

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Centrum tělesné výchovy a sportu

MOŽNOSTI ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A NÁCVIKU
POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ ŽÁKŮ NA 2. STUPNI ZŠ PROSTŘEDNICTVÍM
MOTIVOVANÝCH PŘEKÁŽKOVÝCH DRAH (VIDEOPROGRAM)

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Veronika Drožd'ová

Učitelství Tv – Te

Vedoucí práce: Mgr. Petra Špottová, Ph. D.

Plzeň, 2020

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

V Plzni 18.4.2020.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Nejprve bych ráda poděkovala své vedoucí Mgr. Petře Špottové, Ph.D. za její odborné vedení, ochotu a vstřícnou spolupráci po celou dobu psaní této diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat za velkou pomoc učitelům ZŠ a MŠ Stod apanředitelce Mgr. Martině Macánové za spolupráci a ochotu při tvorbě videoprogramu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

Obsah

| | | |
|------|--|----|
| 1 | Úvod | 1 |
| 2 | Cíl a úkoly..... | 2 |
| 2.1 | Cíl | 2 |
| 2.2 | Úkoly..... | 2 |
| 3 | PŘEHLED DOSAVADNÍCH POZNATKŮ A TEORETICKÁ VÝCHODISKA ŘEŠENÍ PROBLÉMU | 3 |
| 3.1 | Starší školní věk | 3 |
| 3.2 | Pohybové schopnosti, dovednosti | 3 |
| 3.3 | Tělesná cvičení..... | 4 |
| 3.4 | Motivace..... | 4 |
| 3.5 | Organizační formy | 5 |
| 3.6 | Vyučovací jednotka | 6 |
| 3.7 | Motivované překážkové dráhy | 6 |
| 3.8 | Tělesná výchova žáků se zdravotním postižením..... | 7 |
| 4 | Metodika, tvorba zásobníku, tvorba videoprogramu | 8 |
| 5 | Základní charakteristika a tvorba videoprogramu | 9 |
| 6 | Technický scénář | 10 |
| 7 | Diskuse..... | 22 |
| 8 | Závěr | 23 |
| 9 | Resumé, Summary..... | 24 |
| 10 | Seznam použité literatury | 26 |
| 11 | Přílohy..... | 27 |
| 11.1 | Příloha 1 Atletika | 27 |
| 11.2 | Příloha 2 Lyžování..... | 31 |
| 11.3 | Příloha 3 Gymnastika..... | 34 |
| 11.4 | Příloha 4 Aplikovaná pohybová aktivita | 38 |

1 Úvod

Jelikož se už léta pohybuji mezi dětmi staršího školního věku, moc dobře vím, že jejich zájem o tělesnou výchovu klesá. Samozřejmě tomu nahrává i dnešní uspěchaná doba. Již na 1.stupni základní školy vlastní někteří žáci mobilní telefony, tablety, playstationy atd. Čím více času ovšem tráví u počítačů, tím méně času se věnují sportu nebo jakémukoliv pohybu. Tělesná výchova ve škole je pro mnohé žáky jediná pohybová aktivita za celý týden. A i to se občas snaží ošidit, nebo bojkotovat.

Často jsem si kladla otázku, kde se stal ten zlom, že žáci nepovažují tělesnou výchovu za nejoblíbenější předmět? Hlavním problémem je, dle našeho názoru, nedostatečná podpora pohybu a pohybových aktivit z rodiny a vystoupení dětí z tzv. komfortní zóny. Velmi často dítě s rodiči sice pohybové aktivity provozuje, ale jen pod hranicí zvýšené únavy či vyčerpání, s kompletním servisem ze strany rodiče (např. rodina lyžuje, ale obouvání, nošení lyží dělají za děti rodiče). V momentě, kdy je dítě ve škole při tělesné výchově vystaveno větší zátěži či nepohodlí, chápe to jako diskomfort, ve kterém se dále pohybovat nechce. Jedná se v podstatě o celospolečenský problém a fenomén. Bohužel, nemyslím si, že ho vzniklou diplomovou prací změním.

Nicméně pokud vytvoříme inspirativní zásobník – videoprogram motivovaných překážkových drah, které jsou dětmi oblíbené, s dostatečně promyšleným obsahem a motivací, přispějeme k rozvoji jejich pohybových schopností a nácviu nových pohybových dovedností nenásilnou a vzdělávací formou. Vzhledem k probíhající epidemii Covid 19 v době tvorby videoprogramu, jsme byli nuceni zrealizovat videoprogram bez účasti žáků.

2 Cíl a úkoly

2.1 Cíl

Cílem diplomové práce je vytvořit videoprogram se zásobníkem motivovaných překážkových drah pro rozvoj pohybových schopností a zdokonalování pohybových dovedností pro žáky 2. stupně základní školy.

2.2 Úkoly

Na základě výše uvedeného cíle jsem si stanovila následující úkoly:

- předložit souhrn poznatků zkoumané problematiky,
- analýza ŠVP a tvorba obsahu motivovaných překážkových drah pro cílovou skupinu diplomové práce,
- tvorba technického scénáře, videodokumentace, vyvození závěrů pro praxi.

3 PŘEHLED DOSAVADNÍCH POZNATKŮ A TEORETICKÁ VÝCHODISKA ŘEŠENÍ PROBLÉMU

3.1 Starší školní věk

Vzhledem tomu, že se v této práci zabýváme tvorbou motivovaných překážkových drah pro děti 2. stupně ZŠ, charakterizují zde věkové období staršího školního věku.

Vágnerová (2000) dělí dle vývojové psychologie školní věk na mladší školní věk, starší školní věk a adolescenci. Starší školní věk navazuje na období středního školního věku a trvá až do ukončení základní školy. Toto období je označováno jako pubescence, tedy jako první fáze dospívání.

Pro období staršího školního věku je dle Novotné, Hříchové a Miňhové (2012) charakteristická vysoká labilita citů a sebepojetí. Také je v tomto období častá zranitelnost. Vágnerová (2000) uvádí, že nejvýraznější změnou pro žáky v tomto věkovém období je pohlavní dozrávání.

Dle Vágnerové (2000) dívky většinou prožívají prepubertu a pubertu dříve než chlapci. U dětí nastávají jak změny psychické a fyzické, tak i změny motorického rázu a sociálního učení.

3.2 Pohybové schopnosti, dovednosti

Dle Hrabince (2017) jsou pohybové schopnosti vnitřní předpoklady organismu pro různé pohybové činnosti. Rozdělují se na rychlostní, vytrvalostní, silové a obratnostní. Při tvorbě videoprogramu jsme se snažili zaměřit na rozvoj všech pohybových schopností.

Pohybové dovednosti jsou rozvíjené na základě pohybových schopností. Lze je rozvíjet tréninkem. V tělesné výchově je lze rozvíjet častým opakováním, nebo různými organizačními formami. V této práci jsme využili překážkové dráhy jako prostředek pro rozvíjení pohybových dovedností, protože jsou pro žáky zajímavé a dají se vytvořit v jakýchkoliv podmínkách. Pohybové schopnosti a dovednosti se odrážejí v tělesných cvičeních, jelikož jejich kvalita se projeví nejen ve sportovním výkonu.

3.3 Tělesná cvičení

Bursová, Rubáš (2006) popisují tělesná cvičení jako motorickou činnost, kterou děláme záměrně, systematicky, pravidelně a za určitým cílem. Tělesná cvičení ovlivňují stav organismu jedince. Přínos tělesných cvičení může být a) subjektivní – podporují srdeční činnost, zvyšují dechový objem a vitální kapacitu plic atd., b) objektivní – společenský – sportovní reprezentace, odpočinek při aktivním trávení volného času, udržování zdraví atd.

V tělesné výchově se snažíme žáky obeznámit s důležitostí těchto cvičení nejen pro subjektivní pocit a zdraví, ale také jim ukázat, jak velký společenský vliv mají. Ovšem proto, aby žáci toto pochopili, je důležitá motivace.

3.4 Motivace

Jelikož se v této práci zabýváme motivovanými překážkovými dráhami, je zde zařazena tato kapitola zcela záměrně. Motivace při tělesné výchově je velice podstatná převážně proto, aby žáci získali sebedůvěru a aby se nebáli zkoušet nové věci. Také našim cílem by mělo být to, aby žáci pochopili význam tělesných cvičení.

Dle autorů Průchy, Walterové a Mareše (1998) je motivace „*Souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které 1. vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání; 2. zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem; 3. řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků; 4. ovlivňují též způsob reagování jedince na své jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu.*“

Rozdělení motivace: 1) Vnitřní a vnější motivace,

2) Krátkodobá a dlouhodobá motivace.

My, jako budoucí pedagogové, bychom se měli snažit u žáků budovat spíše vnitřní motivaci. Pokud budou totiž žáci dělat pohybovou aktivitu na základě vnější motivace (odměna, trest), je těžké v nich pak vzbudit nadšení a kladný vztah k pohybu. Navíc se žáci naučí, že vždy za nějakou práci musejí něco očekávat, a to nechceme. Naopak, chceme, aby žáci cvičili, protože oni sami chtějí a uvědomují si důležitost pohybu pro zdraví. Tohoto se dá docílit nejen přístupem učitele, který by měl být pro děti vzorem, ale i organizací výuky.

3.5 Organizační formy

Pod tímto pojmem se rozumí uspořádání výuky, tj. organizace činnosti učitele i žáků. Každá z organizačních forem vytváří vztahy mezi žákem, vyučujícím, obsahem a prostředky vzdělávání.

Povinné

- Vyučovací jednotka školní tělesné výchovy
- Sportovní kurzy – lyžařský, plavecký
- Zdravotní tělesná výchova
- Výchova v přírodě

Nepovinné

- Nepovinné předměty
- Volitelné předměty

Doplňkové

- Cvičení v hodinách jiných předmětů

Zájmové

- Soutěže
- Jednorázové akce
- Kroužky
- Zájezdy

Také můžeme rozdělit přímo organizační formy výuky na hromadnou výuku, individuální výuku, skupinovou a kooperativní výuku, týmovou výuku, projektovou výuku. Jednou z organizačních forem je právě překážková dráha. Jde o specifickou organizační formu, která se zařazuje do hlavní části vyučovací jednotky pro zvýšení motivace žáků a zpestření výuky.

3.6 Vyučovací jednotka

Jedná se o povinnou organizační formu. Fialová (1995) uvádí rozdělení vyučovací jednotky na 3 části: úvodní část, hlavní část, závěrečná část. Jelikož však už několik let učím na ZŠ, využila bych toto dělení především pro tělesnou výchovu následně: úvodní část, průpravná část, hlavní část a závěrečná část.

Překážkové dráhy v této práci jsou vytvořeny vždy na základě tří různých sportovních odvětví. Jedná se o lyžování, atletiku a gymnastiku, tedy o základní sporty, se kterými se každý žák na základní škole potká.

Rozdělení hlavních složek podle výchovně vzdělávacího procesu:

- Diagnostické
- Motivační
- Expoziční
- Fixační

3.7 Motivované překážkové dráhy

Překážkové dráhy jsou specifickou organizační formou využívající se v tělesné výchově. Zařazujeme je do hodin tělesné výchovy především pro rozvoj pohybových schopností a ke zdokonalení některých pohybových dovedností. Jejich velkou výhodou je možnost využití velkého náradí i drobného náčiní. Překážkové dráhy mohou být vytvořeny jak ve velkých halách, tak i v malé tělocvičně. To, jak moc bude dráha náročná, závisí na učitelově fantazii a vybavení.

Žáci se sami mohou podílet na přípravě překážek, čímž ušetříme ztrátový čas v hodině. Při tvorbě dráhy nesmíme opomenout bezpečnost, tudíž nezapomenout na to, že žáci do hodiny vstupují s odlišnou úrovní pohybových schopností a dovedností. Dráha může být pro všechny žáky stejně obtížná, nebo může být v náročnějších částech zdvojená - tzn. pokud je někde za úkol přejít kladinu, tak vedle dáme lavičku, jako snazší možnost. Zdvojení dráhy slouží zároveň i k sebereflexi a sebehodnocení žáka tím, že si uvědomí své možnosti.

Dráha může být využívána dvěma způsoby. První možnost je taková, že na dráze je jen jeden žák. Druhý způsob je takový, že žáci proudí postupně za sebou. Vždy po postavení dráhy by měl učitel podrobně vysvětlit úkoly u všech překážek, ideálně dráhu názorně předvést.

V této práci jsme překážkové dráhy spojili vždy s určitým sportovním odvětvím. Jedná se o lyžování, atletiku, gymnastiku a aplikovanou tělesnou výchovu. Tato sportovní odvětví jsme zvolili záměrně, jelikož běh a obratnost je základ všech sportů i sportovních her. Lyžování jsme vybrali jako zástupce sportů v přírodě. Také chceme, aby tímto provázáním se sportem jsme žáky více motivovali. Pracujeme s dětmi staršího školního věku, proto nevyužíváme k motivaci názvy drah, jako „Hledání pokladu“, ale snažíme se už o větší vzdělávací efekt. Žákům jsou před samotným absolvováním dráhy stručně sděleny informace o historii sportu, pravidlech a na konec i o slavných sportovcích. Motivace zde může vzniknout právě tím, že žák se ztotožňuje s daným sportovcem. Samozřejmě zvolíme trochu jiný obsah pro páté ročníky a jiný pro deváté.

V příloze na konci práce jsou vypracovány stručné poznámky ke každému odvětví, které mohou sloužit pedagogům jako vzor při výuce. Sám učitel si může vytvořit např. kontrolní otázky, na které se žáků může na konci vyučovací hodiny zeptat.

3.8 Tělesná výchova žáků se zdravotním postižením

Speciální kapitolou je kapitola zabývající se tělesnou výchovou žáků se zdravotním postižením. Jelikož cílem práce je vytvořit zásobník překážkových drah, rozhodli jsme se vložit jednu překážkovou dráhu. Vytvořili jsme ji tak, aby se mohli zapojit i žáci se zdravotním postižením. V našem případě je dráha tvořena pro žáka na vozíčku a spojena se sportovními hrami. Při tvorbě jsme oslovili Mgr. Ladislava Balouna, který nám pomáhal při tvorbě překážkových drah a při konzultacích.

Dle Kudláčka (2013) je důležité, aby žáci se zdravotním postižením pěstovali vztah ke sportu stejně jako ostatní žáci. Dbá také na to, aby žáci s tělesným postižením byli plně zapojováni do výuky a integrováni do běžných škol. Sport přispívá nejen k tělesnému zdraví, ale také k psychické vyrovnanosti.

Rozdělení aplikované pohybové aktivity dle Kudláčka (2013)

- Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením
Sport: plavání, lyžování – monoski, basketbal na vozíku, Boccia, rugby vozíčkářů
- Aplikované pohybové aktivity osob se zrakovým postižením
Sport: Goalball, atletika, judo, plavání, vzpírání
- Aplikované pohybové aktivity osob se sluchovým postižením

Sport: Atletika, plavání, cyklistika, kuželky, stolní tenis

- Aplikované pohybové aktivity osob s mentálním postižením

Sport: venkovní sporty, turistika, běhy, košíková, florbal

4 Metodika, tvorba zásobníku, tvorba videoprogramu

Pro prezentaci vytvořených návrhů motivovaných překážkových drah jsme vybrali Sportovní halu Stod. Jedná se o dostatečně prostornou halu a je zde velmi dobré materiální zabezpečení pro námi vytvořené pohybové činnosti. Snažili jsme se volit takové nářadí a náčiní, aby bylo možné tyto překážkové dráhy vytvořit v běžných sportovních zařízeních, avšak může se samozřejmě stát, že některé školy jisté vybavení mít nebudou. Příprava překážkových drah trvala 3–7 minut, záleželo na nářadí a počtu lidí, kteří náčiní připravují. Samozřejmě, že ve školní tělesné výchově můžeme zapojit celou třídu – tím pádem nám příprava zabere minimum času. Ideálně je využít plánek prostoru, kde budeme danou dráhu připravovat, žáci se pak snadněji zorientují a zamezí se ztrátovému času.

Jednotlivé dráhy jsou vždy rozdělené na snazší a obtížnější variantu, samozřejmě učitel sám nejlépe zná své žáky a podle toho zvolí vhodnou dráhu. Pro mezipředmětové provázání je důležité, aby pedagog vždy začal s krátkým výkladem o historii a pravidlech, popř. pro větší motivaci žáků uvedl nejlepší české sportovce a jejich výkony. Na závěr hodiny může učitel při protahování nebo relaxaci uvést důležité svalové skupiny, které jsou zapojovány u různých sportovních odvětví, a proč byly zvoleny právě tyto cviky, které žáci absolvovali na dráze. Jako zajímavost může učitel též uvést, jaké tréninky mají vrcholoví sportovci a jak moc si jsou podobné cviky z jejich tréninků a naší překážkové dráhy. U starších ročníků můžeme pro větší motivaci vytvořit tabulku, kam si žáci budou psát čas, za jaký překonali celou dráhu. Na konci hodiny může učitel vyhodnotit nejlepší žáky a dát jim možnost zlepšení se v dalších hodinách.

Videoprogram byl tvořen v programu Camtasia 9. Pro pedagogy, kteří by chtěli podobná videa tvořit, určitě doporučujeme tento program stáhnout. Podrobné postupy, jak s tímto programem pracovat naleznete na kanále youtube.com.

Ve videoprogramu jsou pouze dva účinkující, a to vzhledem k situaci s COVID-19. Jsou to Bc. Dominika Holá a autorka práce. Samotné natáčení videí proběhlo v jednom dnu ve Sportovní hale Stod. Kameramani byly Mgr. Lucie Hlavatá a Bc. Dominika Holá.

Původní zpracování videoprogramu, mělo být takové, že dráhy měly být vyzkoušeny se žáky ZŠ. Vzhledem k nouzovému stavu a vyhlášení karantény, jsou ve videu pouze dvě účinkující.

5 Základní charakteristika a tvorba videoprogramu

- **NÁZEV:** Možnosti rozvoje pohybových schopností a nácviku pohybových dovedností žáků na 2. stupni ZŠ prostřednictvím motivovaných překážkových drah (videoprogram)
- **POŘAD JE URČEN PRO:** Učitele tělesné výchovy, trenéry, laickou veřejnost
- **STRUČNÁ ANOTACE:** Videoprogram je zaměřen na vytvoření motivovaných překážkových drah pro rozvoj pohybových schopností a dovedností žáků na 2.stupni základní školy
- **ROK VZNIKU:** 2020
- **JAZYKOVÁ VERZE:** česká
- **DÉLKA POŘADU:**00:18:30
- **DRUH A FORMÁT ZÁZNAMU:** barevný
- **MÍSTO NATÁČENÍ:** sportovní hala Stod
- **ODBORNÍ PORADCI:** Mgr. Petra Špottová, Ph.D,
- **SCÉNÁŘ:** Bc. Veronika Drožd'ová
- **KAMERA:** Bc. Dominika Holá, Mgr. Lucie Hlavatá
- **HUDBA:**Successful – AshamaluevMusic.mp3
- **ZVUK:** Bc. Veronika Drožd'ová
- **PROGRAM:**Camtasia 9
- **AUTOR KOMENTÁŘE:** Bc. Veronika Drožd'ová
- **KOMENTÁŘ:** Bc. Veronika Drožd'ová
- **STŘIH:**Bc. Veronika Drožd'ová
- **REŽIE:** Bc. Veronika Drožd'ová
- **ÚČINKUJÍCÍ:**Bc. Veronika Drožd'ová, Bc. Dominika Holá

6 Technický scénář

| Obraz č. | Čas | Titulek(text), mluvený komentář | Kamera (fotografie, video) |
|----------|---------------------|--|---|
| 1 | 00:00:00 - 00:00:03 | Text: Západočeská univerzita v Plzni Fakulta pedagogická Centrum tělesné výchovy a sportu | |
| 2 | 00:00:03 - 00:00:09 | Text: Možnosti rozvoje pohybových schopností a nácviku pohybových dovedností žáků na 2. stupni ZŠ prostřednictvím motivovaných překážkových drah (videoprogram) | |
| 3 | 00:00:09 - 00:00:14 | Mluvený komentář: Překážkové dráhy jsou specifickou formou využívající se v tělesné výchově. | Fotografie –přeskok stranou přes florbalové hole |
| 4 | 00:00:14 - 00:00:19 | Mluvený komentář: Zařazujeme je do tělesné výchovy především pro rozvoj pohybových schopností a ke zdokonalení pohybových dovedností. | Fotografie – přecházení po bosu |
| 5 | 00:00:19 - 00:00:24 | Mluvený komentář: V tomto videoprogramu nalezneme - | Fotografie – přecházení kladiny |
| 6 | 00:00:24 - 00:00:29 | Překážkové dráhy spojené vždy s nějakým sportovním odvětvím. | Fotografie – jízda na vozičku |
| 7 | 00:00:29 - 00:00:40 | Text: Překážková dráha atletika 00:00:45 Překážková dráha atletika 2 00:03:12 Překážková dráha lyžování 00:05:15 Překážková dráha lyžování 2 00:08:10 Překážková dráha gymnastika 00:10:52 Překážková dráha gymnastika 2 | Fotografie haly |

| | | | |
|----|---------------------|--|--|
| | | 00:13:25 Překážková dráha Aplikovaná tělesná výchova 00:15:33 | |
| 8 | 00:00:40 - 00:00:46 | Mluvený komentář: Prvním odvětvím je atletika | Schéma překážkové dráhy - atletika |
| 9 | 00:00:46 - 00:00:59 | Mluvený komentář: Pro větší motivaci žáků může učitel využít vzdělávací karty, které obsahují o každém sportovním odvětví informace jak z historie, nebo o svalových skupinách, ale také o slavných českých sportovcích. | Fotografie vzdělávací karty |
| 10 | 00:00:59 - 00:01:07 | Text:1)Přeskoky snožmo Mluvený komentář: Přeskoky snožmo slouží k rozvoji výbušné síly dolních končetin | Video první překážkové dráhy: předvedení cviku - Přeskoky snožmo přes překážky |
| 11 | 00:01:07 - 00:01:16 | Text: 2)Lezení ve vzporu (koberečky) Mluvený komentář: Lezení ve vzporu ležmo slouží k posílení svalstva trupu a svalů pletence ramenního | Předvedení cviku - Lezení ve vzporu ležmo – nohy jsou na koberečkách |
| 12 | 00:01:16 - 00:01:26 | Text: 3) 5x přitahy kolen k břichu Mluvený komentář: Přitahování kolen k břichu ve visu, slouží k zpevnění břišních svalů, posílení flexorů kyčelního kloubu a nácviku úchopu náradí | Předvedení cviku - přitahy kolen k břichu, |
| 13 | 00:01:26 - 00:01:35 | Text:4)Trojúhelník – rychlé nohy Mluvený komentář: Běh do | Předvedení cviku – rychlý sprint do |

| | | | |
|----|---------------------|--|--|
| | | trojúhelníku slouží k rozvoji rychlostní schopnosti a koordinace. | trojúhelníku, dotknutí se kuželů |
| 14 | 00:01:35 - 00:01:43 | Text: 5)Voziček Mluvený komentář: Jízdu na vozičku lze využít pro zpestření dráhy, rozvíjení koordinace a posílení horních končetin | Předvedení cviku – jízda v kleku na vozičku, odraz rukama |
| 15 | 00:01:43 - 00:01:49 | Text: 6)Přeskoky stranou- rychlé nohy (drobení) Mluvený komentář: Přeskoky stranou slouží k nácviku rytmizace běhu a posílení dolních končetin. | Předvedení cviku – rychlé drobení, přes florbalové hole |
| 16 | 00:01:49 - 00:02:02 | Text: 7) 5x Angličák Mluvený komentář: Angličák slouží k posílení celého těla | Předvedení cviku |
| 17 | 00:02:02 - 00:03:11 | Text: Celá překážková dráha | Video překážkové dráhy provedené v kuse |
| 18 | 00:03:11 - 00:03:18 | | Schéma překážkové dráhy – atletika 2 |
| 19 | 00:03:18 - 00:03:23 | Text: 1)Přeběh překážek (skipping) Mluvený komentář: Skipping slouží k nácviku vysokých kolen při běhu. | Předvedení cviku – přeskoky překážek různých velikostí |
| 20 | 00:03:23 - 00:03:31 | Text: 2)Chůze po kladině Mluvený komentář: Chůze po kladině slouží k rozvoji rovnovážné schopnosti a koordinace. | Předvedení cviku |
| 21 | 00:03:31 - 00:03:45 | Text: 3)Lezení po čtyřech Mluvený komentář: Lezení po čtyřech koordinuje oči, hlavu, držení trupu a pohyb horních a dolních | Předvedení cviku – lezení po čtyřech s dotekem kuželů |

| | | | |
|----|---------------------|---|---|
| | | končetin. | |
| 22 | 00:03:45 - 00:03:51 | Text: 4) Skoky po jedné noze Mluvený komentář: Skoky na jedné noze rozvíjí výbušnou sílu dolních končetin | Předvedení cviku – skoky po jedné noze po vyznačené dráze z obručí |
| 23 | 00:03:51 - 00:03:58 | Text: 5) Panák Mluvený komentář: Skákání panáka tak, abychom zaměstnali nejen tělo, ale i mozek. Rozvíjíme tím psychomotoriku. | Předvedení cviku - panák |
| 24 | 00:03:58 - 00:04:08 | Text: 6) Plazení Mluvený komentář: Plazení podporuje koordinaci celého těla. | Předvedení cviku – plazení se pod překážkou (florbalové hole) |
| 25 | 00:04:08 - 00:04:16 | Text: 7) 5x dřep s výskokem Mluvený komentář: Dřepy s výskokem slouží k posílení hýždřových svalů a dolních končetin. | Předvedení cviku |
| 26 | 00:04:16 - 00:05:15 | Celá překážková dráha | Video překážkové dráhy provedené v kuse |
| 27 | 00:05:15 - 00:05:21 | Mluvený komentář: Dalším odvětvím je lyžování. | Schéma překážkové dráhy - lyžování |
| 28 | 00:05:21 - 00:05:27 | | Fotografie vzdělávací karty |
| 29 | 00:05:27 - 00:05:36 | Text: 1) Přeskoky snožmos natočením trupu Mluvený komentář: Přeskoky snožmo s natočením trupu slouží k posílení dolních končetin. Při | Předvedení cviku – Skoky snožmo do obručemi vyznačené cesty |

| | | | |
|----|---------------------|--|--|
| | | přeskoku využíváme práci paží | |
| 30 | 00:05:36 - 00:05:43 | Text: 2) Přeskoky snožmo na bosu Mluvený komentář: Přeskoky na bosu slouží k rozvoji rovnovážné schopnosti | Předvedení cviku |
| 31 | 00:05:43 - 00:06:00 | Text: 3) Výpady s rotací Mluvený komentář: Výpady s rotací slouží k posílení dolních končetin a svalstva trupu. | Předvedení cviku – dráha je vyznačena kužely |
| 32 | 00:06:00 - 00:06:08 | Text: 4) 5x přitahy kolen k břichu Mluvený komentář: Přitahování kolen břichu ve visu, slouží k posílení flexorů kyčelního kloubu. Je zde možnost nahradit pouze přelesením žebřin. | Předvedení cviku – provedení na žebřinách |
| 33 | 00:06:08 - 00:06:13 | Text: 5) Přeskoky snožmo (překážky od nejmenší po nejvyšší) Mluvený komentář: Přeskoky snožmo slouží k rozvoji výbušné síly. | Předvedení cviku |
| 34 | 00:06:13 - 00:06:26 | Text: 6) Bruslení Mluvený komentář: Bruslení za pomoci koberečků spojuje koordinaci horních a dolních končetin. | Předvedení cviku – bruslení za pomoci koberečků |
| 35 | 00:06:26 - 00:06:34 | Text: 7) Přejít lavičku s překážkami Mluvený komentář: Lavička s překážkami slouží k rozvoji rovnovážné schopnosti. | Předvedení cviku – jako překážky jsou použity pěnové destičky |
| 36 | 00:06:34 - 00:06:44 | Text: 8) Dlouhé skoky s kotoulem na konci | Předvedení cviku |

| | | | |
|----|---------------------|---|--|
| | | Mluvený komentář: Přeskoky z jedné nohy na druhou slouží k posílení dolních končetin a kotoul slouží pro zlepšení obratnosti. | |
| 37 | 00:06:44 - 00:08:07 | Text: Celá překážková dráha | Video překážkové dráhy provedené v kuse |
| 38 | 00:08:07 - 00:08:16 | | Schéma překážkové dráhy – lyžování 2 |
| 39 | 00:08:16 - 00:08:23 | Text: 1) Přeskoky stranou do podřepu rozkročného Mluvený komentář: Přeskoky stranou do podřepu rozkročného slouží k posílení dolních končetin a hýžďového svalstva. | Předvedení cviku – dráha vyznačena kužely |
| 40 | 00:08:23 - 00:08:27 | Text: 2) Přejít bosu Mluvený komentář: Chůze přes bosu slouží k rozvoji rovnovážné schopnosti. | Předvedení cviku |
| 41 | 00:08:27 - 00:08:35 | Text: 3) Náskoky na lavičku a seskoky do podřepu rozkročného Mluvený komentář: Náskoky na lavičku a seskoky do podřepu rozkročného využíváme k rozvoji výbušné síly a posílení dolních končetin. | Předvedení cviku |
| 42 | 00:08:35 - 00:08:42 | Text: 4) Přítah lanem (koberečky) Mluvený komentář: Přitahování lanem slouží k posílení prsních svalů a horních končetin. | Předvedení cviku - lano přiděláno k žebřinám, pohyb pomocí koberečků |

| | | | |
|----|---------------------|--|---|
| 43 | 00:08:42 - 00:08:48 | Text: 5) Cval stranou Mluvený komentář: Cval stranou slouží k posílení dolních končetin a rytmizaci pohybu. | Předvedení cviku – cval stranou kolem kuželů |
| 44 | 00:08:48 - 00:08:56 | Text: 6) Válení sudů (míč držím ve vzpažení) Mluvený komentář: Válení sudů slouží ke zpevnění celého těla. | Předvedení cviku |
| 45 | 00:08:56 - 00:09:05 | Text: 7) Náskok na švédskou bednu Mluvený komentář: U náskoku na švédskou bednu dbáme na bezpečnost. | Předvedení cviku – náskok můstek a z něj na švédskou bednu |
| 46 | 00:09:05 - 00:09:12 | Text: 8) 10x Skok přes švihadlo – snožmo bez meziskoku Mluvený komentář: Toto stanoviště vynecháme, pokud žáci proudí za sebou. | Předvedení cviku |
| 47 | 00:09:12 - 00:09:17 | Text: 9) Přímý skok na trampolíně Mluvený komentář: U skoku z trampolíny dbáme na bezpečnost. | Předvedení cviku |
| 48 | 00:09:17 - 00:09:21 | Text: 10) Přeskoky snožmo Mluvený komentář: Přeskoky snožmo slouží k posílení dolních končetin. | Předvedení cviku – přeskoky snožmo přes překážky |
| 49 | 00:09:21 - 00:10:38 | Celá překážková dráha | Video překážkové dráhy provedené v kuse |
| 50 | 00:10:38 - 00:10:59 | Text: Úkolové karty | Fotografie úkolových karet s názvy cviků – pro urychlení proudění |

| | | | |
|----|---------------------|--|---|
| 51 | 00:10:59 - 00:11:02 | Mluvený komentář: Dalším sportovním odvětvím je gymnastika | Schéma překážkové dráhy - gymnastika |
| 52 | 00:11:02 - 00:11:05 | | Fotografie vzdělávací karty |
| 53 | 00:11:05 - 00:11:13 | Text: 1) Kotoul vzad – klín Mluvený komentář: U kotoulu vzad si dáváme pozor na záklon hlavy. V nutnosti může dopomoci učitel či asistent pedagoga. | Předvedení cviku |
| 54 | 00:11:13 - 00:11:18 | Text: 2) Náskok na švédskou bednu Mluvený komentář: Výšku švédské bedny volíme dle úrovně dovednosti žáků. | Předvedení cviku – náskok na švédskou bednu pomocí trampolíny |
| 55 | 00:11:18 - 00:11:27 | Text: 3) Stoj na rukou – možnost A Mluvený komentář: Stoj na rukou může být proveden ve dvou variantách. Pro zkušené žáky možnost A. | Předvedení cviku – u žebřin |
| 56 | 00:11:27 - 00:11:42 | Text: 3) Stoj na rukou – možnost B Mluvený komentář: Pro začátečníky možnost B. | Předvedení cviku – u žebřin |
| 57 | 00:11:42 - 00:11:51 | Text: 4) Přeskoky snožmo na bosu Mluvený komentář: Přeskoky snožmo na bosu slouží k rozvoji rovnovážné schopnosti. | Předvedení cviku |
| 58 | 00:11:51 - 00:12:06 | Text: 5) Chůze po kladině Mluvený komentář: Chůze po kladině s libovolným rovnovážným prvkem | Předvedení cviku |
| 59 | 00:12:06 - 00:12:11 | Text: 6) Kotoul vpřed Mluvený komentář: Kotoul vpřed provedený přes horní část švédské | Předvedení cviku – kotoul přes vršek švédské bedny |

| | | | |
|----|---------------------|---|---|
| | | bedny | |
| 60 | 00:12:11 - 00:12:20 | Text: 7) Lezení po čtyřech na lavičce Mluvený komentář: Lezení po čtyřech na lavičce slouží k zlepšení celého těla. | Předvedení cviku |
| 70 | 00:12:20 - 00:13:24 | Celá překážková dráha | Video překážkové dráhy provedené v kuse |
| 80 | 00:13:24 - 00:13:31 | | Schéma překážkové dráhy – gymnastika 2 |
| 81 | 00:13:31 - 00:13:35 | Text: 1) Přemet stranou Mluvený komentář: Přemet stranou provádíme mezi překážkami. | Předvedení cviku |
| 82 | 00:13:35 - 00:13:47 | Text: 2) Chůze po balančních ččkách Mluvený komentář: Chůzí po balančních ččkách rozvíjíme balanční schopnosti. | Předvedení cviku |
| 83 | 00:13:47 - 00:13:49 | Text: 3) Kotoul vpřed přes překážku Mluvený komentář: Kotoul vpřed přes překážku slouží pro nácvik kotoulu letmo. | Předvedení cviku |
| 84 | 00:13:49 - 00:13:56 | Text: 4) Přeskoky přes švihadlo Mluvený komentář: Přeskoky přes švihadlo slouží k posílení dolních končetin. | Předvedení cviku |
| 85 | 00:13:56 - 00:14:05 | Text: Chůze po lavičce, náskok na švédskou bednu odrazem z trampolíny Mluvený komentář: U náskoku na švédskou bednu dbáme na | Předvedení cviku |

| | | | |
|----|---------------------|--|---|
| | | bezpečnost. | |
| 86 | 00:14:05 - 00:14:12 | Text: Kruhy v hupu – z jednoho dílu švédské bedny na druhý Mluvený komentář: Dle dovedností žáků volíme vzdálenost dílů švédské bedny | Předvedení cviku |
| 87 | 00:14:12 - 00:14:26 | Text: Chůze po kladině – nabírání vody Mluvený komentář: Chůze po kladině slouží k rozvoji rovnovážné schopnosti a obratnosti. | Předvedení cviku |
| 88 | 00:14:26 - 00:15:31 | Celá překážková dráha | Video překážkové dráhy provedené v kuse |
| 89 | 00:15:31 - 00:15:41 | Mluvený komentář: Překážková dráha určená pro žáky s tělesným postižením, zaměřená na sportovní hry | Schéma překážkové dráhy |
| 90 | 00:15:41 - 00:15:46 | | Fotografie vzdělávací karty |
| 91 | 00:15:46 - 00:16:06 | Text: 1)Slalom Mluvený komentář:U slalomu musíme dbát na dostatečné rozestupy mezi kužely. | Předvedení cviku – na vozíku |
| 92 | 00:16:06 - 00:16:16 | Text: 2)Hod na koš Mluvený komentář: U hodu na koš může být asistent, nebo žák vracející míč žákovi na vozíku. | Předvedení cviku – na vozíku |
| 93 | 00:16:16 - 00:16:23 | Text: 3)Lano Mluvený komentář: Lano je připevněno k žebřinám a pověšeno | Předvedení cviku – na vozíku |

| | | | |
|-----|---------------------|--|---|
| | | tak, aby na něj žák dosáhl. | |
| 94 | 00:16:23 - 00:16:35 | Text: 4) Vedení míčku + střelba Mluvený komentář: Dle schopností žáka, volí kantor, vzdálenost od branky. | Předvedení cviku – na vozíku |
| 95 | 00:16:35 - 00:16:41 | Text: 5) Veslování Mluvený komentář: Veslování slouží pro zlepšení koordinace a posílení horních končetin. | Předvedení cviku – na vozíku |
| 96 | 00:16:41 - 00:16:58 | Text: 6) Slalom vzad Mluvený komentář: U slalomu vzad dbáme na bezpečnost, také na to, aby na dráze nebyly žádné překážky. | Předvedení cviku – na vozíku |
| 97 | 00:16:58 - 00:17:03 | Text: 7) Badminton Mluvený komentář: Badminton zařadíme pro zpestření dráhy. | Předvedení cviku – na vozíku |
| 98 | 00:17:03 - 00:17:07 | Mluvený komentář: Tipy na cvičení s asistentem | Obrázek – tipy na cvičení s asistentem |
| 99 | 00:17:07 - 00:17:17 | Mluvený komentář: Basketbal – asistent přizpůsobí rychlost jízdy driblinku. | Video – driblink |
| 100 | 00:17:17 - 00:17:30 | Mluvený komentář: Badminton – asistent si s žákem přihrává. | Video – badminton |
| 101 | 00:17:30 - 00:17:53 | Mluvený komentář: Volejbal – asistent nejprve přihrává trčením od prsou, poté odbítí obouruč vrchem a nakonec odbítí obouruč spodem. | Video – volejbal |
| 102 | 00:17:53 - 00:18:19 | Mluvený komentář: Snažili jsme se volit takové nářadí a náčiní, aby bylo možné tyto překážkové dráhy | Fotografie nářadí a náčiní |

| | | | |
|-----|---------------------|--|--|
| | | <p>vytvořit v běžných sportovních zařízeních, avšak může se samozřejmě stát, že některé školy jisté vybavení mít nebudou. A na něj dát žíněnku. Například místo gymnastického klínu, můžeme využít nakloněnou rovinu vytvořenou z odrazového můstku</p> | |
| 103 | 00:18:19 - 00:18:30 | <p>Text: Autor: Bc. Veronika Drožd'ová Scénář: Bc. Veronika Drožd'ová Kamera: Bc. Dominika Holá, Mgr. Lucie Hlavatá Střih a technické zpracování: Bc. Veronika Drožd'ová Účinkující: Bc. Veronika Drožd'ová, Bc. Dominika Holá Místo natáčení: Hala Stod 2020</p> | |

7 Diskuse

Diskuse k výběru sportovního odvětví

Sportovní odvětví (lyžování, atletika, gymnastika, aplikovaná tělesná výchova) jsme vybrali záměrně, jelikož si myslíme, že s těmito sportovními odvětvími se ve školní tělesné výchově setkáváme nejčastěji. Zde se nabízí otázka, proč jsme nevyužili spíše překážkové dráhy zaměřené na sportovní hry. Samozřejmě i takové překážkové dráhy by se do tělesné výchovy hodily, ovšem my vnímáme důležitost všestranné pohybové přípravy dětí prostřednictvím gymnastických a atletických cvičení. Předpokládáme návaznost na tuto práci ze stran dalších sportovních odvětví, resp. tematických celků obsažených v základním vzdělávání (úpolová cvičení, sportovní hry, pohybové hry a další)

Při tvorbě těchto drah musíme brát v potaz, že ne každá základní škola má adekvátní materiální vybavení. Proto jsme se snažili téměř všechny dráhy tvořit tak, aby je mohlo využít co nejvíce pedagogů. Ovšem pokud ve své škole nemáte zrovna klín na kotoul vzad, vždy se dá udělat modifikace např. s nakloněnou rovinou (odrazový můstek a na něj dát žiněnku). To vše záleží už jen na zkušenosti a pedagogickém umu kantora.

Diskuse k videoprogramu

Při tvorbě videoprogramu jsme narazili na hned několik úskalí: špatné osvětlení v hale, hluk z okolí, nedostatek pomocníků apod. Ovšem největší problém vznikl kvůli pandemickému viru COVID – 19, který se vyskytl v ČR na začátku března roku 2020. Vzhledem k vážnosti situace byla vyhlášena celostátní karanténa a byla uzavřena všechna sportoviště i školy. Tento fakt nám velice zkomplikoval nejenom přístup do tělocvičny, ale i znemožnil natočit videoprogram se žáky staršího školního věku v reálné hodině školní tělesné výchovy. Proto jsme byli nuceni využít toho, že jsme za jeden den natočili veškerá videa, a místo žáků účinkovala autorka práce a Bc. Dominika Holá. Vzhledem tomu, že v době psaní a dokončování této diplomové práce stále ještě trvá stav celostátní karantény, nebylo možné práci realizovat jinak. Samozřejmě se zde nabízí to, že hned po ukončení nouzového stavu a navrácení žáků a učitelů do škol, bude tento videoprogram modifikován na běžné podmínky – tedy natočen se žáky.

8 Závěr

Cílem této práce bylo vytvořit zásobník motivovaných překážkových drah na různá sportovní odvětví formou videoprogramu. Tento cíl se podařilo přes nesnáze v souvislosti s pandemií Covid 19 splnit.

Dále zhodnotíme práci na základě stanovených úkolů. Prvním úkolem bylo dostatečně nastudovat poznatky dané problematiky. Tento úkol se nám povedl splnit, a nejen že jsme literaturu dostatečně nastudovali, ale ještě jsme jako přílohu této práce vytvořili stručný výčet informací o každém sportovním odvětví. Tento výčet může sloužit pedagogům jako vzor pro tvorbu motivovaných překážkových drah. Druhým úkolem bylo prostudovat ŠVP a vytvořit dostatečně zajímavé překážkové dráhy. Tento úkol, jsme rovněž splnili, ovšem to, jak moc jsou překážkové dráhy pro žáky zajímavé, budeme moci posoudit až při úplné aplikaci v hodinách tělesné výchovy a při zpětné vazbě od žáků. Posledním úkolem bylo vytvořit technický scénář k videoprogramu, natočit a zpracovat videoprogram v odpovídající kvalitě a vyvodit závěry pro praxi. Technický scénář byl vytvořen a stručně popsán. Závěry pro praxi jsou takové, že tento videoprogram může sloužit nejenom pedagogům, ale i laické veřejnosti jako předloha pro vytvoření zajímavé překážkové dráhy, která trvá pár minut. V tělesné výchově nejen že žáky namotivujeme tím, že budou dělat něco neobvyklého, ale zároveň pohyb provázeme s historií a se zajímavostmi ve sportu. Tím pádem žáci vykonávají pohybovou aktivitu, ale zároveň se i nevědomky vzdělávají.

Vzhledem k nouzovému stavu, který trval v ČR po dobu dokončování této práce, jsme nebyli schopni překážkové dráhy aplikovat do školní tělesné výchovy. Předpokládáme, že až skončí nouzový stav, veškeré dráhy si vyzkoušejí žáci ZŠ Stod.

Videoprogram může sloužit a pomoci nejen učitelům tělesné výchovy, ale též i trenérům a laické veřejnosti.

9 Resumé, Summary

Diplomová práce je zpracována formou videoprogramu s průvodní textovou zprávou. Cílem práce je předložit videoprogram, který obsahuje zásobník motivovaných překážkových drah na rozvoj pohybových schopností a zdokonalení pohybových dovedností pro žáky staršího školního věku.

Teoretická část práce rozebírá východiska dané problematiky, jako např. psychosociální a motorický vývoj dětí staršího školního věku, také zde nalezneme charakteristiku pohybových schopností a dovedností, s nimiž souvisí tělesná cvičení. Ovšem v teoretické části se též rozebírají kapitoly zabývající se motivací, organizačními formami a speciální kapitolou je aplikovaná tělesná výchova.

Praktická část obsahuje cca 18ti minutový videoprogram motivovaných překážkových drah se zaměřením na atletiku, gymnastiku, lyžování a aplikované pohybové aktivity. Ten je zpracován na DVD a předpokládáme jeho distribuci a zveřejnění po obhajobě DP na webových stránkách ZŠ Stod pro potřeby vyučujících tělesné výchovy.

Klíčová slova: překážková dráha, starší školní věk, pohybová schopnost, pohybová dovednost, motivace

Summary

The diploma thesis is processed in the form of a video program with an accompanying text message. The aim of the work is to present a video program, which contains a stack of motivated obstacle courses for the development of motor skills and improvement of motor skills for older school age students.

The theoretical part analyses the ground of the issue such as psychosocial and motor development of older school-age children. We will find there also the characterization of motion skills and closely connected physical education. However, in the theoretical part there are also chapters dealing with motivation, organizational forms, and a special chapter is the one about applied physical education.

The practical part contains an 18-minute video program of motivated obstacle courses with a focus on athletics, gymnastics, skiing and applied physical activities. It is processed on DVD and we assume its distribution and publication after the defense of the dissertation on the website of the elementary school Stod for the needs of physical education teachers.

Key words: obstacle course, older school age, motion skills, motor development, motivation

10 Seznam použité literatury

BÁRTLOVÁ, Helena, Pavel ČERVINKA, Miloslav JENŠÍK, Michail ODARČENKO, Zdeněk PAVLIS, Pavel PROCHÁZKA a Vladimír ZEMÁNEK. *100 let českého sportu 1918-2018*. Velké Přílepy: Olympia, 2018. ISBN 978-80-7376-521-7.

BURSOVÁ, Marta a Karel RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7082-822-6.

ČIHÁK, R. *Anatomie I*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80 7169 - 970 5

GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.

KUDLÁČEK, Martin. *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3954-9.

MACHOVÁ, Jitka a Josef TREML, 2008. *Lyžování: pohybová příprava: 21 kondičních programů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2119-4.

MARŠÍK, Jan a Miloš PŘÍBRAMSKÝ, 1977. *Sjezdové lyžování*. Praha: Olympia.

PRŮCHA, WALTEROVÁ, MAREŠ. *Pedagogický slovník – 2., rouš. A přeprac. vyd.* Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-252-1

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

11 Přílohy

11.1 Příloha 1 Atletika

Atletika

Jedná se o sportovní odvětví, kde se uplatňují především cyklické pohyby a přirozený pohyb člověka – chůze, běh, skok, hod atd. Dle Jeřábka (2008) je atletika nazývána královnou sportu a patří mezi nejrozšířenější sportovní aktivity. Atletika obsahuje velmi různorodé disciplíny. V atletice jsou důležité vytrvalostní, silové, i rychlostní schopnosti a dovednosti.

Historie

Jelikož atletika vznikla na základě přirozených pohybových činností, jedná se o nejstarší sportovní odvětví. Prvopočátky atletiky sahají až do antického Řecka, kde vznikl Pentathlon, který obsahoval běhy, skoky a hody. Hry v antickém Řecku daly základy LOH.

Počátky atletiky u nás

Grexa a Strachová (2011) ve své publikaci uvádí, že historie organizované atletiky na našem území se datuje až k roku 1897, kdy byla ještě za Rakouska-Uherska založena Česká amatérská atletická unie. Český atletický svaz vznikl v roce 1993. Čeští sportovci se po celá staletí vepisovali do historie atletiky. Nejenom že se dokázali probojovat na olympijské hry, ale také se stávali mistry světa. Někteří čeští sportovci jsou slavní po celém světě.

Dělení atletických disciplín

Běhy

A) Běhy na dráze

- hladké (krátké, střední a dlouhé tratě)
- překážkové (krátké tratě, steeplechase)
- štafetové (olympijské tratě, neolympijské tratě)

B) Běhy mimo dráhu

- silniční
- přespolní

Skoky

- vertikální
- horizontální

Vrhy a hody

Chůze

Víceboj

Rozdělení dle Jeřábka (2008)

- sprinty
- běhy a chůze
- skoky
- vrhy a hody
- víceboj

Dle Jeřábka (2008) by žáci na 2. stupni základní školy měli zvládnout základní techniku šlapavého i švihového způsobu běhu, nízký start, vytrvalý běh. Dále skok do dálky skrčnou technikou a skok do výšky flopem. Co se týká hodů a vrhů, žáci by měli být schopni vrhnout kouli z místa i se sunem, zvládnout hod míčkem, popř. granátem.

Zatěžované svaly při atletice

Atletika obsahuje celou řadu různorodých disciplín, proto můžeme říci, že jsou zapojené téměř všechny svalové skupiny, které se různě liší podle disciplín. Ovšem obecně víme, že nejvíce jsou namáhané svaly dolních končetin, výjimkou jsou hody a vrhy, kde jsou více zatěžovány svaly trupu a horních končetin.

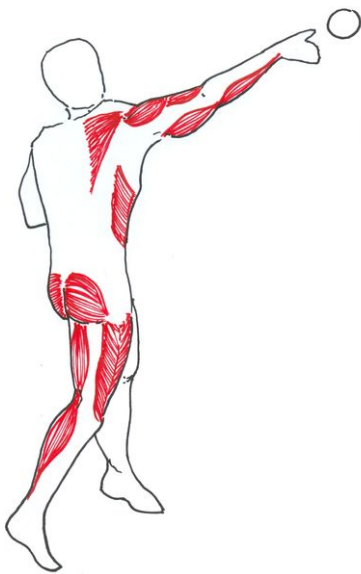
Dle Čiháka (2001) jsou svaly dolní končetiny děleny na čtyři skupiny. Tyto čtyři skupiny jsou následující: svaly kloubu kyčelního, svaly stehna, svaly bérce a svaly nohy.

Nejčastěji používané svaly při atletice:

- Horní končetiny – hody, vrhy: dvojhlavý sval pažní, trojhlavý sval pažní
- Dolní končetiny – všechny běhy: čtyřhlavý sval stehenní, přímý sval stehenní, dvouhlavý sval stehenní, hamstringy, sval lýtkový, přední sval holení, bedrokyčlostehenní a hýžd'ové svaly
- Břišní svaly: přímý a šikmý sval břišní,

Zapojení svalových skupin při:

1) Hody, vrhy



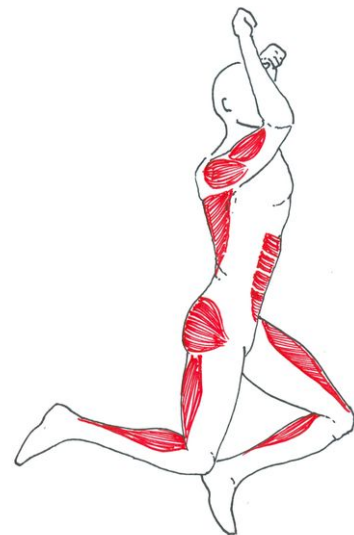
Obrázek 1 Zdroj: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/atletika-hod.html>

2) Běh



Obrázek 2 Zdroj: https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie_sport/sport/atletika-behy.html

3) Skoky



Obrázek 3 Zdroj: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/atletika-skoky.html>

Slavní čeští sportovci

Emil Zátopek

- Atlet – vytrvalostní běhy
- LOH Londýn 1948: 2. místo 5 km, 1. místo 10 km
- LOH Helsinky 1952: 1. místo 5 km, 10 km, maraton
- ME Brusel 1950: 1. místo 5 km, 10 km
- ME Bern 1954: 1. místo 10 km, 2. místo 5 km

Jan Železný

- Atlet – oštěpař, trenér
- 98,48 Msvětový rekord
- LOH Soul 1988: 2. místo
- LOH Barcelona 1992: 1. místo
- LOH Atlanta 1996: 1. místo
- LOH Sydney 2000: 1. místo
- MS Řím 1987: 3. místo
- MS Stuttgart 1993: 1. místo
- MS Göteborg 1995: 1. místo
- MS Sevilla 1999: 3. místo
- MS Edmonton 200: 1. místo

11.2 Příloha 2 Lyžování

Lyžování

Historie

Historie lyžování sahá už do dob, kdy se lidé naučili obrábět dřevo. První důkazy lze vyčíst už v jeskynních malbách, kde jsou zobrazeni lovci s lyžemi. Lyže ovšem v prvopočátcích sloužily pouze jako prostředek k snazšímu pohybu po hlubokém sněhu. Využívali je hlavně lovci, vojáci, sedláci a starověké kočovné národy severu jako transportní prostředek. Gnad (2002) rozděluje vývoj lyžování na předsportovní použití lyží a sportovní lyžování. Do sportovního lyžování se samozřejmě řadí lyžování, jaké známe dnes. Grexa, Strachová (2011) uvádí, že sportovní lyžování můžeme datovat od roku 1843, kdy se v norském Tromsø konaly první novodobé závody. Kolébkou lyžařského sportu je Norsko, především známý je kraj Telemarken. Telemarčané jsou známí především proto, že vyvinuli nový typ lyží, který díky svému tvaru umožňuje zatáčet a měnit směr jízdy. Ze Skandinávie se postupně rozšiřovalo lyžování do celého světa.

Počátky lyžování u nás

Gnad (2002) uvádí, že roku 1887 vznikl první lyžařský spolek v Evropě, a to právě díky českému průkopníkovi jménem Josef Rössler-Ořovský. Jednalo se o vášnivého lyžaře a zakladatele Českého Ski klubu. Ořovský pořádal pro své příznivce vyjížďky po okolí Prahy. Co se týkalo oblasti Krkonoš, byl zde největším průkopníkem Jan Buchar, který byl považován za tvůrce lyžařské turistiky.

Roku 1893 se pořádaly první tři závody, které jsou považovány za počátek závodní činnosti ve střední Evropě. Grexa, Strachová (2011) uvádí, že roku 1910 vznikla Mezinárodní lyžařská federace FIS a roku 1924 se konaly první ZOH.

Rozdělení

Kolébkou lyžování bylo převážně Norsko a dalším významným střediskem byly Alpy. Vzhledem tomu, že zde byly odlišné podmínky, došlo k rozdělení na dvě základní odvětví:

- Severské lyžování – běh na lyžích, skoky na lyžích, severská kombinace,
- Alpské lyžování – slalom, sjezd, obří slalom, super-G.

Hlavním rozdílem mezi těmito odvětvími je tvar a délka lyží.

Ovšem pro potřeby na základní škole se častěji využívá alpské lyžování a osvojení základních stylů – oblouk v pluhu, oblouk z pluhu a smýkaný oblouk.

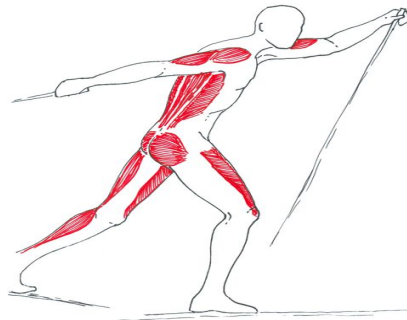
Zatěžované svaly při lyžování

Dle Machové, Tremly (2008) při lyžování zapojujeme celou řadu svalů. Zapojujeme při něm nejen svaly dolních a horních končetin, ale i svaly na nohou, zádové, prsní a břišní svaly. Jedná se o komplexní zapojení celého těla, proto je lyžování nejen sportem pro zábavu a rekreaci, ale také sportem k udržení zdraví.

Již zmíněné svaly břišní a zádové nám zajišťují správné držení těla, rovnováhu a udržení vzpřímeného postoj. Svaly kotníků a svaly na chodidlech nám pomáhají při vyrovnávání tlaku a při přenášení rotace na lyži (při hranění). Svaly dolních končetin jsou nejdůležitější pro přenášení váhy a ovládnutí lyží, ale také pro tlumení nárazů.

Nejčastěji používané svaly při lyžování:

- Horní končetiny: deltový sval, dvojhlavý sval pažní
- Dolní končetiny: čtyřhlavý sval stehenní, přímý sval stehenní, dvouhlavý sval stehenní, sval poloblanitý, sval trojhlavý, sval lýtkový, přední sval holení
- Svaly zad: vzpřimovače páteře, bederní a šíjové vzpřimovače
- Břišní svaly: přímý sval břišní



Obrázek

4zdroj:https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/img/obrazky_svaly/?so=nx;mapa=1

Slavní čeští sportovci

V této kapitole jsme vybrali dva známé české sportovce, kteří se věnují nebo věnovali lyžařskému odvětví.

Kateřina Neumannová

- Běh na lyžích
- ZOH Nagano 1998: 2. místo 5 km klasicky, 3. místo 10 km volně, 6. místo štafeta, 9. místo 15 km klasicky
- ZOH Salt Lake City 2002: 2. místo kombinace, 2. místo 15 km volně, 4. místo štafeta, 13. místo sprint
- ZOH Turín 2006: 1. místo 30 km volně, 2. místo skiatlon, 5. místo 10 km klasicky, 6. místo štafeta
- 1997 MS Trondheim: 3. místo 15 km volně,
- 1999 MS Ramsau: 3. místo 5 km klasicky
- 2005 MS Oberstdorf: 1. místo 10 km volně,
- 2007 MS Sapporo – 1. místo 10 km volně, 2. místo skiatlon 7,5 km + 7,5 km

Gabriela Koukalová

- Biatlon
- ZOH Soči 2014: 2.místo hromadný start, 2. místo smíšená štafeta
- 2013 MS Nové Město: 3.místo smíšená štafeta
- 2015 MS Kontiolahti: 1. místo smíšená štafeta, 2.místo vytrvalostní závod
- 2017 MSHochfilzen: 1. místo sprint, 2.místo vytrvalostní závod,3.místo stíhací závod

11.3 Příloha 3 Gymnastika

Gymnastika

Dle Svatoně (1992) jde o soubor průpravných a všeobecně rozvíjejících cvičení užitých v různých formách. Gymnastika je neodmyslitelně základ všech sportů, a to nejen na základní škole.

Historie

Základy gymnastiky sahají až do starověku, kde se dbalo nejen na tělo, ale i duši.
Starověk:

Čína, Indie, Egypt: základ filozofie dbající na tělesné a duševní zdraví. Nejznámější systém čínského zdravotního cvičení bylo tzv. Kung-fu a indické zdravotní cvičení tzv. jóga

Řecko, Řím: kalokagathie = harmonie tělesné a duševní stránky člověka (zesílený zájem o fyzické pěstění těla, zdraví a radosti ze života)

Ve středověku se upřednostňovala duševní stránka člověka, upadala péče o tělo a jeho rozvoj, naopak se oceňovala fyzická zdatnost u rytířského stavu.

V období renesance nastal návrat k antickým ideálům, a to byl předpoklad pro vznik novodobé gymnastiky.

Německý turnerský systém nářadového tělocviku:

- snaha o dobrou fyzickou kondici vojáků jako obrana země,
- využívání primitivních náradí (žebříky, lana, ...), později již bradla, hrazda, odrazový můstek, kůň.

Švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky:

- zakladatel Petr Henrik LING – využívání pohybu jako preventivního a léčebného prostředku,
- základním cílem cvičení = všestranný rozvoj lidského těla (vychází ze znalostí anatomie a fyziologie).

Francouzský systém přirozené metody:

- představitel Georges DEMENY – systém harmonických pohybů – plynulé, rytmické.

Tělocvičná soustava M.Tyrše:

- vychází z německého systému, ale i jiných,1862 – založení Sokola – díla: Tělocvičné názvosloví, Základové tělocviku.

19. – 20. století:

- po reformě školství v r. 1869 zavedena v Čechách TV jako povinný předmět pro chlapce v obecných školách,1948 – dívčí tělocvik + TV pro všechny typy škol jako povinný předmět, na VŠ až 1952,od 1960 – jednotné osnovy – ZG, lid. tance, SG, MG.

Současnost:

- nové požadavky v souvislosti s rozvojem vědy a techniky,diferenciace dle potřeb cvičenců,speciální druhy gymnastiky.

Dělení gymnastiky dle Svatoně:

1. Všeobecné druhy

- ZÁKLADNÍ DRUHY
- ÚČELOVÉ DRUHY
- RYTMICKÉ DRUHY

2. Sportovní druhy

- SG, MG, skoky na trampolíně – vše na OH
- sportovní aerobik, akrobatický rokenrol, TeamGym, sportovní akrobacie, estetická skupinová gymnastika

Svalové skupiny

V oblasti gymnastiky jsou nejvíce přetěžována bedra, ovšem pokud je správné vedení a vhodně zvolená kompenzace, nemusí tomu tak být. Na základní škole ale neprovádíme

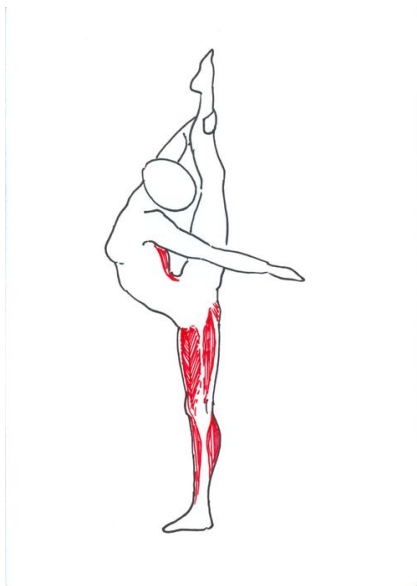
gymnastiku na tak profesionální úrovni, abychom dítě přetěžovali, ale i tak je kompenzace důležitá.

Nejčastěji používané svaly při gymnastice:

- Horní končetiny – stoj na rukou, vzpory – dvojhlavý sval pažní, trojhlavý sval pažní, deltový sval
- Dolní končetiny – výpony, přemety, běhy: čtyřhlavý sval stehenní, přímý sval stehenní, dvouhlavý sval stehenní, hamstringy, sval lýtkový, přední sval holenní, bedrokyčlostehenní a hýžd'ové svaly
- Břišní svaly: přímý a šikmý sval břišní
- Svaly zádové a v oblasti beder

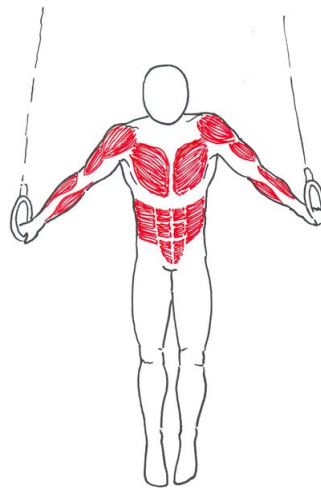
Zapojení svalových skupin:

1) Moderní gymnastika



Obrázek 6 Zdroj:
<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet-moderni.html>

2) Sportovní gymnastika



Obrázek 5 Zdroj:
<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet-sportovni.html>

Věra Čáslavská

- Sportovní gymnastika
- LOH Řím 1960: 2. místo družstva
- LOH Tokio 1964: 3x 1. místo – víceboj, přeskok, kladina, 2. místo družstva
- LOH Mexico City 1968: 4x 1. místo – víceboj, bradla, prostná, přeskok, 2x 2. místo kladina, družstva
- MS Praha 1962: 1. místo přeskok, 2. místo víceboj, 3. místo prostná
- MS Dortmund 1966: 2x 1. místo víceboj, přeskok, 2x 2. místo kladina, prostná

Eva Bosáková

- Sportovní gymnastika
- LOH Melbourne 1956: 2. místo kladina
- LOH Řím 1960: 1. místo kladina, 2. místo družstva
- MS Moskva 1958: 2x 1. místo – prostná, kladina
- MS Praha 1962: 1. místo kladina, 2x 2. místo – bradla, družstva

11.4 Příloha 4 Aplikovaná pohybová aktivita

Aplikovaná pohybová aktivita

Stručná Historie:

Kolem roku 1924 se konaly Deaflympijské hry. Jednalo se o první vrcholovou soutěž pro sportovce se sluchovým postižením. První letní paralympijské hry se konaly roku 1960 v Římě a první zimní paralympijské hry se konaly o šestnáct let později. Roku 1988 vznikl Mezinárodní paralympijský výbor. Významnými organizacemi sdružující profesionály v oblasti APA je Mezinárodní federace aplikovaných pohybových aktivit (International Federation of Adapted Physical Activity – IFAPA) založená v roce 1977 v Kanadě a Evropská federace aplikovaných pohybových aktivit (European Federation of Adapted Physical Activity – EUFAPA) znovu založena v roce 2006 v České republice (Olomouc).

Rozdělení aplikované pohybové aktivity dle Kudláčka (2013)

- Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením
Sport: plavání, lyžování – monoski, basketbal na vozíku, Boccia, rugby vozíčkářů
- Aplikované pohybové aktivity osob se zrakovým postižením
Sport: Goalball, atletika, judo, plavání, vzpírání
- Aplikované pohybové aktivity osob se sluchovým postižením
Sport: Atletika, plavání, cyklistika, kuželky, stolní tenis
- Aplikované pohybové aktivity osob s mentálním postižením
Sport: venkovní sporty, turistika, běhy, košíková, florbal

Nejčastější zatěžované svaly záleží na zdravotním postižení jedince a druhu sportovní aktivity.

Slavní čeští sportovci:

Ivo Koblasa

- handicapovaný cyklista
- Evropský pohár 2011: 1. místo Praha; 2. místo Vrátná; 3. místo Elzach
- 2012 se stal nejmladším členem cyklistického týmu, který reprezentoval ČR na Paralympiádě v Londýně 2012
- Světový pohár 2013: 1. místo
- Světový pohár 2014: 1. místo
- Světový pohár 2015: 1. místo
- Světový pohár 2016: 1. místo
- V roce 2016 se spolu s českým týmem účastnil Paralympiády v Riu, kde se umístil na 5. místě v silniční časovce a na 5. místě v team sprintu na dráze
- Evropský pohár 2018: 1. místo
- Evropský pohár 2019: 1. místo

Jan Povýšil

- Handicapovaný plavec
- Letní paralympijské hry Sydney: 3. Místo (100 m)
- Letní paralympijské hry Peking: 3x 3. místo (50, 100, 200 m)
- Letní paralympijské hry Londýn: 3. místo (50 m)
- MS Mexiko City: 1. Místo (50 m)