

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**VYUŽITÍ TRADIČNÍHO A MODERNÍHO NÁŘADÍ V HODINÁCH
TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Tereza Pekárková

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2022

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

V Plzni, 1. června 2022

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí své diplomové práce Mgr. Petře Kalistové za její rady, vstřícnost, ochotu a pomoc při zpracování diplomové práce. Poděkování patří i žákyni, kteří mi pomohla s praktickou částí.

ANOTACE

Diplomová práce se zabývá využitím tradičního a moderního tělocvičného nářadí v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Cílem práce je vytvořit soubor cviků s nářadím. V teoretické části práce se zaměřuji na tělesnou výchovu na prvním stupni základní školy a na zařazení tělocvičného nářadí do vyučovací jednotky. Praktická část souží jako námětový podklad pro učitele prvního stupně. Do práce je zařazeno pět modelových příprav na vyučovací jednotku, ve kterých je zakomponováno tělocvičné nářadí do všech částí hodiny.

KLÍČOVÁ SLOVA

Pohybové aktivity, tělesná výchova, tělocvičné nářadí, základní škola

ANNOTATION

This diploma thesis considers the use of traditional and modern gym equipment in physical education classes in the 1st five years of primary school education. The aim of the study is to create a set of exercises with the appropriate tools. In the theoretical part of the work, I focused on physical education in the first 5 years of primary school and on the inclusion of gym equipment in the teaching unit. The practical part serves as a basis for first grade teachers. The work includes preparation of five model sessions for the teaching unit, in which gym equipment is fully incorporated into all parts of the lesson.

KEYWORDS

Gym equipment, physical activities, physical education, primary school

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	7
ÚVOD	8
1 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY	9
1.1 TĚLESNÁ VÝCHOVA V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU	11
1.2 CÍLE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY	12
1.3 NÁŘADÍ V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU	13
1.3.1 Organizační části vyučovací jednotky tělesné výchovy	14
1.4 PSYCHOMOTORIKA JAKO SOUČÁST TĚLESNÉ VÝCHOVY	16
1.5 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	16
1.5.1 Anatomická a fyziologická specifika dětí	17
1.5.2 Pohyb v životě žáka	18
2 TĚLOCVIČNÉ NÁŘADÍ	20
2.1 HISTORIE TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ	20
2.2 ZAŘAZENÍ TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ DO TĚLESNÉ VÝCHOVY	22
2.3 VÝZNAM TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ	23
2.4 KLASIFIKACE TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ	24
2.4.1 Tradiční nářadí	25
2.4.2 Moderní tělocvičné nářadí	28
3 MOTIVACE.....	31
3.1 ČINITELÉ PŮSOBÍCÍ NA MOTIVACI	32
4 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	33
5 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI	34
6 NÁMĚTY CVIČENÍ S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ.....	35
6.1.1 Lavičky	35
6.1.2 Švédská bedna	36
6.1.3 Žebřiny (ribstole)	37
6.1.4 Hrazda.....	37
6.1.5 kruhy.....	38
6.1.6 Trampolínka.....	39
6.1.7 Kladina	40
7 NÁMĚTY CVIČENÍ S VYUŽITÍM MODERNÍHO TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ	41
7.1.1 Pěnová švédská bedna	41
7.1.2 Rozkládací klín	41
7.1.3 Pěnová kladinka.....	42
7.1.4 Airbarrel.....	43
7.1.5 Gymnastická slza	44
8 PŘÍPRAVY NA HODINU S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO A MODERNÍHO NÁŘADÍ.....	46
8.1.1 Příprava na vyučovací jednotku TV – nácvik kotoulu vpřed (s využitím tradičního i moderního nářadí)	46
8.1.2 Příprava na vyučovací jednotku TV – Švédská bedna (s využitím tradičního i moderního nářadí)	48
8.1.3 Příprava na vyučovací jednotku TV – V Cirkuse (s využitím tradičního nářadí).....	50
8.1.4 Příprava na vyučovací jednotku TV – Kotoul vpřed (s využitím tradičního i moderního nářadí)	52
8.1.5 Příprava na vyučovací jednotku TV – stoj na rukou (s využitím moderního nářadí).....	54
DISKUSE	57

ZÁVĚR.....	59
RESUMÉ.....	60
RESUME.....	61
SEZNAM LITERATURY.....	62
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	64
PŘÍLOHY.....	I

SEZNAM ZKRATEK

RVP ZV – Rámcově vzdělávací program základního vzdělávání

ŠVP – Školní vzdělávací program

TV – tělesná výchova

VJ – vyučovací jednotka

Úvod

Téma diplomové práce: „Využití tradičního a moderního nářadí v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy“ jsem si vybrala z toho důvodu, že mám od dětství kladný vztah k tělesné výchově a sportu.

Na začátku školního roku 2021 jsem začala pracovat s dětmi jako instruktorka ve Fit Kids Gym – Fitness Galerie Slovany v Plzni. Vedu lekce s dětmi ve věku od 3 do 12 let. Sbíráám zde cenné zkušenosti, které využiji v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni. Při přípravě na jednotlivé lekce často hledám inspirace na vhodné cviky pro cvičení s náčiním i nářadím, aby hodiny cvičení s dětmi byly pestré a rozmanité.

Z vlastní zkušenosti a z praxí na základních školách vím, že tělesná výchova patří mezi nejoblíbenější předměty. Aby však žáky hodiny tělesné výchovy bavily a nebyly stereotypní, je potřeba tyto hodiny obohacovat i o moderní a rozmanité cvičební pomůcky.

V procesu tělesné výchovy vedeme děti ke kladnému postoji k pohybu. Děti se pohybem odreagovávají, vybíjejí potřebnou energii a je to pro ně přirozený prostředek k poznávání sebe sama. Jaký vztah i k pohybu vybuduje dítě, mohou ovlivnit do určité míry rodiče i učitelé na základní škole.

Pokud učitel nabízí taková cvičení, která zábavnou formou rozvíjejí kondiční i koordinační pohybové schopnosti, pak to zvyšuje zájem žáků o pohyb. Učitel by měl adekvátně žáky namotivovat, vést k samostatnosti a ke spolupráci. Důležité je, aby děti měly radost z pohybu, aby i spontánní pohyby působily příznivě na jejich tělesnou i duševní pohodu.

Pro začínající pedagogy je vytvořeno spoustu metodických textů, literatury, kde je popsáno, jak na cviky na tradičním nářadí, tak jsou v nich i náměty pro motivaci a aktivizaci žáků. Ve školách i mimo ně se můžeme setkat s moderním nářadím, které ještě více rozvíjí zájem o tělesnou výchovu, mimoškolní aktivity i zájmové kroužky.

V diplomové práci se zaměřím na tělesnou výchovu prvního stupně základní školy. V praktické části vytvořím soubor cviků s nářadím pro děti na 1. stupni, který pomůže učitelům při přípravě vyučovacích hodin nebo bude inspirací k obohacení tělesné výchovy. Další inspirací může být pět modelových příprav na vyučovací jednotky tělesné výchovy s využitím tradičního, tak i moderního tělocvičného nářadí.

1 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Z počátku nebyla tělesná výchova povinným předmětem, ale byla součástí vzdělávání a výchovy. V roce 1869 se dostala mezi povinné předměty na školách obecných i měšťanských. Povinná tělesná výchova byla jak pro dívky, tak pro chlapce. Až s novelou zákona v roce 1883 přestala být tělesná výchova povinná pro dívky.

Obsah tělesné výchovy byl ovlivňován vývojem společnosti a světa, změnilo se i pojetí vyučování. Zásadní vliv na vývoj osnov školní tělesné výchovy měl vznik samostatné ČSR v roce 1918. Osnovy byly ovlivněny národními tradicemi Sokola. Základem byla Tyršova tělocvičná soustava. Pro větší realizaci osobnosti žáka se zavádějí v letech 1932-1933 nové osnovy. Po druhé světové válce nastává ve školách revize existujícího pojetí vzdělávání. Tělesná výchova by měla plnit cíle a úkoly, které byly přeformulované na zdravotní, vzdělávací a výchovné. Také se vrací povinná tělesná výchova pro dívky. Rozsah hodin tělesné výchovy byl stanoven na 2 hodiny týdně (Vilímová,2002).

Normativní osnovy tělesné výchovy se zavádí na základní i střední školy v roce 1945. Zavádí se klasifikační norma, kontrolní cviky a je kladen důraz na vzdělání a výkonnost. K řadě změn dochází po listopadu 1989, kdy se diverzifikují školy (soukromé, církevní, státní atd.). Kurikula pro jednotlivé stupně škol jsou zpracovány v programech Obecná škola, Základní škola, Národní škola aj. Programy dbají na ontogenezi vývoje dětí, na schopnosti a dovednosti jednotlivých žáků, a vedou žáky ke kladnému postoji k pohybu (Vilímová,2002).

Dva hlavní vzdělávací programy – Základní škola (1996) a Obecná škola (1996) člení vzdělávací obsah pro 1. období 1.-3. ročníku a pro 2. období 4.-5. ročníku. Program Základní škola byl nejrozšířenějším vzdělávacím programem a obsah byl členěn do tematických celků.

V tematických celcích bylo stanoveno učivo i konkrétní dovednosti, které byly pro všechny školy stejné. Schválení Koncepce vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy v České republice bylo dobrým znamením pro nadcházející zásadní změny ve vzdělávání. Tím zásadním byl rozvoj vzdělávání, změna jeho pojetí a obsahu. Pro jednotlivé stupně i sektory školství byl vymezen Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání (Dvořáková, Engelthalerová a kol.,2017).

Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) tvoří závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů (ŠVP).

Každá škola v České republice si tvoří své školní vzdělávací programy (ŠVP) a prezentuje své vlastní zaměření. ŠVP obsahuje mimo jiné i učební osnovy, které obsahují očekávané výstupy a konkrétní učivo.

Očekávané výstupy tělesné výchovy jsou rozděleny do dvou období. V prvním období je vyžadováno zvládnutí pohybových dovedností, uplatnění v běžném režimu dne, praktické dovednosti v oblasti hygieny, bezpečnost, osvojení znalostí i spolupráce. Aktivita žáka v pohybově zdravotních a kondičních programech je vyžadována až ve druhém období očekávaných výstupů. Ve druhém období se také realizují hry a soutěže, včetně měření výkonů (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2017).

Učivo v učebních osnovách je v rámci školy závazné. Zařazení rozšiřujícího učiva a využití pomůcek, náčiní i náradí zvaží vyučující s ohledem na specifika konkrétní třídy a individuální potřeby žáků.

Na prvním stupni se děti nejnadhěji učí novým pohybovým dovednostem. Proto je to období vhodné pro rozvoj i náročnějších koordinačních schopností, které obsahují základy gymnastiky, pohybové hry i sporty. Vhodné je předat žákům informace o základech pohybových dovedností, pravidel různých sportů, jež využijí v životě podle osobních předpokladů (Fialová, 2010).

Tělesná výchova probíhá dvakrát až třikrát týdně. Pro žáky prvního stupně je vhodnější cvičit vícekrát týdně kratší dobu. Spojování hodin do větších a delších celků není optimální. Většina vyučovacích hodin tělesné výchovy jsou hodiny smíšeného typu, kde propojujeme nácvik a výcvik. Z obsahového hlediska je hodina propojena, např. gymnastika s hrami.

Samozřejmě hodiny lze realizovat pouze výcvikem, nácvikem, či kontrolním typem hodiny. V blokové výuce se setkáme i s plaváním nebo obsahově monotematicky zaměřenými hodinami (atletika, gymnastika aj.) (Dvořáková, Engelthalerová a kol.2017).

1.1 TĚLESNÁ VÝCHOVA V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU

Od 1. 9. 2005 je platný Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV), který byl v roce 2021 revidován. Rámcově vzdělávací program vychází z Národního programu vzdělávání (Bílá kniha). V dokumentu je zdůrazněn individuální přístup, individuální potřeby a zájmy žáků. Dokument zároveň podporuje aktivní učení, které je v souladu se zdravotní tělesnou výchovou. RVP ZV je členěno na 10 vzdělávacích oblastí. Tělesná výchova spolu s Výchovou ke zdraví se nachází ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Časová dotace tělesné výchovy je stanovena na 2 hodiny týdně. Na 1. stupni základní školy je vyčleněna minimální hodinová dotace (MŠMT,2017).

„Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělání a uplatnění ve společnosti.“ (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017, str. 48)

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví směřuje k pozitivnímu ovlivňování zdraví, protože zdraví je předpokladem pro spokojený, aktivní život. V této vzdělávací oblasti je potřeba klást důraz na praktické dovednosti, které využije ve svém životě. Oblast směřuje k tomu, aby se žáci naučili být zodpovědní, samostatní. Později přistupuje důraz i na seznámení s riziky, která ohrožují zdraví, na činnosti a rozhodování související se zdravím.

Příznivá atmosféra ve škole, kladný osobní příklad učitele, to vše ovlivňuje vzdělávání. Pro naplnění záměru této vzdělávací oblasti je nutné žáky motivovat a vytvářet takové situace, které zvyšují i posilují zájem o aktivní život a o problematiku zdraví (Fialová, 2010).

Vzdělávací obory Výchova ke zdraví i Tělesná výchova jsou realizovány v souladu s věkem žáků. Do oboru Tělesné výchovy je zahrnuta Zdravotní tělesná výchova. Všech deset oblastí se vzájemně prolíná a zároveň se navzájem obohacují.

Tělesná výchova působí na žáky komplexně. Směřuje k poznávání vlastních pohybových možností, ke konkrétně zaměřeným pohybovým činnostem a jejich účinkům na tělesnou, duševní i sociální pohodu. Vzdělávací obsah tělesné výchovy je realizován ve všech ročnících (MŠMT, 2017).

Postupujeme od spontánních pohybových činností k činnostem řízeným a výběrovým. Nedílnou součástí tělocviku jsou korektní a speciální cviky, které jsou preventivně v hodinách využívány nebo jsou zařazovány pro žáky se zdravotním oslabením. Tyto cviky jsou zařazovány z důvodu kontraindikace zdravotního oslabení.

Pro osvojování pohybových dovedností je důležitým předpokladem prožitek z pohybu, dobře zvládnutá dovednost i zpětná vazba jejího prožitku, která to vše jen umocňuje. Nesmím opomenout diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Důležité je v tělesné výchově motivační hodnocení, které je založeno na posuzování osobních výkonů každého jedince (MŠMT, 2017).

1.2 CÍLE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

Cíle tělesné výchovy jsou určujícím prvkem výchovy a vzdělání. Cílem školní tělesné výchovy je rozvíjet zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti, pozitivní postoje k pohybu a celkově pozitivně ovlivnit pohybovou gramotnost žáků (Fialová, 2010).

Sklon k pasivní zábavě se začíná projevovat již v mladším školním věku. Proto je důležité, aby se žákům dostalo dostatečné úrovně pohybové aktivity. Tělesná výchova je proto vhodnou kompenzací. Z hlediska vývoje je mladší školní věk senzitivním obdobím. Toto období rozvíjí u žáků obratnost, dynamickou sílu, vytrvalost, rychlost a koordinační schopnosti. Učitel by se měl proto zaměřit na rozvoj těchto dovedností a schopností v hodinách tělesné výchovy (Miklánková, 2013).

Dvořáková (2007) uvádí čtyři dílčí oblasti cílů školní tělesné výchovy:

- 1) psychomotorická oblast – osvojení sportovních a pohybových dovedností,
- 2) oblast zdatnosti – vyrovnání se s fyzickou i psychickou zátěží,
- 3) kognitivní oblast – získání znalostí spojených s pohybem a tělesnou výchovou,
- 4) afektivní oblasti – emoční prožívání pohybových činností, zájmů i postojů (Dvořáková, 2007).

Jak již vyplynulo z předchozí kapitol, cíle a obsah školní tělesné výchovy jsou ukotveny v ŠVP jednotlivých škol.

Ludmila Fialová a Antonín Rychtecký (2004) dělí cíle školní tělesné výchovy na vzdělávací, výchovné, zdravotní a socializační.

Vzdělávací cíle dále dělí na informativní (poznatky, postupy, metody, základní pohybové dovednosti a návyky) a na formativní cíle, které jsou zaměřeny na rozvoj pohybových schopností, kvalitní pohybový projev a trénink senzomotorických a intelektových schopností.

Výchovné cíle se všeobecně zaměřují na pozitivní charakterové vlastnosti, na tvořivé schopnosti i na kladný vztah k přírodě. Ke specifickým výchovným cílům TV řadíme kladný postoj k pohybu, zájem o sport i přiměřený výkon a tělesnou zdatnost.

„Zdravotní cíle nabývají v posledních letech na významu, zvláště v souvislosti s hypokinezi současné populace a nárůstu civilizačních chorob.“ (Fialová, 2010 str. 93).

Zdravotní cíle TV lze rozdělit na cíle kompenzační (obnovení pozornosti, regenerace duševních sil) a cíle hygienické. Hygienické cíle dávají základ hygienickým návykům, jako je například vhodný cvičební úbor, potřeba pohybu i spánku, zdravý životní styl včetně zdravé výživy.

Socializační cíle dělí (Rychtecký a kol., 2004) na skupinové a individuální. Skupinové cíle zahrnují spolupráci, poskytnutí dopomoci a záchrany, důvěru. Individuální cíle se zaměřují na rozvoj osobnosti žáka.

1.3 NÁŘADÍ V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU

Využití nářadí je stanoveno v učivu, které je součástí učebních osnov. Samotné učivo je rozčleněno na činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových činností a dovedností, které podporují pohybové učení. Učivo slouží jako prostředek k dosažení cílů (Fialová, 2010).

Obsah činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností je stanoven pouze obecně. Záleží tedy na škole a jejích možnostech, ale především na pedagogovi, jak bude realizovat činnosti.

Důležité je, aby se učitel zamyslel na přípravou vyučovací jednotky (VJ). Pokud budou hodiny tělesné výchovy na prvním stupni základní školy obsahově monotematické, může to žáky negativně ovlivnit v jejich vztahu k pohybu (Fialová, 2010). Záleží jen na pedagogovi, jaké metody, pomůcky, organizační formy využije ve svých hodinách tělesné výchovy. Závisí i na tom, jakými prostředky škola disponuje. Vybavenost škol je velice různorodá tak často záleží i na tvůrčích schopnostech učitele. Zpestřit hodiny tělesné výchovy můžeme pomocí sportovního náradí, tvarově zajímavých a barevných pomůcek, střídáním dynamických a klidnějších činností. Konkrétní činnosti s využitím náradí nalezneme ve Školním vzdělávacím programu dané školy (Vilímová, 2002).

Učitel využívá prostředky základní gymnastiky v každé hodině i ve všech formách tělesné výchovy. Učivo do vyučovacích hodin zařazujeme v souladu s didaktickými zásadami. Správné provedení cvičení nám rozvíjí obratnost, koordinaci, pohyblivost ale pomáhá nám i k utváření a upevňování sociálních vztahů v kolektivu třídy (Miklánková, 2013).

Miklánková (2009) i MŠMT (2017) zařazují akrobacii a cvičení na náradí jako učivo pro 1. stupeň základní školy pod základy gymnastiky.

Mezi základy gymnastiky Vladislav Mužík (1993) zařazuje průpravná cvičení, na která následně navazují gymnastická cvičení, včetně přeskoků.

Cílem základní gymnastiky je rozvoj pohybových schopností a dovedností. Jako prostředky k tomu využíváme cvičení bez náčiní, s náčiním i cvičení na náradí. Díky těmto cvičením žáci dokáží ovládat své vlastní tělo, zlepšují kondici, ovládají tělo v různých polohách a přispívají k rozvoji svalové síly (Dvořáková a kol., 2017).

Mimo jiné gymnastika dává základy i jiným sportům, jako je například akrobatické lyžování nebo parkour.

1.3.1 ORGANIZAČNÍ ČÁSTI VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

Rozdělení vyučovací jednotky nám může napomoci při přípravě na VJ. Tělocvičné náradí můžeme využít ve všech částech vyučovací hodiny tělesné výchovy. Vhodné aktivity v hodinách TV jsou popsány níže.

Vyučovací jednotka tělesné výchovy je strukturálně členěna do čtyř částí – úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části (Miklánková, 2009) a měla by na žáky působit komplexně. Při přípravě učitel musí zohlednit funkční a motorický rozvoj. V praktické části nalezneme modelové přípravy na vyučovací jednotku, které jsou sestaveny z těchto čtyř částí.

- **Úvodní část**

Doporučenou strukturou úvodní části je začít nástupem, poté žáky seznámit s cílem hodiny, který je příslibem zajímavého obsahu. Následují organizační záležitosti (2 min) a hlavním cílem úvodní části je zaktivizovat a zahřát organismus.

Do první části hodiny zařazujeme prvky jako je chůze, běh, skoky, překážkové dráhy aj. Nářadí v této části můžeme použít jako orientační body, překážky apod.

- **Průpravná část**

Cílem je připravit pohybový aparát na fyzickou zátěž. Dbáme na protažení celého těla, mobilizujeme takové části těla, které budou poté nejvíce zatěžovány v hlavní části hodiny. Pokud nemáme v plánu zaměřené posilování, pak je vhodné zařadit do průpravné části posilovací cvičení fyzických svalů, jako prevenci. Cvičení by mělo žáky bavit, jinak ztrácí motivaci a napodobivost.

Rozcvičení může proběhnout u žebřin, zpevňovací cviky na lavičkách, rovnovážná cvičení na kladině.

- **Hlavní část**

Hlavní část se soustředí na plnění cíle vyučovací jednotky, na nácvik nových pohybových dovedností. Nářadí zde využíváme většinou k jeho základní funkci, k využívání nejrůznějších prostředků základní gymnastiky. Využíváme trampolíny, bedny, lavičky, lana nebo tyče na šplh, odrazové můstky, žíněny, hrazdy, kruhy i moderní molitanové stavebnice, sestavy nářadí atd.

- **Závěrečná část**

Do závěrečné části hodiny zařazujeme relaxační, dechová i protahovací cvičení, která pomáhají k celkovému uklidnění organismu.

Nezapomínejme na kompenzační cvičení, které je prevencí před vznikem svalové dysbalance. Koberce, žíněny nám poslouží k závěrečnému protažení.

Neopomeneme ani závěrečnou reflexi vyučovací hodiny nebo hodnocení jednotlivých aktivit (Mužík, 1993).

1.4 PSYCHOMOTORIKA JAKO SOUČÁST TĚLESNÉ VÝCHOVY

Součástí tělesné výchovy je i psychomotorika. Pohybovou aktivitu a psychomotorické hry lze zařadit do všech částí hodiny tělesné výchovy (Szabová, 2001).

Pohybové činnosti a hry, využíváme v pedagogickém procesu k uvědomělému poznávání v osobní oblasti, v oblasti sociální nebo materiální. Tyto činnosti nejsou zaměřené na výkon, ale reagují na problémy i potřeby všech žáků (Dvořáková a kol., 2017).

Ke cvičení využíváme náčiní i nářadí, jako jsou například žíněny, žebřiny nebo švédská bedna.

Psychomotorika je prováděna zábavnou, hravou, nápaditou formou, která se může stát i aktivním odpočinkem a regenerací. Především jde o neuvědomělé prožívání radosti z pohybu. Vhodné podněty psychomotorických her pohádají pedagogům při pozorování žáků s poruchami (dyslexie, ADHD, hyperaktivita atd.) (Szabová, 2001).

1.5 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Období mladšího školního věku probíhá mezi šestým až jedenáctým rokem věku dítěte. Toto období se překrývá s prvním stupněm na základní škole. Nástup dítěte do školy závisí na zralosti centrální nervové soustavy, a naopak konec období mladšího školního věku se vyznačuje fyziologickými změnami (známky pohlavního dospívání apod.) a přechodem na druhý stupeň základní školy (Fialová, 2010).

Somatické, funkční změny organismu a zrání centrální nervové soustavy souvisí s motorickým vývojem. Somatický vývoj je vyznačován růstovými změnami nebo také adaptabilitou na tělesnou zátěž.

Mladší školní věk se vyznačuje emoční labilitou, rozvojem abstraktního myšlení, osamostatněním a změnami v chování, učení (Miklánková, 2009).

Jak uvádí Krištofič (2006) mezi 7. až 10. rokem dochází k vývoji změn v mozku, plasticitě CNS. Období je vhodné k rozvoji vnímání, k rozvoji rychlostních a reakčních schopností. Dochází k postupnému rozvoji paměti i ke zlepšení motorické i senzomotorické koordinaci (Miklánková, 2013).

Učitel musí respektovat věkové zákonitosti a zvláštnosti žáka. Abychom pochopili tyto zákonitosti a individuální zvláštnosti, měli bychom znát anatomická a fyziologická specifika mladšího školního věku (Miklánková, 2009).

1.5.1 ANATOMICKÁ A FYZIOLOGICKÁ SPECIFIKA DĚTÍ

V období mladšího školního věku musíme při pohybových aktivitách zohlednit určitá specifika. Ustává akcelerace růstu těla, tělesné tvary jsou plnější, zvyšuje se hmotnost, probíhá přeměna chrupavčité tkáně na kostní, ustaluje krční lordóza a hrudní kyfóza. U žáků mladšího školního věku je kostní tkáň ještě velmi plastická. K postupné fixaci zakřivení páteře dochází mezi šestým a sedmým rokem věku, přičemž tvar páteře závisí na pohybové aktivitě dítěte (Miklánková, 2013).

Svalová tkáň u dětí mladšího školního věku obsahuje méně bílkovin, hemoglobinu, anorganických látek a tuků oproti svalstvu dospělého jedince.

Svalstvo u dětí obsahuje ale více vody, čímž je náchylnější na poruchy látkové přeměny a snadněji se unaví (Miklánková, 2009). Rozvíjí se zejména velké svalové skupiny, svalstva ruky (jemná motorika), ale pohyby nejsou zcela koordinované a ekonomické. Kládeme důraz i na mezisvalové koordinace, přesnost pohybů a poloh, na fixaci správného držení těla, aby nedocházelo k odchýlkám (Krištofič, 2006).

Relativně větší je objem srdce a průřez cév než u dospělého člověka. Pružnost cév pozitivně ovlivňuje krevní oběh a okysličování. Dechová frekvence se pohybuje u dětí v mladším školním věku kolem 20-30 dechy za minutu. Při fyzické zátěži se zrychluje dech, tedy logicky se tyto hodnoty zvyšují (Miklánková, 2009).

1.5.2 POHYB V ŽIVOTĚ ŽÁKA

V období mladšího školního věku, vzhledem k vývoji CNS, se utvářejí vhodné předpoklady k rozvoji pohybových schopností k učení se pohybovým dovednostem. Proto je období často označováno jako „zlatý věk motoriky“.

Pohybové schopnosti lze definovat jako vnitřní předpoklady k pohybové činnosti. Patří mezi ně síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a pohyblivost. Proces rozvoje pohybových schopností je pozvolný a dlouhodobý, na rozdíl od dovedností. Na 1. stupni rozvíjíme pohybové schopnosti nejprve přirozeným cvičením (Dvořáková, Egelthalerová a kol., 2017).

Silové schopnosti jsou takové schopnosti, kterými překonáváme nebo udržujeme vnější odpor svalovou kontrakcí. Tyto schopnosti rozvíjíme odporem, rychlostí pohybu a počtem opakování. V tělesné výchově na prvním stupni zpevňujeme celé tělo pomocí přirozených cvičení. Přirozeným cvičením rozumíme lezení, šplhání, ručkování apod. Využít k tomu můžeme i cvičení na nářadí žebřiny, hrazda, kruhy, lavičky).

Zvládnutí motorické činnosti, v co nejkratším časovém úseku maximální rychlostí. I tak lze definovat rychlost.

Vytrvalost můžeme definovat jako schopnost setrvat v pohybové činnosti co nejdéle. K rozvoji vytrvalostních schopností používáme metody nepřerušovaného zatížení. Zde je zásadní motivace žáků, protože při dlouhé setrvání a monotónnosti činnosti ztrácí děti zájem.

„Koordinací označujeme schopnost rychle a účelně řešit pohybové úkoly, včetně učení se rychle novým pohybům.“ (Dvořáková, Egelthalerová a kol., 2017, str. 62)

Smyslem koordinace je všestranný pohybový rozvoj dětí. Mezi koordinační schopnosti řadíme schopnost orientace, diferenciaci, rovnováhy, reakce, rytmu, spojování pohybu a přizpůsobení (Dovalil in Dvořáková, 2017). Jelikož pohyby u žáků ještě nejsou zcela koordinované, zařazujeme do hodin tělesné výchovy koordinační cvičení.

Pohyblivost (flexibilita) je schopnost vykonávat pohyb většího rozsahu v jednotlivých kloubních spojeních. Rozsah pohybu je dán stavbou kloubu, funkčností a pružností svalů nebo vazů. Pro rozvoj pohyblivosti aplikujeme protahovací cvičení, které může být kompenzačního charakteru. Na prvním stupni by měla být délka protahování jednoho svalu 10–30 s (Dvořáková, Egelthalerová a kol., 2017).

Na úrovni rozvoje pohybových dovedností se podílí pohybové schopnosti, motivace, psychický i fyzický stav aj.

V tělesné výchově zvyšujeme úroveň schopností i dovedností, protože žáci kladou důraz na fyzickou zdatnost, díky níž se navzájem srovnávají, touží po úspěchu a začlenění. Příčinou sociálního odmítní mohou být špatné fyzické zdatnosti a pohybové dovednosti. Často se s tímto setkáme během hodin tělesné výchovy při činnostech ve skupinách, sportovních hrách i během přestávek a vyučování.

V období mladšího školního věku je potřeba věnovat větší pozornosti tělesné hmotnosti žáků. Dnešní trendy a pasivní zábava (počítačové hry, televize, sociální sítě) neposkytují dětem dostatečnou pohybovou aktivitu, která by kompenzovala nízkou pohybovou aktivitu ve výuce (Mikláňková, 2013).

Dle Whiteheada (2010) je doporučeno denní minimum pohybové aktivity u žáků mladšího školního věku více než 60 minut.

Pohybovou aktivitu je vhodné členit na více kratších úseků., protože období mezi 6. -11. rokem věku dítěte není vhodné k souvislému vytrvalostnímu a silovému tréninku. Anaerobní cvičení delšího trvání s velkou silovou zátěží mohou vést až k vyčerpání. Během hodin tělesné výchovy se zvyšuje riziko vzniku svalových dysbalancí. Důsledkem svalové dysbalance může být vadné držení těla i porucha funkce vnitřních orgánů (Mikláňková, 2013).

2 TĚLOCVIČNÉ NÁŘADÍ

Jako tělocvičné nářadí rozumíme cvičební nářadí, které je sportovním doplňkovým vybavením tělocvičen. Cvičební nářadí se umísťuje do prostoru, je stabilní a využívá se k pohybovým aktivitám, které jsou prováděné na něm (Whitehead, 2010). Cvičení na nářadí jsou zaměřena na všestranný pohybový rozvoj.

Uživatelé nářadí by měli znát alespoň základní charakteristiku a bezpečnostní pravidla pro jejich bezpečné užívání. Každé tělocvičné nářadí má své technické normy i parametry (Neuman, 2001).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vydalo metodickou informaci s doporučenými postupy k užívání tělocvičného nářadí, včetně bezpečného provozování, údržby a zajištění kontrolních mechanismů. Součástí metodické informace je i seznam souvisejících právních předpisů s Českou verzí evropské normy (ČSN EN) (MŠMT, 2010).

2.1 HISTORIE TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ

V souvislosti se vznikem tělocvičných systémů v 18. století vnikají i tělocvičná nářadí. Již v dřívějších dobách byl dán základ některým druhům nářadí, jako jsou například kůň, tyče na šplh nebo lana.

Nástup tělesné výchovy do školy je spojen se založením českého tělocvičného spolku (Sokol). Za zakladatele jsou považováni Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner. Inspiraci do začátků sbíral Sokol u německých turnerských spolků a tím se začíná provádět cvičení pod názvem nářadový tělocvik. Zakladateli Německého turnerského hnutí v 19. století jsou Friedrich Ludwig Jahn a jeho spolupracovník Ernst Wilhelm Eiselen. Turnerské hnutí bylo v zemích Německého spolku zakázáno. Příznivci tohoto hnutí budovali soukromé tělocvičné ústavy, což vedlo k rozvoji cvičení na nářadí. Prováděli cviky potřebné k bojím a později připojili cvičení umělá, tedy na nářadí. V roce 1816 bylo publikováno zásadní dílo *Die deutsche Turnkunst* (Německý tělocvik), kde byla zpracována Jahn-Eiselenova tělocvičná soustava (Nováček a kol., 2001).

První osnovy pro školní tělesnou výchovu vytvořil Adolf Spiess. V osnovách převažují cvičení prostná a pořadová. Obsah vycházel z německého turnerského systému, proto nebyl zcela vyhovující (Nováček a kol., 2001).

Za zakladatele Švédského gymnastického systému je považován Petr Henrik Ling, který plynule navazuje na Německo. Švédský systém se odlišuje od turnerského systému zdravotním zaměřením. P. H. Ling vychází z anatomie člověka a zařazuje do systému taková cvičení, která mají prokazatelný účinek na organismus.

Pedagogické hledisko zařadil do systému až Joseph Gottfried Thulinov. V obsahu se nacházela cvičení prostná i cvičení na nářadí. Do výuky zavádí nářadí – ribstoly, kladina, lavičky, lana, stůl, bedna i žebříky (Nováček a kol., 2001).

Po 2. světové válce se nářadový tělocvik opět vrací do školní tělesné výchovy. Vznikají sportovní organizace a nářadí se rozšiřuje i do dalších oblastí sportu.

Rozmach nářadového tělocviku v Československu přichází se založením Sokola. U jeho počátků stál Miroslav Tyrš, který vytvořil české tělocvičné názvosloví a spolu s ucelenou tělocvičnou soustavu vydává dílo pod názvem *Základové tělocviku*.

Část názvosloví je převzata od Jana Malýpetra a tělocvičná soustava vychází ze studie antické kalokagathie, proto nedílnou součástí jsou běhy, skoky, hod oštěpem a diskem, box, a šerm.

Později soustavu doplnily úpolové disciplíny. Soutěže v atletice se přidaly až v letech 1867–1869 a ještě později soutěže v nářadové gymnastice (Nováček a kol., 2001).

Tyršova systematika tělesných cvičení je rozdělena do čtyř částí, které uvádí ve své publikaci Neuman (2001):

- 1) cvičení bez náradí a bez pomoci nebo odporu cvičenců jiných: cvičení prostná, cvičení pořadová,
- 2) cvičení nářadová,
 - a) na nářadích, skok prostý (do dálky, výšky a hloubky), skok útokem, skok o tyči, mety na koni a na koze, cvičení na bradlech, na hrazdě, v kruzích, kolovadle, šplhání, cvičení rovnovážná,
 - b) cvičení s nářadím, k nimž náleží činky, pytle, hole, oštěpy, koule,
- 3) cvičení toliko pomocí jiných proveditelná,
- 4) cvičení proveditelná s odporem jiných cvičenců (úpoly).

Nářadí, které je využíváno při cvičení, vychází ze zahraničních tělocvičných systémů. Například z německého systému byla převzata hrazda, bradla, kruhy, kolovadla, houpačky, koza, odrazové můstky a žebříky. Švédské bedny, jak už napovídá název, byly převzaty ze švédského systému, stejně tak jako lavičky, žebřiny, kladiny a lana. Aby bylo cvičení vhodné i pro menší cvičence, nářadí bylo upravováno. Dnes ke cvičení s menšími dětmi můžeme využít moderní a bezpečnější nářadí (Neuman, 2001).

2.2 ZAŘAZENÍ TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ DO TĚLESNÉ VÝCHOVY

„Vybavenost škol byla dříve stanovena předpisem ministerstva školství. Dnes už neexistuje žádná norma, která by stanovovala kolik a jaké vybavení by měla mít každá škola“ (Vilímová V., 2002).

Finanční možnosti školy i iniciativa učitelů, popřípadě rodičů závisí na vybavenosti školy. Zařazené nářadí do výuky musí odpovídat bezpečnostním požadavkům.

Tradiční i moderní tělocvičné nářadí lze využívat v rámci celé vyučovací hodiny, tj. v úvodní části, v průpravné části hodiny, v hlavní i v závěrečné.

Tělocvičné nářadí můžeme v hodinách tělesné výchovy využívat tradičním i netradičním způsobem. Některé pohyby využíváme pro získávání prožitků, k prožívání dobrodružství i rizika.

K tomu nám může posloužit netradiční využití tradičního nářadí, překážkové dráhy, které mohou být tematizované, aby byly pro žáky atraktivnější. Vše záleží i na vybavení a prostoru tělocvičny. Nářadí lze různě kombinovat a propojovat. Nové druhy nářadí lze stěhovat i spojovat s tradičním nářadím (Neuman, 2001).

Základní gymnastiku lze provádět i bez pomoci tělocvičného nářadí. Použitím nářadí zvyšujeme účinnost cvičení a umocňujeme jeho emocionalitu. Nářadí volíme podle 3V, tj. podle věku výšky a výkonnosti žáků (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017).

Konkrétní gymnastické činnosti, ve kterých využijeme tělocvičné nářadí v hodinách si můžeme rozdělit do oblastí akrobatického cvičení, přeskoku, hrazdy a kladinky/lavičky.

Do oblasti akrobacie zařazujeme průpravná cvičení pro kotoul vpřed i vzad, kotouly vpřed i vzad s jejich modifikace. Zde můžeme využít nakloněné roviny, žíněnky, akrobatické pásy. Další činnost z akrobatické části je stoj na rukou. K průpravným cvičením pro stoj na rukou využíváme švédskou bednu, slzu, žíněnky, nebo i odrazový můstek jako oporu.

Druhou oblastí jsem si zvolila přeskok, kde překonáváme nářadí skokem. Sem zařazujeme průpravná cvičení pro nácvik odrazu. Zde najde uplatnění trampolínka, odrazový můstek, švédská bedna i koza.

Cvičení na hrazdě znají děti z mateřské školy v trochu jiné podobě, a to díky průlezkám z různých tvarů i materiálů (Janošková, Šeráková, 2019).

Zařazujeme průpravná cvičení na žebřinách, kde trénujeme i úchop. Navazujeme složitějšími cviky, které provádíme na hrazdě.

Hojně využívané nářadí v hodinách tělesné výchovy má kladinka i lavičky, které využíváme ke gymnastickým činnostem nebo při stavbách překážkových drah apod.

2.3 VÝZNAM TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ

Jak jsem zmiňovala v předchozí kapitole, cvičení na nářadí úzce souvisí s gymnastikou, která je součástí výuky tělesné výchovy na 1. stupni základní školy

Vhodnými cviky na nářadí rozvíjíme schopnosti silové, rychlostní, obratnostní, vytrvalostní i balanční.

Při cvičení má náradí význam jako:

- překážka – při skákání, balancování nebo lezení,
- prostředek pro nácvik a osvojování pohybových dovedností,
- prostředek pro rozvoj pohybových schopností a motoricko-funkční přípravu (Skopová, Zítka, 2008).

V hodinách tělesné výchovy užíváme náradí při sportovních hrách jako ohraničení, v atletice nebo při posilování. Využití náradí jako překážky znamená pro děti výzvu k překonání.

2.4 KLASIFIKACE TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ

Jako tělocvičné náradí rozumíme cvičební náradí, které je využíváno k rozvoji pohybových dovedností. Cvičební náradí se umísťuje do prostoru, je stabilní a využívá se k pohybovým aktivitám, které jsou prováděné na něm (Whitehead, 2010)

Publikace od M. Skopové a M. Zítka (2008) uvádí lavičky, žebřiny, bedny, žebříky, šplhadla, průlezký, žíněny, gymnastický koberec, kruhy a hrazda, trampolíny, kladiny a další nové náradí jako náradí základní gymnastiky.

Prodejci sportovních potřeb dělí náradí dle jednotlivých sportovních oblastí:

- atletika,
- gymnastika,
- sportovní hry,
- fitness a rehabilitace,
- volný čas.

Některé e-shopy nabízejí náradí přímo pro psychomotorické hry, pro školní sporty a nabízí nejen tradiční náradí, ale i moderní gymnastické sestavy a sady (Katalog zboží Jipast, 2016).

Dodnes se nejvíce využívá náradí tradiční tělocvičné náradí, přestože moderní náradí motivuje žáky svou barevností a provedením. Výhodou moderního náradí je kombinovatelnost s tradičním tělocvičným náradím, lehkost a bezpečnost.

2.4.1 TRADIČNÍ NÁŘADÍ

Do své diplomové práce jsem volila takové tradiční nářadí, se kterým se nejčastěji setkáváme na základních školách. Jsem si vědoma, že některé školy disponují pouze pár druhy tělocvičného nářadí.

Jan Neuman (2001) řadí mezi tradiční cvičební nářadí lavičky, bradla, tělocvičné bedny, kruhy, kladina, žebřiny, šplhadla, ale i trampolíny nebo žíněny.

Lavička

Tvůrcem lavičky byl Švéd P. H. Ling (1776–1839), proto se často používá název, „švédská lavička“. Toto nářadí se rozšířilo do celého světa. Lavička nechybí snad v žádné tělocvičně, protože má široké uplatnění. Využití lavičky je všestranné. Od překážek až po náčiní, se kterým se cvičí. Výhodou lavičky je lehkost, snadná přizpůsobivost i možnost kombinace s ostatními druhy nářadí (Neuman, 2001).



Obrázek 1 – Lavička

Tělocvičná bedna

Bednu nalezneme také v našich tělocvičnách a existuje hned několik typů. Poprvé ji použil Švéd Rethein ve roce 1851. Tvar kolmého jehlanu má právě typická švédská bedna. Skládá se ze šesti dílů a víka, které je čalouněné. V tělocvičnách můžeme naléznout ještě další typy beden, které mají tvar hranolu.

Kvůli bezpečnosti nesmí mít bedna ostré hrany a díly musí přesně zapadat do sebe (Neuman, 2001).

Žebřiny

Žebřiny neboli ribstole můžeme využít samostatně nebo v kombinaci s jiným druhem náradí. Obvyklou výšku žebřin jsou 3 metry a jsou široké 100–110 cm. Tvoří je bočnice a příčky.



Obrázek 2 - Žebřiny se závěsnou hrazdou

Žebřiny by měly být upevněny ke stěně, ale na trhu jsou i některé typy, které lze natáčet (Neuman, 2001).

Žebřík

Toto náradí se hojně využívalo v dřívějších dobách. Dnes se žebříky nachází už jen v některých tělocvičnách.

Šplhadla

Šplhadla řadíme k nejstaršímu náradí a byla součástí přípravy na lov i překážkových zařízení pro výcvik vojáků. Dnes v tělocvičnách najdeme dva druhy šplhadel – konopná lana a kovové tyče. Před použitím je důležitá kontrola náradí. U šplhadel je to konkrétně uchycení lan i stav samotného lana (Neuman, 2001).

Koza tělocvičná

Koza je vhodná pro nácvič skoků. Její výška se dá nastavit a dnes se vyrábí toto nářadí přizpůsobené pro děti, které je vhodné i do mateřských škol (Neuman, 2001).

Bradla

Bradla byla součástí tělesného výcviku ve škole i v armádě. Během hodin tělesné výchovy s bradly často nepracujeme, když už tak ve vyšších ročnících na druhém stupni nebo na středních školách. Výšku bradel si můžeme nastavit podle potřeby. Pro ženy lze využít bradla o nestejně výši žerdi (Neuman, 2001).

Hrazda

H. P. Clais začal ke cvičení využívat visutou hrazdu, která byla nejprve dřevěná.

V tělocvičnách se nám může objevit i závěsná hrazda.

Jako další můžeme najít v tělocvičnách hrazdy výsuvné jednoduché, dvojité, přenosné aj. Výška je u všech nastavitelná (Neuman, 2001).

Kruhy

Již ve starověkém Římě cvičili umělci na kruzích. Kruhy tvoří závěsný mechanismus, cívka, a kruhy s popruhy. Výšku kruhů si regulujeme pomocí lanek (Neuman, 2001).



Obrázek 3 – Kruhy

Kladina

Počátky kladiny najdeme už v Gutsmutsově gymnastice, ze které vzešla turnerská cvičební kladina. Pokud nemáme možnost kladiny, můžeme využít otočenou švédskou lavičku, která nám nahradí nářadí pro nácvik rovnováhy.

V tělocvičnách nalezneme přenosné kladiny i kladiny sloupové se závěsným systémem (Neuman, 2001).

Trampolína

Dnes nalezneme ve výbavě školních tělocvičen různé druhy trampolín – velké i malé (odrazové) trampolíny (Neuman, 2001).



Obrázek 4 - Trampolína s připraveným doskočištěm

Žíněky

Nejrozmanitější druh nářadí, bez kterého nelze provádět většinu her a cvičení. Existují žíněky různých délek, šířek, tvarů, náplní i potahů (Neuman, 2001).

2.4.2 MODERNÍ TĚLOCVIČNÉ NÁŘADÍ

V zahraničí i u nás se v tělesné výchově využívají jako moderní tělocvičné nářadí sítě z konopných lan, ocelová lana pro balancování i chůzi. Provazové žebříky spolu s jiným nářadím tvoří zajímavé lezecké stěny, které se dají propojovat s mobilními horolezeckými stěnami a panely. Na trhu jsou dostupné sady žebříků, různé dřevěné díly určené ke stavbě překážek. Vše lze spolu kombinovat a propojovat (agility sada, dětské gymnastické bedny).

Velké oblibě u dětí se těší molitanové díly využívané podobně jako díly dřevěné (molitanová sada Petruška, stavebnice Kamarád 001) (Neuman, 2001).

Pouze na některých školách se můžeme setkat s netradičním nářadím jako jsou balanční prvky, pěnové bedny a kladiny, nakloněné roviny, rozkládací klín, odrazové můstky apod. Důvody, proč se s těmito pomůckami setkáme jen na některých školách, jsou především finančního rázu. Dalším důvodem může být nízká informovanost o cvičebních pomůckách nebo nedostatek odborné literatury k manipulaci a využití těchto moderních pomůcek. Ve školách se z těchto důvodů využívá spíše tradiční nářadí.

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala z moderního nářadí rozkládací klín, rozkládací bednu, pěnovou kladinku, slzu a Airbarrel. Jako zástupce tradičního nářadí jsem vybrala lavičky, švédskou bednu, hrazdu, kladinu.



Obrázek 5 - Ukázka moderního nářadí (zleva – Airbarrel, nakloněná rovina, kladinka, slza)

Dalším zpestřením pro malé gymnasty může být například ryze česká sestava nářadí GymGame (vhodná pro děti do 12 let). Tato moderní sestava je barevná, odlehčená, snadno se s ní manipuluje a poskytují nespočet obměn (Neuman, 2001).

Firma Jipast nabízí pro školní tělesnou výchovu školní set pro dětskou gymnastiku RinoGym. Set RinoGym byl navržen gymnastickými trenéry.

Na program Rinogym navazuje program RinoSet, jehož obsahem jsou molitanové prvky s možností libovolné kombinace. RinoSet (obr. 6) lze využít jako plochu ke cvičení, jako lavičku, mantinely, tunel, švédskou bednu, překážkovou dráhu i rozběhový pás (Katalog zboží Jipast, 2016).



Obrázek 6 - Program RinoSet (Jipast, 2016)

Trendem v tělesné výchově je parkourový set do tělocvičen. Set obsahuje mnoho komponentů variabilních s tradičním nářadím (Katalog zboží Jipast, 2016).

Žáci ve svém volném čase navštěvují různé zájmové kroužky, mezi které patří i ty sportovní. Do sportovních kroužků patří bezesporu fotbal, hokej, tenis, bojové sporty, atletika i gymnastika. Při sportovní přípravě pracují trenéři s rozmanitým výběrem pomůcek a prostředků, díky kterým jsou tréninky efektivnější a zábavnější. Děti tak přichází do styku s netradičními pomůckami i mimo školní prostředí.

3 MOTIVACE

Barevné, tvarově i materiálně zajímavé pomůcky, sportovní náčiní a náradí. To vše žáky motivuje v hodinách tělesné výchovy a dává žákům dostatek nových podnětů ke zvýšení zájmu o pohybové aktivity. Motivujeme žáky i střídáním dynamických a klidnějších činností v hodině (Miklánková, 2013).

Žáky můžeme motivovat samozřejmě různými způsoby – obměňovat hry, využívat v hodinách tělesné výchovy náradí a jiné pomůcky, motivovat tvořivostí, pestrostí, prožitky aj. Na 1. stupni je vhodné žáky motivovat tematicky zaštitěnou hodinou. Důležité je přizpůsobit motivaci přiměřenosti věku a zájmů žáků. Žáky motivujeme po celou dobu vyučovací jednotky, nejen v hodinách tělesné výchovy, ale napříč celým vyučovacím procesem.

Výbornou motivací při hrách je soutěživost. To má své pozitivní i negativní stránky. Někteří žáci mohou být v nevýhodě kvůli nižší pohybové schopnosti. Může dojít až k frustraci a důsledkem může být negativní postoj k jakékoliv pohybové aktivitě.

Žáky ovlivňuje řada faktorů. Vývojové stádium, které závisí na sociálních, emocionálních, intelektuálních i psychických kompetencích. Motivace pramení z vnitřních (biologických) a vnějších (psychologických) zdrojů. Motivaci vyvolávají potřeby a incentivy, které jsou ovlivněny vnějším prostředím – rodinou, školou i společností. V tělesné výchově je to právě učitel, který motivuje žáky (Fialová, 2010).

Do jisté míry záleží na charakteru a temperamentu učitele. Již v průpravné části poznáme na učiteli, jaký má vztah ke cvičení a celkově k aktivnímu a zdravému životnímu stylu.

Funkcí motivace je vzbudit zájem v žácích, který má tendenci klesat, aktivovat k činnosti, dodávají potřebnou energii.

Jedním ze základních předpokladů pro efektivní učení je motivace. Pokud učitel žáky pozitivně motivuje a usměrňuje, pak bývají činnosti úspěšnější a výkonnost žáků je vyšší. Učitel ale musí brát v potaz vlivy, které působí na motivaci žáků.

Do jaké míry se do aktivit zapojí žáci, to určuje vnitřní motivace. Vnitřní motivací žáci uspokojí zvědavost a zájem. Aby žák dosáhl určitého cíle, je důležité na žáky působit vnější motivací.

Vnější motivaci rozumíme například pochvalu nejen od učitelů, ale také od spolužáků a rodiny. Aktivitou, která bude pro žáky zajímavá, podporuje pedagog motivaci.

Při zadávání činností myslíme na to, aby zadání nebylo nereálné a žáci měli naději na úspěch (Fialová, 2010).

3.1 ČINITELÉ PŮSOBÍCÍ NA MOTIVACI

Činitelé, kteří působí na motivaci k činnosti lze rozdělit do několika skupin:

- Nové situace, předměty nebo činnosti – projev zvědavosti dětí,
- uspokojení z činnosti,
- úspěch – dobrý výsledek, úspěch odměnou, prokázání vlastností a dovedností, sociální uznání, zvýšení sebevědomí,
- úspěch X neúspěch – poměr úspěchu a neúspěchu, přiměřená náročnost, neúspěch může být motivačním činitelem (pozor na opakované neúspěchy – frustrace),
- návaznost na předchozí zkušenosti a zájmy – motivace žáků na základě jejich zájmů, příbuznost s předchozí činností (Fialová, 2010).

4 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem práce je vytvořit soubor cviků zaměřený na využití tradičního a moderního tělocvičného nářadí v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

Tento soubor cviků může sloužit jako námětový materiál pro pohybovou přípravu žáků na 1. stupni základní školy.

Úkoly práce:

- 1) Charakteristika tělocvičného nářadí pro děti na 1. stupni základní školy.
- 2) Návrh a realizace aktivit s využitím tělocvičného nářadí.
- 3) Popis jednotlivých aktivit a zhotovení fotodokumentace k těmto aktivitám.
- 4) Vytvoření modelových hodin na vyučovací jednotku tělesné výchovy s využitím tradičního a moderního nářadí.

5 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI

S podporou odborné literatury jsem vytvořila soubor cvičení a pohybových aktivit, ve kterých je využito tradiční a moderní tělocvičné nářadí. Jednotlivé cviky jsem popsala a zdokumentovala pomocí fotografií, které se nachází v diplomové práci.

Realizace cviků proběhla v Centru tělesné výchovy a sportu na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni. Jako figurantku jsem si vybrala žákyni druhé třídy z 28. základní školy v Plzni.

V praktické části diplomové práce se setkáme s náměty na využití tělocvičného nářadí. Pro ukázky cviků na moderním nářadím jsem si vybrala rozkládací klín, pěnovou švédskou bednu, pěnovou kladinkou, slzou a Airbarrel. Z tradičního nářadí jsem vybrala lavičky, švédskou bednu, hrazdu, kladinu apod. U jednotlivého nářadí jsou příklady využití v hodinách tělesné výchovy. Náměty cviků s využitím tradičního i moderního nářadí jsou doplněny o autorské fotografie a o popisky. Všechny cviky jsou vhodné pro děti mladšího školního věku a můžeme je využít a modifikovat v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

Přidala jsem také pět modelových hodiny pro 1., 2., 3, 4. a 5. ročník ZŠ s využitím tradičního a moderního nářadí. Hodiny jsou rozděleny do čtyř částí – úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná. V přípravách na VJ se objevují i specifické didaktické formy (např. variabilní provoz, kruhový trénink). Některé přípravy na vyučovací jednotku jsem ještě doplnila o vlastní nákresy, které se nachází na konci diplomové práce v sekci přílohy.

6 NÁMĚTY CVIČENÍ S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ

6.1.1 LAVIČKY

Švédské lavičky jsou součástí každé tělocvičny. Lavičky můžeme využívat mnoha způsoby ve všech částech vyučovací jednotky. Poslouží nám k sezení, po otočení jako kladina, k rozvoji síly, koordinace, obratnosti i jako pomůcka k vymezení území např. jako mantinely při florbalu. Lavičky hojně využijme v motoricko – funkční přípravě.



Na obrázku č. 7 vidíme přípravu žáka na zpevnění v ramenním kloubu. Výchozí pozice je vzpor vzadu sedmo čelem k lavičce, paty na lavičce. Cvičenka přechází do vzporu vzadu ležmo. Tento cvik je vhodný jako podporová příprava například při nácvičku stoje na rukou nebo přemetu stranou.

Obrázek 7 - Vzpor vzadu ležmo



Chůzi vpřed s obměnami poloh paží na otočené lavičce nebo kladině zařazujeme jako cvičení pro nácvik rovnováhy. Chůze je základním prvkem. Jak polohy paží (upažení, ruce v bok), tak i chůze můžeme měnit ve výponu, chůze přeměnná, s obraty, ve dřepu apod.).

Obrázek 8 - Chůze vpřed s upažením



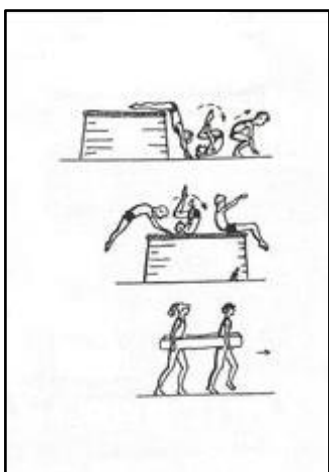
Tento cvik může být součástí překážkové dráhy, kdy má žák za úkol vylézt po lavičce ve vzporu klečmo. Cvičení rovnováhy na šikmé lavičce je organizačně náročnější, za to velice emocionální pro žáky. U tohoto cviku nesmíme zapomenout na bezpečnost.

Obrázek 9 - Kombinace nářadí (lavička, žebřiny)

6.1.2 ŠVÉDSKÁ BEDNA

Součástí vybavení tělocvičny je i švédská bedna. Švédská bedna je variabilní, využíváme její jednotlivé díly i jako nářadí pro přeskok. Výhodou je možnost regulace výšky. Využíváme bednu k prolézání, přelézání, k přeskokování.

Nejčastěji švédskou bednu využíváme v kombinaci s jiným tělocvičným nářadím. Bednu uplatníme v úvodní a hlavní části hodiny.



Obrázek 10 - Využití švédské bedny (Hájková J., 2008, str. 54)

Švédskou bednu můžeme využít vcelku i rozloženou. V horní části obrázku žáci ve výchozí poloze leží na břiše tak, že se rukama opírají o zem a dělají kotoul vpřed.

Kotoul vpřed můžeme s žáky provádět i na švédské bedně. U obou případů výšku bedny volíme podle výšky cvičenců.

Po rozložení švédské bedny získáme díly bedny, které můžeme prolézat, přeskakovat, podlézat nebo na ně vyskakovat.

Ve spodní části obrázku 10- Využití švédské bedny vidíme spolupráci dvou žáků, jak jsou uvnitř dílu bedny. Společně provádí chůzi nebo běh.

6.1.3 ŽEBŘINY (RIBSTOLE)

Ribstole neboli žebřiny jsou jednoduché, víceúčelové a variabilní nářadí. V hodinách tělesné výchovy nám poslouží k protažení i k posílení celého těla, tedy zařadit je můžeme do všech částí hodiny. K žebřinám můžeme přidávat různé cvičební pomůcky a kombinovat je s jiným tělocvičným nářadím, například při stavbě překážkových drah.



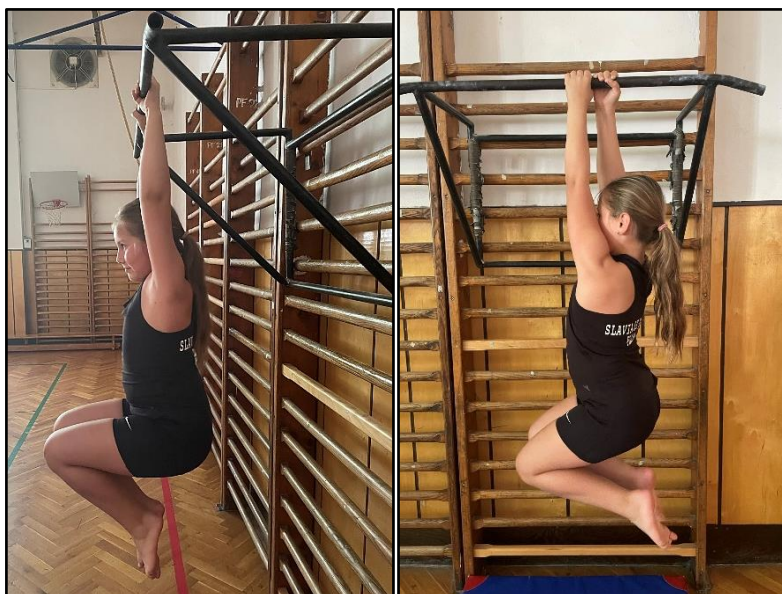
Lezením na žebřinách posilujeme svalstvo paží a zároveň nacvičujeme správný hmat. Metodikou pro cvičení na hrazdě jsou jakákoliv cvičení na žebřinách, kde zatěžujeme paže.

Obrázek 11 - Lezení na žebřinách

6.1.4 HRAZDA

Hrazda je nenahraditelné tělocvičné nářadí ve školních tělocvičnách. Na hrazdě s žáky provádíme různé druhy visů, jejich předpokladem je dostatečná síla v pletenci ramenním. Visutá hrazda je vhodná také k rozvoji síly a obratnosti. Hrazda spolu s kruhy je vhodná pro akrobatické cvičení jako je například svis vznesmo, sešin nebo výmyk. Tyto cviky zařazujeme do hlavní části hodiny

Hrazdu můžeme kombinovat i s jiným tělocvičným nářadím, například při nácvičku výmyku. Nejprve děláme průpravná cvičení na zpevnění a posílení těla, poté nacvičujeme výmyk odrazem ze šikmé plochy (využijeme nakloněnou rovinu nebo odrazový můstek).



Obrázek 12 - Houpání ve visu a ručkování střídnoruč

Ručkováním na hrazdě rozvíjíme silovou obratnost, posilujeme svalstvo paží a nacvičujeme správný hmat. Obraty ve svisu procvičujeme až když žáci zvládají ručkovat ve svisu.

6.1.5 KRUHY

Kruhy využíváme k rozvoji koordinace a kondice. Cvičení na kruzích je obtížnější než na hrazdě, protože osa kruhů je na rozdíl od osy hrady volná. Díky balancování na kruzích posilujeme i vnitřní svalstvo.



Obrázek 13 - Svis vznesmo na kruzích

Cvičení je vhodné pro začátečníky, kteří se ještě nesetkali s polohou hlavou dolů. Z výchozí pozice odrazem snožmo plynule přejdeme ze svisu vznesmo do svisu střemhlav, svisu vzadu a zpět. Cvičením posilujeme břišní svalstvo i svalstvo ramenního pletence.

Na kruzích provádíme například komihání ve vzporu i žáky oblíbené „houpání“, kdy obě nohy provlékneme kruhy a jsme v poloze sedu v kruzích. Rozvíjíme tím rovnovážné schopnosti.

6.1.6 TRAMPOLÍNKA

Cvičení na trampolínkách rozvíjí orientační schopnosti. V hodinách tělesné výchovy na 1. stupni využíváme trampolínky až po zvládnutí techniky odrazu z můstku. Rizikem u užití trampolínky může být špatný odhad odrazu vzhledem k výšce přeskokového nářadí.

Trampolínky jsou ale u žáků velice oblíbené. S žáky na nich nacvičujeme odrazy, skoky, rotace i nácvik první letové fáze.



Skoky na trampolínce rozvíjíme orientační schopnosti, mají i zpevňovací efekt. Nejdříve s dětmi provádíme přímé skoky na středu plachty s oporou pedagoga, poté zařazujeme skoky s přídatnými pohyby (skok se skrčením přednožmo, skok s roznožením...).

Obrázek 14 - Trampolínka – přímý skok

Nejprve provádíme s žáky výšvihy skrčmo s dohmatem na nářadí, kdy přitahujeme kolena



k bradě.

Obrázek 15 - Výšvih skrčmo s dohmatem

Poté následuje výskok do vzporu dřepmo na švédskou bednu (kozu). U tohoto cviku je potřeba dopomoc od pedagoga. Odraz na trampolínce je větší, než odraz z můstku, proto usměřňujeme doskok na náradí.



Obrázek 16 – Výskok do vzporu dřepmo

6.1.7 KLADINA

K nácvičku rovnováhy a k rozvoji koordinace využíváme na prvním stupni častěji kladinu, která je pět nebo tři metry dlouhá, 10 centimetrů široká a 30–45 centimetrů vysoká (Hájková, 2008). Vhodné je začít s kladinou v nízkých polohách. Nejzákladnějším prvkem, který na kladině provádíme, je chůze.

7 NÁMĚTY CVIČENÍ S VYUŽITÍM MODERNÍHO TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ

Moderní náradí, které jsem vybrala do své diplomové práce, je vhodné ke zdokonalování pohybových dovedností a k rozvoji schopností žáků na prvním stupni základní školy.

Toto moderní náradí je v porovnání s tradičním tělocvičným náradím bezpečnější a designovým provedením atraktivnější. Hlavní výhodou moderního náradí je jeho hmotnost, údržba i materiálové provedení.

7.1.1 PĚNOVÁ ŠVÉDSKÁ BEDNA



Pěnovou švédskou bednu můžeme využít více způsoby, ve všech částech VJ. V hlavní části využijeme složenou bednu jako náradí pro přeskok nebo jako doplňkové náradí. Další způsob, jak bednu můžeme využít je po rozložení na jednotlivé díly, které můžeme použít pro nízkou akrobacii, jako překážky nebo mety.

Obrázek 17 - Využití pěnové švédské bedny



Obrázek 18 - Využití pěnové švédské bedny (Vrchovecká P., 2020, str. 32)

Jednotlivé díly můžeme rozložit a využít jako překážky. Takto rozestavené díly využijeme ke kombinaci skoků a doskoků. Příkladem může být tato kombinace: výskok na díl bedny – seskok mezi – výskok – seskok – výskok do vzporu dřepmo na dva díly.

7.1.2 ROZKLÁDACÍ KLÍN

V našem případě máme dvě možnosti využití rozkládacího klínu. Jak už název napovídá, náradí můžeme rozložit a využít nakloněnou rovinu k nácvičce kotoulů, přemetů ale i jako výběh, nebo nechat klín složený jako kvádr. Kvádr nám poslouží jako přeskokové náradí nebo ho využijeme jako překážku, třeba při stavbě překážkových drah. Uplatněné najde v hodině jak celý kvádr, tak samostatný klín.



Nakloněná rovina nám pomáhá zvýšit rychlost pohybu a usnadnit provedení cviku. Pokud nemáme k dispozici klín, můžeme ho nahradit odrazovým můstkem se žíněnkou.

Kotoul vpřed provádíme z výchozí pozice ze dřepu.

Obrázek 19 - Kotoul vpřed na nakloněné rovině

První pokusy kotoulu vzad na nakloněné rovině může cvičenec sedět na klínu, následně se jen položit a až ucítí ruce na podložce, pak teprve přednoží.



Obrázek 20 - Kotoul vzad na nakloněné rovině

7.1.3 PĚNOVÁ Kladinka

Příkladem užití kladinky mohou být rovnovážná (dynamická i statická) cvičení, cvičení na rozvoj rovnováhy i lokomoce na kladince.

Výhodou pěnové kladinky je širší základna, která není ve vzduchu, ale položená na podlaze. Vhodná je spíše pro menší žáky (1. – 2. ročník.). Abychom rozvíjeli u žáků rovnováhu, postupujeme od jednodušších pohybů ke složitějším a postupně ustupujeme od široké opory a opěrné plochy k užší.



Obrázek 21 - Chůze po kladince



Obrázek 22 - Váha předklonmo

Na kladice rozvíjíme a modifikujeme lokomoce. Kladinku využíváme podélně (chůze, polkový krok, přeskoky stranou, gymnastické sestavy aj.), našíř (cvičení ve „vlnách“ – přeskoky z rozběhu, výskoky na kladinku aj.). Rovnovážnými cvičeními na kladince mohou být skoky (skoky snožmo vzad, stranou, s roznožením, Čertík – skok pokrčmo přednožmo střížný), poskoky nebo rovnovážné cviky. Příklad vidíme na obrázku 22 – Váha předklonmo. Žák ze stoje zánožného provede zanožení povýš. Přejde do předklonu a snaží se zvednout zanoženou nohu co nejvýše. Pro lepší stabilitu cvičence je vhodné upažit. V předklonu se snažíme chvíli vydržet a poté se vracíme do původní polohy.

7.1.4 AIRBARREL

Nafukovací válec (Airbarrel) využíváme jako překážku, jako prostředek pro akrobatickou přípravu (zpevňovací i podporová příprava) i jako prostředek pro nácvik základních pohybových dovedností (průprava na přemet).

Jako překážku využijeme válec při kotoulu letmo, při roznožce nebo jako parkourovou překážku. Zpevňovací přípravu s Airbarrelem provádíme na zádech, na břiše a na boku.



Obrázek 23 - Zpevňovací příprava na břiše

Oba tyto cviky pomáhají k rozvoji jemné senzomotoriky a citu pro rovnováhu. Cviky můžeme provádět i na gymnastickém balonu.



Obrázek 24 - Blancování na Airbarrelu

7.1.5 GYMNASTICKÁ SLZA

Slza je vyrobená z pěnového materiálu a vyrábí se v různých velikostech. Gymnastickou slzu můžeme využít pro nácvik nových akrobatických prvků (nácvik přemetů). Toto gymnastické nářadí najdeme v tělocvičnách zřídka.



Obrázek 25 - Návuk přemetu vzad

Pomocí gymnastické slzy můžeme nacvičovat stoj na rukou, přemety vzad nebo ji využijeme při zpevňovací přípravě. Slzu využijeme například i při průpravných cvičeních pro návuk vzepření vzklopno na hrazdě.

8 PŘÍPRAVY NA HODINU S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO A MODERNÍHO NÁŘADÍ

Jako inspiraci jsem vytvořila tři modelové přípravy na vyučovací jednotku TV. Jedna z příprav na vyučovací jednotku je zaměřena na rozvoj koordinace a opakování kotoulu vpřed. V této modelové hodině je využité jak tradiční tělocvičné nářadí, tak i moderní.

8.1.1 PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TV – NÁCVIK KOTOULU VPŘED (S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO I MODERNÍHO NÁŘADÍ)

Ročník: 1. ročník ZŠ

Tematický celek: Gymnastika

Typ hodiny: nácvikový

Cíl: Nácvik kotoulu vpřed, zvyšování tělesné kondice

Pomůcky: tělocvičné nářadí – žíněnky, nakloněná rovina, kladinka, žebřiny; pomůcky – švihadlo, pěnové míčky, červený šátek

Poznámka: VP – výchozí pozice

Čas	Obsah	Grafický záznam, poznámky
5 min	<p>Úvodní část – nástup, seznámení s obsahem hodiny</p> <p>Rušná část – Auta</p> <p>Žáci dostanou do ruky volant (složené švihadlo) a hrají si na auta. Pohybují se po silnici (čáry vyznačené na zemi – basketbalové hřiště), jedou přes most (kladinka), parkují do garáže (žíněnka), vyjíždí kopec (nakloněná rovina). Učitel dává pokyny (běh na místě, dřep), zastavuje dopravu (červený šátek stůj apod.), staví zátarasy (kužele na čáry).</p>	<p>Rušná část – žíněnky, kladinka, složené švihadlo, nakloněná rovina, kužele</p>
10 min	<p>Průpravná část – se švihadlem</p> <p>VP – stoj rozkročný, švihadlo napůl, nádech se vzpažení, s výdechem hluboký ohnutý předklon a dotkneme se švihadlem země</p> <p>VP – stoj rozkročný, švihadlo na polovinu – kroužíme celou paží, zápěstím (P paže i L)</p> <p>VP – stoj rozkročný, vzpažit zevnitř s napjatým švihadlem, rovný předklon, hluboký předklon a zpět do vp</p>	<p>Každý žák má své švihadlo</p> <p>Názorná ukázka každého cviku od učitele</p>

PŘÍPRAVY NA HODINU S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO A MODERNÍHO NÁŘADÍ

	<p>VP – stoj rozkročný, vzpažit zevnitř se švihadlem, úklony s výdrží v krajní poloze</p> <p>VP – sed, předpažit a dáme švihadlo pod L chodidlo (P chodidlo), sedíme vzpřímeně, švihadlo přitáhneme směrem k tělu</p> <p>VP – stoj, švihadlo natažené na podlaze (běh od začátku švihadla ke konci, přeskoky, poskoky)</p>	
25 min	<p>Hlavní část – společně</p> <p>Lavičky – přitahy na lavičce, přeskoky snožmo s úchopem oběma rukama</p> <p>Žíněnky, koberec – plazení, lezení (rak, po čtyřech), válení sudů</p> <p>Nakloněná rovina – válení sudů z nakloněné roviny, s pěnovým míčkem mezi koleny</p> <p>Kolébky – pěnový míček pod bradu (VP – dřep na začátku koberce a lehce se zhoupneme vzad</p> <p>Rozdělení do dvojic – kolébky ve dvojicích (doteky dlaněmi)</p> <p>Odrazy – VP – vzpor dřepmo, zpevněné a natažené paže, odrážíme se nohama (ruce pořád na podložce)</p> <p>Kotoul na nakloněné rovině – dopomoc od pedagoga z pravé strany cvičence + doplňkové stanoviště</p>	<p>Tři lavičky vedle sebe, zástupy za nimi</p> <p>Proudový provoz</p> <p>Doplňkové cvičení – skok přes švihadlo, běhy určité vzdálenosti</p> <p>Doplňkové stanoviště – nošení pěnových míčků do připraveného košíku – chůze po kladince, po balančních podložkách a hromádce švihadel</p>
5 min	<p>Závěrečná část – Sochy</p> <p>Učitel na prstech ukazuje, kolika částmi těla se smí žáci dotýkat země (př. tři prsty = dvě nohy a ruka nebo obě ruce a jedna noha)</p> <p>Zhodnocení hodiny pomocí žebřin – určíme výšku, kam mohou žáci nejlépe vylézt (př. nejlepší hodnocení – výstup na 5 příčku)</p>	

8.1.2 PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TV – ŠVÉDSKÁ BEDNA (S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO I MODERNÍHO NÁŘADÍ)

Ročník: 2. ročník ZŠ

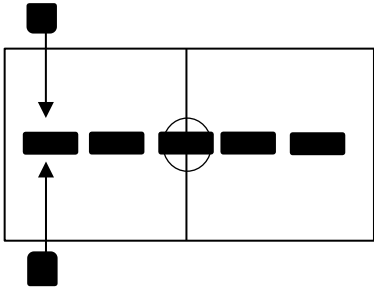
Tematický celek: Gymnastika, sportovní hry

Typ hodiny: smíšený

Cíl: Rozvoj kondičních schopností, upevnění driblinku a přihrávek

Pomůcky: tělocvičné nářadí – lavičky, švédská bedna (pěnová), odrazový můstek, kladinka; pomůcky – míč, kužele,

Poznámka: VP – výchozí pozice

Čas	Obsah	Grafický záznam, poznámky
5 min	<p>Úvodní část – nástup, seznámení s obsahem hodiny</p> <p>Rušná část – Části těla</p> <p>Učitel zavolá název části těla, a na signál mají žáci za úkol vyběhnout a uprostřed se dotknout jmenované části těla (navzájem), přeskočí lavičku snožmo a běží na spolužákovo místo</p> <p>Př. učitel zavolá pravé koleno, hlava -> žáci běží doprostřed k lavičce, kde se setkají se spolužákem, dotknou se pravého kolene a hlavy, přeskočí lavičku -> doběhnou na spolužákovo místo</p>	<p>Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny (na koncové čáře tělocvičny jedna skupina, druhá na protější koncové čáře – tělocvična na šíř, žáci proti sobě), vymezíme území – lavičky uprostřed, zde se žáci setkají</p> 
10 min	<p>Průpravná část – mobilizace a protažení</p> <p>VP – stoj spojný bočně na lavičce – připažíme, kroužíme rameny vpřed a vzad, stoj na P (L), pokrčit přednožmo P (L), kroužíme P nebo L nohou dovnitř a ven</p> <p>VP – sed rozkročný bočně na lavičce, ohnutý předklon k P noze, dotkneme se špičky, vzpřímit, hnutý předklon k L, dotkneme se špičky – vždy chvíli vydržíme v krajní poloze</p> <p>VP – sed roznožný skrčmo bočně na lavičce, skrčit vzpažmo zevnitř (ruce v týl), úklon vpravo, vzpřímit se a úklon vlevo; otáčení trupu vpravo, vlevo</p>	<p>S využitím laviček</p> <p>Žáci stojí střídavě u lavičky pravá, levá – 4 žáci u lavičky</p>

PŘÍPRAVY NA HODINU S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO A MODERNÍHO NÁŘADÍ

	<p>VP – vzpor dřepmo s dohmatem na lavičku čelně, jdeme do vzporu stojmo, krátká výdrž v krajní poloze a zpět do vp</p> <p>Posilovací cviky – s míčem</p> <p>VP – leh – pokrčit přednožmo s míčem mezi koleny, kolena přitahujeme k hrudníku</p> <p>VP – leh pokrčmo s míčem mezi koleny, pokládáme kolena na P a L stranu</p> <p>VP – leh, vzpažíme s míčem, předpažíme s míčem, nohy přejdou do lehu vnesmo a dotkneme se míčem špiček</p>	
20 min	<p>Hlavní část –</p> <p>Skupina 1 – ve skupině trénujeme hod' a běž</p> <p>Skupina 2 – varianty převalů</p> <p>Skupina 3 – driblink mezi kužely</p> <p>Skupina 4 - nácvik výskoku na švédskou bednu – dopomoc pedagoga</p> <p>Skupina 5 – rovnovážné cvičení na kladince nebo lavičce</p>	<p>Rozdělení na 5 skupin – 4 min stanoviště</p> <p>Skupina 1 – kam hodím, tam běžím</p> <p>Skupina 2 – žíněnky a u nich karty s variantami převalů</p> <p>Skupina 3 – předem připravená dráha</p> <p>Skupina 4 – odraz snožmo z můstku do vzporu dřepmo na bednu a seskok přímým skokem (výšku bedny nastavíme podle úrovně žáků)</p> <p>Skupina 5 – rovnovážná cvičení s nabídkou</p>
10 min	<p>Závěrečná část – Udrž se!</p> <p>Úkolem žáků je podle instrukcí učitele se bez dotyku země přemístit na lavičce – př. seřadte se od nejmenšího k největšímu, seřadte se podle abecedy (křestní jména)</p> <p>-zhodnocení hodiny</p>	<p>Necháme skupiny z předchozí části – každá skupina má jednu lavičku</p>

8.1.3 PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TV – V CIRKUSE (S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO NÁŘADÍ)

Ročník: 3. ročník ZŠ

Tematický celek: Gymnastika

Typ hodiny: fixační

Cíl: Zvyšování tělesné kondice, rozvoj rovnovážných, orientačních a diferenčních schopností

Pomůcky: tělocvičné nářadí – lavičky, švédská bedna, žíněnky, hrazda, trampolína, duchna, kladinka, lano a obrázky zvířat z cirkusu

Poznámka: VP – výchozí pozice

Čas	Obsah	Grafický záznam, poznámky
5 min	<p>Úvodní část – nástup, seznámení s obsahem hodiny</p> <p>Rušná část – <i>V cirkuse se rozutekla zvířata. Když potkáme nebo uslyšíme nějaké zvíře, musíme vyskočit (sednout, lehnout, přeskocit atd.) na lavičku nebo podle pokynů najít úkryt.</i></p> <p>Žákům můžeme ukazovat na obrázcích zvířata nebo pouštět zvuky zvířat. Vybereme taková zvířata, která jsou v cirkuse.</p>	<p><i>Učitel dává pokyny, jakým způsobem se před zvířetem žáci zachrání.</i></p>
10 min	<p>Průpravná část – rozcvičení s lavičkami</p> <p>VP – sed pokrčmo na lavičce, děláme boční kruhy pažemi vpřed a vzad, střídáme P a L paži</p> <p>VP – sed pokrčmo na lavičce bočně, skrčit upažmo (ruce v týl), otáčíme trup doprava a doleva, krátce vydržíme v krajní poloze</p> <p>VP – stoj únožný P (L), napjatá noha na lavičce, L (P) děláme podřepy, ruce v bok</p> <p>VP – stoj čelně k lavičce, P (L) přednožit poníž, noha napjatá, předklonem k P (L) se dotkneme špičky nohy, krátce vydržíme v krajní poloze</p> <p>VP – vzpor dřepmo zánožný P (L) s dohmatem na lavičku, koleno tlačíme dopředu, druhá noha napjatá</p> <p>VP – vzpor klečmo sedmo dohmatem na lavičku čelně, hlava mezi pažemi, dlaněmi tlačíme do lavičky</p>	<p><i>Lavička pro 4 žáky</i></p> <p><i>Cviky zaměříme uvolnění kloubů ramen, protažení prsních svalů, protažení především zadní strany dolních končetin, zpevnění břišních svalů i hýždových svalů.</i></p>

<p>25 min</p>	<p>Zpevňovací příprava: vzpor ležmo čelně, špičky na lavičce (jednodušší cvik – holeně na lavičce); leh toporně (zvedáme boky)</p> <p>Podporová příprava: vzpor vzadu sedmo (paty na lavičce) přechod do vzporu ležmo</p> <p>Hlavní část – 5 stanovišť</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Žebřiny – žák vyběhne po šikmo opřené lavičce na žebřiny, přeलेze na vedlejší žebřiny, obrátí se a seskočí dolů; zpět se vrací skoky snožmo 2) Díly švédské bedny – žák proskáče mezi díly švédské bedny; zpět obíhá lavičky 3) Kotoul na švédské bedně – žák udělá kotoul vpřed na měkké ploše švédské bedny (využijeme jen jeden díl); zpět se vrací poskoky na zíněnce 4) Hrazda – žák ručkuje na hrazdě (nadhmat); zpět žáci prolézají díly švédské bedny 5) Kladina – žák provádí různé varianty chůze na nízké kladině, popřípadě lavičce (s upažením, s obraty; zpět válí žáci sudy) 	<p><i>Organizační forma: hromadná</i></p> <p><i>Variabilní provoz (4 min/ stanoviště)</i></p> <p><i>viz Příloha č. 1</i></p> <p>Žáci jsou rozděleni do skupin na jednotlivá stanoviště</p> <p><i>Rizikové stanoviště – seskok ze žebřin (pomocí lístečků určíme výšku seskoku)</i></p>
<p>5 min</p>	<p>Závěrečná část – „<i>V cirkuse nám vypadl proud. Ty s kamarádem, který však nic nevidí, se však musíte dostat přes klece zvířat do bezpečí.</i>“</p> <p>Žák, který nemá zavřené oči, vede svého kamaráda za ruce přes nástrahy na bezpečné místo.</p> <p>- na konci hodinu zhodnotíme</p>	<p>2 rozložené švédské bedny po tělocvičně, žáci cvičí ve dvojicích</p> <p>Důležitá je komunikace mezi žáky, můžou si předem domluvit signály, podle kterých se budou pohybovat.</p>

8.1.4 PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TV – KOTOUL VPŘED (S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO I MODERNÍHO NÁŘADÍ)

Ročník: 4. ročník

Tematický celek: Gymnastika

Typ hodiny: fixační

Cíl: Opakování kotoulu vpřed, upevňování terminologie z oblasti základní gymnastiky, rozvoj reakčních schopností, rozvoj prostorové orientace a kooperace

Pomůcky: tělocvičné nářadí – odrazový můstek, pěnová švédská bedna, žíněnky, lavičky, trampolínka, duchna, nakloněná rovina, pěnová kladinka, říční kameny nebo balanční čočky, Airbarrel

Motivace: překážková dráha

Poznámka: VP – výchozí pozice

Čas	Obsah	Grafický záznam, poznámky
5 min	<p>Úvodní část – nástup, seznámení s obsahem hodiny</p> <p>Rušná část – Žákům dáváme úkoly, jak překonat připravené překážky</p> <p>-př. rychlá chůze s výstupem na každou překážku</p> <p>-př. přeskok snožmo přes kladinku, přeskok lavičky v klusu, výskoky na díly šv. bedny</p>	<p>Pět řad nářadí – první řada pěnová kladinka, druhá řada lavičky, zbylé tři řady díly pěnové švédské bedny</p> <p>Žáci jsou ve skupinách ve čtyřech zástupech</p> <p><i>Pouštíme hudbu, dbáme na bezpečnost vzhledem k připravené tělocvičně na hlavní část hodiny</i></p>
10 min	<p>Průpravná část – protažení u žebřin</p> <p>1)VP – stoj zády k žebřinám, vzpažit zevnitř (úchop těsně nad hlavou), odtlačujeme tělo od žebřin do napnutí paží a zpět do VP</p> <p>2)VP – stoj P bokem k žebřinám, P ruka úchop příčky u ramene, L ruka úchop nad temenem hlavy, odtlačujeme tělo do krajní pozice natažené paže a zpět do VP – totéž stoj L bokem...</p> <p>3)VP – stoj na P noze čelem k žebřinám, přenožit poníž L, špičku nohy položíme na příčku a rukama uchopíme příčku ve výši hrudníku, jdeme do podřepu – totéž stoj na L čelem...</p>	<p><i>Žáci stojí v družstvu u žebřin (jedny žebřiny pro 2-3 žáky)</i></p> <p><i>Příloha č. 2</i></p> <p><i>Jeden žák cvičí, druhý je v roli pozorovatele (kontrola správnosti provedení), při větším počtu žáků zařazujeme jednoduchá kompenzační cvičení pro pozorovatele</i></p>

	<p>4)VP – stoj zády k žebřinám, hluboký ohnutý předklon, úchop příčky ve výši kolen, přitahujeme trup, chvíli vydržíme v pozici</p> <p>5)VP – klek sedmo zády k žebřinám, rukama uchopíme příčku ve výši hýždí, posouváme boky vpřed do kleku, hlubokým předklonem se snažíme hlavu přitáhnout ke stehnům</p> <p>6)VP – svis zády k žebřinám, skrčit přednožmo (+ vpravo, vlevo)</p> <p>7)VP – sed roznožný čelem k žebřinám, vzpažíme zevnitř a uchopíme příčku na úrovni ramen, posouváme ruce po příčkách směrem dolů, krátce vydržíme v krajní poloze</p>	<p>Hluboký ohnutý předklon – neděláme přes bolest</p> <p>Klek sedmo zády k žebřinám – nedosedáme na paty</p>
<p>25 min</p>	<p>Hlavní část – opakování kotoulu vpřed + doplňková cvičení se zaměřením na odraz, koordinaci a zpevňovací cvičení</p> <p><i>Odraz</i> – žák stojí před můstkem ze kterého se odrazí a provede náskok na můstek, doskočí na díl pěnové švédské bedny, na konci žák doskočí na připravenou žíněnku</p> <p><i>Rovnováha, odraz, koordinace</i> – žák chůzí přejde pěnovou kladinku, provede skok přímý z trampolíny do duchny</p> <p><i>Kotoul vpřed (vzad) s nabídkou</i> – dvě stanoviště</p> <p>žák udělá kotoul vpřed (vzad) na žíněnce</p> <p>žák udělá kotoul vpřed (vzad) pomocí nakloněné roviny</p> <p><i>Rovnováha</i> – žák přejde kladinu chůzí, plynule přejde na říční kameny a z kamenů pak překoná chůzí překážky na lavičce</p> <p><i>Překážka</i> – žák přeलेze Airbarrel (zajištěný pomocí klínů nebo zářezek)</p> <p><i>Posilovací cvičení</i> – žák pomocí přitahů (leh, skrčit přednožmo povýš, skrčit vzpažmo zevnitř), přeskoků odrazem snožmo překoná lavičku</p>	<p><i>Překážková dráha</i></p> <p>Procvičení pohybových dovedností, všechny cviky žáci znají</p> <p>Po jednom kole překonané dráhy můžeme žáky nechat odpočinou nebo je zaměstnat činnostmi jako např. skok přes švihadlo nebo činnostmi ze sportovních her</p>
<p>5 min</p>	<p>Závěrečná část – žíněnky nebo části pěnové švédské bedny</p> <p><i>„Jak dobře znáte své tělo?“</i> - žáci leží na zádech a reagují na pokyny učitele</p> <p>Př. Zavři oči, předpaž L paži, vzpaž P paži a pravým ukazováčkem se dotkni čela</p> <p>Zahýbej prsty na pravé noze</p> <p>Leh roznožný, upaž a zhluboka dýchej</p>	<p>Každý žák musí mít dostatečný prostor kolem sebe</p> <p>-na konci hodinu zhodnotíme</p>

	L nohu přednož, předpaž a dotkni se špičky L nohy	
--	---	--

8.1.5 PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TV – STOJ NA RUKOU (S VYUŽITÍM MODERNÍHO NÁŘADÍ)

Ročník: 5.ročník

Tematický celek: Gymnastika

Typ hodiny: fixační

Cíl: Stoj na rukou s dopomocí nebo bez, rozvoj kooperativních dovedností

Pomůcky: tělocvičné nářadí – slza, Air barrel, pěnová švédská bedna, žíněny

Motivace: Den u protinožců

Poznámka: VP – výchozí pozice

Čas	Obsah	Grafický záznam, poznámky
5 min	<p>Úvodní část – nástup, seznámení s obsahem hodiny</p> <p>Rušná část – <i>Odjíždíme za protinožci</i></p> <p>Volný pohyb po tělocvičně (přidáváme pokyny k rychlejší chůzi, klusu, poskoky, oraty...) a na znamení odjezdu vlaku (učitel zapíská), musí žáci nastoupit do vagónů (kladinka, pěnové díly švédské bedny, Airbarrel, kvádr s nakloněnou rovinou).</p>	<p>Přidáváme pokyny s počtem cestujících v jednom vagónu</p>

PŘÍPRAVA NA HODINU S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO A MODERNÍHO NÁŘADÍ

<p>10 min</p>	<p>Průpravná část – díly pěnové švédské bedny</p> <p>VP – sed pokrčmo na koncích dílu bedny, děláme bočné kruhy pažemi vzad, vpřed střídavě P a L</p> <p>VP – sed pokrčmo na koncích dílu bedny, skrčit upažmo, ruce v týl – otáčíme trup vpravo, vlevo</p> <p>VP – sed rozožný pokrčmo na koncích dílu bedny, chodidla držíme na zemi, upažíme dlaněmi dolů a provádíme úklony vpravo, vlevo</p> <p>VP – vzpor podřepmo čelně s dohmatem na díl bedny, provádíme vzpor stojmo do krajní polohy a zpět do VP</p> <p>VP – vzpor ležmo čelně s dohmatem na bednu, chůzí se snažíme dojít co nejbliže k dílu bedny, paže máme napjaté</p> <p>VP – vzpor klečmo sedmo čelně s dohmatem na díl bedny, dlaněmi tlačíme do náradí a paže máme napjaté</p>	<p>Cvičení ve dvojicích (jeden díl bedny pro dva žáky)</p> <p>Při úklonech vlevo, P dolní končetina jde do napnutí a obráceně</p>
<p>20–25 min</p> <p>(5 min motoricko – funkční příprava)</p>	<p>Hlavní část –</p> <p>Průpravná cvičení na zpevnění i posílení celého těla – př. stoj na lopatkách s oporou i bez, vzpor ležmo – velký hříbek, prkno ve dvojicích aj.</p> <p><i>Stanoviště</i> – více stanovišť, aby nedocházelo k prostojům</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Procvičování převalů s nabídkou – ve sbalení, ve vzpažení, na zádech převalit, na bříše protáhnout 2) Skoky s využitím švédské bedny s nabídkou – (bednu rozložíme na díly) <p>př. kombinací skoků – (výskok na díl bedny, seskok, přeskok dílu, výskok na dva díly, libovolný seskok)</p> 3) Stoj na rukou přes slzu nebo u švédské bedny – dopomoc dává učitel 4) Skoky do obručí 5) Kladinka – nabídka s úkoly rovnovážného typu <p>Ukázka stoje na rukou – možno ohodnotit</p>	<p><i>Úkolem není projít všechna stanoviště, ale na konci hodiny předvést stoj na rukou (buď s dopomocí nebo bez, záleží na volbě žáka)</i></p> <p><i>Stanoviště – cca 3–4 minuty</i></p> <p><i>Společně, poté žáky rozdělit do trojic</i></p> <p><i>Stanoviště – některé stanoviště zdvojit, ztrojit, přidat karty s nabídkou</i></p> <p><i>Trojice – jeden cvičenec, dva jako dopomoc (vždy se všichni vystřídají)</i></p>

PŘÍPRAVY NA HODINU S VYUŽITÍM TRADIČNÍHO A MODERNÍHO NÁŘADÍ

5 min	<p>Závěrečná část – bojový pokřik protinožců</p> <p>Sedíme v kruhu na Airbarrelech (míčích), žáci mají zavřené oči, ruce položené na stehnech a opakují bojový pokřik po učiteli (předem připravený) – pracujeme s hlasem, kdy konec pokřiku je úplně potichu</p> <p>- zhodnocení hodiny</p>	<p><i>V závěrečné části využijeme Airbarrel (jeden do dvojice), pokud nemáme k dispozici použijeme gymnastické míče (míč pro každého) v krajním případě pěnové díly švédské bedny</i></p>
-------	--	---

DISKUSE

Pro zpracování praktické části jsem se nechala inspirovat publikacemi a svým působením ve Fit Kids Gym. Zde jsme s dětmi cvičili s netradičními pomůckami i s tradičním či moderním pěnovým nářadím. Jako v každé tělocvičně bylo zastoupeno i tradiční nářadí jako byly lavičky, žebřiny nebo švédská bedna. Nejprve jsem si vytvořila zásobník cviků, které jsem se snažila aplikovat na děti mladšího školního věku během hodin ve Fit Kids Gym. Záměrně jsem vybírala nejjednodušší cviky, které se mohou objevit v hodinách tělesné výchovy. Největší inspirací pro mě byla literatura od autora Jaroslava Křištofiče, který se věnuje pohybové přípravě dětí především praktickou aplikací. Oporou mi byla i literatura od autorky Ludmily Miklánkové. Při finálním zpracování námětů jsem pracovala se zdroji, které se věnují pohybové přípravě žáků na prvním stupni základní školy.

Mou prací bych chtěla poukázat na to, jak jednoduché a motivující může být využití tělocvičného nářadí v hodinách tělesné výchovy. Myslím si, že někteří pedagogové, ať už začínají svou praxi nebo mají dlouholeté profesní zkušenosti, by mohli mít obavy z využití nového moderního nářadí. Na prvním stupni ZŠ je běžné, že se učitel českého jazyka i matematiky stává učitelem TV.

Z celé řady tělocvičného nářadí jsem vybrala to, které je nejvíce zastoupené na základních školách. Samozřejmě nabídka na trhu je daleko větší, ale ne každá škola má finanční prostředky na obnovu nebo doplnění svého tělocvičného nářadí.

Diplomovou práci jsem rozdělila do dvou částí, a to na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části práce jsem se zabývala obsahem a cíli tělesné výchovy na prvním stupni, jejím zařazením do RVP. Dále jsem se v této části věnovala zařazení cvičebního nářadí do vyučovací jednotky TV.

V závislosti na cíli diplomové práce jsem se v praktické části zabývala konkrétním využitím jednotlivého nářadí v hodinách tělesné výchovy. Náměty cvičení s využitím tradičního i moderního nářadí jsem doplnila o popisky a fotografie. Dále jsem praktickou část doplnila o tři modelové přípravy na VJ.

Praktická část by nevznikla bez pomoci žákyně druhé třídy 28. základní školy v Plzni. Žákyně ve svém volném čase věnuje moderní gymnastice ve sportovním klubu SK Rapid Plzeň.

Jak jsem se mohla přesvědčit, barevné a tvarově pestré cvičební nářadí na první pohled cvičenku zaujalo a presto, že na takovém nářadí nikdy necvičila, nebála se žádného cviku.

Po zdokumentování všech cviků i materiálu jsem se snažila upravit získané fotografie tak, aby byly co nejkvalitnější. Jednotlivé obrázky jsem okomentovala v praktické části.

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce je vytvořit soubor cviků s využitím tradičního i moderního nářadí v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Vzhledem k dnešní uspěchané době, kdy děti ztrácejí zájem o pohyb, je důležité u nich opět vzbudit zájem o pohybové aktivity a vést je ke kladnému postoji k pohybu. Pokud učitel nabídne žákům taková cvičení, která zábavnou formou rozvíjí kondiční i koordinační pohybové schopnosti, pak se zájem dětí o pohyb i tělesnou výchovu zvyšuje.

Jako motivační prostředky může učitel zvolit pěnové tělocvičné nářadí, které je barevné a měkké. Děti na něm ztrácí zábrany a překonávají strach. Samozřejmě toto moderní designově zajímavé tělocvičné nářadí je finančně náročné.

V mé práci jsem chtěla předvést prvky, které se dají dělat jak tradičním nářadí, tak na moderním nářadí. Také jsem ukázat, že kombinace tradičního a moderního nářadí spolu krásně funguje. Teď už je jen na učiteli, trenérovi, jak cviky zařadí do své vyučovací hodiny nebo tréninkové jednotky.

RESUMÉ

Diplomová práce je zaměřena na využití tradičního a moderního tělocvičného náradí v hodinách tělesné výchovy na 1.stupni základní školy. Práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části jsou rozepsány cíle tělesné výchovy, její obsah i zařazení náradí do RVP. Do první části diplomové práce je zařazena také stručná charakteristika mladšího školního věku a jeho specifika. Praktická část se zaměřuje na konkrétní využití tradičního i moderního náradí. Cviky jsou určeny pro děti mladšího školního věku. Pro inspiraci jsem přidala i modelové přípravy na vyučovací jednotku pro 1. stupeň základní školy.

RESUME

This diploma thesis is focused on the use of traditional and modern gym equipment in physical education classes in the 1st 5 years of primary school education. The work is split into two parts – theoretical and practical. The theoretical part describes the objectives of physical education, its content and the inclusion of tools in the RVP. The first part of the diploma thesis also includes a brief description of the younger school age pupils and their specific features. The practical part focuses on the specific use of traditional and modern tools. The exercises are designed for younger aged school children. For inspiration, I also added preparation of model sessions for the physical education teaching unit for the 1st 5 years of primary school education.

SEZNAM LITERATURY

BLAHUTKOVÁ, M., 2007. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-3067-4.

DVOŘÁKOVÁ H., 2007 *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-7290-298-9.

DVOŘÁKOVÁ H., ENGELTHALEROVÁ Z. a kol., 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-0-246-3308-4.

FIALOVÁ L., 2010. *Aktuální téma didaktiky: Školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum. ISBN 978-802-4618-548.

HÁJKOVÁ J., 2008. *Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy pro denní a distanční studium*. Praha: Univerzita Karlova, pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-343-6.

KRIŠTOFIČ J., 2006. *Pohybová příprava dětí: Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.

MIKLÁNKOVÁ L., 2009. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2215-2.

MIKLÁNKOVÁ L., 2013. *Základy gymnastiky: Akrobacie a cvičení na náradí (nejen) pro 1. stupeň základních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3639-5.

MUŽÍK V., 1993. *Didaktika tělesné výchovy: pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0338-3.

NEUMAN J., 2001. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-555-5.

NOVÁČEK V., MUŽÍK V., KOPŘIVOVÁ J., 2001. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova Univerzita, pedagogická fakulta. ISBN 80-210-2642-1.

RYCHTECKÝ A., FIALOVÁ L., 2004. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-659-7.

SKOPOVÁ M., ZÍTKO M., 2008. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1478-6.

SZABOVÁ M., 2001. *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-504-0.

VILÍMOVÁ V., 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6.

VRCHOVECKÁ P., 2020. *Gymnastika jednoduše a hrou*. Liberec: technická univerzita v Liberci, metodická příručka. ISBN 978-80-7494-530-4.

WHITEHEAD M., 2010. *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge. ISBN 978-0-415-48743-6.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Janošková H., Šeráková H. *Gymnastika dětí hravě i metodicky* [online]. Brno: Masarykova Univerzita 2019 [cit. 17.5.2022]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/index.html

Katalog zboží Jipast [online]. 2016 [cit. 9.3.2022]. Dostupné z: <https://eshop.jipast.cz/editor/filestore/File/Katalog%202016.pdf>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. *MŠMT* [online]. 2010 [cit. 27.2.2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/8436?highlightWords=t%C4%9Blocvi%C4%8Dn%C3%A9+n%C3%A1%C5%99ad%C3%AD>.

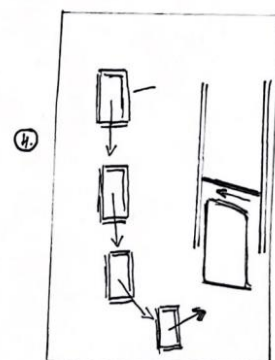
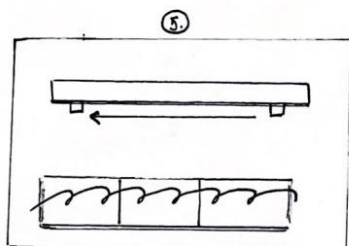
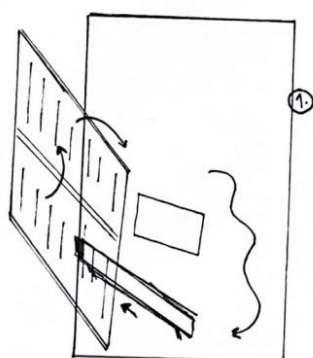
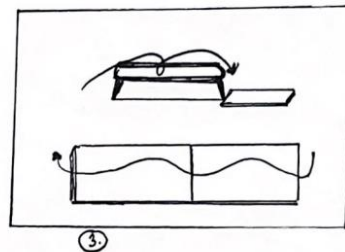
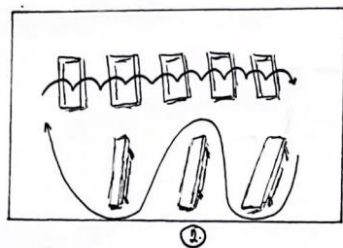
Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. *Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. 2017 [cit. 23.2.2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/ucebni-dokumenty>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Lavička	25
Obrázek 2 - Žebřiny se závěsnou hrazdou	26
Obrázek 3 – Kruhy	27
Obrázek 4 - Trampolína s připraveným doskočištěm	28
Obrázek 5 - Ukázka moderního nářadí (zleva – Airbarrel, nakloněná rovina, kladinka, slza)	29
Obrázek 6 - Program RinoSet (Jipast, 2016)	30
Obrázek 7 - Vzpor vzadu ležmo	35
Obrázek 8 - Chůze vpřed s upažením	36
Obrázek 9 - Kombinace nářadí (lavička, žebřiny)	36
Obrázek 10 - Využití švédské bedny (Hájková J., 2008, str. 54)	36
Obrázek 11 - Lezení na žebřinách	37
Obrázek 12 - Houpání ve visu a ručkování střídnoruč	38
Obrázek 13 - Svis vnesmo na kruzích	38
Obrázek 14 - Trampolínka – přímý skok	39
Obrázek 15 - Výšvih skrčmo s dohmatem	39
Obrázek 16 – Výskok do vzporu dřepmo	40
Obrázek 17 - Využití pěnové švédské bedny	41
Obrázek 18 - Využití pěnové švédské bedny (Vrchovecká P., 2020, str. 32)	41
Obrázek 19 - Kotoul vpřed na nakloněné rovině	42
Obrázek 20 - Kotoul vzad na nakloněné rovině	42
Obrázek 21 - Chůze po kladince	43
Obrázek 22 - Váha předklonmo	43
Obrázek 23 - Zpevňovací příprava na bříše	44
Obrázek 24 - Blancování na Airbarrelu	44
Obrázek 25 - Nácvič přemetu vzad	45

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Variabilní provoz



Příloha č. 2 – Průpravná část (protažení u žebřin)

