíjené kompetence:**

Tato aktivita vyžaduje kreativitu a soustředěnost. V první části rozvíjí rychlost a spolupráci s ostatními. Ve druhé části rozvíjí kreativitu a paměť.

**Popis aktivity:**

1. Pedagog vymyslí, sepíše a nakreslí pohybové aktivity (podle nákresu).
2. Pedagog rozdělí děti do družstev (podle počtu dětí).
3. Plochu rozdělí na tři přibližně 15metrové linie.
4. Všechny družstva startují ze stejné startovací čáry.
5. Na konci linie je daný počet papírků (podle počtu dětí) s nákresy pohybových prvků a čísla.
6. Děti po jednom vybíhají pro papírky. Vždy berou jen jeden.
7. Děti běhají štafetu, dokud tam nezbude žádný papírek.
8. Děti seřadí papírky podle čísel a naučí se celou rytmickou sestavu.
9. Družstvo, které předvede správně celou sestavu bez nápovědy, vyhrává.

**Další možnosti:**

Pokud máme více dětí, můžeme udělat až pět družstev a dát více prvků. Dětem tak bude déle trvat se sestavu naučit.

**Poznámky:**

Je vhodné najít takové místo, aby papírky nerozfoukal vítr nebo aby se děti nezranily při běhání. V kapitole 11.2 jsou všechny použité prvky z videa.



## 6 DISKUSE

V této práci je popsáno celkem 20 cvičení a aktivit, která slouží pro rozvoj rytmických schopností u dětí, konkrétně předškolního a mladšího školního věku. Jednotlivá cvičení mají lehčí a těžší verzi, aby byla vhodná pro děti všech úrovní schopností. Některá videa obsahují dvě verze, jednu z mateřské školy a druhou ze základní školy.

Všechny cviky byly vyzkoušeny v praxi s dětmi z Mateřské a Základní školy v Mokřých Lazcích. Děti byly ve věku od 6 do 8 let. Zákonní zástupci dětí dostali předem informovaný souhlas pro natočení videozáznamu, se kterým buď souhlasili anebo nesouhlasili. Záznamy jsou natočeny s 10 předškoláky, 12 dětmi z první třídy a se 7 dětmi z druhé třídy. Celkově 10 pohybových cvičení bylo určeno pro mateřskou školu a 10 cviků bylo určeno pro základní školu.

Zjištění ukázala, že při některých cvičeních byly děti okamžitě schopné se zapojit, pokud aktivita byla vysvětlena detailně a byla předvedena i ukázkou. Při některých těžších cvičeních musela být verze zjednodušena a poupravena na místě, aby bylo možné cvičení provést. Jednotlivá cvičení se po delším opakování (zhruba 10 minut) stala pro děti automatická. Stačilo tedy prvky opakovat a pomoci dětem slovně i gestikulací.

Mezi dětmi v základní škole a mateřské škole byly vidět poměrně velké rozdíly. Děti ze základní školy byly motivované a vždy s plným nasazením vykonaly daný úkol. Uměly se více soustředit a komunikovat ve skupině. V mateřské škole se po náročnějších cvičeních děti přestávaly soustředit. Některé děti během cvičení začaly zajímat jiné hlasité či pohybuující se předměty. I přesto se však vždy povedla všechna cvičení vyzkoušet a natočit potřebný materiál.

Mezi děvčaty a chlapci byl rozdíl stejný jak v mateřské, tak základní škole. Taneční cvičení více bavila děvčata. Chlapci naopak vynikali v časově náročnějších cvičeních. Mezi dětmi se našlo pár jedinců, kteří vynikali mezi ostatními v dodržování rytmu při jakémkoli cvičení. Po následné komunikaci s jejich učitelkami jsem došla k závěru, že děti pochází z hudebních rodin, tudíž mají geneticky lepší předpoklady pro hudební vnímání než ostatní děti.

Všechna cvičení, která jsou uvedena ve výsledkové části, slouží k rozvoji rytmických schopností. Nelze však všechna cvičení použít v praxi se všemi dětmi. Je důležité jednotlivá cvičení přizpůsobovat daným potřebám jednotlivců a upravovat je tak, aby byla pro každého motivující a vyhovující.

V budoucnu by bylo zajímavé vyzkoušet cvičení na více dětech z různých mateřských a základních škol během určitého časového období. Zjistilo by se, jakou mají jednotlivá cvičení účinnost a přínos pro rozvoj rytmických schopností u dětí v předškolním a mladším školním věku.

## 7 ZÁVĚR

V této práci byl vytvořen zásobník cviků a aktivit, které u dětí rozvíjí rytmickou schopnost. Dalšími rozvíjenými kompetencemi byl rozvoj v pohybových dovednostech, koordinace, spolupráce, sluch a rytmus. Cviky zahrnují krátké choreografie, taneční a rytmické hry.

Zpracování jednotlivých cviků bylo vytvořeno tak, aby bylo lehce pochopitelné a mohlo se využívat v praxi. Celá praktická část poskytuje jasný přehled pro provedení cviku.

Popis cvičení a aktivit byl uspořádán a popsán detailně, aby byl srozumitelný pro běžného uživatele tréninkové jednotky. Dále pak pro volnočasové aktivity nebo učitele tělesné a hudební výchovy. K jednotlivým cvikům jsou poskytnuty poznámky, které obsahují poznatky a doporučení, která byla zjištěna během natáčení v praxi. Také jsou popsány další možnosti, které lze využít v praxi, pokud je potřeba cvičení zjednodušit nebo naopak ztížit. Ke každému cviku byla vytvořena videa. Každý uživatel tak lépe pochopí daný cvik. Video mohou být použita jako ukázka pro děti či cvičence, se kterými se budou cviky nebo aktivity provádět.

Pro zjednodušení spuštění videa byly vytvořeny QR kódy, které se nacházejí v každém záznamovém archu.

Použití všech cviků bylo ověřeno a natočeno v Mateřské a Základní škole Mokrý Lazce s dětmi ve věku 6–8 let.

## 8 SOUHRN

Bakalářská práce se zaměřuje na rozvoj rytmických schopností. Konkrétně pohybová cvičení a aktivity, která se hodí pro děti v předškolním a mladším školním věku. Lze vnímat jako klíčové zjištění, že cviky jsou vhodné pro děti ve věku 6–8 let. Hlavním cílem práce bylo poskytnout zásobník cvičení a her, které mohou využít pedagogové a trenéři jako zdroj pro své vlastní účely.

V teoretické části jsou popsány motorické schopnosti a jejich dělení, konkrétněji pak koordinační schopnosti a rytmická schopnost. Dále jsou zde charakterizované věkové kategorie, a to předškolní a mladší školní věk. V druhé části, tedy té praktické, je popsáno 20 cvičení a aktivit, která jsou rozdělena právě pro dvě věkové kategorie. Cviky a aktivity jsou detailně zpracovány. U všech cviků se nachází videozáznam pro lepší pochopení.

## **9 SUMMARY**

The bachelor thesis focuses on the development of rhythmic abilities. Specifically, movement exercises and activities that are suitable for children of preschool and younger school age. It can be seen as a key finding that the exercises are suitable for children aged 6-8 years. The main goal of the work was to provide a stack of exercises and games that educators and trainers can use as a resource for their own purposes.

In the theoretical part, motor skills and their division are described, more specifically, coordination skills and rhythmic skills. There are also characterized age categories, namely preschool and younger school age. In the second part, i.e. the practical part, 20 exercises and activities are described, which are divided precisely for two age categories. Exercises and activities are elaborated in detail. All exercises have a video recording for better understanding.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2008). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let* (3. vyd.). Portál.
- Alter, M. J. (1996). *Science of flexibility* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Masarykova univerzita v Brně.
- Belej, M., & Junger, J. (2006). *Motorické testy koordinačních schopností*. Prešovská univerzita v Prešově.
- Berdychová, J., & Karásková, H. (1966). *Dětské taneční hry*. Sportovní a turistické nakladatelství.
- Bezděková, J. (2014). *Učíme naše dítě mluvit* (2. vyd.). Arista.
- Blahuš, P., Chytráčková, J., Čelikovský, S., & Měkota, K. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu* (3. vyd.). Státní pedagogické nakladatelství.
- Burton, A. W., & Miller, D. E. (1998). *Movement skill assessment*. Human Kinetics.
- Doležalová, J. (2016). *Rozvoj grafomotoriky v projektech* (2. vyd.). Portál.
- Dropčová, V. (1987). Koordinačné schopnosti faktorom rozvoja pohybových zručností v rytmickej gymnastike. *Teorie a praxe tělesné výchovy*, 35(11), 682-685.
- Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvorníková, H., & Svobodová, E. (2015). *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo* (2. vyd.). Raabe.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Univerzita Karlova v Praze.
- Hamplová, I. (2009). *Rozvoj rytmické reprodukce u dětí předškolního věku* [Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. Theses.cz. <https://theses.cz/id/n5024d/601109>
- Havel, Z., & Hnízdil, J. (2010). *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici.
- Hejná, V. (2013). *Úroveň koordinačních schopností a dovedností předškolních dětí v MŠ a kroužku gymnastiky* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova v Praze]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy.  
[https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/60197/BPTX\\_2011\\_1\\_11410\\_0\\_319648\\_0\\_105836.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/60197/BPTX_2011_1_11410_0_319648_0_105836.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport* (1. vyd.). Volk und Wissen Volkseigener Verlag.
- Hotz, H. G., Hotz, B., Gill, P. S., Masood, R., Hines, O. J., Reber, H. A., & Buhr, H. J. (2003). Comparison of different antiangiogenic treatment strategies for experimental human pancreatic cancer. *Gastroenterology journal*, 124(5), 1230-1241. doi:10.1016/s0016-5085(03)81454-3



- Chytráčková, J. (1998). *Kinantropometrie*. Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra v Praze.
- Jenčková, E. (2002). *Hudba a pohyb ve škole*. Orlice.
- Kábele, F. (1988). *Rozvíjení hybnosti a řeči u dětí s DMO*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Kasa, J. (2006). *Športová antropomotorika* (3. vyd.). Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Klenková, J., & Kolbábková, H. (2002). *Diagnostika předškoláka – správný vývoj řeči dítěte*. MC nakladatelství.
- Klíma, J. (2003). *Pediatric. Učebnice pro zdravotnické školy*. Eurolex Bohemia.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Grada.
- Kohoutek, M., Hendl, J., Véle, F., & Hirtz, P. (2005). *Koordinační schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. Univerzita Karlova v Praze.
- Langmeier, J. (1983). *Vývojová psychologie pro dětské lékaře* (2. vyd.). Avicenum.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2. vyd.). Grada.
- Lössl, J. (1996). *Estetický pohyb jako zdroj dětské radosti. Rytmická a pohybová výchova mladšího žactva (dětí ve věku 6–9 let)*. Česká obec sokolská – ústřední škola.
- Matějček, Z. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Grada.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Opatřilová, D. (2004). *Vývoj, diagnostika a reedukace jemné motoriky* (2. vyd.). Paido.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Perič, T., Levitová, A., & Petr, M. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning & performance: From principles to practice*. Human Kinetics Books.
- Šímanovský, Z. (1998). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Portál.
- Šimíčková-Čížková, J. (2008). *Přehled vývojové psychologie* (2. vyd.). Tiskservis.
- Špaňhelová, I. (2004). *Dítě v předškolním období*. Mladá fronta.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Valtr, L. (2019). *Antropomotorika. Rytmická pohybová schopnost*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://moodle.upol.cz/course/view.php?id=43314>

- Vágnerová, M. (1997). *Vývojová psychologie*. Karolinum.
- Večeřová, V., Bubníková, H., Cacek, J., & Svobodová, Z. (2011). *Prevence zranění v míčových hrách – využití moderního náčiní*. Masarykova univerzita v Brně.
- Votík, J., & Bursová, M. (1994). *Přehled metod stimulace motorických schopností*. Západočeská univerzita v Plzni.
- Vyskotová, J., & Macháčková, K. (2013). *Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. Grada.
- Zelinková, O. (2001). *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Portál.
- Zháněl, J., Lehnert, M., & Černošek, M. (2005). *Diagnostika ve sportu*. Masarykova univerzita v Brně.
- Zimmermann, K., Schnabel, G., & Blume, D. (2003). *Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetenz*. Universität Kassel in Kassel.
- Zvonař, M., Duvač, I., Sebera, M., Kolářová, K., Vespalec, T., & Maleček J. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Masarykova univerzita v Brně.

## 11 PŘÍLOHY

### 11.1 Informovaný souhlas pro rodiče

Vážení rodiče,

jmenuji se Kateřina Kudelová a jsem studentkou oboru Tělesná výchova a sport pro vzdělávání na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Celý život bydlím v Mokřých Lazcích, proto jsem si vybrala právě naši Mateřskou školu Mokré Lazce. Chtěla bych zde realizovat praktickou část mé bakalářské práce s názvem Pohybová cvičení pro rozvoj rytmických schopností u dětí. Obracím se tedy na Vás s žádostí o pořízení a použití videozáznamu z uvedených aktivit k účelům mé bakalářské práce. Děkuji.

Jméno dítěte: \_\_\_\_\_

Zakroužkujte možnost: Souhlasím x Nesouhlasím

Podpis: \_\_\_\_\_

Vážení rodiče,

jmenuji se Kateřina Kudelová a jsem studentkou oboru Tělesná výchova a sport pro vzdělávání na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Celý život bydlím v Mokřých Lazcích, proto jsem si vybrala právě naši Základní školu Mokré Lazce. Chtěla bych zde realizovat praktickou část mé bakalářské práce s názvem Pohybová cvičení pro rozvoj rytmických schopností u dětí. Obracím se tedy na Vás s žádostí o pořízení a použití videozáznamu z uvedených aktivit k účelům mé bakalářské práce. Děkuji.

Jméno dítěte: \_\_\_\_\_

Zakroužkujte možnost: Souhlasím x Nesouhlasím

Podpis: \_\_\_\_\_

11.2 Přílohy k praktické části

