

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

Katedra aplikovaných pohybových aktivit

PAVLA ŠKRAŇKOVÁ, DiS.

V. ročník - kombinované studium

Obor: Učitelství pro 1. stupeň základních škol

**RYTMICKÁ GYMNASTIKA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍCH
ŠKOL S ROZŠÍŘENOU VÝUKOU TĚLESNÉ VÝCHOVY**

Diplomová práce

Olomouc 2013

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, PhD.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením doc. PhDr. Ludmily Miklánkové, PhD., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

Pavla Škraňková

Děkuji doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce. Ráda bych také poděkovala učitelům základních škol za spolupráci při realizaci výzkumné části práce.

OBSAH

1	ÚVOD	- 1 -
2	TEORETICKÁ ČÁST	- 2 -
2.1	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV)	- 3 -
2.1.1	Člověk a zdraví	- 3 -
2.1.2	Tělesná výchova.....	- 4 -
2.2	Gymnastika v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ	- 5 -
2.2.1	Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk (6- 11let)	- 5 -
2.2.2	Tělesný a pohybový vývoj.....	- 6 -
2.2.3	Biologický a kalendářní věk	- 8 -
2.2.4	Psychologické a sociální odlišnosti.....	- 8 -
2.2.5	Senzitivní období	- 11 -
2.3	Klasifikace gymnastiky	- 13 -
2.3.1	Gymnastika	- 13 -
2.3.2	Společný pohybový základ druhů gymnastiky	- 15 -
2.3.3	Rytmická gymnastika	- 16 -
2.3.4	Hudebně - pohybová výchova v rytmicke gymnastice	- 17 -
2.3.5	Základy terminologie – názvosloví.....	- 19 -
2.3.6	Grafický záznam pohybu.....	- 20 -
2.4	Základy techniky cvičení bez náčiní.....	- 22 -
2.4.1	Krok a chůze, běh.....	- 22 -
2.4.2	Poskoky a skoky.....	- 23 -
2.4.3	Taneční a rytmicke kroky	- 24 -
2.4.4	Rovnovážné tvary.....	- 24 -
2.4.5	Obraty	- 25 -
2.4.6	Klony a vlny trupu	- 26 -
2.4.7	Akrobatické tvary.....	- 26 -
2.4.8	Pohyblivost	- 27 -
2.4.9	Kompenzační cvičení	- 28 -
2.5	Technika cvičení s náčiním	- 29 -
2.5.1	Švihadlo	- 29 -
2.5.2	Obruč	- 33 -
2.6	Školní vzdělávací program.....	- 39 -
2.7	Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy	- 41 -
3	PRAKTICKÁ ČÁST	- 44 -
3.1	Cíle, úkoly a výzkumné otázky	- 45 -
4	METODIKA	- 46 -

4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	- 46 -
4.2	Charakteristika metodických námětů.....	- 46 -
4.3	Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy.....	- 46 -
5	VÝSLEDKY A DISKUSE	- 48 -
5.1	Metodické náměty pro výuku vybraných oblastí z rytmické gymnastiky	- 48 -
5.1.1	Průpravná cvičení z akrobacie ve vyučovací jednotce TV.....	- 49 -
5.1.2	Průpravná cvičení se švihadlem ve vyučovací jednotce TV	- 63 -
5.1.3	Průpravná cvičení s obručí ve vyučovací jednotce TV	- 73 -
5.2	Vyhodnocení dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy	- 86 -
5.2.1	Dimenze kognitivní	- 86 -
5.2.2	Dimenze emotivní	- 87 -
5.2.3	Dimenze zdravotní	- 88 -
5.2.4	Dimenze sociální.....	- 89 -
5.2.5	Dimenze vztahová.....	- 90 -
5.2.6	Dimenze kreativní.....	- 91 -
5.2.7	Role žáka	- 92 -
6	ZÁVĚRY	- 94 -
7	SOUHRN	- 97 -
8	SUMMARY	- 98 -
9	LITERATURA.....	- 99 -
10	PŘÍLOHY	- 102 -

1 ÚVOD

Pohyb a jeho potřeba je člověku vlastní – především dětem. Pohybová aktivita by tedy měla být jejich každodenní záležitostí. Společenské prostředí ale příliš pohybovou aktivitu dětí a mládeže nepodporuje. V dnešním moderním světě přestává být pro pravidelný pohyb místo, mění se spektrum činností ve volném čase dětí a klesá zájem o pohybovou aktivitu. K dosažení změny, zvýšení pohybové gramotnosti a získání žáků pro celoživotní pohybovou aktivitu přispívá propagace sportovní činnosti na úrovni školní tělesné výchovy, sportovních kroužků, tréninků ve sportovních oddílech, účasti na turnajích, závodech či soutěžích. Školy s rozšířenou výukou tělesné výchovy, tedy se zvýšenou hodinovou dotací tělesné výchovy, mají proto ve vzdělávacím systému své nezastupitelné místo.

K výběru tématu diplomové práce mě vedla vlastní zkušenost s vedením gymnastek mladšího školního věku a práce s dětmi při školní tělesné výchově na 1. stupni základní školy. Vycházela jsem z praxe v oblasti tréninku mládeže, z absolvovaných školení trenérů a rozhodčích gymnastických sportů, ze studia trenérství a z dostupné literatury. Vhodné literatury týkající se zvoleného tématu není mnoho, většina publikací je zastaralá a dnešní době ne plně vyhovující. V diplomové práci je popsán současný přístup ke sportovní činnosti dětí obecně, ale i v dané specializaci – využití rytmické gymnastiky v hodinách tělesné výchovy.

Hlavním cílem práce je vytvoření metodických námětů pro vyučovací jednotky tělesné výchovy se zaměřením na vybrané prvky z oblasti rytmické gymnastiky. Dílčím cílem je posoudit tyto metodické náměty z pohledu diagnostiky vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Předpokládám, že rozebraná tematika bude využita učiteli tělesné výchovy na 1. stupni základních škol a poskytne nové náměty, informace a zamyšlení nad optimalizací obsahu vyučovacích jednotek tělesné výchovy.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV)

V roce 2004 byla schválena kurikulární reforma školství, která vedla ke změně cílů a obsahu v základním vzdělávání. Navazuje svým pojetím na Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání a je východiskem pro koncepci rámcových vzdělávacích programů pro střední vzdělávání. Vymezuje vše, co je společné a nezbytné v povinném základním vzdělávání žáků. Specifikuje úroveň klíčových kompetencí, jichž by žáci měli dosáhnout na konci základního vzdělávání. Vymezuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo. Zařazuje jako závaznou součást základního vzdělávání průřezová témata s výrazně formativními funkcemi. Podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování, a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků (Nelešovská & Spáčilová, 2005).

2.1.1 Člověk a zdraví

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody (RVP ZV, 2007). Je ovlivňováno mnoha činiteli, mezi které patří kvalitní životní prostředí, životospráva, aktivní životní styl, zdravotně preventivní chování, bezpečí člověka a kvalita mezilidských vztahů. Předpokladem pro budoucí spokojený aktivní život a pracovní výkonnost je dobrý zdravotní stav člověka. Proto poznatky a praktické dovednosti v oblasti rozvoje a ochrany zdravotní kondice jsou jednou z priorit základního vzdělávání. Výchova ke zdraví přináší žákům základní podněty pro ovlivňování jejich zdraví. Žáci se seznamují s činnostmi a způsoby chování, které se učí využívat ve svém běžném životě. Vzdělávání v této oblasti vede žáky k tomu, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i problémy spojené s nemocí, úrazy či jinými poškozeními zdraví. Žáci se učí jak reagovat v mimořádných situacích, které ohrožují jejich zdraví či zdraví jiných. Vzdělávání v této oblasti je vymezeno a realizováno v souladu s věkem žáků. Vzdělávací obsah Výchovy ke zdraví je na 1. stupni zařazen do vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>, 064_72Kap5_8CaZ_2007, Retrieved 26.1.2013 from WorldWeb).

2.1.2 Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje k poznání vlastních pohybových schopností, k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje nejdříve od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Žáci se tak naučí samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a do svého denního režimu zařadit pohybové činnosti tak, aby byly uspokojeny jejich pohybové potřeby a zájmy. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu.

Na konci 1. období - tedy na konci 3. ročníku prvního stupně ZŠ, by žáci měli být seznámeni s nabídkou pohybových aktivit a vědět, že pravidelná každodenní pohybová aktivita je jejich zdraví prospěšná. Součástí pohybových aktivit je i znalost a uplatnění hlavních hygienických zásad a bezpečnosti při jejich konání. Žák na konci tohoto období podle svých individuálních předpokladů zvládá jednoduché pohybové činnosti a usiluje o jejich zlepšení, spolupracuje při jednoduchých skupinových činnostech. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.

Na konci 2. období - konec 5. ročníku prvního stupně ZŠ se žáci aktivně podílí při realizaci pravidelných pohybových aktivit, umí uplatnit pohybové činnosti zlepšující jejich kondiční schopnosti a snaží se o jejich zlepšení. Žák nezapomíná do pohybového režimu zařadit korektivní cvičení tak, aby byla vyvážena jednostranná pohybová zátěž nebo vlastní svalové oslabení. Žák umí uplatňovat pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí a v případě potřeby reagovat na úraz spolužáka. V souladu s individuálními předpoklady žák zvládá osvojené pohybové dovednosti, užívá tělocvičné názvosloví a cvičí podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení. Svě výkony umí změřit a porovnat s předchozími výsledky. Umí zorganizovat nenáročné pohybové činnosti, vytváří varianty pohybových her nebo soutěží v rámci třídního kolektivu, při kterých nezapomíná jednat v duchu fair – play. Dodržuje pravidla her a soutěží, pozná přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje. Při pohybových činnostech respektuje opačné pohlaví (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>, 064_72Kap5_8CaZ_2007, Retrieved 26.1. 2013 from WorldWeb).

2.2 Gymnastika v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ

2.2.1 Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk (6- 11let)

Období mladšího školního věku můžeme charakterizovat jako velmi šťastnou dobu mládí. Děti se vyvíjí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, aktivní, odvážné, mají zájem o všechno konkrétní, jsou snadno ovladatelné (dokážeme-li jejich energii vhodně usměrnit). Pohybový vývoj této věkové kategorie je převážně spontánní, dítě veškerou činnost citově velmi prožívá. Je třeba znát a uvědomit si charakteristické rysy dětí tohoto období (aktivitu, snaživost, pracovitost, ochotu spolupracovat) a postupně je tak vést od spontánního k systematickému pohybu. Učitelům při tom pomáhá přirozená autorita, věcné a logické zdůvodňování, konkrétnost, plnění daného slova, respektování osobnosti dítěte, pestrost forem vyučování a výchovy, porozumění (Svoboda, 2007).

Kos (1980) nazývá mladší školní věk jako druhé dětství. Tento věk je charakteristický počátkem povinné školní docházky. Školní docházka pro dítě znamená určité pohybové omezení, kdy se snižuje čas, který děti tráví spontánní pohybovou aktivitou.

Langmeier a Krejčířová (1998) charakterizují období mladšího školního věku jako etapu střízlivého realismu, kdy je školák zaměřen na svět takový jaký je, a chce ho pochopit. Menší děti jsou ve svém jednání, myšlení a vnímání závislé na svých přáních a fantazii. Školák chce okolní svět a věci v něm pochopit „doopravdy“. Tento charakteristický rys školního dítěte můžeme vypočítat v jeho zájmech, při hře, ale také v řeči, při četbě, kresbě či při písemném projevu.

V motorické oblasti dítě mladšího školního věku nabývá jistoty. V tomto období se snadno a lehce získávají pohybové dovednosti. Dítě je schopno a připraveno podávat výkony vyžadující sílu a obratnost při hře, cvičení nebo běhu. Je vhodný čas, aby se dítě naučilo plavat, jezdit na kole a věnovalo se různým druhům sportů (Machová, 2002).

Sýkora a Kostková (1998) uvádí, že v období mladšího školního věku se vytváří vhodné podmínky pro nacvičování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností. Pohyby se stávají rozmanitější, plynulejší a harmoničtější. Dítě se učí rozdělovat síly, podřídí pohyby určitému rytmu a vykonávat pohyby s menší ztrátou energie, rychleji a

přesněji. Pro děti v tomto věku je přirozená vysoká pohybová aktivita, zvýšený zájem o sport. Je třeba využít tohoto zájmu a zapojit tak děti do pravidelného zdokonalování v určitém druhu sportu, ale současně také neopomíjet zajištění všestranné tělesné přípravy. Při vysoké pohybové aktivitě dětí je třeba dbát, aby se organismus nepřetížil dlouhodobým jednostranným cvičením nebo cvičeními, které vyžadují velké svalové vypětí, tak aby nedocházelo k úrazům. Vhodné je mezi sportovní aktivity zapojit různé druhy pohybových her, průpravných cvičení, chůze, běhů, skákání, lezení, házení, pořadových cvičení, cvičení na hudbu atd.

Podle Periče (2008) je z hlediska pohybového vývoje tato věková kategorie charakterizována spontánní a vysokou pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti děti rychle a snadno zvládají, ale pokud nejsou častěji opakovány, rychle je zapomínají. Za nejprůzračnější věk pro motorický vývoj je považováno období deseti až dvanácti let a je nazýváno „zlatým věkem motoriky“. V tomto věku se děti rychle učí novým pohybům. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení.

Pohybové ústrojí v prvních letech mladšího školního věku je schopné jen krátkodobých výkonů s malým nárokem na jemnost a přesnost pohybů. V dalších letech schopnosti, obratnosti a vytrvalosti přibývá. Pohyby jsou oproti předškolnímu období účelnější, rychlejší, úspornější. Dítě je postupně schopno provádět pohyby koordinačně náročnější. Trvá všeobecná aktivita dítěte s výraznou radostí z pohybu. Především při psychickém napětí je pohyb vhodným uvolněním, které vrací dítě do duševní rovnováhy. Dítě se zajímá o různé druhy sportů, proto by mělo dostat co nejvíce příležitostí k jejich vyzkoušení (Šimíčková-Čížková et al., 2003).

2.2.2 Tělesný a pohybový vývoj

Ve věku prvních školních let se dítě po fyzické stránce vyvíjí klidně a stejnoměrně. Plynule se zvyšuje výška, váha, kapacita plic i celková odolnost dítěte. Podle Miklánkové (2009) v období mladšího školního věku probíhá tzv. období druhé plnosti. V tomto období dochází ke zpomalení růstu těla do výšky a intenzivnějšímu růstu objemu těla. Tělesné tvary se stávají plnějšími. Autorka Machová (2002) toto období nazývá obdobím první vytáhlosti. Dítě je štíhlé a břicho nevystupuje dopředu jako v předškolním období. Dojem vytáhlosti a hubenosti je způsoben prodloužením končetin. Růstové tempo je klidné a pravidelné a

přispívá tak k přibývání podkožní tukové vrstvy. Období první vytáhlosti je vystřídáno obdobím druhé plnosti (období první plnosti od 2 let do konce 4 roku dítěte). Sýkora & Kostková (1998) uvádí, že průměrné roční přírůstky tělesné výšky dětí v tomto věku činí asi 5 - 6cm a roční přírůstky hmotnosti jsou přibližně 2,5 – 3 kg. Během celého období mladšího školního věku jsou rozdíly mezi dívkami a chlapci v tělesné výšce a hmotnosti malé (Šimíčková-Čížková et al., 2003). Ale na konci tohoto období se začínají výrazněji projevovat rozdíly v tělesném vývoji chlapců a dívek ve prospěch dívek. U dívek se objevují první skutečné známky puberty (Sýkora & Kostková, 1998).

V průběhu mladšího školního věku pokračuje rychlým tempem osifikace. I když se již ve značné míře uskutečňuje přeměna chrupavčité tkáně na kostní a zvyšuje se obsah anorganických látek v této tkáni, je v kostech stále ještě dost organické tkáně a organických látek, a proto jsou kosti pružné. Kostní tkáň je tedy plastická. Mohou se také vytvářet předpoklady pro vznik deformací ve vývoji páteře a dolních končetin. Kloubní spojení jsou velmi měkká a pružná. Kolem sedmého roku věku se ustaluje krční lordóza a hrudní kyfóza, bederní lordóza dokončuje svůj vývoj až v pubertě. Zakřivení páteře tedy doposud není trvalého charakteru. Zápěstní kůstky se osifikují až do osmi let věku, jednotlivé články prstů od devíti do jedenácti let. Pro dítě jsou v mladším školním věku obtížné jemnější a přesnější pohyby prstů a ruky. Činnost svalstva ruky a tím i jemná motorika se neustále rozvíjí. V mladším školním věku postupuje rozvoj svalstva a jeho nervového řízení jen zvolna. Dochází k rozvoji zejména velkých svalových skupin, zpočátku ovšem bez odpovídající akční schopnosti. Pohyby jsou však ještě neekonomické a rychle nastupuje únava (Sýkora & Kostková, 1998; Kučera et al., 2011).

Náhlé omezení pohybu spojené se začátkem povinné školní docházky, nesprávné sezení v lavici, zatěžování páteře nošením těžké aktovky a nedostatek pohybové aktivity v mimoškolní době mají za následek vadné držení těla. Za vadné držení těla jsou považovány dětská kulatá záda, skoliotické držení páteře a odstáté lopatky. Výskyt vadného držení těla má stoupající tendenci a v současné době jím trpí až 80 % dětí. Nápravu vadného držení těla docílíme pomocí vhodného každodenního cvičení (Machová 2002).

Srdečně-cévní systém dětí má vysokou funkční schopnost. Objem srdce a průřez cév u dětí mladšího školního věku je relativně větší než u dospělého člověka. Stěny cév jsou pružné a krevní tlak je nižší. To vše pozitivně ovlivňuje krevní oběh, okysličování a výživu tkání, výkonnost dětského organismu. Klidová srdeční frekvence u dívek se pohybuje v rozmezí 80

- 90 tepů/min. Po zátěži se činnost srdce rychle vrací ke klidovým hodnotám. Dítě se proto po krátkodobé intenzivní námaze rychle zotaví a může celkem bez obtíží v činnosti pokračovat (Sýkora & Kostková, 1985; Mikláňková, 2009).

Belšan (1988) uvádí, že u dětí při větší zátěži pozorujeme zrychlené dýchání. Děti mají málo vyvinuté dýchací svaly i neukončený vývin hrudníku, které jsou příčinou nedostatečně hlubokého dýchání. Zvýšenou spotřebu kyslíku kryje organismus stále ještě zrychleným dýcháním, oproti dýchání dospělého – cca 20 dechů/min.

2.2.3 Biologický a kalendářní věk

Kalendářní věk je dán datem narození. Jeho znalost nebo určení jsou tedy jednoduché. Biologický věk je dán nikoliv datem narození, ale konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. Hodnotu biologického věku můžeme poznat z porovnání výšky a váhy s normami, stanovení stupně osifikace kostí, porovnání stupně rozvoje sekundárních pohlavních znaků, popřípadě stanovení stupně prořezávání druhých zubů. Ten se nemusí shodovat s věkem kalendářním. Člověk má individuální tempo svého biologického vývoje. To vychází z genetických předpokladů, produkce hormonů, různých vlivů prostředí, jako jsou výchova, výživa, nemoci apod. Tato různorodost mezi jedinci se vyrovnává kolem 18. - 20. roku (Perič, 2008). U stejně starých dětí mohou být velké rozdíly v biologickém věku. Dovalil (2002) hovoří o tzv. biologické akceleraci, pokud je dítě více vyspělé, než kolik mu je let nebo naopak o retardaci, pokud se biologický vývoj opožďuje za kalendářním věkem.

2.2.4 Psychologické a sociální odlišnosti

Svoboda (2007) považuje vstup dítěte do školy za důležitý okamžik v jeho vývoji. Dítě již přestává být středem pozornosti rodičů a musí se tak vyrovnat se skutečností, že je jedním z mnoha členů skupiny – školní třídy. Dítě se postupně socializuje. Záleží hodně na prostředí rodiny, především vlivu rodičů, jak se dítě s touto změnou vyrovná. Přibližně ve věku devíti let se dítě už úplně vyrovnává se sociálními požadavky, které na něho klade škola. Vydátně k tomu přispívá i účast v nejrůznějších pohybových hrách, ke kterým je dítě vedeno přirozenou potřebou vybití svou energii a zaměstnat rozvíjející se svalstvo.

Rychtecký a Fialová (2002) charakterizují dvě klíčová období této periody psychologického vývoje; vstup dítěte do školy na jeho počátku a kritičnost na konci období mladšího školního věku. Škola mění dosavadní aktivity dětí, kdy dochází k přechodu od hry k učení. Dítě musí přijmout nové sociální normy a pravidla. Přistupuje k nim i nová autorita

učitele, která může zastínit autoritu rodičů. Dítě se ve škole setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité mezilidské vztahy a buduje si mezi nimi své postavení. Ke konci období vzrůstá kritičnost v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí školy i rodiny a přirozená autorita dospělých se tak snižuje. Autorita dospělého často bývá nahrazena autoritou z řad vrstevníků.

Vstupem dítěte do školy nastává náhlé omezení spontánní pohybové aktivity. Autoři Kučera, Dylevský et. al (1999) uvádějí, že stejnou dobu spontánní aktivity, kterou dítě tráví ve škole, by mělo mít pro spontánní hry.

Také autorka Šimíčková-Čížková (2003) považuje vstup dítěte do školy za významnou událost v životě dítěte, která pro něj znamená značnou zátěž. Na dítě jsou kladeny velké nároky na koncentraci pozornosti, dítě je náhle vedeno k soustavné, disciplinované práci. Psychicky ohrožující je srovnávání a hodnocení jeho výkonu s výkony spolužáků. Úspěch či neúspěch ovlivňují postavení dítěte v kolektivu třídy. Pro jeho vztahy k jiným lidem i k sobě samému je kladný postoj k druhým i sobě důležitý. Také celková atmosféra ve školní třídě a osobnost učitele hrají podstatnou roli v nové etapě života dítěte.

Že vstup do školy představuje velkou změnu v životě dítěte, uvádí také autorka Machová (2002). Náhlá změna životních podmínek vyvolává značnou zátěž pro dítě, která mnohdy přesáhne jeho adaptační možnosti a může tak ohrozit jeho zdraví, psychický vývoj a výsledky školní práce. Začátky psaní, čtení a počítání jsou pro dítě v tomto věku velmi namáhavou činností, jejímž důsledkem může být únava. Typickým projevem únavy je nechuť k pokračování v práci. Nutnost překonávat tento odpor je doprovázena duševním napětím, které ještě narůstá s vědomím, že každý výkon je hodnocen a srovnáván s ostatními dětmi. Prevence těchto obtíží spočívá především ve správné volbě začátku školní docházky, kdy rodiče i učitelé dbají individuální zralosti dítěte. Únavě, zvýšené nemocnosti, vyčerpanosti nebo neurotickým problémům předcházíme dostatkem pohybu a také dostatečným množstvím spánku. U dítěte mladšího školního věku potřeba spánku klesá z dvanácti hodin v sedmém roce na deset a půl hodiny v deseti letech.

Z pohledu vývojové psychologie je tedy pro mladší školní věk vstup do školy radikální změnou, která zásadně ovlivňuje myšlení a formuje zájmy dítěte (Langmeier & Krejčířová, 1998; Kučera, Dylevský et al. 1999; Šimíčková-Čížková, 2003; Vágnerová, 2005).

- Vnímání - ve všech oblastech vnímání, zejména zrakového a sluchového, jsou u dětí mladšího školního věku sledovány výrazné pokroky. Vnímání se tedy stává cílevědomé, přestává být náhodné. Dítě je pozornější, vytrvalejší, všechno důkladně zkoumá, objevuje nové vztahy a souvislosti, je pečlivé a ve vnímání méně závislé na svých okamžitých přáních a potřebách. Během této vývojové etapy dítě postupně přechází od vnímání konkrétních předmětů a jevů k vnímání všeobecnějšímu.
- Představivost – je schopnost vybavit si v paměti dřívější vjemy. U dítěte mladšího školního věku dosahuje vrcholu, poté dítě postupně ztrácí typickou spontánnost z předškolního období a dovede rozlišit skutečnost a fantazii. Fantazie je potlačována realitou, ke světu představ se dítě vrací při hře či četbě knih. Chápání bývá často závislé na názornosti, abstraktní myšlení se objevuje až na konci období.
- Paměť – na počátku školní docházky převládá neúplná mechanická paměť, bezprostředně spojená s vnímáním. Ta se však rychle zdokonaluje. Dítě si osvojuje schopnost vědomě řídit svou paměť a usměrňovat její projevy, jako zapamatování, vybavování a znovuvybavování.
- Pozornost - má pro školáka prvořadý význam. Na počátku školní docházky je pozornost krátkodobá, nestálá. Schopnost zaměření pozornosti je poměrně krátká, dítě není schopné odolávat rušivým vlivům. Úkoly kladené na žáky by tedy měly být krátkodobější, formy práce by se měly často střídat a nemělo by se zapomínat na zařazení oddechových relaxačních chvil – cvičení, hry. Kladně na žáky působí pochvala a povzbuzení k další činnosti.
- Cit – každou činnost prožívá dítě velmi emotivně, patrné je zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí. Sebekritičnost k vlastnímu jednání a vystupování je malá. V tomto období se také objevují počátky zájmů, které mají přechodný charakter. Jejich vývoj je velmi ovlivněn zájmy rodičů a výchovou ve škole

(Langmeier & Krejčířová, 1998; Sýkora & Kostková, 1998; Šimíčková-Čížková, 2003; Vágnerová, 2005; Miklánková, 2008).

2.2.5 Senzitivní období

Rozvoj pohybových schopností a dovedností není v každém věku stejně efektivní. Existují tedy etapy vývoje, které jsou vhodnější pro rozvoj určité schopnosti či dovednosti. Tato období se nazývají jako senzitivní (Perič, 2008). Rozvoj svalstva, srdečně cévní a nervové soustavy v tomto věkovém období vytváří dobré předpoklady pro postupný rozvoj koordinace pohybů a smyslu pro rytmus, obratnosti, rychlosti, síly a vytrvalosti (Sýkora & Kostková, 1998).

Koordinální schopnosti a jejich rozvoj vychází z vývoje centrální mozkové soustavy. Základní předpoklady pro efektivní rozvoj koordinace vytváří schopnost střídání vzruchů a útlumů a činnost analyzátorů centrální mozkové soustavy. U děvčat je možné stanovit senzitivní období mezi 7 a 10-11 roky a přibližně do 12 let u chlapců. V rytmické gymnastice významnou hraje úroveň koordinačních schopností, která je důležitá pro dokonalé sladění složitějších pohybových činností (Mihule & Šťastná, 1993; Perič, 2008). Mezi koordinační schopnosti patří cit pro rytmus, rovnováhu, odhad vzdálenosti, orientaci v prostoru a přesnost provedení (Měkota & Novosad, 2005).

Mezi pohybové schopnosti, které je vhodné rozvíjet co nejdříve, patří rychlostní schopnosti. Tento požadavek vychází ze zákonitostí vývoje centrální nervové soustavy, která má pro rychlost význam především z hlediska požadavků na střídání vzruchů a útlumů. Období rozvoje rychlostních schopností je tedy zasazeno mezi 7 - 14 lety. Rychlostní předpoklady chlapců i dívek jsou v podstatě stejné. Tam, kde je třeba zapojit větší svalové skupiny, jsou chlapci rychlejší a hbitější. Základním požadavkem při získávání rychlosti je pohyb s maximální intenzitou – vykonávat pohyb s maximální rychlostí. Délka zatížení by neměla přesahovat dobu, kdy začíná do rychlostního projevu zasahovat únava, která u dětí nastává kolem 5 - 10s. Počet opakování a přestávek mezi cvičeními by měly být zorganizovány tak, aby docházelo k nárůstu rychlosti. Ke stimulaci rychlostních schopností napomáhá dobře zvolená, rytmicky výrazná, dynamická a optimistická hudba (Kostková et al., 1990; Vilímová, 2002).

Silové schopnosti mají svá senzitivní období později. Je to dáno vztahem k produkci pohlavních a růstových hormonů, které výrazně ovlivňují množství síly. Děti mladšího školního věku mají funkčně dobře připravené svalstvo, ale podpurný systém, zejména jeho

růstové zóny, nejsou dostatečně vyvinuty pro zvýšenou zátěž, kterou silová cvičení podmiňují. V rámci růstu a vývoje se jednotlivé svalové skupiny rozvíjejí nerovnoměrně a mohou vznikat svalové dysbalance. Proto se v tomto věku zásadně nedoporučují statická cvičení a posilovací cvičení dynamického charakteru se zátěží vyšší, než je 10% celkové tělesné hmotnosti dítěte. Rychleji se vyvíjejí velké svalové skupiny, proto děti při jemných pohybech pracují neekonomicky a rychle se unaví. Dívky dosahují nejvyšších přírůstků silových schopností mezi 10. - 13. rokem, chlapci mezi 13. – 15. rokem (Sýkora & Kostková, 1998). Autorka Vilímová (2002) doporučuje v tomto školním věku věnovat zvýšenou pozornost velkým svalovým skupinám, které zajišťují správné držení těla. Mezi cvičení pro rozvoj síly řadí metody přirozeného posilování – běhy, skoky, hody nebo šplh, které lze provádět s různým dávkováním a intenzitou, např. s menší zátěží a s co největší rychlostí.

Vytrvalostní schopnosti mohou být rozvíjeny v kterémkoliv věku, protože jsou do jisté míry univerzální. Za předpokladu pravidelné a plánované pohybové činnosti zaměřené na vytrvalost lze adaptačních změn dosáhnout v jakémkoliv věku. Přesto v průběhu ontogenetického vývoje organismu dochází k největšímu přírůstku vytrvalosti v mladším školním věku, kdy mezi chlapci a dívkami nejsou ve výkonnosti velké rozdíly. Jedním z vytrvalostních ukazatelů je schopnost přenosu kyslíku krví do tkání, tzv. maximální spotřeba kyslíku. Maximální hodnoty spotřeby kyslíku stoupají do 18 let, poté nastává stagnace a často i útlum, které mohou být příčinou snižování množství pravidelné pohybové aktivity. (Měkota & Novosad 2007; Perič, 2008) Předpoklady pro rozvoj vytrvalosti jsou velmi vázány na motivaci. V rytmické gymnastice k rozvoji vytrvalosti využíváme různé obměny skoků, poskoků, běhů a tanečních kroků. (Kostková et al., 1990).

Mezi další pohybové schopnosti, které ovlivňují pohybovou činnost dětí, patří kloubní pohyblivost. V rytmické gymnastice dokonce patří k limitujícím faktorům, tak aby mohla být zvládnuta různá gymnastická cvičení. Pohyblivost je charakterizována jako schopnost člověka vykonávat pohyb v co největším rozsahu. K jejímu nejintenzivnějšímu rozvoji dochází mezi 9. - 13. rokem. U dívek je možné začít se záměrným rozvojem kloubní pohyblivosti dříve, v období mezi 8. - 12. rokem. Snížená pohyblivost, která je nejčastěji způsobena tuhostí nebo zkrácením svalů, zvyšuje riziko zranění či bolesti. S nástupem pubertální akcelerace růstu klesá schopnost rozvoje pohyblivosti klesá (Belšan 1984; Dovalil 2002; Perič, 2008).

2.3 Klasifikace gymnastiky

2.3.1 Gymnastika

Gymnastiku můžeme chápat jako druh pohybové aktivity, kdy její cviky splňují určitá kritéria – mají přesný tvar, způsob provedení (techniku) a účel. Cíleně sestavené soubory cviků prezentují jednotlivé gymnastické druhy nebo sporty. Gymnastiku také vidíme jako systém podnětů, které ovlivňují člověka nejen z hlediska cílů tělesné výchovy, ale cvičební aktivity také záměrně působí na životní styl člověka, uspokojují jeho potřeby a zvyšují jeho tělesnou zdatnost a výkonnost. U nás se pojetí gymnastiky vyvíjelo spolu se změnami ve společnosti. Pro širší obsahu tělesných cvičení použil Dr. M. Tyrš název „tělocvik“. Po druhé světové válce došlo vlivem sovětské teorie k dělení tělesné výchovy na gymnastiku, sporty, hry a turistiku. Z tohoto rozdělení vznikly nejen názvy gymnastických sportovních odvětví, ale došlo i ke specifickému vnímání pojmu gymnastika jako určitého druhu cvičení (Kolektiv autorů. Gymnastika I., g1_1.-2. lekce <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php>., Retrieved 29.1.2013 from Worldweb).

Gymnastické sporty patří mezi sporty olympijské (první čtyři) a mají svou mezinárodní světovou a evropskou instituci. Ve struktuře mezinárodní gymnastické federace FIG a UEG jsou ustaveny komise:

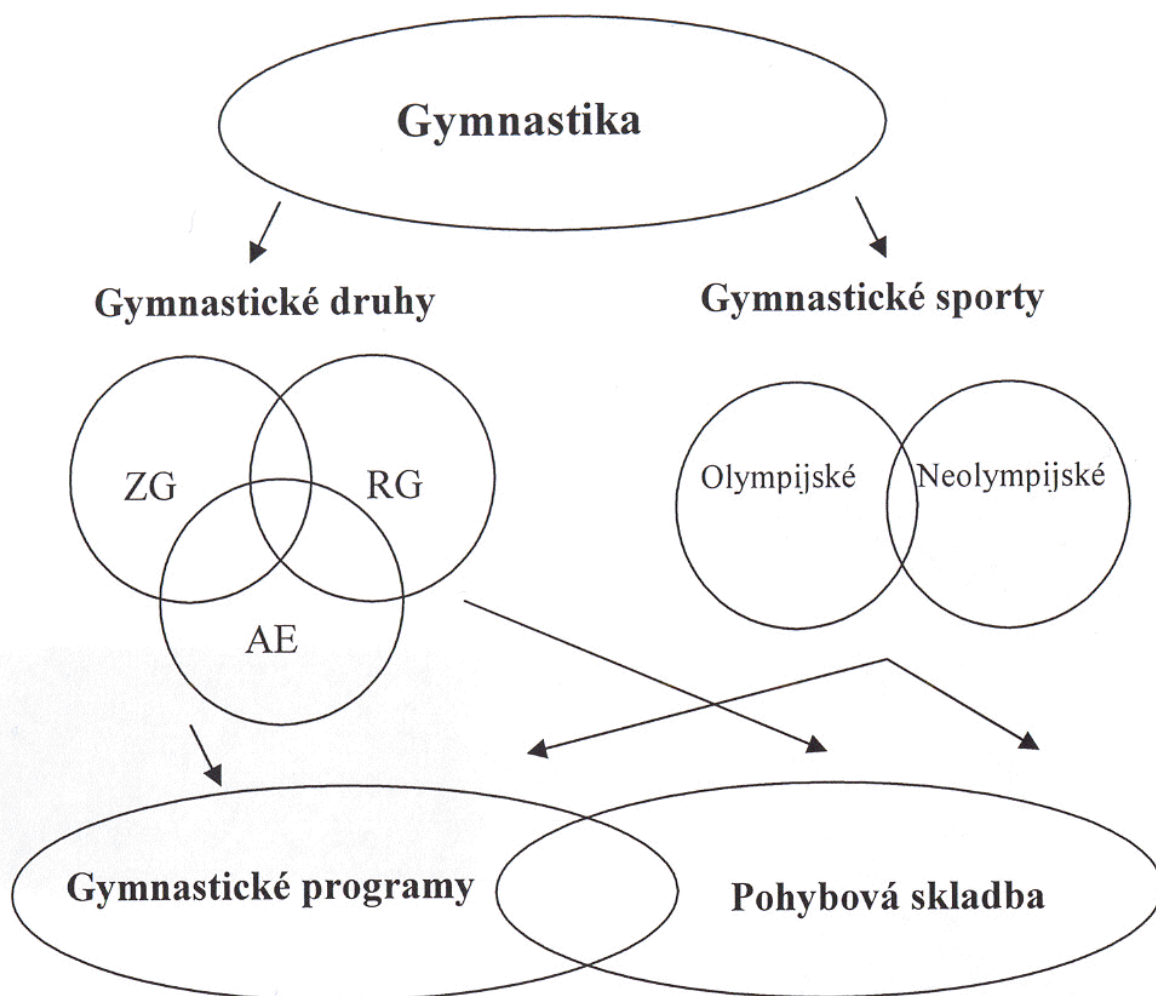
- Sportovní gymnastika mužů
- Sportovní gymnastika žen
- Moderní gymnastika
- Skoky na trampolíně
- Všeobecná gymnastika
- Sportovní aerobik
- Sportovní akrobacie

Vedle gymnastických sportů jsou zde gymnastické druhy, které jsou od sebe odlišné soustavou pohybových činností.

- Základní gymnastika
- Rytmická gymnastika

- Aerobik

Obsah jednotlivých sportů a druhů gymnastiky se částečně prolíná. Respektují se společné výchozí zásady pohybu. Odlišují se provedením pohybu – technikou (Kolektiv autorů. *Gymnastika I.*, g1_1.-2. lekce, <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php>., Retrieved 29.1.2013 from Worldweb; Novotná, Panská & Chrudimský, 2009).



Obrázek 1. Dělení gymnastiky (Novotná, Panská & Chrudimský, 2009).
ZG – základní gymnastika, RG - rytmičká gymnastika, AE – aerobní gymnastika, aerobik

2.3.2 Společný pohybový základ druhů gymnastiky

Společným základem gymnastických sportů a gymnastických druhů je tzv. technický základ pohybu. Podstatou je vědomé řízení pohybu v prostoru, dané určením

- přesné výchozí polohy
- tvarem pohybu
- průběhem pohybu
- provedením pohybu

Podmiňuje osvojování si vědomostí o průběhu pohybu, zvládnutí dovedností a očekávaném účinku cvičení. Učí cvičence:

- zdokonalovat pohyby
- osvojit si uvědomělou realizaci pohybu v prostoru
- kontrolovat neustálé držení těla
- zaujmout přesně určenou výchozí polohu
- provést pohyb vedením, švihem nebo vlnou co nejdokonaleji a esteticky
- optimálně rytmizovat pohyb
- udržovat rovnovážnou polohu
- zacvičit co nejpřesněji daný cvik, vazbu nebo pohybový motiv

Na úrovni osvojení základních pohybových vzorů závisí výsledný efekt cvičení. Čím lépe se děti naučí ovládat rozmanité funkčně účinné a co nejdokonaleji esteticky provedené pohyby těla a jeho částí, tím snadnější bude přenos takto získaných pohybových dovedností do dalších pohybových aktivit sportovního charakteru. V našem případě do pohybových skladeb a sestav základního programu a posléze i do volného a kombinovaného závodního programu moderní gymnastiky.

Další společnou částí je program základní techniky cvičení bez náčiní, jako soubor základních gymnastických dovedností, které mají přesně určené provedení, s důrazem na estetickou stránku projevu pohybu. Do inventáře činností patří:

- základní formy různých druhů chůze a běhu

- taneční kroky
- skoky
- rovnovážné tvary
- obraty
- vlny, osmy
- základy akrobacie

(Kolektiv autorů. *Gymnastika I.*, g1_1.-2. lekce, <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php>., Retrieved 29.1.2013 from Worldweb; Mihule & Šťastná, 1993).

2.3.3 Rytmická gymnastika

Rytmická gymnastika a tanec představují ve školní tělesné výchově relativně mladou složku. Obsah rytmicke gymnastiky se začal ve školních osnovách objevovat na počátku 20. století. Na základních školách je tento druh gymnastiky koncipován v širším pojetí jako estetická pohybová výchova, která čerpá z propracované metodiky moderní gymnastiky.

Krapková (1995, 5) uvádí: „Rytmická gymnastika má svým didaktickým zaměřením potenciální hodnotu pohybového základu pro všeobecné pohybové školení a zvláště pro moderní gymnastiku“.

„Rytmická gymnastika je druh gymnastiky a současně jedna z nejpropracovanějších forem hudebně – pohybové výchovy. Vychází z úzké vazby hudby a pohybu, kultivuje estetický pohybový projev, podněcuje tvořivost, preferuje centrální pohyby. Obohacuje svou náplň využíváním klasické techniky (baletu) a dalších tanečních technik“ (Kolektiv autorů. *Gymnastika I.*, g1_1.-2. lekce, <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php>., Retrieved 29.1.2013 from Worldweb).

„Rytmická gymnastika je tradiční součástí výchovy k rytmickeu vnímání a výchovy rytmem. Je to otevřený systém pohybových činností, jehož základem jsou zákonitosti hudebně-pohybových vztahů“ (Miklánková, 2007, 1).

Obsah rytmické gymnastiky rozdělujeme na čtyři části, kterými jsou:

a) cvičení bez náčiní (chůze, běh, taneční kroky, skoky, rovnovážné tvary, obraty, vlny, rotace, akrobatické tvary)

b) cvičení s náčiním (švihadlo, míč, obruč, kužele, stuha, závoj, praporec, netypizované náčiní a pomůcky)

c) elementární hudebně pohybová příprava (počítací doba, metrum, metrické modely, tempo, rytmus, dynamika, agogika, tektonika)

d) taneční výchova (gymnastické aplikace různých tanečních technik, stylů a druhů tanců)

(Mihule & Šťastná, 1993; Novotná et al., 2011).

2.3.4 Hudebně - pohybová výchova v rytmické gymnastice

Pohybové schopnosti dětí v rytmické gymnastice rozvíjíme prostřednictvím pohybu s hudbou. Hudba vytváří příjemnou atmosféru, zvýrazňuje pohyb a prožitek ze cvičení. Cvičení spojené s hudbou je vnímáno jako méně obtížné, pohyby se stávají harmonické a ekonomické. Hudebně pohybová příprava je zaměřena na pochopení a osvojení si podstatných vztahů mezi pohybem a hudbou. Spojení gymnastického pohybu s hudebním doprovodem by mělo být provedeno ve vzájemné souhře těchto dvou výchovných činitelů. Požadavek kultivovaného pohybu, který vzbuzuje emoce dětí a podněcuje je k individuálnímu projevu, rozvíjí jejich pohybovou kreativitu, je základním kritériem pro pohyb s hudbou. Vyjádření základních hudebně pohybových vztahů předpokládá využití pohybových prvků jako např. hra na tělo, chůze, běh, poskoky, skoky a jejich vzájemné kombinace. Zapojení celého těla do procesu hudebního prožívání lépe rozvíjí fantazii a představivost dětí. Při cvičení ve skupině hudba sjednocuje osobní rytmus jednotlivce s rytmem skupiny, navozuje pocit sounáležitosti mezi cvičícími, nenásilně vede ke vzájemné spolupráci. Pohyb s hudbou je pro děti velmi efektní a atraktivní činností a je tedy vhodným motivačním prostředkem k pravidelnému provádění pohybových aktivit (Kostková, 1990; Mihule & Šťastná, 1993; Miklánková, 2007; Novotná et al., 2011).

Základní hudební pojmy

Hudební doprovod, který vybíráme pro pohybovou aktivitu, se liší svým tempem, rytmem, dynamikou, melodií.

Metrum – je základní míra pro měření času v hudbě. Vzniká střídáním přízvučných a nepřízvučných dob v předem daném ustáleném pořadí. Určuje rytmus hudební skladby v rámci taktu a její charakteristiku z hlediska přízvučných a nepřízvučných dob. V rytmické gymnastice je metrum vyjádřeno počítací dobou. Rozlišujeme dva základní typy metra:

sudodobé - pravidelné střídání přízvučných a nepřízvučných dob (např. dvoudobé, čtyřdobé)

lichodobé – pravidelné střídání přízvučné a dvou nepřízvučných dob (např. $\frac{3}{4}$ takt).

Takt – vymezuje a člení hudbu do úseku. Označuje kolik a jakých počítacích dob se vejde do jednoho taktu – říkáme, v jakém je skladba taktu. Informaci o metru skladby nám dává číselné označení na začátku prvního taktu. Horní číslice udává počet dob v taktu a dolní vyjadřuje jejich relativní délku (např. číslice 4 vyjadřuje, že základním počítacím impulzem v taktu bude nota čtvrt'ová). U čtyřdobého metra se zpravidla nahrazuje číselné označení písmenem „C“ (takt celý = 4 doby). V rytmické gymnastice využíváme takt dvoučtvrt'ový, tříčtvrt'ový, čtyřčtvrt'ový.

Rytmus – je střídání různých tónových délek v rámci zvoleného metrického modelu. Rytmicky správné provedení pohybu je základem efektivity pohybu. Rozvíjení rytmického vnímání a rytmické paměti je základem pro správné osvojení všech pohybových dovedností. V hudebně pohybové výchově je rytmus vymezen řadou počítacích dob. Cvičíme např. v rytmu polky, valčíku, mazurky. Pro rytmickou gymnastiku je vnímání rytmu jednou z nejdůležitějších součástí správného provedení cviků. Rytmiizaci pohybu je třeba při cvičení sladit s rytmem vdechu a výdechu. Při cvičení se střídá napětí a uvolnění, zátěž a odpočinek.

Tempo – Počet počítacích dob za minutu udává tempo hudby. Rozlišujeme tři základní druhy tempa - pomalé, střední a rychlé. Tempo měříme pomocí metronomu. Dbáme na to, aby se děti učily dané tempo udržet a uměly rozlišit základní stupně – pomalý, střední, rychlý.

Dynamika – v hudbě je založena na možnosti různé síly (hlasitosti) tónu. Dynamická škála rozlišuje tři základní stupně - slabě, středně silně a silně. V pohybu se děti učí odstupňovat energii vkládanou do pohybu. Změna dynamiky většinou souvisí se změnou tempa – zpomalení souvisí se zeslabením tónu, zrychlení se zesílením tónu.

Melodie – je hudební projev, kdy jednotlivé tóny navazují na sebe tak, aby byla vyjádřena hudební myšlenka. Celkový průběh pohybu je určen melodií. Děti vedeme k rozlišení melodie vzestupné a sestupné.

Hudební forma – je označení pro skupinu skladeb příbuzných především z hlediska kompozice, stavby či struktury nebo z hlediska účelu či příležitosti, ke kterým byly složeny. Děti učíme, aby vědomě vnímaly a pohybem zdůrazňovaly začátek a konec hudební fráze (Viskupová, 1987; Kostková, 1900; Miklánková, 2009; Thorovský, 2011; Raková, 2012).

2.3.5 Základy terminologie – názvosloví

Jedinečnost gymnastických programů je podpořena důsledným používáním odborného jazyka „názvosloví“, které kromě popisu pohybu udává i způsob provedení. V tělesné výchově a sportu se používá tělocvičné názvosloví.

Základy názvosloví zpracoval Dr. M. Tyrš. Později na jeho práci navázali K. Appelt a M. Libra. Odborná terminologie názvosloví se rozvíjela spolu s vývojem jazyka a rozvojem pohybových činností. Systém gymnastického názvosloví u nás je ve světě ojedinělý. Jeho utříděnost nám umožňuje popsat, publikovat a uchovat jednotlivé pohyby, cviky i pohybovou kompozici. Popis tělesných cvičení gymnastickým názvoslovím nám podává současně i informaci o průběhu a technice provedení daného pohybu.

V tělovýchovné praxi užíváme tělovýchovné názvosloví v přiměřené míře. Jednoduchost názvosloví tělesných cvičení je jednak v opakujících se pravidlech, stejných termínech, odvozených názvech pohybů od názvů částí těla, jednak v tom, že základní polohy a směry se nepopisují (př. leh na zádech - pouze leh, chůze vpřed - jen chůze). Poloha je popisována vzhledem k vnějšímu prostředí, tj. k základně, k náradí, k druhému cvičenci atd. Pro setrvání v poloze používáme výraz výdrž. Pro určení tempa průběhu pohybu používáme termínů rychle - zvolna.

Pohyb se v názvosloví vyjadřuje:

- slovesy (přednožit, upažit),
- dějovými podstatnými jmény (výskok)
- jmennými větami (vzpor dřepmo - přešvihem skrčmo, vzpor ležmo vzadu).

Polohy celého těla označujeme podstatnými jmény stoj, podřep, dřep, klek, sed, leh. Nejdříve popisujeme polohy nebo pohyby celého těla

(Appelt & Libra 1985; Appelt, Horáková & Novotný, 1989; Kolektiv autorů Gymnastika I. g1_2.-5. lekce <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php>., Retrieved 29.1.2013 from Worldweb).

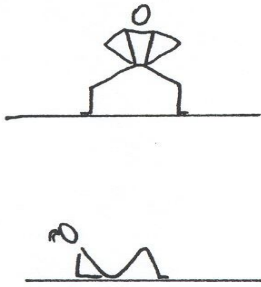
2.3.6 Grafický záznam pohybu

Grafický záznam pohybů a poloh má v tělesné výchově svůj historický vývoj. Vznikal současně se záměrem dát tělovýchovnému hnutí odbornou terminologii. Pomocí figurálních kreseb je možné cvik názvoslovně popsany si rychle a názorně představit a zaznamenat. Zaznamenání pohybu a poloh pomocí kreslených figur se týká zachycení a znázornění toho, co je pro pohyb to podstatné. Záleží ovšem na kvalitě kreslených figur. Schopnost zaznamenat pohyb pomocí kreslených figur ve spojení s půdorysnými grafickými znaky pak usnadňuje a zjednodušuje přípravu učitele na cvičební lekci.

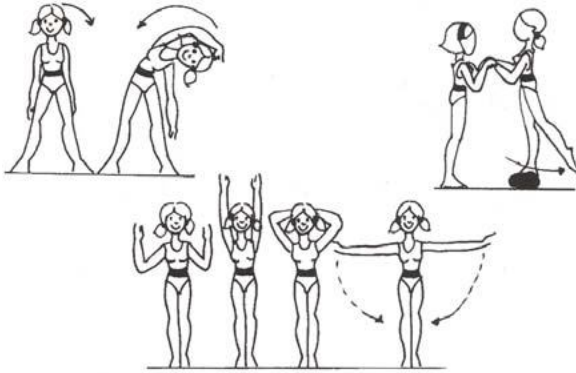
Názornost pohybových figurek je přímo úměrná výtvarným schopnostem každého jednotlivce - učitele. V běžné tělovýchovné praxi používáme dva základní druhy figurek s mnohačetnými modifikacemi:

- hůlková figura,
- anatomická figura.

Nejjednodušší hůlková figura (Obrázek 2 a 3) může být kreslená bez zvláštních výtvarných schopností. Stačí trpělivost při několikerém opakování kresby, prostorová představivost a základní znalosti o anatomii těla. Tento nejjednodušší způsob zachycení lidské postavy by měl ovládat každý učitel tělesné výchovy (Kolektiv autorů Gymnastika I. g1_2.- 4. lekce, <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php>., Retrieved 29.1.2013 from Worldweb; Hájková, 1998; Janková et al. 1977; Miklánková, 2012).



Obrázek 2. Příklad záznamu hůlkové figury.



Obrázek 3. Příklad záznamu anatomické figury.

(Kolektiv autorů Gymnastika I. g1_2.-4. lekce, <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php>., Retrieved 29.1.2013 from Worldweb).

2.4 Základy techniky cvičení bez náčiní

Základní technika cvičení bez náčiní je soubor základních gymnastických dovedností, které mají přesně určené provedení. Mezi pohybové činnosti řadíme: různé druhy chůze a běhu, vybrané taneční kroky, rovnovážné tvary, obraty, vlny, osmy, skoky a poskoky a základy akrobacie. Postupné osvojení si správné techniky provedení specifických gymnastických dovedností je základním předpokladem pro úspěšné provedení gymnastických cvičení (Mihule & Št'astná, 1993).

2.4.1 Krok a chůze, běh

Chůze a běh jsou základním lokomočním prostředkem užívaným nejen v rytmické gymnastice. Pomocí chůze je možné vyjadřovat rytmické změny, změny tempa a dynamiky a různorodé využití prostoru. Technika chůze je založena na cyklické práci dolních končetin, vytáčení nohou zevnitř, dokrok přes přední část chodidla a plynulé přenášení váhy na výkročnou nohu. Technika běhu a chůze je základem s možností mnoha změn.

Např.:

- chůze vpřed a vzad, stranou
- chůze ve výponu
- chůze dostředivá a odstředivá
- chůze v podřepu
- chůze taneční (pérovaná)
- kombinace chůze a běhu
- běh přirozený, přímý
- běh s vysokým skrčováním přednožmo a zánožmo
- běh „drobný“
- běh prošlapávaný
- běh dostředivý a odstředivý

Výše uvedené náměty chůze a běhu se dají kombinovat s doprovodným pohybem paží. A dále v kombinaci s poskoky (Kašparová, 1981; Kostková 1990; Mikláňková, 2007; Novotná et al., 2011).

2.4.2 Poskoky a skoky

Skoky jsou v rytmické gymnastice prvkem, který je důležitým prostředkem k vyjádření dynamiky. V pohybové skladbě bývají prováděny v místech narůstající dynamiky nebo dynamických vrcholech. Technicky zvládnuté skoky jsou esteticky působivé. Většina skoků vyžaduje pohyb maximálního rozsahu a pohyb vedený daleko do prostoru. Pro potřeby rytmické gymnastiky využíváme jednodušších skoků odrazem obounož (z podřepu nebo po gymnastickém „předskoku“, tj. odrazem jednož a přednožením dolů druhé, skok do podřepu spatného) a skoků odrazem jednož. Skoky jsou výbušné, švihové pohyby celého těla.

Skoky podle způsobu odrazu a doskoku dělíme do několika skupin:

- odrazem jednož a doskokem jednož (na odrazovou nohu)
- odrazem jednož a doskokem obounož
- odrazem obounož a doskokem jednož
- odrazem obounož a doskokem obounož
- odrazem z jedné nohy a doskokem na druhou nohu.

Mezi nejužívanější skoky odrazem jednož patří:

- skok s přednožením, unožením, zanožením
- skok se skrčením přednožmo „čertík“
- „čertík“ s dvojným obratem
- nůžkový skok
- jelení skok
- dálkový skok

Mezi nejčastěji zařazované skoky odrazem obounož patří:

- skok s obraty
- skok se skrčením přednožmo „kufř“
- skok s bočným či čelním roznožením

Metodika výuky skoků se zaměřuje nejen na jejich technické zvládnutí, ale také na rytmizaci pohybu a jeho dynamiku. Předpokladem nácvičku skoků je zvládnutí pevného držení těla. Procvičujeme klenbu nohy výpony, pérováním, drobnými poskoky. Stehenní a lýtkové svaly můžeme procvičovat skoky přes švihadlo, přes překážky apod. (Rampová, 1977; Hájková, 1998; Novotná et al., 2011) .

2.4.3 Taneční a rytmické kroky

Taneční prvky z lidových a společenských tanců obohacují náplň rytmické gymnastiky. Taneční kroky posilují svalstvo dolních končetin, rozvíjejí jejich rychlost, pružnost a lehkost. Slouží k rozvoji koordinace. Kombinace a obměny tanečních kroků mohou sloužit jako vazební prvky a spoje s dalšími tvary rytmické gymnastiky. Taneční kroky, chůze i běh jsou prováděny v přímých i šikmých směrech v prostoru, po obloucích, křivkách, spirálách apod. Při nácviku vycházíme z tanečních kroků lidových tanců, uplatňujeme požadavky rytmické gymnastiky – správné držení těla, vedení pohybu nohou s propínáním nártů, provádění tanečních kroků ve výponu. V nácviku využíváme také různých vázaných útvarů, dvojic, trojic, kombinací pohybu ve skupině a pohybu jednotlivce.

Mezi nejužívanější taneční a rytmické kroky jsou řazeny:

- přísunný krok
- poskočný krok (krok pravou, poskok na pravé, levá ve skrčení přednožmo poníž, špička u kotníku)
- cvalový krok (přísunný krok)
- polkový krok
- valčíkový krok vpřed a stranou, s obraty
- mazurkový
- Jive - základní krok
- Cha-cha - základní krok
- Waltz - základní krok

(Kos, 1976; Schinzelová, 1977; Kašparová, 1981; Novotná et al., 2011).

2.4.4 Rovnovážné tvary

Rovnovážné tvary jsou charakteristické výdrží v poloze nebo pohybem v různých postojích, jejichž obtížnost je závislá na velikosti oporné plochy a na vzdálenosti těžiště od plochy opory (v nízkých polohách). Předpokladem ke zvládnutí rovnovážných postojů je správné držení těla, správná poloha těžiště a pocit osy těla. Správné provádění rovnováhy vyžaduje přesnou koordinaci pohybů, střídání napětí s potřebným uvolněním, rozsah pohybu. Rovnovážné polohy mohou být statického charakteru (výdrž v poloze) a dynamického charakteru - přechod z výponu do dřepu nebo přenášení váhy v prostoru.

Mezi rovnovážné tvary v rytmické gymnastice jsou zahrnovány:

- rovnovážné tvary v nízkých polohách
- rovnovážné tvary v postojích obounož
- výpon spatný
- rovnovážné tvary v postojích jednoož
- váha předklonmo
- váha úklonmo
- stoj jednoož, skrčit přednožmo nebo skrčit únožmo druhou
- stoj jednoož, přednožit, unožit, zanožit druhou
- výpon se skrčením přednožmo a únožmo
- klek, přednožit
- dřep, přednožit

(Pavlásková, 1977; Kostková, 1900; Novotná et al., 2011).

2.4.5 Obraty

Obraty jsou pohybové tvary, kde důležitou roli hraje orientace v prostoru a koordinace pohybu. Obrat je pohyb celého těla kolem svislé osy. Mezi jednodušší formu obrátů patří obraty prováděné obounož, křížením nebo přísunem. Obraty jednoož mají přesně definovanou polohu volné končetiny. Obraty se liší různým počtem rotací - čtvrtobrat (45°), půlobrat (90°), třičtvrtěobrat (135°), celý obrat (180°), dvojný obrat (360°). Jednou z hlavních funkcí obrátů v rytmické gymnastice je jejich návaznost pohybu v prostoru a v prostorových změnách.

Podstatou správné techniky obrátů jsou základní principy točení:

- základní postavení, příprava na obrat
- odraz do rovnovážné polohy (výpon jednoož)
- nášvih paží a přetáčení hlavy v průběhu obratu při fixaci jednoho bodu ve výšce očí
- spojení a koordinace odrazu s rotací ramen
- zvýšení rotace přibližováním končetin k ose otáčení

(Novotná et al., 2011; Pavlásková, 1977).

2.4.6 Klony a vlny trupu

Mezi pohyby hrudníku a trupu, které souhrnně nazýváme klony, jsou řazeny předklony, úklony a záklony, dále rozlišujeme kroužení a rotaci kolem svislé osy těla. Sunutí hrudníku je v základních směrech charakterizováno pohybem vpřed, vzad a stranou. Plastický pohyb trupu podmiňuje pohyb pánve a hrudníku. Ohnutí a prohnutí trupu je charakterizováno pohybem celé páteře a zakončeno klonem hlavy. Vlna trupu začíná vlnou hrudníku nebo pohybem pánve (Kašparová, 1981).

2.4.7 Akrobatické tvary

Rytmická gymnastika zahrnuje do svého programu především akrobatická cvičení, které řadíme mezi převratová cvičení. Hlavním znakem je převrácení těla kolem pravolevé či předozadní osy těla. Do obsahu rytmičké gymnastiky řadíme např. tyto akrobatické prvky:

- přesedy (sedem skrčmo dvojný obrat nebo vzporem vzadu sedmo skrčmo dvojný obrat)
- sudy (dvojný obrat v lehu),
- stoj na lopatkách „svíčka“
- kotouly vpřed a vzad
- přemety stranou
- přemety vpřed a vzad

(Kašparová, 1981; Appelt, Horáková & Novotný, 1989; Hájková 1998).

2.4.8 Pohyblivost

Vilímová (2002) vymezuje pohyblivost jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu, jak to umožňuje kloubní systém člověka. Rozsah pohybů u dívek je obvykle vyšší než u chlapců. Měkota a Novosad (2007) uvádí, že pohyblivost - flexibilita je kapacita kloubu, která umožňuje plynulý pohyb v plném, pro daný účel optimálním rozsahu. Jde o schopnost, která je silně podmíněna geneticky, nicméně možnosti ovlivnění flexibility jsou velké. Senzibilním obdobím pro rozvoj pohyblivosti je věk 7 – 11 let. Dle Dovalila (2002) lze pohyblivost zlepšovat kombinací uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení.

Jedním z limitujících faktorů úspěšného zvládnutí techniky cvičení bez náčiní pro zvládnutí závodního programu v rytmické gymnastice je maximální kloubní pohyblivost, ohebnost a elasticita, převážně v ramenním, zápěstním, kyčelním kloubu a páteři. Senzitivní období pro rozvoj pohyblivosti je u dívek mezi 8 – 12 rokem věku.

Mezi cviky k rozvoji pohyblivosti v rytmické gymnastice jsou zahrnovány:

- široký sed roznožný, upažit („bočný rozštěp“)
- čelný rozštěp, upažit („provaz“)
- mírný klek rozkročný, hluboký záklon, vzpažit
- mírný stoj rozkročný, hluboký záklon, vzpažit
- „most“
- leh na břicho roznožný skrčmo, chodidla na sobě, upažit („žabička“)
- leh na zádech roznožný skrčmo, chodidla na sobě, upažit („motýlek“)
- široký sed roznožný, rovný předklon, předpažit („placka“)
- leh na břicho, hluboký záklon, vzpažit („kobra“)

(Novotná, 1987).

2.4.9 Kompenzační cvičení

Cílem kompenzačních cvičení je pozitivně ovlivnit stav hybného systému.

Hlavní úkoly kompenzačních cvičení:

- vyrovnávat jednostranné zatížení
- předcházet vzniku svalové nerovnováhy
- přispět k vytváření kvalitních pohybových a posturálních stereotypů

Typy cvičení, které používáme:

- cvičení relaxační
- cvičení protahovací
- cvičení posilovací
- cvičení mobilizační
- cvičení dechová
- cvičení pro vypracování či ovlivnění pohybových a posturálních stereotypů

Předpoklady použití:

- mít představu o správném (korektním) držení těla
- znát orientační testování kloubně-svalových jednotek: zkrácené svaly, oslabené svaly, rozsah pohybu apod.
- umět ohodnotit základní pohybové stereotypy (Novotná, 1987; Krapková, 2005).

2.5 Technika cvičení s náčiním

Součástí rytmické gymnastiky je cvičení s náčiním. V podmínkách školní tělesné výchovy má cvičení s náčiním svůj významný podíl na rozvoji koordinace, zručnosti nebo prostorové orientace. Rytmická gymnastika využívá pro různé věkové kategorie rozmanitých náčiní. Od malých míčků, stužek, šátků, kroužků aj., tedy jak náčiní netypizovaného, tak náčiní, která respektují normy typizovaného náčiní moderní gymnastiky (např. délka stuh, velikost míčů, obručí apod.). Při stavbě pohybových vazeb, sestav s náčiním se vždy vychází z technických možností daného náčiní a využívá se specifických manipulací jednotlivých druhů náčiní tak, aby cvičení plnilo svůj účel a nebylo pouhou dekorací nebo doplňkem cvičenců (Mihule & Šťastná, 1993; Novotná et al., 2011).

2.5.1 Švihadlo

Švihadlo (Obrázek 4) patří mezi nejrozšířenější náčiní v tělesné výchově. Cvičení se švihadlem je možné zařazovat v částech nebo celých cvičebních jednotkách zaměřených na stimulaci schopností - koordinace, vytrvalosti, rychlosti. Cvičení se švihadlem působí především na svalstvo dolních končetin, zlepšuje pružnost v kotnících. Prohlubuje dýchání a tím zvyšuje fyzickou kondici. Pohybovým obsahem cvičení se švihadlem jsou různé druhy přeskoků a skoků přes švihadlo, ale i cvičení se složeným švihadlem, která zvyšují účinky přímivých a protahovacích cvičení a jsou vhodná i pro rozvoj flexibility (výkruty). V rytmické gymnastice jsou základní průpravná cvičení se švihadly rozšířena o další specifické požadavky techniky pohybu náčiní a jejich použití je obohaceno o spojení pohybu s hudebním doprovodem. (Kostková, 1990; Mihule & Šťastná 1993; Novotná et al., 2011).



Obrázek 4. Švihadlo ze syntetického materiálu zakončené uzly.

Současná švihadla se vyrábějí z konopného nebo syntetického různobarevného materiálu o stejném průřezu po celé délce. V rytmické gymnastice jsou konce švihadla bez držátek, zakončená jedním nebo dvěma uzly na každém konci. Uvedené zakončení umožňuje vyhazování švihadla nebo vypouštění jednoho konce a speciální techniku zvanou „lasování“. Švihadlo bez držátek je vhodné pro rozvíjení manipulačních dovedností. Délka švihadla se přizpůsobuje výšce cvičence. Při stoupnutí na střed švihadla by konce měly dosahovat do podpaží. Příliš krátké švihadlo nutí cvičence ke krouživým pohybům celými pažemi a ke krčení nohou při přeskočích přes švihadlo. Dlouhé švihadlo zase naráží o zem, odskakuje vzhůru a zachycuje se o nártu, což znemožňuje přeskočení švihadla (Novotná et al., 2011).

Základní techniku cvičení se švihadlem lze rozdělit na následující manipulační dovednosti:

- A. Komíhání, kroužení, osmy
- B. Obtáčení a namotávání
- C. Přeskoky
- D. Vyhazování a chytání

A. Komíhání, kroužení, osmy

Komíhání, kroužení a osmy jsou pohyby švihadla, které jsou převážně švihového charakteru. Provádějí se ve všech rovinách a směrech a pohyb švihadla vychází ze základního držení jednoruč nebo obouruč mírně pokrčených paží. Komíhání je obvykle vázané s hmoty podřepmo nebo přenosy váhy stranou nebo vpřed a vzad. V didaktickém nácviku se komíhání využívá opakovaně ve stejném rozsahu i s postupnou gradací impulsů a zapojováním více článků těla do pohybu. Kmih švihadla se tak stupňuje až k převádění bočnými nebo čelnými oblouky do vzpažení a spojuje se s obraty nebo předáváním švihadla ve vzpažení. Bočné komíhání lze spojovat s přeskoky komíhajícího švihadla vpřed a vzad s uplatněním různého rytmického členění přeskoků.

- komíhání v čelné rovině
- komíhání v bočné rovině

Kroužením švihadla se rozumí krouživé pohyby (oblouky, kruhy, osmy) v různých rovinách:

- čelné
- bočné
- vodorovné, případně příčné rovině.

Kroužit švihadlem lze i v různém držení obouruč, jednoruč (složeným švihadlem na polovinu nebo na čtvrtinu) nebo v jiném atypickém držení. Do této skupiny pohybových tvarů je možné zařadit i tzv. „lasování“, což je krouživý pohyb volným koncem švihadla v držení jednoruč za jeden konec švihadla. Kroužení je vhodné zařazovat mezi jednotlivé přeskoky hlavně z důvodu odpočinku. Často se kroužení kombinuje s vyhazováním a přehazováním, tanečními kroky a s obraty, obzvláště když je nutné změnit směr kroužení švihadla.

Osmy se švihadlem vznikají kombinací dvou kruhů:

- v bočné
- čelné
- vodorovné rovině.

Mohou být prováděné švihovým (obvykle v bočné rovině) nebo vedeným pohybem (zejména v čelné a vodorovné rovině) a to buď soudobě (obě paže pracují ve stejném časovém sledu) nebo nesoudobě, kdy jedna z paží vede pohyb a druhá ji v krátkém časovém intervalu následuje.

B. Obtáčení a namotávání

Obtáčet nebo namotávat lze švihadlo v různém držení - obouruč, jednoruč, rozložené, složené kolem některé části těla (paže, nohy, krku, hrudníku, boků, těla, apod.). Obvykle se kombinuje s doprovodnými pohyby těla (klony trupu, poskoky, taneční kroky atd.). Obtáčení kolem některé části těla pokračuje dále v pohybu, při namotání končí ve výdrži.

C. Přeskoky

Přeskoky švihadla jsou nejtypičtějším pohybovým obsahem cvičení se švihadlem. Umožňují mnoho rytmických, dynamických a prostorových variant řešení pohybu (na místě nebo z místa). Rozmanitost přeskoků je dána způsobem držení (přeskoky rozloženého, složeného švihadla), směrem kroužení švihadla (vpřed, vzad, stranou, vodorovně) a dalšími obměnami jako je křížení švihadla, vícenásobné kroužení dvojšvihem. Základní držení švihadla pro kroužení v přeskocích je v pokrčení připažmo, předloktí mírně zevnitř. Pohyb při kroužení se soustředí hlavně v kloubu zápěstním, kloub loketní a ramenní se účastní pohybu jen částečně, zejména při přeskocích většího rozsahu (např. při protažení švihu do vzpažení).

Při nácviu různých druhů přeskoků postupujeme od nejjednodušších přeskoků snožmo s meziskokem a bez meziskoku přes přeskoky střídnonož a jednonož k přeskokům koordinačně i rytmicky náročnějším, jako jsou dvojšvihy nebo přeskoky kroužením zkřížmo („vajíčka“). Po zvládnutí základních přeskoků na místě se provádí přeskoky s pohybem z místa, tanečními kroky a kombinace přeskoků s další manipulací švihadla. Procvičování nových pohybových dovedností je vhodné provádět vhodnou herní, závodivou formou, např. kdo vydrží déle skákat bez přerušení nebo kdo udělá více přeskoků v určitém časovém intervalu apod.

Základní druhy přeskoků:

- snožmo s meziskokem, bez meziskoku kroužením švihadla vpřed, vzad
- jednonož s meziskokem, bez meziskoku, v kombinaci se skoky snožmo atd.
- střídnonož s meziskokem, bez meziskoku s různou polohou volné nohy, vpřed, vzad

- zkřížmo
- cvalovými skoky stranou, vpřed, vzad s kroužením švihadla vpřed, vzad
- dvojšvihem
- různé přeskoky s kroužením švihadla zkřížmo vpřed, vzad („vajíčko“)
- přeskoky složeného švihadla
- přeskoky ve dvojicích, trojicích

D. Vyhazování a chytání

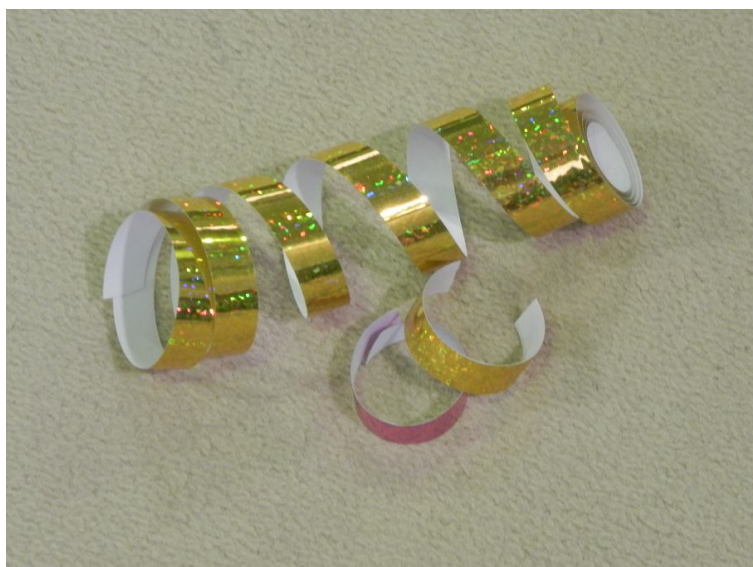
Vyhazování a chytání švihadla patří mezi náročnou manipulaci. Při vyhození švihadla je třeba provést švihový pohyb náčiním. Vyhazování probíhá nejčastěji z komihání nebo kroužení švihadla a z napjatých paží ať už z držení obouruč nebo jednoruč. Během letu v prostoru se švihadlo může přetáčet. Chytání švihadla je možné za konce (uzlíky) nebo za části švihadla jednoruč, obouruč nebo i jinou částí těla (omotáním na nohu, tělo apod.), (Janková, 1977; Livorová et al., 1988; Mihule & Šťastná, 1993; Novotná et al., 2011).

2.5.2 Obruč

Obruč (Obrázek 5) náčiní známé především v moderní gymnastice má své uplatnění i ve sportu pro všechny, v rytmické gymnastice a v gymnastických hrách. V minulosti se obruč využívala v dětských hrách – prohánění obruče. Obruč tedy není pouze náčiním závodní gymnastiky, ale je i velmi oblíbenou pomůckou všestranné pohybové přípravy. Lze ji využít jako překážku k přeskokům, průchodům, prolézání či obíhání, k hrám a dalším aktivitám. Obruč je vyrobena ze dřeva nebo z nedeformující se umělé hmoty. Vnitřní průměr obruče činí 80 – 90, průřez obruče je kruhový a minimální hmotnost je 300g. Do 140 cm výšky cvičenců se doporučuje volit menší průměr cca 70 cm. Povrch obruče je většinou hladký. Povrch může být omotán různobarevnou izolepou (Obrázek 6), (Kostková, 1990; Mihule & Šťastná, 1993; Novotná et al., 2011).



Obrázek 5. Obruč



Obrázek 6. Izolepa k omotání obruče

Základní technika cvičení s obručí

Tvar obruče umožňuje mnoho variant držení a poloh, které se v pohybových vazbách neustále proměňují a kombinují. Pro cvičení s obručí je podstatné zvládnutí přesných poloh ve všech rovinách s pevným nebo volným držením obruče obouruč i jednoruč. Základní polohy se procvičují v postojích, při pohybu na místě i z místa.

Skupiny cvičení s obručí jsou následující:

- A. Pohyby obloukem, kruhem, osmou
- B. Komíhání
- C. Kroužení
- D. Přetáčení, překlápění, roztáčení
- E. Kutálení
- F. Proskakování, prolézání, skoky přes obruč
- G. Vyhazování, chytání

A. Pohyby obloukem, kruhem, osmou

Pohyby obloukem, kruhem a osmou jsou nejobsáhlejší skupinou, která je základem pohybového obsahu cvičení s obručí. Rozsah pohybu paží a těla musí odpovídat velikosti náčiní. Pohyb náčiní je spíše vedeného než švihového charakteru. Pohyb po oblouku, kruhu, osmě je možné realizovat v základních rovinách: čelné, bočné, vodorovné nebo příčné. Je-li obruč držena jednoruč (v prodloužení paže), je paže obvykle napjatá. Pouze při spodních obloucích se paže mírně krčí, aby obruč neškrtila o zem. Při držení obouruč jsou paže při vedeném pohybu napjaté a obruč je v prodloužení paží.

B. Komíhání

Tak jako u švihadla se jedná o švihový (houpavý) pohyb náčiní buď v čelné (vpravo-vlevo) nebo bočné rovině (vpřed – vzad). Při komíhání se obruč drží volně a je zavěšena na prstech, dlaní směřující k tělu nebo od těla. Pohyb náčiní je obvykle spojován s hmity podřepmo, přenosy stranou nebo přenosy vpřed a vzad. Rozsah kmihu je dán krčením a napínáním paže a je vázán na doprovodný pohyb těla (úklony stranou, hrudní předklony a záklony).

C. Kroužení

Kroužení jsou plynulé, opakované krouživé pohyby obručí kolem ruky nebo jiné části těla. Kroužení je nejtýpější prvek cvičení s obručí, který se provádí ve všech rovinách a směrech.

- bočná rovina (kroužení zevnitř i dovnitř)
- čelná rovina (zevnitř, dovnitř)
- vodorovná rovina (zevnitř, dovnitř)

Kroužení kolem ruky - ruka je otevřená, palec odtažený, prsty napjaté a u sebe, obruč krouží kolem dlaně a hřbetu ruky mezi palcem a ostatními prsty. Na začátku kroužení uděluje ruka impuls pro rychlost a směr kroužení. V průběhu kroužení tvoří ruka osu rotace celé obruče, je pevným bodem a nesmí se pohybovat ve směru kroužení. Kroužení se zastaví sevřením obruče do pevného držení. Při předávání kroužící obruče z ruky do ruky se zachycuje obruč na otevřenou ruku, aby nebyla porušena plynulost kroužení.

D. Přetáčení, překlápění, roztáčení

Přetáčení – je rotační pohyb náčiní kolem myšleného středu. Při přetáčení se obruč drží lehce v konečcích prstů. Přetáčení obruče je vždy provázeno pohybem trupu (klony, otáčení). Obruč se při přetáčení drží obouruč.

Překlápění – je rotační pohyb, při kterém se náčiní překlápí kolem vlastní osy do jiné nebo stejné roviny. V držení jednoruč se obruč překlápí kolem tečny v místě úchopu.

Roztáčení – je samostatný rotační pohyb obruče kolem vlastní osy po rotačním impulzu daném rukou. Obruč můžeme roztáčet na zemi nebo na některé části těla (na dlani, hrudníku). Prsty a protipohyb palce dávají impuls pro rychlost rotace a směr pohybu. Roztáčení obruče je možné i vedeným pohybem – přehmaty prstů, prováděné obvykle s chůzí nebo během kolem obruče.

E. Kutálení

Kutálení je rotační pohyb, při kterém se obruč po impulsu daném rukou nebo některou částí těla samostatně kutálí po zemi (po přímé dráze, po oblouku) nebo po některé části těla. Oblíbenou manipulací v této skupině je kutálení po zemi se zpětnou rotací. Impuls předloktí a volný pohyb zápěstí vyhazují obruč do opačného směru než je následující a mnohem prudší impuls ruky a prstů. To způsobí, že se obruč pohybuje nejprve směrem od cvičence a teprve když převládne intenzivnější rotační impuls ruky a prstů, vrací se zpět.

F. Proskakování

Při proskakování se obruč v držení jednoruč nebo obouruč překlápí se vzdálenějším okrajem vzad, vpřed, dovnitř, zevnitř. Stejně jako ve cvičení se švihadlem lze i při proskakování obruče využít různé druhy přeskoků: snožmo, střídnonož, jednonož s meziskokem i bez meziskoku, přeskoky dvojšvihem. Obruč se může proskakovat gymnastickými skoky – čertík, kufr (skrčení přednožmo), jelení skok, dálkový skok.

G. Vyhazování a chytání

Vyhazováním se rozumí taková skupina pohybových tvarů, při kterých náčiní opouští jednu nebo obě ruce (při vyhazování obouruč). Do této skupiny pohybů se zařazuje také nadhazování a přehazování obruče.

Vyhazovat obruč lze:

- z držení obouruč bez rotace nebo s rotací
- jednoruč z pevného držení nebo z kroužení v různých rovinách
- bočné
- čelné
- šikmé
- jinou částí těla (např. nohou).

Chytání obruče je možné obouruč obvykle podhmatem, jednoruč do pevného držení nebo do kroužení. Mezi nejobtížnější patří chytání obruče bez zrakové kontroly (např. za tělem) nebo chytání jinou částí těla (přidupnutím nohou k podložce, navlečením na tělo bez pomoci rukou apod.)

(Králová 1977; Livorová et al. 1988; Mihule & Šťastná, 1993; Novotná et al., 2011).

2.6 Školní vzdělávací program

Každá základní škola si sama tvoří školní vzdělávací plán v souladu s RVP ZV. Školní vzdělávací plán musí zohledňovat potřeby a možnosti žáků, podmínky a možnosti školy. Ředitel školy schvaluje ŠVP. Na jeho tvorbě se podílí všichni učitelé tělesné výchovy na příslušné základní škole.

- Dle ŠVP ZŠ Hostivař Praha - základní školy s rozšířenou výukou TV se zaměřením na rytmickou gymnastiku – moderní gymnastiku, je tělesná výchova vyučována v každém ročníku v dotaci dvou hodin, ve třetím 3 hodin.
- Od 1. do 5. ročníku je z toho jedna hodina týdně věnovaná rytmické gymnastice dívek.
- Vždy jedna hodina týdně je věnována koedukované tělesné výchově klasicky, při druhé hodině jsou dívky v ročníku spojovány pro výuku rytmické gymnastiky. Nadané dívky se mohou rytmické gymnastice dále věnovat odpoledne v rámci zájmového kroužku – moderní gymnastika nebo v oddíle moderní gymnastiky. Chlapci jsou v rámci výuky TV rozděleni do skupin podle jejich zaměření ve sportovních disciplínách – americký fotbal, cyklistika a pozemní hokej.

*Výchovné a vzdělávací strategie na úrovni
předmětu rytmická gymnastika v ZŠ Hostivař Praha.*

„Kompetence k učení

Dívky jsou vedeny k osvojení si základního tělocvičného názvosloví, učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení, změří základní pohybové dovednosti a porovnají je s předchozími, orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích.

Učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

Kompetence k řešení problémů

Uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují v situaci úrazu spolužáka, řeší problémy v

souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím.

Učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

Kompetence komunikativní

Dívky jsou vedeny ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a samy je i vydávají, zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty.

Učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

Kompetence sociální a personální

Dívky jsou vedeny k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví, zvládají pohybové činnosti ve skupině.

Učitel zadává úkoly, při kterých dívky mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

Kompetence občanské

Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti, spojují svou pohybovou činnost se zdravím, zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení, jsou vedeny ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení, učí se být ohleduplní a taktní.

Učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

Kompetence pracovní

Dívky jsou vedeny učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivá tělocvičná nářadí a náčiní“

(<http://www.zshostivar.cz/svp/58.pdf>, Retrieved 12.5.2008 from WorldWeb).

2.7 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Vyučovací jednotka je charakterizována svou strukturou. Rychtecký a Fialová (2002) uvádí, že se v didaktické teorii setkáváme s členěním na 1. úvodní část, 2. průpravnou část, 3. hlavní část a 4. závěrečnou část. Také autorka Vilímová (2002) vyučovací jednotku dělí na tři a více částí a uvádí, že není vhodné lpět na jediné doporučené podobě. Učitel by měl umět na základě znalostí z oblasti psychologie, pedagogiky, fyziologie a didaktiky vhodně vyučovací jednotku sestavit. Autoři Belšan (1984), Sýkora a Kostková (1998) uvádí jako hlavní organizační formu v tělesné výchově vyučovací hodinu, kterou také dělí do čtyř částí: úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné.

A. Úvodní část

Hlavním cílem úvodní části je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky tělesné výchovy. Úvodní 2 minuty jsou obvykle věnovány nástupu, zorganizování žáků, navození pracovní atmosféry a seznámení s obsahem a cílem hodiny. Tyto činnosti přispívají k plnění cílů školní tělesné výchovy. Následuje rušná část vyučovací jednotky 3 – 5 minut, jejímž obsahem jsou přirozená tělesná cvičení (chůze, běh, poskoky), honičky, pohybové hry, dechová cvičení. Po rušné části vyučovací jednotky tělesné výchovy, jejímž cílem je příprava organismu na zátěž, následují protahovací cvičení (Belšan, 1984; Rychtecký & Fialová, 2002; Miklánková, 2012).

B. Průpravná část

Úkolem průpravné části je všeobecné procvičení celého těla. Vyučovací jednotku tedy zahajuje strečink. Pomalé protahovací a napínací cviky s využitím krajního rozsahu pohybů, s nároky na uvědomování si poloh částí těla a rozsahu pohybu připravují hybný systém a jsou zároveň prevencí proti jeho poškození při pozdějším dynamickém cvičení. Doporučují se cviky s délkou trvání 4 – 6 sekund a s maximálním opakováním 3x. Základní úkoly této části jsou dva: preventivní příprava hybného systému (prokrvení, zvýšení tonu, aktivace) a cílevědomé protažení svalových skupin, které mají tendenci ke zkracování. Celková délka trvání této části by měla být asi 5 minut. Na protahovací a napínací cviky by měla navázat dynamická část rozcvičení. Dynamická cvičení zajistí přípravu organismu na pohybové

zatížení. Až v této fázi stoupá výrazněji srdeční frekvence k hodnotám okolo 160 tepů/ min. Doporučovaná doba trvání dynamických cvičení je 5 minut.

C. Hlavní část

Je základem vyučovací jednotky a zejména na ní záleží, jakých výsledků bude ve vyučování dosaženo. Rychtecký a Fialová (2002) na začátku hlavní části vyučovací jednotky doporučují zařadit nácvik nových pohybových dovedností. Po úvodním vysvětlení, ukázce a upozornění na kritická místa cvičení má následovat nácvik nových pohybových dovedností. Tato část hodiny je náročná na udržení pozornosti, proto by neměla být delší než 10 minut.

V závěru hlavní části vyučovací jednotky je možné zařadit tzv. výcvik - opakování již naučených pohybových dovedností. Můžeme tak spojovat jednotlivé samostatně naučené pohybové činnosti do vyšších pohybových celků, zdokonalovat a procvičovat pohybové dovednosti, rozvíjet pohybové schopnosti ve standardních nebo ztížených podmínkách. Patří sem také prověřování a kontrola zvládnutých dovedností. Při delším trvání cvičení klesá soustředění žáků a zvyšuje se nebezpečí chybného nácviku či úrazu. Další možností, jak lze využít tuto část vyučovací jednotky, je zaměřit se na rozvoj aerobní kapacity organismu žáků. Vzhledem k malému fyziologickému zatěžování mládeže v jejich týdenním režimu by bylo potřebné tuto fázi zařazovat do každé hodiny tělesné výchovy. Činnost je nutné vhodně motivovat. Využity mohou být různé dynamické pohybové hry se zapojením všech cvičenců, cvičení s hudebním doprovodem, kruhový trénink aj. (Belšan, 1984; Sýkora & Kostková, 1985; Vilímová, 2002).

D. Závěrečná část

Tato část vyučování vyučovací jednotku uzavírá. Cílem závěrečné části je zklidnit dechovou a srdeční frekvenci a soustředit pozornost žáků na následující vyučování. Vhodným obsahem závěrečné části jsou cvičení kompenzující činnosti v hlavní části. Mohou to být cvičení relaxační, protahovací, dechová, kompenzační, drobné hry, cvičení s hudbou nebo posilovací cvičení. Žáci by měli končit vyučovací jednotku s dobrým pocitem a vědomím splněného úkolu, který byl vymezen v úvodní části. Budou tak motivováni pro další pohybové aktivity v rámci vyučování tělesné výchovy. Součástí závěru je nástup a krátké zhodnocení

učitelem, který hodnotí výkony celé třídy i jednotlivých žáků, žáky pochválí nebo vysloví připomínky k jejich pohybové aktivitě, chování, kázni. Vyučování končí pozdravem a odchodem do šaten (Belšan, 1984; Sýkora & Kostková, 1985; Mikláňková, 2012).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíle, úkoly a výzkumné otázky

Hlavním cílem práce bylo vytvoření metodických námětů pro vyučovací jednotky tělesné výchovy se zaměřením na vybrané prvky z oblasti rytmické gymnastiky. Dílčím cílem bylo posoudit tyto metodické náměty z pohledu diagnostiky vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Ze stanovených cílů vyplynuly následující úkoly.

1. zpracování rešerše odborné literatury
2. vytvoření designu výzkumu
3. tvorba metodických námětů
4. sestavení výzkumného souboru a realizace výzkumu
5. sběr dat a jejich vyhodnocení
6. zpracování diplomové práce

V rámci diplomové práce budou řešeny tyto výzkumné otázky.

1. Splňují vytvořené metodické náměty kognitivní cíle?
2. Podporují tyto metodické náměty roli žáka ve vyučovací jednotce TV?
3. Jsou realizací těchto metodických námětů naplněny cíle zdravotní?
4. Jsou vytvořené metodické náměty pro žáka motivující a aktivizující?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 15 učitelů z 6 základních škol s rozšířenou sportovní přípravou, zaměřenou na rytmickou a moderní gymnastiku. Diagnostika proběhla na školách městských. Dotazováno bylo 13 žen a 2 muži, všichni dotazovaní byli učitelé 1. stupně nebo učitelé 2. stupně s aprobační TV. Ženy mají trenérskou licenci pro moderní gymnastiku a muži jsou kvalifikovaní trenéři fotbalu a běžeckého lyžování. Délka praxe dotazovaných osob je od 4 do 25 let praxe ve školství ve věku 28 – 53 let.

4.2 Charakteristika metodických námětů

Obsah metodických námětů pro sestavení vyučovacích jednotek byl čerpán z dostupné literatury a vlastní odborné pedagogické a trenérské praxe. V diplomové práci jsou uvedeny tři typy vyučovacích jednotek zaměřených na rozvoj pohybových schopností a dovedností v technice cvičení s gymnastickým náčiním – švihadlem, obručí, gymbalem a overbalem.

4.3 Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (Frömel, 1994) je určen k zjištění názoru učitelů na právě realizovanou vyučovací jednotku tělesné výchovy. Hlavním cílem aplikace dotazníku je získat informace o vyučovací jednotce tělesné výchovy, které je velmi obtížné získat pozorováním, měřením apod. Je charakterizován jako dotazník anonymní. Obsahuje 24 uzavřených dichotomických otázek, které jsou rozděleny do šesti dimenzí a jedné dimenze doplňující (Příloha 1).

Jedná se o dimenze:

- Vzdělávací (kognitivní) – otázky č. 1, 7, 13, 19
- Emotivní – otázky č. 2, 8, 14, 20
- Zdravotní – otázky č. 3, 9, 15, 21

- Sociální – otázky č. 4, 10, 16, 22
- Vztahové – otázky č. 5, 11, 17, 23
- Kreativní – otázky č. 6, 12, 18, 24
- Role žáka – otázky č. 2, 4, 6, 12, 16, 18, 19, 22

Učitelé zapisovali kladné a záporné odpovědi hodnocení k jednotlivým otázkám. Na základě odpovědí byly sestaveny grafy hodnocení. Výsledky jsou uvedeny v procentech kladných a záporných odpovědí. V otázkách 9, 10, 11, 17, 18 je odpověď NE považována za kladnou (kladný výsledek). Tento fakt je zohledněn hned při prvotním zpracování výsledků. Pokud je otázka hodnocena jako kladně zodpovězená pro odpověď NE, je při zpracování výsledků takové odpovědi přiřazena hodnota odpovídající kladné odpovědi. Do zpracování výsledků tedy vstupují pouze hodnoty „kladná odpověď“ a „záporná odpověď“. Při počítačovém zpracování byla ke kladné odpovědi přiřazena hodnota 1 a záporné odpovědi hodnota 0. Toto přiřazení bylo použito pouze pro odlišení těchto dvou hodnot, pro vlastní zpracování byly rozhodující počty kladných a záporných odpovědí. Za pozitivní výsledek bylo považováno 75 % kladných odpovědí na každou položenou otázku. Pro každý ze tří metodických námětů bylo provedeno vyhodnocení jednotlivých dimenzí. Výsledná hodnota každé hodnocené oblasti byla vypočítána aritmetickým průměrem z dosažených procent. Výsledky byly zpracovány formou tabulky, ze které byl pro přehlednost následně vytvořen graf. Ke zpracování bylo využito PC, Programu Microsoft Word 2003 a Microsoft Excel 2003.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Metodické náměty pro výuku vybraných oblastí z rytmické gymnastiky

V diplomové práci byly sestaveny metodické náměty na uspořádání vyučovací jednotky, kde byly využity naše teoretické a praktické znalosti z rytmické gymnastiky. V souladu s didaktickými zásadami a znalostmi jsme sestavily tři ukázkové vyučovací jednotky tělesné výchovy zaměřené na rytmickou gymnastiku. Obsah a náročnost zvolených gymnastických cvičení odpovídá věkové kategorii mladšího školního věku dětí v rámci tříd s rozšířenou výukou tělesné výchovy a také sportovní specializaci – rytmická gymnastika. Obsah uvedených vyučovacích jednotek není náhodný, vychází ze základního programu moderní gymnastiky, který je považován za průpravný program. Tímto programem začínají s gymnastickou přípravou nejmladší děti v hodinách TV s rozšířenou sportovní přípravou, školních sportovních klubech nebo sportovních oddílech. V 1. ročníku žáci nacvičují akrobatickou sestavu, ve 2. a 3. ročníku cvičí sestavu se švihadlem a ve 4. a 5. ročníku sestavu a obručí. Pohybový obsah těchto sestav vychází z rytmické gymnastiky, děti se naučí základům techniky cvičení bez náčiní a s náčiním. Šikovnější dívky se mohou věnovat závodním programům obtížnějším a soutěžit v kombinovaném nebo volném programu moderní gymnastiky.

5.1.1 Průpravná cvičení z akrobacie ve vyučovací jednotce TV

1. ročník

Cíl hodiny: rozvoj koordinačních schopností, pohyblivosti, nácvik pohybové dovednosti – kotoul vpřed do roznožení s hlubokým předklonem, využití nové dovednosti v akrobatické sestavě.

Nástup: seznámení s cílem hodiny.

Motivace: Hra na ježečky, kteří mají rádi tělesnou výchovu a učí se kotoul vpřed, aby si mohli užít spousty legrace.

A. Rušná část (5 min.)

Ježčí honička: hraje se jako běžná honička. Kdo se chce zachránit před babou, klekne si na podlahu, opře se předloktím o zem a sbalí se jako ježeček do klubička.

B. Průpravná část – rozcvičení (10 min.)

Počet opakování: 3x, výdrž 4 – 5 s

ZP: Stoj spatný – vzpažit, ruce spojit a otočit dlaněmi vzhůru:

1 – 2 výpon, 3 – 4 zpět.

Účinek: Protážení svalů trupu.



ZP: Stoj spatný – v předpažení pravou pasivně co nejvíce vztyčit ruku, opakovat na levou ruku: 1 - 2 protažení, 3 – 4 zpět.

Účinek: Pohyblivost zápěstí.



ZP: Mírný stoj rozkročný – vzpažit:

1 – 2 úklon, 3 – 4 zpět, 5 – 6 úklon vlevo, 7 – 8 zpět.

Účinek: Protážení postranního svalstva trupu.



ZP: Mírný stoj rozkročný – vzpažit:

1 – 2 předklon, 3 – 4 zpět.

Účinek: Protážení ohýbačů stehenního a zádového svalstva.



ZP: Hluboký předklon v sedu – vzpažit. Hrudník se dotýká stehen:

1 – 2 předklon, 3 – 4 zpět.

Účinek: Protážení ohybačů stehenního a zádového svalstva.



ZP: Široký sed roznožný – vzpažit:

1 – 2 úklon vpravo, 3 – 4 zpět, 5 – 6 úklon vlevo, 7 – 8 zpět.

Účinek: Protážení postranního svalstva trupu.



C. Hlavní část (20 min.)

a) Návčik kotoulu vpřed do roznožení s hlubokým předklonem.

Pomůcky: 2 ks žíněnek, gymball, gymnastický koberec

Z lehu na zádech – sed skrčmo, uchopit bérce, předklon hlavy.



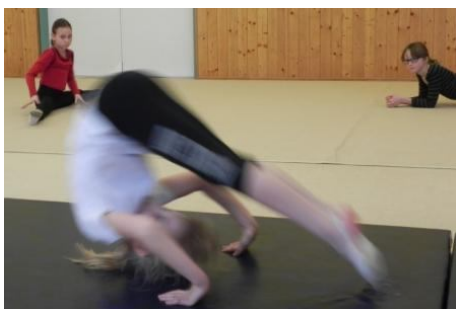
Ze sedu skrčmo uchopit bérce – kolébka.



Leh – sed – stoj bez dopomoci paží.



Kotoul vpřed – dřep spojný, předpažit. Dohmat dlaněmi co nejdále před sebe, zdvih pánve, váha se přenáší na ruce, předklon hlavy, postupným krčením paží, odrazem a dopnutím dolních končetin položíme hlavu co nejbliž k nohám, první se dotkne podložky týl a krční páteř, převal vpřed s maximálním zaoblením páteře. Plynulý přechod do dřepu spojného, předpažit, bez dotyku rukou podložky.



Kotoul vpřed přes gymball.



Kotoul vpřed do výskoku.



Kotoul vpřed do vzporu stojmo rozkročného, vzpažit, kolena směřují ke stropu, nártý propnuté.



Kotoul vpřed do roznožení, hluboký předklon, kolena směřují ke stropu, nártý napnuté.



b) Začlenění nově nacvičené dovednosti v akrobatické sestavě.

ZP: stoj spatný, upažit

1. hmitem podřepmo výpon, čelné kruhy dolů
2. dřep, připažením předpažit
3. pádem vzad hluboký leh vznesmo (špičky na zem)
4. oporem paží dřep, předpažit
5. kotoul vpřed do širokého sedu roznožného, vzpažit
6. hluboký předklon (placka)
7. vzpřím a leh, předpažit
8. převal na břicho o 540° („sudy“) na libovolnou stranu
9. skrčením připažmo vzpor ležmo prohnutě (oporem o stehna), hrudní záklon, záklon hlavy
10. odrazem klek sedmo, hluboký ohnutý předklon, předklon hlavy, skrčit připažmo, dlaně na zemi vedle kolen („ježeček“).

(Panská & Feďová et al., 2003).

D. Závěrečná část - protahovací a posilovací cvičení na gymballech (10 min.)

Motivace: Pro každý cvik máme speciální název, který připomíná pohyb zvířete, tvar věci či pohyb při lidských činnostech. Cvičení zpestříme pomocí básniček.

Pomůcky: gymball pro každého žáka.

OSLÍK

ZP: sed na míči mírně roznožmo, ruce dáme volně na kolena, pomalu předkláníme a vztyčujeme hlavu, můžeme spojit i s pohybem do stran, narovnaná záda.

Oslíček si kývá hlavou,

pokukuje po mě stranou.

Jen se nasměj oslíčku,

ukroutíš si hlavičku.

Účinek: zklidnění dechu, uvolnění krční páteře, počet opakování 5x.



MALUJEME KROUŽKY

ZP: sed na míči, upažit, vztyčit zápěstí, paže tlačit vzad, malé kroužky celými pažemi střídavě vpřed a vzad, rovná záda, hlava v prodloužení trupu.

Vezmu barvy, štěteček,

nakreslím pár koleček.

To je ale prima věc,

bude ze mě umělec.

Účinek: posílení fixátorů lopatek a ramenního svalstva, počet opakování 5x.



SKÁKAVÁ

ZP: sed na míči mírně roznožmo, při poskoku vpřed se lehce nadzvedneme, uvolníme sevření míče nohama a rukou zezadu podstřčíme míč pod zadeček.

Účinek: posílení stehen, rozvoj koordinace paží a těla.



NEPOSEDNÁ ŽABKA

ZP: vzpor ležmo roznožný pokrčmo na míči „žabák“, kutálení do stran.

Účinek: uvolnění páteře, počet opakování 5x na každou stranu.

Žabka, to je neposeda,

Jen tak se nám chytit nedá,

Skočí sem a skočí tam:

„Já se chytit nenechám.“



OTESÁNEK

ZP: dřep, míč je před tělem a ruce objímají míč ze stran, odrazem nohou se na míči zhoupneme, až se dotkneme rukama podložky vpředu, odrazem rukama zpět.

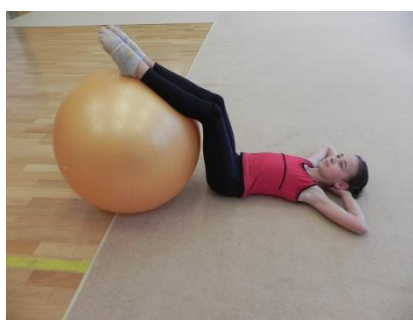
Účinek: uvolnění páteře, posílení paží a stehen, počet opakování 5x.



OKÉNKO

ZP: leh na zemi, ruce pod hlavou, chodidla položíme na míč, propínáním kolen koulíme míč vpřed a zpět, můžeme na míč položit i lýtka, koulet míč dokola, lopatky zůstávají na podložce.

Účinek: posílení stehů, počet opakování 5x.



JEZEVEC LEZE Z NORY

ZP: klek sedmo, předklon, položit ruce na míč. S nádechem koulíme míč vpřed. V poloze chvíli setrváme. S výdechem koulíme míč zpět. Pohyb provedeme až do hlubokého předklonu.

Účinek: protažení paží a uvolnění ramenního kloubu, počet opakování 5x.

Jezevec je starý pán,

Bydlí v noře bydlí sám.

Někdy z nory vystrčí

Čumáček až po uši.

Honem zpátky do díry,

Jsou jezevčí manýry.



MOST

ZP: dřep, držet míč za tělem, pádem vzad leh na míči prohnutě.

Postavili v Praze most,

krásný, velký, pevný dost.

Jezdí po něm všechny vlaky,

rychlíky i osobáky.

Účinek: protažení břišních svalů, páteře, počet opakování 3x.



(Pechová, 2000).

5.1.2 Průpravná cvičení se švihadlem ve vyučovací jednotce TV

2. – 3. ročník

Cíl hodiny: rozvoj kondičních a koordinačních schopností, rozvoj flexibility, nácvik techniky náčiní, nácvik nové technické dovednosti - přeskoky švihadla z místa střídnonož – „koničky“. Využití v sestavě.

Nástup: seznámení s cílem hodiny.

Pomůcky: švihadlo pro každého žáka.

A. Rušná část (8 min.)

Motivace: hra na opičky, které si navzájem loví ocásky. Děti si za kalhoty zastrčí švihadlo (ocásek), které jim sahá až po paty. Na znamení učitele začíná hra a žáci se snaží sebrat spoluhráčům co nejvíce ocásků. Zároveň si však musí střežit svůj ocásek. Vyhrává ten, kdo pochyťá největší počet ocásků.

B. Průpravná část (10 min.)

Počet opakování: 3x, výdrž 4 – 5s

Chůze po kruhu, švihadlo složené na třetiny, vzpažit.

- hluboký nádech, výdech – protažení páteře

- výkrut rameny vzad, vpřed

Žáci stojí čelem do kruhu.

ZP: Stoj rozkročný - švihadlo složené na třetinu, vzpažit:

1 – 2 rovný předklon, 3 - 4 vzpažit

Účinek: Protážení ohýbačů stehenního a zádového svalstva.



ZP: Stoj rozkročný – švihadlo složené na třetinu, vzpažit:

1 – 2 úklon vpravo, 3 - 4 zpět, 5 – 6 úklon vlevo, 7 – 8 zpět.

Účinek: Protážení svalstva trupu.



ZP: Stoj spojný – švihadlo složené na čtvrtiny, vzpažit:

1 – 4 rovný hluboký předklon, 5 – 8 přitáhnutí švihadla za kotníky, hrudník se dotýká stehů.

1 – 4 výdrž, 5 – 8 návrat zpět do vzpažení

Účinek: Protážení ohýbačů stehenního a zádového svalstva, podkolenních vazů.



ZP: Široký sed roznožný, chodidla flex („fajfky“) – vzpažit, švihadlo složené na čtvrtiny:

1 – 2 úklon vpravo, 3 – 4 zpět, 5 – 6 úklon vlevo, 7 – 8 zpět.

Účinek: Protážení postranního svalstva trupu.



ZP: Mírný klek roznožný – vzpažit, švihadlo složené na čtvrtiny:

1 - 2 hluboký záklon, 3 – 4 zpět.

Účinek: Protážení svalstva na přední straně trupu a steh.



C. Hlavní část (20 min.)

a) Nácvik technické dovednosti – přeskoky švihadla z místa střídnonož – „koničky“.

Základní držení švihadla pro kroužení v přeskocích – švihadlo rozložené držené obouřuc v pokrčení předpažmo dolů, předloktí mírně zevnitř.



2. Pohyb při kroužení se soustředí hlavně v kloubu zápěstním, kloub loketní a ramenní se účastní pohybu jen částečně zejména při přeskocích většího rozsahu.

3. Přeskoky střídnonož s meziskokem.



4. Přeskoky střídnonož bez meziskoku.

5. Přeskoky střídnonož se změnou rytmu.

6. Přeskoky střídnonož vzad.

7. Přeskoky střídnonož kroužením zkřížmo („vajíčka“).



b) Využití nově nacvičené dovednosti v sestavě se švihadlem.

Pomůcky: CD nahrávka Základní program moderní gymnastiky.

ZP: stoj spatný, připažit, švihadlo obouřč složené na 1/3 před tělem.

Část A: 4 takty 2/4

I. výdrž

II. 1. - 2. křížením levou přes pravou dvojný obrat vpravo, vzpažit

III. 1. - 2. mírný podřep, švihadlo za konce a malý kruh švihadlem vpřed po pravé straně těla

IV. 1. - 2. malý kruh švihadlem po levé straně těla, postupným vzpřimem výpon s protažením švihu do vzpažení (příprava na přeskoky)

Část B: 15 taktů 2/4

I.- II. dva přeskoky snožmo s meziskokem

III.- V. čtyři přeskoky snožmo bez meziskoku

VI.- VII. dva hmity podřepmo, kruhy švihadlem vpřed po levé a pravé straně těla (ruce u sebe)

VIII.- IX. čtyři přeskoky střídnož se skrčováním přednožmo („koničky“) bez meziskoku s postupem vpřed, začít levou

X.- XI. dva přeskoky střídnož s meziskokem s postupem vpřed, začít levou

XII. půlobrat vlevo, výkrokem levou stranou cvalový poskok, čelný kruh švihadlem dolů (ruce u sebe)

XIII. výkrokem a odrazem pravé (levé) přeskok složeného švihadla čertíkovým skokem

XIV. výkrokem pravou (levou) a přinožením levé (pravé) výpon – švihadlo nad hlavou rovně

(Panská & Feďová et al., 2003).

D. Závěrečná část - protahovací a posilovací cvičení na overballech (7 min.)

Pomůcky: Overbally pro každého žáka, gymnastický koberec.

Motivace: podle tvaru cviku, s žáky vymýšlíme název jednotlivých cvičení

TULEŇ

ZP: leh na břicho, míč pod hrudníkem, hlava v prodloužení páteře, čelo se opírá o podložku, paže v týl, s nádechem zvedneme dlaně a s nimi i celý trup mírně od podložky, s výdechem vzpažíme, hlava se již nikde neopírá, ale je stále v prodloužení páteře, s nádechem vracíme ruce opět pod čelo a s výdechem je vracíme zpět na podložku, nohy se od podložky nezvedají, pohyb vedou paže.

Účinek: posílení zádoových svalů, počet opakování 5x.



MAČKÁNÍ CITRÓNU

ZP: lež na břicho, míček je mezi stehnem a lýtkem jedné nohy, čelo se opírá o podložku, paže v týl, druhá noha je opřena o špičku, s výdechem stlačíme míč, s nádechem uvolníme, totéž cvičíme na druhou nohu.

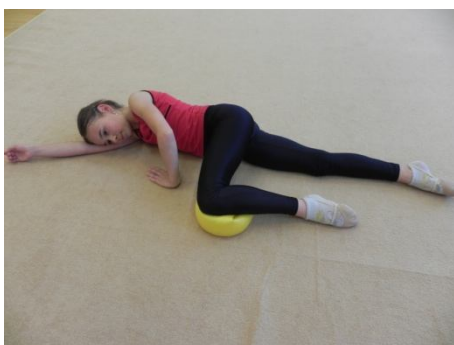
Účinek: posílení svalů zadní strany stehů a hýždí, počet opakování 5x na každou nohu.



TLAČENKA

ZP: leh na pravém boku, pravá paže pod hlavou, levá se opírá o dlaň před hrudníkem, levá dolní končetina je ve skrčení přednožmo, míček pod kolenem, s výdechem stlačíme kolenem míč k zemi, s nádechem uvolníme, totéž cvičíme na druhou stranu.

Účinek: posilujeme vnitřní stranu stehen, počet opakování 5x na každou nohu.



ZVONEČEK

ZP: sed roznožný na míči, paže ve vzpažení, s výdechem předklon k jedné noze, rovná záda, hlava v prodloužení páteře, v předklonu prodýcháme a s nádechem vracíme zpět, totéž na druhou stranu

Účinek: protažení zadní strany stehen, počet opakování 2x na každou nohu.



LOUSKÁNÍ OŘÍŠKŮ

ZP: sed roznožný skrčmo, míč mezi chodidly, paže se v zapažení opírají o podložku, dlaně směřují od těla, s výdechem stlačíme míč chodidly k sobě, s nádechem tlak uvolníme, hlava v prodloužení páteře, záda mírně ohnutá, nevystrkujeme břicho ani hrudník, neprohýbáme se v bedrech.

Účinek: posílení stehů, hýždí a břicha, počet stlačení 5x.



(Muchová & Tománková, 2010).

5.1.3 Průpravná cvičení s obručí ve vyučovací jednotce TV

4. – 5. ročník

Cíl hodiny: rozvoj kondičních a koordinačních schopností, nácvik technické dovednosti – svislá osma s vodorovnými kruhy. Využití v sestavě.

Pomůcky: Obruče pro každého žáka, hudební doprovod.

Nástup: seznámení s cílem hodiny.

Motivace: „Dnes se ocitáme v cirkuse a budeme trénovat na představení. Naše vystoupení bude cvičení s obručemi. Všechny pohyby musí být přesné a ladné, jinak diváky odradíme. Předvedeme jim, co v nás je!“

A. Rušná část (8 min.)

- „Kdo dřív“

Pomůcky: obruče, o jednu obruč méně než je počet cvičenců.

Obruče jsou volně položené v prostoru. Cvičenci se s hudebním doprovodem pohybují po ploše mezi obručemi. Vypne-li pověřená osoba hudbu, každý cvičenec okamžitě hledá nejbližší možnou obruč, do které se postaví. Jakýkoliv osobní kontakt mezi cvičenci je nepřípustný. Hráč, na kterého nezbyla obruč, vypadává, nebo dostává úkol, který musí splnit.

- „Hula Hoop“

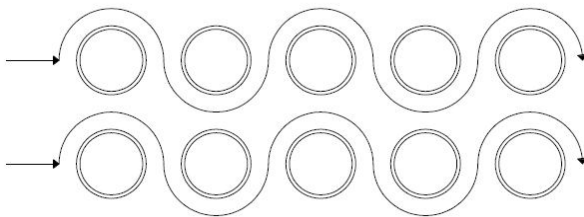
Pomůcky: každý žák má jednu obruč

Úkolem žáků je krouživým pohybem boků rozkroužit obruč. Soutěží všichni najednou. Během kroužení můžeme zadávat různé polohy, ve kterých se nesmí obruč zastavit (dřep, chůze, poskok apod.). Nemusíme zůstat u kroužení v pase, ale kroužit se dá na ruce (dlani), noze, krku. Další obměnou může být zvýšení počtu obručí. Cílem je rozkroužit co nejvíce obručí a vydržet co nejdéle.

- „Had leze z díry“

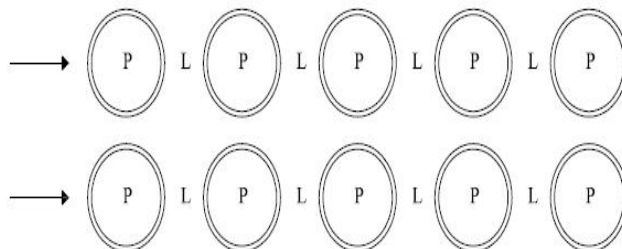
Pomůcky: libovolný počet obručí, vhodně zvolený hudební doprovod

ZP: Žáci ve dvou zástupech - obruče na zemi mírně od sebe před zástupy cvičenců (Obrázek 8).



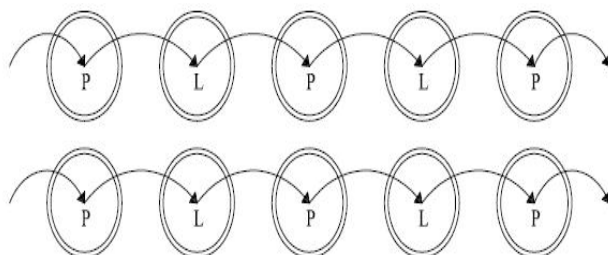
Obrázek 8. Rozmístění obručí (Novotná et al., 2011, 74).

- běh vpřed (vzad) slalomem mezi obručemi (ve vázaném tvaru nebo jednotlivě)
- -chůze vpřed, vzad (ve výponu nebo v podřepu) vždy jednou nohou do obruče druhou z obruče (Obrázek 9).



Obrázek 9. (Novotná et al., 2011, 75).

- skok P/L do obruče a poskok na P/L, totéž opačně do následující obruče – ruce v bok
- skok P/L do obruče a skok L/P do následující obruče (poskoky z obruče do obruče bez meziskoku) – ruce v bok (Obrázek 10).



Obrázek 10. (Novotná et al., 2011, 75).

B. Přípravná část – rozvičení – mobilizační a dynamická cvičení (10 min.)

Mobilizační cvičení - cílem je rozhýbat a obnovit funkčnost kloubů.

ZP: V sedu zkřížném kroužit v ramenním kloubu vpřed a vzad soudobými a nesoudobými kruhy s libovolnou polohou paží:

1 – 4 kroužení vpřed, 5 – 8 kroužení vzad.

Počet opakování 2x.



ZP: Sed zkřížný, připažit, dlaně na kolena:

1 – 4 otáčení hlavy vpravo, 5 – 8 otáčení hlavy vlevo.

Počet opakování 4x.



ZP: Sed zkřížný, připažit, dlaně na kolena:

1 – 8 klony hlavy a pomalé kroužení hlavou.

Počet opakování 4x.



ZP: Stoj rozkročný, vzpažit:

1 – 4 klon vpravo a pomalé kroužení trupu vlevo, 5 – 8 klon vlevo a pomalé kroužení trupu vpravo.

Počet opakování 2x.



ZP: Stoj jednoož, upažit:

1 – 4 kroužení v kolenním kloubu pravou, 5 – 8 kroužení v kolenním kloubu levou.

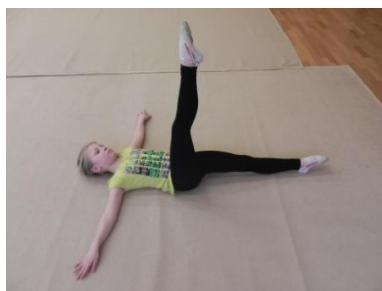
Počet opakování 4x.



Dynamická cvičení - švihová cvičení, opakujeme 8x, na pravou a levou stranu.

ZP: Leh na zádech – upažit:

1 - 2 švih do přednožení, 3 – 4 zpět.



ZP: Leh na boku – vzpažit levou, předpažit pokrčmo pravou:

1 - 2 švih do unožení, 3 – 4 zpět.



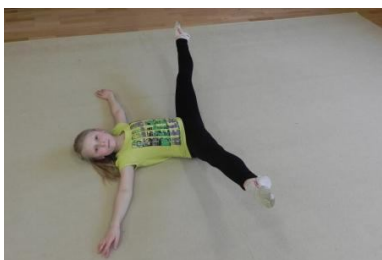
ZP: Leh na břicho - skrčit připažmo:

1 – 2 švih do zanožení se zdvihem pánve od země, 3 – 4 zpět.



ZP: Leh na zádech – upažit:

1 -2 švih do roznožení, 3 – 4 zpět



C. Hlavní část (20 min.)

a) Návuk technické dovednosti – svislá osma s vodorovnými kruhy.

1. Držení obruče – v celé dlani ve vidlicovitém držení s palcem proti prstům, podhmatem.



2. Návuk osmy je prováděn v rytmu:

ZP: stoj spatný – obruč před tělem rovně, podhmatem



1.- 2. úkrok pravou, přinožením levé půlobrat vpravo

3.- 4. pustit obruč levou a vodorovný kruh nad hlavou zevnitř pravou



1.- 2. podřep, mírný předklon, vtočením a pokrčením zapažmo předat obruč za tělem do levé, vzpřim



3.- 4. vodorovným obloukem vpřed předat obruč před tělem do pravé nadhmatem.



3. Různé obměny – osma s chůzí, s poskoky, v kleku, v kleku únožném, s přesedem.

4. Cvičení prováděné druhou paží.

b) Využití nově nacvičené dovednosti v sestavě s obručí.

Pomůcky: CD nahrávka Základní program moderní gymnastiky.

ZP: stoj spatný, upažit – obruč v pravé rovně

Část A: 6 taktů 4/4

I. 1.- 2. kmihem obruče dolů a odrazem snožmo skok do obruče („kufř“), chytit obruč levou, obruč kolem těla rovně

3.- 4. pustit obruč pravou, kmihem obruče dolů a odrazem snožmo skok z obruče („kufř“), kmihem obruč rovně v levé

II. 1.- 2. kmihem obruče dolů a odrazem snožmo skok do obruče, chytit obruč pravou, stoj snožmo

3.- 4. obruč kolem těla rovně, příprava na kroužení kolem pasu

III.1.- 4. čtyři kroky vpřed, impulzem roztočit obruč kolem těla, vzpažit zevnitř

IV.1.- 2. chytit obruč levou, kmihem dolů a odrazem snožmo skok z obruče, upažit pravou

3.- 4. půlobrat vlevo a chycením obruče podhmatem obouřuč, obruč před prsa rovně

V. 1.- 4. hmitem podřepmo a předpažením vzhůru vyhodit obruč s rotací (o 360°)

VI. 1.- 4. chytit obruč podhmatem obouřuč a odrazem pravé (levé) proskočit obruč čertíkovým skokem

Část B: 2 takty 4/4

I. 1.- 4. úkrok pravou, přinožením levé půlobrat vpravo, pustit obruč levou a vodorovný kruh nad hlavou zevnitř pravou

II. 1.- 2. podřep, mírný předklon, vtočením a pokrčením zapažmo předat obruč za tělem do levé

3.- 4. vzpřim, vodorovným obloukem vpřed předat obruč před tělem do pravé nadhmatem

(Panská & Feďová et al., 2003).

C. Závěrečná část – posilovací a protahovací cviky, jóga pro děti (7 min.)

Motivace: Pro každý cvik máme název, který připomíná pohyb zvířete, tvar věci, rostliny.

Počet opakování 3x.

STROM

Postavíme se do stoje spojného, stojíme vzpřímeně a uvolněně. Zaměříme pohled na pevný bod před sebou a pomalu přeneseme váhu těla na levou nohu. Pravou nohu skrčíme únožmo a položíme chodidlo na vnitřní stranu levého stehna. Zvolna upažíme tak, že dlaně směřují dolů. Chvíli setrváme v pozici a potom se pomalu vrátíme do výchozí pozice. Zopakujeme cvičení druhou nohou.

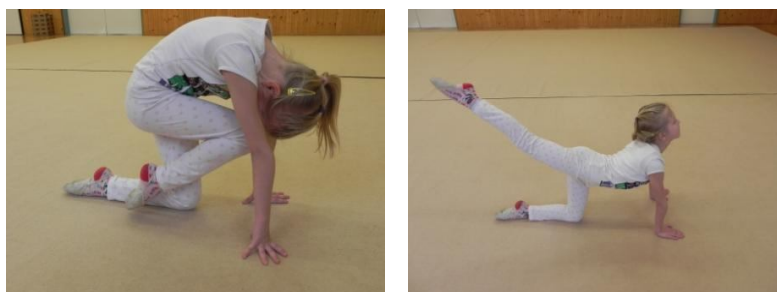
Účinky: cvičení rozvíjí smysl pro rovnováhu, zlepšuje schopnost koncentrace.



TYGR

Posadíme se do sedu na patách. S nádechem přejdeme do kleku s předpažením. Při výdechu přecházíme do vzporu klečmo, paže směřují kolmo k podložce. Skláníme hlavu a pravé koleno přitahujeme k hlavě, až se dotkne čela nebo nosu. S nádechem protáhneme záda, zakloníme hlavu a zanožíme pokrčmo pravou nohu co nejvíce vzad a vzhůru. Nevychylujeme pánev z vodorovné osy. S výdechem vyhrbíme záda, skloníme hlavu a znovu přitáhneme koleno k čelu nebo k nosu.

Účinky: zvyšuje pružnost páteře a pohyblivost kyčelních kloubů. Posiluje svalstvo břicha, zad, hýždí, kyčlí i nohou.



BREJLOVEC

Položíme se na břicho a opřeme si čelo nebo bradu o podložku. Dlaně položíme vedle těla v úrovni ramen. Nohy jsou natažené. S nádechem se postupně od hlavy zvedáme, obratel po obratli, do hrudního záklonu. Pánev zůstává po celou dobu cvičení na podložce. Hlava je v záklonu, pohled směřuje vzhůru. Ramena tlačíme dolů. Po dobu tří pomalých nádechů a výdechů zůstaneme v pozici. S výdechem se pomalu vracíme do výchozí polohy.

Účinky: cvičení zlepšuje pružnost páteře a protahuje ji. Je vhodný k vyrovnávání kulatých zad.



MOTÝL

Posadíme se, skrčíme nohy, chodidla k sobě. Rukama uchopíme špičky prstů a přitáhneme paty co nejbližší k tělu. Pohybujeme kolena nahoru a dolů – jako když mává motýl křídly. Páteř je po celou dobu cvičení vzpřímená.

Účinky: vhodné na uvolnění a prokrvení kyčelních kloubů, protahuje zkrácené svaly na vnitřní straně stehen.



KOČKA

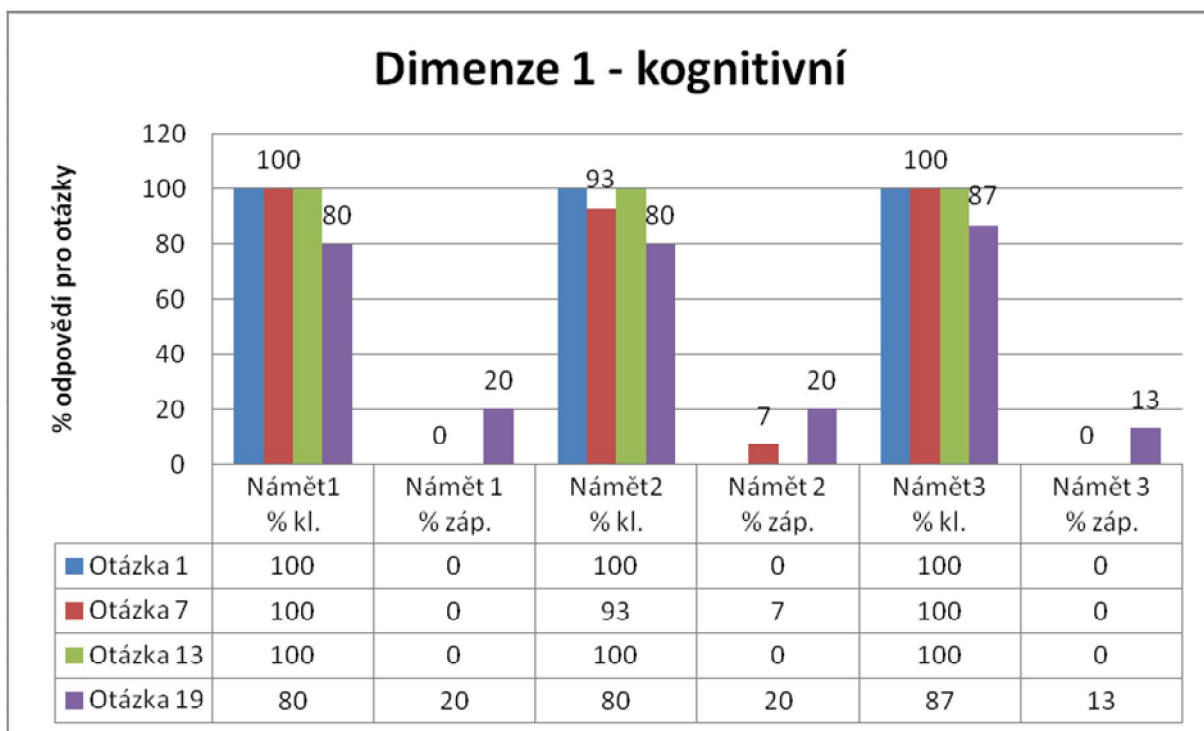


Účinky: cvik uvolňuje svaly podél páteře a tím se stává páteř ohebnější a pružnější (Rojová, 2007).

5.2 Vyhodnocení dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy

5.2.1 Dimenze kognitivní

Zpracováním otázek v této dimenzi chceme zjistit, zda předložené metodické materiály vedly k osvojení nových poznatků ve výchovně vzdělávacím procesu. Z grafu vyplývá, že všechny metodické náměty v otázkách 1 a 13 dosáhly 100 % hodnocení, otázka 7 více jak 93 % kladných odpovědí. Cíle a obsah vzdělávání tak byly naplněny, žáci se naučili novým pohybovým dovednostem a rozvíjeli pohybové schopnosti. V otázce 19 se objevovalo více záporných odpovědí. Domníváme se, že důvodem mohou být pro některé třídy zcela nové metodické náměty a nezkušenost s tímto druhem pohybů.

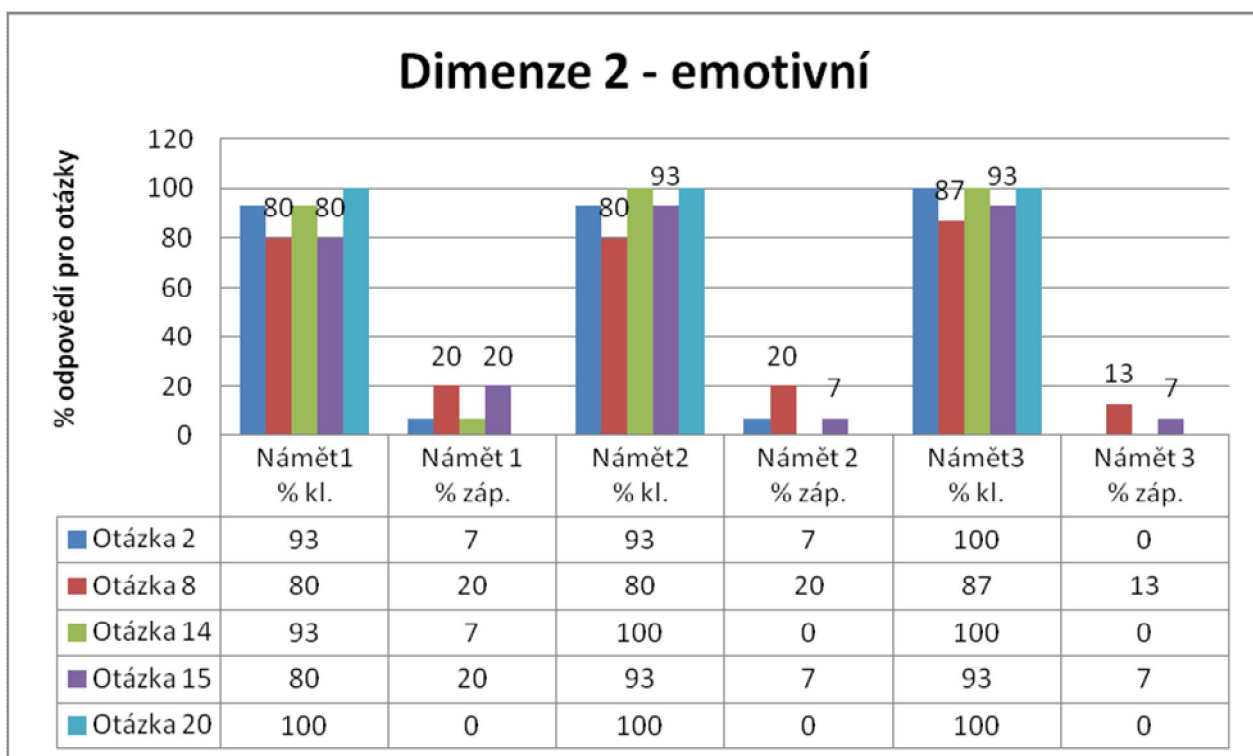


Obrázek 11. Vyhodnocení dimenze kognitivní, n = 15

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí; NE – počet procent záporných odpovědí, Námět 1; Námět 2; Námět 3 – čísla metodických námětů; Otázka 1, 7, 13, 19 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV; Otázka 1 – Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo dílčí cíl v průběhu hodiny?; Otázka 7 - Dozvěděly se děti v hodině něco nového?; Otázka 13 – Děti si osvojily nebo se zdokonalily v nějaké pohybové dovednosti?; Otázka 19 – Prováděl někdo z dětí v průběhu hodiny ukázkou pro ostatní děti?

5.2.2 Dimenze emotivní

Otázky 2, 8, 14, 15 a 20 zjišťovaly, jestli metodické náměty pozitivně působily na emoce žáků. Podle získaných výsledků se dozvídáme, že všechny náměty dosáhly více jak 80 % kladných odpovědí. Atmosféra vyučovacích hodin tedy byla příjemná a učitelé byli spokojeni s pohybovou aktivitou svých žáků a nezapomněli své žáky pozitivně motivovat. Cvičení pro rozvoj kondice - otázka 15, byla zahrnuta ve všech námětech, nejvíce ji podporovaly metodické náměty při cvičení s náčiním – švihadlo, obruč.

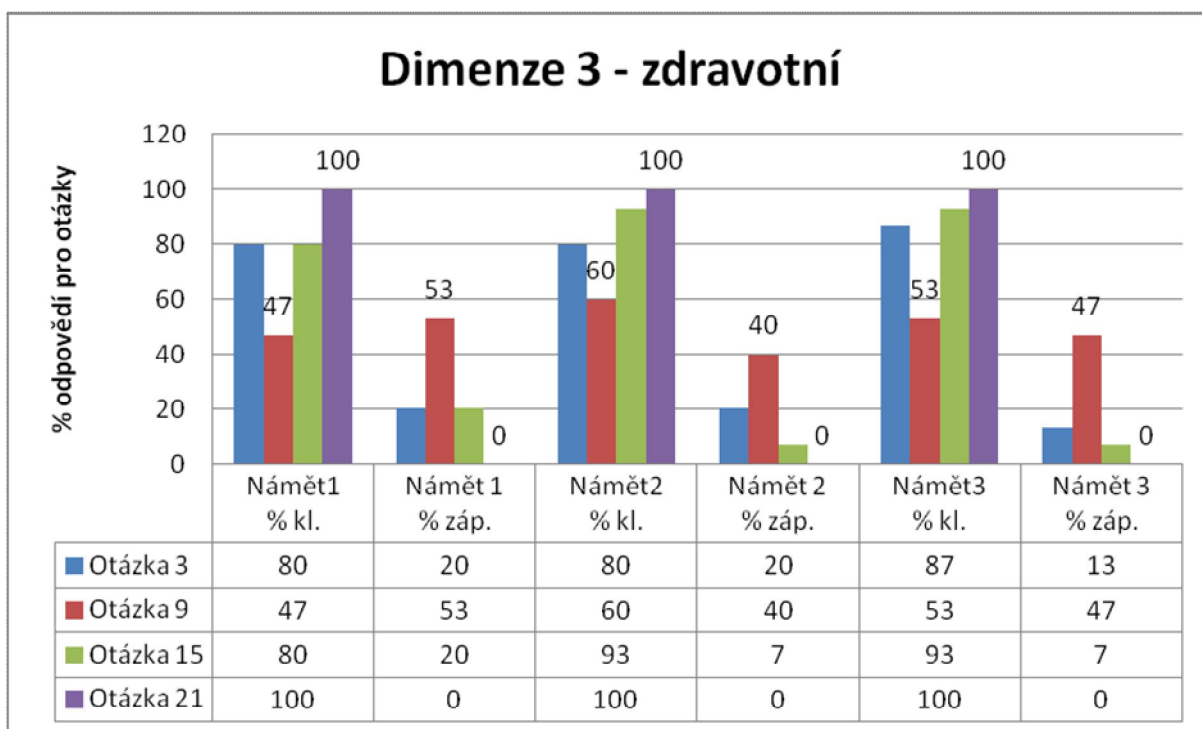


Obrázek 12. Vyhodnocení dimenze emotivní, n = 15

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí; NE – počet procent záporných odpovědí, Námět 1; Námět 2; Námět 3 – čísla metodických námětů; Otázka 2, 8, 14, 15, 20 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV; Otázka 2 – Byla jste spokojena s pohybovou aktivitou dětí?; Otázka 8 – Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a „pohoda“?; Otázka 14 – Zasmála jste se v hodině?; Otázka 20 – Pochválila jste nějakého žáka?

5.2.3 Dimenze zdravotní

Tuto dimenzi charakterizovaly otázky 3, 9, 15 a 21. Dimenze zdravotní zkoumá, zda byly respektovány zdravotní účinky metodických námětů. Z grafu lze vyčíst, že vyučovací jednotky měly relaxační a regenerační charakter. Ve 100 % byla skladba cvičení zvolena tak, aby žáci při cvičení dbali na správné držení těla a protáhli si zkrácené svalové partie. Hodiny TV také podporovaly rozvoj kondice žáků – zvláště při použití náčiní - švihadel a obručí. Učitelé v otázce 9 pociťovali únavu po provedení vyučovacích jednotek. Domníváme se, že důvodem je nezvyklá náplň pohybových činností a problémy s technikou gymnastického náčiní.

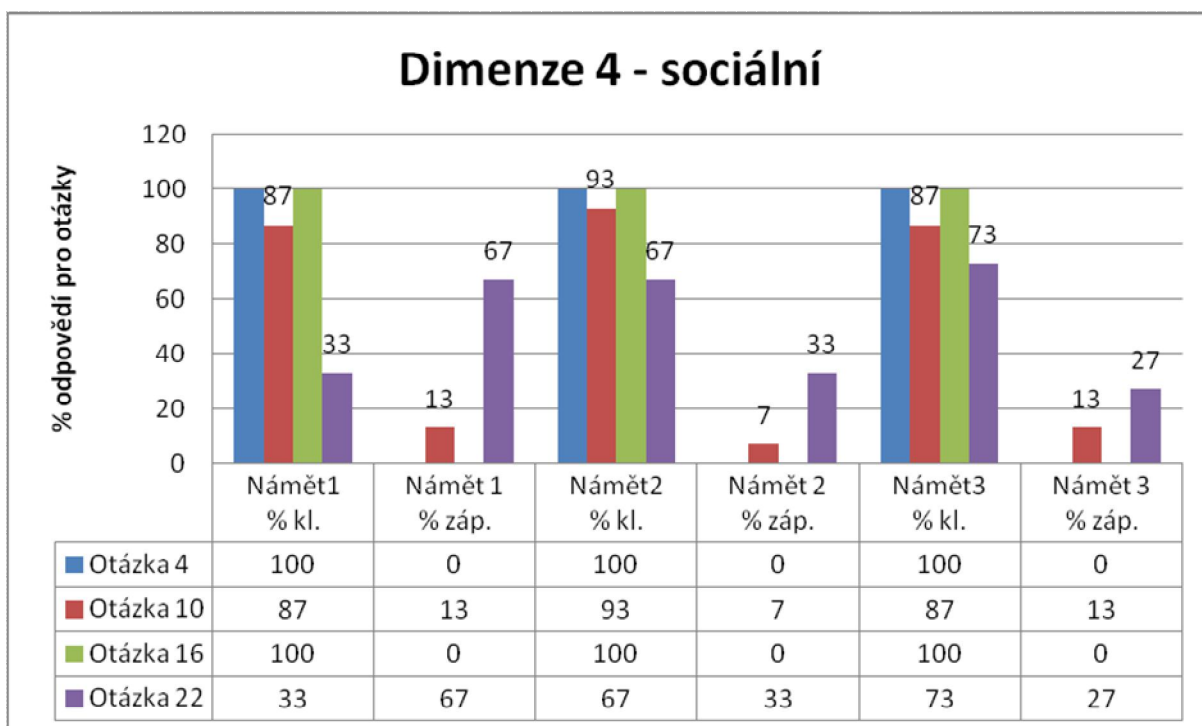


Obrázek 13. Vyhodnocení dimenze zdravotní, n = 15

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí; NE – počet procent záporných odpovědí, Námět 1; Námět 2; Námět 3 – čísla metodických námětů; Otázka 3, 9, 15, 21 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV; Otázka 3 – Měla hodina relaxační(uvolňovací) a regenerační(obnovení sil) efekt?; Otázka 9 – Jste po hodině unavena?; Otázka 15 – Podpořila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) dětí?; Otázka 21 – Musely děti alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?

5.2.4 Dimenze sociální

Dimenze sociální zkoumá otázkami 4, 10, 16 a 22, zda předložené metodické materiály podpořily vzájemné vztahy mezi učiteli a žáky. Z grafu lze vyčíst, že 100 % dotazovaných učitelů se ke svým žákům chovalo přátelsky. Tento výsledek nám podává informaci, že učitelé i přes některé nepříznivé podmínky ve školství svou profesi vykonávají rádi. Kolektivy žáků dokázaly spolupracovat mezi sebou i s učitelem. Projevy nekázně se objevily jen drobné. Domníváme se, že to je dáno kolektivem žáků se sportovním duchem, který je příznivě naladěný pro pohyb. I když pro některé třídy byly pohybové činnosti nové, přesto žáci udržovali kázeň a byly ochotni zkoušet a učit se nové dovednosti. Do opravování chyb se žáci mezi sebou příliš nepouštěli.

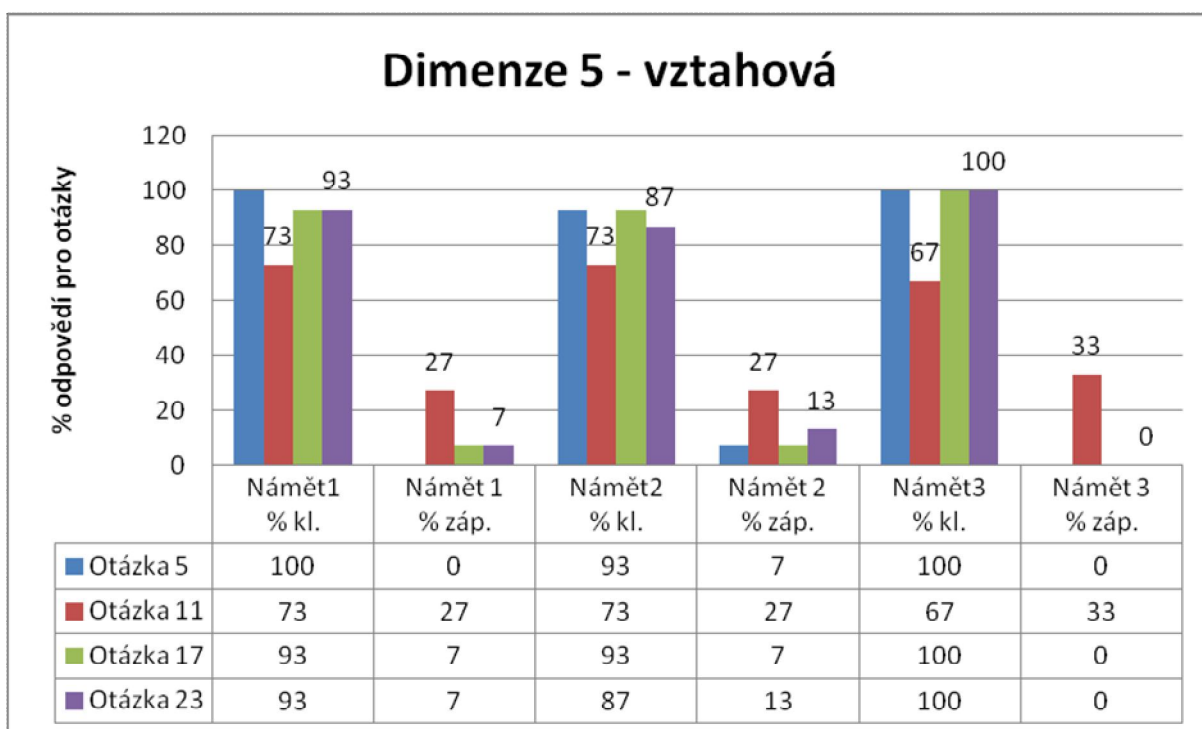


Obrázek 14. Vyhodnocení dimenze sociální, n = 15

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí; NE – počet procent záporných odpovědí, Námět 1; Námět 2; Námět 3 – čísla metodických námětů; Otázka 4, 10, 16, 22 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV; Otázka 4 – Byla jste k dětem v průběhu hodiny přátelská a kamarádká?; Otázka 10 – Vyskytly se v hodině projevy nekázně?; Otázka 16 – Zeptal se Vás v průběhu hodiny na něco někdo z dětí?; Otázka 22 – Zapojily se děti vzájemně do opravování chyb?

5.2.5 Dimenze vztahová

Dimenzi vztahovou charakterizovaly otázky 5, 11, 17 a 23. Zjišťovali jsme, zda učitele tělesné výchovy předložené metodické náměty zaujaly a ještě je někdy ve svých hodinách využijí. Velké procento kladných odpovědí učitelů na otázky 5, 17 a 23 bylo s náplní vyučovacích jednotek spokojeno. Na otázku 17, zda by učitelé ve volném čase raději zařadili jinou pohybovou činnost, volilo 67 – 73 % učitelů, že by jim nevadilo zařazení gymnastických cvičení. Zbytek učitelů by raději volil „své“ sportovní disciplíny. Z výsledků lze tedy usoudit, že rytmická gymnastika má své místo ve školní tělesné výchově a na většině škol lze navržené metodické náměty opakovat.

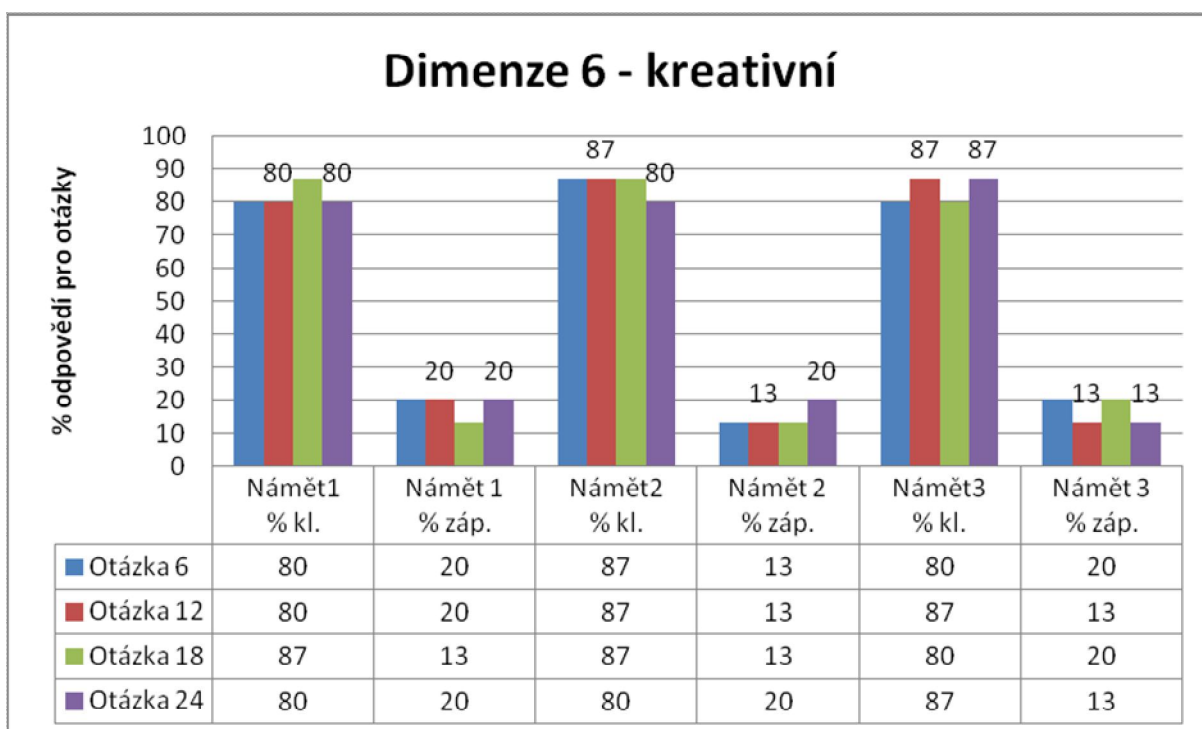


Obrázek 15. Vyhodnocení dimenze vztahové, n = 15

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí; NE – počet procent záporných odpovědí, Námět 1; Námět 2; Námět 3 – čísla metodických námětů; Otázka 4, 10, 16, 22 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV; Otázka 5 – Zařadíte ráda někdy později stejnou nebo podobnou hodinu?; Otázka 11 – Ve volném čase bych zajistila dětem lepší cvičení, než v této hodině.; Otázka 17 – Raději bych vyučovala místo této hodiny jiný vyučovací předmět.; Otázka 23 – S průběhem hodiny jsem byla spokojena.

5.2.6 Dimenze kreativní

U této dimenze jsme zjišťovaly, zda metodické náměty vedly žáky k tvořivosti a samostatné činnosti. Skladba námětů je zaměřena na nácvik nových pohybových dovedností, proto v nich byl menší prostor pro improvizaci a kreativitu - přesto byly možné. Z grafu můžeme vyčíst, že učitelé se s těmito požadavky vypořádali bez problémů.

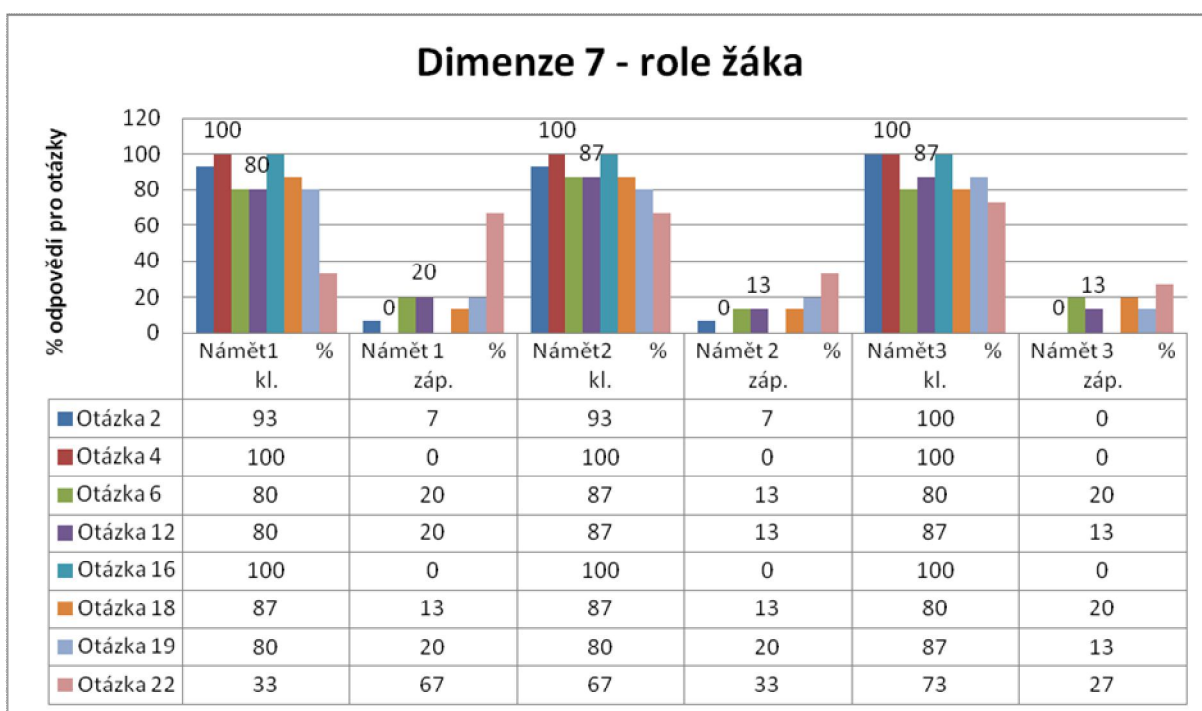


Obrázek 16. Vyhodnocení dimenze kreativní, n = 15

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí; NE – počet procent záporných odpovědí, Námět 1; Námět 2; Námět 3 – čísla metodických námětů; Otázka 6, 12, 18 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV; Otázka 6 – Vytvořila jste dětem prostor pro samostatné a tvořivé řešení úkolu?; Otázka 12 – Mohly se děti v hodině alespoň jednou rozhodnout, co nebo jakým způsobem budou dělat?; Otázka 18 – Děti jsem musela v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.

5.2.7 Role žáka

Dimenze role žáka zjišťuje, zda předložené metodické náměty podporují sociální roli žáků ve vyučování TV. Charakteristické pro tuto dimenzi jsou otázky 2, 4, 6, 12, 16, 18, 19 a 22. Předpokladem testovaných žáků byla jejich sportovní nadanost. Žáci byli v průběhu vyučování aktivní a přijímali zadané úkoly. Spolupráce mezi učiteli a žáky probíhala bez vážnějších problémů, nebyla zaznamenána zvýšená nekázeň. V otázce 22 - zda se žáci zapojili do vzájemného opravování chyb, bylo malé procento kladných odpovědí. Domníváme se, že příčinou takového hodnocení je nízký věk žáků, kterým chybí dostatečné znalosti správného tvaru cviků nebo techniky cvičení s náčiním – námět č. 1 byl aplikován na žáky 1. ročníku. Opravování chyb provádějí učitelé sami. Se zvyšujícím se věkem a zkušenostmi se procento kladných odpovědí také zvyšuje.



Obrázek 17. Vyhodnocení dimenze role žáka, n = 15

Vysvětlivky: ANO – počet procent kladných odpovědí; NE – počet procent záporných odpovědí, Námět 1; Námět 2; Námět 3 – čísla metodických námětů; Otázka 2, 4, 6, 12, 16, 18, 19, 22 – čísla otázek z dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV; Otázka 2 – Byla jste spokojena s pohybovou aktivitou dětí?; Otázka 4 – Byla jste k dětem v průběhu hodiny přátelská a kamarádká?; Otázka 6 – Vytvořila jste dětem prostor pro samostatné

a tvořivé řešení úkolu?; Otázka 12 – Mohly se děti v hodině alespoň jednou rozhodnout, co nebo jakým způsobem budou dělat?; Otázka 16 – Zeptal se vás v průběhu hodiny na něco někdo z dětí?; Otázka 18 – Děti jsem musela v průběhu hodiny často usměřňovat a neustále řídit.; Otázka 19 – Prováděl někdo z dětí v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?; Otázka 22 – Zapojily se děti vzájemně do opravování chyb?

6 ZÁVĚRY

Téma uplatnění rytmické gymnastiky na základních školách s rozšířenou výukou tělesné výchovy jsem si zvolila záměrně. Již řadu let se tomuto sportovnímu odvětví věnuji, a proto mně není lhostejné, že je v současnosti rytmická gymnastika v pohybové přípravě dětí málo zastoupená. O něco lepší je situace na základních školách s rozšířenou výukou TV, kde je pro sportovní aktivity v rámci všeobecné pohybové přípravy větší prostor. Nejvíce je rytmická gymnastika praktikována ve třídách se zaměřením na gymnastické sporty, především na moderní gymnastiku, s jejímž pohybovým obsahem je úzce propojena. Byla bych ráda, aby se rytmická gymnastika do vyučování TV zařazovala častěji. Téma jsem si zvolila proto, abych přiblížila obsah rytmické gymnastiky učitelům tělesné výchovy na 1. stupni základních škol, poskytla jim informace o tomto gymnastickém odvětví a sestavila metodické náměty na využití rytmické gymnastiky v hodinách TV.

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření metodických námětů vyučovacích jednotek tělesné výchovy se zaměřením na vybrané prvky z oblasti rytmické gymnastiky. Dílčím cílem bylo posoudit tyto metodické náměty z pohledu diagnostiky vyučovací jednotky tělesné výchovy. Na základě teoretických poznatků o psychickém i tělesném vývoji dětí mladšího školního věku, obsahu cvičení rytmické gymnastiky a vymezení tělesné výchovy v Rámcovém vzdělávacím programu pro 1. stupeň základních škol byly vytvořeny a ověřeny tři metodické náměty pro vyučovací jednotku TV se zaměřením na rytmickou gymnastiku určené pro žáky 1. stupně základních škol s rozšířenou výukou TV. Obtížnost cvičení v námětech odpovídala sportovnímu zaměření základních škol.

Efektivita metodických námětů byla hodnocena na základě výsledků v oblasti kognitivní, zdravotní, role žáka, vztahové, emotivní, kreativní, a to dle standardizovaného dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV (Frömel, 1994).

Pro splnění cíle diplomové práce byly kladeny tyto výzkumné otázky:

1. Splňují vytvořené metodické náměty kognitivní cíle?
2. Podporují tyto metodické náměty roli žáka ve vyučovací jednotce TV?
3. Jsou realizací těchto metodických námětů naplněny cíle zdravotní?
4. Jsou vytvořeny metodické náměty pro žáka motivující a aktivizující?

Odpovědi, zda tyto výzkumné otázky byly naplněny a tím i naplněn cíl diplomové práce, nám poskytl výzkumný soubor, který tvořilo 15 učitelů z 6 základních škol s rozšířenou výukou TV v ČR.

Výsledky výzkumného souboru učitelů byly zpracovány procentuálně a graficky. V odpovědích učitelů převažuje kladné hodnocení, což nám dává zpětnou informaci o účinnosti sestavených metodických námětů a možnosti zapojení rytmické gymnastiky do vyučovacích hodin tělesné výchovy a jejímu opakovanému využití.

Dospěli jsme k těmto závěrům:

1) Vytvořené metodické náměty dle provedeného výzkumu splňují dané kognitivní cíle. Za pomoci otázek 1, 7, 13, 19 jsme zkoumaly, zda metodické náměty vedly k osvojení nových poznatků. Z výsledného hodnocení se dozvídáme, že žáci získali nové poznatky, naučili se novým pohybovým dovednostem, zdokonalili se v již naučených dovednostech. Plnění kognitivních cílů je dáno skladbou metodických námětů, které jsou sestaveny dle didaktických zásad. Jejich hodnocení dosahovalo 80 % - 100 % kladných odpovědí.

2) Otázkami 2, 4, 6, 12, 16, 18, 19 a 22 zjišťujeme, zda předložené metodické náměty podporují sociální roli žáka během vyučovacích jednotek. Z výzkumu vyplývá, že žáci byli do hodin TV aktivně zapojeni, starší žáci měli v hodinách TV prostor pro ukázkou cviků před svými spolužáky nebo se zapojili do vzájemného opravování chyb. Otázka 22 v Námětu 1 měla malé procento kladných odpovědí. Předpokládáme, že žáci 1. ročníku neznají správné tvary cviků, proto ukázky a opravování chyb prováděli učitelé sami. Procenta kladných odpovědí se postupně zvyšují se stoupajícím věkem žáků ve 2. – 5. ročníku.

3) Realizací metodických námětů byly naplněny cíle zdravotní. Otázkami 3, 9, 15 a 21 jsme zjistily, že vyučovací jednotky měly relaxační a regenerační charakter. Během vyučování byl kladen důraz na průběžné protahování zkrácených svalových partií, závěrečnou kompenzaci zátěže konkrétních svalových partií a vyrovnání svalových dysbalancí.

4) Dle provedeného výzkumu – otázky 10, 11, 14, 17, 18, 20, 23 a 24 a jeho hodnocení jsou vytvořené metodické náměty pro žáky motivující a aktivizující. Nevyskytly se problémy s komunikací, koncentrací či nekázní. Atmosféra vyučovacích jednotek byla příjemná. Sportovní třídy, ve kterých je rytmická gymnastika běžně zapojována ve školním vzdělávacím plánu, se s gymnastickou náplní hodin vypořádaly bez komplikací. Pro sportovní třídy

zaměřené na míčové hry a lyžařské disciplíny bylo zařazení rytmické gymnastiky v hodinách TV zpestřením a možností seznámení se s novými pohybovými dovednostmi, které rozvíjí smysl pro rytmus a estetičnost pohybu, pohyblivost či koordinaci.

Z výsledků diplomové práce vyplývají následující doporučení pro praxi:

- Pokud je rytmická gymnastika žákům podána přitažlivou, srozumitelnou a zábavnou formou, má i vedle převažujícího se výskytu oblíbených míčových her, atletiky nebo atraktivního florbalu ve školní TV své místo.
- I rytmická gymnastika má dětem co nabídnout - mohou se naučit cviky, které jim pomohou zlepšit kondiční schopnosti, naučit se manipulaci se švihadlem či obručí nebo si vyzkoušet cvičení s netradičním náčiním jakou jsou overbally nebo gymbally.
- Rytmická gymnastika může být v hodinách TV příjemným zpestřením a učitelé se nemusí obávat ji do vyučování zařadit.

7 SOUHRN

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření metodických námětů pro vyučovací jednotky tělesné výchovy se zaměřením na vybrané prvky z oblasti rytmické gymnastiky. Dílčím cílem bylo posoudit tyto metodické náměty z pohledu diagnostiky vyučovací jednotky tělesné výchovy. V diplomové práci jsme podali informace o charakteristice dítěte mladšího školního věku z pohledu anatomického, fyziologického, sociálního a psychologického vývoje. Popsali jsme zařazení školní tělesné výchovy na 1. stupni základních škol do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a zařazení rytmické gymnastiky ve Školním vzdělávacím programu. Dále jsme se zaměřili na vymezení rytmické gymnastiky v systému gymnastických sportů, na význam hudebně – pohybové výchovy a gymnastického názvosloví. Uvedli jsme přehled techniky gymnastického cvičení bez náčiní a s náčiním – švihadlem, obručí, overballem a gymballem.

V praktické části jsme vytvořili tři metodické náměty, které jsou zaměřeny na využití rytmické gymnastiky v hodinách školní tělesné výchovy. Jsou to průpravná cvičení z akrobacie, cvičení se švihadlem a obručí ve vyučovacích jednotkách TV. Navržené metodické náměty byly ověřeny v praxi v rámci hodin TV na 1. stupni základních škol s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Hodnocení navržených námětů provedl soubor učitelů TV na 1. stupni ZŠ na základě vyplnění dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky (Frömel, 1994). Výsledky výzkumu byly zpracovány v grafické podobě v programu Microsoft Word 2003 a Microsoft Excel 2003.

Po zpracování dotazníků a vyhodnocení výsledků jsme došly k závěrům, že odezva učitelů na rytmicko-gymnastickou skladbu vyučovací jednotky nám podává pozitivní zpětnou informaci o účinnosti navržených cvičení a podporuje myšlenku jejich opakovaného využití v dalších vyučovacích jednotkách TV.

8 SUMMARY

The main aim of this thesis was to develop methodological ideas for teaching physical education units, focusing on selected elements of the rhythmic gymnastics. An objective was to assess these methodological suggestions in terms of diagnostic teaching unit of physical education. In this thesis, we provided information about the characteristics of a child of younger school age in terms of anatomical, physiological, social and psychological development. We have described the inclusion of school Physical Education in primary schools into the General Educational Program for Basic Education and the inclusion of rhythmic gymnastics in the School curriculum. Furthermore, we have focused on the definition of rhythmic gymnastics in the system of gymnastics sports, the importance of music - physical education and gymnastics terminology. We introduced an overview of techniques of gymnastics exercises without equipment and with equipment - rope, hoop, overball and gymball.

In the practical part we created three methodological topics that are focused on the use of rhythmic gymnastics in school Physical Education lessons. These are introductory exercises from acrobatics, rope exercise and hoop exercise in PE lessons. The proposed methodological suggestions were verified in practice within PE lessons in primary schools with expanded physical education. Evaluation of the proposed ideas was conducted by teachers of PE lessons in a primary school on the basis of completing a questionnaire about diagnosis of a lesson (Frömel, 1994). The results were processed in graphical form in Microsoft Word 2003 and Microsoft Excel 2003.

After processing the questionnaires and evaluation results, we came to the conclusion that the response of teachers on rhythmic gymnastics structure of a lesson gives us positive feedback on the effectiveness of the proposed exercises and encourages their reuse in other PE lessons.

9 LITERATURA

1. APPELT, Karel, HORÁKOVÁ, Draha, NOVOTNÝ, Luboš. *Názvosloví pro cvičitele*. Vyd. 1. Praha : Olympia, 1989. 244 s. ISBN 80-7033-011-2.
2. APPELT, Karel, LIBRA, Miroslav. *Gymnastické názvosloví I. Názvosloví cvičení prostných*. Vyd. 1. Praha : SPN, 1985. 75 s.
3. BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*, Praha : SPN, 1984.
4. BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*, Praha : SPN, 1984.
5. DOVALIL, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002. 336 s. ISBN 978-80-7033-928-2.
6. FIG. *Pravidla moderní gymnastiky 2009 – 2012*. Praha : ČSMG, 2009.
7. FRÖMEL, Karel. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc : Univerzita Palackého, 1983. 235 s.
8. FRÖMEL et al. *Kreativorientierter Sportunterricht an der Grundschulen. Tělesná kultura*, 1984, 25, pp. 5 – 27.
9. HÁJKOVÁ, Jana. *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 1998. 61 s. ISBN 80-7184-641-4.
10. CHRÁSTKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
11. JANKOVÁ, D., KRÁLOVÁ, E., PAVLÁSKOVÁ, M., RAMPOVÁ, E., SCHINZELOVÁ, L. et al. *Moderní gymnastika pro trenérky III. třídy*. Praha : Olympia, 1987. 177 s.
12. KAŠPAROVÁ, Stanislava. *Technika a metodika moderní (umělecké) gymnastiky*. Vyd. 1. Praha : SPN, 1981. 182 s.
13. KOS, Bohumil. *Lidové tance ve školní tělesné výchově*. Vyd. 1. Praha : SPN, 1976. 260 s.
14. KOS, Bohumil. *Gymnastické systémy. Historický vývoj a charakteristika*. Praha: Univerzita Karlova, 1990. 181 s.
15. KOSTKOVÁ, Jarmila et al. *Rytmická gymnastika*. Vyd. 1. Praha : Olympia, 1990. 345 s. ISBN 80-7033-030-9.
16. KRAPKOVÁ, Hana. *Rytmická gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově*. Vyd. 1. Olomouc : Univerzita Palackého, 1995. 59 s. ISBN 80-7067-482-2.
17. KUČERA, Miroslav, KOLÁŘ, Pavel, Dylevský, Ivan et al. *Dítě, sport a zdraví*. Praha : Galén, 2011. 185 s. ISBN 978-80-7262-712-7.
18. LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 3. Praha : Grada, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X.
19. LIVOROVÁ, H., PETROVÁ, B., FREYOVÁ, M. *Názvosloví cvičení s náčiním v moderní gymnastice*. Praha : ÚV ČSTV Vědeckometodické oddělení, 1988.
20. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 2002. 269 s. ISBN 80-7184-867-0.
21. MATĚJČEK, Zdeněk. *Praxe dětského psychologického poradenství*. Vyd. 2. Praha : Portál, 2011. 342 s. ISBN 978-80-262-0000-0.
22. MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Vyd. 1. Olomouc : Hanex, 2000. 292 s. ISBN 80-85783-29-0.

23. MIHULE, Jaroslav, ŠŤASTNÁ, Dagmar. *Rytmická gymnastika*. Praha : Karolinum, 1993.
24. MIKLÁNKVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol, (Základní gymnastika)*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, 2011 ISBN 978-80-244-2215-2.
25. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. et al. „*Jak učím TV já...*“. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007.
26. MUCHOVÁ, Marta, TOMÁNKOVÁ, Karla. *Cvičení s měkkým míčem*. Praha : Grada Publishing, a. s., 2010, 157 s. ISBN 978-80-247-3115-5.
27. NELEŠOVSKÁ, Alena, SPÁČILOVÁ, Hana. *Didaktika primární školy*. Vyd. 1. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 254 s. ISBN 80-244-1236-5.
28. NOVOTNÁ, Viléma et al. *Fit programy pro ženy*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2006. 228s. ISBN 80-247-1191-5.
29. NOVOTNÁ, Viléma. *Protahovací cvičení v moderní gymnastice*. Praha : ÚV ČSTV, 1987.
30. NOVOTNÁ, Viléma, PANSKÁ, Šárka, ŠIMŮNKOVÁ, Iveta, THOROVSKÝ, Jaroslav. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*. Praha : UK FTVS, multimediální učební text, 2011.
31. PANSKÁ, Šárka., FEĎOVÁ, Ladislava. et al. *Základní program moderní gymnastiky (ZPMG) na období do roku 2004*. Praha : Český svaz moderní gymnastiky, 2003.
32. PECHOVÁ, Jaroslava. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami*. Vyd. 2. Praha : Portál, 2009. 160 s. ISBN 978-80-7367-642-1.
33. RAKOVÁ, Milena, ŠTÍPLOVÁ, Ljuba, TICHÁ, Alena. *Zpíváme a tvoříme s malými*. Brno : Edika, 2012. 139 s. ISBN 978-80-266-0067-1.
34. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Vyd. 2. doplněné. Praha : Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
35. ROJOVÁ, Věra. *Jóga, hry a pohádky*. Vyd. 2. Praha : Portál, 2007. 120 s. ISBN 978-80-7367-924-8.
36. RYCHTECKÝ, Antonín, FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha : Karolinum, 2002.
37. SKOPOVÁ, Marie, ZÍTKO, Miroslav. *Základní gymnastika*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 2006, 178 s. ISBN 80-246-0973-8.
38. SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2007, 251 s. ISBN 978-80-246-1358-1.
39. SÝKORA, František, KOSTKOVÁ, Jarmila. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 1. Praha : SPN, 1985. 211 s.
40. ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. Vyd. 3. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0.
41. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I : dětství a dospívání*. Praha : Karolinum, 2005, 463 s., ISBN 80-246-0956-8.
42. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Paido, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6.
43. VISKUPOVÁ, Božena. *Hudba a pohyb*. Vyd. 2. Praha : Editio Supraphon, 1987. 168 s.

Internetové zdroje:

1. Kolektiv autorů. *Gymnastika I.*, <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php>.
2. Kolektiv autorů. *Gymnastika II.*, <http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php>.
3. <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>
4. <http://www.zshostivar.cz/svp/58.pdf>

10 PŘÍLOHY

1. Dotazník vyučovací jednotky (učitel), (Frömel, 1994)

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (učitel)

Škola: _____

Třída: _____ CH, D, CH+D

Pohlaví: M, Ž

Počet roků praxe: _____

Typ vyuč. jednotky: _____

Datum:

značX **ANO NE**

1. Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo dílčí cíl v průběhu hodiny?		
2. Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou žáků?		
3. Měla hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?		
4. Byl/a jste k žákům v průběhu hodiny přátelský/á a kamarádský/á?		
5. Zařadíte ráda někdy později stejnou nebo podobnou hodinu?		
6. Vy tvořil/a jste žákům prostor pro samostatné a tvořivé řešení nějakého úkolu?		
7. Dozvěděli se žáci v hodině něco nového?		
8. Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a "pohoda"?		
9. Jste po hodině unaven/a?		
10. vyskytly se v hodině projevy nekázně?		
11. Ve volném čase bych zajistil/a žákům lepší cvičení než v této hodině.		
12. Mohli se žáci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budou dělat?		
13. Žáci si osvojili nebo zdokonalili ses v nějaké pohybové dovednosti (cvičení).		
14. Zasmál/a jste se v hodině?		
15. Podpořila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) žáků?		
16. Zeptal se Vás v průběhu hodiny na něco někdo z žáků?		
17. Raději bych vyučoval/a místo této hodiny jiný vyučovací předmět.		
18. Žáky jsem musel/a v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.		
19. Prováděl někdo z žáků v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?		
20. Pochválil/a jste nějakého žáka?		
21. Museli žáci alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?		
22. Zapojili se žáci vzájemné do opravování chyb?		
23. S průběhem hodiny jsem byl/a spokojen/a.		
24. Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?		

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Pavla Škraňková, DiS.
Katedra:	Katedra aplikovaných pohybových aktivit, FTK UP v Olomouci.
Vedoucí práce:	doc.Mgr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2013

Název práce:	Rytmická gymnastika na 1. stupni základních škol s rozšířenou výukou tělesné výchovy
Název v angličtině:	Rhythmic Gymnastics at Primary Schools with extended Physical Education
Anotace práce:	Diplomová práce je metodickým materiálem pro učitele 1. stupně základních škol s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Teoretická část představuje souhrn poznatků z dané oblasti. Obsahuje zařazení tělesné výchovy v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV), ukázkou Školního vzdělávacího programu (ŠVP) zaměřeného na výuku rytmické gymnastiky v rámci tělesné výchovy. Obsahuje charakteristiku věkové kategorie mladší školní věk a zahrnuje poznatky z problematiky rytmické gymnastiky. V praktické části jsou uvedeny metodické náměty pro výuku rytmické gymnastiky. Diagnostika vyučovacích jednotek TV, zaměřených na rytmickou gymnastiku, byla provedena prostřednictvím standardizovaného dotazníku.
Klíčová slova:	Rytmická gymnastika, 1.stupeň škol, technika cvičení, hudebně-pohybová výchova.
Anotace v angličtině:	This thesis is a methodological material for teachers of primary schools with expanded physical education. The theoretical part presents a summary of findings from specified area. It encompasses physical education in the General Educational Program for Basic Education (RVP ZV), a sample of School Education Program (ŠVP) aimed at teaching rhythmic gymnastics in Physical Education. It contains characteristics of age category younger school age and includes knowledge of the rhythmic gymnastics issues. In the practical part there are given methodological materials for teaching rhythmic gymnastics. Diagnostics of PE lessons focused on rhythmic gymnastics was conducted by a standardized questionnaire.
Klíčová slova v angličtině:	Rhythmic gymnastics, Primary Schools, technique of exercises, music-physical education.
Přílohy vázané v práci:	Dotazník vyučovací jednotky (učitel), (Frömel, 1994)

Rozsah práce:	102 stran
Jazyk práce:	čeština