

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**ATLETIKA FORMOU VARIABILNÍCH PROVOZŮ V TĚLESNÉ
VÝCHOVĚ NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL
(MULTIMEDIÁLNÍ DVD - VIDEOPROGRAM)**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vladěna Boháčová

Učitelství pro základní školy, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň2019

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

V Plzni, 17. dubna 2019

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat zejména své rodině, Bc. Jiřímu Cafourkovi za natočení videa a Bc. Monice Bechnerové za možnost zrealizování variabilního provozu na volejbalovém kroužku. Velké poděkování patří také paní Mgr. Petře Kalistové za odbornou pomoc při zpracování mé diplomové práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

Úvod	2
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	3
1.1 CÍL.....	3
1.2 ÚKOLY.....	3
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	4
2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	4
2.2 VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY A JEJÍ STRUKTURA	5
2.2.1 úvodní část.....	5
2.2.2 průpravná část.....	6
2.2.3 hlavní část.....	6
2.2.4 závěrečná část	7
2.3 DIDAKTICKÉ FORMY VE VYUČOVACÍ JEDNOTCE	7
2.3.1 specifické didaktické formy	7
2.4 MOTORICKÉ UČENÍ	9
2.5 VÝUKA ATLETIKY NA PRVNÍM STUPNI ZŠ	10
2.5.1 ŠVP (školní vzdělávací program).....	11
3 PRAKTICKÁ ČÁST	14
3.1 JEDNOTLIVÉ VARIABILNÍ PROVOZY	14
3.1.1 VP pro 1.ročník ZŠ.....	14
3.1.2 VP pro 2. ročník ZŠ.....	22
3.1.3 VP pro 3. ročník ZŠ.....	29
3.1.4 VP pro 4. ročník ZŠ.....	36
3.1.5 VP pro 5. ročník ZŠ.....	43
3.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	50
DISKUSE	69
ZÁVĚR.....	71
RESUMÉ	73
SUMMARY	74
SEZNAM LITERATURY	75
SEZNAM OBRÁZKŮ	76
PŘÍLOHY	78

Úvod

Jako téma své diplomové práce jsem si zvolila atletiku formou variabilních provozů na 1. stupni základních škol. Ráda bych, aby má diplomová práce byla prakticky využita. Zvolila jsem si tedy formu videoprogramu. Myslím si, že video nám lépe pomůže vytvořit představu o tom, jak by daný variabilní provoz měl vypadat. Učitelům tak ulehčí práci a případná realizace variabilních provozů v jejich hodinách bude snazší.

Variabilní provoz slouží ke zdokonalení pohybových dovedností za ztížených podmínek. Praktikujeme ho ve třetí fázi motorického učení. Bývá často zaměňován s provozem kruhovým, který se naopak soustředí na pohybové schopnosti. Podobnost však mezi těmito provozy je značná. V mnohých odborných zdrojích je dokonce doporučováno dané provozy kombinovat. Což bych ráda aplikovala i při tvorbě mých variabilních provozů. Ráda bych je obohatila i o tzv. doplňková cvičení, abych udržela žáky co nejvíce v pohybu.

Důležité je, abychom žáky správně motivovali, a oni si tak vytvořili pozitivní postoj k hodině tělesné výchovy. Myslím, že právě variabilní provoz dokáže výuku velice zpestřit. Hodina tělesné výchovy se tak stane pro žáky více zajímavá. Mluvím tak z vlastní zkušenosti, kdy jsem jako žákyně základní školy měla kruhový či variabilní provoz velice ráda. Jednotlivé variabilní provozy bych chtěla vytvořit v určitém tématu. Jelikož se jedná o žáky prvního stupně, určitě je díky tomu více variabilní provoz zaujme a mohli by se díky tomu i lépe orientovat v jednotlivých stanovištích. Má představa je vymyslet 5 variabilních provozů vytvořených v souladu s obsahem učiva v jednotlivých třídách od 1. až do 5. třídy. Dále bych chtěla stupňovat náročnost jednotlivých atletických činností vzhledem k věku žáků a rozvrhnout jednotlivá stanoviště tak, aby se zatěžovaly různé svalové skupiny. Každý variabilní provoz bude vytvořen na základě ŠVP 3. základní školy v Rakovníku.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL

Cílem mé diplomové práce je vytvoření variabilních provozů v rámci atletiky pro vyučovací jednotku 1. stupně základní školy. Následně variabilní provozy zpracovat formou video programu.

1.2 ÚKOLY

- vytvoření variabilních provozů, úkolových karet a pomůcek
- popis realizace variabilních provozů v praxi a pořízení videozáznamu jednotlivých stanovišť
- zpracovaný videoprogram

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V teoretické části se zabývám charakteristikou mladšího školního věku, strukturou vyučovací jednotky, třetí fází motorického učení, popisem jednotlivých pohybových dovedností a samotným variabilním provozem.

2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Pro mladší školní věk je typický rovnoměrný růst výšky a tělesné hmotnosti. Spolu s tím se plynule rozvíjí vnitřní orgány, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se postupně zvětšují. Zvyšuje se celková odolnost organismu. Kostra však není ještě zcela vyvinutá a ani zakřivení páteře není ještě trvalé, je tedy potřeba věnovat více pozornosti správnému držení těla. Dochází ke změně tvaru těla, kdy mezi končetinami a trupem nastávají lepší pákové poměry končetin. Tím se vytvářejí kladné předpoklady pro rozvoj různých pohybových forem (Peříč a kol., 2012).

Již kolem šestého roku života je mozek dostatečně zralý a lépe zvládá složitější a koordinačně více náročnější pohyby. Díky pohyblivosti nervových procesů, tedy schopnosti rychle střídat podráždění a útlum nervových center, a díky plasticitě nervového systému jsou již v dětském věku vytvořeny příznivé podmínky pro vývoj rychlostních a koordinačních schopností (Kaplan, Válková, 2009).

Období mladšího školního věku je charakteristické vysokou spontánní aktivitou. Pohybové dovednosti jsou snadno a lehce zvládnuty. Nemusejí mít však takovou trvalost a děti je mohou snadno zapomenout. Je tedy na místě pohybové dovednosti častěji opakovat. Úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých, je v mladším školním věku postrádána. U dítěte si tak můžeme všimnout, že je více v pohybu, je živé a pokud právě sedí tak i přes to sebou neustále „šije“.

Rozdíly v motorice u osmiletých a dvanáctiletých jsou značné. Právě toto období je nazýváno „zlatým věkem motoriky“. V tomto období stačí v podstatě pouze dokonalá ukázka a děti jsou schopny vykonat nový pohyb napoprvé či po několika málo pokusech. Jedná se tedy o nejpříznivější období v osvojování si nových pohybů. Je vidět větší jistota v prováděné činnosti, v průběhu nácviku jsou již patrné všechny kvalitní znaky dobře provedeného pohybu (Peříč a kol., 2012).

Děti v tomto věku nemusíme do pohybu nutit, působí jim radost. Základem všech činností by měla být hra. Je tedy potřeba vybírat ty aktivity, v kterých převládá herní přístup, tzn. radostný charakter veškerého počinání, příjemné zážitky. Případný neúspěch by neměl být hodnocen příliš negativně, aby se nestal pro dítě spíše stresujícím faktorem. Děti se velmi snadno pro činnost nadchnou a zaujmou, což bychom měli využít a vytvořit tak kladný přístup ke sportu a pohybové činnosti.

Nedokážou se však příliš soustředit. Je tedy potřeba, aby byla činnost velice pestrá a často obměňována (Dovalil a kol., 2009).

2.2 VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY A JEJÍ STRUKTURA

Rozdělení vyučovací jednotky se v jednotlivých literaturách liší. Fialová (1995) ve své publikaci uvádí rozdělení na 3 části, protože má průpravnou část obsaženou v úvodní části. Já jsem se rozhodla pro rozdělení na čtyři části podle internetového zdroje naší fakulty (www.tv4.ktv-plzen.cz), které je mi díky působení na fakultě nejbližší, a to tedy na:

- úvodní část
- průpravná část
- hlavní část
- závěrečná část

2.2.1 ÚVODNÍ ČÁST

Dle Frömela (1983) je úvodní část rozdělena na organizační a rušnou část. Charakterizuje jí kratší doba trvání, tj. 3-8 minut.

1. Organizační část:

Cílem je uspořádání žáků do nástupu (řada, dvojřad atd.). Pozdravem zahájit vyučovací jednotku, seznámit žáky s obsahem celé hodiny a jejími cíly. Důležité je žáky vhodně motivovat a vytvořit tak vhodnou optimistickou a pracovní atmosféru pro následující činnosti.

2. Rušná část:

V rušné části jde hlavně o zahřátí organismu. Je potřeba volit jednoduché a známé cviky. Obsah by měl poukazovat na to, o jaký typ vyučovací hodiny půjde a co bude obsahem v

hlavní části hodiny. Pokud se bude tedy jednat např. o herní vyučovací jednotku, budou v rušné části pohybové činnosti s míči. V atletických hodinách budou převažovat pohybové činnosti s během. Pro navození lepší a uvolněnější atmosféry je možné žákům pustit i hudební doprovod (Frömel, 1983).

2.2.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Doba trvání průpravné části je šest až deset minut. Obsahuje vybraná cvičení, jimiž záměrně působíme na organismus. Zařazujeme cviky, kterými kompenzujeme pracovní polohu v lavicích ve většině vyučovacích hodin jiných předmětů, zpřesnění pohybové koordinace a zlepšení rytmického cítění (Sýkora, Kostková a kol., 1985).

1. Všeobecná průpravná část:

V této části se zabýváme protažením, uvolněním a posílením jednotlivých svalových skupin na rozvíjení správného držení těla.

2. Speciální průpravná část:

Zde volíme taková cvičení, která jsou přípravou na pohybové činnosti v hlavní části vyučovací jednotky. Pokud bude tedy náplní hlavní části hod míčkem, je potřeba volit cviky na protažení paží a zápěstí (Frömel, 1983).

2.2.3 HLAVNÍ ČÁST

Doba trvání je dvacet pět až třicet minut, jedná se o nejdůležitější součást struktury vyučovací hodiny tělesné výchovy.

Na začátku seznamujeme žáky s novým učivem. Je důležité vytvořit správnou představu o technické realizaci daného pohybu. Žáky je potřeba neustále sledovat, hodnotit a kontrolovat, abychom podpořili úspěšné zvládnutí učiva. Nesmíme zapomínat na rozdílnost mezi jednotlivými žáky a přizpůsobit tak naše hodnocení.

Následně učivo opakujeme a zdokonalujeme v různých podmínkách či složitějších situacích. Cvičení jsou zpravidla odlišná od těch, které jsme zařadili do nácviku. Ve výcviku žáky již pouze pozorujeme a usměrňujeme, kdežto v nácviku opravujeme techniku vykonávaného pohybu. V této části má být dominující fyziologická účinnost. Do této části také zařazujeme formu variabilního provozu, jehož časová náročnost by měla být v rozmezí 10 - 15 minut (Vilímová, 2009).

2.2.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Trvání závěrečné části je 3 až 5 minut a jejím úkolem je zklidnit organismus žáka jak po stránce fyzické tak psychické. Měli bychom shrnout a zhodnotit dosažení výsledků a výchovných cílů. V této části je potřeba také kompenzovat zatížení, které bývá často nevyvážené, vhodnými kompenzačními cviky. Dále klademe důraz na celkové emotivní zklidnění organismu, relaxaci a uvolnění (Vilímová,2009).

2.3 DIDAKTICKÉ FORMY VE VYUČOVACÍ JEDNOTCE

„Relativně stálé vnitřní uspořádání didaktického procesu z hlediska interakce subjektu a objektu nazýváme didaktickou formou.“ (Frömel, 1983, str. 132) Ve vyučovacích jednotkách využíváme různé didaktické formy, které můžeme rozdělit na:

1. Základní

Ty ještě dále dělíme na formu: hromadnou, skupinovou a individuální.

2. Specifické

Které dále dělíme na formu: doplňkového cvičení, variabilního provozu a kruhového provozu.

2.3.1 SPECIFICKÉ DIDAKTICKÉ FORMY

Zařazujeme je do hodiny za účelem zvyšování efektivity vyučovacího procesu.

1. Doplňková cvičení

Pomáhají nám rozšiřovat hlavní tělocvičnou činnost o další doplňkové činnosti. Jejich hlavním cílem je maximální využití didaktického času v době mimo hlavní pohybovou činnost. Zvyšují tak účinnost učebního procesu. Přispívají k rozvíjení aktivity a samostatnosti žáku. Díky doplňkovým cvičením si žáci zdokonalují jednoduché tělocvičné činnosti a rozvíjí si své pohybové schopnosti. Především se jedná o rozvoj silových, vytrvalostních, rovnovážných a rytmických. V neposlední řadě nám plní funkci průpravných cvičení ke snadnějšímu zvládnutí hlavního cvičení, dále také relaxační a kompenzační funkci. Jedná se o cviky, které žáci dobře znají. Jsou nenáročná na koncentraci a nevyžadují dopomoc. Zařazujeme je ve druhé a především třetí fázi motorického učení (Fialová, 1998).

2. Variabilní provoz

„Variabilním provozem rozumíme takové uspořádání, při němž žáci rychle střídají stanoviště a tělesná cvičení, zaměřená především na zdokonalování tělesných dovedností.“ (Vilímová, 2009, str. 87)

Cílem variabilního provozu je rozvíjet a zdokonalovat pohybové dovednosti a činnosti ve ztížených a proměnlivých podmínkách. Přispívá k rozvoji samostatnosti žáků a jejich tvůrčí aktivitě.

Při tvorbě tohoto uspořádání je potřeba zatěžovat střídavě různé svalové skupiny. Střídat náročná cvičení s méně náročnými a složitější s jednoduššími (Fialová, 1998).

Variabilní provoz se dá realizovat třemi způsoby:

- Vymezením počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích.
- Vymezením doby pro danou činnost.
- Vymezením doby i počtu opakování na jednotlivých stanovištích.

Za nejvýhodnější způsob řízení je považován druhý způsob, tedy vymezení doby cvičení na stanovištích. Počet stanovišť je zpravidla 4-10 (záleží na počtu žáků), jsou uspořádány do kruhu a doba cvičení se pohybuje v rozmezí od 20 do 120 sekund. V praxi je doporučováno kombinovat variabilní provoz s kruhovým. Hlavní rozdíl mezi těmito uspořádáními je ten, že variabilní provoz je zaměřen na pohybové dovednosti¹, kdežto kruhový provoz se zaměřuje na zlepšení pohybových schopností² (Vilímová, 2009).

3. Kruhový provoz

„Kruhový provoz je specifická didaktická forma školní tělesné výchovy, v níž jsou střídající se tělesná cvičení zaměřená především na rozvoj pohybových schopností a žáci postupují po jednotlivých zpravidla do kruhu uspořádaných stanovištích.“ (Frömel, 1983, str. 151)

Cvičební obsah kruhového tréninku pomáhá zlepšovat celkovou kondici, zdatnost a výkonnost žáků. Principem této metody je rychlé střídání zatěžovaných svalových skupin

¹ pohybová dovednost - jedná se např. o skok vysoký, skok o tyči, plavání, jízda na kole, střelba na koš, bruslení aj.

² pohybová schopnost - např. síla, vytrvalost, rychlost, pohyblivost a obratnost

na stanovištích, které jsou uspořádány do kruhu. Přechody mezi jednotlivými stanovišti jsou dynamické, plynulé (Jarkovská, 2010).

Zařazujeme ho do druhé poloviny hlavní části hodiny tedy kolem 20 - 30. minuty výukové doby. Je vhodné je zařazovat pravidelně např. 6 týdnů po sobě, kdy můžeme zpozorovat pokroky v kondici žáků. Obsahem tohoto provozu jsou cviky žákům známé, nevyžadující dopomoc, zvládnutelné po technické stránce a umožňující odlišit tělesné zatížení (Fialová, 1998).

2.4 MOTORICKÉ UČENÍ

V první fázi motorického učení se žák seznamuje s pohybovou činností prostřednictvím smyslových orgánů. Seznámení žáků s pohybovým úkolem je pomocí přímé ukázky a výkladem učitele, případně prostřednictvím obrazového materiálu. Učitel popíše pohyb, zdůvodní a upozorní na uzlové body (změna rytmu, směru, atd.). Dochází k vytvoření představy o nacvičované technice pohybu. Následně dochází k praktickým pokusům, při nichž jsou důležité verbální instrukce učitele. První pokusy o provedení činnosti bývají nekoordinované a cvičící aktivují nepotřebné svalstvo (Dostál, Velebil a kol., 1991).

V druhé fázi je pohybová činnost zvládnutá v té nejjednodušší podobě. Žák si již pomalu začíná uvědomovat průběh pohybu. Vlastní pohyb je již plynulý a ve vyšším tempu. Žák si uchovává nacvičenou dovednost v určitém stupni zvládnutí v paměti. Je však potřeba danou činnost opakovat v kratších intervalech, neboť při delší pauze v nácviku činnosti může dojít k jejímu zapomenutí. Úroveň dovednosti se projevuje přesností a stálostí průběhu pohybu. Podléhá však deformačním vlivům zejména během soutěží (Perič, Dovalil, 2010).

Ve třetí fázi je již dovednost plně zvládnuta. Pohyb se několikanásobným cvičením automatizuje, má přesný průběh a je konstantní i v podmínkách soutěže. Naučená dovednost se může v této fázi zlepšovat i když ji sportovec přímo nenacvičuje. Příkladem je nácvik střelby na koš, kdy má žák týdenní pauzu z důvodu pobytu na horách a po návratu může dojít ke zlepšení této dovednosti (tzv. se rozleží v hlavě). Dovednost se stává plně automatizovanou i ve vysokém stupni únavy. V této fázi motorického vývoje zařazujeme do výuky již zmíněný variabilní provoz (Perič, Dovalil, 2010).

Ve čtvrté fázi již k automatizaci pohybů přistupuje i kreativita v použití pohybové dovednosti do osobního stylu (Vilímová, 2009).

Pohybová dovednost je již zvládnuta na mistrovské úrovni a na její kvalitu nemají deformační vlivy prostředí téměř žádný vliv. K dosažení této úrovně je potřeba dlouhodobého tréninku a mnohonásobného opakování. Jedná se o úroveň charakteristickou pro vrcholové sportovce (Perič, Dovalil, 2010).

2.5 VÝUKA ATLETIKY NA PRVNÍM STUPNI ZŠ

Atletiku je možné vyučovat v nejrůznějších podmínkách: na hřišti, ve volné přírodě či v tělocvičně. Pro svůj přirozený charakter a dostupnost obsahu je základem všestranné tělesné přípravy žáků mladšího školního věku. Házení, běhy a skoky jsou přirozená cvičení, jež utvářejí základní pohybový obsah atletiky, zapojují všechny hlavní svalové skupiny a opakováním zvyšují funkci vnitřních orgánů, čímž dochází k rozvíjení základních pohybových schopností, zejména pohyblivosti, obratnosti, dynamické síly, rychlosti a vytrvalosti. Jde o činnosti, které jsou pohybovým základem většiny sportovních odvětví, především sportovních her, soutěží. Z tohoto důvodu jsou považovány za základní učivo tělesné výchovy na 1. stupni základní školy (Belšan, 1988).

V 1. a 2. ročníku se vyučuje atletika frontální³ metodou. Snahou je zapojit co největší počet žáků najednou. Je důležité uplatňovat zásadu postupného zatěžování. Pro lepší motivaci a zvýšení zájmu cvičenců využíváme zpravidla herní a soutěživou formu výuky. Nacvičujeme především správnou techniku běhu a polovysokého startu, techniku skoku dalekého z místa odrazem obounož a skoku dalekého skrčného a techniku hodů míčkem z místa (Belšan, 1984).

V následujících ročnících se i nadále zaměřujeme na osvojení techniky běhu, skoku dalekého, hodů míčkem a nově již skoku vysokého. Tyto činnosti je možné plnit i soutěživou formou a objektivně hodnotit výsledky - měřením času a vzdálenosti. Každý žák tak má možnost porovnat si výsledky s ostatními či sledovat zlepšení v určitém období. Opět je velmi důležité postupně zvyšovat zátěž a v souvislosti s tím i zvyšovat výchovné úkoly například při vytrvalostním běhu (Belšan, 1988).

³ frontální = učitel pracuje hromadně se všemi žáky ve třídě jednou společnou formou, se stejným obsahem činnosti

2.5.1 ŠVP (ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM)

Pro tuto kapitolu jsem si vybrala školní vzdělávací program 3. základní školy v Rakovníku, kam jsem docházela na povinnou praxi.

Dle tohoto ŠVP je rozděleno učivo atletiky následovně:

ZÁKLADY ATLETIKY

1.ročník

Výsledky vzdělávání

žák: zná základní pojmy související s během, skokem a hodem; zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky s rozběhem a hodů míčkem

Učivo

základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště

zjednodušené startovní povely a signály

základy bezpečnosti při atletických činnostech

průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti
běh - rychlý běh 20 až 60 m, vytrvalý běh prokládaný chůzí

skok - skok z místa, rozběh a spojení rozběhu s odrazem

hod - držení míčku, hod z místa

2.ročník

Výsledky vzdělávání

žák: zvládá jednoduché atletické disciplíny; dovede pojmenovat základní atletické disciplíny; zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem

Učivo

běh - základy nízkého a vysokého startu, rychlý běh do 60 metrů, motivovaný vytrvalý běh v terénu

skok do dálky z rozběhu

hod míčkem z místa, chůze, rozběhu

3.ročník

Výsledky vzdělávání

žák: uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách; zvládá aktivně základní osvojované pojmy související s atletickými disciplínami; reaguje na základní pokyny, signály a gesta učitele; zvládá základní techniku polovysokého startu; zvládá základní techniku atletických disciplín; zvládá upravit doskočiště; aktivně se zapojuje do pohybových činností jedná v duchu fair play, za pomoci učitele dodržuje pravidla soutěží

Učivo

běh - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti

nácvik nízkého a polovysokého startu

nácvik rychlého a vytrvalého běhu

skok - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti

skok daleký s rozběhem - odraz z pásma širokého 50cm

hod-průpravná cvičení

4.ročník

Výsledky vzdělávání

žák: zařazuje do pohybového režimu kompenzační cvičení; dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách a porovná je s předchozími výsledky; jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti

Učivo

běh - průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti

nízký a polovysoký start

rychlý a vytrvalý běh

skok - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti

skok daleký s rozběhem - odraz z pásma širokého 50 cm

hod - průpravná cvičení pro hod míčkem

5.ročník

Výsledky vzdělávání

žák: uplatňuje základy pravidel bezpečnosti; zvládá aktivně základní osvojované pojmy; jednoduše zhodnotí kvalitu vlastní činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám; uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických disciplínách; dovede změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách; dovede získat základní informace o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole a dokáže tyto aktuální informace předat

Učivo

běh - rychlý běh na 60m, vytrvalý běh na dráze 800m

průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti

nízký a polovysoký start

běžecká abeceda

skok - průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti

skok do dálky s rozběhem - postupně odraz z břevna

skok do výšky z krátkého rozběhu

základy techniky běhů, skoků, hodů, startovní povely

zaznamenávání výkonů

hod - průpravná cvičení pro hod míčkem

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část obsahuje vytvořené variabilní provozy (dále jen VP) a úkolové karty. Při tvorbě variabilních provozů jsem se zaměřila na učivo v jednotlivých ročnících prvního stupně základní školy. Opírala jsem se jednak o literaturu, ŠVP, ale i o zkušenosti konkrétních učitelů vyučujících na prvním stupni základní školy. Cviky na jednotlivých stanovištích VP jsem odstupňovala svou náročností pro dané ročníky. Všechny variabilní provozy jsou kombinovány s provozem kruhovým. VP pro 1. a 2. třídu jsou zaměřené zpravidla na běhy, skok daleký a hod míčkem z místa. VP ve 3., 4. a 5. třídě jsou zaměřené na běhy, skok daleký i vysoký, hod s míčkem na cíl a s chůzí. Variabilní provozy byly natáčeny na volejbalovém kroužku, kam docházejí dívky ve věku od 6 do 12 let.

3.1 JEDNOTLIVÉ VARIABILNÍ PROVOZY

3.1.1 VP PRO 1.ROČNÍK ZŠ

Tento variabilní provoz je zaměřen na běh, skok daleký z místa odrazem obounož, přípravou na hod míčkem, vytrvalost a atletickou abecedu. Pro jasnost a přehlednost jsem vytvořila úkolovou kartu s popisem jednotlivých stanovišť. Popis jsem však zjednodušila na úplné minimum. Vzhledem k čtenářským dovednostem žáků prvního ročníku. Důležité je obrázkové rozvržení na jednotlivých stanovištích.

Motivace

Pro lepší motivaci a větší zájem žáků jsem tvořila VP v určitém tématu. Žáci se myšlenkami přesunou ke zvířátkům v lese a vyzkoušejí si činnosti jednotlivých zvířátek. Každé stanoviště je charakteristické pro jedno zvířátko. Žáci si tak lépe pamatovali, co mají na stanovištích dělat. Například věděli, že na stanovišti s kartou žáby mají skákat jako žáby snožmo z obruče do obruče. U veverka věděli, že mají nasbírat co nejvíce oříšků na zimu atd..

Organizace

Pro realizaci VP jsem potřebovala žáky rozdělit do skupin podle počtu stanovišť. Nechtěla jsem, aby se žáci rozdělovali samostatně, protože jsem chtěla vytvořit smíšené skupiny, pro utužování vztahů ve třídě, a nechtěla jsem násilně žáky rozdělovat sama. Takto byl každý zodpovědný za rozdělení sám. Vytvořila jsem tedy kartičky, které byly na

svrchní straně různě barevné a na spodní byla natištěna zvířátka. Kartičky jsem rozházela po zemi a děti měly za úkol si jednu vybrat. Poté se vytvořily skupiny např. veverek. Tato skupina připravovala a začínala cvičit na stanovišti, které bylo pro veverku charakteristické - tedy hod míčkem, kde si veverka vytvářela zásobu oříšků na zimu.

Na jednotlivých stanovištích byly umístěné úkolové karty, které měly na svrchu obrázek daných zvířat. Následně byli žáci vyzváni k přípravě stanoviště. Na některých stanovištích však bylo potřeba žákům pomoci. Poté měli žáci za úkol předvést danou činnost na jednotlivých stanovištích. Zde tak vznikl prostor na případně vysvětlení či názornou ukázkou jednotlivých cviků. Vzhledem k věku dětí a jejich úrovni čtení v první třídě, je názorná ukázkou nepostradatelnou součástí při realizaci variabilního provozu. Zajistíme si tím hladký průběh cvičení na jednotlivých stanovištích.

Čas strávený na jednotlivých stanovištích byl 2 minuty a přesun trval okolo 15 - 20 vteřin.

Jednotlivá stanoviště


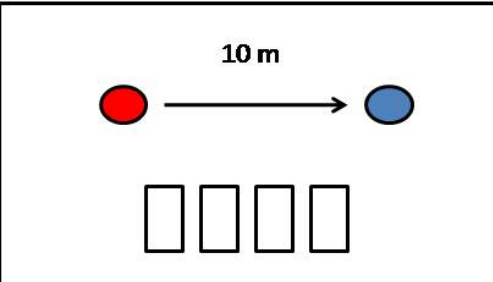
Stanovišť bylo celkem 5 a každé bylo zaměřeno na jinou atletickou činnost.

1. běh
2. skok daleký odrazem obounož
3. vytrvalost
4. atletická abeceda
5. hod míčkem

1. BĚH

Toto stanoviště bylo charakteristické pro zajíce. Žáci se měli snažit běžet rychle jako zajíc, který utíká před myslivcem. Děti s touto kartou měly za úkol připravit stanoviště za pomoci dvou kuželů a běžeckého žebříku. Dva kužely jsme rozestavili ve vzdálenosti cca 10m. Žáci měli z polovysokého startu (podřep rozkročný pravou - levou vpřed) co nejrychleji doběhnout k druhému kuželu. Poté cestou zpět vyklusat k běžeckému žebříku a ten následně proběhnout, aniž by šlápli na popruh v žebříku. Cílem tohoto cvičení je zvýšit frekvenci kroků. Po uplynutí dvou minut žáci opouštěli stanoviště.

Úkolová karta č. 1 - běh

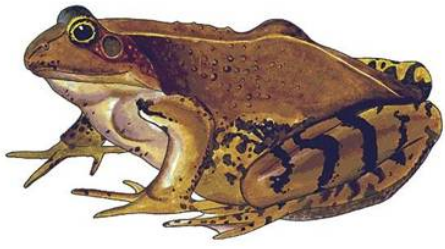
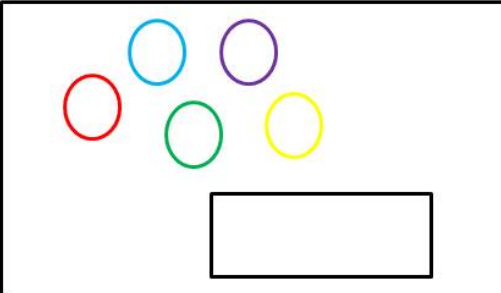
 <p style="text-align: center;">BĚH</p>	<p>1. Přineste dva kužely a běžecký žebřík 2. Běžte co nejrychleji od 1. k 2. kuželu. Zpět přes žebřík - nešlápněte na příčku</p> <div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">10 m</p> </div>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 1 - Úkolová karta č. 1 - běh - Zdroj: vlastní- Zdroj: vlastní

2. SKOK DALEKÝ SNOŽMO

Zvíře, které charakterizovalo toto stanoviště, byla žába. Žáci měli za úkol skákat jako žába z listu leknínu na druhý list, která se snaží chytit mouchu. Na přípravu stanoviště měli přinést 5 malých obručí, rozmístit je podle přiloženého obrázku, a jednu lavičku. Žáci měli skákat snožmo z obruče do obruče, což stimuluje výbušnost dolních končetin. Vzhledem k tomu, že při skákání docházelo k nárazům na páteř, zvolila jsem takové doplňkové cvičení, které páteř uvolní a zároveň podpoří její správné zakřivení. Děti tedy měly za úkol dělat přitahy na lavičce.

Úkolová karta č. 2 – skok daleký


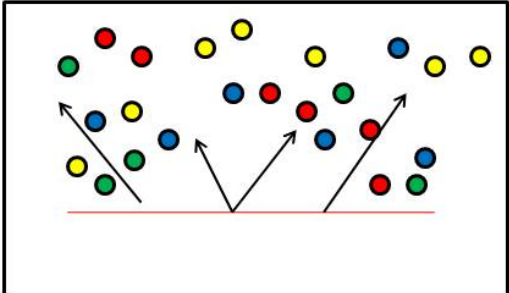
 <p>SKOK DALEKÝ</p>	<p>1. Přineste 5 obručí 2. Skákejte snožmo z jedné obruče do druhé, zpět přitahy na lavičce</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 2 - Úkolová karta č. 2 - skok daleký - Zdroj: vlastní

3. VYTRVALOST

Stanoviště jsme z taktických důvodů již připravili předem. Žáci na tomto stanovišti pomohli připravit stanoviště č.2. Žáci se zde proměnili v mravence. Měli za úkol nasbírat co nejvíce potravy a nanosit ji do mraveniště. Na stanovišti byly rozházené kolíčky (potrava), úkolem bylo nasbírat co nejvíce kolíčků do „mraveniště“. Jednotlivec mohl vždy sebrat pouze jeden kolíček, poté se vracel zpět za čáru a vybíhal další v řadě. Pořadí si určují děti samy ve skupině. Cílem je, aby žáci po celou dobu sbírání kolíčku běhali a zdokonalili si tak své vytrvalostní schopnosti. Po uplynutí 2 minut žáci opět kolíčky libovolně rozházeli a přemístili se na další stanoviště.

Úkolová karta č. 3 - vytrvalost


 <p>VYTRVALOST</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Přineste lavičku k „ŽÁBÁM“ 2. Běhejte a seberte vždy 1 kolíček. 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 3 - Úkolová karta č. 3 - vytrvalost - Zdroj: vlastní

4. ATLETICKÁ ABECEDA

Čtvrté stanoviště tohoto variabilního provozu je zaměřené na procvičení dvou cviků atletické abecedy. Konkrétně na zakopávání a skipink. Žáci se promění v jeleny v lese. Budou kopat kopyty (zakopávání) a trénovat ohýbání končetin do pravého úhlu (skipink). Žáci si tak zesílí svalové partie, které využívají při běhu a zdokonalí koordinaci pohybu při běhu, tedy jeho techniku. Pro přípravu stanoviště měli přinést 5 červených kuželů a 5 modrých a rozestavět je rovnoběžně do dvou řad dle barev. Podél červených kuželů měli provádět liftink a podél modrých kuželů měli provádět skipink. Po uplynutí 2 minut se žáci přesunuli na další stanoviště.

Úkolová karta č. 4 – atletická abeceda


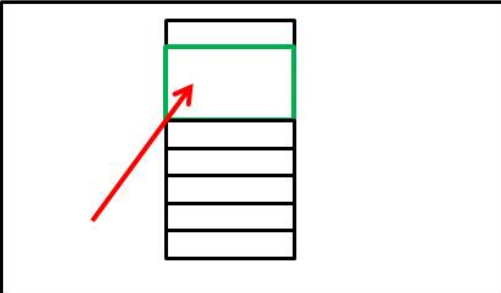
 <p>ATLETICKÁ ABECEDA</p>	<p>1. Přineste 5 červených a 5 modrých kuželů. 2. Dělejte zakopávání a skipink.</p> <div data-bbox="850 1563 1359 1854"><p>zakopávání</p><p>→</p><p>● ● ● ● ●</p><p>skipink</p><p>←</p><p>● ● ● ● ●</p></div>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 4 - Úkolová karta č. 4 - atletická abeceda - Zdroj: vlastní

5. HOD MÍČKEM

Toto cvičení je zaměřeno na přípravu hodu míčkem. Děti se promění na veverky, které si sbírají oříšky a vytvářejí si zásoby na zimu. Žáci se snaží trefit molitanovými míčky do domečku veverky, což je prostor mezi žebřinami, a vytvořit si tak co největší možnou zásobu na zimu. Po 10 pokusech střídají ruce a zkoušejí totéž cvičení i s nedominantní rukou. Každý žák si má donést 3 molitanové míčky a vybrat si žebřinu v určeném prostoru, do které se budou trefovat. Po uplynutí 2 minut sesbírají míčky a připraví je pro další skupinu. Tímto cvikem chceme natrénovat švih a zlepšit tak pohybovou dovednost.

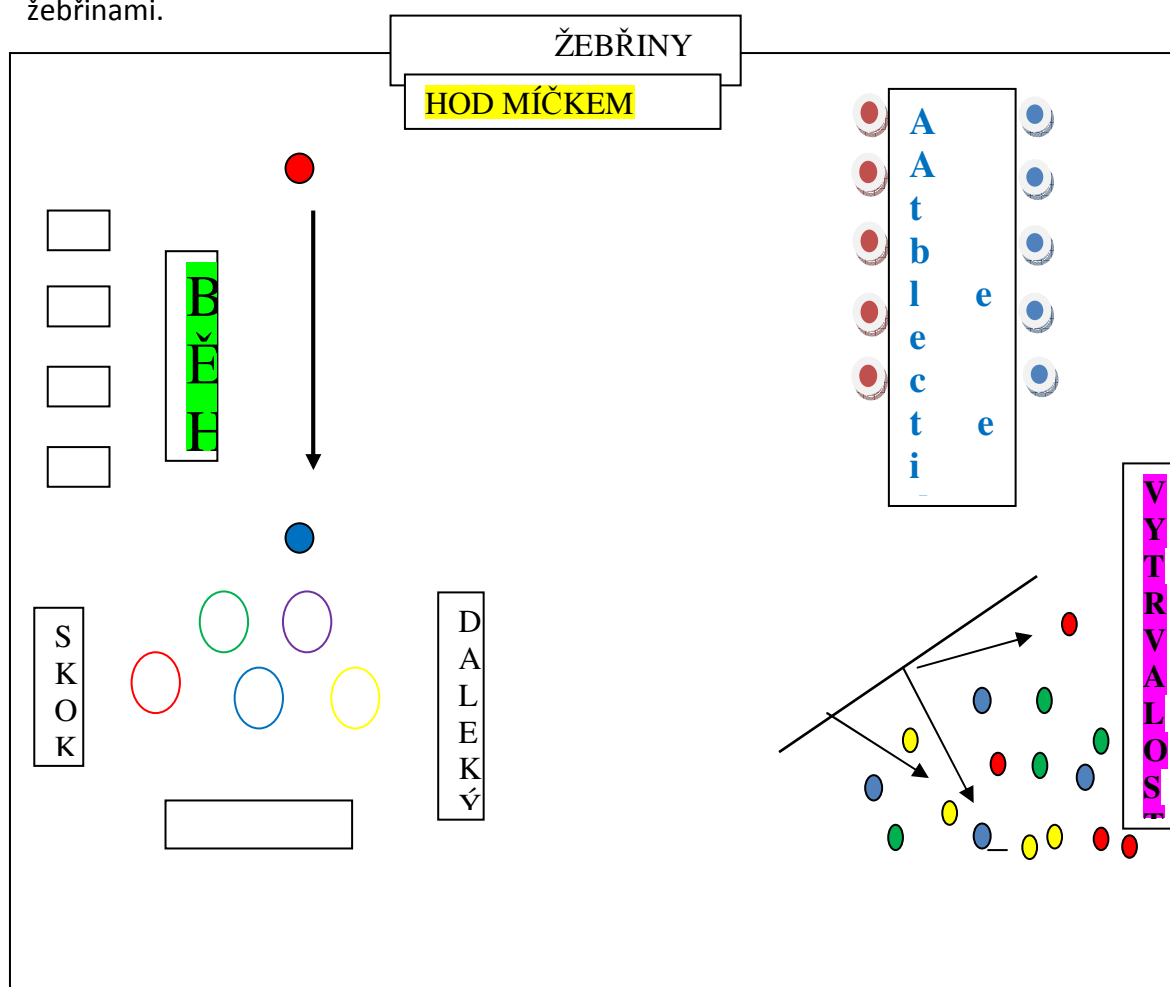
Úkolová karta č. 5 – hod míčkem

 <p>HOD MÍČKEM</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Přineste si 3 míčky . 2. Trefujte se mezi žebřiny. Střídejte ruce. 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 5 - Úkolová karta č. 5 - hod míčkem - Zdroj: vlastní

Zhodnocení

U žáků první třídy je důležitá názorná ukázka. Je tedy nutné s žáky přečíst jednotlivé úkolové karty a následně provést ukázkou, aby věděli, co mají dělat. Dobré bylo znázornění stanovišť podle obrázků. Snáze si zapamatovali, co na jakém stanovišti mají dělat. Dále je důležité žákům připomenout, jak vypadá správná technika běhu, skoku a hodů, aby si dávali pozor na případné chyby a nezafixovali si je. 1. stanoviště bylo bez problému, žáci pochopili podstatu cvičení. Nadšeni byli z běžeckého žebříku, protože ho ještě nikdy nepoužívali. U 2. stanoviště je důležité žákům zdůraznit, že mají skákat z obruče do obruče snožmo. Měli tendenci při odrazech střídat nohy. U 3. stanoviště je dobré zdůraznit, že vybíhají po jednom a že mohou sebrat vždy pouze 1 kolíček. Na 4. stanovišti probíhala atletická abeceda bez obtíží. U 5. stanoviště je dobré zvýraznit prostor obručí, aby to bylo pro žáky přehlednější, nestačí pouze ukázat na prostor mezi žebřinami.



Obrázek č. 6 - Nákres 1. variabilního provozu - Zdroj: vlastní

3.1.2 VP PRO 2. ROČNÍK ZŠ

Variabilní provoz pro druhý ročník ZŠ. je opět zaměřený na průpravu skoku dalekého, kde se musejí co nejvíce odrazit a přeskočit „propast“, na překážkový běh, kde jsou zvolené nejnižší možné překážky. Zde mi jde hlavně o naučení rytmu při běhání přes překážky. Žáci budou také házet z místa. Úkolem je dohodit, co možná nejdále. Natrénovat švih a sílu hodu. Zdokonalovat se budou i v atletické abecedě, především zakopávání a cval stranou, a ve vytrvalostním běhu, kde jsem zařadila obdobné cvičení jako v prvním ročníku, je však ztížené v hledání konkrétních kartiček.

Motivace

Žáci se proměnili v prince, kteří se snaží vysvobodit princeznu. Cestou za vysvobozením však na ně číhají různé úkoly a nástrahy v podobě cvičení na jednotlivých stanovištích. Aby princeznu osvobodili, museli projít všechny stanoviště a zvládnout je jak nejlépe umí.

Organizace

Rozdělení žáků jsem udělala pomocí kolíčků. Do igelitové tašky, pověšené na žebřinách tak, aby to ní nebylo vidět, jsem naházela kolíčky pěti barev - červené, modré, fialové, žluté a růžové. Každý měl za úkol vytáhnout si jeden kolíček a následně najít stanoviště s jeho barvou. U každého stanoviště byla vytvořená úkolová karta v příslušných barvách kolíčků. Po rozdělení měli žáci připravit svá stanoviště. Poté si jednotlivé skupinky prostudovaly, jaká cvičení je čekají a předvedly je. Poté byl již odstartován VP na záchranu princezny. Střídání stanovišť bylo po 2 minutách a přesun opět 15-20 sekund.

Jednotlivá stanoviště


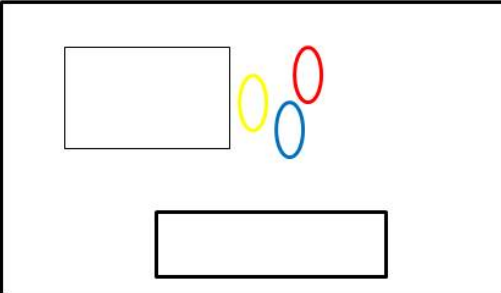
Stanovišť bylo celkem 5. Každé bylo zaměřeno na jinou atletickou činnost.

1. Skok daleký
2. Vytrvalost
3. Běh přes překážky
4. Hod míčkem
5. Atletická abeceda

1. SKOK DALEKÝ

Žáci na tomto stanovišti měli za úkol se co nejvíce odrazit a přeskočit propast, kterou musí jako princové zdolat pro záchranu princezny. Při odrazem nebyli limitováni vymezeným prostorem. Museli však sami odhadnout, kde je potřeba se odrazit, aby přeskočili „propast“ a dopadli nohama na žíněнку. Jako doplňkové cvičení jsem zvolila přitahy na lavičce, aby posílili i záďové svalstvo. Pro přípravu stanoviště bylo potřeba donést žíněнку, klobouček, který znázorňoval propast před žíněnkou a lavičku. Po 2 minutách žáci stanoviště opouštějí. Není potřeba ho nijak připravovat pro další žáky.

Úkolová karta č. 1 – Skok daleký

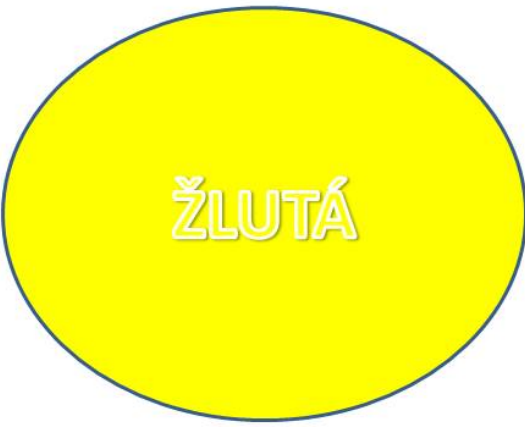
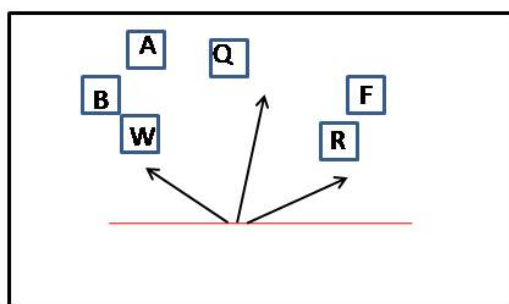
 <p style="text-align: center;">SKOK DALEKÝ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Přineste žíněнку, 3 obruče a lavičku. 2. Skákejte z obručí na žíněнку, při odrazu střídejte nohy 3. Přitahy na lavičce 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 7 - Úkolová karta č. 1 - skok daleký - Zdroj: vlastní

2. VYTRVALOST

Cvičení pro rozvoj vytrvalosti je obdobné jako v předchozím variabilním provozu. Žáci vybíhají od čáry v pořadí, které si sami určí. Na trase musí být vždy pouze jeden. Jednotlivci běhají a sbírají kartičky, na kterých jsou vytištěná písmena. Úkolem je sbírat jednotlivá písmena tak, jak jdou za sebou v abecedě. Mají si představit, že luští určitou šifru, díky které poté najdou správnou cestu k vysvobození princezny. Doplňkové cvičení opět není nutné, protože se žáci velice rychle střídají. Po 2 minutách rozhází nasbírané kartičky libovolně po zemi a připraví tak stanoviště pro své spolužáky.

Úkolová karta č. 2 – vytrvalost


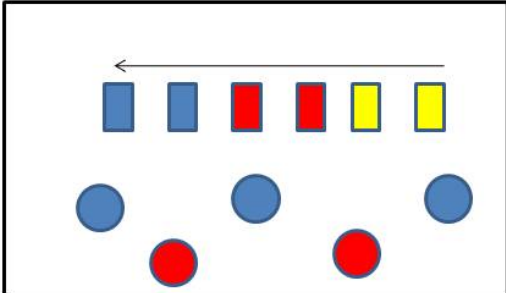
 <p style="text-align: center;">VYTRVALOST</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Přineste lavičku na stanoviště č.3. 2. Sbírejte písmena podle abecedy. 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 8 - Úkolová karta č. 2 - vytrvalost - Zdroj: vlastní

3. BĚH PŘES PŘEKÁŽKY

Na tomto stanovišti měli žáci trénovat běh přes překážky. Překážky byly velmi nízké. Cílem tohoto cvičení bylo natrénovat správný rytmus při překonávání překážek. Běh měl být plynulý bez přílišného drobení či natahování kroků. Překážky překonávali vždy stejnou nohou. Žáky jsem motivovala tím, že si měli představit pichlavé bodláky, které musejí přeskočit, aby se přiblížili k vysvobození princezny. Jako doplňkové cvičení jsem zvolila slalom. Žáci se měli vyhýbat stromům v lese, které se je snaží uvěznit do svých větvích. K přípravě tohoto stanoviště bylo potřeba nízkých překážek a kužely k rozestavení slalomu. Po 2 minutách žáci opouštěli stanoviště.

Úkolová karta č. 3 – běh přes překážky



 <p>ČERVENÁ</p> <p>BĚH PŘES PŘEKÁŽKY</p>	<ol style="list-style-type: none"> Přineste 6 nízkých překážek a 5 kuželů. Běžte přes překážky a poté proběhněte slalom. 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 9 - Úkolová karta č. 3 - běh přes překážky - Zdroj: vlastní

4. HOD MÍČEM

Toto stanoviště bylo zaměřené na zdokonalení hodu míčkem. Žáci měli házet z místa co nejdále a střídat svou dominantní i nedominantní ruku. Eliminovali jsme tím jednostranné zatížení dominantní ruky. Při hodu dbali na správný postoj, tedy opačnou nohu vpředu, pokrčenou paži v loktu a odhod míčku vpřed vzhůru. Měli si představit, že drží v ruce kost, kterou musejí odhodit co nejdál a odlákat tak trojhlavého psa, který střeží vchod u princeznina zámku. Toto stanoviště nebylo náročné na přípravu. Žáci si měli donést pouze molitanové míčky. Před odchodem ze stanoviště pouze sesbírali balónky a připravili tím stanoviště pro následující děti.

Úkolová karta č. 4 – hod míčkem

 <p data-bbox="432 1809 651 1845">HOD MÍČKEM</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Přineste si každý 3 alobalové koule. 2. Hodte co nejdál. 3. Střídejte ruce . 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 10 - Úkolová karta č. 4 - hod míčkem - Zdroj: vlastní

5. ATLETICKÁ ABECEDA

Na 5. stanovišti žáci zdokonalovali techniku běhu pomocí cviků atletické abecedy. Konkrétně se jednalo o předkopávání a cval stranou. Žáci měli dle zadaných instrukcí od zlého čaroděje, který princeznu uvěznil, správně předvést jednotlivé cviky. Při selhání, tedy chybném provedení cviků, by nesplnili poslední úkol a záchrana princezny by nebyla možná. K přípravě tohoto stanoviště bylo zapotřebí donést kužely dvou barev a rozestavět je rovnoběžně do 2 řad vedle sebe. Při odchodu nebylo potřeba stanoviště dále upravovat pro své spolužáky.

Úkolová karta č. 5 – atletická abeceda

ZELENÁ

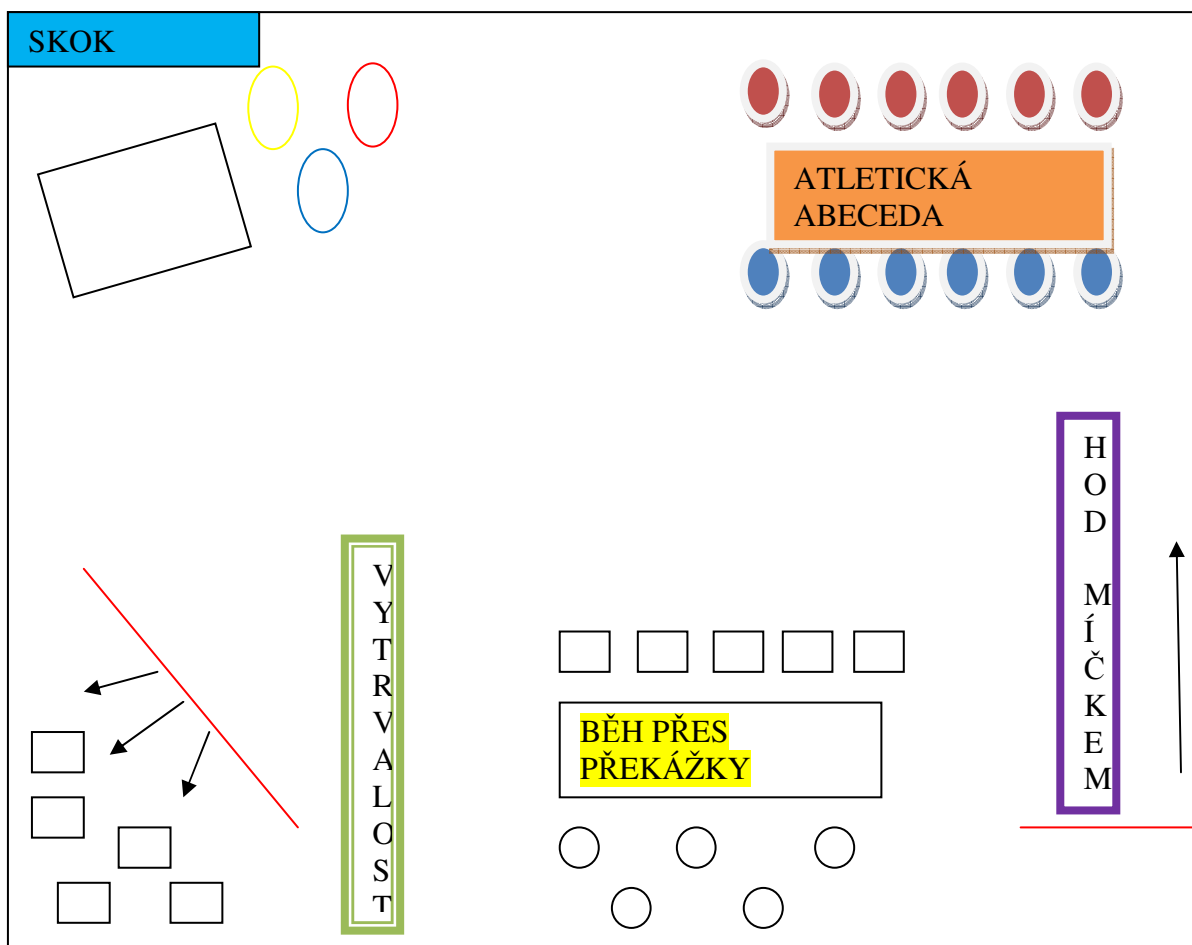
ATLETICKÁ ABECEDA

1. Přineste 6 červených a 6 modrých kuželů.
2. Podél červených dělejte předkopávání a podél modrých cval stranou.

Obrázek č. 11 - Úkolová karta č. 5 - atletická abeceda - Zdroj: vlastní

Zhodnocení

Také u žáků druhé třídy je důležitá názorná ukázka. Velmi nám pomůže pro plynulý průběh jednotlivých stanovišť. I ve druhé třídě je dobré připomenout správnou techniku jednotlivých pohybových dovedností a zamezit tak zafixování chybně provedené pohybové činnosti. Stále je potřeba žákům pomáhat při přípravě stanovišť a organizovat rozmístění na stanovištích. Na prvním stanovišti byla potřeba vyzkoušet, jak daleko od sebe rozmístit jednotlivé obruče. Určila jsem tedy jedince, který vyzkoušel cvik a následně se pak stanoviště ještě poupravilo. 2. stanoviště bylo bez problému. Je však dobré žákům zdůraznit, že cílem tohoto cvičení je, aby byli neustále v pohybu. U někoho se stávalo, že hledal papírek s konkrétním písmenem a stál na místě. Na 3. stanovišti byla potřeba opět vyzkoušet rozmístění překážek. 4. stanoviště probíhalo bez problémů, děti bavilo, že házely netradičním náčiním - alobalovými koulemi. Na 5. stanovišti probíhala příprava i samotné cvičení bez problémů.



Obrázek č. 12 - Nákres 2. variabilního provozu - Zdroj: vlastní

3.1.3 VP PRO 3. ROČNÍK ZŠ

Variabilní provoz pro třetí ročník je sestaven na téma "Vojenský výcvik". Žáci projdou jednotlivými stanovišti jako vojáci při svém výcviku. V prvním cvičení žáci házejí pískacími raketkami, toto cvičení představuje hod granátem ve vojenském výcviku. Ve druhém cvičení se mají žáci snažit „nešlápnout na minu“. Běhají střídavě levá pravá noha přes překážky. Následující cvičení je zaměřeno na průpravu skoku dalekého. Žáci skáčou trojskok z místa a jako doplňkové cvičení podlézají pod žíněnkou. Na čtvrtém stanovišti trénují běh. Startují z různých poloh - sed, leh. A na posledním stanovišti skáčou snožmo přes překážky. Zde si sami volí obtížnost překážek.

Motivace

Variabilní provoz je vytvořen na téma: vojenský výcvik. Žáci se tedy přesunou mezi vojáky a snaží se absolvovat tento výcvik jak nejlépe umí. Naučí se házet „granátem“, vyhnout se minám a zdolávat nečekané překážky. Vytvořené úkolové karty jsem se snažila vytvořit v souladu s tématem. Barva na kartě je tedy „vojenská“ zelená.

Organizace

Rozdělení žáků do družstev jsem vyvěsila již vypsané na zeď. Žáci našli své jméno a rozdělili se na jednotlivá stanoviště, která byla označená úkolovou kartou. Následně po přečtení instrukcí žáci připravili svá stanoviště. Když bylo potřeba, žákům jsem s přípravou stanoviště pomohla. Když jsme měli připravená všechna stanoviště, tak jsme si před zahájením VP jednotlivá stanoviště názorně ukázali. Na závěr jsme se signálem píšťalky odstartovali vojenský výcvik. Každé stanoviště trvalo 2 minuty a přesun 15 - 20 sekund.

Jednotlivá stanoviště

Celkem bylo 5 stanovišť. Každé bylo zaměřené na jinou atletickou činnost.

1. Hod míčkem
2. Běh přes překážky
3. Skok daleký
4. Běh
5. Skok vysoký

1. HOD MÍČKEM

Žáci trénují hod „granátem“. Zde je hod ztížený - házejí již ze 3 kroků, co nejdále umí. Důležité je postavení při hodů. Žáci musejí mít opět vpředu opačnou nohu než ruku, kterou házejí. Opět střídají dominantní i nedominantní ruku. Pro hod jsem zvolila pískací raketky, abych žákům obměnila náčiní a cvičení jim tak atraktivní. Doplnkové cvičení nebylo na tomto stanovišti zapotřebí. Tím, že žáci házeli jednou i druhou rukou, nedocházelo k jednostrannému zatížení páteře.

Úkolová karta č. 1 – hod míčkem

1

HOD MÍČKEM

- 1. Přineste pískací raketky.**
- 2. Házejte ze 3 kroků co nejdále umíte.**


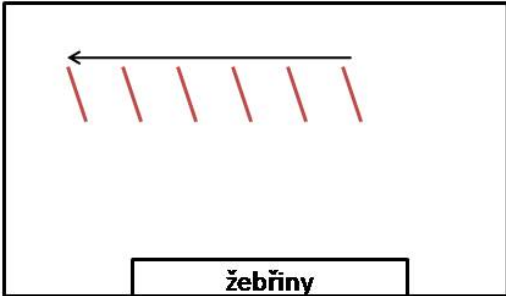
← 3 kroky →

Obrázek č. 13 - Úkolová karta č. 1 - hod míčkem - Zdroj: vlastní

2. BĚH PŘES PŘEKÁŽKY

Žáci si mají představit že jsou v minovém poli a samozřejmě se snaží nešlápnout na minu. Trénovali zde běh přes překážky. Ve třetím ročníku jsem již pro žáky zvolila překážky vyšší a ztížila jsem tak podmínky oproti druhému ročníku, kde byly překážky zvolené nižší. Dalším rozdílem bylo, že žáci překonávali překážky střídavě levá a pravá noha. Jako doplňkové cvičení jsem zvolila přelézání žebřin. Žáci tak zapojili i horní část těla.

Úkolová karta č. 2 – běh přes překážky


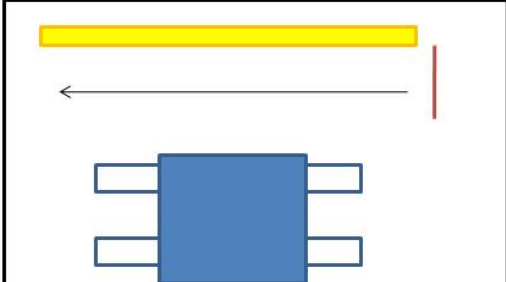
	<ol style="list-style-type: none">1. Přineste 6 vyšších překážek.2. Běžte přes překážky – střídavě levá/pravá a zpět přelezte žebřiny. 
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 14 - Úkolová karta č. 2 - běh přes překážky - Zdroj: vlastní

3. SKOK DALEKÝ

Průpravu skoku dalekého žáci trénovali trojskokem z místa střídavě levá a pravá noha. Díky přiloženému pásmu si mohli žáci sami změřit, jak dlouhý jejich trojskok byl a snažit se tak zlepšovat každým dalším pokusem. Jako doplňkové cvičení jsem zvolila podlézání pod žíněnkou. Připomínalo to žákům podlézání vojáků pod ostnatými dráty. Připravili jsme dvě lavičky, přes které jsem položili žíněnkou, pod kterou vznikl potřebný prostor. Žáci tak zapojili záďové svalstvo a uvolnili pohyb páteře, na kterou vznikl tlak při provádění trojskoku.

Úkolová karta č. 3 – skok daleký


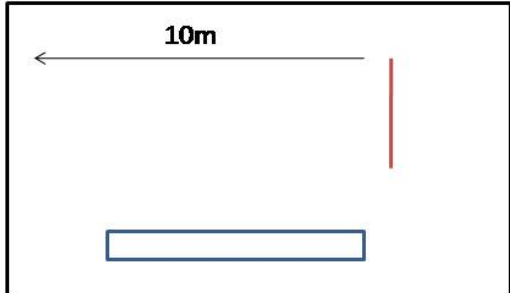
	<ol style="list-style-type: none">1. Přineste široké pásmo, dvě lavičky a žíněnkou.2. Skočte trojskok z místa odrazem střídavě levá/pravá noha.3. Zpět podlezte pod žíněnkou. 
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 15 - Úkolová karta č. 3 - skok daleký - Zdroj: vlastní

4. BĚH

V tomto cvičení žáci trénovali svou maximální rychlost a starty z různých poloh. Startovali ze sedu - zády a čelem, z lehu na zádech a na břiše, poté vyběhli jak nejrychleji uměli v délce zhruba 10 metrů. Jednotlivé polohy střídali při dalších opakováních. Jako doplňkové cvičení a využití tak maximálního pedagogického času jsem zvolila přeskoky na lavičce, kde se žáci drží rukama a přeskakují lavičku z jedné strany na druhou.

Úkolová karta č. 4 – běh


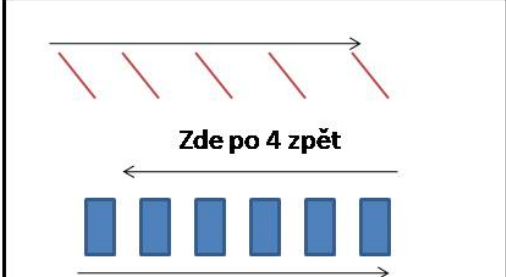
 <p>4</p> <p>SKOK DALEKÝ</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Přineste lavičku.2. Startujte nejdříve ze sedu, poté z lehu a běžte jak nejrychleji umíte.3. Poté skákejte přes lavičku s držením za ruce.  <p>10m</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 16 - Úkolová karta č. 4 - běh - Zdroj: vlastní

5. SKOK VYSOKÝ

Na pátém stanovišti jsem dala žákům možnost vybrat si, přes jaké překážky chtějí skákat. Mohli si tak sami zvolit obtížnost daného cviku. Přinesli si tedy 6 vyšších a 6 nižších překážek. Úkolem tedy bylo skákat snožmo přes překážky. Při doplňkovém cvičení měli žáci za úkol lézt ve vzporu dřepmo - po 4 a uvolnit tak oblast páteře, na kterou opět vznikl tlak při přeskakování překážek.

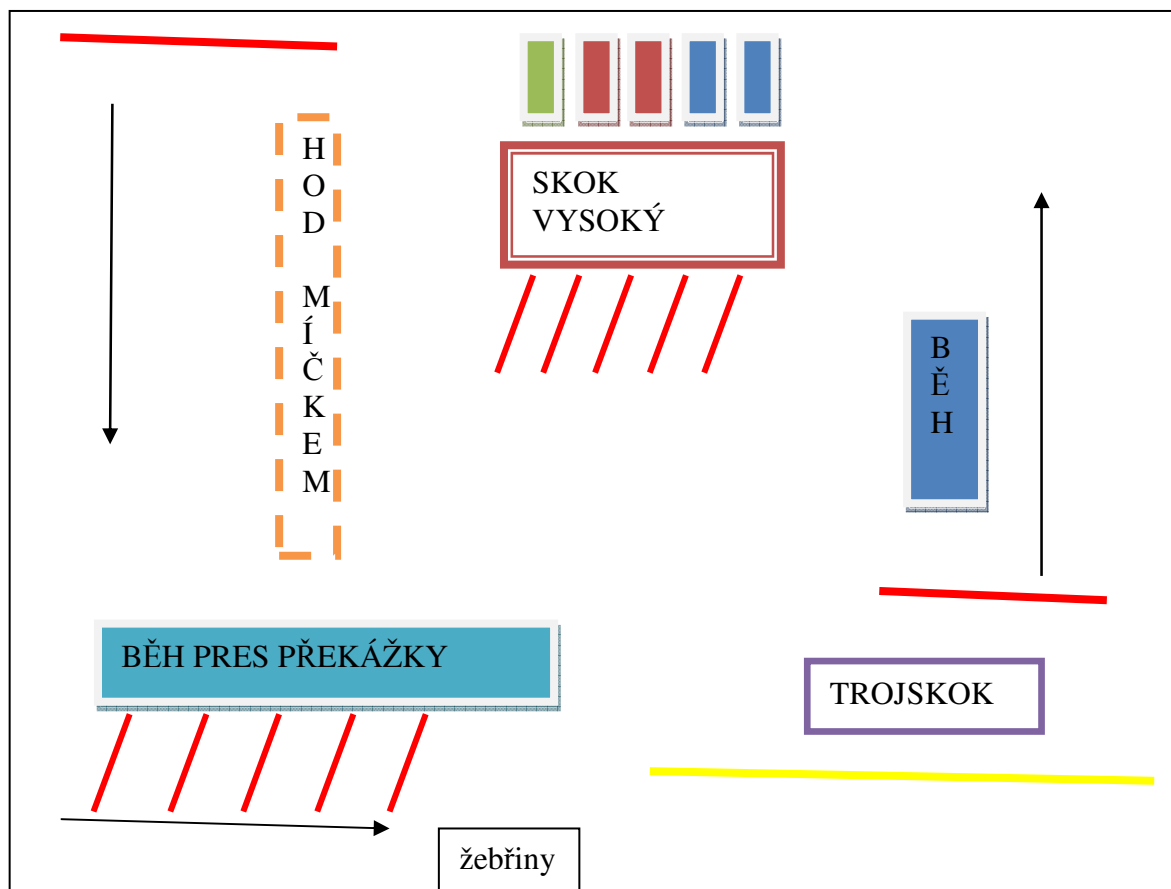
Úkolová karta č. 5 – skok vysoký

	<p>1. Přineste 5 nižších a 5 vyšších překážek.</p> <p>2. Zvolte si obtížnost překážek. Ty přeskakujte snožmo a zpět lezte po 4.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 17 - Úkolová karta č. 5 - skok vysoký - Zdroj: vlastní

Zhodnocení

Ve třetím ročníku jsem již volila obtížnější varianty jednotlivých cvičení. Při hodu již házeli ze tří kroků, při běhu startovali z různých poloh, běh přes překážky byl již přes překážky vyšší a při průpravě skoku vysokého si mohli sami zvolit obtížnost. V prvním cvičení žáky bavilo házet pískacími raketkami, které jim pískaly více při větší švihové práci ruky. Sami si tak kontrolovali správný odhod. Druhé cvičení probíhalo bez obtíží. Je dobré však žákům zdůraznit že mají běhat střídavě levá pravá, noha. U třetího cvičení se jim líbilo, že si mohli měřit trojskok a snažit se tak u dalšího pokusu zlepšit. Jediné co pro žáky bylo těžké, skočit opravdu trojskok. Neustále skákali 4 skok. Je potřeba jim to tedy opravdu zdůraznit a případně ještě v následujících hodinách trénovat. Ve čtvrtém cvičení jim běhání zpestřily starty z různých poloh. Žáky to velice bavilo. Zjistili, že startovat ze sedu či lehu je o mnoho těžší než z polovysokého startu. Při posledním cvičení se jim líbila možnost zkusit si překonat jak nižší překážky tak i vyšší. Když se zprvu báli, skákali nižší a spousta z nich se následně odhodlala překonat i vyšší překážky.



Obrázek č. 18 - Nákres 3. variabilního provozu - Zdroj: vlastní

3.1.4 VP PRO 4. ROČNÍK ZŠ

Jednotlivé variabilní provozy jsem sestavila v tématu - superhrdinové. Každý superhrdina symbolizuje činnost na stanovištích - Thor představuje hod míčkem, Hulk skok daleký, Kapitán Amerika vytrvalost, Spiderman skok vysoký a Maximoff běh. Žáci se tak prostřednictvím superhrdiny zdokonalují v jednotlivých pohybových činnostech. Ve čtvrtém ročníku již trénují skok daleký s rozběhem a trénují skok vysoký přes laťku - gumu.

Motivace

Variabilní provoz je sestaven v tématu superhrdinové. Myslím, že Marvel studio je dnes mezi dětmi velmi oblíbený. Mohl by je tedy VP v tomto tématu více zaujmout. Žáci mají házet na cíl jako Thor svým kladivem, skočit co nejdále jako Hulk, běžet super rychle jako Maximoff, zachránit co nejvíce civilistů, jak to umí jen Kapitán Amerika a skákat do výšky stejně jako Spiderman.

Organizace

Žáky jsem rozdělila do družstev obdobně jako v prvním variabilním provozu. Na zemi jsem rozházela kartičky. Jejich svrchní strana byla různě barevná. Na spodní kartičky byl natištěný superhrdina a právě podle toho jakého superhrdinu si vytáhli, se rozdělili na jednotlivá stanoviště. Stanoviště č. 3 - tedy vytrvalost, jsme z taktických důvodů připravili sami. Jinak žáci připravovali stanoviště dle pokynů na úkolových kartách. Pouze u stanoviště skoku dalekého a vysokého jsme zajistili duchny, aby se při doskoku nemohly posunout. Stanoviště se střídala po 2 minutách. Na přesun měli žáci 15 - 20 sekund.

Jednotlivá stanoviště

Celkem bylo 5 stanovišť zaměřených na různé atletické činnosti.

1. Hod míčkem
2. Skok daleký
3. Vytrvalost
4. Skok vysoký
5. Padavé starty

1. HOD MÍČKEM

Při hodu míčkem se žáci snaží trefit cíl - do krabice. Mají si představit svého superhrdinu Thora, který svým kladivem nemine nikdy. Jako náčiní jsem zvolila molitanové míčky. Žáci opět trénují svou dominantní i nedominantní ruku a dbají na správné provedení techniky hodu míčkem. Doplnkové cvičení na tomto stanovišti nebylo nutné. Díky střídání rukou při hodu nedochází k jednostrannému zatížení páteře.

Úkolová karta č. 1 – hod míčkem


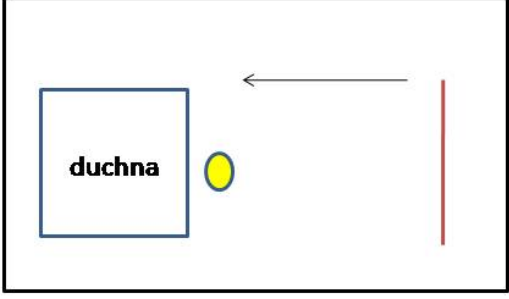
 <p>HOD MÍČKEM</p>	<p>1. Přineste molitanové míčky a krabici. 2. Házejte jako Thor kladivem na cíl. Trefte se do krabice. Házejte i nedominantní rukou.</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 19 - Úkolová karta č. 1 - Hod míčkem - Zdroj: vlastní

2. SKOK DALEKÝ

Skok daleký je ve čtvrtém ročníku již trénován s rozběhem. Žáci se mají rozeběhnout stupňovaným rozběhem, kdy největší rychlosti by měli dosáhnout právě při odrazu, přeskočit překážku (klobouček) a dopadnout na duchnu na nohy. Je potřeba, aby žáci nedrobili kroky či naopak neprodlužovali krok před odrazem. Jako doplňkové cvičení byl zvolen slalom, který měli žáci zdolat ve vzporu dřepmo - po 4.

Úkolová karta č. 2 – skok daleký

 <p>SKOK DALEKÝ</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Přineste 2 žíněnky a 1 klobouček2. Rozeběhněte se a odrazte se před kloboučkem jako Hulk. Dopadněte na duchnu na nohy. 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 20 - Úkolová karta č. 2 - skok daleký - Zdroj: vlastní

3. VYTRVALOST

Na tomto cvičení se žáci proměnili v Kapitána Ameriku a zachraňovali civilisty. Nejdříve měli sebrat barevné papírky, které představovaly děti, a následně černé papírky, což byli dospělí. Úkolem bylo být neustále v pohybu a posbírat všechny papírky, tedy zachránit všechny civilisty po dobu dvou minut. Žáci vybíhali po 1 a mohli sebrat vždy pouze 1 papírek. Stanoviště poté připravili rozházením nasbíraných papírků.

Úkolová karta č. 3 – vytrvalost



VYTRVALOST

1. Přineste duchnu na stanoviště č. 2 (skok daleký)
2. Zachraňte civilisty jako Kapitán Amerika - nejdříve zachraňte děti (barevné papírky) a následně pomozte dospělým (černé papírky). Můžete sebrat vždy pouze 1 papírek. Vybíháte po jednom.




Obrázek č. 21 - Úkolová karta č. 3 - vytrvalost - Zdroj: vlastní

4. SKOK VYSOKÝ

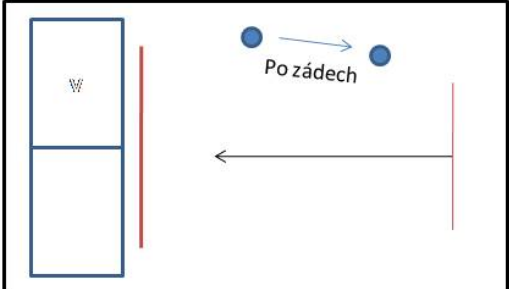
U skoku vysoké jsme trénovali přeskok polohou skrčmo, kdy se žáci rozeběhli přímo, odrazili se z jedné nohy a polohou skrčmo překonali gumu. Při tomto cvičení žáci zjišťují odrazovou nohu. Následně měli na duchně na místě zaběhat, aby si zvykli na pohyb po duchně. Doplňkové cvičení na tomto stanovišti bylo plazení se po zádech. Kompenzovali jsme tím zatížení páteře při doskocích.

Úkolová karta č. 4 – skok vysoký



SKOK VYSOKÝ

1. Přineste 2 žíněčky a gumu.
2. Rozeběhněte se přímo, odrazte se z jedné nohy před gumou a skrčmo přeskočte gumu.
3. Na duchně zaběhejte na místě.
4. Plazte se na zemi po zádech.



Obrázek č. 22 - Úkolová karta č. 4 - skok vysoký - Zdroj: vlastní

5. PADAVÉ STARTY

Na tomto stanovišti byla důležitá názorná ukázka padavého startu. Kdy stojíme čelně, chodidla máme v šířce boků, paže podél těla a postupně přepadáváme tělem vpřed. Z padavého startu měli žáci vyběhnout co nejrychleji a přiblížit se tak svému superhrdinovi Maximoffovi. Pro vyplnění pedagogického času jsem zvolila jako doplňkové cvičení cval stranou po 4 - ve vzporu dřepmo .

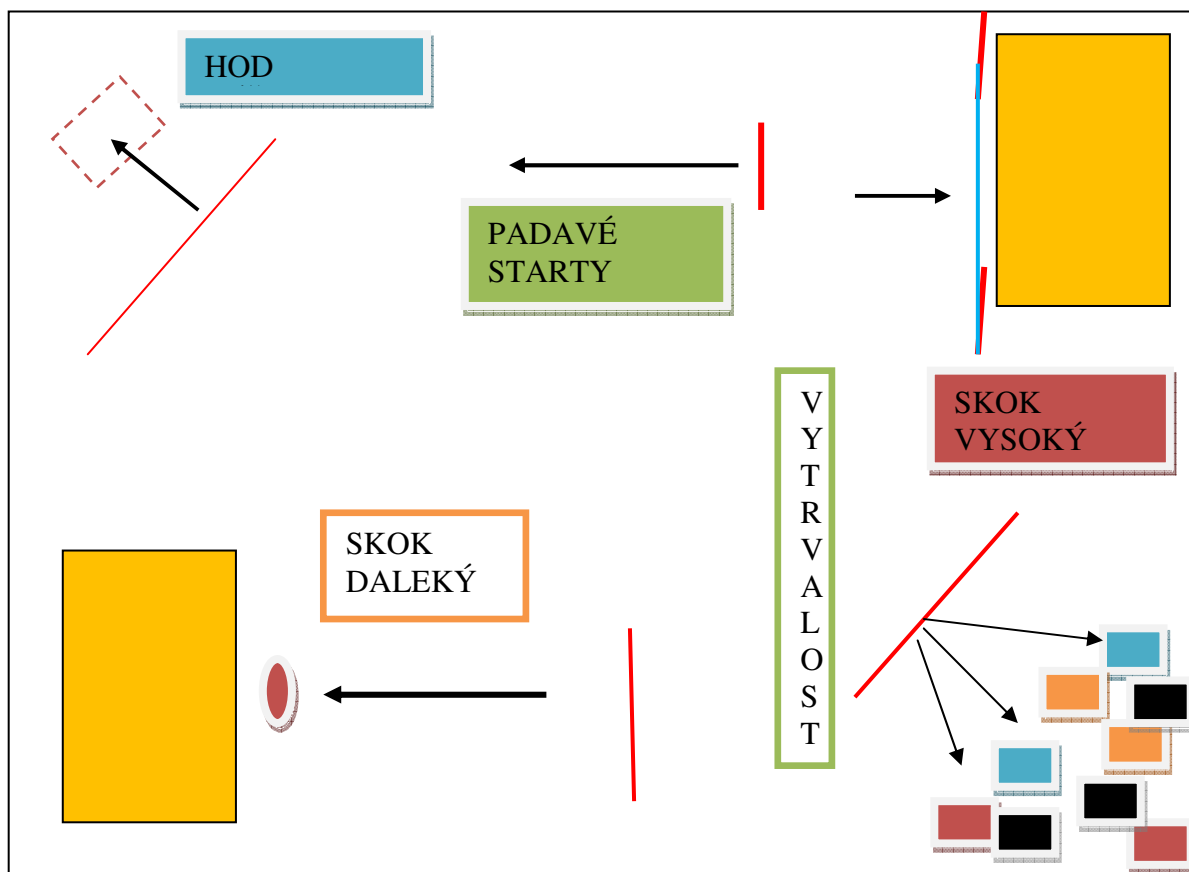
Úkolová karta č. 5 – padavé starty

 <p style="text-align: center;">PADAVÉ STARTY</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Přineste stojany na skok do výšky (stanoviště č.4). 2. Z padavého startu vyběhněte co nejrychleji jako Maximoff ke kloboučku. 3. Cestou zpět proveďte cval stranou po 4 – střídejte strany. <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">Cval stranou po 4 →</p> <p style="text-align: center;">← MAX. rychlost</p> </div>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 23 - Úkolová karta č. 5 - padavé starty - Zdroj: vlastní

Zhodnocení

Ve čtvrtém ročníku byl variabilní provoz zaměřený na hod na cíl, skok daleký s rozběhem, na vytrvalost, skok vysoký přes gumu a na padavé starty. Obtížnost cviků byla oproti předešlým ročníkům vyšší. Na prvním stanovišti si žáci procvičovali hod na cíl. Dominantní rukou zvládli cvičení bez větších obtíží. Nedominantní ruka již pro ně byla náročnější v tom, trefit se přímo do krabice. Na druhém stanovišti již žáci zdokonalovali skok daleký s rozběhem. Ještě však nebyli limitováni odrazem, museli pouze přeskočit klobouček před duchnou. Třetí stanoviště bylo opět obdobné jako v předešlých ročnících. Žáci sbírali papírky po jednom a neustále u toho běhali. Nebylo tedy nutné přidávat doplňkové cvičení. U skoku vysokého již žáci překonávali gumu, což bylo poprvé vzhledem k předešlým ročníkům. Padavé starty zvládli žáci zcela bez problému po názorné ukázce.



Obrázek č. 24 - Nákres 4. variabilního provozu - Zdroj: vlastní

3.1.5 VP PRO 5. ROČNÍK ZŠ

Variabilní provoz pro pátý ročník již není sestaven na žádné téma. Myslím, že vzhledem k pokročilejšímu věku žáků to již není vhodné. VP je zaměřený na průpravu hodů míčkem, nácvik předávky při štafetě, skok daleký s rozběhem a vymezeným prostorem na odraz, vytrvalost a skok vysoký střížným způsobem. Celkem je opět 5 stanovišť, která se střídají po 2 minutách. Je sestavený v souladu s obsahem učiva pro 5. třídy.

Motivace

Před samotným zahájením variabilního provozu žáků, vysvětluji, co je variabilní provoz a jaký je jeho cíl. Tedy že si pomocí VP zdokonalí pohybové dovednosti a natrénují jednotlivé atletické disciplíny. Motivací je tak pro žáky snaha zlepšit své výkony. Někteří mají ambice zúčastnit se závodů v určitých atletických disciplínách a dosáhnout tak dobrého umístění.

Organizace

Rozdělení žáků do družstev si žáci volili sami. Určila jsem zástupce na jednotlivých stanovištích. Vybírali si další členy a zodpovídali za přípravu stanoviště. Žáci pátého ročníku již zvládají samostatně připravit jednotlivá stanoviště dle zadaných pokynů na úkolových kartách. Pouze stanoviště s duchnami jsme společně zafixovali žíněnkami, aby se při doskocích nemohla posunout. Dále jsem stanoviště na vytrvalost z taktických důvodů připravila sama. Jednotlivé cviky jsme dle instrukcí názorně ukázali. Doba trvání na jednom stanovišti byla 2 minuty. Přesun trval 15 - 20 sekund.

Jednotlivá stanoviště

Stanovišť bylo celkem 5, každé zaměřené na jinou atletickou činnost.

1. Hod míčkem
2. Štafety
3. Skok daleký
4. Vytrvalost
5. Skok vysoký

1. HOD MÍČKEM

Na tomto stanovišti žáci mají za úkol posunout cíl. Tedy trefit se do kloboučku a tím ho posunout. Nezapomínají dbát na správnou techniku hodu. Jako náčiní jsem zvolila netradiční alobalové koule a klobouček. Žáci se mají trefovat dominantní i nedominantní rukou. Tím zamezíme jednostrannému zatížení páteře. Doplnkové cvičení na tomto stanovišti nebylo nutné. Žáci po celé dvě minuty trénovali hody na cíl.

Úkolová karta č. 1 – hod míčkem


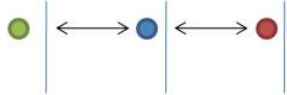
	<ol style="list-style-type: none">1. Doneste si každý 3 alobalové koule a 1 klobouček.2. Snažte se trefit a posunout klobouček.3. Házejte 6x poté vystřídejte ruce. 
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 25 - Úkolová karta č. 1 - hod míčkem- Zdroj: vlastní

2. ŠTAFETY

Na tomto cvičení žáci trénují správnou předávku štafetového kolíku. Nejprve zkoušeli předávku z místa, kdy na určitý povel žák bez kolíku zapažil levou ruku a žák s kolíkem spodem spolužákovi kolík pravou rukou předal. Následně si vyzkoušeli předávku v poklusu, kdy museli sledovat spolužáka za sebou a správně odhadnout a načasovat vyběhnutí pro předávku. Opět reagovali zapažením levé ruky na určitý povel.

Úkolová karta č. 2 – štafety


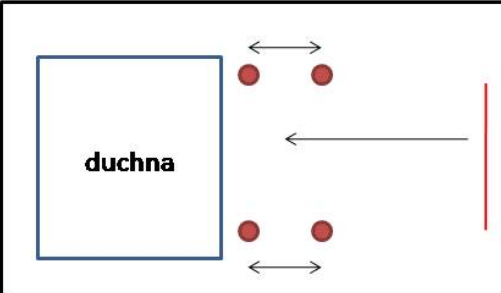
	<p>1. Přineste štafetový kolík. 2. Přineste duchnu na stanoviště č. 3. 3. Trénujte předávku nejdříve z místa, poté v poklusu.</p> <div data-bbox="842 1610 1353 1906" style="text-align: center;"></div>
-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 26 - Úkolová karta č. 2 - štafety - Zdroj: vlastní

3. SKOK DALEKÝ

Žáci mají za úkol se rozběhnout stupňovanou rychlostí, kdy největší rychlosti mají dosáhnout při odrazu. Měli dbát na plynulost pohybu, vyvarovat se drobení či natahování kroků před odrazem. V tomto ročníku jsou již limitováni prostorem pro odraz. Vymezený prostor jsme ohraničili kloboučky. Žáci tak přesně věděli, kde se mají odrazit. Jako doplňkové cvičení jsem vybrala přelézání lavičky, kdy mají žáci jednu polovinu (pravou ruku a pravou nohu) na lavičce a druhou na zemi. Strany mají za úkol střídat. Toto doplňkové cvičení jsem zvolila k uvolnění páteře, vzhledem k tlakům na páteř při doskoku.

Úkolová karta č. 3 – skok daleký

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Přineste 2 žíněčky, 4 kloboučky a 1 lavičku. 2. Snažte se odrazit ve vzdálenosti mezi kloboučky co nejdál a dopadněte nohama na duchnu. 3. Zpět přelezte lavičku – jedna polovina (pravá ruka a pravá noha) je na lavičce, druhá na zemi. Střídejte strany 
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 27 - Úkolová karta č. 3 - skok daleký - Zdroj: vlastní

4. VYTRVALOST

Cvičení pro vytrvalost je obdobné jako v předchozích ročnících. Žáci si nejprve určí pořadí, ve kterém budou vybíhat. Na trase může být vždy pouze jeden. Na zemi mají rozházené papírky s písmeny. Vždy mohou sebrat pouze jedno. Cvičení je náročnější v tom, že ze sebraných písmen mají za úkol vymyslet slova. Pravidla pro tvoření slov jsou stejná jako při hře SCRABBLE.

Úkolová karta č. 4 – vytrvalost

The task card is divided into two main sections. The left section features a large blue number '4' with a faint running figure and the word 'VYTRVALOST' below it. The right section contains two numbered instructions and a diagram of a word-building activity.

1. Přineste duchnu na stanoviště č. 5
2. Vybíhejte po jednom a seberte vždy 1 písmeno a tvořte slova. Pravidla stejná jako při hře Scrabble.


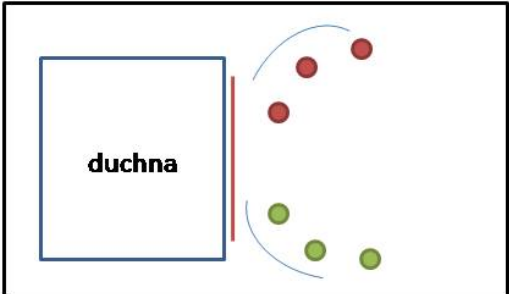
The diagram shows a vertical red line on the right. To its left are several letter tiles in orange boxes: I, Ť, U, B, A, C, K, O. Arrows point from the red line to the tiles C, K, and O, indicating they are to be selected.

Obrázek č. 28 - Úkolová karta č. 4 - vytrvalost - Zdroj: vlastní

5. SKOK VYSOKÝ

Na tomto stanovišti žáci trénují skok vysoký přes gumu střížným způsobem. Rozbíhají se podél připraveným kloboučků postavených do oblouku. Odrážejí se vzdálenější nohou od gumy. Následně střížným způsobem překonávají gumu a dopadají nejprve na švihovou nohu. Po dopadu žáci na duchně mají udělat kotoul vpřed, aby si zvykli na pohyb po duchně. Doplnkové cvičení bylo opět zvolené na uvolnění páteře. Žáci se mají pohybovat ve vzporu dřepmo - po 4.

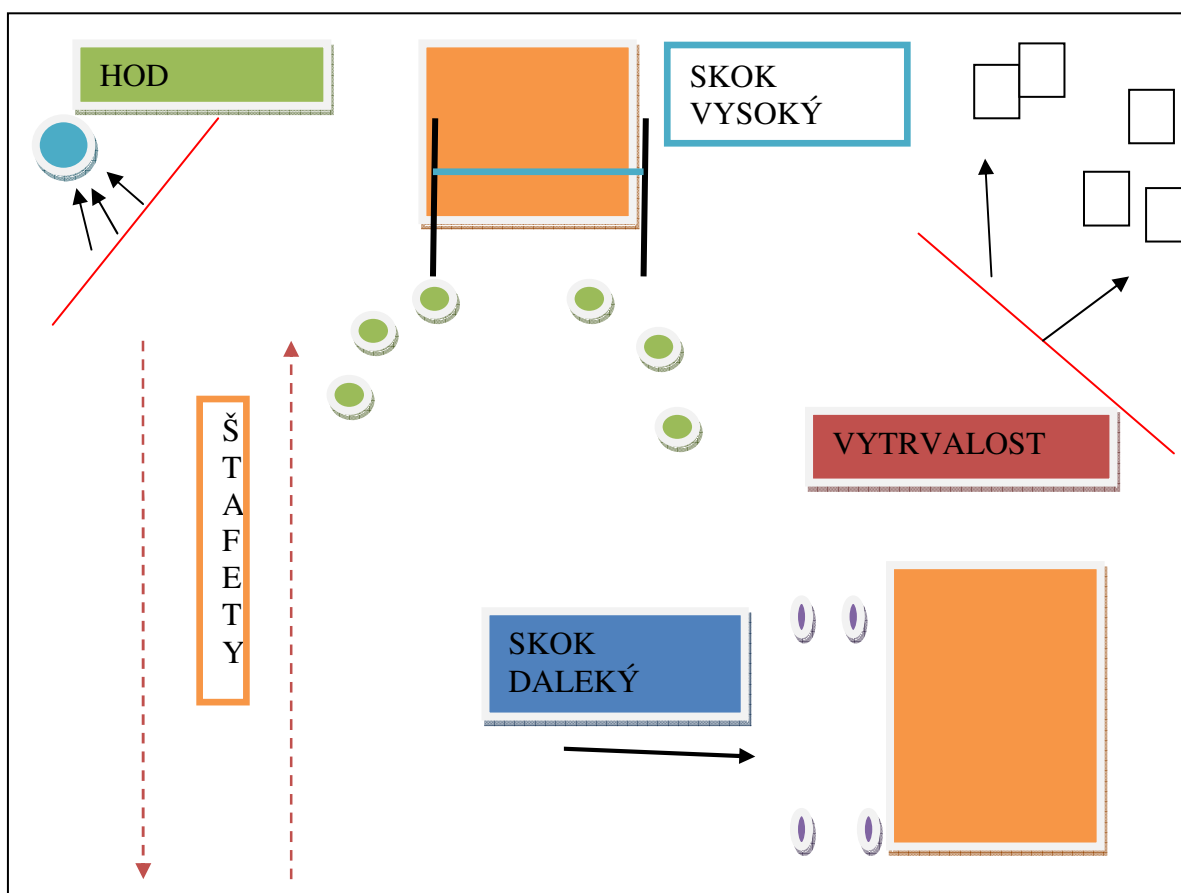
Úkolová karta č. 5 – skok vysoký

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Přineste 2 žíněny ,6 kloboučků a gumu. 2. Rozběhněte obloukem podél kloboučků a přeskočte gumu nůžkami. 3. Na duchně udělejte kotoul vpřed a zpět lezte po 4. <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obrázek č. 29 - Úkolová karta č. 5 - skok vysoký - Zdroj: vlastní

Zhodnocení

Myslím, že bylo vhodné již v páté třídě nerealizovat variabilní provoz na žádné téma. Žáci jsou již velmi samostatní jak při přípravě stanovišť tak při realizaci zadaných cvičení. Velmi rychlý byl přechod mezi stanovišti. Myslím, že by bylo možné realizovat tento VP, kdy doba na jednom stanovišti by byla 1 minuta a VP by mohli jít dvakrát dokola. Na prvním stanovišti bylo však pro žáky těžké trefit se alobalovou koulí do kloboučku a posunout ho. Zkusila bych zvolit asi o něco větší cíl a tím stanoviště zjednodušit. Předávání štafet probíhalo bez obtíží. Žáci si správně na signál štafetu bez problému předali a dokázali odhadnout i čas vyběhnutí při předávce v klusu. U skoku dalekého probíhalo vše bez problému. Žáci si dávali pozor, aby se odrazili ve vymezeném prostoru. Čtvrté stanoviště si žáci velice užili. Bavilo je vytvářet slova a navzájem se předháněli. U skoku vysokého je důležité zdůraznit, že žáci dopadají nejdříve na švihovou nohu.



Obrázek č. 30 - Nákres 5. variabilního provozu - Zdroj: vlastní

3.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Téma:	Atletika formou variabilních provozů v tělesné výchově na 1. stupni základních škol (multimediální dvd - videoprogram)
Autor práce:	Vladěna Boháčová
Určení:	Určeno učitelům a žákům prvního stupně základních škol.
Rok vzniku:	2019
Jazyková verze:	český jazyk
Časová stopa:	17 min 12 sec
Místo natáčení:	2. ZŠ , Husovo náměstí 3, 26901 Rakovník a 3. ZŠ, Okružní 2331, 26901 Rakovník
Kameraman:	Bc. Jiří Cafourek
Scénář a režie:	Vladěna Boháčová
Střih:	v programu Windows movie maker
Komentář:	Vladěna Boháčová
Vystupující:	mladší žákyně VK Rakovník

Čas	Obrazová složka Titulek/ Popis obrazu	Zvuková složka Komentář
00:00 - 00:23	<i>Západočeská univerzita v Plzni Fakulta pedagogická Centrum tělesné výchovy a sportu Atletika formou variabilních provozů v tělesné výchově na 1. stupni základních škol (multimediální dvd - videoprogram)</i>	Jako téma své diplomové práce jsem si vybrala atletiku formou variabilních provozů v tělesné výchově na prvním stupni základních škol. Jednotlivé variabilní provozy jsem vytvářela v souladu s obsahem učiva pro jednotlivé ročníky.

	<p><i>Diplomová práce</i></p> <p><i>Vladěna Boháčová</i></p> <p><i>Učitelství pro základní školy, obor</i></p> <p><i>Učitelství pro 1. stupeň ZŠ</i></p> <p><i>Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová</i></p> <p><i>Plzeň2019</i></p>	<p>Variabilní provozy jsem odstupňovala i náročností jednotlivých pohybových činností dle věkové kategorie.</p>
00:23 - 00:47	<p>BĚH:</p> <p>Technika běhu: 3 fáze</p> <p>Dokroku – Pružně došlápeme na vnější část špičky chodidla, následně se zhoupneme přes patu zpět na špičku.</p> <p>Odrazu – Sílu odrazu směřujeme do těžiště.</p> <p>Letové fáze – Zde je důležitá aktivní švihová práce nohou bez kontaktu s podložkou.</p> <p>Práce paží – Paže máme ohnuty v loktech asi v pravém úhlu a střídavě nám komíhají podél boků.</p> <p>Chyby:</p> <p>Běh přes patu , nedostatečné zvedání kolen, běh v záklonu, pohyby paží do stran</p> <p>Nácvik rychlostního běhu:</p> <p>Na 1. st. Překonáváme rychlím během maximální intenzitou pouze krátké úseky – do 50 metrů</p>	<p>Variabilní provozy od 1. do 3. třídy jsou zaměřeny především na zdokonalení pohybových dovedností jako je běh, hod míčkem z místa a skok do dálky z místa. Při nácviu správné techniky běhu je pro nás důležité sledovat běh přes špičky, dostatečné zvedání kolen a správný pohyb paží.</p>

00:47 - 00:54	<p style="text-align: center;">ATLETICKÁ ABECEDA</p> <p>Jedná o speciální běžecké činnosti, které využíváme pro zdokonalení techniky běhu.</p> <p>Tyto činnosti jsou zaměřené na jednotlivé fáze běhu – liftink, skipink, zakopávání, cval stranou, předkopávání, odpichy, atd..</p> <p style="text-align: center;">Zakopávání:</p> <p>Tělo je narovnané, zakopáváme s dotknutím hýždí, odrážíme se ze špiček.</p> <p style="text-align: center;">Skipink:</p> <p>Záda máme narovnaná, lokty tlačíme dolů, koleno je v úhlu 90°, odrážíme se ze špiček, dopadáme na špičky.</p> <p style="text-align: center;">Cval stranou:</p> <p>Nohy máme na šířku ramen, ruce před sebou, provádíme skoky do výšky.</p> <p style="text-align: center;">Předkopávání:</p> <p>Trup máme mírně v záklonu, odrážíme se ze špiček, nohy máme propnuté.</p>	Právě atletická abeceda nám velmi pomůže při nácviku správné techniky běhu.
00:54 - 01:13	<p style="text-align: center;">Hod míčkem</p> <p>Technika hodů míčkem z místa pravou rukou:</p> <p>Provedeme stoj rozkročný, natočíme se levým bokem ke směru hodů. Mírným</p>	Při hodů míčkem se zaměříme především na to, zda mají žáci vpředu opačnou nohu než-li ruku. Tedy praváci levou nohu a leváci pravou nohu. Dále je důležitá pokrčená paže a

	<p>úklonem přeneseme váhu na pravou nohu, kterou pokrčíme.</p> <p>Protlačíme boky ve směru hodu a přeneseme váhu těla na levou nohu. Pravá paže je stále vzad. Prohneme se do „oštěpařského luku“ (tato poloha nám pomůže využít sílu svalů trupu při hodu).</p> <p>Pravou paži prošvihněme vpřed – důležité je pokrčení paže a vytočení lokte vpřed. Míček odhodíme šikmo vpřed vzhůru.</p> <p>Po odhodu musíme překročit na pravou nohu, abychom udrželi rovnováhu.</p> <p>Chyby:</p> <p>Házení s nataženou paží, odhod provedený s poskokem na pravé/levé noze, hod stranou – úklonem vpravo/vlevo</p>	vytočení lokte vpřed.
01:13 - 01:27	<p style="text-align: center;">SKOK DALEKÝ</p> <p>Technika skoku odrazem obounož</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ze stoje jdeme do podřepu, vychýlíme trup vpřed, zapažíme ruce a váhu přeneseme na přední část chodidel. 2. Hlubším podřepem a vychýlením těla vpřed zahájíme odraz šikmo vpřed a vzhůru, 	Při skoku z místa sledujeme především práci paží, pohyb z podřepu a aktivní odraz ze špiček. Při doskoku dáváme pozor na pád vzadu do sedu.

	<p>prudce dopneme nohy a aktivně se odpícháme ze špiček, prudce šviháme do předpažení vzhůru.</p> <p>3. Rychlým skrčením nohou a jejich aktivním napnutím před sebe se snažíme skok prodloužit.</p> <p>4. Doskok tlumíme pokrčením nohou. Následně předkloníme trup a protáhneme paže vpřed.</p> <p>Chyby:</p> <p>Slabý odraz, odraz příliš vzhůru, pomalé skrčení po odrazu, pomalý pohyb pažemi, při doskoku pád vzadu do sedu</p>	
01:27 - 01:43	<p>Variabilní provoz pro 1. třídu ZŠ.</p> <p>Téma: Zvířata v lese</p>	<p>Variabilní provoz pro 1. třídu je sestavený na téma zvířata v lese. Obsahuje 5 stanovišť, která jsou charakteristická pro jednotlivá zvířata. Doba strávená na každém stanovišti jsou 2 minuty.</p>
01:43 - 01:57	<p>Úkolová karta č. 1 - běh</p>	<p>První stanoviště je zaměřené na zdokonalení techniky běhu. Žáci mají za úkol běžet co nejrychleji od jednoho kuželu k druhému. Jako doplňkové cvičení na tomto stanovišti je zvolený běžecký žebřík pro</p>

		zdokonalení techniky běhu.
01:57 - 02:07	Žákyně běží od jednoho kuželu k druhému a následně probíhá běžecký žebřík.	
02:07 - 02:16	Druhá žákyně běží od jednoho kuželu k druhému a následně probíhá běžecký žebřík. Chybné provedení - běh přes paty	
02:16 - 02:29	Úkolová karta č. 2 - skok daleký	2. stanoviště je zaměřené na zdokonalení skoku dalekého. Žáci mají za úkol skákat snožmo z jedné obruče do druhé. Jako doplňkové cvičení jsem zvolila přitahy na lavičce.
02:29 - 02:42	Žákyně skáče snožmo z jedné obruče do druhé a provádí přitahy na lavičce.	
02:42 - 02:54	Druhá žákyně skáče snožmo z jedné obruče do druhé a provádí přitahy na lavičce. Chybná práce paží	
02:54 - 03:03	Úkolová karta č. 3 - vytrvalost	Třetí stanoviště je zaměřené na vytrvalost. Žáci mají za úkol sebrat po jednom co nejvíce kolíčků.
03:03 - 03:11	Žákyně jednotlivě vybíhají a sbírají kolíčky na zemi.	
03:11 - 03:21	Úkolová karta č. 4 - atletická abeceda	Čtvrté stanoviště je zaměřené na atletickou abecedu. Žáci

		mají za úkol podél červených kuželů trénovat zakopávání a podél modrých kuželů skipink.
03:21 - 03:31	Žákyně provádí zakopávání a skipink.	
03:31 - 03:38	Druhá žákyně provádí zakopávání a skipink. Chybné provedení - velký předklon Chybné provedení velký záklon	
03:38 - 03:49	Úkolová karta č. 5 - hod míčkem	5. stanoviště je zaměřené na hod míčkem. Žáci mají za úkol se trefit do prostoru mezi žebřinami. Trénují svou dominantní i nedominantní ruku.
03:49 - 03:58	Žákyně hází míčkem.	
03:58 - 04:05	Druhá žákyně hází míčkem. Chybné postoj při hodů	
04:05 - 04:19	Variabilní provoz pro 2. třídu ZŠ. Téma: Vysvobození princezny	Variabilní provoz pro druhou třídu je vytvořen na téma vysvobození princezny. Obsahuje 5 stanovišť, které nám představují klíčové úkoly vedoucí k záchraně princezny
04:19 - 04:32	Úkolová karta č. 1 - skok daleký	První stanoviště je zaměřené na skok daleký. Žáci mají za úkol skákat z obručí na žíněnku a při odrazu střídat nohy. Jako doplňkové cvičení jsou zvolené

		přítahy na lavičce.
04:32 - 04:39	Žákyně skáče z obruče do obruče a provádí přítahy na lavičce.	
04:39 - 04:47	Druhá žákyně skáče z obruče do obruče a provádí přítahy na lavičce. Nesprávné odrazy v obručích	
04:47 - 04:58	Úkolová karta č. 2 - vytrvalost	Druhé stanoviště je zaměřené na vytrvalost. Kdy žáci mají za úkol jednotlivě sbírat písmena a skládat je podle abecedy.
04:58 - 05:10	Žákyně jednotlivě vybíhají a sbírají kartičky s písmeny.	
05:10 - 05:24	Úkolová karta č. 3 - běh přes překážky	3. stanoviště je zaměřené na běh přes překážky. Žáci mají za úkol běžet přes překážky v daném rytmu. Jako doplňkové cvičení je zvolen běžecký slalom.
05:24 - 05:36	Žákyně běží přes překážky v určitém rytmu a následně probíhá slalom.	
05:36 - 05:45	Druhá žákyně běží přes překážky v určitém rytmu a následně probíhá slalom. Nesprávný rytmus při překonávání překážek	
05:45 - 05:56	Úkolová karta č. 4 - hod míčkem	Čtvrté stanoviště je zaměřené na hod míčkem z místa. Žáci mají za úkol hodit co nejdále

		svou dominantní i nedominantní rukou.
05:56 - 06:04	Žákyně hází míčkem z místa.	
06:04 - 06:10	Druhá žákyně hází míčkem z místa. Chybná technika hodů	
06:10 - 06:21	Úkolová karta č. 5 - atletická abeceda	Páté stanoviště je zaměřené na atletickou abecedu. Žáci mají za úkol podél červených kuželů dělat předkopávání a podél modrých cval stranou.
06:21 - 06:32	Žákyně provádí předkopávání a zakopávání.	
06:32 - 06:46	Druhá žákyně provádí předkopávání a zakopávání. Chybné provedení - předkopávání v záklonu Křížení nohou při cvalu	
06:46 - 07:02	Variabilní provoz pro 3. třídu ZŠ. Téma: výcvik vojáku	Variabilní provoz pro 3. třídu je vytvořen na téma výcvik vojáků. Obsahuje 5 stanovišť, které mají představovat samotný výcvik vojáků. Doba strávená na jednotlivém stanovišti jsou 2 minuty.
07:02 - 07:14	Úkolová karta č. 1 - hod míčkem	První stanoviště je zaměřené na hod míčkem. Žáci zde mají již ze tří kroků dohodit co nejdále svou dominantní a

		nedominantní rukou.
07:14 - 07:23	Žákyně hází pískací raketkou.	
07:23 - 07:33	Druhá žákyně hází pískací raketkou. Nesprávný hod s napnutou paží	
07:33 - 07:46	Úkolová karta č. 2 - běh přes překážky	Druhé stanoviště je zaměřené na běh přes překážky. Žáci mají za úkol běžet přes překážky střídavě levá a pravá noha. Jako doplňkové cvičení měli žáci za úkol přelézt žebřiny.
07:46 - 07:55	Žákyně skáče přes překážky a přelézá žebřiny.	
07:55 - 08:04	Druhá žákyně skáče přes překážky a přelézá žebřiny. Chybná technika odrazu - mezikroky	
08:04 - 08:15	Úkolová karta č. 3 - skok daleký	Třetí stanoviště je zaměřené na skok daleký. Žáci mají za úkol skočit z místa trojskok a jako doplňkové cvičení bylo zvoleno podlézání pod žíněnkou.
08:15 - 08:25	Žákyně skáče trojskok a podlézá pod žíněnkou.	
08:25 - 08:36	Druhá žákyně skáče trojskok a podlézá pod žíněnkou. Nesprávné odrážení přes paty	
08:36 - 08:47	Úkolová karta č. 4 - běh	Čtvrté stanoviště je zaměřené na techniku běhu. Žáci mají za úkol startovat z různých poloh.

		Jako doplňkové cvičení byly zvolené přeskoky na lavičce.
08:47 - 08:58	Žákyně startuje ze sedu a běží ke kuželu. Následně provádí přeskoky na lavičce.	
08:58 - 09:08	Druhá žákyně startuje ze sedu a běží ke kuželu. Následně provádí přeskoky na lavičce. Nesprávné běhání přes paty	
09:08 - 09:25	Úkolová karta č. 5 - skok vysoký	Páté stanoviště je zaměřené na skok vysoký. Žáci mají za úkol skákat přes překážky. Na tomto stanovišti si mohou zvolit obtížnost překážek - nižší překážky a vyšší překážky. Jako doplňkové cvičení měli za úkol lézt po 4.
09:25 - 09:34	Žákyně skáče přes nižší překážky a následně leze po 4.	
09:34 - 09:45	Druhá žákyně skáče přes vyšší překážky a následně leze po 4. Chybné provedení	
09:45 - 10:21	SKOK VYSOKÝ Technika skoku skrčmo: <ul style="list-style-type: none"> • Stupňovitý rozběh ze 7-9 kroků, poslední krok se zrychluje. Odraz jde přes patu a je spojen s rychlým švihem pokrčené nohy	Variabilní provozy pro 4. a 5. třídu se zaměřují navíc na skok vysoký přes laťku a skok daleký s rozběhem. Ve 4. třídě žáci zdokonalují techniku skoku skrčmo, kde sledujeme odrazovou nohu, plynulý

	<p>šikmo vzhůru a je dokončen napnutím odrazové nohy v kolenu a kotníku. Pokrčené paže jdou švihem do předpažení povýš. Při letu jsou nohy skrčmo vedle sebe, kolena jsou přitažena k hrudníku.</p> <p>Chyby:</p> <p>Střídání nohou při odrazu, zpomalení před odrazem, příliš dlouhý rozběh, nedostatečné skrčení nohou přes laťku</p> <p>Technika skoku střížným způsobem (nůžkami):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozběh pod úhlem 35-45 stupňů vzhledem k laťce a poslední 3 kroky jsou zrychlené a důraznější. Odraz vzdálenější nohou od laťky. Švihneme pažemi při odrazu. Druhá noha vyšvihne přes laťku, následně se vymění nohy a švihová noha se spouští za laťku a odrazová jde vzhůru. Dopad je nejdříve na švihovou nohu poté na odrazovou. <p>Chyby:</p> <p>Odraz příliš daleko nebo příliš blízko laťky, křečovitě napjaté či příliš pokrčené nohy při přeskočení.</p> 	<p>rozběh s aktivním odrazem a dostatečné skrčení nohou přes laťku. V 5. třídě žáci zdokonalují techniku střížným způsobem, kde je důležitý rozběh do oblouku, odraz vzdálenější nohou od laťky a dopad nejdříve na švihovou nohu.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10:21 - 10:39	<p style="text-align: center;">SKOK DALEKÝ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technika skoku dalekého s rozběhem: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozběh : Vybíháme stupňovanou rychlostí (největší rychlost při odrazu), z polovysokého startu neodrazovou nohou. Začátečníci z 14-16 kroků. 2. Odraz: Provedeme ho rychlým, plochým došlápnutím. Mírně pokrčíme odrazovou nohu, zapojíme všechny klouby dolní končetiny (kyčel, koleno, kotník), energicky rozmáchneme pažemi a švihová noha jde ostrým kolenem nahoru. 3. Let (poloha skrčmo) – nepřírozenější poloha, je typická pro děti mladšího školního věku. Po odrazu jsou obě nohy v poloze skrčmo přednožmo. Trup je v předklonu. 4. Doskok: V druhé polovině letu postupně přenášíme obě nohy vpřed a dále je napínáme. Paže jdou vzad. Při dotyku s doskočištěm pokrčujeme nohy, protlačujeme pánev a 	<p>Při skoku dalekém s rozběhem dbáme na plynulý stupňovaný rozběh, kdy největší rychlosti by žáci měli dosáhnout při odrazu. Dále sledujeme švihovou nohu, která jde ostrým kolenem nahoru. Důležitá je také práce paží.</p>
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>přešvihujeme paže.</p> <p>Chyby:</p> <p>Zastavení před odrazem, drobení kroků, natahování kroků, švih „tupým“ kolenem, po odraze skrčení obou nohou, soupažný švih při odraze a dopad na břicho, či na paty, záda</p>	
10:39 - 10:55	<p>Variabilní provoz pro 4. třídu ZŠ.</p> <p>Téma: Superhrdinové</p>	<p>Variabilní provoz pro 4. třídu je vytvořen na téma superhrdinové. Obsahuje 5 stanovišť, které jsou charakteristické určitým superhrdinou. Doba strávená na jednotlivém stanovišti jsou 2 minuty.</p>
10:55 - 11:06	<p>Úkolová karta č. 1 - hod míčkem</p>	<p>1. stanoviště je zaměřená na hod míčkem. Žáci mají za úkol házet jako Thor svým kladivem a trefit se do krabice. Házejí dominantní i nedominantní rukou.</p>
11:06 - 11:16	<p>Žákyně hází míčkem do krabice.</p>	
11:16 - 11:23	<p>Druhá žákyně hází míčkem do krabice.</p> <p>Nedostatečné zapažení ruky</p>	
11:23 - 11:38	<p>Úkolová karta č. 2 - skok daleký</p>	<p>Stanoviště číslo 2 je zaměřené na skok daleký. Úkolem žáků je rozběhnout se a odrazit se před kloboučkem a skočit co nejdále umí a přiblížit se tak</p>

		svému superhrdinovi Hulkovi.
11:38 - 11:48	Žákyně se rozbíhá, skáče přes klobouček na duchnu a prolézá slalom po 4.	
11:48 - 11:56	Druhá žákyně se rozbíhá, skáče přes klobouček na duchnu a prolézá slalom po 4. Nedostatečný odraz	
11:56 - 12:16	Úkolová karta č. 3 - vytrvalost	Třetí stanoviště je zaměřené na vytrvalost. Žáci se mají proměnit v Kapitána Ameriku a zachránit co nejvíce civilistů. Nejdříve mají zachránit děti, což představují barevné papírky, černé papírky představují dospělé. Mohou vždy sebrat pouze 1 papírek.
12:16 - 12:27	Žákyně vybíhají po jedné a sbírají papírky.	
12:27 - 12:36	Žákyně vybíhají najednou a sbírají papírky. Chyba - úkon provádí vždy jednotlivec	
12:36 - 12:54	Úkolová karta č. 4 - skok vysoký	Čtvrté stanoviště je zaměřené na skok vysoký. Žáci mají za úkol se co nejvíce odrazit jako Spiderman, přeskočit latku polohou skrčmo, zaběhat na duchně a jako doplňkové cvičení bylo zvolené plazení se

		po zádech.
12:54 - 13:05	Žákyně přeskakuje gumu polohou skrčmo, běhá na dučně a plazí se po zádech.	
13:05 - 13:12	Druhá žákyně přeskakuje gumu polohou skrčmo, běhá na dučně a plazí se po zádech. Chybný odraz z obou nohou	
13:12 - 13:27	Úkolová karta č. 5 - Padavé starty	Stanoviště číslo 5 je zaměřené na padavé starty. Žáci mají za úkol z padavého startu vyběhnout co nejrychleji jako Maximoff a jako doplňkové cvičení byl zvolený cval stranou po 4.
13:27 - 13:38	Žákyně vybíhá z padavého startu a provádí cval stranou po 4.	
13:38 - 13:44	Druhá žákyně vybíhá z padavého startu a provádí cval stranou po 4. Chybná technika běhu - běh přes paty	
13:44 - 14:00	Variabilní provoz pro 5. třídu ZŠ.	Variabilní provoz pro 5. třídu již nebyl realizován v žádném tématu z důvodu pokročilejšího věku žáků. Obsahuje 5 stanovišť, které se střídají po 2 minutách.
14:00 - 14:11	Úkolová karta č. 1 - hod míčkem	Stanoviště číslo 1 je zaměřené na hod míčkem. Žáci mají za úkol se trefit na cíl a posunout

		ho. Trénují dominantní i nedominantní ruku.
14:11 - 14:18	Žákyně hází alobalovou koulí na klobouček a snaží se ho posunout.	
14:18 - 14:24	Druhá žákyně hází alobalovou koulí na klobouček a snaží se ho posunout. Chybná technika hodů s nataženou paží	
14:24 - 14:33	Úkolová karta č. 2 - štafety	Stanoviště číslo 2 je zaměřené na štafety. Žáci mají za úkol trénovat předávku nejdříve z místa a následně v poklusu.
14:33 - 14:42	Žákyně si předávají štafetu na místě.	
14:42 - 14:47	Žákyně si předávají štafetu v poklusu	
14:47 - 14:57	Žákyně si předávají štafetu na místě. Chybná technika předávky	
14:57 - 15:19	Úkolová karta č. 3 - skok daleký	Stanoviště číslo 3 je zaměřené na skok daleký. Zde již mají žáci za úkol se odrazit ve vymezeném prostoru mezi kloboučky. Jako doplňkové cvičení bylo zvolené přelézání lavičky, kdy jedna polovina - tedy pravá ruka a pravá noha, je na lavičce a druhá na zemi.
15:19 - 15:30	Žákyně se rozbíhá, odráží se mezi kloboučky a dopadá na duchnu. Následně přelézá lavičku tak, že má jednu polovinu těla na lavičce a druhou	

	na zemi.	
15:30 - 15:38	Druhá žákyně se rozbíhá, neodráží se mezi kloboučky a dopadá na duchnu. Následně přelézá lavičku tak, že má jednu polovinu těla na lavičce a druhou na zemi. Zpomalení před odrazem a odraz mimo kloboučky	
15:38 - 15:53	Úkolová karta č. 4 - vytrvalost	Stanoviště číslo 4 je zaměřené na vytrvalost. Žáci měli po jednom sbírat papírky a vytvářet slova. Pravidla pro vytváření slov jsou stejná jako při hře Scrabble.
15:53 - 16:05	Žákyně vybíhají jednotlivě a sbírají papírky s písmeny.	
16:05 - 16:19	Žákyně vybíhají společně a sbírají papírky s písmeny. Nesprávné vyběhnutí ve dvou	
16:19 - 16:35	Úkolová karta č. 5 - skok vysoký	Stanoviště číslo 5 je zaměřené na skok vysoký. Žáci mají za úkol se rozběhnout podél kloboučků a přeskočit gumu nůžkami. Na duchně mají udělat kotoul vpřed a jako doplňkové cvičení bylo zvolené lezení po 4.
16:35 - 16:47	Žákyně se rozbíhá podél kloboučků a přeskakuje gumu nůžkami. Následně	

	dělá kotoul vpřed a poté leze po 4.	
16:47 - 16:55	Žákyně se rozbíhá podél kloboučků a přeskakuje gumu nůžkami. Následně dělá kotoul vpřed a poté leze po 4. Chyba - dopad na zadek	
16:55 - 16:58	Děkuji za pozornost	
16:58 - 17:04	Video vzniklo ve spolupráci s mladšími žákyněmi týmu VK Rakovník pod vedením Bc. Moniky Bechnerové.	
17:04 - 17:12	<p>Použitá literatura</p> <ul style="list-style-type: none"> • RUBÁŠ, Karel. <i>Základní atletické disciplíny</i>. Vyd. 2. upr. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. ISBN 80-7082-290-2. • VACULA, Jindřich, Emil DOSTÁL a Václav VOMÁČKA. <i>Abeceda atletického tréninku</i>. 2. vyd. Ilustroval Vladimír JANOUŠEK. Praha: Olympia, c1983. • VINDUŠKOVÁ, Jitka. <i>Abeceda atletického trenéra</i>. Praha: Olympia, 2003. Atletika. ISBN 80-7033-770-2. 	

DISKUSE

Ve své diplomové práci jsem se snažila vycházet jednak ze svých vlastních zkušeností, ale také ze zkušeností učitelů Mgr. Petry Michalové a Mgr. Petra Suka, kteří již učí řadu let a mají s tělesnou výchovou a konkrétně s atletikou mnoho zkušeností. V rámci této práce, jejímž výsledným produktem je videoprogram, jsem vytvořila 5 variabilních provozů odstupňovaných podle jednotlivých ročníků a také na základě obsahu učiva v ŠVP.

Chtěla jsem vytvořit návod pro učitele a žáky, jakým způsobem mohou zavést variabilní provoz do své hodiny. Nejpřínosnější vidím vytvoření videoprogramu, které může učitelům velmi usnadnit zavedení VP do jejich hodin. Právě díky názorné ukázce budou učitelé i žáci přesně vědět, jak mají cviky na jednotlivých stanovištích vypadat a čemu je třeba se vyvarovat.

Vytvoření variabilních provozů na určité téma jsem shledala jako úspěšné. Žákyně budily větší zájem o danou činnost a variabilní provoz se stal pro ně atraktivnější. Plnění úkolů, tedy jednotlivých stanovišť, tak pro ně bylo snazší a zábavnější. Při realizaci VP jsem neshledala žádné větší nesnáze během plnění jednotlivých cvičení. Je však důležité žákům vždy vše předem názorně ukázat a zdůraznit důležité věci, které chceme, aby udělali správně, např. - že vybíhají vždy jednotlivě.

Realizace variabilních provozů v první a druhé třídě je o něco složitější, protože žáci jsou omezeni jejich čtenářskými dovednostmi. Zde tedy platí dvojnásobně, že je velmi důležité provést názornou ukázkou jednotlivých cviků. V těchto ročnících byla motivace, tedy vytvoření provozů v tématu, velmi důležitá. Podle témat se žáci orientovali lépe na jednotlivých stanovištích.

Celé video je natáčeno na 2. a 3. základní škole v Rakovníku v rámci tréninků mladších žákyň VK Rakovník, které jsou ve věku od 6 do 12 let. Některé variabilní provozy byly náročnější na přípravu. Především první variabilní provoz obsahuje větší množství náčiní potřebného k realizaci. Dále byly náročnější na přípravu stanoviště, kde byly zapotřebí duchny. U těchto stanovišť jsem žákům pomáhala s přípravou a společně jsme duchny zajistili tak, aby se při skocích na ně nehýbaly. Také u prvního a druhého provozu

jsem se zapojila více při přípravě jednotlivých stanovišť. U těchto mladších dětí je důležitá dobrá organizace práce, aby příprava stanovišť netrvala příliš dlouho.

Myslím, že je opravdu dobré zařazovat variabilní provozy do hodin nejen na prvním stupni základních škol. Hodinu to příjemně zpestří a žáci jsou více nadšeni pro danou činnost. Určitě bych variabilní provozy realizovala v určitém tématu, protože má zkušenost je taková, že si žáci díky tomu jednak lépe zapamatují danou činnost a také si VP více užijí.

Natáčení probíhalo na více trénincích. Nejvíce náročné bylo následné zpracování natočeného materiálu a propojení s mluveným komentářem a podkladovou hudbou. Video jsem zpracovávala v programu Windows movie maker.

ZÁVĚR

V diplomové práci jsem se snažila vycházet jednak z vlastních zkušeností, ale především ze zkušeností znalých kantorů, kteří mají letitou zkušenost především v tělesné výchově a obzvláště v atletice. Videoprogram má posloužit samotným učitelům, kterým by mohl usnadnit práci při realizaci takovýchto uspořádání, ale také žákům, kteří díky názorné ukázce budou lépe vědět, jak by měla daná pohybová činnost vypadat a čemu se mají případně vyvarovat. Videoprogram obsahuje také jednotlivé úkolové karty, které opět usnadňují realizaci provozů v hodinách. Žáci se díky nim snadno orientují a lépe pamatují jednotlivé cviky.

Před tvorbou jednotlivých variabilních provozů bylo nutné nastudovat příslušnou odbornou literaturu, která se zabývá touto tematikou. Samotné sestavení variabilních provozů bylo časově náročné. Musela jsem zohlednit věk žáků a obsah učiva v jednotlivých ročnících. Odstupňovat tak obtížnost cviků na základě jednotlivých tříd. Důležité je také zatížení různých svalových skupin a následně vhodně zvolit doplňková cvičení, aby si žáci uvolnili především oblast páteře, na kterou při skocích byl kladen větší tlak.

Teoretickou část jsem rozdělila na několik kapitol. Snažila jsem se přehledně zpracovat, co je samotný variabilní provoz, kdy konkrétně v hodině máme variabilní provoz uskutečnit. V jaké fázi metodického učení je vhodně variabilní provoz zařadit a s jakými dalšími uspořádáními se můžeme setkat. První kapitola specifikuje mladší školní věk. Tedy žáky prvního stupně základních škol. Jejich pohybovou aktivitu, růst, psychický a tělesný vývoj. Ve druhé kapitole popisují strukturu vyučovací jednotky, aby bylo zřejmé, do jaké konkrétní části má být variabilní provoz zařazený. V další kapitole popisují další specifické organizační formy práce. Následně věnuji kapitolu motorickému učení, protože variabilní provoz je možné aplikovat až když žáci dobře znají určité pohybové dovednosti, aby nedošlo k zafixování špatného pohybu. A na závěr popisují výuku atletiky na prvním stupni i za pomoci současného ŠVP, které jsem si vypůjčila ze 3. základní školy v Rakovníku kam docházím na svou praxi.

Jsem přesvědčena, že má diplomová práce usnadní učitelům i žákům realizaci variabilních provozů v hodinách. A že zpestří a vzbudí tak díky tomu větší zájem žáků o hodiny tělesné výchovy.

RESUMÉ

V diplomové práci se zaměřuji na uvedení variabilních provozů do hodin tělesné výchovy. Vytvořila jsem nejen návod na přípravu a realizaci variabilního provozu, kde jsem poskytla již hotové jednotlivé variabilní provozy, které jsou ihned aplikovatelné do jednotlivých výukových hodin. Videoprogram obsahuje úkolové karty k daným stanovištím a praktické ukázky popisovaných činností, které se zaměřují na rozdílné atletické činnosti. Variabilním provozem si žáci zdokonalují své pohybové dovednosti a zpestří si tak hodinu tělesné výchovy.

SUMMARY

I focus on implementation of variable processes in the physical education. I have created manual for the preparation and practicing of variable processes, where I even provide to you the final individual variable exercises, which can be immediately applied to the classes. The video program contents task cards to each practices and real illustration of described activities, which are focused on different athletic disciplines. The pupils can perfectly improve their movement skills due to variable process. This is something what they will like it during physical education.

SEZNAM LITERATURY

- BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy: metodická příručka*. 4., nezm. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. 5.vyd. Praha: SPN, 1988.
- DOSTÁL, Emil a Václav VELEBIL. *Didaktika školní atletiky*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991. ISBN 80-7066-257-3.
- DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
- FRÖMEL, Karel. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1983.
- JARKOVSKÁ, Helena. *Posilování: kondiční kruhový trénink : [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3056-1.
- KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-156-1.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
- RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
- SÝKORA, František, KOSTKOVÁ Jarmila a kolektiv. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
- VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

Internetové zdroje:

- KOLOVSKÁ, Ilona. Využití variabilních provozů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ – 1. díl. *Metodický portál: Články* [online]. 16. 10. 2008, [cit. 2019-02-04]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHB/2702/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS-%E2%80%93-1-DIL.html/>
- Vyučovací jednotka tělesné výchovy. *Vítejte na úvodní stránce TV4* [online]. Copyright © 2010 Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta Pedagogická, KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY [cit. 2019-03-17]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/vyucovaci-jednotka-telesne-vychovy.html>

SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obrázek č. 1 - Úkolová karta č.1 - běh - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 2 - Úkolová karta č. 2 - skok daleký - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 3 - Úkolová karta č.3 - vytrvalost - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 5 - Úkolová karta č.5 - hod míčkem - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 4 - Úkolová karta č.4 - atletická abeceda - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 6 - Nákres 1. variabilního provozu - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 7 - Úkolová karta č. 1 - skok daleký - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 8 - Úkolová karta č. 2 - vytrvalost - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 9 - Úkolová karta č. 3 - běh přes překážky - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 10 - Úkolová karta č. 4 - hod míčkem - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 11 - Úkolová karta č. 5 - atletická abeceda - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 12 - Nákres 2. variabilního provozu - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 13 - Úkolová karta č.1 - hod míčkem - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 14 - Úkolová karta č. 2 - běh přes překážky - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 15 - Úkolová karta č. 3 - skok daleký - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 16 - Úkolová karta č. 4 - běh - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 17 - Úkolová karta č. 5 - skok vysoký - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 18 - Nákres 3. variabilního provozu - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 19 - Úkolová karta č. 1 - Hod míčkem - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 20 - Úkolová karta č. 2 - skok daleký - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 21 - Úkolová karta č. 3 - vytrvalost - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 22 - Úkolová karta č. 4 - skok vysoký - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 23 - Úkolová karta č. 5 - padavé starty - Zdroj: vlastní
- Obrázek č. 24 - Nákres 4. variabilního provozu - Zdroj: vlastní

Obrázek č. 25 - Úkolová karta č. 1 - hod míčkem - Zdroj: vlastní

Obrázek č. 27 - Úkolová karta č. 3 - skok daleký - Zdroj: vlastní

Obrázek č. 26 - Úkolová karta č. 2 - štafety - Zdroj: vlastní

Obrázek č. 28 - Úkolová karta č. 4 - vytrvalost - Zdroj: vlastní

Obrázek č. 29 - Úkolová karta č. 5 - skok vysoký - Zdroj: vlastní

Obrázek č. 30 - Nákres 5. variabilního provozu - Zdroj: vlastní

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Souhlas s natáčením

Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videozáznamů:

Souhlasím s pořízením a použitím fotografií a videozáznamů mého nezletilého dítěte pro tvorbu diplomové práce Vladěny Boháčové (studentky 5.ročníků Fakulty pedagogické, Západočeské univerzity v Plzni) s názvem „*Atletika formou variabilních provozů v tělesné výchově na 1. stupni základních škol (multimediální DVD - videoprogram)*“. Tato práce bude sloužit pro studijní účely na pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni.

.....

...

Jméno a příjmení dítěte (hůlkovým písmem), datum narození

.....

...

Jméno a příjmení zákonného zástupce

V.....dne.....

.....
Podpis zákonného zástupce

Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videozáznamů:

Souhlasím s pořízením a použitím fotografií a videozáznamů mého nezletilého dítěte pro tvorbu diplomové práce Vladěny Boháčové (studentky 5.ročníků Fakulty pedagogické, Západočeské univerzity v Plzni) s názvem „*Atletika formou variabilních provozů v tělesné výchově na 1. stupni základních škol (multimediální DVD - videoprogram)*“. Tato práce bude sloužit pro studijní účely na pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni.

Jméno a příjmení dítěte (hůlkovým písmem), datum narození

 Jméno a příjmení zákonného zástupce

 Podpis zákonného zástupce

Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videozáznamů:

Souhlasím s pořízením a použitím fotografií a videozáznamů mého nezletilého dítěte pro tvorbu diplomové práce Vladěny Boháčové (studentky 5.ročníků Fakulty pedagogické, Západočeské univerzity v Plzni) s názvem „*Atletika formou variabilních provozů v tělesné výchově na 1. stupni základních škol (multimediální DVD - videoprogram)*“. Tato práce bude sloužit pro studijní účely na pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni.

Jméno a příjmení dítěte (hůlkovým písmem), datum narození
 NELLA KEMPOVA, 20.10.2004

 Jméno a příjmení zákonného zástupce
 Zelenka

 Podpis zákonného zástupce

Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videonájmů:

Souhlasím s pořízením a použitím fotografií a videonájmů mými osobními účty pro tvorbu diplomové práce Vědecký ústav (ústav) 5. ročníku Fakulty pedagogické, Speciálněpedagogické univerzity v Plzni a zároveň „Atletika (formy vzdělávacích programů) a tělesná výchova na 1. stupni vzdělávání škol (multimediální DVD – videonájmů)“. Tato práce bude sloužit pro studijní účely na pedagogické fakultě Speciálněpedagogické univerzity v Plzni.

JOLANA DVOŘÁKOVÁ 28.7.2009
jméno a příjmení dítěte (příjmení), datum narození

LUCIE KROUČKOVÁ
jméno a příjmení zákonného zástupce

v Plzni dne 27.07.2009


Podpis zákonného zástupce

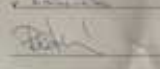
Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videonájmů:

Souhlasím s pořízením a použitím fotografií a videonájmů mými osobními účty pro tvorbu diplomové práce Vědecký ústav (ústav) 5. ročníku Fakulty pedagogické, Speciálněpedagogické univerzity v Plzni a zároveň „Atletika (formy vzdělávacích programů) a tělesná výchova na 1. stupni vzdělávání škol (multimediální DVD – videonájmů)“. Tato práce bude sloužit pro studijní účely na pedagogické fakultě Speciálněpedagogické univerzity v Plzni.

ZUZANA POLÁKOVÁ 28.7.2009
jméno a příjmení dítěte (příjmení), datum narození

JANA TOUŠKOVÁ
jméno a příjmení zákonného zástupce

v Plzni dne 24.07.2009


Podpis zákonného zástupce

Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videonájmů:

Souhlasím s pořízením a použitím fotografií a videonájmů mými osobními účty pro tvorbu diplomové práce Vědecký ústav (ústav) 5. ročníku Fakulty pedagogické, Speciálněpedagogické univerzity v Plzni a zároveň „Atletika (formy vzdělávacích programů) a tělesná výchova na 1. stupni vzdělávání škol (multimediální DVD – videonájmů)“. Tato práce bude sloužit pro studijní účely na pedagogické fakultě Speciálněpedagogické univerzity v Plzni.

ANETA NOVÁČKOVÁ 28.7.2009
jméno a příjmení dítěte (příjmení), datum narození

HANA NOVÁČKOVÁ
jméno a příjmení zákonného zástupce

v Plzni dne 27.07.2009


Podpis zákonného zástupce

Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videonájmů:

Souhlasím s pořízením a použitím fotografií a videonájmů mými osobními účty pro tvorbu diplomové práce Vědecký ústav (ústav) 5. ročníku Fakulty pedagogické, Speciálněpedagogické univerzity v Plzni a zároveň „Atletika (formy vzdělávacích programů) a tělesná výchova na 1. stupni vzdělávání škol (multimediální DVD – videonájmů)“. Tato práce bude sloužit pro studijní účely na pedagogické fakultě Speciálněpedagogické univerzity v Plzni.

VERONIKA HODKOVÁ 28.7.2009
jméno a příjmení dítěte (příjmení), datum narození

VERONIKA HODKOVÁ
jméno a příjmení zákonného zástupce

v Plzni dne 26.07.2009


Podpis zákonného zástupce

Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videonahrávek:

Souhlasím s pořízením a použitím fotografií a videonahrávek mého nezletilého dítěte pro tvorbu diplomové práce Vědky Bohdávce (učitelství 5 ročníků) fakulty pedagogické, Západočeské univerzity v Plzni a zároveň „Aktivní formy vyučování pracovní a odborné výchovy na 1. stupni základních škol (multimediální DVD – učebnice)“. Tato práce bude součástí pro studijní účely na pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni.

ETNA BŘEZOVÁ, 07.10.08
 jméno a příjmení dítěte (příjmením pánem), datum narození

Jana Křížová
 jméno a příjmení zákonného zástupce

Zakouklá dne 11.7.2008
 Podpis zákonného zástupce

Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videonahrávek:

Souhlasím s pořízením a použitím fotografií a videonahrávek mého nezletilého dítěte pro tvorbu diplomové práce Vědky Bohdávce (učitelství 5 ročníků) fakulty pedagogické, Západočeské univerzity v Plzni a zároveň „Aktivní formy vyučování pracovní a odborné výchovy na 1. stupni základních škol (multimediální DVD – učebnice)“. Tato práce bude součástí pro studijní účely na pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni.

ŠPILSTADTŮVÁ, 21.2.2008
 jméno a příjmení dítěte (příjmením pánem), datum narození

Lenka Špilštůvková
 jméno a příjmení zákonného zástupce

Špilštůvková dne 21.2.08
 Podpis zákonného zástupce

Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videonahrávek:

Souhlasím s pořízením a použitím fotografií a videonahrávek mého nezletilého dítěte pro tvorbu diplomové práce Vědky Bohdávce (učitelství 5 ročníků) fakulty pedagogické, Západočeské univerzity v Plzni a zároveň „Aktivní formy vyučování pracovní a odborné výchovy na 1. stupni základních škol (multimediální DVD – učebnice)“. Tato práce bude součástí pro studijní účely na pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni.

DIETL JIŘKA, 05.1.2008
 jméno a příjmení dítěte (příjmením pánem), datum narození

Jiřka Dietlová
 jméno a příjmení zákonného zástupce

Zakouklá dne 11.7.2008
 Podpis zákonného zástupce

Souhlas s pořízením a použitím fotografií a videonahrávek:

Souhlasím s pořízením a použitím fotografií a videonahrávek mého nezletilého dítěte pro tvorbu diplomové práce Vědky Bohdávce (učitelství 5 ročníků) fakulty pedagogické, Západočeské univerzity v Plzni a zároveň „Aktivní formy vyučování pracovní a odborné výchovy na 1. stupni základních škol (multimediální DVD – učebnice)“. Tato práce bude součástí pro studijní účely na pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni.

EMÁNEK VĚROSLAV, 05.11.2008
 jméno a příjmení dítěte (příjmením pánem), datum narození

Věroslav Emánek
 jméno a příjmení zákonného zástupce

Zakouklá dne 11.7.2008
 Podpis zákonného zástupce