

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2015

Adéla Štefková

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**NÁVRH A REALIZACE POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ A HER PRO
ZDOKONALENÍ ATLETICKÝCH DOVEDNOSTÍ U ŽÁKŮ 1.
STUPNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Adéla Štefková

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 15. dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych zde poděkovala všem, díky kterým tato práce mohla vzniknout.

Zejména pak paní Mgr. Iloně Kolovské za její vstřícný přístup ke konzultacím a za její cenné rady.

OBSAH

OBSAH	1
1 ÚVOD	2
2 CÍL A ÚKOLY	4
2.1 ONTOGENETICKÁ CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	4
2.2 ATLETICKÉ DISCIPLÍNY A SOUTĚŽE	6
2.2.1 Dospělí	8
2.2.2 Děti	8
2.3 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ	11
2.3.1 Rychlostí schopnosti	11
2.3.2 Vytrvalostní schopnosti	13
2.3.3 Silové schopnosti	15
2.3.4 Koordinační schopnosti	17
2.3.5 Pohyblivostní schopnosti	19
2.4 ZÁKLADNÍ ATLETICKÉ DISCIPLÍNY	20
2.4.1 Běh hladký	20
2.4.2 Skok do dálky	23
2.4.3 Skok do výšky	25
2.4.4 Hod míčkem	27
2.4.5 Překážkový běh	29
2.4.6 Štafetový běh	29
3 PRAKTICKÁ ČÁST	32
3.1 POHYBOVÉ HRY	34
3.1.1 Hra na rozvoj silových schopností	34
3.1.2 Hra na rozvoj rychlostní vytrvalosti	38
3.1.3 Hry na rozvoj rychlosti	47
3.1.4 Hry skokanské	55
3.2 POHYBOVÉ ČINNOSTI	63
3.2.1 Skokanské disciplíny	63
3.2.2 Hody	75
3.2.3 Běhy	84
4 DISKUSE	88
5 ZÁVĚR	91
6 CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ	92
7 LITERATURA	93
8 PŘÍLOHY	94

1 ÚVOD

Téma mé diplomové práce jsem si zvolila na základě dlouhodobého zájmu o tuto sportovní oblast, ve které se pohybuji jednak jako učitelka tělesné výchovy a především jako trenérka atletiky v klubu SK Dvojka. Krása atletiky tkví v její rozmanitosti. Rozvíjí se u ní mnoho pohybových schopností a dovedností, které jsou pak dále využívány po celý náš život. Rozvíjí jak chůzi, tak běh, skok, hod a je základem pro mnoho sportovních odvětví. Její základy sahají k samým počátkům lidské existence. Atletika je známa už z dob starověkého Řecka a to hlavně díky olympijským hrám, které se tam konaly. Tyto hry byly složeny mimo jiné z různých atletických disciplín. Atletické disciplíny se v průběhu lidského vývoje neustále měnily a upravovaly a do té podoby, jak je známe nyní, se dostaly až v poslední čtvrtině 20. století.

Atletika rozvíjí základní pohybové schopnosti a dovednosti, a proto je vhodná už pro nejmenší děti. Dětské pohyby jsou zprvu charakteru neřízeného, teprve postupem času dochází k pohybům řízeným. Řízené pohyby se dále rozvíjejí během hodin tělesné výchovy, jakožto i v různých sportovních kroužcích a oddílech.

Velmi důležitým článkem pro správný rozvoj pohybových činností a hlavně motivačním faktorem je trenér, resp. učitel. Člověk, který chce pracovat s dětmi v souvislosti s rozvojem jejich pohybových schopností, by měl nejenom dobře znát psychiku dítěte, ale měl by se seznámit s dalšími fakty, potřebnými pro správný pohybový rozvoj dítěte. U atletiky se hlavně jedná o dostatečné zvládnutí technických prvků, správné a rovnoměrné rozložení tréninkové jednotky a v neposlední řadě sem spadá i způsob, kterým trenér dětem atletiku „naservíruje“. U těch nejmenších bychom měli klást důraz hlavně na zábavnou formu výuky atletiky. Však právě v tomto období nám jde hlavně o to, aby si dítě vybudovalo pěkný a pozitivní vztah ke sportu, v našem případě k atletice.

Tímto se dostávám k samotné podstatě mé diplomové práce. Ve své diplomové práci se zaměřuji hlavně na formy výuky atletiky. Rozšiřuji nabídku sportovních her a činností pro děti od 6 do 10 let. Tyto hry a pohybové činnosti poté s dětmi v atletickém oddíle a při hodině tělesné výchovy prakticky zkouším a děti na základě dotazníku hry a pohybové činnosti hodnotí. Celá diplomová práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část se zabývá ontogenetickou charakteristikou mladšího školního věku, rozdělením disciplín a soutěží, jednotlivými atletickými schopnostmi a jejich rozvojem u dětí mladšího školního

věku a v neposlední řadě zaměřením se na jednotlivé atletické disciplíny. V praktické části uvádím různé atletické hry a pohybové činnosti, které rozvíjí pohybové schopnosti uvedené v teoretické části. Slouží jako průprava pro nácvik jednotlivých disciplín a zároveň slouží jako motivační faktor, jelikož jsou dětem podávány zábavnou formou. Praktická část je rozdělena na dvě části. V první jsou uvedeny pohybové hry a ve druhé pohybové činnosti. Každá hra i pohybová činnost obsahuje hlavičku, kde je uvedeno kromě názvu a popisu (někdy i náčrtku), co je k dané hře (činnosti) potřeba. Pomůcky, čas, počet žáků a prostor. Dále jsou zde uvedeny fotografie a grafy. Každá hra (činnost) byla hodnocena dětmi pomocí krátkých dotazníků. Výsledky dotazníků byly graficky znázorněny. Jsou zde také uvedeny postřehy a možnosti zlepšení.

2 CÍL A ÚKOLY

Cílem diplomové práce je navrhnout a zrealizovat hry a pohybové činnosti pro žáky 1. stupně ZŠ tak, aby docházelo k rozvíjení základních atletických dovedností.

- návrh pohybových činností pro rozvoj atletických dovedností pro 1. stupeň ZŠ,
- realizace pohybových činností pro rozvoj atletických dovedností pro 1. stupeň ZŠ
- návrh na úpravu po realizaci

2.1 ONTOGENETICKÁ CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Pro každou věkovou skupinu existují určité anatomicke-fyziologické a psychosociální zvláštnosti. Musíme proto uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Liší se v několika oblastech. Hlavně jde o tělesný, pohybový a sociální vývoj. Důležitý je také přístup k žákům a pedagogické působení.

Dětství dělíme na dvě věková období – mladší školní věk (6-10 let) a starší školní věk (11-15 let).

Mezi těmito věkovými obdobími samozřejmě není jasná hranice. U žáka, kterému je 11 let, nemůžeme jasně říci, že již spadá do období staršího školního věku. Jedná se spíše o formální rozdělení. V naší diplomové práci se budeme zaměřovat pouze na období mladšího školního věku.

Mladší školní věk

V tomto věku dochází k mnoha biologicko-psycho-sociálním změnám. Vnitřně ho rozdělujeme do dvou období: dětství a prepubescence.

Tělesný vývoj

V prvních letech dochází k rovnoměrnému růstu výšky a hmotnosti žáků. Souvisí s tím plynulý rozvoj vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce. Ustaluje se zakřivení páteře a osifikace kostí pokračuje v rychlém tempu. Kloubní spojení jsou však stále velmi měkká.

Vývoj mozku je v tomto období ukončen. Nervové struktury dále dozrávají, jsme schopni se naučit novým podmíněným reflexům a kolem šestého roku jsme schopni vést i složitější koordinačně náročné pohyby. Na začátku tohoto období se také formuje schopnost učit se novým pohybům.

Psychický vývoj

V tomto období přibývá nových vědomostí, dochází k rozvoji paměti a představivosti. Dítě se soustředí na jednotlivosti a souvislosti mu unikají. Žák více vnímá, což může odvádět jeho pozornost a daný cvik tak může být špatně provedený. Ještě moc nedokáže chápat abstraktní pojmy. Jde o konkrétní období. Žák rozumí jenom takovým situacím a pojmům, na které si „může sáhnout“. Potřebuje u předmětů a jevů vidět názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů.

Osobnost dítěte není ještě ustálena. Děti jsou velmi impulzivní. Střídají se u nich nálady. Vůle je slabá, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl. Je zde silné citové prožívání, malá sebekritičnost k vlastnímu jednání a vystupování. U takto malých dětí musíme počítat s též velmi krátkou dobou soustředění. Jedná se přibližně o 4-5 minut. Po uplynutí této doby začínají být děti roztěkané a nekoncentrované.

Pohybový vývoj

Pro mladší školní věk je charakteristická spontánní pohybová aktivita. Děti jsou velmi živé a pohybově aktivní. Nové pohybové dovednosti lehce zvládají, ale rychle zapomínají. Při učení novým pohybovým dovednostem je důležitá zkušenost dětí z přirozené motoriky. K efektivnějšímu učení pohybových dovedností slouží rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu.

Celkově dětský pohyb postrádá úspornost. Tato vlastnost je typická až pro dospělé věk. Každá pohybová činnost je doprovázená množstvím dalších přídavných pohybů. To se dá vysvětlit tím, že i když se dynamika nervových procesů stále vyvíjí, převažují procesy podráždění nad procesy útlumu.

Nejpříznivější obdobím pro motorický vývoj je věk mezi 8-10 lety. Toto období se nazývá „zlatým věkem motoriky“. Dochází zde k rychlému učení nových pohybů. Dětem stačí mnohdy jen dokonalá ukázka a jsou schopny tento pohyb napoprvé zopakovat. V průběhu nácviku pozorujeme kvalitativní znaky. Problémy s koordinací, které se

vyskytovaly na začátku tohoto období, pomalu mizí, děti si jsou ve svých pohybech jistější a jsou schopny zvládat i koordinačně náročnější cvičení.

Sociální vývoj

V sociálním vývoji můžeme zaznamenat dvě období: vstup do školy a období kritičnosti. Při vstupu do školy nastává proces socializace, kde se dítě musí podřídit určitým pravidlům a zákonitostem. Dítě přestává být středem pozornosti, jako tomu bylo doma ve středu zájmů rodičů. Formuje se takzvaný formální kolektiv. Ať ve škole či tréninkovém družstvu. Dítě je v kontaktu s vrstevníky a vytváří si meziosobní vztahy. Děti v tomto věku rády soutěží a vznikají první kamarádské vztahy. Činnost dítěte přechází od hry k vážnějším činnostem. Děti vzhlíží k takzvané formální autoritě. Například učitel, trenér. V tomto věku je tato autorita dominantnější nad autoritou rodičů.

V období kritičnosti se snižuje autorita dospělých. Děti jsou velmi kritické, stále nespokojené. Dítě hledá svůj idol, který mohou najít v řadě svých vrstevníků. Tento idol se pro něj později může stát autoritou. Dítě má v tomto období již osvojené kulturní návyky, zapojuje se do nových skupin a přebírá větší zodpovědnost za své chování.

Celkově práce s žáky spadající do mladšího školního věku je radost. Děti mají o sport a pohyb jako takový zájem, snadno se nadchnou, jsou optimistické a snadno ovladatelné. K trenérům a učitelům vzhlíží jako ke své autoritě. Co řekne trenér či učitel je pro děti „svaté“.

Základem pohybových činností je hra. Hra by měla být založena především na radosti z pohybu, hodnocení trenéra či učitele by mělo být kladné. Vzhledem k tomu, že jsou děti v tomto období schopné jen krátkého soustředění, měla by být činnost velmi pestrá a často obměňovaná. (PERIČ 2012)

2.2 ATLETICKÉ DISCIPLÍNY A SOUTĚŽE

Atletika obsahuje spoustu různě náročných disciplín. Novodobá atletika vznikla před více než sto lety a během této doby došlo k mnoha změnám a četným rozšířením. Začaly se rozlišovat disciplíny pro muže, ženy či mládež. Po tom, co došlo k ustavení Mezinárodní atletické federace a mezinárodních pravidel, tak se ustálily i soubory atletických disciplín. (CHOUTKOVÁ, FEJTEK 1989)

Atletické disciplíny se dále dělí i na základě toho, kde se odehrávají. Jestli v hale, na atletickém stadionu či v terénu.

Atletické disciplíny dělíme takto: běhy, skoky, vrh a hody, víceboje a chůze. V současné době atletika obsahuje 46 disciplín mužských a 44 disciplín ženských. Dále máme ještě alternativní disciplíny pro halovou atletiku a soutěže pro mládež.

Rozdělení atletických disciplín podle Pruknera a Machové (2011)

- 1) podle charakteru pohybové struktury
 - chůze a běhy
 - skoky horizontální a vertikální
 - vrh a hody
 - víceboje
- 2) podle délky běžecké tratě
 - běhy na krátké vzdálenosti (100 m, 200 m, 400 m)
 - běhy na střední vzdálenosti (800 m, 1500 m, 3000 m)
 - běhy na dlouhé vzdálenosti (5 km, 10 km, hodinovka, maratónský běh)
- 3) podle obsahu disciplíny
 - hladké běhy
 - překážkové běhy
 - štafetové běhy
- 4) podle uplatnění jednotlivých pohybových schopností
 - disciplíny rychlostní
 - disciplíny rychlostně-vytrvalostní
 - disciplíny vytrvalostní

Pro atletické soutěže je důležité dělení na věkové kategorie, ve kterých jednotliví závodníci soutěží. Tomuto faktoru se pak přizpůsobují i soutěže. Upravuje se na příklad zátěž či délka tratě. Věkové kategorie v ČR dělíme takto:

- nejmladší žactvo (11 let a mladší)

- mladší žactvo (12 - 13 let)
- starší žactvo (14 - 15 let)
- dorostenci a dorostenky (16 - 17 let)
- junioři a juniorky (18 - 19 let)
- muži a ženy do 22 let
- muži a ženy (20 let a více)
- veteráni a veteránky (od 35 let)

(JEŘÁBEK 2008)

2.2.1 Dospělí

Přehled atletických soutěží:

Nadnárodní:

- LOH – Letní olympijské hry
- Mistrovství světa
- Mistrovství Evropy
- Halové mistrovství světa
- Halové mistrovství Evropy

Domácí:

- Mistrovství ČR
- Mistrovství Moravy a Slezska

2.2.2 Děti

Atletika je vhodná již pro nejmenší děti. Vzhledem k její všestrannosti a i finanční dostupnosti s ní může začít skoro každé malé dítě.

Hlavní cíl, na který se zaměřujeme při tréninku, je právě všestrannost. U dětí musíme neustále obměňovat cvičení a hrát různé zajímavé a pro děti zábavné hry.

Děti mají z pohybu velmi silný prožitek, který je silnější než prožitek z výkonu. Velmi důležitou roli v tréninku dětí hraje motivace.

Atletická cvičení jsou hravá a zábavná a děti baví. To přináší ovoce v podobě zdokonalujících se atletických dovedností. Paradoxem je, že se děti zlepšují, aniž by si to uvědomovaly. Získané dovednosti pak aplikují jak do jiných sportů, tak do běžného života. Děti všechno toto vnímají. Musíme je jen správně vést a podporovat. (KAPLAN, VÁLKOVA 2009)

V dnešní době existuje řada soutěží a projektů, v nichž mohou děti, už i ty nejmenší, soutěžit a porovnávat své výsledky s ostatními. To je pro děti velmi motivující. Většina těchto soutěží je podporována ČAS, který se snaží oslovit co nejvíce dětí. Snaží se lidem a dětem zprostředkovat to, že atletika je dostupná všem, jak dětem, tak dospělým. Že s ní můžeme začít v každém věku, nemusíme být „milionáři“ a hlavně, že se nejedná pouze o sport jako takový, ale hlavně o zábavu. V soutěžích též děti využívají různých zajímavých náčiní, která je ještě více motivují.

Projekty a soutěže pro děti:

- Dětská atletika IAAF Kids athletics (www.iaaf.org, www.atletika.cz)
- Kinderiáda
- Dětské atletické závody s Českou spořitelnou (www.atletika.cz)
- Pohár Rozhlasu s Českou spořitelnou (www.poharrozhlasu.cz)
- Projekty Asociace školních sportovních klubů ČR (www.assk.cz)
- Projekt Sport bez předsudků (www.sportbezpredsudku.cz)
- Projekt European Kids Athletics Games (EKAG)
(www.europeangames.cibasport.cz)

Všechny tyto soutěže se liší v několika faktorech. Za prvé je to počet soutěžních disciplín, dále obtížnost a například počet žáků, kteří se mohou dané soutěže zúčastnit. Rozlišujeme soutěže zaměřené na předškolní děti, na žáky 1. stupně, jiné jsou až pro žáky 2. stupně.

Nyní se blíže zaměříme na vybrané atletické soutěže konané na základních školách. První z nich je Kinderiáda. Jedná se o jedinou celostátní soutěž. Je to soutěž osmičlenných

družstev namíchaných z chlapců i dívek od 2. do 5. ročníků. Vždy jeden chlapec a jedna dívka z každého ročníku. Každý ročník má své soutěžní disciplíny a vrcholem všeho je štafeta. Koná se osm oblastních kol a jedno národní finále. První tři družstva z národního finále získají finanční prostředky na nákup sportovních pomůcek. Jako doprovodný program hlavních soutěží je pro žáky připraveno mnoho nesoutěžních činností, které mají za úkol žáky zábavnou formou seznámit s různými atletickými disciplínami.

Druhou soutěží konanou na základních školách je Pohár rozhlasu. Této soutěže se účastní dvanáctičlenná družstva ve dvou kategoriích: 6. – 7. třída a 8. – 9. třída plus hraje roli i věkové omezení. V každé disciplíně startují za družstvo 3 závodníci a výkony lepších dvou se obodují podle vícebojařských tabulek.

Třetí soutěží je Atletický čtyřboj. Každé družstvo má pět členů a každý člen absolvuje čtyřboj složený ze základních atletických disciplín. Body jednotlivých hráčů se poté sečtou a dají dohromady konečný výsledek.

Čtvrtou soutěží je Přespolní běh. Soutěží se ve dvou věkových kategoriích. 6 - 7. třída a 8. - 9. třída. Každé družstvo má také pět členů a jako výsledek slouží součet časů čtyř nejlepších závodníků. Družstvo, které dosáhne nejnižšího součtu, vyhrává a postupuje do dalšího kola.

Pátou a zároveň největší soutěží je Olympiáda mládeže. Soutěží se v kategoriích mladší a starší žactvo v celé řadě sportovních odvětví. Pořádá se jak zimní, tak letní verze olympiády a připraven je i bohatý doprovodný program.

Zde uvádíme jednotlivé disciplíny, ve kterých žáci mladšího školního věku soutěží: běh na 50 m nebo 60 m, 600 m, skok do dálky z místa, skok do dálky s rozběhem, hod pěnovým oštěpem, kriketovým míčkem, plným míčem (1kg), hod raketkou na cíl, štafeta 4x60 m.

Ve školách se konají různé atletické soutěže, které slouží jako velmi silná motivace pro žáky. To, co v tréninku natrénují, mohou v soutěžích zúročit a zároveň se porovnat s jinými žáky. Většinou se jedná o soutěže družstev. Žáci jsou ve družstvech namíchaní a i slabší se snaží nezkazit to ostatním. Uplatňuje se zde kolektivní přístup a vzájemná pomoc.

Díky Asociaci školních sportovních klubů je systém soutěží na školách velmi propracovaný. Asociace školních sportovních klubů sdružuje sportovní kluby vzniklé na školách. Pořádá jak školní, krajská, tak celostátní kola, případně i mezinárodní finále.

Hlavní jsou ovšem soutěže na školní úrovni. Cílem je, aby se zapojilo co nejvíce žáků i ti, kteří pravidelně nesportují. Školy účastí a případnou výhrou v těchto atletických soutěžích získávají na prestiži. Mohou dostat například prostředky pro lepší vybavení svých sportovišť či sportovní pomůcky. (JEŘÁBEK 2008)

Kaplan a Válková (2009) ve své knize zmiňují, že zájem o atletiku klesá. Atletické oddíly se snaží tuto skutečnost zvrátit i tím, že pracují se stále mladšími dětmi. V Praze se pořádají závody (Pohár pražských přípravků) pro minipřípravky, kde soutěží děti mladší 10 let. Velmi motivující je pro děti soutěžení hrou formou v podobě Kinderiády. Ty jsou pořádány základními školami. V dnešní době počet soutěží a závodů pro malé děti rapidně vzrostl.

2.3 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

2.3.1 RYCHLOSTÍ SCHOPNOSTI

Rychlost je spojena s krátkým časovým úsekem do 10-15 s, maximální intenzitou a minimálním odporem.

Rychlostní schopnosti jsou závislé na několika faktorech. Nervovou dysbalanci lze v tréninku dobře rozvíjet. Jedná se o schopnost střídat stah a uvolnění svalového vlákna. Dále musíme brát v potaz typ svalových vláken. Máme dvě základní svalová vlákna: červená a bílá. Červená pracují dlouho a pomalu, kdežto bílá rychle, ale zato se snadno unaví. Abychom dosáhli vysoké úrovně rychlosti, je tedy zapotřebí mít dostatek bílých vláken. V porovnání s průměrnou populací, kde má člověk zhruba stejný podíl bílých a červených vláken, mají sprinteři až 90 procent červených vláken. Sprinteři se však s touto genetickou výbavou již rodí, jelikož tréninkový program může poměr svalových vláken ovlivnit jen velmi málo. Důležitá je také velikost svalové síly. Jedná se o mohutnost svalové kontrakce, což je velmi dobře vidět na postavách sprinterů. Sílu v tréninku rozvíjet můžeme, ale určitě ne ve velké míře u malých dětí.

Celkový rozvoj rychlostních schopností je omezený. S těmito předpoklady se člověk narodí. Vliv dědičnosti na rozvoj rychlostních schopností je až 80 procent. Na rychlostních schopnostech je postaveno mnoho disciplín, například sprinty. Dále sportovní hry jako sprinterské souboje o míč.

Rychlostní schopnosti dělíme do tří základních forem: rychlost reakce, rychlost jednotlivého pohybu a rychlost lokomoce. Rychlost lokomoce se dále dělí na rychlost akcelerace, frekvence a rychlost se změnou směru.

Jeřábek (2008) dělí rychlost na reakční a akční. Reakční rychlost je rychlost reakce na daný povel. Začíná povel k dané činnosti a končí zahájením dané činnosti. Tato rychlost je závislá na nervosvalové koordinaci, druhu signálu a připravenosti smyslů a nervové soustavy. To vyžaduje velkou soustředěnost, která se daří u mladších žáků udržet jen krátkodobě. Největší roli hraje u sprintů. Trénujeme ji pomocí startů.

Akční rychlost je pak rychlost samotné činnosti. U jednorázových pohybů je třeba co největší svalové úsilí v co nejkratší čas. Předpokladem dosáhnoutí vysoké akční rychlosti je vysoká úroveň explozivních silových schopností.

Rychlostní schopnosti jsou závislé na koordinaci, síle vytrvalosti a pohyblivosti. Mají velkou prioritu v přípravě dětí. Rozvíjí se hlavně v dětském věku.

Základní podmínkou při cvičení rychlosti je pohyb s maximální intenzitou. Veškerý pohyb při sportu vykonávat co možná nejrychleji. Vzhledem k tomu, že pohyb vykonáváme s maximální intenzitou, nevydržíme v této intenzitě setrvat dlouho. Proto délka zatížení nemůže být dlouhá. U malých dětí se uvádí čas kolem 5-10 s. Po této době dochází k poklesu rychlosti.

V době poklesu intenzity si děti musí odpočinout a načerpat energii. Odpočinek by však neměl být dlouhý. Doporučuje se poměr 1:10. Během odpočinku je vhodná chůze, jednoduché cviky či nenáročné hry. Jedinec by si neměl jen lehnout či sednout. Pozorujeme také u dětí, zda jim opravdu odpočinek stačil. Až když je z jejich tváře patrné, že jsou odpočínuté, začínáme opět cvičit s maximální intenzitou.

Co se týče počtu opakování, doporučuje se kolem 3-5 po sobě. Během tréninku je můžeme zařadit až 3 krát. Opravdu ale musíme dbát na to, zda dítě stále cvičí s maximální intenzitou.

Rychlost by se měla rozvíjet pravidelně. Ideální by bylo vkládat cvičení na rozvoj rychlosti do každého tréninku. Často je k rozvoji rychlosti přidružený rozvoj koordinace. Například u překážkových drah. Velmi důležitou součástí u dětí pro rozvoji rychlosti je správná motivace, soutěživost a ocenění dobrých výsledků.

U rychlosti rozlišujeme reakční dobu jednoduchou a složitou. Jednoduchá reakční doba je kolem 0,1 s. Složitá je o 0,2 s pomalejší. Existuje mnoho cvičení na rozvoj reakcí. Cvičení mají tyto podoby: stejné podněty a stejné odpovědi, různé podněty a stejné odpovědi, stejné podněty a různé odpovědi a různé podněty a různé odpovědi. Rozvoj rychlosti můžeme trénovat pomocí těchto prostředků:

- cvičení ve dvojicích
- zrcadlová cvičení
- cvičení s dodatečnými informacemi
- cvičení reakční
- starty z různých poloh
- drobné reakční hry
- využití speciálních pomůcek

Dále rozvíjíme rychlost jednotlivého pohybu. U hodů, vrhů, skoků, kopů. Důležitý je rozvoj všech částí těla jak samostatně tak společně. Do tréninku můžeme zařadit cvičení s míči, s gymnastickými tyčemi, házení, změny poloh těla, cvičení ve dvojicích, skoková cvičení, cvičení se švihadly, velká lana.

V neposlední řadě rozvíjíme lokomoci. Prostředky pro její rozvoj jsou krátké sprinty, stupňované rovinky, starty z různých poloh, atletická abeceda, štafetové hry, zrcadlová cvičení ve dvojicích, drobné rychlostní hry, sportovní hry, obratnostní dráhy a slalomy se změnou směru a s různými prvky. (PERIČ 2008)

2.3.2 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

Vytrvalost je založená na tom vydávat po co nejdelší dobu ty nejlepší výsledky. Vytrvalost dělíme na krátkodobou a dlouhodobou. Jeřábek (2008) ve své publikaci dělí vytrvalost ještě na střednědobou. Dále vytrvalost dělí podle množství svalových skupin, které se na daném pohybu podílejí. Jedná se o vytrvalost lokální a celkovou. Podle charakteru činnosti pak dále dělíme vytrvalost na vytrvalost obecnou a speciální (tyto dvě vytrvalosti se od sebe liší intenzitou zatížení).

Naše svaly mohou pracovat anaerobně nebo aerobně. Pakliže svaly pracují anaerobně, pracují bez dostatečného přísunu kyslíku do svalů. Jsou to cvičení rychlá a intenzivní. Pakliže je kyslíkový dluh nízký, svaly pracují aerobně. Aerobní cvičení je tedy takové cvičení, které probíhá relativně dlouho v nízké intenzitě. To je příklad krátkodobé vytrvalosti. Při této vytrvalosti pociťujeme vysokou srdeční frekvenci. A v tomto tempu můžeme cvičit maximálně 4 minuty. Na aerobní práci svalů je vystavena vytrvalost dlouhodobá. Srdeční frekvence je nižší, cvičení jsme schopni vykonávat po delší časový úsek a začíná od 5. minuty.

Pro rozvoj vytrvalosti je nezbytné sledování srdeční frekvence u dětí. Snadno se dá změřit pomocí prstů na zápěstí (Po dobu 15 s počítáme tepy a poté vynásobíme čtyřmi.) nebo pomocí pásu.

U dětí trénujeme hlavně aerobní vytrvalost. Zvláště se trénuje až od 10 roku dítěte. Se začátkem nácvičku vytrvalosti je vhodné počkat do 11. - 12. roku dítěte. V tu dobu se u dětí vytváří lepší předpoklady pro rozvoj vytrvalosti. Vytrvalost rozvíjíme podle Periče (2008) těmito metodami:

- souvislá metoda – delší doba zatížení (u malých dětí kolem 10-15 minut), nízká a stálá intenzita (130-150 tepů). Ukazatel správné intenzity je to, zda dítě při cvičení dokáže mluvit
- fartleková metoda – střídání vyšší a nižší intenzity. Mění se srdeční frekvence. (pomalejší úsek 130-150 tepů, rychlejší 150-170 tepů). Doba zatížení odpovídá metodě souvislé (10-15 minut).
- intervalové metody – střídání zatížení s vysokou intenzitou a krátkého odpočinku. Dělíme je na intenzivní (dlouhé 20-60s s vysokou intenzitou. Odpočinek se udává v poměru 1:1-2. Série trvá 10-15 minut a můžeme jich do tréninku dát kolem dvou až tří) a extenzivní (dlouhé 2-5 minut s nižší intenzitou. Odpočinek je 1:1 a série trvá 15-20 minut a do tréninku můžeme vložit 2-3.)

Vytrvalost u dětí pomocí intervalových metod rozvíjíme během a to buď různými hrami, nebo úpolovými cvičeními. Tyto metody se však pro svou náročnost doporučují dětem od 12 let.

Rozvíjet anaerobní vytrvalost se ze zdravotních důvodů u malých dětí nedoporučuje. Děti mají jinak přizpůsobený metabolismus a jejich tělo by si nedokázalo poradit se škodlivinami, jako je laktát nebo kyselina mléčná.

V tréninku dlouhodobé vytrvalosti můžeme využívat širokou škálu prostředků. Musíme však u dětí hlídat srdeční frekvenci a cvičení často střídát, aby byla pro děti stále zajímavá a motivující. Cvičení můžeme obměňovat například tak, že využíváme různých netradičních prostředků. Například švihadlo, přírodní překážkové dráhy atd. Nejčastější jsou však u dětí hry. Hry dělíme na řízené a neřízené. Neřízenou hru si děti hrají tak, jak samy chtějí. Hru řízenou stanovují pravidla udané trenérem. Jedná se o to, aby děti byly v neustálém pohybu a nezastavovaly se. Aby docházelo k neustálému zatížení organismu a tím efektivnějšímu tréninku vytrvalosti. Pokud se dítě zastaví, trenér mu udělí nějaký cvik, třeba dřepy. Dále to mohou být hry v přírodě. Do tréninku vytrvalosti můžeme také zařadit různé turistické pochody či cyklistické výlety. Děti kolem 10 let ujedou i 15 km. Tento druh sportu je velmi motivující, jelikož děti při tom poznají spoustu nového a prožijí hodně zajímavých zážitků. Důležité je správné naplánování. Měli bychom zvolit přiměřenou trasu věku žáků, délku a terén. Lepší jsou polní cesty než například frekventovaná silnice. Důležité je také zkontrolovat výbavu dítěte, seřízení kola a cyklistickou helmu. Děti před takovým výletem musíme poučit o bezpečném chování a pravidlech silničního provozu. (PERIČ 2008)

2.3.3 SILOVÉ SCHOPNOSTI

O silových schopnostech hovoříme jako o schopnosti překonávat vnější odpor pomocí svalů. Svalovou kontrakci máme dynamickou a statickou. (ČELIKOVSKÝ A KOL., 1985)

U statické síly nedochází k žádnému pohybu. Jedná se o udržení nějaké pozice. Za úroveň statické síly považujeme maximální sílu, při které překonáváme odpor. Tuto sílu rozvíjíme již u nízkého věku dítěte. Klademe důraz na rozvoj síly svalových skupin, které mají na starost správné držení těla. Především vzpřimovač páteře, břišní svalstvo a pletenec pánevní. U mladšího školního věku neprovádíme žádné posilovací cviky se zátěží. Soustředíme se pouze na posilování s vlastním tělem, zpevňovací cvičení a výdrž v různých polohách.

U dynamické síly již dochází k pohybu těla anebo jeho části. Pohyb provádíme co nejrychleji. Jedná se o takzvanou výbušnou sílu, která podmiňuje rychlost, a proto se často v této souvislosti setkáváme s pojmem rychlostně-silové schopnosti. U této síly hraje roli několik faktorů. Jeden z hlavních je složení svalů (rychlá a pomalá vlákna), což je dáno genetickou výbavou člověka. Dynamickou sílu můžeme rozvíjet již od útlého věku. Využíváme k tomu přirozených pohybových dovedností, jako jsou běhy, skoky a hody. Postupně podmínky ztěžujeme (vybíhání do svahu, hody s těžším náčiním, atd.). (JEŘÁBEK 2008)

U malých dětí začínáme s rozvojem silových schopností velmi opatrně. Níže se budeme zabírat pouze rozvojem silových schopností u dětí do 10 let a u dětí od 10 do 12 let.

Děti do 10let

V tomto věku se dětem stále vyvíjí kostra a svaly. Tělo dítěte proto ještě není připravené na maximální rozvoj silových schopností. Upřednostňujeme spíše cvičení zaměřená na rychlost a obratnost. I tato cvičení nám rozvíjejí přirozenou sílu. U dětí využíváme hlavně přirozeného posilování velkých svalových skupin. Vhodné cviky jsou například šplh, lezení, ručkování, visy, přenášení polen v přírodě a mnoho dalších. Dále zařazujeme jednotlivé úpolové hry. Přetahování nebo zápasy dvojic. U úpolových her si musíme dávat pozor na zranění. Dohled trenéra je při těchto hrách nezbytný. Rozvoj síly rozvíjíme také pomocí náčiní či prací s nářadím. Jsou k tomu vhodné plné míče a švihadla. Cvičení na gymnastických nářadích má také svůj význam při rozvoji silových schopností (žebřiny, hrazda, kruhy). Dále máme i řadu cvičení, u kterých děti musí překonávat různé překážky. Hry v kopci, ve vodě či písku, překonávání odporu partnera.

Všechna cvičení musí být krátkodobá, pestrá, přiměřená a hravá.

Děti od 10 do 12 let

V tomto období už můžeme zařazovat cviky na soustavnější rozvoj silových schopností. Využíváme hlavně krátkodobých rychlostně silových cvičení. Rozvíjíme opatrně svaly celého těla. Dětský organismus nepřetěžujeme, jelikož svalstvo se nadále vyvíjí. Cvičení jsou buď krátká a rychlá nebo delší a pomalá. Trénink se hodně podobá tréninku v předešlém období.

Prostředky u dětí můžeme používat stejné jako u dětí do 10 let a jejich rejstřík rozšiřujeme. Základem jsou opět pohybové hry se skoky, hody či vrhy. Podporují jak rozvoj síly, tak kondice. Dále využíváme cviků, kde pracujeme s hmotností vlastního těla: kliky, dřepy, sklapovačky, shyby, ručkování jen rukama, šplhy bez přirazů či různé cviky ve dvojicích.

Vhodné je zařazení silových vstupů. Například při honičce po každých 2 minutách přiskneme, hru přerušíme a zařadíme například 10 dřepů. Po vykonání se opět pokračuje ve hře.

Jako u předchozího období se zaměřujeme na velké svalové skupiny, ale přikládáme větší význam technice provedení cviků. Důležitá je fixace páteře. Pomáháme si například oporem o stěnu. Dýchání musí být pravidelné, při uvolnění nádech při zabrání výdech. Cvičení by měla být opět pestrá, hravá a zábavná. Na konci posilované svalové partie protáhneme. Na úplný závěr můžeme zařadit různá kompenzační cvičení. (PERIČ 2008)

2.3.4 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

Koordinaci můžeme definovat jako schopnost vykonávat vlastní pohyby podle stanovené potřeby. Tyto pohyby jsme schopni rychle přizpůsobit odlišným podmínkám.

U koordinace není důležitá energie, jako u síly a rychlosti, ale činnost CNS, která řídí konkrétní pohyb. Mezi hlavní podle Periče (2008) patří:

- činnost analyzátorů
- činnost jednotlivých funkčních systémů
- nervosvalová koordinace
- psychologické procesy

Koordinaci dále dělíme na obecnou a speciální. Obecná koordinace je schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností bez ohledu na sportovní specializaci. Jedná se o takzvaný všeobecný rozvoj, který by se měl pěstovat od dětství.

Ve speciální koordinaci se sportovec zaměřuje na svůj sport. Pohyby ve vybraném sportu provádí rychle a bez chyb. Jakmile ale zkusí jiný sport, může být velmi nešikovný.

Koordinace je tvořena složitá pohybová činnost tvořená dílčími schopnostmi. Za prvé jde o schopnost spojování pohybů. Jedná se již o osvojené jednoduché pohyby, které se vzájemně propojily a tvoří složitější celek. Za druhé jsou to orientační schopnosti. Sportovec se musí orientovat pomocí analyzátorů. Sleduje svůj pohyb, pohyb ostatních a náčiní. Dále nesmíme zapomenout na schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla, schopnost přizpůsobení, reakce, rovnováhy, schopnost rytmickou a samozřejmě učenlivost. (PERIČ 2008)

Z výše uvedeného vidíme, že koordinační schopnosti jsou opravdu velmi složité. Vyskytují se takřka ve všech sportech a musíme je od dětského věku neustále rozvíjet.

Podle Periče (2008) se koordinace u dětí projevuje ve třech oblastech:

- všestranný pohybový rozvoj
- základy pro techniku
- lepší zvládnání nečekaných situací při soutěžích.

Proto by se koordinační schopnosti měly u dětí trénovat ze všech nejvíce. Optimální věk na trénink je do 12 let.

Měli bychom se řídit několika zásadami při rozvoji koordinace. Volíme koordinačně náročnější cvičení, která děti již nemají zvládnutá, a postupně náročnost zvyšujeme. Cviky samozřejmě nesmí být příliš náročné. Poměr správně provedených cviků ku nesprávně provedeným by měl být 6:4. Cviky různě obměňujeme, měníme vnější podmínky a měníme rytmus cviků. Různě kombinujeme již známé pohybové dovednosti a spojujeme je do sérií. Jako poslední uvedeme současné provádění několika jednoduchých činností najednou.

Rozvoj koordinačních schopností se zařazuje na začátek hlavní části tréninku. Cvičení jsou náročná na pozornost, měla by se střídát či opakovat. U náročnějších cviků musíme poskytnout pomoc a zajistit záchranu. Cviky by měly být přiměřené jak věku, tak pohlaví dítěte. (PERIČ 2008)

Koordinaci můžeme rozvíjet celou řadou akrobatických cvičení, cvičením na náradí a s náčiním, využívat překážkových drah, rytmických cvičení, zrcadlových cvičení a cvičení ve ztížených podmínkách, rovnovážnými cviky a mnoha dalších.

2.3.5 POHYBLIVOSTNÍ SCHOPNOSTI

Pohyblivost je schopnost provádět pohyby ve velkém kloubním rozsahu na základě možností kloubního systému člověka. (KOS 1985). Některé sporty využívají maximální ohebnost, např. moderní gymnastika, další sporty na pohyblivost nekladou takový důraz. Jde spíše o to, že jim pomáhá při dalších pohybových schopnostech.

Pohyblivost ovlivňuje několik činitelů a těmi jsou: tvar kloubu, elasticita vazivového a kloubního aparátu, aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách a síla svalů kolem kloubu. (PERIČ 2008) Dále je to i pohlaví, denní doba, teplota prostředí a rozcvičení. Cvičení pohyblivosti je významné hlavně z toho důvodu, že pakliže jsou naše svaly, šlachy a vazy zatuhlé, ovlivňuje to rozsah pohybu a tím i množství vynaložené energie. Celý tento proces pak ovlivňuje výkon. Dále cvičení pohyblivosti slouží jako prevence zranění a předcházení svalovým dysbalancím. (JAŘÁBEK 2008)

U dětí rozvíjíme pohyblivost pomocí kompenzačních cvičení. Vyrovnáváme tak jednostranné zatížení dětí. Podle Periče (2008) dělíme metody rozvoje pohyblivosti do dvou kritérií:

- aktivita pohybu – Tu dále dělíme na pohyb aktivní a pasivní.
- dynamika provedení – Máme provedení dynamické, kdy cviky provádíme švihem a provedení statické, kdy musíme zůstat v určité poloze.

U dynamického cvičení je nutné cviky opakovat. Tak 15-20 krát. Protahání se pomalu zvyšuje. Cvičíme měkce, ne přes bolest.

V současnosti se dává přednost cvičením statickým. Častější pod názvem strečink. Vzhledem k tomu, že u tohoto cvičení jsme delší dobu ve stejné poloze, dochází k napětí ve svalech. Toto napětí nám rozšiřuje kloubní rozsah.

Cíle strečinku podle Periče (2008): a) příprava pohybového aparátu na zátěž (výdrž 8-10 s, opakování 3-5x) b) odpočinek po zátěži (výdrž 30 s, opakování 1-2x) c) zvětšení pohybového rozsahu.

Strečink dělíme na aktivní a pasivní. U aktivního provádíme cviky sami, u pasivního nám pomáhá partner. Strečink zařazujeme do úvodní a závěrečné části tréninku. V úvodu se protahujeme po zahřátí organismu. Postupujeme většinou od hlavy dolů a

snažíme se protáhnout všechny svalové skupiny. Nezapomínáme na pravidelné dýchání a soustředěnost.

U dětí od 6 do 10 let neprovádíme pasivní cvičení, ale aktivní dynamická cvičení. Děti v tomto věku mají problém se zaujmutím správné pozice na strečink a mají neustálou touhu se bavit a pošťuchovat.

Při strečinku využíváme několika cviků, protože každý cvik protahuje jiný sval. Protahování slouží k regeneraci i jako kompenzační odpočinek.

Kompenzační cvičení jsou velmi důležitá pro dnešní děti. Již od 8 let můžeme u dětí zaznamenat skoliózu páteře, zkrácené prsní svaly, oslabené svaly mezilopatkové a minimálně posílené svaly kolem páteře. Je to následek jednak nošení tašky na jednom rameni či jednostranným tréninkem. To vše způsobuje pak špatné držení těla. Kompenzační cviky jsou cviky, které tyto následky snižují. Jsou to cviky protahovací, posilovací, relaxační a uvolňovací. (PERIČ 2008)

2.4 ZÁKLADNÍ ATLETICKÉ DISCIPLÍNY

2.4.1 BĚH HLADKÝ

Běh se řadí k nejstarším tělesným cvičením. Jde o velmi přirozený pohyb člověka. Je to univerzální sport, který může praktikovat dítě i starší člověk a hlavně je nenáročný na vybavení. K jeho praktikování nám stačí pouze kvalitní obuv a lehké oblečení.

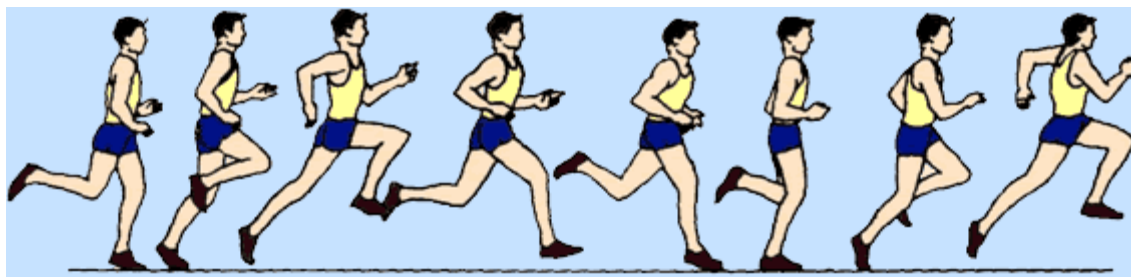
Dle Rubáše (1992) dělíme běh na:

- krátký, střední (800 m, 1500 m), dlouhý (3000 m Ž, 5000 m, maratón)
- na dráze, halový, silniční, přespolní
- hladký, překážkový, štafetový

Co se týče typologie běžců pro střední až delší vzdálenosti, je ideálnější štíhlá a vyšší postava s delšími končetinami s převahou červených svalových vláken. Není to ale tak jako u jiných technických disciplín. Běh může vykonávat takřka každý, kdo nemá zdravotní handicap, který by mu běh znemožňoval a zároveň je správně motivovaný a pracovitý.

Důležitou součástí běžců na středně dlouhé až dlouhé tratě jsou dobré vytrvalostní schopnosti.

V hladkém běhu rozlišujeme tři fáze: odraz, let a dokrok.



moment odraz let dokrok
vertikály

obrázek č.1 – hladký běh

(zdroj: <http://www.infovek.sk/predmety/telesna/?k=156>)

K nejčastějším chybám podle Hrbkové (2001) patří:

- běh přes patu, který se odstraňuje běháním do kopce, skipinkem, liftingem a odpichy
- nedostatečné zvedání kolen, které opět odstraňujeme běháním do kopce, využíváme skipinku a překážkového běhu
- běh v záklonu, odstraníme ho během do kopce, podbíháním lana
- pohyby paží do stran, odstranění provádíme pohybem paží na místě bez zapojení dolních končetin. Důkladně kontroluje, případně provádíme u stěny.
- nesprávné kladení chodidel, kontrolujeme kladení chodidel přes špičku, běháme po čáře

Návrh metodické řady u nácviku běhu u žáků podle Fejtka (1994):

- ukázka správné techniky běhu
- atletická chůze
- běh střední rychlostí s opravováním chyb
- stupňované rovinky do maximální rychlosti s „vypuštěním“
- nácvik setrvačného běhu
- různě dlouhé letmé úseky

- rozložené úseky
- běh do zatáčky a v zatáčce
- běh maximální rychlostí od 30 do 50 m
- běh se startem na 50 m

Při nácviku běhu musíte klást velkou pozornost také na nácvik startu, který je obzvlášť důležitý při kratších trasách. U drah delších než 400 m se používá polovysoký start. K odstartování nám slouží několik povelů. Povel „ Na místa!“ znamená shromáždit se na shromažďovací čáru vzdálenou 3 metry od startovní čáry. Dále „Připravte se!“. Na tento povel se žák postaví na startovní čáru, odrazovou nohu má vepředu, paže v poloze jako při běhu, nohy jsou v mírném pokrčení a celé tělo je mírně předkloněné. Jako poslední následuje výstřel. Po výstřelu se žák rozeběhne. U nízkého startu používáme start z bloků. Přední nohu dáváme asi dvě stopy za startovní čáru, švihovou ještě o stopu dále. Používáme povelů „Připravte se!“, „Pozor“, výstřel. Při prvním povelu zakleká žák do bloku. Palec a ukazovák horních končetin jsou za startovní čárou a zároveň rovnoběžně s ní. Hlava je v prodloužení zad. Žák musí být koncentrovaný a uvolněný. Při povelu „Pozor!“ se žák hluboce nadechne, zvedne pánev, hlava je stále v prodloužení zad, chodidla se opírají celou plochou o bloky. Po výstřelu dochází jako první ke zvednutí paží. Nejprve žák běží šlapavým způsobem běhu a po vyrovnání trupu přechází do kročné techniky běhu. (FEJTEK 1994)

Návrh metodické řady pro nácvik startu dle Fejtka (1994):

- základní běžecký výcvik – různé pohybové hry a běžecká abeceda
- starty z různých poloh
- přechod z lehkého klusu od čáry do maximální rychlosti
- přechod z lehkého klusu od čáry do maximální rychlosti na zvukový signál
- padavý start
- starty z modifikovaných poloh
- polovysoký start s ukázkou
- nácvik nízkého startu bez bloků s ukázkou

- start z bloků i s povely
- individuální technika startu z bloků

2.4.2 SKOK DO DÁLKY

Skok do dálky patří mezi rychlostně-atletické disciplíny. Hlavním účelem je překonání co nejdelší horizontální vzdálenosti. Předchází mu rozběh a následný odraz z jedné nohy.

Největší rozběhová rychlost by měla být při odrazu. U malých dětí se doporučuje stupňovaný rozběh. U tohoto běhu dochází na 3-4 dvoukrocích k setrvačnosti a následně k novému koncovému rytmu, do kterého žák vkládá maximální úsilí. Největší důraz přikládá právě odrazu z břevna, z kterého se odráží zkráceným krokem. Pro označení míst, ze kterých se žáci rozbíhají, používáme značky. U mladších žáků jde o vzdálenost zhruba 15 metrů.

Při odrazu je žák vzpřímený a odráží se celou plochou chodidla převinutím na špičku. Švihové koleno pomáhá odrazu ostrým kolenem, paže žáka jsou v běžeckém rozšvih.

Pro mladší školní věk žáků se doporučuje technika letu skrčmo, která je nejjednodušší. Po odrazu se přidává koleno odrazové nohy k noze švihové. Dále dochází k předkopnutí bérců. Paže se dostávají ze vzpažení do předpažení a za předklonu trupu je celý skok dokončen.

Pro nácvik skoku dalekého používáme několika prostředků. Jako první skok ukážeme a upozorníme na hlavní body. Dále zařazujeme odrazová cvičení, například žabáky, různé odpichy a odrazy. Potom následují cvičení napodobivá, což jsou dálkařské odrazy tak, jak jdou v řadě za sebou. Spojení rozběhu s odrazem provádíme na každý 3, 5 krok. Začínáme z chůze, poté přecházíme do klusu. Trénujeme také pocit letu. Dobré je doskakovat do bezpečné vyhloubené jámy. Skoky provádíme nejprve z krátkého stupňovaného rozběhu, postupně rozběh prodlužujeme a provádíme skoky určenou technikou. Konečná fáze nácvikové řady je zakončena skoky za plné rychlosti s vyměřením rozběhu a kontrolním měřením. (FEJTEK 2011)

Nejčastější chyby při skoku dalekém podle Rubáše (1992):

- nerytmický rozběh
- zpomalení v konci rozběhu
- špatný neodrazový rytmus
- špatný došlap na břevno
- odraz v záklonu
- pokrčená odrazová noha při dokončení odrazu
- záklon hlavy, prohnutí trupu vpřed
- špatná práce švihové nohy, chybí ostré koleno
- soupažná práce paží při odrazu
- nízký let
- rovné nohy v letu i při doskoku
- špatný doskok, malé předkopnutí, sed při dopadu

Pakliže budeme porovnávat chyby uvedené v publikaci Rubáše, Fejtka a Pruknera a Machové dojdeme k následujícím zjištěním. Fejtek je v uvedení chyb více stručný. Není zde uveden nízký let, práce paží, sed při dopadu, prohnutí trupu vpřed a špatný došlap na břevno. Ve společných chybách se víceméně shodují. Celkově by se dalo říci, že Fejtek se věnuje hlavně chybám plynoucích z práce nohou, kdežto Rubáš chyby řeší více komplexně. Prukner a Machová uvádějí pouze nejčastější chyby. Celkem jen 6 chyb. Uvádí zde navíc oproti ostatním autorům běh po celých chodidlech. Také se nevěnuje práci paží.

Návrh metodické řady pro skok daleký podle Hrbkové (2001):

- skokanské hry – Čápi a žáby, Čapí honička
- skok daleký z místa odrazem obounož – lze například soutěžit, kdo doskočí nejdál
- skok vysokodaleký
- soutěže – skokanská štafeta

- nácvik skoku dalekého – skok z místa, skok ze zkráceného rozběhu, skok z širšího odrazového pásma, prodlužování rozběhu, zužování odrazového pásma
- soutěž ve skoku dalekém

2.4.3 SKOK DO VÝŠKY

Skok vysoký je u malých dětí velmi oblíbená atletická disciplína. Dochází při ní k rozvoji obratnosti a zároveň při ní dochází k rozvoji silových schopností a to zejména dolních končetin. Žák musí mít pohyby při skoku dobře zkoordinované a zároveň jsou na něj kladeny požadavky týkající se dobré orientace v prostoru. Cílem skoku vysokého je překonat laťku položenou na stojanech, která nesmí spadnout. U žáků prvního stupně používáme výhradně dva způsoby skoku vysokého a tím jsou skok skrčmo a skok střížný.

Skok skrčmo je dělen na 4 fáze. Rozběh, odraz, let a doskok. Při rozběhu se žák rozbíhá kolmo ze vzdálenosti 8 kroků. Jde o stupňovaný rozběh, který se postupně zrychluje a těžiště žáka se snižuje. Odrazová noha došlápne na chodidlo, přičemž odraz je vedený přes patu. Švihová noha je pokrčená, paže jsou ve švih. Celý odraz je dokončen napnutím odrazové nohy. V letu se odrazová noha skládá pod tělo a připojuje se k noze švihové. Kolena jsou přitáhena k hrudníku. Doskok je proveden na obě nohy.

Skok střížným způsobem je také dělen na 4 fáze. Na rozdíl od skoku skrčmo se žák rozbíhá již pod úhlem 35 – 45 stupňů. Rozběh je také stupňovaný a odraz je veden z neodrazového snížení nohou vzdálenější od laťky. Následuje švihnutí paží a odrazové nohy. Nad laťkou se nohy vymění, švihová noha se spustí za laťku a odrazová noha stoupá vzhůru. Žák překonává laťku skoro v sedu, kdy nohy přes laťku jsou přenášeny postupně a doskok je prováděn nejprve na nohu švihovou a poté až na odrazovou.

Nejčastější chyby u skoku vysokého – způsob skrčmo - podle Fejtka (1994):

- odraz jednou z levé a jednou z pravé nohy
- zpomalení rozběhu před odrazem
- nepravidelný rytmus a délka kroků
- švihové koleno neprovede vysoký zdvih

- předklon trupu při odrazu
- nedostatečné skrčení nohou při překonávání laťky
- paže v protipohybu ke švihové noze
- nízký úhel vzletu

Nejčastější chyby u skoku vysokého – způsob střížný – podle Fejtka (1994):

- odraz proveden příliš daleko nebo blízko
- nohy jsou křečovitě napnuty, příliš pokrčeny
- švih neodrazové nohy do laťky
- pasivní odrazová noha

K uvedení chyb při skoku vysokém jsem si vybrala publikaci Fejtka a to hlavně z toho důvodu, že chyby dělí podle toho, zda skáčíme způsobem střížným anebo skrčmo. Rubáš se ve své knize věnuje chybám celkově a nerozlišuje jednotlivé způsoby provedení. Uvádí například i chyby vyplývající ze způsobu provedení flopem, avšak tento způsob skoku se žáci učí až později. Fejtec má vše přehledně oddělené. Hrbková rozlišuje chyby pro způsob skrčmo a způsob střížný, neuvádí ale vůbec způsob flopem. U způsobu skrčmo nezmiňuje nepravidelný rytmus a délku kroků, předklon trupu při odrazu, paže v protipohybu ke švihové noze a nízký úhel vzletu. Uvádí navíc příliš dlouhý rozběh. U způsobu střížného neuvádí ani švih nohy do laťky, ani pasivní odrazovou nohu. Celkově je paní Hrbková v popisu chyb stručnější.

Nácvik skoku do výšky provádíme většinou ve 3. až 4. třídě ZŠ. S nácvikem odrazu však začínáme již od 6 let. Užíváme cvičení a her, kdy žáci skáčou přes překážky, švihadla, tyče, plné míče či švédské bedny. Přeskakují vyznačená území, provádí skoky s obraty, výskoky na náradí a podobně.

Návrh metodické řady pro skok vysoký skrčným způsobem podle Hrbkové (2001):

- různé skokanské hry (překážkové dráhy, honičky s přeskakování a doskakování)
- cvičení na odraz do výšky
- přeskakování překážek
- nácvik skoku vysokého vcelku – zkrácený rozběh

- postupné prodlužování rozběhu a zvyšování laťky
- kontrolní měření

Návrh metodické řady pro skok vysoký střížným způsobem podle Hrbkové (2001):

- různé skokanské hry (překážkové dráhy, honičky s přeskokováním a doskakováním)
- nácvik skoku mimo doskočiště
- nácvik skoku přes laťku – nejprve překročení laťky z chůze, přeskok laťky ze tří kroků, přeskok z odrazové nohy, prodlužování rozběhu a zvyšování laťky
- soutěž

2.4.4 HOD MÍČKEM

Hod kriketovým míčkem je přípravou pro hod oštěpem. Je zapotřebí rychlosti, obratnosti, síly a pohybové koordinace. Do školních osnov je zaveden hod kriketovým míčkem už od 1. třídy ZŠ. Cílem hodů je dosáhnout míčkem maximální vzdálenosti od čáry odhodu po dopad.

Techniku hodů míčkem dělíme do pěti fází: držení, rozběh, příprava na odhod, odhodové postavení a vlastní odhod. Žák drží míček volně v prstech ve výšce očí, ne v dlani. Předloktí je uvolněné. Rozběh je individuální, postupně se stupňuje. Míček je ve výši hlavy, paže rytmicky odpovídají běhu, loket s míčkem směřuje ostře vpřed. U přípravy na odhod bývá používán tříkrokový přípravný rytmus – míček přeneseme do předodhodového postavení na poslední tři kroky. Když žák hází pravou rukou, je levá noha vpřed a pravá ruka s míčkem vzad. Paže, rameno, trup a pánev jsou za míčkem. Na třetí krok žák přechází do odhodového postavení, paže je v náprahu, nohy jsou před trupem, levá noha došlapuje přes patu, pravá zahajuje nápon. Po této části následuje odhodové postavení. Dvouoporové postavení nohou, „oštěpařský luk“, paže s míčkem se připravuje za tělem na svihový pohyb vpřed. Vlastní odhod je veden přes rameno, loket až k samotné ruce – ideálně po přímce. Míček je vypouštěn pod úhlem 35 – 45 stupňů a žák po odhodu přeskočí na pravou nohu. Tím zabrání přešlapu.

Nejčastější chyby podle Fejtka (1994):

- zpomalení rozběhu v odhodových krocích

- hod je veden v bočné rovině mimo rameno
- žák nezachovává přímý rozběh
- pokračování paže v náprahu
- hody nataženou paží
- koulařský sun před odhodem
- hod proveden jen paží
- předčasné přenesení hmotnosti těla na levou nohu u praváků
- zastavení před odhodem, velké unožení levé nohy (u praváků) v odhodovém postavení od osy rozběhu
- u praváků je v odhodovém postavení pravá noha vpředu
- odhod proveden jinak než vrchním obloukem
- u odhodu praváků úklon doleva

Fejtek je ve své publikaci více konkrétní. Zmiňuje i chyby vyplývající z toho, zda házíme levou či pravou rukou. Chyb je uvedeno daleko více než u Hrbkové. Prukner a Machová jsou ve výčtu chyb velmi struční a hlavně se zaměřují jen na chyby spojené s hodem oštěpem a kriketový míček vůbec neuvádí. Rubáš má uvedeno velké množství chyb, poukazuje i na chyby jako je porušení pravidel a to konkrétně přešlapy a chybný odhod. Navíc uvádí hod z vysokých nohou bez oštěpařského luku a křečovitě držení náčiní.

Návrh metodické řady pro hod kriketovým míčkem podle Fejtka (1994):

- seznámení s náčiním – držení v prstech
- průpravné hry a cvičení
- soutěže – hod na cíl, přehazování překážek
- nácvik techniky hodu - z místa - čelné postavení, boční postavení, tříkrokový rytmus, hod s rozběhem - bez odhodu, s odhodem, hod z chůze, z poklusu, se stupňovaným rozběhem
- soutěž v hodu kriketovým míčkem

2.4.5 PŘEKÁŽKOVÝ BĚH

Překážkový běh je svým způsobem náročnější než běh hladký či štafetový. Na běžce jsou kladeny nároky nejen na techniku, rychlostní schopnosti, ale důležitý je také rozsah pohybu v kloubech a smysl pro rytmus. Překážkových her užíváme u dětí již od 1. třídy. Upravujeme velikost překážek, rozestupy a celkovou náročnost.

Návrh metodické řady při nácviu překážkového běhu dle Fejtka (2011):

- žákům nejprve běh přes překážku ukážeme a vysvětlíme jednotlivé fáze
- nacvičujeme tříkrokový rytmus. Nejprve bez překážek a poté s překážkami.
- upravujeme výšku a vzdálenost překážek
- nacvičíme se žáky start a běh přes první překážku
- zaběhnoutí celé trati

2.4.6 ŠTAFETOVÝ BĚH

Štafetový běh je závod družstev. Technika se tu spojuje s rychlostí. Žáci jsou velmi emocionálně naladěni, na úspěchu či neúspěchu se podílejí všichni. Každý závodník má svou úlohu. Hlavním cílem je donést kolík, který si žáci předávají, do cíle jako první. Žáci štafetové běhy běhají na různě dlouhých trasách a s různými počty závodníků. Záleží na uzpůsobení trenéra a vzniklé situaci.

Technika štafetové předávky se podle Pruknera a Machové (2011) dělí na:

- vnější předávku
- vnitřní předávku
- kombinovanou předávku

První dva způsoby se používají u dětí.

Teď se budeme věnovat samotné technice štafetového běhu. Při startu objímá kolík ze všech prstů pouze prostředník. Zbytek prstů je na zemi. Kolík držíme v dolní části. Jakmile se závodník s kolíkem přibližuje na vzdálenost dvou metrů k dalšímu závodníkovi, závodník s kolíkem zavolá na svého kolegu předem smluvený signál. Na tento signál

předává závodník kolík pohybem zápěstím vzhůru mezi palec a ukazovák přebírajícího závodníka. Při předávce se nesmí běžec, kterému byla poskytnuta předávka, ohlednout za sebe. Pro co nejrychlejší štafetu by se měl kolík předávat v plné rychlosti. (FEJTEK 2011)

Metodická řada nácviку štafetové předávky dle Fejtka (2011):

- průpravné štafetové hry
- seznámení s kolíkem
- naučit žáky běhat v drahách
- ukázka předávky v běhu
- držení kolíku a předávky na místě ve dvojicích
- předávky v zástupech v chůzi, klusu na místě, z místa
- předávky dvojic v drahách ve vyznačených územích
- seběhání družstva
- prověrka

U žáků kontrolujeme ze začátku hlavně nataženost paže při předávání kolíku a správné vyklonění ruky u přebírajícího žáka. Učitel na začátku nácvičování určí společnou výběhovou značku, kterou se žáci řídí.

Nejčastější chyby při nácviку štafetového běhu podle Hrbkové (2001):

- předávání kolíku nikoliv spodním obloukem, ale trčením paže vpřed, takže je pro přebírajícího vysoko
- běh předávajícího dlouho s kolíkem v předpažení, přebírajícího v zapažení, běh s otočenou hlavou k předávajícímu
- předčasné vyběhnutí, kdy přebírající uteče předávajícímu
- vyběhnutí opožděně, předávající se srazí s přebírajícím
- po předávce vběhnutí do vedlejší dráhy

Fejtek ve své publikaci na rozdíl od Hrbkové ještě zmiňuje špatné vytočení ruky a nedostatečné vidlicovité postavení přebírajícího běžce a nedostatečný náklon přebírajícího běžce při výběhu. Jinak se chyby u těchto autorů shodují. Prukner a Machová uvádějí pouze 4 chyby a to velmi obecně. Rubáš je ve výčtu chyb opět velmi podrobný. Uvádí

navíc křečovitě držení štafetového kolíku, zpomalení předávajícího před předávkou a běh se zapařenou paží.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část mé diplomové práce je rozdělena na dvě části. První se zaměřuje na návrh a realizaci pohybových her, druhá část se věnuje pohybovým činnostem. U každé pohybové hry i činnosti uvádím její název, dále pomůcky, které jsou k dané hře (činnosti) potřeba, odpovídající čas vhodný k vykonání dané hry (činnosti), prostor a počet žáků. Následuje jednotlivý popis her (činností), někdy doplněný o náčrtek, který dokresluje přesněji danou hru (činnost). Pod popisem jsou pro názornost přiloženy dvě fotografie. Jedná se o fotografie pořízené při praktické zkoušce těchto her (činností) při hodině tělesné výchovy či na kroužku atletiky SK Dvojka. Žáci na základě vytvořeného dotazníku hodnotili hru (činnost) z několika hledisek. Nejprve jsem použila pilotní dotazník (dotazník č. 1), který jsem následně upravila na dotazník č. 2 a finální verze, z které jsem dávala dohromady data pro grafy, je dotazník č. 3.

DOTAZNÍK č. 1

Jsem **holka** / **kluk** , je mi.....let.

1) Hodně jsem se unavil/a: **ANO** / **NE**

2) Při této hře měli výhodu pohybově zdatnější žáci: **ANO** / **NE**

3) Hra byla: **DLOUHÁ** / **KRÁTKÁ**

4) Hru bych ohodnotil/a jako ve škole známkou:

DOTAZNÍK č. 2

Jsem **holka** / **kluk** , je mi.....let.

1) Hodně jsem se unavil/a: **ANO** / **NE**

2) Při této hře měli výhodu pohybově lepší žáci: **ANO** / **NE**

3) Hra byla: **DLOUHÁ / KRÁTKÁ / AKORÁT**

4) Hru bych ohodnotil/a jako ve škole známkou:

DOTAZNÍK č.3

Jsem **holka** / **kluk** , je mi.....let.

1) Hodně jsem se unavil/a: **ANO** / **NE**

2) Hra byla: **DLOUHÁ / AKORÁT / KRÁTKÁ**

3) Hru bych ohodnotil/a jako ve škole známkou:

S dotazníkem č. 1 měli žáci problém u otázky č. 2. Necháпали význam termínu pohybově zdatnější žáci. Nedokázali si pod tímto pojmem nic představit. Proto jsem pojem „pohybově zdatnější žáci“ nahradila výrazem „pohybově lepší žáci“. I to však bylo pro řadu žáků zavádějící a nic neříkající. Proto jsem tuto otázku úplně vynechala. U otázky č. 3, zda se žákům hra zdála krátká nebo dlouhá, se mě hodně žáků ptalo, proč tam není odpověď, že hra byla dlouhá akorát. Jelikož tuto odpověď navrhlo velké množství žáků, možnost „akorát“ jsem k dotazníku nakonec připsala. Původně dotazník vyplňoval každý žák zvlášť, samostatně a anonymně. Jelikož ale spousta žáků vynechávala některou z otázek a tudíž data nebyla kompletní, přestoupila jsem na hromadnou analýzu. Rozdělila jsem si třídu, tréninkovou skupinu, na dvě části, kluky a holky, jednotlivé otázky jsem žákům vysvětlila, aby měli jasnou představu, a následně pomocí hlasování zjišťovala výsledky. Tato alternativa se mi osvědčila jako nejspolehlivější a zároveň nejrychlejší.

Jednotlivé odpovědi na otázky jsem následně zadávala do grafů pro lepší přehlednost.

Otázka č. 1: „hodně jsem se unavila: ANO/NE“, je v grafu naformulována jako „vliv hry na unavenost“.

Otázka č. 2: „hra byla dlouhá/akorát/krátká“, je v grafu naformulována jako „názor na délku hry“.

Otázka č. 3: „hru bych ohodnotil/a jako ve škole známkou“, je v grafu naformulována jako „celkové zhodnocení hry“. U této otázky hodnotili žáci hru (činnost) pomocí známek 1 – 5. Do grafů se mi však tyto údaje nepodařilo dosadit, proto jsem zvolila místo čísel slova: 1 – výborně, 2 – chvalitebně, 3 – dobře, 4 – dostatečně a 5 – nedostatečně.

Všechny odpovědi na otázky mám zjištěné zvlášť pro chlapce a pro dívky. Věk žáků pro mě nebyl nakonec ukazatelem. Většina her a pohybových činností je vhodná pro kategorii mladší školní věk (6 – 9 let) a není třeba již rozlišovat užší vymezení.

Počet žáků ve zkoumané skupině se odvíjel od počtu žáků na kroužku atletiky či na hodině tělesné výchovy. Jednalo se o počet 16 – 27 žáků.

3.1 POHYBOVÉ HRY

3.1.1 HRA NA ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Název hry: Záchranáři

Pomůcky: žíněnky

Čas: -

Prostor: tělocvična (hladký povrch, parkety)

Počet dětí: 16 -32

Popis: žáci jsou rozděleni do družstev po 8. Čtyři žáci z každého družstva stojí na druhé straně tělocvičny s připravenou žíněnkou a představují záchranáře, kteří přesouvají raněné do nemocnice. Ranění jsou zbývající členové družstva na druhé straně tělocvičny. Na písknutí vyběhají čtveřice žáků s žíněnkou ke svému družstvu, raněný žák si lehne na žíněнку a záchranáři ho přesouvají po zemi na druhou stranu tělocvičny. To se opakuje do té doby, než záchranáři převezou všechny raněné do nemocnice na druhou stranu tělocvičny. Vítězí družstvo, které dopraví všechny raněné do nemocnice co nejrychleji. V dalším kole se čtveřice vymění, aby se vystřídali všichni žáci.

Fotografie č. 1



Fotografie č. 2



Výsledky dotazníkového šetření žáků:

Graf č. 1



Graf č. 2



Dívky se při této hře unavily podstatně více než chlapci. Je to dáno hlavně tím, že při této hře jsme využívali silových schopností, které jsou u chlapců přece jenom více rozvinuty než u dívek. Dívky takovou sílu nemají, a proto se rychleji unaví.

Graf č. 3

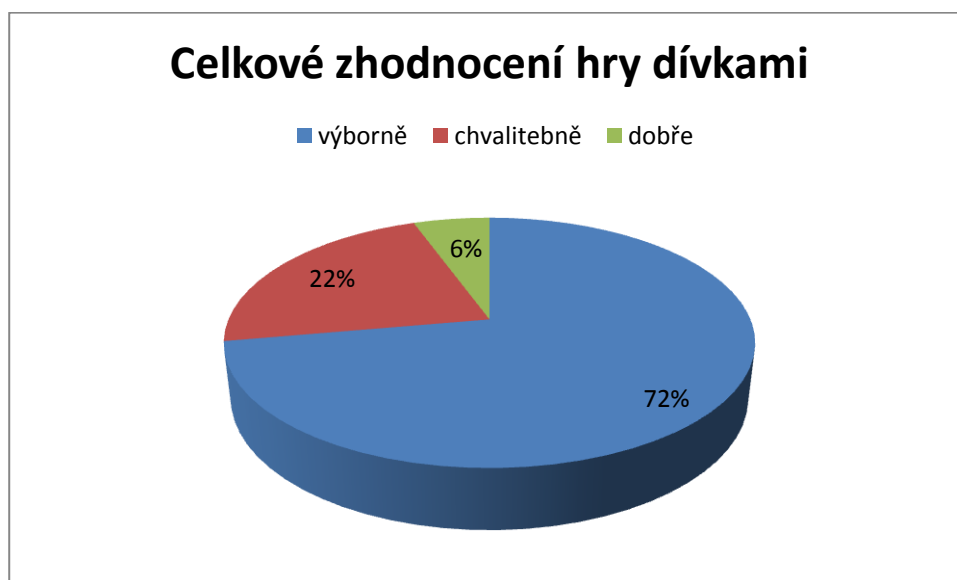


Graf č. 4

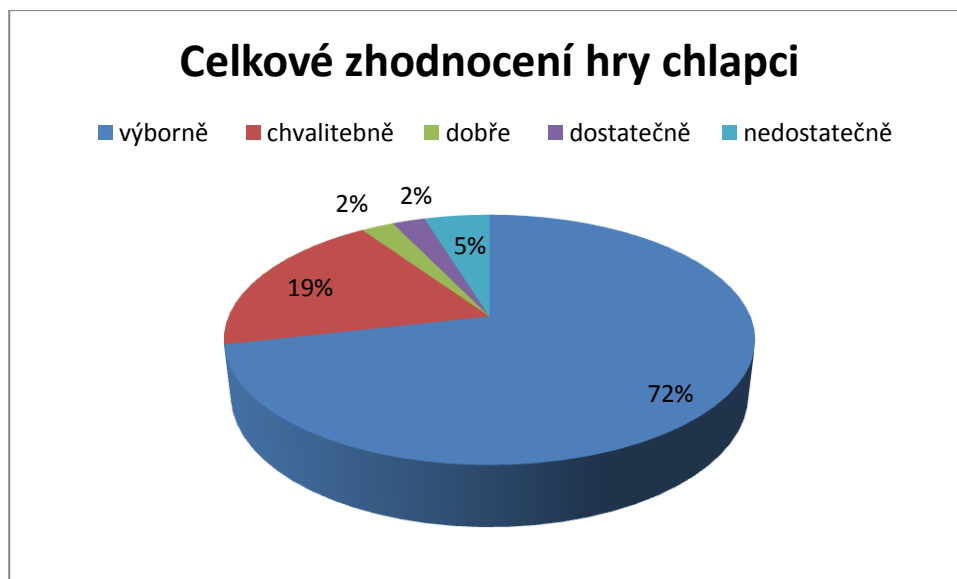


Dívčkám i chlapcům se tato hra zdála většinou krátká. 33 procentům dívek se však hra zdála dlouhá, což může být dáno právě silovou vybaveností. Jelikož dívky nemají takové silové schopnosti, dříve se unaví, a proto se jim hra jevila dlouhá.

Graf č. 5



Graf č. 6



Celkové tato hra u žáků dopadla ve známkování velmi dobře. Jedinou výtku měli k tomu, že se jim nechtěli tahat těžší žáci.

Připomínky: původně se žáci rozdělili sami do čtveřic, jak chtěli, což vedlo k velké silové nevyrovnanosti. Například se sešla čtveřice dívek, a když si naložily nejtěžšího žáka, bylo to pro ně samozřejmě velké břímě. Lepší je, aby čtveřice zvolil učitel (trenér) tak, aby byly silově co nejvíce vyrovnané.

3.1.2 HRA NA ROZVOJ RYCHLOSTNÍ VYTRVALOSTI

Název hry: Želvičky

Pomůcky: -

Čas: 10 minut

Prostor: tělocvična, hřiště

Počet žáků: 10 - 30

Popis: podle počtu žáků určíme počet chytačů. Na 10 žáků 1 chytač, na 15 žáků 2 chytači, na 20 žáků 3 chytači... Vytyčíme území, ve kterém žáci budou volně pobíhat. Jestliže máme pouze 10 žáků, zmenšíme vymezený prostor na polovinu tělocvičny. Od dvaceti hráčů výš již hrajeme přes celou plochu tělocvičny. Jestliže se chytač dotkne

některého z dětí, stane se z něj želvička. Schoulí se na zemi, kolena po sebe, hlava u kolen, ruce přes hlavu a čeká na vysvobození. Vysvobodit želvičku může volně pobíhající žák tím, že želvičku přeskočí a následně se dotkne jeho zad. Tím je žák vysvobozen a může se opět zapojit do hry. Během hry chytače několikrát vyměníme.

Fotografie č. 3

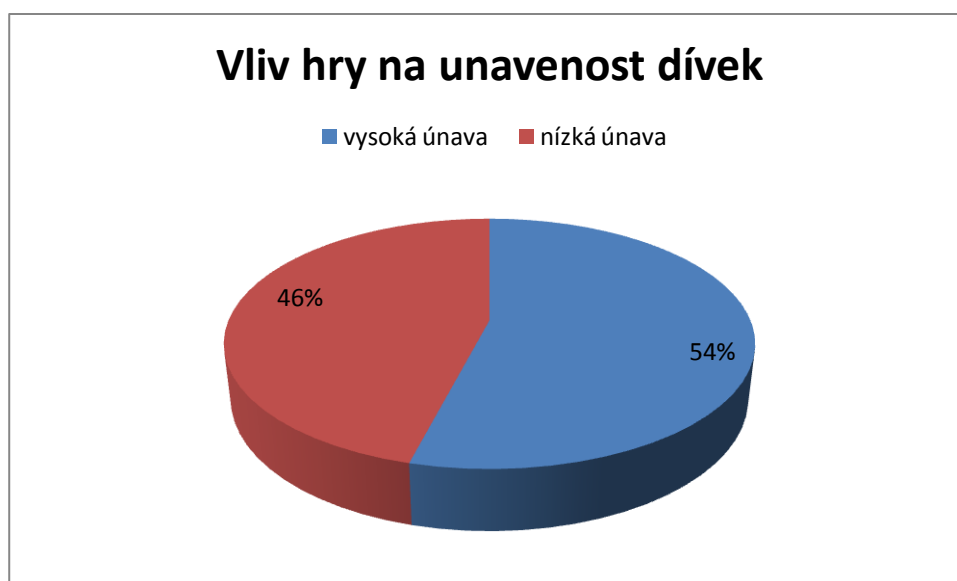


Fotografie č. 4



Výsledky dotazníkového šetření žáků:

Graf. 7



Graf č. 8



Při této hře se unavilo větší procento dívek. Tento výsledek svědčí o lepších vytrvalostních schopnostech chlapců.

Graf č. 9

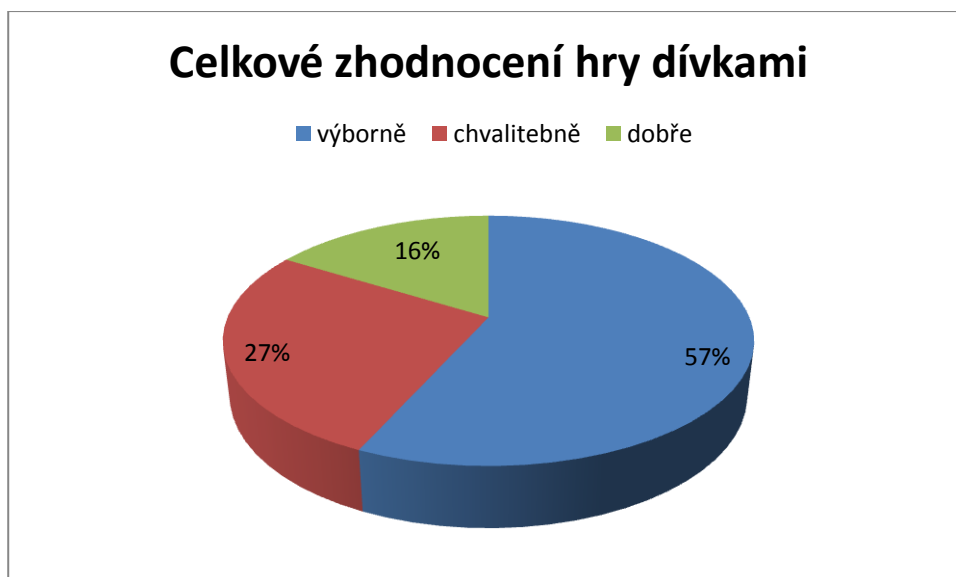


Graf č. 10

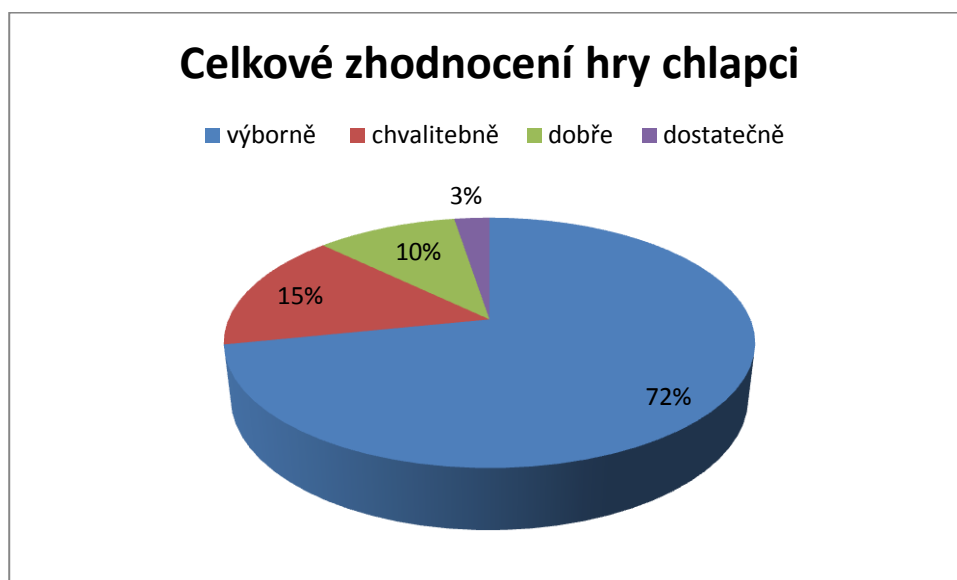


Názor na délku hry se může odvíjet od unavenosti žáků. Dívky se při této hře více unavily, a tudíž pro ně hra byla spíše dlouhá. Avšak rozdíly mezi jednotlivými odpověďmi nejsou velké. Chlapcům se zdála hra přiměřeně dlouhá, 38 procentům dokonce krátká.

Graf č. 11



Graf č. 12



Celkově dopadla hra lépe u chlapců. Ohodnotili ji ze 72 procent jedničkami, dívky daly jedniček pouze 57 procent. I tak je to ale více jak polovina z celkového počtu. Dívky použily v hodnocení hry více dvojek než chlapci. Může to dáno větší unaveností dívek. Pozitivní ovšem je, že se nevyskytla ani jedna pětka.

Poznámky: u žáků mladších (6 – 7 let) je třeba řádně vysvětlit pozici želvičky a její správné přeskokování. Přeskoky mohou být prováděné snožmo či klasicky jako průprava na skoky přes překážky. Zároveň dochází ke zpětnému dotknutí žáka, aby si uvědomil, že byl vysvobozen. Celkový počet žáků zároveň odvíjí délku hry a počet chytačů. Čas u této hry uvádím jen přibližný. Záleží na unavitelnosti žáků na základě fyzických projevů. Zadržování, zčervenání tváří žáků. Hru můžeme hrát tak dlouho, dokud chytači nepochytají všechny volně pohybující žáky. Pakliže se jim to nebude dařit, hru zkrátíme a chytače vyměníme za odpočinutější žáky. Počet chytačů si učitel (trenér) upravuje podle vytrvalostních schopností žáků ve skupině.

Název hry: Vesmírný pirát

Pomůcky: žíněnka

Čas: 10 minut

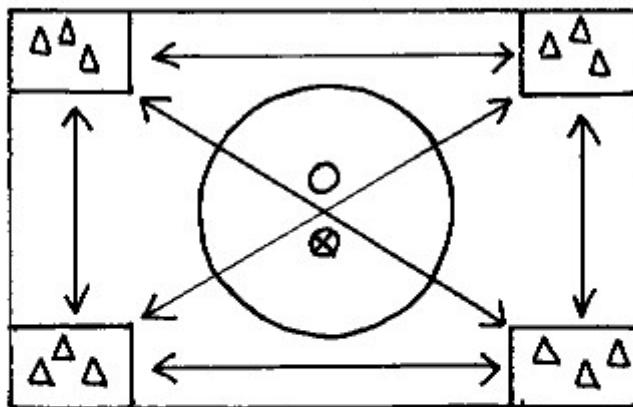
Prostor: tělocvična

Počet žáků: 20 - 35

Popis: motivací k této hře je povídání o možných vesmírných obyvatelích na sousedních planetách a jejich přesunu z jedné planety na druhou. Planety v této hře představují 4 žíněnky, každá v jednom rohu tělocvičny a žáci na žíněnkách jsou její obyvatelé. V kruhu uprostřed tělocvičny je jeden žák, představující vesmírného piráta. Učitel (trenér) stojí také v kruhu uprostřed společně s vesmírným pirátem a na písknutí ukáže rukama směry přesunu žáků. Zároveň dochází k vyběhnutí vesmírného piráta směrem k ostatním žákům, aby je pochytal. Pochytaní žáci se v tento moment stávají pomocníky vesmírného chytače, a další kolo chytají ostatní žáky společně s ním. Žíněnka představuje domeček pro žáky, do kterého vesmírný chytač již zasahovat nemůže. Hra končí chycením posledního žáka. Následuje výměna vesmírného chytače.

Žáci se pohybují podle pokynů učitele (trenéra). Dochází k výměnám na délku i šířku tělocvičny, ale také po úhlopříčkách. Žáci musí sledovat učitelova gesta.

Pro lepší představu připojuji náčrtek (obrázek č. 2):



- △ - ŽÁK
- - VESMÍRNÝ PIRÁT
- ⊗ - UČITEL

Fotografie č. 5



Fotografie č. 6



Výsledky dotazníkového šetření žáků:

Graf č. 13



Graf č. 14



Při této hře došlo k velmi nízkému unavení jak dívek, tak chlapců. Zvláště na začátku hry, kdy chytal pouze jeden chytač, nedalo žákům moc práce přemístění z jedné žíněnky na druhou. Při zvyšování počtu chytačů unavitelnost stoupala a hra nabírala na dynamice. Mezi jednotlivými hrami měli žáci i oddechnout, než došlo ke shromáždění všech chytačů do kruhu a následnému písknutí.

Graf č. 15

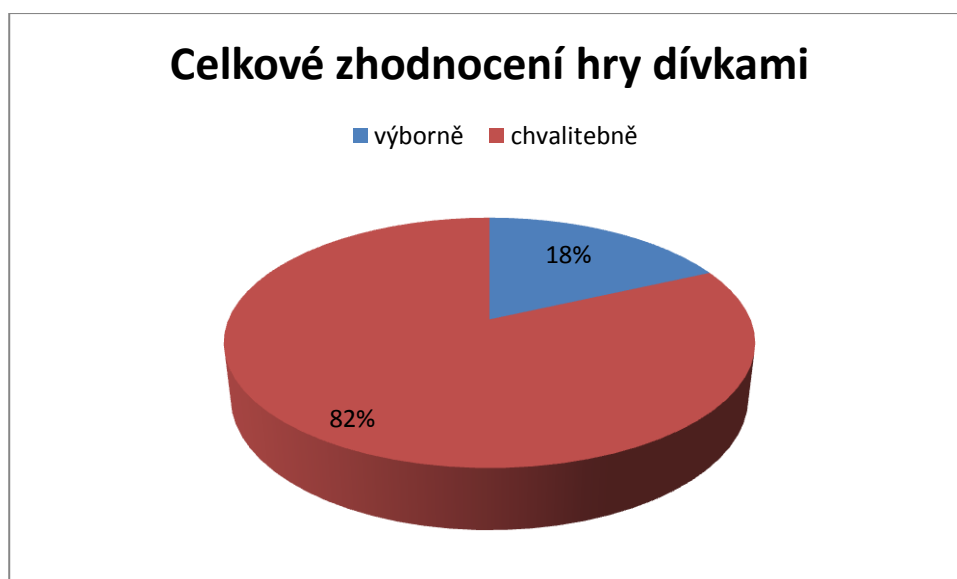


Graf č. 16

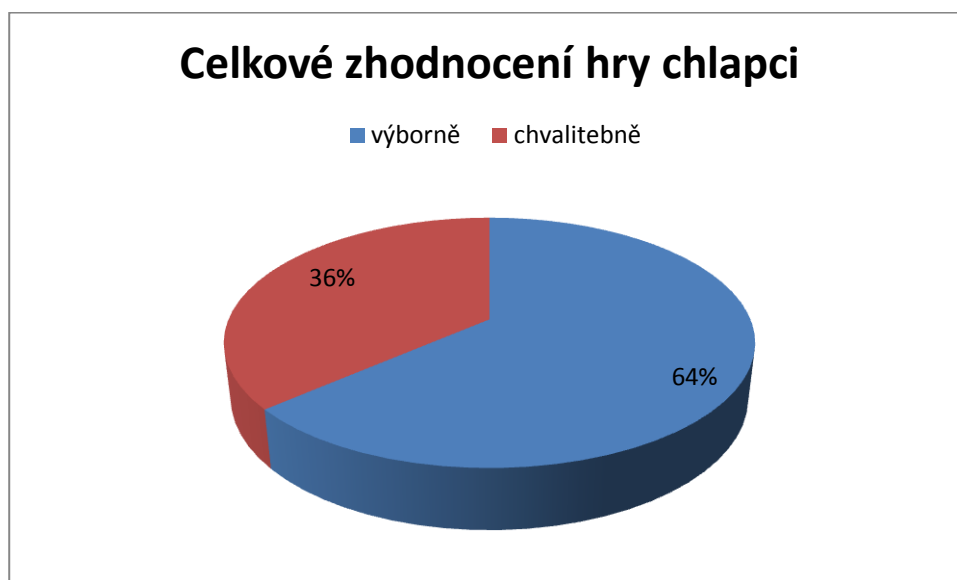


Na tuto hru jsem vymezila čas 10 minut, což se většině žáků zdálo tak akorát. Jen velmi malému procentu žáků se hra zdála dlouhá. Je to odvozené i od subjektivního pocitu ze hry, kdy žáky tato hra velmi bavila.

Graf č. 17



Graf č. 18



Dívky tuto hru ohodnotily v 82 procentech dvojkami, u chlapců dopadlo šetření lépe. 64 procent z nich tuto hru ohodnotilo jedničkou. Pozitivní na tomto hodnocení je, že nikdo nedal horší známku než dvojku.

Poznámky: Při této hře je třeba důsledně žákům zdůraznit, že po doběhnutí na žíněnku už ji žáci nemohou dále opouštět. Ze začátku se mi stávalo, že ji střídavě opouštěli a provokovali tak chytače, k jejich lapení a hra nebrala konce.

3.1.3 HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI

Název hry: Matematické příklady

Pomůcky: -

Čas: 10 minut

Prostor: tělocvična, hřiště

Počet žáků: 10 - 30

Popis: u této hry je důležité, aby každé družstvo mělo stejný počet hráčů. Ideální počet je pět žáků v každém družstvu. Družstva sedí v řadě za sebou. Jednotliví hráči jsou

očíslování. Učitel řekne příklad, žáci v duchu tento příklad vypočítají, a jestliže je výsledek roven právě jejich číslu, vyběhnou ze svého místa. Běží před prvního, oběhnou ho a druhou stranou oběhnutím posledního žáka v řadě se vracejí zpět na své místo. Takto zadáváme několik příkladů tak, aby se vystřídali všichni žáci alespoň 3krát. Za rychlejšího žáka získá družstvo jeden bod. Družstvo s nejvíce body vítězí. Bodovat však můžeme i jednotlivce.

Obměny: startovní pozice ze sedu, lehu na zádech či na břiše, ze stoje

Fotografie č. 5



Fotografie č. 6



Graf č. 19



Graf č. 20



U této hry se žáci prakticky neunavili. Je to dáno tím, že v této hře běží žáci krátký úsek s vysokou tepovou frekvencí, pak si sednou a čekají, než opět vyběhnou.

Graf č. 21

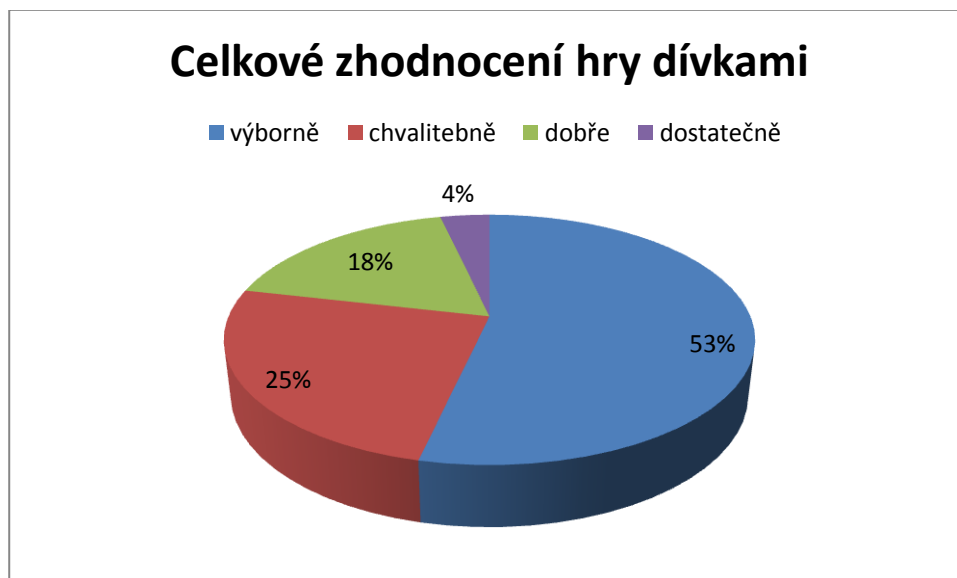


Graf č. 22

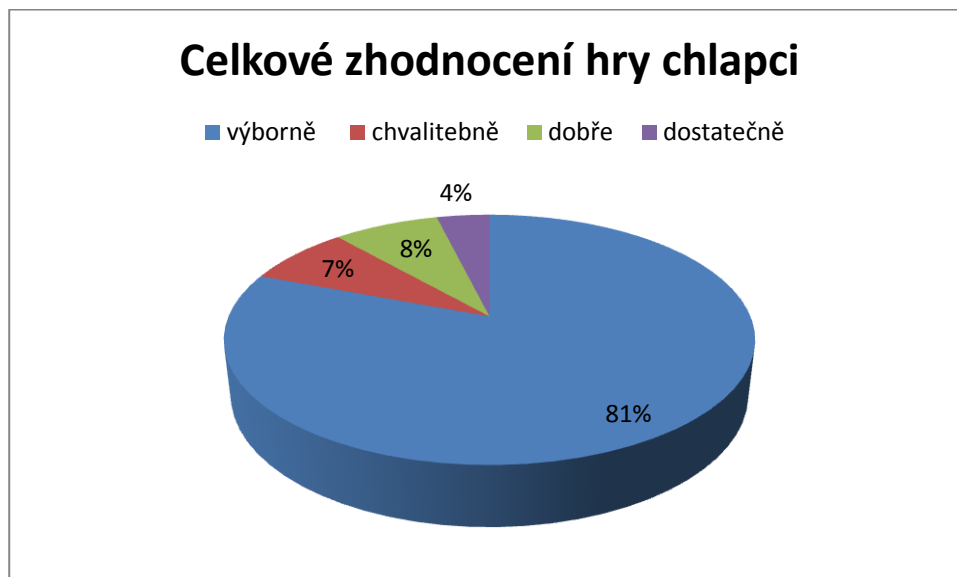


Jen velmi malému procentu žáků se tato hra zdála dlouhá. Dívčkám se zdála přiměřeně dlouhá, chlapcům spíše krátká.

Graf č. 23



Graf č. 24



Celkově tato hra dopadla v hodnocené lépe u chlapců. Horší známkou ji někteří žáci ohodnotili hlavně proto, že je nebavilo počítání nebo se spletli ve výsledku.

Poznámky: před touto hrou by si měl učitel (trenér) dobře promyslet a i napsat příklady, které bude žáků zadávat na vypočítání. Musí uvážit věk žáků a dovednosti, aby pro žáky nebyla hra nudná ale zároveň, aby měli stejnou šanci opravdu všichni žáci. Napsání příkladů nám pomůže hlavně z časového hlediska, kdy vymyšlením ztrácíme čas, který už by mezitím mohl být investován do běhání. Hodnotit můžeme také to, zda opravdu vyběhl správný žák. Pakliže ne, anebo vyběhnou dva, ztrácí družstvo bod.

Tato hra slouží jako průprava ke startům z různých poloh.

Název hry: Bomba, povodeň

Pomůcky: -

Čas: 12 minut

Prostor: tělocvična

Počet žáků: 5 - 30

Popis: učitel je vyvolavač. Žáci pobíhají volně po tělocvičně a na zvolání BOMBA – počítáme do tří, si žáci lehnou na zem. Kdo nestihne, počítá si trestný bod. Žáci opět pobíhají a na zvolání POVODEŇ vyhledají vyvýšené místo. Opět počítáme do tří. Který z žáků nestihne, má trestný bod. Vyvýšená místa mohou být v tělocvičně žebřiny, dřevěné krytí nad topením. Další je KAMARÁD (2, 3, 4)...opět počítáme do tří a žáci musí vytvořit skupinky po tolika členech, jaké číslo vyslovíme za kamarádem. Něco na způsob molekul. Opět se rozdávají trestné body. BROUCI, žáci si lehnou na záda a komíhají rukama a nohama vzhůru, jako když se brouk převrátí na záda. Na slovo OHENŮ ukážeme prstem na určité místo, strany či rohy tělocvičny a žáci utíkají na opačnou stranu, aby se před ohněm zachránili. Opět počítáme. Jednotlivé pojmy přidáváme do hry postupně, aby se je žáci postupně učili a zvykali si na ně.

Fotografie č. 7



Fotografie č. 8



Graf č. 25



Graf č. 26



Při této hře se žáci moc neunavili. Záleží na sestavování pojmů za sebou. Pakliže několikrát za sebou řekneme oheň a pokaždé ukážeme na opačnou stranu tělocvičny, únava bude vyšší. V našem šetření jsem ale pojmy střídala, aby hra byla pro žáky zajímavější a měli i čas na vydechnutí.

Graf č. 27



Graf č. 28

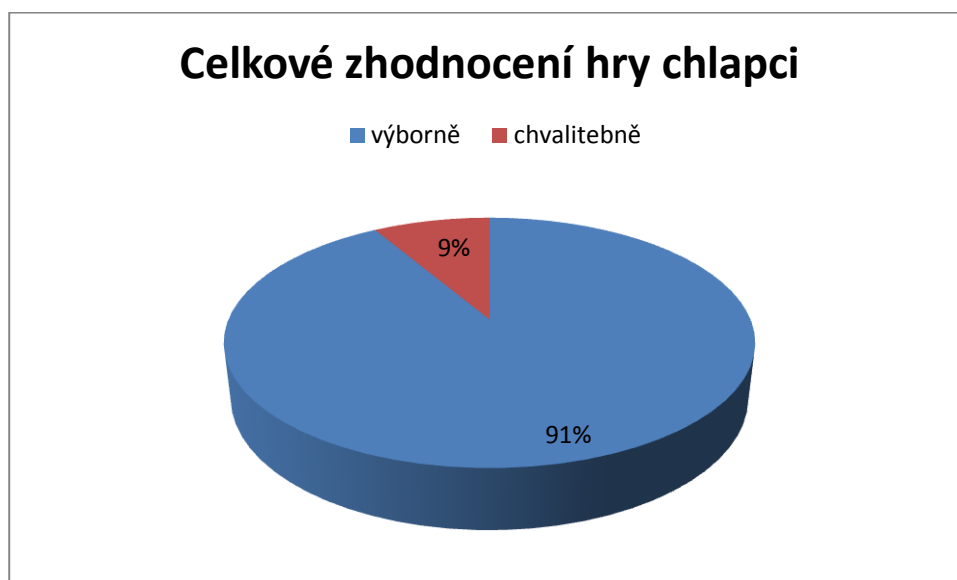


Dívčkám se zdála hra spíše krátká, chlapců dlouhá tak akorát. Velmi malému procentu žáků se tato hra zdála dlouhá. Je to dané tím, že žáky tato hra nesmírně bavila a mohli by ji hrát pořád dokola.

Graf č. 29



Graf č. 30



Celkově tato hra dopadla ve srovnání s ostatními hrami a pohybovými činnostmi nejlépe. Žáci z ní byli nadšení. Žádný žák ji neohodnotil hůře než dvojkou.

Poznámky: tuto hru bych nijak neupravovala. Je dokonalá sama o sobě a neshledala jsem při její realizaci žádné nedostatky. Je jen na kreativě trenéra či učitele, jaké jiné nové prvky si do hry ještě přidá.

3.1.4 HRY SKOKANSKÉ

Název hry: Čápi a brouci

Pomůcky: -

Čas: 10 minut

Prostor: tělocvična, hřiště

Počet žáků: 15 - 30

Popis: hráči jsou rozděleni na dvě poloviny. Jedna polovina jsou čápi, kteří stojí na jedné noze a druhá brouci. Brouci se pohybují po čtyřech. Čápi poskakují po jedné noze a snaží se pochyťat co nejvíce brouků. Z brouků se po chycení stávají také čápi. Hra končí

tím, že se ze všech brouků stanou čápi a poslední chyčený brouk je vítěz. Poté role vyměníme.

Fotografie č. 9



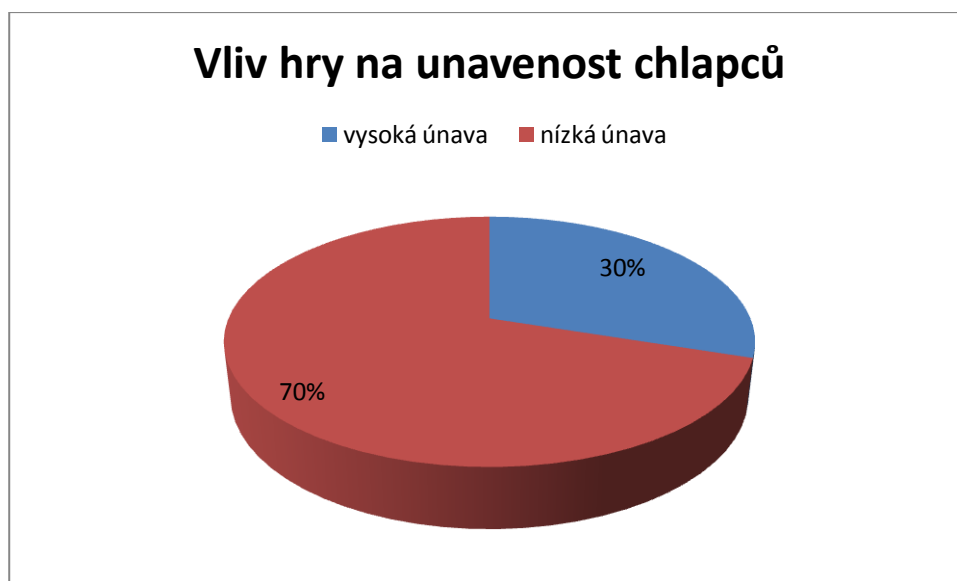
Fotografie č. 10



Graf č. 31



Graf č. 32



Při této hře došlo u dívek k vysoké únavě. Chlapci se naopak u této hry moc neunavili. Jedná se o hru skokanskou, ale zároveň zaměřenou na vytrvalost u čápů. Únava je vyšší u žáků, kteří představují čápy, tudíž skáčou na jedné noze. Brouci zpravidla takové únavy nedosahují.

Graf č. 33

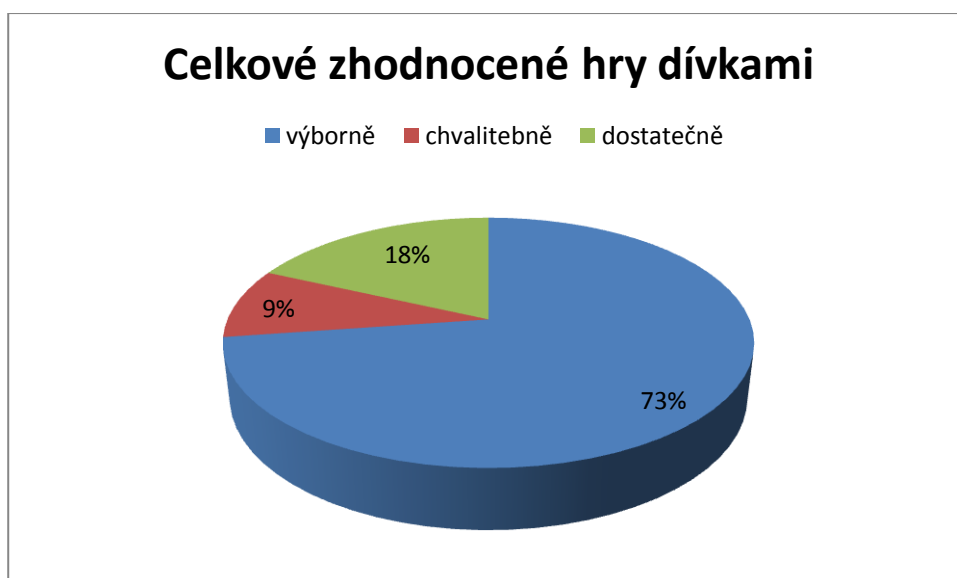


Graf č. 34

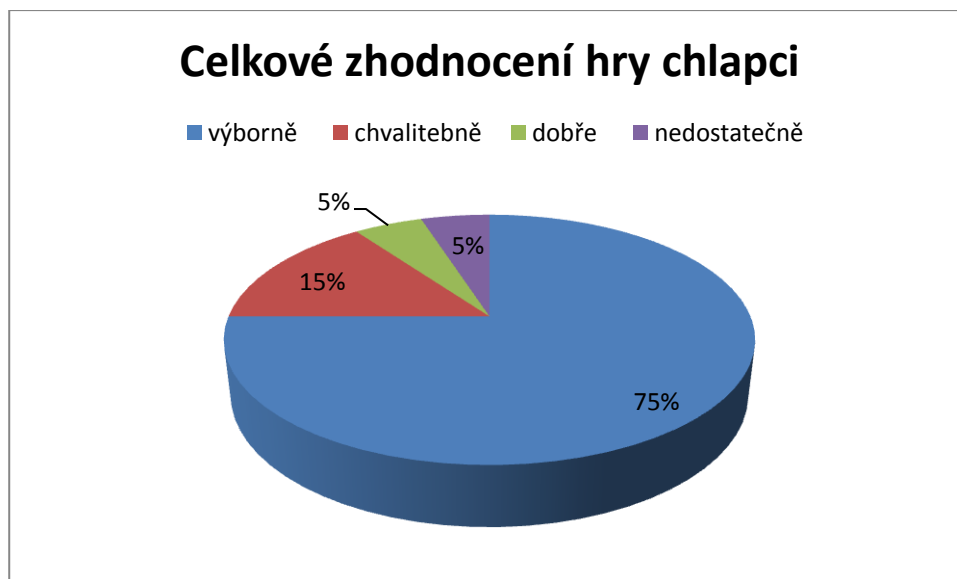


Této hře jsem vymezila 10 minut. Chlapcům se tato hra zdála dlouhá tak akorát, spíše krátká. U dívek to tak jednoznačné není. 36 procentům se zdála tato hra krátká a naopak 46 procentům se zdála dlouhá. Žáci představovali v 50 procentech čápy a v 50 procentech brouky. Čápům trvalo jen velmi krátkou dobu, než pochytili všechny brouky, a proto si žáci během 10 minut několikrát vystřídali role.

Graf č. 35



Graf č. 36



Celkově hru žáci ohodnotili jedničkou z více jak 70 procent. Vyskytlo se i nějaké horší hodnocení, ale z celkového počtu jde o zanedbatelné číslo.

Poznámky: hru někteří žáci ohodnotili negativně hlavně z toho důvodu, že je nebavila. Jednalo se o žáky starší 9 let. Naopak žáky kolem 6 – 7 let bavila velmi. Z tohoto důvodu doporučuji zařadit hru spíše pro mladší věkovou kategorii. Také jsem v úvodu umístila žáky představující čápy na jednu stranu tělocvičny a žáky představující brouky na druhou stranu tělocvičny. Prvním úkolem tedy bylo dostat se k sobě. Pakliže byli žáci namíchaní, bylo pro čápy mnohem snazší brouky pochytat. Tímto došlo k většímu rozvoji skokanských dovedností. Lepší je také určit čápů méně. Tím pádem je chytání těžší a žákům trvá dále, než všechny brouky pochytají. Dobrou alternativou se mi osvědčilo hrát tuto hru jako Rybičky, rybičky, rybáři jedou. Začátek je stejný. Čápi jsou na jedné straně tělocvičny a brouci na druhé straně. Na písknutí vyběhají proti sobě a čápi se snaží pochytat co nejvíce brouků. Hra pokračuje, do té doby, dokud se všichni brouci nestanou čápy. U této alternativy je lepší na začátek nižší počet žáků. Například 4.

Název hry: Skokanské závody

Pomůcky: křída či pás

Čas: 10 minut

Prostor: tělocvična, hřiště

Počet žáků: 10 - 30

Popis: hráči jsou rozděleni na dvě až šest družstev podle počtu žáků. Ideálně aby bylo v každém družstvu kolem pěti žáků. Družstva stojí naproti sobě na čarách tělocvičny. Před jedním družstvem ve vzdálenosti 2,5 metrů nakreslíme čáru. Od této čáry žáci prvního družstva zahajují skoky snožmo. První žák se snaží doskočit od čáry co nejdál. První člen z druhého družstva skáče od místa doskoku svého protihráče opačným směrem. Takto se pokračuje až do té doby, dokud se družstvo nedostane na území soupeře. Pakliže se tak nestane, vítěz se určí podle vzdálenosti od čáry. V dalším kole se družstva prohodí.

Fotografie č. 11



Fotografie č. 12



Graf č. 37



Graf č. 38



Dívky ani chlapci se při této hře prakticky neunavili. Jednalo se tu hlavně o nácvik skoků z místa.

Graf č. 39



Graf. 40

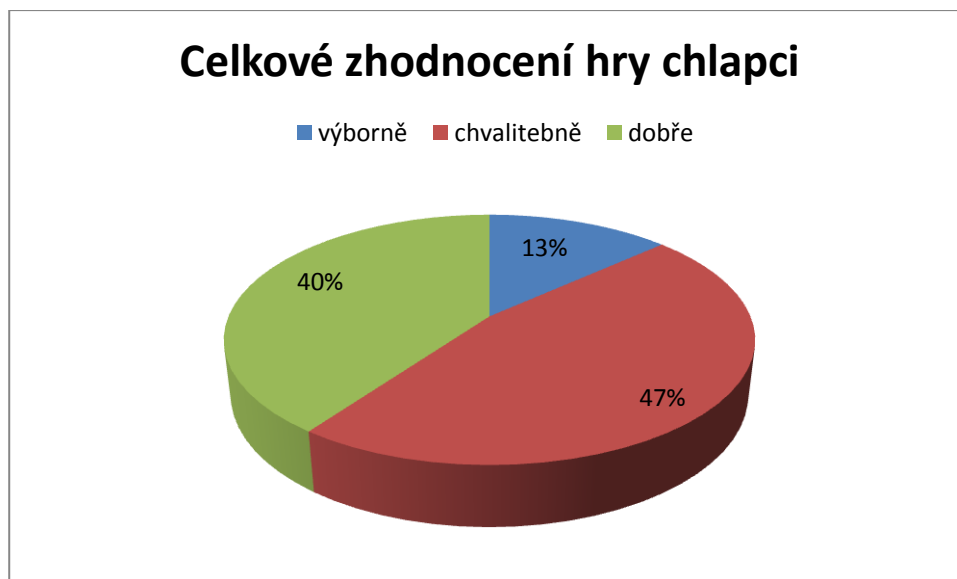


Tato hra se žáků zdála dlouhá. Je to dáno hlavně čekací dobou mezi jednotlivými skoky.

Graf č. 41



Graf č. 42



Celkové zhodnocení dopadlo tak, že chlapci i dívky dali nejčastěji této hře známku 2. Chlapci byli při hodnocení trochu přísnější a udělili ve 40 procentech i trojku.

Poznámky: tato hra se mi potvrdila jako vhodnější pro menší skupinku žáků. V případě většího počtu družstev učitel nestíhá kontrolovat doskoky a je větší pravděpodobnost, že si žáci budou u skoků přidávat, anebo naopak ubírat. U celé třídy je proto vhodné rozdělit třídu na dvě poloviny. Jedna bude hrát tuto hru a druhé polovině třídy bychom vymysleli jinou činnost. Posléze by došlo k výměně. Při větším počtu žáků ve družstvu než pět se rapidně zvyšuje čekací doba a žáci se při hře nudí.

3.2 POHYBOVÉ ČINNOSTI

3.2.1 SKOKANSKÉ DISCIPLÍNY

Název hry: Pes a uzeniny

Pomůcky: švihadla, žebřiny

Čas: -

Prostor: tělocvična

Počet žáků: 10 - 20

Popis: žáci jsou rozděleni do družstev maximálně po šesti a ocitají se v roli psů, kteří chtějí ulovit co nejvíce uzenin. Každé družstvo stojí naproti žebřinám ve vzdálenosti alespoň 7 metrů. Na žebřinách jsou v určité výšce podle velikosti žáků rozvěšena švihadla představující uzeniny. První z každého družstva vyběhne k žebřinám a chytí ve výskoku jedno švihadlo, které donese ke svému družstvu. Poté plácnutím předává štafetu dalšímu hráči. Činnost pokračuje tak dlouho, dokud nejsou všechna švihadla odnesena. Vítězí družstvo, které posbírá co největší množství švihadel (uzenin).

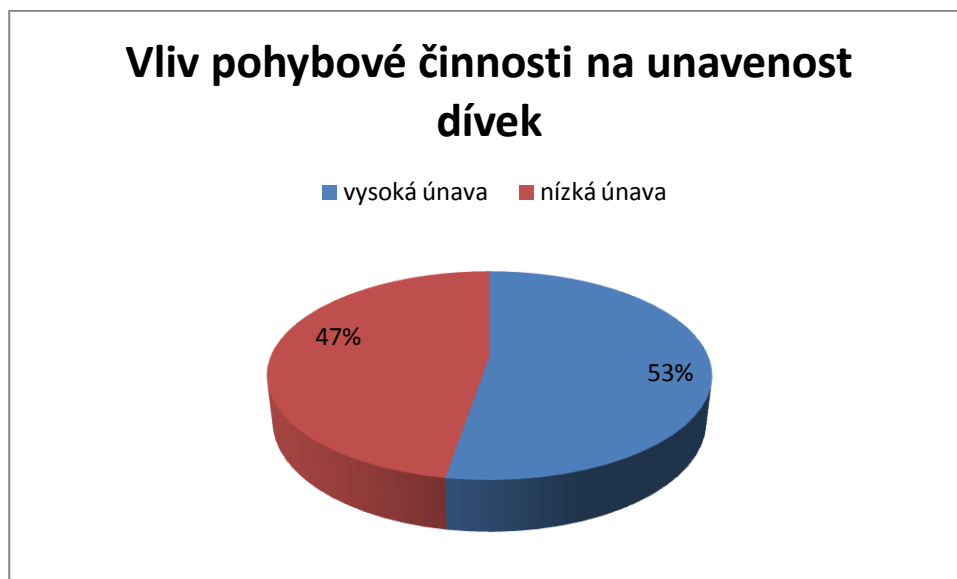
Fotografie č. 13



Fotografie č. 14



Graf č. 43



Graf č. 44



Dívky se při této pohybové činnosti unavily více než chlapci. Chlapci se unavili zanedbatelně.

Graf č. 45

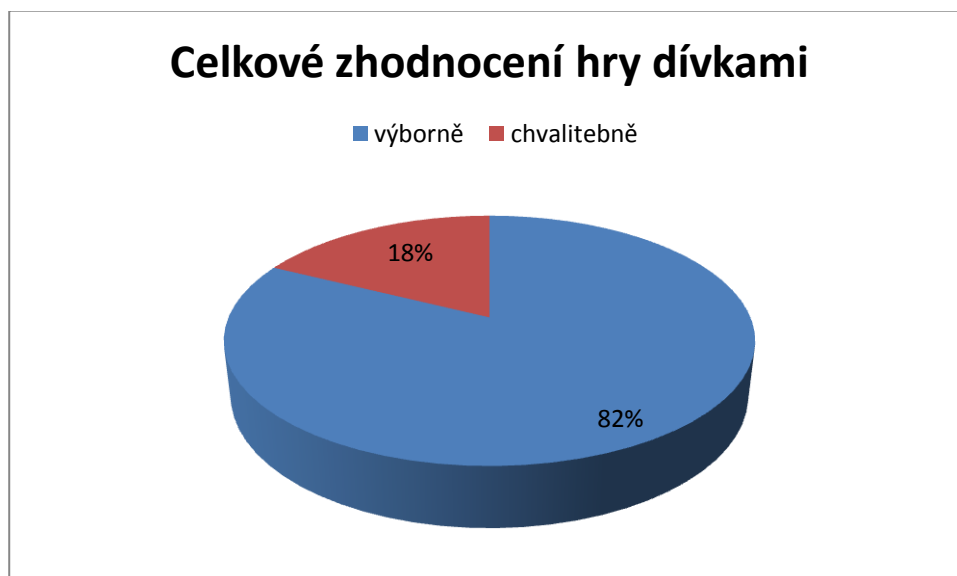


Graf č. 46

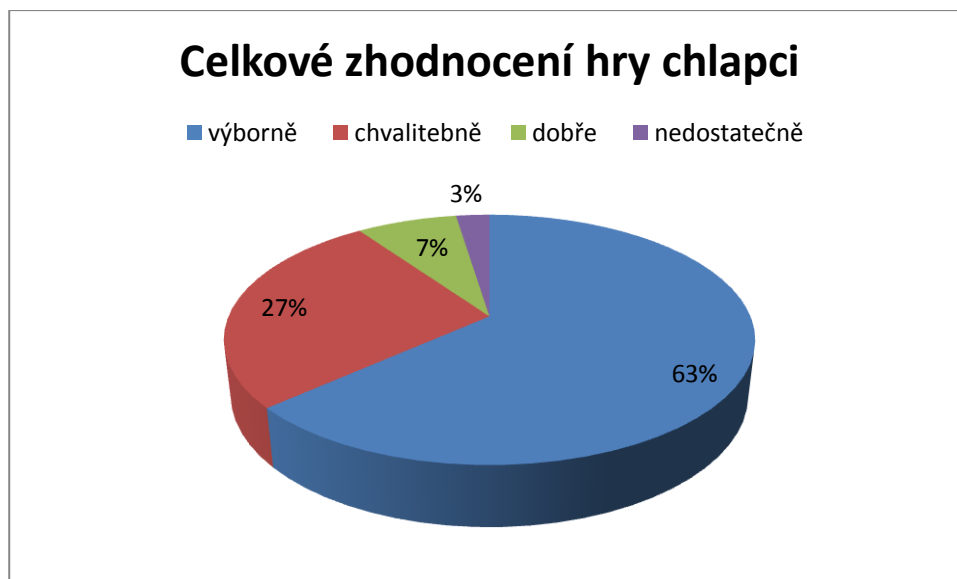


Více než polovině žáků se tato pohybová činnost zdála krátká. Pro 32 procent dívek byla tato pohybová činnost dlouhá. Chlapcům ze 41 procent se pohybová činnost jevila dlouhá tak akorát. V tomto případě záleží na počtu žáků, kteří tuto činnost vykonávají. Tyto výsledky vycházejí z celkového počtu 18 – 20 probandů. Délka pohybové činnosti také vychází z počtu švihadel rozvěšených na žebřinách. Čím více švihadel, tím delší pohybová činnost. Na jednoho žáka by měly připadnout alespoň tři švihadla, aby pohybová činnost měla smysl.

Graf č. 47



Graf č. 48



Tato pohybová činnost dopadla v celkovém hodnocení velmi dobře. Dívky ji ohodnotily pouze jedničkami a dvojkami. Chlapci dali větší procento dvojek, nějaké trojky a pětky. Ovšem celkově více jak polovina žáků rozdala jedničky.

Poznámky: velmi času zabere rozvěšování švihadel. Lepší je si švihadla rozvěsit předem, nebo využít na rozvěšování necvičící žáky. Je také potřeba mít alespoň trojnásobný počet švihadel než je žáků. Pakliže při sundávání švihadel spadne na zem ještě nějaké další švihadlo, necháme ho ležet na zemi a sebereme ho až jako poslední.

Název hry: Plácaná

Pomůcky: dřevěná tyč, gymnastické kruhy

Čas: -

Prostor: tělocvična

Počet žáků: 5 - 30

Popis: snížíme gymnastické kruhy. Mezi kruhy vložíme dřevěnou tyč tak, aby nám vytvořila spolu s kruhy bránu. Žáci vytvoří zástup ve vzdálenosti alespoň 10 metrů před vytvořenou branou. Na písknutí se postupně žáci snaží dotknout dřevěné tyče. Gymnastické kruhy každé další kolo o něco zvýšíme.

Fotografie č. 15



Fotografie č. 16



Graf č. 49



Graf č. 50



Při této pohybové činnosti se žáci prakticky neunavili, jelikož zde docházelo k rozvoji skokanských dovedností.

Graf č. 51



Graf č. 52

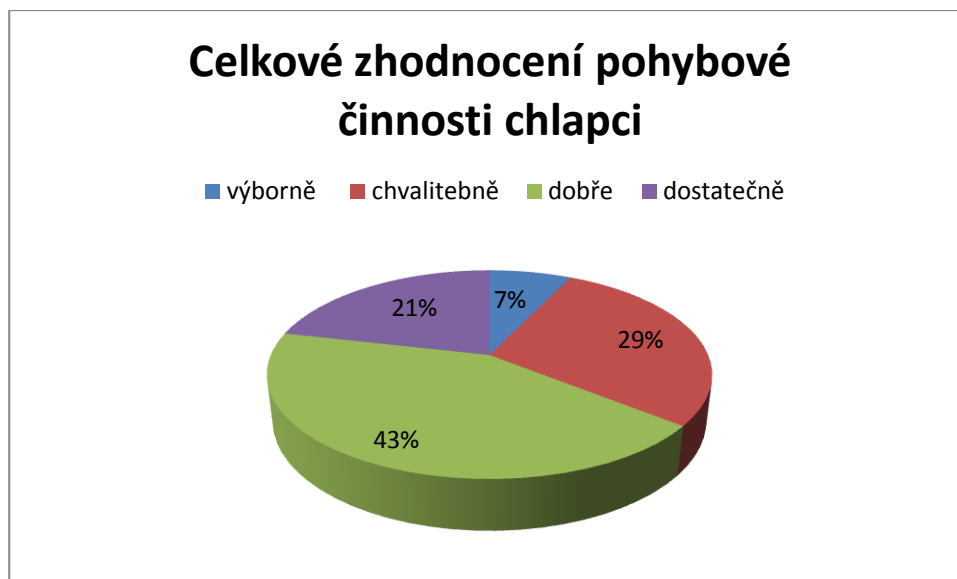


Většině žáků se tato pohybová činnost zdála krátká.

Graf č. 53



Graf č. 54



Celkově tato pohybová činnost nedopadla v hodnocení moc dobře. Dívky ji ohodnotily většinou dvojkami, chlapci dokonce trojkami. Vyskytlo se i poměrně velké procento čtyřek u chlapeckého hodnocení. Z otázek kladených na toto hodnocení jsem se dozvěděla, že žákům vadila hlavně čekací doba. V tělocvičně máme bohužel jen jedny kruhy, tudíž se vybíhalo pouze z jednoho zástupu a čekací doba byla tím pádem delší.

Poznámky: tuto pohybovou činnost doporučuji hlavně učitelům (trenérům), kteří mají k dispozici alespoň dva gymnastické kruhy na jednu tělocvičnu, či cvičící skupině čítající nižší počet žáků.

Název hry: Skokanské mistrovství

Pomůcky: pěnový míč, kužely, kloboučky

Čas: -

Prostor: tělocvična, hřiště

Počet žáků: 10 - 30

Popis: žáci vytvoří družstva po 6 – 10. Následují skokanské disciplíny. Všechny jsou prováděné s pěnovým míčem sevřeným mezi kolena. Jako první vyznačíme kužely slalom, který žáci skáčou snožmo. Další disciplínou je přeskokování kloboučků. Nejprve

klasicky dopředu, poté do stran. Aby se zabránilo časovým prodlevám, žáci vybíhají na písknutí učitele (trenéra) chvíli po vyběhnutí prvního žáka.

Fotografie č. 17

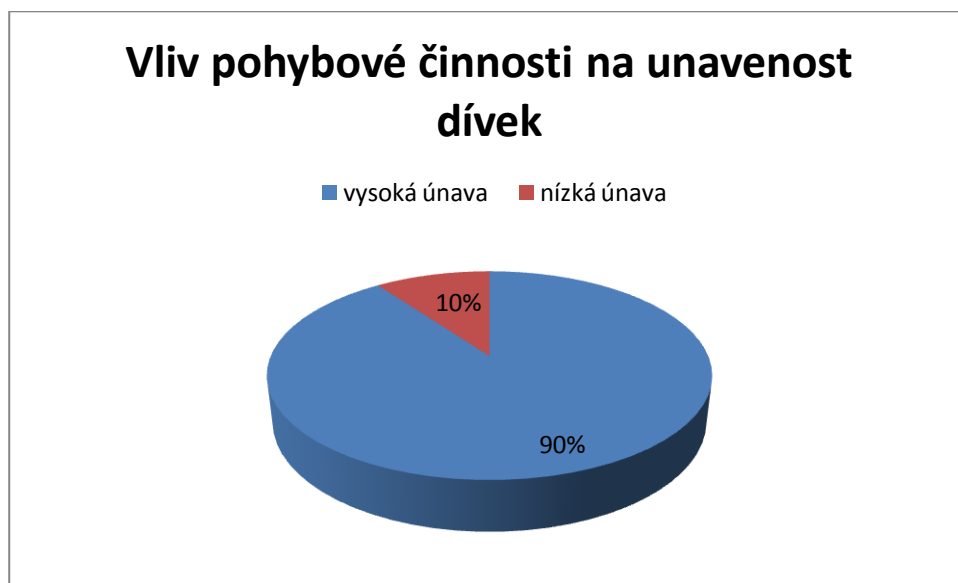


Fotografie č. 18



Celkové zhodnocení pohybové činnosti žáky:

Graf č. 55



Graf č. 56



Při této pohybové činnosti se žáci velmi unavili. Bylo to dáno hlavně tím, že nedocházelo skoro k žádným časovým prodlevám. Žáci kontinuálně vybíhali za sebou v malých rozestupech. Cvičení bylo tím intenzivnější s vyšší tepovou frekvencí.

Graf č. 57

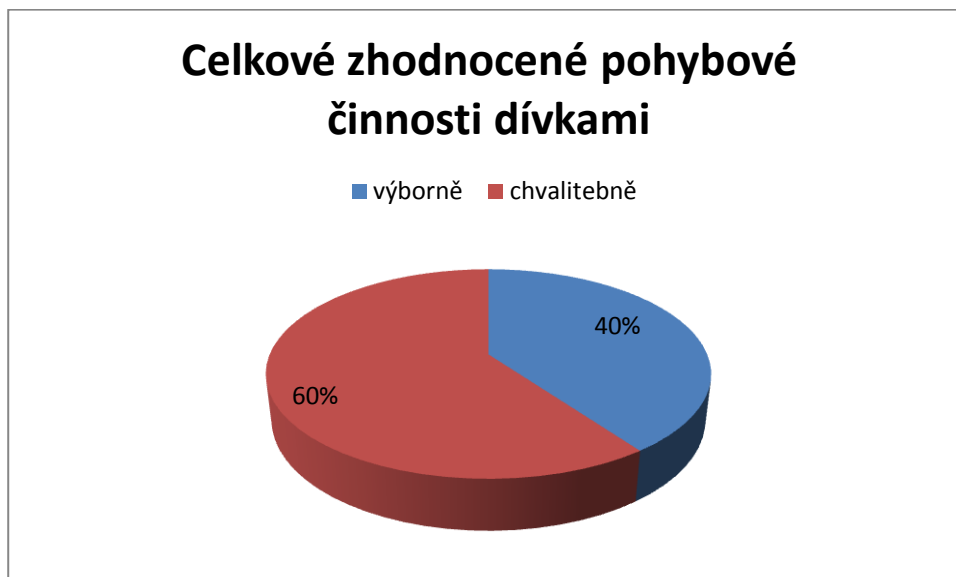


Graf č. 58



Většině žáků se tato pohybová činnosti zdála krátká. Je to dané malým počtem cviků. Jedná se pouze o čtyři variace: slalom, přeskočky snožmo dopředu, do stran na jednu a na druhou stranu, které žáci prováděli rychle za sebou bez větších časových rozestupů.

Graf č. 59



Graf č. 60



Tuto pohybovou činnost ohodnotili žáci většinou dvojkami. Chlapci dokonce nedali ani jednu jedničku. U chlapců se vyskytlo i pár trojek. U dívek dopadlo hodnocení lépe. Toto hodnocení dopadlo hůře kvůli tomu, že skokanská cvičení žáky moc nebavila a zároveň nedocházelo k žádnému soutěžení mezi samotnými žáky.

Poznámky: do tohoto pohybového cvičení navrhuji zařadit více obměn, aby činnost byla pro žáky zajímavější. Soutěžení mezi žáky nedoporučuji, dochází tím k horší kvalitě prováděných skoků.

3.2.2 HODY

Název hry: Školka hodů

Pomůcky: volejbalové míče

Čas: -

Prostor: tělocvična

Počet žáků: 10 - 30

Popis: žáci se rozestoupí po tělocvičně tak, že naproti nim je zeď. Každý žák má v ruce volejbalový míč a postupně provádí tyto hody. 10 x levou rukou, 10 x pravou rukou, 10 x vyhodit míč vzhůru a mezitím tlesknout, 10 x vyhodit míč vzhůru a mezitím se otočit nejprve o 180 stupňů a poté o 360 stupňů.

Následuje rozdělení do dvojic. Dvojice stojí naproti sobě. Každý žák z dvojice má míč. Na písknutí žáci hodí míč a zároveň se snaží chytit míč hozený žákem stojícím naproti nim.

K dalšímu cvičení je zapotřebí pouze jednoho míče do dvojice. Po odhození míče žák vykoná 2 dřepy, postaví se a zpětnou přihrávkou opět chytí. To samé vykonává i druhý žák ze dvojice.

Všechna tato cvičení prováděná ve dvojicích byla prováděna 10krát.

Fotografie č. 19



Fotografie č. 20



Graf č. 61



Graf č. 62



Při této pohybové činnosti se žáci neunavili, jelikož se nehýbali. Jednalo se pouze o nácvik hodů.

Graf č. 63



Graf č. 64



Většině žáků se tato pohybová činnosti zdálo dlouhá tak akorát.

Graf č. 65



Graf č. 66



Celkově tato činnost dopadla dobře. Byla převaha jedniček.

Poznámky: dbáme na správné postavení nohou a techniku hodů. Není to závod na čas. Lze například třídu rozdělit na půl a hodnotit opravdu jen provedení jednotlivých hodů. Na protější zdi můžeme vyznačit křídou území, do kterého se mají žáci trefit, aby hody nebyly orientovány příliš nízko nebo příliš vysoko. Otáčení o 180 a 360 stupňů jsem do tohoto cvičení zahrnula spíše pro zpestření a cvičení koordinace.

Název hry: Střelci

Pomůcky: míče

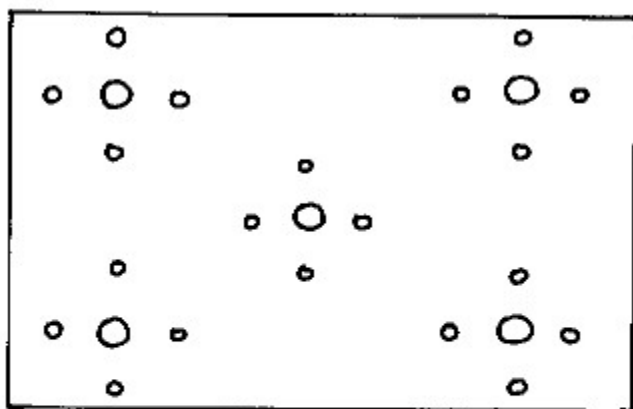
Čas: 15 minut

Prostor: tělocvična, hřiště

Počet žáků: 12 - 30

Popis: žáci stojí v kroužcích (viz náčrtek). Ideální počet žáků na jeden kroužek je 5 – 6 včetně žáka stojícího uprostřed v kroužku Každý žák má číslo a míč. Jeden žák bez míče stojí uprostřed v kruhu (ten číslo nemá) a čeká na povel učitele. Učitel zvolá například 3. Žák s číslem 3 hází míč žákovi uprostřed a ten musí míč chytit a vrátit ho zpět. Tak pokračují i další čísla. Jestliže žák uprostřed míč nechytí, střídá se s tím žákem, který mu míč hodil.

Náčrtek (obrázek č.3):



○ ŽÁK STOJÍCÍ UPROSTŘED KRUHU
◦ ŽÁK S MÍČEM

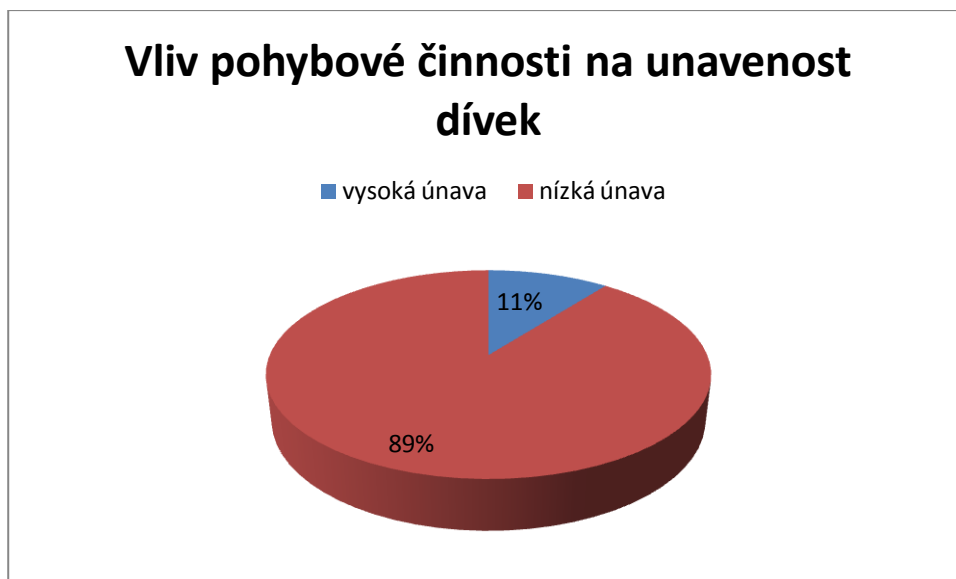
Fotografie č. 21



Fotografie č. 22



Graf č. 67



Graf č. 68

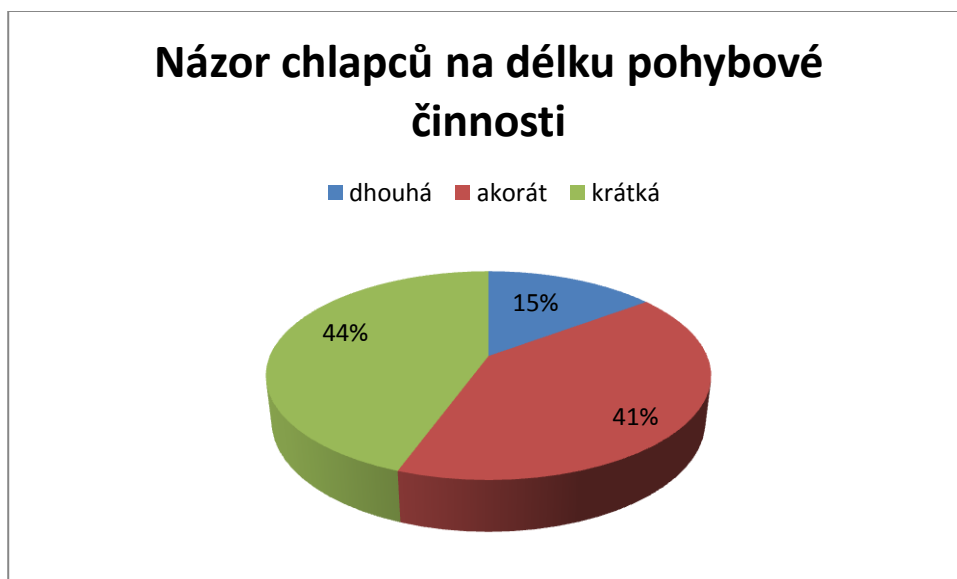


Při této pohybové činnosti se žáci neunavili. Jednalo se pouze o nácvik přesných přihrávek bez pohybu. Kdo se unavil, byli jen žáci, kteří míč nechytli a museli pro něj utíkat.

Graf č. 69

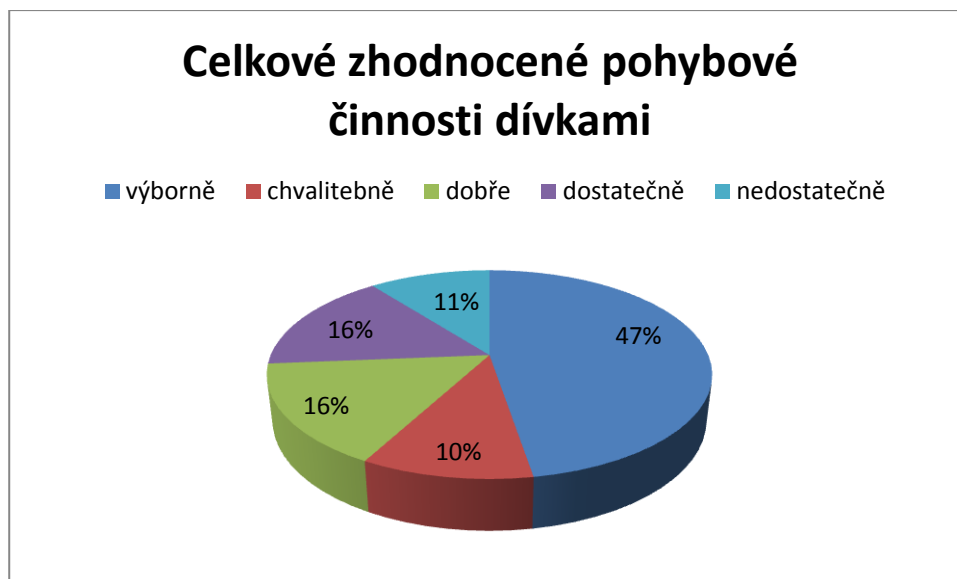


Graf č. 70



Dívkám se tato pohybová činnost zdála dlouhá tak akorát. U chlapců dopadla skoro půl na půl odpověď dlouhá tak akorát a krátká.

Graf č. 71



Graf č. 72



U této pohybové činnosti jako u jediné použili žáci všech stupňů hodnocení. Nejvyšší procento bylo jedniček, vyskytlo se ale i poměrně velké procento ostatních známek.

Poznámky: tuto pohybovou činnost je lepší zařadit až po důkladném natrénování hodů a přihrávek. Žák, který nechytí nebo hodí nechyatelný míč, zdržuje všechny ostatní, a tudíž se tato činnost natahuje a nemá správnou dynamiku. Byl to i tento případ, který pak vyústil ve špatné hodnocení dané činnosti.

3.2.3 BĚHY

Název hry: Zmrzlinový běh

Pomůcky: kužely, míče

Čas: -

Prostor: tělocvična, hřiště

Počet žáků: 15 - 30

Popis: žáci jsou rozděleni do družstev po 5 - 7. První z každého družstva dostane kužel, který uchopí jako kornout špičkou dolů a do kužele položí míč. Takto nastavený kužel s míčem působí jako kopečková zmrzlina – odtud i název celé pohybové činnosti. Na písknutí vyběhají první běžci. Obíhají překážku a předávají zmrzlinu dalšímu. V prvním kole je kornout držen oběma rukama současně, ve druhém pouze pravou rukou a ve třetím kole pouze levou rukou. Pakliže kornout držíme v jedné ruce, druhá ruka je za zády. Je zakázáno si kornout opírat o tělo, či jinak přidržovat.

Obměny: běh z různých pozic, celý běh v dřepu, pozadu, slalom.

Fotografie č. 23



Fotografie č. 24



Graf č. 73



Graf č. 74



U této pohybové činnosti se žáci moc neunavili. Bylo to dáno hlavně tím, že se museli soustředit na kornout a přizpůsobit rychlost běhu tak, aby jim míč z kornoutu nespádl.

Graf č. 75



Graf č. 76



Dívkám se tato pohybová činnost zdála dlouhá tak akorát, chlapcům se zdála krátká. Tato pohybová činnost byla zkoumána bez obměn. Po zařazení obměn by se žákům jevila její délka jinak.

Graf č. 77



Graf č. 78



Celkové zhodnocení této pohybové činnosti dopadlo velmi dobře. Více kladných hodnocení dostala od dívek.

Poznámky: při této pohybové činnosti vybíhali další žáci až po předání kornoutu. Efektivnější by bylo, kdyby měli kornout připraveni první tři žáci v družstvu a vybíhali na písknutí těsně za sebou. Takto docházelo k tomu, že se žáci ve družstvech mezitím, než na ně přišla řada, nudili.

4 DISKUSE

Všechny navržené hry a pohybové činnosti jsem realizovala v Praze na ZŠ Campanus se čtvrtou třídou a na kroužku atletiky klubu SK Dvojka, který navštěvují žáci od 6 do 9 let. Počet žáků ve třídě se pohyboval od 16 do 27 žáků, atletický kroužek SK Dvojka navštěvuje pouze 10 žáků.

U navrhování her a pohybových činností jsem vycházela z teoretické části. Kladla jsem důraz na to, aby byly rovnoměrně rozvíjeny všechny pohybové schopnosti spadající pod atletiku a zároveň, aby tyto hry a pohybová cvičení sloužily jako průprava pro atletické disciplíny.

K rozvoji silových schopností dochází při hře Záchranáři, rozvoj rychlostní vytrvalosti je rozvíjen u her Želvičky a Vesmírný pirát, rychlostní schopnost rozvíjí hry Matematické příklady a Bomba, povodeň. Hra Matematické příklady je zároveň přípravou pro starty. Následuje rozvoj skokanských schopností u her Čápi a brouci a Skokanské závody. Jako průprava pro skok vysoký složí činnost nazývaná se Pes a uzeniny a Plácaná a průpravná činnost pro skok daleký je Skokanské mistrovství. K nácviku hodů slouží činnost Školka hodů a Střelci. Zmrzlinový běh pak slouží jako průpravná činnost k běhům.

Celkem jsem navrhla a zrealizovala 7 her a 6 pohybových činností. U 3 her potřebujeme pomůcky, další 4 hry se hrají bez pomůcek. Ke všem pohybovým činnostem pomůcky potřebujeme.

K jednotlivému vyhodnocování mi posloužil dotazník sestavený ze tří otázek. Otázka č. 1 sloužila k výzkumu unavenosti žáků při jednotlivých hrách a pohybových činnostech. Vyhodnocovala jsem zvláště dívky a chlapce.

Dívky se nejvíce unavily při hře Čápi a brouci a u pohybové činnosti Skokanské mistrovství. Odpověď vysoká únava zaškrtno u hry Čápi a brouci 91 % procent dívek, u pohybové činnosti Skokanské mistrovství 90 % dívek.

Chlapci se nejvíce unavili u pohybové činnosti Skokanské mistrovství. Odpověď vysoká únava zaškrtno 93 % procent chlapců.

Z tohoto výsledku je zřejmé, že se žáci celkově unavili u her a pohybových činností rozvíjejících skokanské schopnosti. Chlapci i dívky se shodli na tom, že nejvíce se unavili při pohybové činnosti Skokanské mistrovství.

Her a pohybových činností, u kterých se žáci moc neunavili, bylo podstatně více. Odpověď nízká únava vyšla u dívek následovně: 90% Školka hodů, 90% Skokanské závody, 89 % Plácaná, 89% Střelci, 86 % Matematické příklady, 85% Zmrzlinový běh a 82 % Vesmírný pirát. Vybrala jsem hry a pohybové činnosti, kterým dívky daly více jak 80 % odpověď nízká únava.

U chlapců dopadlo stejné šetření, tedy zaškrtnutá odpověď nízká únava, následovně: 96 % Matematické příklady, 94 % Skokanské závody, 93 % dostali shodně Plácaná, Školka hodů a Střelci, 91 % Zmrzlinový běh a 91 % dostal shodně Zmrzlinový běh a Vesmírný pirát a 86 % dostala pohybová činnost Pes a uzeniny.

Celkově lze říci, že se žáci moc neunavili při šesti hrách (činnostech), kterými jsou Skokanské závody, Plácaná, Vesmírný pirát, Zmrzlinový běh, Školka hodů a Střelci.

Otázka č. 2 zkoumala, jak se žákům jeví hry a pohybové činnosti z časového hlediska. Dívkám i chlapcům se zdály nejdelší Skokanské závody. Dívky je jako dlouhé označily v 61 % a chlapci v 75 %. Možnost akorát dalo hře Vesmírný pirát 82 % dívek, u chlapců to byla Školka hodů s 80 %. Skokanské mistrovství vyhodnotilo 80 % dívek jako nejkratší a u chlapců získala 86 % Plácaná a 86 % Skokanské mistrovství.

Celkově se tedy žákům zdály nejdelší Skokanské závody a naopak jako nejkratší označili Skokanské mistrovství. Obě to jsou hry a pohybové činnosti na rozvoj skokanských schopností.

Otázka č. 3 zkoumala subjektivní hodnocení her a pohybových činností žáky. K dispozici měli žáci hodnotící škálu 1 – 5. 1 nejlepší a 5 nejhorší hodnocení.

Dívky ohodnotili jedničkou v 92 % hru Bomba, povodeň a v 85 % Zmrzlinový běh. Chlapci dali 91 % jedniček hře Bomba, povodeň a 81 % jedniček Matematickým příkladů.

Celkově dostala nejvíce jedniček od žáků hra Bomba, povodeň a tudíž byla v našem šetření vyhodnocena jako nejoblíbenější.

Dvojku dalo nejvíce dívek Vesmírnému pirátovi a to v 82 %, chlapci nejvíce dvojku ohodnotili Skokanské mistrovství v 79 %.

Trojku dalo celkově více chlapců než dívek. Dívky daly nejvíce trojek hrám Matematické příklady (18 %) a Želvičky (16 %). Chlapci naopak dali nejvíce trojek Plácané (43 %).

Čtyřku dostala u dívek v 18 % hra Čápi a brouci a v 16 % Střelci. U chlapců dostala čtyřku ve 41 % Plácaná. Celkově čtyřku dalo více chlapců než dívek.

Pětku dalo z celkového počtu neméně žáků. Díky ohodnotili pětkou pouze hru Střelci a to v 11 %. Chlapci použili v hodnocení pětku celkem u čtyř her a pohybových činností, nejvíce procent však pětku dali pohybové činnosti Střelci a to 15 %.

Celkově byla chlapci i dívkami nejhůře zhodnocena pohybová činnosti Střelci. U chlapců i u dívek byla ohodnocena i pětkami a to v největším procentuální zastoupení.

Celý proces navrhování, realizování her (pohybových činností) a jejich následný průzkum bych ohodnotila jako zdařilý. Pronikla jsem tímto průzkumem do myšlení žáků v tom duchu, že jsem objevila, co je opravdu baví, co ne a proč.

Nejvíce pozitivních zpětných vazeb se mi dostalo od hry Bomba, povodeň, která rozvíjí rychlostní schopnosti. Tato hra dostala suverénně nejlepší hodnocení. I přesto, že se jednalo o hru, při které žákům tepová frekvence šplhala velmi vysoko, v dotazníku více žáků zaškrtno odpověď, že se moc neunavili. To jen svědčí o tom, že žáky tato hra velmi bavila a únavu si tím pádem ani neuvědomovali.

Naopak nejhůře dopadla pohybová činnost Střelci. Žáky hned od počátku tato činnost nebavila. Docházelo k dlouhým prostojeům v případech špatné přihrávky a následného nechytnutí míče. Tuto hru nedoporučuji hrát v původní verzi, ale začlenit například další prvky či praktikovat až po důkladném nacvičení přihrávek míči.

5 ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývá komplexním pohledem na problematiku výuky atletiky dětí mladšího školního věku. Její praktická část slouží jako sborník návrhů jednotlivých her a pohybových činností do hodin tělesné výchovy pro rozvoj atletiky či do kroužku atletiky. Teoretická část je věnována ontogenetické charakteristice mladšího školního věku, atletickým disciplínám a soutěžím pro dospělé, ale hlavně pro děti, popisuje základní pohybové schopnosti a rozebírá základní atletické disciplíny. Napomáhá nám lépe se orientovat v možnostech jejich rozvoje u dětí. Na teoretická východiska navazují v praktické části, kde se věnují návrhům jednotlivých her a pohybových činností pro rozvoj daných atletických dovedností. Současně uvádím hodnocení her a pohybových činností samotnými žáky a provádím vyhodnocení na základě několika parametrů. K tomu bylo zapotřebí dotazníků, které jsem si pro svou diplomovou práci vyrobila a na základě nichž jsem poté prováděla analýzu jednotlivých her a pohybových činností.

Závěrem bych chtěla dodat, že ne z každého dítěte vyroste vrcholový atlet. K tomu, aby se tak stalo, je zapotřebí mnoho dřiny a o to v této práci nejde. Výhodou atletiky je hlavně její dostupnost pro všechny děti. Není k jejímu vyučování zapotřebí žádných speciálních prostředků. Atletika těží z přirozeného pohybu, který dítě vyvíjí již od té doby, co se naučilo chodit. Chůze, běh, skoky, hody, to vše patří k přirozeným aspektům dětského hraní. Jde hlavně o to, aby s nástupem školní docházky a tělesnou výchovou jako povinností v rámci vyučování neklesnul zájem o přirozený pohyb a jeho rozvoj. To je úkolem učitele či trenéra. Motivovat žáky k pohybu, podněcovat v nich přirozenou soutěživost a rozvíjet jejich skryté či neskryté vlohy. Tato práce si klade za cíl pomáhat učitelům či trenérům atletiky v tom, že poskytuje spoustu nápadů na hry a pohybové činnosti, které jsou právě pro žáky mladšího školního věku zábavné. Dává do rukou podklad, co do hodin tělesné výchovy či kroužku atletiky vybrat a co nikoli. Co u žáků mělo úspěch a co naopak propadlo. Vždyť právě nevhodně zvolená hra může u dítěte způsobit neoblíbenost atletiky a to nikdo z nás nechceme.

6 CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ

This thesis deals with a comprehensive view on teaching athletics school age children. The practical part serves as a collection of individual proposals games and physical activity in physical education classes for the development of athletics in the clubs. The theoretical part is devoted ontogenetic characteristics of primary school age, athletic disciplines and competitions for adults, but especially for children, and basic movement skills and discusses the basic athletic disciplines. It helps us better understand the possibilities for their development of children. The theoretical basis was followed in the practical part, where there are designed individual games and physical activities for development of the athletic skills. At the same time I mention an evaluating the games and physical activities by pupils themselves, and doing the evaluation on the basis of several parameters. There were necessary questionnaires, which I for my thesis produced on the basis of which I then conducted an analysis of individual games and physical activities.

Finally, I would like to add that not every child will grow out of a top athlete. For this to happen, it involves a lot of hard work and it does not work in this. The advantage of athletics is mainly to be accessible to all children. No special tools are required. Athletics benefits come from natural movements that child has been developing ever since he learned to walk. Walking, running, jumping, throwing, all belong to the natural aspects of children's play. It's all about that with the onset of schooling and physical education as obligations in terms of education doesn't descend the interest in natural movement and its development. It is the task of a teacher or coach. Motivating students to move, to lead them natural competitiveness and develop their hidden or unmasked talent. This work aims to help teachers or coaches of athletics in that it provides plenty of ideas for games and physical activities that are just right for pupils of primary school age fun. Puts into the hands of the substrate, as to hours of physical education and athletic club pick up and what not. What the pupils had success and what has failed. After all, it improperly chosen game can cause a child's unpopularity athletics and none of us want that.

7 LITERATURA

- PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 98 s. Děti a sport. ISBN 8024709082.
- JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 190 s. Děti a sport. ISBN 9788024707976.
- PRUKNER, V. a MACHOVÁ, I. *Didaktika školní atletiky*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 111 s. ISBN 9788024427577.
- VÁLKOVÁ, H. *Atletika je i hra*. Olomouc: Hanex, 1992, 86 s. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 8090092535.
- FEJTEK, M. *Atletika v 1. - 4. ročníku základní školy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1994, 204 s. ISBN 8070419962.
- HRBKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky atletiky: pro učitele 1. stupně ZŠ*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2001, 42 s. ISBN 8070827343.
- CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, B., SUŠANKA, P. a BERAN, P. *Běhej, skákej, házej: jak trénuje atletické žactvo*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1977, 189 p.
- RUBÁŠ, K. *Základní atletické disciplíny*. Plzeň: Ediční středisko ZČU, 1992. ISBN 8070430400.
- CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989, 139 s.
- ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika*. 1. vyd. Praha: SPN, 1979, 259 p.
- KOS, B. *Celoživotní změny kloubní pohyblivosti*. In: MĚKOTA, K. *Ontogeneze lidské motoriky*. Sborník ÚV ČSTV. Praha: Olympia, 1985
- Atletika. In: Infovek Projekt [online]. [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.infovek.sk/predmety/telesna/>

8 PŘÍLOHY

Příloha č. 1. Dopis pro ředitelku školy – žádost o svolení k pořízení fotodokumentace.

Vážená paní ředitelko,

dovoluji si Vás požádat o spolupráci při vypracovávání mé diplomové práce. V rámci tělesné výchovy potřebuji nafotit snímky žáků při činnostech s atletickými pomůckami. Tímto Vás tedy žádám i o souhlas ke zveřejňování tohoto materiálu. Obrazový materiál bude použit v mé diplomové práci.

S touto žádostí se samozřejmě hodlám obrátit také na rodiče.

Adéla Štefková, studentka 5.
ročníku PdF ZČU, obor
učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vaší žádosti vyhovuji / nevyhovuji.

V Praze dne.....

.....

podpis

Příloha č. 2. Dopis rodičům – žádost o svolení k pořízení fotodokumentace.

Vážení rodiče,

jsem studentka pátého ročníku na PdF ZČU oboru učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Žádám Vás o laskavý souhlas zveřejnit fotografie Vašeho syna/ Vaší dcery získané v hodinách tělesné výchovy při výuce atletiky na Základní škole Campanus, Jírovcovo náměstí 1782, Praha 4. Tyto fotografie budou použity v mé diplomové práci. Svým podpisem potvrzuji, že souhlasím s pořízením fotografií mého syna/ mé dcery při hodinách TV a jejich použitím v rámci výše zmíněné diplomové práce.

V.....dne.....

.....

podpis

Příloha č. 3. Dopis rodičům – žádost o svolení k pořízení fotodokumentace.

Vážení rodiče,

jsem studentka pátého ročníku na PdF ZČU oboru učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Žádám Vás o laskavý souhlas zveřejnit fotografie Vašeho syna/ Vaší dcery získané na atletickém kroužku klubu SK Dvojka na Základní škole Campanus, Jírovcovo náměstí 1782, Praha 4. Tyto fotografie budou použity v mé diplomové práci. Svým podpisem potvrzuji, že souhlasím s pořízením fotografií mého syna/ mé dcery na kroužku atletiky a jejich použitím v rámci výše zmíněné diplomové práce.

V.....dne.....

.....

podpis