

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**VLIV POHYBOVÉHO PROGRAMU NA POHYBOVÉ
PŘEDPOKLADY DĚTÍ VE VĚKU 10-11 LET**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jakub Krčál

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

Plzeň 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 1. června 2015

.....
vlastnoruční podpis

Největší dík patří mé vedoucí práce Mgr. Daniele Benešové, Ph.D. za ochotu, odborné rady, pomoc při sběru a zpracování dat. Také bych rád poděkoval Mgr. Lukáši Královi, který vedl z pozice učitele celý pohybový program. Poděkování za spoluúčast a výpomoc při aplikaci programu si také zaslouží zahraniční student Iván Pinilla Quintana.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

1	ÚVOD	2
1.1	CÍL PRÁCE	4
1.2	VÝZKUMNÁ OTÁZKA	4
1.3	HYPOTÉZA	4
1.4	ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	4
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	5
2.1	POHYB A TĚLESNÁ VÝCHOVA	5
2.2	POHYBOVÉ PŘEDPOKLADY	6
2.2.1	Pohybové schopnosti.....	6
2.2.2	Pohybové dovednosti	7
2.3	STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY	8
2.3.1	Úvodní část	8
2.3.2	Průpravná část.....	8
2.3.3	Hlavní část.....	9
2.3.4	Závěrečná část	9
2.4	MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	10
2.4.1	Charakteristika tělesného (somatického) vývoje	10
2.4.2	Charakteristika psychického vývoje.....	12
2.4.3	Charakteristika pohybového (motorického) vývoje	12
2.4.4	Charakteristika sociálního vývoje	13
3	PRAKTICKÁ ČÁST	14
3.1	POHYBOVÝ PROGRAM KIDS IN MOTION.....	14
3.2	OBSAH POHYBOVÉHO PROGRAMU	16
3.3	UKÁZKOVÉ VYUČOVACÍ JEDNOTKY.....	18
3.3.1	Atletika.....	19
3.3.2	Fotbal.....	21
3.3.3	Badminton	23
3.3.4	Basketbal	25
3.3.5	Gymnastika	26
3.3.6	Florbal.....	28
3.3.7	Házená	30
3.3.8	Tenis.....	32
3.3.9	Stolní tenis	33
3.3.10	Tanec	35
3.4	MOTORICKÉ TESTY	37
3.4.1	Popis motorických testů	37
3.4.2	Průběh testování	42
3.4.3	Charakteristika testovaného souboru	42
3.5	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	43
3.5.1	Testování hypotézy.....	51
4	DISKUSE	52
5	ZÁVĚR.....	55
6	RESUMÉ	56
7	SEZNAM LITERATURY	57
8	SEZNAM OBRÁZKŮ, FOTOGRAFIÍ, TABULEK A GRAFŮ	59
9	PŘÍLOHY	I

1 ÚVOD

Tělesná výchova je jeden ze základních a také nejoblíbenějších předmětů na základních školách. Bohužel ve školním studijním plánu je pro ni vyhrazeno minimum času, který zcela jistě nestačí pro zdravý vývoj dětí. Obzvláště v dnešní době, kdy se většina dětí věnuje pohybové aktivitě pouze v rámci školy a svůj volný čas tráví s pomocí počítačů či jiné elektroniky. Tato situace je vnímána jako velice znepokojující, a proto jsem velice rád, že svoji bakalářskou práci mohu zaměřit na pohybový program v rámci mezinárodního projektu *Comenius* nazvaný *Kids in Motion* (dále v textu KIM), který se snaží motivovat děti mladšího školního věku k pohybové aktivitě a vzbudit v nich přirozenou touhu po pohybu.

Cílem tělesné výchovy nebo jakékoliv tréninkové jednotky není pouze tělesný rozvoj, ale také rozvoj psychický a psychomotorický. Každý učitel či trenér by se měl snažit u dětí vybudovat kladný vztah ke sportu, aby si děti pohyb oblíbily a stal se jejich každodenní náplní života. Tomuto cíli odpovídá i pohybový program KIM, který je aplikován na žáky spadající do závěrečné etapy mladšího školního věku. Období 10-11 let je nazýváno zlatým věkem motoriky. V této životní etapě si děti dokáží velice rychle osvojit nepřehledné množství motorických dovedností. Také proto byl pohybový program záměrně zaměřen na děti této věkové skupiny.

Díky programu KIM si děti během jednoho školního roku vyzkouší deset různých sportů a naskytne se jim tak příležitost k osvojení daleko více dovedností než v běžné vyučovací hodině tělesné výchovy. Právě kvůli tomuto důvodu se budu snažit zjistit, zda děti, na kterých bude pohybový program aplikován, zaznamenají větší pohybový posun. U kontrolní skupiny budou probíhat běžné hodiny tělesné výchovy. Žáci zapojení do programu KIM a kontrolní skupina bude hodnocena podle testové baterie, která prověří jak jejich pohybové schopnosti, tak i specifické dovednosti.

Moje bakalářské studium mně dává příležitost vidět tělesnou výchovu i z druhé strany. Ne tedy ze strany žáka, ale také ze strany učitele. Vedení dětí jsem si vyzkoušel jak v roli učitele, tak i jako trenér v našem plzeňském fotbalovém týmu, kde trénuji dodnes děti mladšího školního věku. Vedení dětí není vůbec jednoduché, přesto mě práce s nimi

velice zaujala a byla důležitým faktorem, proč jsem si zvolil dané téma. Doufám, že závěry této práce napomohou při závěrečné evaluaci celého pohybového programu.

Pro větší seznámení s pohybovým programem KIM jsou v praktické části práce uvedeny ukázkové hodiny jednotlivých sportů, které obsahují známé, ale i nové zajímavé modifikace her a cvičení. Myslím si, že obsah projektu s sebou přináší spoustu pozitivních cvičebních metod a pravidel, které mohou být přeneseny i do tréninkových procesů.

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je posoudit, zda speciální vyučovací plán tělesné výchovy pomůže ke zlepšení motorických schopností a dovedností u dětí mladšího školního věku.

1.2 VÝZKUMNÁ OTÁZKA

„Bude mít aplikovaný pohybový program vliv na zlepšení motorických předpokladů dětí ve věku 10-11 let?“

1.3 HYPOTÉZA

H₁: Předpokládám, že děti zapojené do pohybového programu se zlepší v motorických schopnostech i dovednostech.

1.4 ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Pro splnění cíle jsem si stanovil následující úkoly:

- stanovit teoretická východiska
- vstupní a závěrečné testování
- spoluúčast na aplikaci a organizaci vyučovacích hodin
- porovnání výsledků vstupního a výstupního testování
- porovnání výsledků s kontrolní skupinou
- fotodokumentace
- vytvoření závěrů pro tělovýchovnou praxi

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 POHYB A TĚLESNÁ VÝCHOVA

„Pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a měl by být proto jeho primární, životně důležitou potřebou“ (Bursová, 2005, str. 11). V dnešní době se však potřeba po pohybové aktivitě začíná u dospělých, ale i u dětí vytrácet. Ústup pohybové potřeby je dán vývojem společnosti, sedavým způsobem života a zvyšujícím se vytlačováním fyzických pracovních činností. Nedostatek pohybu vede ke zdravotním problémům a k všeobecné ztrátě životní pohody. Problémy se vyskytují i u mládeže, a je proto nesmírně důležité, aby se již v dětství vytvářely pozitivní pohybové návyky.

„Přestože počet studií zkoumajících vztahy mezi pohybovou aktivností mládeže a zdravotními benefity je menší než u dospělých, existuje dostatek důkazů o pozitivním vlivu pohybové aktivity mládeže na aerobní zdatnost, snížení hraničního krevního tlaku, zvýšení tělesné zdatnosti obézních dětí, snížení tělesné hmotnosti dětí, zvýšení kostní density apod.“ (Korvas & Cacek, 2009, str. 13).

Hlavní pomocný prostředek řešení problematiky mládeže by měla poskytovat tělesná výchova. Zde nesmíme zaměňovat funkce tělesné výchovy a specificky zaměřených tréninkových jednotek. Sportovní trénink se vyznačuje výkonovým zaměřením a přípravou tělesného organismu na podání co nejlepšího aktuálního výkonu. Samozřejmě rozvoj tělesné zdatnosti a naučení novým dovednostem patří i do hlavních úkolů tělesné výchovy, neměl by být však stavěn nad samotný prožitek z pohybu. Důležité je, aby si děti pohyb oblíbily a měly k němu kladný vztah. Jedině pak se sport stane pravidelnou součástí jejich způsobu života i v dospělosti (Dvořáková, 2012).

Mnoho výzkumů prokazuje, že tělesná výchova patří mezi oblíbené předměty ve školách. Výzkum autora Bartíka (2009) potvrdil pozitivní postoj žáků mladšího školního věku k hodinám tělesné výchovy. Tento vztah je však podle něj závislý na osobnosti pedagoga a používaných metodách. Z toho jasně vyplývá, že je velice důležité děti zaujmout jak pedagogickým postojem, tak pestrostí a různorodostí vyučovacích hodin. Jsou-li žákům předkládány pohybové úkoly a pohybové činnosti, které jsou zábavné a dostatečně motivující, budou se jim děti věnovat naplno a s velkým entusiasmem. Tím pádem jsou vytvořeny ideální podmínky i pro rozvoj pohybových předpokladů.

2.2 POHYBOVÉ PŘEDPOKLADY

Pohybové předpoklady lze definovat jako možnosti člověka. „*Motorické předpoklady jsou vlastně vnitřní činitelé, ovlivňující vnější pohybové projevy člověka*“ (Zvonař & Duvač, 2011, str. 30). Z antropomotorického hlediska se veškeré motorické předpoklady skládají z těchto 4 faktorů.

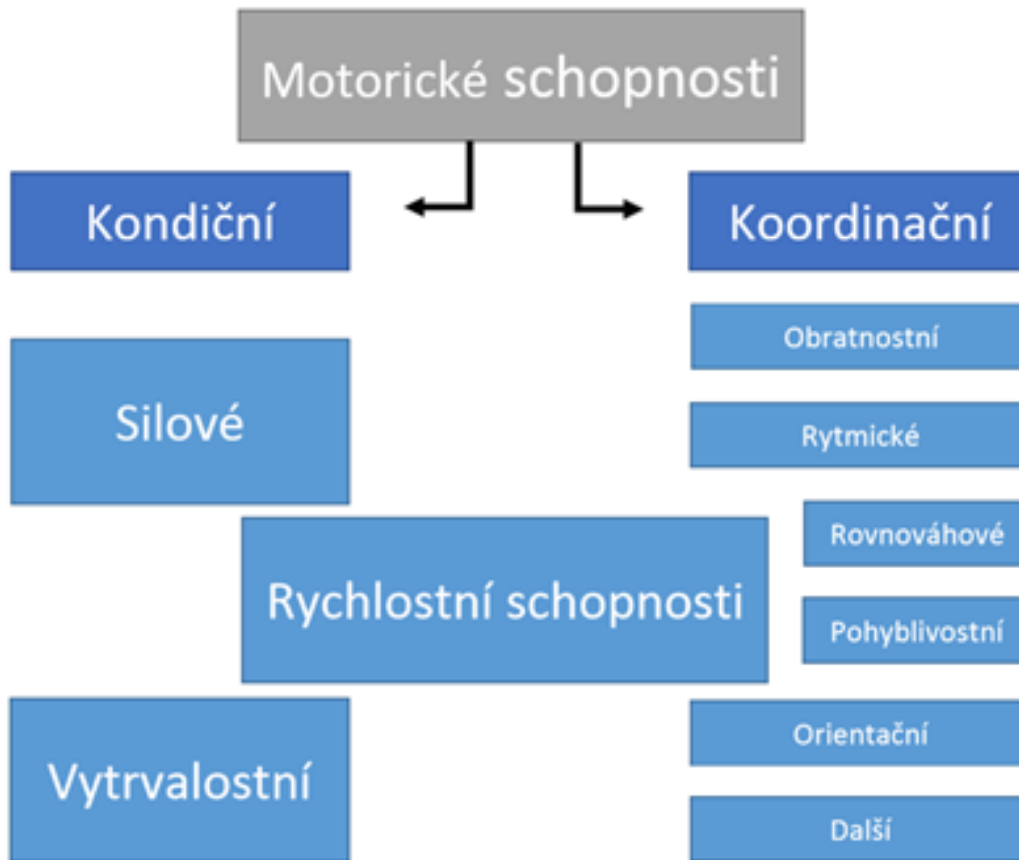
1. Vlohy
2. Schopnosti
3. Dovednosti
4. Vědomosti

Moje výzkumná činnost se zaměřuje na rozvoj pohybových schopností a dovedností, proto uvedu pouze krátkou charakteristiku zmiňovaných.

2.2.1 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti jsou biologické predispozice jedince k vykonání určité motorické činnosti. Úroveň schopností můžeme záměrným a systematickým tréninkem navyšovat (www.tv1.ktv-plzen.cz, 2010). „*Rozvoj pohybových schopností je podmíněn a děje se v souvislosti s obecnými vývojovými zákony celého organismu člověka, pohybovou aktivitou a životosprávou jedince během jeho života*“ (Kouba, 1995, str. 19).

Názory na rozdělení motorických schopností jsou různé. Zpravidla se však rozdělují na dvě základní skupiny a to na kondiční a koordinační schopnosti (Obrázek 1).



Obrázek 1 Rozdělení motorických schopností (Meinel & Schnabel), inspirováno přednáškou Antropomotoriky (Čepička, 2014/2015, FPE, APM)

2.2.2 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Na rozdíl od vrozených schopností se pohybovým dovednostem musíme naučit. Úzce však souvisí se stavem a úrovní motorických schopností. „*Pohybová dovednost je učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně řešit daný pohybový úkol*“ (Choutka, Brklová, & Votík, 1999, str. 43).

Charakteristické pro pohybové dovednosti je zejména stálost, učenlivost, rychlost provedení a ekonomičnost. V tělovýchovném procesu je podstatná funkce pohybových dovedností především u činností, které jsou podmíněny koordinačními schopnostmi, protože mají velký vliv pro pohybové činnosti tvořivého charakteru a neustálé učení novým pohybům (Zvonař & Duvač, 2011).

2.3 STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Pohybový program KIM plně nahrazuje hodiny tělesné výchovy. Důležitým teoretickým východiskem pro organizaci a řízení v tělovýchovné praxi je struktura vyučovací hodiny. Struktura tréninkové a vyučovací jednotky bývá velice podobná. Zpravidla se rozděluje na 3 a více částí. Protože pohybový program KIM rozděluje hodinu na 4 části, využijí následující rozdělení.

1. Úvodní část
2. Průpravná část
3. Hlavní část
4. Závěrečná část

Výběr obsahu a délky jednotlivých částí je závislý na věkové kategorii. Hlavní náplní vyučovacích jednotek dětí mladšího školního věku by měla být především hra a herní cvičení.

2.3.1 ÚVODNÍ ČÁST

Hlavním úkolem úvodní části hodiny je stručně seznámit žáky s obsahem, navodit dobrou náladu, motivovat žáky a také je odreagovat od dalších školních povinností. Na začátek hodiny je možné po krátký čas dětem ponechat volnou ruku, během které se mohou věnovat jakékoliv pohybové aktivitě. Samotný pohybový program nazývá tuto možnost *Open start* a je důležitým začátkem každé vyučovací jednotky. (více v praktické části). Součástí úvodu hodiny je rušná část. Rušná část slouží k zahřátí a prokrvení organismu. Jedná se o pohyby mírné intenzity. Lze zvolit i jednoduché pohybové hry s vhodnou intenzitou. Důležitá je aktivní účast všech žáků. Do rušné části zařadíme různá mobilizační cvičení pro uvolnění kloubních struktur (www.tv4.ktv-plzen.cz, 2010).

2.3.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

V této části připravujeme organismus jako celek na následující hlavní část hodiny. Obsahem jsou zejména cvičení uvolňovací a protahovací. Je vhodné využívat cvičení, která slouží jako průprava pro zbylou náplň hodiny. Pokud bude např. obsahem hodiny atletika,

zařadíme do průpravné části prvky atletické abecedy a různá odrazová cvičení (Perič, 2012).

2.3.3 HLAVNÍ ČÁST

Hlavní část je nejdelší časový úsek vyučovací jednotky. *„Cílem stěžejní části jednotky je děti naučit a upevnit jim nové dovednosti, opakovat dovednosti získané, zatížit organismus, a tím zvýšit jejich zdatnost (kondici)“* (Dvořáková, 2012, str. 70).

Na začátek hlavní části volíme technicky a koordinačně náročnější cvičení, kvůli relativní připravenosti žáků. Dětský organismu ještě není unavený po fyzické ani po psychické stránce a děti se dokáží plně koncentrovat na prováděnou činnost. Proto je také ideální doba k nacvičení nových pohybových dovedností. Hlavní náplní vyučovací jednotky mohou být překážkové dráhy pro rozvoj rychlostně-koordinačních schopností a krátké starty či štafetové závody pro zlepšení rychlostních schopností. Závěr hlavní části slouží k opakování již zvládnutých a naučených dovedností pomocí průpravných cvičení a samotné hry (Votík, 2005). Pro dosažení co největší psychické a pohybové motivace žáků v období mladšího školního věku je ideální závěrečnou hru podat soutěžně nebo v případě nedostatku času turnajovou formou.

2.3.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Po intenzivní pohybové aktivitě by mělo následovat zklidnění tepové frekvence, uvolnění a protažení nejvíce zatěžovaných svalových skupin. Vhodné je zakomponování relaxačních, kompenzačních nebo dechových cvičení a v krátkosti shrnout chování žáků, motivaci a průběh celé vyučovací jednotky.

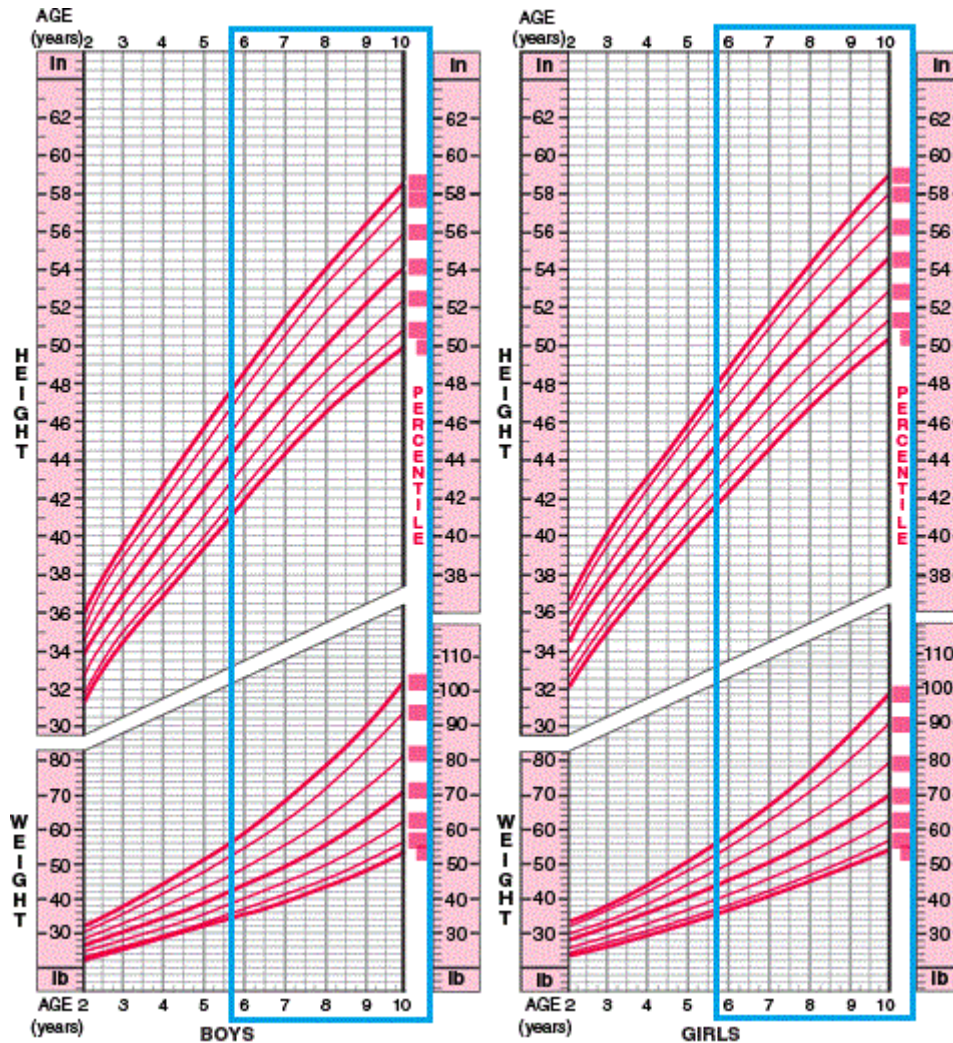
2.4 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Děti, které jsou předmětem mé metodicko-výzkumné práce, spadají do období mladšího školního věku. Z hlediska ontogeneze se jedná o relativně dlouhé období, do kterého se řadí děti ve věku 6-11 let. Věkové ohraničení je pouze orientační, protože vývoj jedince je velmi individuální. Kouba (1995) vymezuje začátek mladšího školní věku zahájením školní docházky a konec začátky pohlavního dospívání. Tato životní etapa je označována jako stadium zvýšené pohybové (motorické) učenlivosti. *„Období mladšího školního dětství je charakteristické jistou vyrovnaností mezi biologickými a psychickými složkami vývoje, což je mimořádně důležitým předpokladem motorické učenlivosti (docility)“*(Choutka, Brklová, & Votík, 1999, str. 22).

Dle Periče (2012) lze období rozdělit na dětství a kolem devátého roku na pozdní dětství či prepubescenci. Nástupem do školního prostředí dochází k velké životní změně. Děti, jejichž životním obsahem byla převážně hra, si musejí zvykat na řád, časové omezení a povinnosti. Pro období prepubescence je charakteristická příprava na období puberty. Pohybový výkon je zejména v této životní etapě značně ovlivněn tělesnými, psychickými, motorickými i sociálními faktory.

2.4.1 CHARAKTERISTIKA TĚLESNÉHO (SOMATICKÉHO) VÝVOJE

Tělesný nárůst hmotnosti a výšky není v těchto letech tak rapidně rychlý, jako je tomu v období raného a předškolního dětství či v následné etapě pubescence. Růst je pozvolný a rovnoměrný s ročním přírůstkem 6-8 cm. Genderové rozdíly v tělesné výšce a hmotnosti bývají prozatím velmi malé, jak ukazuje následující graf 1.



Graf 1 Vývoj tělesné výšky a hmotnosti chlapců a dívek ¹

Dívky v tělesné výšce začínají obvykle převyšovat chlapce přibližně rok po nástupu puberty kolem 11 let. U chlapců začíná puberta zpravidla o dva roky déle.

Společně s růstem dochází k rozvoji a zlepšení činnosti vnitřních orgánů, tepová i klidová dechová frekvence se snižuje. Zakřivení páteře se stabilizuje, ale kostra však není zcela vyvinuta a k ustalování dochází během celého období. Kvůli tomuto dynamickému jevu je velmi důležité pro zdravý tělesný vývoj věnovat pozornost správným návykům držení těla (Kouba, 1995).

¹ Dostupné na

http://www.merckmanuals.com/home/childrens_health_issues/growth_and_development/physical_growth_of_infants_and_children.html?qt=child%20development&alt=sh; staženo dne 8.3.2015

Mozek je hlavním řídicím orgánem celého těla. Již v 6 letech dosahuje z 95% své velikosti a plné kapacity nabývá u dívek v 10 ½ letech a u chlapců v 14 ½ letech (Levine & Munsch, 2015). Již v tomto věku jsou vytvořeny dobré podmínky k rozvoji převážně koordinačních schopností, protože nervový systém je připraven zvládat i složitější pohyby.

2.4.2 CHARAKTERISTIKA PSYCHICKÉHO VÝVOJE

Nástupem do školy rapidně přibývá nových vědomostí a díky tomu se rozvíjí paměť a představivost. Zejména začátkem období děti těžce udržují pozornost kvůli zvýšené vnímavosti okolního prostředí a okolních faktorů. Doba koncentrace na určitou činnost je velmi krátká, tudíž je nutné pro co nejefektivnější rozvoj dovedností rychlé střídání úkolů. Při myšlení se zatím dokáží soustředit spíše na jednotlivosti než na souvislosti. Osobnostní rysy nejsou ustáleny. Děti jsou impulzivní a rychle dochází ke střídání smutku a radosti. Vůle je zatím málo vyvinuta. Převažuje radost z pohybu nad potřebou sledovat dlouhodobý cíl (Dovalil, 2002). „*U prepubescentů je třeba využít chuti k pohybu pro jejich všestranný rozvoj*“ (Čelíkovský, 1977, str. 103).

Během etapy pokračuje zvyšování úsilí o dobré výsledky ve škole, případně sportu nebo jiných zájmových činnostech. „*Dobré výsledky ve škole a v zájmových činnostech a jejich kladné hodnocení podporují jejich sebehodnocení a sebedůvěru. V nepříznivém případě, kdy mladiství nedosahují dobrých výsledků ani ocenění, se prohlubuje jejich nejistota až komplex méněcennosti*“ (Slepička, Hošek, & Háltová, 2011, str. 41). Kladné hodnocení vede k snadnějšímu vytváření sebedůvěry a sebehodnocení a napomáhá k psychické vyrovnanosti dětí, která se odráží v motorickém učení (Perič, 2012).

2.4.3 CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉHO (MOTORICKÉHO) VÝVOJE

Pohybový vývoj úzce souvisí na funkcích nervové soustavy, tělesném růstu, osifikaci kostí a také podílu svalstva na tělesné hmotnosti. Ve dvanácti letech je podíl svalstva na tělesné hmotnosti přibližně 45% (Kouba, 1995).

Z hlediska rozvoje motoriky je věková kategorie mladšího školního věku popisována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. U dětí je viditelná velká radost z pohybu. Pohyb však oproti dospělým lidem postrádá úspěšnost. Převážně v počátku

období jsou motorické aktivity doprovázeny množstvím nadbytečných pohybů, které se však postupným opakováním pohybové činnosti (tréninkem) vytrácí. Celkově lze celé období charakterizovat dobrou pohybovou kvalitou. Projevuje se zvýšená motorická učenlivost, díky čemuž je mladší školní věk ideální pro rozvoj pohybových dovedností. Období je často nazýváno jako „zlatý věk motoriky“ a je nejpříznivější pro motorický vývoj. Nové motorické dovednosti jsou rychle zvládnuty na základě jednoduché instrukce a především díky vizuální demonstraci. „V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech.“ (Perič, 2012, str. 25)

2.4.4 CHARAKTERISTIKA SOCIÁLNÍHO VÝVOJE

Úroveň motoriky je závislá i na sociálním prostředí dětí. V mladším školním věku se projevují dvě významná období. Období při vstupu do školy a v pubescenci období kritičnosti, které je charakterizováno negativním hodnocením skutečností a také úbytkem přirozené autority dospělých. Formální kolektiv vzniklý na začátku období nástupem do školy klade nároky na zařazení se do kolektivu a podřízení se jeho pravidlům. Z herního života dítě přechází do života vážné činnosti a povinností (Perič, 2012).

Vnímání vrstevníků a dospělých lidí je rozdílné. Děti jsou sobě bližší svými vlastnostmi, zájmy a také sociálním postavením. Dochází k začleňování do skupin vrstevníků, kde se děti učí důležitým sociálním reakcím, do kterých patří spolupráce, soutěživost a pomoc slabším (Mareš, 2002). Proto je dle mého názoru důležité i v hodině tělesné výchovy co nejvíce využívat týmových her a týmových sportů.

V období prepubescence dochází k hlubšímu vytváření přátelství. Tyto trvalejší kamarádské vztahy jsou založeny na osobních vlastnostech, společných zájmech i obdivu. Ve skupinách se začínají odlišovat jednotlivé role a postavení. Vyšší postavení jsou zejména v tomto věku určena tělesnou vyspělostí a tělesnou výkonností dětí (Slepička, Hošek, & Háltová, 2011).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 POHYBOVÝ PROGRAM KIDS IN MOTION

Mezinárodní projekt *Comenius* se prostřednictvím pohybového programu *Kids in motion* (KIM) snaží reagovat na aktuální světovou situaci týkající se nedostatku pohybové aktivity dětí. S nedostatkem pohybu souvisí i častější nárůst obezity. Zakladatelé projektu jsou si vědomi, že velké procento dětí se věnuje sportu pouze ve školním prostředí. Proto vymysleli celkem netradiční, přesto však zajímavý a zábavný pohybový program, který nahrazuje hodiny tělesné výchovy. Tento program může být vnímán i jako potenciálně užitečný nástroj pro rozvoj motoriky a tělesných schopností dětí.

Pohybového programu KIM se účastní školy z Německa, Španělska, Slovinska a 11. ZŠ v Plzni. Žáci páté třídy zařazené do pohybového programu si během školního roku 2014/2015 prošli výukou 10 sportů. Konkrétně šlo o sporty atletika, fotbal, badminton, basketbal, gymnastika, florbal, házená, tenis, stolní tenis a tanec. Záměrně jsou zde vybrány týmové i individuální sporty, aby si každý žák přišel na své. Na každý druh sportu jsou vymezeny 4 vyučovací jednotky o délce 90 minut. Během tohoto poměrně krátkého časového intervalu byly děti seznámeny se základními technikami a myšlenkami jednotlivých sportů.

Hlavní myšlenkou programu KIM je vzbudit u dětí touhu k pohybu. Sporty jsou představeny zábavnou a motivující formou tak, aby se dětem zalíbily a eventuálně se některému začaly věnovat ve svém volném čase. Součástí KIM je i objektivní zhodnocení ze strany vyučujících, které bude obsahovat doporučení pro jednotlivé děti. Tato doporučení jsou podložena odbornými sportovními znalostmi vyučujících. Program také slouží k zjištění pohybových předpokladů, pomocí speciálně navržených motorických testů zaměřených na motorické schopnosti a specifické dovednosti (www.kids-in-motion.eu, 2015).

Pro všechny účastníky projektu byla vytvořena pravidla, která v bodech charakterizují správné chování a návyky během pohybových programů a obecně během jakékoliv pohybové aktivity. Pravidla jsou zajímavě, pro dobré zapamatování, přirovnána k pěti prstům, z nichž každý zastupuje jeden faktor, který napomůže k pochopení a vytvoření příjemného prostředí ve skupině. Pravidla nesou souhrnný název Kontrakt pěti prstů (*5-fingers contract*) (Rieder & Volker, 2014).

1. Zábava (palec)
2. Komunikace (ukazováček)
3. Respekt (prostředníček)
4. Důvěra (prsteníček)
5. Ohleduplnost (malíček)



Obrázek 2 *5-fingers contract*, zdroj: vlastní

Dle mého názoru je přirovnání velice trefné a vystihuje samotnou podstatu sportu. Musím dodat, že některá tato pravidla se během vyučovacích jednotek u dětí vytrácela a musela být připomínána. Myslím si, že tento jev je v průběhu dospívání přirozený, mělo by se však co nejdříve pracovat na jeho odstranění, aby byly tyto základní sportovní návyky získány a zautomatizovány.

3.2 OBSAH POHYBOVÉHO PROGRAMU

Z hlediska struktury vyučovací jednotky koresponduje KIM s popsányými 4 částmi (viz kapitola 2.3). Hodina je zahájena volnou aktivitou dětí. Tento tzv. *Open start* (fotografie 1) je velice efektivní zejména v psychické připravenosti, protože se děti samozřejmě věnují sportu, který je motivuje a baví. Zde lze snadno vyzorovat, jaké pohybové aktivitě se děti rády věnují. Po 10 minutách této formy jsou žáci psychicky naladěni a připraveni na další, už řízenou, pohybovou činnost.



Fotografie 1 *Open start*, zdroj: vlastní

V průpravné části hodiny se obvykle objevuje uvolnění a dynamické protažení pohybových struktur. Hlavní náplní průpravné části jsou specifické hry související s tématem vyučovací jednotky. Jde o různé modifikace známých her např. vybíjená s použitím materiálního vybavení pro daný sport. Tvůrci programu část věnovanou zahřívacím hrám nazývají *Specific activation games*. Tyto většinou netradiční formy

známých pohybových her jsou pro děti velmi zábavné a splňují v celé míře cíle průpravné části.

Hlavní náplň hodiny obsahuje průpravná cvičení a hry pro osvojení a upevnění technik vybraných sportů. Pro co neaktivnější zapojení všech dětí může docházet k rozdělení do dvou až tří skupin, aby se zkrátil čas, kdy děti čekají na prováděnou činnost. Pro provádění naučených technik v co největší rychlosti jsou používány různé štafetové závody.

Protože se program KIM snaží motivovat děti k pohybu ukázkou 10 různých sportů, je samotné závěrečné hře věnována největší důležitost. Daný sport se hraje soutěživou či turnajovou formou, aby byli žáci co nejvíce motivováni. Děti v tomto věku jsou poměrně soutěživé a během hry byly povětšinou velmi agilní. Díky těmto vhodným faktorům, které vytvářejí podmínky pro efektivní pohybový posun, jsme se snažili vymezit závěrečné hře dostatek času. Po ukončení hry dochází k zhodnocení proběhlé vyučovací jednotky ze strany učitele, ale i ze strany žáka. Na konci každé hodiny děti dostaly speciální archy, do kterých zaznamenaly, jak se jim výuka líbila. Archy slouží jako zpětná vazba k vyučujícím a také poukazuje na různé subjektivní vnímání dětí.

Enthusiasm form

Picture
of student

Name: _____

School: _____

Class: _____

Legend (please mark each)

😊 I liked it very much

🙂 I liked it

😐 It was OK

😞 I didn't like it that much

😡 I didn't like it at all






Table tennis	😊	🙂	😐	😞	😡
1 st Unit					
2 nd Unit					
3 rd Unit					
4 th Unit					

Soccer	😊	🙂	😐	😞	😡
1 st Unit					
2 nd Unit					
3 rd Unit					
4 th Unit					

Uni-Hockey	😊	🙂	😐	😞	😡
1 st Unit					
2 nd Unit					
3 rd Unit					
4 th Unit					

Gymnastics	😊	🙂	😐	😞	😡
1 st Unit					
2 nd Unit					
3 rd Unit					
4 th Unit					

Handball	😊	🙂	😐	😞	😡
1 st Unit					
2 nd Unit					
3 rd Unit					
4 th Unit					

Badminton	😊	🙂	😐	😞	😡
1 st Unit					
2 nd Unit					
3 rd Unit					
4 th Unit					

Athletics	😊	🙂	😐	😞	😡
1 st Unit					
2 nd Unit					
3 rd Unit					
4 th Unit					

Basketball	😊	🙂	😐	😞	😡
1 st Unit					
2 nd Unit					
3 rd Unit					
4 th Unit					

Tennis	😊	🙂	😐	😞	😡
1 st Unit					
2 nd Unit					
3 rd Unit					
4 th Unit					

Dance	😊	🙂	😐	😞	😡
1 st Unit					
2 nd Unit					
3 rd Unit					
4 th Unit					

Obrázek 3 Dětský záznamový arch, zdroj: (Rieder & Volker, 2014)

3.3 UKÁZKOVÉ VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Pro větší seznámení s proběhlým pohybovým programem KIM uvádím ukázkové hodiny všech sportů. Pořadí sportů odpovídá časovému sledu vyučování. Pořadí vyučovaných sportů bylo přizpůsobeno vnějším podmínkám, především počasí. Začátkem školního roku jsme se snažili vybírat sporty, u kterých bylo vhodné vyučování na venkovním tartanovém hřišti. Začali jsme tedy atletikou a fotbalem. Nástupem zimy jsme se přesunuli do haly, kde proběhlo vyučování badmintonu, basketbalu, gymnastiky a florbalu. Zbylé sporty s výjimkou tanců byly odtrénovány venku. Tedy házená, tenis a stolní tenis.

Vyučovací jednotky probíhaly převážně podle předlohy dané programem KIM. Pro větší proměnlivost pohybových úkolů jsme hodiny doplnili některými cvičeními. Obsahově se 4 vyučovací jednotky stejného sportu lišily. První dvě vyučovací hodiny sloužily k seznámení se sportem a byly více zaměřené na naučení a osvojování nových specifických dovedností týkající se prováděného sportu. V dalších hodinách se objevovalo více hry a herních situací. Anglicky pojmenované hry byly čerpány z brožury s názvem *Curriculum of the Training Course KIDS IN MOTION* vytvořené pro vyučující pohybového programu (Rieder & Volker, 2014).

3.3.1 ATLETIKA



Fotografie 2 Atletika, zdroj: vlastní

Open start (Volný začátek)

Popis: viz kapitola 3.2

Čas: 10 minut

Shark (Žralok)

Popis: Jde o známou hru, která nese v České republice název Rybičky, rybičky, rybáři jedou. Na začátku hry se určí jeden či dva žraloci (rybáři), kteří jsou na druhé straně hřiště a mají za úkol pochyťat v jednom kole co nejvíce ostatních dětí (rybiček). Úkolem rybiček je se po signálu vyučujícího dostat na druhou stranu, aniž by byly chyceny žraloky. Chytající hráči mohou běžet pouze dopředu a do stran, nesmějí se vracet. Chycené rybičky se stávají do dalších kol žraloky. Hra končí v okamžiku, kdy žraloci pochyťají všechny rybičky nebo případně zůstane-li poslední rybička.

Čas: 10 minut

Animal walking (Zvířecí chůze)

Popis: Všechny děti jsou seřazeny v řadě podél postranní lajny hřiště. Vyučující určí zvíře, které děti budou napodobovat cestou na druhou stranu. Vzdálenost cca. 20 metrů. Zpátky se děti vracejí klusem. Cvičení jsme prokládali různými prvky dynamického strečinku.

Příklady pohybů: pohyb jako medvěd, žába, kůň, krab atd.

Čas: 10 minut

Tiger (Tygr)

Popis: Žáci jsou seřazeni ve dvojících na startovací čáře. Jeden z dvojice stojí na startovní čáře, druhý cca. 2 metry před ním. Hráč na startovní čáře se na povel (akustický, vizuální) vyučujícího, snaží chytit hráče před sebou. Za chycení je 1 bod. Vzdálenost cíle je 20 metrů. Po čtyřech opakování si děti ve dvojici vymění role. Při každém opakování měníme startovní pozice hráčů (ze sedu, lehu atd.). Vítězem se stává hráč s více body.

Čas: 15 minut

3 skupiny

Popis: Pro efektivnější výuku jsme děti rozdělili na 3 skupiny. U každého vyučujícího se prováděla jiná činnost. Přibližně po deseti minutách se vyměnily skupiny, aby si děti postupně vyzkoušely všechny činnosti.

Čas: 3x10 minut

- **Throwing bombs** (Házení bomb)

Popis: Od základní čáry rozmístíme na hřiště v různých vzdálenostech gymnastické obruče. Úkolem hráčů je tenisákem střídavě pravou a levou rukou trefovat obruče. Za trefení obruče si žáci počítají jeden bod. Hráč s nejvíce nastřílenými body vyhrává.

- **Atletický žebřík**

Popis: Žáci utvoří zástup před atletickým žebříkem. Po jednom děti přebíhají různými způsoby atletický žebřík. Do zástupu se vracejí volně.

Příklady běhu: bokem, do každé mezery našlápnutí pouze jednou nohou, do každé mezery našlápnutí oběma nohama, pozpátku atd.

- **Kangaroo alphabet** (Klokaní abeceda)

Popis: Děti jsou seřazeny do zástupu před překážkami. Velikost, počet a rozestavení překážek přizpůsobíme věku a pohybové úrovni žáků. Děti po jednom přeskakují různými způsoby překážky. Do zástupu se vrací volně.

Způsoby přeskoků: s meziskokem, bez meziskoku, odraz z levé a pravé nohy, bokem atd.

Čertí fotbal

Popis: Hra dvou týmů na celé hřiště. Každý tým má umístěn ve své brance kužel, který střeží, ale zároveň také musí ukrást kužel soupeři a donést ho vyučujícímu na půli hřiště. Děti mají za trenkami zastrčený rozlišovací dres (ocásek). Během hry si děti snaží navzájem krást ocásky, které ihned položí na zem. Hráč bez ocásku se nesmí dále účastnit hry, dokud neodnese rozlišovací dres druhému učiteli a neprovede zadaný pohybový úkol (např. 10 dřepů). Poté se zapojuje zpět do hry. Hlavním úkolem této hry je donést soupeřův kužel vyučujícímu.

Čas: 15 minut

3.3.2 FOTBAL

Open start (Volný začátek)

Popis: viz kapitola 3.2

Čas: 10 minut

Actuate ball (Neposedný míč)

Popis: Dva týmy jsou nastoupeny na základní čáře své půlky hřiště. Uprostřed hřiště je umístěn velký gymball. Každý hráč má jeden fotbalový míč. Účelem hry je trefovat míč tak, aby se dostal za vyznačené místo na soupeřově půlce. Hru můžeme opakovat a modifikovat (Např. hráči kopou do míče pouze svojí slabší nohou, nebo přidáme do hry další gymbally)

Čas: 10 minut

Elements (Živly)

Popis: Děti se libovolně pohybují ve vymezeném prostoru. Každý hráč má fotbalový míč a provádí zadanou činnost.

Příklady činností s míčem: vedení míče pravou nohou, vedení míče levou nohou, převalování míče, na povel zastavit míč podrážkou, sednout si na míč, vyměnit si míče se spoluhráčem, přihrát si míč o mantinel atd.

Čas: 10 minut

Kroko ball (Krokodýlí míč)

Popis: 3 hráči (krokodýli) jsou ve vyznačeném území (řeka) uprostřed hřiště. Ostatní hráči jsou s míčem seřazeni na základní čáře. Úkolem dětí s míčem je se dostat přes řeku na druhou stranu, aniž by jim krokodýli vzali míč. Když krokodýl vezme hráči míč, mění si role.

Čas: 15 minut

Relay race (Štafetové závody)

Popis: Hráči jsou rozděleni do dvou týmů a seřazeni na startovní čáře v zástupu. Po jednom musí překonat s míčem slalom. Na konci slalomu stojí učitel, který dětem za splnění pohybového úkolu (10 nášlapů na míč atd.) dá papírek s písmenkem. Děti po splnění běží zpět, kde musí poskládat co nejvíce slov. Děti vybíhají, když hráč před nimi projede slalomem. Vyhrává tým, který má po vyčerpání všech kartiček s písmenky více slov.

Čas: 15 minut

Juve cup (Fotbalový zápas)

Popis: Dva týmy čekají seřazeny u postranní čáry hřiště. Rozhodčí (vyučující nebo necvičící žák) určí počet hráčů, kolik vběhne do pole a hrají proti sobě fotbal. Po vstřelení gólu či uplynutí stanoveného času (cca 1. minuta) rozhodčí určí další počet a hráči se vystřídají.

Čas: 30 minut.

3.3.3 BADMINTON



Fotografie 3 Badminton, zdroj: vlastní

Open start (Volný začátek)

Popis: viz kapitola 3.2

Čas: 10 minut

Zombie ball (Vybíjená)

Popis: Jde o modifikovanou vybíjenou. Místo volejbalových míčů jsou použity badmintonové košíčky. Košíčky moc nelétají, proto je vhodné zmenšit hrací prostor a použít více košíčku (5-8). Děti trefené košíčkem běží k učiteli, udělají 5 dřepů a vrací se zpátky do hry. Po ukončení vybíjené se vyhlásí vítěz, který byl nejméně trefován.

Čas: 10 minut

Elements (Živly)

Popis: Děti se s badmintonovou raketou a košíčkem libovolně pohybují ve vymezeném prostoru. Každý hráč provádí zadanou činnost.

Příklady činností: balancování košíčku na raketě (levou i pravou rukou), hození a chycení košíčku raketou, různé způsoby odbití (backhand, forehand, lob) atd.

Čas: 10 minut

Station course (Zastávková dráha)

Popis: Přes celou tělocvičnu je nataženo lano, které slouží jako síť. Děti jsou ve dvojicích seřazeny na začátku lana. Každá dvojice má raketu a badmintonový košíček. Na jedné straně jsou na zemi umístěny v různé vzdálenosti obruče (stanoviště). Jeden hráč s raketou a míčkem běží od stanoviště ke stanovišti a snaží se přes síť trefit obruč (střídáme odbití forehandem a backhandem). Každá trefená obruč je za jeden bod. Spoluhráč běží na druhé straně lana a vrací košíček zpět. Po dokončení všech stanovišť si děti vymění role. Z dvojice vyhrává ten hráč, který nasbírá více bodů.

Čas: 20 minut

Milan-trophy (Rychlý turnaj)

Popis: Za pomoci dlouhého lana a kuželů uděláme v tělocvičně co nejvíce kurtů, aby všichni žáci byli zapojeni do hry. Hráči hrají v krátkém časovém úseku zápas badmintonu jeden na jednoho. Po vypršení času (cca. 2-3 minuty) se každý hráč posune ve stejném směru o jeden kurt vedle. Vyhrává hráč, který získá nejvíce vítězství.

Čas: 40 minut

3.3.4 BASKETBAL

Open start (Volný začátek)

Popis: viz kapitola 3.2

Čas: 10 minut

Keep your half clear (Vyklid' si svojí půlku)

Popis: Dva týmy jsou nastoupeny na své půlce hřiště. Půlky jsou rozděleny lavičkami. Každý hráč má jeden basketbalový míč. Účelem hry je naházet na soupeřovu polovinu hřiště co nejvíce míčů. Házet se může pouze oběma rukama od prsou. Po vypršení stanoveného času (cca. 2minuta) vyhrává tým, který má na své půlce méně míčů. Hru opakujeme dle uvážení.

Čas: 10 minut

Elements (Živly)

Popis: Děti se libovolně pohybují ve vymezeném prostoru. Každý hráč má basketbalový míč a provádí zadanou činnost.

Příklady činností s míčem: volný dribling, dribling pravou nebo levou rukou, střídavý dribling, driblování popředu, s driblováním změnit polohu do sedu i do lehu a zpátky, podávání míče pod nohou, podávání míče okolo pasu atd.

Čas: 10 minut

Nácvik dvojtaktu

Popis: Po zahřátí pomocí žvlů jsme děti rozdělili do dvou skupin. Ve skupinách jsme se zaměřili na zdokonalování basketbalového zakončení dvojtaktem s využitím žíněnek. Před košem jsou umístěny dvě žíněny. Děti naskočí jednou nohou na jednu a druhou nohou na druhou žíněny. Následuje zakončení. Postupně zařazujeme dvojtakt z rozběhem a posléze i s driblingem.

Čas: 15 minut

Relay race (Štafetový závod)

Popis: Jsou vytvořeny čtyři týmy, které jsou seřazeny v zástupech na základní čáře. Pro tuto štafetu jsou potřeba čtyři koše. Hráči vybíhají po jednom a mají za úkol se postupně

driblováním dostat ke čtyřem košům, u kterých jsou tak dlouho, dokud nedají koš. Pořadí basketbalových košů si děti určují libovolně.

Čas: 15 minut

Juve Cup (Basketball)

Popis: Závěrečná hra pět na pět se střídáním. Hráče střídáme po vstřelení koše nebo po uplynutí stanoveného času (cca. 2 minuty)

Čas: 30 minut

3.3.5 GYMNASTIKA

Open start (Volný začátek)

Popis: viz kapitola 3.2

Čas: 10 minut

Catching pirates (Chytání pirátů)

Popis: Po tělocvičně rozmístíme žíněny, duchny, lavičky. Můžeme také použít švédské bedny, bosu nebo žebřiny. Žáci vytvoří za vyučujícím dlouhý zástup. Vyučující pobíhá po tělocvičně a s využitím vyjmenovaného materiálu provádí pohybové úkoly. Děti s dostatečnými rozestupy běží a opakují pohyb po učiteli.

Čas: 10 minut

Atom game (Molekuly)

Popis: Děti volně pobíhají v prostoru volejbalového hřiště. Vyučující oznámí číslo a žáci musí co nejrychleji vytvořit skupinky stejného počtu, jako je zadané číslo. Děti, které nevytvořily skupinku a zbyly, běží k žíněnce udělat kotoul a vrací se zpět do hry.

Čas: 5 minut

Gymnastický koberec

Popis: Z žíněnek utvoříme dva dlouhé pásy. Žáci rozdělení do dvou skupin se seřadí do řady před každý pás. Po jednom provádí zadané vyučujícím předvedené gymnastické prvky. Prvky volíme podle motorické úrovně cvičenců

Příklady prvků: sudy, kotoul vpřed, kotoul vpřed letmo, kotoul vpřed roznožmo, kotoul vzad atd.

Čas: 10 minut

2 skupiny

Popis: Děti rozdělíme do dvou skupin. V následujících cvičení se zaměříme především na podporovou a silovou (zpevňovací) přípravu. Po určeném časovém intervalu se skupiny vymění

Čas: 2x10 minut

- **Pushups fight** (Boj v kliku)

Popis: Děti si vytvoří dvojice. Každá dvojice si lehne naproti sobě na jednu žíněnku. Po vyzvání učitele zaujmou děti pozici vzpor ležmo a snaží se svému protivníkovi podrazit ruce. Vyhrává žák, který položí svého protivníka na žíněnku a při tom zůstane stále v pozici vzpor ležmo. Může následovat výměna soupeřů.

Modifikace: Přibližně po 5 minutách přejdeme do různých zpevňovacích cvičení

- **Handstand with assistance** (Stoj na rukou s dopomocí)

Popis: Děti po jednom nacvičují stoj na rukou (stoj na rukou do kotoulu) s dopomocí učitele. Případně vytvoří trojice, ve které jeden cvičí a dva poskytují dopomoc.

Station course (Překážková dráha)

Popis: Úkolem dětí je překonávat stále dokola překážkovou dráhu. Hlavním faktorem není rychlost ale přesnost provedení.

Překážková dráha může být tvořena: podlézání a přelézání laviček, přeskokování přes lavičky, Tarzan (zhoupnutí na kruhách z jedné bedny na druhou, přibližná vzdálenost 6 metrů), odraz z trampolíny do duchny, přebíhání bosu, přelézání žebřin, sklouznutí lavičky zavěšené za žebřinu, přeskok kozy atd.

Čas: 25 minut

3.3.6 FLORBAL



Fotografie 4 Florbal, zdroj: vlastní

Open start (Volný začátek)

Popis: viz kapitola 3.2

Čas: 10 minut

Mrazík

Popis: Modifikovaná honička. Žáci jsou rozděleni na dva chytače (mrazíky), 6 záchranářů. Zbytek dětí utíká před mrazíky. Chytači mají za úkol po stanovený čas pochyvat co nejvíce hráčů. Hráč, který je chycen, zamrzne v pozici vzpor na předloktí. Záchranáři jsou vybaveni florbalovou holí a míčkem a rozmrazují chycené hráče. Záchranu provedou prostrčením míčku pod zamrzlým hráčem. Po určitém časovém úseku se role mění.

Čas: 10 minut

Elements (Živly)

Popis: Děti se s florbalovou hokejkou a míčkem libovolně pohybují ve vymezeném prostoru. Každý hráč provádí zadanou činnost.

Příklady činností: volný dribling, zastavení míčku jednou a druhou stranou hokejky, nahrávka o položenou lavičku, lob přes položenou lavičku, výměna míčků se spoluhráčem, posunování míčku mezi nohama do „8“ atd.

Čas: 10 minut

Nácvik přihrávek

Popis: Hráči jsou ve dvojicích postaveni proti sobě. Přibližná vzdálenost mezi spoluhráči je 10 metrů. Cvičení je zaměřené na různé druhy přihrávek. Napřed volně, poté soutěžní formou. (dvojice, která si dvacetkrát nahraje, se posadí)

Čas: 10 minut

Lighting (Osvětlení)

Popis: Děti jsou rozděleny do dvou skupin. Každá skupina je na jedné půlce, kde je místo brány postavena švédská bedna. Úkolem hráčů je střílet ze vzdálenosti cca. 15 metrů na bednu. Trefená bedna po zemi je za 1 bod, vzduchem za 2.

Čas: 5 minut

Eggs Thief (Kradení vajíček)

Popis: 8 míčů (vajíček) je umístěno uprostřed čtvercového hřiště. V každém rohu je umístěna obruč, u které jsou dva hráči. První hráč vybíhá a snaží se míček odvézt do své obruče (vždy jen jeden míček). Poté vybíhá druhý hráč. Když uprostřed hřiště nejsou žádné míčky, začínají si hráči krást míče navzájem. Soupeři stojící u své obruče, nesmí zlodějům bránit. Vyhrává dvojice s třemi míčky v obruči.

Čas: 15 minut

Juve cup (Florbalový zápas)

Popis: Závěrečná hra na dvou hřištích 3 na 3 se střídáním. Hráče střídáme po vstřelení gólu nebo po uplynutí stanoveného času (cca. 2 minuty). V polovině vymezeného času prostřídáme týmy.

Čas: 30 minut

3.3.7 HÁZENÁ

Fotografie 5 Házená, zdroj: vlastní

Open start (Volný začátek)

Popis: viz kapitola 3.2

Čas: 10 minut

Zombie ball (Vybíjená)

Popis: Klasická vybíjena s 2-3 volejbalovými míči. Hráči se pohybují ve vyznačeném prostoru. Úkolem hráčů je míčem vybit ostatní protihráče a přitom se snažit míče, které na ně letí, chytat nebo se jím vyhnout. Vybitý hráč běží k učiteli, kde splní určený

pohybový úkol (kotoul, leh na břicho a na záda, dřepy atd.). Po splnění úkolu se vrací zpět do hry.

Modifikace: volejbalové míče můžeme nahradit velkými gymbally

Čas: 15 minut

Elements (Živly)

Popis: Děti se s házenkářským míčem libovolně pohybují ve vymezeném prostoru. Každý hráč provádí zadanou činnost.

Čas: 10 minut

Příklady činností: dribling levou i pravou rukou, střídavě, na signál výměna míčů se spoluhráčem, předávání míče okolo těla apod.

Relay race (Štafetový závod)

Popis: Hráči jsou rozděleni do čtyř týmů po 4-6 členech. Úkolem prvních žáků je proběhnout a překonat pomocí různých způsobů driblingu slalom a přihrát si míč o stěnu (Každou sérii obměňujeme způsob driblingu). Poté se vracejí co nejrychleji zpět do zástupu a vybíhá další hráč. Vyhrává nejrychlejší družstvo.

Čas: 10 minut

Nácvik střelby a přihrávky

Popis: Hráči vytvoří dvojice a postaví se přibližně 10 metrů od sebe naproti jedné ze dvou házenkářských branek. Cílem cvičení je se pomocí přihrávek dostat před brankářské území a vstřelit branku. V průběhu cvičení můžeme vložit do hry jednoho obránce.

Čas: 10 minut

Juve cup (Házenkářský zápas)

Popis: Zápas dvou týmů se střídáním. Střídání a počet střídajících hráčů určuje rozhodčí (vyučující nebo necvičící žák). Je možné hrát s modifikovanými pravidly.

Modifikace: Bez driblingu, gól je uznán za tolik bodů, kolik přihrávek předcházelo vstřelení branky.

Čas: 35 minut.

3.3.8 TENIS

Open start (Volný začátek)

Popis: viz kapitola 3.2

Čas: 10 minut

Keep your half clear (Vyklid' si svojí půlku)

Popis: Dva týmy jsou nastoupeny na své půlce hřiště. Půlky jsou rozděleny lavičkami. Každý hráč má jednu raketu a měkký míček na líný tenis. Po písknutí se hráči snaží sbírat a odpalovat míčky na soupeřovu půlku hřiště. Po uplynutí času (cca. 2minuta) vyhrává tým, který má na své půlce méně míčků. Hru hrajeme na 3 vítězné.

Čas: 10 minut

Elements (Živly)

Popis: Děti se s tenisovou raketou a tenisovým míčkem libovolně pohybují ve vymezeném prostoru. Každý hráč provádí zadanou činnost.

Příklady činností: balancování tenisového míčku na raketě (levou i pravou rukou), hození a chycení míčku raketou, driblování pomocí rakety apod.

Čas: 10 minut

2 skupiny

Popis: Děti jsou rozděleny do dvou skupin, každá skupina se věnuje jiné individuální dovednosti. Po patnácti minutách se skupiny vymění.

Čas: 2x15 minut

- **Nácvik odehrávání**

Popis: Hráči různými způsoby odbíjí míček za pomoci stěny. (backhand, forehand, lob) Přibližná vzdálenost od stěny 10-15 metrů.

Modifikace: Hráči si přihrávají ve dvojici proti sobě. Úkolem je odehrát co nejvíce přihrávek pouze s jedním dopadem

- **Nácvik podání**

Popis: Hráči podávají spodem a horem na učitele, který jim odehrává míče zpět.

Modifikace: Hráči utvoří dvojice a postaví se naproti sobě za koncové lajny kurtu. Úkolem podávajícího hráče je podat míč křížem na spoluhráče, který míč chytá do kuželu. Poté se role vymění.

Champions league (Liga mistrů)

Popis: Děti hrají turnajovou formou zápasy čtyřher. Přes celou tělocvičnu natáhneme síť a pomocí kuželů vytvoříme čtyři hrací kurty. Hráče rozdělíme do dvojic. Během celého turnaje bude hrát každý s každým. Čas jednoho zápasu jsou 4 minuty. Vítězem se stane dvojice s nejvíce vyhranými zápasy.

Čas: 30 minut

3.3.9 STOLNÍ TENIS

Open start (Volný začátek)

Popis: viz kapitola 3.2

Čas: 10 minut

Catching bridges (Chytání mostů)

Popis: Zahřívací hra probíhá ve vyznačeném prostoru. Na začátku určíme pět chytačů, které vybavíme tenisovou pálkou a míčkem na líný tenis (míček na stolní tenis není vhodný kvůli snadnému poškození). Úkolem chytačů je odpalováním vybíjet ostatní žáky. Vybitý žák zaujme pozici leh na předloktí a čeká na záchranu od ostatních hráčů. Záchrana je provedena podplazením vybitého hráče. Během hry měníme chytače. Po ukončení hry vyhlásíme nejlepšího chytače a hráče, který byl nejméně vybit.

Čas: 10 minut

2 skupiny

Popis: Vzhledem k náročnějšímu materiálnímu vybavení sportu jsme děti rozdělili na 2 skupiny. Jedna skupina se věnovala dvojhře s využitím stolů na stolní tenis a druhá se zaměřila na osvojování specifických dovedností. Po stanoveném čase se skupiny vyměnily.

Čas: 2x10 minut

- **Quick tournament – single** (Rychlý turnaj – dvojhra)

Popis: Na každém hracím stole se hraje krátký zápas ve dvojhře přibližně 1-2 minuty. Po uplynutí časového intervalu si hráči vymění soupeře.

- **Elements** (Živly)

Popis: Děti se s raketou na stolní tenis a míčkem libovolně pohybují ve vymezeném prostoru. Každý hráč provádí zadanou činnost.

Příklady činností: balancování tenisového míčku na raketě při pohybu vpřed i vzad (levou i pravou rukou), hození a chycení míčku raketou, driblování míčku na raketě na obou stranách apod.

Round running (Obíhačka)

Popis: Ke každému hracímu stolu je přiřazeno 4-5 hráčů. Hráči se seřadí do zástupu za oba konce stolu. Úkolem je odehrát míček dle pravidel a následně přeběhnout do druhého zástupu na protější stranu stolu. Ze začátku hrajeme pouze se snahou co nejdéle udržet míček ve hře. Přibližně po 5 minutách začneme hrát vyřazovacím způsobem. To znamená, že hráč, který chybuje, vypadává. Poslední dva zbylí hráči neobíhají stůl. Dohrávají zápas až do rozhodnutí. Vítěz si připočítá jeden bod a hra začíná od začátku.

Čas: 15 minut

Champions league (Liga mistrů)

Popis: Děti hrají turnajovou formou zápasy čtyřher. K dispozici jsou 4 hrací stoly. Hráče rozdělíme do dvojic. Během celého turnaje bude hrát každý s každým. Čas jednoho zápasu jsou 4 minuty. Vítězem se stane dvojice s nejvíce vyhranými zápasy.

Čas: 35 minut

3.3.10 TANEC

Open start (Volný začátek)

Popis: viz kapitola 3.2

Čas: 10 minut

Journey to Jerusalem with hoops (Cesta do Jeruzalému s obručemi)

Popis: Po tělocvičně náhodně rozmístíme obruče. Počet obručí je závislý na počtu dětí, vždy jich musí být méně než dětí. Děti se pohybují do hudby (běh, cval, skoky), když učitel zastaví hudbu, žáci se snaží co nejrychleji zabrat jednu obruč. Děti co zůstanou bez obruče, provádějí zvolený pohybový úkol.

Modifikace: Ke konci hry je možné dohrát hru vyřazovacím způsobem. Každé kolo vypadne jeden žák, ale s ním musíme odebrat ze hry i jednu obruč, aby bylo stále méně obručí než počet hráčů.

Čas: 10 minut

Atom game (Molekuly)

Popis: Žáci se volně pohybují v prostoru do hudby. Na zastavení hudby se žáci rychle uskupí do předem zvoleného počtu a vytvoří stanovený tvar.

Příklady tvarů: na zemi utvořit hvězdu, všechna písmena, kruh, trojúhelník, ve trojici možné vytvořit pyramidu

Čas: 5 minut

Elements (Živly)

Popis: Děti se do hudby pohybují ve vymezeném prostoru. Každý hráč provádí zadanou činnost.

Příklady činností: storm (otočka), fire (pohybování těla a horních končetin, které připomíná plápolání ohně), water (balancování na jedné noze), lighting (zabalit se do dřepu), volný pohyb do hudby

Modifikace: v této části je možné zařadit i základní taneční kroky jako jsou např. krok přísunný, poskočný, polkový, cval atd.

Čas: 10 minut

Choreograph (Choreograf)

Popis: S dětmi vytvoříme velký kruh. Popořadě jde každý žák doprostřed a zaujme roli choreografa. Jeho úkolem je vymyslet a předvést taneční pohyb do hudby, který všichni žáci opakují.

Modifikace: Děti zůstávají v kruhu na svých místech. První žák předvede pohyb, který všichni zopakují. Druhý žák nejdříve zopakuje předešlý pohyb a posléze k němu přidá svůj nový pohyb. Ve stejném duchu hra pokračuje, než se dojde k poslednímu žákovi, který si musí zapamatovat a předvést všechny pohyby.

Čas: 20 minut

Aerobik

Popis: ukázka základních kroků v aerobiku bez náčiní či s náčiním.

Čas: 30 minut

3.4 MOTORICKÉ TESTY

Jak již bylo zmíněno, pro splnění výzkumného cíle byla zvolena metoda motorického testování. „*Testy, které označujeme přívlastkem motorické, se vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost, vymezená pohybovým úkolem testu a příslušnými pravidly.*“ (Měkota & Blahuš, 1983, str. 18) Výsledky testů vyjadřují úspěšnost, s jakou examinátor splnil motorický úkol.

Pro zjištění motorických schopností a dovedností byla použita testová baterie předepsaná projektem KIM. Testy jsou sestavené ze standardizovaných a publikovaných testových metod *Muncher Fitness Test* a *Deutsche Motorik Test*. Testová baterie je složena z těchto sedmi testů:

1. 20 meters sprint (Sprint na 20 metrů)
2. Pitching ball (Dřívění)
3. Target throw (Házení na cíl)
4. Body bending (Hluboký předklon)
5. High jump out of standing (Výskok do výšky)
6. Holding while hanging (Výdrž ve škybu)
7. Six minutes run (Šesti minutový běh)

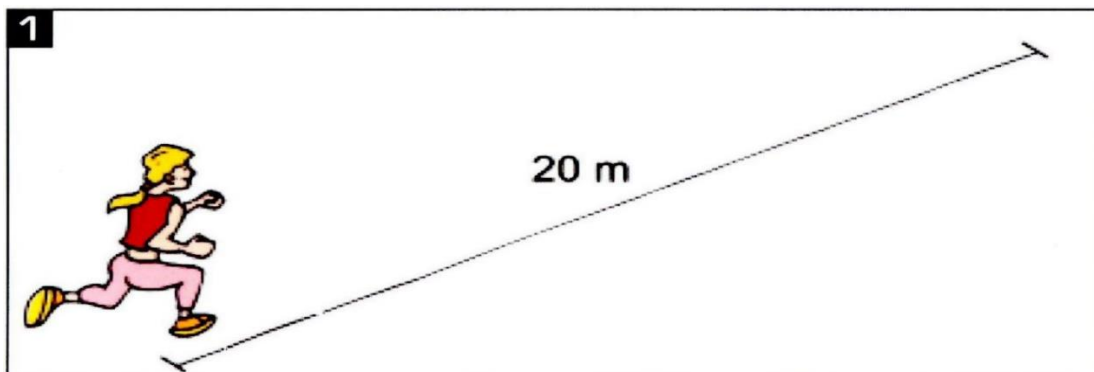
3.4.1 POPIS MOTORICKÝCH TESTŮ

Testy jsou sestaveny záměrně tak, aby každý test vystihoval podstatné pohybové schopnosti či dovednosti sportů, kterým jsme se během roku s dětmi věnovali.

20 meters sprint (Sprint na 20 metrů)

Všeobecně známý test zaměřený na zjištění rychlostní schopnosti. Ve sportu je rychlost většinou rozhodujícím faktorem. Rozvoj rychlosti byl především obsahem hodin atletiky a také všech týmových sportů.

Popis: Úkolem je překonat 20 metrovou vzdálenost co nejrychleji. Pro urychlení testování, ale také pro dosažení velké motivace běží dvě děti najednou. Měřeny jsou dva pokusy, z nichž se zaznamená ten rychlejší.

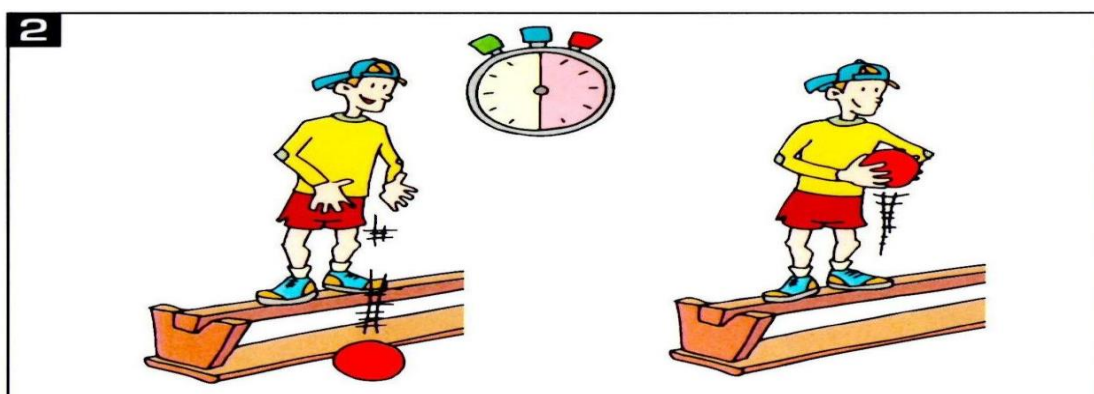


Obrázek 4 20 meters sprint, zdroj: (Rieder & Volker, 2014)

Pitching ball (Driblování)

Tento velice zajímavý a pro děti zábavný test prověří úroveň jejich balančních a rytmických schopností. Tyto schopnosti jsou velice důležité ve sportech, jako je atletika, gymnastika a tance. Obsahem testu je driblování, které bylo trénováno v hodinách basketbalu a házené.

Popis: Testovaná osoba stojí s basketbalovým míčem na obrácené lavičce. Na signál měřícího se snaží oběma rukama driblovat o zem, přičemž nesmí spadnout ani zvednout nohu z lavičky. Vždy musí chytit míč oběma rukama. Dostane-li se míč z dosahu examinátora je okamžitě k dispozici náhradní míč. Měřící osoba počítá, kolikrát se dotkne míč za 30 vteřin země.

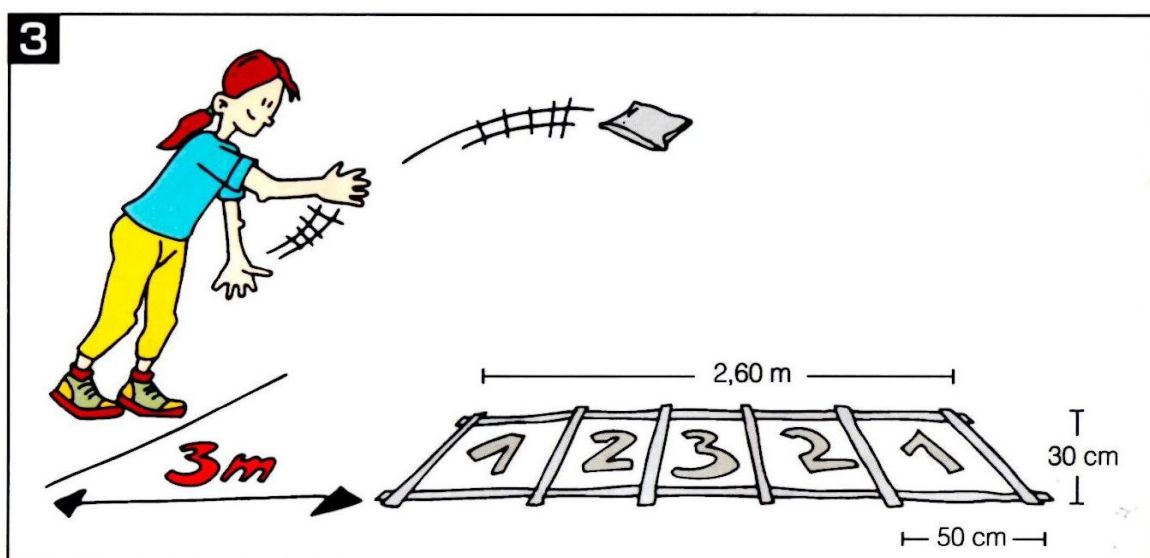


Obrázek 5 Pitching ball, zdroj: (Rieder & Volker, 2014)

Target throw (Házení na cíl)

Podstatou dalšího zábavného testu je házení různých předmětů na cíl. Během házení se projeví samotná dovednost házet a především vnímání prostoru. Správné vnímání prostoru je nepostradatelné pro všechny týmové, ale i individuální sportovní disciplíny.

Popis: Pro vykonání testu je potřeba na zem za pomoci lepicí pásky vyznačit 5 obodovaných terčů (viz obrázek). Děti stojí za vyznačenou lajnou 3 metry od terčů a snaží se trefit pískovými sáčky do středového terče, který je za nejvíc bodů. Po pěti hodech se zapíše celkové skóre. K dispozici je pět sáček o různé hmotnosti a tvaru. Každým sáčkem hází jednou, tedy pět pokusů. Maximální počet bodů je 15.

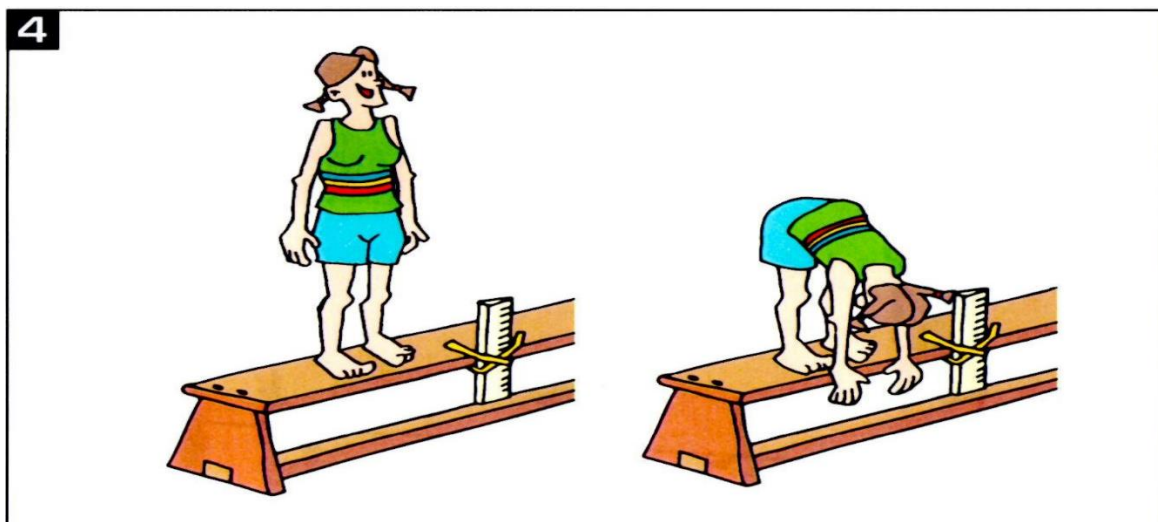


Obrázek 6 Target throw, zdroj: (Rieder & Volker, 2014)

Body bending (Hluboký předklon)

Známý a zaběhlý test zjišťující rozsah a pohyblivost trupu a dolních končetin. Velká pružnost či ohebnost je při sportu důležitá. Z vyučujících sportů se projevuje zejména v gymnastice, atletice a tancování.

Popis: Na lavičku připevníme pravítko tak, aby zasahovalo 15 centimetrů nad a 15 centimetrů pod okraj lavičky. Testovaná osoba si stoupne na lavičku a provede s propnutými koleny hluboký předklon. Zaznamenáme, do jaké vzdálenosti dosáhne testovaná osoba konečky prstů. V pozici musí vydržet nejméně 2 vteřiny.

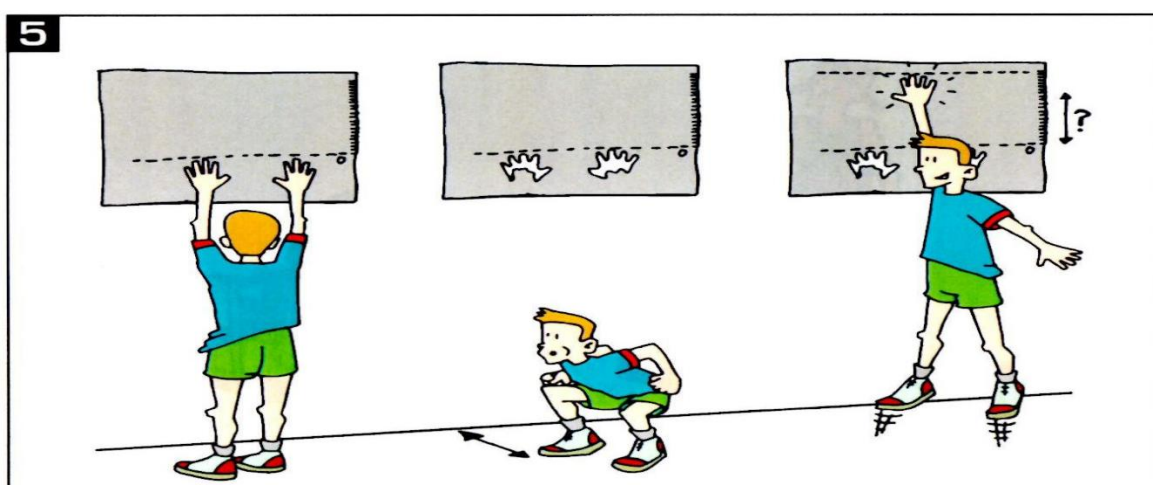


Obrázek 7 Body bending, zdroj: (Rieder & Volker, 2014)

High jump out of standing (Výskok do výšky)

Odrzové schopnosti využívané během toho testu jsou vyžadovány v atletice a gymnastice, také jsou samozřejmě nezbytné v týmových sportech, jako je například basketbal a házená.

Popis: Testovaná osoba postavená čelem ke zdi si namaže křídou prsty. Vzpažením vyznačí co nejvýše první bod, nesmí však odlepit paty od země. V druhé části testu se děti otočí svojí silnější rukou (praváci pravou) ke zdi a odrazem z místa se snaží vyznačit druhý bod co nejvýše je to možné. Měří se vzdálenost mezi dvěma vyznačenými body.

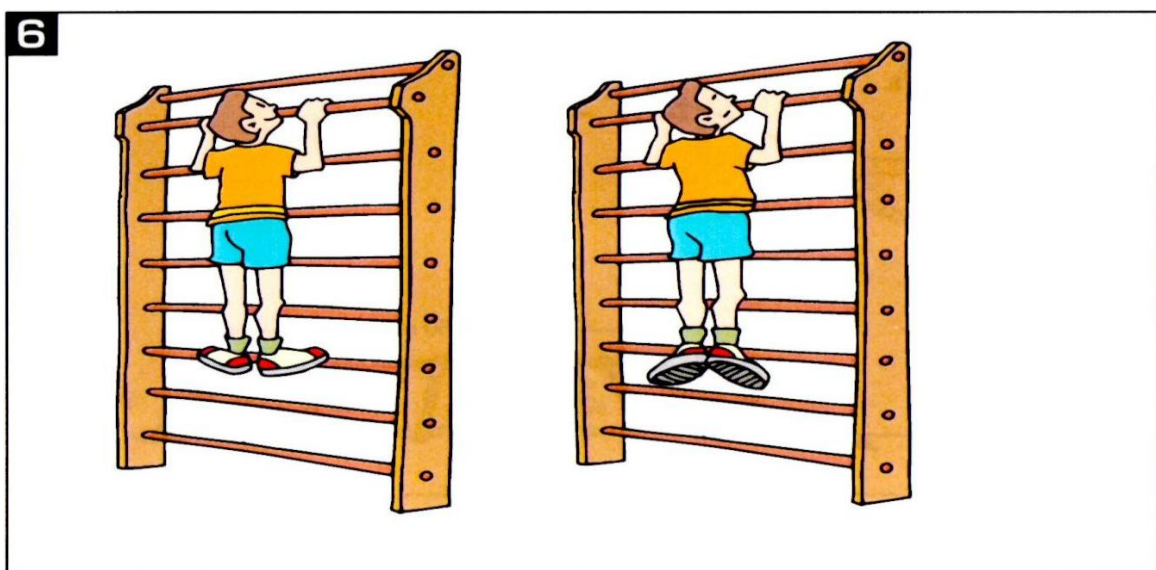


Obrázek 8 High jump out of standing, zdroj: (Rieder & Volker, 2014)

Holding while hanging (Výdrž ve shybu)

Test je zaměřený na zjištění silové vytrvalosti, která byla rozvíjena především v hodinách gymnastiky.

Popis: Test je uskutečněn ve dvojicích na žebřinách. Děti si vylezou na žebřiny a snaží se udržet ve shybu (nadhmatem, podhmatem) co nejdéle. Během výdrže ve shybu se nesmí nohama zapřít za žebřiny a nesmí nosem klesnout pod úroveň dlaní. Dojde-li k těmto případům, je zastaven čas a test ukončen.

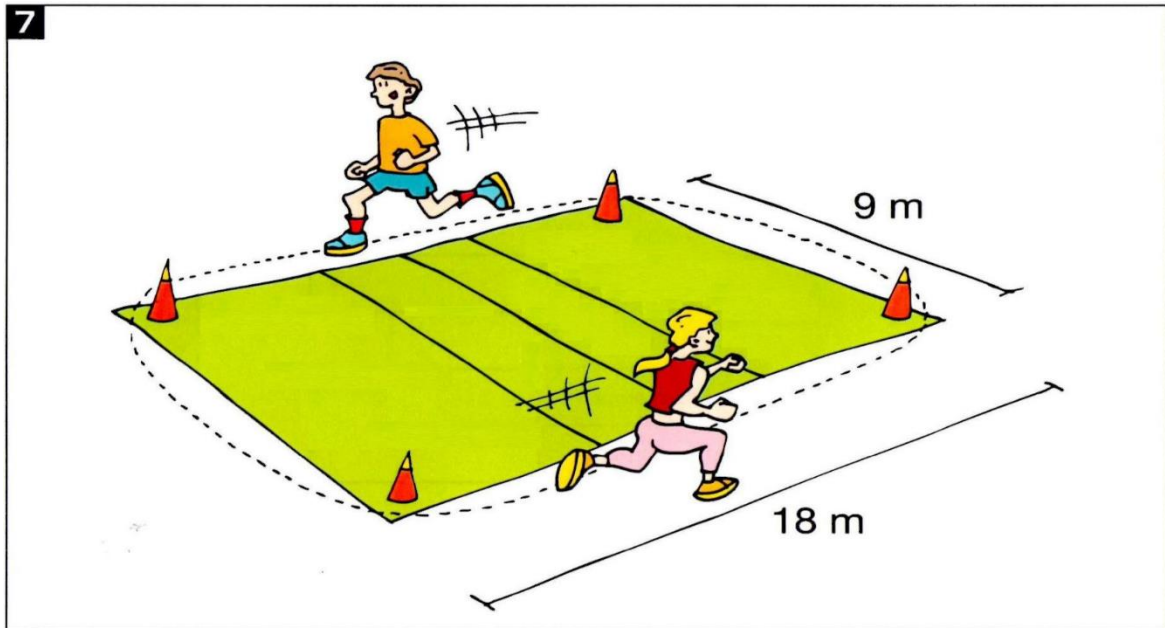


Obrázek 9 Holding while hanging, zdroj: (Rieder & Volker, 2014)

Six minutes run (Šestimínutový běh)

Poslední test ukáže především úroveň aerobní vytrvalosti, která byla nepřímo rozvíjena během všech vyučovacích jednotek.

Popis: Do rohů volejbalového hřiště rozmístíme kužele, které děti musí obíhat. Během 6 minut počítáme dětem, kolik kol uběhnou kolem volejbalového hřiště. Výsledný počet kol vynásobíme 54 (obvod volejbalového hřiště). Po uplynutí stanoveného času se děti na zvukový signál zastaví a zůstanou na místě, na kterém doběhly. K výsledku připočteme zbylé metry.



Obrázek 10 Six minutes run, zdroj: (Rieder & Volker, 2014)

3.4.2 PRŮBĚH TESTOVÁNÍ

Motorické testy se uskutečnily v hale 11. ZŠ v Plzni. Obě dvě skupiny byly testovány dohromady. Pro snadnější administraci byly dětem rozdány záznamové papíry, které měly během testování u sebe a testující osoby jim do nich rovnou zapisovaly výsledky. První vstupní testy se konaly dne 17. 9. 2014. Výstupní testy byly uskutečněny 22. 6. 2015.

3.4.3 CHARAKTERISTIKA TESTOVANÉHO SOUBORU

Vstupních a výstupních motorických testů se zúčastnily děti ve věku 10-11 let. Testované skupiny byly celkem složeny z 55 dětí. 21 přihlášených dětí tvořilo soubor, který během školního roku 2014/2015 absolvoval pohybový program KIM. Druhý soubor neboli kontrolní skupina byla složena z 24 dětí. U kontrolní skupiny proběhly klasické hodiny tělesné výchovy, aby mohla být zjištěna potenciální efektivita pohybového programu KIM z hlediska rozvoje motoriky oproti běžným hodinám tělesné výchovy.

3.5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Obou testů se zúčastnilo pouze 31 dětí, jejichž výsledky byly použity k porovnání. Z testované skupiny (KIM) jsme měli k dispozici 15 jedinců a z kontrolní skupiny 16. Do obsahu testů byly zahrnuty i hmotnostní a výškové rozměry.

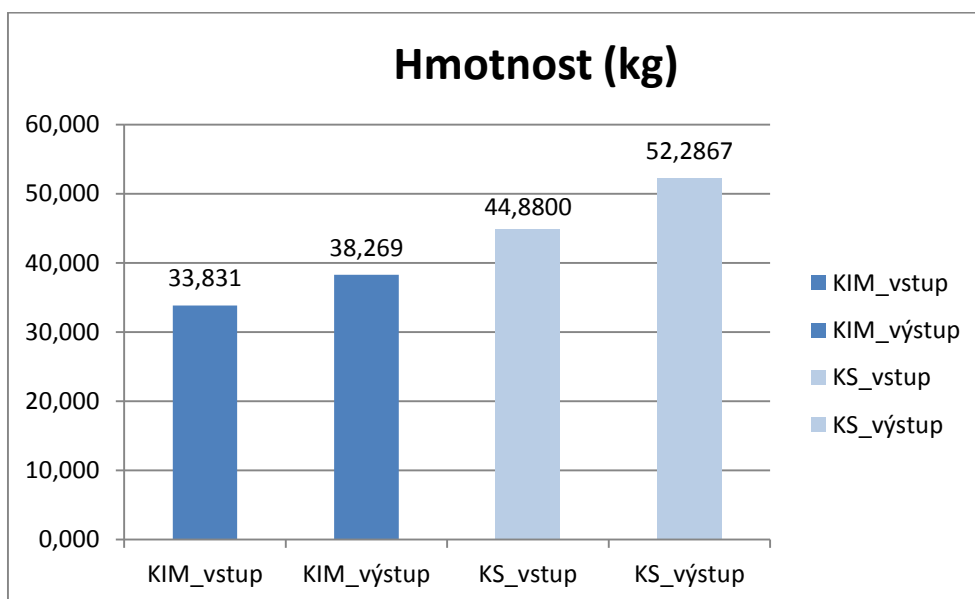
Nejprve uvádím porovnání výsledků vstupních a výstupních testů jednotlivých skupin. Jednotlivá data byla zpracována v programu Statistica 8.0. Pro zjištění statisticky významné rozdílnosti byl použit tzv. Wilcoxonův test, který porovnává dvě měření u jednoho výběrového souboru. Tento test funguje na základě rozdílu dvou párových hodnot. Statistickou významnost (p-level) testů uvádím v tabulce níže (tabulka 1). Soubor KIM se dle tabulky statisticky významně posunul v nárůstu hmotnosti a výšky. Co se týče motorických testů, tak se děti výrazně zlepšily ve výskoku do výšky a aerobní vytrvalosti. Kontrolní skupina také zaznamenala progres v tělesných rozměrech a výskoku do výšky. Navíc se dokázala statisticky významně zlepšit v dovednostních testech driblování a hodů na cíl.

Wilcoxonův test					
KIM skupina	Z	p-level	Kontrolní skupina	Z	p-level
hmotnost	3,516196	0,000438	hmotnost	3,350975	0,000805
výška	3,516196	0,000438	výška	3,407771	0,000655
20 meters sprint	0,517088	0,605095	20 meters sprint	0,795147	0,426529
Pitching ball	1,551263	0,120840	Pitching ball	2,555828	0,010594
Target throw	1,107526	0,268068	Target throw	1,987866	0,046827
Body bending	1,956798	0,050372	Body bending	0,733799	0,463072
High jump out of standing	3,154235	0,001609	High jump out of standing	3,407771	0,000655
Holding while hanging	0,361961	0,717381	Holding while hanging	0,227185	0,820280
Six minutes run	3,010198	0,002611	Six minutes run	1,732284	0,083224

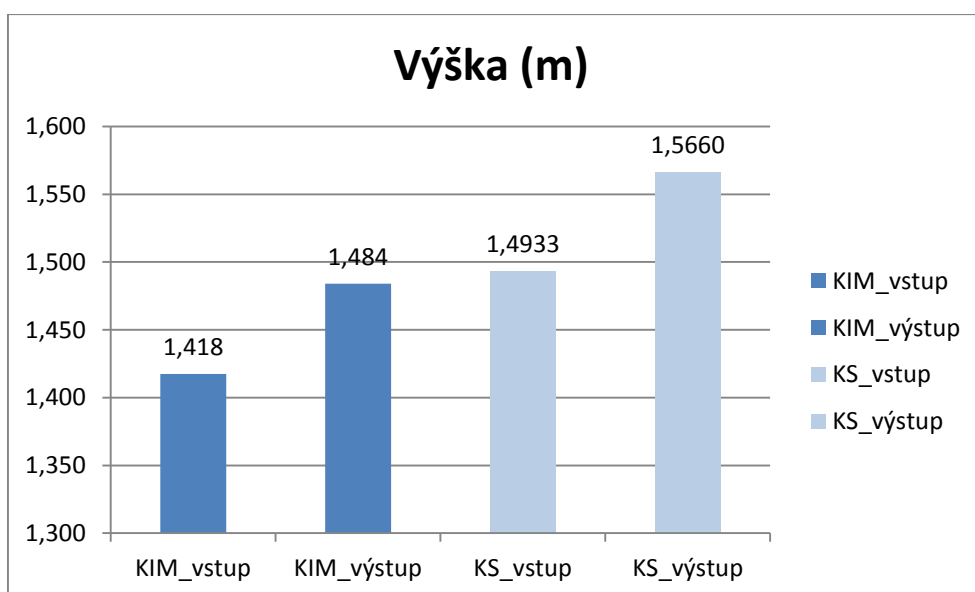
Tabulka 1 Wilcoxonův test, zdroj vlastní

Dále se zaměříme na porovnání jednotlivých výsledků obou skupin. K porovnání dvou nezávislých souborů byly použity průměrné hodnoty všech změřených testů, které jsou zaznamenány v následujících grafech. Z grafů vyplývá, že KIM skupina dosahovala lepších výsledků. Dále se ale zaměříme na porovnání posunu, který během deseti měsíců skupiny udělaly. Grafy zachycují výsledky vstupních a výstupních testů. Tmavě modře jsou zaznamenány výsledky souboru, který podstoupil obsah pohybového programu KIM, oproti tomu kontrolní skupina je zachycena světle modrou barvou.

První grafy se věnují nárůstu tělesné hmotnosti (graf 2) a nárůstu tělesné výšky (graf 3). Skupina KIM zvýšila svoji hmotnost během školního roku v průměru o 4,4 kg a tělesnou výšku o 6 cm, zatímco kontrolní skupina o 7,4 kg a vyrostla o 7 cm. Z grafu vyplývá, že děti zapojené do pohybového programu se během školního roku nedostaly na vstupní hodnoty kontrolní skupiny. Menší přírůstek váhy vypovídá o větším pohybovém vyčerpání KIM skupiny. Kontrolní skupina přibrala o 3,3 kg a vyrostla o 1 cm více než KIM skupina.

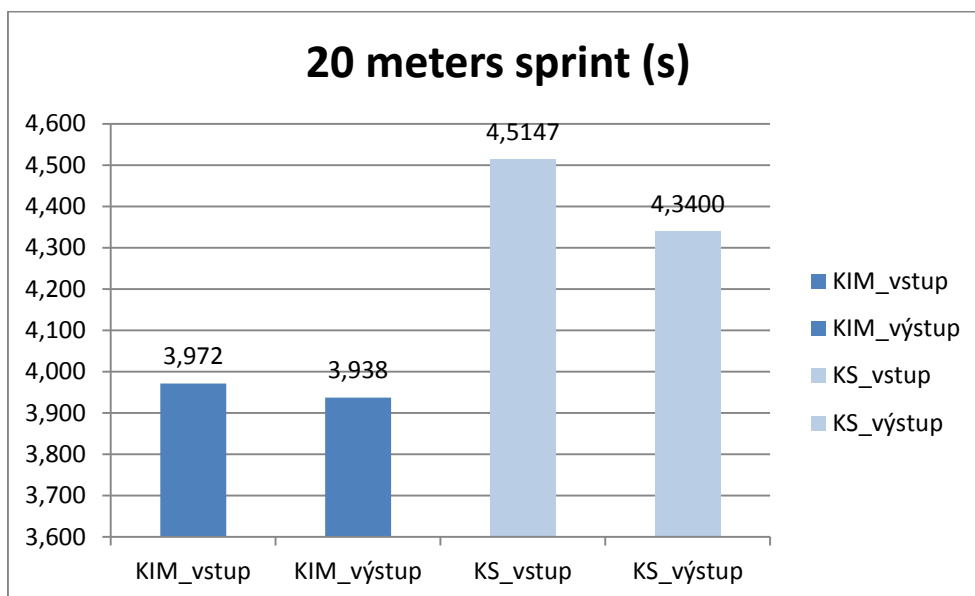


Graf 2 Nárůst tělesné hmotnosti, zdroj: vlastní



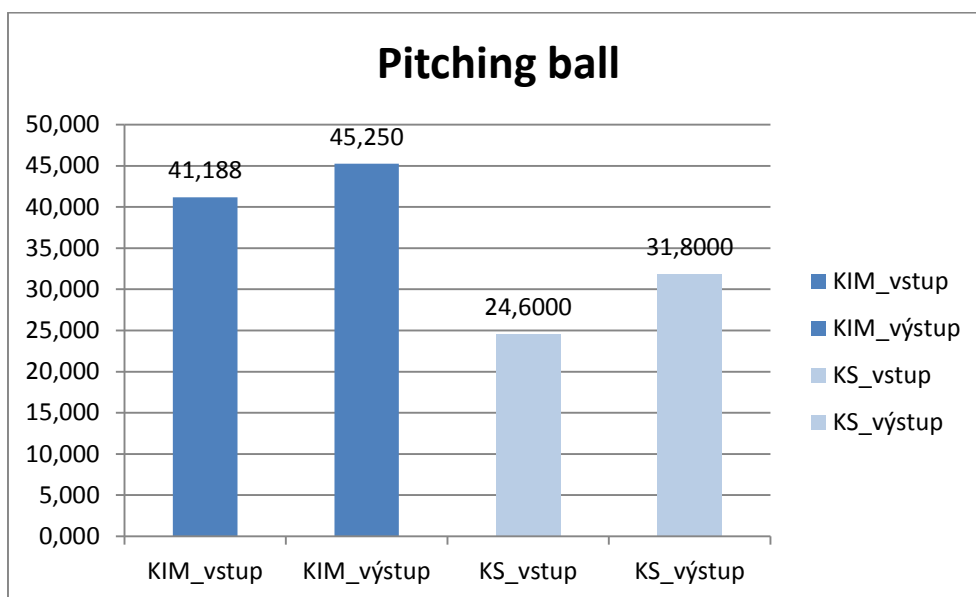
Graf 3 Nárůst tělesné výšky, zdroj: vlastní

Následující grafy se týkají již zmíněných 7 testů. Graf 4 je zaměřen na test rychlostních schopností. U tohoto testu se vzhledem k motorickému vývoji dětí dalo očekávat minimální zlepšení. KIM skupina v průměru zrychlila o 0,034 s a kontrolní skupina o 0,175 s. Naměřené hodnoty vyšly jako statisticky nevýznamné.

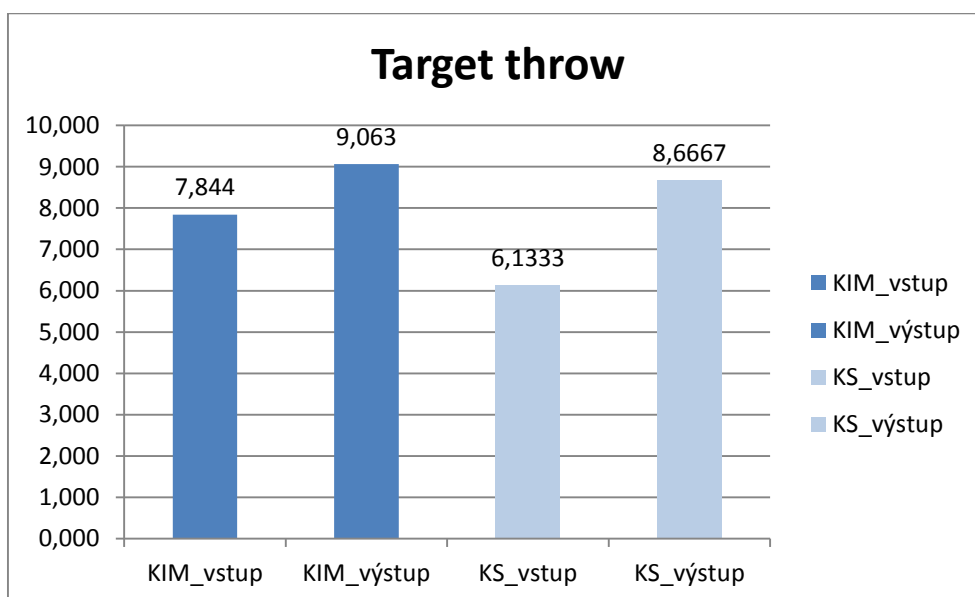


Graf 4 Sprint na 20 metrů, zdroj: vlastní

Testy především dovednostního charakteru, kterými jsou driblování a házení na cíl dopadly pro obě skupiny pozitivně. V driblingu (graf 5) se děti zařazené do pohybového programu v průměru zlepšily o 4,1 doteku. Kontrolní skupina se dokázala zlepšit o 7,2 doteku o zem, tedy o 3,1 doteku více než první skupina. V hodu na cíl (graf 6) naházela KIM skupina o 1,2 bodu více než v září. Kontrolní skupina získala ještě o 1,3 bodu více. Výsledný progres je o 2,5 bodu. Kontrolní skupina u obou testů dosáhla statisticky významných výsledků.

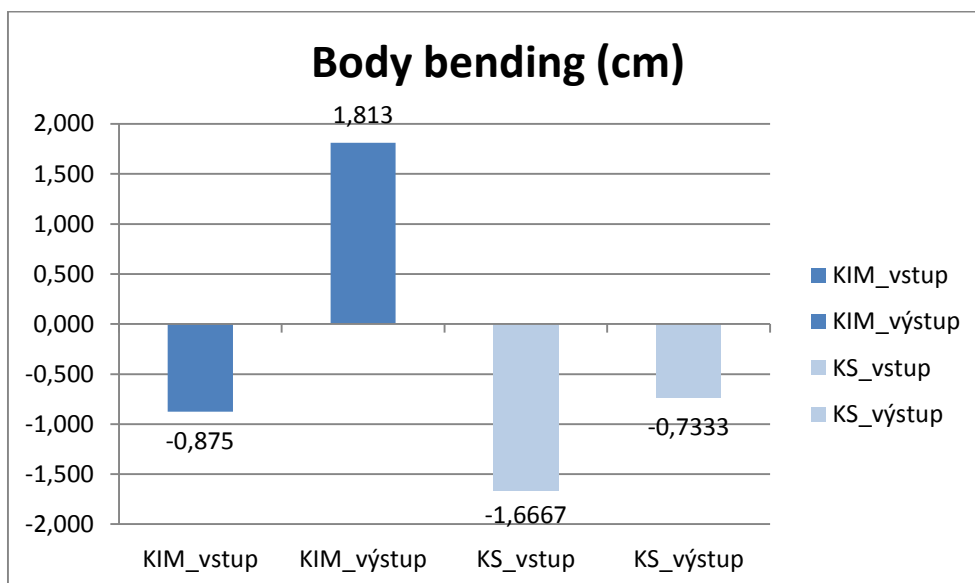


Graf 5 Driblování, zdroj: vlastní



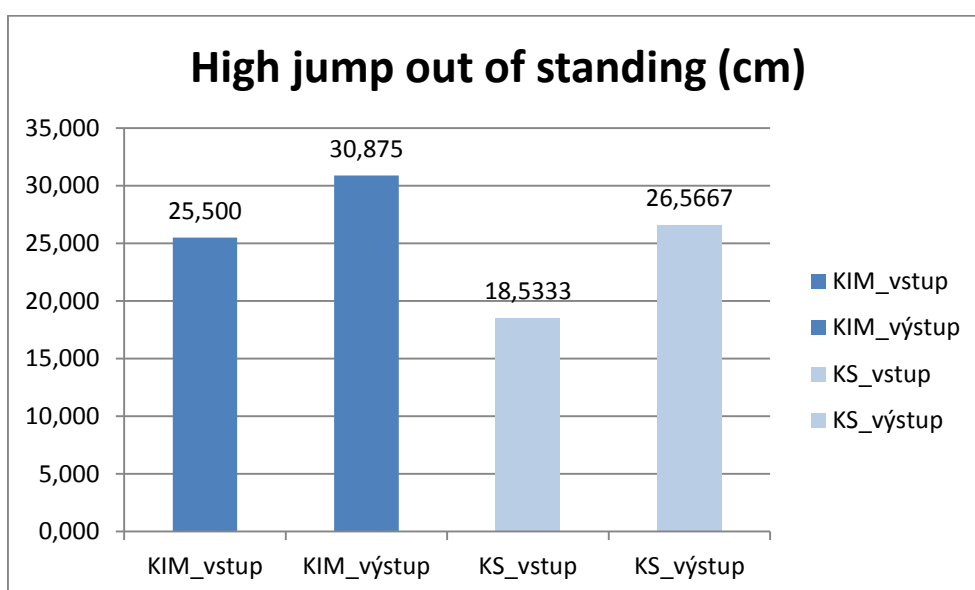
Graf 6 Házení na cíl, zdroj: vlastní

Známý test, který znázorňuje v cm dosah prstů pod, případně nad úroveň chodidel (graf 7) dopadl lépe pro kontrolní skupinu. Nicméně výsledky obou skupiny vyšly při výstupním testování hůře. KIM skupina se zhoršila v průměru o 2,7 cm, zatím co kontrolní skupina pouze o 0,9 cm.



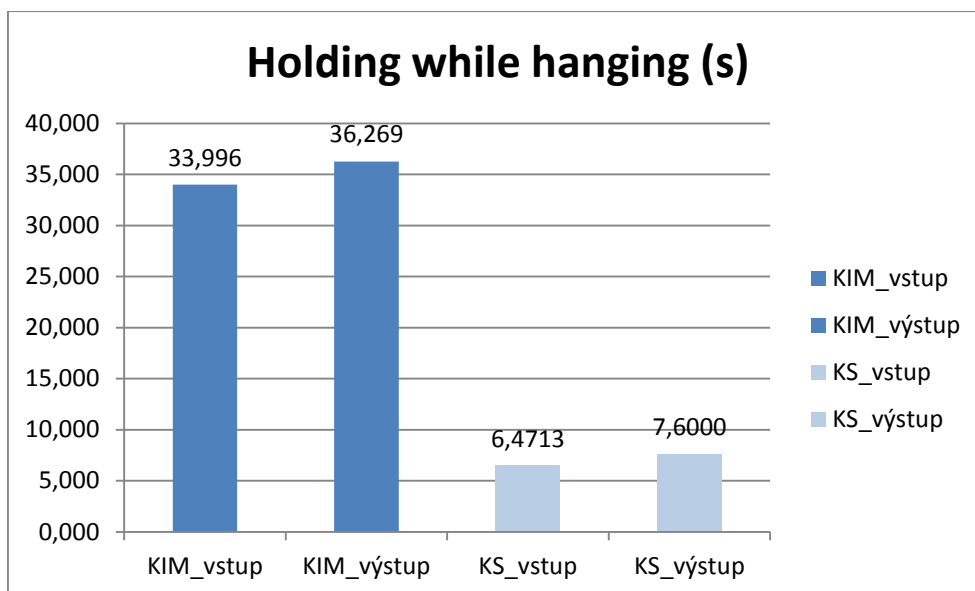
Graf 7 Hluboký předklon, zdroj: vlastní

Ve výskoku do výšky (graf 8) dosáhly soubory statisticky významného pokroku. Hodnoty KIM souboru se zlepšily o 5,4 cm. Děti z druhé skupiny vyskočily o 8 cm výše než v září. Kontrolní skupina se dokázala zlepšit o 2,6 cm více než KIM skupina.



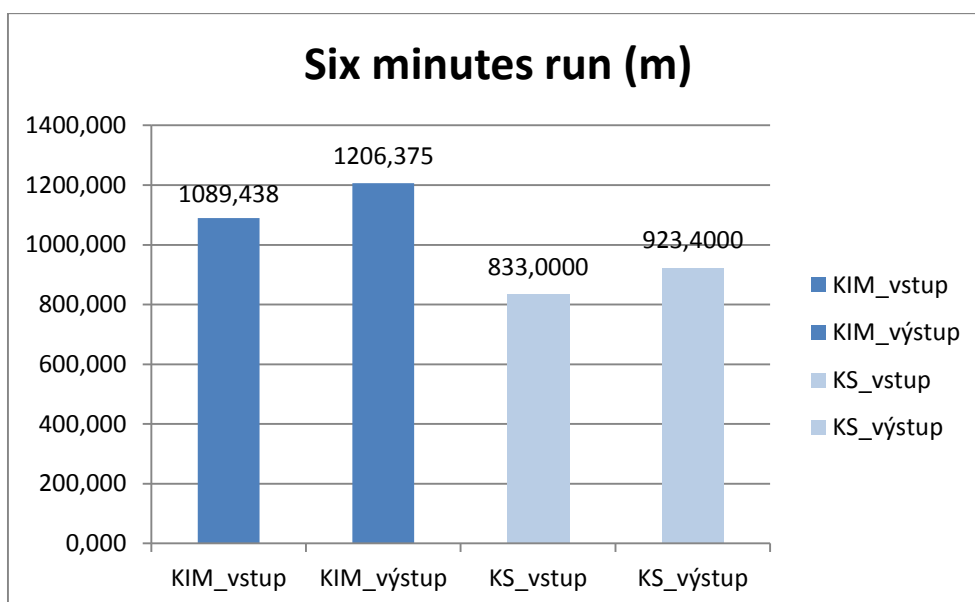
Graf 8 Výskok do výšky, zdroj: vlastní

Graf 9 ukazující výsledné hodnoty výdrže ve shybu vypovídá o výrazném rozdílu ve statické silové schopnosti žáků. Významnou roli hraje samozřejmě vyšší průměrná tělesná hmotnost kontrolní skupiny. Podobně jako u rychlostních schopností je zvýšení silových schopností v tomto věku minimální. KIM skupina se v průměru zlepšila o 2,3 s a kontrolní o 1,1 s.



Graf 9 Výdrž ve shybu, zdroj: vlastní

Závěrečný test v podobě šestiminutového běhu (graf 10) vykazuje úroveň vytrvalostních schopností. KIM skupina dopadla v aerobním posunu lépe. Zlepšila se v průměru o 116,9 m. Kontrolní skupina uběhla ve výstupním testování v průměru o 90,4 m.



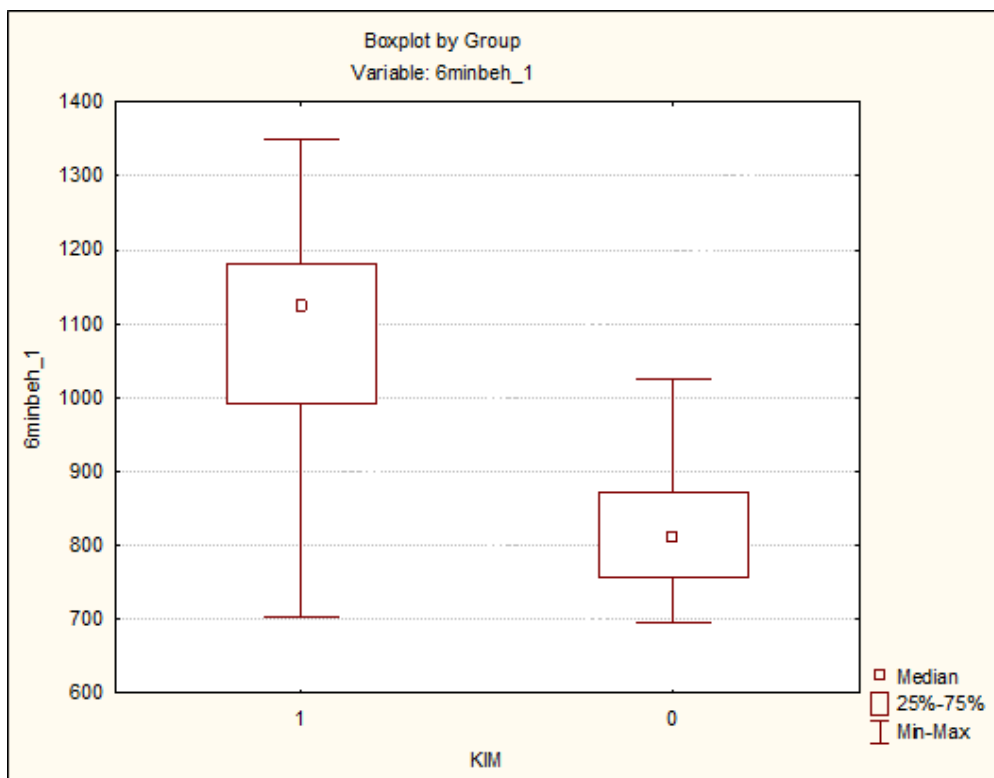
Graf 10 Šestimínutový běh, zdroj: vlastní

Také pro porovnání dvou nezávislých souborů byl použit tzv. neparametrický Mann-Whitney U-test, který jednotlivým hodnotám přidělí pořadí a pracuje s jeho součtem. Tabulka 2 vykazuje statistickou významnost vstupních a výstupních testů obou souborů.

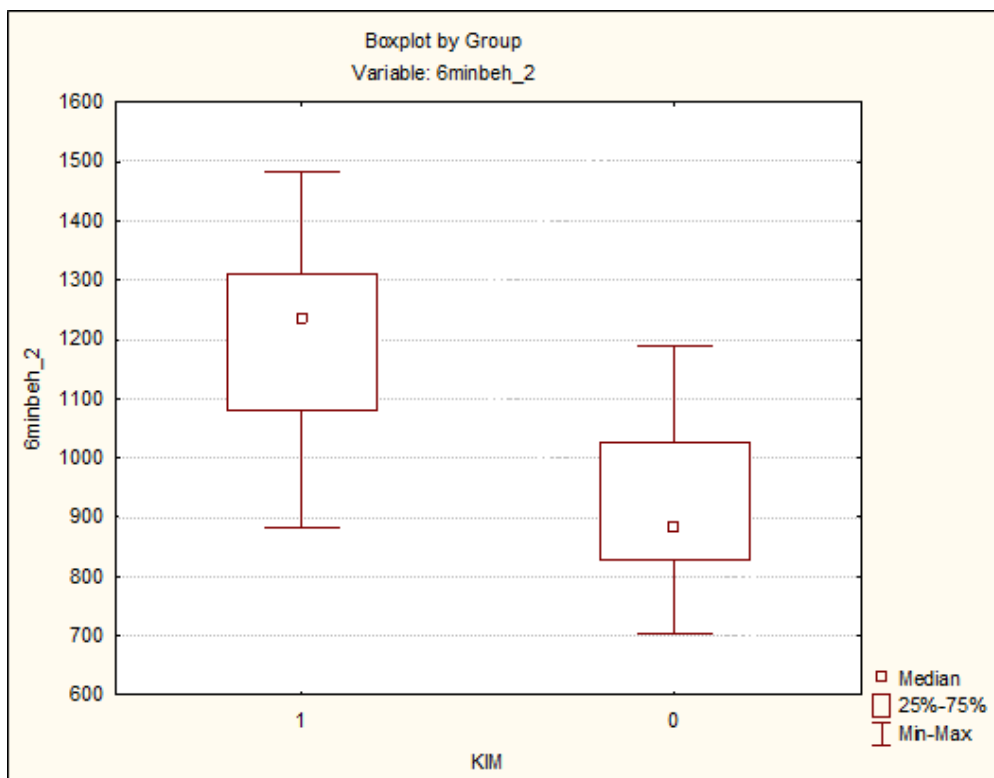
Mann-Whitney U-test							
Vstupní testování	U	Z	p-level	Výstupní testování	U	Z	p-level
hmotnost	28,5000	-3,61686	0,000298	hmotnost	26,0000	-3,71568	0,000203
výška	47,0000	-2,88558	0,003907	výška	51,0000	-2,72746	0,006383
20 meters sprint	46,0000	-2,92511	0,003444	20 meters sprint	50,5000	-2,74723	0,006010
Pitching ball	26,5000	3,69591	0,000219	Pitching ball	31,5000	3,49827	0,000468
Target throw	85,5000	1,36373	0,172653	Target throw	98,0000	0,86963	0,384505
Body bending	118,5000	0,05929	0,952719	Body bending	119,0000	0,03953	0,968469
High jump out of standing	48,0000	2,84605	0,004427	High jump out of standing	61,0000	2,33218	0,019692
Holding while hanging	5,0000	4,54577	0,000005	Holding while hanging	19,0000	3,99238	0,000065
Six minutes run	23,0000	3,83426	0,000126	Six minutes run	15,5000	4,13073	0,000036

Tabulka 2 Mann-Whitney U- test, zdroj: vlastní

Příkladem také přikládám ukázkové krabicové grafy neboli *boxplot* šestiminutového běhu. Krabicový graf zaznamenává i minimální a maximální hodnotu. V grafech je KIM skupina symbolizována číslem 1 a kontrolní skupina číslem 0. Graf 11 vyjadřuje výsledky vstupních a graf 12 výstupních testů.



Graf 11 Krabicový graf vstupního šestiminutového běhu, zdroj: vlastní



Graf 12 Krabicový graf výstupního testování šestiminutového běhu, zdroj vlastní

3.5.1 TESTOVÁNÍ HYPOTÉZY

Před zahájením výzkumu byla stanovena hypotéza:

H₁: Předpokládám, že děti zapojené do pohybového programu selepší v motorických schopnostech i dovednostech.

Na základě přiložených grafů a dostupných dat můžeme danou hypotézu potvrdit. Děti zapojené do pohybového programu KIM udělaly během 10 měsíců ve všech testech, s výjimkou hlubokého předklonu pohybový progres. Výraznější zlepšení zaznamenaly zejména v schopnostních testech zaměřených na explozivní odrazovou sílu a aerobní vytrvalost.

4 DISKUSE

Výzkumné soubory byly složeny z dětí ve věku mezi 10-11 lety. Riziko špatné individuální motivace a ovlivnění výsledků nepodáním maximálních výkonů lze minimalizovat na základě obecné vývojové charakteristiky mladšího školního věku (viz kapitola 2.4). Děti v tomto období začínají stále více usilovat o výsledky ve škole, případně ve sportu, tudíž by i jejich naměřené výsledky, měly být maximální. Faktor, který mohl do určité míry ovlivnit předvedené výkony je individuální zdravotní stav. Pro zaručení objektivnosti a správnosti byly získané informace zpracovány ve speciálním statistickém programu.

Ze získaných dat nám jasně vyplynulo, že děti zapojené do pohybového programu jsou z hlediska somatických a pohybových předpokladů na velmi dobré úrovni. Dokonce ve většině testů dosahovaly na začátku školního roku lepších výsledků než kontrolní skupina u výstupních testů. S tímto zjištěním souvisí vliv tělesných dispozic, které jsou přijatelnější u KIM skupiny. Po výstupním měření vychází, že kontrolní skupina je v průměru o 14 kg těžší a o 8 cm vyšší než KIM skupina. Dalším faktorem, který zcela jistě souvisí s ovlivněním tělesné hmotnosti, je také volnočasová pohybová aktivita. V KIM skupině se věnuje sportu převážná většina žáků, oproti tomu u kontrolní skupiny méně než polovina, konkrétně se jedná o 10 dětí.

Nejdříve jsme učinili porovnání vstupních a výstupních informací z testů jednotlivých skupin zvlášť. Velice pozitivní zjištění bylo, že obě dvě skupiny zaznamenaly určitý pohybový progres, který je však do určité míry dán motorickým vývojem dětí. Jedinou regresi zaznamenaly obě skupiny v testu prověřující svalovou flexibilitu. KIM skupina se v hlubokém předklonu zhoršila více a to o 2,7 cm. Výraznější zhoršení může být přikládáno většímu pohybovému zatížení a tím pádem i větším nárokům na kompenzační a protahovací cvičení. Bohužel pro tělesnou výchovu je ve škole stanoven minimální čas, do kterého je velice obtížné zakomponovat všechna potřebná tělesná cvičení. Obsah pohybového programu je zaměřen na prožitek dětí prostřednictvím všemožných soutěživých, zábavných a herních cvičení.

Z hlediska porovnání pohybového progresu obou skupin se nám potvrdil tzv. zákon výchozí hodnoty. Když tento zákon převedeme na naše testované soubory, znamená to, že děti, které jsou na začátku testování na vyšší úrovni, nemůžou udělat tak velký

pohybový posun jako děti nižší pohybové výkonosti. Proto nám tedy v některých testech vycházelo větší pohybové zlepšení u kontrolní skupiny.

V testech běh na 20 m a výdrž ve shybu dosahovala KIM skupina výrazně lepších výsledků. Z hlediska progresu se však obě skupiny zlepšily minimálně a výsledný rozdíl je statistický nevýznamný. Získané poznatky se daly očekávat vzhledem k požadavkům systematického, záměrného a cílevědomého rozvoje rychlostních a silových schopností.

Velice překvapujícím a zajímavým zjištěním bylo větší zlepšení kontrolní skupiny v dovednostních testech než u skupiny testovací. Odpověď, která stojí za výraznějším zlepšením, můžeme opět hledat na základě psychomotorického vývoje. Pro děti ve věku prepubescence je charakteristická zvýšená pohybová docilita (učenílivost). To znamená, že při vstupních testech se seznámily s dovednostními úkoly, se kterými se poté v červnu dokázaly vypořádat lépe. Děti v KIM skupině měly výchozí hodnoty lepší, tudíž bylo pro ně obtížnější dosáhnout v numerických hodnotách stejného či vyššího pokroku než kontrolní skupina (zákon výchozí hodnoty). Za zlepšením průměrného skóre kontrolní skupiny může také stát početnější zastoupení sportujících jedinců oproti prvnímu testování.

Poslední dva testy byly zaměřené na ověření explozivní svalové a vytrvalostní schopnosti. Ve výskoku do výšky dosáhly oba soubory statisticky významného zlepšení. Šestiminutový běh je pro nás velice podstatný test, který vypovídá o aerobní vytrvalosti a samozřejmě i aerobní zdatnosti dětí. Tento test dopadl lépe pro KIM skupinu. Děti dokázaly uběhnout o 116,9 m více a i oproti kontrolní skupině zaznamenaly výrazný a statisticky významný rozdíl. Pro ukázkou byl zvolen krabicový graf (graf 11 a 12). Tento graf ukazuje i hodnoty nejlepších a nejhorších výkonů. Z grafu lze vyčíst, že v KIM skupině se nejslabší výsledek zlepšil o necelých 200 m, přitom u kontrolní skupiny zůstal přibližně stejný. Neméně zajímavým poznatkem také je, že nejlepší výkon kontrolní skupiny se nevyrovná průměru KIM skupiny.

Důležité je také samozřejmě zohlednit pohybovou aktivitu dětí, která je vykonávána mimo osnovy školy. Tato aktivita má samozřejmě vliv na konečné výsledné informace, protože děti mohly rozvíjet své schopnosti a dovednosti mimo školu. Ve skupině KIM se vyskytuje více sportujících jedinců. Objektivně musím dodat, že tito žáci, mají ke sportu blíže a jejich výsledky mohly být více ovlivněny jejich mimoškolní pohybovou aktivitou. Tento faktor nelze z výsledných výsledků nijak odečíst a vypočítat,

nicméně není v rozporu s filozofií celého projektu. Protože hlavním cílem KIM je vzbudit touhu po pohybu tak, aby se děti sportu věnovaly také ve svém volném čase.

5 ZÁVĚR

Mezinárodní pohybový program *Kids in motion* přichází s novým pojetím tělesné výchovy, jejíž podstatou je nabádat děti ke sportu vyzkoušením mnoha sportů a pohybových úkolů. Zajistit dětem více pohybu je dle mého názoru velice důležité z hlediska snižování stále se zvyšujícího výskytu obezity u dětí a mládeže a s tím spojeného nárůstu civilizačních onemocnění např. diabetes mellitus I. typu.

V rámci tohoto programu jsem měl možnost docházet a poskytovat pomocnou ruku při samotných vyučovacích jednotkách. Na dětech byl vidět kladný a přirozený vztah k pohybu, který byl podporován pestrým obsahem hodin. Jsem přesvědčen, že převážná většina cvičení a pohybových úkolů děti bavila, což je první úspěšný předpoklad pro splnění výše zmiňovaného cíle programu. Pro děti nebyly překážkou ani sporty, se kterými se tak často nesetkávají. Zde mám na mysli zejména tanec. Musím dodat, že děti se s hodinami tance vypořádaly skvěle. Obecně jsem měl z dětí pocit, že větší nadšení projevovaly u sportů, se kterými se tak často nesetkávají, nebo se jim nevěnují ve svém volném čase. Jelikož se jedná o inovativní pojetí tělesné výchovy, věnoval jsem značnou část práce představení a ukázkovým hodinám všech odučených sportovních disciplín (viz kapitola 3.1-3.3).

Cílem bakalářské práce bylo posoudit, zda pohybový program KIM, který nahrazuje hodiny tělesné výchovy, pomůže ke zlepšení motorických schopností a dovedností. Na základě získaných dat lze vyvodit závěr, že děti během 10 měsíců, kdy podstoupily speciální výuku tělesné výchovy, zaznamenaly zejména schopnostní, ale i dovednostní progres. Pohybový program můžeme tedy považovat za užitečný z hlediska pozitivního ovlivnění motoriky.

Jako student pedagogické fakulty bych chtěl dodat, že jsem velice rád za možnost spoluúčasti na aplikování tohoto nového pohybového programu. Díky detailnějšímu seznámení s KIM jsem získal spoustu zajímavých her a cvičení, která jsem se také snažil přenést do této bakalářské práce. Z absolvované praxe se mi potvrdilo, že cílem tělesné výchovy je především prožitek. Prožitku u dětí mladšího školního věku bude docíleno, pokud ve vyučovací jednotce budou pohybové úkoly obsahovat pestrost, variabilitu, soutěživost a hru.

6 RESUMÉ

Výsledné informace této bakalářské práce zhodnocují účinnost speciálního vyučovacího programu z hlediska zlepšení pohybových předpokladů dětí mladšího školního věku. Pohybový program, který nese název *Kid in motion* je zastřešen mezinárodním projektem *Comenius*. Tento program zcela nahrazuje hodiny tělesné výchovy a je aplikován na žáky 5. ročníku 11. základní školy v Plzni. Výzkum je proveden pomocí metod vstupního i výstupního testování vybrané a kontrolní skupiny, u které probíhají klasické hodiny tělesné výchovy. Teoretická část práce obsahuje charakteristiku pohybových předpokladů, strukturu vyučovacích hodin a popis dětí mladšího školního věku. V praktické části se nachází popis projektu, rozbor jednotlivých vyučovacích jednotek a ověření účinku cvičebního programu. Závěr práce se věnuje porovnávání získaných výsledků a také vytvořením závěrů pro tělovýchovnou praxi.

The results of my bachelor thesis stand as a result of efficiency testing of special education program that is focused on improvement of physical capabilities of pre-school children. The program – called “Kid in Motion” – is shielded by international project “Comenius”. The program, that was the base of my work, stands as replacement of the physical education courses and is applied on 5th graders of 11th Elementary school in Pilsen. My research was based on the method of input/output testing of sampling group that also has the classical physical education courses. Theoretical part of work consists of the description of motion capabilities, structure of teaching classes and also the description of basic characteristics of pre-school youngsters. In practical part, I am concerned with description of “Kids in Motion” single course units and verification of effects of this programme. Conclusion of my thesis is focused on comparison of results and creating of conclusions and advices for physical education praxis.

7 SEZNAM LITERATURY

1. BARTÍK, P. (2009). *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
2. BURSOVÁ, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-0948-2
3. ČELIKOVSKÝ, S. a. (1977). *Antropomotorika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 1041-0300
4. DOVALIL, J. a. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5
5. DVOŘÁKOVÁ, H. (2012). *Školáci v pohybu tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3733-1
6. CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D., & VOTÍK, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-500-6
7. KORVAS, P., & CACEK, J. (2009). *Integrovaná výuka a tělesná výchova na vysoké škole*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4988-8
8. KOUBA, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: JUPF. ISBN 80-7040-137-0
9. LEVINE, E. L., & MUNSCH, J. (2015). *Child Development From Infancy to Adolescence: An Active Learning Approach*. SAGE Publications.
10. MAREŠ, J. a. (2002). *Sociální opora u dětí a dospívajících II*. Hradec Králové: Nucleus. ISBN 80-86225-36-4
11. MĚKOTA, K., & BLAHUŠ, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
12. PERIČ, T. a. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4218-2
13. RIEDER, M., & VOLKER, Z. (2014). *Curriculum of the Training Course KIDS IN MOTION*. SPORTAG GbR.
14. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., & HÁLTOVÁ, B. (2011). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1602-5

15. VOTÍK, J. (2005). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0463-3
16. ZVONAŘ, M., & DUVAČ, I. a. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5380-9

Internetové zdroje

1. Daniel A. Doyle, Physical Growth of Infants and Children, [online]. [cit. 2015-03-8]. Dostupné z: http://www.merckmanuals.com/home/childrens_health_issues/growth_and_development/physical_growth_of_infants_and_children.html?qt=child%20development&alt=sh
2. Kids-in-motion, [online]. [cit. 2015-03-23]. Dostupné z: http://www.kids-in-motion.eu/en/index.php?Kids_in_Motion
3. Tv1.ktv-plzen, Pohybové předpoklady [online]. [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/pohybove-schopnosti/pohybove-predpoklady.html>
4. Tv4.ktv-plzen, Struktura, [online]. [cit. 2015-03-9]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/vyucovaci-jednotka-telesne-vychovy/struktura.html>

8 SEZNAM OBRÁZKŮ, FOTOGRAFIÍ, TABULEK A GRAFŮ**Seznam obrázků**

Obrázek 1 Rozdělení motorických schopností (Meinel & Schnabel)	7
Obrázek 2 <i>5-fingers contract</i>	15
Obrázek 3 Dětský záznamový arch	17
Obrázek 4 20 meters sprint	38
Obrázek 5 Pitching ball	38
Obrázek 6 Target throw	39
Obrázek 7 Body bending	40
Obrázek 8 High jump out of standing	40
Obrázek 9 Holding while hanging	41
Obrázek 10 Six minutes run	42
Obrázek 11 Záznamový arch motorických testů	III

Seznam fotografií

Fotografie 1 <i>Open start</i>	16
Fotografie 2 Atletika	19
Fotografie 3 Badminton	23
Fotografie 4 Florbal	28
Fotografie 5 Házená	30
Fotografie 6 Vyplněný záznamový arch účastníka programu	III

Seznam tabulek

Tabulka 1 Wilcoxonův test	43
Tabulka 2 Mann-Whitney U- test	49
Tabulka 3 Hodnoty 1. testování	I
Tabulka 4 Hodnoty 2. testování	II

Seznam grafů

Graf 1 Vývoj tělesné výšky a hmotnosti chlapců a dívek	11
Graf 2 Nárůst tělesné hmotnosti	44
Graf 3 Nárůst tělesné výšky	44
Graf 4 Sprint na 20 metrů	45
Graf 5 Driblování	46
Graf 6 Házení na cíl	46
Graf 7 Hluboký předklon	47
Graf 8 Výskok do výšky	47
Graf 9 Výdrž ve shybu	48
Graf 10 Šestimínutový běh	49
Graf 11 Krabicový graf vstupního šestiminutového běhu	50
Graf 12 Krabicový graf výstupního testování šestiminutového běhu	50

9 PŘÍLOHY

Proband	Skupina	Hmotnost	Výška	20m sprint	Pitching ball	Target throw	Body bending		High jump	Holding while hanging	6 minutes run
1	1	40,7	1,48	4,18	38	5	0	-5	20	17,23	927
2	1	30,4	1,39	3,75	27	6,5	5	10	34	40	1278
3	1	27,2	1,3	3,91	52	7,5	-7	-12	32	52	1242
4	1	43,5	1,52	3,4	35	14	7	15	29	14,4	1134
5	1	32,3	1,43	3,94	58	9,5	-6	-6	31	39,67	1080
6	1	35,6	1,48	4,08	42	12	5	5	29	23,5	1134
7	1	39	1,46	4,4	35	10	-5	-5	26	10,28	702
8	1	32,9	1,43	4,15	46	10	-2	-4	16	13,4	1350
9	1	30,7	1,43	3,9	53	3,5	-1	-1	25	36,05	918
10	1	35	1,44	3,93	48	5	-5	-9	27	28,9	1080
11	1	30,4	1,38	3,4	40	10,5	-6	-8	28	38,56	1134
12	1	27,2	1,36	4,4	41	9	9	20	18	13,8	1125
13	1	32,1	1,4	3,72	47	8	-2	-2	29	80,6	1228
14	1	26,2	1,31	4,2	37	4	0	-1	18	72,2	918
15	1	35,1	1,37	4,13	38	4	-6	-8	22	32,55	1056
16	1	43	1,5	4,06	22	7	0	0	24	30,8	1125
17	0	40,4	1,56	4,31	30	5	-7	-6	23	10,16	981
18	0	47,7	1,42	5,9	23	2	-1	0	14	3,2	756
19	0	39	1,45	4,02	27	8	14	10	20	4,24	1026
20	0	40	1,42	4,64	17	8	5	5	20	2	756
21	0	45,3	1,52	4,11	29	12	-21	-21	22	5,21	873
22	0	31,2	1,41	4,1	35	3	-16	-18	29	10,73	810
23	0	50	1,62	3,99	36	12	3	2	20	8,4	756
24	0	55,9	1,53	4,64	42	4	0	-3	22	4,2	696
25	0	46,7	1,51	4,42	17	6	-6	-7	22	16,1	1026
26	0	35,5	1,46	4,38	17	7	-6	-7	10	4,25	711
27	0	52,3	1,52	4,31	24	5	0	-3	15	6,48	774
28	0	53,5	1,53	4,5	15	2	3	-2	7	1	765
29	0	35,9	1,48	3,83	22	11	11	10	25	10,2	864
30	0	46,4	1,44	4,44	30	5	-3	-7	17	5,2	837
31	0	53,4	1,53	6,13	5	2	-1	-4	12	5,7	864

Tabulka 3 Hodnoty 1. testování, zdroj vlastní

Proband	Skupina	Hmotnost	Výška	20m sprint	Pitching ball	Target throw	Body bending		High jump	Holding while hanging	6 minutes run
1	1	44,6	153,5	4,1	52	11	-3	3	25	12,7	1052
2	1	33,3	141,5	3,8	44	9	11	10	31	53,08	1311
3	1	30	134	3,8	54	12	-5	-7	35	70	1400
4	1	45	159	3,5	59	12	13	11	28	48	1278
5	1	37,5	149,5	3,4	52	7	-5	-8	33	33	1080
6	1	42	157	3,9	35	9	19	17	37	27,25	1080
7	1	49,8	157	4,5	43	9	-4	-6	35	5,5	1080
8	1	37,6	150	3,8	44	10	9	5	26	27,47	1483
9	1	34	151	4,3	55	13	0	-2	27	29,5	1269
10	1	38,8	146,5	3,8	40	12	-7	-8	33	24	1111
11	1	33	144	3,6	41	10	-6	-8	34	58	1344
12	1	30	140	4,2	48	5	14	14	25	25,63	1311
13	1	39	152	3,6	56	5	-2	0	30	76	1305
14	1	28,2	136,4	4,4	41	9	-4	-5	31	46	884
15	1	40,5	144	4	34	9	-6	-7	27	15,02	1116
16	1	49	159,5	4,3	26	3	5	4	37	29,15	1198
17	0	46,2	164,5	4,1	37	9	0	-1	25	11	918
18	0	57	150,7	4,4	33	7	-6	-9	16	2	702
19	0	44	153,3	4,3	29	7	20	17	31	6	848
20	0	41,5	150,7	4,3	29	7	5	0	26	4	819
21	0	53,7	156,5	4	26	8	-21	-22	25	13	871
22	0	36	147	3,8	42	10	-20	-21	35	36	1026
23	0	49,5	167	4,3	25	6	6	6	30	5	999
24	0	64	159	5,2	37	7	-5	-7	23	0	828
25	0	58,1	159	4	28	12	-2	-4	30	13	945
26	0	42,6	155,5	4,4	22	12	3	2	25	6	1188
27	0	62,9	159	4,2	38	14	-1	0	22	7	877
28	0	65,8	161	4,6	28	6	-1	-3	28	0	1080
29	0	50	154	4,1	29	9	17	13	43	5	1043
30	0	53	150	4,6	48	8	-4	-4	22	6	825
31	0	60	160	4,8	26	8	-2	-3	17,5	0	882

Tabulka 4 Hodnoty 2. testování, zdroj vlastní

School: _____
 Name, first name: _____
 Class: _____ Age: _____
 Date: _____ Trainer: _____

Start
number



With the support of the
Lifelong Learning Programme
of the European Union



Sports motoric assessment			
Test no.	Test name	Time in seconds	
1	20 meters sprint	1 st try	2 nd try
2	Bouncing a ball	Overall score	
3	Throw onto target	1 st attempt	
		2 nd attempt	
		3 rd attempt	
		4 th attempt	
		5 th attempt	
		Overall score	

Sports motoric assessment		
4	Bend forward	plus/minus (in cm)
5	High jump	Difference (in cm)
6	Hold while hanging	Time in seconds
7	6 minutes run	Amount of laps

Obrázek 11 Záznamový arch motorických testů, zdroj: (Rieder & Volker, 2014)

Enthusiasm form

Name: Anna
 School: 11.25 PLZEŇ
 Class: 5.B

Legend (please mark each):
 1 I loved it very much
 2 I loved it
 3 It was OK
 4 I didn't like it that much
 5 I didn't like it at all

Soccer

1 st Unit	1	2	3	4	5
2 nd Unit	1	2	3	4	5
3 rd Unit	1	2	3	4	5
4 th Unit	1	2	3	4	5

Handball

1 st Unit	1	2	3	4	5
2 nd Unit	1	2	3	4	5
3 rd Unit	1	2	3	4	5
4 th Unit	1	2	3	4	5

Basketball

1 st Unit	1	2	3	4	5
2 nd Unit	1	2	3	4	5
3 rd Unit	1	2	3	4	5
4 th Unit	1	2	3	4	5

Uni-Hockey

1 st Unit	1	2	3	4	5
2 nd Unit	1	2	3	4	5
3 rd Unit	1	2	3	4	5
4 th Unit	1	2	3	4	5

Badminton

1 st Unit	1	2	3	4	5
2 nd Unit	1	2	3	4	5
3 rd Unit	1	2	3	4	5
4 th Unit	1	2	3	4	5

Tennis

1 st Unit	1	2	3	4	5
2 nd Unit	1	2	3	4	5
3 rd Unit	1	2	3	4	5
4 th Unit	1	2	3	4	5

Tabletennis

1 st Unit	1	2	3	4	5
2 nd Unit	1	2	3	4	5
3 rd Unit	1	2	3	4	5
4 th Unit	1	2	3	4	5

Gymnastics

1 st Unit	1	2	3	4	5
2 nd Unit	1	2	3	4	5
3 rd Unit	1	2	3	4	5
4 th Unit	1	2	3	4	5

Athletics

1 st Unit	1	2	3	4	5
2 nd Unit	1	2	3	4	5
3 rd Unit	1	2	3	4	5
4 th Unit	1	2	3	4	5

Dance

1 st Unit	1	2	3	4	5
2 nd Unit	1	2	3	4	5
3 rd Unit	1	2	3	4	5
4 th Unit	1	2	3	4	5

Fotografie 6 Vyplněný záznamový arch účastníka programu, zdroj: vlastní