

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Centrum tělesné výchovy a sportu

**VŠEOBECNÁ POHYBOVÁ PRŮPRAVA DĚTÍ NA
PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

Diplomová práce

Bc. Andrea Dyková

Program: M7503/ Učitelství pro základní školy

Obor: 7503T047-0/Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň: 2021

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně s využitím uvedených pramenů a uvedené literatury.

.....

Podpis a datum

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala paní Mgr. Petře Kalistové, která svými cennými zkušenostmi mi poskytovala odbornou pomoc po celou dobu zpracování mé diplomové práce.

Obsah

ÚVOD.....	2
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
2 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	5
2.1 PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	5
2.2 TĚLESNÝ VÝVOJ DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	7
2.3 POHYBOVÝ VÝVOJ DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	9
2.4 VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ DÍTĚTE	12
3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI.....	14
3.1 DEFINICE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ	14
3.2 SPOJITOST POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ	15
3.3 DĚLENÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	15
4 KONDIČNÍ SCHOPNOSTI	17
4.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI.....	17
4.1.1 ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ U DĚTÍ.....	18
4.2 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI.....	18
4.2.1 ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ U DĚTÍ	20
5 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI	21
5.1 ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ U DĚTÍ	22
6 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY	25
6.1 ZAŘAZENÍ V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU	26
6.2 ČINITELE OVLIVŇUJÍCÍ ZÁJEM DĚTÍ O POHYBOVOU AKTIVITU.....	27
6.3 PLÁNOVÁNÍ VYUČOVACÍ JEDNOTKY.....	30
6.3.1 DIDAKTICKO ORGANIZAČNÍ FORMY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ.....	32
6.4 STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY.....	34
6.4.1 ÚVODNÍ ČÁST	35
6.4.2 RUŠNÁ ČÁST	35
6.4.3 PRŮPRAVNÁ ČÁST	36
6.4.4 HLAVNÍ ČÁST.....	36
6.4.5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST	37
6.5 VLASTNÍ UKÁZKA VYUČOVACÍ HODINY	38
7 METODICKÁ PŘÍRUČKA KE KARTÁM.....	44
8 UKÁZKY METODICKÝCH KARET	47
8.1 Kondiční.....	47

8.1.1	Síla trupu 1-2. třída.....	47
8.1.2	Síla trupu 3-4. třída.....	47
8.1.3	Síla trupu 5. třída.....	48
8.1.4	Rozvoj dynamiky horních končetin 1-2. třída.....	48
8.1.5	Rozvoj dynamiky horních končetin 3-4. třída.....	49
8.1.6	Rozvoj dynamiky horních končetin 5. třída.....	50
8.1.7	Rozvoj dynamiky dolních končetin 1-2. třída.....	51
8.1.8	Rozvoj dynamiky dolních končetin 3-4. třída.....	51
8.1.9	Rozvoj dynamiky dolních končetin 5. třída.....	52
8.1.10	Rozvoj rychlo-akčních schopností 1-2. třída.....	52
8.1.11	Rozvoj rychlo-akčních schopností 3-4. třída.....	53
8.1.12	Rozvoj rychlo-akčních schopností 5. třída.....	54
8.1.13	Rozvoj rychlo-reakčních schopností 1-2. třída.....	54
8.1.14	Rozvoj rychlo-reakčních schopností 3-4. třída.....	55
8.1.15	Rozvoj rychlo-reakčních schopností 5. třída.....	55
8.2	Koordinační.....	56
8.2.1	Rozvoj rovnováhových schopností 1-2. třída.....	56
8.2.2	Rozvoj rovnováhových schopností 3-4. třída.....	57
8.2.3	Rozvoj rovnováhových schopností 5. třída.....	58
8.2.4	Rozvoj rytmických schopností 1-2. třída.....	58
8.2.5	Rozvoj rytmických schopností 3-4. třída.....	59
8.2.6	Rozvoj rytmických schopností 5. třída.....	59
8.2.7	Rozvoj orientace v prostoru 1-2. třída.....	60
8.2.8	Rozvoj orientace v prostoru 3-4. třída.....	61
8.2.9	Rozvoj orientace v prostoru 5. třída.....	61
8.2.10	Rozvoj kloubní pohyblivosti 1-5. třída.....	62
	DISKUZE.....	63
	ZÁVĚR.....	65
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	66
	TIŠTĚNÁ LITERATURA.....	66
	ELEKTRONICKÉ ZDROJE.....	68
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	69
	RESUMÉ.....	70
	PŘÍLOHY.....	71

ÚVOD

Má náklonnost k pohybovým aktivitám mě vedla k výběru tématu z oblasti tělesné výchovy. Jsem zastáncem názoru, že pohyb v jakémkoli věku je přínosem pro zdraví jedince. Zejména, pokud se jedná o pravidelný pohyb, který není primárně zaměřen na výkon a sportovní specializaci. Vztah ke sportu a pohybovým aktivitám získáváme již v útlém věku. Pokud děti nenavštěvují jiný sportovní zájmový kroužek nebo oddíl, bývá právě tělesná výchova na základní škole jediné místo, kde děti mohou rozvíjet pohybové schopnosti, učit se pohybovým dovednostem a zažívat radost z pohybu.

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, které didakticky mohou zařadit do plánování výuky. Tělesná výchova je předmět, který je didakticky a svou formou práce velmi specifický, klade velký důraz na organizaci vyučovací jednotky, na zásady, které efektivně vedou k osvojování pohybových postupů, a neméně na znalost charakteristiky dětí mladšího školního věku.

Všechny tyto aspekty ovlivňují práci učitele tělesné výchovy. Ve své práci se zaměřuji na všeobecný rozvoj pohybových schopností u dětí na prvním stupni. Charakterizuji klíčové kompetence dětí mladšího školního věku, abych mohla při plánování výuky vzít v úvahu jejich dosavadní vývoj v oblasti psychiky, tělesné stavby a pohybového vývoje. Zaměřím se na pohybové schopnosti, které nedílnou součástí vstupují do každého pohybu a jdou ruku v ruce při nácvičení pohybových dovedností. Činnosti a cviky mají různé nároky na fyzickou aktivitu a časovou dotaci, z toho důvodu popisují fáze a specifické formy vyučování a uvádím svůj plán na vyučovací jednotku.

Výstupy z teoretické části jsem využila pro tvorbu metodických karet, které mohu využít v přípravě na vyučovací jednotku. Obsahují rozmanité hry, soutěže a cvičení, která vhodně motivují žáky mladšího školního věku a která zároveň rozvíjejí u dětí jejich pohybové schopnosti. Karty jsou koncipovány svým formátováním ve verzi tisku a jsou obsaženy v příloze. Věřím, že zásobník karet, didakticky rozdělený podle ročníků a podle rozvoje pohybových schopností mi pomůže při plnění výukových cílů v tělesné výchově s ohledem na rámcový vzdělávací program, ale zároveň zachová rozmanitost vybraných činností k výuce. V praktické části je zpracována metodika k těmto cvičením, která slouží jako příručka pro práci s těmito kartami.

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 úvodu zahájení mé práce jsem formulovala dílčí problémy, které se týkají mého tematického zaměření.

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. Je tedy na místě využívat pohybové činnosti, které 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 jsou sestaveny motivačně a hravě, aby svou formou zaujaly všechny věkové kategorie dětí na prvním stupni, a zároveň přispěly k rozvoji pohybových schopností.

Zajímá mě náhled na důležitost tělesné výchovy jako předmětu ve škole. 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. Ovlivňují všeobecně specifické formy pohybových her a činností klíčové kompetence (k učení, sociální a komunikativní apod.) nebo pouze zdraví dítěte.

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.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření metodických karet her, soutěží a cvičení všeobecného charakteru, které rozvíjejí pohybové schopnosti žáků mladšího školního věku. Karty jsou vytvořeny, aby sloužily jako pomůcka učitelům v přípravách na vyučovací jednotku tělesné výchovy.

ÚKOLY

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

Cílem teoretické části je rozvinout klíčová slova týkající se metodických karet a to jsou: Dítě mladšího školního věku, pohybové schopnosti a tělesná výchova na prvním stupni ZŠ.

ÚKOLY

- Charakteristika dítěte mladšího školního věku z pohledu psychologie, biologie a jeho pohybového vývoje.
- Poukázat na význam pohybu pro tuto skupinu dětí.
- Uvést definice a dělení pohybových schopností z pohledu různých autorů a zaměřit se na rozvoj pohybových schopností u dětí tohoto období.
- Přiblížit tělesnou výchovu jako předmět na základní škole s ohledem na rámcový vzdělávací program.
- Uvést a charakterizovat fáze cvičební jednotky tělesné výchovy, které jsou svou tělovýchovnou koncepcí jiné od přípravy na hodinu jiného předmětu.
- Objasnit specifické didaktické formy vyučovací jednotky, které využívám v metodických kartách.

2 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Děti mladšího školního věku jsou mladé bytosti, které na své cestě od útlého věku urazily už velký kus cesty. V nadcházející podkapitole se dočtete, že ačkoli jsou stále dětmi, disponují už kompetencemi, které využívají k samostatnému jednání, k řízení své činnosti a k zaměření pozornosti na svůj úkol. Jsou schopny zvládat své emoce, dokončit svou činnost, ale také regulovat vůli své jednání.

Také tělesný a pohybový vývoj dětí není ještě dokončen, a proto v jakékoliv sportovní činnosti musíme brát ohled na jejich dosavadní vývoj. Zaměřuji se především na jinakosti kardio-respiračního a hybného systému. Uvádím důvody, proč nejsou vhodné dlouhodobé vytrvalostní činnosti pro děti z hlediska jejich tělesné stavby. Naopak přirozený pohyb má příznivý vliv na psychickou i fyzickou stránku jedince, nabízím různé pohledy autorů na tuto problematiku.

2.1 PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Langmeir a Krejčířová ve své knize datují mladší školní věk jako „*zpravidla dobu od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy (Langmeier a Krejčířová, 2006, str. 117)*“. Hájek (2012) ve své knize uvádí, že toto dětské období 6-11.let je stadium prepubescence, tedy přípravou na přicházející změny v období puberty.

Děti na prvním stupni v roli školáka jsou každý den vystavovány situacím, činnostem a úkolům, které podněcují jejich psychický vývoj. V hledání souvislostí a v poznávání reality kolem sebe dítě jednoznačně nevychází z jednoho podnětu, ale využívá už svou zkušenost. Takové dítě tedy ve svých úsudcích dokáže kombinovat, řadit a koordinovaně postupovat při hledání obecných závěrů. Rozumí tomu, že konkrétní věc může ovlivnit, změnit, ale také se k ní vrátit zpátky. S rozvojem logického myšlení dokáže využít postup dedukce, který využívá při hledání více hledisek k odhalení řešení. Rozlišuje délku času, vnímá, co prožívá teď a co se bude dít v budoucnosti, chápe, že čas se ubírá pouze jedním směrem (Vágnerová, 2012).

S teorií, že se v tomto období středního dětství rozvíjí logika, se pojí Piagetova teorie „*stadium konkrétních operací*“ (Blatný, 2016). Dítě přestává být ovlivňováno pouze vjemy, ale začíná věci posuzovat z hlediska logiky. Tento přechod je ale stále spojený s konkrétními představami a s manipulací s věcmi. Dítě v tomto období zapojuje čistou logiku a v představě

usuzuje, ale při řešení úkolu jsou pro něj klíčové konkrétní operace s předměty. Umí předměty seřadit podle zadaných kritérií. I když žák chápe tuto činnost jako operaci s danými postupy, v pozadí činnosti se u něj rozvíjí předpoklady pro práci s počty. Blatný ve své publikaci uvádí Piagetovo známý příklad s korálky. Ve sklenici jsou nasypané korálky. Před ním z této sklenice vysypeme korálky do jiné nádoby jiného tvaru. Dítě sleduje průběh a zaznamená, že výška dosahujících předmětů se ve sklenici změnila, ale tento jev nepřisuzuje tomu, že by se změnil počet výchozích korálků. Rozumí, že důvodem je jiný tvar sklenice a kdyby korálky opět nasypal do původní nádoby, vizuální vjem by byl opět stejný (Blatný, 2016, str. 87).

Za pomoci manipulace a vizuálně vnímaných předmětů se dokáže dítě lépe soustředit na rozlišení detailů a uchopit podstatu věci (Lagmeier a Krejčířová, 2006 a Vágnerová, 2012). Zákonitosti náhody jsou pro ně obtížněji uchopitelné, je pro ně totiž typické přesvědčení, že vše má svůj důvod. Vágnerová ve své publikaci vysvětluje, proč se děti snaží spíše nahodilost eliminovat. „*Chápu ji jako důkaz skutečnosti, že svět nefunguje, jak má, a to dítě nechce připustit. Je přesvědčeno, že příčina existuje, jenom je třeba ji najít* (Vágnerová 2012, str. 273).“

U malého školáka se vyvíjí další kompetence, které přispívají k jeho osamostatnění. Umí regulovat svou poznávací činnost a tím je schopen pružně plánovat a koordinovat své aktivity. Je stále soustředěnější a svou pozornost dokáže zaměřit, přesunout, ale i rozdělit mezi úkoly. Jeho pozornost se zaměří především na vjemy, které ho zaujaly. Všimá si detailů, ale i částí celku. Při práci dokáže potlačit nežádoucí myšlenky a činnost se snaží dokončit. Pracovní paměť je flexibilní (Vágnerová, 2012). Na začátku školní docházky se dítě soustředí zhruba 10 minut, v 10 letech 15 minut (Malá a Klementa, 1985).

Vlivem školních nároků se rozvíjí také dětská řeč. Ta už není vázaná bezprostředně na okamžité reflexy, ale je výsledkem složitějších struktur v mozku, které spolu s pamětí řídí lidskou aktivitu v oblasti uvažování, ale také ovlivňují chování a prožívání dítěte (Lagmeier a Krejčířová, 2006).

S narůstajícím věkem se děti učí regulovat také své emoce. Je to patrné ze sociálních interakcí, ve které dítě nepodléhá afekčním reakcím, ale snaží se rozpoznat a rozumově zvládat přicházející emoce. Situaci se postupně učí vyhodnotit nadhledem, přijmout ji nebo dokonce se zaměřit na pozitiva dané interakce. Podle Jungmeen a Kirby se ukazuje, že děti, kteří umí ovládat svou pozornost, jsou méně náchylné k hněvu a negativním emocím, které mohou vést k výchovným problémům (Jungmeen a Kirby v Blatný, 2016, str. 89). V komunikaci používá osvojené nástroje, které postupně získal z prožitých situací. Je zde také důležité, že opouští od egocentrismu, který ho směřoval ryze k uspokojení jeho vlastních potřeb. Dokáže teď vnímat

druhou osobu, vžít se do jejích pocitů a popsat je. Využívá empatii. S postupem času se rozvíjí také tendence mluvit o vlastních prožitcích. Z chování dítěte začíná být patrná jeho vůle, která sílí s vývojem autoregulačních schopností (Vágnerová, 2012). Při hře u dětí můžeme pozorovat spontánní projevy a výrazy týmové práce, zájem o pohybovou činnost, smích a zápal pro hru. Když učitel pochopí úzký vztah sociálních a psychologických aspektů s vykonáváním pohybové činnosti, efektivně tím ovlivní celou osobnost dítěte (Donnelly a Mueller a Gallahue, 2003).

2.2 TĚLESNÝ VÝVOJ DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

V mladším školním věku je tělesná stavba dítěte stále ve vývinu. Je ovlivněna genetickou výbavou a navenek se projevuje především nabývajícím hmotností a rostoucí výškou jedince. Je tedy důležité zajistit takové podmínky, aby se dětský organismus mohl přirozeně rozvíjet. Patří sem například výživa, dostatek podnětů a také tělesná aktivita (Dvořáková, 2014).

Růst v tomto období není tak markantní jako v nižším věku, ale je stále rychlý a spolu s přibývajícím hmotností přináší pozvolné dozrávání funkcí v sexuální oblasti. Období „puberty“ přináší mnoho tělesných změn v dospívání dívek i chlapců. Podle Sun a spol. se tyto tělesné znaky viditelně projeví průměrně mezi 9.-12. rokem, přičemž u dívek se spouští hormonální aktivita o rok dříve (Sun a spol., 2002 v Blatný, 2016). Dovalil a Choutková (1988) ve své publikaci uvádějí, že intenzivní rozvoj tělesného a psychického dospívání je mezi roky 11-12 až 15-16 let. Autoři dále upozorňují, že v raném věku se stále vyvíjí kosterní soustava a je třeba vyloučit cvičení, která páteř nějakým způsobem deformují, ale zároveň využít dostatek cviků k posílení břišních, prsních a zádočných svalů, které podpoří zdravý růst páteře a zamezí případným deformitám opěrného systému.

Pohybový aparát je v mnoha ohledech jiný než u dospělých. Dětský sval obsahuje více vody, je citlivější na poruchy látkové přeměny a rychleji se unaví (Suchý, a další, 1979). Po skončení puberty pozvolna vody ubývá a přibývá nutných bílkovin a anorganických látek k optimální funkci svalů (Malá a Klementa, 1985). S nárůstem svalové hmoty se zpevňuje vazivový aparát, tedy vazy, šlachy a jejich úpony. Tento proces není ale ještě dokončen. Podíl svalů na celkové hmotnosti těla u novorozence je 20%, v pubertě 33% a u dospělého 40% (Dovalil a Choutková, 1988, str. 54). Také kosti nejsou ještě zcela osifikovány, proto není vhodné, aby děti byly tahány za končetiny nebo prováděly dlouhodobé nepřírozené visy (Dvořáková, 2014). Děti mladšího školního věku kvůli neukončené osifikaci bývají ohebnější v kloubech než v pozdějším věku. Nesmíme ale opomínat při pohybové aktivitě flexibilitu

podpořit a zařazovat cviky na kloubní uvolnění a na dynamické protahování svalů (Donnelly a Mueller a Gallahue, 2003).

Svaly u dětí jsou stejně jako u dospělých tvořeny svalovými vlákny, které zajišťují výměnu informací a příkazů z řídicích center do svalu a zpět. Takovými příkazy se sval zkracuje, prodlužuje, uvolňuje a tím jedinci umožňuje pohyb. Svaly zlepšují svou funkci přirozeně při pohybové aktivitě (Dovalil a Choutková, 1988). Svaly obsahují dva typy vláken. Červená vlákna s oxidativním charakterem, která pracují na bázi aerobní látkové výměny. Primárně ovlivňují pohyby s nízkou intenzitou vzrušivosti, protože kontrakce probíhají pomaleji. Tato vlákna jsou charakteristická tím, že mají schopnost pracovat dlouhodoběji, ale hůře relaxují. Druhým typem jsou vlákna bílá založená na anaerobním typu látkové výměny. Ta spotřebovávají dostupné zásoby ve svalu, a tím umožňují pohyby v maximální míře. Kontrakce jsou rychlé, lokomočního charakteru. Tento biologický svalový základ je dán genetickou výbavou a má zásadní význam pro funkci, vlastnosti a relaxaci svalu (Hájek, 2012).

Také platí, že úroveň tělesného vývoje úzce souvisí s fyzickou zdatností každého žáka. Zahrnuje schopnost těla vykonávat pohybové činnosti, ale také odolávat nemocem a emoční nestabilitě, protože pravidelný pohyb pomáhá budovat míru odolnosti a pružnosti každého těla (Donnelly a Mueller a Gallahue, 2003). Malá a Klementa (1985) uvádějí, že dětský organismus je schopen se přizpůsobit zátěži pomocí adaptačních mechanismů a tato schopnost roste ca do 10 let dítěte bez ohledu na pohlaví. Po desátém roce života se změny ve vývoji navíc zrychlují, proto je účelné děti vést k pohybové činnosti (Malá a Klementa, 1985).

Kardio-respirační systém také vykazuje své zvláštnosti. Objem plic roste rovnoměrně s věkem. Suchý (1979) a Malá a Klementa (1985) ve svých knihách uvádějí, že na začátku školního věku je objem plic až 8krát větší než u novorozence. Další zvláštností je, že chlapci do 8 let dýchají rychleji než děvčata, změna nastává až s počátkem hormonální aktivity, při které intenzivně roste hrudník. Dále podle Suchého (1979) srdce pracuje rytmicky v 6 letech 90 stahů za minutu, pak se pomalu tep snižuje, ve 14 letech dosahuje 75 stahů za minutu. Dvořáková (2014) ještě vysvětluje zvláštnost tepového objemu u dětí, tedy množství krve vytlačeného jedním stahem srdce. Minutový srdeční objem je u dětí zvýšen jejich rychlejším tepem, tím je zásobování buněk omezenější a tělo u dětí nezvládne dlouhodobě pracovat na maximum. U Dovalila a Choutkové (1988) se dočteme, že vitální kapacita plic u dětí je o polovinu menší než u dospělých. Tedy, pokud nestihne krevní oběh dopravit do tkání dostatečné množství kyslíku, sval nedosahuje optimálních podmínek. Efektivní přenos kyslíku a zásobování živinami je stěžejní právě pro svalovou činnost.

Dovalil a Choutková (1988) uvádějí, že každá buňka v těle je jako malinký organismus,

který dýchá, přijímá živiny a vylučuje odpadní látky, aby mohl zajistit svou optimální funkci. Tento koloběh chemických reakcí zajišťuje pro svaly zdroj energie. Buď aerobního typu, při kterém svaly získávají energii v chemické reakci za pomoci kyslíku (aerobní) nebo bez účasti kyslíku (anaerobní). Daná přeměna látek poté vykazuje mohutnost, rychlost a také trvání svalového stahu. Bez účasti kyslíku se zpracovává aktuální energie buňky a lidský organismus je schopen jen krátkého pohybu. U dětí je tento fakt umocněný tím, že dětský metabolismus je mnohem intenzivnější a potřebuje více stavebních látek z důvodu neukončeného vývoje (Dovalil a Choutková, 1988). Tato dosavadní tělesná úroveň u dětí ještě neumožňuje ani efektivně zpracovávat a využívat laktát, produkt anaerobního metabolismu, z důvodu dlouhodobého zatížení v jednom pohybu. To znamená, že organismus dítěte není připraven odbourávat a využívat zplodiny laktátového metabolismu a jeho tolerance pro vznik kyselého prostředí tj. acidózy je na nízké úrovni (Křištofič, 2006).

I když je kardio-respirační systém kvůli nižší koncentraci kyslíku a glukózy ve svalech méně efektivnější než u dospělých, neznamená to ale, že by se děti v tomto směru neměly vyvíjet, jen nejsou schopné vytrvat dlouho v jedné aktivitě. Naopak je vhodné zařazovat při pohybových činnostech okamžité aerobní aktivity, při kterých se zapojí celé tělo v krátkých po sobě opakujících se pohybech. Z charakteristiky vnitřního prostředí dítěte vyplývá, že v pohybu vidíme zásadní činnost v metabolismu dítěte, ve kterém probíhá látková výměna. Zvláštností je také nedostatečná termoregulační funkce. Dítě se při pohybové zátěži může rychleji přehřát. (Donnelly a Mueller a Gallahue, 2003).

2.3 POHYBOVÝ VÝVOJ DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Pohybový vývoj jedince probíhá na podkladu fyziologických změn celého lidského organismu od narození. Vývojové změny vidíme ve struktuře a vlastnostech buněk, orgánů, vlastně v celé tělesné stavbě lidského těla, která ruku v ruce se odráží v psychice člověka. Rozvíjí se pohybové předpoklady a spolu s nimi i pohybové projevy dítěte (Měkota a Kovář a Štěpnička, 1988). Od útlého dětství se nervové výběžky prodlužují, rozvětvují a vytvářejí se spoje k dalším nervovým buňkám. Tento přirozený lidský vývoj můžeme pozorovat po celé dětství. Malý novorozenec potřebuje k přežití jen základní funkce, o pár let později je tomu jinak. Takovým to změnám podléhá i celý pohybový systém jedince (Suchý, 1979).

Obecně platí, že až na dostatečné úrovni zralosti nervového systému je člověk schopný vykonat nějaký pohyb. Tato úměra platí i opačným způsobem. Tedy, že pokusy o pohyb pomáhají dozrávat nervovému systému. Typickými projevy pohybového vývoje je rozvoj hrubé

a jemné motoriky, řadíme je jako výstupy senzomotorického učení právě proto, že jedinec při učení zapojuje celou svou osobnost. Nejprve se rozvíjí hrubá motorika, tedy celostní projevy člověka, poté jemná motorika projevující se spoluprací ruky a oka (Novotná a Hříchová a Miňhová, 2012).

Mladší školní věk je charakteristický zvýšenou schopností motorické učenlivosti. Děti se v tomto období věku snadněji učí pohybovým návykům. Hájek (2012) ve své publikaci píše, že „zlatý věk motoriky“ je na konci prvního stupně základní školy s rozdílem 1-2 roky u dívek, protože u nich probíhají hormonální změny dříve. Pro toto období je typická vysoká docilita a rychlé racionální chápání (Hájek, 2012), (Měkota a Kovář a Štěpnička, 1988). Mladší děti, mezi první a třetí třídou, provádí cvik spolu s nadbytečnými pohyby. Projev je spíše celostního charakteru, postrádá přesnost a plynulost. U těchto dětí pozorujeme spontánní aktivitu až 5 hodin, ve které převažují hlavně hry. Mezi 8-11. lety jsou v motorických testech úspěšnější převážně chlapci, píše Hájek (2012). Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že pohyby jsou rychlejší u desetiletého žáka a jeho síla je až dvojnásobek větší ve srovnání s žákem při nástupu do školy.

Ukazatelem školní zralosti je také vyhraněná lateralita jednoho z párových orgánů. V praxi to znamená, že žák upřednostňuje v dominantní činnosti jednoho z párových orgánů (oko, ruka, noha) nebo preferuje jednu ze stran. Vyhraněnost laterality je vyšší stupeň lidského bytí, CNS si vytvořila přesné a efektivní dráhy, které využívá. Pohyby jsou tedy prováděné s výhodou, protože dominantní orgán pracuje rychleji a přesněji. Vyhraněná lateralita u dětí je tedy v tělesné výchově žádoucí (Hájek, 2012).

Žáci na prvním stupni jsou už schopni ovládat své pohyby a jednání vůlí. Děti od narození mají v sobě zakódované pohybové vzory nebo programy, skrze které dozrávají prvotní celostní pohyby. Křištofič (2006) uvádí příklad s chůzovým mechanismem, při kterém svalová aktivita flexorů a extenzorů přesně reaguje v souhře výkroků. Právě v řízení hybnosti je na nejvyšším stupni volní pohyb, děti se učí soustředit a vědomě se snaží ovlivnit vykonání konkrétního pohybu. Kognitivní funkce přijmou a vyhodnotí informace zpětné vazby a žáci jsou schopni korekce svého pohybu (Křištofič, 2006).

Každé osvojování pohybové činnosti je založeno na smyslovém vnímání našeho těla, polohy i podnětů kolem nás. Vztah mezi smyslovým vstupem a výstupem vede ke spolupráci percepčně-motorických schopností, jejichž práce se neustále rozvíjí a navzájem se ovlivňuje (Donnelly a Mueller a Gallahue, 2003). V tomto období mladšího školního věku zaznamenáme výrazné pokroky ve zrakové a sluchové oblasti. Dítě dokáže propojit a využít všechny složky své osobnosti – postoje, soustředěnost, očekávání a také dřívější zkušenosti (Langmeier a

Krejčířová, 2006). Dále se vyvíjí zrakové schopnosti. Žák začíná pozorovat předměty horizontálně, tj. směřování napravo či nalevo, je schopen se dívat na padající předmět bez očního přeskokování. Intenzivně se vyvíjí koordinace ruky a oka (Vágnerová, 2012).

Při pohybovém učení potřebuje žák zaznamenat dílčí pohyby do své pracovní paměti. Podstatou pracovní paměti „*je monitorování situace, uchování potřebných poznatků a eliminace těch nepotřebných a rušivých* (Vágnerová str. 287).“ Pro dítě je snadnější si zapamatovat instrukci, která má smysluplné základy a pro něj jasné souvislosti. Souvisí s pozorností, která je v přímé interakci s pracovní pamětí. „*Platí, že co pozornost nezachytí, nemůže paměť uchovat* (Taktéž, str. 287).“ Křištofič (2006) uvádí, že pohybové učení je proces v čase, při kterém vznikají svalové pocity, které se vlivem opakování stabilizují. Při osvojování pohybu dochází ke změnám na buněčné úrovni v oblasti tělesné i psychické (Křištofič, 2006). Vágnerová (2012) vysvětluje, že opakování je základní nástroj paměti. S postupným nabýváním zkušeností dovedou žáci později využít asociací, které jim pomohou poznatek si vybavit.

Donnelly a Mueller a Gallahue (2003) ve své knize ještě rozlišují explicitní a implicitní učení. K explicitnímu učení dochází během výuky, ve které žák vědomě získává o své činnosti zpětnou vazbu od jiného spolužáka nebo učitele. Nesprávnou techniku opravuje za pomoci jiné osoby. Implicitní učení značí proces, kdy se žák učí nevědomky bez cizí interakce. Př. začíná kličkovat na kole, přestává vědomě udržovat balanc (Donnelly a Mueller a Gallahue, 2003).

Rozvíjející pohybový systém žáků mladšího školního věku umožňuje velmi efektivně se učit novým a složitějším pohybovým návykům. Kromě nutnosti opakování musíme mít na paměti další zásady, které jim pomohou si pohyby uchovat. Z pedagogického hlediska je nutné volit jasné a srozumitelné instrukce. Myšlení žáků je konkrétní a realistické, dávají přednost instrukcím, které zní logicky a jsou jim známé. Lépe se zapamatují výklad, který je názorně doprovázen. Vágnerová (2012) se své knize uvádí příklad s hrou na zajíce. Při tělesné výchově hrají hru, i když učitel uvádí výukový cíl - slalom zaměřený na skokovou průpravu dolních končetin. Další zásadou je využít formativního hodnocení v tělesné výchově a dopřát dětem častou zpětnou k jejich pohybovým projevům. Vágnerová (2012) dále popisuje, že malý školák není ještě schopen smysluplného a adekvátního hodnocení svého počítání, neodhadne své síly a úroveň svých schopností. Mnohdy se zdá, že plnění úkolů jakoby odbyde, ale není třeba jen schopen korekce. Může se také objevit rigidita řešení pohybového projevu, i když je volený postup zjevně neúčinný (Taktéž, 2012).

2.4 VÝZNAM POHYBU PRO ZDRAVÍ DÍTĚTE

Děti se v tomto věku obecně rády pouští jít zkoumat okolní svět, jsou přirozeně aktivní a chtějí být zapojeny a riskovat ve sportovních soutěžích. Pokud ale okolní prostředí dětem odpírá tuto přirozenou touhu se pohybovat nebo jsou příliš směřovány do homogenních činností, děti ztrácejí zájem o všestranný pohyb a tím přicházejí o podnětné příležitosti k jejich zdravému rozvoji (Langmeier a Krejčířová, 2006) a (Donnelly a Mueller a Gallahue, 2003).

Vnímat pohyb jako nedílnou součást života vede k osvojení pozitivních návyků životního stylu a podněcuje dítě k zodpovědnosti za své zdraví. Nejen, že pravidelný pohyb vytváří základní stavební kameny pro pohybové vzorce, pomáhá v prevenci proti chronickým nemocem, vyrovnává emoční nestabilitu, ale také je míra dostatečného pohybu spojována s dobrými školními výsledky. Donnelly a Mueller a Gallahue (2003) ve své knize uvádějí, že kognitivní schopnosti jsou rozvíjeny v rámci pohybových aktivit. Děti se učí fair-play, udržet pozornost, trénují bystrost, tvoří a zapojují pracovní paměť. Autoři dále zmiňují výzkum Ericssona, který zjistil, že prodloužení aktivního pohybu má pozitivní výsledky na testy v oblasti matematiky, čtení a psaní, a naopak se neukazuje, že by pravidelná aktivní činnost měla být ohrožením studijních výsledků (Donnelly a Mueller a Gallahue, 2003, str. 6).

Pohyb je jako hybná síla, skrze kterou se realizují všechny potencionální programy dědičnosti a genetické výbavy. Spontánní nebo organizované pohybové činnosti se stávají harmonickými činiteli, kteří podporují zdravý růst dítěte (Měkota a Kovář a Štěpnička, 1988). Křištofič (2006) ve své publikaci uvádí, že nedostatek pohybu je vždy patologickým jevem. „*Úroveň motoriky vzhledem k věku je seriózním diagnostickým prostředkem užívaným v pediatrii. Lidský pohybový aparát není uzpůsoben na nečinnost (Křištofič, 2006, str. 12).*“ Dvořáková (2014) vysvětluje, že pohyb je výrazem zdravého chodu všech orgánů a zároveň zpětně ovlivňuje vnitřní stavbu těla, ale i jeho sílu a odolnost.

Tělesná zdatnost dítěte je dalším ukazatelem optimálního fungování těla. Je součástí obecné zdatnosti člověka, při které tělo reaguje na vnější podněty a tím reguluje a efektivně rozvíjí svou somatickou a funkční strukturu. Hájek (2012, str. 39) uvádí, že: „*Zdravotně orientovaná tělesná zdatnost je definovaná jako zdatnost ovlivňující zdraví člověka, nebo také vztahující se k dobrému zdravotnímu stavu i s preventivní působností.*“ Zdraví je tedy relativní, ale ukazuje se, že omezit zdravotní problémy můžeme právě dostatkem pohybu (Hájek, 2012). V knize Malá a Klementa (1985) se dočteme, že intenzivní tělesná výchova dětí dokonce vede k rozvoji optimální kapacity kardiovaskulárního systému, protože se při sportu tělo neustále adaptuje na různá zatížení pramenící ze sportovních aktivit. Organismus disponuje mechanismy, které vyvolávají stav pohotovosti. Při pravidelném zatěžování je tělo schopné

posouvat své hranice a tím zvyšuje odolnost vůči námaze a oddaluje únavu (Malá a Klementa, 1985) a (Dovalil a Choutková, 1988). Dovalil a Choutková (1988) přímo vysvětlují, že dochází k narušení stálosti vnitřního prostředí a tělo přirozeně se chce vrátit zpět do homeostázy. Pokud účelně zvyšujeme výkonové vlastnosti a podmínky provedení cviku, množství vlásečnic ve svalu se zvyšují a tím se navyšují energetické zásoby svalů, plic. Srdce může dopravit větší zásobu kyslíku a celkově jsou orgány připraveny na pohotovost v případě zatížení (Dovalil a Choutková, 1988). Jinými slovy: „*Ten, kdo odpočívá, rezaví (Taktéž, str. 33).*“ Jedná se v podstatě o proces adaptace, který vyvolává v těle mnoho funkčních změn. Opakování zajišťuje zmenšování reakcí na zatížení a vede děti k lepší kondici. Změny vidíme v pohybových projevech. Př. Žák je více obratný, méně unavitelný, dosahuje lepších výkonů v běhu (Perič a kolektiv, 2012).

Sedavý způsob života nebo nedostatek pohybu může způsobit u dětí otylost, kterou vysvětlujeme jako nadměrné ukládání podkožního tuku. Nedostatkem pohybu a špatného stravovacího návyku, zejména nadměrným příjmem potravy, vzniká prostá otylost, při které se nepřirozeně zvětšuje podkožní tuk a tímto vlivem stoupá napětí v kůži. Nadměrný tuk ovlivňuje celkovou zdatnost dítěte, může se projevit postupně nechutí k pohybovým činnostem, protože kondiční síly jsou méně odolné proti zatížení a únavě (Suchý a spol., 1979).

Sportovní a pohybové činnosti nabízejí rozmanité podněty, ve kterých žáci musí verbálně či neverbálně spolupracovat a komunikovat. Malí školáci využívají své dosavadní komunikační nástroje, které jsou ovlivňovány úrovní jejich psychiky. Psychodynamické vlastnosti vstupují do psychických procesů a tím ovlivňují chování a prožívání dítěte. Sportovní činnost nabízí bezpočetně příležitostí, při kterých temperament a dynamika chování podmiňují jednání dítěte. Zopakovat a naučit se pohybový cvik může být pro méně pohybově nadané děti obtížnější. Srovnávají své výkony, prohry a výhry v soutěžích a v jiných činnostech. Zažívají situace, ve kterých se vyrovnávají s emocemi při plnění úkolů ve skupině ale i samostatně. Děti si budují stabilnější základy volných vlastností, které můžeme pozorovat mimo jiné i bez přímé asistence učitele u probíhající činnosti. Jestli se chovají čestně k sobě i k ostatním, zda umí přiznat porážku, zda podpoří svého hráče, jestli se projeví houževnatost a cílevědomost (Dovalil a Choutková, 1988) a (Langmeier a Krejčířová, 1988).

3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Aby mohl žák realizovat jakýkoliv pohybový úkol, je třeba dostatečná úroveň jeho pohybových schopností. Například při nedostatečné síle horních končetin se těžko udrží při stožení rukou ve svislé poloze.

Pro účely metodických karet vytvořené v závěru diplomové práce využiji dělení schopností na kondiční a koordinační. Kondiční schopnosti více rozvedu v subtypech silových a rychlostních schopností. Jelikož jsou koordinační schopnosti spolu úzce provázané, zaměřím se na jejich všeobecné poznání a na rozvoj těchto schopností u dětí mladšího školního věku.

3.1 DEFINICE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Perič a kolektiv (2012) definují pohybové schopnosti jako částečně vrozené základy pohybu, které se v životě projeví u každého jedince v jiném zastoupení. Jejich úroveň můžeme zvyšovat, ale také snižovat.

Dovalil a kolektiv (1982) také vysvětlují pohybové schopnosti jako vnitřní předpoklady lidského těla k pohybovým činnostem. Dále uvádějí, že jejich zastoupení jsou v různých činnostech jiné, a to v závislosti na typu úkolu. Na příklad rozpoznáme projevy rychlosti nebo síly. Dovalil a Choutková (1988) píšou, že každý pohyb vyžaduje zastoupení více schopností k tomu, aby člověk mohl s vysokým nasazením efektivně provést pohyb. Každý pohyb je totiž jinak složitý a potřebuje i různou časovou dotaci. Na příklad požadovaná rychlost u plavce nebude srovnávaná stejně jako rychlost basketbalisty.

Podobně Měkota (2005) definuje schopnosti jako: „*Obecné kapacity jednotlivce, které se projevují (a také rozvíjejí) v činnosti, v jejich výsledcích, jsou skryté, latentní, potencionální, predispozice, které limitují výkonové možnosti (Měkota 2005 v Malý a Dovalil, 2018, str.12).*“

U dětí sledujeme vnější projevy a výsledky zadaných činností, podle kterých usuzujeme aktuální úroveň rozvíjených schopností. Projevy jsou latentní a uskutečňují se na základě složitých fyziologických dějů a za podpory jiných orgánů. Navíc se do pohybu promítají v různém poměru další schopnosti a psychická stránka dítěte. Činitelů ovlivňujících pohyb je tedy velké množství. Současné pojetí pohybových schopností je tedy založeno na jednodušší charakteristice (Malý a Dovalil, 2018).

Schopnost těla vykonat nějaký pohyb zajišťuje složitá integrace všech systémů organismu, která podmiňuje a realizuje pohyb. Funkce a struktura jednotlivých orgánů tvoří materiální podmínky pro vnitřní strukturu pohybových schopností. Jednotlivé dílčí funkce tkání spolu v součinnosti vytváří finální podklad vykonat pohybový úkol. Např. Projev rychlostně-

silové schopnosti. Jedna pohybová schopnost je také předpokladem k zvládnutí různých činností. Zápasník využívá sílu při boji, ale už se nezaměřuje na rozvoj dynamické síly dolních končetin. Jelikož je vykonání pohybu záležitostí celkového nahlížení na lidský organismus, je tomu tak i u schopností, které se řídí obecnými zákony vývoje člověka. Naopak nemůžeme zlepšit čas rychlostní disciplíny, pokud svaly nejsou schopny rychlé kontrakce (Hájek, 2012).

3.2 SPOJITOST POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

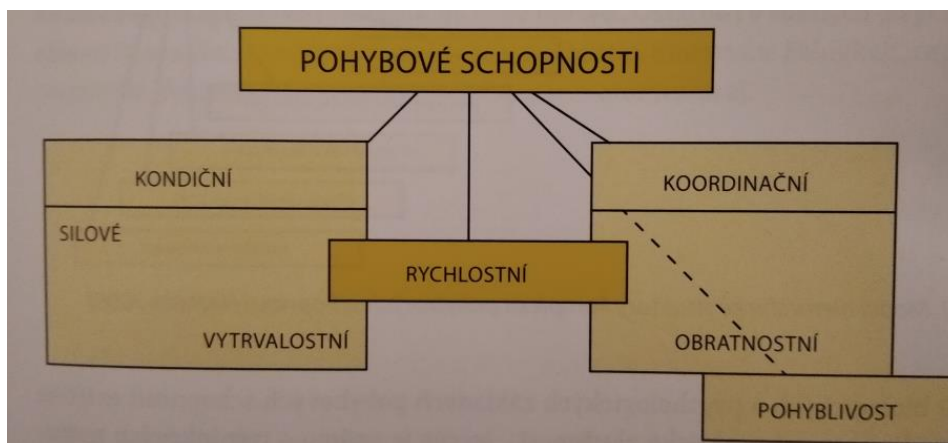
Perič (2012) vysvětluje dovednosti jako předpoklady rychle a účelně provádět pohybový úkol, přičemž tyto dané předpoklady jsme nabyli učením. Mimo jiné na podkladu schopností se dovednost učíme. Spojitost dovedností a schopností se projevuje vždy, není ale měřitelné, v jakém poměru se při pohybu projeví úroveň schopností a v jakém zastoupení už máme dovednost naučenou. Perič uvádí příklad pohybové dovednosti – běh na 100 m. Při kterém se podílejí rychlostní a koordinační schopnosti, dále rychlost odrazu a jiné aspekty.

Hájek (2012) upřesňuje, že schopnosti a dovednosti tvoří nedělitelný celek pohybového projevu, vždy se v procesu zdokonalování výkonu pohybu podílí obě složky. Schopnosti a jejich vrozené předpoklady dítěte se dynamickými procesy účastní jako jeden z mnoha činitelů při motorickém učení. Pomáhají zjemnit, stabilizovat, zrychlit, zpřesnit a uchovat kvalitu pohybu. Přesněji definuje: „*Pohybové dovednosti představují již reálnou, učením osvojenou způsobilost k realizaci určitého konkrétního pohybového úkolu. Obecně lze označit vztah mezi schopnostmi a dovednostmi za dynamický s charakterem vzájemného ovlivňování a podmiňování (Taktéž, str. 41)*“.

Naučit se pohybové dovednosti vyžaduje mentální i motorické zapojení jedince, při které si žák osvojují sled pohybů daného cviku. Učitel, který sestavuje vyučovací jednotku, rozvíjí v procesu učení také pohybové schopnosti, které ovlivňují nácvik a upevnění pohybových dovedností. Na příklad žák nedohodí na cíl – rozvíjíme dynamiku horních končetin (Graham, 2001).

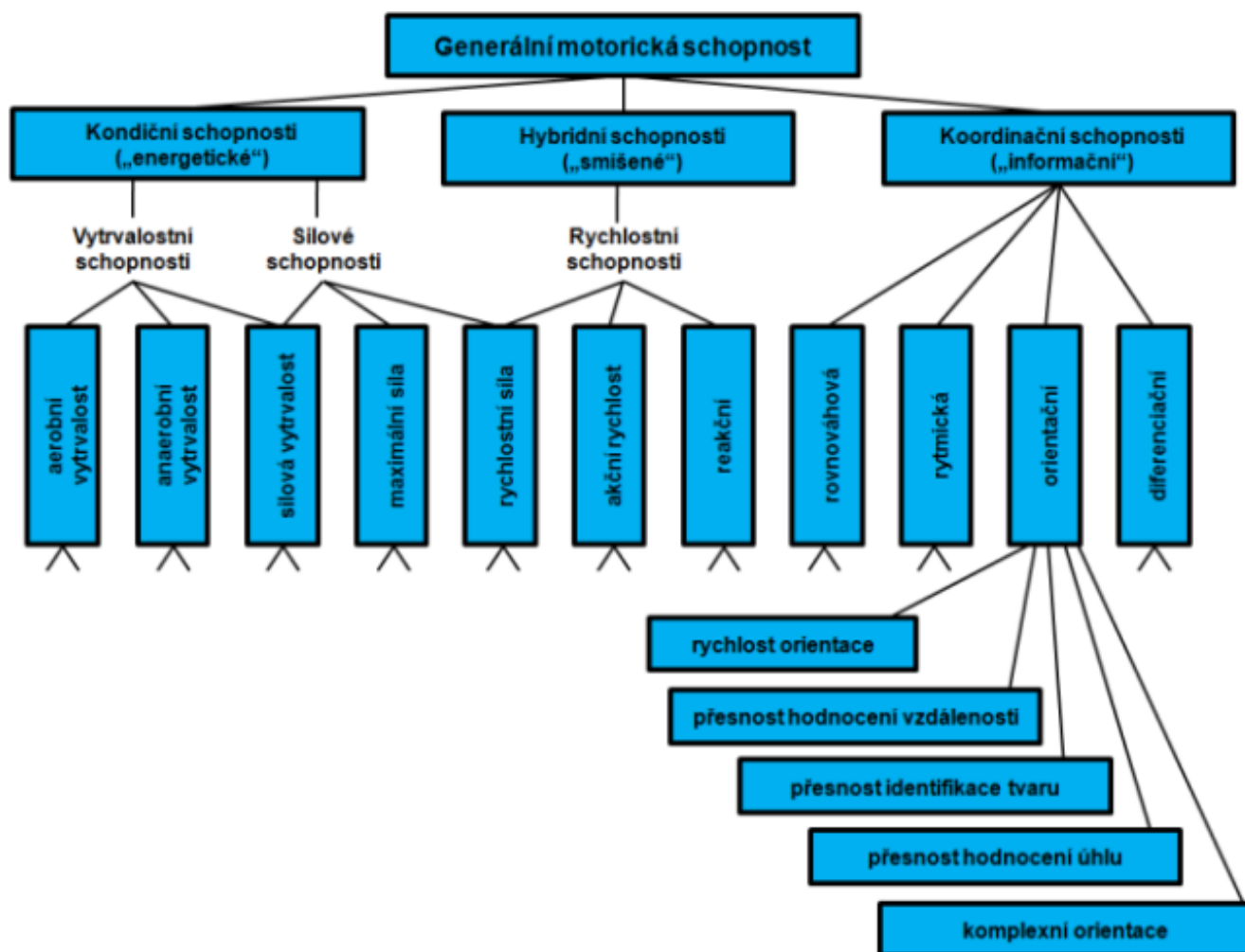
3.3 DĚLENÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Perič (2012) uvádí, že mezi základní pohybové schopnosti patří: vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a kloubní pohyblivost. Hájek (2012) je dělí na silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní. Dovalil a Malý (2018, str. 13) poskytují všeobecné členění schopností na kondiční a koordinační podle obrázku, přičemž rychlostní schopnosti vstupují do obou oblastí.



Obrázek 1 Dělení pohybových schopností (Dovalil a Malý)

Autoři dále pokračují, že není na místě shrnout schopnosti do jednoho základního dělení, pokud výrazem pohybu je souhrn složitého dění lidského organismu a v jednom projevu je zastoupena celá řada činitelů a jiný poměr schopností. Respektují se odlišnosti silových, rychlostních a koordinačních (obratnostních) schopností. Z hlediska praktického využití uvádí v publikaci (str. 14) široké dělení Měkoty (2000), viz. obrázek č.2.



Obrázek 2 Dělení pohybových schopností (Měkota)

4 KONDIČNÍ SCHOPNOSTI

Pojem „conditio“ znamená v překladu nevyhnutelnou podmínku. Z hlediska sportovních výkonů je tato podmínka nutná k dosažení kvalitních výsledků (Jebavý a Kovářová a Horčic, 2019). Člověk, který má dobrou kondici se vyznačuje tím, že lépe odolává únavě, jeho organismus je zvyklý na pravidelnou pohybovou činnost a lépe se vyrovnává se zatížením psychickým i fyzickým. Ten, kdo má horší kondici, se na stejný úkol více namáhá a pohyb v jeho maximálním nasazení rychleji klesá (Dovalil a Choutková, 1988).

4.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI

Hájek (2012, str. 41) definuje silové schopnosti jako „*schopnost překonávat odpor vnějších a vnitřních sil*“ pomocí svalového tonu. Řadí je mezi základní schopnosti jedince, které napomáhají ostatním schopnostem ve výsledném pohybovém projevu. Také Jebavý a Kovářová a Horčic (2019) píšou, že bez silové schopnosti nelze realizovat pohyb, a to především bez svalových kontrakcí příčně pruhovaných kosterních svalů.

Silové schopnosti svou komplexností pomáhají vykonat pohyb v rozmanitých pohybových úkolech. Podle zaměření můžeme hovořit o rychlostní rychlé síle, při které jedinec musí překonat odpor vysokou rychlostí nebo o vytrvalostní síle, která umožňuje překonávat odpor skrze středně velkou a stálou rychlostí (Dovalil a Choutková, 1988).

Hájek (2012) ve své knize hovoří o tzv. statické a dynamické síle. Dynamická síla pracuje ve zvýšeném svalovém napětí při koncentrické kontrakci, při které se sval zkracuje proti určitému odporu a při excentrické svalové kontrakci se protahuje vnější silou. Rozvíjí se za účasti rychlostních a vytrvalostních schopností. K dynamické síle ještě řadíme výbušnou sílu, která v jeden okamžik vyvíjí maximální možnou sílu těla nebo při manipulaci s předmětem.

Statická síla je charakteristická tím, že svalová kontrakce je minimální, délka svalu při cviku zůstává stejná. Výsledná činnost se neprojevuje pohybem, ale jedinec setrvává v jednotné poloze (Hájek, 2012). S tím souvisí také zpevnění hlubokého stabilizačního systému neboli HSS, kterou Křištofič (2006) nazývá CORE (střed). Cviky na zpevnění tohoto systému se vyznačují komplexní tonizací nervosvalového systému, který udržuje tělo v přirozené pospolitosti. Zpevněné tělo lépe usnadňuje kinestezii, tvoří pevné základy pro jakýkoliv pohyb a pro prevenci svalových dysbalancí.

4.1.1 ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ U DĚTÍ

Při rozvoji silových schopností u dětí mladšího školního věku respektujeme jejich zvláštnosti tělesného vývoje a využíváme rozmanitých her a cvičení, při kterých jsou zapojeny všechny svalové skupiny, aby se stavba těla vyvíjela rovnoměrně. Děti, které nesportují, mohou mít v důsledku denní rutiny (stále stejné pohyby) svalstvo ochablé nebo svaly vyvinuty nerovnoměrně. Ohrožené bývají břišní svaly nebo natahovače paží (Dovalil a Choutková, 1988).

Nesmí být ale cílem rozvinutí vnějšího projevu silových schopností. Je třeba respektovat jejich fyzický věk. Na prvním stupni zařazujeme pouze přirozené posilování vlastním tělem. Dále jsou vhodné úpolové hry, gymnastická průprava, lokomoční pohyby, různé vzpory a podpory a uvolnění kloubní oblasti. Svaly nejsou vyvinuté a při větším odporu se v nich zvyšuje napětí. Dovalil a Choutková (1988) uvádějí, že až po 3 letech přirozeného posilování na druhém stupni lze přistoupit k používání lehčích břemen, ale pouze do 20% hmotnosti těla. Toto opatření je také z důvodu toho, že kosterní soustavu můžeme zatěžovat těžšími břemeny až po ukončení osifikace a ukončení vývoje vazivového aparátu. Neúměrně vyvinuté svaly by mohly mít neblahý vliv dokonce i na růst kostí (Taktéž, 1988). Křištofič (2004) uvádí, že je přínosné dětem nabízet cvičení, která vedou ke zpevnování celého těla. Tato zpevňovací průprava rozvíjí způsobilost udržet tělo v obtížných polohách a pohybech, podpoří jedince při vícenásobných obracech a skocích. Jebavý a Kovářová a Horčic (2019) vysvětlují, že ač moderní pojetí termínu CORE je spíše spojeno s dospělými sportovci, je na místě u dětí mladšího školního věku rozvinout všeobecnou tělesnou zdatnost spojenou s hlubokým stabilizačním systémem. Posílením HSS nezvyšujeme jen zdatnost, ale také tím přispíváme k prevenci správného držení těla. Využíváme statické výdrže, pomalé pohyby do všech směrů.

Není tedy záměrem u dětí v tělesné výchově na prvním stupni vést tréninkové sportovní jednotky zaměřené především na výkon a preferovat jednodruhé cvičení. Naopak vkládáme zpevňovací průpravu a rozmanitá cvičení, která vedou ke zvýšení všeobecné zdatnosti dítěte. Neopomínáme rozcvičení a následné uvolnění zapojených svalů. Nevyvíjíme dlouhodobou maximální zátěž, ale snažíme se zapojit cviky na posílení celého těla (Hájek, 2012).

4.2 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Rychlostí, pohybovou schopností, nemyslíme fyzikální veličinu, která udává mechanický popis změny předmětu v prostoru. Ale předpoklad člověka rychle, efektivně, s maximálním nasazením a za co nejkratší čas řešit pohybový úkol. Jako ostatní schopnosti není měřitelná, ale výsledky vidíme na projevech člověka. Podle novějších poznatků dělení

schopností je tato schopnost široce zapojena v součinnosti s jinými schopnostmi. Známe na příklad rychlostní vytrvalost, rychlou sílu a podobně (Malý a Dovalil, 2018).

Malý a Dovalil (2018) rozdělují ve své publikaci rychlost na reakční a rychlost akční. Ještě ji odlišují cyklickým a acyklickým průběhem pohybu. Popisují rychlost reakce jako okamžitý efekt zahájit pohybový úkon, takové acyklické rychlosti dosáhneme vyvinutím nejvyšší rychlosti v jednotlivých izolovaných pohybech. K cyklické činnosti, opakujících se stejných pohybů, patří činnosti založené na akceleraci, tedy na zrychlení do nejvyšší možné rychlosti, na které se podílejí také silové schopnosti. Sledujeme také rychlost a množství pohybu za daný čas. Do cyklických činností vstupují koordinační schopnosti v součinnosti s rychlostí zajišťující rychlou změnu směru a lokomoční pohyby v přemísťování prostoru. Hájek (2012) upřesňuje, že kromě genetických podkladů zde hraje velkou roli tělesná stavba, tedy procentuální zastoupení svalových vláken a vnitřní prostředí člověka, které zajišťuje metabolické přeměny, které vedou k využívání zdrojů energie. Také zde hraje roli schopnost mobilizace celého podpůrného pohybového systému a úroveň silových schopností.

Dovalil a Choutková (1988) uvádějí, že zastoupení svalových vláken je v běžné populaci ve stejném poměru, ale u trénovaných jedinců v rychlostních schopnostech jsou zastoupena ve vyšší míře až v 90%. Rychlost jednotlivého pohybu a reakce rychlosti vykonat určitý pohyb spolu úzce nesouvisí. Jedinec může disponovat rychlou reakcí, ale akční síla nebude dosahovat vysokých výsledků (Dovalil a Choutková, 1988).

Malý a Dovalil (2018) uvádějí, že některé výzkumy více vysvětlují vrozené znaky pro rozvoj rychlostních schopností. Na příklad podíl vrozených znaků a předpokladů, které korespondují s výbornými výsledky v rychlostních schopnostech je 70-90%. U běžecské rychlosti je tento podíl nižší a je závislý na více faktorech, činí 40-90% (Kovář, 1979 v Malý a Dovalil, 2018, str. 38). Hájek (2012) uvádí podíl genetických předpokladů až 70-80% a podíl dědičnosti na reakčních schopnostech až 80%.

Reakce je celkově podmíněna schopností organismu reagovat na určitý podnět v co nejkratším čase. Biologický základ tvoří aktuální psychický stav, který se odráží v případné únavě a v míře koncentraci na pohybový úkol a ve funkci nervové soustavy, která je ovlivněna nervovými dráhami a citlivostí receptorů pro příjem podnětů a signálů (Taktěž, 2012).

4.2.1 ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ U DĚTÍ

I když jsou z velké části rychlostní schopnosti ovlivněné genetickými předpoklady, i tyto schopnosti se dají efektivně rozvíjet. Hájek (2012) uvádí, že na prvním stupni v těsné závislosti s vývojem tělesné hmoty je nejlepší rozvíjet tyto schopnosti v období 7-14 let. Rozvoj reakčních schopností doporučuje zejména do 15 let a pro všeobecný rozvoj rychlostních schopností věk 7-14 let. V tomto období se zvyšuje frekvence pohybu a skrze vyvíjející se kognitivní schopnosti je umožněna lepší orientace v prostoru, která také podmiňuje jistější orientaci při běhu a obratnosti. Hájek (2012) dále doporučuje zařadit do výuky člunkový a slalomový běh a běhy se změnami pohybu, u kterých žák využívá podpory dalších schopností.

Dovalil a Malý (2018, str. 41) uvádí ve své publikaci tabulku Belejho, viz. obrázek č.3, ve které uvádí doporučený věk pro formování rychlostních schopností. Pro rozvoj všech subtypů rychlostních schopností a stimulování širšího spektra svalových skupin doporučují zařazovat pro děti činnosti, které rozvíjí akční ale také reakční schopnosti. Na příklad odrazy, reakční starty, štafety, hody a vkládat průpravné běhy atletické abecedy.

Rychlostní schopnosti	Věk												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Rychlost běžecká				■	■	■	■	■					
Rychl.jednorázového pohybu				■	■	■	■	■					
Rychlost frekvence		■	■	■	■	■	■	■	■				
Rychlost reakční				■	■	■	■	■					

Obrázek 3 Doporučený věk pro rozvoj rychlostních schopností

Dovalil a Choutková (1988) upozorňují, že při maximální rychlosti čerpá organismus energii přímo ze zásob svalů, proto tyto aktivity zařazujeme ve výuce pro děti jen s malým odporem, nekoordinálně náročné a v krátkodobé frekvenci 10-15 sekund. Pro jejich záměrný rozvoj volíme techniku opakování s maximálním úsilím a s průběžným odpočinkem. Děti motivujeme hrami, soutěžemi nebo tematickým podtextem (Dovalil a Choutková, 1988).

Před aktivním zapojením rychlostních schopností je nutné rozcvičení a zapojení chviliek, které vedou k odpočinku po krátkodobých činnostech. Rychlostní cvičení obměňujeme, názorně žákům ukazujeme správnou techniku a je vhodné je zařadit na začátek vyučovací jednotky, protože tato cvičení zahřívají organismus. Rychlostní schopnosti rozvíjíme nejlépe v podnětném prostředí s opakováním různých variant podmínek a prostředí pro učení (Hájek, 2012).

5 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

Křištofič (2006) popisuje, že obratnostně zdatný člověk se orientuje v prostoru, ovládá koordinovaně pohyby svých končetin, činnost provádí rytmicky správně a dokáže se rychleji naučit novým cvikům. Efektivně koordinovat pohyby znamená se vědomě zbavit řízené činnosti a účelně střídát svalovou kontrakci a relaxaci bez vědomého napětí (Křištofič, 2006).

Engelthalerová a spol. (2019) také řadí do koordinace velkou skupinu pohybových schopností. Kromě výše zmíněného uvádí, že koordinace ve velké míře předurčuje, jak se dovedeme přesně trefit do určitého místa.

Dvořáková (2014) ve své publikaci také vysvětluje, že v pojmu koordinace se skrývá široká oblast nástrojů k ovládnutí vlastního těla, jejímž základem jsou ve velké míře biologické předpoklady pohybového vývoje, zejména přisuzuje kvalitu rychlosti přenosu z mozku ke svalům. Autorka dělí koordinální schopnosti na rovnovážné, rytmické, orientaci v prostoru a na svém těle a schopnost pohybové diferenciaci.

Hájek (2012) koordinální schopnosti dělí na subsystémy, které složitými procesy regulují dosažení pohybu. Schopnost držení těla nebo předmětu ve stabilní poloze přisuzuje rovnováhovému subsystému. Patří sem také rotace, náhlé změny těžiště nebo dynamické přesuny. Subsystém rytmické oblasti zajišťuje rytmizaci pohybu podle vnějších podnětů. Do koordinace také řadí orientační schopnosti, které napomáhají rychle a přesně zachytit všechny podněty o vlastním těle, ale také o pohybu v prostoru.

Dovalil a Choutková (1988) do koordinace řadí schopnost jedince sledovat své tělo. Efektivně měnit a určovat postavení těla s přesností i u složitějších pohybů a s udržením rovnovážného stavu. Vnímat rytmiku vnějších podnětů a přizpůsobit podle ní své pohyby. Koordinální schopnost se podílí také na učení nových cviků, pomáhá jedinci si rychle osvojit nové pohyby nebo navázat dílčí pohyby ve složitější kombinaci. Obratnost má dovednostní charakter a člověk, který disponuje rozvíjenými koordinálními schopnostmi má velkou schopnost docility. Základní úroveň autoři přisuzují dobré kondici.

Hájek (2012) a Dvořáková (2012) ve svých publikacích mluví o timingu neboli načasování dílčího pohybu. Vysvětlují tím start a rozsah pohybového cviku. Načasování začátku pohybu je důležitým faktorem, který ovlivňuje přesnost záměrného pohybu. Engelthalerová a spol. (2019) ještě upřesňují, že koordinální schopnosti jsou podřízené plasticitou CNS. Záleží tedy na správném timingu pohybu s přidáním optimální síly, ale také na efektivitě řídicího systému. Zda dokáže pružně a rychle zpracovávat střídavé vzruchy a činnosti analyzátorů. Tedy koordinální činnost těla využívá kondiční podmínky těla, ale

zároveň efektivně musí využít energii, která vede k motorickému učení nebo k provedení daného cviku. Samotné řízení musí být koordinované a regulované, aby dílčí subsystémy koordinačních schopností vedené CNS mohly spolu kvalitně spolupracovat.

Nedílnou součástí timingu je rytmus pohybu. Obecně rytmus vyjadřuje umělecký záměr a člověk je schopný jej vnímat přes vlnění zvuku. Je to činitel výrazu hudby, ale také vlastní uspořádání pohybu, zvuku a určitého řádu. Hudba má obecně na člověka významný vliv, působí na jeho citovou i fyzickou stránku. Tanec posiluje rytmiku tím, že mění svalový tonus podle určitého kritéria. Děti rytmicky založené vnímají rytmus i v pohybech, tato schopnost jim pomáhá efektivně řídit pohybové celky (Šmolík a spol., 1985).

5.1 ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ U DĚTÍ

Měkota a Kovář a Štěpnička (1988) zmiňují, že školní věk je pro rozvoj koordinačních schopností z hlediska jejich rozvoje nejvýznamnějším obdobím. V tomto senzibilním období dochází v podnětném prostředí k rozvoji komplexních obratnostních schopností. Navíc autoři dodávají, že na této vývojové úrovni dozrávají smyslové a receptorové orgány, které kvalitněji zajišťují sběr informací z vestibulárního ústrojí, tím napomáhají rovnováze a ovlivňují rychlejší přenosy ve svalovém napětí. Suchý a spol. (1979) objasňují funkci mozečku. Ten se účastní v regulaci napětí kosterního svalstva a tím pomáhá udržovat stabilní a vzpřímenou polohu a zdokonaluje souhru svalů při pohybech. Křištofič (2006) ve své publikaci píše, že mezi roky 9-10. let přichází velký nárůst percepčních schopností, které pomáhají dětem lépe odhadnout vzdálenost a rychlost pohybujících se věcí. Orientace je posílena zlepšujícím se periferním viděním a rozlišením figury a pozadí. Hájek (2012) doporučuje rozvíjet koordinační schopnosti komplexně, a to ve věku od 5-6 let do 17-20. let. Jebavý a Kovářová a Hořčic (2019) upozorňují že bývá pro mnohé žáky obtížné udržet stabilní polohu, proto je vedeme k vnímání svého vlastního těla ve statických i dynamických pohybech tím, že nacvičujeme dílčí pohybové cykly v proměnlivých podmínkách.

Dovalil a Choutková (1988) zmiňují období puberty, ve které díky hormonálním změnám mohou mít děti problémy s obratností. Ale také potvrzují, že mladší školní věk je senzibilním obdobím pro všeobecné pohybové učení. Naučené pohyby, techniky a dovednosti v tomto věku bývají pevnější než v dospělosti.

Kloubní pohyblivost, tedy pružnost vazivového aparátu, svalstva a ohebnost páteře, je výrazně ovlivněná genetickou výbavou, ale v tomto věku organismus dětí vykazuje vysokou pružnost, proto je vhodné zařazovat cviky pro rozvoj kloubní pohyblivosti do výuky. Dovalil a Choutková (1988) uvádějí, že vazy, šlachy a klouby mají přirozenou pružnost asi do 15-16 let.

Jebavý a Kovářová a Horčic (2019) uvádějí věk 7-12. let.

Do velké míry je ovlivněn genetickými předpoklady zejména tvar kloubu a ovlivněna síla svalů antagonistů a agonistů, které leží naproti sobě. V mladším školním věku se dá pohyblivost významně ovlivňovat, ale svaly musí být rozehráté, rozcvičené a dítě musí být vhodně oblečeno. Je chybné, pokud cviky na rozvoj pohyblivosti učitelé a trenéři vynechávají, protože nedostatečná pružnost pohybové soustavy může limitovat optimální úroveň pohybového cviku. Naopak její zvýšení podporuje prevenci před poškozením pohybového aparátu (Taktéž, 2019). Dovalil a Choutková (1988) vysvětlují ohebnost jako vlastnost, která se projevuje rozsahem pohybu v jednotlivých kloubech. Řadí jí do nepřímých kondičních podmínek, které pomáhají ostatním pohybovým schopnostem provést kvalitní výkon. Na příklad rozsah ramenního kloubu u vrhačů. Protože snížená pohyblivost může vést k vyšší pravděpodobnosti zranění, vedeme děti již od útlého věku k návyku se rozcvičit před pohybovým výkonem. Uvolňujeme protažené svaly protřepáváním nebo kompenzačními cviky.

Mezi koordinační schopnosti patří i rozvoj rytmických schopností. Děti se lépe učí koncentrovat a uspořádat svůj pohyb podle vnějších podnětů, dát svému pohybu tempo a rytmus. Osvojení rytmických základů umožňuje dětem provést pohyb ladně, přesně a plynule, protože dokážou vnitřně cítit fáze pohybu (Šmolík a spol., 1985). Jebavý a Kovářová a Horčic (2019) vidí velký rozvoj rytmických schopností zejména u dívek mezi 8.- 9. rokem a u chlapců mezi 13.- 14. rokem života.

Hájek (2012) a Měkota a Kovář a Štěpnička (1988) v tomto věku nerozlišují rozdíly ve výkonech dětí z hlediska koordinačních schopností.

Nejlépe pro rozvoj koordinačních schopností na celém prvním stupni je vytvořit takové podmínky, ve kterých děti mají možnost si osvojit nové pohyby nebo plnit již získané dovednosti v proměnlivých podmínkách (kotouly, otáčivé pohyby, polohy střemhlav, manipulace s pomůckami, výdrže, odrazy apod.) (Dovalil a Choutková, 1988. Hájek (2012) ve své knize doporučuje při učení nového pohybu jednotlivé fáze rozdělit do dílčích úseků, aby provedení pohybu bylo ekonomické, plynulé a přesné. Učitel nebo trenér musí disponovat různými strategiemi, aby nabídl k nácviu nového pohybu rozmanité prostředí. Hájek (2012) přímo doporučuje změny pohybu, rytmu a způsoby provedení. Pohyb kombinovat s již osvojenými prvky nebo ho zařadit ho her, do cvičení ve dvojici. Plnit úkol v časovém limitu nebo ve stupňované složitosti.

K nácviu kombinovaných pohybů je vhodné využít atletických disciplín, které pomáhají technicky zlepšit dílčí pohyby během jednoho pohybového cyklu. Řadíme sem

průpravy atletické abecedy a běžeckých disciplín, odrazová a překážková cvičení. Je nutné respektovat pohybové prekoncepty žáka a jeho věk, protože ne všechny dílčí cviky jsou vhodné na začátku mladšího školního věku (Jebavý a Kovářová a Horčic, 2019).

6 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

V této kapitole představím předmět Tělesnou výchovu podle platného znění v rámcovém vzdělávacím programu. Nabídnou charakteristiku této výchovy z pohledu jiných autorů, kteří poukazují na klíčové momenty v této výchově a vysvětlují rozdíly mezi specifiky sportovního tréninku a všeobecným pojetím Tělesné výchovy.

Dočtete se o činitelích, kteří mohou ovlivnit zájem dětí o pohybovou aktivitu. Z pohledu učitele se zaměřím na plánování výuky, strukturuji učební jednotku a na závěr poskytnu ukázkou přípravy na vyučovací jednotku.

Na celkové prospívání zdraví, které vychází z pravidelné pohybové činnosti, má vliv i školní vyučování. Vyučování smysluplně přispívá k rozvoji zdraví u dětí. Zajišťuje kontrolované a bezpečné prostředí. Je to jediná jistá příležitost pro děti mladšího školního věku, aby měly přístup k pohybové aktivitě podporující jejich zdraví (Donnelly a Mueller a Gallahue, 2003) a (Hájek, 2012).

Perič (2012) popisuje vyučování jako všeobecný rozvoj pohybových schopností a dovedností, protože pohybová struktura přímo nesouvisí s danou sportovní specializací. Dovalil a Choutková (1988) vysvětlují, že v tělesné výchově nejde v první řadě o výkon, ale o harmonický rozvoj osobnosti a o podpoření školáka v jeho tělesném a psychickém vývoji. Pravidelnou tělesnou výchovou chceme vytvořit zdravý návyk a vztah k pravidelnému tréninku. Hájek (2012) ve své knize mluví o spojitosti antropomotoriky a systému Tělesné výchovy. V antropomotorice rozlišujeme a definujeme pohybové struktury. Z těchto poznatků čerpají základní vztahy pohybových činností, jako rozličných aktů, jednání a chování, které směřují k jednomu cíli. Hájek tedy vysvětluje, že souvislost mezi systémem tělesné výchovy a antropomotorikou není nahodilý a je správně, že předmětem Tělesné výchovy jsou tato východiska.

Hlavním předmětem zájmu tělesné výchovy je pozitivní vliv na vnitřní a vnější prostředí dítěte. Funkcí nevnímáme pouze pohybový rozvoj, ale také zdravotní, pracovní, zábavnou a výchovně vzdělávací oblast. Cvičení je prostředkem k dosažení cíle, učivem a zároveň výsledkem tohoto procesu (Hájek, 2012). Děti se nácvikem a pohybem učí korigovat svůj pohyb a zároveň opravovat a zlepšovat své pohybové projevy. Tělesná výchova vede žáky, aby měli představu o řízené činnosti. Učitel záměrně seznamuje žáky s podstatou prováděné

činnosti (Perič, 2012).

Tělesná výchova nabízí žákům možnost zjistit své preference a zájmy z hlediska sportovních aktivit. Vlivem pravidelného vyučování si žáci uvědomují pozitivního účinku pohybu na jejich tělesnou zdatnost a na emoční stabilitu. Tělesná výchova teda pomáhá tvořit pozitivní životní postoje k pohybu.

Neméně důležité je v tomto předmětu odhalování případných zdravotních problémů žáků v oblasti podpůrně pohybového systému a poruchy páteře. Učitel využívá svých pedagogických znalostí a zařazuje do výuky posílení ochablého svalstva, protažení zkráceného svalstva a uvolnění zatěžovaného svalstva. Také zná a využívá metodicky zvládnutá kompenzační cvičení a učí děti správnému dýchacímu stereotypu. Rozcvičení vede i k zvýšení kloubní pohyblivosti. Pravidelná pohybová činnost má pozitivní účinky na oběhový a na dýchací systém, pomáhá regulovat případnou obezitu a napomáhá rozvíjet hlavní a pomocné dýchací svaly. V rozmanitých všestranných úkolech děti rozvíjejí své pohybové schopnosti, které jsou úzce vázány na celou tělesnou strukturu jedince (RVP, 2021).

Křištofič (2006) ve své knize apeluje na zařazení kompenzačních cvičení nutně do všech sportovních aktivit. Takové všeobecné cviky mají podstatný vliv na předcházení svalových nerovností u dětí na prvním stupni, které již při pohybu upřednostňují jednu stranu a využívají k úkonu zejména jednu dominantní končetinu. Patologické jevy se mohou objevit i v případě, když je tělo vystaveno stejné pohybové zátěži. Křištofič (2006) uvádí příklad. Svaly fázické mají tendenci ochabovat a vypadávat z funkce. Dlouhodobým nežádoucím efektem se může stát, že se při předklonu zapojí první ohybače kyčle místo břišních svalů, které jsou ochablé. Celý pohybový systém se adaptuje na tuto anomálii.

Svaly tonické protahujeme, protože mají tendenci ke zkracování, tím zachováváme jejich pružnost. Fázické svaly posilujeme z důvodu jejich tendence ochabovat a uvolňujeme kloubní systémy, tím podpoříme vůli kloubu a dochází v nich k lepšímu prokrvení v měkkých tkáních. Kompenzací rozumíme i zařazování odlišných činností, při kterých pracují svalové skupiny, které v průběhu cvičební jednotky nebyly zatíženy. Vhodné jsou obratnostní cvičení. Kompenzací urychlujeme regenerační procesy, lépe se odplavují metabolity a zklidňuje se organismus.

6.1 ZAŘAZENÍ V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU

Tělesná výchova je řazena do vzdělávací oblasti Člověk a jeho zdraví. Péče o naše zdraví ovlivňuje mnoho aspektů, které jedinec svým chováním a jednáním může bezprostředně ovlivnit,

proto poznání těchto klíčových činitelů je zařazeno do povinného vzdělávání na prvním stupni. Pedagogickým záměrem je ovlivnit žáky tak, aby se naučili poznávat sami sebe, pochopili hodnotu zdraví a nutnost jeho ochrany a vyvarovali se případným rizikům. Zpracované klíčové kompetence jsou sepsány ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a v Tělesné výchově, do které zahrnujeme i zdravotní výchovu (RVP, 2021).

V prvním období základní školy se děti učí vědomě zlepšovat svou pohybovou činnost a usilovat o zlepšení dosavadní úrovně. Zapojují se do týmových činností a do soutěží. Za pomoci učitele dbají na bezpečnost pravidla a osvojují si hygienické zásady (vhodný úbor, obuv). Pozvolna začínají rozumět základnímu pojmosloví. S pomocí názoru se orientují na svém těle a v prostoru. Z hlediska věku jsou pojmy doprovázeny názornými ukázkami cviků vedených učitelem. Na tyto povely reagují (RVP, 2021).

V druhém období děti vykazují větší míru volního úsilí a samostatnosti. Podílí se na organizaci v tělocvičně a podle jednoduchého plánu připraví stanoviště. Vědomě se snaží zlepšovat v dosavadních osvojených činnostech, zvládají složitější organizované hry a cviky. Jsou schopné samy provést cvik a reflektovat jeho správnost provedení. Hygienické zásady jsou vžitě, neopomínají kompenzační cvičení a uplatňují pravidla hygieny. Jednají v týmovém duchu, znají a dodržují pravidla her. Při pohybové činnosti uplatňují již osvojené názvosloví. Procesy učení v tělesné výchově se tedy pozvolna stupňují v obtížnosti zadané činnosti a ve výběru pohybových cviků, jejichž smyslem je optimální pohybový a osobnostní rozvoj dětí s aspektem na osvojení klíčových kompetencí k uchování zdraví (RVP, 2021).

Rámcový vzdělávací program také zařazuje taneční průpravu, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy, netradiční hry s využitím rozmanitých pomůcek, základy atletiky a sportovních her. Podle podmínek školy je doporučeno zajistit pro žáky pohybové aktivity mimo tělocvičnu. Absolvovat základní plavecký, lyžařský a bruslařský kurz. Děti tráví čas také v přírodě a plní turistické aktivity (RVP, 2021).

6.2 ČINITELÉ OVLIVŇUJÍCÍ ZÁJEM DĚTÍ O POHYBOVOU AKTIVITU

Vágnerová (2012, str. 305) o dětech píše: „*Děti tohoto věku bývají optimistické a mají tendenci interpretovat veškeré dění pozitivním způsobem. Pokud dojde k nějakému výkyvu, mívá to obvykle jasnou příčinu.*“ Nervová soustava v tomto dětském období je charakteristická svou plasticitou, díky které se děti snadno učí. Jsou ale zároveň vystavovány pozitivními a negativními vlivy, které ovlivňují zájem dětí o pohyb. Častější zátěžové stavy, které vyvolávaly pocity nelibosti, mohou být základem psychického stresu a vnitřních konfliktů. Je na místě, aby

i sportovní činnost v dětském období byla realizována v bezpečném prostředí (Blatný, 2016).

Děti ztrácejí zájem o pohybovou činnost, když není ošetřena odpočinkem mezi intervaly cvičení nebo se jedná o činnosti, které na sebe logicky a metodicky nenavazují. Činnost je spojena s úsilím a s intenzitou zapojení, je tedy potřeba dětem náročnost úkolů přizpůsobit. Na příklad na konci cvičení není možné běhat jako na začátku vyučovací jednotky, protože nohy už bývají „těžké“ (Dovalil a Choutková, 1988). Následkem přetížení bývá únava, která způsobuje dočasné snížení výkonnosti a ztrátu zájmu o činnost. Děti se přestávají soustředit, mají sníženou rychlost reakcí a přesnost pohybů (Suchý a spol., 1979).

Dobrá znalost českého jazyka je podmínkou zvládnutí výuky i sociální interakce. Důležitá je zde hlavně schopnost porozumět významům sdělení. Pokud je toto slabší stránka dítěte, mohou ho tyto okolnosti vést k pocitu dezorientace a učitel může nabýt dojmu, že žák neplní úkoly správně (Vágnerová, 2012).

Podle charakteristiky dětí mladšího školního věku je žádoucí zařadit motivační techniky i v tělesné výchově. Vzbudit zájem u dětí je nutné, protože vnitřní motivace k pohybu oddaluje únavu a zároveň aktivizuje aktivní učení a pomáhá se soustředit (Taktéž, 1979). Z didaktického hlediska je to z důvodu zpětné motivace, protože každá dobře odvedená činnost umocňuje prožitek z pohybu. V tělesné výchově podle rámcového vzdělávacího programu má učitel klasifikovat dítě s ohledem na jeho somatotyp a individuální pokroky žáka. Program ani neuvádí výkonnostní srovnávací tabulky, podle kterých by měl učitel známkovat. Je tedy vhodné zařadit průběžné hodnocení, které vychází z posouzení osobní úrovně každého dítěte (RVP, 2021). Graham (2001) ve své knize doporučuje děti odměňovat a poukazovat na jejich dílčí zlepšování. Autor doporučuje na konci týdne udělovat samolepky za dobrou práci. Neznámkovat pouze provedení dovedností, ale hodnotit i zlepšení ve vykonaném pohybu a klasifikovat různá průpravná cvičení. Učitel si může také pořídit netoxické razítko, které tiskne dětem na ruku, je to rychlejší zpětná vazba (Graham, 2001).

Křištofič (2006) zmiňuje, že děti nevydrží být dlouho pozorné a soustředěné, ani v tělesné výchově. Doporučuje zařadit i hry, které zaměstnají mysl nebo cvičení, která jsou specifická svou sebekoncentrací na příklad na vlastní řízené dýchání.

Zvláště sportovní činnosti vyvolávají různé citové odezvy, které žák vnitřně prožívá. Zažívá uspokojení z pohybu, přijímá pozitivní vnější ohlasy na jeho projevy, ale také je vystavován negativním emocím, které ke sportu patří. Učitel by měl být všímavý a rozpoznat klíčové momenty v prožívání a pomoci žákům se s nimi vyrovnat (Dovalil a Choutková, 1988). Takových situací je ve sportovní činnosti nespočetně. Děti v tomto věku hodnotí své výkony a srovnávají své výsledky se svými spolužáky. Splnění či nesplnění nějakého úkolu evokuje u

děti pocit hrlosti a radosti, ale nesplnění může vést k pocitům viny, trapnosti a smutku. Je na učiteli, aby poznal v dané chvíli, že se žák necítí dobře a včas zareagoval. Zkušenost zpětné vazby může vést ke korekci a vyčištění rušivých a tíživých pocitů (Vágnerová, 2012). „*Schopnost ovládnání různých emocí se rozvíjí postupně. Potlačit zlost umějí již osmileté děti. Nárůst schopnosti ovládat vlastní emoce se projeví zlepšením sociální adaptace (Taktéž, str. 309-10).*“ Děti se postupně učí, že mohou své výkony a přístupy k činnosti ovlivňovat, že na nich závisí, co se naučí. Vedeme je k poznání, že negativní prožívání může vést ke zhoršenému výkonu. Smutný a našťvaný žák ztrácí chuť se učit a zapojit se do činnosti (Taktéž, 2012). Lagmeier a Krejčířová (2006) uvádějí výsledky sociometrických studií, které hovoří o postavení dítěte ve skupině v závislosti na jeho tělesné síle a obratnosti. Děti v tomto věku poměřují své síly a jsou si vědomy svých slabin, nepomáhá tomu fakt, že jsou různě fyzicky stavěné.

Hájek (2012) uvádí, že osobnost a přístup rodičů a učitelů k pohybové činnosti má obecně velký vliv na samotné dítě. Donnelly a Mueller a Gallahue (2003) ve své publikaci řadí mezi vnější faktory ovlivňující zájem o pohybové činnosti životní styl rodičů. Bez podpory rodičů děti v dnešní době vyhledávají spíše nepřeborné množství expresivnějších podnětů, které nabízejí média. Bez vedení si samy děti neuvědomí, že sportovní činnost nabízí dlouhodobější profit pro jejich rozvoj.

V tělesné výchově na základní škole je významným činitelem učitelovo pojetí a plánování výuky. Pedagog by měl brát ohledy na dílčí úspěchy svých žáků a nenechat se ovlivňovat předsudky a stereotypy v pohledu na genderovou rozdílnost. Na příklad dívky se rozpláčou, když na ně zvýšíme hlas. Nestací dětem připravit aktivity, ale znát své žáky. Teprve pak může učitel odhalit možná úskalí a plnit efektivně výukové cíle. Dále není vhodné ukazovat špatné provedení cviku na citlivějších žácích. Učitel by měl jít příkladem, být spravedlivý a jednat v zájmu zachování důstojnosti u všech žáků (Donnelly a Mueller a Gallahue, 2003).

Vágnerová (2012) uvádí, že děti dobře chápou smysl pravidel, a dokonce je rády spoluvytváří. Tento fakt souvisí s zvnitřňováním jejich morálního jednání, které vyvolávají negativní pocity, když pravidla nedodrží. Podle Graham (2001) někteří učitelé vnímají tento předmět tělesné výchovy velmi volně a zajišťují pouze dohled nad hrajícími dětmi. Uvádí také fakt, že vést vyučovací jednotku tělesné výchovy je organizačně náročné a učitel, který nemá zvládnuté nástroje, jak děti efektivně výukou provázet, ztrácí kvalitní úroveň odučených hodin. Autor dále popisuje velkou váhu neverbálních a domluvených gest, které vrátí děti k práci bez zvyšování hlasu (oční kontakt, gesta, píšťalka). Zároveň připouští, že neexistují strategie, které garantují úspěch. Učitel by měl sám podle své reflexe najít účinné nástroje k motivaci a k dobré

organizaci. Hodina má být dynamická, není třeba dlouhých rozmluv. Autor nabízí na příklad znak time-out pro oddechový čas, je vhodné mít předem stanovené místo pro tyto chvílky (Graham, 2001).

6.3 PLÁNOVÁNÍ VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Plánování vyučovací jednotky tělesné výchovy spadá do pedagogických kompetencí daného učitele. Je potřeba vytvořit motivující a stimulační prostředí, ve kterém se všechny děti cítí bezpečně. Důsledné promyšlení konceptu hodiny zvyšuje naplnění očekávaného cvičebního efektu (Lehnert a Novosad a Neuls, 2001).

Je potřeba zhodnotit předpoklady procesuální stránky tělesných cvičení. Tedy znát úroveň motorických schopností a dovedností dětí. Podle těchto znalostí učitel plánuje výuku. Jednotlivé aktivity uzpůsobuje podle počtu žáků a rozmýšlí jejich časový rozsah a počet opakování (Hájek, 2012). Učitel tyto výstupy zajišťuje metodickým plánováním a stanovováním dlouhodobých a krátkodobých cílů, které na sebe logicky navazují a plní osnovy daného ročníku. Učitel využívá všech dostupných pomůcek, které pomáhají ve vytvoření adekvátního prostředí a procesu pro učení. Pravidelně reflektuje svou hodinu a závěry z reflexí využívá ke stanovení dalších vyučovacích jednotek (RVP, 2021).

Mužik a Šeřáková a Janošková (2019) vysvětlují, že hlavní hledisko, podle kterého se posuzuje didaktický proces, je rozdíl a spojení mezi vyučováním a učením, tj. rozdíl mezi konkrétní činností učitele a činností žáka. Dobrý učitel řídí činnost žáka a předkládá promyšlené učivo, ale apeluje na to, aby v hodině byl aktivní žák.

Mužik (1993, str. 27) ve své knize uvádí, že by si měl pedagog vždy před stanovením učebního cíle odpovědět na otázku: „*Čeho mají žáci dosáhnout, o jakou změnu chci usilovat?*“ Konkrétní odpovědi vedou k formulaci cíle a k předpokládanému výsledku. Vališová A. a Kasíková H., (2011) píšou, že plánování pro celou třídu se odráží ze specifikace obecného kurikula, ale učitel musí promyslet organizaci celé třídy, ne se pouze zaměřit na jednoho žáka. Obecně doporučují vytvářet náročnější plán, který je ale zároveň reálný. Autorky pokračují, že predikce v plánování bývá do značné míry pravděpodobná, protože faktorů, které ovlivňují naplnění cíle je velké množství. Před tím, než učitel stanoví výukový cíl, který by měl být konkretizován aktivním slovesem, analyzuje potřeby žáků, rozbor učiva tematického celku. Dále vymezí základní činnosti žáka a volí způsoby výuky, kam řadí metody, organizační formy a materiální prostředky.

Mužik a Šeřáková a Janošková (2019) ve své elektronické publikaci porovnávají výukové cíle RVP s přípravou na cvičební jednotku. Afektivní, psychomotorické a kognitivní

cíle v tělesné výchově nelze jednoznačně stanovit předem, pokud učitel dobře nezná své žáky. Práce pedagoga je vnímat celkovou provázanost cvičebních jednotek a reflektovat odučené hodiny. Dobře stanovené výukové cíle jsou vždy vyústěním diagnostické činnosti učitele.

Níže je přidán kruhový graf, viz. obrázek č. 4, ve kterém autoři uvádějí posloupnost kroků, kterými se učitel obecně může řídit v plánování na cvičební jednotku.



Obrázek 4 Dílčí kroky při plánování učiva

Kromě výše uvedených didaktických kroků a nástrojů k plánování výuky, může učitel v tělesné výchově v pohybových cvičeních využít různých stylů, které zpestřují výuku a aktivizují žáka. Takové organizační zásahy ovlivňují aktivní činnost učitele a žáka.

Ve stručném náhledu jednotlivých stylů se omezím pouze na charakteristiku těch, které se využívají na prvním stupni a jsou využity v metodických kartách na konci diplomové práce.

Jedním z nejhojnějších stylů je styl příkazový. Žák plní úkol podle předem zadaných instrukcí, které získá od učitele na začátku cvičení. Podstatou bývá přímý a organizačně nenáročný povel tak, aby mohl žák v co nejkratším čase zadání splnit. Učitel je tedy jedinou osobou, který v této činnosti rozhoduje. Je vhodný při nácvičení nového pohybu, kdy žáci stojí v zástupu a plní úkol nebo v hromadném seskupení cvičí podle učitele.

Úkolový styl navazuje na příkazový. Žák sice plní povely učitele, ale má možnost si zvolit prostor, individuální tempo nebo počet opakování. Typickým příkladem jsou úkolové karty jako doplňková činnost při nácvičení nebo výcviku v hlavní části.

Styl s nabídkou podporuje u dětí jistotu a sebedůvěru v sebe sama, protože si mohou

samy volit obtížnost zadaného úkolu. Př. Skoková průprava nebo šplh. Žák si volí výšku, kam došplhá nebo při přeskoku si zvolí typ zdolání (snožmo, oběhnutí překážky, překročení).

Styl se samostatným objevováním nabízí žákům do určité míry plánovat stanoviště s úkoly nebo být tvořivý při pohybové činnosti. Žáci tvoří stanoviště podle plánu, vyjadřují spontánní pohyb na hudbu.

Dalšími styly, které jsou využitelné na prvním stupni, jsou styl se vzájemným hodnocením a styl se sebehodnocením (Mužík a Šeřáková a Janošková, 2019).

6.3.1 DIDAKTICKO ORGANIZAČNÍ FORMY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ

Při přípravě hlavní části si učitel podle výukového cíle volí organizační formy práce, které pomohou strategicky navodit prostředí pro pohybovou činnost. Výběr formy práce má velký význam v tělesné výchově, protože dobře řízená a organizovaná výuka s aktivním zapojením všech žáků zvyšuje efektivitu a zajišťuje také bezpečnost výuky.

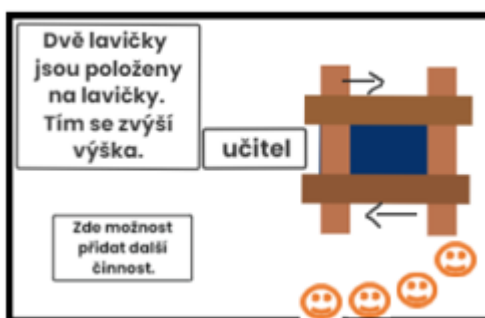
Rychtecký a Fialová (1988, str. 138) je definují jako: „*Vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces.*“ Autoři základní formy dělí na povinnou, nepovinnou, doplňkovou a zájmovou. Mezi povinnou formu řadí vyučovací jednotku a povinné kurzy př. plavání. Do nepovinných forem zařazují volitelné sportovní předměty. Pohybově rekreační přestávku řadí do doplňkové činnosti. Poslední subtyp zájmovou formu vysvětlují jako jednorázové akce, kroužky a zájezdy.

Dvořáková a Engelthalerová a spol. (2017) vysvětlují výše uvedené formy jako pravidelnou nebo nabízenou činnost na prvním stupni základní školy. Tělovýchovné chvílky mohou využívat učitelé při hodině, když potřebují aktivizovat žáky před úkolem nebo v průběhu hodiny. Dále se nabízí učení kinestetického stylu, tedy pohyb zařadit v mezipředmětových vztazích. Další z možností je využít rekreačně-pohybové přestávky, ve kterých mají žáci možnost využít pohyb na zahradě, pohybové aktivity na chodbě nebo v tělocvičně. Autorky také zmiňují, že časová dotace pro výuku tělesné výchovy je pouze 2 hodiny týdně. Především u mladších žáků je pohyb v režimu dne nutným odpočinkem a kompenzací psychiky a statické zátěže při sezení v lavici.

Za účelem zvyšování efektivity učebního procesu disponuje tělesná výchova vlastními specifickými formami, mezi které řadíme doplňková cvičení, kruhový provoz a variabilní provoz. Uvedu základní dělení organizačních forem práce a charakterizuji blíže specifické formy práce důvodu jejich využití v metodických kartách.

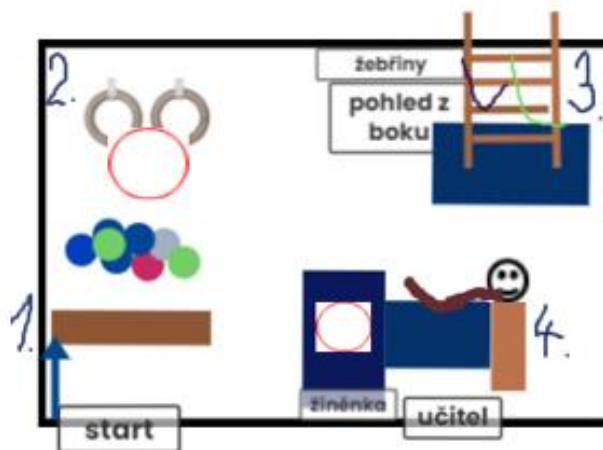
Doplnit hlavní činnost nějakým jiným cvičením nazýváme doplňkovou činností.

Využíváme ji zejména ve chvíli, kdy se děti učí novým dovednostem, tedy v hlavní části. V tu chvíli se učitel věnuje jednomu žákovi a dochází ke ztrátovému času, tj. zbylé děti nejsou v pohybu. Pokud jsou ale děti rozděleny na dvě nebo více skupin, učitel se věnuje jedné skupině a zbytek cvičí v jiné části tělocvičny. Pro doplňkovou činnost se dají využít úkolové karty nebo plánek s úkoly. Velkou výhodou doplňkových cvičení je využití maximálního didaktického času, který s žáky máme. Je důležité v tuto chvíli postavení učitele, který jen nepřímě dohlíží na žáky. Proto volíme cvičení jednoduchá, žákům známá, nevyžadující dopomoc. Děti se učí být samostatní a plnit úkol bez přímého dohledu, viz. obrázek č. 5 (vlastní zdroj).



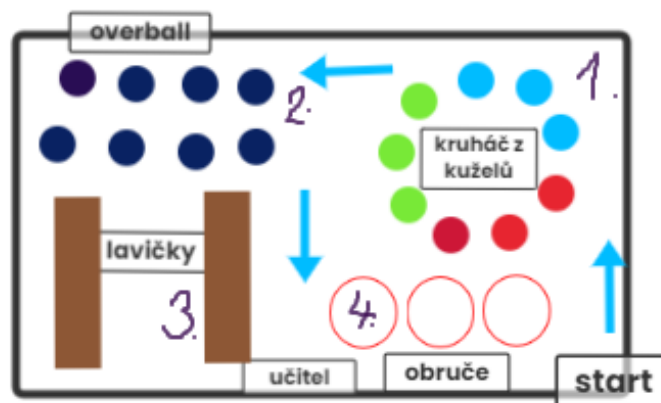
Obrázek 5 Využití doplňkové činnosti

Variabilním provozem rozumíme různá stanoviště rozmístěná v tělocvičně. Jsou koncipována na dynamická a rychle střídající se cvičení. Tato forma nabízí pro děti možnost rychle za sebou střídat různé činnosti, protože pro změnu cvičení nemusí učitel znovu vysvětlovat organizaci stanoviště. Výstupy jsou zdokonalování a zpevnování nabytých dovedností v proměnlivých podmínkách. Rychtecký a Fialová (1998) je doporučují zařadit do třetí fáze pohybového učení. Děti mají možnost plnit rozmanité pohybové úkoly, střídat cviky zaměřené na různé svalové skupiny a vyzkoušet si složitější a jednodušší podmínky pohybu. Starším dětem můžeme nabídnout vlastní řízení tohoto provozu. Podle počtu opakování, vymezení času a doby cvičení 20–120 sekund si určují intenzitu a průběh cviku. Počet stanovišť se stanovuje podle počtu žáků. Rychtecký a Fialová (1998) je doporučují zařadit do druhé poloviny hlavní části vyučovací jednotky. Opět platí, že vybíráme dětem známá cvičení, která uvádíme v proměnlivých podmínkách. Viz. obrázek č. 6 z vlastního zdroje.



Obrázek 6 Příklad variabilního provozu

Kruhový provoz činností je primárně koncipován na rozvoj pohybových schopností. Aktivity s maximálním úsilím přispívají ke zvýšení kondičních schopností u dětí. Žáci se učí rychlé orientaci a schopnosti přizpůsobit se dynamické aktivitě v různých úrovních zatížení. Zařazujeme jednoduchá a známá cvičení bez dlouhého výkladu nevyžadující záchranu ani dopomoc. Také jako u variabilního provozu můžeme určit počet opakování nebo omezení časem. Rychtecký a Fialová (1998) doporučují jeden kruhový blok zařazovat 6 týdnů, abychom mohli sledovat viditelné pokroky v kondici žáků. Viz. obrázek č. 7 z vlastního zdroje.



Obrázek 7 Příklad kruhového provozu

6.4 STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Mužik (1991) dělí fáze vyučovací jednotky na úvodní část, kterou dále specifikuje na organizační a na rušnou část hodiny. Dále pokračuje s průpravnou částí, hlavní částí a vyučovací jednotku zakončuje závěrečnou částí. Spolu s autorkami Šeřákovou a Janoškovou (2019) strukturuje v novější elektronické publikaci vyučovací hodinu na úvodní část, do které řadí organizační formality a rušnou a průpravnou část, které připravují organismus

k nadcházejícímu zatížení. Dále uvádí hlavní část, ve které dochází ke kondičnímu rozvoji, k nácvikům a k upevnění pohybových cviků a dovedností. Poslední fázi nazývá závěrečnou částí, ve které děti relaxují, plní kompenzační cvičení a hodnotí spolu s učitelem vyučovací hodinu.

Rychtecký a Fialová (1998) uvádějí, že se v didaktické teorii setkáváme s členěním na 3 a více částí. Jelikož je stavba vyučovací jednotky velmi provázaná, rozumíme tím vzájemné vztahy mezi fázemi, neexistuje tedy jediná doporučená podoba cvičební jednotky.

Z důvodu toho, že každá část vyučovací jednotky má svou dílčí funkci ve výuce a mým záměrem je nabídnout podrobnější dělení, rozdělím vyučovací jednotku na pět částí, a to úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou část.

6.4.1 ÚVODNÍ ČÁST

Při vstupu do tělocvičny je vhodné dětem nechat volnou chvíli pro spontánní činnost nebo jim učitel může nabídnout karty s úkoly. Graham (2001) uvádí příklad s úkolovými kartami, které učitel vyvěsí v tělocvičně před vyučovací jednotkou. Př. Začíná tvé příjmení písmenem A-L? Vezmi si basketbalový míč a dribluj kolem matrace. V této volné chvíli, zhruba 1-2 minuty, učitel dohlíží na předem stanovená pravidla.

Poté jsou děti svolány k nástupu v obvyklých nástupových řadách a jsou seznámeny s učebními cíli vyučovací hodiny. Učitel popíše činnosti a stanoviště, které budou následovat. Pedagog v této organizační části úvodu hodiny vhodně motivuje žáky a navozuje dobrou náladu. Nesmí chybět kontrola sportovního oblečení a seznam necvičících žáků, kteří mohou být vhodně zapojeni v pomoci nadcházejících činností. Na příklad připravují stanoviště, pomáhají hlídat pravidla a hlídají čas. Počítáme 2-3 minuty (Taktéž, 2001).

6.4.2 RUŠNÁ ČÁST

„Rušná část hodiny má za úkoly připravit organismus dětí na zvýšenou tělesnou námahu, uvolnit psychické napětí a vytvořit dobrou atmosféru (Mužík, 1991, str. 15).“ Cvičení prokrvují svaly, aktivují kardiovaskulární a respirační systém, který znásobí dodávku kyslíku a zvýší teplotu těla. Srdeční frekvence se pohybuje nad 130 tepů/minutu. Učitel dbá na to, aby byli všichni žáci v pohybu a aktivity v rušné části, nejlépe každou vyučovací jednotku, proměnlivě mění (Mužík a Šeřáková a Janošková, 2019). Zařazujeme cyklická cvičení aerobního charakteru, při kterém jsou zapojeny velké svalové skupiny. V úvahu připadají přirozená tělesná cvičení s rovnoměrným pohybovým zatížením a činnosti, které děti dobře znají nebo jsou lehké na pochopení. Patří sem na příklad: Jednoduché pohybové hry, skoky, lezení, překonávání náradí, podlézání a přelézání (Lehnert a Novosad a Neuls, 2006).

6.4.3 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Průpravná cvičení mají svá specifická poslání. Jedná se o komplex dílčích příprav motoricko-funkční přípravy každého jedince. Nejsou tedy zde kritériem pomůcky, ale pohybová aktivita. Výhodou této fáze je snadnější organizace cvičících (Křištofič, 2004). Lehnert a Novosad a Neuls (2006) vysvětlují, že tato část vyučovací jednotky zvyšuje efektivitu nadcházející hlavní části. I když je tato část v menší oblibě u žáků, autoři doporučují od ní neupouštět, a naopak se snažit dětem vysvětlit, proč a jak se správně rozcvičovat. Žáci se koncentrují na průběh pohybu a uvědomují si správné dýchání.

Protahování svalových skupin volíme s ohledem na zvolený výukový cíl v hlavní části. Na příklad, pokud v hlavní části je pro děti připravena průprava atletické abecedy, je nutné uvolnit hlezenní kloub, posílit nártu apod. Po protahování svalů tónických a po uvolnění kloubních struktur, může následovat dynamická rozvíčka s aktivačním účinkem svalů fázičkových. Je vhodné využívat pomůcky k rozvíčce, které pomáhají dětem lépe udržovat tělo v různých nevzpřímených polohách. Např. při úklonu. Děti v průpravné části cvičí ca 10 minut. (Mužík a Šeřáková a Janošková, 2019).

6.4.4 HLAVNÍ ČÁST

Podle Mužíka a Šeřákové a Janoškové (2019) není žádoucí, aby hlavní část měla pouze jednu organizační formu. Naopak je velmi efektivní, abychom podle učebního záměru využili všechny didakticko-organizační formy a celou škálu sociálně-interakčních nástrojů a výukových stylů k tomu, abychom tento čas efektivně využili.

Do hlavní části připravujeme nácvik nových dovedností a výcvik stávajících dovedností. Ve výcviku se také zaměřujeme na zdokonalování učiva a cíleně působíme na rozvoj pohybových schopností. Mužík (1991) doporučuje děti dělit na skupiny. Buď podle aktuální úrovně pohybových předpokladů, nebo kvůli lepší organizační formě výcviku a nácviku.

Učitel v této části musí promyslet dílčí organizace, řazení žáků a promyslet přípravu náčiní a náradí. Starší děti se mohou podílet na přípravě stanovišť. Úkolovými kartami nebo plánkem tělocvičny s přípravou. Děti můžeme radit do předem připravených družstev, která byla stanovena na začátku hodiny (Graham, 2001).

Rychtecký a Fialová (1988) při nácviku nových pohybových úkolů doporučují, aby učitel s názornou ukázkou a s vysvětlením upozornil na možná úskalí, která se mohou vyskytnout při prvních pokusech. Samotný nácvik je náročný na udržení pozornosti, protože od žáka chceme přesnost prováděného cviku. Autoři doporučují 10 minut nácvičné části.

Výcvik obvykle obsahuje jiná cvičení než ta, která byla zahrnuta v nácvičné části. Na

příklad, pokud se děti učily gymnastické dovednosti, v druhé polovině hlavní části pro ně připravíme kondiční, atletické nebo herní činnosti. Mužík (1991) dále vysvětluje, že zásadní rozdíl mezi výcvikem a nácvikem je intenzita zatížení. Výcvik obsahuje dynamická cvičení ve vysokém tempu, při kterých zařazujeme rychlostní a koordinačně zaměřená cvičení před posilovacími cviky. A v nácviku, při expozici nového učiva, je intenzita zatížení nižší. Spojení výcviku a nácviku by mělo zajistit i rozvoj obecné vytrvalosti dítěte. Autor radí, aby se učitel při výcviku nezaměřoval na korekci provedení, ale pokud zpozoruje, že určitý cvik nebo dovednost nejsou na požadované úrovni, zařadí je do nácvičné části (Taktéž, 1991).

6.4.5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

V závěrečné části přecházíme z tréninkového zatížení k uklidnění sportovce a k ukončení jednotky. Je vhodné postupně snižovat intenzitu zatížení (Lehnert a Novosad a Neuls, 2006). Nejprve zařazujeme činnosti, které kompenzují tělesné struktury zatíženy v uplynulé hodině. Na příklad, pokud výukový cíl byl zaměřen na nácvik stoje na rukou, v závěrečné části nebudeme už zařazovat činnosti, které zatěžují horní končetiny. Součástí tohoto závěru je i zhodnocení vyučovacího procesu učitelem a žáky. Učitel využívá této chvíle k hodnocení aktivit, žáků a případné další motivace do příští hodiny. Děti se podílejí na úklidu tělocvičny. Doba trvání bývá 3-7 minut v závislosti na doplňkových kompenzačních cvičeních (Mužík, 1991).

6.5 VLASTNÍ UKÁZKA VYUČOVACÍ HODINY

- 3. třída, 27. žáků
- Téma: Gymnastická průprava
- Výukový cíl: Žák provede kotoul vzad.
- Typ hodiny: Expoziční
- Prekoncepty žáka: Žák provede kotoul vpřed – tento typ sbalení.
- Plán výcviku ve VJ: Rozvoj pohybových schopností – posílit dynamiku horních a dolních končetin, sílu trupu, vložit koordinační cvičení.

Plánování výuky

Možná kritická místa

Žák se nepřekulí a spadne do strany. Zajistím dopomoc, aby žák nabyl větší rychlosti. (Popřípadě si připravím nakloněnou rovinu.)

Žák se odkloní od výchozí pozice. Upozorním na „čelo na kolena“, mezi kolena vložím míček, tlesknu mu do dlaně – upozornění na rozevřené dlaně.

Žák ukončí pohyb v kleku, nefixovat tuto polohu – vložit přímou nebo nepřímou dopomoc.

Při nácviu nové dovednosti může být dlouhý ztrátový čas – nácvik nové dovednosti zařadím do více částí v hlavní části, využiji specifické formy hlavní části.

Prostředí pro učení

Vhodné pomůcky vytvoří podmínky pro nácvik dovednosti.

Příprava organismu na zatížení – zařadit rušnou a průpravnou část.

Jasně instrukce s doprovodem názorného předvedení. Dát možnost žákům zopakovat první pokusy.

Žák dostane formativní zpětnou vazbu k jeho prvním pokusům.

Struktura vyučovací jednotky

1. Úvodní část

a) **Volná chvílka:** Žák za dohledu učitele využívá volné chvílky po tělocvičně podle předem stanovených pravidel.

Čas: 2 minuty

b) **Organizační část:** Žáci svoláni do řady, učitel zkontroluje vhodné oblečení a obuv, zajistí místo pro necvičící. Seznámí žáky s nadcházející hodinou.

Motivace: Téma hrdinové – „Takový hrdina potřebuje mít silné a pohyblivé tělo, dnes si připravíme úkoly, které nás v tomto směru posílí, a ukážeme si nácvik kotoulu vzad.“

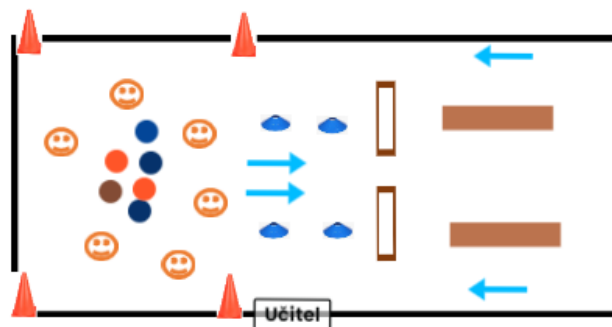
Čas: 2 minuty

2. Rušná část – hra Hrdina pod palbou

Organizace: Tělocvična rozdělena na dvě poloviny. V jedné polovině je kužely vyznačené hřiště, ve kterém je libovolný počet měkkých míčů. V druhé polovině je připravena dráha. Lavička, rozložená bedna, lavička (viz. obrázek).

Činnost: Všichni začínají v hřišti. Na povel písknutí, se žák snaží vzít míč a vybit svého spolužáka (míří na nohy), zároveň dává pozor, aby druhý nevybil jeho. Vybitý žák vybíhá na dráhu, kterou má blíž, „po čtyřech“ slalomem obíhá kloboučky, snožmo přeskocí díl bedny položený na šíř, pokládá se na lavičku čelem a přitahuje se rukama. Poté běží zpět do hry.

Čas: 4 minuty



Obrázek 8 Organizace pomůcek a tělocvičny v rušné části

3. Průpravná část

Organizace: Pověření žáci uklidí pomůcky (mohou pomoci necvičící). Všichni žáci si udělají mezi sebou prostor, učitel stojí před nimi čelem, aby na všechny viděl.

Činnost: Žák cvičí podle názorného předvedení učitele.

Některé cviky: Vydýchat se – výpon, poté hluboký předklon, uvolnění zápěstí a nártů, zaměření se na protažení velkých svalových skupin, dále cviky na kloubní pohyblivost (viz. obrázek č. 9). Ke konci aktivizovat fázické svaly dynamickými poskoky a koordinačními pohyby.

Čas: 10 minut

2. HRDINA

Motivace:

„Cviky učitel uvádí s tematikou hrdinů. Na velké činy se musí rozcvičit. Jsi hrdina, a to si piš, že se ve světě neztratíš.“

Organizace a činnost:

- Žáci mají kolem sebe rozestupy. Učitel stojí před nimi tak, aby na všechny viděl. Názorně a slovně vysvětluje cvik. Koriguje špatné provedení cviků u dětí.
- Cviky jsou motivovány – „Takový hrdina je pozorný a hbitý, své tělo má zpevněné a protažené (cviky), umí se nenápadně schovat a být neviditelný (kompenzační cviky)“.
- Cviky zaměřeny na pohyblivost hlezenních, zápěstních, kyčelních, ramenních kloubů, páteřního spojení a celkového zpevnění těla.



Obrázek 9 Příklady cviků v průpravné části

4. Hlavní část

1) Nácvik kotoulu vzad – žáci rozděleni do dvou skupin. Po 10 minutách se střídají.

První skupina

Žáci z první skupiny s rozstupem stojí na žíněnkách. Učitel stojí před nimi a se slovní instrukcí řídí úvodní průpravu.

Průprava: „Kolébková“ průprava – kolébky v sedu a ze dřepu s fixací hlavy v předklonu pomocí měkkého míčku pod bradou nebo s pomocí míčku mezi koleny a mezi kotníky pro správnou polohu dolních končetin, tedy těsně u sebe.

Učitel poté obejde žáky ve výchozích pozicích a tleská jim na dlaně, tím si děti fixují správnou polohu paže a dlaně.

Poté učitel názorně ukáže kotoul vzad nebo ukáže průběh cviku na jiném žákovi.

Žáci si následně stoupnou do řady a jeden po druhém provádí kotoul vzad s dopomocí učitele.

Přímá dopomoc: Přímou dopomoc provádíme úchopem za boky a pomáháme cvičenci ve vzpírání rukama tahem vzhůru.

Nepřímá dopomoc: Nepřímou dopomoc si připravíme na nakloněné rovině.

Druhá skupina

Zatím cvičí v doplňkové části na druhé straně tělocvičny, kde je připraveno slalomové hřiště. Žáci vedou florbalový míček hokejkou skrze slalom. Poté střílí míček do branky. Počítají si počet branek. (Děti mohou využít i papír nebo zápisovou tabuli, tím je udržíme v činnosti.)

2) Opičí dráha s kotoulem vzad – Hrdina v akci

Organizace: Podle obrázku č. 10 učitel s žáky připraví dráhu a přidá matraci na start.

Činnost: Žák vybíhá, s dopomocí učitele provede kotoul vzad a dál probíhá všemi stanovišti dráhy. Každý žák proběhne podle časových možností.

Čas: 10 minut

4. SKOKOVÁ DRÁHA

Motivace: „Vytvoříme si dráhu skokanů.“

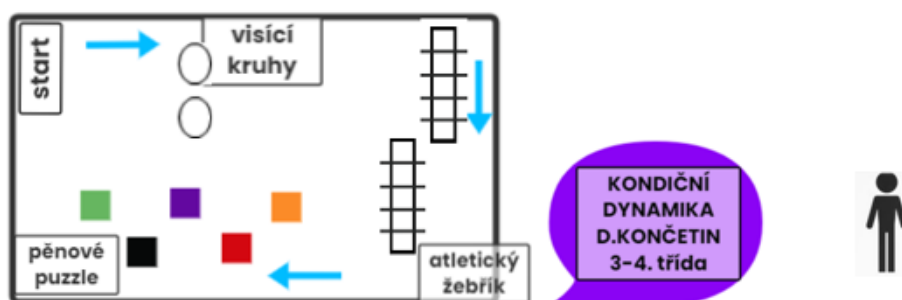
Organizace:

- Žáci stojí v řadě na startu. Vybíhají jeden za druhým a plní pohybové činnosti na stanovištích. Stanoviště vytvořena podle karty.

Činnost:

- 1. Žák vybíhá, odráží se z L nohy, ve výskoku je L noha natažená, P noha skrčená, L ruka se snaží dotknout visících kruhů. (Nebo obráceně – odraz z P nohy).
- 2. Probíhá první žebřík skoky zkřížmo a rozkročmo. U skoku zkřížmo střídá vepředu L a P nohu.
- 3. Probíhá druhý žebřík – z polohy snožmo P nohou skočí doprava, dopad snožmo, zde v mírném předklonu „rychlé nohy“, poté z polohy snožmo L nohou skočí na levou stranu žebříku – rychlé nohy a opět P nohou skáče doprava.
- 4. Pěnové puzzle – skáče snožmo z jednoho puzzle na druhé.

Pomůcky: Pomůcky dle obrázku.



Obrázek 10 Skoková dráha v hlavní části

3) Závěrečná část –Hrdina v nesnázích

A) **Organizace:** Rozdělení do skupin a podle karty, obrázek č. 11 plní úkol.

B) **Organizace:** Žáci jsou svoláni do řady, učitel ukončí cvičební jednotku a spolu s žáky zhodnotí průběh uplynulé hodiny.

2. CESTA OBRUČE

Motivace: „Budete si předávat obruče, ale bez rukou.“

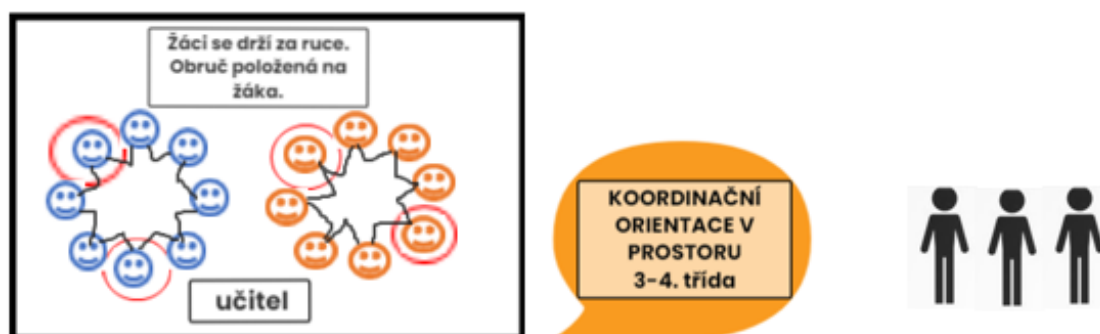
Organizace:

- Žáci jsou rozděleni do skupin po 6-7. Skupina se drží v kruhu za ruce. Na dva žáky je dána obruč.

Činnost:

- Skupina má za úkol nechat putovat obruč z žáka na žáka ale bez toho, aby se skupina rozpojila rukama.

Pomůcky: 2-3 obruče na jednu skupinu



Obrázek 11 Hra do závěrečné části VI

7 METODICKÁ PŘÍRUČKA KE KARTÁM

Metodická příručka nabízí informace o vytvořených následujících kartách. Předkládaná cvičení jsou řazena podle konkrétního přínosu, tedy především zaměřená na obsahovou stránku, méně na didaktiku nebo techniku cvičení. Vzhledem ke skutečnosti, že je tato práce určena širokému spektru učitelů a veřejnosti, není kladem důraz na úplný a názvoslovně přesný popis jednotlivých poloh a pohybů. Pro snazší orientaci jsou používány vlastní značky tvořené přes aplikaci Seesaw a MS Word.

Pohybové aktivity jsou inspirovány mými dosavadními zkušenostmi pedagoga prvního stupně, dále nápady z fotbalových a atletických tréninků a představenými činnostmi odborníci z Fotbalové asociace České republiky, kterou jsem pozvala do mé výuky.

Činnosti v kartách jsou vedené příkazovými a úkolovými styly, dále styly s nabídkou a se samostatným objevováním. Jsou využity základní formy individuální, hromadné a skupinové práce. Pohybové aktivity využívají koncepce specifických organizačních forem práce, kterými jsou doplňková činnost a variabilní provoz. Kruhový provoz je využit do některých stanovišť. S ohledem na mladší školní věk využívají karty motivačního úvodu a cvičení mají kromě výše uvedených organizačních forem také charakter soutěží, štafet, „opičích“ a přeskokových drah a závodů. Jsou využity i průpravy z netradičních her př. páłka s míčkem, hra Ringo.

Cíl karet

- Přispět k optimálnímu rozvoji pohybových schopností u všech žáků na prvním stupni základní školy.
- Zapojit všechny žáky do tělesné výchovy bez ohledu na jejich fyzické a psychické zvláštnosti.
- Vytvořit zásobník karet, který přispívá učitelům prvního stupně při plánování výuky.

Využití karet

- Podle stanovení výukového cíle dané vyučovací jednotky je vhodné cvičení využít v rušné, průpravné, hlavní a v závěrečné části.
- Činnosti využívají prostor tělocvičny.
- Karty jsou určeny všem pedagogům učícím tělesnou výchovu nebo vychovatelům, kteří vedou sportovní zájmové kroužky.
- Všechna cvičení nejsou dogmaticky daná. Učitel může i nadále svými nápady měnit strukturu cvičení nebo si upravit činnosti podle dostupných možností.

- Některé karty mají přesah do mezipředmětových vztahů př. Běh se svým výkresem, čísla.

Rozdělení karet

- Karty jsou rozděleny podle ročníků. Tedy 1.- 2.třída, 3.- 4.třída a 5. třída. Pouze cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti nabízí cviky pro všechny ročníky prvního stupně.
- Karty jsou dále rozděleny podle kondičních a koordinačních schopností.
- Kondiční schopnosti jsou dále rozděleny na sílu trupu, dynamiku dolních a horních končetin, rychlo-akční a rychlo-reakční schopnosti.
- Koordinační schopnosti jsou dále děleny na rovnováhové a rytmické schopnosti, dále orientaci v prostoru a kloubní pohyblivost.

Pomůcky v metodických kartách

- Jsou využity základní pomůcky dostupné v tělocvičnách základních škol nebo pomůcky, které jsou na trhu dostupné.
- Všeobecně se jedná o gymnastické náčiní a nářadí, atletické pomůcky, pevné vybavení tělocvičny. Také je možnost využít netradičních pomůcek (PET víčka, kousky koberečků, křídly, míčky z papírů a z ponožek, vytvořená pálka).

Uvedené informační ikony

- Subtypy pohybových schopností jsou barevně rozlišené. V každé „bublíně“ je základní informace o rozvíjené schopnosti a věkové kategorii.
- Příklad informační „bublíny“, obrázek č. 12.



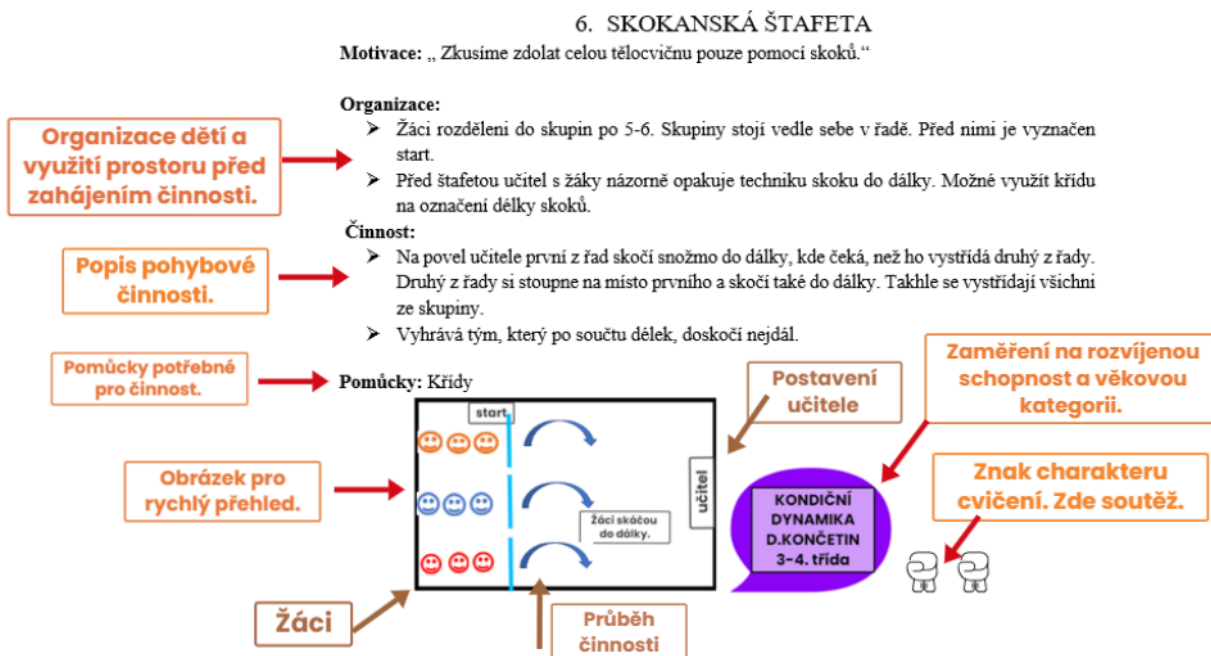
Obrázek 12 Vysvětlení informační bubliny – metodické karty

- Vysvětlení ikon, obrázek č. 13.



Obrázek 13 Vysvětlení použitých ikon – metodické karty

Popis karty, obrázek č. 14



Obrázek 14 Vysvětlení jednotlivých částí metodické karty

8 UKÁZKY METODICKÝCH KARET

8.1 Kondiční

8.1.1 Síla trupu 1-2. třída

ŽÍŽALY

Motivace: „Děti, představte si žížalky, těm se na světle nelíbí, rychle se chtějí zavrtat do hlíny do tmy.“

Organizace:

- Žáci jsou rozděleni do dvojic. Dvojice stojí v předem vytvořeném kruhu z vytyčovacích met. Jeden z dvojice leží na břiše – žížala. V kruhu je na světle.

Činnost:

- Úkolem žížaly je vyplazit se rychle z kruhu pryč do tmy. Druhý z dvojice jí v tom chce zabránit.
- Učitel pomůže vybrat podobně zdatné dvojice. Role se střídají.

Pomůcky: Kloboučky (vytyčovací mety)

Pozn. Nastavit bezpečnostní pravidla.



8.1.2 Síla trupu 3-4. třída

OCHRANĚTE SVŮJ POKLAD

Motivace: „Zahrajeme si na piráty. Piráti chtějí uloupit poklad druhé skupiny, ale musí chránit i ten svůj.“

Organizace:

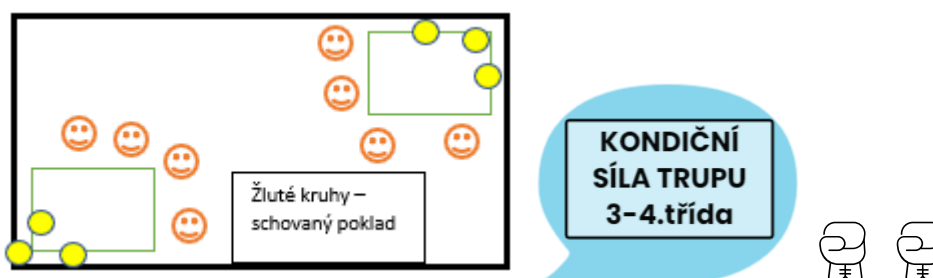
- Žáci rozděleni do dvou – čtyř skupin. Každá skupina je v jednom rohu, ve kterém je také velká matrace nebo žíněnky položené na sobě. Za nimi mají schované balónky jako poklad. Každý tým má stejný počet balónků.

Činnost:

- Úkolem pirátů je uchránit svůj poklad za žíněnkou, ale také uloupit co nejvíce balónků druhých pirátů.
- Učitel stanoví čas hry a hlídá dodržování pravidel. Každý tým si stanoví svou strategii (kdo loupí, kdo brání). Po vypršení času vyhrávají ti piráti, kteří mají nejvíce balónků.

Pomůcky: Žíněnky, matrace, balónky

Pozn. Předem si stanovit bezpečnostní pravidla.



8.1.3 Síla trupu 5. třída

ZÁPASNÍCI

Motivace: „Najděte si podobně silného kamaráda do ringu.“

Organizace:

- Žáci jsou rozděleni do dvojic. Kolem sebe si z kloboučků vytvoří ring – kruh. Lze vyznačit i křídou.

Činnost:

- Úkolem každého je vystrčit z ringu druhého z dvojice.
- Každý si pamatuje, kdo vyhrál nebo prohrál. Učitel pomůže rozdělit děti na podobně zdatné dvojice.

Pomůcky: Kloboučky nebo křídou.

Pozn. Nastavit bezpečnostní pravidla



8.1.4 Rozvoj dynamiky horních končetin 1-2. třída

KUBA ŘEKL – RINGO

Motivace: „S takovým ringo kroužkem lze hrát hodně her.“

Organizace:

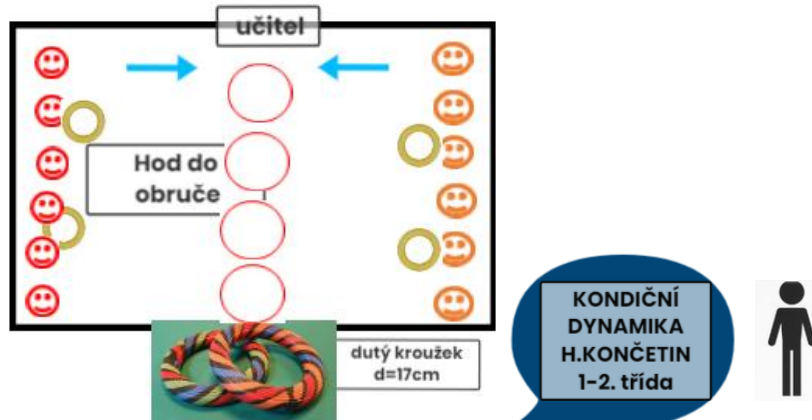
- Žáci rozdělení na dvě skupiny. Jedna skupina stojí v řadě vedle sebe na jedné polovině tělocvičny. Druhá stojí na druhé polovině. Uprostřed tělocvičny jsou kružky položené vedle sebe. (Ca 6 metrů od žáků)

Činnost:

- 1. Učitel názorně vysvětluje a ukazuje, jak kroužek chytit, jak ho odhodit – technika vodorovného hodu bekhendem, jedna noha nakročí vpřed.
- Hra: První začíná učitel. „Kuba řekl, že si máme kroužek podat okolo těla a pak hodit kroužek do kružky.“ Žáci vykonají povel, běží si pro kroužek spadlý do kružky a zpět na své místo. Pokračují další žáci ve vymyšlení pokynu, ale druhý úkol je vždy hodit kroužek do kružky.
- Př. Přendávat pod nohou, nad hlavou, podání z ruky do ruky, položit na hlavu a dřep a jiné.

Pomůcky: Ringo kroužky, kružky

Pozn. Průpravné cvičení na hru Ringo (karta 5.třída)



8.1.5 Rozvoj dynamiky horních končetin 3-4. třída

FÁBORKY

Motivace: „Horolezci, připravte si ruce a nohy, čeká nás horolezecká výzva.“

Organizace:

- Po žebřinách jsou různě zavázané látkové nebo kreповé barevné fáborky (modrá, červená, žlutá, zelená).
- Fáborky každé této barvy jsou zavázané i na tyči nebo na laně. Podle karty jsou rozmístěné i barevné puzzle/koberečky. Jsou dané dolů kruhy, na kterých je zavěšena obruč. U kruhů jsou připravené míče.
- Učitel s dětmi připraví dráhu. Učitel má předem připravené 4 barevné karty, podle kterých žák plní úkoly na dané dráze.
- Příklad: ČERVENÁ – 1. Házej obouřuč vrchem, 2. Skákej po červených puzzlích k žebřinám, na žebřinách se nohama a rukama dotýkej pouze červené. 3. Na laně a tyči došplhej k červenému fáborku.

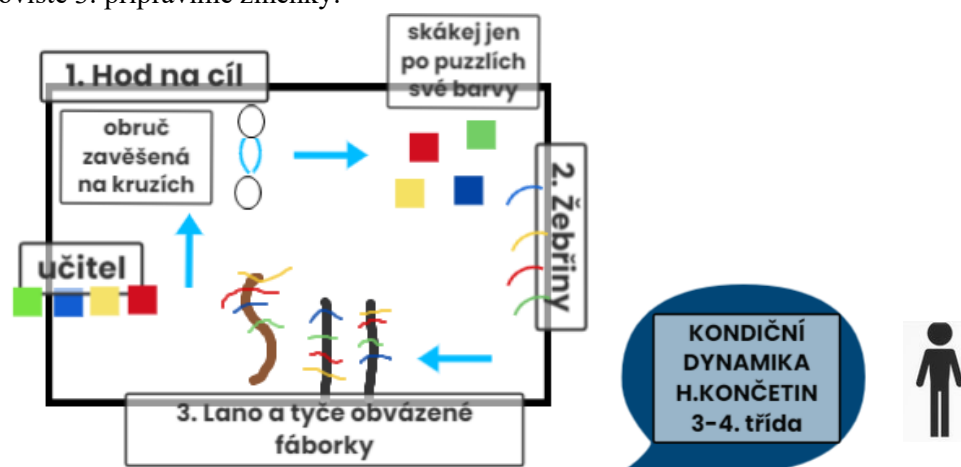
Činnost:

- Žák si vylosuje u učitele barevnou kartu. Poté plní úkoly na „opičí dráze“ podle své barvy.
- 1. Hod na cíl – žák podle karty prohodí míč obručí.
- 2. Žebřiny-Žák stoupá a chytá se pouze místa s fáborkem své barvy.
- 3. Žák vyleze na lano, tyč k fáborku jeho vylosované barvy.

Pomůcky: Podle karty

Pozn.: Učitel nechá vylosovat první kolo, poté karty položí a jde dopomáhat na stanoviště 3. Žáci poté losují sami.

Pozn.2: U stanoviště 3. připravíme žíněnky.



8.1.6 Rozvoj dynamiky horních končetin 5. třída

BIATLON

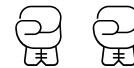
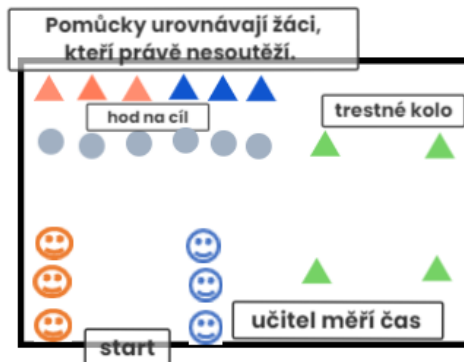
Motivace: „Rozdělte se do družstev, zahrajeme si biatlon bez sněhu.“

Organizace:

- Žáci se rozdělí do skupin po 5-6. Záleží na počtu žáků ve třídě. Pomohou mít rozlišovací vesty.
- Podle karty je připravená hra. 2-4 soutěžní týmy jsou na startu (podle možností tělocvičny).
- Podle prostoru tělocvičny lze více prodloužit běh ke stanovišti „hod na cíl“.
- Spadlé kužele a úpravu míčů zajišťují žáci, kteří v tu danou chvíli nesoutěží.

Činnost:

- První žáci z týmů vybíhají ke stanovišti „hod na cíl“. Vezmou si jeden míč a trefují se do kužele své barvy. Jeden pokus=jeden kužel. Pokud se žák trefí 3x napoprvé, běží si plácnout s dalším z řady a řadí se ke svému týmu. Vybíhá druhý z družstva.
- Pokud se netrefí, musí oběhnout trestné kolo (max.3 trestná kola) a pak teprve běží předat štafetu.
- Vítězí družstvo, které za nejkratší čas doběhne.



8.1.7 Rozvoj dynamiky dolních končetin 1-2. třída

LYŽAŘI I. (Křištofič, 2006)

Motivace: „Zahrajeme si na lyžaře, jaký pohyb vlastně lyžař na lyžích dělá?“

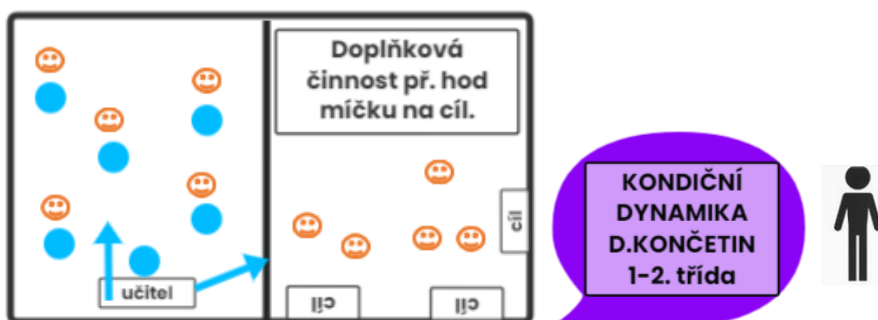
Organizace:

- Učitel pobídne děti, aby mu ukázaly, jak se lyžař pohybuje na lyžích.
- Poté žáci zkoušejí rovnováhu na overballu.
- V případě, že je málo overballů, je vhodné žáky rozdělit do dvou skupin. Druhá skupina má zatím připravenou doplňkovou činnost bez nutné asistence učitele.

Činnost:

- Žák stojí na overballu, z „polodřepu“ dopíná nohy a poté zpět. Drží rovnováhu, nesmí spadnout.

Pomůcky: Overball



8.1.8 Rozvoj dynamiky dolních končetin 3-4. třída

SKOKOVÁ DRÁHA

Motivace: „Vytvoříme si dráhu skokanů.“

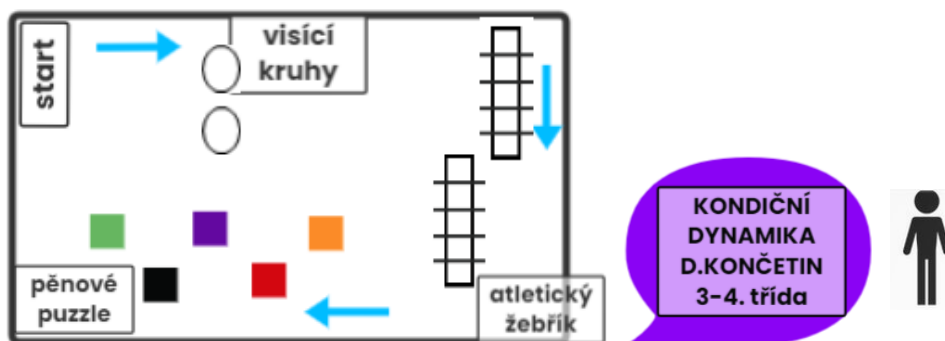
Organizace:

- Žáci stojí v řadě na startu. Vybíhají jeden za druhým a plní pohybové činnosti na stanovištích. Stanoviště vytvořena podle karty.

Činnost:

- 1. Žák vybíhá, odráží se z L nohy, ve výskoku je L noha natažená, P noha skrčená, L ruka se snaží dotknout visících kruhů. (Nebo obráceně – odraz z P nohy).
- 2. Probíhá první žebřík skoky zkřížmo a rozkročmo. U skoku zkřížmo střídá vepředu L a P nohu.
- 3. Probíhá druhý žebřík – z polohy snožmo P nohou skočí doprava, dopad snožmo, zde v mírném předklonu „rychlé nohy“, poté z polohy snožmo L nohou skočí na levou stranu žebříku – rychlé nohy a opět P nohou skáče doprava.
- 4. Pěnové puzzle – skáče snožmo z jednoho puzzle na druhé.

Pomůcky: Pomůcky dle obrázku.



8.1.9 Rozvoj dynamiky dolních končetin 5. třída

PROUDOVÉ CVIČENÍ NA TRAMPOLÍNĚ (Křištofič, 2006)

Motivace: „Zkusíme dnes své tělo koordinovat při skoku na trampolíně a zároveň při doskoku odbít míč.“

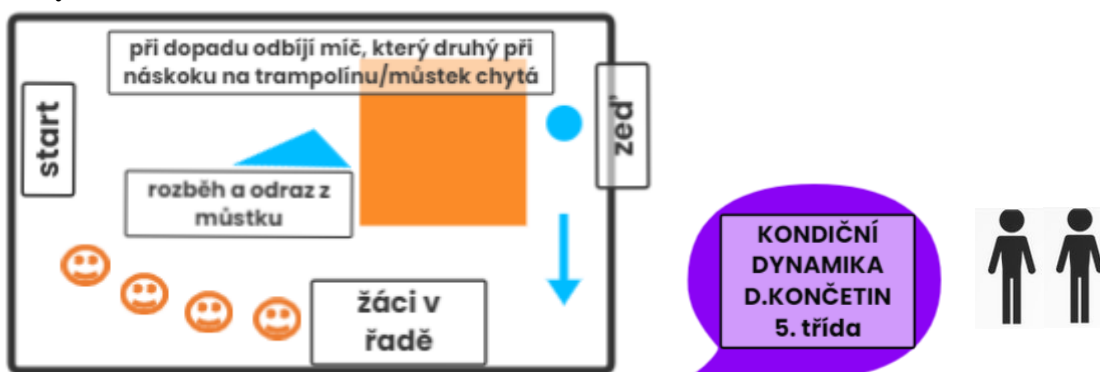
Organizace:

- Žáci jsou seřazeni v řadě, vybíhají postupně za sebou.
- U stěny je podle obrázku připraveno stanoviště.
- Zjednodušení: Nejprve si obě fáze cvičení mohou zkusit pouze dvojice.

Činnost:

- Činnost má dvě fáze: 1. Žák se rozeběhne s míčem, odrazí se z trampolíny a při doskoku odbije míč o stěnu před ním. 2. fáze – Druhý žák za ním naskočí na trampolínu a chytá odbitý míč, který také při doskoku odbíjí o zeď. Poté v proudu pokračují další žáci.

Pomůcky: viz karta



8.1.10 Rozvoj rychlo-akčních schopností 1-2. třída

ZMRZLINY DO KORNOUTKU

Motivace: „Dnes si dáme zmrzlinu, ale stihnete to, když vám ty kopečky budu chtít sníst?“

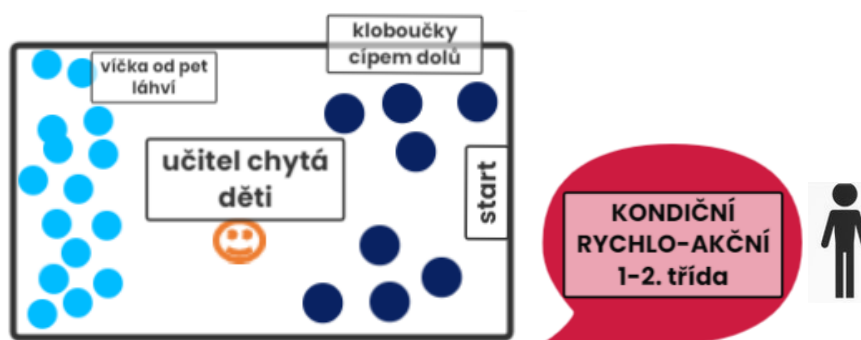
Organizace:

- Děti různě rozmístěné na startu. Na startu jsou rozmístěné kloboučky cípem dolů. Na druhé straně tělocvičny jsou víčka od PET lahví.
- Cíl: Co nejrychleji naplnit všechny kloboučky „zmrzlinami“.
- Níže obrázek: Zde verze klobouček + víčko od PET lahve. Lze také obruče + balónky

Činnost:

- Na povel učitele se děti rozbíhají pro víčko (každý jedno), po sebrání běží zpátky ho dát do kloboučku (kopeček do kornoutku). Při cestě zpět učitel chytá děti. Pokud žáka chytne, vezme mu víčko. Žák udělá pět trestných dřepů a běží zpátky pro víčko.
- Hra končí, když jsou všechna víčka v kloboučku. Můžeme opakovat nebo dělit děti na družstva.

Pomůcky: Barevné kloboučky, víčka. **Pozn.** S kloboučky vést i rozcvičku. Mohou startovat z různých poloh.



8.1.11 Rozvoj rychlo-akčních schopností 3-4. třída

SOUTĚŽ PIRÁTŮ

Motivace: „Piráti, je nejvyšší čas si do svých lodí uloupit co nejvíce pokladu.“

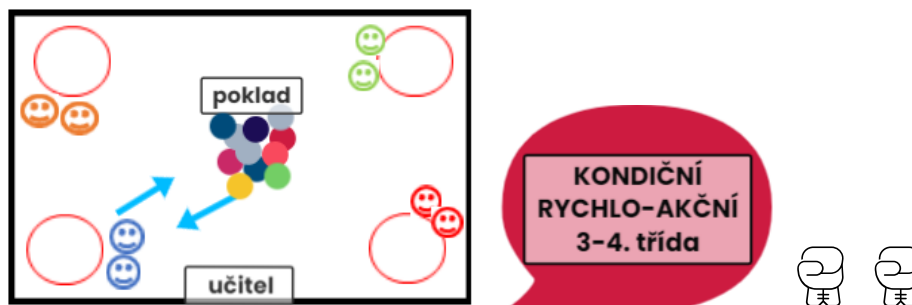
Organizace:

- Rozdělíme třídu do 4-6 skupin. Každá skupina pirátů má svou loď vytvořenou obručí v některé části tělocvičny. Poklad (co nejvíce kloboučků nebo malých míčků, PET víček) je uprostřed tělocvičny. Všichni žáci jsou u své lodi-obruče.

Činnost:

- Na povel učitele vyběhají první ze skupiny doprostřed tělocvičny, vezmou jeden poklad a běží zpět ho dát do obruče svého týmu. Plácne druhého v řadě a činnost probíhá štafetově.
- Hra končí ve chvíli, když už uprostřed tělocvičny není žádný poklad. Pravidla: Žák čeká na plácnutí svého spoluhráče, pak vybíhá. Vždy jeden hráč bere jeden klobouček (poklad). Po ukončení hry si piráti spočítají svůj lup. Počítá se pouze ten, který je uvnitř obruče.

Pomůcky: Malé pomůcky – PET víčka, kloboučky, obruče



8.1.12 Rozvoj rychlo-akčních schopností 5. třída

SOUTĚŽ: POSKLÁDEJ ČÍSLA

Motivace: „Dnes si spočítáme pár příkladů, ale jdeme počítat do tělocvičny.“

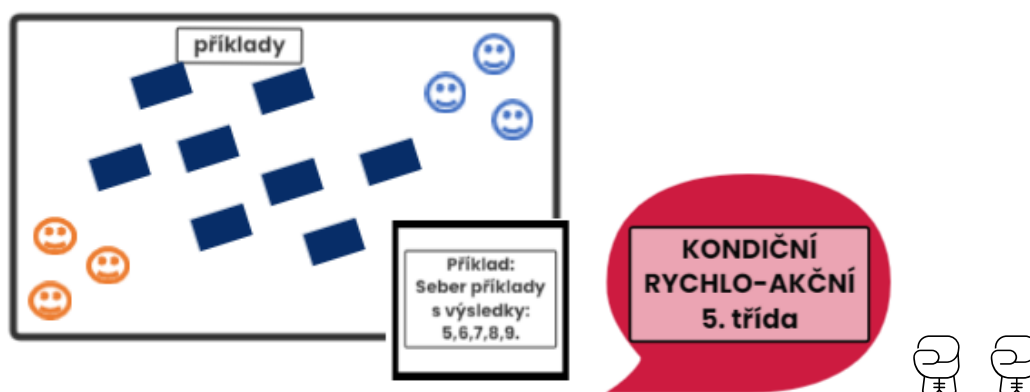
Organizace:

- Žáci rozděleni do dvou až čtyř týmů podle počtu žáků.
- Uprostřed tělocvičny učitel rozhází různé příklady (musí si předem připravit). Otočené příkladem k podlaze.
- Každý tým sbírá 5-6 příkladů.
- Vyhrává ten tým, který jako první najde příklady s předem určenými výsledky. Kartu s předem danými výsledky dostane od učitele (každý tým může mít jiné výsledky)

Činnost:

- Na povel učitele začíná hra. Po jednom vybíhá první z týmů, otáčí libovolný papírek-spočítá si příklad a pokud výsledek je jeho hledané číslo, vezme papírek s sebou. Pokud ne, otáčí zpátky a běží zpět. Vybíhá druhý. Žáci v týmu si mohou radit – kde jsou jaké příklady.

Pomůcky: Papírky s příklady. **Pozn.** Při změně příkladů vhodné pro více ročníků. První třída může hledat pouze čísla.



8.1.13 Rozvoj rychlo-reakčních schopností 1-2. třída

NA ZVÍŘE STARTUJ

Motivace: „Takový gepard je rychlý jako auto, zkusíme být také dnes rychlí jako ten gepard.“

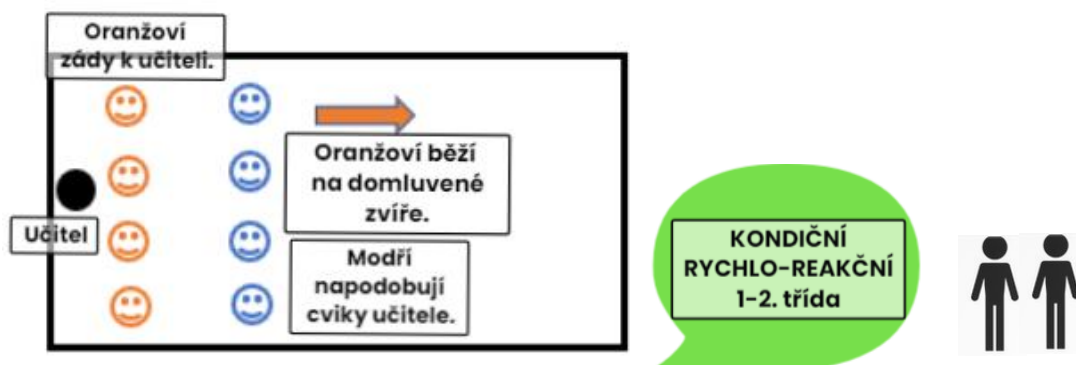
Organizace:

- Žáci tvoří dvě řady naproti sobě. Odstup 2 metry. Dvojice naproti sobě cvičí spolu.
- Učitel stojí čelem k jedné řadě.
- Učitel s žáky si názorně ukáží cviky, které při hře budou používat tak, aby je znali všichni žáci.

Činnost:

- Učitel pantomimou naznačuje zvířata (př. Slon, medvěd, čáp, lev, pták a jiná). Žáci k němu čelem pantomimu opakují. Na tu reaguje druhá řada.
- Jakmile žák z dvojice napodobuje signální zvíře, druhá řada sprintuje ke stěně a zpátky.
- Řady se střídají, možnost různých poloh startů.

Pomůcky: 0



8.1.14 Rozvoj rychlo-reakčních schopností 3-4. třída

OCÁSKOVANÁ-STŘELBA NA KOŠ

Motivace: „Dokážeš si uhlídat svůj ocásek a zároveň ho vzít někomu jinému?“

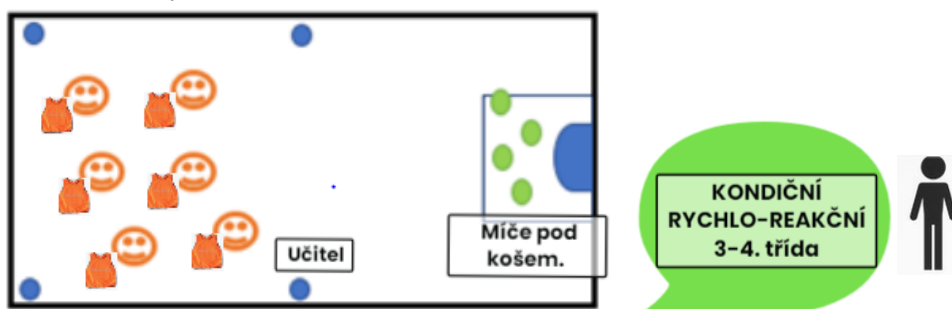
Organizace:

- Žáci na půlce tělocvičny rozmístěni po jednom. Na druhé polovině tělocvičny jsou umístěny dvě žíněnky.
- Kužely označíme polovinu hřiště na běhání. Všichni žáci začínají v hřišti. Každý žák má za zády za cvičebními kraťasy zastrčenou rozlišovací vestu.

Činnost:

- Úkolem je vzít jinému žákovi rozlišovací vestu a zároveň si uchránit tu svou.
- Žákovi se podaří uloupit cizí „ocásek“, vrátí ho zpět do ruky. Žák bez ocasu běží ke koši a měkkým míčem se snaží trefit koš.
- Opouští pole, když trefí koš nebo se mu nepodaří míč prohodit košem ani po pátém pokusu. Poté si „ocásek“ znovu zandá za kalhoty a vrací se do hry.

Pomůcky: Rozlišovací vesty, měkké míče – střelba na koš.



8.1.15 Rozvoj rychlo-reakčních schopností 5. třída

V Africe

Motivace: „Zem je horká a ve vzduchu lítají kokosy, jak si s tím poradíš ?“

Organizace:

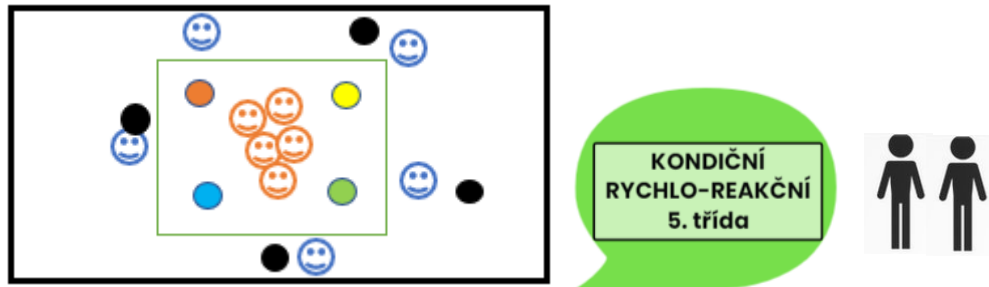
- Žáci rozdělení do dvojic. První z dvojice jsou v poli. Druzí jsou rozmístěni kolem hřiště a drží v ruce měkký míč.
- V tělocvičně jsou připraveny stejné stanoviště podle obrázku. (Na jedno stanoviště max 10 žáků)

- Učitel drží v ruce 4 různě barevné kloboučky. Po písknutí učitel dává nad hlavu jeden z kloboučků.

Činnost:

- Hráči v poli podle barvy běží k dané metě(kloboučku). Kolem kloboučku dokola „rychlýma nohama“ obíhají stanoviště, dokud učitel barvu nevymění. Druzí hází po své dvojici balónky nebo měkký míč, hráč v poli se ještě musí vyhýbat. Po stanoveném čase výměna.
-

Pomůcky: Kloboučky, měkké míče, balónky.



8.2 Koordinační

8.2.1 Rozvoj rovnováhových schopností 1-2. třída

EXPRES POŠTA

Motivace: „V míči je zakódovaná důležitá zpráva, rychle mi musíte zprávu předat.“

Organizace:

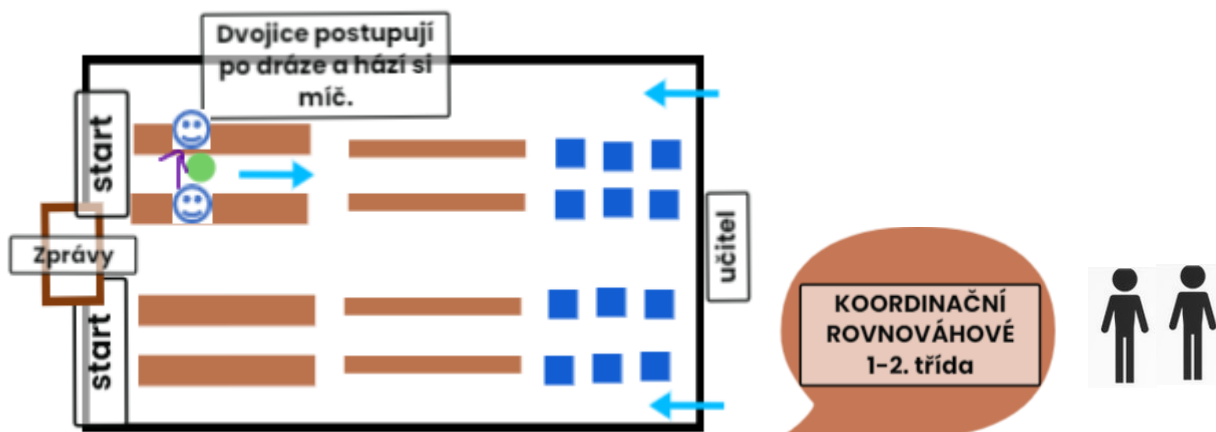
- Po tělocvičně jsou připraveny dvě stejné dráhy (aby žáci nestáli dlouho v řadě). Žáci jsou rozděleni do dvojic, které stojí naproti sobě v jedné dráze. U startu v rozložené bedně jsou zprávy, které musí žáci učiteli říct. (zde doporučuji učivo, které si děti procvičují př. Zprávy o čase (procvičování hodin), zprávy o počasí, kdo vypočítal kolik příkladů, které květiny rostou na jaře, jaké jsou jarní měsíce a jiné).
- Dráha obsahuje: Dvě lavičky naproti sobě, dále dvě lavičky otočené naproti sobě a pěnové puzzle naproti sobě.
- Každá dvojice má svůj míč.

Činnost:

- Dvojice si přečte jednu zprávu, kterou jakoby „zakóduje“ do míče. Naskakují na lavičku ve stejné dráze a posouvají se po dráze sobě čelem, přitom si hází míč. Až dojde dvojice k učiteli, předá mu zprávu a utíkají zpět na start a opakují činnost s jinou zprávou. Stále ve své dráze.

Pomůcky: Lavičky, zprávy s učivem, míče, pěnové puzzle

Pozn.: Stanovit bezpečnostní pravidla (posun po lavičce), vypadnutí míče při posunu



8.2.2 Rozvoj rovnováhových schopností 3-4. třída

OPIČKY NA KRUZÍCH

Motivace: „Jestlipak udržíte rovnováhu při cvičení na kruzích.“

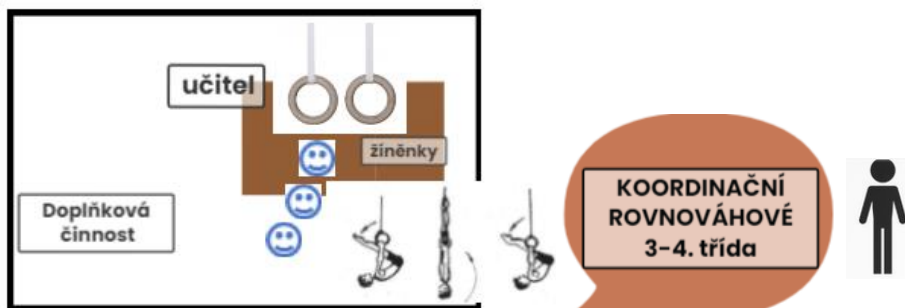
Organizace:

- V tělocvičně jsou připravené stažené kruhy na úrovni hrudi – brady žáků. Dále stahuje učitel kruhy podle potřeby. Žíněnky pod kruhy.
- Učitel stojí bokem, dopomáhá dětem držení za zápěstí nebo za trup (podle cvičení).
- Je možné v druhé části tělocvičny vytvořit doplňkovou činnost, aby děti při čekání na kruhy dlouho nečekaly v řadě.

Činnost:

- Kruhy na úrovni krku žáka: Žák se drží za jeden kruh ve svisu stojmo. Učitel ho roztáčí. Žák dává nohy k sobě a od sebe – tím mění rychlost.
- Kruhy na úrovni žákovo pánve: 1. Žák dá nohy do kruhů (sedne si), zkouší různé rovnováhové polohy př. Zaklání se, předklání, balancuje, závěs v podkolení. (v této poloze může zkoušet chytat míč) 2. Sestava cvičení – ze svisu stojmo, svisem vnesmo do svisu střemhlav. (předchází delší manipulace s kruhy, není vhodné na první seznámení s náčiním)
- Kruhy na úrovni žákovo kolen: Žák si stoupne do jednoho nebo dvou kruhů, balancuje, překopává, zkouší se houpat.

Pomůcky: Gymnastické kruhy, žíněnky



8.2.3 Rozvoj rovnováhových schopností 5. třída

PŘEVALY (Křištofič, 2004)

Motivace: „Dnes se zkusíme převalovat na žíněnce, jednoduché? Tak to ztížíme.“

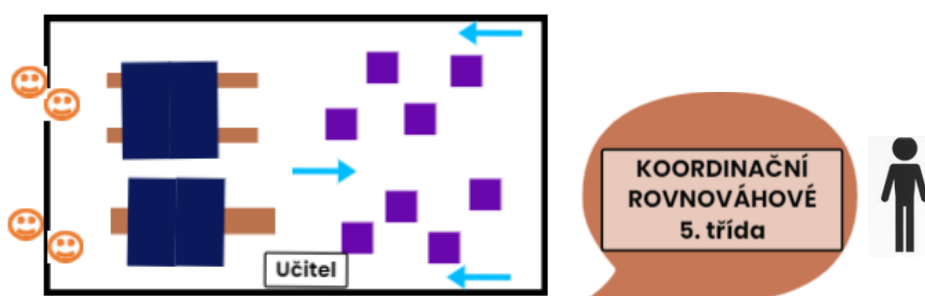
Organizace:

- V tělocvičně připravíme podle karty žíněnký ležící na lavičce. Dále molitanové čtverce. Žáci stojí ve dvou řadách.

Činnost:

- První v řadě si lehají na žíněnky a převalují se na konec lavičky, Drží směr, nesmí spadnout. Poté po jedné přeskakují přes molitanové čtverce, také bez spadnutí. Žák střídá dráhu.

Pomůcky: Lavičky, žíněnky, molitanové čtverce.



8.2.4 Rozvoj rytmických schopností 1-2. třída

SKÁKÁNÍ PANÁKA

Motivace: „Vytvoříme si takovou skokovou rytmickou dráhu.“

Organizace:

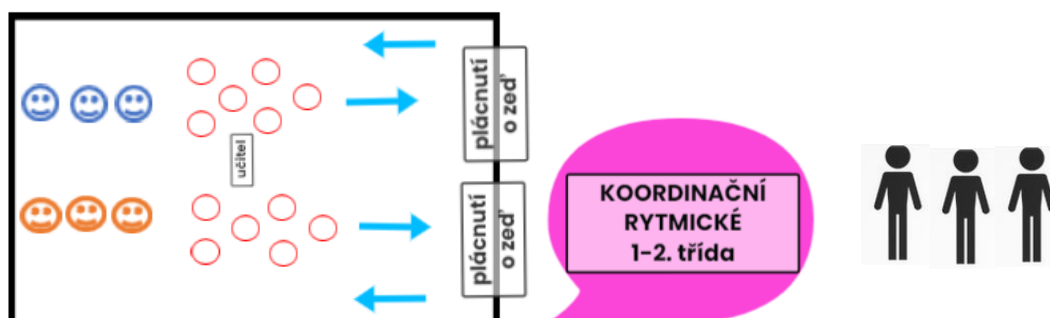
- V tělocvičně jsou připraveny dráhy z kruhů (viz obrázek). Žáci rozdělení do dvou řad. Družstvo stojí před svou dráhou.
- Před proudovým cvičením si žák rytmiku skoků zkusí podle názorného předvedení učitele.

Činnost:

- První žáci skáčou podle pokynu rytmickými skoky do kruhu a vně, poté vyběhají sprintem na konec tělocvičny, plácnou o zeď a běží se znova zařadit.
- Možnosti skoků: 1. skok rozkročný (každá noha svůj kruh), 2. skok snožmo (do jednoho kruhu). Nebo skoky po jedné, skoky s meziskokem.

Pomůcky: Kruhy

Pozn.: Důležitá je zde rytmika skoků, volit jednoduchá opakování.



8.2.5 Rozvoj rytmických schopností 3-4. třída

TLESKNI A CVIČ (Zítka a Chrudimský)

Motivace: „Naskakovat na lavičku je jednoduché, ale zvládneš to podle spolužákovy rytmiky?“

Organizace:

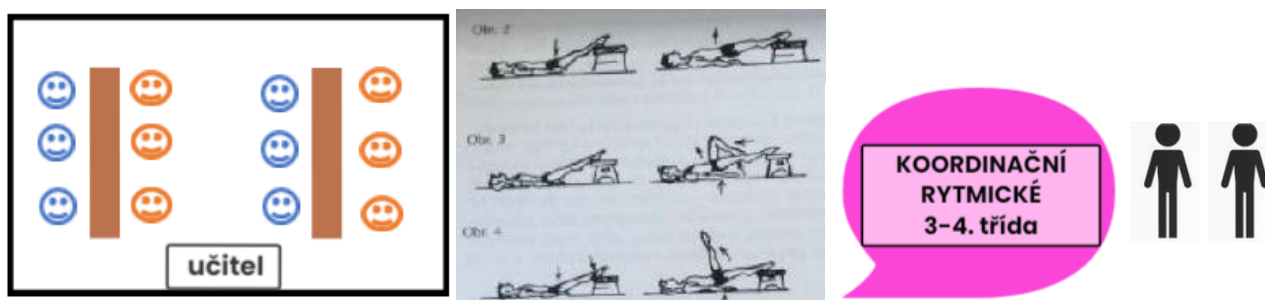
- V tělocvičně jsou naproti sobě dané lavičky. Žáci jsou rozděleni do dvojic, stojí naproti sobě, uprostřed mají lavičku.

Činnost:

- První z dvojice vytleská čtyři doby podle svého rytmu. Druhý z dvojice podle tohoto rytmu naskakuje na lavičku. – P noha na lavičku, L noha na lavičku, L noha zpět a P noha zpět. Ti, co upřednostňují levou nohu první, mohou naskočit obráceně.
- Dvojice se po chvíli mění.
- Učitel názorně ukáže a slovně vysvětlí možnosti cvičení.

Činnost na závěr: Doplňková činnost na lavičce viz obrázky níže.

Pomůcky: Lavičky



8.2.6 Rozvoj rytmických schopností 5. třída

ŠICÍ STROJ

Motivace: „Jen rychlé nohy zvládnou napodobit šicí stroj.“

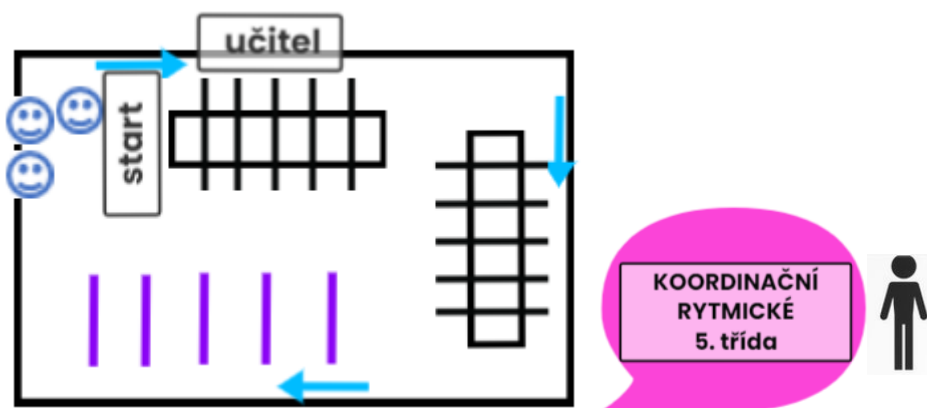
Organizace:

- Podle možností tělocvičny jsou připraveny dva atletické žebříky a překážková dráha. Je možné přidat ještě stanoviště se švihadlem, šplh na tyči nebo stanoviště s jinou činností.
- Před proudovým cvičením učitel názorně ukazuje a slovně vysvětluje rytmický postup skoků každé části.

Činnost:

- Žák si zkusí každou část dráhy sám. Korekci cviků na úvod mohou žáci v malé skupince zvládnout sami. Poté každý žák vyběhá z řady a zdolává překážky podle zadaného postupu.
- Dráhu můžeme po dvou kolech obměnit – př. Překážkovou dráhu s většími rozestupy a na dva meziskoky. Jinou frekvenci a koordinaci rytmických pohybů na atletickém žebříku.
- Atletický žebřík (skoky po jedné noze, snožmo, s meziskokem, skok zkrížmo, „rychlé nohy“)

Pomůcky: Atletické měkké překážky nebo otočené lavičky, atletické žebříky.



8.2.7 Rozvoj orientace v prostoru 1-2. třída

PADÁK

Motivace: „Dnes si zahrajeme s barevným padákem pohybové hry.“

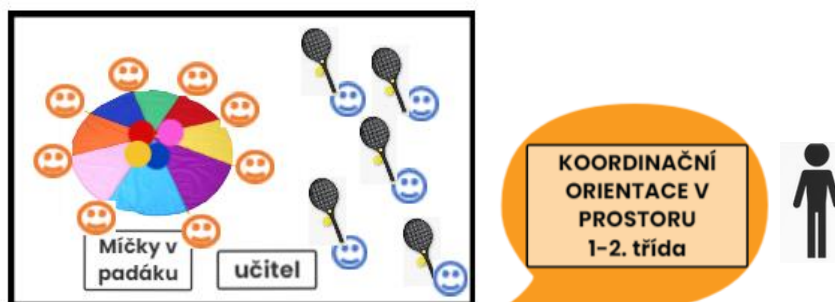
Organizace:

- Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny po 8 (podle počtu třídy i více skupin). První skupina je v jedné části tělocvičny. Každý žák z této skupiny drží pátku a míček na líný tenis. Druhá skupina stojí v kruhu v druhé části tělocvičny a každý žák drží v ruce úchyt od látkového padáku.

Činnost:

- Padák – Žáci pod vedením učitele plní jednoduché pohybové úkoly.
- Hry: př. Padák zvedneme nahoru nad hlavy a vymění si místa modří (žáci u modré barvy padáku probíhají pod padákem a mění si místo, dokud padák nespadne dolů.) př. Všichni žáci se schovávají pod padákem, př. Na padák se hodí míčky, které žáci musí třepáním vyhodit ven nebo je zde jen jeden míček, který chceme dokutálet na jednu barvu. Př. Uprostřed sedí jeden žák a kolem něho hodně míčků, jeho úkolem je chytit míček dané barvy ve chvíli, kdy žáci třepotají padákem.
- Líný tenis – žáci se snaží driblovat míček nad pátkou bez spadnutí míčku na zem nebo si pinkají míček o zeď.

Pomůcky: Líný tenis – pátky a míčky, látkový padák



8.2.8 Rozvoj orientace v prostoru 3-4. třída

1. LETCI

Motivace: „ Za pomoci kruhů dnes poletíte až na konec překážkové dráhy.“

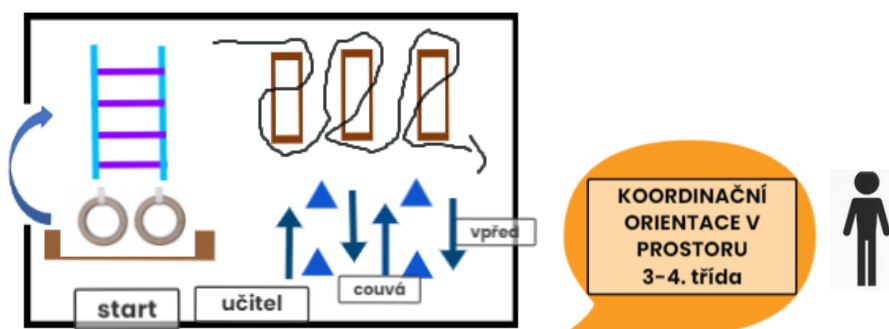
Organizace:

- V tělocvičně je připravena dráha podle obrázku. Lavička, kruhy stažené na úrovni hlavy žáka, pěnový/atletický žebřík, rozložená bedna položená na šířku, čtyři kužele.
- Žáci stojí na startu a probíhají dráhou.

Činnost:

- Po startu žák stoupne na lavičku, ze které se zhoupne, co nejdále na pěnový žebřík/atletický žebřík. Dále ve vzporu skrčmo (po čtyřech) prochází podle šipky otvory rozložené bedny. Na posledním stanovišti ho čekají čtyři kužele. Žák se neotáčí, rychlými nohama jde vpřed a couvá na hranici kuželů.
-

Pomůcky: Lavička, pěnový/atletický žebřík, gymnastické kruhy, rozložená bedna na stojato, kužele



8.2.9 Rozvoj orientace v prostoru 5. třída

POHYBY V LETU

Motivace: „ Postavíme si opičí dráhu s trampolínou.“

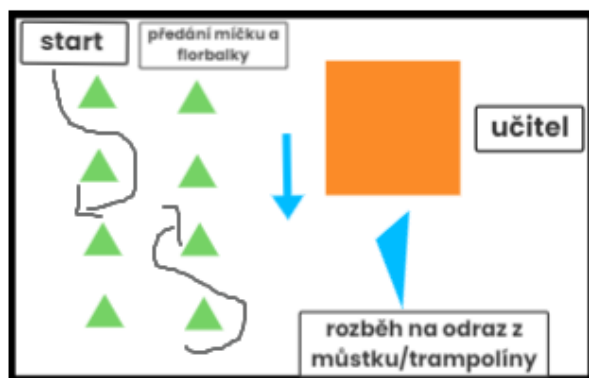
Organizace:

- Dětem dáme tuto kartu, podle které postaví dráhu.
- Děti seřazeni v řadě u startu. Začínají florbalovým slalomem.

Činnost:

- 1. První drží florbalovou hůl a postupným vedením míčku prochází slalom, následují další žáci. Na konci slalomu žák předá hokejku a míček dalšímu v řadě. Poté vybíhá se řadit na skok z trampolíny/můstku.
- 2. Žák vybíhá, odráží se z můstku/trampolíny, v letu zkouší různé pohyby podle svých možností. Př. Rotace o 360°, roznožit, skrčit nohy („kufř“), přednožit nebo zanožit nohy.

Pomůcky: Kužele, dopadová matrace, trampolína/můstek **Pozn.:** Nastavit bezpečnostní pravidla u skoků.



KOORDINAČNÍ
ORIENTACE V
PROSTORU
5. třída



8.2.10 Rozvoj kloubní pohyblivosti 1-5. třída

SVÍČKA

Motivace: „Učitel volí cviky s tématem sfoukávání svíčky. Jedna, dvě, tři, čtyři, pět, svítí tu pět svíčiček. Kdybychom je všechny sfoukli, na co bychom se pak koukli?“

Organizace a činnost:

- Žáci mají kolem sebe rozestupy. Učitel stojí před nimi tak, aby na všechny viděl. Názorně a slovně vysvětluje cvik. Koriguje špatné provedení cviků u dětí.
- Kompenzačním cvikem je vždy „sfouknutí svíčky“ tedy sbalení, končetiny do výchozí polohy a jiné.
- Cvik zaměřen na pohyblivost hlezenních kloubů, kyčelních kloubů, ramenních kloubů, páteřního spojení a celkového zpevnění těla.



KOORDINAČNÍ
KLOUBNÍ
POHYBLIVOST
1-5. třída



DISKUZE

Když se stanovil cíl práce a specifikovala se věková skupina dětí, pro které karty budu připravovat, začala jsem vyhledávat příležitosti navštěvovat fotbalové a atletické tréninky mladší přípravky. Podařilo se mi dvakrát přizvat do výuky slečnu Bernardovou z FAČR, která si po naší domluvě cíleně připravila sportovní činnosti, které odpovídaly náležitostem budoucích karet. Dále jsem zhlédla různá výuková a tréninková videa, při kterých jsem si zaznamenávala nápady pro mou tvorbu. Inspirovala jsem se jógou a tištěnými publikacemi, které také nabídly zajímavé činnosti a cviky do výuky. V průběhu tohoto úkolu jsem prostudovala základní dělení pohybových schopností tak, abych poté mohla cvičení vhodně rozdělit podle rozvíjené pohybové schopnosti. Tím, že jsem chtěla karty využít v prostorách tělocvičny, nezařadila jsem do karet průpravná cvičení zaměřená na rozvoj vytrvalosti u běhů na delší vzdálenosti.

Takto jsem sbírala inspiraci do výuky více než půl roku. V průběhu tohoto úkolu jsem zjistila, že se mnohá cvičení opakují, jen jsou variabilně pozměněná. Ke konci hledání dalších cvičení jsem měla soupis nerovnoměrně dlouhý. Například cviky pro rozvoj statické síly a reakční rychlosti obsahovaly dlouhý seznam, a to jsem ještě plánovala, že mnohé cviky jsou pouze základem, a ještě je pozměním s ohledem na věk a motivaci žáků. Naopak jsem vnímala nedostatek cvičení pro rozvoj rovnováhových schopností a kloubní pohyblivosti. Důvodem také bylo, že jsem nechtěla sepisovat tradiční „rozcvičku“, ale spojit některé cviky do tematicky založeného celku. Karty obsahující rozvoj kloubní pohyblivosti nejsou z tohoto důvodu řazeny podle věku. Jsem si vědoma, že sepsané karty nejsou konečným výsledkem všech možných cvičení, jistě bych mohla pokračovat dále, ale poskytují rozmanitou strukturu základů cviků, které si učitel může různě pozměnit nebo tematicky pospojovat v jiné celky.

Když jsem měla dostatek cvičení, zamýšlela jsem se nad jejich využitím a navrhovala jsem vizuální a obsahovou stránku karty. Měla jsem na začátku potíže při tvorbě obrázku, který svým náhledem pomáhá učiteli se orientovat v textu a lépe pochopit proces zadaného cvičení. Kvůli probíhající pandemii byly školy zavřené a já jsem tedy nemohla fotit své žáky při výuce. Zkoušela jsem si stahovat různé aplikace do počítače, ale obrázek vždy skončil nezdarem, protože aplikace nenabízela dostatek ikon, nepřehledně nabízela nástroje malování nebo manipulace s nástroji malování nebyly lehké ovladatelné. Zkoušela jsem také využít MS Word, ale stále se mi nedařilo docílit tíženého efektu. Nakonec jsem využila aplikaci Seesaw pro zadávání úkolů a komunikaci v distanční výuce s mými žáky. Aplikace je podobná Powerpoint prezentaci, ale je obohacena dalšími prostředky pro komunikaci a pro tvorbu výukové tabule

pro žáky. Tedy nakonec s pomocí MS Word, obrázků z Google (zejména pomůcky v tělocvičně) jsem v Seesaw ve výukovém prostředí vytvořila obrázek, který jsem následně výstřížkem přenesla do textu jako obrázek.

Covidová pandemie mi také vzala tu možnost využít rozpracované karty ve své výuce a poté zohlednit zpětnou vazbu žáků a odhalit případná úskalí daných cvičení. Výsledná podoba karty tedy probíhala v mých představách. Při úvaze nad obsahovou stránkou jsem chtěla, aby se mohly vytisknout a být pedagogovi po ruce. Dále jsem se snažila o jejich přehlednost. Usadit v nich roli učitele, srozumitelně a stručně popsat organizaci a činnost žáka.

Portfolio cvičení nakonec obsahuje přes 120 karet. Musím se přiznat, že tolik nápadů jsem předpřipravených neměla. Ale při tvorbě karty, při tom, jak jsem o průběhu činnosti přemýšlela, mě napadaly další možné způsoby, varianty a hry, které jsem také zapracovala. Karty zabírají více než 70 stran textu, proto jsem se po konzultaci s vedoucí práce rozhodla nechat v praktické části pouze ukázky karet a zbytek uložit do přílohové části. Zpracovat metodické karty kvůli tvorbě obrázku a ladění obsahové stránky mi trvalo dlouho, jednu kartu jsem sepisovala průměrně 15-20 minut.

Byla jsem přizvána na fotbalové tréninky mladší přípravky, kde vedu všeobecnou přípravu každé pondělí prvních 30 minut tréninku. Těší mě, že začínající uvolňování a návrat dětí do škol mi navrácí tu možnost si svou práci vyzkoušet v praxi.

ZÁVĚR

Poznatky zpracované v diplomové práci potvrdily, že učitel musí vycházet ze specifických vlastností dětského věku, aby mohl vytvořit adekvátní podmínky pro pohybové učení. Dětské psychické zvláštnosti vstupují do celkového přijetí pohybu dětmi. Děti přirozeně rády cvičí, ale je mnoho vlivů, které jejich zájem ovlivňují.

Tělesná výchova nabízí jedno z mála míst, kde se žák setká s možnostmi pohybu, který je s ohledem na jeho věk a pohybovou úroveň, všeobecně zaměřený. Koncepce Tělesné výchovy má své důležité místo v předmětech na základní škole, protože tento systém nabízí širokou škálu nástrojů, tezí a poznatků, které potvrzují neodmyslitelný příznivý význam a pozitivní záměr pohybových aktivit optimálně rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti u dětí mladšího školního věku.

Získané znalosti ukazují, že nestačí vést vyučovací jednotku pouze ledabyle a využívat tradičních a stálých her a cvičení. Naopak je zde nutná všeobecná průprava a promyšlené didakticky zvládnuté plánování učitele tělesné výchovy, který ovlivňuje průběh pohybového vývoje u každého žáka.

Ukázala se provázanost všech témat zpracovaná v teoretické části. Všechny oblasti a aspekty dětského vývoje a charakteristika pohybových schopností se prolínaly do kapitol o Tělesné výchově na prvním stupni a zaštitily obsah metodických karet.

Původním záměrem bylo vytvořit pro své účely zásobník karet obsahující cvičení s ohledem na rámcový vzdělávací program škol. V závěru přidávám, že je mohou využít vedoucí kroužků a volnočasových aktivit, kteří se zaměřují na všestranný pohybový rozvoj dětí nebo hledají průpravná cvičení pro rozvoj dílčích pohybových schopností dětí mladšího školního věku.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

TIŠTĚNÁ LITERATURA

- Blatný, M. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha : Karolinum, 2016. ISBN: 978-80-246-3462-3.
- Donnelly, F. C. a Mueller, S. a Gallahue, D. *Developmental physical Education for all children*. USA: Wallsworth, 2003. ISBN 978-1-4504-4157-5.
- Dovalil, J. a Choutková, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988. 27-009-88.
- Dovalil, P. a kolektiv. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia, 1982. 322133.
- Dvořáková, H. a kolektiv. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí*. Praha: Dr.Josef Raabe, 2014. ISBN: 978-80-7496-162-5.
- Dvořáková, H. a Engelthalerová, Z. a kolektiv. *Tělesná výchova na 1.stupni základní školy*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN: 978-80-246-3308-4.
- Engelthalerová, Z. a kolektiv. *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí*. Praha: Josef Raabe, 2019. ISBN:978-80-7496-404-6.
- Graham, G. *Teaching Children Physical Education - Becoming a Master Teacher*. USA: Versa Pre, 2001. ISBN: 0-7360-3335-1.
- Gulden, E. a Pohl, G. a Scheer, B. *Jóga pro děti. 30 obrázkových karet*. Stařeč: Infra.
- Hájek, J. *Antropomotorika*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN:978-80-7290-598-0.
- Jebavý, R. a Kovářová , L. a Horčic, J. *Kondiční příprava*. Praha: Mladá fronta, 2019. ISBN:978-80-204-5322-8.
- Křištofič, J. *Gymnastická průprava sportovce: 238 gymnastických cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada, 2004. ISBN: 8024710064.
- Křištofič, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN: 80-247-1636-4.

- Lagmeier, J. a Krejčířová, D. *Vývojová psychologie. 2., aktualizované vydání.* Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN: 80-247-1284-9.
- Lehnert, M. a Novosad, J. a Neuls, F. *Základy sportovního tréninku I.* Olomouc: Hanex, 2006. ISBN:80-85783-33-9.
- Malá, H. a Klementa, J. *Biologie dětí a dorostu.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 14-288-85.
- Malý, T. a Dovalil, J. *Doplňkový odpor v tréninku rychlostních schopností.* Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN: 978-80-204-4274-1.
- Měkota, K. a Kovář, R. a Štěpnička, J. *Antropomotorika II.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 17-233-88.
- Mikláňková, L. *Základy gymnastiky.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2013. ISBN: 978-80-244-3639-5.
- Mužík, V. *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy.* Brno: Masarykova univerzita, 1993. ISBN: 80-210-0338-3.
- Novotná, L. a Hříchová, M. a Miňhová, J. *Vývojová psychologie.* Plzeň: ZČU, 2012. ISBN: 978-80-261-0115-4.
- Pavelka, R. *69 nejlepších her venku.* Brno: MC, 1998. ISBN: 80-238-9712-8.
- Perič, T. *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN: 978-80-247-4218-2.
- Rychtecký, A. a Fialová, L. *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum-nakladatelství Univerzity Karlovy, 1998. ISBN: 80-7184-659-7.
- Suchý, J. a kolektiv. *Biologie dítěte.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. č. 66-03-16/3.
- Šmolík, P. a kolektiv. *Pohybová výchova.* Praha: Mladá fronta, 1985. 32-51-46.
- Vágnerová, M. *Vývojová psychologie - dětství a dospívání.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2012. ISBN: 978-80-246-2153-1.

- Vališová, A. a Kasíková, H. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN:978-80-247-7840-2.
- Zítka, M. a Chrudimský, J. *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006. ISBN: 8086586170.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

- Faltýn, J. a kolektiv. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [Online] Praha MŠMT: 2021.
- Mužík, V. a Šeřáková, H. a Janošková, H. *Abeceda pohybové aktivity dětí*. [Online] Masarykova univerzita Brno, 2019. ISBN 978-80-210-9405-5.
- Oficiální stránky českého klubu Ringa. Rekreační pravidla. www.ringo.cz. [Online]
- Žáci v pohybu. Rytmická gymnastika. www.zacivpohybu.cz [Online]

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Dělení pohybových schopností (Dovalil a Malý).....	16
Obrázek 2 Dělení pohybových schopností (Měkota).....	16
Obrázek 3 Doporučený věk pro rozvoj rychlostních schopností	20
Obrázek 4 Dílčí kroky při plánování učiva	31
Obrázek 5 Využití doplňkové činnosti.....	33
Obrázek 6 Příklad variabilního provozu	34
Obrázek 7 Příklad kruhového provozu.....	34
Obrázek 8 Organizace pomůcek a tělocvičny v rušné části	39
Obrázek 9 Příklady cviků v průpravné části	40
Obrázek 10 Skoková dráha v hlavní části	42
Obrázek 11 Hra do závěrečné části VJ.....	43
Obrázek 12 Vysvětlení informační bubliny – metodické karty	45
Obrázek 13 Vysvětlení použitých ikon – metodické karty	46
Obrázek 14 Vysvětlení jednotlivých částí metodické karty	46

RESUMÉ

The thesis concerns itself with methodical cards containing various games, competitions, and exercises. These cards suitably motivate children of school age while developing their motor skills. The practical part of the thesis provides a methodology for such exercises and therefore also serves as a guide for working with these cards. The theoretical part presents a lesson plan which includes at least one of such exercises. My focus in the thesis is on the division and characteristics of motor skills of the given age period. Further, based on selected literature the school age is clarified in terms of mental and physical development of children. Additionally, the theoretical part engages in the importance and overall benefits of physical exercising for children of school age not only in physical education but in general as well.

PŘÍLOHY

1. PÍSMENKA (Křištofič, 2004)

Motivace: „Vytvoříme si děti písmenka? A zvládneme to jen s pomocí našich těl?“

Organizace:

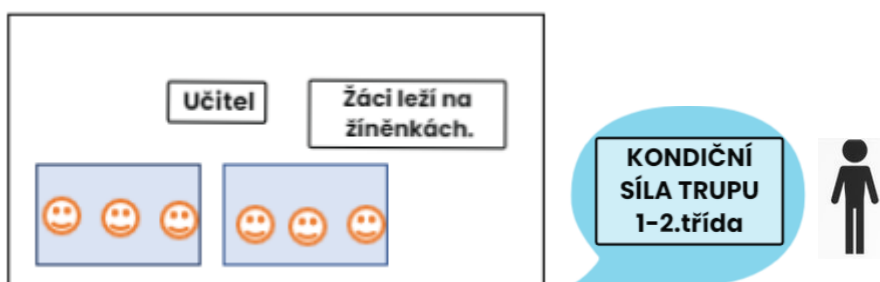
- Žáci leží na žíněnkách vedle sebe s metrovým rozestupem. S učitelem si žáci vyzkouší písmena C, I (odpočinkové), Y, U, L (leží v bok).

Činnost:

- Žák na pokyn učitele tvoří ze svého těla zpevněné „písmeno“. Učitel zkouší, jestli „písmeno“ je pevné hýbáním s končetinami a trupem. Pouze I je odpočinkové (=měkké I).
- Pokyny se různě zrychlují

Pomůcky: Žíněny

Pozn. Ve skupině ve stoje mohou pokračovat ve tvorech dalších písmen.



1. MOST NA RAMENOU (Gulden a Pohl a Scheer, jogínské karty)

Motivace: „Podívejte se na ten krásný most, kdo chce, ať pod ním kutálí míč pro radost.“

Organizace: Žáci rozdělení do skupin po 3-4. Učitel chodí po skupinkách a opravuje špatně provedené cviky.

Činnost:

- Kromě jednoho žáka všichni podle obrázku tvoří ze své postavy „most“ ležící jeden vedle druhého. Jeden žák má míč, který ho kutálí „pod mostem“. Všichni žáci se střídají v kutálení míče.

Pomůcky: Tenisák, malý míč

Pozn. Zkusit si cvik nejdříve samostatně.



2. KOČIČKO, PROTÁHNI SE (Gulden a Pohl a Scheer, jogínské karty)

Motivace: „Mňau, udělá Micinka, když se dobře vyspíná. Protáhne si pracky, hřbet a může jít na výlet.“

Organizace:

- Žáci jsou rozmístěni samostatně, mají kolem sebe dostatek prostoru. Učitel názorně vysvětluje dané cviky. Opravuje špatné provedení.

Činnost:

- S motivací a s říkadlem o kočičce se děti protahují a zpevňují své tělo. Některé cviky na fotkách.

Pomůcky: 0



3. LOŽKA (Gulden a Pohl a Scheer, jogínské karty)

Motivace: „Z pláže na moře se zadívám, vlnky šplouchají si sem a tam. Namočím si palce-levý, pravý.“

Organizace:

- Žáci jsou rozmístěni samostatně, mají kolem sebe prostor. Podlaha je jako moře, jejich tělo je v poloze připomínající loďku. Učitel názorně vysvětluje cviky, opravuje špatné provedení cviku.

Činnost:

- S motivací říkadla o loďce děti cvičí a zpevňují se své tělo. Cviky na fotkách.

Pomůcky: 0



4. ŽÍŽALY

Motivace: „Děti, představte si žížalky, těm se na světle nelíbí, rychle se chtějí zavrtat do hlíny do tmy.“

Organizace:

- Žáci jsou rozděleni do dvojic. Dvojice stojí v předem vytvořeném kruhu z vytyčovacích met. Jeden z dvojice leží na břiše – žížala. V kruhu je na světle.

Činnost:

- Úkolem žížaly je vyplazit se rychle z kruhu pryč do tmy. Druhý z dvojice jí v tom chce zabránit.
- Učitel pomůže vybrat podobně zdatné dvojice. Role se střídají.

Pomůcky: Kloboučky (vytyčovací mety)

Pozn. Nastavit bezpečnostní pravidla.



5. SOUTĚŽ SÍLY-ŠVIHADLO

Motivace: „Soutěž, kdo zvládne přetáhnout spolužáka na svou stranu?“

Organizace:

- Žáci rozděleni do dvojic. Mezi nimi je křídou nakreslená rozdělovací čára. Nebo lze využít předtiskuté čáry v tělocvičně na podlaze. Každý z dvojice drží jeden konec švihadla.

Činnost:

- Na povel se žáci přetahují. Vyhrává ten, kdo přetáhne svého spolužáka na svou stranu za rozdělovací čáru. Vítězové postupují do dalšího kola. Nakonec finální dvojice v souboji.
- Poražení mají připravenou doplňkovou činnost na druhé straně tělocvičny. (skupinové hry, slalom, podlézání, trefování míče na cíl)

Pomůcky: Švihadla

Pozn. Nastavit si pravidla hry. Učitel hlídá jejich dodržování.



6. ZIMA A TEPLA (Miklánková, 2013)

Motivace: „Pojďte si děti lehnout na zem, povím vám příběh.“

Organizace:

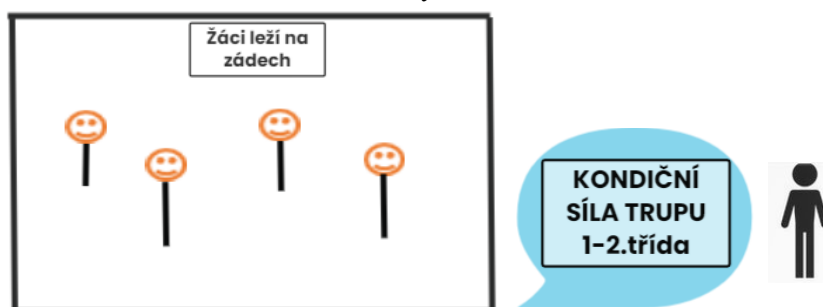
- Žáci leží na zádech buď na podlaze nebo na žínkách. Mají zavřené oči. Mají mezi sebou metrový rozstup.

Činnost:

- Učitel chodí mezi žáky a vypráví libovolný příběh: „Představme si, že jsme na louce, slunce svítí, tvoje tělo je zcela uvolněné. Začíná se ochlazovat, sněží, přitahuje, až jsou naše těla ztuhnutá, zmrzlá.“
- Učitel při vyprávění zkouší: Tělo uvolněné – ruce volné, padají. Tělo ztuhnuté – chodidla se zvedají i s trupem.

Pomůcky: 0

Pozn. Můžeme využít i motivaci – sněhulák roztává na jaře.



7. SUPERMAN/SUPERŽENA

Motivace: „Dnes se z nás stanou supermani a superženy, které létají, kamkoli chtějí.“

Organizace a činnost:

- 1. Všichni žáci nejprve běhají po tělocvičně a hrají supermany a superženy – můžeme dát cíl létání, létající slalom, létání doprava, doleva, do pravého rohu apod.
- 2. Na povel učitele si lehnou čelem na připravenou lavičku, vzpaží ruce, natáhnou nohy (létající štít) a tím tvoří dráhu pro podlézání. První z nich začne podlézat pod rukama/pod nohama a lehne si zase na druhou lavičku. Následují proudově další. Učitel usměrňuje tempo na lavičce, opravuje špatné provedení cviku.
- Tuto činnost můžeme zopakovat.

Pomůcky: Lavičky



1. VOJÁCI – ŽIVÉ MOSTY

Motivace: „Vojáci, dnes budeme trénovat podlézání.“

Organizace:

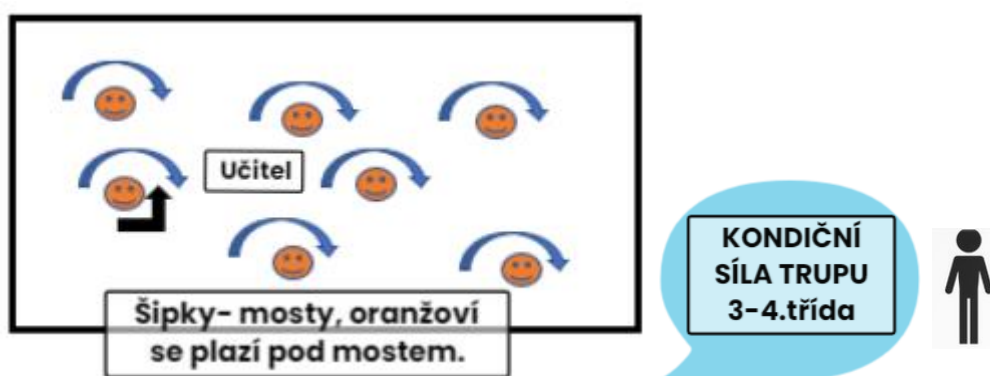
- Žáci rozdělení do dvou skupin. První skupina jsou vojáci, druzí jsou mosty.

Činnost:

- Žáci se volně pohybují po tělocvičně. Na povel učitele druzí tvoří překážky/mosty polohami vzpor klečmo, ležmo, podpor na předloktích a jiné. Mohou se dotýkat pouze rukama a chodidly podlahy a zároveň musí vytvořit takový most, aby pod jejich tělem mohl spolužák podlézt. Vojáci podlézají a nesmí se dotknout mostu. Podlézající ca 3 mosty, pak se skupiny střídají.
- Učitel ukáže různé polohy ještě před samotnou hrou, střídá role a dbá na dodržování pravidel.

Pomůcky: 0

Na zvážení: Zkusit nejprve, zda se žáci udrží v mostu.



2. ZÁPASNÍCI

Motivace: „Spojte se do přátelských dvojic, zahrajeme si na zápasníky.“

Organizace:

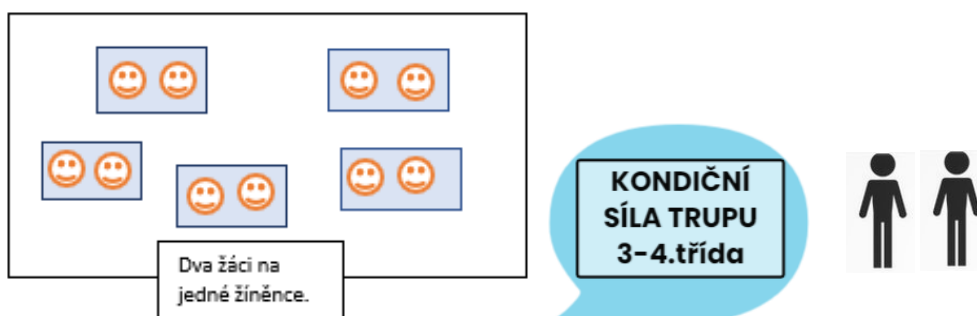
- Dva žáci stojí proti sobě na žíněnce.

Činnost:

- Každý z dvojice se snaží toho druhého položit na žíněnku (vítěznou polohu domluvit)
- Učitel chodí mezi žáky a dbá na dodržování bezpečnostních pravidel.

Pomůcky: Žíněnky

Pozn. Předem si stanovit bezpečnostní pravidla.



3. OCHRAŇTE SVŮJ POKLAD

Motivace: „Zahrajeme si na piráty. Piráti chtějí uloupit poklad druhé skupiny, ale musí chránit i ten svůj.“

Organizace:

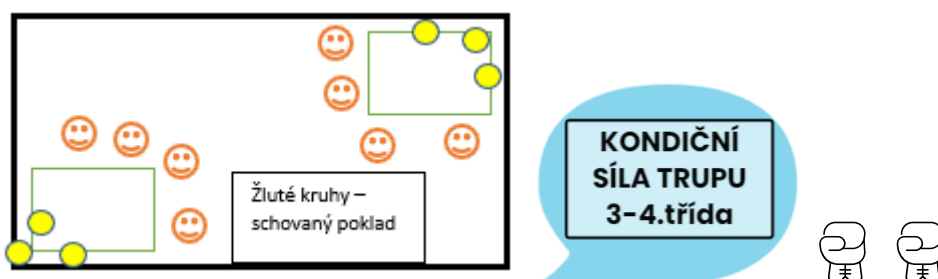
- Žáci rozdělení do dvou – čtyř skupin. Každá skupina je v jednom rohu, ve kterém je také velká matrace nebo žíněnky položené na sobě. Za nimi mají schované balónky jako poklad. Každý tým má stejný počet balónků.

Činnost:

- Úkolem pirátů je uchránit svůj poklad za žíněnkou, ale také uloupit co nejvíce balónků druhých pirátů.
- Učitel stanoví čas hry a hlídá dodržování pravidel. Každý tým si stanoví svou strategii (kdo loupí, kdo brání). Po vypršení času vyhrávají ti piráti, kteří mají nejvíce balónků.

Pomůcky: Žíněnky, matrace, balónky

Pozn. Předem si stanovit bezpečnostní pravidla.



4. ZAHRADNÍCI A MRKVE

Motivace: „Zahrajeme si na zahradníky a mrkve. Kdo chce být mrkev?“

Organizace:

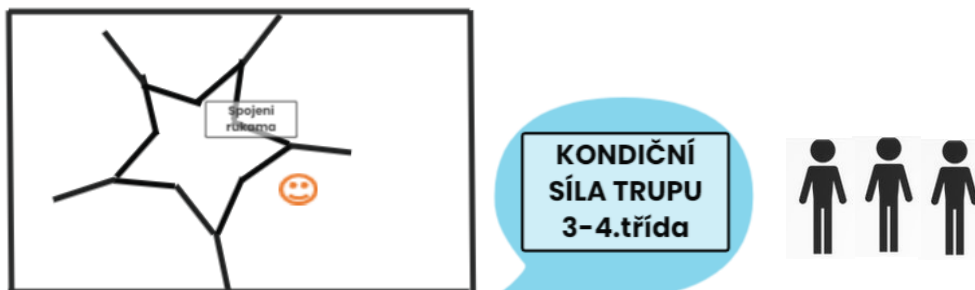
- Žáci jsou rozdělení do 3-4 skupin po ca 7 žáků. Každá skupina si zvolí svého zahradníka. Zahradník zůstane stát, zbytek jsou mrkve, ty si lehnou čelem k podlaze a chytanou se pevně rukama.

Činnost:

- Na pokyn učitele začíná hra. Zahradník za nohy začne tahat „mrkev“ ze země. Žák – mrkev se snaží udržet rukama se zbytkem v kruhu. Jakmile se zahradníkovi podaří žáka vytáhnout, ten v tu chvíli se stává pomocníkem a pomáhá tahat další mrkve. Ostatní žáci v kruhu se znovu spojí rukama.
- Hra končí, jakmile jsou všichni rozpojeni.

Pomůcky: 0

Pozn. Tahat se smí pouze za nohy, mohou si pomáhat dva zahradníci.



5. MALÍŘ A PLÁTNO

Motivace: „Rádi malujete? Už jste někdy malovali na plátno?“

Organizace:

- Žáci se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice je malíř a druhý je plátno. Žák v roli plátna si lehne na zem a zpevní se.

Činnost:

- Malíř si koupil plátno a zkouší, jestli je kvalitní. Učitel říká různé pokyny: Je pevné? (Malíř zkouší oddělit ruce od trupu), odnesu si ho? Otočím ho? Není těžký? (malíř šoupe s žákem, snaží se ho otočit)
- Dvojice se střídají v roli.

Pomůcky: 0

Pozn. „Malíř“ nesmí lechtat nebo štípat spolužáka.



6. VODNÍ LYŽOVÁNÍ

Motivace: „Představme si děti slunko, moře a vodní lyžování za skútrem.“

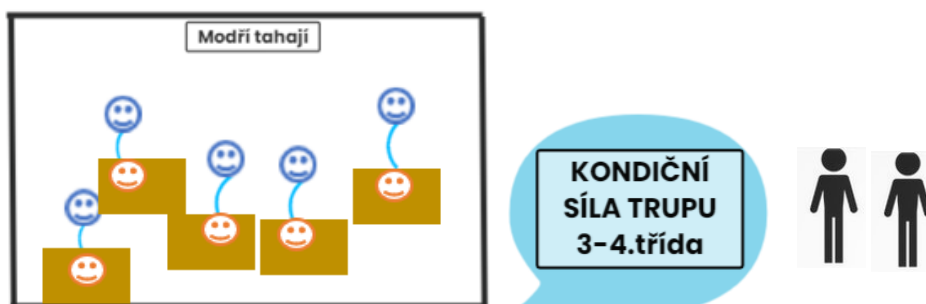
Organizace:

- Žáci se rozdělí do dvojic, ty jsou libovolně rozmístěny po tělocvičně. Jeden z dvojice stojí a drží expander nebo švihadlo. Druhý stojí, sedí nebo leží na koberečku nebo žíněnce.

Činnost:

- Stojící žák z dvojice tahá spolužáka. Druhý z dvojice si užívá „vodního“ lyžování.
- Učitel chodí mezi žáky a střídá dvojice.

Pomůcky: Koberečky nebo žíněnky, švihadla nebo expandery



7. KLAVÍR

Motivace: „Zazpíváme si písničku. A doprovodem bude klavír, který si sami vytvoříte.“

Organizace:

- Žáci sedí vedle sebe na lavičce. Obsazené lavičky jsou dvě. Lavice jsou dány vedle sebe.

Činnost:

- Na povel žák zvedne snožmo nohy a v této poloze drží. Jeho nohy jsou jako klávesy. Je opřený o dlaně, popřípadě o předloktí, jeho pánev je lehce podsazená.
- Učitel zpívá písničku a u toho tlačí dolů na „klávesy“

Pomůcky: Lavičky **Modifikace:** První začnou podlézat pod nohama a řadí se na druhou lavičku.



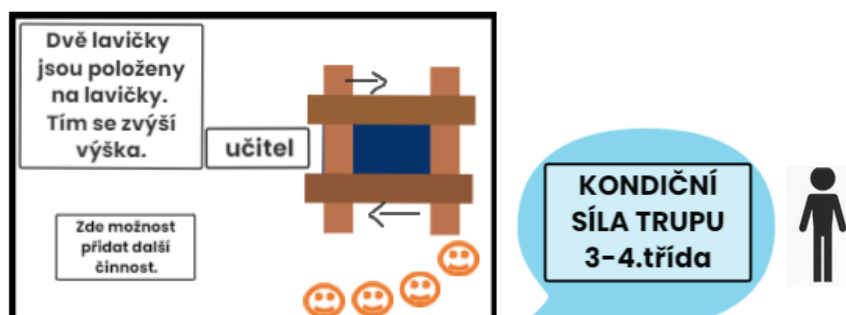
8. PLAZENÍ PŘES LÁVKU (Křištofič, 2004)

Motivace: „Dnes zdoláme vysokou lávku, zvládne někdo ručkovat i pod ní?“

Organizace a činnost:

- V tělocvičně jsou připravené dvě lávky. Lávka je lavička, která je na obou koncích vyvýšená (ca 60cm) tak, aby žák mohl šplhat i pod ní (ručkuje pod lavičkou). Pod lávku – lavičku umístíme žíněnky.
- Žák si volí obtížnost (ručkování pod ní nebo se přitahuje rukama na lavičce)
- Tento cvik můžeme přidat do „opičí dráhy“, aby žáci nestáli dlouho v řadě.
- Učitel dohlíží na rozestupy na lavičce, povzbuzuje, dopomáhá.

Pomůcky: Lavičky, žíněnky



1. CVIČENÍ S OVERBALLEM (Miklánková, 2013)

Motivace: „Dnes si děti zacvičíme s overballem.“

Organizace:

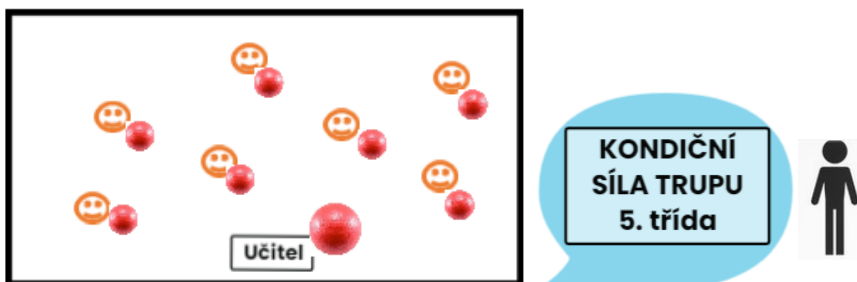
- Každý žák drží overball, má kolem sebe dostatek prostoru. Učitel vidí na všechny žáky, cviky předevičuje, opravuje špatné provedení cviku.

Činnost:

- Příklady cviků: V lehu na zádech míč pod pánev – přednožit, předpažit. V sedu na overballu upažit, položit pravou patu na špičku levého chodidla.

Pomůcky: Overball

Pozn. Je vhodné s overballem vést i protažení.



2. ŽIVÁ PŘESKOKOVÁ DRÁHA (Křištofič, 2004)

Motivace: „Přeskokové dráhy umí postavit každý, ale zvládnete ji postavit ze sebe?“

Organizace:

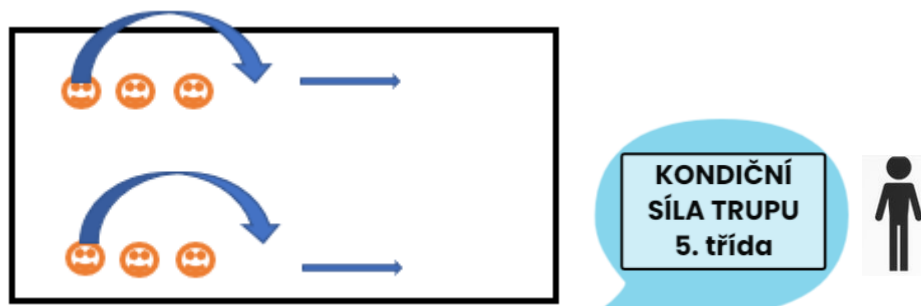
- Žáci rozdělení do dvou skupin. Skupiny stojí v řadě. Děti v řadě mají mezi sebou dostatek prostoru. Na pokyn učitele vytvoří ze svého těla překážku na přeskok nebo podle. Dotýkají se pouze chodidly a rukama podlahy.
- Příklady: Žák leží ve vzporu stojmo, klečmo bez dotyku kolien podlahy, v podporu ležmo čelem k zemi nebo naopak.

Činnost:

- První žák přeskáče nebo podleze dráhu a na konci řady tvoří opět překážku. Druhý žák vybíhá v návaznosti po něm. Dynamicky živá dráha postupuje na konec tělocvičny.
- Učitel vybíhání koriguje, aby se netvořily řady. Pravidlo: Žák tvoří překážku s dostatečným odstupem od vedlejšího žáka.

Pomůcky: 0

Pozn. Toto cvičení je dynamické, nesmí se tvořit velké pauzy.



3. ŽELVY A POKLAD

Motivace: „Lupiči chtějí želvám ukrást poklad, jak se želvy mohou bránit?“

Organizace:

- Žáci jsou rozděleni do dvou skupin. První skupina, želvy, leží zpevněně na břiše na jedné straně tělocvičny. Vedle sebe mají poklad (kloboučky). Úkolem druhé skupiny, lupičů, je otočit želvu na záda (více lupičů může otáčet jednu želvu). Otočí jednu želvu – mají jeden klobouček.
- Učitel hlídá čas a dodržování pravidel. Povzbuzuje jednotlivé hráče.

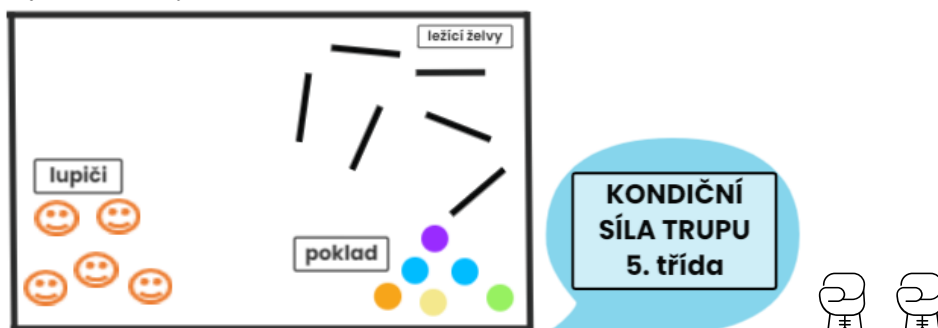
Pravidla: Lupiči obrací želvu pouze za trup, nesmí lochtat nebo tahat za triko.

Činnost:

- Hra začíná. Želvy zpevněním brání otočení na záda. Lupiči otočí jednu želvu – vezmou si jeden klobouček a běží ho dát ke svému stanovišti.
- Je stanoven čas 2 min. Pak se role vystřídají. Vyhrává tým, který za stanovený čas získal více pokladu.

Pomůcky: Kloboučky

Pozn. Možné rozdělit třídu na více skupin.



4. ZÁPASNÍCI

Motivace: „Najděte si podobně silného kamaráda do ringu.“

Organizace:

- Žáci jsou rozděleni do dvojic. Kolem sebe si z kloboučků vytvoří ring – kruh. Lze vyznačit i křídou.

Činnost:

- Úkolem každého je vystrčit z ringu druhého z dvojice.
- Každý si pamatuje, kdo vyhrál nebo prohrál. Učitel pomůže rozdělit děti na podobně zdatné dvojice.

Pomůcky: Kloboučky nebo křídou.

Pozn. Nastavit bezpečnostní pravidla



5. SOUTĚŽ SÍLY-BEDNY II.

Motivace: „Soutěž, kdo rychleji posune bednu do cíle?“

Organizace:

- Žáci na jedné polovině hřiště mají připravenou doplňkovou činnost. Př. Fotbal s měkkým míčem, hra Mrazík, Vybíjená, slalom, úkolové karty.
- Na druhé polovině hřiště jsou vždy dva žáci, kteří se střídají s ostatními.

Činnost:

- Na povel start, žák posouvá svou silou bednu do cíle.
- Učitel měří čas každému žákovi (soutěž v tlačení je vhodné rozložit do více vyučovacích hodin s ohledem na časovou dotaci).

Pomůcky: Bedny



6. KRABÍ FOTBAL

Motivace: „Jestli pak víte, jak krabi hrají fotbal?“

Organizace:

- Žáci rozdělení na dva týmy.
- Je vhodné tuto hru jako doplňkovou činnost na malém prostoru. V druhé části tělocvičny může probíhat jiný cvičební úkol.

Činnost:

- Žáci hrají fotbal s velkým balančním míčem v poloze vzpor ležmo na zádech opření o nohy. Kopají nohama.

Pozn. Cvičení zařazujeme do hlavní části hodiny, nikoli do úvodní. Je nutné předtím rozcvičit horní partii těla.

Pomůcky: Rozlišovací vesty, balanční míč



7. OPIČKY NA HRAZDĚ (Křištofič, 2006)

Motivace: „Dnes si zkusíme cvičení na hrazdě.“

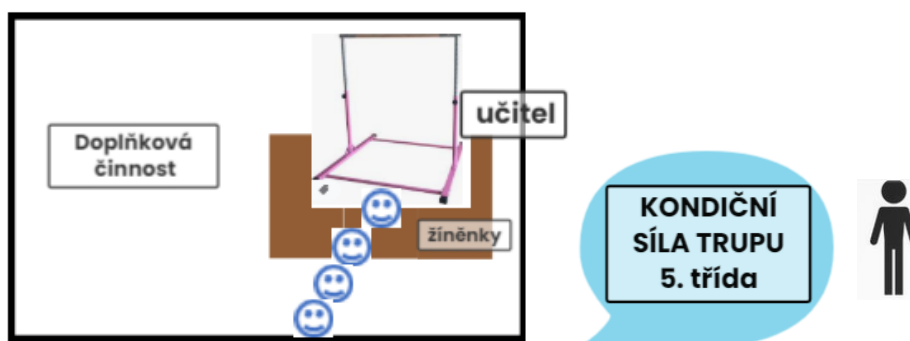
Organizace:

- V tělocvičně je připravená hrazda s žíněnkami. Nejprve ve výšce hrudi dětí. Poté se hrazda dá dolů na cvičení ve svisu ležmo.
- Žáci jsou poučeni o bezpečnosti. Učitel stojí bokem a provádí dopomoc držením za zápěstí.
- Je vhodné v druhé části tělocvičny připravit doplňkovou činnost (bez nutné asistence učitele), aby děti dlouho nestály v řadě.

Činnost:

- Hrazda na úrovni hrudi: Žáci po jednom zkouší pohyb opiček – opičky ručkují ve svisu stojmo, komíhají se ze strany na stranu, zkouší se přitahovat.
- Hrazda ca 30-40 cm ve výšce od žíněnky: Žák opakovaně přitahuje zpevněné tělo ve svisu ležmo.
- Obměna: Pod tyč se dá nízká pěnová překážka, žáci podmetem pod hrazdou překážku překonají.

Pomůcky: Hrazda, žíněnky, pěnová tyč



1. POHYBLIVÝ TERČ

Motivace: „Prohodíš míček obručí, když se ti bude terč hýbat?“

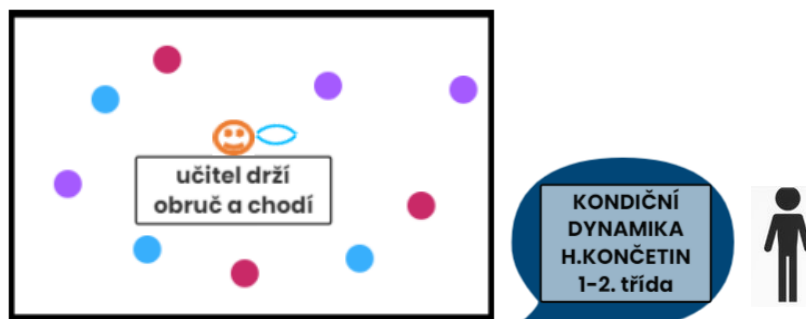
Organizace:

- Učitel drží před sebou (předpažmo povýš) vodorovně obruč. Chodí po tělocvičně.
- Po tělocvičně jsou rozházené balónky z papíru nebo měkké míče.

Činnost:

- Žák sebere balónek a snaží se hodit míč vrchem do obruče. Počítá si, kolik má bodů.

Pomůcky: Balónky, měkké míče



1. SRNKA A SRNEC

Motivace: „V lese se narodilo srnče, jakými cviky mu pomůžeme rychleji na nohy?“

Organizace:

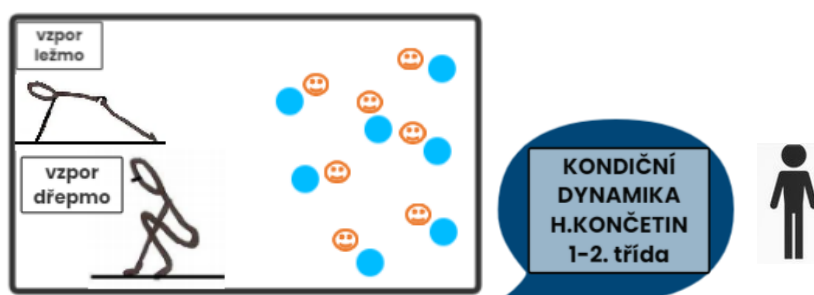
- Žáci v poloze vzpor dřepmo jsou u své značky (klobouček, kužel). Mají mezi sebou dostatečný prostor.

Činnost:

- Na povel učitele žáci skočí napnutýma rukama na rozevřené dlaně. Provádí různé dynamické cvičení nápodobou cvičení podle učitele. Učitel předvádí a kontroluje správnost provedení cviku.
- Př. Vykopávají střídavě nohy, poté „krůčkují“ do vzpor ležmo, protahují se (vzpor ležmo prohnutí dolů, nahoru do vzpor stojmo), vzpor ležmo (střídavě zvedají nohy), poté se vracejí do původní polohy.

Pomůcky: Kužele, křídou značky

Pozn. K tomuto tématu vymyslet další pohybové aktivity.



2. BITVA

Motivace: „Bitva míčků se blíží, nesmí zůstat žádný míček na tvé straně.“

Organizace:

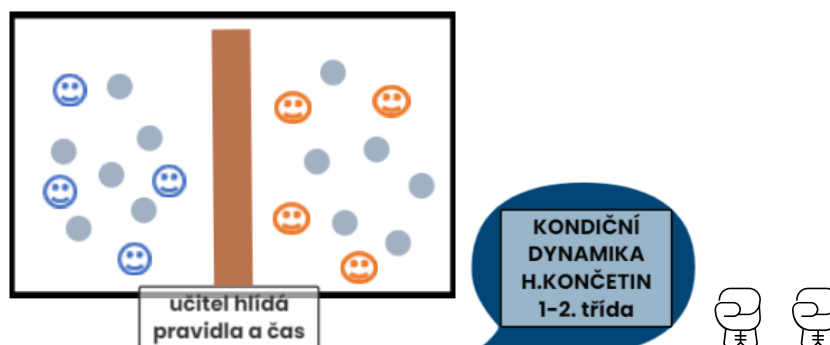
- Tělocvična rozdělena lavičkami na dvě bitevní území. Žáci jsou rozděleni na dva týmy. Každé družstvo stojí ve svém poli.
- V každém poli je stejný počet míčků.

Činnost:

- Učitel zadá 1-2.minuty čas. Na povel start se snaží každý žák vyhodit míček ze svého pole. Taktika je nechána na nich (míčky bere po více a hází přes lavičku, nebo hází po jednom).
- Po stanoveném čase každý tým spočítá, kolik míčků zůstalo v jejich poli. Vyhrává tým, který napočítá méně.

Pomůcky: Lavičky, papírové balónky nebo měkké míčky.

Pozn.: Pro vyšší ročníky lze doprostřed postavit velkou dopadovou matraci.



3. KROKODÝL

Motivace: „Dnes máme v tělocvičně samou vodu, budeme muset skákat přes kameny.“

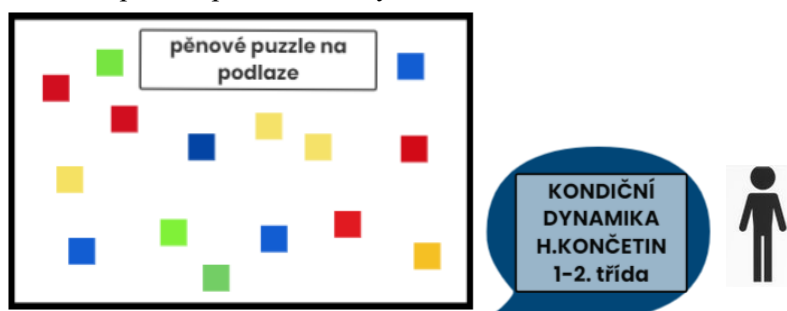
Organizace:

- Po tělocvičně jsou rozmístěné puzzle/koberečky jako kameny. Každý žák stojí na jednom z těch kamenů.
- Ve vodě číhá krokodýl (hozený plyšák). (nebo jiné zvíře)

Činnost:

- Žáci na povel učitele skáčou volně přes kameny – nesmí spadnout do „vody“. Ve chvíli, kdy učitel řekne: „Pozor krokodýl!“ Žák musí přeskákat k žebřinám a vylézt co nejvýše. Tam čeká, až nebezpečí pomine. Za tu dobu podle pokynů učitele trénuje: svis, kolena přitáhnout, houpání na žebřině).
- Cvičení opakujeme. Učitel může mít plyšáka krokodýla nebo jiné zvíře, které v moment nebezpečí hodí na podlahu tělocvičny.

Pomůcky: Plyšák zvířete, pěnové puzzle, žebřiny



4. VEM MI POKLAD

Motivace: „Umíš být ostražitý, uchráníš si svůj poklad?“

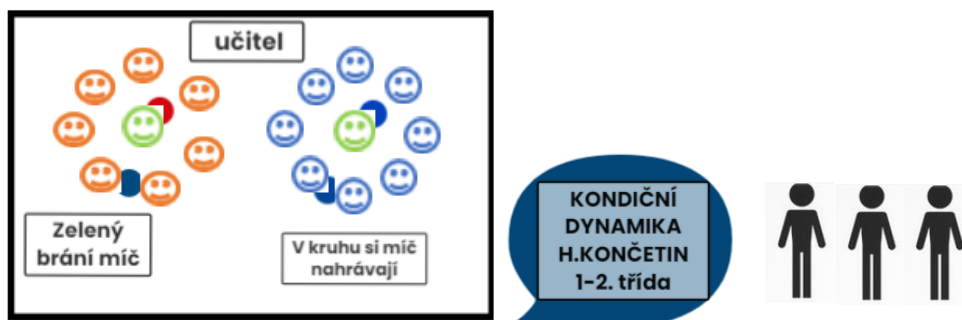
Organizace:

- Žáci rozděleni do skupin po 6-7. Skupina tvoří kruh, kruh ještě vyznačíme kloboučky nebo křídou. Uprostřed kruhu stojí jeden hráč, za kotníky má míč. Druhý míč si nahrávají ostatní v kruhu.

Činnost:

- Na povel učitele začíná hra. Žák v kruhu pozorně sleduje míč, který si žáci nahrávají. Zároveň stojí vždy zády ke svému míči-pokladu a svým tělem ho brání. Ostatní v kruhu si rychle nahrávají míč a snaží se bít do pokladu – míče. Pokud se poklad – míč střelbou pohne, jde do kruhu ten hráč, jehož střelba se míče dotkla.

Pomůcky: Míče (dva míče na jednu skupinu), pomůcky pro vytvoření kruhu



5. KUBA ŘEKL – RINGO (www.ringo.cz)

Motivace: „S takovým ringo kroužkem lze hrát hodně her.“

Organizace:

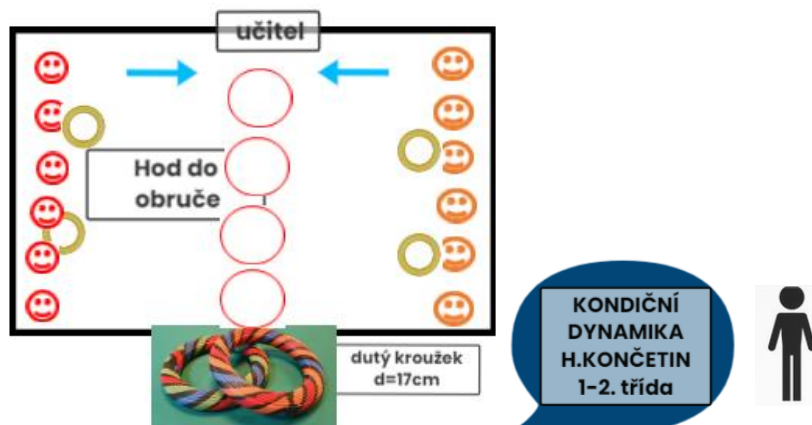
- Žáci rozdělení na dvě skupiny. Jedna skupina stojí v řadě vedle sebe na jedné polovině tělocvičny. Druhá stojí na druhé polovině. Uprostřed tělocvičny jsou kruhy položené vedle sebe. (Ca 6 metrů od žáků)

Činnost:

- 1. Učitel názorně vysvětluje a ukazuje, jak kroužek chytit, jak ho odhodit – technika vodorovného hodu bekhemem, jedna noha nakročí vpřed.
- Hra: První začíná učitel. „Kuba řekl, že si máme kroužek podat okolo těla a pak hodit kroužek do kruhu.“ Žáci vykonají povel, běží si pro kroužek spadlý do kruhu a zpět na své místo. Pokračují další žáci ve vymyšlení pokynu, ale druhý úkol je vždy hodit kroužek do kruhu.
- Př. Přendávat pod nohou, nad hlavou, podání z ruky do ruky, položit na hlavu a dřep a jiné.

Pomůcky: Ringo kroužky, kruhy

Pozn. Průpravné cvičení na hru Ringo (karta 5.třída)



6. TARZANI

Motivace: „Proměníme si naši tělocvičnu na prales.“

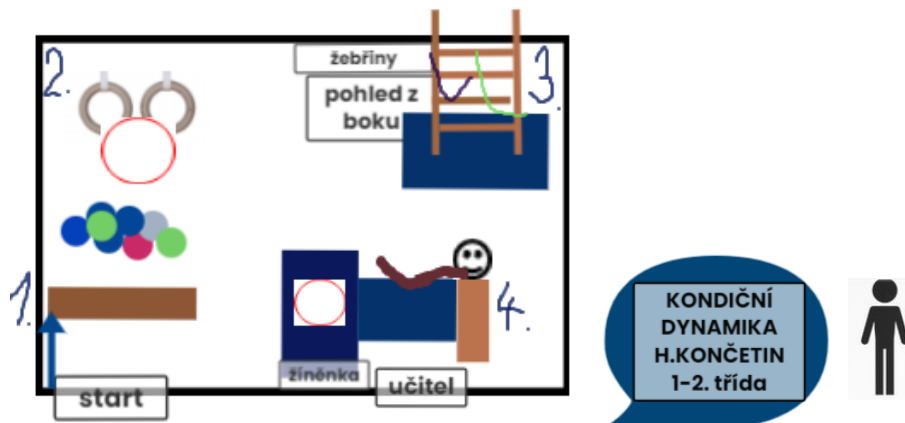
Organizace:

- Podle karty je připravena dráha v tělocvičně. Stanoviště 1- lavička, stanoviště 2- míčky na podlaze a připravené terče tak, že za kruhy je zavěšena kruh (3 cíle), stanoviště 3- na žebřinách jsou izolepou různě přichycené pásy, pod žebřinou jsou žíněnky. Stanoviště 4- lavička, žíněnky, lano. Na druhé žíněnce je položený kruh nebo kruh.
- Žáci jsou připraveni v řadě na startu

Činnost:

- Žák vyběhne ze startu, pod lavičkou nebo na lavičce se přitahuje (plazí) jako had, je tichý a obezřetný. Poté přeběhne na stanoviště 2, vezme si míč a snaží se trefit cíl (hodí 3x, měl by trefit všechny tři cíle), dále jako obratný pavouk se proplétá skrz pásy na druhý konec žebřin. Na posledním stanovišti vyskočí na lavičku, chytne lano, zhoupne se a doskočí do kruhu.
- **Pozn.** Dráhu můžeme použít jako soutěž družstev.

Pomůcky: Míče na hod, lavičky, kruhy, žebřiny, provázky, izolepa, žíněnky, lano.



1. STONOŽKA

Motivace: „Dnes se z vás stane stonožka, jak taková stonožka vypadá?“

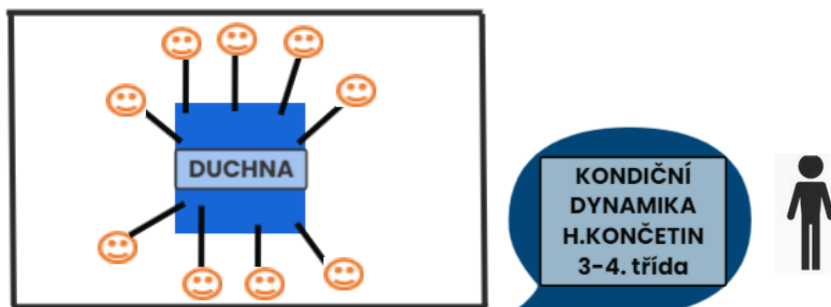
Organizace:

- Uprostřed tělocvičny leží velká dopadová matrace duchna. Žáci vedle sebe na ní v kruhu leží. Jejich chodidla jsou vevnitř kruhu, hlava vyčnívá z matrace a ruce jsou v poloze vzporu.

Činnost:

- Žákovo ruce jsou nohy stonožky. Žáci ručkují ven z matrace do chvíle, kdy jsou pouze jejich nártý na matraci. V tu chvíli stonožka zvedá L nohu (žák se otáčí za L rukou, poté za P rukou), dále stonožka ručkuje zpět. Můžeme přidat také ručkování doleva a doprava.
- Několikrát opakujeme.

Pomůcky: Velká vysoká dopadová matrace



2. DIVOKÁ ŘEKA (Zítka a Chrudimský)

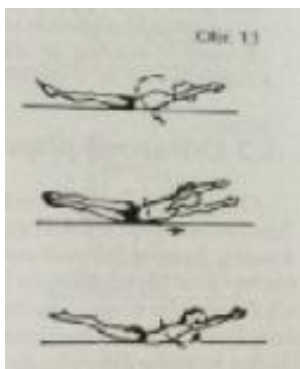
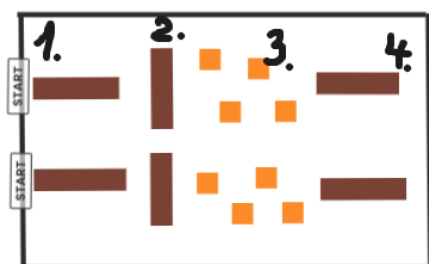
Motivace: „Vyznačili jsme si divokou řeku, zvládnete projít až na konec tělocvičny?“

Organizace a činnost:

- Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny, týmy stojí na startu před dráhou viz. obrázek.
- Učitel podle obrázku vyznačí dráhu. 1. Na lavičce leží žák na břiše a přitahuje se rukama. 2. Podlázá (potápí se) lavičku. 3. Přeskakuje řeku na pěnové čtverce/puzzle, 4. Na lavičce leží na zádech a přitahuje se rukama.
- Dráhu zopakujeme. Můžeme zvolit jako formu soutěže.

Doplňková činnost: Můžeme na dráhu přidat válení „modifikovaných sudů“, viz. obrázek s oporou žíněnek.

Pomůcky: Lavičky, pěnové čtverce/puzzle, žíněnky.



KONDIČNÍ
DYNAMIKA
H.KONČETIN
3-4. třída



3. CHYTNÍ MÍČ A VYBIJ

Motivace: „Zahrajeme si vybíjenou ve dvojicích, ale míč nejprve musíš získat.“

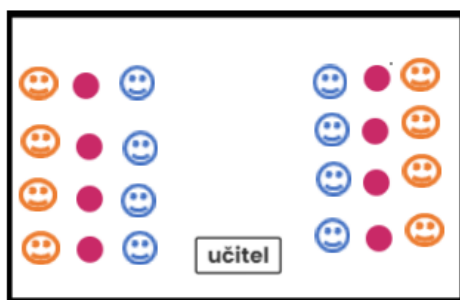
Organizace:

- Žáci stojí ve dvojicích naproti sobě ca 3 metry vzdálení. Uprostřed dvojice leží míč.
- Žáci mohou startovat z různých poloh.

Činnost:

- Na domluvené slovo (př. pampeliška) se žák otáčí a snaží se sebrat míč dříve než jeho dvojice. Učitel říká různá slova, ale až na to domluvené slovo žák reaguje. Kdo první chytne míč, ten se snaží toho druhého vybit. Žák bez míče utíká, aby ho druhý z dvojice nevybil.

Pomůcky: Měkké nebo volejbalové míče



KONDIČNÍ
DYNAMIKA
H.KONČETIN
3-4. třída



4. FÁBORKY

Motivace: „Horolezci, připravte si ruce a nohy, čeká nás horolezecká výzva.“

Organizace:

- Po žebřinách jsou různě zavázané látkové nebo krepové barevné fáborky (modrá, červená, žlutá, zelená).
- Fáborky každé této barvy jsou zavázané i na tyči nebo na laně. Podle karty jsou rozmístěné i barevné puzzle/koberečky. Jsou dané dolů kruhy, na kterých je zavěšena obruč. U kruhů jsou připravené míče.
- Učitel s dětmi připraví dráhu. Učitel má předem připravené 4 barevné karty, podle kterých žák plní úkoly na dané dráze.
- Př.: ČERVENÁ – 1. Házej obouruč vrchem, 2. Skákej po červených puzzlích k žebřinám, na žebřinách se nohama a rukama dotýkej pouze červené. 3. Na laně a tyči došplhej k červenému fáborku.

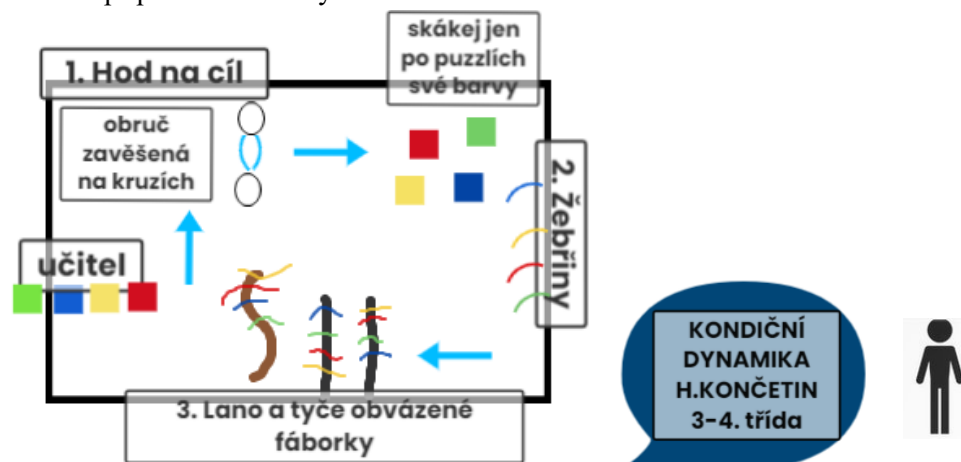
Činnost:

- Žák si vylosuje u učitele barevnou kartu. Poté plní úkoly na „opičí dráze“ podle své barvy.
- 1. Hod na cíl – žák podle karty prohodí míč obručí.
- 2. Žebřiny-Žák stoupá a chytá se pouze místa s fáborkem své barvy.
- 3. Žák vyleze na lano, tyč k fáborku jeho vylosované barvy.

Pomůcky: Podle karty

Pozn.: Učitel nechá vylosovat první kolo, poté karty položí a jde dopomáhat na stanoviště 3. Žáci poté losují sami.

Pozn.2: U stanoviště 3. připravíme žíněnky.



5. PŘIHRÁVKY

Motivace: „Utvořte si dvojice. Zkusíte si nahrávat bez toho, aby vám míč spadl mimo hřiště?“

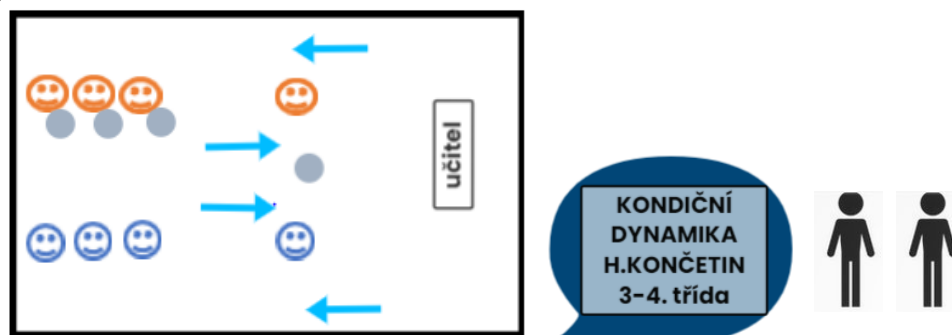
Organizace:

- Žáci rozdělení do dvojic. První z dvojice má v ruce míč. Žáci jsou seřazení ve dvou řadách, dvojice stojí naproti sobě.

Činnost:

- Na písknutí učitele vybíhá první dvojice, která si v běhu přihrává obouruč míč, po chvíli vybíhá druhá dvojice.
- Obměny: Přihrávky s odrazem, jednoruč, s otočkou, po přihrávce tlesknutí, skok (rozptýlení pozornosti)

Pomůcky: Volejbalové míče



6. BAGO CHYTANÁ-RINGO

Motivace: „Zahrajeme si dnes s ringo kroužkem hru, cílem hry je překazit nahrávky spoluhráčů.“

Organizace:

- Žáci rozdělení do skupin po 6-7. Každá skupina tvoří kruh. Uprostřed je jeden volně stojící hráč. Skupina má 1-2 ringo kroužky.
- Je možné kruh označit kužely, aby při hře žáci dodržovali tvar.

Činnost:

- Skupina si mezi sebou hází kroužek. Žák uprostřed se snaží ringo chytit do ruky, tím zabrání ve hře. Pouze chycení jednoruč platí. Pokud kroužek chytí, jde doprostřed hráč odhozeného ringa.

Pravidla:

- Hází kroužek jednou rukou ve vodorovné poloze, chytá jednou rukou. Nesmí si kroužek předávat mezi rukama. (Odhaduje tou rukou, kterou chytil).
- Přípravné cvičení na hru Ringo (karta 5.třída)



7. DRIBLOVÁNÍ

Motivace: „Zvládneš driblovat kolem met a zároveň se vyhnout spolužákovi?“

Organizace:

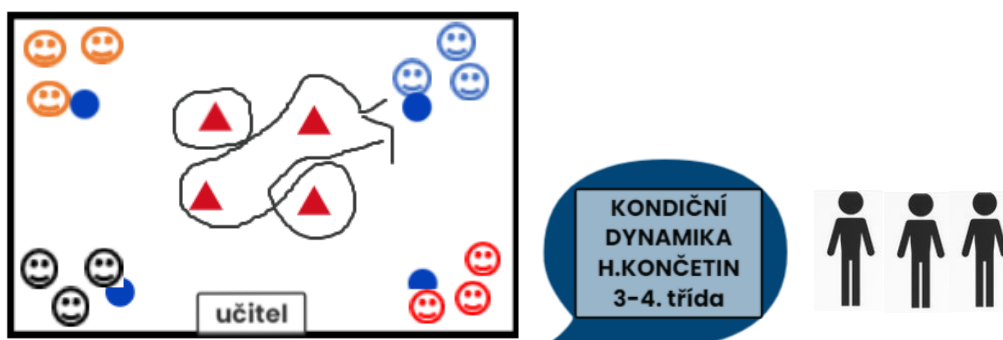
- Žáci jsou rozděleni do čtyř rohů, kde tvoří skupinu. Ve skupině je alespoň jeden basketbalový míč. Uprostřed tělocvičny je vyznačen kužely čtverec.

Činnost:

- Vybíhají první žáci ze skupin, kolem kuželů driblují a pak se vrací zpět do svého týmu a předávají míč. Důležité je, aby stále driblovali a vyhýbali se dalším spolužákům. Spolužáci se nesmí sebe dotknout.

Pomůcky: Basketbalové míče

Pozn. Mohou střídat u driblování ruce.



8. STŘELNICE

Motivace: „Která role ti půjde lépe? Útočící nebo bránící hráč?“

Organizace:

- Žáci rozděleni do tří družstev ca po 8. V každém družstvu se ještě žáci dělí na půl.
- Podle karty jsou připravené tři stanoviště. 1- bedna bez svrchní části, kužele ca 2-3 m kolem ní. 2- na žebřině nebo zdi jsou vytvořené branky, cíle. Lavička ca 3 metry od cíle. 3- dvě lavičky naproti sobě ca 3-4 metry vzdálenost. Na lavičce u zdi jsou kužele.
- Na každém stanovišti připraven jeden tým. Polovina týmu má rozlišovací vesty, jsou útočící (oranžoví), polovina jsou bránící (černí).

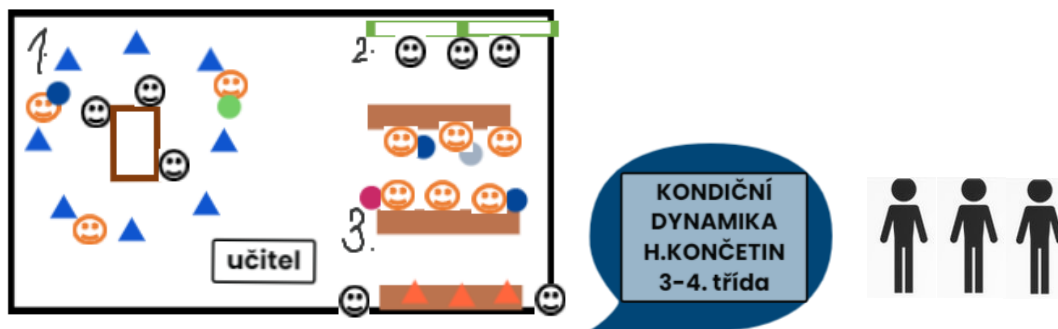
Činnost:

- 1. stanoviště – oranžoví stojí u kuželů, nahrávají si míč a snaží se míč/míče střelit dovnitř bedny (Buď má každý žák míč nebo si mezi sebou nahrávají). Černí míče odrážejí, pokud jsou všechny míče v bedně, černí je vyndávají a hrají dále. Hrají s měkkými míči.
- 2. stanoviště – oranžoví mají míč a snaží se trefit cíl na stěně nebo střelit branku, černí jim v tom brání. Hrají s měkkými míči.

- 3.stanoviště – oranžoví střílí na kužel, cílem je ho sestřelit. Každý oranžový hráč by měl mít svůj kužel. Zde černí nebrání, ale kužele vracejí zpět a nahrávají zpět oranžovým míče. Hrají s malými míči do ruky.
- Učitel stanoví limit hry, po písknutí se mění role na stanovišti, poté se celá družstva střídají na stanovištích.

Pomůcky: Kužele, bedna, měkké a malé míče, lavičky, označení branek.

Pozn. U stanoviště 3 nastavit bezpečnostní pravidla hodů.



1. PLÁCANÁ

Motivace: „Zahrajeme si plácanou, zvládnete ji v leže?“

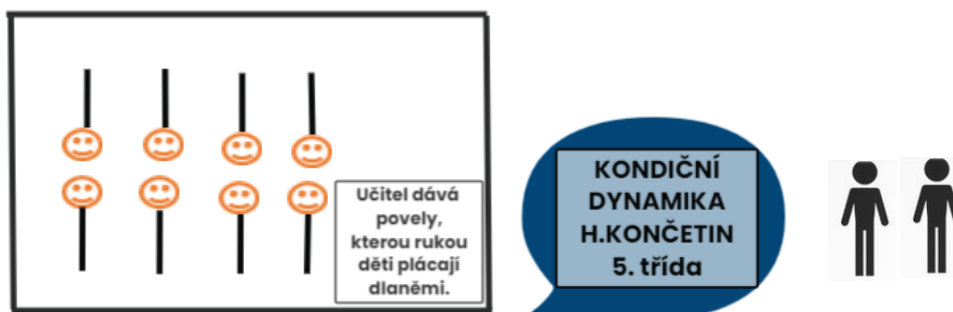
Organizace:

- Žáci rozděleni do dvojice. Leží na břiše hlavami k sobě.

Činnost:

- Ve vzporu ležmo střídavě si plácají dlaněmi podle učitelových povelů. Dále ručkují, otáčejí se.

Pomůcky: 0



2. OCEÁNSKÁ ZVÍŘATA (Mikláňková, 2013)

Motivace: „Jaká všechna oceánská zvířata znáte?“

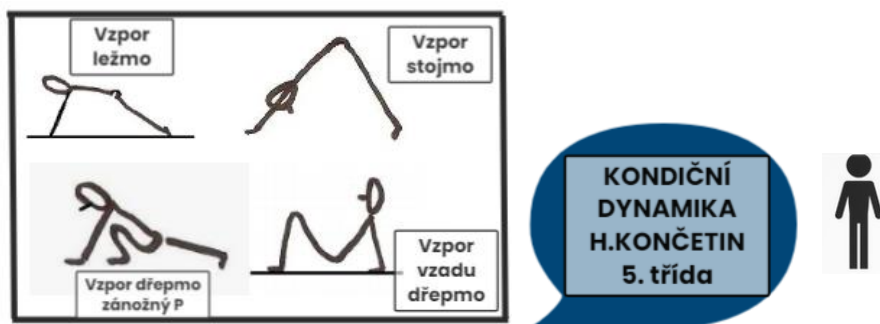
Organizace:

- Žáci jsou rozmístěni po tělocvičně. Na povel učitele každý žák polohou těla ztvárňuje zvíře. Učitel chodí mezi žáky a kontroluje správnost provedení cviku.

Činnost:

- Př. Vzpor ležmo zanožit P, L nohu (žralok), vzpor stojmo – ručkují směrem vpřed do vzporu ležmo a zpět, vzpor ležmo rozkročmo a zpět (hvězdice), vzpor vzadu dřepmo – chůze (krab), vzpor dřepmo – zánožný P/L a zpět (mořský koník), vzpor dřepmo – naskakování na dlaně (žabka).
- Necháme na žácích, aby vymysleli polohou těla další zvířata.

Pomůcky: 0



3. BOJ O BALANČNÍ MÍČ

Motivace: „Čeká nás bitva o balanční míč, rozdělte se do týmů.“

Organizace:

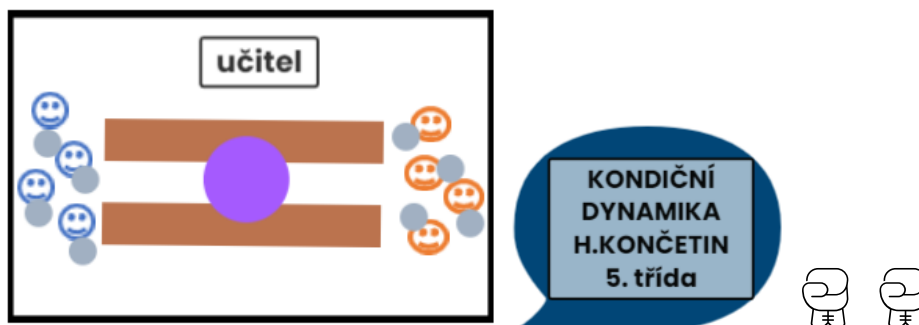
- Žáci jsou rozděleni do 2-4 týmů podle počtu žáků. V tělocvičně je podle karty vsazen balanční míč do dvou laviček doprostřed.
- Každý žák má svůj volejbalový míč.

Činnost:

- Na pokyn učitele začíná hra. Každý žák se trefuje do balančního míče, silou dopadu posouvá míč k druhému týmu. Prohrává družstvo, u kterého spadl míč.

Pravidlo: Žák míří pouze do balančního míče.

Pomůcky: Balanční míč, lavičky, volejbalové míče

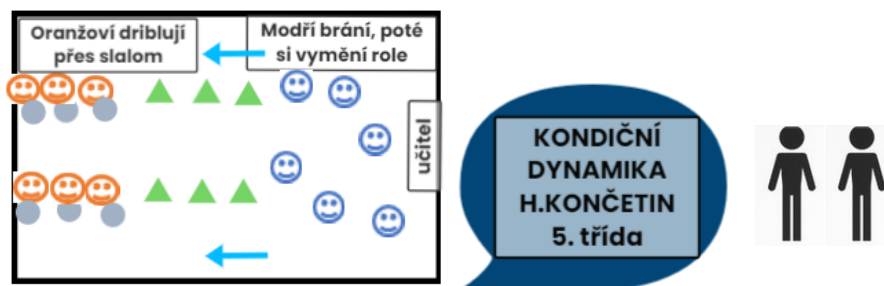


4. DRIBLOVÁNÍ S OBEHRÁNÍM

Motivace: „Zvládnete obehřát spolužáka?“

Organizace a činnost:

- Žáci jsou rozděleni do dvojic. První z dvojice stojí v řadě na začátku tělocvičny, mají basketbalový míč. Druzí z dvojice jsou na opačné straně a brání spoluhráče, který ho chce obehřát.
- Pravidlo: Začátečníci – brání se pouze tělem, nedotýkají se sebe, žák s míčem pouze obíhá spoluhráče. Pokročilí – žák, který má míč, si ho musí bránit, útočící spoluhráč mu může míč vyrazit.
- Začátečníci: Žák dribluje skrz slalom, vyhýbá se bránícímu spoluhráči, poté si dvojice předají míč a vymění si role.
- Pokročilí: Žák dribluje skrz slalom, brání svůj míč, poté dribluje a snaží se trefit koš. Pokud děti umí techniku dvojtaktu, využijí ho.
- Předem se stanoví bezpečnostní pravidla, učitel názorně vysvětlí a předvede cvičení.
- Žáci na povel učitele plní proudově výše uvedené cvičení.



5. BIATLON

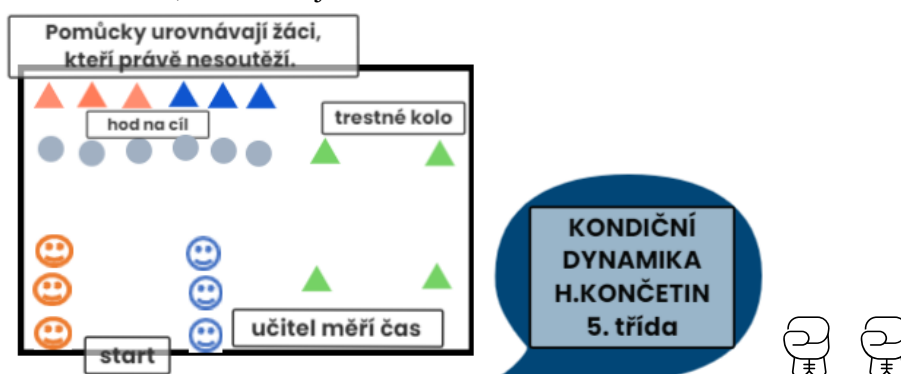
Motivace: „Rozdělte se do družstev, zahrajeme si biatlon bez sněhu.“

Organizace:

- Žáci se rozdělí do skupin po 5-6. Záleží na počtu žáků ve třídě. Pomohou mít rozlišovací vesty.
- Podle karty je připravená hra. 2-4 soutěžní týmy jsou na startu (podle možností tělocvičny).
- Podle prostoru tělocvičny lze více prodloužit běh ke stanovišti „hod na cíl“.
- Spadlé kužele a úpravu míčů zajišťují žáci, kteří v tu danou chvíli nesoutěží.

Činnost:

- První žáci z týmů vyběhají ke stanovišti „hod na cíl“. Vezmou si jeden míč a trefují se do kužele své barvy. Jeden pokus=jeden kužel. Pokud se žák trefí 3x napoprvé, běží si plácnout s dalším z řady a řadí se ke svému týmu. Vybíhá druhý z družstva.
- Pokud se netrefí, musí oběhnout trestné kolo (max.3 trestná kola) a pak teprve běží předat štafetu.
- Vítězí družstvo, které za nejkratší čas doběhne.



6. RINGO HRA (www.ringo.cz)

Motivace: „Zahrajeme si dnes s ringo kroužkem hru, cílem této hry je umístit kroužek do hřiště soupeře.“

Organizace:

- Začátečníci: Hra s jedním kroužkem. Pokročilí: V poli jsou dva kroužky
- Před samotnou hrou žáci musí zvládnout techniku hodů a chycení kroužku.
- Žáci rozdělení do dvou družstev po 3-6. Postavení v poli je libovolné.

Pravidla:

- Kroužek lze chytit libovolnou rukou, ale nesmí se v ruce přendávat. S kroužkem max.1 krok, nesmí se přihrávat ani vyhazovat ve výskoku. Vypadne-li kroužek z ruky při chycení, může jej chytit ještě hráč nebo spoluhráč. Chytat a odhazovat kroužek lze i mimo hřiště, avšak hozený kroužek musí letět nad sítí. Kroužek nesmí být hozen svisle směrem letu.

- Lze vyházovat bekhendem – ruka držící kroužek je otočena dlaní vzhůru. Forhendem – ruka držící kroužek je otočena hřbetem vzhůru. = NUTNÁ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PŘED ZAHÁJENÍM HRU.
- Body se přičítají za spadlý kroužek v poli. Dva ringo kroužky – jedna strana může získat najednou dva body nebo každá strana jeden bod. Zápasy se hrají do 15 bodů, k vítězství stačí rozdíl jednoho bodu (15:14)
- Pokud strana(hráč), která hodila kroužek do autu, do sítě nebo pod síť, ztrácí bod – lze toto pravidlo přidat až později, až se hráči hod přes síť naučí.
- Srazí-li se dva kroužky hozené z protilehlých stran hřiště, body se nepřipočítávají a podání se opakuje.
- Učitel hlídá pravidla, povzbuzuje hru. Hodně dětí – děti se střídají po časovém limitu ve hře.

Činnost:

- Hra začíná podáním jednoho z hráčů. Dva kroužky – podávají současně obě strany. Podává se z libovolného místa ze zadní čáry vlastní poloviny hřiště. Jestliže některý z kroužků při podání tečje síť, podání se opakuje. („prase“)



7. RAKETY

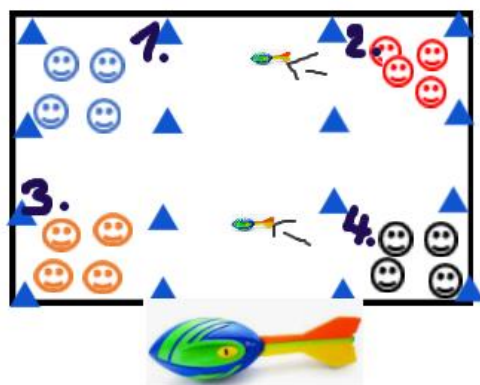
Motivace: „Raketky lítají všemi směry, ochráníte své pole, aby nespadly k vám?“

Organizace:

- Žáci se rozdělí do čtyř skupin. Každá skupina má vyznačené své pole kužely v tělocvičně. Každá skupina má 1-2 raketky. (volí se tím obtížnost)
- Soutěží spolu: Tým 1 a 2, tým 3 a 4.
- Před samotnou hrou si žáci zkusí hod na cíl.

Činnost:

- Na povel start se střídají žáci v týmu hodem raketky do protějšího pole. Mají bod, když raketka propadne do jejich pole.
- Pravidla: Žáci se v hodu střídají. Pokud protihráčova raketa spadne mimo pole soupeře bez dotknutí soupeře, mají bod soupeři.



1. SOUTĚŽ: ZAJÍCÍ NA LUPU (Miklánková, 2013)

Motivace: „Zajíčkové, na louce posbíráme pár kloboučků, ale rychle, ať nás nevidí liška.“

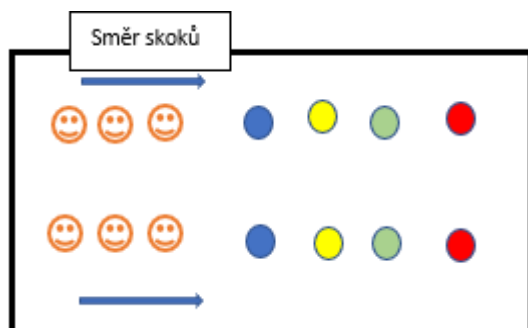
Organizace:

- Žáci rozděleni do dvou družstev. Družstva stojí v řadě vedle sebe. Kloboučky rozmístěny do dvou řad s rozestupem 40 cm pro každý soutěžní tým.

Činnost:

- Na povel učitele žák skáče kolem kloboučků jako zajíc (snožmo, zápěstí u uší) na konec řady. Vezme pomůcku a běží se zařadit do svého týmu. Vybíhá další. Vyhrává družstvo, které jako první sebere všechny kloboučky z louky.
- Tip: Dát mezi kotníky pomůcku, aby žáci udrželi poskoky snožmo.

Pomůcky: Barevné kloboučky. **Pozn.** S kloboučky vést i rozcevičku. Mohou startovat z různých poloh.



2. AUTA

Motivace: „Volat do ruky, zahrajeme si na automobilové závodníky.“

Organizace:

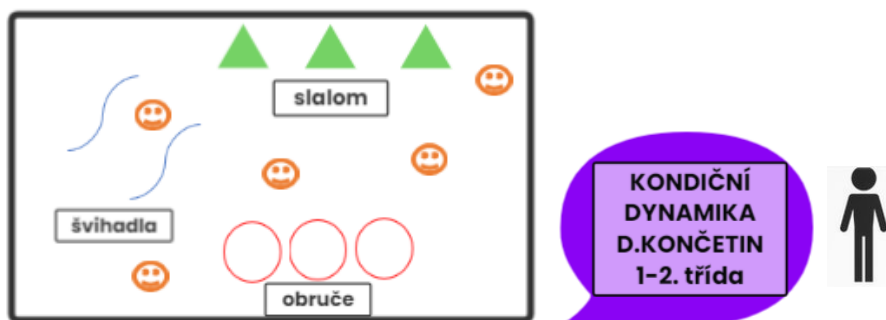
- Žák má v ruce pěnovou puzzli nebo jinou pomůcku (volant.) Po tělocvičně jsou rozmístěny na podlaze různé nízké překážky (položená švihadla, obruče na přeskoky, slalom)
- Učitel organizuje hru, může chvíli hrát s nimi – motivace.

Činnost:

- Žáci běhají po tělocvičně, překonávají překážky. Plní různé povely: 1. Parkují ke stěně, 2. Roztlačují auto (ke stěně čelem, volant položený) – tlačí na stěnu, je nutné zvednout auto – střídají výpon a zpět.

Pomůcky: Švihadla, kužele, obruče.

Pozn. S volantem rozcevičku.



3. LYŽAŘI I. (Křištofič, 2006)

Motivace: „Zahrajeme si na lyžaře, jaký pohyb vlastně lyžař na lyžích dělá?“

Organizace:

- Učitel pobídne děti, aby mu ukázaly, jak se lyžař pohybuje na lyžích.
- Poté žáci zkoušejí rovnováhu na overballu.
- V případě, že je málo overballů, je vhodné žáky rozdělit do dvou skupin. Druhá skupina má zatím připravenou doplňkovou činnost bez nutné asistence učitele.

Činnost:

- Žák stojí na overballu, z „polodřepu“ dopíná nohy a poté zpět. Drží rovnováhu, nesmí spadnout.

Pomůcky: Overball



4. ŠVIHADLA-HADI

Motivace: „My se dneska s hady skamarádíme. Pojdme je vzít na vycházku.“

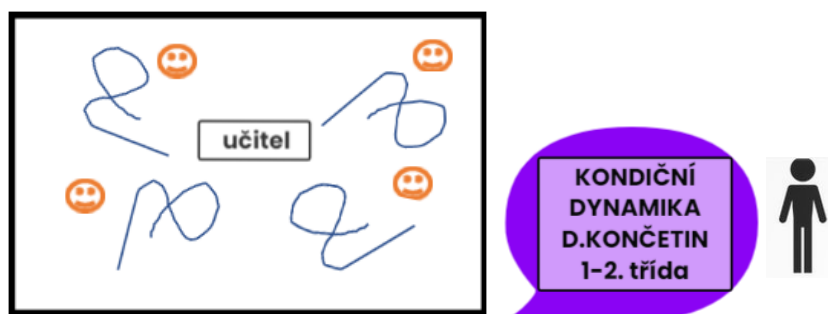
Organizace:

- Žáci plní úkol sami. Každý žák má své švihadlo.

Činnost:

- 1. Žák si zastrčí švihadlo za kalhoty tak, aby druhý konec se nedotýkal podlahy, když je žák na výponu. Hra: Žák chodí na výponu, ruce vzpažené, nesmí vzbudit hada (nesmí se dotknout podlahy). Střídáme chůzi a výpon.
- 2. Žák položí svého „hada“ před sebe. Snaží se prsty u nohou hada zvednout a vzít do ruky (střídáme obě nohy, bez bot).
- 3. Hady jsou rozmístěny po tělocvičně. Žáci přebíhají a přeskakují hady, ale nesmí se jich dotknout.

Pomůcky: Švihadla



5. JELENÍ SKOKY

Motivace: „Jeleni a laně, běhejte po lese, ale pozor, aby vás nechytl vlk.“

Organizace:

- Žáci jsou rozmístěni po tělocvičně. Představují jeleny a laně.

Činnost:

- Hra začíná. Žáci se odpichují a skáčou jako jeleni (jelení a laní skok). Učitel představuje vlka. Po chvíli skákání učitel vyběhne mezi děti a chytá žáky jako vlk.
- Žáci si mohou role vyměnit – někdo hraje vlka, někdo jelena a laně.
- Před samotnou hrou si žáci zkusí techniku jeleního skoku.

Pomůcky: 0



1. SLALOM ZVÍŘAT (Miklánková, 2013)

Motivace: „Vydáme se na slalomovou olympiádu zvířat. Rozdělte se do dvou týmů.“

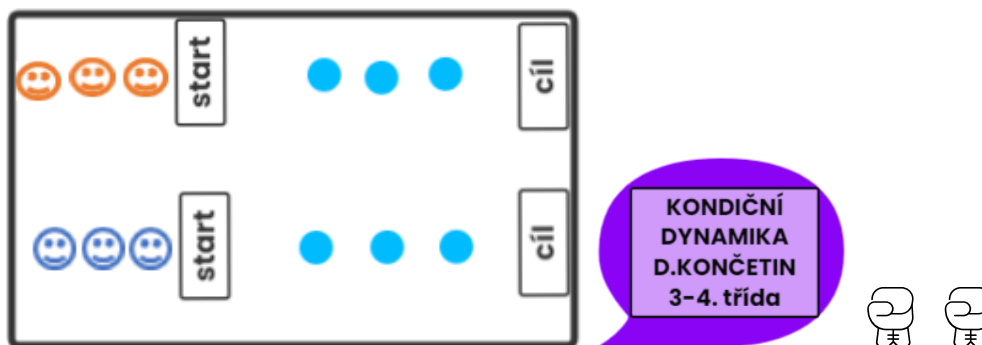
Organizace:

- Žáci rozdělení do dvou družstev. Družstva stojí v řadě, týmy vedle sebe. Kloboučky rozmístěny do dvou řad s rozstupem 40 cm od sebe.
- Učitel ukáže žákům šest soutěžních disciplín: 1. králík-snožmo z dřepu, zápěstí u uší, 2. cirkusový medvěd – skáče přes švihadlo slalom, 3. pejsek – leze po čtyřech slalom, 4. had – plazí se, 5. čáp – skáče po jedné noze (zvolí si sám), 6. kachna – v sedu dřepmo krůčkuje slalom.
- Žáci mají poradu. Tam se domluví, kdo bude závodit za jaké zvířátko. Ideálně vyjde, aby dvě stejná zvířata soutěžila spolu.
- Na konci slalomu je vyznačený cíl.

Činnost:

- Na povel učitele první ze soutěžních zvířat běží slalom, pokračují potom další.

Pomůcky: Barevné kloboučky, švihadla, pomůcky na vyznačení startu a cíle.



2. CVIČENÍ S OVERBALLEM (Křištofič, 2004)

Motivace: „Dnes si zacvičíme s overballem.“

Organizace:

- Každý žák má svůj overball, cvičí podle pokynů. Mezi ostatními žáky má dostatečný prostor.
- Pokud je k dispozici málo overballů, je vhodné si žáky rozdělit do dvou skupin. Pro druhou skupinu je v druhé části tělocvičny připravena doplňková činnost (hry, cvičení bez nutné asistence učitele)

Činnost:

- Příklady cvičení: 1. Overball mezi kotníky – žák skočí a snaží se míč chytit. 2. Overball leží na podlaze před žákem – žák skáče přes míče na všechny strany. 3. Zrcadlo – žák skáče podle učitele nebo jiného spolužáka.
- Obtížnější – složené přeskočky: Učitel ukáže přeskočky př. Dopředu, dozadu, vlevo, dopředu – žák musí pokyn zopakovat stejně.

Pomůcky: Overball



3. NA BARVU SKOČ

Motivace: „Zkusíme si, jaký máte postřeh, skočíš správně na určené slovo?“

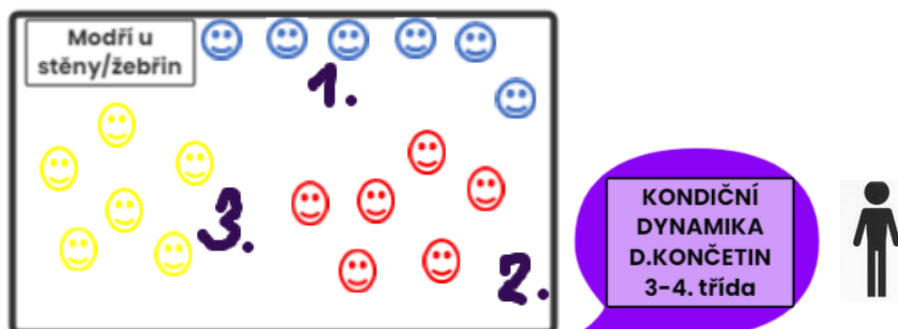
Organizace:

- Žáci rozmístěni po tělocvičně. Stojí sami nebo s oporou u žebřin nebo u stěny. Každý žák má kolem sebe dostatek prostoru.
- Žáci jsou rozděleni podle čtyř barev – mají vedle sebe klobouček dané barvy.
- Učitel řekne barvu, skáču ti, kterých se barva týká.
- Povely: 1. Modrá, žáci u žebřin-žák vyskočí snožmo – roznoží a doskočí snožmo. 2. Červená, žáci volně stojí-žák vyskočí a rotuje o 360°. 3. žlutá-žáci volně stojí-žák vyskočí snožmo – přednoží L/P a zanoží L/P a doskočí do dřepu a zpět.

Činnost:

- Učitel vypráví volný příběh, kde se objevují barvy nebo jen slovně střídá barvy. Žáci reagují určeným skokem. Poté se mění stanoviště.

Pomůcky: Kloboučky, vyznačení stanovišť



4. SKOKOVÁ DRÁHA

Motivace: „Vytvoříme si dráhu skokanů.“

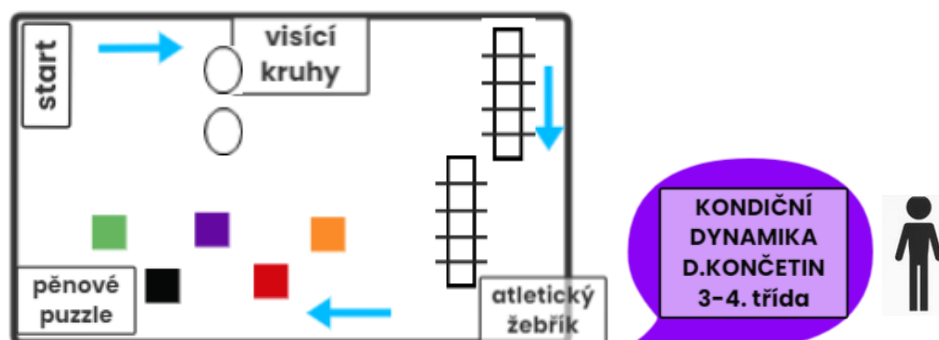
Organizace:

- Žáci stojí v řadě na startu. Vybíhají jeden za druhým a plní pohybové činnosti na stanovištích. Stanoviště vytvořena podle karty.

Činnost:

- 1. Žák vybíhá, odráží se z L nohy, ve výskoku je L noha natažená, P noha skrčená, L ruka se snaží dotknout visících kruhů. (Nebo obráceně – odraz z P nohy).
- 2. Probíhá první žebřík skoky zkřížmo a rozkročmo. U skoku zkřížmo střídá vepředu L a P nohu.
- 3. Probíhá druhý žebřík – z polohy snožmo P nohou skočí doprava, dopad snožmo, zde v mírném předklonu „rychlé nohy“, poté z polohy snožmo L nohou skočí na levou stranu žebříku – rychlé nohy a opět P nohou skáče doprava.
- 4. Pěnové puzzle – skáče snožmo z jednoho puzzle na druhé.

Pomůcky: Pomůcky dle obrázku.



5. SKOKANSKÁ ŠTAFETA

Motivace: „Zkusíme zdolat celou tělocvičnu pouze pomocí skoků.“

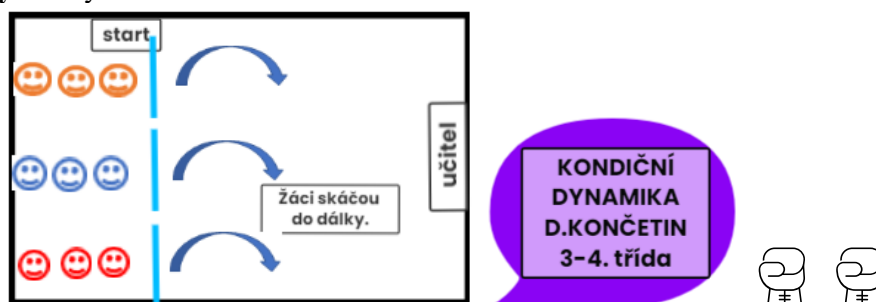
Organizace:

- Žáci rozděleni do skupin po 5-6. Skupiny stojí vedle sebe v řadě. Před nimi je vyznačen start.
- Před štafetou učitel s žáky názorně opakuje techniku skoku do dálky. Možné využít křídou na označení délky skoků.

Činnost:

- Na povel učitele první z řad skočí snožmo do dálky, kde čeká, než ho vystřídá druhý z řady. Druhý z řady si stoupne na místo prvního a skočí také do dálky. Takhle se vystřídají všichni ze skupiny.
- Vyhrává tým, který po součtu délek, doskočí nejdál.

Pomůcky: Křídý



1. PŘI DOPADU POZOR

Motivace: „Jdeme skákat na dopadovou matraci, zvládneš při doskoku ještě reagovat?“

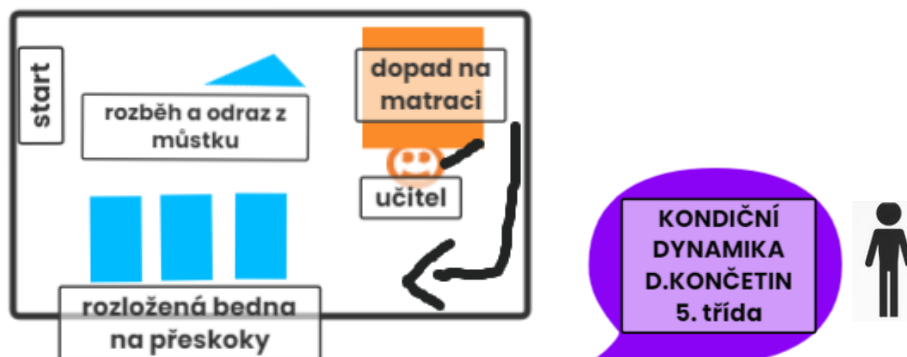
Organizace:

- Je připravena dráha: Rozběh, odraz z můstku, doskok na duchnu, přeskoky přes bednu. Učitel stojí z boku s měkkou tyčí nebo dlouhým matracovým obdélníkem.

Činnost:

- Při doskoku na dopadovou matraci žák reaguje: Na povel „skoč“, „sehni se“, „pravá noha skrč“, „levá noha výš“. Žák se vyhýbá tyči, kterou učitel máchá.
- Obtížněji: Žák reaguje bez předem daných povelů.
- Po doskoku žák běží a proskáče bedýnkami, které následují v řadě.

Pomůcky: Níže obrázek.



2. ŽIVÉ NŮŽKY

Motivace: „Rozdělíme se do dvojice, jeden z vás se stane nůžkami.“

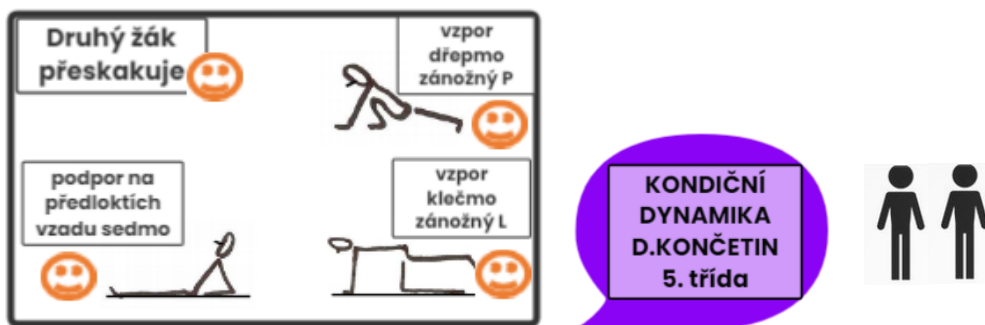
Organizace:

- Dvojice jsou u sebe. Jeden z dvojice leží vzadu sedmo v podporu na předloktích. Druhý stojí ležícímu u nohou.

Činnost:

- Žák v leže střížmo nataženými nohama hýbe nohama dovnitř a ven (pohyb nůžek). Druhý stojí mezi jeho nohama a skáče přes střídající se nohy. Poté se obrátí.
- Další polohy pro „nůžky“: Vzporu klečmo zánožný nebo únožný P a L, vzpor dřepmo střídající P a L.

Pomůcky: 0



3. LYŽAŘI II. (Křištofič, 2006)

Motivace: „Blíží se zima, procvičíme si nohy na lyže.“

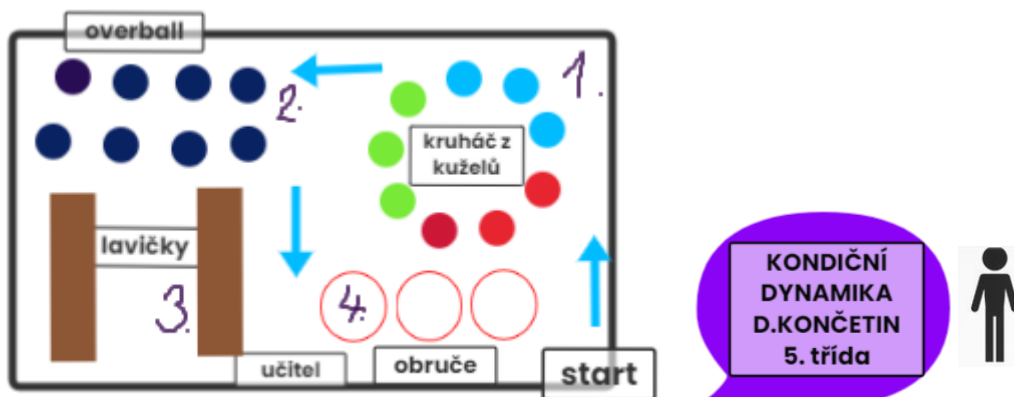
Organizace:

- Žáci s pověřením učitele dostanou k dispozici tuto kartu. Podle ní připraví čtyři stanoviště.
- 1. Kruhové stanoviště z kuželů, 2. Položení overballů/trampolínek, 3. dvě/tři lavičky podle prostoru. 4. obruče.

Činnost:

- Žáci vyběhají postupně ze startu. 1. **stanoviště** – obíhají „kruháč“. Modrá – skipping, zelená – zakopávání, červená – z dřepu do výskoku a zpět, ruce při výskoku vzpažit. 2. **stanoviště** – stojí na overballu, drží rovnováhu při pohybu – dřep a zpátky nohy propnout. 3. **stanoviště** – přeskakují pohybem – L ruka, L noha – přeskok a dopad na P ruku a P nohu. Zpět P ruka a P noha – přeskok na L ruka a L noha (průprava na přemet stranou). 4. **stanoviště** – snožmo přeskákat obruče.

Pomůcky: viz karta



4. PROUDOVÉ CVIČENÍ NA TRAMPOLÍNĚ (Křištofič, 2006)

Motivace: „Zkusíme dnes své tělo koordinovat při skoku na trampolíně a zároveň při doskoku odbít míč.“

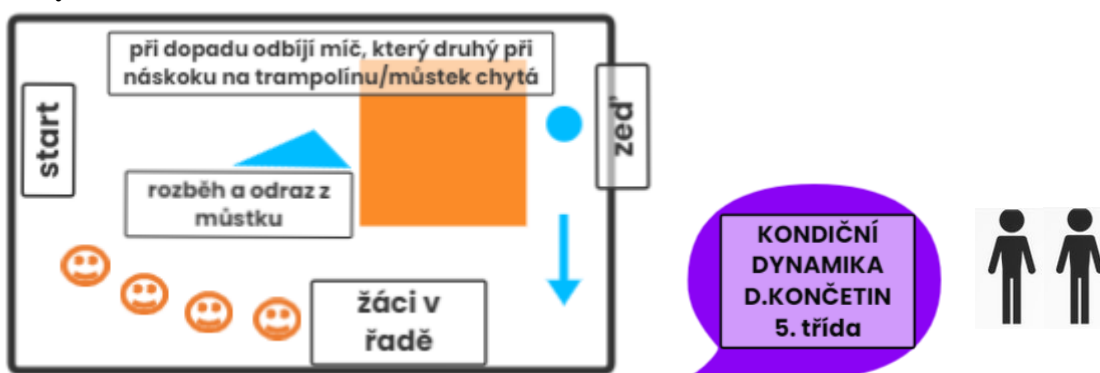
Organizace:

- Žáci jsou seřazeni v řadě, vybíhají postupně za sebou.
- U stěny je podle obrázku připraveno stanoviště.
- Zjednodušení: Nejprve si obě fáze cvičení mohou zkusit pouze dvojice.

Činnost:

- Činnost má dvě fáze: 1. Žák se rozeběhne s míčem, odrazí se z trampolíny a při doskoku odbije míč o stěnu před ním. 2. fáze – Druhý žák za ním naskočí na trampolínu a chytá odbitý míč, který také při doskoku odbijí o zeď. Poté v proudu pokračují další žáci.

Pomůcky: viz karta



5. KARTA S ÚKOLY (Zítka a Chrudimský, str. 17)

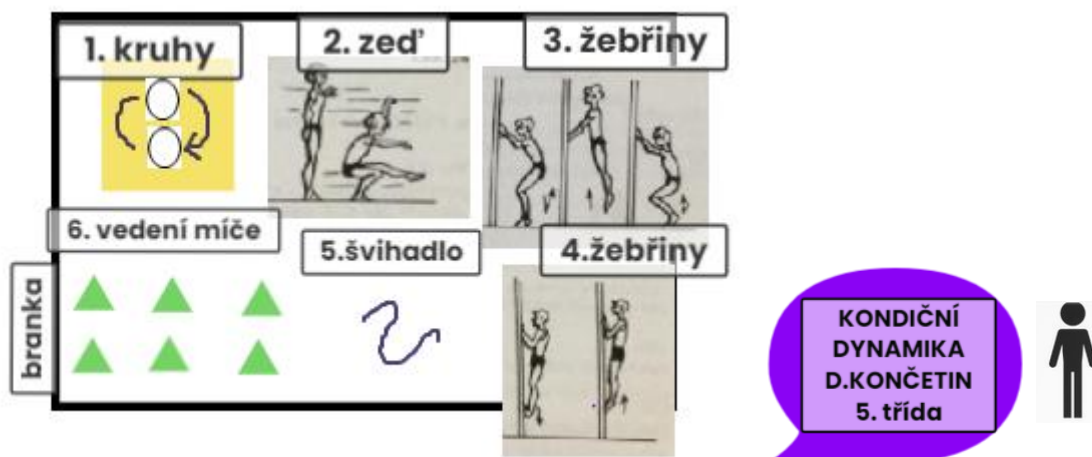
Motivace: „Pojďte si děti každý pro pohybovou kartu, uvidíte, co vás dnes čeká.“

Organizace a činnost:

- Učitel má pro každého žáka kartičku, na kterém jsou napsaná stanoviště a popis úkolů.
- Každý žák plní úkol na stanovišti a zapisuje si splnění úkolů do karty.
- 1.stanoviště – Úkol: Chyt' oběma rukama kruhy, volně se polož, odrážej se do točivých kruhů od svých chodidel, která ale musí zůstat na zemi.
- 2.stanoviště – Úkol: Desetkrát dřep na každou jednu nohu.
- 3.stanoviště – Úkol: Desetkrát skok snožmo, desetkrát skok roznožmo.
- 4.stanoviště – Úkol: Desetkrát proved' cvik na žebřině jako na obrázku.
- 5.stanoviště – Úkol: Desetkrát skoč snožmo s meziskokem, desetkrát snožmo bez meziskoku dozadu, třikrát vajíčko vpřed.
- 6. stanoviště – Úkol: Ved' míč přes slalom, na závěr střel branku

Pozn.: Předem si stanovit bezpečnostní pravidla, vymyslet činnost pro žáky, kteří jsou s úkoly hotoví.

Pomůcky: Míč, vyznačení branky, kužele, kruhy, žíněnka, švihadlo, žebřiny



1. ZMRZLINY DO KORNOUTKU

Motivace: „Dnes si dáme zmrzlinu, ale stihnete to, když vám ty kopečky budu chtít sníst?“

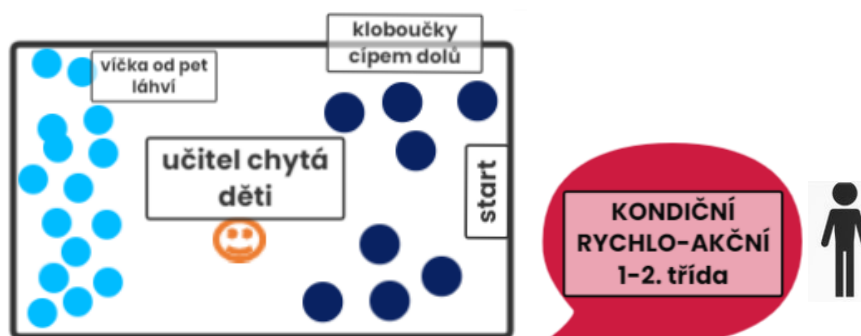
Organizace:

- Děti různě rozmístěné na startu. Na startu jsou rozmístěné kloboučky cípem dolů. Na druhé straně tělocvičny jsou víčka od PET lahví.
- Cíl: Co nejrychleji naplnit všechny kloboučky „zmrzlinami“.
- Níže obrázek: Zde verze klobouček + víčko od PET lahve. Lze také obruče + balónky

Činnost:

- Na povel učitele se děti rozbíhají pro víčko (každý jedno), po sebrání běží zpátky ho dát do kloboučku (kopeček do kornoutku). Při cestě zpět učitel chytá děti. Pokud žáka chytne, vezme mu víčko. Žák udělá pět trestných dřepů a běží zpátky pro víčko.
- Hra končí, když jsou všechna víčka v kloboučku. Můžeme opakovat nebo dělit děti na družstva.

Pomůcky: Barevné kloboučky, víčka. **Pozn.** S kloboučky vést i rozcvičku. Mohou startovat z různých poloh.



2. KLOBOUČKOVANÁ

Motivace: „Udržíme klobouček na hlavě při pohybu?“

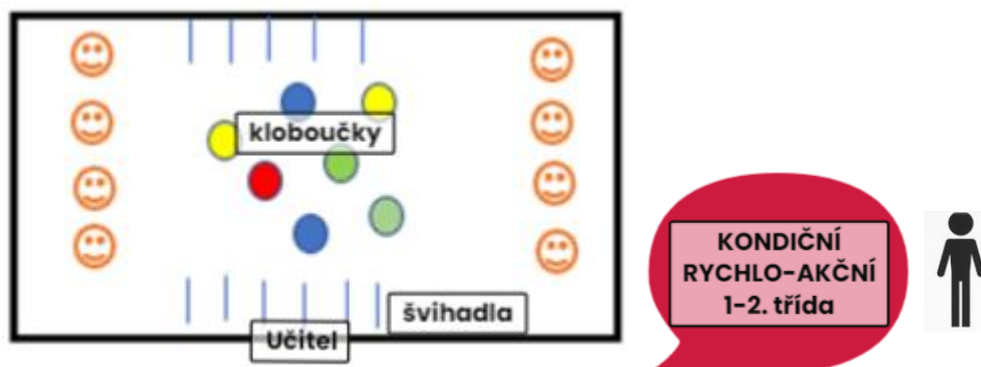
Organizace:

- Děti ve dvou řadách. Řady naproti sobě každá u protější stěny tělocvičny. Kloboučky ležící volně uprostřed tělocvičny, nejsou pro každého.

Činnost:

- Učitel řekne barvu. Žáci se rozběhnou vzít klobouček dané barvy. Klobouk získal – dá si ho na hlavu – sed, vztyk bez toho, aby pomůcka spadla. Klobouček nezískal – přeskoky snožmo přes položené švihadla.

Pomůcky: Barevné kloboučky. **Pozn.** S kloboučky vést i rozcvičku. Mohou startovat z různých poloh.



3. SOUTĚŽ: VEVEŘČÍ SBÍRKA

Motivace: „Zima je za dveřmi, pomozme veverce nasbírat co nejvíce barevných oříšků.“

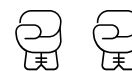
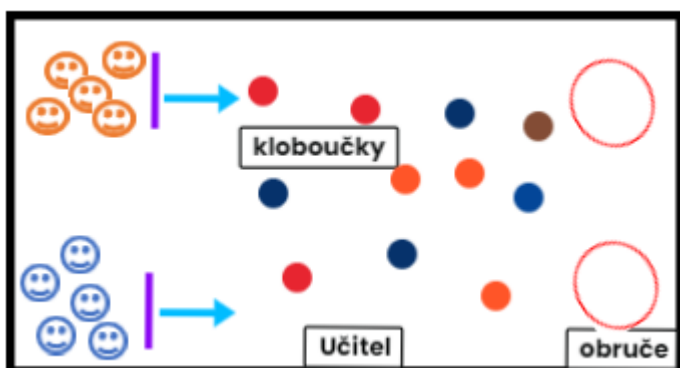
Organizace:

- Žáci rozdělení do dvou družstev. Družstva stojí v rohu pospolu. Kloboučky rozmístěny po celé tělocvičně. (na žebřinách, za žíněnkou, na parapetu a jiné). Týmu počítáme čas.

Činnost:

- Začíná první družstvo. Vybíhají postupně. První žák vyběhne, sebere klobouček a běží ho dát „veverce“ do úkrytu, poté se vrací k družstvu. Pokračuje další. Jakmile jsou všechny kloboučky v obruči, tým první končí. Měří se čas.
- Pokračuje druhé družstvo. Vyhrává družstvo, které za kratší čas shromáždí kloboučky na jednu hromadu.

Pomůcky: Barevné kloboučky, obruč **Pozn.** S kloboučky vést i rozcvičku. Přidat slalom při cestě zpět.



4. ZÁVODY S KRESBOU

Motivace: „Kdo z vás při běhu udrží papír na hrudi bez přidržování rukou?“

Organizace:

- Žáci stojí v řadě na začátku tělocvičny. Na hrudi si drží A4 papír nebo svou kresbu. Pokud je dětí hodně, stojí ve dvou řadách.
- Svou kresbu mají žáci i při rozevíčce.

Činnost:

- Na povel startuje první řada, při běhu pouští žák kresbu, která mu rychlostí běhu drží sama na hrudi.

Pomůcky: Kresba nebo A4 papír.

Pozn. Žák závodí s kresbou, co namaloval ve třídě.



5. ŠPENDLÍKY A BALÓNKY

Motivace: „Zahrajeme hru, při které budete špendlíky vyfukovat balónky.“

Organizace:

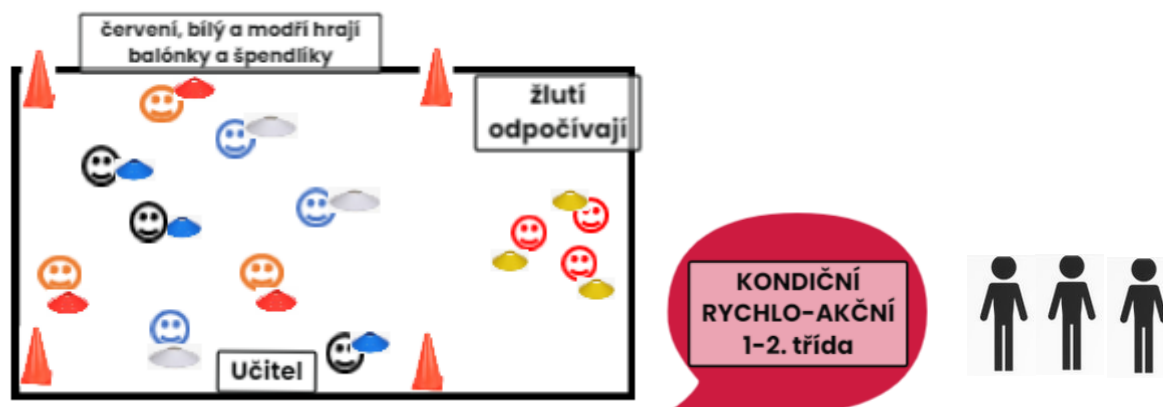
- Žáci jsou rozděleny do skupin (4-6) družstev. V tělocvičně je vymezeno herní pole. Žáci v jedné skupině dostanou do ruky klobouček stejné barvy.
- V poli soutěží 3 družstva, 4 družstvo odpočívá mimo pole. V poli je jedno družstvo určeno jako špendlíky, druhé a třetí družstvo jsou balónky.

Činnost:

- Hra začíná, špendlíky honí balónky, dotknutím žáka(balónek) si balónek dřepne(vyfouknutý). Balónky nafukují ostatní balónky tak, že k němu přiběhnou a udělají u něho 3 dřepy, tím použijí „pumpičku“ a balónek nafouknou zpět, takový žák – balónek může hrát dál.

- Učitel střídá formace, po písknutí nechá jednu barvu odpočívat, střídá role v poli (balónky a špendlíky)

Pomůcky: Barevné vytyčovací mety (kloboučky), kužele na vytyčení pole



1. SOUTĚŽ: Čím více kloboučků, tím méně dřepů

Motivace: „Čím více nasbíráte kloboučků, tím méně budete dřepovat.“

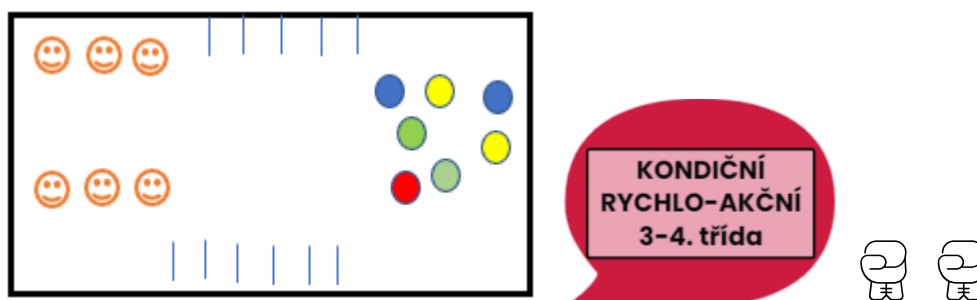
Organizace:

- Žáci rozdělení do dvou řad (dvě soutěžící družstva). Kloboučky různých barev rozmístěny na druhé polovině tělocvičny.
- Učitel hlídá limit sbírání kloboučků pro každou barvu.

Činnost:

- Učitel pustí limit 1 minuta. Na slovní signál barev (žlutá, modrá a jiné) vybíhá první dvojice. Žák v rychlosti sebere klobouček dané barvy, snožmo přeskáče překážky ze švihadel a řadí se za své družstvo. Vybíhá další do té doby, než uběhne limit barvy. Učitel znova nastaví limit pro další barvu.
- Prohrál tým, který stihl nasbírat méně kloboučků. Od výchozích dvaceti dřepů se odečítá počet vyhraných kloboučků. (více kloboučků, tým méně „dřepuje“)

Pomůcky: Kloboučky



2. ŠTAFETA S MÍČEM

Motivace: „Zahrajeme si dnes štafetu s míčem.“

Organizace:

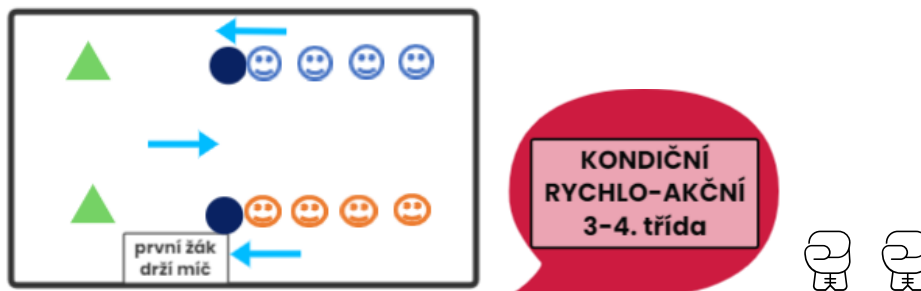
- Podle počtu žáků, rozdělíme děti do 2-4 družstev. Soutěžící týmy stojí v řadách vedle sebe. Před každým týmem ca 10 metrů je postavený kužel (meta).

- Do každé řady je dán jeden míč.

Činnost:

- Na povel start, vybíhají první z řady s míčem, oběhnou metu, vrací se zpět a předají míč druhému v řadě. Ten pokračuje.
- Vyhrává ten tým, u kterého všichni členové už doběhli.
- Různé varianty: kutálení kolem mety, běh s míčkem na kuželu, běh s míčem s výhozem nad sebe, kopání míče před sebou, upravit vzdálenost mety.

Pomůcky: Kužele, míče



3. SOUTĚŽ PIRÁTŮ

Motivace: „Piráti, je nejvyšší čas si do svých lodí uloupit co nejvíce pokladu.“

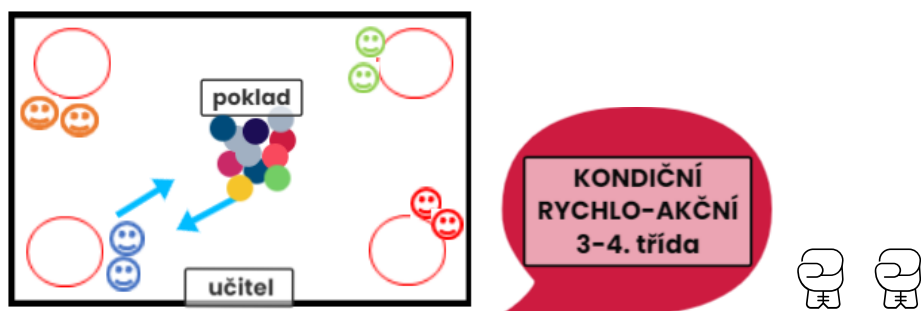
Organizace:

- Rozdělíme třídu do 4-6 skupin. Každá skupina pirátů má svou loď vytvořenou obručí v některé části tělocvičny. Poklad (co nejvíce kloboučků nebo malých míčků, PET víček) je uprostřed tělocvičny. Všichni žáci jsou u své lodi-obruče.

Činnost:

- Na povel učitele vybíhají první ze skupiny doprostřed tělocvičny, vezmou jeden poklad a běží zpět ho dát do obruče svého týmu. Plácne druhého v řadě a činnost probíhá štafetově.
- Hra končí ve chvíli, když už uprostřed tělocvičny není žádný poklad. Pravidla: Žák čeká na plácnutí svého spoluhráče, pak vybíhá. Vždy jeden hráč bere jeden klobouček(poklad). Po ukončení hry si piráti spočítají svůj lup. Počítá se pouze ten, který je vevnitř obruče.

Pomůcky: Malé pomůcky – PET víčka, kloboučky, obruče



4. KÁMEN, NŮŽKY A PAPÍR

Motivace: „Zahrajeme si spolu kámen, nůžky a papír, ale v pohybu.“

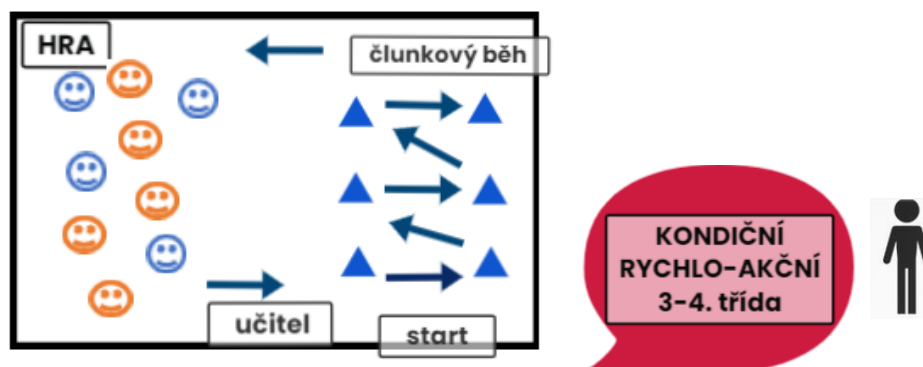
Organizace:

- Žáci jsou rozmístěni na první půlce tělocvičny. V druhé půlce je připraveny dvě řady z kuželů na člunkový běh.

Činnost:

- Na povel start začínají žáci běhat po tělocvičně. Když na sebe narazí, rychle si zahrají kámen, nůžky a papír. Ten, kdo vyhraje, běží dál si zahrát s jiným spolužákem. Ten, kdo prohraje běží na trestný běh – člunkový běh ke kuželům.
- Člunkový běh – žák běží od kuželu ke kuželu, vždy se ho musí rukou dotknout. Poté běží zpět do hry.

Pomůcky: Kužele



5. ZÁVODNÍCI A MECHANICI

Motivace: „Zahrajeme si dnes na formule, vyznačíme depo, potřebujeme mechaniky, bude to jako v Monte Carlu.“

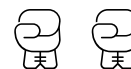
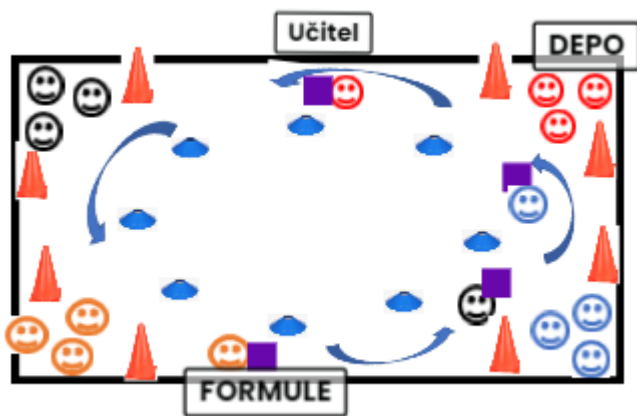
Organizace:

- Hráči jsou rozděleni do družstev po 4-6. Skupina si v rohu s pomocí met (kloboučků) vyznačí depo. Na začátku hry si skupina určí, kdo se první stane formulí, ostatní jsou zatím v roli mechaniků.
- V tělocvičně je vyznačena dráha pro formule.

Činnost:

- Na povel start vyběhají první formule(žák) ze skupin, v ruce mají volant (pěnová puzzle), oběhne dráhu a vrací se do depa. Zde je práce mechaniků (mechanici se musí domluvit, kdo bude spravovat jakou činnost).
- Mechanici musí: 1. Rozvázat a zavázat formuli tkaničky(nebo sundat a about boty). 2. Vykasat triko a znovu zastrčit triko. 3. Dát formuli napít. 4. Zkontrolovat auto – obruč položit skrz formuli na zem a zpět. 5. Vyleštit, otřít volant.
- Pravidlo: Formule nesmí při údržbě mechanikům s ničím pomáhat.
- Po údržbě žák znova vyběhá na poslední okruh. Dobíhá do depa, předává volant, střídá se s dalším žákem, který se stává formulí a stejně tak po vzoru prvního plní dvě kola s depem.
- Vyhrává družstvo, které jako první vystřídá všechny hráče ve skupině na okruhu.

Pomůcky: Kužele, pěnový volant (čtverec, puzzle), vytyčovací mety



1. PIŠKVORKY

Motivace: „Zahrajeme si v tělocvičně piškvorky.“

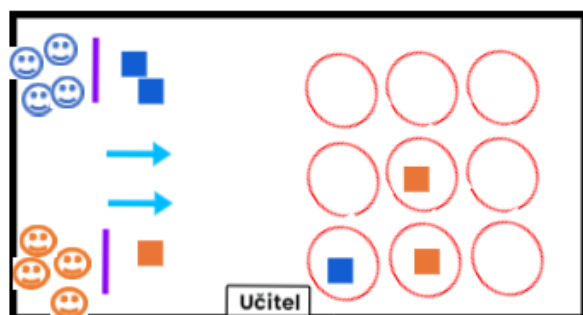
Organizace:

- Žáky rozdělíme na dva nebo čtyři týmy (podle počtu.) Podle karty necháme děti postavit pole z obručí 3x3. Skupina stojí na startu, má k dispozici 3 pěnové puzzle své barvy.
- Větší obtížnost: Větší pole 4x4, poté má každý tým 4 pěnové puzzle.

Činnost:

- Dva týmy proti sobě hrají piškvorky. Z řady vybíhá vždy jeden hráč, dá pěnovou puzzli na libovolné místo. Úkolem je získat tři své pěnové puzzle horizontálně, vertikálně nebo diagonálně vedle sebe. Tým se na startu může domlouvat.

Pomůcky: Pěnové puzzle



2. SOUTĚŽ: POSKLÁDEJ ČÍSLA

Motivace: „Dnes si spočítáme pár příkladů, ale jdeme počítat do tělocvičny.“

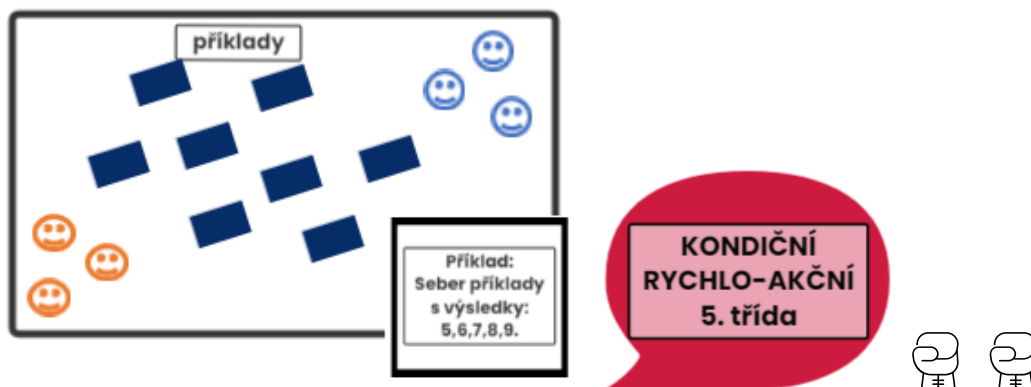
Organizace:

- Žáci rozdělení do dvou až čtyř týmů podle počtu žáků.
- Uprostřed tělocvičny učitel rozhází různé příklady (musí si předem připravit). Otočené příkladem k podlaze.
- Každý tým sbírá 5-6 příkladů.
- Vyhrává ten tým, který jako první najde příklady s předem určenými výsledky. Kartu s předem danými výsledky dostane od učitele (každý tým může mít jiné výsledky)

Činnost:

- Na povel učitele začíná hra. Po jednom vybíhá první z týmů, otáčí libovolný papírek-spočítá si příklad a pokud výsledek je jeho hledané číslo, vezme papírek s sebou. Pokud ne, otáčí zpátky a běží zpět. Vybíhá druhý. Žáci v týmu si mohou radit – kde jsou jaké příklady.

Pomůcky: Papírky s příklady. **Pozn.** Při změně příkladů vhodné pro více ročníků. První třída může hledat pouze čísla.



3. DOBĚHNI SVÉHO SPOLUŽÁKA

Motivace: „Doběhneš svého spolužáka, když vyběhneš déle?“

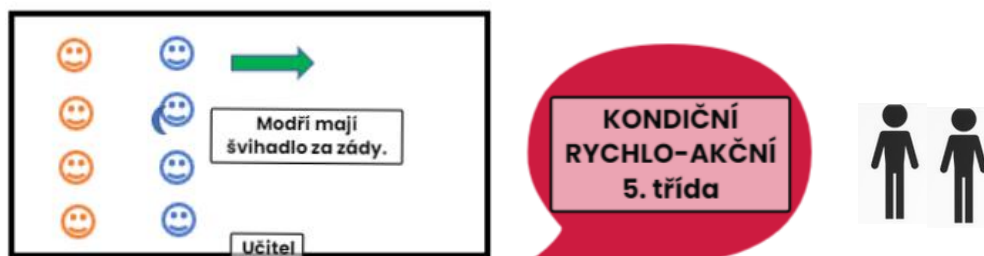
Organizace:

- Dvojice stojící za sebou s rozstupem 2 m. První řada má za zády za cvičebními kratřasy zastrčené švihadlo.

Činnost:

- Učitel pískne poprvé, první řada klusem vyběhává, druhé písknutí – sprintem běží obě řady. Druzí z dvojice se snaží švihadlo svému spolužákovi před ním vytrhnout, než spolužák se dotkne zdi na druhé straně tělocvičny.
- Učitel střídá role.

Pomůcky: Švihadla



4. ČLUNKOVÝ BĚH

Motivace: „Zahrajeme si dnes soutěž ve skupině, jak umí být rychlé vaše nohy?“

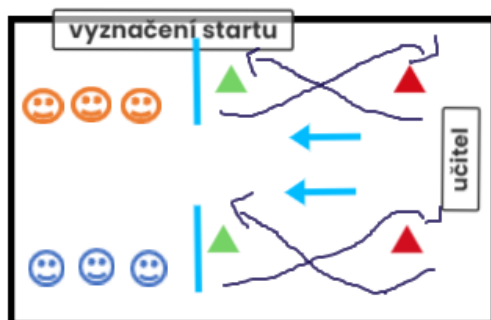
Organizace:

- V tělocvičně je podle obrázku vyznačen start pro každé družstvo. Dále čtyři kužele ve stejné vzdálenosti do tvaru čtverce. Žáci jsou rozděleni do soutěžních týmů (podle počtu).

Činnost:

- Na písknutí učitele vyběhává první žák k červenému kuželu, který obíhá, běží k modrému kuželu, který obíhá, poté se vrací k červenému kuželu, sáhne na něj rukou a běží zpět ke svému týmu, plácne rukou druhého na řadě.
- Tato štafeta končí, až doběhne poslední hráč v řadě. Vítězí tým, u kterého jako první doběhli všichni žáci.

Pomůcky: Vyznačení startu (křídly), kužele



KONDIČNÍ
RYCHLO-AKČNÍ
5. třída



5. ČLOVĚČE, NEZLOB SE

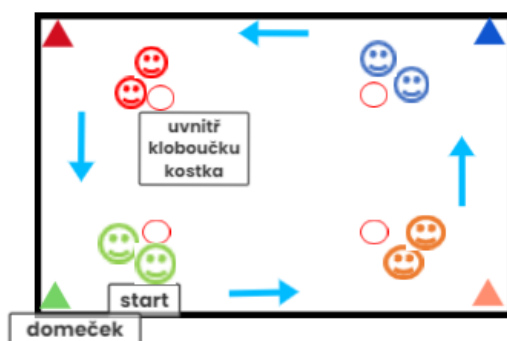
Motivace: „Hod' si kostkou a běž do domečku, ale nesmí tě chytit jiný hráč.“

Organizace:

- Žáci jsou rozděleni do skupin, skupina stojí u svého startu (u kloboučku). Každý tým má svůj domeček a svůj start. Domeček je vyznačen kuželem. Start – zde je klobouček menším kruhem k podlaze a uvnitř je hrací kostka.

Činnost:

- Tým stojí na startu. První z nich si hodí kostkou, podle čísla, které mu padne, obíhá co nejrychleji podle směru šipky kola. Pokud ho po trase nechytí jiný obíhající, může se po oběhu počtu kol zařadit do domečku svého týmu. Pokud ho doběhne jiný obíhající, sáhne na něj (vyhodí ho), tak jde hráč znova na svůj start ke kloboučku.
- Vyhrává tým, jehož hráči jsou všichni v domečku.



KONDIČNÍ
RYCHLO-AKČNÍ
5. třída



1. OCÁSKOVANÁ – VLCI

Motivace: „Je nás tu vlků moc, zahrajeme si hru, při které vyřadíme nějakého vlka z kola ven.“

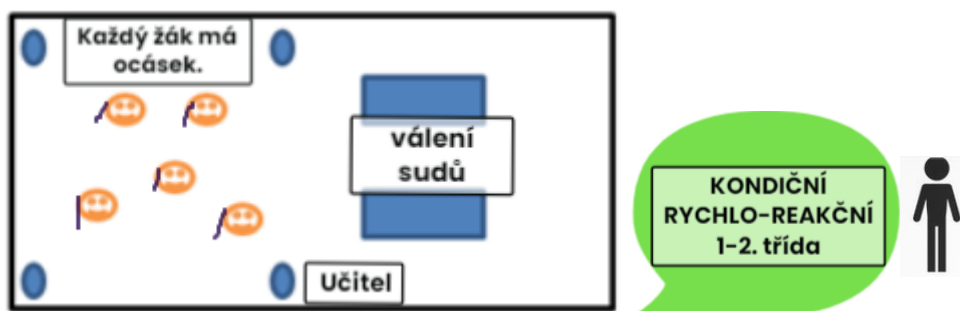
Organizace:

- Žáci jsou každý sám na půlce tělocvičny. Na druhé polovině jsou umístěny dvě žíněny.
- Kužely označíme polovinu hřiště na běhání.
- Všichni žáci začínají v hřišti.
- Každý žák má za zády za cvičebními kraťasy zastrčený „ocásek“.

Činnost:

- Úkolem je vzít jinému „vlkovi“ ocásek a zároveň si uchránit ten svůj.
- Žákovi se podaří uloupit cizí „ocásek“, vrátí ho zpět do ruky. A hraje dál. Vlk-žák, který právě přišel o ocas, běží k žíněnce a válí sudy. Poté si „ocásek“ znovu zandá za kalhoty a vrací se do hry.

Pomůcky: Rozlišovací vesty, dvě žíněny



2. NA PÍSKNUTÍ (Perič, 2004)

Motivace: „Dnes nám běh bude určovat píšťalka.“

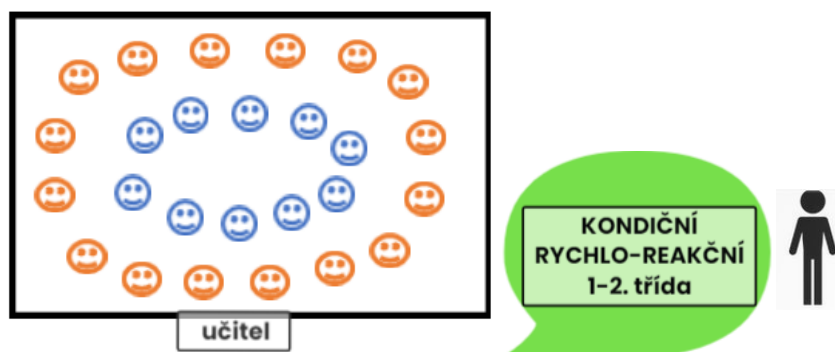
Organizace:

- Žáci tvoří dva kruhy obvodem po celé tělocvičně. Učitel s žáky domluví signály – co písknutí, to jiný pohyb.

Činnost:

- Žáci běží po kruhu. Jedno písknutí: Leh na záda, dvě písknutí: výskok (kolena k břichu), tři písknutí: plazí se jako had.
- Domluvené signály se mohou měnit.

Pomůcky: 0



3. NA ZVÍŘE STARTUJ

Motivace: „Takový gepard je rychlý jako auto, zkusíme být také dnes rychlí jako ten gepard.“

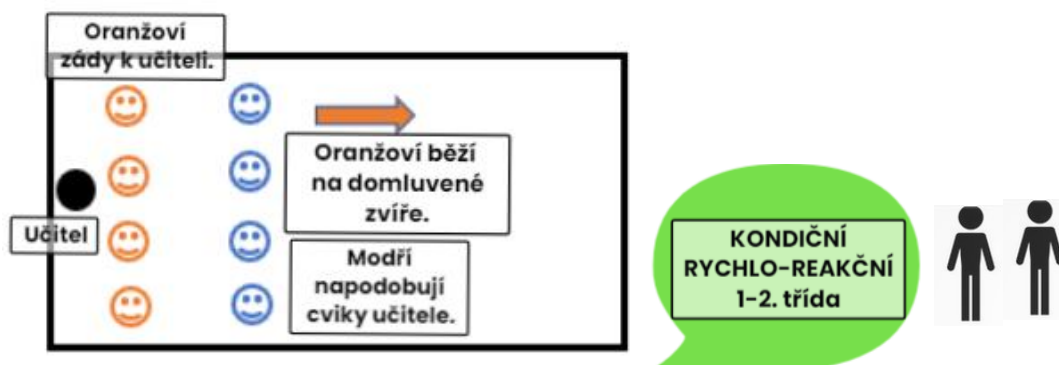
Organizace:

- Žáci tvoří dvě řady naproti sobě. Odstup 2 metry. Dvojice naproti sobě cvičí spolu.
- Učitel stojí čelem k jedné řadě.
- Učitel s žáky si názorně ukážou cviky, které při hře budou používat tak, aby je znali všichni žáci.

Činnost:

- Učitel pantomimou naznačuje zvířata (př. Slon, medvěd, čáp, lev, pták a jiná). Žáci k němu čelem pantomimu opakují. Na tu reaguje druhá řada.
- Jakmile žák z dvojice napodobuje signální zvíře, druhá řada sprintuje ke stěně a zpátky.
- Řady se střídají, možnost různých poloh startů.

Pomůcky: 0



4. ČÍSLICE

Motivace: „ Čísllice nám vyskočily z papíru, poznáte, které to jsou?“

Organizace:

- Žáci volně běhají po tělocvičně. Učitel řekne libovolné číslo: př. „6“ Děti, vyskočila nám čísllice šest, jaký je to počet?“

Činnost:

- Žáci se rychle seskupují do počtu žáků podle slyšeného čísla.

Pomůcky: 0 **Pozn.** Učitel může říkat příklady. Výsledky určují počet žáků do skupin.(vhodné i pro vyšší ročníky)



5. OBSAĎ MÍSTO (Pavelka, 1998)

Motivace: „ Skáčeme po mraku, hop a hop, vystačí na mě mrak vždycky?“

Organizace:

- Po tělocvičně jsou rozmístěné pěnové puzzle – mraky. Vždy o jeden mén, než je žáků. (př. 20 ž. – 19 p.)

Činnost:

- Na povel učitele žáci běhají mimo puzzle. Na písknutí si žák stoupne na puzzli. Na jednoho žáka místo nezbylo, ten vypadává.
- Hra pokračuje dál. Vždy se dá jedna puzzle pryč.

Pomůcky: Pěnové puzzle



1. PRONÁSLEDOVATEL A ZLODĚJ

Motivace: „Zloděj prchá z vězení, úkroky a matoucími poskoky chce zmást svého pronásledovatele. Chytíš zloděje, když budeš přesně napodobovat jeho kroky.“

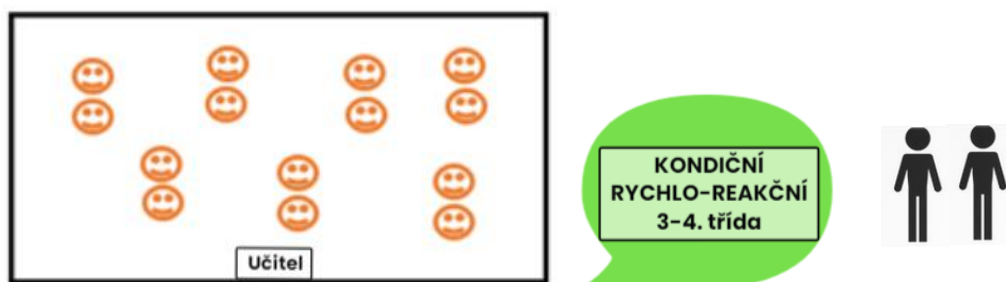
Organizace:

- Žáci seřazeni do dvojic.
- Dvojice stojí za sebou, rozmístěny v prostoru. V čele je ten, který vybíhá.

Činnost:

- Pronásledovatel za ním napodobuje jeho pohyby. Vybíhá pomalu za ním. Zloděj využívá pohyby: (úkroky, mění rytmus, kroky stranou, zrychlují, poskoky snožmo a jiné). Několikrát si vymění žáci role.

Pomůcky: 0 **Poznámky:** Žáci frekventovaně střídají pohyby, neběhají rychle kvůli bezpečnosti.



2. OCÁSKOVANÁ-STŘELBA NA KOŠ

Motivace: „Dokážeš si uhlídat svůj ocásek a zároveň ho vzít někomu jinému?“

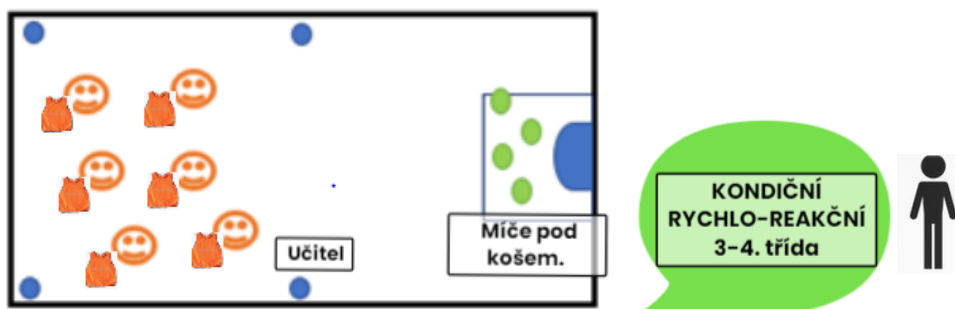
Organizace:

- Žáci na půlce tělocvičny rozmístěni po jednom. Na druhé polovině tělocvičny jsou umístěny dvě žíněčky.
- Kužely označíme polovinu hřiště na běhání. Všichni žáci začínají v hřišti. Každý žák má za zády za cvičebními kraťasy zastrčenou rozlišovací vestu.

Činnost:

- Úkolem je vzít jinému žákovi rozlišovací vestu a zároveň si uchránit tu svou.
- Žákovi se podaří uloupit cizí „ocásek“, vrátí ho zpět do ruky. Žák bez ocasu běží ke koši a měkkým míčem se snaží trefit koš.
- Opouští pole, když trefí koš nebo se mu nepodaří míč prohodit košem ani po pátém pokusu. Poté si „ocásek“ znovu zandá za kalhoty a vrací se do hry.

Pomůcky: Rozlišovací vesty, měkké míče – střelba na koš.



3. ČERVENÍ A ČERNÍ

Motivace: „Teď si děti prověříme, jak dobře znáte červenou a černou barvu.“

Organizace:

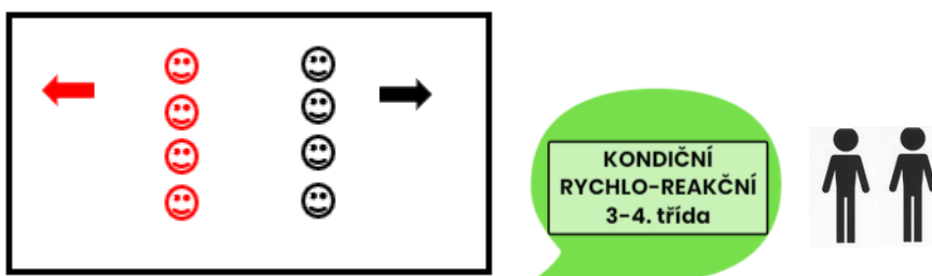
- Děti stojí ve dvou řadách. Dvojice naproti sobě ve dvou metrové vzdálenosti od sebe uprostřed tělocvičny.
- Jedna řada jsou červení, druzí černí.

Činnost:

- Na slovní signál (uhlí, Karkulka, tma, noc, krev a jiná slova) vybíhá ta řada, které se barva týká chytit druhého z dvojice. Ten druhý, který prchá, musí doběhnout ke zdi dřív, než ho chytne spoluhráč.

Pomůcky: 0

Pozn. Můžeme měnit polohy startu.



4. ČÍSLA

Motivace: „Dnes si prověříme vaši rychlost, budete startovat na čísla.“

Organizace:

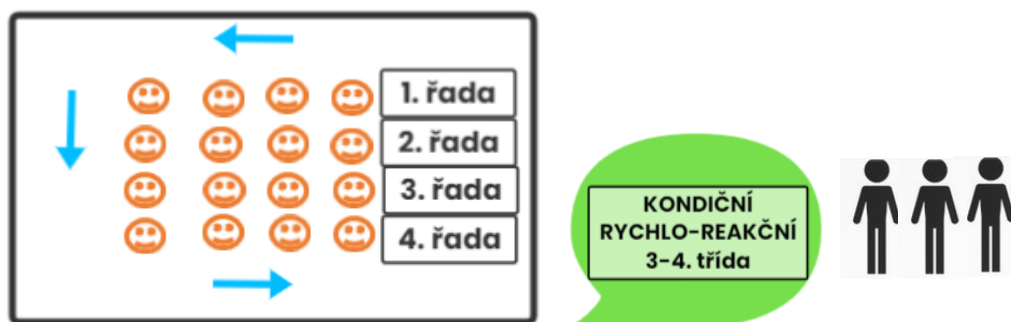
- Žáci sedí metr od sebe ve čtvercovém/obdélníkovém poli. Př. 4x6 pro 24 žáků. Každá řada má své číslo.

Činnost:

- Učitel řekne číslo řady, daná řada vybíhá, oběhne daný útvar a vrací se na své místo. Určí se směr běhu.

Pomůcky: 0

Pozn. Měníme polohy startu, může vybíhat více řady za sebou.



5. JÁ MÁM RÁD/A

Motivace: „Dnes poznáte, jak dobře znáte své spolužáky.“

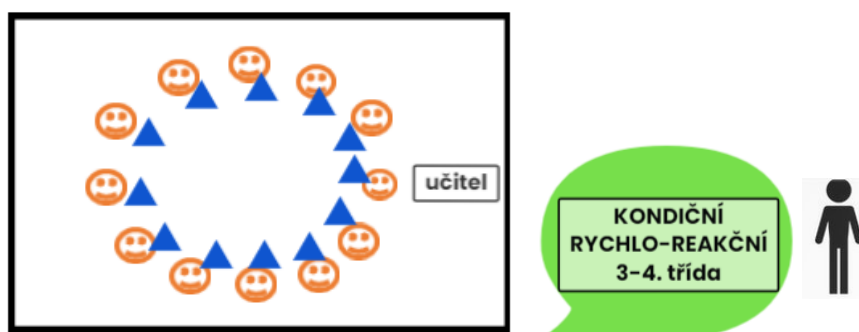
Organizace:

- Žáci sedí v kruhu u kuželu, prsty mají propletené za týlem.

Činnost:

- Začíná učitel-vymění se ti, co mají rádi hrušky. Pak pokračují žáci, mohou zvolit jakoukoli vlastnost, barvu, zážitek nebo koníčky.
- Pravidlo: Nesmí se měnit žáci, co sedí vedle sebe.
- Měníme různé polohy startu, volíme dostatečně velký kruh, abychom předešli srážkám.

Pomůcky: Kužele



1. UHÁDNI SIGNÁLY

Motivace: „Zvládneš být rychlý jako obraz ve svém zrcadle? Obrazem je ale tvůj spolužák.“

Organizace:

- Dvojice stojí za sebou. Rozmístěny po tělocvičně.

Činnost:

- S žáky, kteří jsou v čele má učitel domluvené signály. Druzí z dvojice se nedívají. Př. jedno písknutí = poskoky z pravé nohy na levou nohu vpřed, dvě písknutí = tři skoky snožmo dozadu, dva rozkročmo dopředu, tři písknutí = běh slalom vpravo a vlevo.
- Žáci, druzí ve dvojici, musí co nejrychleji zareagovat. Posléze uhádnout a zopakovat domluvené signály. Role obrátíme s jinými signály.

Pomůcky: 0

Poznámka: Signály se mohou koordinačně nebo rytmicky ztížit.



2. SUDÁ A LICHÁ ČÍSLA

Motivace: „Teď si děti prověříme, jak zvládnete počítat pod tlakem.“

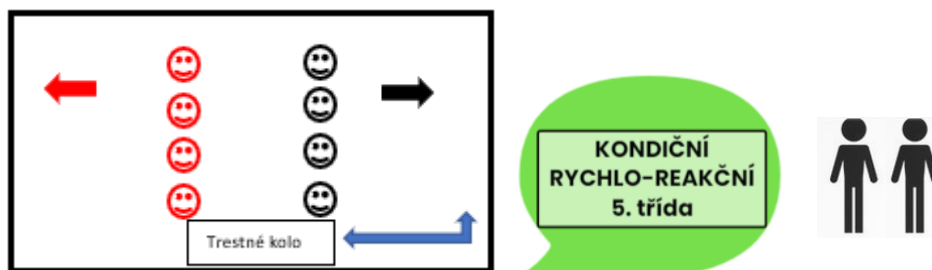
Organizace:

- Děti stojí ve dvou řadách naproti sobě uprostřed tělocvičny. Dvojice jsou ca ve dvou metrové vzdálenosti od sebe. Jedna řada představuje sudé číslo, druhá řada liché číslo.

Činnost:

- Učitel řekne příklad. Výsledek je sudý nebo lichý. Vybíhá ta řada, které se týká číslo, chytit druhého z dvojice. Děti z druhé řady se otáčejí a běží se chytnout stěny tělocvičny dříve, než je druhý z dvojice chytí. Ten, kdo špatně zareagoval, běží trestné kolo kolem tělocvičny.

Pomůcky: 0



3. V Africe

Motivace: „Zem je horká a ve vzduchu lítají kokosy, jak si s tím poradíš ?.“

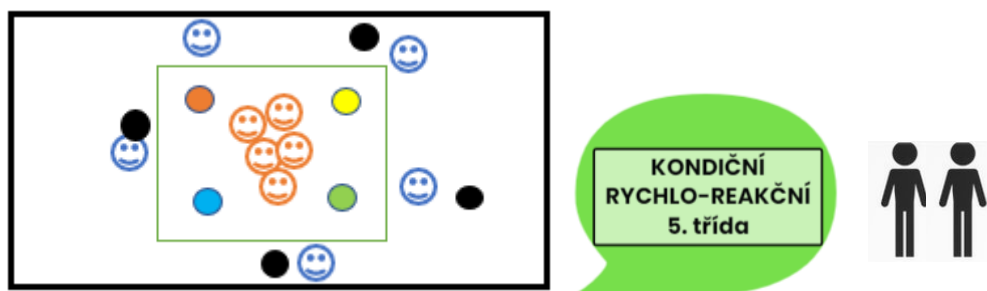
Organizace:

- Žáci rozdělení do dvojic. První z dvojice jsou v poli. Druzí jsou rozmístěni kolem hřiště a drží v ruce měkký míč.
- V tělocvičně jsou připraveny stejné stanoviště podle obrázku. (Na jedno stanoviště max 10 žáků)
- Učitel drží v ruce 4 různě barevné kloboučky. Po písknutí učitel dává nad hlavu jeden z kloboučků.

Činnost:

- Hráči v poli podle barvy běží k dané metě(kloboučku). Kolem kloboučku dokola „rychlýma nohama“ obíhají stanoviště, dokud učitel barvu nevymění. Druzí hází po své dvojici balónky nebo měkký míč, hráč v poli se ještě musí vyhýbat. Po stanoveném čase výměna.

Pomůcky: Kloboučky, měkké míče, balónky.



4. ZÍSKEJ MÍČ

Motivace: „Bud’ rychlý, chyt’ míč jako první.“

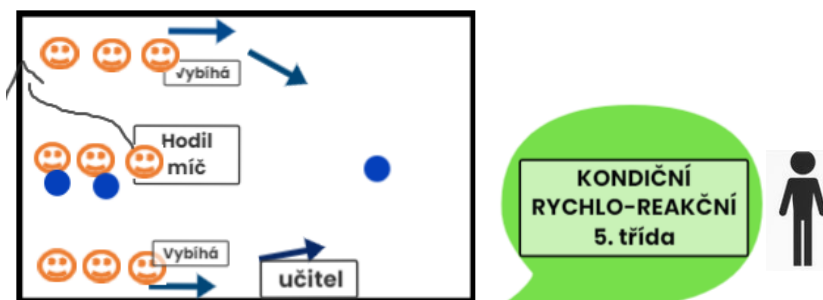
Organizace:

- Žáci stojí ve třech řadách za sebou. Žáci v řadě uprostřed mají každý míč.

Činnost:

- Hrají první v řadě. Uprostřed žák posílá míč před sebe do prostoru. Poté se řadí na L nebo P stranu. Krajní žáci buď na písknutí učitele nebo na povel prostředního žáka vyběhají míč chytit. Žák, který chytí míč se řadí doprostřed. Žák, který nezískal míč, se řadí na krajní protější stranu, než byl teď.

Pomůcky: Míče pro každého v prostřední řadě.



5. ZACHRÁNCE (Křištofič, 2004)

Motivace: „Tvým úkolem je zachránit pomůcku před spadnutím na zem.“

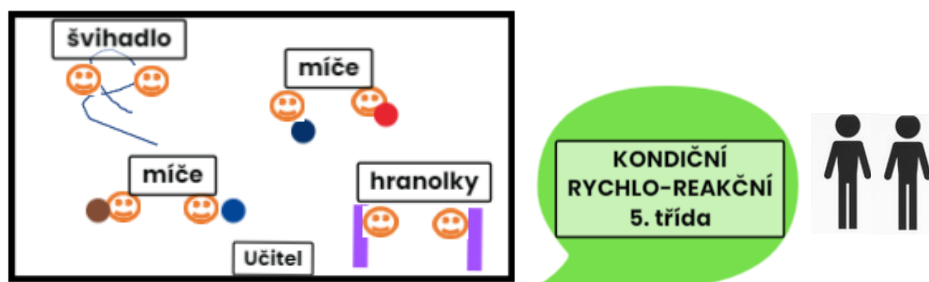
Organizace:

- Žáci jsou rozdělení do dvojic. Mají kolem sebe dostatek prostoru. Každá dvojice má švihadlo, míč a pěnovou hranolku/tyč.

Činnost:

- Žáci plní úkoly podle pokynů učitele.
- 1. Dvojice vedle sebe s rozstupem 50 cm mají před sebou hranolku, která se dotýká země. Na povel pouští oba hranolku a rychle vybíhají chytit pomůcku druhého z dvojice. Hranolku musí chytit dřív, než spadne na zem. 2. Žáci vyhazují míč nad sebe, vybíhají chytit míč toho druhého. 3. Skáčou spolu přes jedno švihadlo, točí jeden z nich. 4. Dvojice jsou otočeni k sobě zády, drží v ruce míč. Hodí míč na záda tomu druhému, otáčí se a chytají míč spolužáka.

Pomůcky: Švihadlo do dvojice, každý žák má míč, pěnovou hranolku/tyč



1. CHŮZE PO ŠVIHADLE

Motivace: „Jestlipak udržíte rovnováhu při chůzi po švihadle.“

Organizace:

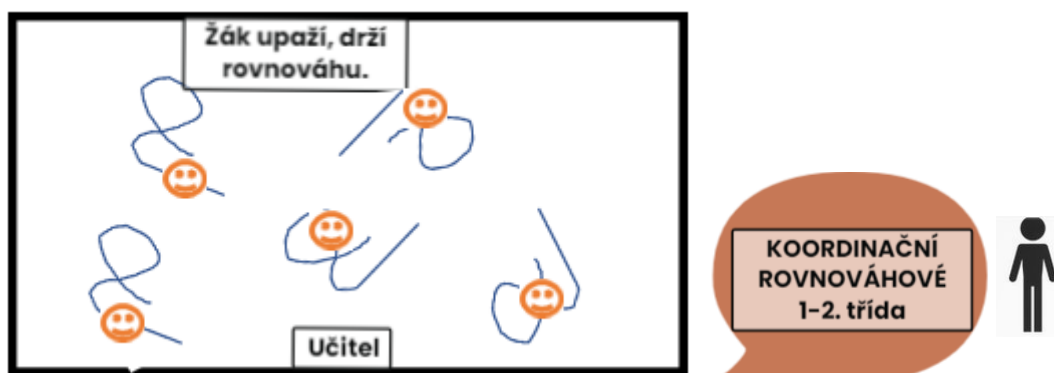
- Po tělocvičně jsou rozmístěna švihadla v různé poloze.

Činnost:

- Žáci chodí po švihadlech, ruce mají upažené, drží rovnováhu, nesmí při chůzi spadnout ze švihadla.
- Pro větší dynamičnost můžeme tuto činnost zařadit do opičí dráhy nebo s doplňkovou činností.

Pomůcky: Švihadla

Pozn.: Se švihadlem vést rozcvičku



2. EXPRES POŠTA

Motivace: „V míči je zakódovaná důležitá zpráva, rychle mi musíte zprávu předat.“

Organizace:

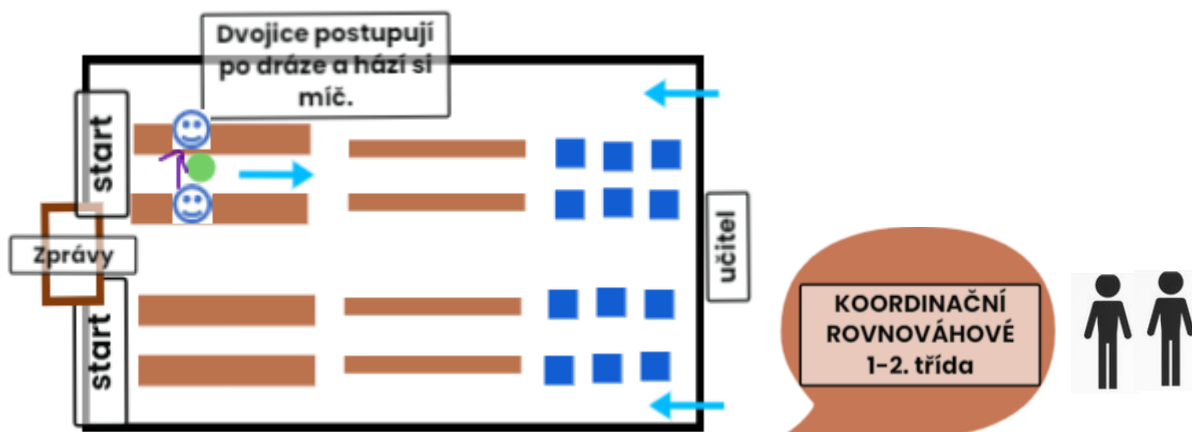
- Po tělocvičně jsou připraveny dvě stejné dráhy (aby žáci nestáli dlouho v řadě). Žáci jsou rozděleni do dvojic, které stojí naproti sobě v jedné dráze. U startu v rozložené bedně jsou zprávy, které musí žáci učitel říct. (zde doporučuji učivo, které si děti procvičují př. Zprávy o čase (procvičování hodin), zprávy o počasí, kdo vypočítal kolik příkladů, které květiny rostou na jaře, jaké jsou jarní měsíce a jiné).
- Dráha obsahuje: Dvě lavičky naproti sobě, dále dvě lavičky otočené naproti sobě a pěnové puzzle naproti sobě.
- Každá dvojice má svůj míč.

Činnost:

- Dvojice si přečte jednu zprávu, kterou jakoby „zakóduje“ do míče. Naskakují na lavičku ve stejné dráze a posouvají se po dráze sobě čelem, přitom si hází míč. Až dojde dvojice k učitel, předá mu zprávu a utíkají zpět na start a opakují činnost s jinou zprávou. Stále ve své dráze.

Pomůcky: Lavičky, zprávy s učivem, míče, pěnové puzzle

Pozn.: Stanovit bezpečnostní pravidla (posun po lavičce), vypadnutí míče při posunu



3. KYTIČKY NA LOUCE

Motivace: „Na louce nám rostou krásné kyticky a my je nechceme pošlapat.“

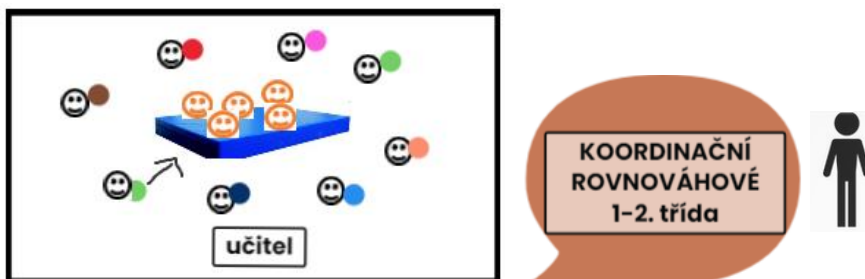
Organizace:

- Žáci jsou rozděleni do dvou skupin. Černí útočí, mají k dispozici měkké míče. Oranžoví stojí na dopadové velké matraci.
- Žáci jsou rozděleni na stanoviště podle prostoru dopadové matrace.

Činnost:

- Hra: Černí házejí po oranžových měkké míče. Oranžoví jsou na louce a musí na místě běhat, zvedat rychle nožky, aby nepošlapali „kytičky“ na louce. Zároveň odpalují rukou letící míče.

Pomůcky: Dopadová velká matrace, měkké míče



1. OPIČKY NA KRUIČÍCH

Motivace: „Jestlipak udržíte rovnováhu při cvičení na kruzích.“

Organizace:

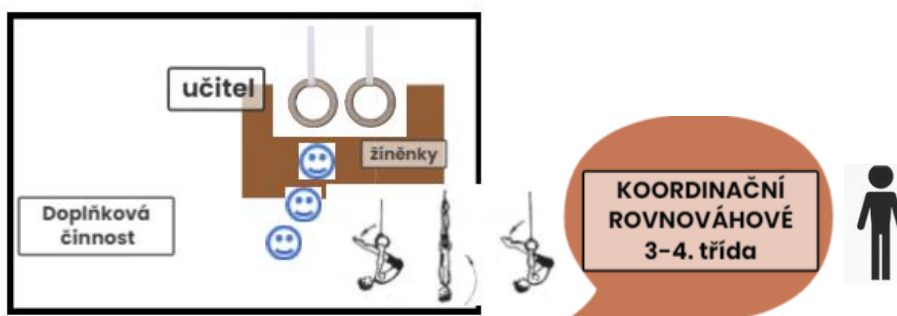
- V tělocvičně jsou připravené stažené kruhy na úrovni hrudi – brady žáků. Dále stahuje učitel kruhy podle potřeby. Žíněnky pod kruhy.
- Učitel stojí bokem, dopomáhá dětem držení za zápěstí nebo za trup (podle cvičení).
- Je možné v druhé části tělocvičny vytvořit doplňkovou činnost, aby děti při čekání na kruhy dlouho nečekaly v řadě.

Činnost:

- Kruhy na úrovni krku žáka: Žák se drží za jeden kruh ve svisu stojmo. Učitel ho roztáčí. Žák dává nohy k sobě a od sebe – tím mění rychlost.

- Kruhy na úrovni žákovo pánve: 1. Žák dá nohy do kruhů (sedne si), zkouší různé rovnovážové polohy př. Zaklání se, předklání, balancuje, závěs v podkolení. (v této poloze může zkoušet chytat míč) 2. Sestava cvičení – ze svisu stojmo, svisem vznesmo do svisu střemhlav. (předchází delší manipulace s kruhy, není vhodné na první seznámení s náčiním)
- Kruhy na úrovni žákovo kolen: Žák si stoupne do jednoho nebo dvou kruhů, balancuje, překopává, zkouší se houpat.

Pomůcky: Gymnastické kruhy, žíněnky



2. SLALOM A DRÁHA

Motivace: „Dnes si postavíme dráhu, která prověří vaši koordinaci a rovnováhu.“

Organizace:

- V tělocvičně je připravena dráha podle karty. Stanoviště 1 – slalomová dráha z kuželů. Stanoviště 2- lavička zavěšená o bednu a žebřiny, na lavičce jsou kloboučky jako překážky, učitel zde stojí a dopomáhá. Stanoviště 3- Kruhy svěšené ca 40 cm nad žíněnku, přes ně je provlečená a zachycená pěnová tyč.
- Pokud to prostory tělocvičny dovolí, může se přidat další stanoviště.

Činnost:

- Žáci jsou seřazení u startu. Žák vyběhává, vede fotbalový míč přes slalom. Na konci slalomu předává míč a běží na stanoviště 2.
- Tam vyleze na bednu a jde přes lavičku, překračuje překážky. Možnost obměny (pod bednou je trampolína, žák bez rozběhu s odražením na trampolíně vyskakuje na bednu na chodidla – nácvik na přeskok bedny).
- Poté pokračuje přes žebřiny na stanoviště 3. Rozbíhá se a skočí přes pohyblivou překážku, musí dopadnout na jednu nohu a udržet rovnováhu, nespadnout. Možnost obměny (kotoul vpřed přes překážku s výskokem, po výskoku udržet rovnováhu. – je nutné tuto dovednost plně zvládat bez dopomoci učitele)

Pomůcky: Gymnastické kruhy, žíněnky, bedna, kloboučky, lavička, žebřiny, pěnová tyč, fotbalové míče, kužele



3. POHYBUJÍCÍ SE KOBEREK

Motivace: „Dokážeš udržet rovnováhu na pohybuujícím se kobereci?“

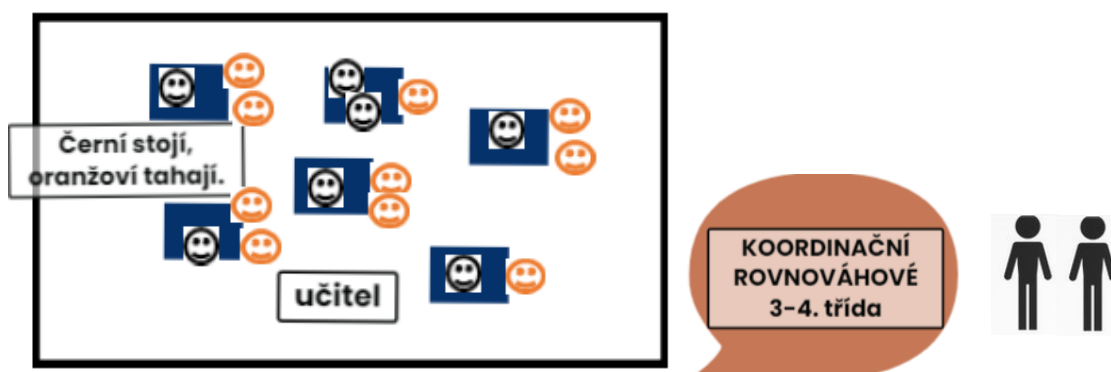
Organizace:

- Žáci jsou rozděleni do dvojic nebo trojic. Každá skupinka má svou žíněnku nebo kobereček.

Činnost:

- Jeden nebo dva žáci tahají kobereček, na kterém stojí 1-2 žáků (podle silových možností dětí). Úkolem žáka, který stojí na koberečku, je udržet rovnováhu na pohybuujícím se koberci.

Pomůcky: Koberce/žíněnky



1. CHŮZE PO KLADINĚ/OBRÁCENÉ LAVIČCE (Křištofič, 2004)

Motivace: „Jestlipak udržíte rovnováhu při chůzi na kladině?“

Organizace:

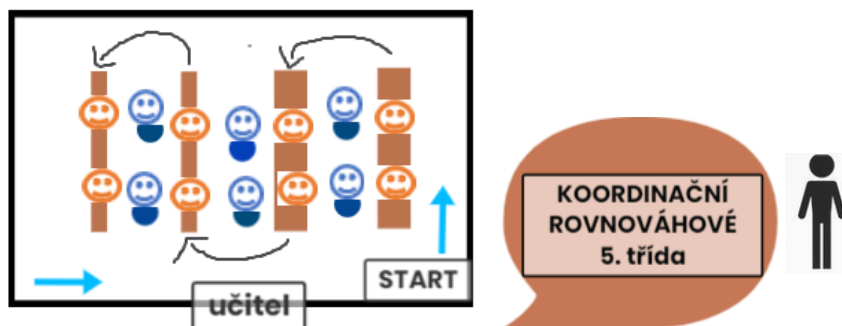
- V tělocvičně jsou připravené lavičky. Dvě ve standardní poloze. (lehčí) Dvě obrácené. (těžší) Místo lavičky lze použít kladina. Lavičky mají mezi sebou větší prostor, než je na kartě.
- Polovina žáků stojí v řadě za sebou. Polovina stojí bokem k lavičkám.

Činnost:

- První žák v řadě si stoupne na lavičku, kterou dále prochází. Následují ostatní proudově. Vyhýbá se střelám nebo je odráží. Míče na ně hází druhá polovina žáků. Žák na lavičce udržuje rovnováhu.
- Poté se skupiny střídají. Po splnění úkolu žáci chůzi opakují nebo je pro ně v druhé polovině tělocvičny ještě připravena doplňková činnost, předejdeme tím shlukování na lavičce.

Pomůcky: Lavičky, měkké míče.

Pozn.: Říct si bezpečnostní pravidla –střelba na žáka.



2. ZKOUŠKA ROVNOVÁHY

Motivace: „Dnes vás čeká velká zkouška rovnováhy.“

Organizace:

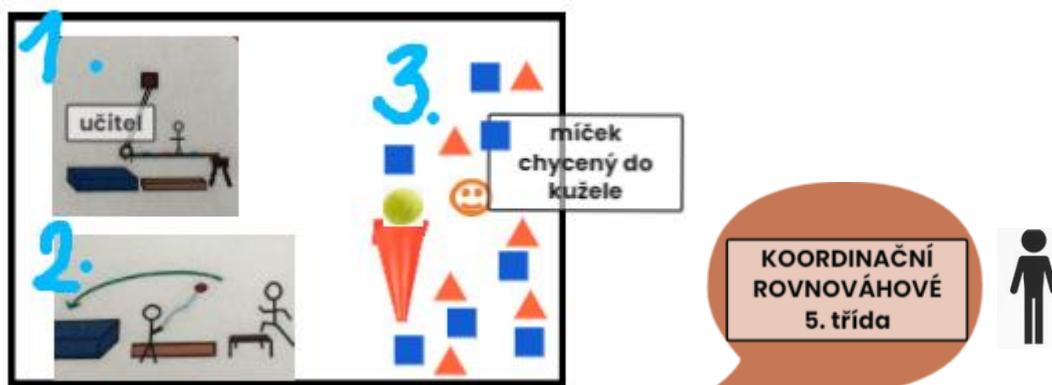
- V tělocvičně je připravena dráha podle karty. Stanoviště 1-Lavička zaháknutá o kruhy a bednu. Na lavičce jsou kloboučky jako překážka. Pod lavičkou je dopadová matrace a žíněnka. Učitel zde dopomáhá. Stanoviště 2- Vyznačení rozběhu, trampolína/můstek, bedna/žebřina, kde se zamotá švihadlo, dopadová matrace a žíněnka. Stanoviště 3 – Každý žák má tenisový míček(lépe se odráží), na půlce tělocvičny jsou rozmístěné kužele a pěnové puzzle.
- Podle počtu žáků-učitel rozmístí žáky na začátek na stanoviště (př. 5+5+15-stanoviště 3)

Činnost:

- Stanoviště 3- žák odráží tenisový míček o zem, vezme kužel a míček chytí do kužele. Po celou dobu pohybu stoupá pouze na pěnové puzzle, vyhýbá se ostatním žákům. Ve chvíli, kdy se mu podaří třikrát míček chytit podle pravidel, vyběhne na stanoviště 1 nebo 2. (sám si stanoviště střídá).
- Stanoviště 1 – přechází po houpavém mostu a překračuje kloboučky.
- Stanoviště 2 – rozběh, skok na trampolínu a přes natažené švihadlo (první konec zavázaný o žebřinu nebo o bednu, druhý konec drží nějaký žák, který se střídá s jinými) na dopadovou matraci.

Pomůcky:

- Lavičky, dopadová matrace, žíněnky, švihadlo, kloboučky, kužele, tenisové míčky, pěnové puzzle, kruhy, bedna, trampolína
- Pozn.:** Říct si bezpečnostní pravidla, počet opakování



3. PIRUETY (Křištofič, 2004)

Motivace: „Stanou se z vás dnes baletáři a baletky.“

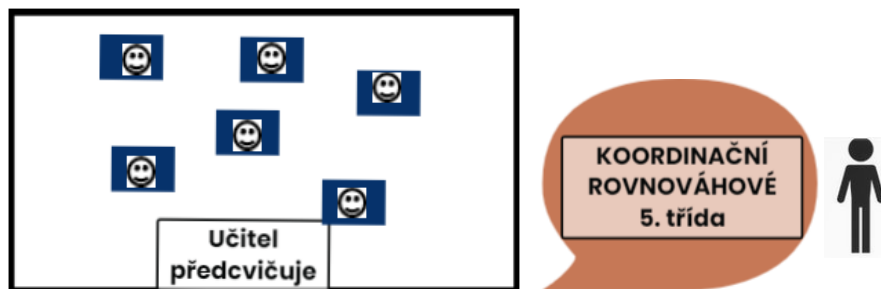
Organizace:

- Každý žák stojí na svém molitanovém čtverci, má kolem sebe dostatek prostoru.

Činnost:

- Žák opakuje cviky na svém čtverci podle názorné ukázky učitele, nesmí spadnout z pomůcky.
- Pokyny: př. 1. Stoj na jedné noze. 2. Stoj na výponu. 3. Výskok s otočkou, výskok s otočkou na jedné noze. 4. Stoj zánožný P a L (holubička). 5. Pirueta na jedné noze (odraz z podlahy, otáčí se i molitanový čtverec.)

Pomůcky: Molitanové čtverce/obdélníky



4. PŘEVALY (Křištofič, 2004)

Motivace: „Dnes se zkusíme převalovat na žíněnce, jednoduché? Tak to ztížíme.“

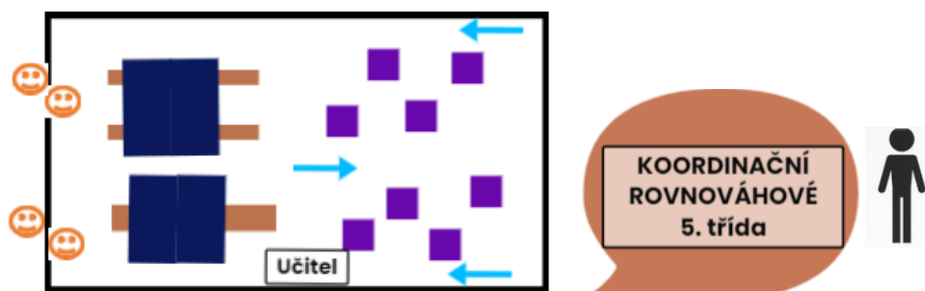
Organizace:

- V tělocvičně připravíme podle karty žíněnky ležící na lavičce. Dále molitanové čtverce. Žáci stojí ve dvou řadách.

Činnost:

- První v řadě si lehají na žíněnky a převalují se na konec lavičky, Drží směr, nesmí spadnout. Poté po jedné přeskakují přes molitanové čtverce, také bez spadnutí. Žák střídá dráhu.

Pomůcky: Lavičky, žíněnky, molitanové čtverce.



1. SKÁKÁNÍ PANÁKA

Motivace: „Vytvoříme si takovou skokovou rytmickou dráhu.“

Organizace:

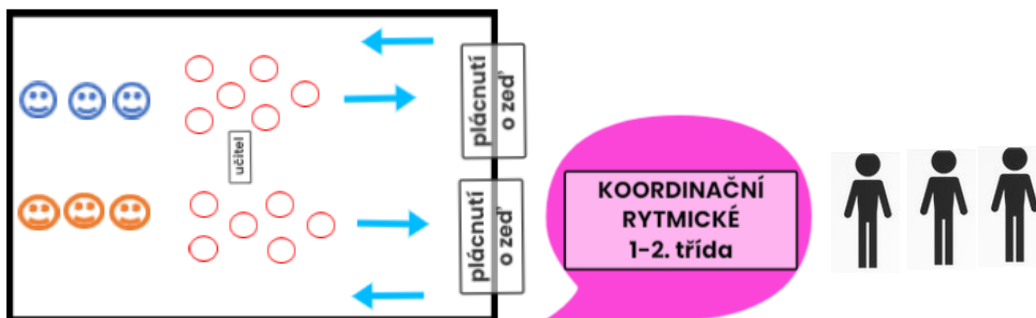
- V tělocvičně jsou připraveny dráhy z kruhů (viz obrázek). Žáci rozdělení do dvou řad. Družstvo stojí před svou dráhou.
- Před proudovým cvičením si žák rytmiku skoků zkusí podle názorného předvedení učitele.

Činnost:

- První žáci skáčou podle pokynu rytmickými skoky do kruhu a vně, poté vyběhají sprintem na konec tělocvičny, plácnou o zeď a běží se znova zařadit.
- Možnosti skoků: 1.skok rozkročný (každá noha svůj kruh), 2. skok snožmo (do jednoho kruhu). Nebo skoky po jedné, skoky s meziskokem.

Pomůcky: Kruhy

Pozn.: Důležitá je zde rytmika skoků, volit jednoduchá opakování.



2. TANCUJEME NA PÍSNIČKU

Motivace: „Dnes si děti zatancujeme na oblíbenou písničku.“

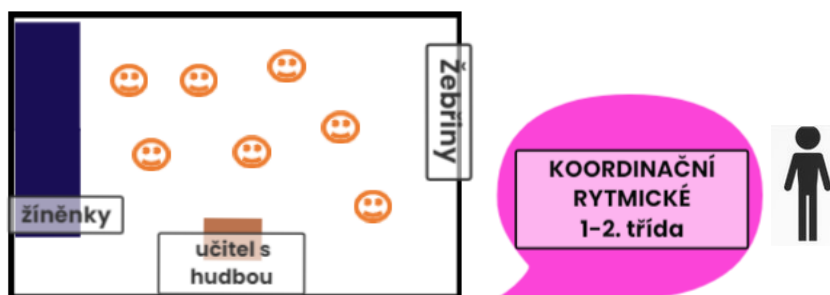
Organizace:

- Učitel má připravený hudební přehrávač s písni, kterou se děti učí na hudební výchově nebo jinou tematickou písničku, kterou vhodně využije.
- Děti jsou rozmístěné po tělocvičně. Na vypnutí písničky plní úkol.

Činnost:

- Žák tancuje na písničku, snaží se zaposlouchat a správně napodobit rytmus (př. Na pomalou písničku nebude tancovat rychle.)
- Žák na pauzu písničky plní zadaný úkol. Př. Najde si dvojici, ulehne na žíněnku, vyleze na žebřinu nebo učitel vyběhne mezi žáky a chytá je.

Pomůcky: Žíněnky, žebřiny, hudební přehrávač



3. POHYBOVÁ SKLADBA ŽÍŽALY (www.zacivpohybu.cz)

Motivace: „Naučíme se děti pohybovou skladbu na písničku jménem Žížaly.“

Organizace:

- V tělocvičně je připraven projektor, místo na notebook nebo učitel umí kroky nazpaměť. Pustí pohybovou skladbu „Žížala“ na YouTube, s hlasitostí pomáhají reproduktory.
- Pohybovou skladbu lze učit po částech nejprve bez hudby, je vhodné nácvik zařadit do více vyučovacích jednotek.

Činnost:

- Žák se postupně naučí pohybovou skladbu. Cvičí podle rytmu. Učitel předvádí.

Pomůcky: Hudební přehrávač, reproduktory, internet



Pohybové skladby pro děti - Žižaly

KOORDINAČNÍ
RYTMICKÉ
1-2. třída



4. BUBNOVÁNÍ

Motivace: „Paličky do ruky, zacvičíme si při bubnování.“

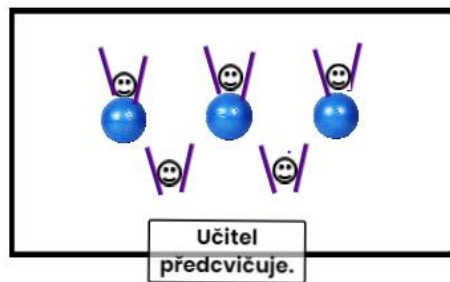
Organizace:

- Učitel při plánování hodiny vybere hudbu, na kterou vymyslí jednoduché cviky, které doprovodí rytmickým boucháním paliček o podlahu, balanční míč nebo jiné pomůcky.
- Obměny: Se zvýšenou obtížností se dá použít i v dalších ročnících

Činnost:

- Učitel názorně ukazuje jednoduché kroky s rytmickým doprovodem, které děti opakují. Nejprve na počítání – bez hudebního doprovodu.
- Více inspirace při vyhledání (drumming fit, fit drum)

Pomůcky: Hudební přehrávač, reproduktory, internet, paličky na hudební výchovu nebo pěnové hranolky.



KOORDINAČNÍ
RYTMICKÉ
1-2. třída



5. PODBÍHÁNÍ POD LANEM

Motivace: „Zkusíme si dnes podbíhat pod velkým hadem.“

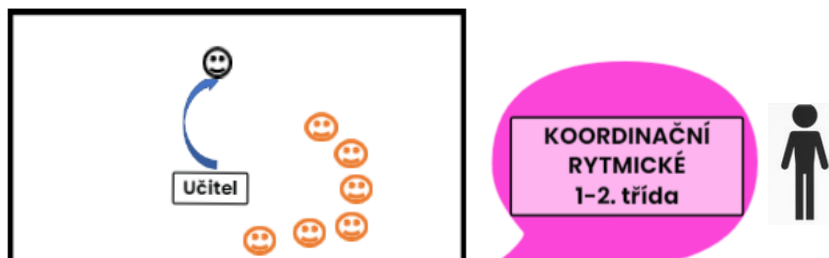
Organizace:

- Učitel drží s jedním žákem dlouhé lano/švihadlo. Ostatní žáci jsou za švihadlem v řadě. Žák, který s učitelem točí se pravidelně střídá s jiným žákem.
- V druhé polovině tělocvičny může probíhat další variabilní provoz, aby žáci nestáli dlouho v řadě.

Činnost:

- Učitel s žákem roztočí švihadlo. Žáci podbíhají lano tak, aby nezavadili o lano. Střídáme směry vpřed a vzad.
- Učitel pomáhá žákům vyčasovat moment vběhnutí pod lano – „ted“.

Pomůcky: Dlouhé lano, může být i hudební doprovod.



1. KROUŽENÍ OBRUČÍ

Motivace: „Kdo vydrží nejdéle na sobě kroužit obručí?“

Organizace:

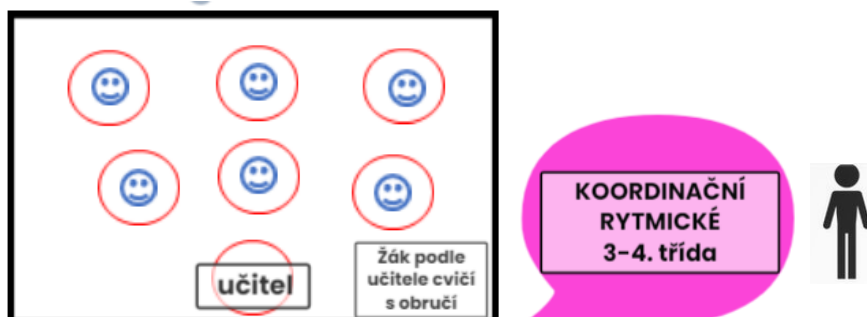
- Každý žák má svou obruč a stojí samostatně s rozstupem v tělocvičně.
- Pokud by se žáci nevešli do tělocvičny, jsou rozděleni na dvě půlky. Přičemž druhá půlka má v druhé části tělocvičny doplňkovou činnost nebo variabilní provoz.

Činnost:

- Podle názorného a slovního postupu žák krouží jednoruč dopředu a zpět kolem své osy, dále krouží nad hlavou, před trupem. Na závěr žák si stoupne do obruče, chytí ji oběma rukama a roztočí kolem svého těla. Rytmickými pohyby se snaží co nejdéle udržet obruč v daném pohybu, nesmí spadnout.
- Hra na závěr: Učitel roztočí a pošle obruč tak, aby se mu sama vrátila zpátky. Při zpětném chodu žák zkouší proskočit vnitřkem obruči tak, aby nenarušil její pohyb.

Pomůcky: Obruče pro každého jednotky.

Pozn. Je vhodné využít obruč i v další části vyučovací



2. TLESKNI A CVIČ (Zítka a Chrudimský)

Motivace: „Naskakovat na lavičku je jednoduché, ale zvládneš to podle spolužákovy rytmiky?“

Organizace:

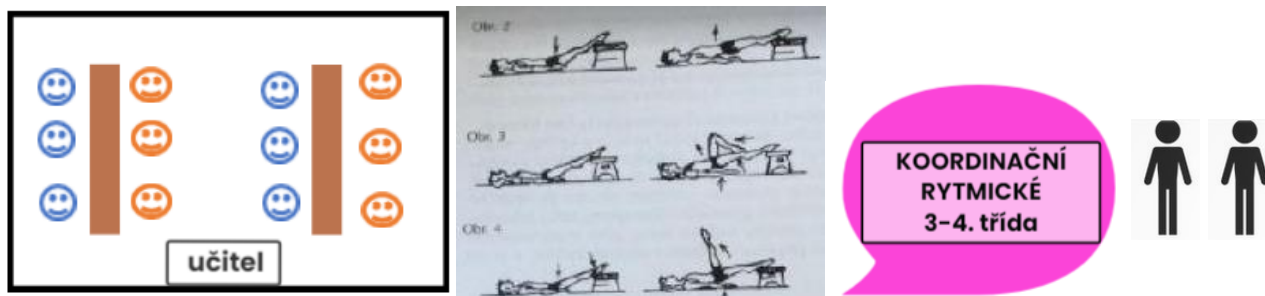
- V tělocvičně jsou naproti sobě dané lavičky. Žáci jsou rozděleni do dvojic, stojí naproti sobě, uprostřed mají lavičku.

Činnost:

- První z dvojice vytleská čtyři doby podle svého rytmu. Druhý z dvojice podle tohoto rytmu naskakuje na lavičku. – P noha na lavičku, L noha na lavičku, L noha zpět a P noha zpět. Ti, co upřednostňují levou nohu první, mohou naskočit obráceně.
- Dvojice se po chvíli mění.
- Učitel názorně ukáže a slovně vysvětlí možnosti cvičení.

Činnost na závěr: Doplnková činnost na lavičce viz obrázky níže.

Pomůcky: Lavičky



3. TANEČEK

Motivace: „Zkusíme si dnes jednoduché kroky tance.“

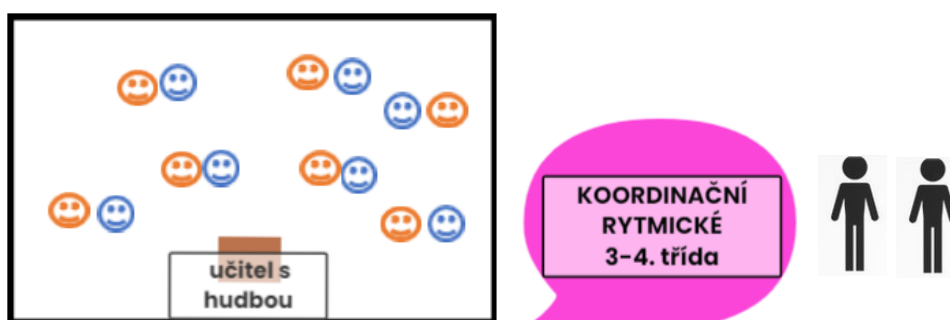
Organizace:

- Učitel si předem připraví jednoduché kroky na country tanec, valčík, melodii na čtyři doby. Dále si vybere píseň, která se hodí k tanečkům. (nejlépe česká lidová – country: *Než jde malý bobr spát*)
- Žáci se rozdělí do dvojic. Žákyně mohou mít na sobě sukni.
- Tuto průpravu rozložit na více vyučovacích jednotek.

Činnost:

- Učitel nejprve bez hudby názorně ukazuje a vysvětluje postupy nácvičku. Počítá doby a popisuje pohybové kroky. Dvojice mohou tancovat spolu, ale zejména si pomáhají v nácvičku kroků a dodržení rytmiky.
- Na závěr děti tancují i s hudbou. Je možné po zvládnutí jednoduchých kroků přidat další kroky, formace, otočky a jiné.

Pomůcky: Hudební přehrávač **Pozn.** Nabídneme dvojicím, aby v nácvičku tance pokračovaly i samy mimo školu.



4. POHYBOVÁ SKLADBA KLOKANI (www.zacivpohybu.cz)

Motivace: „Naučíme se děti pohybovou skladbu na písničku Klokani.“

Organizace:

- V tělocvičně je připraven projektor, místo na notebook nebo učitel umí kroky nazpaměť. Pustí pohybovou skladbu „Klokani“ na YouTube, zvýší hlasitost reproduktory.

- Pohybovou skladbu lze učit po částech nejprve bez hudby, je vhodné nácvik zařadit do více vyučovacích jednotek.

Činnost:

- Žák se postupně naučí pohybovou skladbu. Cvičí podle rytmu. Učitel předcvičuje.

Pomůcky: Hudební přehrávač, reproduktory, internet



Pohybové skladby pro děti - Klokani



5. DRAMATICKÁ SCÉNKA

Motivace: „Děti dnes si zkusíme zahrát na utajené detektivy.“

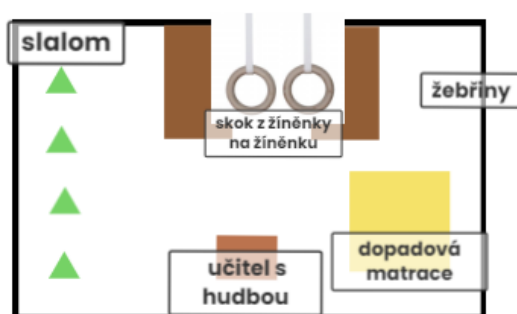
Organizace:

- Učitel pustí v tělocvičně píseň na dané téma (př. *Píseň růžový panter-téma zloděj a detektiv*).
- Žáci si vyberou svou roli – detektiv, lupič, prchající svědek. Každý žák zkusí sám svou roli, poté se mohou utvořit dvojice. V tělocvičně podle karty jsou připravené různé pomůcky.
- Učitel názorně ukáže možné ztvárnění role na hudbu.

Činnost:

- Žák se pohybuje rytmicky na hudbu a zároveň ztvárňuje svou roli. (otočky na hudbu, vyhlížení lupiče – kroky na hudbu podle své role)

Pomůcky: Hudební přehrávač, žíněnky, různé překážky, schovávačky



6. PODBÍHÁNÍ POD LANEM-SOUTĚŽ

Motivace: „Dnes nás čeká soutěž ve společném skákání přes lano.“

Organizace:

- Žáci se rozdělí do skupin po 6-8. Každá skupina má své lano nebo svázaná švihadla.

- Žáci před soutěží zkusí soutěžní skoky. Poté se skupiny dohodnou, které pohyby-skoky přes lano zařadí do soutěže.
- Žáci se domluví, kteří dva točí a svými slovními signály (př. teď) pomáhají spoluhráčům. Zbytek jsou žáci skákající společně nebo proudově přes švihadlo.
- Další tipy při vyhledávání: "long rope games"

Činnost:

- Příklady skoků: 1. Žáci skupinově skočí snožmo vpřed, při dalším skoku se otočí o 180°, při každém skoku se otáčí stejně. 2. Skoky na postupné zrychlování otáčení. 3. Žáci při doskoku se ještě dotknou jednou rukou země. 4. Žáci naběhnou pod roztočené lano, dvakrát skočí a vyběhnou pryč.

Pomůcky: Dlouhé lano, svázaná švihadla



1. NA HESLO CVIČ

Motivace: „Zvládneme napodobit spolužákův pohyb?“

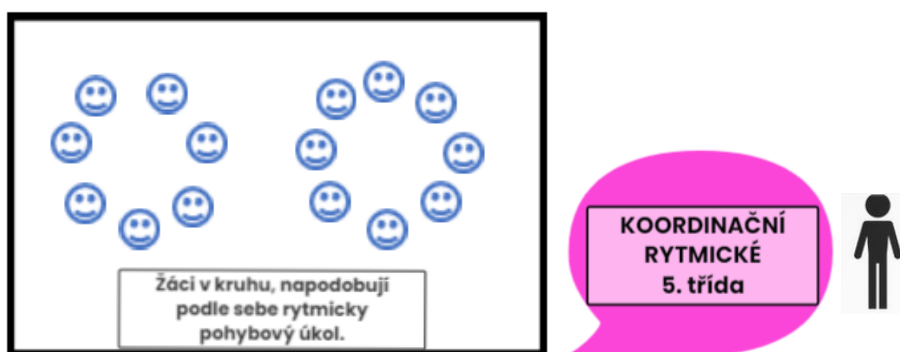
Organizace:

- Žáci stojí v kruhu, aby na sebe viděli. Je možné je rozdělit do více skupin. Před zahájením činnosti si učitel s žáky ukazuje různé rytmické pohyby, které vzájemně opakují.

Činnost:

- Na vyslovení „Salsa malsa“ žák vymyslí nějaký rytmický pohybový úkol. Skupina ho podle něj opakuje. Ve skupině se vystřídá každý žák.

Pomůcky: Žádné, druhé kolo může být s pomůckou.



2. ŠICÍ STROJ

Motivace: „Jen rychlé nohy zvládnou napodobit šicí stroj.“

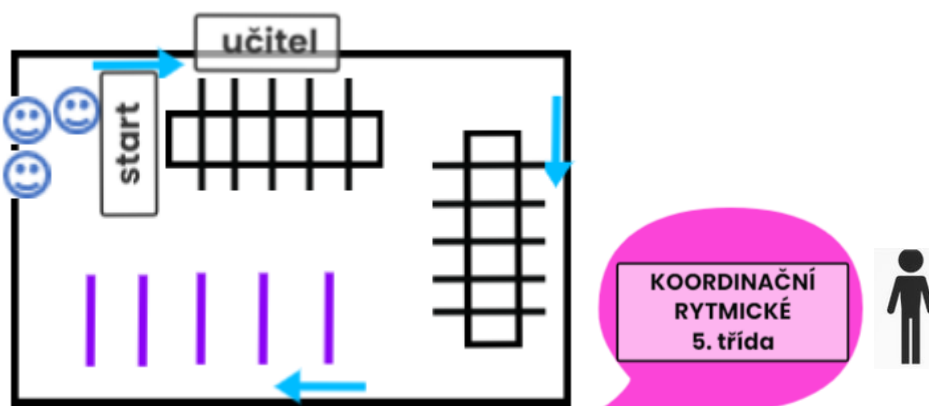
Organizace:

- Podle možností tělocvičny jsou připraveny dva atletické žebříky a překážková dráha. Je možné přidat ještě stanoviště se švihadlem, šplh na tyči nebo stanoviště s jinou činností.
- Před proudovým cvičením učitel názorně ukazuje a slovně vysvětluje rytmický postup skoků každé části.

Činnost:

- Žák si zkusí každou část dráhy sám. Korekci cviků na úvod mohou žáci v malé skupince zvládnout sami. Poté každý žák vybíhá z řady a zdolává překážky podle zadaného postupu.
- Dráhu můžeme po dvou kolech obměnit – př. Překážkovou dráhu s většími rozestupy a na dva meziskoky. Jinou frekvenci a koordinaci rytmických pohybů na atletickém žebříku.
- Atletický žebřík (skoky po jedné noze, snožmo, s meziskokem, skok zkřížmo, „rychlé nohy“)

Pomůcky: Atletické měkké překážky nebo otočené lavičky, atletické žebříky.



3. POHYBOVÁ SKLADBA CHOBOTNICE (www.zacivpohybu.cz)

Motivace: „Naučíme se děti pohybovou skladbu na písničku Chobotnice.“

Organizace:

- V tělocvičně je připraven projektor, místo na notebook nebo učitel umí kroky nazpaměť. Pustí pohybovou skladbu „Chobotnice“ na YouTube, zvýší hlasitost reproduktory.
- Pohybovou skladbu lze učit po částech nejprve bez hudby, nácvik je vhodné zařadit do více vyučovacích jednotek.

Činnost:

- Žák se postupně naučí pohybovou skladbu. Cvičí podle rytmu. Učitel předcvičuje.

Pomůcky: Hudební přehrávač, reproduktory, internet



Pohybové skladby pro děti - chobotnice



4. HORKÉ UHLÍKY

Motivace: „Horké uhlíky pálí, budeme muset rychle nohama kmitat a přeběhnout dráhu.“

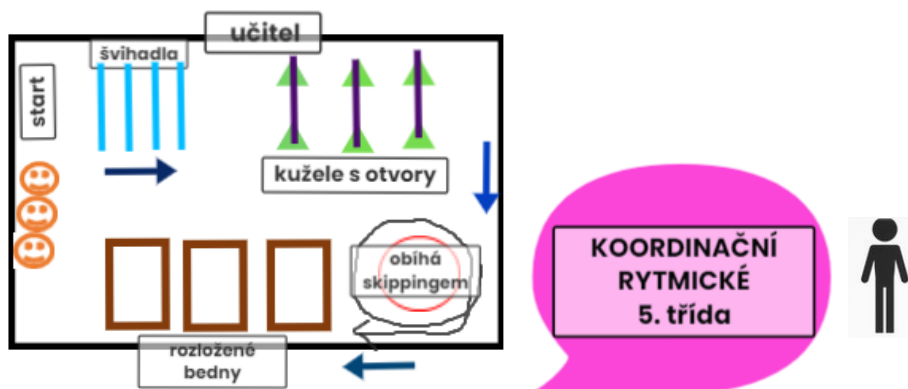
Organizace:

- V tělocvičně je připravena dráha ve formě variabilního provozu. Žáci jsou připraveni na startu. Podle možnosti tělocvičny lze přidat další překážky.

Činnost:

- Žák vybíhá ze startu, představuje si, že jsou na dráze horké uhlíky. Musí co nejrychleji rytmicky přejít/přeskákat překážky. Rozložená švihadla do řady, nízké překážky z kuželů, obíhá skippingem obruč, přeskáče rozloženou bednu.

Pomůcky: Pomůcky dle obrázku.



5. RYTMICKÉ ŠVIHADLO

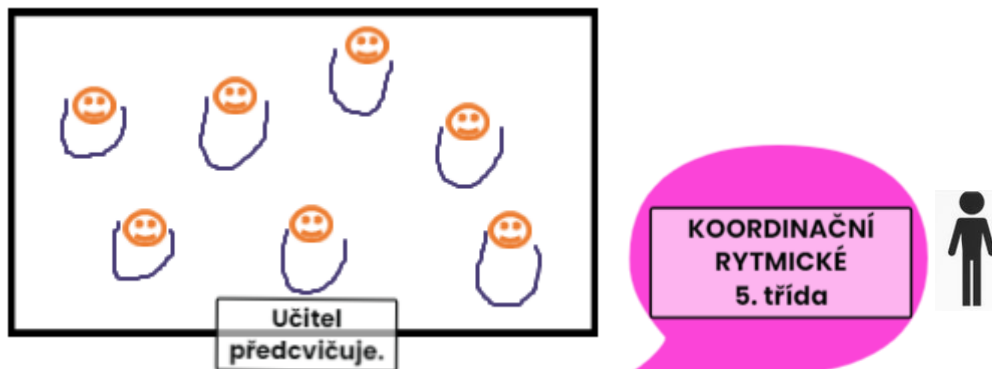
Motivace: „Přes švihadlo skákat už umíte, ale zvládnete to podle zadaného rytmu?“

Organizace:

- Každý žák drží své švihadlo (upravené podle jeho výšky) a má kolem sebe prostor na skákání.
- Další nápady na skákání při vyhledávání rope skipping kids

Činnost:

- Žák opakuje rytmické skoky podle názorného předcvičování učitele.
- Př. 1. 3x snožmo, švihadlo napůl do obou rukou a dřep. 2. Dvojice naproti sobě, jeden skáče, druhý s ním přes stejné švihadlo. 3. Rytmičké přednožování a zanožování přes švihadlo, pak skok s meziskokem a vajíčko. 4. kroužení švihadlem L a P kolem své osy, pak skok přes švihadlo.



1. PODEJ MÍČ

Motivace: „Dnešní soutěž bude v podávání míče, pojďme se rozdělit do soutěžních týmů.“

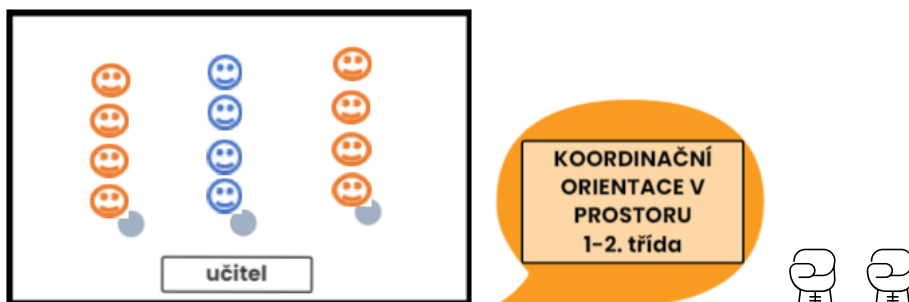
Organizace:

- Žáci jsou rozdělení do skupin po 5-6. Družstvo se seřadí za sebou. Týmy vedle sebe. První žák drží míč.
- Vyhrává tým, který jako první dostane míč opět k prvnímu žákovi.

Činnost:

- Na povel start si týmy podávají míč od prvního hráče k poslednímu a zpátky.
 - Možnosti podávání: 1. Žák vzpaží, neotáčí se. Míč vezme druhý v řadě a pokračuje dál. 2. Žák se otáčí doleva nebo doprava. 3. Žák podává míč v hlubokém předklonu žákovi za ním.
- Možnosti obměny: Míč zpátky se podává jinak.

Pomůcky: Volejbalové míče **Pozn.** Vhodné i do dalších ročníků



2. CHYŤ SI SVŮJ MÍČEK

Motivace: „Každý z vás má jeden míček, pozor, nesmí ti spadnout na zem.“

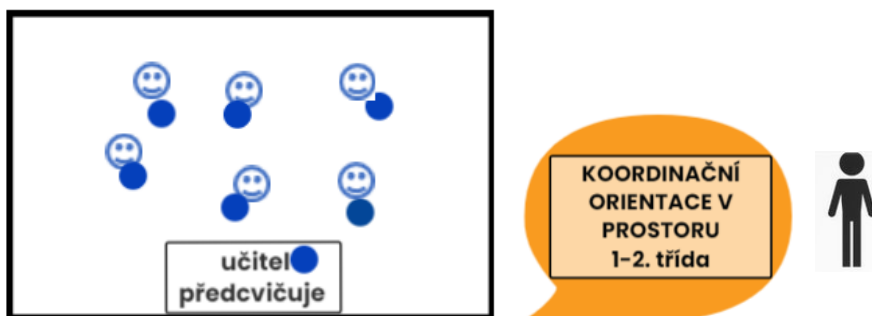
Organizace:

- Žáci jsou rozmístěni v tělocvičně. Každý má kolem sebe prostor. Každý žák má jeden tenisový míček (míček do ruky).

Činnost:

- Žák po vzoru učitele vyhazuje míček nad sebe a chytá ho.
- PŘ. Hodí nad sebe L rukou, chytá P rukou. Hodí nad sebe, otočí se a chytí. Hodí si míček pod kolenem a chytí. Hodí míček, tleskne (i za zády) a chytí. Chytá a vyhazuje míček při chůzi vpřed a vzad. Zkoušíme různou obtížnost.

Pomůcky: Tenisový míček(nebo jiný do ruky) **Pozn.** Vhodné i do dalších ročníků – přidáváme obtížnost.



3. PADÁK

Motivace: „Dnes si zahrajeme s barevným padákem pohybové hry.“

Organizace:

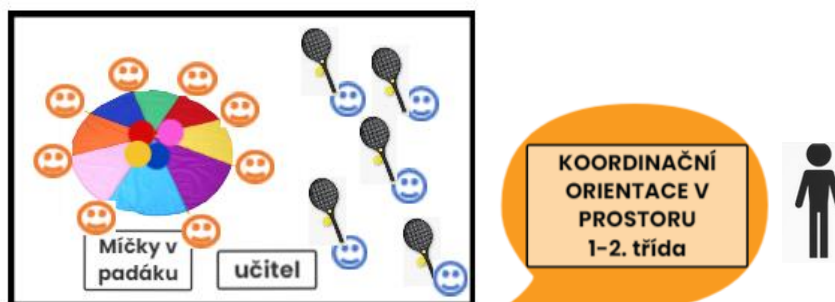
- Žáci jsou rozdělení na dvě skupiny po 8 (podle počtu třídy i více skupin). První skupina je v jedné části tělocvičny. Každý žák z této skupiny drží pátku a míček na líný tenis. Druhá

skupina stojí v kruhu v druhé části tělocvičny a každý žák drží v ruce úchyt od látkového padáku.

Činnost:

- Padák – Žáci pod vedením učitele plní jednoduché pohybové úkoly.
- Hry: př. Padák zvedneme nahoru nad hlavy a vymění si místa modří (žáci u modré barvy padáku probíhají pod padákem a mění si místo, dokud padák nespadne dolů.) př. Všichni žáci se schovávají pod padákem, př. Na padák se hodí míčky, které žáci musí třepáním vyhodit ven nebo je zde jen jeden míček, který chceme dokutálet na jednu barvu. Př. Uprostřed sedí jeden žák a kolem něho hodně míčků, jeho úkolem je chytit míček dané barvy ve chvíli, kdy žáci třepotají padákem.
- Líný tenis – žáci se snaží driblovat míček nad pálkou bez spadnutí míčku na zem nebo si pinkají míček o zed'.

Pomůcky: Líný tenis – páłka a míček, látkový padák



4. LÉTAJÍCÍ UFO

Motivace: „Dnes si zkusíme, jak se takové UFO pohybuje.“

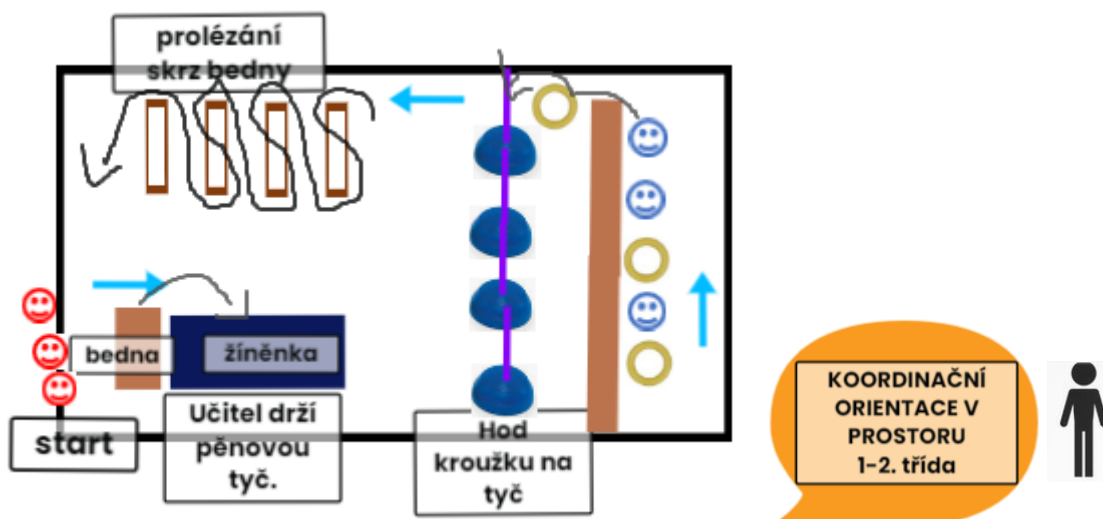
Organizace:

- V tělocvičně je připravena dráha podle obrázku. Žáci stojí na startu.

Činnost:

- Start: Žák vyleze na bednu (výšku posoudí učitel). Z bedny skočí na žíněnku, učitel napne ruku s pěnovou tyčí, tím tvoří překážku, přes kterou žák skočí.
- Poté běží za lavičku, kde se musí třikrát trefit kroužkem skrz tyč (stojí tam, kde je místo, nemusí se řadit). Učitel před zahájením názorně ukáže a vysvětlí techniku hodů kroužku (jedna noha vpřed, vodorovný hod)
- Žák v poloze po čtyřech probíhá slalomem bedny, které jsou postaveny šíří na výšku.

Pomůcky: Štafetové kroužky, tyče, kopule, lavičky, dvě bedny, dopadová matrace/žíněnka, pěnová tyč.



5. PŘEKÁŽKY Z OBRUČÍ

Motivace: „Dnes nám překážky budou tvořit kruhy. Zkusíme zdolat všechny možné směry.“

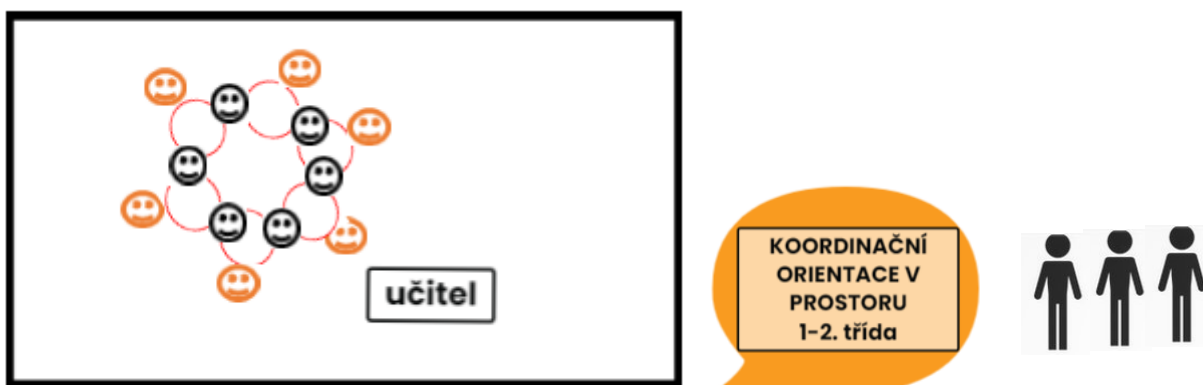
Organizace:

- Žáci jsou rozděleni podle počtu do skupin. V jedné skupině ca 10-12 dětí. Skupina je ještě rozdělena na dvě půlky. Jedna půlka dětí stojí v kruhu a drží kruhy. Zbytek týmu je uvnitř kruhu.
- Žáci se v činnosti střídají (drží kruh – cvičí)

Činnost:

- Žáci, kteří nedrží kruh, kruhy prolézají podle pokynu učitele, vždy prolezou jednou dokola.
- Př. 1. Probíhejte skrz kruhy – kruhy se opírají o zem. 2. Prolézejte kruhy čelem ke spolužákům směr vpravo – kruhy drží ca 30 cm nad zemí. 3. V poloze po čtyřech prolézejte kruhy a obíhejte kolem spolužáka – kruhy se opírají o zem. 4. Skočte do kruhu a podlezte kruh – kruh drží vodorovně ca 40 cm nad zemí. 5. Vyskoč co nejvýš skrz kruh, prolez nohama spolužáka – kruh drží vodorovně co nejvýše nad spolužákem a má rozkročené nohy.

Pomůcky: Kruhy



6. CVIČENÍ S KLOBOUČKEM (Křištofič, 2004)

Motivace: „Dnes si každý vyberte jeden klobouček, vezmeme ho na cvičení.“

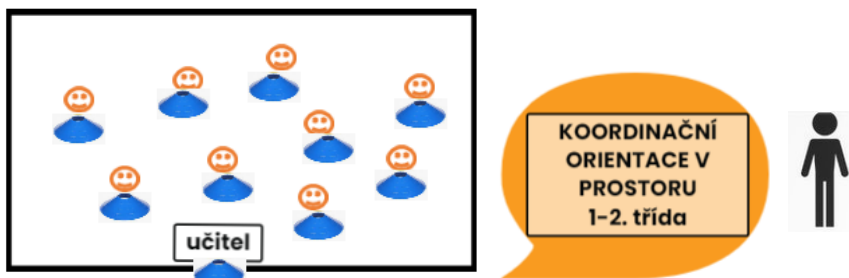
Organizace:

- Každý žák drží v ruce klobouček a kolem sebe má rozestup s ostatními spolužáky.

Činnost:

- Žáci běhají volně s kloboučkem po tělocvičně. Na písknutí učitele žák zastaví a plní jeho pokyn.
- Pokyny s kloboučkem: 1. Oběhni klobouček pozpátku. 2. Lehni si a dvakrát se převal doleva/doprava. 3. vzpor dřepmo, klobouček leží mezi rukama. V této poloze obíhej klobouček směrem doleva. 4. Sedni si, klobouček si dej na nártu, vyhoď klobouček do vzduchu a chyt' ho. 5. Dej si klobouček na koleno, sedni si a zpět si stoupli, aniž by ti klobouček spadl.

Pomůcky: Kloboučky(vytyčovací mety)



2. COUVÁNÍ

Motivace: „ Dnes si vyzkoušíme, jestli zvládnete si předávat míč při běhu pozpátku.“

Organizace:

- Žáci rozdělení do dvojic. Dvojice stojí za sebou, první z nich drží v ruce míč.

Činnost:

- Na povel vyběhnou pozpátku, na písknutí se první otáčí, předává míč, přeběhne svého spolužáka z dvojice, dále pohyb pokračuje.
- Předem se může určit strana, na kterou se žáci otáčejí. Několikrát opakujeme. Žáci drží rovný směr. Žáci střídají role.

Pomůcky: Volejbalové míče

Pozn.: Zkusit si cvičení nejprve bez běhu.



3. CESTA OBRUČE

Motivace: „ Budete si předávat obruče, ale bez rukou.“

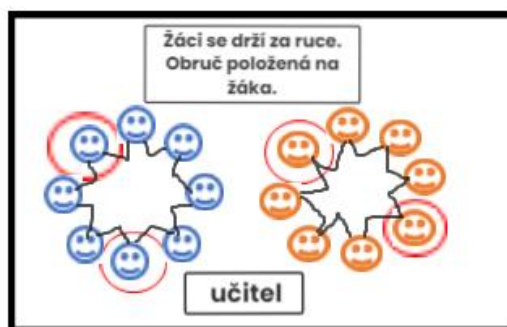
Organizace:

- Žáci jsou rozdělení do skupin po 6-7. Skupina se druží v kruhu za ruce. Na dva žáky je dána obruč.

Činnost:

- Skupina má za úkol nechat putovat obruč z žáka na žáka ale bez toho, aby se skupina rozpojila rukama.

Pomůcky: 2-3 obruče na jednu skupinu



KOORDINAČNÍ
ORIENTACE V
PROSTORU
3-4. třída



4. LETCI

Motivace: „Za pomoci kruhů dnes poletíte až na konec překážkové dráhy.“

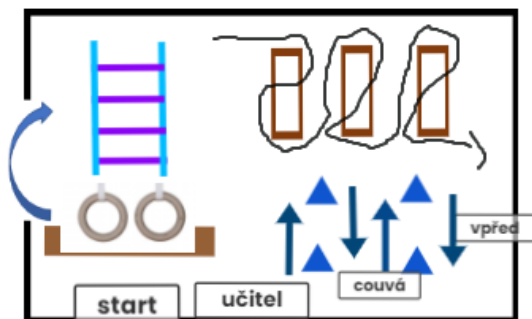
Organizace:

- V tělocvičně je připravena dráha podle obrázku. Lavička, kruhy stažené na úrovni hlavy žáka, pěnový/atletický žebřík, rozložená bedna položená na šířku, čtyři kužele.
- Žáci stojí na startu a probíhají dráhou.

Činnost:

- Po startu žák stoupne na lavičku, ze které se zhoupne, co nejdále na pěnový žebřík/atletický žebřík. Dále ve vzporu skrčmo (po čtyřech) prochází podle šipky otvory rozložené bedny. Na posledním stanovišti ho čekají čtyři kužele. Žák se neotáčí, rychlými nohama jde vpřed a couvá na hranici kuželů.

Pomůcky: Lavička, pěnový/atletický žebřík, gymnastické kruhy, rozložená bedna na stojato, kužele



KOORDINAČNÍ
ORIENTACE V
PROSTORU
3-4. třída



5. LODĚ A BOMBY

Motivace: „Zahrajeme si na loď. Která loď bude potopena jako první?“

Organizace:

- Žáci rozdělení do skupin po 3-5. Skupina stojí v řadě za sebou, drží se za ramena. Poslední hráč je navigátor, dívá se. Prostřední dva předávají signály, mají zavřené oči. První z nich je bomba, má otevřené oči.
- Hodně žáků (do pole pustit polovinu skupin) nebo pro druhou polovinu žáků je připravena doplňková činnost. Nebo je připravena doplňková činnost pro žáky – loď, kteří vypadnou ze hry.

Činnost:

- Na povel start skupina – loď chodí pomalu vpřed. Ovládá ji poslední navigátor.
- POHYB: Poklepem doprava na rameno – předá signál žákovi před ním, ten také předává – celá loď jde doprava. To samé doleva.

- První z nich je bomba. Pokud navigátor uvidí, že je před nimi další loď, vyšle signál poklepáním třikrát na rameno, tento signál dostane žák před bombou. Tento žák položí dlaně „bombě“ na záda a vyšle ji dopředu. „Bomba“ předpaží ruce, dívá se, ale nesmí ztratit směr. Pokud bomba narazí do lodě. Loď zasažená je potopena a nehraje. Pokud se bomba netrefí, odchází žák z pole. Loď používá dalšího žáka jako bombu. Loď bez bomby už nehraje.
- Vyhrává loď, která zůstane jako poslední v poli

Pomůcky: 0 **Pozn.:** Nastavit bezpečnostní pravidla.



6. OBRATNÉ HRANOLKY (Metodika ČAS, YouTube kanál)

Motivace: „Dnes budete každý z vás cvičit s touto pěnovou hranolkou, dokážete ji udržet?“

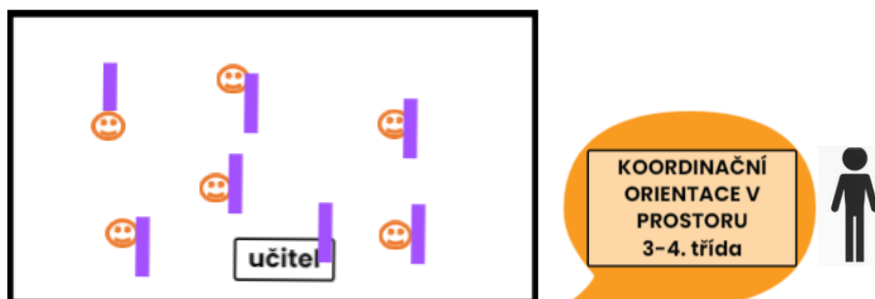
Organizace:

- Žáci mají kolem sebe svůj prostor, jsou rozmístěni po tělocvičně. Každý žák drží v ruce pěnovou hranolku (část z atletického pěnového žebříku)

Činnost:

- Žák podle slovních a názorných instrukcí vykonává cvik s pomůckou.
- Př. 1. Ve stoji vyhodit, tlesknout a opět ji chytit (do jedné nebo do dvou, chytit ji za zády). 2. Ve stoji vyhodit, vyskočit s obratem a opět ji chytit. 3. Ve stoji vyhodit, sednout si a v opětném stoji ji chytit. 4. Ve stoji držet hranolku kolmo k zemi jednou rukou a provádět přešvihy (pustit hranolku, přešvihnout nohu a opět ji chytit). 5. v lehu vyhodit hranolku nad sebe, provést obrat a znovu ji chytit. 6. v lehu držet hranolku oběma rukama, provléct obě nohy a zpět.

Pomůcky: Pěnová hranolka, tyč



1. POHYBY V LETU

Motivace: „Postavíme si opičí dráhu s trampolínou.“

Organizace:

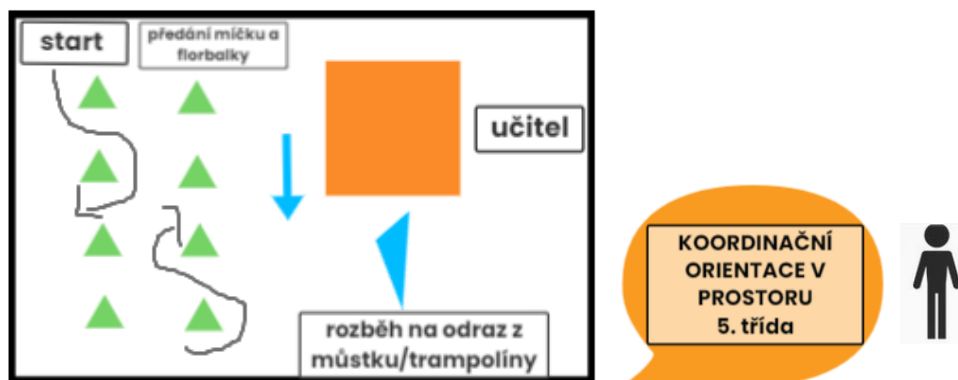
- Dětem dáme tuto kartu, podle které postaví dráhu.

- Děti seřazeni v řadě u startu. Začínají florbalovým slalomem.

Činnost:

- 1. První drží florbalovou hůl a postupným vedením míčku prochází slalom, následují další žáci. Na konci slalomu žák předá hokejku a míček dalšímu v řadě. Poté vybíhá se řadit na skok z trampolíny/můstku.
- 2. Žák vybíhá, odráží se z můstku/trampolíny, v letu zkouší různé pohyby podle svých možností. Př. Rotace o 360°, roznožit, skrčit nohy („kufř“), přednožit nebo zanožit nohy.

Pomůcky: Kužele, dopadová matrace, trampolína/můstek **Pozn.:** Nastavit bezpečnostní pravidla u skoků.



2. SVĚTOVÉ STRANY

Motivace: „Cvič dnes podle světových stran.“

Organizace:

- Učitel s pomocí žáků a kompasů vyznačí v tělocvičně stanoviště se světovými a vedlejšími světovými stranami. U každého stanoviště je karta s úkoly (viz. níže stanoviště východ). Každá karta má obměněné úkoly a směr pohybu. Vždy na každé kartě je číslo, které znamená vysvobození ze hry a kostka.
- Další tipy na úkoly: Míčem tref koš, hod na cíl, skok do dálky, slalom s míčem, šplh, zatancuj si
- Učitel názorně vysvětlí pravidla hry. Stanoví se bezpečnostní pravidla u každého stanoviště.

Činnost:

- Děti začínají u libovolného stanoviště, hodí kostkou a plní úkoly. Hra pro každého žáka končí ve chvíli, kdy hodí na kostce takové číslo, které karta ukazuje jako „Jsi ze hry venku“. Pokud je to moc brzo, může zkusit hru ještě jednou.

Pomůcky: Karty s úkoly, kužele označit podle světových stran, kostky, pomůcky podle zadaných úkolů.

- Stanoviště: VÝCHOD**
Hod kostkou a plň úkol!
- 1- Skákej na SV jako žába
 - 2- Plaz se na Z jako had
 - 3- Popros někoho, ať ti pomůže vytvořit trakař a jděte na J
 - 4- Pouze po pěnových puzzlích přeskákej na JV
 - 5- Dej si kužel na hlavu a jdi na S, kužel ti nesmí spadnout.
 - 6- Jsi ze hry venku



3. VYTVOŘ SI SVOU DRÁHU

Motivace: „Opičí dráhu dnes vymyslíte vy, ukažte, co jste vymysleli.“

Organizace:

- Žáci rozdělení do skupin mají za úkol na papír nakreslit návrh „opičí“ dráhy. Učitel stanoví, na co dráha bude zaměřena (př. Obratnost, skoky, rovnováha, zapojení žebřin a jiné.) Každá skupina dostane jiné zaměření. Po konzultaci s učitelem nad návrhem daná skupina vytvoří pro ostatní žáky v tělocvičně svou dráhu v den „tělocviku“.
- Doporučení: V jedné vyučovací jednotce představuje svou dráhu pouze jedna skupina.

Činnost:

- Skupina rozmístí pomůcky a připraví dráhu. Dále instruuje ostatní žáky, kde začít, jak plnit jednotlivé stanoviště. Názorně ukážou i vysvětlí plnění úkolů. Dále stanoví pravidla pro bezpečnost.

Pomůcky: Libovolné podle zaměření skupiny



4. SBÍRÁNÍ MÍČKŮ

Motivace: „Sbírat míčky rukou, to je snadné, ale zvládnete to nohama?“

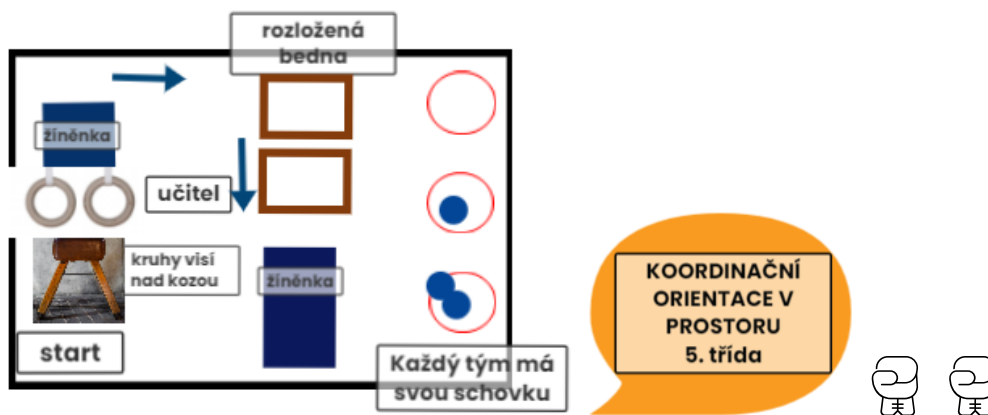
Organizace:

- V tělocvičně je připravena dráha. Žáci rozdělení do 3-4 družstev podle počtu žáků.

Činnost:

- U startu vyleze žák na kozu, chytne se za kruhy a zhoupne se na žíněnku. Při zhoupnutí mu dá učitel nebo jeden z týmu mezi kolena nebo nártu míč. Žák s míčem skáče snožmo přes rozložené bedny, poté válí sudy stále s míčem mezi nohama. Poté může míč dát dovnitř kruhu svého týmu.
- Jestli míč při zhoupnutí nestiskne nebo ho po cestě úkolů ztratí, musí míč vrátit učiteli a znovu jít na dráhu. Pokud se podaří míč donést do úkrytu, může hráč pokračovat ve hře dále.
- Žáci jsou rozdělení do čtyř družstev (podle počtu žáků, ca 7 žáků na tým).

Pomůcky: Gymnastická koza, kruhy, žíněnky, rozložená bedna/nízké překážky, kruhy, měkké míče.



5. BĚH S ROTACÍ (Zítka a Chrudimský, 2006)

Motivace: „Proběhneme se dnes s míčem, na povely budete měnit cviky.“

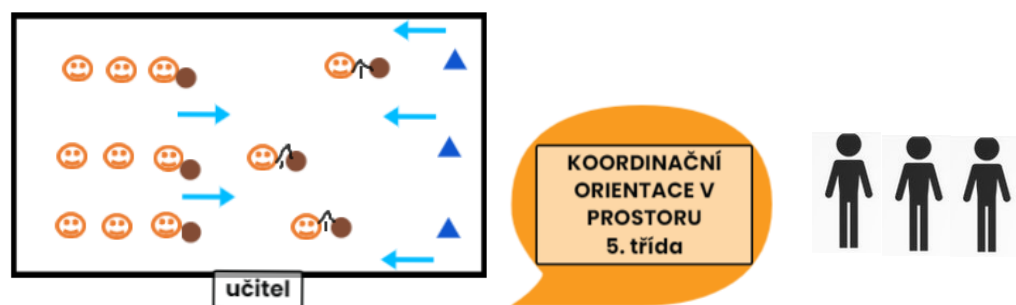
Organizace:

- Žáci stojí ve třech řadách za sebou na začátku tělocvičny. Na konci tělocvičny je ke každé řadě položen kužel pro orientaci – žáci lépe při běhu budou dodržovat rovný běh.
- V každé řadě jsou alespoň dva volejbalové míče.
- Učitel cvik řekne před zahájením běhu, doběhne první řada a proudově pokračuje další. Až se vystřídají všichni žáci, změní se činnost s míčem.

Činnost:

- Žák vybíhá klusem rovně nebo „cvalem“ vlevo/vpravo a plní pokyn učitele, kolem kuželu se otáčí, vrací se a řadí se do své řady. Předává míč spolužákovi před ním.
- Př. Hod' míč nad sebe, otoč se směrem doprava/doleva a chyt'. Míč si předej za zády. Míč vyhod' a podívej se doprava/doleva a zpátky chyt'. Běž „cvalem“ čelem ke mně, vyhod' míč, otoč se a zpět chyt'.

Pomůcky: Volejbalové míče, kužele



1. ZVÍŘECÍ POHYBY

Motivace: „Zvířátka se pohybují různými způsoby, zkusíme si, jak se pohybuje píd'alka a krab.“

Organizace:

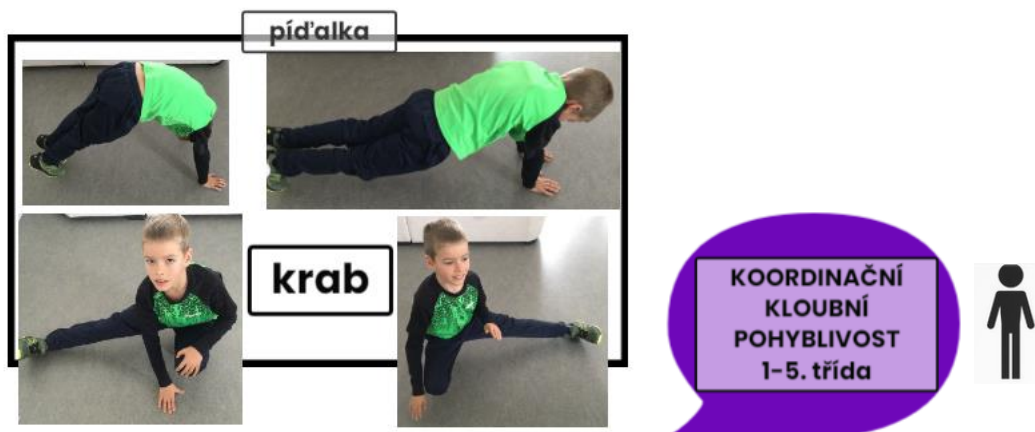
- Žáci jsou rozděleni do dvou skupin. První skupina stojí vedle sebe v řadě, druhá skupina také, ale na druhé straně tělocvičny. Uprostřed tělocvičny je vytyčená střední čára.
- Cvik zaměřen na pohyblivost kyčelních kloubů.

Činnost:

- Žáci plní pohybové úkoly ke střední čáře (tedy dvojice naproti sobě).
- Př. Píd'alka: Žák ručkuje do vzporu ležmo, poté krokuje do vzporu stojmo, poté ručkuje do vzporu ležmo – tím se pohybuje.

- Př. Krab: Žák začíná ve vzporu dřepmo bokem (dřep). Vysune nohu (L) ke středové čáře, přehoupne(nejlépe bez opory rukou) těžiště na vysunutou nohu (L), druhou nohu (P) přisune znovu do dřepu. Takto pokračuje dále, tím se pohybuje. Opakujeme i na druhou stranu.
- Učitel může přidat další pohyby zvířat. Př. Chůze v dřepu-kačka, plíživá chůze – dřep zánožný nataženou P, P nohu předsunu dopředu – tím zbyla vzadu L noha (natažená), kterou také předsouvám
- Učitel opravuje špatné provedení cviku.

Pomůcky: Kloboučky na vymezení prostoru



2. HRDINA

Motivace:

„Cviky učitel uvádí s tematikou hrdinů. Na velké činy se musí rozcvičit. Jsi hrdina, a to si piš, že se ve světě neztratíš. (Gulden a Pohl a Scheer)“

Organizace a činnost:

- Žáci mají kolem sebe rozestupy. Učitel stojí před nimi tak, aby na všechny viděl. Názorně a slovně vysvětluje cvik. Koriguje špatné provedení cviků u dětí.
- Cviky jsou motivovány – „Takový hrdina je pozorný a hbitý, své tělo má zpevněné a protažené (cviky), umí se nenápadně schovat a být neviditelný (kompenzační cviky)“.
- Cviky zaměřeny na pohyblivost hlezenních, zápěstních, kyčelních, ramenních kloubů, páteřního spojení a celkového zpevnění těla.



3. MEDVĚDI

Motivace: „Takový medvěd spí, probouzí se a protahuje se. Učitel volí cviky s tímto tématem – kompenzační cviky, kdy jde medvěd spát, protahovací cviky, když se medvěd probouzí. (Gulden a Pohl a Scheer)“

Organizace a činnost:

- Žáci mají kolem sebe rozestupy. Učitel stojí před nimi tak, aby na všechny viděl. Názorně a slovně vysvětluje cvik. Koriguje špatné provedení cviků u dětí.
- Cviky jsou motivovány – „Medvěd se po spánku potřebuje pořádně protáhnout (cviky) a když je unavený, schoulí se a odpočívá (kompenzační cviky)“.
- Cviky zaměřeny na pohyblivost hlezenních, zápěstních, kyčelních, ramenních kloubů, páteřního spojení a celkového zpevnění těla.



příklady cviků

**KOORDINAČNÍ
KLOUBNÍ
POHYBLIVOST
1-5. třída**



4. STANOVÁNÍ

Motivace: „Učitel volí cviky s tématem stanování. Máme dlouhou tyčku až nahoru, s kterou začínáme stavět stan. (Gulden a Pohl a Scheer)“

Organizace:

- Žáci mají kolem sebe rozestupy. Učitel stojí před nimi tak, aby na všechny viděl. Názorně a slovně vysvětluje cvik. Koriguje špatné provedení cviků.
- Učitel může jít a zkusit pevnost stanu. (zpevnění těla)
- Cvik zaměřen na pohyblivost hlezenních kloubů, kyčelních kloubů, ramenních kloubů a celkového zpevnění těla.



**KOORDINAČNÍ
KLOUBNÍ
POHYBLIVOST
1-5. třída**



5. SVÍČKA

Motivace: „Učitel volí cviky s tématem sfoukávání svíčky. Jedna, dvě, tři, čtyři, pět, svítí tu pět svíčiček. Kdybychom je všechny sfoukli, na co bychom se pak koukli? (Gulden a Pohl a Scheer)“

Organizace a činnost:

- Žáci mají kolem sebe rozestupy. Učitel stojí před nimi tak, aby na všechny viděl. Názorně a slovně vysvětluje cvik. Koriguje špatné provedení cviků u dětí.
- Kompenzačním cvikem je vždy „sfouknutí svíčky“ tedy sbalení, končetiny do výchozí polohy a jiné.
- Cvik zaměřen na pohyblivost hlezenních kloubů, kyčelních kloubů, ramenních kloubů, páteřního spojení a celkového zpevnění těla.



6. HADI

Motivace: „Leží kobra pod kamenem, potichoučku ve skrýši, pak najednou pohne tělem, zvedne hlavu, zasyčí. Zapište si za uši, že se hadi neruší! (Gulden a Pohl a Scheer)“

Organizace a činnost:

- Žáci mají kolem sebe rozestupy. Učitel stojí před nimi tak, aby na všechny viděl. Názorně a slovně vysvětluje cvik. Koriguje špatné provedení cviků u dětí.
- Cviky jsou motivovány – „hadi protahují své tělo, sbalí se do klubíčka, pohyby hadí“ Neopomeneme kompenzační cviky.
- Cviky zaměřeny na pohyblivost hlezenních, zápěstních, kyčelních, ramenních kloubů, páteřního spojení a celkového zpevnění těla.



7. LOTUS KVĚT

Motivace: „Buddhovu zahradu velký květ krásí, uprostřed jezírka byste jej našli. Lotos se jmenuje, rozkvétá růžově, moc mu to sluší, tam v zahradě Buddhově (Gulden a Pohl a Scheer).“

Organizace a činnost:

- Žáci mají kolem sebe rozestupy. Učitel stojí před nimi tak, aby na všechny viděl. Názorně a slovně vysvětluje cvik. Koriguje špatné provedení cviků u dětí.
- Cviky jsou motivovány – „Takový kvítek na sluníčku rozvine své lístky (cvik) a už se smráká, sluníčko zapadá, i náš kvítek se zavine (kompenzační cviky)“.
- Cviky zaměřeny na pohyblivost hlezenních, zápěstních, kyčelních, ramenních kloubů, páteřního spojení a celkového zpevnění těla.



8. LEVHARTI

Motivace: „Když je levhart někdy v noci hladový, napadne ho, že si něco naloví. Zvedne nohu výše a ještě výš, je rád, že má svou levhartí skrýš. (Gulden a Pohl a Scheer)“

Organizace a činnost:

- Žáci mají kolem sebe rozestupy. Učitel stojí před nimi tak, aby na všechny viděl. Názorně a slovně vysvětluje cvik. Koriguje špatné provedení cviků u dětí.
- Cviky jsou motivovány – „Levhart musí své tělo udržovat protažené, aby byl rychlý (cviky), nožky a tělo si protáhnout. Také často spí a odpočívá (kompenzační cviky)“.
- Cviky zaměřeny na pohyblivost hlezenních, zápěstních, kyčelních, ramenních kloubů, páteřního spojení a celkového zpevnění těla.



9. OPIČKY

Motivace: „Děti, dnes budete předcvičovat vy, na jaké cviky si vzpomenete?“

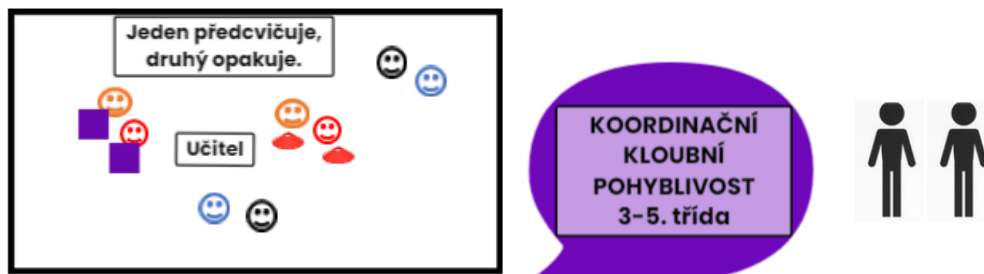
Organizace:

- Žáci jsou rozděleni do dvojic. Dvojice stojí naproti sobě. Mají volitelnou pomůcku.

Organizace:

- Žák cvičí libovolné cviky (nebo se s učitelem domluví, na jakou partii těla se cviky zaměří. Spolužák cvik opakuje.
- Učitel chodí mezi žáky a koriguje dýchání a špatné provedení cviku.

Pomůcky: Kloboučky, obruče, kruhy, pěnové puzzle, tyče a jiné.



10.OBMĚNY S POMŮCKAMI

Motivace: „Dnes se protáhneme a rozcvičíme s pomůckou.“

Organizace:

- Žáci jsou rozmístěni po tělocvičně podle pomůcky, se kterou cvičí. Každý má dostatek prostoru kolem sebe. Učitel stojí tak, aby na všechny děti viděl. Názorně vysvětluje a ukazuje cviky s pomůckou.
- Doporučené pomůcky: Cviky s obručí, s žebřinami, s lavičkami, se švihadlem, s overballem, s kloboučkem, o oblíbeným plyšákem.

Činnost:

- Žák opakuje cviky podle učitelova provedení. Učitel zpětnou vazbou koriguje špatné provedení cviku.

Pomůcky: výše v textu

