

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ S VYBRANÝMI
POMŮCKAMI PRO ŽÁKY 1. STUPNĚ
ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Aneta Hartmannová

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2018

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

V Plzni, 27. června 2018

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení mé diplomové práce, za její laskavý přístup a cenné rady, které mi během zpracování poskytla. Také bych ráda poděkovala mé kamarádce Tereze Kořínkové a příteli Davidovi Mestekovi, kteří mi byli po celou dobu oporou.

Obsah

1 ÚVOD	3
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
3 ZDRAVÍ A ÚLOHA POHYBU V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	5
3. 1 Držení těla	7
3. 1. 1 Komponenty držení těla	8
3. 1. 2 Odchytky od správného držení těla	10
4 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ.....	12
4. 1 Uvolňovací cvičení.....	13
4. 2 Protahovací cvičení	14
4. 3 Posilovací cvičení.....	16
5 KOMPENZAČNÍ POMŮCKY	18
5. 1 Gymnastický míč.....	18
5. 1. 1 Cvičíme s velkým míčem	23
5.2 Overbally	27
5. 3 Švihadla.....	29
5. 4 Gumové pasy – Thera-Bandy.....	31
5. 5 Obruče	32
6 PRAKTICKÁ ČÁST	36
6. 1 Zásobník cviků s velkým gymnastickým míčem	36
6. 1. 1 Kompenzační cvičení s gymnastickými míči pro žáky prvních tříd.....	37
6. 1. 2 Ukázková sestava cviků s velkým míčem pro žáky třetích tříd.....	44
6. 1. 3 Ukázková sestava cviků pro žáky pátých tříd	48
6. 2 Zásobník cviků s overbally.....	51
6. 2. 1 Zařazení overballů do vyučovací jednotky tělesné výchovy v prvních třídách.....	51
6. 2. 2 Kompenzační cvičení s overbally pro žáky třetích tříd	57
6. 2. 3 Kompenzační cvičení s overbally pro žáky pátých tříd.....	61
6. 3 Zásobník cviků se švihadly	65
6. 3. 1 Zařazení švihadel do vyučovací jednotky tělesné výchovy v prvních třídách třída	65
6. 3. 2 Kompenzační cvičení se švihadly pro žáky třetích tříd	75
6. 3. 3 Kompenzační cvičení se švihadly pro žáky pátých tříd	76
6. 4 Sestava cviků s posilovací gumou pro průpravnou a závěrečnou část hodiny TV.....	78
6. 4. 1 Sestava cviků pro žáky prvních tříd	78
6. 4. 2 Sestava cviků pro žáky třetích tříd	80
6. 4. 3 Sestava cviků pro žáky pátých tříd zaměřená na posilování s Thera-bandem	83
6. 3 Zásobník cviků s obručemi.....	85

6. 3. 1 Zařazení obručí do vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky prvních tříd	85
6. 3. 2 Kompenzační cvičení s obručemi pro žáky třetích tříd	89
6. 3. 3 Kompenzační cvičení s obručemi pro žáky pátých tříd.....	91
7 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....	95
8 ZÁVĚR.....	102
9 RESUMÉ.....	104
10 RESUME.....	105
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	106
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A PŘÍLOH.....	108

1 ÚVOD

Nejčastější odchylky od správného držení těla vznikají právě v mladším školním věku, kdy dochází k prudkému růstu kostry. Svaly, svalové úpony a šlachy mnohdy tempu kosterního růstu nestačí, to vede k odchýlkám od správného držení těla, na kterém se projevuje i nečinnost některých svalů.

Současný životní styl je velkou hrozbou pro nás a naše děti. V dnešní době je nejčastější chybou neúměrně dlouhé setrvávání v jedné poloze např. při sledování televize, hraní počítačových her a „brouzdání“ po sociálních sítích na tabletu nebo na mobilu a nedostatek příležitosti k pohybu vůbec. Tento životní styl a nedostatečná pohybová aktivita může způsobit tělesné i funkční změny, při kterých dochází ke vzniku vadného držení těla. Nejčastější odchylky od správného držení těla vznikají právě v mladším školním věku, kdy dochází k prudkému růstu kostry. Svaly, svalové úpony a šlachy mnohdy tempu kosterního růstu nestačí, to vede k odchýlkám od správného držení těla, na kterém se projevuje i nečinnost některých svalů. Pokud ponecháme jednotlivé odchylky bez povšimnutí, stanou se postupně tato oslabení vadou. Důležité je začít co nejdříve s cílenou výchovou a s posilováním správných stereotypů a s prevencí těch špatných v pohybech a v držení těla.

Děti školního věku se učí především činností a pohybem a zároveň potřebují co nejvíce volnosti a svobody. Důležitá je motivace dětí ke cvičení. Cvičení nesmí být nudné a stereotypní, ale musí probíhat formou hry. Volba cviků musí odpovídat možnostem a úrovni motorického a psychického vývoje dětí.

Uvedené téma diplomové práce jsem si zvolila proto, že jsem po mé matce zdělila skoliotické držení těla. Od raného dětství jsem docházela na různé rehabilitace a na zdravotní tělocvik. Můj problém se umocnil, když jsem ve svých patnácti letech byla účastníkem vážné dopravní nehody, při které mi popraskaly a snížily se hrudní obratle. Od té doby se zabývám nejrůznějšími cvičení pro podporu správného držení těla, a proto bych ráda věnovala pozornost kompenzačním cvičením s vybranými pomůckami pro žáky prvního stupně a jejich zařazení do hodin tělesné výchovy, jejichž cílem bude prevence vadného držení těla a jeho náprava.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem diplomové práce je zařazení kompenzačních cvičení do příprav hodin tělesné výchovy a jejich realizace především v průpravné části vyučovací jednotky tak, aby podporovaly správné držení těla, motivovaly děti k pohybu, rozvíjely jejich psychomotoriku a spolupráci. Zásobník cviků bude předložen ve formě fotodokumentací z vlastních hodin cvičení a podrobným popisem jednotlivých cviků.

Kompenzační cvičení jsem rozdělila pro první, třetí a páté třídy. V první třídě, ve které jsem třídní učitelkou, jsem rozšířila použití jednotlivých kompenzačních pomůcek do celé vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Úkolem mé diplomové práce je na základě odborné literatury zpracovat rozbor zkoumaného problému a sestavit přehled základních kompenzačních cvičení pro žáky prvního stupně s vybranými pomůckami.

3 ZDRAVÍ A ÚLOHA POHYBU V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Tato kapitola popisuje nezastupitelnou roli pohybu v životě člověka, jeho vliv na jednotlivé složky lidské osobnosti. Dále upozorňuje na respektování didaktické zákonitosti s ohledem na individuální zvláštnosti každého jedince.

Součástí třetí kapitoly je podkapitola zabývající se držením těla. Porovnáme zde definice od tří autorů, rozebereme jednotlivé komponenty držení těla a budeme se také věnovat odchýlkám od správného držení těla.

„Zdraví chápeme jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody“ (Mužik, Krejčí, s. 3, 1997).

Pohybová činnost je účinným prostředkem prevence zdraví, především srdečně cévních chorob. Nedostatek pohybu vede k dalším onemocněním, např. kosterně svalového aparátu. Pohybové aktivity také ovlivňují psychickou kondici jedince. U dětí má pohybová činnost i socializační význam a je vhodným vyplněním volného času, a tím slouží i jako preventivní prostředek proti nežádoucím sociálním jevům (Mužik, Krejčí, 1997).

Tělesný pohyb ve vývoji jedince má nezastupitelný význam, je potřebou zdravého růstu a prostředkem preventivní péče o zdraví. Pohyb je řízen centrální nervovou soustavou, díky níž ovlivňuje psychickou stránku jedince a jeho vlastnosti jakou jsou poctivost, sebedůvěra, vůle, intelekt apod.

Působení pohybové činnosti na jednotlivé složky osobnosti člověka se během života mění. U dětí má pohybová činnost zejména formativní vliv na tvar a funkci jednotlivých vyvíjejících orgánů a celého těla. U dospělých má pohybová aktivita vliv na udržování jednotlivých funkcí a jejich struktur. Z fyziologického hlediska pohyb stimuluje činnost všech orgánů a podílí se na udržování stálosti homeostázy.

Při pohybové aktivitě prováděné v každém věkovém období je nezbytné vždy respektovat didaktické zákonitosti s ohledem na individuální zvláštnosti každého jedince, a to především jeho aktuální zdravotní stav a úroveň tělesné zdatnosti. Obsahová náplň tělesné aktivity by také měla respektovat subjektivní naladění a pocity. Pohyb by se měl stát každodenní součástí denního režimu jedince. Měl by být zaměřen především na udržování svalové rovnováhy a optimálního držení těla. Také by měl plnit funkci relaxační s protistresovým účinkem (Bursová, 2005).

Již od narození se vytváří základy pro zdravý život. Ideálními podmínkami pro zdravý vývoj dítěte jsou rodičovská péče a láska, výchova v harmonickém rodinném prostředí spolu s úctou a tolerancí. Také je nezbytná pravidelná pohybová činnost s dostatečným pobytem v přírodě a správná výživa.

Je nesmírně důležité vést dítě k přiměřenému dělení času mezi povinnostmi, zábavou a pohybovou aktivitou. Pokud si dítě tyto návyky neupevní, získává je později velmi obtížně. Důležitým aspektem v přípravě dětí na život je škola, jejímž úkolem je žáky nejen vychovávat a vzdělávat, ale také vycházet vstřícně jejich životním potřebám. Přestože je pohybová činnost jednou z nejvýznamnějších potřeb dítěte a neméně důležitou roli hraje v životě dospělých, v současné době převládá ve společnosti hypokinetický životní styl. Z toho důvodu je důležité zařadit více pohybu do vyučování ve škole. Strnulé sezení v lavicích během vyučování je také považováno za zátěž pro dětský organismus. Proto je vhodné vytvořit podmínky pro pohybovou rekreaci žáků o přestávkách a propojení pohybové činnosti s učební látkou vyučovacích předmětů. Vhodná je také změna pracovní polohy během dne při učení a podle potřeby zařazovat jednoduchá protahovací a uvolňovací cvičení (Mužík, Krejčí, 1997).

„Školní tělesná výchova je výchovným předmětem a měla by skutečně představovat proces neustálé tělesné a duševní kultivace žáků při provádění konkrétních pohybových činností, a to ve specifických sociálních vazbách, v zájmu sociálního zdraví jedince“ (Mužík, Krejčí, 1999, s. 22).

Pedagog prvního stupně s žáky prožívá jejich radosti a strasti, jeho kontakt s nimi je velmi široký. Důležité je, aby učitel volil postup výuky, který je dětem přirozený, přiměřený jejich věku. Dětem škodí strach, ponížení, neúspěch a nepochopení (Mužík, Krejčí, 1997).

3. 1 Držení těla

„Držení těla lze definovat různě: nejobecněji tak, že jde o individuálně specifický způsob řešení klasické úlohy, jak se vyrovnat s gravitací, jak udržet tělo v rovnováze.

Navenek se držení těla projevuje jako určité prostorové uspořádání jednotlivých částí těla ve staticky náročných polohách, např. ve stoji, a zachovává si charakteristické rysy i tehdy, je-li člověk v pohybu. Z hlediska řízení hybnosti jde vlastně o realizaci řízení hybnosti stereotypu každého z nás“ (Čermák, Chvalová, Botlíková, 1998, s. 26).

„Charakteristickým znakem člověka je vzpřímené držení těla, vzpřímená postava (latinsky – postura). Můžeme říci, že vzpřímená postava je jen pro člověka typický způsob přizpůsobení se na zemskou tíži, jímž je zároveň určen i celkový charakter jeho motoriky. Ze vzpřímené postavy můžeme pak odvodit stoj a také hlavní pohyby člověka, chůzi a běh.

Pokud chceme hodnotit držení těla člověka, nelze pouze hodnotit celkový vzhled, ale i stavbu celého těla, tělesné proporce a funkční stav jeho podpůrného a pohybového aparátu“ (Kopecký, 2014, s. 47).

„Individuálně optimální (často používaný termín „správné“) držení těla je jedním ze základních předpokladů správného zapojování odpovídajících svalových skupin v průběhu pohybu a efektivního provádění jednotlivých kompenzačních cvičení. Kromě toho však umožňuje optimální funkci všech vnitřních orgánů, tedy i orgánů zajišťujících neurohumorální řízení pohybové činnosti a její požadované energetické krytí. Tím významně ovlivňuje i úroveň každého sportovního výkonu“ (Bursová, 2005, s. 13).

V širším slova smyslu se veškeré svalstvo našeho těla podílí na udržování vzpřímené polohy. Nicméně nejvýznamnějšími svaly pro udržení vzpřímené polohy těla jsou svaly posturální. Tyto svaly tvoří souvislý pás podél mechanické osy těla a na těle jsou rozmístěny od nožní klenby až po spojení páteře s lebkou.

Při hodnocení držení těla stojícího člověka je důležité posuzovat nejen reliéf jeho těla, ale také to, jak se jeho pohybový systém vyrovnává za daných podmínek se statickými nároky vzpřímené polohy a jak vzájemně spolupracují posturální svaly, protože podmínky, při kterých posturální svaly pracují, mohou být u různých lidí odlišné. Každý jedinec je jiný, má odlišné funkce pohybového aparátu, elasticnost vazových struktur a tonus daného

svalstva. Závisí také na jeho proporcích, hmotnosti i rozložení hmoty těla, pohlaví, výživě apod.

Na držení těla mají také vliv psychické podmínky. Dítě přizpůsobuje držení těla svým rodičům, svým vzorům slavných osobností nebo filmových hrdinů. Snaží se přizpůsobit určitým ideálům a představám své doby. Z toho důvodu je nemožné určit objektivní normu správného držení těla.

Za určitý standart se považuje tzv. ideální stoj, při kterém jsou nohy volně u sebe, kolena i kyčle natažená, ale uvolněná, pánev je mírně podsazená, páteř plynule zakřivená, ramena spuštěná dolů a lopatky přitažené k páteři, hlava má být postavená tak, aby brada svírala s krkem úhel přibližně 90° (Čermák, Chvalová, Botlíková, 1998).

3. 1. 1 Komponenty držení těla

Postavení hlavy musí být v poloze nad krční páteří udržováno aktivním napětím šíjového svalstva.

Páteř se skládá z volně spojených obratlů a je mechanickou osou našeho těla. Zakřivení páteře přispívá ke stabilitě vertikální polohy a vytváří se po narození vlivem statistického zatížení. Na udržení stability páteře má význam i její vnitřní rovnováha, při které páteř dokáže sama zvládnout zatížení, k němuž dochází při klidném stoji. Za rovnováhu páteře je považováno vnitřní napětí, které se projevuje rozpínavostí meziobratlových plotének a pnutím vazů, které páteř po délce stahují.

Pokud je ale tlak na páteř větší nebo působí v určitém úhlu k ose páteře, je nutné k udržení stability páteře zapojení svalů, podílejících se na fyziologickém držení těla.

Důležitá je také **poloha pánve**. Každá změna její polohy má přímý vliv na křivku páteře, protože pánev funguje současně jako nosný rám pro ukotvení páteře a jako klenba, po které se přenáší váha na dolní končetiny.

Svaly kontrolující předozadní postavení pánve a její sklon dělíme na dvě skupiny, na svaly břišní a hýžděové a na svaly bederní a bedrokyčlostehenní. Svaly břišní vtahují přední okraj pánve vzhůru. Velké svaly hýžděové ji stahují za kyčelními klouby dolů. Společným úkolem svalů břišních a hýžděových je pánev zdvihát a podsazovat.

Svaly bederní vytahují zadní okraj pánve vzhůru a svaly bedrokyčlostehenní stahují páteř i pánev dopředu dolů. Společně pánev překlápějí a zvětšují její sklon.

Velký vliv na celkové držení těla má i **postavení dolních končetin** a **klenba nožní**.

Bursová ve své knize uvádí, že jednotlivé parametry při pohledu z boku hodnotíme vzhledem k těžnici, kterou spustíme ze středu hrbolu kosti týlní:

„Hlava je vzpřímená („zasunutá“), brada svírá pravý úhel s osou těla, spojnice oční štěrbin a horního úponu ušního boltce je kolmá na těžnici spuštěnou z hrbolu kosti týlní, vzdálenost krční lordózy je kolem 2 cm (v dospělosti 3 cm).

Hrudník je vyklenutý a symetrický, jeho osa je kolmá, žebra svírají s páteří 30°, vrchol hrudní kyfózy se dotýká těžnice spuštěné z hrbolu kosti týlní.

Břišní stěna je za kolmicí spuštěnou z mečíkovitého výběžku kosti hrudní, pánev s kostí křížovou svírá s vertikálou úhel asi 30 °.

Těžnice prochází mezihýžd'ovou rýhou, středem mezi koleny a dopadá do středu spojnice pat“ (Bursová, 2005, s. 14).

Dále je zde uvedeno hodnocení držení těla v čelní rovině, při pohledu zezadu:

„Osa páteře je totožná s osou těla.

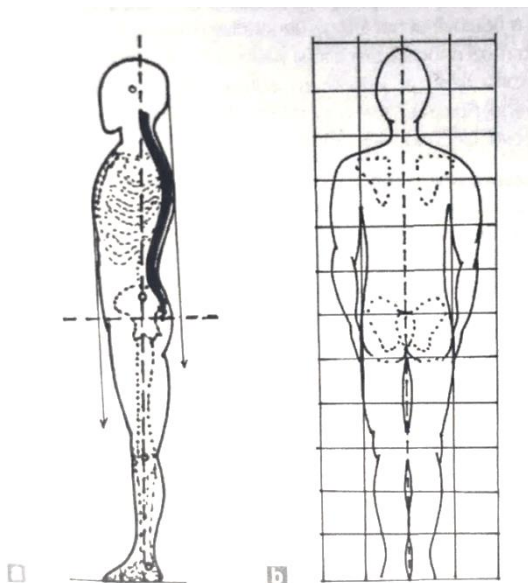
Osa boků je rovnoběžná s osou ramen a je kolmá na osu těla.

Ramena jsou stejně vysoko a symetricky rozložená.

Lopatky jsou celou plochou přitisknuty k hrudníku a jsou symetricky oddáleny od páteře.

Prostor mezi paží a tělem je symetrický.

Středky kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů jsou na svislici (klenba nohy je fyziologická, není příčně ani podélně plochá“ (Bursová, 2005, s. 15).



Obrázek 1- správné držení těla
(Bursová, 2005, s. 15)

Správné držení těla je v období dětství a dospívání jedním z ukazatelů zdraví dětí a jejich tzv. zdravotně orientované zdatnosti. V dnešní době je vadné držení těla u dětí školního věku tak časté, že bývá řazeno k civilizačním nemocem. Protože v této době ještě není pohybový systém zcela dotvořen, je možné posturální stereotyp držení těla volným úsilím pozitivně korigovat (Bursová, 2005).

3. 1. 2 Odchylky od správného držení těla

Svalová rovnováha nastává, pokud je tonus svalů na opačných stranách kloubů udržován v takové výši a v takovém vzájemném poměru, aby bylo zajištěno správné držení určité části těla. Pokud se ale svalová rovnováha mezi anagonisty poruší, vznikne svalová nerovnováha, která ovlivňuje držení postiženého segmentu, který je přitahován na stranu hypertonického svalu. Jestliže se svalová rovnováha mezi antagonisty neupraví a nepoměr mezi nimi narůstá, hypertonické svaly jsou ještě víc zatěžovány a jejich hypertonus se stupňuje – někdy až v křečovitě napětí, spasmus. V tomto případě dochází ve svaly, který se už nedokáže uvolnit, ke strukturální přestavbě, při které se zkrátí jeho vazivová složka. Svalové zkrácení patří mezi nejzávažnější změnu, která se projevuje omezeným rozsahem pohybu na opačnou stranu kloubu, protože zkrácené svaly mu brání. Také se projevuje odchylkou ve správném držení těla. Opačným problémem je protažení svalů, jejich ochabnutí a ztráta hmotnosti. Výsledkem je snížení svalové síly těchto svalů při pohybu ve směru jejich působení. Jedná se například o svaly uložené podél páteře.

Svaly se sklonem ke zkrácení jsou svaly šíjové, horní část svalu trapézového, velký a malý sval prsní, svaly bederní, ohýbače kyčle, přitahovače stehna, ohýbače kolenního kloubu a trojhlavý sval lýtkový.

Svaly se sklonem k oslabení jsou ohýbače krku a hlavy, mezilopatkové svaly, dolní část svalu trapézového, svaly břišní, svaly hýžděové, některé svaly čtyřhlavého svalu stehenního, svaly na přední a boční straně bérce (Čermák, Chvalová, Botlíková, 1998).

Na vzniku vadného držení těla se může podílet celá řada příčin:

V počátku embryonálního vývoje dochází k tvorbě kostry. Osifikace probíhá po celou dobu růstu a končí přibližně okolo dvacátého roku. V kojeneckém věku se začíná vytvářet zakřivení páteře. Krční zakřivení se vytváří kolem šestého měsíce, kdy dítě udrží hlavu. Toto zakřivení se definitivně ustálí kolem sedmého roku. Bederní zakřivení se vytváří kolem

jednoho roku, kdy dítě zkouší stát a chodit. Kostra dítěte je pružná a poddajná, proto může snadno dojít k vývojovým odchylkám a nepravidelnostem. K odchylkám od správného držení těla dochází nejčastěji mezi pátým a šestým rokem dítěte při jeho prudkém růstu kostry, kdy svaly, svalové úpony a šlachy často tempu kosterního růstu nestačí. Odchylkám od správného držení těla přispívá i nečinnost některých svalů.

Oslabení, které necháme delší dobu bez povšimnutí, se stane vadou. Nejčastější chybou, vedoucí k odchylkám, je dlouhé setrvávání v jedné poloze, např. při hraní počítačových her a při sledování televize. Nedostatek příležitosti k pohybu působí škodlivě na celý organismus, protože dítě se učí především pohybem a činností (Pechová, 2000).

Jednou z nejčastějších posturálních vad je chabé držení těla při celkově nižším napětí svalstva. Pozná se podle příliš uvolněného postoje dítěte, při kterém jsou jednotlivá prohnutí na páteři nápadně zvětšená. Postižený jedinec špatně snáší výdrž v aktivní poloze. Vada se zhoršuje vlivem únavy a při větším statickém zatížení.

Významnou odchylkou jsou i tzv. **plochá záda**, kdy páteř není dostatečně zakřivená a je funkčně méněcenná, protože nepružní, je méně pohyblivá a více se opotřebovává. Jedná se o nedokončený vývoj a deficit fyziologického zakřivení páteře, která postrádá stabilitu. Plochá záda jsou i způsobena nedostatečným funkčním zatěžováním pohybového systému a chybějící podněty pro rozvoj svalstva.

Příčinou **kyfotického držení těla**, kulatých zad, je porucha statiky horní části trupu, způsobenou svalovou dysbalancí v této oblasti. Projevuje se ostřejším prohnutím krční a bederní páteře, vysunutí hlavy i ramen a odstávajícími lopatkami. Kyfotické držení těla se projevuje především u dětí často zápasících s různými zdravotními problémy a u dětí v období puberty z důvodu urychleného růstu.

Bederní hyperlordóza s nadměrným sklonem pánve je u dětí způsobena oslabením břišního svalstva a zkrácením ohýbačů kyčle.

Odchylkou funkční povahy, bez rentgenologicky prokazatelných změn ve tvaru a postavení obratlů, je skoliotické držení těla. Příznakem je asymetrie postavy a vychýlení linie obratlových trnů do strany. Skoliotické držení se odehrává v pravolevé rovině a je vždy nesouměrné.

4 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

Tato kapitola vysvětluje význam kompenzačních cvičení a popisuje jejich dělení na cvičení protahovací, posilovací a uvolňovací, s popisem jednotlivých typů cvičení a nutností dodržování určitých zásad při jejich zařazení do hodin tělesné výchovy

Spontánní pohybová aktivita vychází z potřeb samotného dítěte. Můžeme ji sledovat především u dětí v raném dětství. Kvalita tohoto pohybu je nepřímým ukazatelem dosaženého stupně celkového vývoje dítěte a zároveň formuje osobnost dítěte po stránce motorické, biologické, psychické a sociální. S přibývajícím věkem je pohyb ovlivňován sociálním prostředím, ve kterém je potlačován nebo nahrazován jinými činnostmi, mezi které především patří sledování televize či používání počítače. V tomto případě se setkáváme s nedostatečnou pohybovou aktivitou a udržování těla ve statické poloze. U vrcholových sportovců a sportovně talentované mládeže se zase můžeme setkat s neadekvátní pohybovou aktivitou, při které jsou jedinci příliš zatíženi. V obou případech může dojít ke vzniku funkčních a později strukturálních vad hybného systému s bolestivými následky. Riziko vzniku zdravotních problémů lze snížit pravidelným prováděním kompenzačních cvičení (Bursová, 2005).

„Jako vyrovnávací, někdy také kompenzační, označujeme ta tělesná cvičení, jimiž lze cíleně působit na jednotlivé složky pohybového systému, zlepšit jejich funkční parametry – kloubní pohyblivost, napětí, sílu a souhrn svalů, nervosvalovou koordinaci, i charakter pohybových stereotypů – a vyrovnat tak nepříznivý poměr mezi funkční zdatností pohybového systému, jeho odolnost vůči zatížení na straně jedné a funkčními nároky, které jsou na něj kladeny, na straně druhé“ (Čermák, Chvalová, Botlíková, 1998, s. 49).

Kompenzační cvičení pozitivně ovlivňují podpůrně pohybový systém. V tomto pojetí je lze označit za vyrovnávací cvičení. Jejich působení je možné zacílit na pohybovou složku hybného systému a na složku aktivní, do které patří svalová tkáň. Kompenzační cvičení také ovlivňují i funkční stav vnitřních orgánů (Bursová, 2005).

Kompenzační cvičení dělíme podle jejich zaměření a převládajícího fyziologického účinku na **posilovací, protahovací a uvolňovací**.

Fyziologický význam mají ta cvičení, která jsou přesně zacílená na určitou oblast a jsou provedena předepsaným způsobem, který odpovídá určitým fyziologickým zákonitostem a charakteru poruchy.

Každé cvičení, a obzvláště kompenzační, musí odpovídat individuálním potřebám a možnostem jedince. Při výběru vhodných cvičení a jejich uspořádání do vhodně zvolených sestav je důležité je otestovat na vlastním těle.

Kompenzační cvičení je důležité provádět pomalu, aby se stačila zapojit všechna nervová centra důležitá pro provedení a fixaci daného pohybu a také byla možná jeho průběžná kontrola. Také je velmi důležitá zásada beroucí na zřetel pořadí jednotlivých cvičení. Cvičení protahovacímu a posilovacímu by měla předcházet cvičení, která uvolňují svalová napětí a klouby, jimiž jsou cvičení uvolňovací. Vědomé uvolnění svalového napětí při celkovém uvolnění tělesném a duševním se nazývá relaxace (Čermák, Chvalová, Botlíková, 1998).

V průběhu provádění jednotlivých cviků je důležitá jejich průběžná kontrola. Uvolňovací a posilovací cviky se cvičí v 5-10 opakování. U protahovacích cviků se provádí 3-5 opakování. Také je důležité je všechny pohyby vykonávat pomalu, soustředit se na ně a na pocity při nich. Též nesmíme opomíjet správné a pravidelné dýchání.

Mezi čtvrtým a šestým rokem dítěte dochází k jeho rychlému růstu kostí a intenzivnímu rozvoji velkých svalových skupin, při kterém se mění charakter jejich pohybu. Pohyby jsou stále více řízeny mozkovou kůrou, jejich pohyby účelnější a závisí na vědomí. Dítě je schopno si osvojit náročnější pohyby, vyžadující soustředěnou pozornost a vysoký stupeň koordinace drobnějších pohybů jednotlivých svalů.

4. 1 Uvolňovací cvičení

Uvolňovací cvičení jsou zaměřena na určitý kloub nebo svalový segment s cílem jej rozhybat. Jejich významem je obnovení vůle v kloubech, jejichž funkce je narušena a také rozhybání všech kloubů v těle, kterým chybí pohyb.

Účinkem uvolňovacích cvičení je zlepšení krevního oběhu a látkové výměny mezi tkáněmi a krví. Zvýšením prokrvení kloubů dojde i k jejich prohřátí, které má pozitivní vliv na pružnost chrupavek a vazivových struktur. Tím se zvyšuje jejich odolnost vůči tlaku a tahu. Vlivem rozhýbání kloubu dochází ke zvýšení tvorby synoviální tekutiny, která snižuje tření kloubních ploch.

Díky uvolňovacím cvičením je možné dosáhnout i uvolnění kloubní blokády, protože tato cvičení pozitivně působí i na tonus kolem kloubních svalů.

4. 2 Protahovací cvičení

Protahovací cvičení slouží k obnovení normální fyziologické délky svalů zkrácených a k zachování délky svalů, které mají ke zkrácení sklon. Při navrácení svalům jejich fyziologické délky vyrovnáme nepoměr mezi dominantními svaly a jejich funkčně oslabenými antagonisty. Tím odstraníme hlavní příčinu svalové dysbalance. Zkrácené svaly a šlachy se snáze trhají. Pokud upravíme tonické napětí jejich svalových vláken, zlepšíme mechanické napětí jejich pevnost a odolnost vůči náhlému přetížení.

Při pravidelném protahování přispíváme k zamezení blokády kloubů, hlavně malých kloubů na páteři, na jejichž vzniku se podílí zvýšené napětí zkrácených svalů. Protazené svaly také umožňují plný rozsah pohybu na opačnou stranu kloubu a zlepšují držení příslušné části těla, čímž přispíváme k úpravě pohybových stereotypů. Při zahájení protahování je důležité zaujmout správnou protahovací polohu pro sval určený k protažení. Poté následuje vlastní protažení (Čermák, Chvalová, Botlíková, 1998).

Při vlastním protažení protahujeme konkrétní sval do krajní polohy a postupně zvyšujeme rozsah pohybu.

Protahovací cvičení jsou při tělovýchovné a sportovní praxi nezastupitelnou součástí přípravy svalové tkáně na každou pohybovou činnost.

Zásady při protahování:

Před protahováním je důležité svalové skupiny nejprve zahřát, protože chlad dráždí svaly ke kontrakci, znemožňuje uvolnění a zvyšuje riziko zranění. Svaly zahříváme alespoň 5-10 minut s nízkou intenzitou maximální frekvence kolem 50-60 %. Zahřátí volíme pro děti pestré a zábavné, které umožňuje i psychické uvolnění, působící pozitivně na relaxaci svalů.

Se žáky se protahujeme v teplé místnosti a v pohodlném oblečení.

Důležité je cvičení provádět pomalu a s vyloučením rychlých přechodů ze zkrácení do výrazného protažení.

Je nezbytné zaujmout protahovací polohu pomalu s plně kontrolovanou pozorností a stejným způsobem ji také měnit.

Aby byl sval dokonale uvolněný, je důležité provádět cvičení ve stabilních polohách. Jen při přesném zacílení a dostatečné fixaci centrálního a periferního úponu protahovaného svalu můžeme zajistit efektivní účinek protahování.

Při protahování jsou nevhodné švihové pohyby, při kterých může dojít k poškození v důsledku nadměrného protažení svalu.

Musíme dbát na to, aby u žáků nebylo protahovací cvičení bolestivé, protože bolest signalizuje patologickou zátěž.

U protahovacích cvičení je důležité optimální dýchání. Protažení doprovázíme s výdechem, při kterém dojde ke snížení napětí ve svalech. Dechový rytmus s kratším nádechem a dlouhým výdechem má i zklidňující a relaxační účinek na celý organismus jedince.

Po adaptaci svalu na protažení můžeme zvětšit rozsah v krajní poloze, v níž žáci setrvávají s klidným dýcháním. Počet opakování a délka výdrže se řídí individuálními požadavky jednotlivých žáků.

Důležité je volit různé varianty protahovacích cviků, které brání vytvoření zautomatizovaného návyku, který by mohl snižovat efektivitu vlastního protažení.

4.3 Posilovací cvičení

Posilovací cvičení mají za úkol zvýšit funkční zdatnost oslabených svalových skupin. Silová schopnosti patří mezi dědičně ovlivnitelné vnitřní předpoklady, které lze aktivním posilováním zvyšovat. Měli bychom si udržet alespoň takovou svalovou úroveň, které bude dostačující pro preventivní péči o naše zdraví. Posilovací cvičení mají za úkol zvýšit funkční zdatnost oslabených svalových skupin.

Při posilování se ale můžeme setkat s chybami, které mohou vést k pozvolnému poškození hybného systému, prohlubování svalové dysbalance a následné snižování kvalitního výkonu. Mezi nejzávažnější chyby především patří nadměrný objem posilovacích cvičení nad hranici danou kvalitou hybného systému, kdy dochází k přetížení jedince.

Jako další chyba se uvádí jednostranné asymetrické zatěžování bez dostatečné kompenzace. K tomuto jednostrannému zatížení dochází např. u tenistů, hokejistů a volejbalistů. Špatný vliv na silové schopnosti má také nedostatečné posilování svalových skupin, které se na velikosti výkonu nepřímo podílejí, např. u fotbalistů nedostatečné posílení dolních fixátorů lopatek.

Zásady při posilování:

Prvním krokem před posilováním je zpevnění pánevní oblasti a hlubokého stabilizačního systému.

Intenzitu posilování lze zvýšit vždy až po uvolnění kloubních struktur a kvalitním protažením antagonistů.

Pro volbu obtížnosti posilovacích cviků, velikosti odporu a počtu opakování je nezbytné přihlížet k individuálním zvláštnostem jedinců s ohledem na jejich kalendářní věk, stupeň pohybové vyspělosti a silové úrovně posilovaného svalu.

Přesnost provedení zvoleného cviku při optimálním počtu jeho opakování je nepřímým ukazatelem vhodně zvolené zátěže.

Posilovací cviky volíme nejprve nejjednodušší a provádíme je v co nejlehčích polohách. Volbou složitých cviků v nehodných polohách dochází k aktivaci hyperaktivních synergistů a antagonistických substitučních svalů a tím se svalová dysbalance prohlubuje. Dochází pak místo k požadovanému posilovacího účinku ještě k většímu oslabení daného svalu.

Pro posilování břišních svalů je doporučeno posilovat je nejlépe až v závěru posilovacího bloku, jelikož případné unavení snižuje jejich aktivaci při fixaci pánve, která pozitivně ovlivňuje posilovací účinek. V žádném rozcvičení nesmí chybět jejich posílení ve smyslu tonizace.

Pro zkvalitnění posilovacího účinku je důležité optimální dýchání. Vhodné je stimulovat aktivaci s výdechem z toho důvodu, že při výdechu nedochází k zatajování dechu, což je nežádoucí pro oběhový systém. Výdech také napomáhá fixaci centrálního úponu posilovaných svalů a tím se zajistí správné provedení cviku.

Metodická doporučení při sestavování kompenzačního programu

Při sestavování kompenzačního programu je důležité volit cviky s ohledem na svaly tonické či fyzické. Vedeme děti k tomu, aby se učily účelnému svalovému napětí a uvolnění a vytvářely si pohybovou a smyslovou představu správného držení těla v jednotlivých svalových polohách a při jednotlivých pohybech.

Dbáme na přesné a vědomé provádění jednotlivých cviků, důsledně a trpělivě opravujeme jejich chyby.

S žáky cvičíme od nízkých poloh k vyšším a od jednodušších ke složitějším. Cviky provádíme pomalu, tahem, soustředěně a vědomě. Počet opakování volíme podle obtížnosti cviku, momentální únavy a soustředění na vlastní cvičení.

Volíme pestré cvičení s využitím různých cvičebních pomůcek. Udržujeme příjemné a radostné prostředí. Žáky chválíme a povzbuzujeme (Bursova, 2005).

5 KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Za kompenzační pomůcky jsou označovány ty pomůcky, které svým používáním v hodinách tělesné výchovy pozitivně ovlivňují podpůrně pohybový systém.

V diplomové práci jsem si zvolila za kompenzační pomůcky velké gymnastické míče, overbally, švihadla, posilovací gumy a obruče, a to z důvodu možnosti výběru širokého zásobníku cviků v různých publikacích a jejich vhodné zařazení do hodin tělesné výchovy.

5.1 Gymnastický míč

Jedná se o velký, nafukovací a elastický míč z umělé hmoty.

Druhy gymnastických míčů:

Míče se liší druhem umělé hmoty, její tloušťkou, odolností vůči zatížení, pružností a povrchovou úpravou. Dělíme je na standardní a odolné míče.

Standardní míče jsou míče s hladkým povrchem s podélnými drážkami. Jejich zatížitelnost je 300kg. Mají vysokou odolnost proti opotřebení třením. Tyto míče se vyznačují vysokou flexibilitou a elastičností. Míče jsou vyrobené ze silné lité hmoty s antibakteriální povrchovou úpravou velmi odolnou proti zevním vlivům, ale při mechanickém poškození mohou prasknout. Nejsou lepitelné.

Odolné míče (ABS – anti burst systém, BRQ – burst resistant quality) jsou bezpečnější, z toho důvodu, že při průrazu nedochází k okamžitému úniku tlaku, jsou bezpečnější a na rozdíl od standardních míčů se dají opravovat speciálním lepidlem, což zaručuje jejich delší životnost.

Míče mají protiskluzovou úpravu povrchu a k jejich dalším velmi dobrým vlastnostem také patří dynamické chování, vynikající flexibilita a elastičnost a stabilní forma držení. Jejich nosnost je až 500 kg.

Existují také zvláštní druhy, a těmi jsou **míče s nožkami**, které slouží jako sedátko nebo držátko pro hopsání dětí. Tyto míče mají užší uplatnění, protože je jejich kulatý povrch narušen.

Dalším zvláštním druhem jsou míče s úchyty, které zvyšují možnosti využití míče, díky nimž můžete účinně protáhnout a posílit nejen nohy a břišní svalstvo, ale také ruce či záda. Tyto míče jsou vhodné pro všechny úrovně kondičního cvičení a pro cvičení se zátěží a intervalový trénink (Lustigová, rok neuveden).

Mezi nejnovější míč na trhu patří **Pendel Ball**. Tento míč není kulatý, ale oválný, má tak větší stabilizační plochu při cvičení a při kontaktu s podlahou se nekutálí. Pendel Ball je z jedné strany hladký a z té druhé má masážní výstupky, které mohou sloužit k masáži a také zaručí jeho větší přilnavost k povrchu.

Zajímavým míčem je **Psycho Roll**, který má tvar brambory (oproti ostatním míčům má dvojitou stabilizační plochu). Dobře se uplatňuje v mateřských školách a na nižším stupni základních škol jako pomůcka pro pohybové hry.

Fotografie gymnastických míčů:



Obrázek 3 – klasické míče
(<https://www.fitvyziva.cz/gymnasticky-mic-profi-fit-ball-jordan-65-cm-cerny/>)



Obrázek 2 - míče s madlem
([https://www.insportline.cz/2535/detsky-skakaci-mic-insportline-s-madlem-50-cm?att\[1\]=27](https://www.insportline.cz/2535/detsky-skakaci-mic-insportline-s-madlem-50-cm?att[1]=27))



Obrázek 5- míče s uchyty
(<https://www.insportline.cz/119/gymnasticky-mic-insportline-s-uchyty-55-cm>)



Obrázek 4 – Pendel Ball
(<https://www.rehabilitace-sport.cz/nedostupne/44-pendel-ball-univerzalni-cvicebni-mic-togu.html>)



Obrázek 7 – míče s nožkami
(https://www.google.cz/search?biw=1707&bih=732&tbm=isch&sa=1&ei=hO4TW-GhL8G2kwWr9IaoAg&q=gymnastick%C3%BD+m%C3%AD%C4%8D+s+no%C5%BEkami&oq=gymnastick%C3%BD+m%C3%AD%C4%8D+s+no%C5%BEkami&gs_l=img.3...35605.44670.0.44982.23.23.0.0.0.87.1286.21.21.0...0...1c.1.64.img..2.14.915.0..0j35i39k1j0i30k1j0i8i30k1j0i24k1.0.HOL1fyoaYHk#imgrc=Whsy-gFEuCFqGM)



Obrázek 6 - Psycho Roll
(https://www.google.cz/search?biw=1517&bih=653&tbm=isch&sa=1&ei=uVUVW_j0AsOSsgHuuZSYAQ&q=psycho+roll+m%C3%AD%C4%8D&oq=psycho+roll+m%C3%AD%C4%8D&gs_l=img.3...4264.6098.0.6793.4.4.0.0.0.103.359.3j1.4.0...0...1c.1.64.img..0.0.0...0.OQK8FrYT3Jc#imgdii=T6uBbeTMPMYXzM:&imgrc=AjV4V6U0WIGG1M)

Výběr velikosti míčů

Ty samé údaje o průměru na jednotlivých obalech míčů nemusí znamenat stejnou velikost, mohou se totiž u jednotlivých výrobců lišit. Nejlepší je si míč buď přímo vyzkoušet, nebo se orientovat dle výšky těla či délky horní končetiny. Velikost míče je možné ovlivnit množstvím vzduchu (u dětí si tak můžeme pomoci s jejich růstem).

Pro předškolní děti a děti mladšího školního věku je ideální velikost míče o průměru 45 a 55cm. Vzhledem k rozdílům výšky dětí je vhodné mít k dispozici obě velikosti.

Následující tabulky uvádí doporučené velikosti míčů s ohledem na výšku postavy a délku paží cvičence (Lustigová, rok neuveden).

Tabulka 1 – doporučené velikosti míčů s ohledem na výšku postavy a délku paží
(zdroj: vlastní)

Výška postavy (cm)	Průměr míče
80 - 110	30
110 - 135	45
135 - 160	55
160 - 180	65
180 a více	75

Délka horní končetiny (cm), měřeno od ramene ke koncům prstů.	Průměr míče (cm)
45 a méně	35
46 - 55	45
56 - 65	55
66 - 80	65
80 a více	75

Funkce velkého míče

Jaromíra Pechová uvádí, že cvičení na velkém gymnastickém míči, které je balanční, vratké, dynamické i statické funkční, slouží k léčbě a prevenci bolesti zad. Pravidelným cvičením se bolesti zmírní a ustoupí. Cvičení je fyzicky účinné, zábavné a má pozitivní vliv na celé tělo a duši. Vlivem pohybové všestrannosti cvičení na velkém míči se procvičují hluboké stabilizační svaly uložené v centru těla. Svaly se tímto cvičením uvolňují, protahují a posilují.

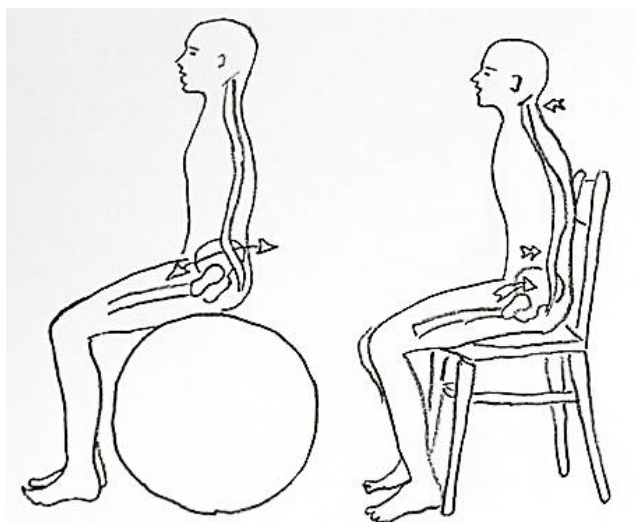
Díky cvičení na velkých míčích rozvíjíme důležitou pohybovou schopnost – obratnost, do které patří rovnováha a koordinace. Výběrem správné techniky cvičení se snadno přizpůsobíme pohybovým schopnostem každého jedince všech věkových kategorií. Zásobník vybraných cvičení volíme tak, abychom jsme se zaměřili na nejdůležitější problémové části těla, které procvičujeme v různých pozicích (Pechová, 2000).

Tato tvrzení doplňuje Helena Jarkovská. Podle ní gymnastikou na míčích zlepšujeme funkce vnitřních orgánů, posilujeme svaly celého těla a upevňujeme správné pohybové návyky. Díky cvičení na velkém míči rozvíjíme a udržujeme kloubní pohyblivost. Kulatý míč, který nás nutí k houpání, poskakování a válení hravým cvičením, si můžeme odstranit stresy, bolesti hlavy a bolesti zad.

Helena Jarkovská odpovídá na otázku, proč je míč lepší než židle:

Míč je lepší než židle z toho důvodu, že dynamické, vzpřímené sezení na míči zajistí správnou polohu pánve i vzpřímený stoj, protože míč nás neustále nutí udržovat rovnováhu a tím se zapojují zádové svaly.

Na míči sedíme na kostech sedacích, které přebírají opěrnou funkci. Pánev spolu s kostí křížovou tvoří základnu pro obratlový sloupec, který má ve vzpřímeném stoji tvar dvojesovitého prohnutí. Při sezení na židli nebo v křesle se spodní část těla vychýlí dozadu, trup klesne dolů a ohneme se dopředu. Při tomto nezdravém sezení se meziobratlové ploténky deformují. Jednostranně přetěžujeme svaly a jejich úpony. Prostor, ve kterém jsou uložené orgány, se zmenšuje a dochází k jejich utlačování. Také se narušuje rytmické správné dýchání. Při déle trvajícím sezení začneme pociťovat celkovou tělesnou a duševní únavu (Jarkovská, 2007).



Obrázek 8 – sed na míči a na židli
(zdroj: vlastní)

Eva Kulhánková doplňuje, že gymnastické míče mohou sloužit k sezení např. při zpívání se skupinou dětí, při sledování televize nebo k chvilkovému odlehčení nohou a páteře po dlouhém stání. Podle ní by velikost míče měla odpovídat nejméně délce bérce (Kulhánková, 2007).

5. 1. 1 Cvičíme s velkým míčem

Volba cviků musí odpovídat úrovni psychického vývoje dítěte a jeho možnostem. Než začneme s dětmi cvičit, necháme je s míčem volně manipulovat a hrát si, aby poznaly jeho vlastnosti. Potom nacvičujeme správný sed na míči, jehož nácvik je důležitou součástí cvičení, ale také základem pro využití míče jako alternativního způsobu sezení (Dobeš, Dobešová, 1999).

Důležité je, aby cvik nebo činnost děti konaly se zájmem a prožitkem. Základním předpokladem motivace žáků je ukázka, kterou provádíme přesně i se správným dýcháním.

Chyby při nácviku ihned odstraňujeme, protože při fixaci nesprávného provedení cviku, je odstraňování chyby mnohem složitější a časově náročnější, také to snižuje žákův zájem a motivaci. Opravu chybně provedeného cviku provádíme podhmatem. Hmatová úprava je účinnější než slovní opravení.

Nezbytné je při cvičení také dodržovat hygienické požadavky, kterými jsou průchodné dýchací cesty, větrání, volný oděv a dostatek pití.

Před vlastním cvičením zařazujeme rušnou část, při které dochází k zahřátí a prokrvení organismu. K tomu volíme přirozené cvičení – chůzi, běh, lezení, poskoky a pohybové hry (Pechová, 2000).

Velmi důležitá je volba správné velikosti míče, kdy je při správném sedu úroveň kyčelních kloubů o něco výše než úroveň kloubů kolenních.

Znaky správného sedu

Pánev je sklopena vpřed, neprohýbáme se v bedrech.

Hrudník je vzpřímený.

Ramena jsou vtažena lehce vzad a dolů.

Hlava je v prodloužení páteře.

Dolní končetiny jsou správně postaveny (bérce, stehna a nohy jsou v jedné rovině).

Znaky nesprávného sedu

Pánev je sklopena vzad.

Hrudník je ohnutý.

Ramena jsou tažena vpřed.

Hlava je předsunutá před podélnou osou těla.

Dolní končetiny jsou nesprávně postaveny (nohy jsou stočeny příliš zevně nebo zevnitř).

Nácvik správného sedu

Při nácviku správného **postavení pánve** si žáci sednou na míč, dolní končetiny dají od sebe a chodidla opřou o podložku. Jednu ruku si položí na břicho pod pupek a druhou na kost křížovou. Pohybujeme pánví vpřed a vzad, nejdříve s kontaktem rukou, později s pažemi volně podél těla. Opakujeme cvičení tak dlouho, až se pohyb zautomatizuje.

Při nácviku správného **postavení hrudníku** se žáci posadí na míč, dolní končetiny dají od sebe a chodidla opřou o podložku. Jednu ruku si položí na břicho pod pupek a druhou na hrudní kost. Pohybují pánví rytmicky vpřed a vzad, současně s pánví se pohybuje hrudník. Při klopení pánve se žákům ruce oddalují, při pohybu pánve vzad přibližují. Tento cvik opakujeme tak dlouho, až se pohyb zautomatizuje i bez kontaktu rukou.

Nácvik správného postavení **pletence ramenního** probíhá v sedu na míč, paže visí volně podél těla. Zvedneme obě ramena k uším, pak ramena uvolníme a necháme klesnout dolů. Upozorníme žáky na vnímání polohy ramen k hrudnímu koši.

Při nácviku postavení **krční páteře** se posadíme správně na míč. Pohledem fixujeme bod ve výši našich očí. Prsty jedné ruky položíme na bradu, prsty druhé ruky na šíji do oblasti krční a hrudní páteře. Vysuneme hlavu vpřed v horizontální rovině za bradou a zasuneme zpět jako šuplík. S žáky můžeme tento pohyb nacvičovat před zrcadlem (Dobeš, Dobešová, 1999).

„Správné postavení dolních končetin je důležité pro postavení kyčlí, kolen a kloubů nohou. Optimální zatížení vzniká tehdy, když osa stehna, bérce a nohy je v jedné rovině. Velká zevní či vnitřní rotace nohy způsobuje chybné zatížení kloubů dolních končetin“ (Dobeš, Dobešová, 1999, s. 11).

Praktické rady ke cvičení

Při cvičení vycházíme z celkového stavu zdravotního stavu dětí a jejich úrovně pohybového systému.

Cvičíme v bezpečném prostředí, kde nehrozí poškození míče ani úrazu.

Základem cvičení je nácvik správného sedu. Teprve po jeho zvládnutí cvičíme jednotlivé cviky.

Nesmírně důležitá pro sed na míči je jeho velikost. Pro děti mladšího školního věku je průměr 55 cm.

Pro zamezení klouzání nohou cvičíme s žáky boso nebo se sportovní obuví.

Začínáme s jednoduššími cviky, po jejich zvládnutí přistupujeme ke cvikům složitějším.

Vedeme děti k tomu, aby myslely na vykonávaný pohyb a vnímali svoje tělesné pocity.

Při vykonávání pohybu nezadržujeme dech, respektujeme správné dýchání.

S žáky začínáme cvičit pomalu a v malém rozsahu. Tempo a rozsah pohybu budeme zvětšovat se zlepšováním koordinace.

Necvičíme do únavy. Při zvýšené únavě dochází ke zhoršení koordinace. Počet opakování volíme podle úrovně fyzické zdatnosti cvičících a cíle cvičebního programu (Dobeš, Dobešová, 1999).

Začínáme cvičit s míčem

Jak jsem již zmiňovala, zpočátku si necháme děti s míčem hrát a volně manipulovat. Při těchto jednoduchých, přirozených pohybech, si žáci ověří své možnosti.

Při sezení je důležité, aby se děti naučily držet rovnováhu, nepadaly. Jako převažující pohyb volíme houpání, hopsání, komíhání, otáčení apod. Zaměříme se na to, aby chodidla včetně prstů spočívala na podložce. Nohy máme zpočátku mírně od sebe. Pánev je sklopena vpřed, hrudník vzpřímený, hlava v prodloužení páteře, ramena jsou tažen lehce vzad.

Po nácviku sezení, když už žáci udrží rovnováhu, následuje houpání, při kterém si nejprve každý žák volí svůj rytmus a tempo. Později ho doprovodíme jednoduchými říkadly nebo hudbou. Pokud bez problémů udržíme rovnováhu, přidáváme pohyby paží.

Žáky k jednotlivým cvikům motivujeme. Mohou např. předvádět mlýnek, svícen, křídla, semafor, vlnka, velké uši, malá ouška apod.

Po zvládnutí pohybů paží bez obtíží přidáme pohyby nohou. Žáci zvedají pravou, levou nohu. Napjatou i pokrčenou. Můžeme si zatancovat kozáčka – v rychlejším tempu jednu nohu skrčíme, druhou napneme. Střídáme nohy. Dále propínáme a přitahujeme špičku, vytáčíme špičky dovnitř a ven, vytáčíme paty dovnitř a ven (Pechová, 2000).

Učitel, předvádějící cvik, sedí na velkém míči čelem k dětem a ty po něm cvik zrcadlově opakují. Z toho důvodu Kulhánková uvádí, že je nejprve nutné před začátkem cvičení probrat tzv. zrcadlový pohyb bez míčů. Tento pohyb můžeme nacvičit pomocí hry na zlou královnu, která stojí před zrcadlem a ptá se jich. Královna udělá pohyb, který si zrcadla nejprve prohlížejí, až tento pohyb královna dokončí, tak ho opakují.

Dále uvádí, že při pohybech paží, nohou i trupu v sedu na míči děti procítí těžiště svého těla a osu trupu a tím si uvědomí jejich spojitost. Pokud posunou na míči těžiště vpřed, musí ho vyvážit nakloněním osy vzad, a naopak – při posunutí těžiště vzad žáci přechází do naklonění osy vpřed. To samé probíhá při posunu těžiště stranou.

Dbáme na správné provedení pohybu, protože každý nesprávně provedený pohyb vede ke ztrátě rovnováhy a pádu z míče nebo k podklouznutí míče. Zautomatizováním těchto pohybů pomáhá dětem celý životy při provozování všech sportovních aktivit – jízdě na kole, při lyžování, při pohybových hrách a cvičení na náradí, ale také se zlepšuje jistota při chůzi a správné držení těla (Kulhánková, 2007).

5.2 Overbally

Overball je malý měkký míč, vyrobený ze syntetické pryskyřice, která je velmi kvalitním a odolným materiálem. Tento míč má hladký, neklouzavý, pružný a omyvatelný povrch, díky němuž je nenáročný na údržbu. Jedná se o velmi lehký míč, a přesto má velmi vysokou nosnost, a to 120-150 kg. K dispozici je v různých velikostech, v průměru míče 22-29 cm, a barvách. K zabránění úniku vzduchu je jeho nedílnou součástí zátka, která bývá 2-10 cm dlouhá.

Možnosti využití

Overball byl původně zhotoven pro potřeby rehabilitačních a fyzioterapeutických center. Však během posledních několika let se dostal do povědomí širší veřejnosti a stával se více populárním. Nyní je již velmi oblíbenou cvičební pomůckou. Můžeme se s ním setkat ve fitness centrech, v mateřských a základních školách, ve volnočasových centrech i v domácnostech.

Nejčastěji slouží k pohybovému využití – uvolňování, protahování a posilování svalů těla. Kromě toho má i jiné využití, např. ho lze použít jako hračku, sportovní pomůcku jiného než původního původu zaměření, a to např. jako metu, plnohodnotný míč, psychomotorickou pomůcku, antistresový prostředek i sedací a polohovací pomůcku.

Míra nahuštění míče se odvíjí od požadované funkce, kterou má míč plnit. Overball nafouknutý do plné velikosti budeme využívat např. k házení a chytání. Pokud ho chceme použít ke kompenzačnímu cvičení, využíváme míč mírně podhuštěný. Čím je více overball nahuštěný, tím je obtížnější provedení příslušného cviku.



Obrázek 9 – overbally

(<https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni-vse/cviceni-podle-pomucek/overball>)

Doporučení a zásady bezpečnosti při cvičení:

Pro bezpečnost je důležité vyvarovat se přímému kontaktu s ostrými předměty.

Cvičíme v bezpečném prostředí, abychom předešli úrazům a jiným zdravotním komplikacím.

Cviky vybíráme podle zdravotního a psychického stavu žáku, přihlížíme k úrovni jejich motorického rozvoje a pohybových schopností a dovedností.

Postupujeme od jednodušších cviků ke složitějším.

Cvičíme správnou technikou, provádíme plynulé pohyby a dodržujeme správné dýchání.

Před začátkem cvičební lekce zkontrolujeme a připravíme overbally a případné další pomůcky potřebné ke cvičení, kterými jsou např. podložky, mety apod.

Je nezbytné, aby nahuštění overballů odpovídalo zvoleným činnostem, schopnostem a dovednostem žáků.

Začínáme cvičit s podhuštěnějšími overbally a obtížnost cvičení se zvyšuje s jejich větším nafouknutím.

Žáci by měli mít pohodlné sportovní oblečení.

Cvičit můžeme naboso nebo ve sportovní obuvi (Janošková, Tihelková, 2014).

5.3 Švihadla

Švihadla se využívala již v období starověkého Egypta. Švihadla byla po dlouhá staletí vyráběna především z přírodních surovin, splétáním stonků bylin. V dnešní době se švihadla vyrábí z různých materiálů. Můžeme se setkat se švihadly konopnými, syntetickými, korálkovými, koženými a kabelovými. Také mohou být vyráběna z různých druhů, průměrů a typů lan. Na koncích jsou švihadla zakončena dřevěnými nebo umělohmotnými uzlíky nebo pouze uzlíky. Pro děti mladšího školního věku jsou vhodná švihadla lehčí s rozšířeným středem a to z toho důvodu, že se s nimi dobře manipuluje a krouží při přeskokování nebo švihadla gymnastická, která jsou zakončena uzlíky.

Správnou délku švihadla určíme při postavení jednoho konce na střed švihadla dosahující konce k podpažním jamkám. Pokud je švihadlo příliš dlouhé nebo krátké nedovolí správné provedení přeskoků.

Švihadlo je možné držet jednoruč nebo obouruč. Může být rozložené nebo složené na polovinu, třetinu, čtvrtinu. Švihadlo můžeme držet za konce, za střed nebo úchopy různě kombinovat. Se švihadlem můžeme vykonávat nejrůznější pohyby – můžeme s ním komíhat, dělat oblouky, kruhy, kroužit, je možné ho přeskokovat, předávat si ho, vypouštět, vyhazovat, chytat, obtáčet a namotávat. Také je možné ho využívat jiným způsobem, např. jako pomůcku k předávání baby, k tvorbě překážkových drah a švihadlových obrázků.



Obrázek 10 – švihadlo

(<https://www.alza.cz/sport/acra-svihadlo-sokol-d4248719.htm>)

Doporučení a zásady bezpečnosti při cvičení:

Cvičení provádíme v bezpečném a bezprašném prostředí, abychom předešli úrazům a dalším komplikacím.

Cvičení se švihadly vyžaduje z bezpečnostních důvodů dostatek volného místa. Výběr cviků je nutné přizpůsobit aktuálnímu zdravotnímu stavu jedinců, jejich úrovni a náladě.

Začínáme od cviků jednodušších a přecházíme ke cvikům složitějším.

Cviky provádíme správnou technikou a dodržujeme správné dýchání.

Před začátkem cvičení připravíme švihadla a zkontrolujeme jejich stav.

Oblečení na cvičení by mělo být pohodlné, doporučuje se obepínající tělo, obuv volíme sportovní a pohodlnou (Šeráková, 2005).

5. 4 Gumové pasy – Thera-Bandy

Cvičení s gumovými pásy

Posilovací guma je univerzální cvičební pomůcka pro posilování i rehabilitaci. Abyste věděli jak na to, připravili jsme pro vás video návody cviků s posilovací gumou.

Doporučení pro cvičení:

Cvičení se širokou gumou začneme po předchozím zahřátí.

Dbáme na správné držení gumy, aby nám nevyklouzla a nedošlo ke zranění.

Při přitahování gumy nesklápíme zápěstí.

Nenatahujeme ji proti obličeji (svému, ani nikoho jiného).

Cvičíme rytmicky a postupně zvyšujeme rychlost cviků.

Cvičíme na podložce nebo žíněnce.

Každé cvičení musí vycházet ze správného výchozího postavení a pohyb s gumou musí být správně technicky proveden.



Obrázek 11 – Thera-Band

(<https://www.ldlearning.com/product/social,-emotional-and-mental-health/behaviour-that-challenges/concentration/theraband-resistance-band-strong/admt14149>)

Význam barvy posilovací gumy

Posilovací gumy Thera-Band jsou součástí progresivního tréninku Thera-Band. Vyrábějí se v osmi různých barvách, z nichž každá představuje jiný stupeň obtížnosti, navazující na posilovací gumu předchozí. Při vašem tréninku můžete díky tomu postupovat nahoru barevnou škálou s tím, jak roste vaše kondice. Nejslabší posilovací guma z barevné škály je béžová, po ní následují žlutá, červená, zelená, modrá, černá, stříbrná a nejsilnější je

posilovací guma zlatá. Každý stupeň je o 25 % silnější než stupeň předchozí. Mezi posilovací gumou černou, stříbrnou a zlatou je nárůst síly o 40 % (<http://www.thera-band.cz/>).

5.5 Obruče

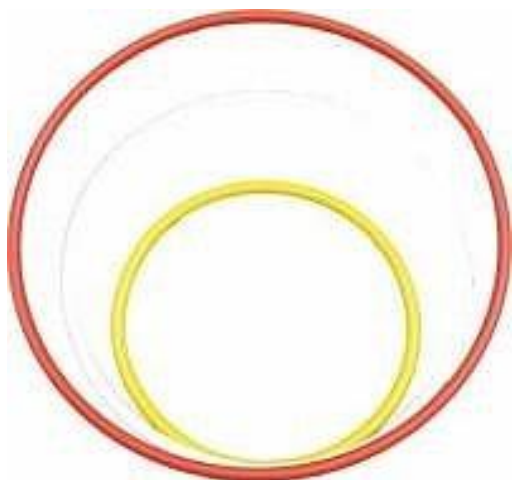
Obruč má tvar kruhu, nejčastěji se cvičí s obručemi s průměrem 70-90 cm, které se řadí mezi velké obruče. Dále máme střední obruče mající průměr 60–70 cm a malé obruče (kroužky) o průměru 30 cm.

Vhodný tvar náčiní umožňuje široké využití v hodinách tělesné výchovy. Důležité je před nácvikem cvičení s obručí věnovat pozornost rozvoji statické a dynamické síly svalstva paží, také musíme věnovat pozornost procvičování zápěstí, předloktí a prstů, které je nutné připravit na rotační pohyby s obručí (Fialová, Holdošová, 1986).

Zařazením cvičení s obručemi do hodin tělesné výchovy zdokonalujeme nervosvalovou koordinaci. Reakcí na pohyb obruče rozvíjíme postřeh a hbitost. Cvičení s obručemi provádíme do krajních poloh, proto jsou energicky vydatná a účinná.

Obruče se využívají především ve sportovní gymnastice a v rytmické gymnastice. Toto náčiní lze využít i při různých závodivých hrách, jako překážku k přeskokům, prolézání, podlézání, obíhání. Obruč můžeme mít také zavěšenou jako metu k dosahování při výskocích, přehazování ve skupině apod.

V rytmické gymnastice na prvním stupni základní školy omezujeme výběr pohybových tvarů na jednoduché tvary základní techniky, ve kterých lze využít tvarovou podobnost i některé shodné principy s technikou dalších náčiní např. míče (některé způsoby kutálení, vyhazování a přehazování) a švihadla (osmy, přeskoky, kroužení, komíhání).



Obrázek 12 – obruče

(<https://www.ucebnicevanicek.cz/produkt/obruc-gymnasticka-ab-plast-70cm>)

Držení a základní polohy

Mezi základní držení obruče patří pevné a volné, obouruč a jednoruč a další atypická držení. Při pevném držení obruč spočívá v celé dlani. Při volném držení obruče je zavěšení obruče na mírně pokrčených prstech s otevřenou dlaní.

Určujícím hlediskem pro označení poloh obruče je postavení obruče vzhledem k prostorovým rovinám a zároveň vzhledem k částem těla. Vzhledem k prostorovým rovinám se rozlišuje postavení obruče svisle (čelně, bočně, příčně), rovně a šikmo (čelně, bočně).

Technika cvičení s obručí

Nejdůležitější pro cvičení s obručí je zvládnutí přesných poloh ve všech rovinách s pevným nebo volným držením obruče obouruč i jednoruč. Základní polohy se procvičují samostatně nebo ve skupinkách při pohybu na místě i z místa.

Způsoby cvičení s obručí jsou pohyby obloukem, kruhem, osmou, komíhání, kroužení, kutálení, přetáčení, překlápění, roztáčení, prolézání, proskakování, skoky přes obruč, vyhazování a chytání.

Pohyby obloukem, kruhem a osmou patří mezi nejobsáhlejší skupinu, která je základem pohybového obsahu cvičení s obručí. Jsou to především vedené pohyby velkého rozsahu. Pohyb obloukem, kruhem a osmou je možné realizovat v rovině čelné, bočné, vodorovné nebo příčné. Pokud je obruč držena jednoruč, je paže obvykle napjatá. Pouze při spodních obloucích dochází k mírnému pokrčení paže, aby obruč neškrtila o zem. Při vedeném pohybu jsou při držení obouruč paže napjaté a obruč je v prodloužení paží.

Komíhání je kyvadlový pohyb náčiní buď v čelné, nebo bočné rovině. Při komíhání obruč držíme volně zavěšenou na prstech, dlaní směřující k tělu nebo od těla. Pohyb náčiní je převážně spojován s hmoty podřepmo, přenosy stranou nebo přenosy vpřed a vzad. Rozsah kmihu se řídí krčením a napínáním paže a je vázání na doprovodný pohyb těla, kterými jsou úklony stranou, hrudní předklony a záklony.

Kroužení obručí je možné kolem různých částí těla, ale nejobvyklejší je kroužení kolem ruky, kdy ruka je otevřená, palec odtažený a prsty jsou napjaté a u sebe. Obruč krouží kolem dlaně a hřbetu ruky mezi palcem a ostatními prsty. Na začátku kroužení ruka určuje impuls pro rychlost a směr kroužení. V průběhu kroužení ruka tvoří osu rotace celé obruče, je pevným bodem, nepohybuje se ve směru kroužení. Kroužení zastavíme sevřením obruče do

pevného držení. Pokud chceme předat kroužící obruče z ruky do ruky, zachycujeme obruč na otevřenou ruku, aby nedošlo k porušení plynulosti kroužení. Kroužit můžeme všemi rovinami a směry.

Přetáčení obruče malý otáčivý pohyb kolem středu kruhové plochy. Při přetáčení držíme obruč lehce v konečcích prstů. Přetáčení obruče se provádí pohybem trupu. Obruč při přetáčení držíme obouřuč a v prostoru nemění svoje postavení.

Překlápění obruče je otáčivý pohyb, při kterém se obruč v držení obouřuč překlápí kolem osy průměru do jiné roviny nebo do stejné roviny. Při držení jednoruč se obruč překlápí kolem tečny v místě úchopu.

Roztáčení je samostatný rotační pohyb obruče kolem vlastní osy po rotačním impulzu daném rukou. Obruč je možné roztáčet na zemi nebo na některé části těla, např. na dlani, hrudníku. Protipohyb palce a prsty a dávají impuls pro rychlost rotace a směr pohybu. Obruče je možné roztočit i vedeným pohybem – přehmaty prstů, prováděné obvykle s chůzí nebo během kolem obruče.

Kutálení obruče je samostatný rotační pohyb po vnějším obvodu, udělený postupným impulzem předloktí, zápěstí, ruky a prstů. Kutálet obruče je možné po zemi (po přímé dráze, po oblouku), po těle a také se provádí kutálení se zpětnou rotací, kdy e se obruč pohybuje nejprve směrem od cvičence a teprve když převládne intenzivnější rotační impuls ruky a prstů, vrací se zpět.

Proskakování jsou pohybové aktivity, které mají obdobný charakter jako přeskoky kroužícího švihadla. Při proskakování obruč držíme obvykle podhmatem v šíři ramen. Ve fázi přeskoku dochází ke kroužení v loketním i zápěstním kloubu, kdy jsou lokty přimknuty k tělu. Při protažení kruhu nad hlavu pokračuje kroužení i v kloubu ramenním. Stejně jako při cvičení se švihadlem můžeme obručí proskakovat různými druhy přeskoků, kterými jsou přeskoky snožmo, střídnonož, jednonož s meziskokem i bez meziskoku, přeskoky dvojšvihem apod.

Vyhazování je taková pohybová aktivita, při které náčiní opouští jednu nebo obě ruce (při vyhazování obouřuč). Paže včetně prstů musí být vždy ve fázi odhodu napjaté.

Vyhazovat obruč lze z držení obouruč bez rotace nebo s rotací, jednoruč z pevného držení nebo z kroužení v rovině bočné, čelné a šikmé.

Chytání obruče je možné obouruč podhmatem nebo jednoruč do pevného držení nebo do kroužení. Mezi nejobtížnější způsob chytání obruče patří chytání bez zrakové kontroly, např. za tělem nebo po kotoulu vpřed/vzad, nebo chytání jinou částí těla, např. přidupnutím nohou k podložce, navlečením na tělo bez pomoci rukou apod. (Novotná, Panská, Šimůnková, 2011).

6 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část mé diplomové práce obsahuje zásobníky cviků s jednotlivými kompenzačními pomůckami pro žáky prvních, třetích a pátých tříd.

Kompenzační pomůcky jsem zařadila, vzhledem k jejich využití, převážně do průpravných a závěrečných částí hodiny.

Zásobník cviků pro žáky první třídy, kde jsem třídní učitelkou, jsem zařadila do příprav na celou vyučovací jednotku tělesné výchovy, a tak rozšířila možnosti využití jednotlivých kompenzačních pomůcek v hodinách tělesné výchovy.

6.1 Zásobník cviků s velkým gymnastickým míčem

Z důvodu nedostatku této kompenzační na naší škole, nebylo možné vyzkoušet cviky s žáky celé třídy. Škola disponuje pouze třemi gymnastickými míči, z toho dva jsou o průměru 55 cm a jeden o průměru 75 cm.

V počátku cvičení je vhodná dopomoc učitelem pro získání jistoty. Nejprve dítě posadíme na míč, přidržujeme ho za paži a kolébáme s ním mírně vpřed, vzad a stranou. Totéž budeme opakovat, ale dítě při tom nadlehčovat, až se bude houpat vzhůru a dolů a mírně pérovat a nadskakovat.

Při dalším cviku, kdy učitel přidržuje balon, se na něj žák snaží nalehnout, naskočit. V další fázi dítě v lehu na břicho přidržujeme za ruce a mírně pohupujeme různými směry. Až dítě získá jistotu v lehu na míči, tak ho budeme přidržovat pouze za nohy. Dítě upaží a předvádí letadlo, při tom ho mírně pohupujeme různými směry.

U dalšího cviku si dítě lehne břichem na míč, upaží a snaží se udržet se zpevněným a vyváženým tělem rovnováhu. Učitel mu pomáhá vyrovnávat rovnováhu mírnou dopomocí za ruku, nebo dotekem na ramenu (Dvořáková, 1995).

6. 1. 1 Kompenzační cvičení s gymnastickými míči pro žáky prvních tříd

Cvičení na gymnastickém míči pro žáky prvních tříd, můžeme pojमत formou pohádky.

Lesní pohádka

V lese roste spousta stromů.

*Stojí, stojí borovice,
kdyby jich tu byl více,
stál by tady celý les.*

Základní poloha je ve stoji roznožném,
žáci vzpaží a dělají mírné úklony celým tělem.

V lese nerostou jen stromy, ale také spousta hub. Největší parádnicí je bedla.

*Stojí, stojí bedla
ráda by si sedla
a vzala si pletení,
noha už jí dřevění.*

Stoupneme si k míči, jedna noha je pokrčená
na míči, paže tvoří klobouk.



Obrázek 13 – Bedla
(zdroj: vlastní)

V lese je ticho, stromy šumí, občas se ozve praskání větviček.

*I když malá ouška máme,
dobře s nimi posloucháme:
Kde je ptáček, kde je myška
a kde spadla v lese šiška.*

Žáci sedí na míči, paže pokrčí vzpažmo zevnitř
na temeni hlavy (malá ouška),
otáčí hlavu do stran.

To byla rána! Šnek, který právě lezl okolo, se polekaně zastavil.

*Co se v trávě stalo,
co ho vylekalo,*

Děti se posunem po míči natáhnou
až do vzpažení, nohy mají opřené

*všechny růžky vystrkuje,
kolem sebe pokukuje,
všechny růžky vystrkuje,
zvědavě se rozhlíží.*

o zem a míč je pod břichem.



Obrázek 14 – Šnek
(zdroj: vlastní)

*To my se, šnečku, nebojíme. Protože my:
Máme každé ráno
pro strach uděláno,
zalezeme pod peřinu, zůstaneme tam celou zimu,
zalezeme pod peřinu,
zůstaneme tam celý rok.*

Jsme ve vzporu klečmo, válíme se do stran.



Obrázek 15 – Šnek 2
(zdroj: vlastní)

*Ale nelekl se jenom šnek. Kdopak se to
krčí za pařezem? Zajíc! Vystrčí nejdřív
jedno ucho, potom druhé
a nakonec kousek čumáčku.*

Žáci si sednou na paty, předkloní se, míč mají
před tělem. Zajíc se schovává za pařezem.
Postupně vzpažíme pravou, levou,
Klekneme si do vzpažení.



Obrázek 16 – Zajíc
(zdroj: vlastní)

Najednou uslyší chichotání. Na stromku nad ním sedí veverky a smějí se mu.

*Smály se veverky na stromečku,
že zajíc sedává na bobečku.
smály se veverky na pařeze,
že zajíc na stromek nevyleze.*

Sedíme na míč a posmíváme se
„strouháním mrkvičky“.

Ale to se zajíc pěkně dopálil! Vylez na pařez a začal se vytahovat.

*Když já byl mladej zajouc
starej štyry neděle,
honival mě Mysliveček,
ale nedohonil mě.*

Žáci sedí na míči a pohybují pažemi
všemi směry.



Obrázek 17 – Zajíc 2
(zdroj: vlastní)

*Najednou se zajíc přestal vytahovat a nastražil uši. Někdo se k němu blíží. A zajíc už ho vidí.
Liška!*

*Liška, šiška, pampeliška,
Zabloudila v lese myška.
Ten, ten, ten,
Vyvede ji ven.*

Žáci sedí na míči a pohybují
pažemi všemi směry – rozpočítávání
a údery rukama o míč.

*Liška si všimla, že ji zajíc zpozoroval, a odplížila se pryč. Slyšela, jak ji někdo volá. Byl to ten
starý medvěd. Tlamu měl celou oteklou, jak ho bolel zub.*

*Starý medvěd vzdychá,
že ho v tlamě píchá,
že ho bolí v zubu díra,
od bolesti už už zmírá
a že prosí lištičku,
ať mu půjčí mastičku.*

Žáci jsou ve vzporu klečmo,
míč mají pod břichem
a převalují se na míči z boku
na bok.

*Po liščí mastičce se medvěd brzy uzdravil.
Radostí se celý protáhl.
Mezitím se v lese setmělo a všude bylo ticho.
Přiletěla sova a tiše houkala.*

Žáci jsou stále ve vzporu klečmo,
postupně protahují paže a nohy.

*Sova houká po lese:
Bojte se mě, bojte se.
my se sovy nebojíme,
protože my v noci spíme.*

Také vzpor klečmo, hlava je mírně svěřená,
mírně se pohybujeme po míči vpřed a vzad.



Obrázek 18 – Medvěd
(zdroj: vlastní)

Kočí pohádka

*Byla jedna černá vrána, kolem dvora
letěla: „Pověz ty nám, černá vráno,
co jsi všechno viděla?*

Začínáme v sedu na míči roznožmo, upažíme
a máváme křídly jako vrána.



Obrázek 19 – Vrána
(zdroj: vlastní)

*Viděla jsem plno zajímavých věcí.
Představte si, pruhované kočce se
narodila koťata,*

*bum, bum na vrata,
koťata jsou pryč.*

Zůstáváme v sedu na míči roznožmo,
houpeme se zepředu, dozadu, zprava, zleva,
úderý na míč představují
bubínek.



Obrázek 20 – Bubínek
(zdroj: vlastní)

*Ale koťata nebyla pryč. Však je táta
kocour pečlivě hlídal. Ale také se
patříčně vytahoval.*

Sedíme na míči roznožmo, čtyři úderý
na míč, střídavě vzpažíme
levou a pravou,
opět čtyři úderý na míč a
vzpažíme obě paže
současně.



Obrázek 21 – Kocour
(zdroj: vlastní)

*Také malé štěně, které se batolilo
okolo, mělo náramnou radost,
že má nové kamarády. Myslelo si,
že sis s ním koťata hned půjdou hrát.*

Tentokrát si žáci sednou na míč snožmo a předpaží. Drobnými krůčky jsou vpřed a současně posunují těžiště. Pak se pomalu vrací se zpět do sedu na míči.



Obrázek 22 – Štěně
(zdroj: vlastní)

*Ale koťátka jsou malá a ještě nemohou
běhat. Pejsek zapanáčkoval a zvědavě
se rozhlížel.*

Žáci jsou ve vzporu klečmo, míč mají pod břichem, pomalu se napřimují, paže jsou ve vzpažení chvíli výdrž, a pak zpět do vzporu klečmo.

Pak se rozhodl, že novinu musí oznámit všem zvířátkům. Nejdříve uviděl myšku. „Už jsi slyšela tu novinu? Kočka má čtyři koťata!“

Myška se zaradovala. „To se bude kočka starat o koťata a myšky nechá na pokoji.“

*Když jsi myš,
Všechno smíš.
Když se kočka nedívá,
tak si myška zazpívá:
Když jsi myš,
všechno smíš.*

Lehneme si na záda, nohy jsou volně položené na míči, lehce kopeme do míče.



Obrázek 23 – Myš
(zdroj: vlastní)

*Sluníčko se na kočičí rodinku usmívalo.
Po chvílce neodolalo, natáhlo paprsek
a jemně si pohladilo všechna
čtyři koťátka.*

Vrátíme se do sedu na míči roznožmo,
střídavě vzpažíme pravou a levou.
Zpět do připažení se vracíme obloukem.



Obrázek 24 – Kočičí rodina
(zdroj: vlastní)

*Sluníčko přemýšlelo, jakou písničku si všichni zpívali, když se koťátka narodilo.
Po chvílce si vzpomnělo, ale broukalo si jen tak pod fousy, aby ty kočičí mrňousky
neprobudilo.*

*Bum, bum na vrata,
máme čtyři koťata,
bum, bum na vrata,
koťata jsou tu.*

(Pechová, 2000, s. 119)

Sedíme na míči a houpáme se,
prsty jedné ruky vyťukávají rytmus
říkadla do dlaně druhé ruky.

Zhodnocení: z důvodu nedostatku gymnastických míčů na naší škole a tím pádem i možnosti s nimi cvičit, byly některé cviky pro žáky velmi náročné a dopouštěli se chyb při jejich provedení (viz. foto).

6. 1. 2 Ukázková sestava cviků s velkým míčem pro žáky třetích tříd

Rovnováha

Zaměření: účelem tohoto cviku je pocítit základní princip pohybu na míči – vyvažování a udržení rovnováhy. Také protahujeme svaly v oblasti bederní části páteře a procvičujeme svalstvo pánevního dna.

Motivace: co uděláme, abychom nespadli?

ZP: žáci se posadí vzpřímeně na střed míče, dlaně jsou volně podél těla.

Provedení: s výdechem podsadíme pánev, s nádechem pánev vysadíme (suneme pánev po míči vpřed a zase vzad), pozorujeme reakci trupu. Opakujeme 6x.

Letadlo

Zaměření: cílem je získat základ pro dostředivé a odstředivé naklonění, pocit protitahu v bocích. Protahování zádového a břišního svalstva.

Motivace: letí letadlo.

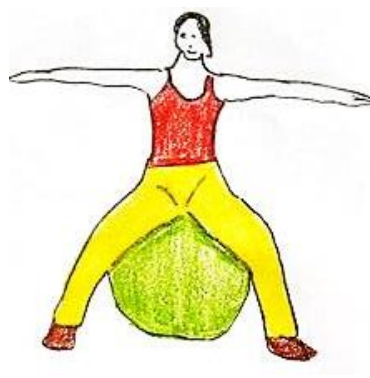
ZP: v sedu na míči, široké roznožení, upažíme.

Varianty:

- Žáci se uklánějí, hlava jde současně s pažemi do směru úklonu, pánev jde do protisměru.
- Ruce máme pokrčmo, prsty jsou na ramenech, úklony (Kulhánková, 2007).



Obrázek 26 – Rovnováha
(zdroj: vlastní)



Obrázek 25 – Letadlo
(zdroj: vlastní)

Letuška

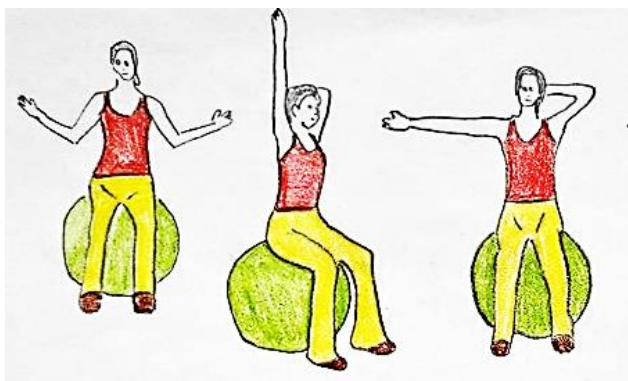
Zaměření: při tomto přímivém balančním cviku v sedu posilujeme mezilopatkové a zádové svaly, svaly paží a procvičujeme pohyblivost ramenních kloubů.

Motivace: předvádíme letušku v letadle.

ZP: posadíme se vzpřímeně na střed míče a vzpažíme, dlaně otočíme vpřed. Nezvedáme ramena, chodidla máme celou plochou opřena o zem v šíři boků, váha celého těla je uprostřed.

Varianty:

- a) Upažíme pravou a předpažíme pokrčmo levou, totéž opačně. Nezvedáme ramena, opakujeme 8x.
- b) Upažíme a lokty přitáhneme co nejbliže k trupu, dlaně směřují vpřed. Vracíme se zpět do ZP, opakujeme 8x.
- c) Pokrčíme vzpažmo levou, pravou, uchopíme se za loket, chvíli v této pozici setrváme. Nepředkláníme hlavu a nezvedáme ramena, vrátíme se zpět do ZP, opakujeme 4x na každou stranu.



Obrázek 27 – Letuška
(zdroj: vlastní)

Plesk blesk

Zaměření: trénování rovnováhy, zahřátí organismu, dynamické posilování svalstva zad, pánevního dna, nohou, břicha, procvičování pohyblivosti paží.

Motivace: při potlesku se zableskne.

ZP: ve vzpřímeném sedu roznožíme, v šířce boků pérujeme rytmicky nahoru a dolů.

Dlaněmi opíráme ze strany o míč.

Provedení: po získání jistoty v pohybu přidáme na druhou dobu potlesk.

Letadlo startuje

Zaměření: trénování rovnováhy, zahřátí organismu, dynamické posilování svalstva zad, pánevního dna, nohou a břicha.

Motivace: letadlo při velké bouřce muselo přistát a pokouší se znovu vzlétnout.

ZP: ve vzpřímeném sedu v šířce boků pέρujeme rytmicky nahoru a dolů.

Provedení: na 1-2. dobu uděláme krok pravou do strany, odrazem zvedneme pánev do stoje, ťukneme levou nohou, upažíme pravou ruku.

Na 3-4. dobu se vrátíme zpět do ZP a totéž zacvičíme opačně.



Obrázek 28 - Letadlo startuje
(zdroj: vlastní)

Houpání

Zaměření: posilujeme vzpřimovače trupu a rozvíjíme rovnováhu, rozkládáme rovnováhu střídavě na ruce a nohy.

Motivace: medvídek si hladí břicho.

ZP: dřep, obě ruce leží nahoře na míči.

Varianty:

- a) Pomalu si leháme břichem na míč přenášením váhy vpřed. V pohybu pokračujeme do té doby, až se ruce dotknou země a nohy zvednou od země. Pohybem vzad se vracíme do ZP.
- b) Nohy ve vzduchu skrčíme a patami ťukneme do zadečku.
- c) Základní poloha je v kleku před míčem, dlaněmi ho uchopíme ze strany. Odrazem nohou se na míči zhoupneme vpřed a vzad, snažíme se zvednout ruce i nohy.



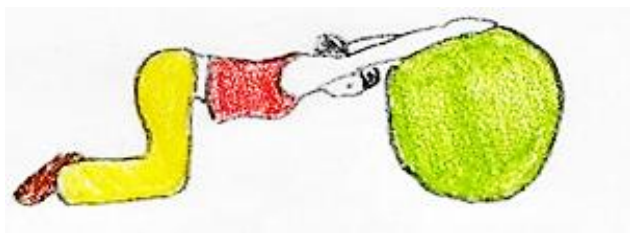
Obrázek 29 – Houpání
(zdroj: vlastní)

Pejsek se protahuje

Zaměření: protažení vzpřimovačů trupu, prsních svalů, svalů v oblasti ramenního kloubu.

Motivace: pejsek se po hraní s míčkem musí také pořádně protáhnout.

Provedení: s výdechem koulíme míč vpřed, přenášíme váhu vpřed. Propneme paže a protlačujeme ramena dolů k zemi. Hlavu máme v prodloužení páteře. Vydříme 5–10 sekund a pomalu se vracíme zpět do ZP.



Obrázek 30 – Pejsek se protahuje
(zdroj: vlastní)

Medvídek si lehl přes míč a uvolnil se

Zaměření: protažení svalů zad a svalů na zadní straně nohou.

Motivace: máme cvičení za sebou a můžeme se krásně uvolnit.

ZP: klek, položíme hrudník, ramena a bradu na míč. Předpažíme a uvolníme paže.

Provedení: s výdechem koulíme míč vpřed, položíme dlaně na zem, pokrčíme nohy a uvolníme se.

6. 1. 3 Ukázková sestava cviků pro žáky pátých tříd

Plamen svíčky

Zaměření: procvičení pohyblivosti pánevního dna, uvolnění bederní páteře.

Motivace: plamen svíčky nehoří jen kolmo vzhůru, ale chvěje se a pohybuje.

ZP: vzpřímený sed na středu míče, chodidla jsou opřena celou plochou o zem v šíři boků, váha celého těla je uprostřed. Zakroužíme pánví vpravo a vlevo, rukama se dotýkáme míče.

Provedení: v základním sedu vzpažíme, zatlačíme dlaněmi proti sobě a zakroužíme pánví vpravo, vlevo (Jarkovská, 2011).



Obrázek 31 – Plamen svíčky
(zdroj: vlastní)

Step by step

Zaměření: rozcvičení a zahřátí těla, procvičení rovnováhy, dynamické posílení svalstva zad, svalstva pánevního dna, svaly nohou, břicha, procvičení pohyblivosti paží.

Motivace: Dokážeme složitější cvik v rytmu?

ZP: Ve vzpřímeném sedu rytmicky pέρujeme nahoru a dolů. Dlaněmi se opíráme z boku o míč.

Provedení:

1. doba – uděláme krok pravou nohou vpřed, položíme chodidlo celou plochou na zem.
2. doba – přinožíme levou, položíme chodidlo celou plochou na zem.
3. doba - krok pravou nohou vzad, položíme celé chodidlo na zem.

4. doba – krok levou vzad do základního postavení.

Totéž zacvičíme opačně.

Lyžování

Motivace: sjedeme obloučky kopec.

ZP: ve vzpřímeném sedu pérujeme rytmicky nahoru a dolů, nohy jsou v šířce boků.

Dlaněmi se opíráme z boku o míč.

Provedení: poskok snožmo do stran, jako při jízdě na lyžích, doprovodné pohyby paží provádíme podle fantazie (Jarkovská 2011).



Obrázek 32 – Step by step
(zdroj: vlastní)



Obrázek 33 – Lyžování
(zdroj: vlastní)

Jedna dvě, Honza jde

Zaměření: posilování břišních svalů, protahování zadní kontury nohou.

Motivace: zvedáme pytel mouky.

ZP: leh na zádech, ruce jsou v připažení, skrčené nohy objímají míč ze stran.

Provedení: s nádechem obě nohy napneme v kolenou, zvedneme míč nahoru. S výdechem pokládáme míč zpět. Kontrolujeme správné dýchání, nezvedáme pánev od země (Kulhánková, 2007).

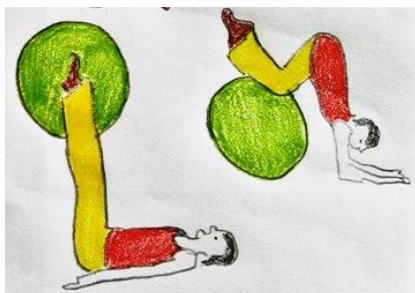
Housenka

Zaměření: posílení šikmých břišních svalů, zádových svalů a svalů paží.

Motivace: napodobíme pohyb housenky.

ZP: podpor klečmo na míči, kolena a stehna opřeme o jeho střed. Neprohýbáme se v zádech, stáhneme hýždě.

Provedení: přisuneme míč vpřed, vysadíme pánev a provedeme podpor klečmo na míči. Chvilí vydržíme a vrátíme se zpět do ZP.



Obrázek 34 – Jedna dvě, Honza jde; Housenka
(zdroj: vlastní)

Protažení s výdrží

Zaměření: protahujeme svaly celého těla.

Motivace: protažení svalů celého těla.

ZP: vzpor klečmo, položíme pravou dlaň na míč, levá dlaň je opřená o zem, lokty jsou propnuté. Hlava je v prodloužení trupu, nezakláníme ji.

Provedení: s výdechem zanožíme levou, v této pozici vydržíme 5-10 sekund. Vrátime se zpět do ZP a totéž zacvičíme na opačnou stranu (Jarkovská, 2011).



Obrázek 35 – Protažení s výdrží
(zdroj: vlastní)

6. 2 Zásobník cviků s overbally

6. 2. 1 Zařazení overballů do vyučovací jednotky tělesné výchovy v prvních třídách

Rušná část

Motivace: jsou z vás nyní opičky v cirkuse. Protože se opičky rády opičí, tak i vy budete opakovat to, co vám ukáže váš cvičitel.

Popis činnosti: všichni žáci se rozmístí po tělocvičně tak, aby na mne dobře viděli. Každý z nich dostal svůj overball. Všichni žáci plní úkol zadaný učitelem. Žáky upozorníme na to, že až splní zadaný úkol, tak vyčkají na místě, než i ostatní úkol splní. Cílem je správné provedení cviku, aniž by overball upadl na zem. Náročnost zadání se postupně zvyšuje. Každý úkol žák opakuje pětkrát.

Úkoly:

- a) Dřiblovat pravou rukou.
- b) Dřiblovat levou rukou.
- c) Vyhodit overball nad hlavou, tlesknout a chytit ho.
- d) Vyhodit overball, udělat dřep a chytit ho.
- e) Vyhodit overball, udělat dřep, tlesknout a chytit ho.
- f) Vyhodit overball, dlaněmi plesknout o stehna a chytit ho.
- g) Vyhodit overball, dlaněmi znázornit mletí mlýnku a chytit ho.
- h) Vyhodit overball, dlaněmi znázornit mletí mlýnku, dlaněmi plesknout o stehna a chytit ho.
- i) Vyhodit overball, otočit se okolo své osy a chytit ho.



Obrázek 36 - Rušná část s overbally
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: Aktivita zařazená do rušné části záuky nesmírně bavila.

Ukázka cviků zařazených do průpravné části

Lano

Zaměření: protažení celého těla.

Motivace: žáci si představí, že jejich tělo je pružné lano, u jehož každého konce stojí zápasníci, kteří se snaží soupeře přetáhnout na svoji stranu.

ZP: leh, dolní končetiny jsou natažené, vzpažíme a overball svíráme v rukách.

Provedení: s výdechem se protáhneme do dálky. Hlavu, horní i dolní končetiny máme v prodloužení a špičky máme propnuté. Chvilí výdrž a s nádechem se vracíme zpět do základního postavení.

Chyby: žáky upozorníme na chyby, kterými jsou nedostatečné vytažení z končetin a prohnutí v bedrech.



Obrázek 37 – Lano
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: jak je patrné z fotografie, mnozí dělali tu chybu, že se prohýbali v bedrech a dostatečně nevytáhli z končetin. Někteří dokonce se prohýbali do tvaru luku. Byla nutná korekce tohoto cviku.

Rybí ploutev

Zaměření: posilujeme břišní svalstvo a vnitřní stranu stehen.

Motivace: jsme kapříky plavajícími v rybníce. Ryby k pohybu potřebují ploutve, ocasní ploutev napodobíme pohybem nohou, mezi kterými svíráme overball.

ZP: lehne si na levý bok, levou ruku máme ve vzpažení, pravá dlaň se před hrudníkem opírá o podložku, overball máme umístěný mezi kotníky.

Provedení: s výdechem se zvedneme obě dolní končetiny od podložky. Dáváme si pozor, aby nám overball neupadl. Výdrž, s nádechem se vrátíme do základní polohy.

Chyby: při tomto cviku si dáváme pozor na to, abychom neměli skrčené dolní končetiny, aby nám neupadl overball. Také nezvedáme horní část těla při zvednutí dolních končetin.



Obrázek 38 – Rybí ploutev
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: cvik byl pro některé žáky příliš náročný. Měli pokrčené končetiny, zvedali trup od země a přetáčeli se na břicho.

Letadlo

Zaměření: posílení svalů středu těla.

Motivace: jsme letadlem, kterým se snažíme přistát na přistávací dráze, ale je velmi silný vítr, proto se snažíme udržet letadlo ve stabilní poloze, aby přistání bylo pro cestující bezpečné. ZP: sed na overballu, dlaně jsou opřené o podložku vedle těla.

Provedení: s výdechem upažíme a balancujeme.

Chyby: dáváme si při tom pozor, abychom neměli shrbená záda (Janošková, Tihelková, 2014).



Obrázek 39 – Letadlo
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: cvik žáky velmi bavil, nicméně všichni měli shrbená záda. Byla nutná korekce.

Mašlička

Zaměření: protažení zadní strany stehen.

ZP: stoj roznožný, kolena jsou propnutá, jedna ruka drží míč.

Motivace: míčkem malujeme po zemi mašličku.

Provedení: přejdeme do předklonu. Míč kutálíme rukama střídavě kolem jedné a kolem druhé nohy.



Obrázek 41 – Mašlička
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: jak je patrné z fotografie, většina žáků se dopouští té chyby, že má pokrčená kolena. Tého chyby se dopouští důsledkem toho, že mají zkrácené svaly na zadní straně nohou.

Knedlík

Zaměření: cvik proti ploché noze. Zcitlivění svalů chodidla a klenby.

Motivace: děláme knedlíky.

ZP: stoj, overball před nohou.

Provedení: žáci položí jednu nohu přední částí chodidla na míč a točí jím na zemi na místě (Kulhánková, 2007).



Obrázek 42 – Knedlík
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: tento jednoduchý cvik žákům šel a bavil je.

Hlavní část – MINIHÁZENÁ (Průpravná cvičení zaměřená na házení a chytání)

Získej míč

Pomůcky: míče, píšťalka.

Časová náročnost: 5 minut.

Motivace: závod družstev.

Popis cvičení: žáci jsou rozděleni do tří skupin, z každé skupiny stojí jeden žák na startovní čáře, žáci uprostřed drží míč. Po zaznění zvukového signálu prostřední hráč kutálí míč do středu tělocvičny a oba postranní hráči na zvukový signál vyběhají současně a snaží se míč získat. Žáci se po získání míče vrací pravou stranou zpět, kde na určeném stanovišti provádí doplňková cvičení, jako např. driblování. Pokračují další žáci. Aby se vystřídali všichni žáci, tak hrajeme tři kola.



Obrázek 43 – Získej míč
(zdroj: vlastní)

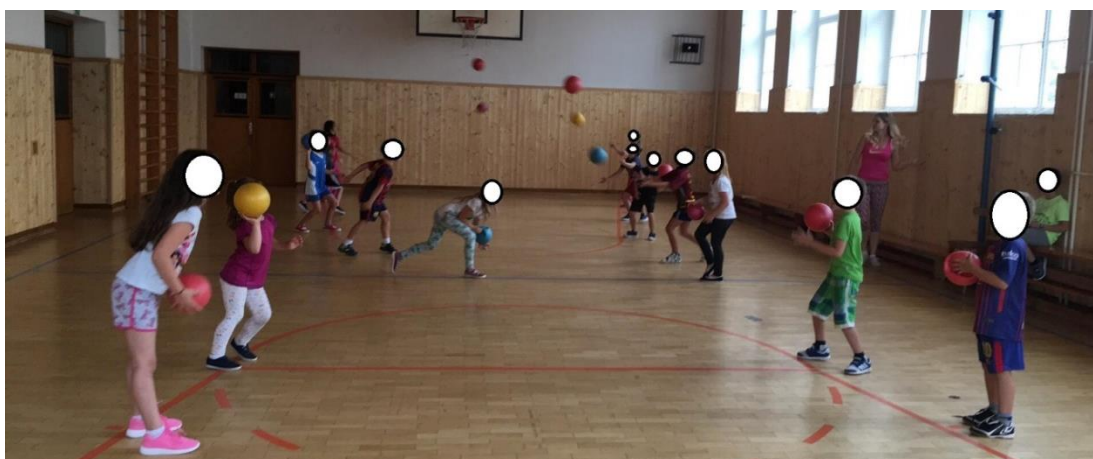
Zhodnocení: Tato nenáročná pohybová hra žáky bavila.

Zasáhni míč

Pomůcky: míče.

Motivace: podaří se vám zasáhnout protější míč?

Popis cvičení: žáci utvoří dvojice stojící čelem k sobě ve vzdálenosti 2-3 m. Oba žáci mají míč. Před odhodem si domluví signální slovo, při jehož zaznění hodí svůj míč současně tak, aby se míče ve vzduchu srazily. Po odražení míčů se snaží každý žák svůj míč chytit dříve, než spadne na zem. Odhod míče provádíme jednoruč vrchem (<http://tv2.ktv-plzen.cz/>).



Obrázek 44 – Zasáhni míč
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: Aktivita žáky bavila, ale dělal jim veliký problém zasáhnout protější míč, tím spíše odražený míč chytit.

Závěrečná část

Hra s míčem

Doba trvání: 5 minut.

Pomůcky: overball, padák.

Zaměření: soustředění, spolupráce, sebeovládání, citlivý pohyb.

Motivace: dostat míč do díry.

Popis činnosti: žáci stojí čelem do kruhu, každý drží svou barvu oběma rukama. Na ploše padáku leží overball. Žáci se snaží nadlehčováním směřovat míč do otvoru (Kulhánková, 2007).



Obrázek 45 – Hra s míčem
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: žáci sami uvědomili důležitost vzájemné spolupráce a souhry.

6. 2. 2 Kompenzační cvičení s overbally pro žáky třetích tříd

Průpravná část

Houba

Zaměření: posílení prsních svalů a svalů ramene.

Motivace: chceme si umýt vlasy a overball představuje houbu nasáklou vodou.

Abychom dostali vodu z houby, tak ji musíme pořádně stlačit a vyždímat.

ZP: sed zkřížného, vzpažíme pokrčmo tak, aby lokty směřovaly do stran. Overball držíme mezi dlaněmi nad hlavou.

Provedení: s výdechem stlačíme overball mezi dlaněmi, chvíli vydržíme a s nádechem stlačení uvolníme.

Chybné provedení: shrbená záda, špatné postavení horních končetin a nedostatečný tlak na overball.

Řidič automobilu

Zaměření: protažení zadní strany stehen, posílení a protažení svalu lýtkového a uvolnění svalů v oblasti kotníku.

Motivace: vydáme se s rodinou na výlet autem, které budeme řídit. Overball je naším volantem. Při řízení je nezbytné řadit, přidávat plyn a brzdit, což napodobíme pohybem nohou.

ZP: sed, předpažíme a overball svíráme v dlaních.

Provedení: pravidelně dýcháme a střídavě propneme a ohneme špičky.

Chybné provedení: shrbená záda a nepropnuté dolní končetiny.

Kotě

Zaměření: protažení vzpřimovačů trupu, posílení a protažení zadní strany stehen a lýtek.

Motivace: malé koťátko uvízlo na vysoké skříni a nemůže se dostat na zem. My mu pomůžeme, opatrně ho vezmeme a položíme na zem, aby se mu nic nestalo.

ZP: stoj spatný, overball držíme sevřený v dlaních a vzpažíme.

Provedení: s výdechem provedeme hluboký ohnutý předklon, při kterém se overball dotkne podložky a v této pozici chvíli zůstaneme. S nádechem se obratel po obratli vracíme zpět do ZP.

Chybné provedení: pokrčené dolní končetiny.

Opice

Zaměření: posílení svalů HSSP a svalů nožní klenby.

Motivace: zahrajeme si na opice, které rády pojídají banány. Představme si, že overball je banán, který si chceme sebrat ze země. Opice jsou šikovné a dokáží to i pomocí nohou.

ZP: stoj na pravé, chodidlo levé nohy je položeno na overballu, horní končetiny jsou volně podél těla.

Provedení: upažíme, prsty levé nohy uchopíme overball a zvedneme ho z podložky.

Chvíli vydržíme a vrátíme se zpět do ZP. Nohy vyměníme.

Chybné provedení: zvednutá ramena, neuchopení overballu, neudržení rovnováhy.

Pumpa

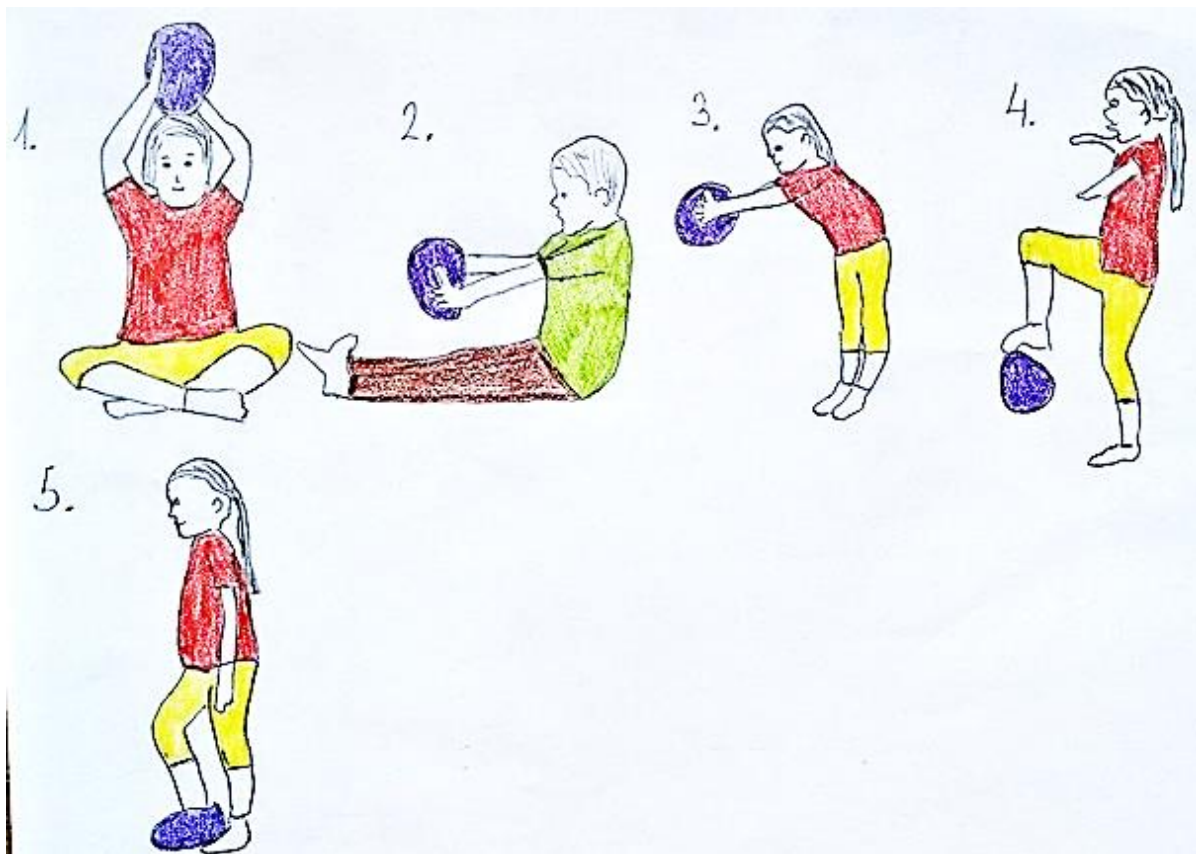
Zaměření: posílení svalů přední strany stehen a bérce.

Motivace: s rodiči se vydáme na koupaliště, abychom si užili zábavu, vezmeme si s sebou nafukovací matračku – tu je třeba nafouknout pomocí nožní pumpy. Pohybem nohy znázorňujeme pumpování.

ZP: stoj na pravé, chodidlo levé nohy je položeno na overballu, paže jsou volně podél těla.

Provedení: s výdechem zatlačíme chodidlem do overballu směrem dolů. Výdrž a s nádechem stlačení uvolníme. Vyměníme končetiny.

Chybné provedení: nedostatečný tlak na overball, shrbená záda (Janošková, Tihelková, 2014).



Obrázek 46 – Přípravná část s overbally pro žáky třetích tříd (zdroj: vlastní)

Závěrečná část

Masáž

Zaměření: uvolnění těla.

Varianty:

- a) Jednotlivci – leh pokrčmo, koulíme overball po jednotlivých částech těla.
- b) Dvojice – jeden z dvojice leží na břiše, paže jsou volně podél těla, dlaně vzhůru. Druhý žák koulí overball po jednotlivých částech těla ležícího dítěte.

Cvičení na plosku nohy

ZP: sed, pravá dolní končetina je natažená, levá pokrčená, levé lýtko opřeme o pravé stehno. Levou rukou držíme kotník levé nohy.

Provedení: pravou rukou provádíme následující činnosti:

Pohladíme a promasírujeme chodidlo, nárt, prsty.

Pěstičkou třeme chodidlo od paty k prstům a zpět.

Levou dlaní držíme levou nohu nad kotníkem, pravou rukou provádíme krouživé pohyby nohou, opakujeme na druhé dolní končetině (Volfová, Kolovská, 2009).

Zhodnocení: z důvodu toho, že neučím tělesnou výchovu ve třetí třídě, jsem průpravnou část s žáky nevyzkoušela. Závěrečná část je vhodná i pro žáky prvních tříd, a to z důvodu nenáročnosti. Pro žáky byla zvladatelná a líbila se jim.

6. 2. 3 Kompenzační cvičení s overbally pro žáky pátých tříd

Průpravná část

Křída

Zaměření: protažení svalů na zadní straně nohou, zádočných svalů, posílení břišních svalů.

Motivace: obkreslíme “křidou“ celé tělo.

ZP: rovný sed snožmo, ruce drží overball před tělem.

Provedení: kutálíme overball podél pravé

nohy do předklonu až k chodidlům, vedeme ho pod chodidly, uchopíme druhou rukou a kutálíme ho zpět směrem k hlavě podél levé nohy. Přejdeme do lehu a kutálíme míč kolem trupu, hlavy, míč opět převezme pravá ruka a kutálí ho k bokům, trup současně přechází do ZP.



Obrázek 47 – Křída
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: Dáváme pozor, aby žáci nepokrčovali nohy a neprohýbali se při lehu v bedrech.

Kolébka

Zaměření: protažení zádočných svalů.

Motivace: kolébáme míček.

ZP: Leh skrčmo, overball je pod koleny, dlaně jsou na bérkách.

Provedení: předkloníme hlavu přitažením brady k hrudníku, převalujeme se vzad a vpřed (Kulhánková, 2007).



Obrázek 48 – Kolébka
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: cvik jsem cvičila i s žáky prvních tříd, obě třídy bavil a šel jim.

Kolotoč

Zaměření: zvětšení pohyblivosti v kyčelním kloubu a jeho vytočení, posilování příčné klenby.

Motivace: nohama roztočíme voňavý míček na kolotoči.

ZP: sed skrčmo, kolena máme roztažena do stran, chodidla se vzájemně dotýkají, ruce máme opřené o zem šikmo vzadu za tělem.

Provedení: dvakrát zvedneme nohama overball k nosu. Pak obráceně – nohy drží míč na zemi, rukama se držíme za kotníky a hlava se skloní dolů k míčku. Potom žáci zvednou overball od země, podrží ho ve vzduchu, v sedu otočí o 360 °, pak položí na zem.



Obrázek 49 – Kolotoč
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: jak je patrné z fotografie, cvik byl pro žákyni páté třídy velmi náročný. I přes mou opravu žákyně s overballem příliš přinožovala a ruce posouvala daleko za tělo.

Citronová šťáva

Zaměření: posílení svalů paže a posílení širokého svalu zádového.

Motivace: když jsme nemocní, tak je dobré, abychom pili čaj s citronovou šťávou.

Overball je jako rozkrojený citron, ze kterého musíme stlačením šťávu vymačkat.

ZP: základní postavení je ve stoji mírně rozkročněm, připažíme a dlaň drží overball u těla. Provedení: S výdechem stlačíme overball k tělu, chvíli vydržíme a s nádechem uvolníme. Opakujeme na druhou stranu.

Zhodnocení: cvik je nenáročný a účinný na posílení svalů paže a posílení širokého svalu zádového.

Metronom

Zaměření: protažení šikmých břišních svalů, mezižeberních svalů, čtyřhlavého svalu zádového a čtyřhranného bederního.

Motivace: z našeho těla se stal metronom, o kterém jsme si povídali v hudební výchově.

ZP: úzký stoji rozkročný, overball máme sevřeny mezi dlaněmi.

Provedení: vzpažíme a s výdechem provádíme úklony trupu doleva. S nádechem se žáci vrací zpět do základního postavení. Totéž opakujeme na druhou stranu.

Chyby: zaklánění, předklánění a rotace trupu (Janošková, Tihelková, 2014).

Zhodnocení: důležité je dát si pozor, aby se žáci nezakláněli, nepředkláněli a trup nerotovali.



Obrázek 50 – Citronová šťáva
(zdroj: vlastní)



Obrázek 51 – Metronom
(zdroj: vlastní)

Závěrečná část

Míčový petanque

Zaměření: kutálení na cíl, přesnost.

Pomůcky: stejný počet overballů jako žáků, jedna kovová koule nebo jiný těžký předmět.

Časová náročnost: 5 minut.

Motivace: se žáky se ocitneme na mistrovství světa v petanque. Jejich cílem je co nejvíce přiblížit svůj overball k „prasátku“.

Popis činnosti: doprostřed tělocvičny je umístěna kovová koule, která se označuje jako „prasátko“. Žáci se shromáždí okolo této koule, otočí se k ní zády a vytvoří kruh tím, že udělají deset kroků dopředu. Každý žák se bude snažit kutálením overballu co nejvíce přiblížit ke kovové kouli. Abychom měli přehled o tom, čí overbally jsou, tak bude kutálet pouze jeden hráč. Hra končí, když jsou všichni hráči bez overballů.

Zhodnocení: hra žáky bavila, s napětím sledovali, čí overball se dostane nejbliže ke kovové kouli. Důležité je pro tuto hru mít plně nahuštěné overbally (Janošková, Tihelková, 2014).

6. 3 Zásobník cviků se švihadly

6. 3. 1 Zařazení švihadel do vyučovací jednotky tělesné výchovy v prvních třídách třída

Rušná část

Já mám koně (cvičení s písničkou)

Pomůcky: jedno švihadlo do dvojice, nahrávka písničky Já mám koně, vraný koně.

Zaměření: poskoky, běh, spolupráce ve dvojici.

Motivace a popis: děti utvoří dvojice a postaví se za sebe. První z dvojice je koníkem, druhý je jezdcem. Jezdec zaháknutím švihadla kolem pasu koníka vytvoří otěže. Za zpěvu a po dobu puštění nahrávky se děti pohybují po prostoru určeným způsobem. Je předem třeba upozornit na bezpečnost a na to, aby se žáci nepohybovali příliš rychle.

Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí, Koně klušou, jezdci drží otěže a běhají
já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí ... za nimi.

... když já jim dám ovsa, oni skáčou hopsa ... Koně společně s jezdci udělají jeden
co nejvyšší výskok.

... já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí Koně klušou, jezdci drží otěže a běhají
za nimi.

... když já jim dám obroku, oni skáčou do Koně s jezdci dělají co nejdelší skoky.
skoku ...

...když já jim dám jetele, oni skáčou vesele Koně i jezdci rychle poskakují snožmo
na místě.

Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí, Koně klušou, jezdci drží otěže a běhají
já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí ... za nimi (Šeráková, 2015, s. 50).



Obrázek 52 – Já mám koně
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: žáky rušná část bavila, nicméně nedělali to, co dělat měli. Musela jsem je neustále usměrňovat a upozorňovat na to, že mají zpívat a u toho vykonávat pohybové činnosti, místo toho běhali, jako „splasení“ koníci.

Průpravná část

1. ZP: leh, švihadlo je přeložené na polovinu a položené na břicho, každý konec držíme v jedné dlaní.

Provedení: s výdechem za zvuku ssssss skrčíme přednožmo, švihadlo je položené na bérkách. Pomocí švihadla přitáhneme stehna k hrudníku, s nádechem se vracíme zpět do ZP.



Obrázek 53 – Průpravná část se švihadly, 1. třída: 1. ZP
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: někteří žáci nepřitahovali stehna až k hrudníku.

2. ZP: leh pokrčmo, švihadlo držíme v dlaních přiložené na břichu.

Provedení: skrčíme přednožmo pravou, švihadlo zahákneme za chodidlo, napneme a protáhneme dolní končetinu, zpět do ZP. Opakujeme levou.



Obrázek 54 – Průpravná část se švihadly, 1. třída: 2. ZP
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: jak je patrné z fotografie, cvik byl pro většinu žáků náročný. Tvrdili, že je provedení cviku velmi bolí a pokrčovali nohy. Z toho usuzuji, že mají příliš zkrácené svaly na zadní straně nohou.

3. ZP: sedneme si do sedu tureckého, pokrčíme upažmo, natažené švihadlo držíme v dlaních za vytaženou hlavou vzhůru

Provedení: s výdechem syčíme jako had a pomalu rotujeme trup a hlavu vpravo, s nádechem zpět do ZP. Opakujeme vlevo, pak se uvolníme do předklonu a vrátíme se zpět do ZP.



Obrázek 55 - Průpravná část se švihadly, 1. třída: 2. ZP
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: žáci se dopouštěli té chyby, že zvedali ramena a různě se předkláněli – nedrželi rovná záda.

4. ZP: sed snožný, přeložené švihadlo držíme v dlaních na stehnech u trupu.

Provedení: s výdechem posouváme švihadlo po stehnech směrem k chodidlům a s nádechem zpět.



Obrázek 56- Průpravná část se švihadly, 1. třída: 3. ZP
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: cvik pro žáky nebyl obtížný.

5. ZP: sed roznožný, přeložené švihadlo držíme v dlaních před trupem.

Provedení: s výdechem posouváme švihadlo po pravém stehně směrem k chodidlu, s nádechem zpět do ZP, opakujeme vlevo.



Obrázek 57 - Průpravná část se švihadly, 1. třída: 2. ZP
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: pro některé žáky bylo obtížné dodržet rozsah cviku vlivem zkrácení svalů na zadní straně nohou.

Hlavní část

Čertí honička

Zaměření: běh, odvaha, taktika, postřeh.

Pomůcky: švihadla.

Motivace: zlý čert se rozhodl, že se vydá do světa lidí a bude se bavit tím, že je promění v sochy. Lidé, ale zjistili, že veškerá čertovská moc je ukryta v jeho ocasu. Podaří se lidem sebrat mu ocas a zachránit se? Nebo je všechny čert promění v kámen?

Popis: Jeden z žáků je čert, který má připevněný ocas (švihadlo) za gumou kalhot tak, aby ho tahal po zemi. Úkolem čerta je dotykem zkamenět co nejvíce lidí. Žáci, kterých se čert dotkl, zůstanou nehybně stát a vypadávají ze hry. Lidé mohou čerta zbavit moci tím, že mu ušlápnu ocas (Šeráková, 2015).



Obrázek 58 – Čertí honička
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: z počátku bylo pro žáky těžké si uvědomit, že úkolem není pouze pochytat co nejvíce spolužáků, ale dávat si pozor i na svůj ocas. Po pár pokusech byla nakonec hra zvládnuta.

Variabilní provoz

1. stanoviště

Pomůcky: lavička.

Hlavní činnost: různé cviky na lavičce.

Varianty:

- a) Přitahujeme se v lehu na břiše na lavičce ve vzpažení.
- b) Posouváme se po lavičce v lehu na břiše odražením pomocí prstů na chodidlech, pohyb vpřed doprovází i paže.
- c) Přitahování v lehu na zádech na lavičce ve vzpažení, skrčíme přednožmo a přitiskneme stehna k trupu.



Obrázek 59 – Variabilní provoz, 1. stanoviště
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: žákům zadané úkoly nedělaly problém.

2. stanoviště

Pomůcky: díly švédské bedny.

Hlavní činnost: překonávání dílů švédské bedny.

Varianty:

- a) Běh s překonáváním dílů švédské bedny.
- b) Skoky snožmo.
- c) Skoky po pravé i levé do každého dílu.
- d) Překonávání dílů švédské bedny ve vzporu stojmo.



Obrázek 60 – Variabilní provoz, 2. stanoviště
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: žáky bylo nutné upozornit, aby dbali na bezpečnost při provádění cviku – hrozilo zaháknutí chodidla o spodní okraj dílů švédské bedny.

3. stanoviště

Pomůcky: žebřiny, švihadlo, dětský tunel.

Hlavní činnost: žáci lezou po žebřinách vzhůru, trup přiblíží co nejlíže k žebřinám a koleno dávají co nejvýše. Tímto způsobem přelezou na druhé žebřiny, uchopí uvázané švihadlo, rukama se spouští po švihadle a chodidly postupují po jednotlivých příčkách dolů.

Doplňková činnost: prolézání tunelem.



Obrázek 61 –a) Variabilní provoz, 3. stanoviště
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: u tohoto stanoviště poskytovala pomoc asistentka pedagoga. Žáci se zpočátku báli u slézání ze žebřin držet pouze lana. Nakonec byl úkol na stanovišti zvládnut všemi žáky.

4. stanoviště

Pomůcky: švihadla.

Hlavní činnost: provazolezci na dlouhých švihadlech.

Varianty:

- a) Žáci přejdou po švihadle jako provazolezci po laně, kvůli lepší stabilitě upaží.

- b) Žáci jdou po švihadle, uprostřed se zastaví, nohy jsou v postavení za sebou, ruce upažené, zhoupnou se na místě v kolenu, vyskočí a pružně dopadnou zpět na lano, při tom nesmí spadnout.
- c) Žáci jdou po švihadle, uprostřed se zastaví, nohy jsou v postavení za sebou, ruce upažené, zhoupnou se na místě v kolenu, vyskočí a vymění si nohy (původně zadní noha je vpředu), pružně dopadnou zpět na lano, při tom nesmí spadnout.



Obrázek 62 – Variabilní provoz, 4. stanoviště
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: žáci úkoly na stanovišti zvládli bez větších obtíží.

4. stanoviště: střelba na cíl

Pomůcky: malé míče, kužely švihadlo.

Hlavní činnost: žáci stojí v řadě na čáře (švihadle) a snaží se malým míčem srazit postavené kužele.



Obrázek 63 – Variabilní provoz, 2. stanoviště
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: toto stanoviště žáky velmi bavilo, chtěli si ho zopakovat.

Závěrečná část

Pomůcky: švihadla.

Hlavní činnost: manipulace se švihadly na místě.

Varianty:

- a) Žáci drží švihadlo za jeden konec, druhý konec odhodí od těla a nechají ho dopadnout na zem, poté švihadlo přitahují ručkováním k sobě.
- b) Žáci drží za oba konce v dlani švihadlo přeložené na polovinu, kruživými pohyby zápěstím před tělem vytváří různé tvary.
- c) Švihadlo je položeno volně před žákem, ten jej chytí dvěma prsty za jeden konec (jako by se štilil hada), zvedne ho nad hlavu a pustí, pozorujeme různé tvary zakroucení hadů.
- d) Žáci napodobují různé tvary zkroucených hadů vlastním tělem v lehu na podložce.



Obrázek 64 – Manipulace se švihadly
(zdroj: vlastní)

Dechové cvičení

ZP: Uvolněný leh pokrčmo, švihadla jsou přeložena na polovinu a položena na určenou část trupu, připažíme.

Varianty:

- a) Švihadlo máme položené na břicho, snažíme se dýchat do břicha (had se zvedá).
- b) Švihadlo je položené na hrudníku, dýcháme do hrudníku.
- c) Švihadlo je na hrudníku a na břichu, dýcháme postupně do břicha a hrudníku (Volfová, Kolovská, 2009).



Obrázek 65 – Dechové cvičení
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: manipulace se švihadly v závěrečné části žáky moc bavila, především se jim líbilo napodobování zkroucení “hadů”.

6. 3. 2 Kompenzační cvičení se švihadly pro žáky třetích tříd

1. ZP: sed zkřížený skrčmo, vzpaženo zevnitř, švihadlo na čtvrtiny nad hlavou rovně.

Provedení: úklony střídatě vpravo a vlevo.

Zaměření: protažení svalů trupu.

2. ZP: turecký sed, pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru, švihadlo za hlavou rovně.

Provedení: pohyb paží mírně vzad a zpět, lopatky přitahujeme k sobě. Švihadlo držíme napnuté.

Zaměření: posílení mezilopatkových svalů.

3. ZP: švihadlo smotáme do klubíčka. Sed roznožný, předklon k pravé noze.

Provedení: švihadlo pomalu rozmotáváme směrem k levé noze a zpět.

Zaměření: protažení svalů vnitřní strany stehů a svalů zad.

4. ZP: leh pokrčmo, paže jsou podél těla, chodidla rovnoběžně na podložce. Švihadlo máme smotané v pravé dlani.

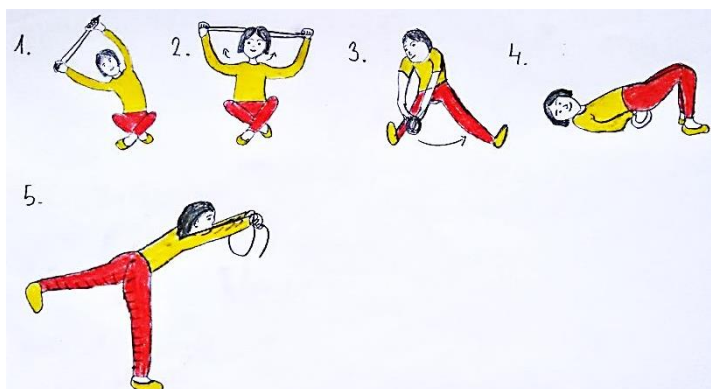
Provedení: s výdechem sáhneme hýždě a břicho, zafixujeme pánev a postupně ji zvedáme vzhůru. S nádechem předáme švihadlo pod zvednutou pánví do levé ruky. S výdechem zpět do ZP.

Zaměření: posílení hýžďových svalů.

5. ZP: stoj spatný, vzpažíme, švihadlo držíme rovně nad hlavou.

Provedení: výkrokem přenášíme váhu předklonmo (holubička).

Zaměření: udržení rovnováhy, celkové zpevnění těla.



Obrázek 66 – Průpravná část se švihadly pro žáky třetích tříd
(zdroj: vlastní)

6. 3. 3 Kompenzační cvičení se švihadly pro žáky pátých tříd

1. ZP: Lež na zádech, přednožíme a švihadlo zahákneme za chodidla.

Provedení: S výdechem přitáhneme trup směrem k chodidlům, s nádechem zpět.

Zaměření: Posílení svalů paží a svalů břišních (Šeráková, 2015).



Obrázek 67 - Průpravná část se švihadly, 5. třída: 1. ZP
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: i přes mou korekce žáky nedokázala cvik provést správně – při přitahování trupu k chodidlům měnila polohu nohou na přednožmo poníž.

2. ZP: v sedu rovném žáci drží švihadla složená na čtvrtinu v obou rukou v předpažení.

Provedení: žáci provléknou švihadlo pod pravou nohou a zase zpět do snožení a předpažení, pak provléknou švihadlo i pod levou nohou, a nakonec pod oběma nohama a zase zpět do ZP.

Zaměření: procvičení ramenních kloubů, nadlehčení pánve, obratnost.



Obrázek 68 - Průpravná část se švihadly, 5. třída: 2. ZP
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: ačkoli to není z fotografie příliš patrné (levá noha by měla být zvednutá nad zemí), žákyně páté třídy cvik zvládla. Tento cvik je jednoduchý a vhodný i pro žáky prvních a pátých tříd.

3. ZP: vzpor stojmo, žáci mají smotané švihadlo položené na bedrech.

Provedení: postupným posouváním rukou vpřed po zemi se dostanou až do vzporu ležmo vysazeně. Zpět do ZP.

Zaměření: zpevnění a posílení svalů celého těla (Kulhánková, 2007).



Obrázek 69 - Průpravná část se švihadly, 5. třída: 3. ZP
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: jedná se o náročnější cvik, vhodnější by ho bylo cvičit bez švihadla, které při změně polohy padalo na zem.

4. ZP: stoj rozkročný, žáci drží švihadlo ve vzpažení rovně nad hlavou.

Provedení: s výdechem úklon vlevo, s nádechem zpět, s výdechem vpravo a zpět. Opakujeme 3x na každou stranu.

Zaměření: protažení svalů trupu (Šeráková, 2015).



Obrázek 70 - Průpravná část se švihadly, 5. třída: 4. ZP
(zdroj: vlastní)

6. 4 Sestava cviků s posilovací gumou pro průpravnou a závěrečnou část hodiny TV

Zásobník cviků s posilovací gumou jsem sestavila na základě odborné literatury, nicméně jsem praktickou část nemohla se žáky realizovat z toho důvodu, že naše škola není vybavena touto kompenzační pomůckou.

6. 4. 1 Sestava cviků pro žáky prvních tříd

Plamen svíčky

Zaměření: procvičování páteře v pravolevém směru, posilování svalů páteřního korzetu na straně úklonu, na straně opačné dochází k jejich protahování.

Motivace: plamínek svíčky se naklání na stranu.

ZP: leh pokrčmo, pokrčit upažmo (svícen), theraband je volně natažený v rukách

Provedení: úklon vlevo/vpravo sunem po podložce, theraband podporuje mezilopatkové úsilí.

Chyby: záklon hlavy, nedostatečné vytažení páteře z pánve, nedostatečná fixace pánve s odlehčením až zvednutím dolních končetin.

Písmeno L

Zaměření: posílení rotátorů páteře, prevence proti vzniku funkčních poruch páteře

Motivace: proměna v písmeno L.

ZP: sed snožný, rovná záda, theraband je pod kolena, ruce volně podél těla.

Provedení: s výdechem hluboký ohnutý předklon.

Chyby: zvednutá ramena, nedostatečná aktivace břišních svalů, pánev skloněná dozadu, krčení dolních končetin.

Okénko

Zaměření: uvolňování a protahování vzpřimovače páteře.

Motivace: podívej se do okénka .

ZP: sed zřížný skrčmo, připažit, theraband leží volně přes nohy.

Provedení: předklon s vnější rotací vpravo/vlevo, levá/pravá ruka drží theraband na zemi blíže k pravému/levému kolenu, pravou/levou ruku pokrčit upažmo .

Chyby: záklon hlavy, zvedání ramen, nedostatečné vytažení z páteře, nedostatečná aktivace břišních svalů.

Šipka

Zaměření: nácvik svalové kontrakce, zlepšování svalové koordinace, tonizace svalů s převahou fázičkou.

Motivace: natáhneme theraband do tvaru šipky.

ZP: leh na břicho, připažit, theraband je pod stehny.

Provedení: s výdechem upažit dolů, natáhnout theraband do tvaru „šipky“.

Chyby: záklon hlavy, zvedání ramen, lopatky odstáté od páteře, vysazení pánve, zvedání nártů z podložky.

Prapor

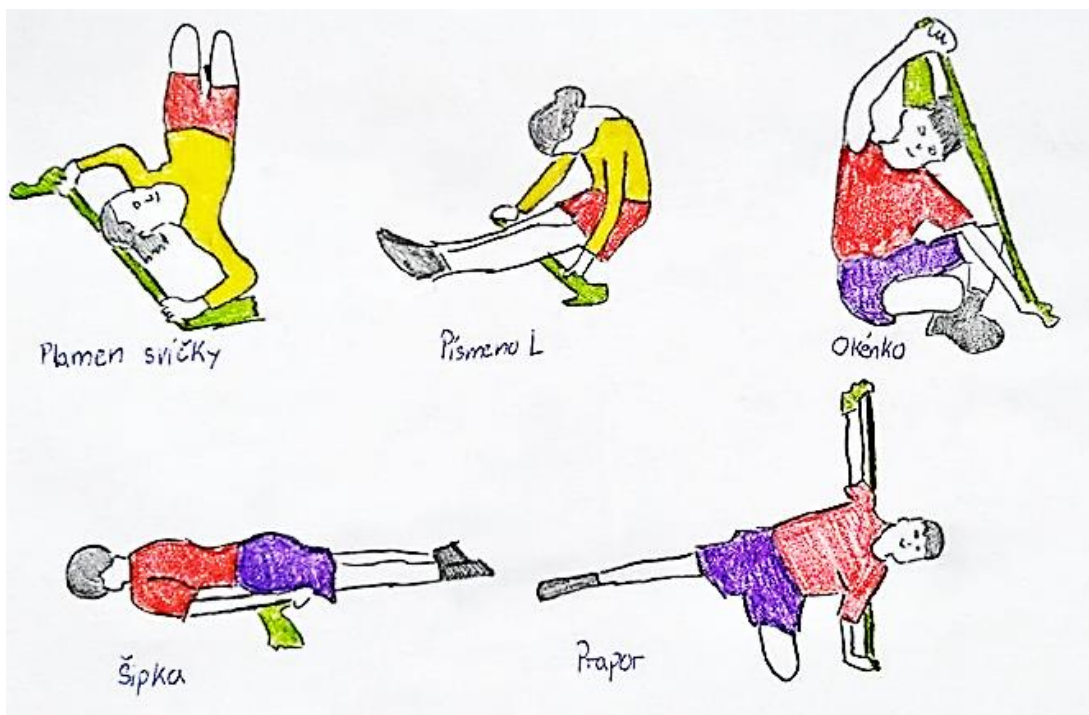
Zaměření: aktivace hlubokého stabilizačního systému páteře.

Motivace: prapor vítězů.

ZP: vzpor na pravé/levé vlevo/vpravo klečmo.

Provedení: unožit pravou/levou, upažit pravou/levou.

Chyby: chybné postavení hlavy, zvedání ramen, náklon trupu vpřed či vzad, nedostatečná kontrakce břišních a hýžd'ových svalů (<http://tv1.ktv-plzen.cz/>).



Obrázek 71 – Sestava cviků s posilovací gumou pro žáky prvních tříd (zdroj: vlastní)

6. 4. 2 Sestava cviků pro žáky třetích tříd

Protažení nohou

Zaměření: protažení svalů na zadní straně nohy.

ZP: lež pokrčmo, pravou/levou nohu pokrčte přednožmo, opřete chodidlo o gumu drženou v obou rukou za konce.

Motivace: cítíme protažení na zadní straně nohy.

Provedení: nohu postupně propínáme do přednožení, potom nohu přitahujeme tažením za gumu k trupu.

Chyby: hlava a ramena se zvedají od podložky.



Obrázek 72 - Protažení nohou
(zdroj: vlastní)

Háček

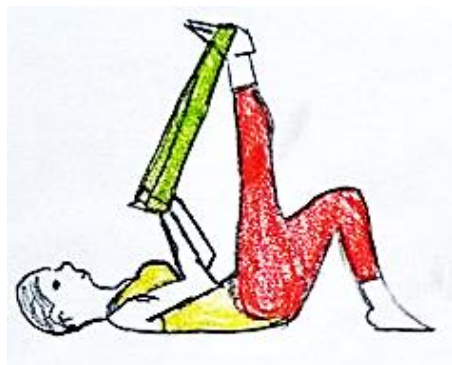
Zaměření: protažení svalů na zadní straně nohy, posílení břišních svalů.

ZP: lež skrčmo, chodidla opřeme o gumu, přednožíme.

Motivace: vytvoříme háček na ryby.

Provedení: s výdechem přitáhneme trup k nohám, s nádechem položíme. Cvik provádíme kontrakcí břišních svalů, nikoli pomocí paží.

Chyby: záklon hlavy, pokrčené nohy, prohnutí v bedrech v ZP.



Obrázek 73 – Háček
(zdroj: vlastní)

Most

Zaměření: posílení svalů hýžd'ových, svalů pánve a nohou.

ZP: lež pokrčmo, guma leží přes boky a její konce držíme upažmo poníž.

Motivace: most pro auta.

Provedení: stažením hýžd'ových svalů zvednout pánev, protlačit boky vzhůru.

Chyby: prohnutí v bedrech, nezpevněné hýždě, kolena vybočují do stran.



Obrázek 74 – Most
(zdroj: vlastní)

Závora

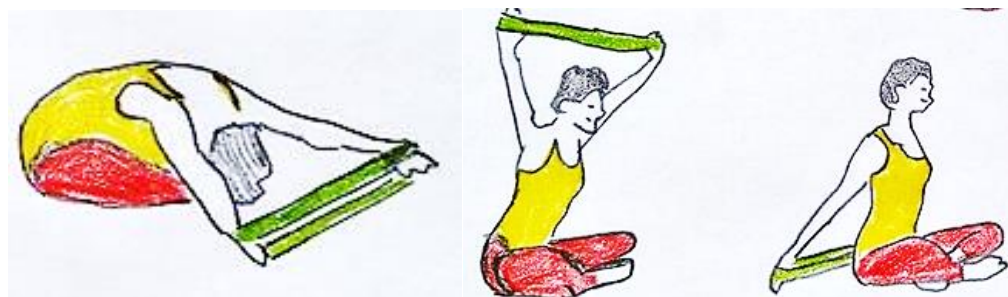
Zaměření: protažení svalů zad a paží, prsních svalů, zvýšení pohyblivosti páteře a kloubů ramenních, posilování svalů paží a zad.

ZP: sed zkřížný skrčmo, konce gummy v obou rukou upažmo povýš.

Motivace: Závora se sklápí a zvedá.

Provedení: s výdechem předklon, vytáhneme se co nejvíce vpřed. S nádechem se vzpřimujeme, paže vedeme co největším obloukem do zapažení, gumu stále mírně protahujeme do stran. S výdechem zpět do předklonu.

Chyby: zvedání ramen, záklon hlavy



Obrázek 75 – Závora
(zdroj: vlastní)

Písmeno V

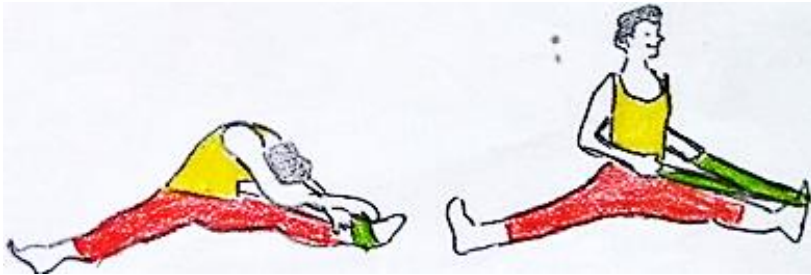
Zaměření: protažení svalů zad, zadní strany nohou, posilování svalů zad a svalů paží, protažení prsních svalů.

ZP: sed roznožný, gumu držíme v obou rukou za konce a zachytíme ji za chodidlo jedné nohy, s výdechem ses k této noze předkloníme.

Motivace: závora se sklápí a zvedá.

Provedení: vzpřímíme trup a lokty stáhneme vzad do zapažení, napínáme gumu zachycenou za chodidlo, ramena stahujeme dolů, hlava zpříma, čtyřikrát kmitneme lokty vzad. S výdechem se předkloníme zpět do ZP.

Chyby: záklon hlavy, nedostatečný předklon, prohnutí v bedrech, pokrčené nohy, vytáčení loktů, zvedání sedacích kostí od země (Dvořáková, 1992).



Obrázek 76 – Písmeno V
(zdroj: vlastní)

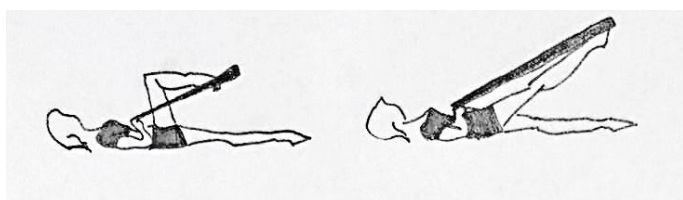
6. 4. 3 Sestava cviků pro žáky pátých tříd zaměřená na posilování s Thera-bandem

1. ZP: leh, pravá noha pokrčená přednožmo, napnuté špičky, uchopíme gumu oběma rukama za konce a zahákneme ji za pravou špičku. Připažíme skrčmo s lokty u těla a s předloktím vzhůru.

Zaměření: posílení a protažení svalů nohou, posílení svalů paží a střední části těla.

Provedení: vydechneme, vtáhneme břišní svaly k páteři a natáhneme gumu napnutím pravé nohy do přednožení v úhlu přibližně 45°. S nádechem skrčíme nohu a vracíme se do ZP.

Chyby: záklon hlavy, zvedání beder a loktů od podložky.



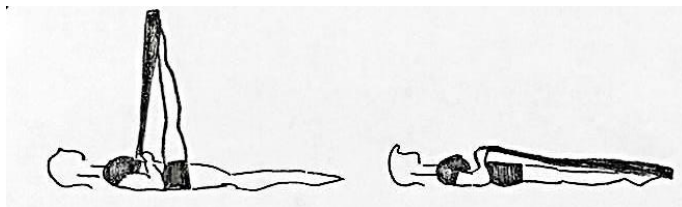
Obrázek 77 – Posilování s Thera-Bandem, 5. třída: 1. ZP
(zdroj: vlastní)

2. ZP: leh pokrčmo, uchopíme gumu oběma rukama a dáme ji pod pravou patu. Přinožíme napnutou pravou nohu. Připažíme skrčmo s lokty u těla a předloktími vzhůru.

Zaměření: posílení svalů nohou a uvolnění kyčlí.

Provedení: s výdechem natáhneme gumu pohybem pravé nohy směrem k podložce. S nádechem se vracíme zpět do přednožení. Totéž levou.

Chyby: krční záklon, zvedání páteře a loktů od podložky.



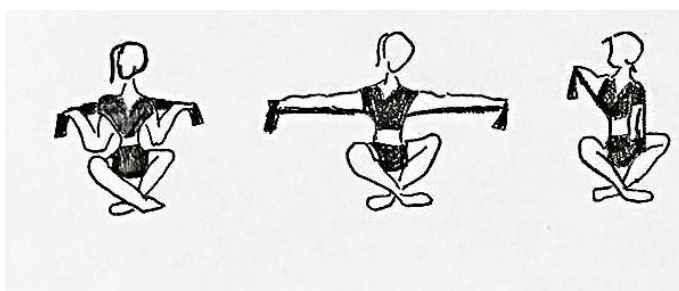
Obrázek 78 – Posilování s Thera-Bandem, 5. třída: 2. ZP
(zdroj: vlastní)

3. ZP: sed zkřížmo, uchopíme gumu oběma rukama za konce a dáme ji přes spodní část lopatek. Připažíme skrčmo s předloktím stranou vzhůru a s dlaněmi vpřed. Guma je před lokty.

Zaměření: posílení tricepsů, břišních svalů a postranních svalů trupu.

Provedení: s nádechem vytáhneme trup od pasu nahoru a napneme paže do upažení, natáhneme gumu. S výdechem otočíme trup vpravo, podíváme se za pravou paží. S nádechem se vrátíme zpět do ZP. Totéž vlevo.

Chyby: prohnutí v bedrech, předklon hlavy, zvednutá ramena.



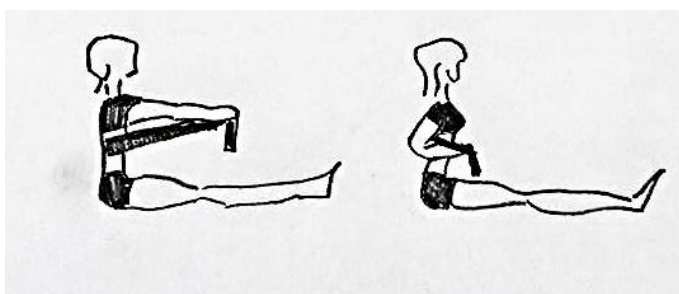
Obrázek 79 – Posilování s Thera-Bandem, 5. třída: 3. ZP
(zdroj: vlastní)

4. ZP: sed snožný, gumu uchopíme oběma rukama za konce a dáme ji pod lopatky, připažíme skrčmo s předloktími vpřed. Nedechneme se.

Zaměření: posílení svalů paží a ramenního pletence.

Provedení: s výdechem natáhneme gumu napnutím paží do předpažení. S nádechem se vracíme zpět do ZP.

Chyby: prohnutí v bedrech, předklon hlavy, zvednutá ramena, vytočené lokty do stran (Vysušilová, 2003).



Obrázek 80 – Posilování s Thera-Bandem, 5. třída: 4. ZP
(zdroj: vlastní)

6. 3 Zásobník cviků s obručemi

6. 3. 1 Zařazení obručí do vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky prvních tříd

Rušná část

Rybničky

Zaměření: hbitost, rychlá reakce, postřeh.

Motivace: žáby střídají rybníky.

ZP: obruče rozmístíme na zemi volně v prostoru tělocvičny, v každé stojí jeden žák, jeden žák je bez kroužku.

Popis: žáci stojící v kroužcích si tleskají. Volný žák chodí mezi obručemi. Jakmile se zastaví a dupne, musí děti přeběhnout do jiného kroužku. Vyvolávající žák si najde volnou obruč (rybník), na koho se nedostane, chodí zase mezi obručemi (Kulhánková, 2007).

Průpravná část

Lev a cirkusové vystoupení

Motivace: lev je král zvířat, silná osobnost. Je velmi silný, rozvážný a silný. Dokáže v cirkusu za vedení krotitele prolézat a proskakovat obručemi.

Pomůcky: dvě střední obruče do dvojice.

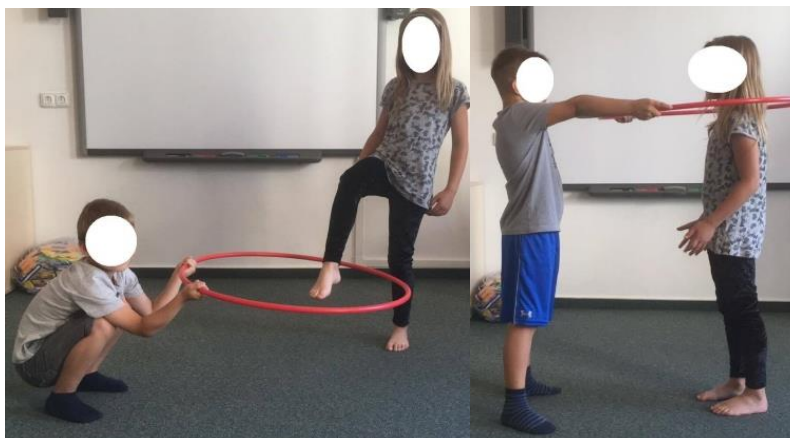
Popis: cvičení ve dvojicích Jeden ze žáků je cvičitel, druhý lev. Pak si role vymění.

Každý cvik opakujeme 3x.

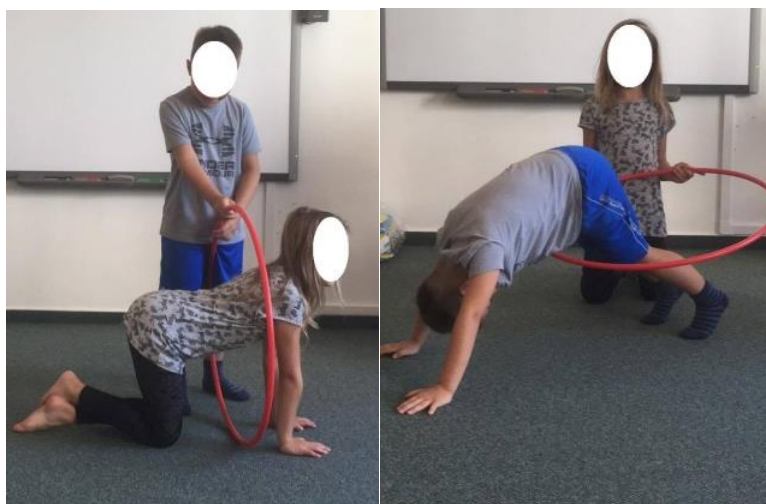
Varianty:

- a) Krotitel drží ve dřepu obruč v dlaních asi 10 cm vodorovně nad zemí. Lev vkročí do obruče, vzpaží a krotitel provléká obruč vzhůru kolem těla až nad paže, ze dřepu do stoje. Zpět do ZP.
- b) Lev stojí v připažení, krotitel provlékne obruč přes hlavu lva směrem ke kotníkům zároveň s provedením podřepu. Lev vystoupí z obruče. Opakujeme 3x. Výměna.
- c) Krotitel v kleku sedmo drží obruč svisle nad zemí. Lev vlez do díry (obruče) ve vzporu dřepmo a vzápětí vycouvá.

- d) Lev prolézá obručí ve vzporu dřepmo spodem do obruče a pak horem ven z obruče. Lev začíná z kleku před obručí, provlékne hlavu a část trupu, dlaně položí za přední okraj obruče horem, a nakonec provlékne dolní končetiny (Volfová, Kolovská, 2011).



Obrázek 82 – Lev a cirkusové vystoupení a), b)
(zdroj: vlastní)



Obrázek 81 – Lev a cirkusové vystoupení c), d)
(zdroj: vlastní)

Hlavní část – pohybové hrátky s obručemi

Učení

Zaměření: naučit se citlivě držet obruč a kutálet ji rovně.

Motivace: či obruč dostane jedničku?

ZP: každý žák drží svou obruč před sebou opřenou o zem. Levá ruka leží lehce nahoře na obruči, pravá ruka se dotýká obruče zezadu, prsty směřují dolů.

Provedení: žáci si vyzkouší nejprve několikrát pravou rukou obruč lehce pohladit, aby získali cit pro jemný pohyb ke kutálení. Potom plynule a s citem pošlou obruč vpřed.

Pak skupina čtyř až pěti žáků kutálí obruč v prostoru a běží vedle ní, mohou ji popohnat rukou. Poté další skupina, až se vystřídají všichni žáci.

Vlna

Zaměření: ovládnutí a směřování obruče, odměření počáteční síly.

Motivace: vlny sem a tam.

ZP: dvě řady žáků stojí proti sobě ve vzdálenosti 3-4.

Provedení: jedna řada žáků má obruč a každý ji kutálí svému spolužákovi naproti sobě. Dbáme na to, aby při kutálení byla levá ruka nahoře na obruči a pravá ruka ji zezadu posílala z místa. Na pokyn učitele pošle obruče jedna řada, na další pokyn druhá řada posílá obruče zpět.

Závody

Zaměření: i při větší síle ovládat a správně směřovat obruče, udržet rovnováhu.

Motivace: žáby si přesouvají k rybníku.

ZP: žáci stojí na jedné straně tělocvičny, na druhé straně označíme cílovou čáru.

Provedení: na povel žáci kutálejí své obruče na čáru (Kulhánková, 2007).

Malá opičí dráha

Pomůcky: overbally, malé obruče (mety), švihadlo, koš, lano, dvě žíněčky.

Hlavní činnost:

- a) Vést nohou overball mezi obručemi.
- b) Hod do koše od vyznačeného místa švihadlem, podle pokynů hod jednoruč vrchem, obouruč vrchem, obouruč spodem.
- c) Po vyznačené trase žíněčkami skoky snožmo a overball mezi koleny.
- d) Hod do basketbalového koše (Volfová, Kolovská, 2009).



Obrázek 83 - Malá opičí dráha
(zdroj: vlastní)

Závěrečná část

Zlatá brána

Zaměření: prolézání, procházení, probíhání obručí.

Motivace: chycení žáka do sklopené brány.

ZP: žáci utvoří zástup. Čelem k zástupu stojí dva žáci, kteří drží obruč svisle asi 30 cm od země.

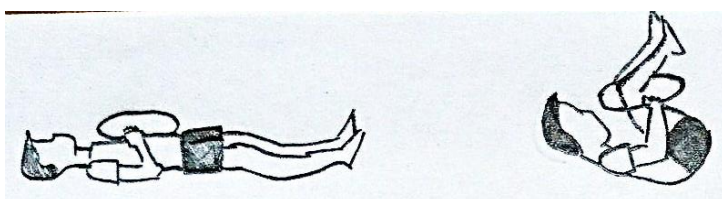
Provedení: všichni žáci zpívají píseň Zlatá brána a postupně procházejí obručí, vždy odbočí jeden žák vpravo a druhý vlevo, na konci zástupu se zařadí za ostatní. Na závěr písně žáci obruč stočí do vodorovné polohy a „zajmou“ právě procházejícího žáka (Kulhánková, 2007).

6. 3. 2 Kompenzační cvičení s obručemi pro žáky třetích tříd

1. ZP: leh, obruč držíme v dlaních na hrudníku.

Provedení: skrčíme dolní končetiny, provlékneme je obručí, přitáhneme stehna k hrudníku, předkloníme hlavu přitažením brady k hrudníku. Zpět do ZP.

Zaměření: protažení zádových svalů, posílení svalů břišních.



Obrázek 84 - Průpravná část s obručemi, 3. třída: 1. ZP
(zdroj: vlastní)

2. ZP: leh pokrčmo, obruč držíme v dlaních kolmo na hrudník.

Provedení: přednožíme pravou, zahákneme chodidlo za obruč, propneme. Zpět do ZP.

Totéž na levou.

Zaměření: protažení zadní strany stehen a lýtka.



Obrázek 85 - Průpravná část s obručemi, 3. třída: 2. ZP
(zdroj: vlastní)

3. ZP: leh pokrčmo, připažíme, obruč držíme v dlaních kolmo na podložku pod hýžděmi.

Provedení: zvedneme pánev, zpět do ZP.

Zaměření: zpevnění pánevního dna (Volfová, Kolovská, 2009)



Obrázek 86 - Průpravná část s obručemi, 3. třída: 3. ZP
(zdroj: vlastní)

4. ZP: stoj rozkročný, obruč máme před tělem čelně opřenou o zem.

Provedení: otočíme trup vlevo se současným kutálením obruče po oblouku za levou nohu a zpět, totéž vpravo.

Zaměření: protažení svalů středu těla.

5. ZP: dřep, obruč držíme nad hlavou čelně.

Provedení: vztyk, upažíme, obruč držíme v pravé čelně, zpět do ZP. Totéž opačně.

Zaměření: protažení svalů trupu a končetin, posílení svalů dolních končetin, koordinace (<https://is.muni.cz/>).



Obrázek 88 - Přípravná část s obručemi, 3. třída: 4. ZP

(https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/pruprava_tv/web/pages/04-09.html#prettyPhoto)



Obrázek 87 - Přípravná část s obručemi, 3. třída: 5. ZP

(https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/pruprava_tv/web/pages/04-09.html#prettyPhoto)

6. 3. 3 Kompenzační cvičení s obručemi pro žáky pátých tříd

Průpravná část

Voják

Zaměření: nácvik svalové kontrakce, zlepšování svalové koordinace, k tonizaci fyzických svalů.

Motivace: voják v pozoru.

ZP: leh, upažit poníž.

Provedení: obruč přes tělo tlačit k zemi, správnou polohu hlavy můžeme podpořit podložení hlavy destičkou.

Chyby: záklon hlavy, zvedání ramen, nedostatečné podsazení pánve.



Obrázek 89 – Voják
(zdroj: vlastní)

Lod'ka

Zaměření: protažení zadní strany dolních končetin.

Motivace: sedíme v loďce.

ZP: sed, obruč máme kolem těla pod lopatkami a za chodidly.

Chyby: předsunutí hlavy, nedostatečné vytažení páteře v podélné ose, zvedání ramen, sed v záklonu, vytáčení dolních končetin do stran.



Obrázek 90 – Lod'ka
(zdroj: vlastní)

Vajíčko

Zaměření: nácvik svalové kontrakce, zlepšování svalové koordinace, k tonizaci fyzických svalů.

Motivace: udrž sed ve vajíčku, ať se nerozbije.

ZP: sed pokrčmo, obruč je kolem těla pod lopatkami v rukách a za chodidly leh, upažit poníž.

Provedení: držíme rovnováhu a zpevněné břišní svaly.

Chyby: záklon hlavy, zvedání ramen, vysazení pánve.



Obrázek 91 – Vajíčko
(zdroj: vlastní)

Vodník

Zaměření: uvolňování a protahování vzpřimovače páteře

Motivace: vodník sedí v rybníčku.

ZP: sed zkřížený skrčmo v obruči, rovná záda, paže volně podél těla.

Provedení: hluboký ohnutý předklon.

Chyby: zvednutá ramena, záklon nebo předsunutí hlavy, sklopení pánve.



Obrázek 92 – Vodník
(zdroj: vlastní)

Slunečnice

Zaměření: procvičování páteře v pravolevém směru, posilování svalů páteřního korzetu na straně úklonu, na straně opačné dochází k jejich protahování.

Motivace: slunečnice se naklání za sluncem.

ZP: sed zkřížený skrčmo, pokrčit upažmo, obruč je za zády sed.

Provedení: úklon vlevo, levá paže je opřena o podložku, zatáhnout rameno, loket směřuje k hýždím a mírně vpřed, totéž opačně.

Chyby: zvedání ramen, nečistý úklon hlavy, předklon či záklon hlavy, sed v záklonu, zvedání vnější hýždě z podložky.



Obrázek 93- Slunečnice
(zdroj: vlastní)

Řidič

Zaměření: posílení rotátorů páteře, prevence proti vzniku funkčních poruch páteře

Motivace: otoč volantem a podívej se do zatáčky.

ZP: sed pokrčmo roznožný, předpažit poniž, obruč je před tělem.

Provedení: předklon s vnitřní rotací vpravo/vlevo.

Chyby: záklon hlavy, nedostatečné vytažení páteře, sed v záklonu, zvedání ramen, nedostatečná kontrakce břišních svalů (<http://tv1.ktv-plzen.cz/>).



Obrázek 94 – Řidič
(zdroj: vlastní)

Zhodnocení: cviky jsou nenáročné, důležité je se vyvarovat chybám plynoucích z provedení jednotlivých cviků.

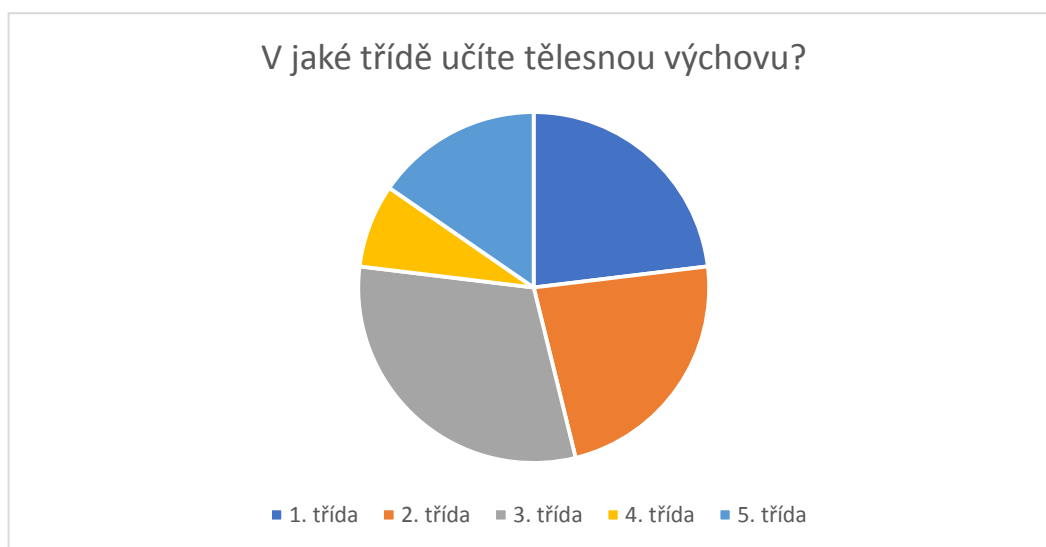
7 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Tato část diplomové práce je zaměřena na zhodnocení dotazníkového šetření týkajícího se **využití kompenzačních pomůcek v hodinách TV na 1. stupni ZŠ**

Dotazníkové šetření bylo provedeno v červnu 2018 formou zaslání dotazníku učitelům prvního stupně základních škol. Získala jsem třináct odpovědí.

Cílem a úkolem dotazníkového šetření bylo zjistit, zda učitelé zařazují kompenzační pomůcky do hodin tělesné výchovy, a jaké pomůcky to jsou. Dále pak za jakým účelem pedagogové tyto pomůcky zařazují do hodin TV, jaké shledávají výhody a nevýhody v jejich používání.

Otázka č. 1

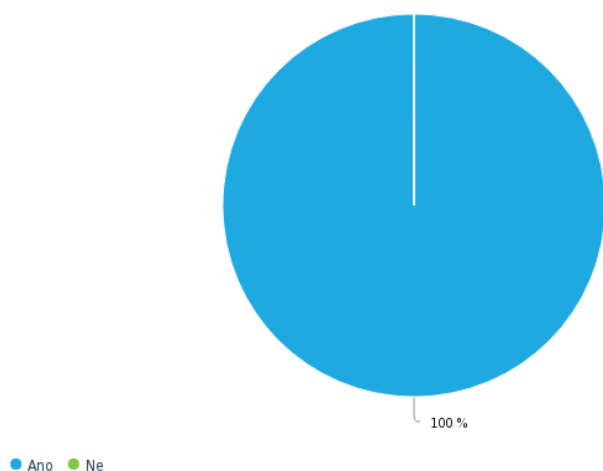


Graf 1 - četnost výuky tělesné výchovy ve třídách na 1. Stupni ZŠ
(zdroj: vlastní)

Vyhodnocení: první otázka měla zjistit, v jaké třídě respondenti učí tělesnou výchovu. Shodně tři odpověděli, že učí v první a druhé třídě. Další čtyři odpověděli, že vyučují ve třetí třídě. Ve čtvrté třídě učí jeden z tázaných a v páté dva.

Otázka č. 2

Používáte v hodinách TV kompenzační pomůcky?

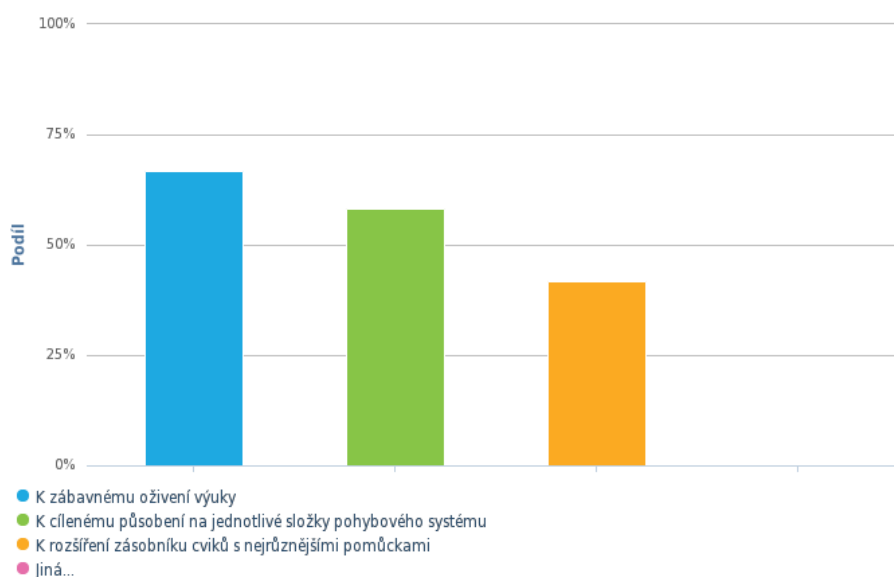


Graf 2- použití kompenzačních pomůcek
(zdroj vlastní)

Vyhodnocení: následující otázka se týkala zjištění, zda respondenti používají v hodinách tělesné výchovy kompenzační pomůcky. Všichni účastníci výzkumu odpověděli ANO.

Otázka č. 3

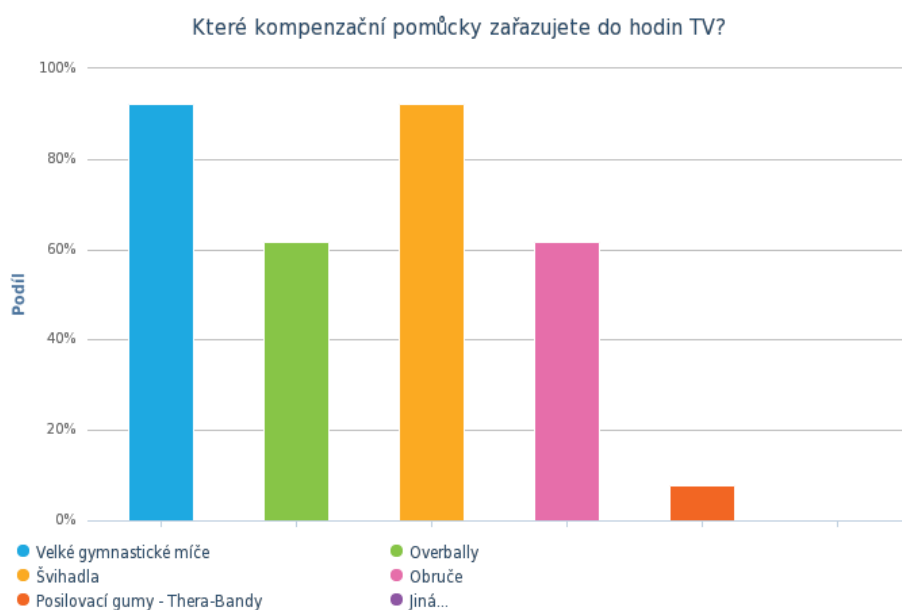
K jakému účelu využíváte kompenzační pomůcky nejčastěji?



Graf 3- účel využívání kompenzačních pomůcek
(zdroj: vlastní)

Vyhodnocení: tato otázka se týkala účelu využití kompenzačních pomůcek. Byl stanoven výběr ze tří odpovědí. Největší počet respondentů odpovědělo, že využívají kompenzační pomůcky nejčastěji k zábavnému oživení výuky. Druhá nejčastější odpověď byla k cílenému působení na jednotlivé složky pohybového systému. Nejméně zúčastněných využívá kompenzační pomůcky k rozšíření zásobníku cviků s nejrůznějšími pomůckami.

Otázka č. 4

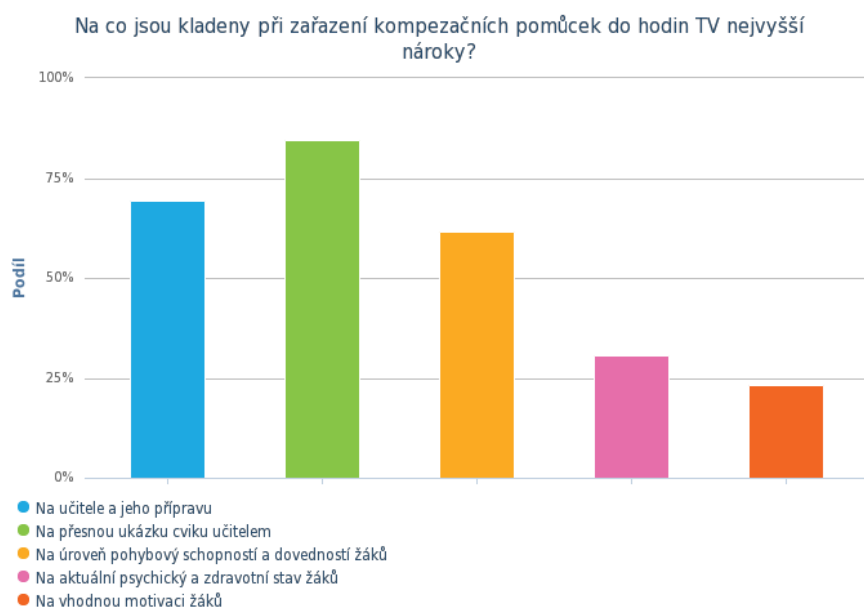


Graf 4 – druhy kompenzačních pomůcek

(zdroj: vlastní)

Vyhodnocení: čtvrtá otázka zjišťovala, které kompenzační pomůcky respondenti zařazujete do hodin TV. Nejvíce odpovědí měly velké gymnastické míče a švihadla. Dále učitelé shodně využívají overbally a obruče. Nejméně pak využívají posilovací gummy.

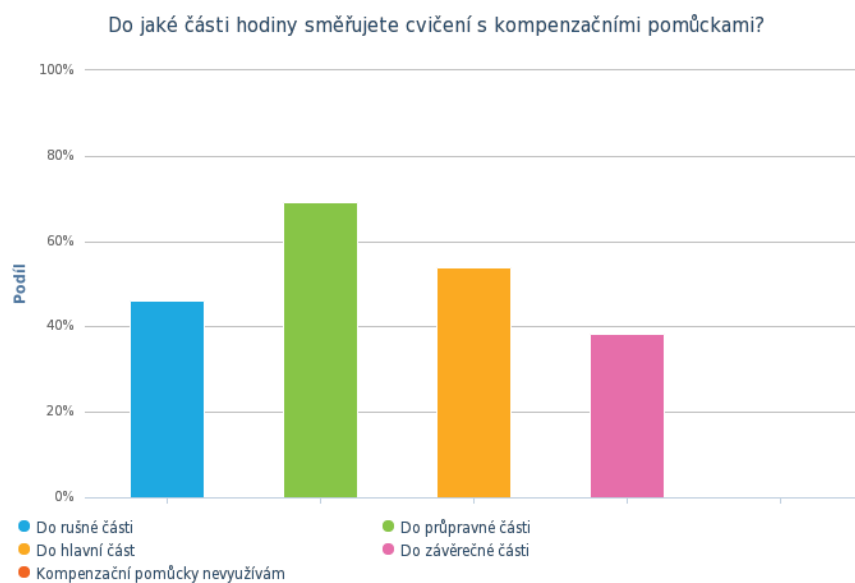
Otázka č. 5



Graf 5- nároky na zařazení kompenzačních pomůcek
(zdroj: vlastní)

Vyhodnocení: na otázku č. 5, která pojednává o kladení nároků při zařazení kompenzačních pomůcek do hodin TV, respondenti nejčastěji odpověděli, že nejvyšší nároky jsou kladeny na přesnou ukázkou cviku učitelem. Dále jsou podle nich nejvyšší nároky kladeny na učitele a jeho přípravu. Následně pak na úroveň pohybových schopností a dovedností žáků. Na aktuální psychický a zdravotní stav žáků odpovědělo necelých 30 % respondentů. Podle tázaných jsou kladeny nejnižší nároky na vhodnou motivaci žáků.

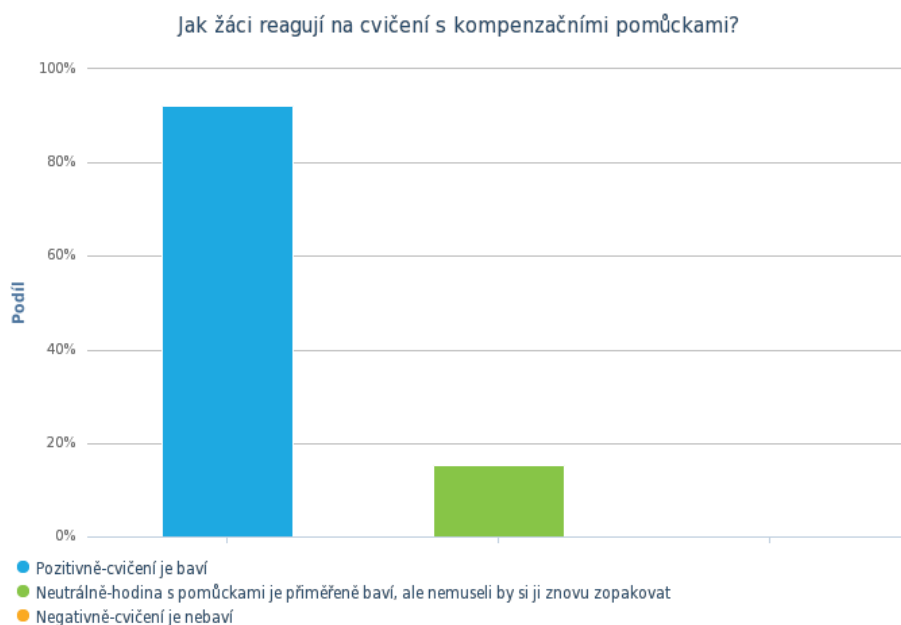
Otázka č. 6



Graf 6 – zařazení kompenzačních pomůcek do různých částí hodiny
(zdroj: vlastní)

Vyhodnocení: tato otázka se zabývá problematikou, do jaké části hodiny je nejlepší směřovat cvičení s kompenzačními pomůckami. Třináct učitelů vybralo odpověď, že využívají kompenzační pomůcky v průpravné části, pak v hlavní části, rušné části a nejméně respondentů odpovědělo v závěrečné části hodiny.

Otázka č. 7



Graf 7- reakce žáků na cvičení s kompenzačními pomůckami
(zdroj: vlastní)

Vyhodnocení: v sedmé otázce odpovědělo dvanáct respondentů, že žáci reagují na cvičení s kompenzačními pomůckami pozitivně. Jeden respondent odpověděl, že reakce žáků je neutrální.

Otázka č. 8 (otevřená otázka)

Jaké klady/výhody má zařazení kompenzačních pomůcek do hodin TV?

Zlepšení funkcí pohybového systému.

Větší motivace pro děti.

Větší motivace v hodinách tělesné výchovy.

Zpestření výuky.

Zábava a relaxace pro žáky i pro učitele.
Motivace, zlepšení kondice, motoriky.
Vhodná volba kompenzační pomůcky zvyšuje plnohodnotné zatěžování.
Oživení hodiny 2x.
Zlepšení držení těla a pohybových schopností žáků.
Rozvoj zájmu o cvičení.
Oživení běžné vyučovací hodiny tv.
Oživení, rozšíření zásoby cviků.

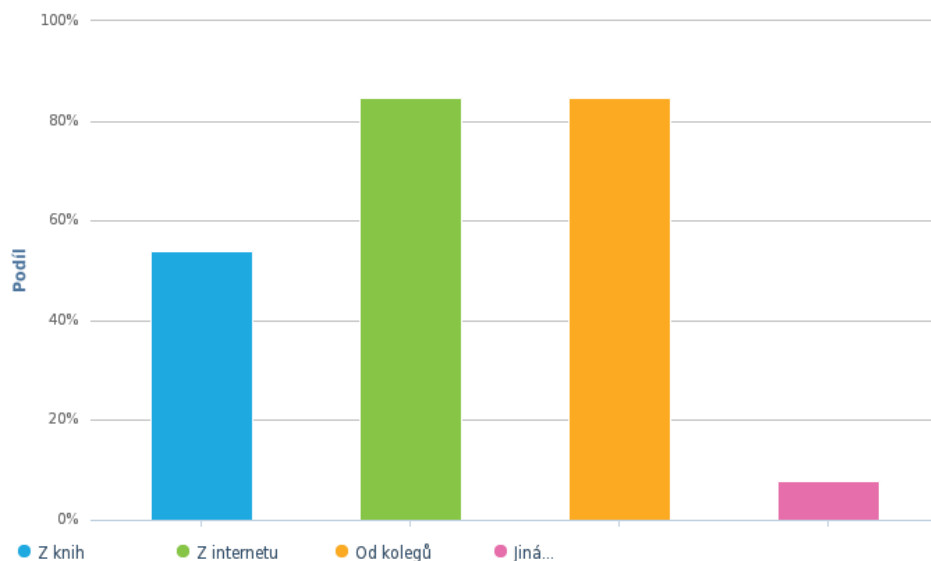
Otázka č. 9 (otevřená otázka)

Jaké nevýhody/nedostatky má zařazení kompenzačních pomůcek do hodin TV?
Náročnost na přesné provedení cviků, na organizaci výuky, motivaci.
Náročnost na přípravu.
Ne každá škola je takovými pomůckami vybavena – finance.
Nemá nevýhody.
Nevidím nedostatky.
Pořizovací cena.
Potřeba více času na přípravu, vysvětlení.
Pro některé žáky takové cvičení není z jejich pohledu akční.
Hluk.
Snadný úpadek motivace dětí.
Nevím o žádných nevýhodách, velmi se mi jejich využití osvědčilo v kladném slova smyslu.

Vyhodnocení: cílem otázek č. 8 a 9 bylo, aby se respondenti sami rozepsali o kladech a záporech zařazení kompenzačních pomůcek do hodin TV. Dle výzkumu vyplývá, že nejvíce kladů máme díky oživení běžné vyučovací hodiny, větší motivaci pro žáky, zlepšení kondice a pohybových schopností žáků, ale i například je kladem zvýšení zábavy a relaxace pro učitele i žáky. Nevýhodami nebo nedostatky zařazení kompenzačních pomůcek do hodin TV respondenti shledávají náročnost na přípravu a organizaci výuky. Dále nedostatek financí v určitých školách a tím pádem nemožnost využívat některé pomůcky. Ostatní učitele nevidí nedostatky ani nevýhody v zařazení kompenzačních pomůcek do hodin TV.

Otázka č. 10

Z jakých zdrojů čerpáte inspiraci pro využívání kompenzačních pomůcek v hodinách TV?



Graf 8 – používané zdroje informací

(zdroj: vlastní)

Vyhodnocení: zdroj, ze kterého respondenti čerpají inspiraci, je nejvíce využíván internet, pak rady od kolegů a z knih. Jeden respondent odpověděl, že inspiraci hledá z jiného zdroje.

8 ZÁVĚR

Pohyb je nedílnou součástí života člověka. Významně ovlivňuje tělesné i duševní zdraví jedince. Bohužel v současné době potřeba pohybu ubývá. Z mého zjištění většina dětí školního věku raději tráví svůj volný čas na tabletu, než aby si šli s kamarády hrát ven. To samé platí o přestávkách – žáci sedí raději samostatně nebo v hloučku u svých tabletů a mobilních telefonů, než aby se společně „vyblbli“ u pohybové hry. Tento neaktivní způsob trávení volného času často vede k tělesným oslabením, jejichž následkem je vadné držení těla.

Pokud rodiče nekladou dostatečný důraz na pohybovou aktivitu a nechají své děti trávit čas pasivně, pak je na nás, učitelích, abychom tuto skutečnost, aspoň ve školním prostředí, změnili a pomohli žákům předejít vzniku tělesných oslabení.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zařazení kompenzačních cvičení s vybranými pomůckami do příprav hodin tělesné výchovy a jejich realizace především v průpravné části vyučovací jednotky tak, aby podporovaly správné držení těla, motivovaly děti k pohybu, rozvíjely jejich psychomotoriku a spolupráci.

Úkolem diplomové práce bylo na základě odborné literatury zpracovat rozbor zkoumaného problému a sestavit přehled základních kompenzačních cvičení pro žáky prvního stupně s vybranými pomůckami.

Zásobník cviků jsem předložila ve formě fotodokumentace z vlastních hodin tělesné výchovy s žáky první a páté třídy. Zásobník cviků s žáky třetích tříd jsem bohužel neměla možnost realizovat.

Při vlastní realizaci kompenzačních cvičení bylo cílem zjistit, jestli jsou zvolené cviky vhodné pro žáky prvního stupně ve vybraných třídách. Většina cviků a aktivit byla přiměřená věku a pohybovým schopnostem dětí. Největším problémem jsem shledala nedostatečné vybavení školy velkými gymnastickými míči a zcela chybějícími posilovacími gumami. Z toho důvodu nebylo možné realizovat sestavu cviků s gymnastickými míči s žáky celé třídy, ale pouze s vybranými jedinci. V případě posilovacích gum realizace cviků neproběhla vůbec.

Zpětná vazba žáků na odcvičenou část jednotky tělesné výchovy, či celé hodiny, byla pozitivní a žáci by si ji znovu rádi zopakovali.

Dotazníkovým šetřením byly zjištěny informace o zařazování kompenzačních pomůcek do hodin tělesné výchovy a za jakým účelem pedagogové tyto pomůcky využívají, jaké shledávají výhody a nevýhody v jejich používání.

Tvorba diplomové práce pro mě byla velkým přínosem. Měla jsem díky ní možnost prohloubit si vědomosti o využití kompenzačních pomůcek na prvním stupni základních škol. Zároveň jsem si také mohla vyzkoušet sestavení zásobníků cviků s vybranými pomůckami a některé cviky s žáky realizovat.

9 RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá tématem kompenzačního cvičení pro žáky prvního stupně s vybranými pomůckami. Je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část se dělí na tři kapitoly s názvem Zdraví a úloha pohybu v životě člověka, Kompenzační cvičení a Kompenzační pomůcky.

Kapitola Zdraví a úloha pohybu v životě člověka popisuje nezastupitelnou roli pohybu v životě člověka, jeho vliv na jednotlivé složky lidské osobnosti. Dále upozorňuje na respektování didaktické zákonitosti s ohledem na individuální zvláštnosti každého jedince. Součástí této kapitoly je podkapitola zabývající se držení těla.

Kapitola Kompenzační cvičení vysvětluje význam kompenzačních cvičení a popisuje jejich dělení na cvičení protahovací, posilovací a uvolňovací, s popisem jednotlivých typů cvičení a nutností dodržování určitých zásad při jejich zařazení do hodin tělesné výchovy.

V kapitole Kompenzační pomůcky zjistíme význam těchto pomůcek a seznam a popis těch, které jsem si pro svůj výzkum a praktickou část vybrala.

Praktická část mé diplomové práce obsahuje zásobníky cviků s jednotlivými kompenzačními pomůckami pro žáky prvních, třetích a pátých tříd.

Kompenzační pomůcky jsem zařadila, vzhledem k jejich využití, převážně do průpravných a závěrečných částí hodiny.

Zásobník cviků pro žáky první třídy, kde jsem třídní učitelkou, jsem zařadila do příprav na celou vyučovací jednotku tělesné výchovy, a tak rozšířila možnosti využití jednotlivých kompenzačních pomůcek v hodinách tělesné výchovy.

10 RESUME

This diploma thesis deals with the topic of compensatory training for pupils of the first grade with selected aids. It is divided into a theoretical and practical part.

The theoretical part is divided into three chapters entitled Health and the role of movement in human life, Compensation exercises and Compensation aids.

Chapter Health and the role of movement in human life describe the irreplaceable role of movement in human life, its influence on the individual components of the human personality. Further, he draws attention to respecting the didactic normality with regard to individual peculiarities of each individual. Part of this chapter is a sub-chapter dealing with posture.

The Compensation Exercise Chapter explains the importance of compensatory exercises and describes their division into stretching, exercising and relaxation exercises, describing individual types of exercises and the need to adhere to certain principles when they are included in physical education hours.

In the Compensation Utilities chapter we will find out the importance of these aids and the list and description of what I have chosen for my research and practical part.

The practical part of my diploma thesis contains stock books with individual compensatory aids for pupils of first, third and fifth grades.

I have included compensatory aids, given their use, mostly in the preparatory and final part of the lesson.

A stock of exercises for first-class pupils, where I am a class teacher, I included in the preparation for the whole physical education unit, and so extended the possibilities of using individual compensatory aids in physical education lessons.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Použitá literatura

1. BLAHUŠOVÁ, Eva. *Pilatesova metoda II: cvičení se širokou gumou, cvičení s velkým míčem, cvičení na odstranění bolesti páteře*. Praha: Olympia, 2004. Wellness. ISBN 80-703-3841-5.
2. BOTLÍKOVÁ, Vladana. *Vyrovňovací cvičení - vadné držení těla u dětí*. Praha: Svojtka a Vašut, 1992. *Záda už mě nebolí*. ISBN 80-855-2116-4.
3. BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
4. ČERMÁK, Josef, Vladana BOTLÍKOVÁ a Olga CHVÁLOVÁ. *Záda už mě nebolí*. Čes. vyd. 3. Praha: Jan Vašut, 1998. ISBN 80-723-6065-5.
5. DOBEŠ, M., DOBEŠOVÁ, P. *Cvičíme na velkém míči*. Havířov: Domiga, 1997. 51s. ISBN 80-90-2222-O-X
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Vyrovňovací cvičení - vadné držení těla u mládeže*. Praha: Svojtka a Vašut, 1992. *Záda už mě nebolí*. ISBN 80-855-2117-2.
7. FIALOVÁ, Emília, Olga HOLDOŠOVÁ a PhDr. Eugen KESZEOCZE. *Moderná gymnastika – Učebné texty pre školenie tréneriek III. a II. triedy*. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1986
8. JANOŠKOVÁ, Hana a Tereza TIHELKOVÁ. *Cvičení a hry s overballem pro děti mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-802-1077-003.
9. JARKOVSKÁ, Helena. *264 cvičení na velkém míči: [zásobník posilovacích a protahovacích cviků pro každého]*. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4738-208.
10. KOPECKÝ, Miroslav. *Didaktika zdravotní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-802-4440-934.
11. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
12. KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-807-3670-351.

13. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-857-8317-7.
14. NOVOTNÁ, Viléma, Šárka PANSKÁ a Iveta ŠIMŮNKOVÁ. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba: programy cvičení s hudbou*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2011. ISBN 978-80-86317-83-0.
15. PECHOVÁ, Jaromíra. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami: náměty pro zdravotní pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8448-6.
16. ŠERÁKOVÁ, Hana. *Švihadlo tradičně i netradičně: pro děti předškolního věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-802-1079-915.
17. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2009. Děti a sport. ISBN 978-802-4727-486.
18. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 9788024735900.
19. VYSUŠILOVÁ, Helena. *Cvičení s gumovými pásy*. Praha: Arsci, 2003. ISBN 80-860-7826-4

Internetové zdroje

1. *is.muni.cz: Obruč - Praktické ukázky rušných a průpravných částí hodin TV - Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ -Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity* [online].[cit. 2018-05-20] Dostupné z:
https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/pruprava_tv/web/pages/04-09.html
2. *THERA-BAND - Česká republika: Posilovací gummy Thera-Band* [online].[cit. 2018-06-15] Dostupné z: <http://www.thera-band.cz/posilovaci-gummy>
3. *tv1.ktv-plzen.cz/: Zásobník cviků do průpravné části* [online].[cit. 2018-05-20] Dostupné z: <http://tv1.ktv-plzen.cz/zakladni-gymnastika/zasobnik-cviku-do-prpravne-casti.html/>
4. *tv2.ktv-plzen.cz/: Házená* [online].[cit. 2018-05-20] Dostupné z: <http://tv2.ktv-plzen.cz/zaklady-sportovnich-her/hazena.html/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A PŘÍLOH

Seznam obrázků

OBRÁZEK 1- SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA.....	9
OBRÁZEK 2 - MÍČE S MADLEM (HTTPS://WWW.INSPORTLINE.CZ/2535/DETSKY-SKAKACI-MIC-INSPORTLINE-S-MADLEM-50-CM?ATT[1]=27)	20
OBRÁZEK 3 – KLASICKÉ MÍČE (HTTPS://WWW.FITVYZIVA.CZ/GYMNASTICKY-MIC-PROFI-FIT-BALL-JORDAN-65-CM-CERNY/).....	20
OBRÁZEK 4 – PENDEL BALL (HTTPS://WWW.REHABILITACE-SPORT.CZ/NEDOSTUPNE/44-PENDEL-BALL-UNIVERZALNI-CVICEBNI-MIC-TOGU.HTML).....	20
OBRÁZEK 5- MÍČE S ÚCHYTY (HTTPS://WWW.INSPORTLINE.CZ/119/GYMNASTICKY-MIC-INSPORTLINE-S-UCHYTY-55-CM).....	20
OBRÁZEK 6 - PSYCHO ROLL (HTTPS://WWW.GOOGLE.CZ/SEARCH?BIW=1517&BIH=653&TBM=ISCH&SA=1&EI=UVUVW_J0ASOSSGHUUSYAQ&Q=PSYCHO+ROLL+M%C3%AD%C4%8D&OQ=PSYCHO+ROLL+M%C3%AD%C4%8D&GS_L=IMG.3...4264.6098.0.6793.4.4.0.0.0.103.359.3J1.4.0....0...1C.1.64.IMG..0.0.0....0.OQK8FRYT3JC#IMGDII=T6UBBETMPMYXZM:&IMGRC=AJV4V6U0WIGG1M	20
OBRÁZEK 7 – MÍČE S NOŽKAMI (HTTPS://WWW.GOOGLE.CZ/SEARCH?BIW=1707&BIH=732&TBM=ISCH&SA=1&EI=HO4TW-GHL8G2KWWR9IAOAG&Q=GYMNASTICK%C3%BD+M%C3%AD%C4%8D+S+NO%C5%BEKAMI&OQ=GYMNASTICK%C3%BD+M%C3%AD%C4%8D+S+NO%C5%BEKAMI&GS_L=IMG.3...35605.44670.0.44982.23.23.0.0.0.0.87.1286.21.21.0....0...1C.1.64.IMG..2.14.915.0..0J35I39K1J0I30K1J0I8I30K1J0I24K1.0.HOL1FYOAYHK#IMGRC=WHSY-GFEUCFQGM	20
OBRÁZEK 8 – SED NA MÍČI A NA ŽIDLI.....	22
OBRÁZEK 9 – OVERBALLY (HTTPS://WWW.FYZIOKLINIKA.CZ/NAVODY-NA-CVICENI-VSE/CVICENI-PODLE-POMUCEK/OVERBALL)	27
OBRÁZEK 10 – ŠVIHADLO.....	29

OBRÁZEK 11 – THERA-BAND (HTTPS://WWW.LDALEARNING.COM/PRODUCT/SOCIAL,-EMOTIONAL-AND-MENTAL-HEALTH/BEHAVIOUR-THAT-CHALLENGES/CONCENTRATION/THERABAND-RESISTANCE-BAND-STRONG/ADMT14149)	31
OBRÁZEK 12 – OBRUČE (HTTPS://WWW.UCEBNICEVANICEK.CZ/PRODUKT/OBRUC-GYMNASTICKA-AB-PLAST-70CM).....	32
OBRÁZEK 13 – BEDLA (ZDROJ: VLASTNÍ)	37
OBRÁZEK 14 – ŠNEK.....	38
OBRÁZEK 15 – ŠNEK 2.....	38
OBRÁZEK 16 – ZAJÍC	38
OBRÁZEK 17 – ZAJÍC 2 (ZDROJ: VLASTNÍ).....	39
OBRÁZEK 18 – MEDVĚD.....	40
OBRÁZEK 19 – VRÁNA.....	41
OBRÁZEK 20 – BUBÍNEK (ZDROJ: VLASTNÍ).....	41
OBRÁZEK 21 – KOCOUR (ZDROJ: VLASTNÍ).....	41
OBRÁZEK 22 – ŠTĚŇ.....	42
OBRÁZEK 23 – MYŠ	42
OBRÁZEK 24 – KOČIČÍ RODINA.....	43
OBRÁZEK 25 – LETADLO.....	44
OBRÁZEK 26 – ROVNOVÁHA	44
OBRÁZEK 27 – LETUŠKA.....	45
OBRÁZEK 28 - LETADLO STARTUJE.....	46
OBRÁZEK 29 – HOUPÁNÍ.....	47
OBRÁZEK 30 – PEJSEK SE PROTAHUJE.....	47
OBRÁZEK 31 – PLAMEN SVÍČKY.....	48
OBRÁZEK 32 – STEP BY STEP (ZDROJ: VLASTNÍ)	49
OBRÁZEK 33 – LYŽOVÁNÍ (ZDROJ: VLASTNÍ).....	49
OBRÁZEK 34 – JEDNA DVĚ, HONZA JDE; HOUSENKA	50
OBRÁZEK 35 – PROTAŽENÍ S VÝDRŽÍ	50
OBRÁZEK 36 - RUŠNÁ ČÁST S OVERBALLY	51
OBRÁZEK 37 – LANO.....	52
OBRÁZEK 38 – RYBÍ PLOUTEV	53

OBRÁZEK 39 – LETADLO.....	53
OBRÁZEK 40.....	53
OBRÁZEK 41 – MAŠLIČKA	54
OBRÁZEK 42 – KNEDLÍK	55
OBRÁZEK 43 – ZÍSKEJ MÍČ.....	55
OBRÁZEK 44 – ZASÁHNI MÍČ	56
OBRÁZEK 45 – HRA S MÍČEM.....	57
OBRÁZEK 46 – PRŮPRAVNÁ ČÁST S OVERBALLY PRO ŽÁKY TŘETÍCH TŘÍD	59
OBRÁZEK 47 – KŘÍDA	61
OBRÁZEK 48 – KOLÉBKA	62
OBRÁZEK 49 – KOLOTOČ	62
OBRÁZEK 50 – CITRÓNOVÁ ŠTÁVA	63
OBRÁZEK 51 – METRONOM.....	63
OBRÁZEK 52 – JÁ MÁM KONĚ	66
OBRÁZEK 53 – PRŮPRAVNÁ ČÁST SE ŠVIHADLY, 1. TŘÍDA: 1. ZP	66
OBRÁZEK 54 – PRŮPRAVNÁ ČÁST SE ŠVIHADLY, 1. TŘÍDA: 2. ZP	67
OBRÁZEK 55 - PRŮPRAVNÁ ČÁST SE ŠVIHADLY, 1. TŘÍDA: 2. ZP	67
OBRÁZEK 56- PRŮPRAVNÁ ČÁST SE ŠVIHADLY, 1. TŘÍDA: 3. ZP.....	68
OBRÁZEK 57 - PRŮPRAVNÁ ČÁST SE ŠVIHADLY, 1. TŘÍDA: 2. ZP	68
OBRÁZEK 58 – ČERTÍ HONIČKA	69
OBRÁZEK 59 – VARIABILNÍ PROVOZ, 1. STANOVIŠTĚ	70
OBRÁZEK 60 – VARIABILNÍ PROVOZ, 2. STANOVIŠTĚ	70
OBRÁZEK 61 –A) VARIABILNÍ PROVOZ, 3. STANOVIŠTĚ.....	71
OBRÁZEK 62 – VARIABILNÍ PROVOZ, 4. STANOVIŠTĚ	72
OBRÁZEK 63 – VARIABILNÍ PROVOZ, 2. STANOVIŠTĚ	72
OBRÁZEK 64 – MANIPULACE SE ŠVIHADLY.....	73
OBRÁZEK 65 – DECHOVÉ CVIČENÍ.....	74
OBRÁZEK 66 – PRŮPRAVNÁ ČÁST SE ŠVIHADLY PRO ŽÁKY TŘETÍCH TŘÍD	75
OBRÁZEK 67 - PRŮPRAVNÁ ČÁST SE ŠVIHADLY, 5. TŘÍDA: 1. ZP.....	76
OBRÁZEK 68 - PRŮPRAVNÁ ČÁST SE ŠVIHADLY, 5. TŘÍDA: 2. ZP	76
OBRÁZEK 69 - PRŮPRAVNÁ ČÁST SE ŠVIHADLY, 5. TŘÍDA: 3. ZP.....	77
OBRÁZEK 70 - PRŮPRAVNÁ ČÁST SE ŠVIHADLY, 5. TŘÍDA: 4. ZP	77
OBRÁZEK 71 – SESTAVA CVIKŮ S POSILOVACÍ GUMOU PRO ŽÁKY PRVNÍCH TŘÍD	79

OBRÁZEK 72 - PROTAŽENÍ NOHOU (ZDROJ: VLASTNÍ).....	80
OBRÁZEK 73 – HÁČEK	80
OBRÁZEK 74 – MOST	81
OBRÁZEK 75 – ZÁVORA	81
OBRÁZEK 76 – PÍSMENO V	82
OBRÁZEK 77 – POSILOVÁNÍ S THERA-BANDEM, 5. TŘÍDA: 1. ZP.....	83
OBRÁZEK 78 – POSILOVÁNÍ S THERA-BANDEM, 5. TŘÍDA: 2. ZP.....	83
OBRÁZEK 79 – POSILOVÁNÍ S THERA-BANDEM, 5. TŘÍDA: 3. ZP.....	84
OBRÁZEK 80 – POSILOVÁNÍ S THERA-BANDEM, 5. TŘÍDA: 4. ZP.....	84
OBRÁZEK 82 – LEV A CIRKUSOVÉ VYSTOUPENÍ C), D).....	86
OBRÁZEK 81 – LEV A CIRKUSOVÉ VYSTOUPENÍ A), B).....	86
OBRÁZEK 83 - MALÁ OPIČÍ DRÁHA	87
OBRÁZEK 84 - PRŮPRAVNÁ ČÁST S OBRUČEMI, 3. TŘÍDA: 1. ZP.....	89
OBRÁZEK 85- PRŮPRAVNÁ ČÁST S OBRUČEMI, 3. TŘÍDA: 2. ZP.....	89
OBRÁZEK 86 - PRŮPRAVNÁ ČÁST S OBRUČEMI, 3. TŘÍDA: 3. ZP.....	89
OBRÁZEK 87 - PRŮPRAVNÁ ČÁST S OBRUČEMI, 3. TŘÍDA: 5. ZP (HTTPS://IS.MUNI.CZ/DO/RECT/EL/ESTUD/PEDF/PS16/PRUPRAVA_TV/WEB/PAGES/04-09.HTML#PRETTYPHOTO	90
OBRÁZEK 88 - PRŮPRAVNÁ ČÁST S OBRUČEMI, 3. TŘÍDA: 4. ZP (HTTPS://IS.MUNI.CZ/DO/RECT/EL/ESTUD/PEDF/PS16/PRUPRAVA_TV/WEB/PAGES/04-09.HTML#PRETTYPHOTO	90
OBRÁZEK 89 – VOJÁK.....	91
OBRÁZEK 90 – LOŽKA	91
OBRÁZEK 93 – VAJÍČKO.....	92
OBRÁZEK 91 – VODNÍK	92
OBRÁZEK 92- SLUNEČNICE.....	93
OBRÁZEK 94 – ŘIDIČ	93

Seznam grafů

GRAF 1 - ČETNOST VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY VE TŘÍDÁCH NA 1. STUPNI ZŠ95	
GRAF 2- POUŽITÍ KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK	96
GRAF 3- ÚČEL VYUŽÍVÁNÍ KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK.....	96
GRAF 4 – DRUHY KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK.....	97
GRAF 5- NÁROKY NA ZAŘAZENÍ KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK.....	98
GRAF 6 – ZAŘAZENÍ KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK DO RŮZNÝCH ČÁSTÍ HODINY	98
GRAF 7- REAKCE ŽÁKŮ NA CVIČENÍ S KOMPENZAČNÍMI POMŮCKAMI.....	99
GRAF 8 – POUŽÍVANÉ ZDROJE INFORMACÍ.....	101

Seznam příloh

PŘÍLOHA 1 - VYUŽITÍ KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK V HODINÁCH TV NA 1. STUPNI ZŠ	
---	--