

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**ZÁSOBNÍK CVIKŮ MODERNÍ GYMNASTIKY S VYUŽITÍM
GYMNASTICKÉHO MÍČE PRO ŽÁKY ZÁKLADNÍCH ŠKOL**

Bakalářská práce

Autor: Natálie Zelená

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání / Geografie pro
vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Eliška Materová

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Natálie Zelená

Název práce: Zásobník cviků moderní gymnastiky s využitím gymnastického míče pro žáky základních škol

Vedoucí práce: Mgr. Eliška Materová

Pracoviště: Institut aktivního životního stylu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce je navržena jako zásobník cviků moderní gymnastiky s využitím gymnastického míče a videa pro žáky základních škol, které lze využít jako výukový materiál pro učitele základních škol v průpravné části vyučovací jednotky výuky tělesné výchovy. V práci je definován pojem moderní gymnastika, její historie, dělení a náčiní, dále také objasnění formulace výuky tělesné výchovy, vymezení a členění vyučovací jednotky. Hlavním cílem práce je vytvoření metodického materiálu pro učitele základních škol obsahující základní gymnastická cvičení s využitím gymnastického míče. Součástí praktické části práce jsou fotografie a video jednotlivých cviků.

Klíčová slova:

Moderní gymnastika, náčiní, míč, zásobník, průpravná část, tělesná výchova

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Natálie Zelená
Title: Stack of rhythmic gymnastics exercises with gymnastic ball for primary school students

Supervisor: Mgr. Eliška Materová
Department: Institute of Active Lifestyle
Year: 2022

Abstract:

The bachelor thesis is designed as a stack of rhythmic gymnastics exercises using a gymnastics ball and video for primary school students, which can be used as teaching material for primary school teachers in the preparatory part of the physical education teaching unit. The thesis defines the concept of rhythmic gymnastics, its history, divisions and equipment, as well as clarifying the formulation of physical education teaching, definition and division of the teaching unit. The main goal of the work is to create a methodological material for primary school teachers containing basic gymnastic exercises using the gymnastic ball. The practical part of the work includes photos and video of individual exercises.

Keywords:

Rhythmic gymnastics, equipment, ball, stack, preparatory part, physical education

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Elišky Materové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2022

.....

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Elišce Materové za odborné vedení, cenné rady a věcné připomínky, které mi při zpracování této práce poskytla.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Charakteristika moderní gymnastiky.....	10
2.2 Historie moderní gymnastiky	10
2.3 Dělení moderní gymnastiky.....	12
2.3.1 Jednotlivkyně	12
2.3.2 Společné skladby.....	13
2.4 Náčiní moderní gymnastiky.....	15
2.4.1 Švihadlo	15
2.4.2 Obruč.....	15
2.4.3 Míč.....	15
2.4.4 Kužele	16
2.4.5 Stuha	16
2.5 Školní vzdělávací program pro základní vzdělání	16
2.6 Výuka tělesné výchovy	17
2.6.1 Vyučovací jednotka (VJ)	18
2.6.2 Členění vyučovací jednotky tělesné výchovy	18
3 Cíle.....	21
3.1 Hlavní cíl	21
3.2 Dílčí cíle.....	21
4 Metodika	22
5 Výsledky	23
5.1 Výběr cvičení pro průpravnou část vyučovací jednotky.....	23
5.1.1 Cviky s míčem.....	23
5.1.1 Cviky pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu.....	24
5.1.2 Cvik přímivý.....	27
5.1.3 Cvik pro pohyblivost trupu	29
5.1.4 Cvik pro sílení dolních končetin	32

5.1.5	Cvik pro sílení přímých břišních svalů	35
5.1.6	Cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad 38	
5.1.7	Cvik pro sílení šikmých břišních svalů	40
5.1.8	Cvik pro sílení horních končetin	43
5.1.9	Cvik pro „rozvoj vnitřních orgánů“	45
5.1.10	Cvik částečně uklidňující	48
6	Závěry	51
7	Souhrn	52
	Summary	53
8	Referenční seznam	54
9	Přílohy	56
9.1	Seznam obrázků	56
9.2	Video	57

1 ÚVOD

Pro svou závěrečnou bakalářskou práci jsem si zvolila téma zásobník cviků moderní gymnastiky s využitím gymnastického míče pro žáky základních škol.

Téma této bakalářské práce je mi značně blízké. Sportu a tanci se věnuji už od raného dětství. Od čtyř let jsem začala cvičit moderní gymnastiku a účastnila jsem se velkého množství závodů, a to v základním programu, ale i v estetické gymnastice. V moderní gymnastice jsem aktivně působila až do svých patnácti let.

Toto téma se mi zdá zajímavé pro zpracování, jelikož v tělesných výchovách na základních školách se vyučují nejprve základní gymnastické prvky, a po zvládnutí se praktikují cviky sportovní gymnastiky, třeba i na nářadí. Moderní gymnastika a její náčiní se v hodinách tělesné výchovy téměř nevyskytuje. Cílem mé bakalářské práce je vytvořit zásobník cviků moderní gymnastiky s využitím gymnastického míče s popisem správného i chybného provedení. A to pomocí fotografií a videa pro lepší názornost a pochopení jednotlivých cviků.

V teoretické části se zaměříme zejména na poznatky z oblasti historie, náčiní, dělení moderní gymnastiky a dále výuky tělesné výchovy a členění vyučovací jednotky, která mě dále posunula k výběru průpravné části ve vyučovací jednotce tělesné výchovy.

Má bakalářská práce je určena pro učitele, kteří učí žáky v tělesnou výchovu na základních školách.

Ke zpracování bakalářské práce jsem nastudovala potřebné materiály v odborných, knihách, publikacích i na internetových stránkách. Ze značné části jsem též využila své osobní zkušenosti.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika moderní gymnastiky

Moderní gymnastika je sportovní odvětví určené zcela dívkám a ženám. Tento specificky ženský sport je klade důraz na tělesný a duševní rozvoj osobnosti (Panská, Šimůnková, 2008).

Moderní gymnastika je sportem esteticko – koordinačním. Výkon v moderní gymnastice je typem technicko-estetického výkonu (Olešovská, 1981). Moderní gymnastika je tedy považována za záměrné propojení sportu a umění, kde však v současné době převažuje sportovní aspekt (výkonnost, technika provedení) nad aspektem umění (Novotná a kol., 2012). Toto tvrzení má i Panská a Šimůnková (2008), podle kterých moderní gymnastika klade důraz na tělesný a duševní rozvoj osobnosti.

Také se ale zaměřuje na estetický pohybový projev s přesně danou koordinačně náročnou technikou provedení pohybu. Zahrnuje tedy značný počet dovedností, a to, jak ve cvičení bez náčiní, tak především s náčiním včetně množství složitých pohybových struktur a jejich kombinací v sestavách (Kolektiv autorů, 2009).

2.2 Historie moderní gymnastiky

Do roku 1969 se říkávalo umělecká gymnastika, nyní ji nazýváme moderní gymnastika. Počátky vzniku moderní gymnastiky, lze hledat v různých systémech, směrech a tanečních či baletních školách z přelomu 19. a 20. století (Kolektiv autorů, 2009).

Jako sportovní odvětví určené výhradně dívkám a ženám se "umělecká gymnastika" začala utvářet v Sovětském svazu kolem roku 1930. U nás i po Evropě se oficiálně formovala až počátkem 50. let. Čerpala z tradic české a slovenské tělesné výchovy žen, z tradic i zkušeností tanečních a rytmických škol, které se vzdalovaly klasickému tanci. Rozvíjela se i pod vlivem sovětského systému umělecké gymnastiky. Významným rokem je v našich zemích datum 1953.

Československou uměleckou (nyní moderní) gymnastiku členíme do 4 vývojových etap dle historických mezníků a vzniku mezinárodních či světových soutěží.

I. etapa: 1953–1963

První etapa je v Československu charakteristická vznikem ústřední komise umělecké gymnastiky při sekci sportovní gymnastiky, zakládáním prvních oddílů a krajských komisí. V této době se formoval obsah a organizační zajištění gymnastiky. Současné byly

vypracovány první povinné sestavy, které usměrnily obsah a formu i další vývoj mladého sportu. Během roku 1956 se nový ženský sport rozšířil po celé zemi. Rostla členská základna, odborná příprava trenérek a rozhodčích, úroveň i výkonnost v soutěžích. Při Mistrovství světa ve sportovní gymnastice v roce 1962 v Praze bylo předvedeno exhibiční vystoupení umělecké gymnastiky pro technickou komisi Mezinárodní gymnastické federace (FIG), která se takto seznámila s koncepcí tohoto odvětví. Na základě ukázek byla umělecká gymnastika přijata za řádného sportovního člena FIG. Federace schválila návrh o uspořádání celosvětové soutěže v Budapešti 1963. Soutěžilo se ve dvojboji – volná sestava bez náčiní a s náčiním – míč či obruč. O rok později byl tento závod uznán jako I. MS. Snahou tohoto mistrovství bylo sjednotit různé gymnastické směry, nepodléhat tanci a baletu a omezit akrobatické prvky.

II. etapa: 1963–1978

Roku 1963 byl ustaven samostatný Svaz umělecké gymnastiky v Československu, v čele s předsedkyní Dagmar Páclovou.

Ve Svazu umělecké gymnastiky došlo k vytvoření nových věkových kategorií a k upřesnění pravidel pro výběr závodnic do reprezentačního družstva.

Od roku 1967 byly do světových soutěží zařazeny i společné skladby s náčiním pro 6 cvičenek.

Od 1. 1. 1969 byl přijat Československým svazem umělecké gymnastiky z podnětu FIG nový název pro toto sportovní odvětví – moderní gymnastika. Tento název byl u nás zachován i při pozdější změně mezinárodního oficiálního názvu na "rytmickou sportovní gymnastiku – Gymnastique rythmique sportive" (1975).

U nás lze období od roku 1975 charakterizovat jako období rozvoje masové, výkonnostní, a i vrcholové gymnastiky.

Čs. moderní gymnastika stále patřila ke světové špičce.

Roku 1977 se na kongresu FIG odhlasovalo pořádání nové vrcholové soutěže – mistrovství Evropy pro jednotlivkyně (ve třech sestavách) a pro společné skladby.

III. etapa: 1978–1987

Druhá polovina 80. let přinesla moderní gymnastice velké změny v pravidlech, zvýšila se obtížnost sestav jak po technické, tak i umělecké stránce.

IV. etapa: 1988 a dále

Tuto etapu můžeme datovat od vstupu československé moderní gymnastiky na olympijskou scénu, tedy od roku 1988.

Pomalou se i v tomto období dostávala do Československa skupinová estetická gymnastika jako společná skladba bez náčiní.

V roce 1993 vznikly dva samostatné státy – Česká a Slovenská republika, a tím vznikly i dva samostatné svazy. Od roku 2003 je mistrovství v nejvyšší kategorii (kategorii seniorek) pořádáno společně, mistryně a medailistky jsou vyhlášeny zvlášť a již tradičně se obě republiky střídají v pořádání této soutěže.

Od roku 2001 opět začala vznikat a fungovat Sportovní centra mládeže (SCM) a sportovní třídy, kde se připravují vrcholové gymnastky a reprezentantky současné české moderní gymnastiky.

Nesmíme opomenout, že současná česká moderní gymnastika se zabývá i nevrcholovým odvětvím, nabízí programy vhodné do zájmových kroužků a školních sportovních klubů – Základní program moderní gymnastiky (dvojboj povinných sestav) a Kombinovaný program moderní gymnastiky (dvojboj – jedna povinná sestava a jedna volná sestava). V obou těchto programech se pořádá Mistrovství České republiky, které tak přispívá k propagaci tohoto krásného sportu a rozšíření členské základny. Nedílnou součástí jsou i každoročně pořádané soutěže a mistrovství ve společných skladbách, které mají v ČR dlouhou tradici (Čížková, 1983).

2.3 Dělení moderní gymnastiky

Moderní gymnastiku můžeme rozdělit dle Klárové (1998) na cvičení bez náčiní a cvičení s náčiním (švihadlo, obruč, míč, kužele a stuha). Taktéž moderní gymnastiku můžeme rozdělit na soutěže jednotlivkyň a společné skladby.

2.3.1 Jednotlivkyň

2.3.1.1 Základní program (ZPMG)

Je národní pro Českou republiku. Jedná se o dvě povinné sestavy. V rámci tohoto stupně se závodnice dělí do kategorie dle věku, a to konkrétně Naděje nejmladší, Naděje mladší A, Naděje mladší B, Naděje starší A, Naděje starší B, Juniorky A, Juniorky B, Seniorky A, Seniorky B (Tabulka 1). Pro každou kategorii je přímo stanovené náčiní a dané popisy sestav gymnastickým názvoslovím a daná povinná hudba

2.3.1.2 Kombinovaný program (KPMG)

Je pouze národní pro Českou republiku. Je to kombinace jedné povinné sestavy a jedné volné sestavy. V rámci toho stupně se závodnice dále dělí do kategorií dle věku, a

to Naděje mladší A, Naděje mladší B, Naděje starší A, Naděje starší B, Juniorky A, Juniorky B, Seniorky A, Seniorky B (Tabulka 1).

Pro každou kategorii je přímo stanovené náčiní a vypsání popisů sestav gymnastickým názvoslovím a daná povinná hudba pro povinnou sestavu.

Pro volnou sestavu lze použít libovolnou hudební nahrávku v délce 1:00 – 1:30 minut instrumentální i zpívanou od roku 2013.

Ve volné sestavě musí být zařazen minimálně jeden skok, obrat, rovnováha, ohebnost, vlna a kroková variace (často bývá zařazeno prvků více, aby při případném neprovedení jednoho prvku, byl prvek pojištěn). Kombinovaný program má vlastní tabulky všech gymnastických prvků pro volné sestavy. Prvky jsou rozděleny do kategorií skoky, obraty, rovnováhy a již se dále nedělí.

2.3.1.3 Volný program (VP)

Jedná se výhradně o volné sestavy. V rámci tohoto stupně se závodnice dělí do kategorií také dle věku (Naděje nejmladší, Naděje mladší A a B, Naděje starší A a B, Juniorky A a B a Seniorky A a B). Juniorky a Seniorky se mohou účastnit mezinárodních, zahraničních závodů, mistrovství a olympiád, protože mají sestavy poskládané dle stejných nebo podobných pravidel. V ČR existuje ještě jedna podvětev volného programu Kadetky mladší, Kadetky starší a Dorostenky v podstatě se jedná o nižší úroveň Nadějí, Juniorek, Seniorek.

Pro sestavy lze použít libovolnou hudební nahrávku v délce 1:15 – 1:30 může být i zpívaná.

V každé sestavě musí být přesný počet prvků, a dokonce i daným poměru. Počet prvků a jejich poměry má každá kategorie volného programu přímo stanoveny. Volný program má vlastní tabulky všech gymnastických prvků – prvky jsou rozděleny do kategorií skoky, obraty, rovnováhy a v těchto kategoriích jsou ještě rozděleny dále dle obtížnosti od nejjednodušších až po nejtěžší. Dále jsou ve volném programu stanoveny manipulace s náčiním, které jsou v sestavách bonifikovány.

2.3.2 Společné skladby

2.3.2.1 Linie A

Tyto společné skladby jsou hlavně pro závodnice volného programu. Délka sestavy je 2:15–2:30 a je povolena instrumentální i zpívaná hudba. V rámci tohoto stupně se závodnice dále dělí do kategorií dle věku (Naděje mladší – Seniorky). Počet gymnastek je 4–6 pro mladší kategorie (Naděje nejmladší, Naděje mladší) a pro starší kategorie (Naděje

starší, Juniorky a Seniorky) je určen počet na 5 členek družstva. Schválena je jedna náhradnice. Závod všech kategorií probíhá se zápisy sestav. Obtížnost těchto sestav se řídí dle pravidel pro volný program.

2.3.2.2 Bez náčiní

Těchto skladeb se účastní kategorie Naděje nejmladší. Počet gymnastek v sestavě je 4–6 členek.

2.3.2.3 Dvojice a trojice

Dvě sestavy mohou mít hudební doprovod i se slovy. Mohou se zúčastnit všechny kategorie (Tabulka 1) volného programu (Naděje nejmladší – Seniorky) i u kategorie naděje nejmladší. Délka skladeb dvojic a trojic je zkrácena na 1:45–2:00 min.

2.3.2.4 Linie B

Tyto skladby jsou pouze pro závodnice základního a kombinovaného programu. Do kategorií společných skladeb linie B nelze zařadit závodnice volného programu. Délka sestavy je 2:15–2:30 a je povolena instrumentální i hudba se slovy. Počet gymnastek v sestavě je 4–6 členek a je povolena náhradnice. Každá skladba předvede 2 provedení. Závod všech kategorií probíhá bez zápisů sestav. Obtížnost těchto 8 sestav se řídí dle pravidel pro kombinovaný program.

Tabulka 1. Rozdělení soutěží a kategorií v moderní gymnastice

	Výkonnostní MG – linie B	Vrcholová MG – linie A	
Soutěže jednotlivkyň	ZPMG	Naděje nejmladší	
	KPMG	Naděje mladší B	Naděje mladší A
		Naděje starší B	Naděje starší A
		Juniorky B	Juniorky A
		Seniorky B	Seniorky A
Soutěže společných skladeb bez náčiní	SS bez náčiní (A, B)		
Soutěže společných skladeb s náčiním	SS linie B	SS linie A	
Soutěže dvojic a trojic		Naděje nejmladší (A, B) Naděje mladší Naděje starší Juniorky Seniorky	

2.4 Náčiní moderní gymnastiky

V moderní gymnastice se využívá pět druhů náčiní: švihadlo, obruč, míč, kužele a stuha. Každé náčiní musí splňovat technické normy, které jsou stanoveny mezinárodní organizací FIG (Fédération Internationale de Gymnastique).

2.4.1 Švihadlo

Švihadlo je vyrobeno z konopí nebo syntetického materiálu. Délka švihadla je individuální podle tělesné výšky gymnastky. Určuje se, když gymnastka stojí ve stoju spojném na středu švihadla a konce švihadla by měla dosahovat do podpažních jamek. Na koncových částech švihadla nesmí být umístěno žádné dřevěné či plastové držadlo. Jsou povoleny uzly, jeden nebo dva na každém konci. Konce mohou být pokryty neklouzavým materiálem v délce šíře dlaně. Tloušťka švihadla by měla být po celé délce stejná, anebo může mít zesílený střed. Barva švihadla je libovolná, ale ve viditelné barvě. Může mít být jedno i více barevné (CSMG.cz, 2022).

2.4.2 Obruč

Obruč je kulatá a vyrobena z dřevěného nebo syntetického materiálu z toho důvodu, aby během cvičení udržela tvar. Hmotnost obruče je alespoň 300 g pro závodnice nad 140 cm výšky, pro menší závodnice je povolena minimální hmotnost 260 g. Průměr obruče je (vnitřní strana) 800–900 mm pro závodnice nad 140 cm výšky a průměr 700–900 mm pro závodnice do 140 cm výšky. Vrchol obruče by měl dosahovat výšky boků gymnastky. Barva obruče je libovolná, gymnastky pro změnu barvy používají barevné izolepy a adhezivní pásky, kterými mohou obruč vyzdobit i více barvami (CSMG.cz, 2022).

2.4.3 Míč

Míč je vyroben z kaučuku nebo měkkého syntetického materiálu, který je antistatický. Míč musí minimálně vážit 400 gramů. Průměr míče se pohybuje mezi 180–200 mm a závodnice menší než 140 cm výšky mohou mít při domácích soutěžích míče o průměru 160–180 mm. Barva míče je libovolná. Vyrábí se míče jednobarevné, vícebarevné, matné, lesklé i s různými vzory (CSMG.cz, 2022).

2.4.4 Kužele

Kužele jsou párové náčiní lahvovitého tvaru. Rozšířená část se nazývá tělo, úzká část krk a konec kužele je tvořen koulí, jež se nazývá hlava. Kužely jsou vyrobeny z dřevěného či syntetického materiálu. Délka je 400–500 mm, každý kužel musí minimálně vážit 150 g a maximální průměr hlavy je 30 mm. Barva je libovolná, jedno i více barevná. Je povoleno obmotávat kužele i adhezními páskami (CSMG.cz, 2022).

2.4.5 Stuha

Stuha se skládá ze tří částí: tyčka, stuha a upevnění. Tyčka je vyrobena ze dřeva, bambusu, fibregalsu nebo jiného syntetického materiálu. Pokud drží gymnastka tyčku v připázení, její konec by se neměl dotýkat země. Tyčka má válcovitý nebo kónický tvar. Konec čili držadlo může být, podobně jako u švihadla, ovinuté protiskluzovým materiálem nebo může mít gumovou násadku, která nesmí být delší než 100 mm. Tyčka bývá dlouhá 500–600 mm a maximální průměr v nejsilnějším místě je 10 mm. Barva je naprosto libovolná. Stuha je vyrobená ze saténu, umělého hedvábí nebo z podobného jiného materiálu. Délka stuhy v jednom kuse je minimálně 5 m. Stuha musí být v celku, nesmí být sešita z více kusů látky. Konec, ke kterému je stuha připojena k tyčce, je přeložen a zdvojen v délce 1 m. Šířka stuhy je 40–60 mm a minimální váha je 35 g bez tyčky. Váha stuhy se liší pro kategorii juniorky a mladší. Barva stuhy je libovolná, jedno i vícebarevná. Stuha je na vrcholu tyčky upevněna provázkem, silikonovým či podobným vláknem nebo otáčivou karabinkou, která je dlouhá maximálně 70 mm (CSMG.cz, 2022).

2.5 Školní vzdělávací program pro základní vzdělání

Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání (ŠVP ZV) je důležitý dokument každé školy, v níž probíhá základní vzdělávání. Jednotlivé školy si jej vytváří sami podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV), přičemž musí být v souladu se školským zákonem. Při tvorbě ŠVP ZV se vychází ze vzdělávacích záměrů školy, zohledňují se potřeby a možnosti žáků, dále se vychází z možností a podmínek školy a požadavků rodičů či zákonných zástupců žáků. ŠVP ZV zohledňuje i postavení školy v příslušné oblasti a sociální prostředí, v němž se bude uskutečňovat vzdělávání žáků. V procesu vzdělávání se pak každá škola tímto dokumentem, který si sama vytvořila, řídí. Ředitel každé školy je zodpovědný za ŠVP ZV své školy, který musí být v souladu s RVP ZV. Hlavním koordinátorem ŠVP ZV může být ředitel anebo ředitelem pověřený člověk z řad

pedagogického sboru. Ředitel školy zašle ŠVP ZV školské radě, která se ke vzdělávacímu programu vyjádří. Poté ředitel školy dokument zveřejňuje. Povinností každé školy je mít vlastní ŠVP ZV, který je přístupný veřejnosti. Škola musí každému zájemci umožnit do ŠVP ZV nahlédnout, aby se mohl seznámit s obsahem programu a popřípadě si z tohoto dokumentu mohl pořídit nějaké výpisy. Naplnění podmínek ŠVP ZV a jeho soulad s RVP ZV kontroluje Česká školní inspekce při své inspekční činnosti (Housová, 2010).

Některé školy v ŠVP zařazují spíše rytmickou gymnastiku a tanec než moderní gymnastiku, ale některé školy zařazují pouze sportovní gymnastiku.

Například ZŠ Šlapanice se zaměřuje pouze na sportovní gymnastiku (ZŠ Šlapanice, 2021). Tuto školu jsem si pro příklad vybrala, protože na ní několik let působím jako instruktorka na různých sportovních kurzech.

ZŠ Kneslova uvádí rytmickou gymnastiku a tanec v 1. ročníku. Očekávané výstupy uvádí: dbát na správné provádění cviků pod vedením učitele, zvládat jednoduché taneční kroky se zpěvem, s hudbou a podle říkadel, vyjadřovat hudbu pohybem, dbát na správné držení těla při rytmických cvičeních a tanci. V dalších ročnících se zabývá ŠVP základní gymnastikou, kde se nachází prvky i z moderní gymnastiky, a dokonce i cvičení s náčiním, konkrétně se švihadlem. Dále se ale ŠVP zaměřuje na sportovní gymnastiku (ZŠ Kneslova, 2020). Tuto školu jsem si pro příklad vybrala, protože jsem sama byla žákem 1. - 5. ročníku.

Chtěla bych tedy, aby zkusili učitelé více zařazovat moderní gymnastiku do hodin tělesné výchovy, a to právě i s využitím náčiní moderní gymnastiky.

2.6 Výuka tělesné výchovy

Ve vyučovací jednotce tělesné výchovy dochází k vytváření a zpevnění sociálních vztahů mezi žáky a mezi žáky a učitelem. Těchto vztahů využíváme zvláště v kolektivní výchově, kterou ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy záměrně uplatňujeme, aniž by bylo opomíjeno hledisko individuálního rozvoje osobnosti žáka. Kolektivní práce ve výuce pěstuje dobré vzájemné vztahy. Žáci jsou nenásilnou formou nuceni spolupracovat při hrách, při plnění úkolů daných družstev, při záchraně a dopomoci, při vzájemném hodnocení žáků a při hodnocení žáků učitelem. Vědomí odpovědnosti a kolektivní citění za plnění úkolů je důležitým výchovným činitelem v sociální výchově, uplatňované v průběhu celé vyučovací jednotky (Kostková, 1985).

2.6.1 Vyučovací jednotka (VJ)

Vilímová (2009) charakterizuje VJ jako relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně-vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností.

Liba (1996) definuje VJ jako základní organizační formu tělesné výchovy jakožto povinný předmět v rozsahu 45 minut. Vyučovací jednotka je relativně a stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu. Vzájemné vztahy výchovně vzdělávacího procesu jsou určeny obsahem a cílem učiva, proces je také determinován prostorem, kde je uskutečňován, časem, ve kterém je realizován. Do procesu se zapojuje i psychická a fyzická úroveň žáků. Velkou roli hrají i předpoklady a zkušenosti učitele. Ve VJ se uskutečňuje všestranný, cílevědomý, soustavný, organizační a metodicky řazený tělovýchovný proces.

Vyučovací jednotku dle Fialové (2010) lze chápat jako jednotky, které probíhají podle předem připraveného plánu. Je pro ně charakteristická stabilita žakovských skupin, povinná účast žáků a podřízenost školským normám i předpisům. Vyučovací jednotku můžeme považovat za uzavřený a samostatný celek. Většinou navazuje na předcházející a následující VJ.

2.6.2 Členění vyučovací jednotky tělesné výchovy

Většina autorů, jako jsou například Frömel (1983), Liba (1996) a Vilímová (2009) uvádí 4 části VJ – úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Fialová (2010) rozděluje VJ na 3 části – úvodní, hlavní a závěrečnou část, jelikož vynechává část průpravnou, kterou zahrnuje do části úvodní.

Dle Fialové (2010) se organizace VJ člení na:

1. Úvodní část

Doba trvání úvodní části je 3–6 minut. Od slova úvodní, uvádí žáky jak po psychické, tak i po fyzické stránce do hodiny tělesné výchovy. Úkolem úvodní části je adekvátně začínat VJ (nástup, docházka, kontrola úboru), obeznámit žáky s cíli a náplní VJ a připravit organismus na zátěž.

- Organizační – řadíme zde nástup, seznámení s tématem VJ. Navození optimistické pracovní atmosféry.
- Rušná – řadíme zde připravení organismu na zátěž, zahřátí organismu. Jedná se o honičky a jiné pohybové hry, rytmická cvičení atd. Pokud je volena zábavná a zajímavá činnost v úvodní rušné části, znamená to dostatečný předpoklad radostného vstupu žáků do VJ.

2. Průpravná část

Má trvání 6–10 min a jejím úkolem je příprava organismu na zatížení v hlavní části VJ. Upíná se na všestrannou přípravu pohybového aparátu (rozvoj kloubní pohyblivosti, motoricko-funkční příprava organismu). V této části rozvíjíme velké svalové skupiny s důrazem na osvojení si návyků správného držení těla.

- Všeobecná průpravná část – měla by plynule navazovat na úvodní rušnou část. Tato část má za cíl posílení, uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin. Děti by se měly učit správnému držení těla.
- Speciální průpravná část – zde se jedná o přípravu na pohybové činnosti (např. u míčových her se žáci budou učit správnou manipulaci s míčem).

3. Hlavní část

Doba trvání hlavní části by měla odpovídat 25–30 min. Závisí na délce a obsahu VJ. V hlavní části jde především o pěstování a upevňování kladného vztahu k tělocvičné aktivitě a správnému postoji žáků ke zdraví a ke vlastnímu všestrannému rozvoji. Měla by též rozvíjet psychickou a fyzickou zdatnost a také plnit úkol psychologický, tedy mít radost z pohybu, rozvíjet soutěživost a prožitek.

- Nácvik – v části nácvik se žáci blíže seznamují s novým učivem. Nacvičují nové pohybové dovednosti, které jsou potřeba k vytvoření správné technické realizace pohybového úkolu. V této části je nutné věnovat pozornost individualitě mezi jednotlivými žáky (brát ohled na „slabší“ děti, a naopak nachystat těžší cvičení pro zdatnější děti). Pro to, aby se úspěšně zvládlo dané učivo, je nutné neustále žáky kontrolovat, opravovat a hodnotit.
- Výcvik – rozumíme tím opakování a zdokonalování učiva v různých stálých, ale i proměnných podmínkách. Ve výcvikové části jsou už jiná cvičení než ta, která byla zařazena v nácviku. Hlavní rozdíl mezi nácvikem a výcvikem je v intenzitě cvičení. V nácviku se učíme a opakujeme techniku, kdežto ve výcviku žáky pouze

pozorujeme a usměrňujeme. Pokud žáci mají těžší pohybový úkol, ale stále mají mezery v nějaké pohybové zručnosti, pak se opět vrátíme do nácviku v další VJ a opakujeme základní cvičení tak, aby došlo k absolutnímu osvojení si dovednosti.

4. Závěrečná část

Tato část by měla trvat 3–5 minut. Funkcí závěrečné části je uklidnit žáky po tělesné i psychické stránce a ukončit VJ. Vyučovací jednotka by měla být ukončena nástupem a pozdravem. Vyučující by měl na závěr zhodnotit VJ. Hodnocení by mělo obsahovat pozitivní i negativní situace ve VJ dosažené výsledky a plnění vzdělávacích cílů.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je vytvoření metodického materiálu pro učitele základních škol obsahující základní gymnastická cvičení s využitím gymnastického míče.

3.2 Dílčí cíle

- Vytvoření zásobníku základních gymnastických cviků s využitím gymnastického míče.
- Terminologický popis jednotlivých gymnastických cviků a manipulací s míčem.
- Vytvoření fotodokumentace základních gymnastických cviků s míčem.
- Vytvoření audiovizuálního záznamu základních gymnastických cviků s míčem.

4 METODIKA

Při tvorbě zásobníku základních gymnastických cviků s využitím gymnastického míče především vycházím z vlastních zkušeností.

Jednotlivé cviky jsem terminologicky, pomocí gymnastického názvosloví (REF), popsala.

V práci uvádím poznámky ke správnému i chybnému provedení cviku a popis dalších možností a obměn cviku. Každý cvik může mít různé modifikace provedení, pravidla nejsou striktně určena, ale musí být dodržena metodická řada provedení. Zásobník může sloužit jako inspirace pro učitele tělesné výchovy, kteří jej mohou využít především v průpravné části VJ a cviky obměňovat podle svého vlastního uvážení.

Následně jsem vytvořila audiovizuální záznam pro snadnější pochopení a vysvětlení jednotlivých cviků. Pro lepší názornost nejsou cviky natočeny pouze z čelního pohledu, ale i z profilu. Natáčení probíhalo v tělocvičně ZŠ Šlapanice a vše bylo zaznamenáno na telefon Xiaomi Redmi 10.

Z audiovizuálního materiálu pomocí funkce screenshot je vytvořena fotodokumentace, která je upravena a vložena k terminologickému popisu jednotlivých cviků.

Audiovizuální záznam je zpracován v aplikaci Movie Maker a vypálen na CD disk.

5 VÝSLEDKY

5.1 Výběr cvičení pro průpravnou část vyučovací jednotky

V kapitole 2.6.2. Členění VJ tělesné výchovy zmiňuji průpravnou část VJ. Uvádím základní informace o tom, jaké jsou náležitosti průpravné části VJ a jak by měla vypadat. Jednotlivé cviky jsou rozděleny do deseti skupin podle toho, které svalové skupiny protahujeme nebo posilujeme. Aplikovala jsem rozdělení cviků podle Bohumila Kose (Kos & Hřčka, 1972) díky jeho „Kosova desatera“. Při těchto cvicích budeme používat jedno z gymnastických náčiní, konkrétně míč. Jednotlivé cviky jsou orientovány k prvkům moderní gymnastiky s míčem.

Důležitou součástí cvičení je připravenost a odbornost učitele. Způsob i rozsah rozcvičení by měl zohledňovat denní dobu, zevní prostředí. Možnosti rozcvičování v horku nebo chladu budou rozdílné stejně tak jako rozcvičení v tělocvičně nebo venku na hřišti. Velmi důležité je také zohlednit aktuální fyzický a psychický stav žáků a následující plány pro hlavní část VJ. Samozřejmostí je zohlednění věku a pohlaví žáka, k čemuž je přizpůsoben Školní vzdělávací program (Sládková, 2015).

Úkolem gymnastického rozcvičení je odstranit nadbytečné napětí ve svalech, aktivovat hybný systém, zmobilizovat klouby a protáhnout svalové skupiny, které mají tendenci ke zkracování. Důležitou složkou je připravení organismu k následující pohybové aktivitě, nejedná se pouze o fyzickou přípravu organismu k zátěži, ale i o psychickou přípravu organismu. Úkolem učitele je vytvořit příjemnou atmosféru, naladit a namotivovat žáka tak, aby chtěl cvičit a měl z toho radost (Sládková, 2015).

5.1.1 Cviky s míčem

Míč patří mezi náčiní, jehož tvar i vlastnosti materiálu umožňují velmi širokou škálu pohybů, od drobné manipulace menšího rozsahu, až po výrazné tvary jako jsou vysoká vyhazování míče apod. Míč má pestré možnosti změn rozsahu, rozpětí, tempa, rytmu a dynamiky pohybu. Techniky cvičení mají na jedné straně prokázat hbitou manipulaci s náčiním, schopnost nasazování různě odstupňovaných silových impulzů pro švihové tvary s míčem jako jsou různé typy vyhazování, přehazování, odbíjení, kutálení a roztáčení. Na druhé straně zcela kontrastní vázaný, plynulý pohyb, založený na dokonalém sepejetí plastického těla s náčiním. Míčová technika tedy předpokládá propracovanost plastického pohybu celého těla (Kopáčová, 2007).

Základní všeobecné rozcvičení se zaměřuje na cviky, které ovlivňují kvalitu posturální funkce a fixaci celého těla ve stabilních i nestabilních polohách. Čím dál více se učitelé setkávají s žáky, kteří nezvládají některé cviky, které by zvládat měli. Můžeme to dávat za vinu vzrůstajícímu počtu obézních a pohybově neaktivních žáků (Sládková, 2015). Ke zvládnutí těchto cviků by mohl posloužit gymnastický míč. Toto náčiní by mohlo zvýšit účinky jednotlivých cviků a mohlo by žákovi pomoci v dosažení správného provedení cviku. Navíc by míč mohl být lákavým a atraktivním náčiním, který by žáky zaujal.

Pro nejmenší děti nebo úplné začátečníky můžeme pro lepší manipulaci použít obyčejný tenisový míček. Dále můžeme využít i overbally či jiné gumové míče. Cvičit se dá i s míči volejbalovými. Učitelé musí pro jednotlivé cviky zvolit vhodný druh míče.

5.1.1 Cviky pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

Popis cviku č. 1:

ZP: Mírný stoj rozkročný, vzpažit, míč obouřuč nad hlavu

1. – 2. Velký kruh pravou vzad, míč v pravé, mírný podřep
3. – 4. Mírný stoj rozkročný, vzpažit, míč nad hlavou předat z pravé do levé
5. – 6. Velký kruh levou vzad, míč v levé, mírný podřep
7. – 8. Zpět do ZP



Obrázek 1. Cvik č. 1 pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

Chyby v provedení:

- Ruce nekrčit a mít je stále napnuté
- Cvičení provádět bez rotace trupu
- Kolena při pokrčení nesměřovat od sebe
- Neprovádět předklon ani záklon trupu

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Hlava rovně, pohled vpřed / hlava doprovází pohyb těla
- Cvik lze provádět s velkými kruhy vpřed nebo vzad / s protisměrnými kruhy vpřed a vzad

Popis cviku č. 2:

ZP: Mírný klek rozkročný, připažit, míč jednoruč v pravé

1. – 2. Velký kruh pravou dovnitř přes upažení
3. – 4. Pravou odbítí míče o zem, chytit míč obouřuč
5. – 6. Velký kruh levou dovnitř přes upažení
7. – 8. Levou odbítí míče o zem, chytit míč obouřuč



Obrázek 2. Cvik č. 2 pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

Chyby v provedení:

- Nekrčit ruce při velkých kruzích
- Špičky napnuté a nezapírat se o ně o zem

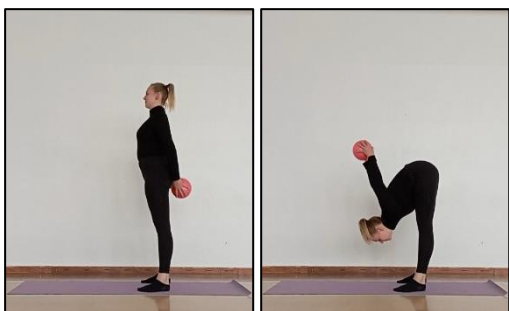
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Místo chycení míče obouřuč, chytit míč jednoruč

Popis cviku č. 3:

ZP: Mírný stoj rozkročný, míč za tělem obouřuč

1. – 6. Hluboký předklon, zapažit povýš, míč obouřuč, 6x hmit celými pažemi
7. – 8. Zpět do ZP



Obrázek 3. Cvik č. 3 pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

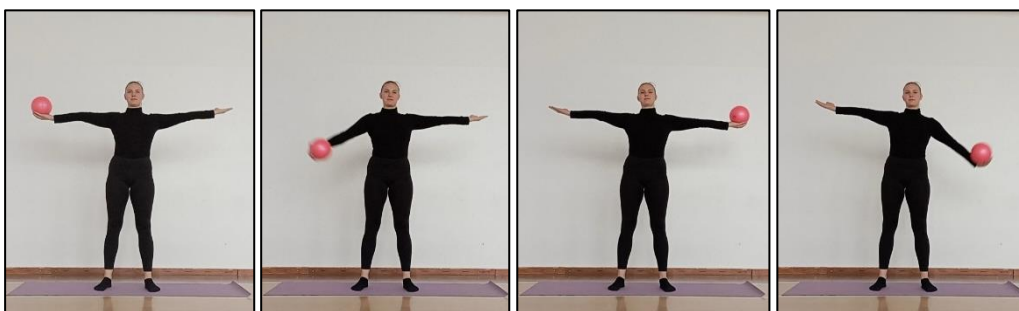
Chyby v provedení:

- Nekrčit paže
- Nekrčit kolena

Popis cviku č. 4:

ZP: Mírný stoj rozkročný, upažit, míč v pravé (levé)

1. – 2. Velký kruh dolů pravou (levou)
3. – 4. Zpět do ZP



Obrázek 4. Cvik č. 4 pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

Chyby a správná provedení:

- Nekrčit paže
- Trup držet ve vzpřímené pozici, nevytáčet ramena

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Cvik provádět opakovaně jednou paží, poté až druhou

5.1.2 Cvik přímivý

Popis cviku č. 5:

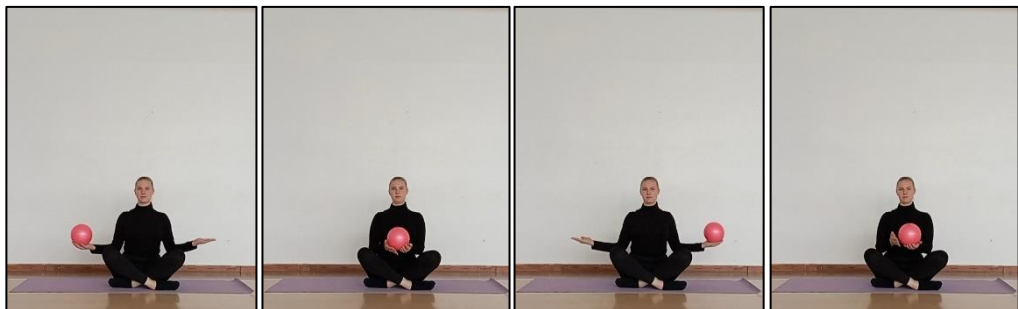
ZP: Turecký sed, pokrčit připažmo předloktí do stran dlaněmi vzhůru, míč v pravé

1. – 2. Míč před tělem předat z pravé do levé

3. – 4. Turecký sed, pokrčit připažmo předloktí do stran dlaněmi vzhůru, míč v levé

5. – 6. Míč před tělem předat z levé do pravé

7. – 8. Zpět do ZP



Obrázek 5. Cvik č. 5 přímivý

Chyby v provedení:

- Při sedu nehrbit záda
- Nezvedat ramena
- Nepředklánět a nezaklánět hlavu

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Lze cvičit ve stojci, kleku, kleku sedmo, sedu, sedu roznožmo, v tureckém sedu

Popis cviku č. 6:

ZP: Mírný stoj rozkročný, ruce v týl, míč obouřuč za hlavou

1. – 2. Mírný předklon, impulsem obou ruk kutálení míče po zádech, převedením ruk z pozice v týl do pozice připažit pokrčmo chycení míče obouřuč za tělem



Obrázek 6. Cvik č. 6 přímivý

Chyby v provedení:

- Nezvedat ramena
- Lokty nesměřovat v před, ale tlačit je vzad

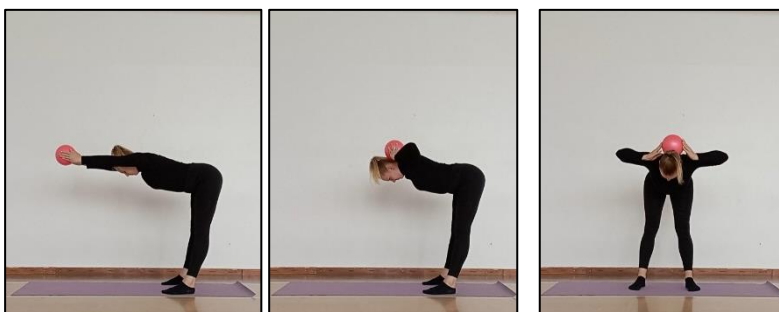
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Lze cvičit ve stoji, kleku, kleku sedmo, sedu, sedu roznožmo, v tureckém sedu

Popis cviku č. 7:

ZP: Mírný stoj rozkročný, předklon (tělo je s nohama v pravém úhlu), vzpažit, míč obouřuč nad hlavou

1. – 2. Skrčit ruce v týl, míč obouřuč za hlavou
3. – 4. Zpět do ZP



Obrázek 7. Cvik č. 7 přímivý

Chyby v provedení:

- Někřčit kolena

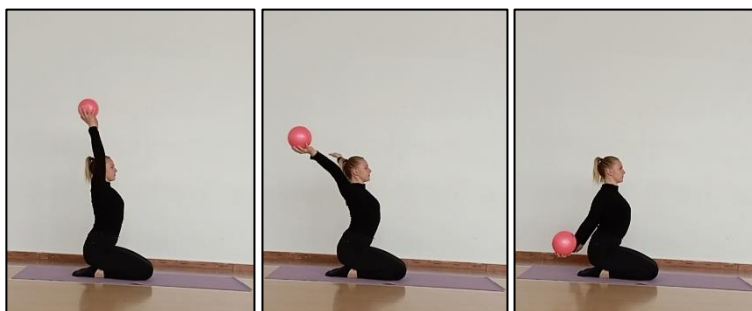
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Lze cvičit ve stoji, kleku, sedu přednožmo

Popis cviku č 8:

ZP: Klek sedmo, vzpažit, míč obouruč nad hlavou

1. – 2. Vzpažit zevnitř, míč v pravé (levé)
3. – 4. Obloukem upažit dolů, míč v pravé (levé)



Obrázek 8. Cvik č. 8 přímivý

Chyby v provedení:

- Nezvedat ramena
- Nezaklánět hlavu
- Propnout paže

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

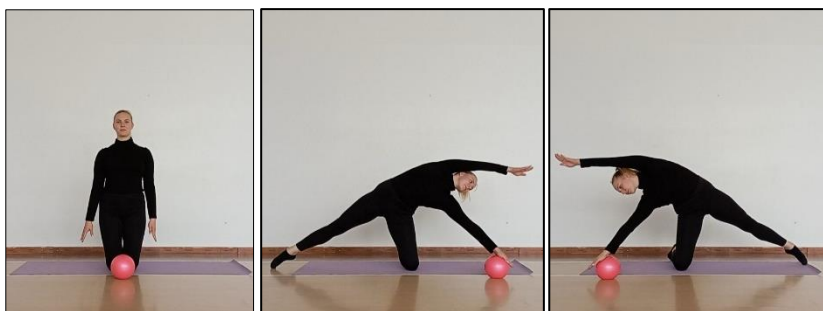
- Lze cvičit ve stoji, kleku, kleku sedmo, sedu, sedu roznožmo, v tureckém sed

5.1.3 Cvik pro pohyblivost trupu

Popis cviku č. 9:

ZP: Klek, připažit, míč na zemi před tělem

1. Impulsem pravé ruky kutálení míče po zemi před tělem na levou stranu, klek úložný pravou, hluboký úklon vlevo, vzpažit pravou, míč na zemi pod levou dlaní
3. Impulsem levé ruky kutálení míče po zemi před tělem z levé na pravou stranu přes klek do kleku úložného levou, hluboký úklon vpravo, vzpažit levou



Obrázek 9. Cvik č. 9 pro pohyblivost trupu

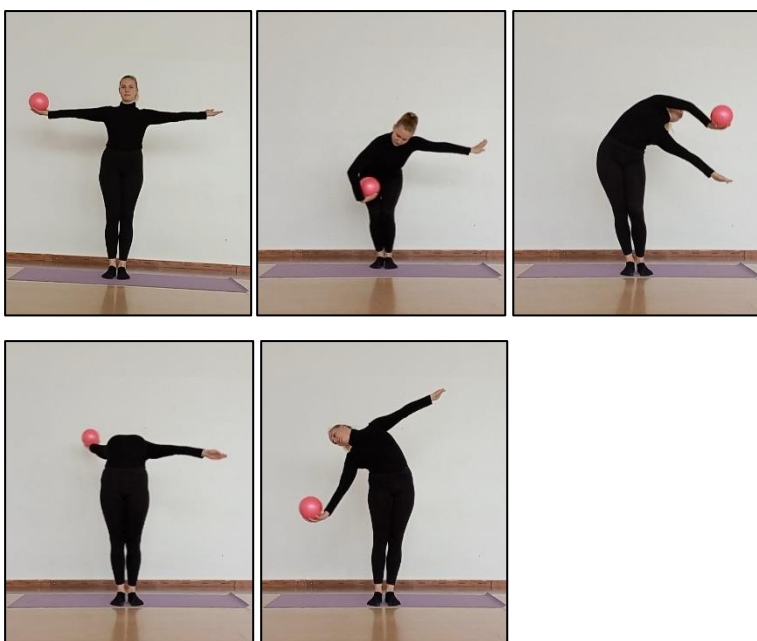
Chyby v provedení:

- Trup nepředklánět

Popis cviku č. 10:

ZP: Stoj spatný, upažit, míč v pravé

1. – 4. Předpažením dovnitř vodorovný kruh nad hlavou zevnitř pravou (levou) s doprovodnými klony trupu



Obrázek 10. Cvik č. 10 pro pohyblivost trupu

Chyby v provedení:

- Kolena, kotníky u sebe

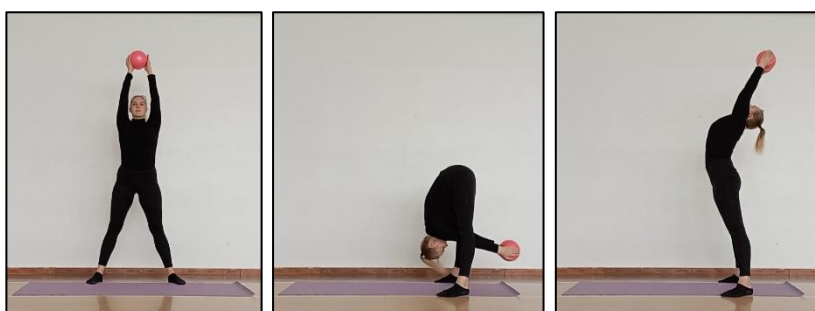
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Lze cvičit ve stoji, kleku, kleku sedmo

Popis cviku č. 11:

ZP: Mírný stoj rozkročný, míč obouřuč nad hlavou

1. - 2. Hluboký ohnutý předklon, paže švihem mezi kotníky (kolena?), míč obouřuč
3. - 4. Přes rovná záda narovnat do mírného stoje rozkročného, mírný hrudní záklon, vzpažit, míč obouřuč na hlavou



Obrázek 11. Cvik č. 11 pro pohyblivost trupu

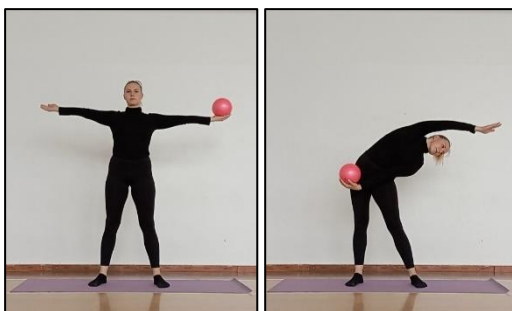
Chyby v provedení:

- Nekrčit kolena
- Nekrčit paže
- Při záklonu nezaklánět příliš hlavu

Popis cviku č. 12:

ZP: Mírný stoj rozkročný, upažit, míč v levé (pravé)

1. – 2. Hluboký úklon vlevo (vpravo), vzpažit pravou (levou), půlkruh dovnitř levou (pravou), míč v levé (v pravé)
3. – 4. Zpět do ZP



Obrázek 12. Cvik č. 12 pro pohyblivost trupu

Chyby v provedení:

- Trup při úklonu nepředklánět
- Nekrčit kolena

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Úklon provádět opakovaně na jednu stranu, poté až na druhou

5.1.4 Cvik pro sílení dolních končetin

Popis cviku č. 13:

ZP: Mírný stoj rozkročný, upažit levou, pokrčit připažmo předloktí rovně vpřed pravou, míč před tělem v pravé

1. – 2. Podřep rozkročný, upažit levou, impulsem pravé ruky odbití míče o zem před tělem, impulsem levé ruky odbití míče o zem před tělem, upažit pravou

3. – 4. Mírný stoj rozkročný, malé vyhození míče obouruč, míč chytit obouruč

5. – 6. Podřep rozkročný, upažit levou, impulsem pravé ruky odbití míče o zem před tělem, impulsem levé ruky odbití míče o zem před tělem, upažit pravou

7. – 8.

Mírný stoj rozkročný, malé vyhození míče obouruč, míč chytit obouruč



Obrázek 13. Cvik č. 13 pro posílení dolních končetin

Chyby v provedení:

- Trup nepředklánět
- Kolena nevtáčejt dovnitř

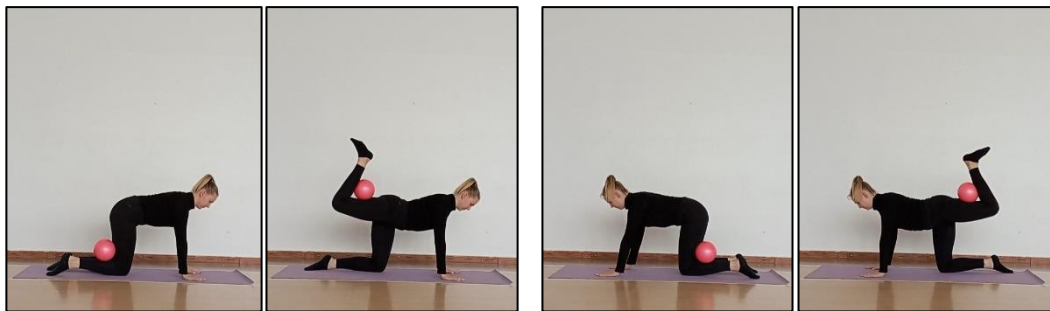
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Lze chytat míč jednoruč

Popis cviku č. 14:

ZP: Vzpor klečmo, míč pod pravým (levým) kolenem

1. – 2. Vzpor klečmo, zanožit pokrčmo pravou (levou), míč pod pravým (levým) kolenem
3. – 4. Vzpor klečmo, přinožit pravou (levou), míč pod pravým (levým) kolenem



Obrázek 14. Cvik č. 14 pro posílení dolních končetin

Chyby v provedení:

- Trup neprohýbat ani nehřbit
- Hlavu nezaklánět, nepředklánět
- Hlava v prodloužení těla

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

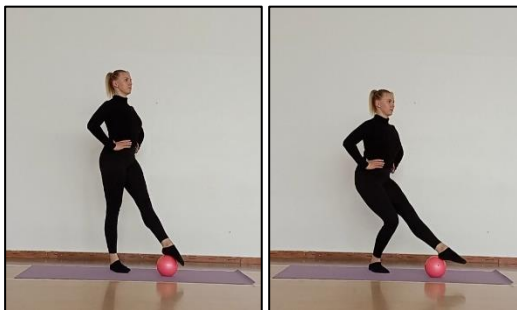
- Cvik provádět nejprve opakovaně jednou nohou, poté míč předat a cvičit druhou nohou
- Pro zvýšení náročnosti cviku, provádějte zakopávání bez opory o kolena

Popis cviku č. 15:

ZP: Stoj přednožit poníž dolů levou (pravou), ruce v bok, míč pod chodidlem levé (pravé)

1. – 2. Pokrčením pravé (levé) nohy podřep přednožit levou (pravou), ruce v bok, míč pod chodidlem levé (pravé)

3. – 4. Zpět do ZP



Obrázek 15. Cvik č. 15 pro posílení dolních končetin

Chyby v provedení:

- Nekrčit přednoženou nohu
- Trup vzpřímený nebo mírný předklon, nezaklánět

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Lze provádět v upažení, pro lepší stabilitu

Popis cviku č. 16:

ZP: Mírný stoj rozkročný, předpažit, míč obouřč před tělem

1. – 2. Pokrčením pravé (levé) nohy podřep únožný levou (pravou)

3. – 4. ZP



Obrázek 16. Cvik č. 16 pro posílení dolních končetin

Chyby v provedení:

- Trup nezaklánět, je možný mírný předklon
- Paže nekrčit
- Hlava otočená vpřed

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Mezi přenosy nemusíme dělat ZP, plynulé přenesení váhy

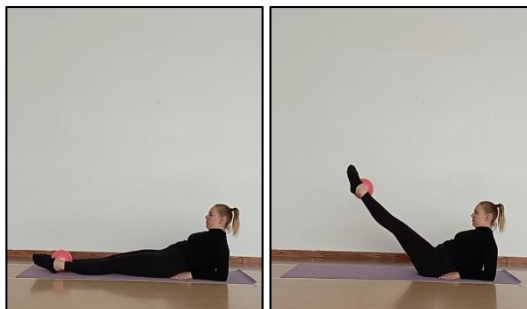
5.1.5 Cvik pro sílení přímých břišních svalů

Popis cviku č. 17:

ZP: Podpor na předloktích vzadu ležmo, míč mezi kotníky

1. – 2. Podpor na předloktích vzadu ležmo přednožit, míč mezi kotníky

3. – 4. Podpor na předloktích vzadu ležmo přinožit, míč mezi kotníky



Obrázek 17. Cvik č. 17 pro sílení přímých břišních svalů

Chyby v provedení:

- Neprohýbat v zádech

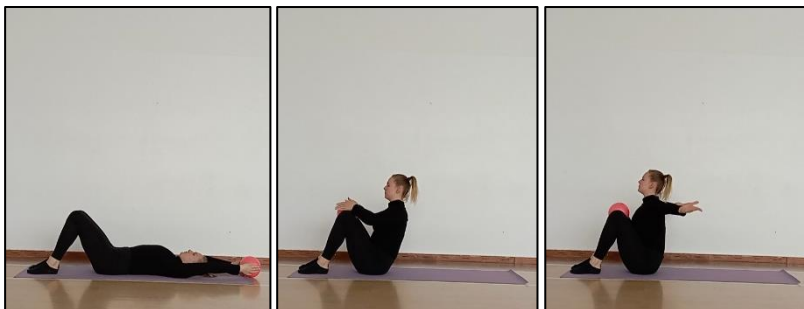
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Hýždě lze podložit rukama

Popis cviku č. 18:

ZP: Leh skrčmo, vzpažit, míč obouruč nad hlavou

1. – 2. Sed skrčmo, míč předat mezi kolena
3. – 4. Sed skrčmo, upažit vzad povýš dlaněmi vzhůru
5. – 6. Sed skrčmo, vzít míč obouruč
7. – 8. Leh skrčmo, vzpažit, míč obouruč



Obrázek 18. Cvik č. 18 pro sílení přímých břišních svalů

Chyby v provedení:

- Kotníky, kolena, stehna mít u sebe

Popis cviku č. 19:

ZP: Leh přednožit, připažit, míč pod bedry a hýžděmi

1. – 2. Přednožit poníž
3. – 4. Zpět do ZP



Obrázek 19. Cvik č. 19 pro sílení přímých břišních svalů

Chyby v provedení:

- Neprohýbat záda
- Nezaklánět, bradu tlačit na hrudník

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Nohy nemusí být zcela dopnuté
- Lze držet rukama míč ze stran pod hýžděmi

Popis cviku č. 20:

ZP: Vzpor ležmo, míč před tělem na zemi

1. Vzpor ležmo, impulsem levé ruky dotek míče pravou
2. ZP
3. Vzpor ležmo, impulsem pravé ruky dotek míče levou



Obrázek 20. Cvik č. 20 pro sílení přímých břišních svalů

Chyby v provedení:

- Neprohýbat se v zádech, spíše mírně vyhrbit
- Hlava v prodloužení těla, koukat na míč

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

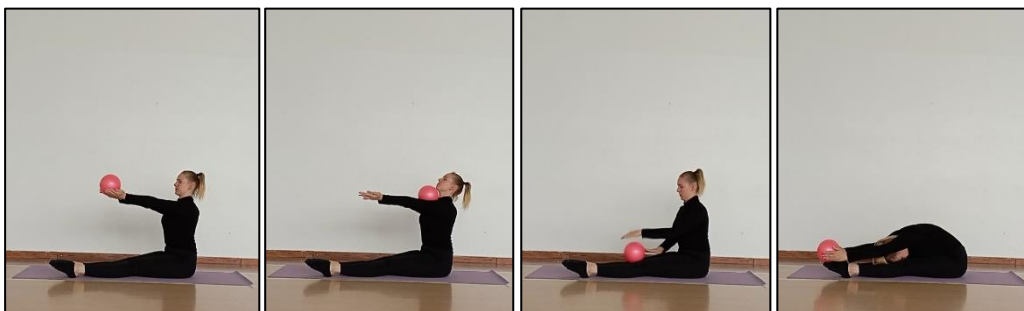
- Lze cvičit ve vzporu klečmo, kolena nedotýkat země

5.1.6 Cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad

Popis cviku č. 21:

ZP: Sed, předpažit, míč obouřuč před tělem

1. – 2. Sed, impulsem ruky kutálet míč obouřuč po pažích k hrudníku
3. – 4. Rukama kutálet míč od hrudníku ke kotníkům
5. – 6. Sed, hluboký ohnutý předklon, paže u kotníků, míč obouřuč
7. – 8. Sed, kutálet míč obouřuč po nohách na hrudník
9. – 10. Kutálet míč po pažích, zachytit do dlaní předpažit



Obrázek 21. Cvik č. 21 pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva

Chyby v provedení:

- Nekrčit kolena
- Při sedu nehrbit záda

Popis cviku č. 22:

ZP: Leh skrčmo, vzpažit, míč obouřuč nad hlavou

1. – 4. Hluboký leh vznesmo, míč mezi kotníky
5. – 8. Zpět do ZP



Obrázek 22. Cvik č. 22 pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva

Chyby v provedení:

- Kolena nekrčit v hlubokém lehu vznesmo

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Pro menší náročnost pouze leh vznesmo

Popis cviku č. 23:

ZP: Sed roznožný, vzpažit, míč obouřuč nad hlavou

1. – 2. Kutálením míče po zemi hluboký předklon
3. – 6. Sed roznožný, hluboký předklon, vzpažit, míč obouřuč
7. – 8. Zpět do ZP



Obrázek 23. Cvik č. 23 pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva

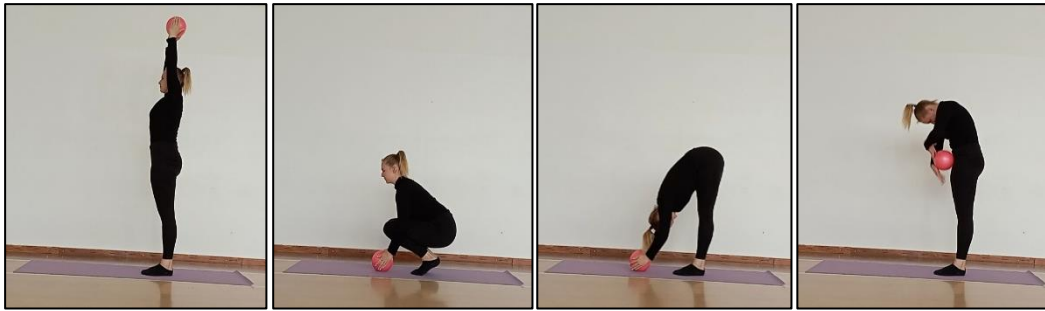
Chyby v provedení:

- Nekrčit kolena
- Nevtáčet kolena, špičky dovnitř, naopak se je snažit vytáčet

Popis cviku č. 24:

ZP: Stoj spojný, vzpažit, míč obouřuč nad hlavou

1. – 2. Vzpór dřepmo, míč na zemi před tělem obouřuč
3. – 4. Vzpór stojmo, hluboký předklon
5. – 6. Impulem pažemi kutálení míče po těle od kotníků k hrudníku
7. – 8. ZP



Obrázek 24. Cvik č. 24 pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva

Chyby v provedení:

- Při vzporu stojmo napnutá kolena
- Při vzporu stojmo hlavu svěšenou dolů

5.1.7 Cvik pro sílení šikmých břišních svalů

Popis cviku č. 25:

ZP: Sed pokrčmo, mírný hrudní záklon, předpažit, míč obouruč před tělem

1. Sed pokrčmo, mírný hrudní záklon, rotace trupu vpravo, dotyk míče o zem vpravo, míč obouruč
2. Sed pokrčmo, mírný hrudní záklon, předpažit, míč obouruč
3. Sed pokrčmo, mírný hrudní záklon, rotace trupu vlevo, dotyk míče o zem vlevo, míč obouruč



Obrázek 25. Cvik č. 25 pro sílení šikmých břišních svalů

Chyby v provedení:

- Neprohýbat v zádech

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

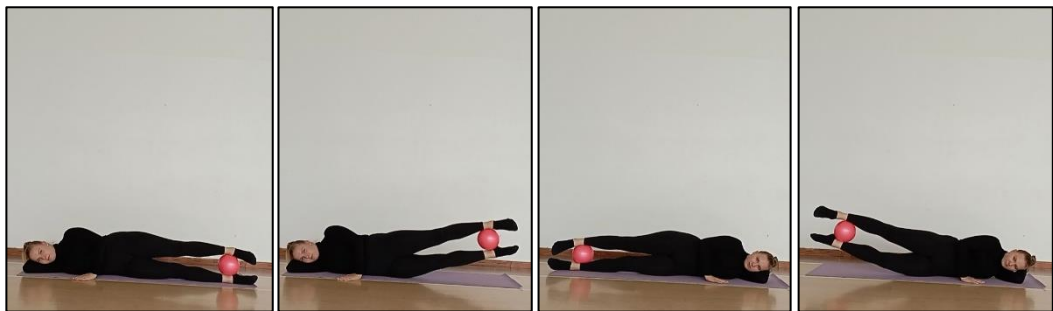
- Pro větší náročnost lze zvednout nohy ze země

Popis cviku č. 26:

ZP: Leh na pravém (levém) boku, pravá (levá) paže vzpažit pokrčmo pod hlavou, levá (pravá) paže předpažit pokrčmo před tělem o zem, míč mezi kotníky

1. – 2. Leh na boku, unožit poníž, míč mezi kotníky

3. – 4. ZP



Obrázek 26. Cvik č. 26 pro sílení šikmých břišních svalů

Chyby v provedení:

- Boky v rovině, nekroutit vpřed ani vzad
- Neprohýbat se, nehrbit se v zádech
- Nekrčit kolena

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

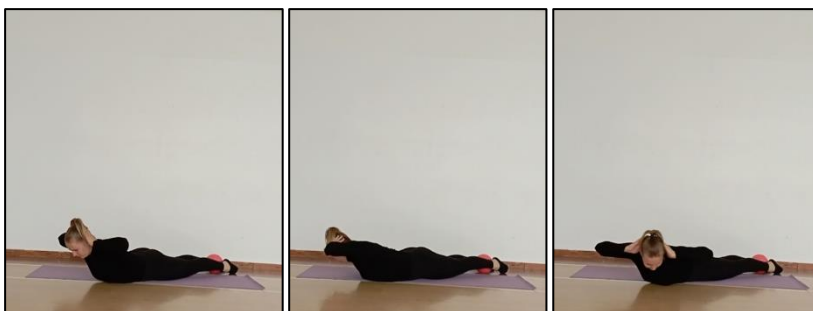
- Cvik lze provádět i ve výdrži

Popis cviku č. 27:

ZP: Leh na břiše, ruce v týl, mírný hrudník záklon, míč mezi kotníky

1. – 2. Úklon trupu vpravo

3. – 4. úklon trupu vlevo



Obrázek 27. Cvik č. 27 pro sílení šikmých břišních svalů

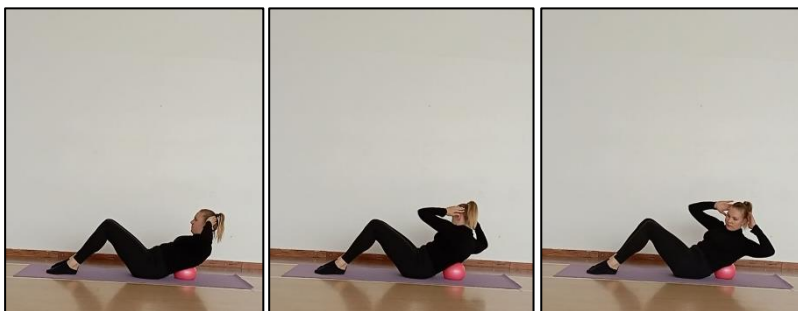
Chyby v provedení:

- Neotáčet hlavu
- Prohnout se v zádech
- Dopnuté nohy

Popis cviku č. 28:

ZP: Leh pokrčmo, ruce v týl, míč pod zády

1. – 2. Mírný předklon, rotace trupu vpravo
3. – 4. Leh pokrčmo, mírný předklon, ruce v týl, míč pod zády
5. – 6. Mírný předklon, rotace trupu vlevo



Obrázek 28. Cvik č. 28 pro sílení šikmých břišních svalů

Chyby v provedení:

- Neotáčet pouze hlavou, ale celým trupem
- Chodidla celou dobu na zemi

5.1.8 Cvik pro sílení horních končetin

Popis cviku č. 29:

ZP: Stoj spatný, upažit, míč v pravé

1. – 2. Rychlé hmitání paží do předpažení, míč předat z pravé do levé
3. – 4. Rychlé hmitání paží do upažení, míč v levé
5. – 6. Rychlé hmitání paží do předpažení, míč předat z levé do pravé
7. – 8. Rychlé hmitání paží do upažení, míč v pravé



Obrázek 29. Cvik č. 29 pro sílení horních končetin

Chyby v provedení:

- Nekrčit paže
- Nezaklánět se, nepředklánět se
- Nehrbít záda
- Hlava vpřed

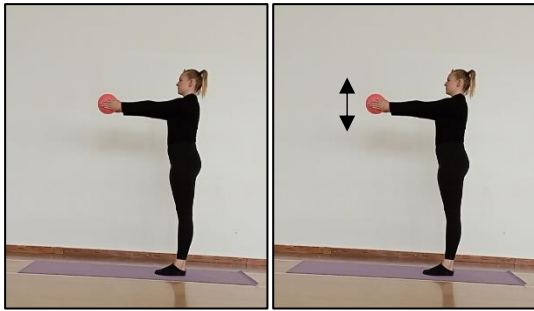
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Lze cvičit ve stoji, kleku, kleku sedmo, sedu, sedu rozkročmo, tureckém sedu

Popis cviku č. 30:

ZP: Stoj spojný, předpažit, míč obouřuč před tělem

1. Předpažit poníž, hmitat
2. Předpažit povýš, hmitat



Obrázek 30. Cvik č. 30 pro sílení horních končetin

Chyby v provedení:

- Nekrčit paže
- Hmitat velkou frekvencí

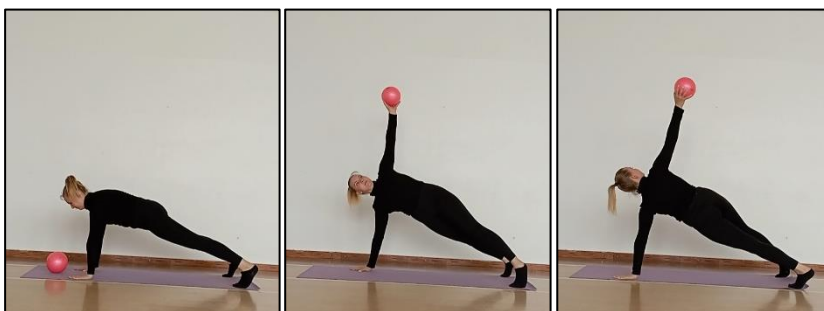
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Lze cvičit ve stoji, kleku, kleku sedmo, sedu, sedu rozkročmo, tureckém sedu

Popis cviku č. 31:

ZP: Vzpor ležmo rozkročný, míč na zemi před tělem

1. – 2. Upažit levou, míč v levé, rotace trupu vlevo
3. – 4. ZP
5. – 6. Upažit pravou, míč v pravé, rotace trupu vpravo
7. – 8. ZP



Obrázek 31. Cvik č. 31 pro sílení horních končetin

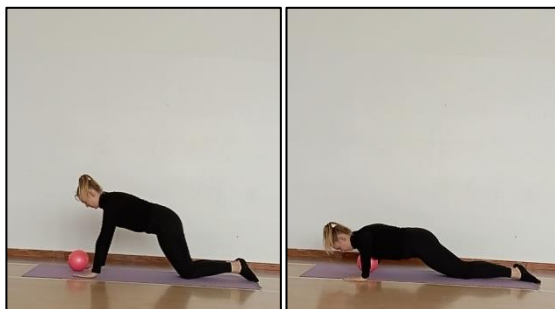
Chyby v provedení:

- Neprohýbat se v zádech
- V ZP hlava v prodloužení
- Při rotaci otočit hlavu za míčem

Popis cviku č. 32:

ZP: Vzpor klečmo, míč na zemi mezi rukama

1. klik (paže pokrčené), hrudníkem dotknout míče
2. klik (paže napnuté)



Obrázek 32. Cvik č. 32 pro sílení horních končetin

Chyby v provedení:

- Neprohýbat, nehřbit záda
- Držet ramena nad zápěstími
- Npropínat zcela lokty

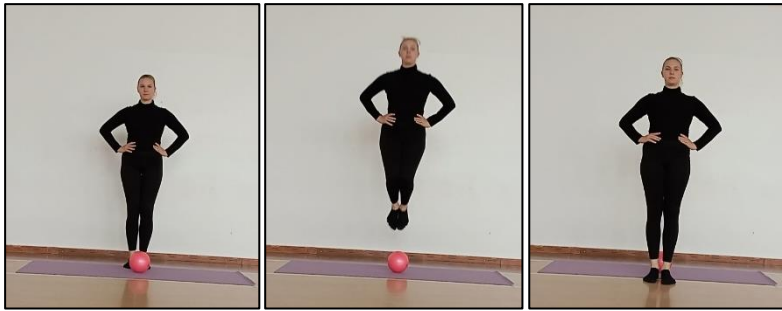
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Kliky lze provádět s nártou nad zemí nebo na zemi
- Kliky lze provádět i mužské, ale jsou obtížnější

5.1.9 Cvik pro „rozvoj vnitřních orgánů“**Popis cviku č. 33:**

ZP: Stoj spatný, ruce v bok, míč na zemi před tělem

1. Výskok snožmo s meziskokem vpřed přes míč
2. Výskok snožmo vzad přes míč



Obrázek 33. Cvik č. 33 pro „rozvoj vnitřních orgánů“

Chyby v provedení:

- Nezaklánět se

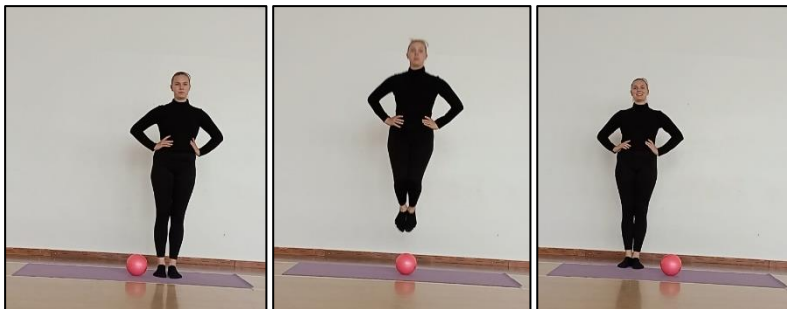
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Lze provádět i bez meziskoku

Popis cviku č. 34:

ZP: Stoj spatný, ruce v bok, míč na zemi před tělem

1. Výskok snožmo s meziskokem vpravo přes míč
2. Výskok snožmo vlevo přes míč



Obrázek 34. Cvik č. 34 pro „rozvoj vnitřních orgánů“

Chyby v provedení:

- Trup nezaklánět

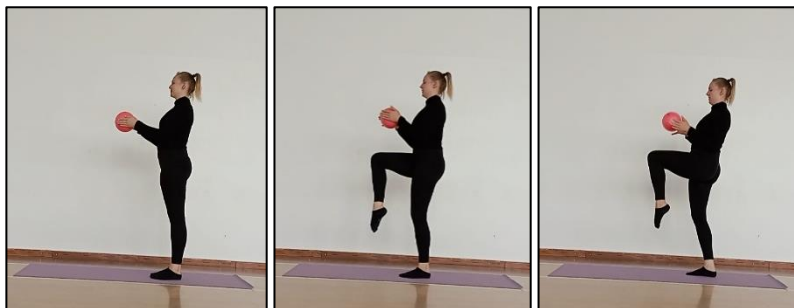
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Lze přeskačovat v upažení
- Lze provádět i bez meziskoku

Popis cviku č. 35:

ZP: Stoj spojný, připažit pokrčmo předloktí rovně vpřed, míč obouřuč před tělem

1. Přednožit pokrčmo pravou vpřed, odbít míč pravým kolenem, chytit míč před tělem obouřuč, přeskok z levé na pravou
2. Přednožit pokrčmo levou vpřed, odbít míč levým kolenem, chytit míč před tělem obouřuč, přeskok z pravé na levou



Obrázek 35. Cvik č. 35 pro „rozvoj vnitřních orgánů“

Chyby v provedení:

- Neodrážet míč příliš vysoko

Popis cviku č. 36:

ZP: Mírný stoj rozkročný, předpažit, míč obouřuč před tělem

1. Mírný podřep, impulsem paží přes předpažení vyhodit míč obouřuč
2. Chytit míč po odrazu o zem do ZP



Obrázek 36. Cvik č. 36 pro „rozvoj vnitřních orgánů“

Chyby v provedení:

- Nevypouštět míč až nad hlavou, protože míč poletí za hlavu
- Neházet míč příliš vysoko

Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Míč lze házet a chytat jednou rukou
- Míč lze chytat bez odrazu na zem
- Po výhozu můžeme zkusit tleskat, otočit se kolem osy, sednout si, lehnout si na záda, lehnout si na břicho

5.1.10 Cvik částečně uklidňující

Popis cviku č. 37:

ZP: Stoj spatný, upažit levou, připažit pokrčmo předloktí rovně vpřed pravou, míč v pravé před tělem

1. Zanožením levé váha předklonmo, 2x odbití míče o zem před tělem pravou
2. Stoj spatný, upažit pravou, připažit pokrčmo předloktí rovně vpřed levou, míč v levé před tělem
3. Zanožením pravé váha předklonmo, 2x odbití míče o zem před tělem levou



Obrázek 37. Cvik č. 37 částečně uklidňující

Chyby v provedení:

- Nekrčit koleno u stojné nohy
- Rovná záda

Popis cviku č. 38:

ZP: Stoj spojný, předpažit, míč obouřuč před tělem

1. – 2. Výpon, vzpažit, míč obouřuč nad hlavou

3. – 4. ZP



Obrázek 38. Cvik č. 38 částečně uklidňující

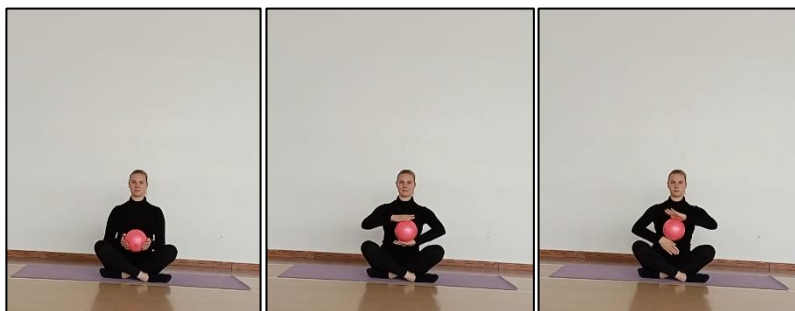
Chyby v provedení:

- Nekrčit kolena
- Nezaklánět a nepředklánět se
- Nekrčit paže

Popis cviku č. 39:

ZP: Turecký sed, předpažit pokrčmo předloktí dovnitř, míč obouřuč před tělem

1. – 8. Pravá přiložena na míči, levá pod míčem na hřbetu ruky, motání míče dovnitř (ven)



Obrázek 39. Cvik č. 39 částečně uklidňující

Chyby v provedení:

- Nehrbit záda

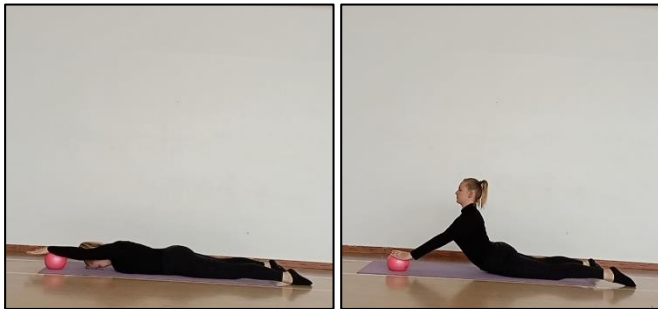
Poznámky a další možnosti obměny cviku:

- Převalování vpřed i vzad

Popis cviku č. 40:

ZP: Leh na břicho roznožmo, vzpažit dlaně dolů, míč na zemi pod předloktím

1. – 4. Kutálení míče směrem k tělu, mírný hrudní záklon
5. – 8. Zpět do ZP



Obrázek 40. Cvik č. 40 částečně uklidňující

Chyby v provedení:

- Nohy natažené
- Chodidla nejsou zapřená o zem, špičky jsou pronuté
- Ramena tlačit dolů

6 ZÁVĚRY

Cílem práce bylo vytvořit zásobník cviků moderní gymnastiky s využitím gymnastického míče pro žáky základních škol. Zásobník je určen pro učitele tělesné výchovy.

Vytvářím cviky s míčem pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu, přímivé, pro pohyblivost trupu, sílení dolních končetin, sílení přímých břišních svalů, pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad, pro sílení šikmých břišních svalů, sílení horních končetin, pro „rozvoj vnitřních orgánů“ a cviky částečně uklidňující. Dohromady zásobník obsahuje 40 cviků.

Cviky byly vytvořeny na základě vlastních zkušeností.

Při výběru cviků jsem všechny sama osobně vyzkoušela a myslím si, že jsou vhodné pro žáky základních škol různých věkových kategorií.

Dle mého názoru by se tento zásobník mohl stát inspirujícím zdrojem učitelů pro obohacení průvodní části VJ tělesné výchovy.

7 SOUHRN

Bakalářskou práci rozdělují na dvě části.

V teoretické části představuji moderní gymnastiku jako esteticko – koordinační sport. Věnuji se také historii, kterou rozčleňuji do 4 vývojových etap dle historických mezníků. V práci vyjmenovávám a popisuji všechny druhy náčiní a rozdělují moderní gymnastiku do soutěží a dle věkových kategorií. Zabývám se též výuce tělesné výchovy, VJ a jejímu členění na 4 části.

V praktické části vytvářím zásobník cviků pro žáky základních škol. Cviky obsahují cviky z moderní gymnastiky s míčem a jsou zaměřené na průpravnou část VJ tělesné výchovy. Zásobník obsahuje popis správného i chybného provedení a taktéž další varianty provedení určitého cviku. Zásobník je určený pro žáky základních škol a měl by sloužit učitelům tělesné výchovy jako zdroj inspirace pro jejich průpravnou část VJ.

SUMMARY

I divided my bachelor thesis into two parts.

In the theoretical part I introduce rhythmic gymnastics as an aesthetic and coordinating sport. I also focused on the history, which I divided into 4 developmental stages according to historical milestones. In the thesis I list and describe all types of equipment and divide rhythmic gymnastics into competitions and by age categories. I also dealt with the teaching of physical education, the teaching unit and its division into 4 parts.

In the practical part I created a stack of exercises for primary school students. The exercises include exercises from rhythmic gymnastics with a ball and are aimed at the preparatory part of the physical education unit. The tray contains descriptions of correct and incorrect execution as well as other variations of the execution of a certain exercise. The booklet is intended for primary school pupils and should serve as a source of inspiration for physical education teachers for the preparatory part of their teaching unit.

8 REFERENČNÍ SEZNAM

- Český svaz moderní gymnastiky. (2022). Pravidla a newslettery FIG. Retrieved from <http://www.csmg.cz/cs/dokumenty/pravidla-a-newslettery-fig/>
- Čížková, M. (1983). Dějiny moderní gymnastiky. Praha: Sportpropag.
- Fialová, L. (2010). Aktuální témata didaktiky: *školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Frömel, K. (1983). Vyučovací jednotka tělesné výchovy. Rektorát Univerzity Palackého.
- Housová, L. (2010) Gymnastika ve školském vzdělávacím programu [Bakalářská práce].
Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně–humanitní a pedagogická.
Vedoucí práce Mgr. Pavlína Vrchovecká.
- Kolektiv autorů. (2009). Gymnastika. Praha: Karolinum
- Kopáčová, J. (2007). Rozvoj pohybových schopností a dovedností v moderní gymnastice – srovnání závodnic SCM a běžného oddílu. [Diplomová práce]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.
- Kos, B., & Hrčka, J. (1972). Základná gymnastika. Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Liba, J. (1996). Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku. Prešov: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach.
- Novotná, V. a kolektiv autorů. (2012). Gymnastika jako tvůrčí akt. Praha: Karolinum
- Olešovská, D. (1981). Moderní gymnastika pro trenérky II. třídy. Praha: Olympia.
- Panská, Š., Šimůnková, I. (2008). Historie moderní gymnastiky u nás. Praha: ČSMG
- Sládková, V. (2015). Cvičení s krátkou tyčí jako prostředek základní gymnastiky [Bakalářská práce]. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
- Vilímová, V. (2009). Didaktika tělesné výchovy Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Masarykova univerzita.
- Základní škola Kneslova. (2020). Školní vzdělávací program. Retrieved from <https://www.zskneslova.cz/cz/skola/skolni-vzdelavaci-program/>
- Základní škola Šlapanice. (2021). Školní vzdělávací program pro základní vzdělání ZŠ Šlapanice. Retrieved from <https://zsslapanice.cz/skolni-vzdelavaci-program/m309>

9 PŘÍLOHY

9.1 Seznam obrázků

Obrázek 1. Cvik č. 1 pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu	24
Obrázek 2. Cvik č. 2 pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu	25
Obrázek 3. Cvik č. 3 pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu	26
Obrázek 4. Cvik č. 4 pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu	26
Obrázek 5. Cvik č. 5 přímivý	27
Obrázek 6. Cvik č. 6 přímivý	28
Obrázek 7. Cvik č. 7 přímivý	28
Obrázek 8. Cvik č. 8 přímivý	29
Obrázek 9. Cvik č. 9 pro pohyblivost trupu	30
Obrázek 10. Cvik č. 10 pro pohyblivost trupu	30
Obrázek 11. Cvik č. 11 pro pohyblivost trupu	31
Obrázek 12. Cvik č. 12 pro pohyblivost trupu	32
Obrázek 13. Cvik č. 13 pro posílení dolních končetin	33
Obrázek 14. Cvik č. 14 pro posílení dolních končetin	33
Obrázek 15. Cvik č. 15 pro posílení dolních končetin	34
Obrázek 16. Cvik č. 16 pro posílení dolních končetin	35
Obrázek 17. Cvik č. 17 pro sílení přímých břišních svalů	35
Obrázek 18. Cvik č. 18 pro sílení přímých břišních svalů	36
Obrázek 19. Cvik č. 19 pro sílení přímých břišních svalů	36
Obrázek 20. Cvik č. 20 pro sílení přímých břišních svalů	37
Obrázek 21. Cvik č. 21 pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva	38
Obrázek 22. Cvik č. 22 pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva	38
Obrázek 23. Cvik č. 23 pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva	39
Obrázek 24. Cvik č. 24 pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva	40
Obrázek 25. Cvik č. 25 pro sílení šikmých břišních svalů.....	40
Obrázek 26. Cvik č. 26 pro sílení šikmých břišních svalů.....	41
Obrázek 27. Cvik č. 27 pro sílení šikmých břišních svalů.....	42

Obrázek 28. Cvik č. 28 pro sílení šikmých břišních svalů	42
Obrázek 29. Cvik č. 29 pro sílení horních končetin.....	43
Obrázek 30. Cvik č. 30 pro sílení horních končetin.....	44
Obrázek 31. Cvik č. 31 pro sílení horních končetin.....	44
Obrázek 32. Cvik č. 32 pro sílení horních končetin.....	45
Obrázek 33. Cvik č. 33 pro „rozvoj vnitřních orgánů“	46
Obrázek 34. Cvik č. 34 pro „rozvoj vnitřních orgánů“	46
Obrázek 35. Cvik č. 35 pro „rozvoj vnitřních orgánů“	47
Obrázek 36. Cvik č. 36 pro „rozvoj vnitřních orgánů“	47
Obrázek 37. Cvik č. 37 částečně uklidňující	48
Obrázek 38. Cvik č. 38 částečně uklidňující	49
Obrázek 39. Cvik č. 39 částečně uklidňující	49
Obrázek 40. Cvik č. 40 částečně uklidňující	50

9.2 Video

Audiovizuální záznam cviků – USB flash disk