

# PROJEKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Téma diplomové práce:**

*VŠEOBECNÁ POHYBOVÁ PRŮPRAVA DĚTÍ  
V TĚLESNÉ VÝHOVĚ NA PRVNÍM STUPNI  
ZÁKLADNÍ ŠKOLY*

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Vedoucí práce:** Mgr. Petra Kalistová

**Zpracovala:** Bc. Andrea Dyková

**Obor:** Učitelství pro I. stupeň základní školy

**Rok:** 2020/2021

**Abstrakt:**

V rámci diplomové práce budou vytvořeny metodické karty, které obsahují rozmanité hry, soutěže a cvičení, která vhodně motivují žáky mladšího školního věku a která zároveň rozvíjejí u dětí jejich pohybové schopnosti. V praktické části bude také zpracována metodika k těmto cvičením, která slouží jako příručka pro práci s těmito kartami. V teoretické části představím plán vyučovací jednotky, ve které bude zařazeno jedno nebo více z vypracovaných cvičení. V diplomové práci se zaměřím na rozdělení a charakteristiku pohybových schopností daného dětského období. S oporou literatury přiblížím mladší školní věk z hlediska psychického a tělesného vývoje. V teoretické části se také budu zabývat významem a celkovým přínosem pohybu pro žáky mladšího školního věku v tělesné výchově, ale také i všeobecně.

**Klíčová slova:**

Mladší školní věk, metodické karty, pohybové schopnosti, příprava na vyučovací jednotku.

**Úvod:**

Hlavním důvodem výběru tématu se zaměřením na tělesnou výchovu je má velká náklonnost k pohybovým aktivitám. Jsem zastánce názoru, že pohyb v jakémkoli věku je přínosem pro zdraví jedince. Svou prací chci poskytnout portfolio pohybových činností, které jsou využitelné pro děti s různou mírou zdatnosti tak, aby každé dítě mohlo zažít radost z pohybu.

Z tohoto důvodu se všeobecně zaměřuji na pohybovou činnost, která je ale zaměřena cíleně na žáky prvního stupně, kteří si ve svém raném věku osvojují pohybové dovednosti senzomotorickým učením, a učitel v této fázi rozvoje může pozitivně působit na zájem dětí. Svou diplomovou práci tedy nevnímám jako nutný krok k zakončení magisterského studia, ale jako možnost vytvořit jakýsi „živý dokument“, který budu moct i nadále využívat ve své pedagogické praxi.

V průběhu pětiletého studia na pedagogické fakultě a během mé tříleté praxe na základní škole jsem se seznámila a využila ve výuce rozmanité nápady a formy cvičení. Postupně jsem zjistila, že není možné si všechna cvičení zapamatovat a při plánování výuky jsem opakovaně hledala uvedení a popis vhodných pohybových her. Tedy hlavním cílem diplomové práce jsem zvolila vytvoření metodických karet, jako souboru cvičení, her a soutěží, která mohu využít k přípravě na vyučovací jednotku. Karty jsou koncipovány ve verzi tisku, je doplněna šablona pro další vyplnění nového cvičení. Věřím, že zásobník karet, didakticky rozdělený podle

ročníků a podle rozvoje pohybové schopnosti, pomůže při plánování výukového cíle v tělesné výchově. Usnadní mi plánování výuky s ohledem na rámcový vzdělávací program, ale zároveň zachová rozmanitost vybraných činností k výuce.

### **Formulace problému:**

- Podnítit zájem dětí o pohybové aktivity bývá často náročné. Děti mladšího školního věku jsou pohybově různě nadané a v mimoškolních aktivitách jsou jejich schopnosti různě rozvíjené. Diplomová práce nabídne cvičení, která zvládne většina dětí na prvním stupni nehledě na jejich úroveň pohybových schopností a dovedností.
- „Tělocvik“ je zařazen do výchov ve školním vzdělávacím programu a může být brán jako méně důležitý mezi ostatními předměty. Pro žáky, kteří nejsou všeobecně motivováni ke sportovní činnosti, bývá ve vyšších ročnících už obtížné si tělesnou výchovu oblíbit. Vytvořené metodické karty budou sestaveny motivačně a hravě, aby svou formou zaujaly všechny věkové kategorie dětí na prvním stupni, a zároveň přispívají k rozvoji pohybových schopností.
- Problematika důležitosti tělesné výchovy. Je na místě brát tento předmět jako prostor pro odlehčení dopoledního vyučování tím, že děti necháme volně v pohybu, hrajeme s nimi otřepané hry nebo je to předmět, který má důležité výstupy z hlediska zdraví a celkového rozvoje dítěte.
- Co všechno můžeme zahrnout do významu pohybu pro celkový vývoj jedince. Můžeme zde zařadit všeobecně specifické formy pohybových her a činností, ve kterých dítě rozvíjí klíčové kompetence (k učení, sociální a komunikativní apod.).
- Je na prvním stupni žádaný všeobecný rozvoj motorických schopností nebo se pedagog může zaměřit pouze na učení a upevňování dovedností či na jednostranné zaměření pohybových činností.
- Musí učitel tělesné výchovy znát zvláštnosti mladšího školního věku k plánování vyučovací jednotky a také být pedagogicky kompetentním k výuce tělesné výchovy? Je to nutné pro stanovení výukového cíle, vytvoření podmínek a prostředí k učení?

## **Přehled a rozbor literatury:**

Mladší školní věk nazýváme druhým dětstvím, děti jsou v roli školáka (Malá a Klementa, 1985). Toto období je ohraničeno vstupem do školy a začínající hormonální aktivitou, která ovlivňuje pohlavní dospívání (Lagmeier a Krejčířová, 2006). Z hlediska vývoje hrubé motoriky je toto období bráno jako „zlatý věk motoriky“, které značí optimální předpoklady učít se pohybovým schopnostem (Dvořáková, 2014). Hájek ve své knize uvádí, že toto dětské období 6-11 let je stádium prepubescence, tedy přípravou na přicházející změny v období puberty (Hájek, 2012). Mladší školní věk 6-11 let, věk dobou plynulého růstu všech orgánů, se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti a výšky těla (Dovalil a Choutková, 1988).

Růst celého těla v tomto období spočívá v růstu a vývoji kostí, svalů i vnitřních orgánů. Na tom se výrazně podílí pohyb, protože je zjevným výrazem funkce daných orgánů. Také platí, že pohyb zpětně ovlivňuje vnitřní prostředí těla (Dvořáková, 2014). Nedostatek pohybu je negativní činitel, který ovlivňuje funkci celého těla (Křištofič, 2006). Při sportovních činnostech děti rozvíjejí sociální kompetence (ochota, být laskavý, ale i zvládnutí náročného úkolu). Dále budují vztah k sobě samému (rozvíjí se ctižádostivost, charakterové vlastnosti, vztah k práci a povinnosti (Dovalil a Choutková, 1988). Pravidelná pohybová činnost usnadňuje budování zodpovědnosti za svoje zdraví, také uvolňuje napětí, úzkost a vyrovnává emoční stabilitu. Vytváří příležitosti naučit se pozitivním sociálním dovednostem (Donnelly a Mueller a Gallahue, 2003).

Pohybové schopnosti jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Z toho vyplývá, že každý člověk může ovlivňovat rozvoj schopností na určité úrovni (Perič a kolektiv, 2012). Perič ve své publikaci uvádí, že mezi základní pohybové schopnosti patří: vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a kloubní pohyblivost (Perič, 2012). Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se projevují. V každé pohybové činnosti lze rozpoznat projevy rychlosti, síly, vytrvalosti a jiné (Dovalil a kolektiv, 1982). V praxi i v teorii tréninku je nedostatečné hovořit o jedné univerzální schopnosti – o síle, vytrvalosti apod. S postupujícím poznáním se respektuje jejich vnitřní strukturalizace a odlišují se dílčí schopnosti – silové, rychlostní a koordinační (Malý a Dovalil, 2018).

Podstatou vyučovací jednotky v tělesné výchově je zatížení organismu. Na tyto podněty tělo reaguje. Opakovaným zatížením se snaží CNS zmenšovat odezvu reakce a tím dochází k pozvolné změně na úrovni morfologické, funkční, ale i anatomické. Změny vidíme v projevech př. uběhne více (Perič a kolektiv, 2012). Perič (2012) ve své publikaci pokračuje,

že cílem sportovních činností je rozvoj všeobecných pohybových schopností a dovedností. Školní tělesná výchova se řídí celostátními osnovami, které předepisují její obsah, je vedena všestranně a takovým způsobem, aby většinu požadavků zvládali všichni žáci (Dovalil a Choutková, 1988). Naplánovat pohybovou aktivitu pro děti vyžaduje pedagogické dovednosti a všeobecný přehled o potřebách žáků mladšího školního věku. Znalost všech těchto oblastí vede k využití účelných strategií, kterými rozvíjíme u dětí pohybové schopnosti a dovednosti (Donnelly, Mueller, Gallahue, 2003). Učitel je kompetentní k tomu, aby se lépe orientoval v potřebách dítěte a účelně disponoval nástroji, kterými může odhalit důvody pasivního postoje dítěte nebo eliminovat nežádoucí projevy chování dítěte v tělesné výchově (Vágnerová, 2012). Stavba vyučovací jednotky nabízí různé možnosti využití všestranného zapojení pohybových úkolů. Didakticky naplánovaná vyučovací jednotka nabízí viditelnější ukazatele v práci s dětmi (Mužík, 1993), (Rychtecký a Fialová, 1995).

### **Cíl práce:**

Cílem diplomové práce je vytvoření metodických karet her, soutěží a cvičení všeobecného charakteru, které rozvíjejí pohybové schopnosti žáků mladšího školního věku. Karty slouží jako pomůcka učitelů v přípravách na vyučovací jednotku tělesné výchovy.

### **Úkoly práce:**

1. Vytvoření metodických karet, které obsahují cvičení rozvíjející kondiční a koordinační schopnosti dětí na 1. stupni základní školy.
2. Uvedení metodické příručky ke kartám.
3. Uvedení modelové ukázky cvičební jednotky na 1. stupni ZŠ s využitím vytvořených cvičení.

### **Rozsah platnosti:**

Tato diplomová práce slouží všem pedagogům na prvním stupni základní školy, kteří učí tělesnou výchovu a při svém plánování využívají zejména prostory tělocvičny. Cvičení jsou vytvořena s ohledem na rámcový vzdělávací program škol. Také je mohou využít vedoucí kroužků a vedoucí volnočasových aktivit, kteří se zaměřují na všestranný pohybový rozvoj dětí nebo hledají průpravná cvičení pro rozvoj dílčích pohybových schopností dětí mladšího školního věku.

### **Předpokládaný průběh akcí:**

1. Zadáání diplomové práce (listopad 2019)
2. Vymezení pohybových schopností pro sestavení cvičení k diplomové práci (listopad 2019)
3. Analýza dostupné literatury a internetových zdrojů (prosinec 2019–březen 2020)
4. Zpracování praktické části práce (duben–prosinec 2020)
5. Zpracování teoretické části práce (leden 2021–duben 2021)
6. Dokončení diplomové práce (květen 2021–červen 2021)
7. Odevzdání diplomové práce (červen 2021)

### **Seznam literatury:**

1. Donnelly, F. C. a Mueller, S. a Gallahue, D. *Developmental physical Education for all children*. USA: Wallsworth, 2003. ISBN 978-1-4504-4157-5.
2. Dovalil, J. a Choutková, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha : Olympia, 1988. 27-009-88.
3. Dovalil, P. a kolektiv. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia, 1982. 322133.
4. Dvořáková, H. a kolektiv. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí*. Praha: Dr.Josef Raabe, 2014. ISBN: 978-80-7496-162-5.
5. Hájek, J. *Antropomotorika*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN:978-80-7290-598-0.
6. Křištofič, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1636-4.

7. Lagmeier, J. a Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN: 80-247-1284-9.
8. Malá, H. a Klementa, J. *Biologie dětí a dorostu*. Praha: SPN, 1985. 14-288-85.
9. Malý, T. a Dovalil, J. *Doplňkový odpor v tréninku rychlostních schopností*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN: 978-80-204-4274-1.
10. Mužik, V. *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Brno: PF MU, 1993. ISBN 978-80-246-2885-1.
11. Perič, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN: 978-80-247-4218-2.
12. Rychtecký, A. a Fialová, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: UK, 1995. ISBN: 80-7184-127-7.
13. Vágnerová, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

**Podpis studenta:**

**Souhlas vedoucího práce:**

**Souhlas oponenta práce:**