

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**GYMNASTIKA HROU PRO DĚTI NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍCH
ŠKOL**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Erika Žáková

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

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2021

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

V Plzni, 19. dubna 2021

.....

Poděkování

Mé největší díky patří vedoucí mé diplomové práce Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, cenné rady, drahocenný čas, bezbřehou trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování diplomové práce věnovala.

Zároveň děkuji přátelům a mé rodině, především manželovi a dceři, kteří se mnou měli trpělivost a dodávali mi sílu k dopsání mé práce.

Erika Žáková

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	2
ÚVOD	3
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	4
2 GYMNASTIKA	5
2.1 DĚLENÍ GYMNASTIKY	6
2.1.1 Základní gymnastika	8
2.1.2 Sportovní gymnastika	9
2.1.3 Rytmická gymnastika	9
2.2 GYMNASTIKA A HRA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY	10
3 HRA	11
3.1 DĚLENÍ HER.....	11
3.2 POHYBOVÁ HRA.....	13
3.3 GYMNASTICKÉ HRY A SOUTĚŽE	13
4 GYMNASTIKA JAKO PROSTŘEDEK VŠESTRANNÉHO ROZVOJE	15
4.1 MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA.....	15
Podporová příprava.....	15
Zpevňovací příprava	16
Odrazová příprava	16
Dokoková příprava.....	16
Rotační příprava	17
5 BEZPEČNOST PŘI TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	18
5.1 DOPOMOC A ZÁCHRANA	18
Dopomoc	18
Záchrana	19
Sebezáchrana	20
6 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	21
7 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	22
8 SENZITIVNÍ OBDOBÍ U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	24
9 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A TĚLESNÁ VÝCHOVA	26
10 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI	29
10.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	29
10.1.1 Výsledky dotazníkového šetření.....	32
10.1.2 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření	43
10.2 SBORNÍK GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ HROU PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	44
10.2.1 Gymnastická cvičení úvodní části	44
10.2.2 Gymnastická cvičení Hlavní části	69
10.2.3 Gymnastická cvičení závěrečné části.....	118
DISKUSE	128
ZÁVĚR.....	129
RESUMÉ	130
SEZNAM LITERATURY	132
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	136

SEZNAM ZKRATEK

aj.	a jiné
ap.	a podobně
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
atp.	a tak podobně
Bc.	bakalář
č.	číslo
kol.	kolektiv
Mgr.	Magistr/a
min.	minimálně
MŠMT	ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
např.	například
FPE	pedagogická fakulta
popř.	popřípadě
RVP	rámcový vzdělávací program
tj.	to jest
3 D	trojrozměrný/ě
TV	tělesná výchova
tzv.	takzvaný/ě
ZŠ	základní škola

Úvod

Žijeme v době, kdy spousta dětí raději tráví čas u počítačů a mobilů. Valná část dětské populace přestává mít zájem o pohybové aktivity a pro mnohé z nich je tělesná výchova ve škole jedinou pohybovou částí dne. Tělesná výchova by se tedy měla vyučovat kvalitně, měla by dát dětem základ k vytvoření správných pohybových stereotypů, měla by žáky nadchnout a povzbudit pro konání pohybových aktivit i mimo školní prostředí.

V dnešní době je téma této práce poměrně neaktuální, vzhledem k uzavření škol, nebo pro zákaz vyučování tělesné výchovy v tělocvičnách. Věřím, že ale přijde doba, kdy se vše obrátí k lepšímu a bude možné se inspirovat pro vytváření příprav na vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Správnou a zábavnou výukou mají učitelé šanci zaujmout mladou generaci a nadchnout je pro sport, různé aktivity, ale i pro gymnastiku. Gymnastika totiž bývá často průpravou pro sporty, které mladou generaci často přitahují např. "parkour" nebo "longboard".

Tělesná výchova a všechny její součásti jsou nesmírně důležité. Jedná se o pohybovou výchovu, která se soustředí na vytvoření a zažití všestranných pohybových základů. Můžeme říci, že je to prostředek pohybové inteligence (Krištofič, 2004). Pokud volíme správné cviky a cvičíme pravidelně, umožňuje nám gymnastika zvýšit tělesnou zdatnost a způsobuje optimální vývoj člověka a jeho udržení. V dnešní přetechnizované době se již příliš nedbá na správné držení těla, které však je důležité nejen pro zdravý fyzický, ale i psychický stav jedince (Skopová, Zítka, 2006). Spousta dětí má nedostatečnou pohybovou aktivitu, se kterou je krom jiného spojena i obezita, která může způsobovat další velice závažné obtíže (Hendl, Dobrý 2011).

Pamatuji si, že gymnastika byla do našich hodin zařazována minimálně. Bohužel, i po zkušenostech z mé praxe, která není tak dlouhá, jsem zjistila, že učitelé prvního stupně se opravdu bojí gymnastiku zařazovat tak, jak by bylo potřebné. Většinou mají strach z možných zranění nebo nezvládají gymnastiku osvěžit tak, aby žáky bavila.

Právě zařazení hry do gymnastiky mi přijde jako velice efektivní způsob, jak oslovit i žáky samotné a motivovat je k další práci.

Rozhodla jsem se tedy, že svou práci budu směřovat tak, abych pomohla kolegům a jiným učitelům změnit pohled na gymnastiku a odbourat strach.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem diplomové práce je zjištění zařazování gymnastiky do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Dále vytvoření souboru cvičení herních forem gymnastiky pro cílovou skupinu dětí mladšího školního věku. Tento soubor by mohl pomoci učitelům 1. stupně základní školy.

Úkoly práce:

1. formou dotazníkového šetření shromáždit informace o využívání gymnastiky na prvním stupni základní školy
2. na základě dotazníkového šetření zjistit informace o zařazování her v blocích tělesné výchovy
3. sestavení souboru cvičení gymnastiky hrou pro děti mladšího školního věku

2 GYMNASATIKA

„V nejširším pojetí chápeme gymnastiku jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka“ (Křištofič, 2009, str. 8).

Kořeny gymnastiky sahají až do Starověku, především do Indie, Číny a Egypta, kde vznikla filozofie, která se zaměřovala na tělesné a duševní zdraví člověka. Starověká gymnastika ale zaznamenala velký rozvoj i v Řecku a Římě, kde zastávali harmonii mezi tělesnou a duševní složkou těla, tzv. kalokagathii. Díky ní si vytvořili určitá gymnastická cvičení a k nim vyvodili nadřazený název gymnastika.

Ten tedy vznikl ze starořeckého slova „*gymnasien*“, což znamená cvičit nahý, a také ze slova „*gymnastés*“, což znamená cvičenec, bojovník nebo člověk, který se zabývá vědou o tělesných cvičeních (Kos, 1990).

Ve středověku se od tělesné zdatnosti v podstatě upustilo. Vyžadovala se jen u těch, jejichž stav to předurčoval. Byli jimi například rytíři.

Obdobím, v němž se objevily předpoklady pro počátek novodobé gymnastiky je renesance, kdy došlo k oprášení tradic starověkých tělovýchovných systémů. Například J. A. Komenský a J. J. Rousseau zdůrazňují význam tělesných cvičení pro rozvoj člověka.

Na přelomu 18. a 19. století bylo cílem zvýšit fyzický rozvoj obyvatelstva, ale především zdatnost mužů. Vznikaly tak velké gymnastické systémy. Například v Německu vytvořil soubor cviků J. CH. Guts-Muths, který do něj vložil i cviky na nářadí. Díky tomu je považován za zakladatele nářadové gymnastiky. Dalším významným autorem byl P. H. Ling ze Švédska, který se zaměřil na fyziologii a anatomii a vytvořil systém cviků zaměřených na zdravotní význam (Skopová, Zítka, 2006).

Důležitým autorem je i Miroslav Tyrš, Čech, který u nás vytvořil sokolský systém. Inspiroval se německým systémem. Napsal dílo Základové tělocviku (1873), ve kterém rozpracoval nářadovou gymnastiku, prostná cvičení, cvičení úpolového a sportovního charakteru a zaměřil se na systematické procvičování celého těla a zvýšení tělesné zdatnosti.

V dalších letech byly na gymnastiku kladeny nové požadavky. Docházelo k rozvoji vědy a techniky, vytvářely se nové přístupy, více specifické. Proto došlo k rozdělení gymnastiky (Skopová, Zítko, 2006).

2.1 DĚLENÍ GYMNASTIKY

Než přejdeme k samotné gymnastice hrou, nemohu opomenout základní dělení gymnastiky, protože do každého rozdělení gymnastiky, nebo alespoň do většiny, je možné s pomocí fantazie zařadit prvky hry. Gymnastika se dá rozdělit podle různých hledisek. Vybrala jsem několik autorů, kteří ji ve svých dílech rozdělují, a vytvořila tabulky.

Skopová a Zítko (2006) ve své knize rozdělili gymnastiku následovně:

Tabulka 1-Dělení gymnastiky (Skopová, Zítko, 2006)

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
Pořadová	Hudebně pohybová výchova	Kondiční (s náčiním, bez náčiní)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
Prostná	Cvičení bez náčiní	Taneční choreografie	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
S náčiním	Cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	Team Gym
Na nářadí	Tanec			Aerobik fitness družstev
Akrobatická				Fitness jednotlivců
Užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Kos (1990) dělí gymnastiku takto:

Tabulka 2- Dělení gymnastiky (Kos, 1990)

Gymnastika		
Základní gymnastika	Aplikované druhy gymnastiky	Gymnastiky se sportovním zaměřením
Cvičení pořadová	Gymnastika aplikovaná v léčebném procesu	
Cvičení prostná	Gymnastika aplikovaná v pracovním procesu	
Cvičení všeobecně rozvíjející	Gymnastika aplikovaná ve sportovním tréninku	
Cvičení na náradí hlavním a vedlejším	Gymnastika aplikovaná v umění	
Cvičení akrobatická		
Cvičení užitá		
Cvičení rytmičká		

Základní gymnastikou se rozumí cvičení zaměřená na celkový a všestranný tělesný rozvoj. Aplikované druhy gymnastiky jsou čtyři a ty se ještě dále upřesňují. Gymnastikou aplikovanou v léčebném procesu se rozumí gymnastická cvičení zaměřující se na různé zdravotní problémy a oslabení. Gymnastika aplikovaná v pracovním procesu je vyrovnávací gymnastikou. Gymnastiku aplikovanou ve sportovním tréninku využívají sportovci, je účelová. Poslední, gymnastika aplikovaná v umění, se dělí na několik podkategorií, například na rytmičkou, výrazovou či taneční gymnastiku.

Další dělení autorky Perečinské a Antošovské (2000):

Tabulka 3– Dělení gymnastiky (Perečinská, Antošovská, 2000)

Gymnastika	
Všeobecná gymnastika	Gymnastické sporty
Základní gymnastika	Olympijské sporty
Kondiční gymnastika	Hraniční gymnastické sporty
Rytmická gymnastika	
Kompenzační gymnastika	

Kompenzační gymnastiku dále dělí na gymnastické programy a zdravotní gymnastiku.

Křištofič (2009, str. 14) popisuje gymnastická cvičení dle Svatoně:

"Gymnastická cvičení jsou otevřenou soustavou pohybových činností, které se vyvíjejí na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu a v souladu s měnícími se hodnotícími a estetickými normami" (Svatoň, 1993).

Další dělení uvádí například Střešková (2008) a Appelt (1995).

2.1.1 ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA

Základní gymnastikou rozumíme soubor všeobecně rozvíjejících cvičení prolínajících se i do jiných druhů gymnastiky, různých aktivit či sportů. Je zařazena ve vzdělávacích programech škol a pomáhá plnit hlavní cíle tělesné výchovy. Umožňuje vytvářet správné posturální a pohybové stereotypy a všestranný, rovnoměrný a tělesný pohybový rozvoj.

Pokud volíme správné cviky a cvičíme pravidelně, umožňuje nám základní gymnastika zvýšit tělesnou zdatnost a způsobuje optimální vývoj člověka a jeho udržení.

Využití základní gymnastiky v tělesné výchově žáků mladšího školního věku i žáků starších nám přináší několik výhod. Je přístupná všem a můžeme její výukou účinky cvičení zaměřit lokálně, ale i komplexně. Působí všestranně a dochází při ní ke kultivaci pohybového projevu. Můžeme odstupňovat zátěž pro různé ročníky pomocí samotného výběru cviků

nebo i tempem či rozložením činnosti a odpočinku. Základní gymnastika pozitivně ovlivňuje zdraví, životní styl a má formativní účinky na hybný systém člověka (Skopová, Zítka, 2006).

2.1.2 SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

Sportovní gymnastiku zařazujeme mezi gymnastické sporty. Abychom mohli tento sport dělat, je důležité mít sílu, obratnost a velkou kloubní pohyblivost.

Sportovní gymnastika má několik disciplín. Víceboj jednotlivců, víceboj družstev a finále na jednotlivých nářadích. Pravidla sportovní gymnastiky jsou nastavena tak, aby bylo hodnocení objektivní a jednotné pro jednotlivé gymnastické výkony (Janoušek, 1971).

Sportovní gymnastika má několik vrcholových soutěží. Letní olympijské hry, mistrovství světa či mistrovství Evropy. Konají se ale i národní mistrovské soutěže, jako například mistrovství a přebory České republiky či národní nemistrovské soutěže, jakými jsou přebory krajů a jiné (Křištofič, 2009).

2.1.3 RYTMICKÁ GYMNASTIKA

Rytmická gymnastika je metodou hudebně pohybové výchovy se zaměřením na gymnastiku (Mihule, Šťastná, 1993).

Náplň rytmičké gymnastiky můžeme rozdělit do několika dílčích celků. Prvním je hudebně pohybová výchova, která se zaměřuje na počítací dobu, metrum, tempo, rytmus, metrické modely, dynamiku, agogiku či tektoniku. Druhým dílčím celkem je cvičení bez nářadí, kde se jedná o chůzi, běh, taneční kroky, skoky, rovnovážné tvary, akrobatické tvary, vlny, rotace či obraty. Třetím je cvičení s nářadím, kam bychom zařadili obruče, míče, švihadla, kužele, stuhy, závoje aj. Posledním, čtvrtým celkem, je taneční výchova, ve které zařazujeme různé taneční techniky či styly a druhy tanců (Křištofič, 2009).

2.2 GYMNASATIKA A HRA NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Prvky hry mohou do gymnastiky vnést zábavu a cvičence mladšího školního věku motivovat a aktivizovat pro další cvičení. Několik autorů dokonce uvádí, že je i motivace a kladný postoj k činnostem, jež žáci provádějí nepostradatelnou podmínkou pro výuku gymnastiky. Nikoli však jen předpoklad přiměřené pohybové úrovně žáků (Rychtecký, Fialová, 1998).

Při gymnastice se žáci učí skládat jednodušší pohyby do komplexnějších celků a mnohdy se při tom velice baví. Gymnastika je velice potřebná. Ovlivňuje držení těla, manipulaci tělem a tvořivý rozvoj pohybu (Svatoň, 1992).

„Gymnastika není hrou, ale herní motivací se může inspirovat. U dětí mladšího školního věku dokonce musí.“ (Svatoň, 1992, str. 4)

3 HRA

„Hra je dobrovolná činnost, která je vykonávána uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která má svůj cíl v sobě samé a je doprovázena pocitem napětí a radosti a vědomím jiného bytí, než je všední život“ (Huizinga, 2000, str. 33).

„Kdo si umí hrát, vést hru, umí lépe vnímat, lépe chápe jednání ostatních a je většinou lépe připraven na život “ (Mazal, 2007, str. 16).

„Podstatou hry je neurčitost, nejistota o jejím výsledku a určitá přítomnost náhody “ (Hanuš, 2003, str. 27).

Hra je zábavnou nevázanou činností s předem danými pravidly, která se odehrává v předem vyhrazeném prostoru a je snadné při ní zapomínat na čas (Kirchner, Hnízdil, Louka, 2005).

Hry dětem napomáhají k lepší komunikaci, a dokonce je připravují i na skutečný život, protože je učí prohrávat i vyhrávat. Přináší pocity jako je vzrušení, napětí a pocit blaženosti při vítězství. Hraní je formou psychoterapie, zvyšuje IQ, sociální dovednosti a dokáže zbavit stresu a přebytečné energie (Kavková, 2019).

Nejdůležitějším znakem hry je svobodná volba, která není nijak vynucena lidmi nebo okolnostmi (Millar, 1978).

Obsahem každé hry jsou pohybové činnosti, které posléze rozvíjejí, nebo se o to alespoň pokouší, pohybové dovednosti např. pozornost, postřeh, pohotovost, reakci a komunikaci. Je nezbytně nutné při výběru hry dbát na úroveň schopností i dovedností dětí, zohlednit jejich přání a potřeby a neopomínat okolnosti jako je třeba prostor, kterým disponují (Nadeau, 2003).

3.1 DĚLENÍ HER

Hry lze rozdělit podle různých kritérií. Zabývá se tím několik autorů, avšak jejich dělení není jednotné. Každý využívá jiná kritéria či přístupy.

Jeden možný přístup k dělení her vypracoval Zapletal ve svých knihách v 90. letech 20. století, přesněji v letech 1985-1988, který hry rozdělil na hry v přírodě, hry ve městě, hry v klubovně, hry na hřišti a v tělocvičně.

Dále dělí např. hry v přírodě na hry na louce, hry v lese a hry ve zvláštním prostředí (Zapletal, 1985).

Hry můžeme dělit i z hlediska schopností na smyslové, pohybové či speciální nebo podle předmětů, jež se při hře využívají, a to na funkční, konstruktivní a fiktivní (Dostál, Opravilová, 1988).

Perič (2012) dělí hry, které využívá ve sportovní přípravě dětí na hry dovednostní, hry pro rozvoj schopností (zábavné, stimulační), hry, které navozují rozhodovací procesy v soutěžních situacích (hry s řešením problémů a hry na řešení soutěžně situačních rolí) a hry zaměřené na nácvik spolupráce (komunikační a kooperační).

Dalším možným dělením je dělení dle výchovných cílů, které rozvíjejí celou nebo část osobnosti. Dělení popsali autoři Hanuš a Hrkal (2002) následovně:

- Hry na rozvoj intelektu (pro rozvoj: paměti, smyslového vnímání, pozornosti, důvtipu, logického myšlení atd.).
- Hry na rozvoj tvořivosti (pro rozvoj: představivosti, fantazie, originálních a netradičních postupů apod.).
- Hry na rozvoj sociálních dovedností (pro rozvoj: komunikace, improvizace, kooperace, empatie, týmové spolupráce atd.).
- Hry na rozvoj motoriky a pohybových dovedností (pro rozvoj: síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti).
- Hry na rozvoj vůle (pro rozvoj: sebeovládání, odvahy, trpělivosti a psychické vytrvalosti).
- Hry na rozvoj sebepojetí (pro rozvoj: samostatnosti, sebedůvěry atd.).
- Hry kombinované (pro rozvoj celé osobnosti).
- Sociální hry (pro rozechřátí, pobavení, uvolnění nebo motivaci).

3.2 POHYBOVÁ HRA

Pohybová hra je záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí nebo skupiny lidí, v prostoru a čase, s předem dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly (Mazal, 2000).

Pohybové hry můžeme rozdělit na:

- pohybové hry na rozvoj pohybových schopností (pro rozvoj: silových, rychlostních, koordinačních a vytrvalostních schopností),
- pohybové hry na nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce ve sportovních hrách,
- pohybové hry ve vodě,
- pohybové hry na sněhu,
- pohybové hry s pohybovým obsahem zaměřeným na zdravotní tělesnou výchovu

(Argaj, 2009).

3.3 GYMNASTICKÉ HRY A SOUTĚŽE

Gymnastické hry mohou přispět ke zlepšení a upevnění již známých a osvojených dovedností. Pomáhají při rozvoji morálních vlastností, jako je soudržnost, důslednost, vytrvalost, spolupráce a ochota dát pomoc druhému nebo samostatnost v rozhodování (Mazurovová, Vlasáková, 1992).

Využití gymnastických her pro žáky mladšího školního věku je vhodné, ale je nutné, aby byly hry přizpůsobeny didaktickým záměrům vyučovací jednotky tělesné výchovy. Hry se zaměřením na gymnastiku lze umístit do jakékoli části vyučovací jednotky. Plní funkci celkového zahřátí organismu, dynamického rozcvičení či uvolnění a zklidnění v závěrečné části vyučovací jednotky (Farana, 2011).

Gymnastické hry můžeme rozdělit dle využití náradí a náčiní na:

- bez náčiní a náradí,
- s využitím náradí a náčiní.

Tyto dvě skupiny pak následně dělíme na:

- honičky,
- závodivé hry,
- napodobivé hry

(Zítko, 2004).

4 GYMNASTIKA JAKO PROSTŘEDEK VŠESTRANNÉHO ROZVOJE

Gymnastika, tudíž i gymnastické hry, slouží jako prostředek všestranného rozvoje. Napomáhají správnému držení těla a rozvoji pohybového projevu.

Gymnastikou rozumíme koordinované pohyby celého těla a jeho částí, které jsou spojeny v jednotný pohybově sladěný celek. Hlavní roli hraje rozvoj biologických dispozic, které nám umožňují vykonávat pohyb celého těla. Pohybová všestrannost je schopnost provádět pohyby horních i dolních končetin, a to ve všech úrovních i směrech, celostního i lokálního charakteru. Jedná se o pohybovou výchovu, která se soustředí na vytvoření a zažití všestranných pohybových základů. Můžeme říci, že je to prostředek pohybové inteligence (Křištofič, 2004).

4.1 MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA

Vzhledem k tomu, že našim cílem je docílit jisté úrovně motorických schopností a pohybových dovedností, abychom mohli nacvičovat dané prvky, je motoricko-funkční příprava v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni nezbytná. Pro efektivní zvládnutí gymnastických prvků je nutné správné zvládnutí průpravných cvičení.

Při řádném provedení motoricko-funkční přípravy dochází také k menší úrazovosti (Vaculíková a kol, 2011).

Na jednotlivé přípravy se můžeme zaměřit i při vymýšlení gymnastických her a modifikovat je tak, abychom využili ty přípravy, které potřebujeme.

PODPOROVÁ PŘÍPRAVA

Podporová příprava slouží k vytvoření předpokladů pro odraz i pro veškeré pohybové činnosti, ve kterých využíváme podpor či vzpor. Nejdůležitější je funkční příprava svalové skupiny fixující lopatku a klíční kost k hrudníku, tím připravíme oporu ostatním účastníkům se svalům. U dětí zpočátku zatěžujeme oblast pletence ramenního a paží ve smíšených podporech (Skopová, Zítka, 2006).

ZPEVNŮVACÍ PŘÍPRAVA

Pro cíleně prováděný pohyb je potřebou schopnost vědomě ovládat tělo a omezení pohybu v jednotlivých kloubních spojeních (páteřní spojení, kyčelní a kolenní klouby, klouby ramenní a loketní). Osvědčeným postupem pro vědomé ovládnutí těla je nácvik základních statických poloh, vedený pohyb z nacvičených výchozích poloh do přesně daných poloh následných a rychlé provádění průpravných cvičení (Skopová, Zítko, 2006).

Přínosy cvičení zaměřených na zpevňovací přípravu jsou známy v oblastech zdravotní prevence, techniky cvičení a estetiky pohybového projevu (Křištofič, 2004).

ODRAZOVÁ PŘÍPRAVA

„Odras je výbušnou extenzí v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech“ (Skopová, Zítko, 2006, str. 154).

K odrazu je potřebná dokonalá koordinace trojhlavého svalu lýtkového, svalů kloubu kolenního s dominancí čtyřhlavého svalu stehenního a skupina svalů hýžděových. Dále se odrazu účastní i svaly mající stabilizační funkci, jako je skupina vzpřimovačů trupu, čtyřhlavý sval bederní apod. (Skopová, Zítko, 2006).

Účinnost odrazu se zvětšuje při využití koordinovaného pohybu paží, zpevnění celého těla a využití vlastností odrazové pružné plochy (Skopová, Zítko, 2006).

Úkoly odrazové přípravy jsou zabezpečení speciální odrazové vytrvalosti, zvýšení úrovně svalové síly nohou (rozvoj koncentrických, izometrických a explozivně silových dispozic) a osvojení techniky odrazu (Skopová, Zítko, 2006).

DOSKOKOVÁ PŘÍPRAVA

Nutností je ztlumení kinetické energie letícího těla při každém doskoku. Při doskokové přípravě musí být zkoordinovaná síla dolních končetin, dobrá orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti. Hlavními zásadami jsou doskok zásadně na obě nohy, paralelní postavení nohou v šíři boků, doskok musí být tlumen silou všech svalů dolních končetin, brzdivá práce svalů musí končit v podřepu, v němž kolena vždy nad špičky a paže musí

pomáhat k vybalancování polohy a ke snížení celkové výšky těžiště tělesa (Skopová, Zítko,2006).

ROTAČNÍ PŘÍPRAVA

Úkolem rotační přípravy je naučit cvičence rotovat tělem kolem různých os otáčení. Rotační příprava také napomáhá k rozvoji orientace v prostoru (Křištofič, 2004).

Skopová a Zítko (2006) ve své publikaci uvádějí úkoly čtyři:

- rozvoj schopností orientovat se v prostoru,
- rozvoj schopností posoudit rychlost otáčení kolem os,
- rozvoj schopností udržet co nejvýhodnější postavení článků těla při rotacích ve styku s podložkou i v bezoporovém stavu (let),
- porozumět racionální technice otáčení.

5 BEZPEČNOST PŘI TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Vzhledem k tématu gymnastika hrou pro děti na 1. stupni základní školy, nesmím v mé práci opomenout ani bezpečnost při tělesné výchově včetně dopomoci a záchrany, které je třeba i při některých gymnastických cvičení hrou ovládat.

Jedním z hlavních úkolů tělesné výchovy je získat, posílit a uchovat zdraví jedince. Paradoxem je to, že právě při tělesné výchově často dochází k menšímu či většímu poškození zdraví (Libra,1971).

Pedagog musí umět zajistit pro žáky potřebnou dopomoc a záchranu. Tyto pojmy spolu úzce souvisí a měly by být prováděny účelně tak, aby zabránily úrazům (Libra, 1971).

5.1 DOPOMOC A ZÁCHRANA

Hlavním rozdílem mezi dopomocí a záchranou je motivace. Dopomoc má za úkol žákům usnadnit nácvik, urychlit celý proces a zajistit bezpečnost, kdežto záchrana má jen jediný úkol, a to zabránit úrazu (Libra, 1971).

DOPOMOC

Libra (1971) dělí dopomoc na přímou a nepřímou.

Přímá dopomoc

Přímou dopomocí je fyzický kontakt s cvičícím žákem (postrčení, zdvihnutí, podržení, podepření, dotek, aj.) (Miklánková, 2013).

Obecné zásady pro poskytování přímé dopomoci jsou následující:

- poskytování dopomoci při nácviku nových cvičení, při přetváření chybného návyku či při obnovování návyku po delší přestávce,
- musí být přiměřena danému cviku a žák nesmí ztrácet vlastní aktivitu,
- musí být včasná (tedy v částech, které žák sám nezvládne),

- musí se poskytovat jen nějakou dobu, aby se nestala nezbytnou součástí, bez níž by to žák sám nezvládl,
- nezapomínat na cíl usnadnění práce žákovi, ne pedagogovi (Libra, 1971).

Nepřímá dopomoc

Při nepřímé dopomoci nedochází k přímému fyzickému kontaktu mezi pedagogem a žákem. Jedná se o soubor opatření, které usnadňují provádění cviků. Příklady nepřímé dopomoci jsou následující: šikmá plocha při nácviku kotoulu, využití žíněny při nácviku kotoulu, zavěšený předmět při nácviku odrazu, aj. (Libra, 1971).

ZÁCHRANA

Stejně jako dopomoc dělí Libra (1971) záchranu na přímou a nepřímou.

Přímá záchrana

Přímá záchrana vychází z nejzávažnějších možných chyb a z analýzy možných mechanismů úrazu. Nelze však přesně stanovit univerzální způsob záchrany. Záchrana závisí na charakteru cviku, způsobu úchopu a směru pohybu. Abychom mohli poskytovat záchranu, je třeba znát vyspělost, schopnost i povahu cvičence, sestavu cviků, části těla, které je nutné sledovat, chyby, které signalizují nebezpečí a techniku záchrany. Záchranu poskytujeme i těm žákům, kteří jsou přesvědčeni, že ji nepotřebují (Libra, 1971).

Nepřímá záchrana

K nepřímé záchraně využíváme žíněny, které se vyskytují snad na každé základní škole. Žíněny mohou být plátěné či koženkové, plněné molitanem (Libra, 1971).

SEBEZÁCHRANA

Sebezáchrana spočívá v pohotové reakci na nastalou situaci. Technický princip sebezáchrany tkví v zabránění pádu nebo ve změnu nebezpečného pádu na relativně bezpečný (Libra, 1971).

6 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Téma mé práce je zaměřeno na gymnastiku hrou pro děti na prvním stupni, což odpovídá dětem mladšího školního věku.

Novotná, Hříchová a Miňhová (2012) toto období vývoje dítěte popisují mezi 6. až 10. rokem života.

Jedlička (2001) považuje závěr období mladšího školního věku až po 11. roce. Je to období nástupu do školy až po absolvování 1. stupně základní školy.

Vágnerová (2012) dělí mladší školní věk do dvou fází. První fázi nazývá raný školní věk, kde do něj zařazuje děti od nástupu na základní školu až po děti devítileté. Charakterizuje ho změna sociálního postavení, která vyvolává další vývoj dětské osobnosti včetně dílčích schopností a dovedností. Druhou fází, trvající od 9 do 11-12 let nazývá střední školní věk. V této fázi dochází k vytváření určitého postavení v kolektivu a plynulému rozvíjení ve všech oblastech.

Nástup do školy je jedním z nejdůležitějších životních milníků. Mění se sociální působení dítěte, osvojuje si nové způsoby komunikace a zvyká si na plnění povinností, které jsou hodnoceny. Toto období je ideální pro rozvoj vytrvalostních, rychlostních i obratnostních schopností, protože u dětí dochází ke zdokonalování motorické výkonnosti a k rozvoji senzomotorické koordinace (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012).

Mladší školní věk je ovlivňován hrou, která je pro zdravý vývoj osobnosti nezbytná. Musíme pro ni vytvářet podmínky (Langmajer, Krejčířová, 1998).

Hra je v tomto období realističtější (napodobuje skutečnost), promyšlená a plánovaná. Zpočátku jsou to hry ve formě honiček a schovávaných, kdy jsou pravidla jednodušší. Teprve později přicházejí na řadu hry složitější, kde je potřeba dodržovat daná pravidla. Děti v mladším školním věku pak postupně přecházejí od hry ke sportu, kde převládá hra s míčem (Říčan, 2006).

7 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Rozvoj pohybových schopností je jedním z hlavních cílů ve školní tělesné výchově (Rychtecký, Fialová, 1998).

Jedná se o „souhrn vnitřně integrovaných a relativně samostatných dispozic subjektu, potřebných ke splnění pohybového úkolu“ (Čelikovský a kol, 1990).

Rozvoj pohybových schopností ovlivňuje několik důležitých faktorů. Jimi jsou správná životospráva, pohybová činnost člověka, ale i genetická dispozice (Kouba, 1995). Důležitý je ale výcvik (Čelikovský a kol, 1990).

Obecné principy pro rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově zpracovali ve své publikaci Rychtecký a Fialová (1998), kteří považují za základ kombinaci tělesného zatěžování s odpočinkem. Hlavním principem rozvoje pohybových schopností je správné načasování, tudíž zařazovat aktivity pro rozvoj do senzitivního období. Nesmíme zapomínat na rozvoj všech pohybových schopností a jejich rozvoj spojovat s výchovou a vzděláváním. Důležité je zvyšovat tělesné zatížení do maximální možné úrovně (ale postupně), dbát na individualitu jedince, každý je jiný. Vše je dobré rozplánovat, pracovat dle předpokladů žáků, ale určitě pravidelně. Později je nutné všechny dosažené výsledky kontrolovat a testovat. Schopnosti musíme rozvíjet jen pokud jsou žáci plně zdraví. Vedeme je ke správné životosprávě (Rychtecký, Fialová, 1998).

Mezi základní pohybové schopnosti patří síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost.

Pohybová síla je schopnost umožňující zdolat vnější odpor svalovým úsilím dle zadané pohybové aktivity (Čelikovský, 1985). Pro rozvoj silových schopností v gymnastice doporučuje Havel a Hnízdil (2009) využívat metody posilování, jako je metoda kulturistická, rychlostně silová, vytrvalostní, izometrická, rázová a metoda kruhová.

Pohybová rychlost se rovná schopnosti měnit polohu části těla. Těla samotného či objektu v co nejkratším čase, nebo alespoň s nejvyšší frekvencí (Čelikovský, 1985).

Pohybová vytrvalost je schopnost, která umožňuje provádět motorickou činnost, která byla zadána určitým pohybovým úkolem, dlouhodobě tak, aby nedošlo ke snížení její intenzity (Čelikovský, 1985). Vytrvalostní výkony úzce souvisí s určitými činiteli, na nichž jsou závislí.

Jsou jimi ekonomika techniky prováděné pohybové aktivity, schopnost příjmu kyslíku, optimální tělesná hmotnost či způsob krytí energetických potřeb (Měkota, Novosad, 2005).

Pohybovou obratností se rozumí schopnosti koordinace vlastních pohybů, a to lehce a efektivně, dále rychlé osvojování nových pohybových dovedností, provádění složitých pohybových činností a vše přizpůsobovat měnícím se podmínkám (Dovalil, 1992).

Poslední ze základních pohybových schopností je pohyblivost, což je schopnost vykonávat pohyby v takovém rozsahu, které umožňuje kloubní systém člověka (Kos, 1985).

8 SENZITIVNÍ OBDOBÍ U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Senzitivní období chápeme jako ideální čas pro rozvoj schopností a dovedností pro daný věk. Jedná se o období, kdy je trénink konkrétních činností efektivní, proto bychom ho měli plně využít. Pro žáky v senzitivním období jsou hry s gymnastickým zaměřením nejen cestou k tomu, aby je gymnastika oslovila a bavila, ale mohou díky nim rozvíjet určité schopnosti a dovednosti.

Dle Periče (2012) je důležité přihlížet na věk biologický, nikoli na věk kalendářní.

Děti, které jsou v tzv. optimálním věkovém období pro rozvoj a fixaci pohybových schopností a dovedností, mohou dosáhnout největších přírůstků v rozvoji daných schopností (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

Svatoň (1992) ve své publikaci uvádí, že již předškolní, tj. pětileté děti jsou připraveny vnímat záměrné pohybové činnosti. Velice rády se pohybují a napodobují různé činnosti. Jsou schopny vnímat rytmus i formy vedení. Dále uvádí, že pokud není dítě při výuce různých dovedností radostné, má to pro výuku gymnastiky neblahý efekt, a tím ztrácíme efektivitu senzitivního období. Může se stát, že dojde k pomalému nácvičení schopností a dovedností či jejich nekvalitním projevům, nebo se je dokonce nezvládnou ani naučit. Senzitivní období je totiž ideální k rozvoji schopností a dovedností pro daný věk.

Je důležité vědět, že působením vnějších podnětů v senzitivním období může docházet nejen k pozitivním důsledkům, ale také k těm negativním (Kohoutek, 2005).

Mezi 7. až 10. rokem dochází u dětí k ideálnímu rozvoji rychlostních, koordinačních i akčně-reakčních schopností. Jedná se o období, kdy ještě není zcela vyzrálá nervová soustava, dochází k dokončení myelinizace nervových vláken a centrální nervová soustava je plastická. Pro cílený rozvoj rychlostních schopností je ale důležité, aby děti nebyly nadměrně unaveny. Tento věk je typický pro učení se nápodobou, proto by měla být ukázka cviků perfektně provedena (Křištofič, 2006).

Mezi 9. a 10. rokem dochází k exponenciálnímu růstu percepčních schopností. Vzhledem k tomu, že jsou děti schopny se lépe orientovat, odhadovat vzdálenost a rychlost předmětů v pohybu, je toto období vhodné pro rozvoj koordinačních schopností (Křištofič, 2006).

Mezi 10. a 11. rokem se zvyšuje efektivita tréninkového úsilí, jelikož je již zdokonalená nervová regulace svalových činností. Kolem 11. roku dochází k vylepšení rovnovážných schopností vzhledem k dozrávajícímu vestibulárnímu aparátu.

Období vývoje dítěte ve věku mezi 8. - 12. lety je často nazýváno „zlatým věkem motoriky.“ Proto je naším cílem co nejvíce a nejlépe zasáhnout do tohoto vývoje tak, abychom dětem poskytli co nejvíce pohybových zkušeností (Krištofič, 2006).

9 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A TĚLESNÁ VÝCHOVA

Tělesná výchova se v Rámcovém vzdělávacím programu vydaném Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky zařazuje do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Tělesná výchova pro 1. stupeň základní školy je v rámcovém vzdělávacím programu rozdělena do tří oblastí (činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, činnosti podporující pohybové učení) (MŠMT, 2017). Z rámcového vzdělávacího programu vytvářejí dále své školní vzdělávací programy jednotlivé školy.

„ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- *význam pohybu pro zdraví*
- *příprava organismu*
- *zdravotně zaměřené činnosti*
- *rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu*
- *hygiena při TV*
- *bezpečnost při pohybových činnostech“*

„ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- *pohybové hry*
- *základy gymnastiky*
- *rytmické a kondiční formy cvičení pro děti*
- *průpravné úpoly*
- *základy atletiky*
- *základy sportovních her*
- *turistika a pobyt v přírodě*
- *plavání (základní plavecká výuka)*

- *lyžování, bruslení (podle podmínek školy)*
- *další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)*

„ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- *komunikace v TV*
- *organizace při TV*
- *zásady jednání a chování*
- *pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností*
- *měření a posuzování pohybových dovedností*
- *zdroje informací o pohybových činnostech*

(MŠMT, 2017, str. 97-98)

Učivo je dále představeno očekávanými výstupy, jež by měl žák splnit. Výstupy pro 1. stupeň základní školy jsou rozděleny do dvou období. Prvním obdobím se rozumí 1. - 3. ročník základní školy a druhým 4. a 5. ročník základní školy (MŠMT, 2017).

„Očekávané výstupy v prvním období:

- *žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti,*
- *žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení,*
- *žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích,*
- *žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy,*
- *žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.“*

„Očekávané výstupy v druhém období:

- *žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti,*
- *žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením,*
- *žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her,*
- *žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka,*
- *žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti,*
- *žák jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví,*
- *žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení,*
- *žák zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy,*
- *žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky,*
- *žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace,*
- *žák se adaptuje na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti,*
- *žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti.“*

(MŠMT, 2017, str. 96-97)

10 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI

Metodika praktické části mé práce se skládá ze dvou částí.

První částí je dotazníkové šetření. Vytvořila jsem dotazník v programu Survio, abych si zjistila informace o gymnastice, gymnastických hrách a jejím využití na 1. stupni základní školy.

Ve druhé části práce jsem utvořila sborník gymnastických cvičení vhodný pro děti mladšího školního věku. Mým původním cílem bylo vytvořit sborník cvičení, která bych vyzkoušela s dětmi mladšího školního věku a všechna zdokumentovala pomocí fotoaparátu. Vzniklé fotografie měly sloužit jako obrazový materiál k jednotlivým cvičením pro lepší pochopení. Bohužel vzhledem k současné epidemiologické situaci se mi to zorganizovat nepodařilo. Využila jsem proto své dvě neteře, které mi pomohly alespoň s těmi cvičeními, která se zaměřovala na jednotlivce či dvojice. Pro vytvoření úkolových karet jsem použila fotografie mé sestry. K některým bodům sborníku jsem vytvořila nákresy či plánky.

10.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Pro zjištění informací pro podložení hypotéz a výzkumných otázek byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Jedná se o metodu využívající se pro získání informací kvantitativního i kvalitativního výzkumu. Výhodou je širší okruh respondentů. Nevýhodou této metody může být neadekvátní odpověď respondenta z důvodu nepochopení otázky, či snaha odpovědět, tak jak je očekáváno. Pravdivost odpovědi lze ověřit pomocí tzv. lžiskóre, které však nebylo do dotazníku zařazeno a snaha o objektivnost odpovědí byla zajištěna anonymitou respondentů.

Dotazník byl zaměřen na získání informací o užití gymnastiky, gymnastických her na 1. stupni základních škol a o zájem učitelů 1. stupně základních škol o sborník gymnastických cviků hrou. Utvořila jsem ho, jelikož mě zajímalo, zda mé dosavadní zjištění, které jsem během mé praxe získala, se vyskytuje i u jiných učitelů různých škol po celé České republice. Dle rozhovorů s několika učiteli 1. stupně základní školy v mém okolí jsem měla dojem, že se gymnastiku bojí do hodin tělesné výchovy zařazovat. Hlavním důvodem dle nich byla bezpečnost, jiným zase nepříliš velká znalost gymnastiky, dopomoci a záchrany, a také to,

že to děti nebaví. Proto mě zajímala i otázka, zda využívají gymnastické hry, popř. nějaká pojmenování pro různé gymnastické cviky. Mou další otázkou byl zájem o sborník gymnastických cviků hrou a zda by, pokud by se jim dostal do rukou, gymnastiku využívali častěji.

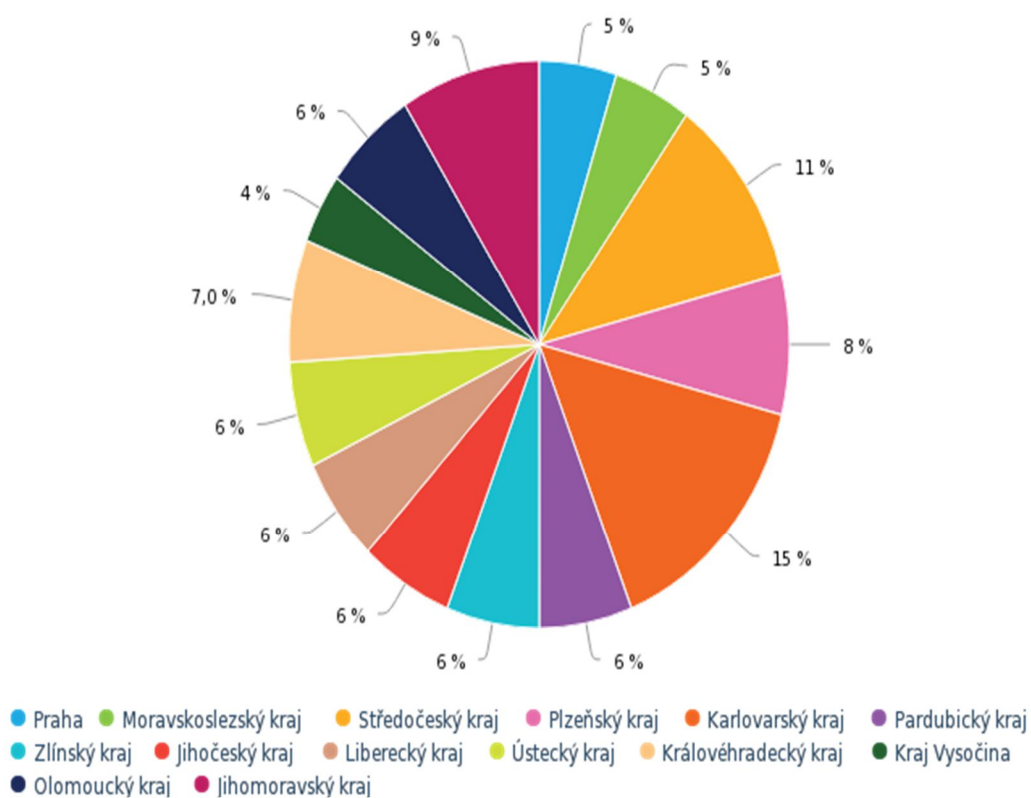
Využila jsem dotazník vytvořený v programu Survio. Dotazník tvoří 22 otázek (z toho 4 otevřené, zbytek uzavřené či polouzavřené). První část dotazníku byla anamnéza dotazovaného respondenta. Zájem byl směřován k pohlaví respondenta, délce praxe, místu působení a velikosti školy.

Výzkumný soubor, kterému byl dotazník předložen, byl tvořen 280 učiteli prvního stupně ze všech krajů České republiky, z nichž se zúčastnilo pouze 100 respondentů. Vzhledem k možnostem programu Survio se mi podařilo zjistit, že můj dotazník navštívilo 226 osob, z čehož 126 osob si dotazník pouze zobrazilo. Respondenti byli vybíráni náhodně.

Tabulka 4 - Charakteristika výzkumného souboru (Vlastní, 2021)

Počet respondentů:	100
Pohlaví:	Počet respondentů:
Muži:	11
Ženy:	89
Délka praxe:	Počet respondentů:
0 – 2 roky:	49
3 – 5 let:	14
6 – 10 let:	20
11 a více:	17
Charakter školy:	Počet škol:
Školy ve větších městech:	64
Školy v malých obcích:	36

Počet žáků:	Počet učitelů učících na škole s daným počtem žáků:
Do 100:	23
100-500:	41
500 a více:	36

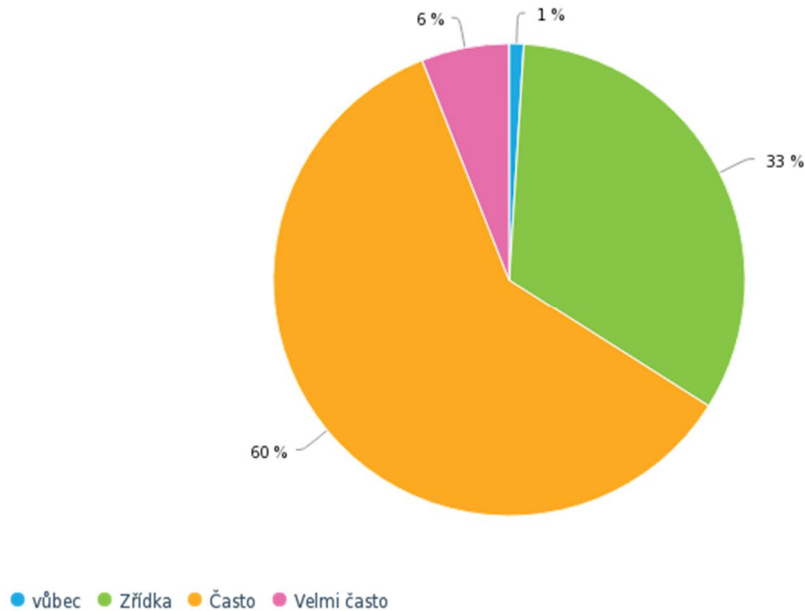


Graf 1: Procentuální zastoupení odpovídajících osob dle krajů (Survio, vlastní, 2021)

10.1.1 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

V této části budou prezentovány výsledky dotazníkového šetření.

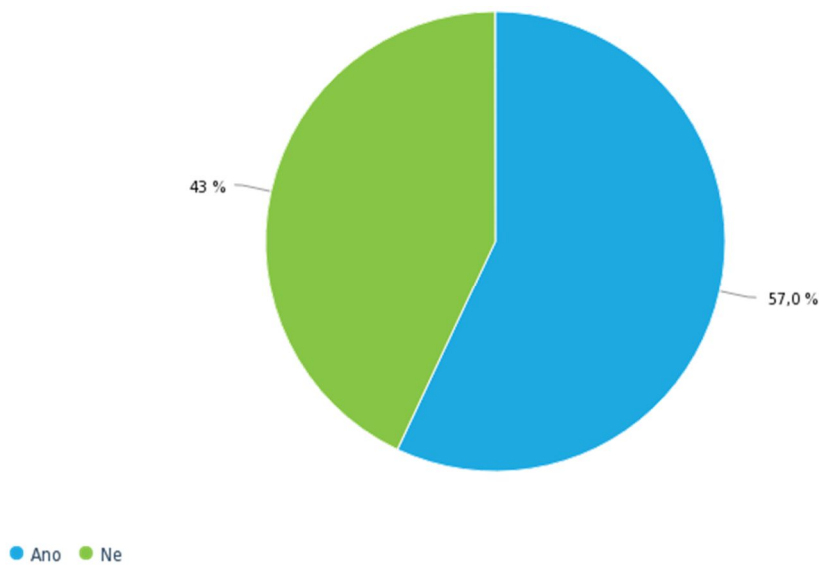
Otázka č. 1: Jak často zařazujete gymnastiku do hodin TV?



Graf 2: Zařazování gymnastiky do hodin TV (Survio, vlastní, 2021)

Graf č. 2 poukazuje na četnost zařazování gymnastiky do svých vyučovacích jednotek. Pouze 6 % respondentů zařazuje gymnastiku do hodiny tělesné výchovy velmi často. Zajímavé zjištění je, že více jak polovina respondentů (60 % dotazovaných) zařazuje gymnastiku často. Třetina respondentů pouze zřídka a jen výjimečně dochází k úplnému vynechání gymnastiky v náplni hodiny tělesné výchovy.

Otázka č. 2: Zařazujete hry s gymnastickým obsahem do hodin TV?



Graf 3: Zařazování gymnastických her do hodin TV (Survio, vlastní, 2021)

Graf č. 3 zobrazuje zařazování her s gymnastickým obsahem do hodin tělesné výchovy. Zde si lze povšimnout, že více než polovina respondentů (57 %) využívá herní formy pro výuku gymnastiky a zbytek respondentů využívá pouze metodických řad pro osvojení si gymnastických prvků zařazených do RVP.

Respondenti, kteří zodpověděli na předešlou otázku kladně, byli vyzváni k uvedení konkrétních příkladů her s gymnastickým obsahem, jež využívají. Pro příklad uvádím některé z odpovědí:

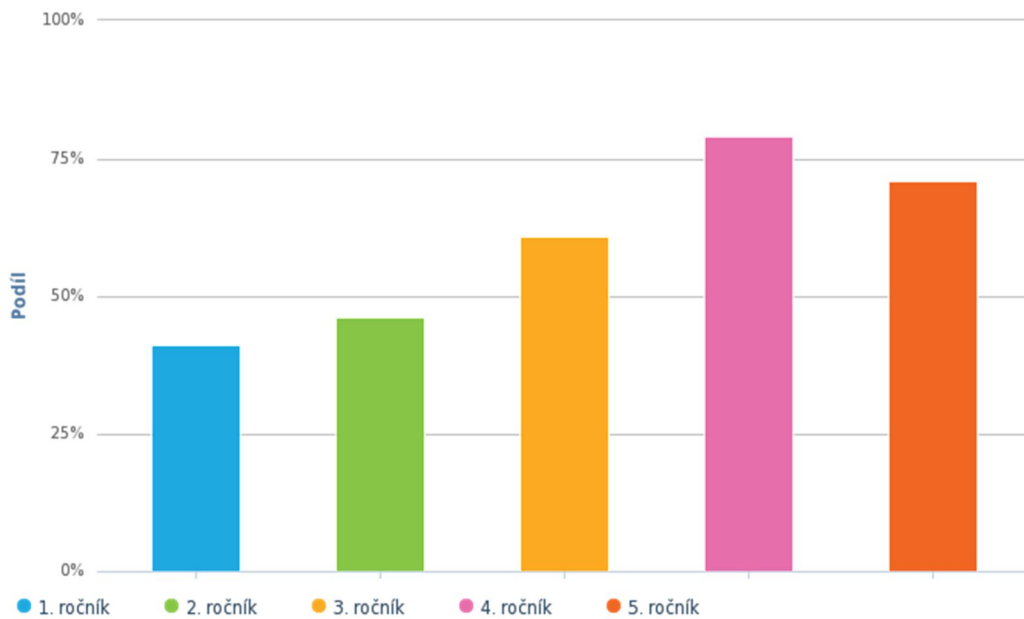
„Různé gymnastické skoky, překážkové dráhy s gymnastickými cviky, opičí dráha.“

„Soutěže ve šplhu, soutěžní běžecké štafety, soutěž v hodů do dálky, hody na koš-vyřazování, školka s míčem o zed', se švihadly.“

„Různé překážkové dráhy jejich součástí je překonání žíněnký kotoulem, přeskoky přes lavičku (vhodné jako nácvik na přemet stranou), přeskok přes kozu (u vyšších ročníků - 5.třída), výskok na bednu, chůze přes lavičku či kladinu, zhoupnutí na kruzích a doskokem.“

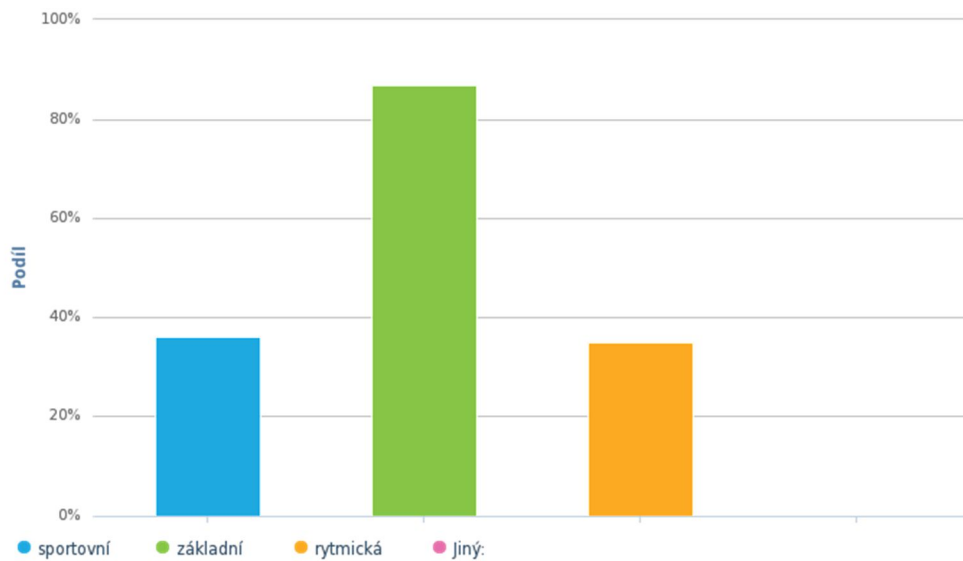
„Honičky se změnou lokomoce, Mrazík, Hry ve skupinách (Rybičky, rybáři jedou), na trakaře,

„Námořník“ – přechod lavičky (kladiny) s výměnou místa s cvičencem na druhé straně.“

Otázka č. 3: Pro jaký ročník využíváte gymnastiku nejčastěji?

Graf 4: Využití gymnastiky v daných ročnících (Survio, vlastní, 2021)

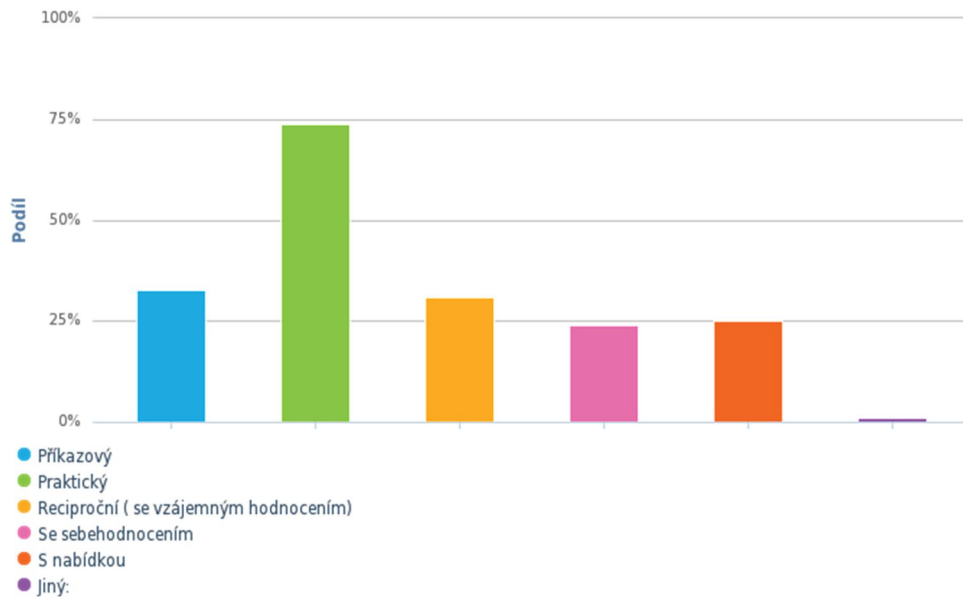
Odpovědi shrnuté v grafu č. 4 vypovídají o tom, že nejčastěji bývají zařazovány prvky gymnastiky do hodin tělesné výchovy ve vyšších ročnících prvního stupně základní školy. Šetření poukazuje na rostoucí trend četnosti zařazování gymnastiky do hodin. Pouze v 5. ročníku dochází k mírnému poklesu. Respondenti měli možnost zvolit více variant, pokud je četnost zařazování gymnastiky do hodin tělesné výchovy v konkrétních ročnících stejná. Pro 1. ročník zařazuje gymnastiku do hodin 41, pro 2. ročník 46, pro 3. ročník 61, pro 4. ročník 79 a pro 5. ročník 71 respondentů.

Otázka č. 4: Jaký druh gymnastiky využíváte nejčastěji?

Graf 5: Nejčastější využití gymnastiky (Survio, vlastní, 2021)

Graf č.5 zobrazuje, který z gymnastických druhů využívají respondenti nejčastěji ve svých hodinách. Ačkoliv měli možnost doplnit další gymnastický druh (například pohybové skladby), nikdo této možnosti nevyužil. Jednoznačně nejvyužívanějším gymnastickým druhem je základní gymnastika (87 respondentů). Gymnastika rytmická a sportovní je zařazována zhruba se stejnou četností (sportovní gymnastika - 36 respondentů a rytmická gymnastika - 35 respondentů).

Otázka č. 5: Jaké didaktické styly využíváte na 1. stupni základní školy pro výuku gymnastiky?

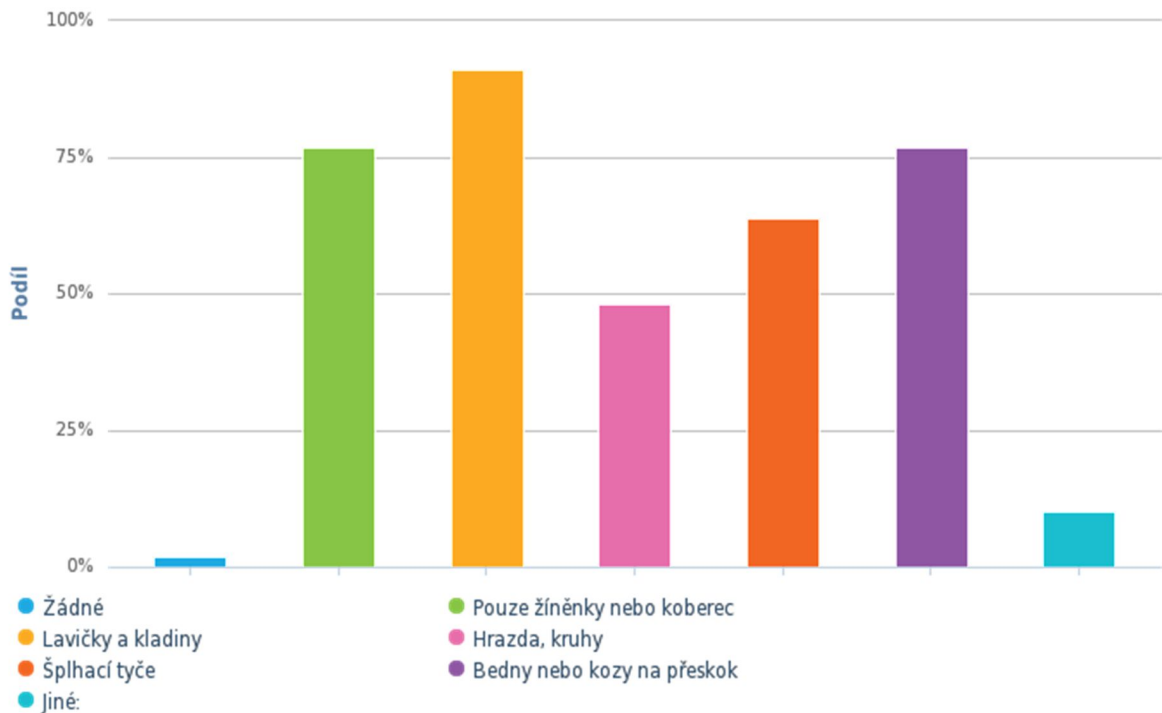


Graf 6: Didaktické styly (Survio, vlastní, 2021)

Graf č. 6 zobrazuje odpovědi respondentů v otázce volby didaktických stylů pro výuku gymnastiky na 1. stupni základní školy. Primárně jim byla poskytnuta možnost volby z pěti didaktických stylů před kognitivním prahem, neboť ty jsou z důvodu bezpečnosti výuky gymnastiky doporučovány. Pokud by však někdo využíval v hodinách tělesné výchovy pro výuku gymnastiky některý ze zbylých didaktických stylů, byla vložena možnost „jiný“, kterou však nikdo z respondentů nevyužil. Pouze jeden z respondentů do možnosti jiný uvedl, že kombinuje všechny styly dohromady.

Nejvíce využívaným stylem na základě dotazníku byl zvolen praktický didaktický styl (74 respondentů). Třetina z dotazovaných využívá didaktický styl příkazový (33 respondentů) a reciproční (31 respondentů) a o něco méně respondentů využívá didaktický styl s nabídkou (25 respondentů) nebo se sebehodnocením (24 respondentů).

Otázka č. 6: Jaké nářadí a náčiní využíváte na 1. stupni základní školy pro výuku gymnastiky?



Graf 7: Využití nářadí a náčiní (Survio, vlastní, 2021)

Z grafu č. 7 je patrné, které nářadí a náčiní dotazovaní respondenti ve svých hodinách využívají nejčastěji. Jako nejvíce využívaným nářadím byly respondenty zvoleny lavičky a kladiny (91 respondentů). Dále potom žíněnky, koberec (77 respondentů) a stále poměrně často je využíváno přeskokové nářadí jako jsou bedny nebo kozy (77 respondentů). Více jak polovina respondentů (64 respondentů) využívá šplhací tyče a zhruba polovina z nich využívá hrazdu či kruhy (48). Pouze 2 respondenti nevyužívají žádné nářadí ani náčiní, což koresponduje s počtem respondentů, kteří nezařazují gymnastiku do hodin tělesné výchovy vůbec. 10 respondentů zvolilo, že v hodinách využívají i jiné nářadí či náčiní například:

„Trampolínky, švihadla, míče.“

„Švihadlo, obruč.“

„Klidně všechny, co jsou v nabídce, když je potřeba.“

„Kužely, žebřiny.“

„Trampolínka, lana.“

„Koberec a žíněny, žebřiny“

Respondenti byli také dotazováni, zda využívají gymnastické názvosloví, které může být pro žáky prvního stupně základní školy nesrozumitelné, nebo zda využívají nějaké vlastní termíny. Většina respondentů (83 %) odpověděla, že vychází ze základního gymnastického názvosloví a pouze 17 % dotazovaných používá vlastní pojmy. Tito respondenti byli vyzváni, aby uvedli příklad těchto pojmů:

„S malými napodobujeme všechna možná zvířata.“

„Most.“

„Různé.“

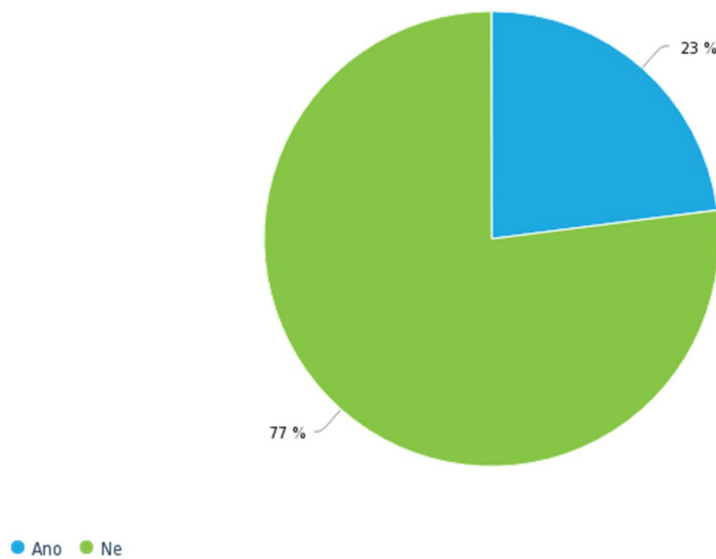
„Hříbek, trakař, svíčka, opička, ...“

„Nůžky, čertík, ...“

„Prkno, kočka, brouček... jedná se o 1. a 2. ročník.“

Smyslem následující sady otázek (otázka č. 8 - otázka č. 9) bylo zjistit, zda by respondenti měli zájem o sborník gymnastických cviků s herními prvky, který by jim usnadnil zařazení gymnastiky do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

Většina respondentů (91 %) odpověděla na otázku, zda by zařazovali gymnastická cvičení do výuky častěji, pokud by existoval sborník gymnastických cviků hrou pro děti na 1. stupni základní školy, že ano. Pouze 9 % procent respondentů by svůj přístup k zařazování gymnastických cviků do hodiny nijak nezměnilo. Snahou bylo zjistit, kterou formu dotazníku by respondenti preferovali (elektronickou či tištěnou). Zde byly odpovědi nerozhodné. Tištěnou formu by upřednostnilo 51 % a elektronickou formu by upřednostnilo 49 %.

Otázka č. 10: Využíváte nějakou literaturu k inspiraci výuky gymnastiky?

Graf 8: Využití literatury (Survio, vlastní, 2021)

Graf č. 8 znázorňuje nakolik respondenti využívají dostupnou literaturu pro výuku gymnastiky. Je evidentní, že většina dotazovaných (77 %) žádnou dostupnou literaturu nevyužívá a pouze 23 % z nich ano. Doplnující otázkou k této otázce byla otázka č. 11. Respondenti, kteří odpověděli, že využívají literaturu k vytvoření příprav na hodiny s náplní gymnastických cviků, měli možnost v této otázce odpovědět konkrétně, jakou literaturu využívají.

Několik příkladů zaznamenaných odpovědí:

„Metodika tělesné výchovy, webové stránky, diplomové práce.“

„Miklánková-základy gymnastiky.“

„Teď si nevzpomenu.“

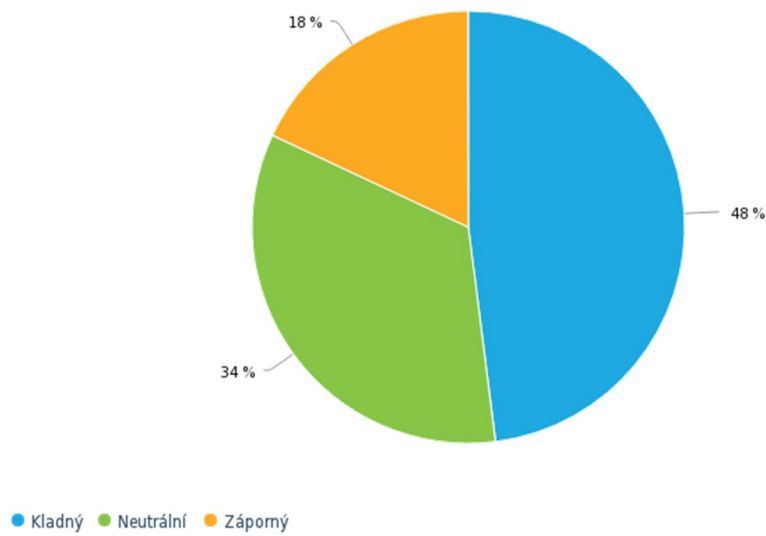
„Skripta z FPE od paní docentky Hajkové.“

„Na co zrovna natrefím.“

„Staré metodické příručky pro TV, internet“

„Jsem bývalá gymnastka-tedy vlastní zkušenost.“

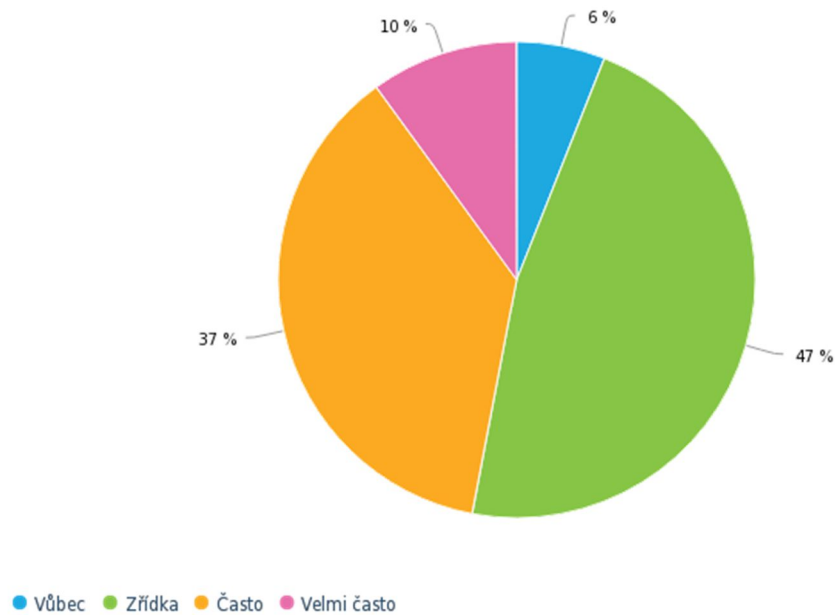
„Pavel Belšan Tělesná výchova pro ...Vratislav Svatoň Gymnastika metodicky a hrou“

Otázka č. 12: Jaký je Váš vztah ke gymnastice?

Graf 9: Vztah ke gymnastice (Survio, vlastní, 2021)

Odpovědi zanesené do grafu č. 9 vypovídají o vztahu respondentů ke gymnastice. Téměř polovina respondentů (48 %) má ke gymnastice kladný vztah a více než třetina z nich (34 %) má ke gymnastice neutrální vztah. Pouze 18 % respondentů přiznalo negativní vztah ke gymnastice.

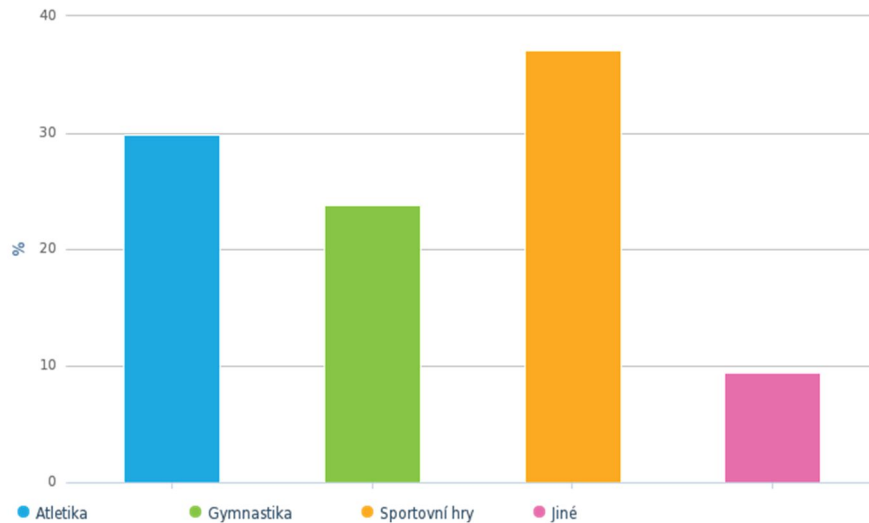
Otázka č. 13: Jak často byla zařazována gymnastika do výuky za vašeho studia na základní škole (1. stupeň)?



Graf 10: Zařazení gymnastiky ve studiu respondentů (Survio, vlastní, 2021)

Graf č. 10 ukazuje relativní četnost zařazování gymnastiky do hodin tělesné výchovy během studia respondentů na prvním stupni základní školy. Největší část respondentů (47 %) se s výukou gymnastiky na prvním stupni základní školy setkala pouze zřídka a více než třetina z nich (37 %) se setkala s výukou gymnastiky na prvním stupni často. Pouze 10 % respondentů má zkušenost s vysokou četností zařazování gymnastiky do výuky tělesné výchovy na základní škole a jen 6 % se s gymnastikou na základní škole neseťkalo vůbec.

Otázka č. 14: Kdybyste měli rozdělit 100 procent mezi gymnastiku, atletiku, sportovní hry, či jiné, jak byste je rozdělili, podle toho, jak strukturujete výuku?



Graf 11: Procentuální rozdělení výuky (Survio, vlastní, 2021)

Poslední otázka mého šetření byla „Kdybyste měli rozdělit 100 procent mezi gymnastiku, atletiku, sportovní hry, či jiné, jak byste je rozdělili, podle toho, jak strukturujete výuku?“ Respondenti měli k dispozici 100 % a jejich úkolem bylo je rozdělit mezi atletiku, gymnastiku, sportovní hry a jiné. Na základě vyhodnocených dat lze usuzovat, že největší zastoupení mají při výuce sportovní hry (37 %), dále atletika (30 %), méně gymnastika (24 %) a jiné činnosti zaujímají pouze 9 % hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

10.1.2 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Na základě výsledků dotazníkového šetření se mi podařilo objasnit mnou položenou otázku, jak moc jsou gymnastika a gymnastické hry využívány ve výuce na 1. stupni základních škol. A zda by učitelé využívali gymnastiku častěji, pokud by měli k dispozici sborník gymnastických cviků hrou. Dle prozkoumání jednotlivých odpovědí jsem zjistila, že jsou ovlivněny délkou praxe, také tím, zda byla gymnastika zařazována v jejich studiu i jejich vztahem k samotné gymnastice.

U grafu č. 2 jsou výsledné odpovědi překvapující. Vzhledem k tomu, že po rozhovorech s různými učiteli 1. stupně základní školy jsem očekávala, že více respondentů odpoví zřídka. Na druhou stranu mě zaskočilo, že 1 z respondentů odpověděl, že gymnastiku nezařazuje vůbec.

U grafu č. 3 je zarážející fakt, že 43 % nezařazuje gymnastické hry do své výuky. Myslím si, že pro děti mladšího školního věku je hra jednou z nejzajímavějších a nejdůležitějších činností. Může děti motivovat a vzbudit nadšení pro nácvik jiných gymnastických dovedností.

Díky otázce č. 8 a č. 9 jsem došla k závěru, že by měli respondenti o sborník cviků zájem, a že by díky němu gymnastiku do hodin zařazovali opravdu častěji.

10.2 SBORNÍK GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ HROU PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Sborník cvičení jsem se rozhodla strukturovat hlavně podle části vyučovací jednotky, dále zda jde o činnost individuální nebo kooperativní a posledním dělicím kritériem je, zda je k němu potřeba užití náčiní a nářadí či nikoli.

V úvodní části je jeden z nejdůležitějších bodů zahřátí organismu. Srdeční frekvence by se měla zvýšit tak, aby se organismus adaptoval na zátěž. Průpravnou část jsem do sborníku neuvedla, protože cvičení gymnastiky hrou nejsou vhodná pro tuto část jednotky tělesné výchovy. Hlavní část vyučovací jednotky je stěžejním pro dosažení předem daných cílů pedagoga. Na začátek hlavní části je vhodné zařadit nácvik nových dovedností, posléze pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky a závěr hlavní části by měl obsahovat opakování nově zavedených pohybových dovedností, popřípadě rozvoj vytrvalostních schopností. Závěrečnou část je vhodné postavit tak, aby měla kompenzační charakter vzhledem ke zvoleným aktivitám v předchozích částech vyučovací jednotky. Cílem této závěrečné části by mělo být celkové uklidnění organismu (Rychtecký, Fialová, 1998).

10.2.1 GYMNASTICKÁ CVIČENÍ ÚVODNÍ ČÁSTI

INDIVIDUÁLNÍ - S NÁČINÍM A NÁŘADÍM

„Židličkovaná“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: balanční čocky/bosu, rádio nebo jiný přehrávač hudby

Místo: předem vyhrazený prostor

Organizace: Utvoříme kruh z balančních čockek nebo bosu. Počet závisí na počtu žáků (např. 15 žáků = 15 balančních čockek/bosu).

Popis a pravidla hry: Žáci chodí na hudbu okolo kruhu z balančních čockek/bosu. (Místo chůze je možné v dalších kolech např. skákat po jedné noze, po druhé, po obou, dělat kačenky, žabáky, chůzi vzad, bokem ap.) Pokud hudba přestane hrát, musí žáci zaujmout stanovenou polohu na balanční čocke/bosu, aniž by se dotkli země (např. stoj, sed, klek ap.).

První z žáků, který se na balanční čočce/bosu neudrží a dotkne se země má trestný bod. Poté se vše opakuje. Ten, kdo má na konci hry nejvíce trestných bodů prohrál a musí splnit předem danou podmínku např. udělat 10 dřepů, kliků atp.

Modifikace:

- Místo trestných bodů může žák, který se dotkne země ze hry vypadnout. Důležité ale je, aby jen tak nestál a jeho tepová frekvence neklesla. Proto je vhodné připravit nějaký počet určitých cviků, které může, mimo hru, zacvičit.
- Místo bosu je možné využít overbally.



Obrázek 1 - Kruh z balančních čoček (Vlastní, 2021)

„Honička s domečkem“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: obruče

Místo: předem vyhrazený prostor

Organizace: Rozmístíme obruče volně do prostoru a určíme 3 až 4 honiče, ostatní žáci jsou honěni. Žákům cviky předem ukážeme a ujistíme se, zda je všichni dělají správně.

Popis a pravidla hry: Žáci běhají libovolně ve vyhrazeném prostoru mezi obručemi. Honič se snaží ostatní žáky chytit. Pokud se mu podaří chytit některého z honěných žáků, dochází k výměně rolí: chycený hráč se stává honičem a honič honěným. Pokud žák provede v obruči předem daný cvik, nemůže být chycen. Hned po odchodu honiče se ale musí přemístit. Honič nesmí chytat toho, který ho předtím chytil a vyměnil si s ním roli.

Zachraňující cviky: vzpor klečmo, stoj na pravé, ruce vzpažit (pro lepší rovnováhu upažit nebo ruce v bok), vzpor ležmo, vzpor ležmo vzadu, podpor ležmo na předloktí, aj.

Aby to žáky více zaujalo, můžeme si hru zasadit do nějakého prostředí (např. piraňa loví menší rybky, kočka loví myši, žába chytá mouchy atd.).

Modifikace:

- Místo běhu mezi obručkami mohou žáci skákat po jedné, druhé nebo obou nohách, chodit ve dřepu, po čtyřech - pohyb lze uzpůsobit podle toho, jaké prostředí a jaký příběh jsme si ke hře zvolili.
- Místo toho, aby si žáci měnili role (honič-honěný), lze určit honiče, kteří budou honit celou dobu. Ostatní si po chycení počítají trestný bod. Kdo bude mít nejméně trestných bodů zvítězí.



Obrázek 2 - Rozmístěné obruče po tělocvičně (Vlastní, 2021)



Obrázek 3 - Vzpor klečmo (Vlastní, 2021)



Obrázek 4 - Stoj na pravé, ruce vzpažit (Vlastní, 2021)



Obrázek 5 - Vzpor ležmo vzadu (Vlastní, 2021)



Obrázek 6 - Vzpor ležmo (Vlastní, 2021)

„Honička s ocáskama“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: švihadla nebo šátky

Místo: předem vyhrazený prostor

Organizace: Každý z žáků si umístí několikrát přeložené švihadlo za pas, které bude představovat ocásek a pohybují se (běhají, skoky jedno nož, obounož, skáčou „žabáky“, atp.) ve vyhrazeném prostoru (tělocvična, hřiště atd.). Učitel stanoví místo, které bude představovat nemocnici. Nemocnice je vyhrazené místo, kde po správném provedení, učitelem daného cviku, dostane žák nový ocásek a může se vrátit zpět do hry.

Popis a pravidla hry: Žáci pobíhají po předem vyhrazeném prostoru (tělocvična, hřiště atd.). Jejich úkolem je nasbírat co nejvíce ocásků (švihadel) svých protihráčů. Musí si ale dávat pozor, aby nepřišli o ten svůj. V tu chvíli totiž pro ně hra končí a musí odběhnout do nemocnice. Je důležité žákům zdůraznit, že ocásky (švihadla) si nesmí nijak přidržovat neb rukama chránit, ani nesmí stát přilepení na zeď tělocvičny.

Abychom udělali pro žáky hru atraktivnější, můžeme si hru nazvat např. myší honička, čertí honička, liščí honička, aj. Lze se „proměnit“ na jakékoli zvířátko, které má ocas.

Modifikace:

- Honičku lze udělat jako týmovou soutěž, kdy rozdělíme žáky do několika týmů a budou se jim získané ocásky počítat. Tým, který získá nejvíce ocásků, vyhrál.



Obrázek 7 - Ocásky (švihadla) za pasem (Vlastní, 2021)

„Oheň, voda, blesk“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žebřiny, lavičky, fáborky, tamburína, žíněny

Místo: tělocvična

Organizace: Pod žebřiny připravíme žíněny pro větší bezpečnost. Fáborky zavážeme na žebřiny do takové výšky, kam žáci budou moci vylézt, aby věděli, že výš nemohou. Lavičky rozmístíme po tělocvičně (je nutné, aby jich bylo dost, dle počtu žáků), ideálně je dát za sebe tak, aby žáci měli kolem sebe dostatek prostoru. Žákům cviky (viz pozice pro dané povely), které budou na jednotlivé povely provádět předem ukážeme a ujistíme se, zda je všichni dělají správně a bezpečně. Upozorníme je na zvýšenou bezpečnost při lezení nahoru i dolů. V žádném případě nedovolujeme seskakování z žebřin.

Popis a pravidla hry: Učitel bubnuje na tamburínu, určuje rytmus pohybu, kterým se žáci pohybují po tělocvičně. Učitel může rytmus v průběhu hry měnit. Pokud učitel bubnovat přestane a řekne slovo oheň, voda nebo blesk, musí žák zaujmout předem domluvenou pozici pro daný povel. V té pozici musí vydržet, než začne učitel znovu bubnovat a hra bude pokračovat ve stejném znění.

Pozice pro dané povely:

- Oheň - žáci běží do předem domluveného rohu tělocvičny.
- Voda - žáci vylezou na žebřiny, kde se chytí oběma rukama a udělají svis čelem k žebřinám.
- Blesk - žáci provedou leh na lavičce tak, aby se ani horní, ani dolní končetiny nedotýkaly lavičky ani podlahy (lehnou si v podstatě kolmo na lavičku). Horní i dolní končetiny natáhnou a drží ve zpevněné poloze.

Dopomoc a záchrana: Pod žebřiny, na kterých žáci provádějí dané pozice, je nutné umístit žíněny, které by mohly být záchranou v případě pádu cvičícího žáka.

Modifikace:

- Pro menší děti (1. ročník) lze zvolit variantu bez náradí a náčiní. Kdy na povel oheň pozice zůstane, na vodu provedou leh na zádech a zvednou nohy a na blesk udělají leh na břicho.
-



Obrázek 8 - Poloha voda (Vlastní, 2021)



Obrázek 9 - Poloha Blesk (Vlastní, 2021)

„Kompot“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žebřiny, žíněny, fáborky

Místo: tělocvična

Organizace: Na žebřiny přiděláme fáborky tam, kde budou provádět svis čelem/zády k žebřinám. Výšku volíme dle ročníku žáků. Pod žebřiny umístíme žíněny, kvůli bezpečnosti. Žákům cviky předem ukážeme a ujistíme se, zda je všichni dělají správně a bezpečně. Upozorníme je i na zvýšenou bezpečnost při lezení nahoru i dolů. V žádném případě nedovolujeme seskakování z žebřin.

Popis a pravidla hry: Učitel předřikává básničku: „Krájím, míchám, vařím kompot a zavažuji...“ poté vždy řekne jeden z druhů ovoce. Podle něj musí žáci zaujmout předem domluvenou polohu. Pokud učitel řekne kompot, mohou si žáci vybrat libovolnou polohu podle druhu ovoce, které si zvolí.

Pozice pro dané ovoce:

Jablka - žáci provádí svis zády k žebřinám, přednožit pokrčmo.

Hrušky - žáci svis čelem k žebřinám, zanožit.

Jahody - žáci udělají na zemi klek sedmo a předpaží (v prostoru tělocvičny).

Kompot - žáci si vyberou jakoukoli z předchozích variant.

Modifikace:

- Lze vymyslet i jiné cviky, které na dané povely mohou žáci dělat. Můžeme se zaměřit na cviky, které budou vhodné a nápomocné pro další části hodiny (dle potřeby).
- Hru lze ztížit např. pro vyšší ročníky tím, že přidáme jiné druhy ovoce, ke kterým si vytvoříme jiné možné cviky (např. švestky - svis čelem k žebřinám, držet se jen jednou rukou).

Dopomoc a záchrana: Pod žebřiny, na kterých žáci provádějí dané pozice, je nutné umístit žíněny, které by mohly být záchranou v případě pádu cvičícího žáka.



Obrázek 10 - Pozice Jablka (Vlastní, 2021)



Obrázek 11 - Pozice Hrušky (Vlastní, 2021)



Obrázek 12 - Pozice Jahody (Vlastní, 2021)

INDIVIDUÁLNÍ-BEZ NÁČINÍ A NÁŘADÍ

„Hra na sochy“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: rádio nebo jiný přehrávač hudby

Místo: tělocvična

Organizace: Vždy, před začátkem nového kola hry, žákům předvedeme cvik, který po nich vyžadujeme a zkontrolujeme, zda cvik dělají správně.

Popis a pravidla hry: Žáci se pohybují v rytmu hudby po tělocvičně. Jakmile přestane hrát hudba, musí zaujmout předem domluvenou pozici (cvik). Bod získá žák, který pozici (cvik) předvede nejlépe. Žáci si body sčítají a vyhrává ten, který jich získá nejvíce.

Pozice (cviky):

- podpor na předloktích klečmo zánožný pravou/levou,
- vzpor klečmo,
- levou/pravou skrčit přednožmo,
- vzpor ležmo na levé a pravou upažit a obráceně,
- aj.



Obrázek 13 - Podpor na předloktích klečmo zánožný (Vlastní, 2021)



Obrázek 14 - Vzpor klečmo (Vlastní, 2021)



Obrázek 15 - Levá skrčená přednožmo (Vlastní, 2021)

„Kuba řekl“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: předem vyhrazený prostor

Organizace: Před touto hrou je nutné vytvořit si soubor cviků, které budou žáci provádět. Důležité je při této hře dbát na správnost provedení cviků.

Popis a pravidla hry: Princip hry spočívá v tom, že učitel říká větu: „Kuba řekl...“, vždy k tomu dodá nějaký cvik, který musí žáci správně provést. Pokud ale učitel před vyřknutím cviku neřekne „Kuba řekl...“ znamená to, že žáci daný cvik předvádět nemají. Pokud ho přesto vykonají, mají trestný bod. Vyhrává ten žák, který má nejméně trestných bodů.

Modifikace:

- Místo trestných bodů lze nechat toho, kdo se splete ze hry vypadnout. Je ale důležité, abychom pro něj měli připravenou jinou činnost (např. přeskoky přes švihadlo).
- Předříkávat může jeden z žáků. Pokud se někdo splete, může ho ten dotyčný v předříkání vystřídat.

„Honzo vstávej“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: předem vyhrazený prostor

Organizace: Určíme jednoho z žáků, který se stane vyvolávačem. Ostatní žáci budou stát v řadě na opačné straně tělocvičny a budou plnit jeho pokyny. Před samotným počátkem hry je již nutné mít připravený soubor kroků, které budou žáci na základě vyřknutého hesla provádět. Je důležité žáky s kroky seznámit před započítím hry.

Popis a pravidla hry: Vyvolávač (může to být maminka, která Honzu budí) oslovuje spolužáky (Honzy) na opačné straně tělocvičny větou: „Honzo vstávej!“, spolužáci (Honzové) mu odpoví: „Kolik je hodin?“ a vyvolávač (maminka) zvolí počet a typ „kroků“,

kterými se k němu mají spolužáci přiblížit např. „tři ptačí“. V této chvíli žáci (Honzové) provedou tři poskoky snožmo.

Vyhrává ten, kdo se dostane k vyvolávači (mamince) jako první. V této hře záleží na délce kroků, délce skoků atd., protože všichni dostávají stejný počet „kroků“.

Druhy kroků:

- Ptačí - žáci provádí poskoky snožmo.
- Čertí - žáci provádí výskok s obratem o 360° a udělají čertovské: „blebleble“.
- Koňské - žáci výkrokem levé pokrčít přednožmo pravou, výkrokem pravé pokrčít přednožmo levou (kroky s vysoko zdviženými koleny).
- Čapí - chůze přes napjaté končetiny levou předpažit poníž a pravou předpažit povýš. Během chůze dochází k tlesknutí pažemi.
- Slepíčí - žáci provádí chůzi, při které kladou chodidla těsně před sebe, připažit skrčmo ruce na ramena, horními končetinami v průběhu chůze pohybují ve směru od těla a zpět a „kvokají“ jako slepice.
- Zaječí - žáci provádí poskok snožmo a nad hlavu dají ruce se vztyčenými dvěma prsty (zaječí uši).
- Klokaní - žáci provádí poskoky snožmo, snahou je provést co nejdelší skok.
- Mravenčí - žáci dělají krůčky o délce prstů u nohy.
- Žabí - žáci provedou dřep, odrazem obounož provádí výskok s doskokem opět do základní polohy (dřep).
- Kachní - žáci provádí chůzi ve dřepu.
- Hadí - žáci se plazí po zemi, dokud vyvolávač neřekne „stop“.
- Housenčí - žáci provedou leh na břicho vzpažit, tam kde jim končí prsty rukou je místo, na které mohou přisunout nohy a stoupnout si.
- Jelení - žáci udělají co nejdelší skok z místa odrazem z levé/pravé, doskok na pravou/levou.

- Račí - žáci provádí chůzi vzad menšími kroky, a přitom klepou klepety (palec u ruky se dotýká zbylých čtyř prstů).
- Kláda - žáci provedou leh, tam kde jim končí hlava je místo, na které si mohou stoupnout.
- Babička pletla - žáci běží dopředu a přitom „pletou“ rukama, jako by navíjeli klubíčko, dokud vyvolávač neřekne „stop“.
- Babička párala - žáci provádí chůzi vzad, a přitom klubíčko odvíjejí, dokud vyvolávač neřekne „stop“.
- aj.

„Hra na zvířátka“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: předem vyhrazený prostor

Organizace: Žáci budou rozmístěni v prostoru. Před začátkem hry je třeba žákům vysvětlit, jak se daná zvířata pohybují.

Popis a pravidla hry: Učitel se změní v čaroděje, který mávnutím kouzelné hůlky může žáky přeměnit v libovolná zvířátka. Žáci se pak musí pohybovat přesně tak, jak se daná zvířátka pohybují. Vždy udělají několik koleček v prostoru, a pak čaroděj čaruje dál.

Druhy zvířat:

- Psi - žáci běhají po čtyřech (vzpor klečmo).
- Sloni - žáci udělají vzpor stojmo rozkročný a rukama se pohybují jako při běhu po čtyřech, ale nohy nechávají napjaté a dělají přeskoky z jedné dolní končetiny na druhou.
- Blechy - žáci udělají vzpor ležmo a současným odrazem z paží (pohyb vychází z ramen, ne krčením loktů) a dolních končetin, poskoky vpřed.

- Kačenky - žáci provádí chůzi ve dřepu, musí mít rovná záda a nohy zvedat, ne sunout.
- Žáby - žáci provedou ze vzporu dřepmo, odrazem obounož výskok vzhůru a mírně vpřed, poté zpět do vzporu dřepmo.
- Zajíci - žáci udělají vzpor dřepmo, provádí odraz obounož s dopadem na napnuté paže, zpět do vzporu dřepmo.
- Kočky - žáci udělají vzpor klečmo a chůzí po kolenou a rukou se posouvají vpřed. Přitom se hrbí, a naopak prohýbají hřbet.
- Hadi - žáci provádí leh na břicho vzpažit a plazí se vpřed.
- Tuleni - žáci udělají vzpor na předloktích ležmo a postupně se posouvají pomocí rukou ve vzporu vpřed.
- aj.

Modifikace:

- Tuto hru lze upravit tak, že mohou žáci soutěžit v týmech. Princip soutěže bude, že musí jako ta zvířátka zdolat předem danou vzdálenost nebo jako štafetový běh ve zvířecí podobě.
- Žáci si mohou sami vymýšlet zvířátka, která je napadnou.



Obrázek 16 - Blecha (Vlastní, 2021)



Obrázek 17 - Kačenka (Vlastní, 2021)



Obrázek 18 - Zajíci (Vlastní, 2021)



Obrázek 19 - Žáby (Vlastní, 2021)



Obrázek 20 - Tuleni (Vlastní, 2021)



Obrázek 21 - Hadi (Vlastní, 2021)

„Želví honička“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: předem vyhrazený prostor

Organizace: Žáci jsou rozmístěni po předem daném prostoru. Jednoho až dva určíme jako honiče, ostatní žáci jsou honěni.

Popis a pravidla hry: Tato hra funguje jako klasická honička, kdy žák, který je honičem, chytá ostatní. Ten, koho chytí, automaticky přebírá jeho roli a stává se honičem, kdežto honič se

stává honěným. Zachránit se honění mohou tím, že zaujmou polohu želvy (viz níže), ve které ale mohou zůstat pouze několik sekund (5-10 s), a poté musí zase běžet. Pokud se honěný pokusí polohu zaujmout, ale nestihne ji provést přesně, než ho honič dostihne, automaticky se jejich role vymění.

Poloha želvy: podpor na předloktí klečmo, hlava skloněná

Modifikace:

- Místo želví honičky si lze vytvořit libovolnou podle jiných zvířat, ke kterým si vytvoříme vymyšlené záchranné polohy (hadí - leh na břiše, vzpažit; kočičí - vzpor klečmo, vyhrbený hřbet; ap.).
- V případě krátké časové dotace na tuto aktivitu lze vynechat výměnu rolí. Pak tedy každý, kdo je chycený, se stává také honičem a honičů je pak několik, dokud nedojde k chycení posledního žáka.



Obrázek 22 - Poloha želvy (Vlastní, 2021)

KOOPERAČNÍ - S NÁČINÍM A NÁŘADÍM

„Zajíc a vlk“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: lavičky

Místo: tělocvična

Organizace: Po tělocvičně kolem dokola rozmístíme lavičky, které budou představovat „zaječící“ domečky. Počet laviček volíme dle počtu žáků (min. 5 žáků na 1 lavičku) a velikosti

lavičky. Měly by být těsně u sebe. Určíme jednoho žáka, který bude představovat „vlka“. Ostatní žáci budou „zajíci“.

Popis a pravidla hry: Principem hry je, že žáci („zajíci“) stojí na lavičkách a dívají se na střed tělocvičny, kde sedí jeden žák („vlk“) a předstírá, že spí. „Zajíci“ seskočí z lavičky a pohybují se předem daným pohybem po tělocvičně (poskoky obounož, jednonož apod.). Jakmile „vlk“ uslyší „zajíce“, musí jich co nejvíce pochytnat. Zachránit je může rychlý útěk zpět do svých domečků, ze kterých ale nesmí spadnout. Proto je důležitá kooperace. Protože žáci si na lavičkách musejí pomoci se udržet, volíme takový počet laviček, aby žáci neměli moc místa a museli vymýšlet, jak se na ně poskládají. Žáci, kteří jsou chyceni, musejí za trest splnit několik cviků daných učitelem nebo trénovat přeskoky přes švihadlo.

Modifikace:

- Hru lze ztížit pro šikovnější děti nebo vyšší ročníky tím, že místo laviček dáme kladiny.

„Přechod přes lávu“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žíněny nebo kusy kobereců

Místo: tělocvična

Organizace: Žáky rozdělíme na 2-4 týmy, záleží na počtu žáků. Každý z týmů dostane dvě žíněny (koberece) a postaví se na startovní čáru.

Popis a pravidla hry: Žákům řekneme, že se celá tělocvična zalila lávou a našim cílem je se dostat na druhý břeh. Pomohou nám k tomu žíněny (koberece), které nás před lávou chrání. Každý tým musí umístit žíněnu (koberec) do lávy, aby hrana lícovala se startovní čarou a všichni z týmu se na ni musí postavit. Až budou všichni hráči z týmu na žíněnce (koberci), mohou vzít druhou žíněnu (koberec) a dát ji tak, aby lícovala s první žíněnkou (kobercem). Na nově položenou žíněnu musí přestoupit všichni žáci z týmu. Postup je opakován, dokud se nedostanou na předem daný břeh. Pokud se stane, že nějaký z žáků se dotkne jakoukoli částí těla „lávy“, musí se celý tým vrátit zpět na start a začít znovu. Vyhrává ten tým, který je na břehu první.

Modifikace:

- Hru lze ztížit tím, že budou žáci v týmu spojeni držení se za ruce. Pro přesouvání žíněnků (koberce) budou tedy používat pouze dvě ruce. Jednu prvního žáka a druhou posledního žáka z týmu.

„Most přes propast“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: lavičky nebo kladinky

Místo: tělocvična

Organizace: Připravíme tolik laviček nebo kladinek, aby na každé byli dva žáci. První z žáků si stoupne na jeden konec lavičky nebo kladinky a druhý na konec opačný.

Popis a pravidla hry: Žákům řekneme, že jsme se přesunuli do míst, kde je hrozně hluboká propast a našim cílem je ji přejít. Problémem ale je, že každý z žáků se potřebuje dostat na jiný kraj propasti. Žáci půjdou proti sobě po lavičce (kladince) a jejich cílem je se vyměnit tak, aby oba přešli a ani jeden z nich se nedotkl země. Žákům můžeme nechat chvíli na natrénování správné techniky. Poté uděláme soutěž dvojic. Která dvojice se dokáže dostat rychleji na opačný kraj, aniž by se jakkoli dotkla země, vyhrává. Dvojice můžeme měnit.

Modifikace:

- Hru lze modifikovat na soutěž trojic, kdy dva stojí na krajích lavičky (kladinky) a třetí stojí uprostřed. Princip je stejný s tím rozdílem, že se musí dva z krajů lavičky proměnit přes překážku ve formě třetího žáka uprostřed.

KOOPERAČNÍ - BEZ NÁČINÍ A NÁŘADÍ

„Kočíí lov“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: předem vyhrazený prostor

Organizace: Jednoho z žáků určíme honičem („kočkou nebo kocourem“), ten honí ostatní žáky („vrabčáky“). Předem předvedeme žákům, jak se daná zvířata pohybují.

Popis a pravidla hry: Žáci se promění ve „vrabčáky“. Jejich cílem je uniknout „kočce/kocourovi“, jednomu zvolenému žákovi, pro kterého jsou kořistí. „Kočka/kocour“ honí „vrabčáky“ po tělocvičně a snaží se je chytit. Pokud se nějakého „vrabčáka“ dotkne, stane se z něj další „kočka/kocour“ a pomáhá v chytání ostatních. Pokud zbude ve hracím poli poslední „vrabčák“, změní se v „kočku/kocoura“ a ostatní žáci se promění ve „vrabčáky“.

Pohyby:

- Kočka/Kocour - žák udělá vzpor klečmo a chodí po kolenou a rukou. Přitom hrbí, a naopak prohýbá hřbet.
- Vrabčák - žák dělá poskoky snožmo.



Obrázek 23 – Kočka/kocour (Vlastní, 2021)

„Honička dvojic“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: předem vyhrazený prostor

Organizace: Žáci utvoří dvojice. Pokud je jeden navíc, ten se stane honičem, pokud ne, honičem je jedna z dvojic. Žákům vždy řekneme, jakým způsobem se dvojice chytí (viz níže). V průběhu hry způsoby držení proměňujeme.

Popis a pravidla hry: Tato hra je další obměnou klasické honičky. Jeden žák nebo dvojice žáků honí ostatní žáky, kteří jsou spojeni ve dvojicích. Pokud je honičem dvojice, tak dotknutím se jiné dvojice jim předávají svou roli (honiče) a sami se stávají honěnými. Honič nesmí chytat toho, který ho předtím chytil a vyměnil si s ním roli.

V případě, že je ve třídě lichý počet žáků, lze honičem určit jednotlivce, který bude chytat dvojice. V tomto případě se po dotknutí nějaké dvojice vymění s jedním ze dvojice, který ho vystřídá na pozici honiče a on spolu s druhým žákem chycené dvojice se stává honěným.

Způsoby držení dvojic:

- za ruce,
- za loket,
- za koleno,
- každý čelem na jinou stranu,
- za boky,
- za rámě,
- aj.

Modifikace:

- Na ten samý princip lze udělat honičku trojic.



Obrázek 24 - Držení za ruce (Vlastní, 2021)



Obrázek 25 - Držení za rámě (Vlastní, 2021)



Obrázek 26 - Držení za boky (Vlastní, 2021)



Obrázek 27 - Držení za ruce opačně (Vlastní, 2021)



Obrázek 28 - Držení za předloktí (Vlastní, 2021)



Obrázek 29 - Držení za kolena (Vlastní, 2021)

„Pohybující se příšery“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: předem vyhrazený prostor

Organizace: Žáky rozdělíme do několika týmů. Dle počtu žáků v týmu volíme počet končetin, kterými se mohou dotýkat země.

Popis a pravidla hry: Žákům sdělíme, že si budeme hrát na příšery. Rozdělíme je do týmů a řekneme jim, že musí utvořit obludu tak, aby se země dotýkalo pouze tolik končetin, kolik řekne učitel (např. na zemi zůstanou 3 nohy a 4 ruce, 2 ruce a 5 nohou ap.). Příšery pak v této poloze musí ujít co nejdělsí vzdálenost dokážou. Ten tým, který v této poloze dojde nejdál, má bod. Vyhraje ten tým, který má za celou hru nejvíce bodů.

„Sedánek“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: předem vyhrazený prostor

Organizace: Žáky rozdělíme do dvou týmů. Týmy se postaví do zástupu na startovní čáru.

Popis a pravidla hry: Principem hry je se dostat co nejrychleji na druhý konec tělocvičny. Poslední z týmů po odpočítání startu soutěže vyběhnou a sednou si na startovní čáru. Poté může vyběhnout další žák z konce zástupu a usednout před již sedícího spoluhráče, pak vybíhá další z konce a opět si sedne před spoluhráče. Když už celý tým sedí v zástupu, pokračuje to dále stejným způsobem. Ten žák, který je na konci se zvedne, doběhne před prvního, kde si opět sedne. Takhle hra pokračuje, dokud se celé družstvo nedostane za cílovou čáru. Vyhrává to družstvo, které je v cíli nejrychleji.

Modifikace:

- Místo sezení lze provést leh na břiše/zádech, dělat sed zkřížený, klubičko nebo jiný z gymnastických cviků

10.2.2 GYMNASTICKÁ CVIČENÍ HLAVNÍ ČÁSTI

INDIVIDUÁLNÍ - S NÁČINÍM A NÁŘADÍM

Cvičení na stanovištích - „Návštěva ZOO“

Aktivity jsem rozdělila podle ročníků, ale je možné je využívat napříč ročníky, jelikož záleží na zdatnosti žáků.

Pomůcky: lavičky, žebřiny, můstek/trampolína, švédská bedna, švihadla, žíněny, koberec, měkký míček

Místo: tělocvična

Organizace: Do prostoru připravíme jednotlivá stanoviště. Lavičky umístíme tak, aby kolem nich bylo místo. Pod žebřiny umístíme žíněny pro lepší bezpečnost. Můstek/trampolínu dáme před švédskou bednu, kolem dáme pro jistotu žíněny. Jednu lavičku dáme před můstek, za něj žíněny. Švihadla dáme na zem včetně úkolových karet do volného prostoru. Do další části tělocvičny roztáhneme gymnastický koberec nebo žíněny. Všechny žáky se stanovišti seznámíme, předvedeme, co mají dělat a poučíme je o bezpečnosti.

Stanovišť jsem vytvořila 5 podle využitého náčiní a nářadí.

Žáky lze motivovat tak, že jim např. řekneme, že jsme se přesunuli do ZOO, kde si na každém stanovišti vyzkoušíme, jak si hrají různá zvířátka. První stanoviště – lavičky - v případě skoků a přeskoků - ptáci, v případě přitahování se po lavičce - plazi. Druhé stanoviště – žebřiny - pavilon opic. Třetí stanoviště - můstek a švédská bedna - žáby. Čtvrté stanoviště – švihadla - klokani. Páté stanoviště - koberec/žíněny - kotoul, válení sudů - ježci, kolébka - želvy, přemet stranou - medvědi.

Cílová skupina: 1. ročník

Stanoviště č. 1 - LAVIČKY

- Žáci přejdou lavičku, mohou udělat uprostřed dřep, popř. se otočit o 360°.
- Žáci provedou leh na břicho a přitahují se rukama tak, aby se posouvali po lavičce na druhý konec.

- Žáci provedou leh na zádech a přitahují se rukama tak, aby se posouvali po lavičce na druhý konec.
- Žáci udělají vzpor stojmo bočně a dlaně položí na lavičku, nohama se odrazí a přeskakují lavičku z jedné nohy na druhou.

Stanoviště č. 2 - ŽEBŘINY

- Žáci vylezou nahoru na žebřiny, a pak zase polezou zpět dolů. V žádném případě nesmí seskakovat.
- Žáci udělají vzpor ležmo, nohy na žebřinách. Pokouší se pomocí popocházení rukou po zemi a nohou na žebřinách přejít napříč žebřinami.
- Žáci provedou leh na zádech a nohy dají na žebřiny. Hrají si na hadr a prkno. Hadr = tělo je povolené, prkno = tělo musí zpevnit.

Stanoviště č. 3 - MŮSTEK/TRAMPOLÍNA + ŠVÉDSKÁ BEDNA

- Žák se rozběhne po lavičce, skočí na můstek a provede odraz snožmo a dopadne na žíněnku. Žíněnku umístíme hned k můstku, aby nebyl žák limitován délkou skoku.
- Žák se rozběhne po lavičce, provede skok na můstek, odraz snožmo a snaží se dopadnout na žíněnku, na přesně vyznačené místo (např. kytička, čtvereček, křížek apod.).

Stanoviště č. 4 - ŠVIHADLA

- Pro cvičení se švihadly jsem připravila několik úkolových karet (viz níže). Žáci v prvním ročníku většinou karty ještě nepřečtou, a tak je u nich nutná pomoc. Buďto karty přečíst, anebo jim předem ukázat, co budou dělat.

Stanoviště č. 5 - KOBREC/ŽÍNĚNKY

- Kobrec nebo žíněnky vypodložíme klínem nebo můstkem tak, aby nám vznikla nakloněná rovina. Žáci si lehnou na horní část žíněnky, mezi kolena a do dlaní si vezmou molitanový míč a válejí sudy dolů.
- Žáci udělají dřep, chytí se kolen oběma rukama, bradu pevně přitáhnou k hrudi a zhoupnou se vzad a zpět.

Cílová skupina: 2. ročník

Stanoviště č. 1 - LAVIČKY

- Žáci přejdou lavičku s tzv. nabíráním vody (chůze s podřepem).
- Žáci provedou leh na břicho a přitahují se rukama tak, aby se posouvali po lavičce na druhý konec.
- Žáci provedou leh na zádech a přitahují se rukama tak, aby se posouvali po lavičce na druhý konec.
- Žáci udělají vzpor stojmo bočně a dlaně položí na lavičku, nohama se odrazí a přeskakují lavičku z jedné nohy na druhou.
- Žáci udělají vzpor stojmo bočně a dlaně položí na lavičku a dělají přeskoky snožmo.

Stanoviště č. 2 - ŽEBŘINY

- Žáci vylezou na žebřiny a převezou po nich zleva doprava tam a zpět.
- Žáci udělají vzpor ležmo, nohy na žebřiny. Pokouší se pomocí popocházení rukou po zemi a nohou na žebřinách přejít napříč žebřinami.
- Žáci provedou leh na zádech, nohy na žebřinách. Hrají si na hadr a prkno. Hadr = tělo je povoleno, prkno = tělo musí zpevnit.
- Žáci udělají vzpor ležmo, nohy na žebřinách na spodní laťce. Pokouší se nohy postupně dávat výš a výš. Mohou si pomáhat tím, že se rukama přiblíží k žebřinám.

Stanoviště č. 3 - MŮSTEK/TRAMPOLÍNA + ŠVÉDSKÁ BEDNA

- Žák se rozběhne po lavičce, skočí na můstek, provede odraz snožmo a dopadne na žíněnku. Žíněnku umístíme hned k můstku, aby nebyl žák limitován délkou skoku.
- Žák se rozběhne po lavičce, skočí na můstek, provede odraz snožmo a snaží se dopadnout na žíněnku, na přesně vyznačené místo (např. kytička, čtvereček, křížek apod.).
- Umístíme můstek před švédskou bednu, žáci stojí na můstku opření rukama o bednu a snaží se odrážet z můstku pouze do výskoku.

Stanoviště č. 4 - ŠVIHADLA

- Pro cvičení se švihadly jsem připravila několik úkolových karet, které si žák sám může vzít a jednu po druhé plnit (viz níže).

Stanoviště č. 5 - KOBREC/ŽÍNĚNKY

- Kobrec nebo žíněnký vypoďložíme klínem nebo můstkem tak, aby nám vznikla nakloněná rovina. Žáci si lehnou na horní část žíněnký, mezi kolena a do dlaní si vezmou molitanový míč a válejí sudy dolů.
- Žáci udělají dřep, chytí se kolen oběma rukama, bradu pevně přitáhnou k hrudi a zhoupnou se vzad a zpět. Abychom se ujistili, že bradu drží správně přitaženou k hrudi, můžeme jim dát pod bradu držet švihadlo.
- Žáci udělají dřep, chytí se kolen oběma rukama, bradu pevně přitáhnou k hrudi a zhoupnou se vzad, tam se dotknout nohama a zpět.
- Kobrec nebo žíněnký vypoďložíme klínem nebo můstkem tak, aby nám vznikla nakloněná rovina. Žáci udělají dřep na horní části žíněnký, pod bradu si dají švihadlo a mezi nohy měkký míč a udělají kotoul vpřed po nakloněné rovině.

Cílová skupina: 3. ročník

Stanoviště č. 1 - LAVIČKY

- Žáci přejdou lavičku a přednožují jako čáp.
- Žáci provedou leh na bříše a přitahují se rukama tak, aby se posouvali po lavičce na druhý konec.
- Žáci provedou leh na zádech a přitahují se rukama tak, aby se posouvali po lavičce na druhý konec.
- Žáci udělají vzpor stojmo bočně a dlaně položí na lavičku, nohama se odrazí a přeskakují lavičku z jedné nohy na druhou. Možné udělat i přeskoky pozpátku.
- Žáci udělají vzpor stojmo bočně a dlaně položí na lavičku a přeskakují ji snožmo. Možné udělat i přeskoky pozpátku.

- Žáci si položí ruce kolmo na lavičku a udělají vzpor ležmo s nohama na zemi a jdou na druhý konec lavičky.

Stanoviště č. 2 - ŽEBŘINY

- Žáci udělají vzpor ležmo, nohy na žebřinách. Pokouší se pomocí popocházení rukou po zemi a nohou na žebřinách přejít napříč žebřinami.
- Žáci provedou leh na zádech, nohy na žebřinách. Hrají si na hadr a prkno. Hadr = tělo je povolené, prkno = tělo musí zpevnit.
- Žáci udělají vzpor ležmo tak, aby nohy byly na žebřinách na spodní laťce. Pokouší se nohy postupně dávat výš a výš. Mohou si pomáhat tím, že se rukama přiblíží k žebřinám.
- Žáci udělají vzpor ležmo tak, aby tentokráte byly ruce na žebřinách na spodní laťce. Pokouší se ruce postupně dávat o dvě až tři laťky výš a pak opět níž.
- Jeden žák vyleze na levou stranu žebřin, druhý na pravou. Musí přejít naproti sobě po žebřinách a minout se. Např. jeden se drží rukama i nohama žebřin a snaží se udělat okénko, kterým druhý žák proleze, nebo se naopak na žebřiny přitiskne a ten druhý ho přeleze.

Stanoviště č. 3 - MŮSTEK/TRAMPOLÍNA + ŠVÉDSKÁ BEDNA

- Umístíme můstek před švédskou bednu a žáci stojí na můstku opření rukama o bednu a snaží se odrážet z můstku pouze do výskoku.
- Umístíme můstek před švédskou bednu a žáci stojí na můstku opření rukama o bednu a snaží se odrážet z můstku. Nejprve pouze do výskoku, poté do dřepu. Totéž mohou vyzkoušet i s rozběhem.

Stanoviště č. 4 - ŠVIHADLA

- Pro cvičení se švihadly jsem připravila několik úkolových karet, které si žák sám může vzít a jednu po druhé plnit (viz níže).

Stanoviště č. 5 - KOBEREC/ŽÍNĚNKY

- Žáci udělají dřep, chytí se kolen oběma rukama, bradu pevně přitáhnou k hrudi a zhoupnou se vzad a zpět. Abychom se ujistili, že bradu drží správně přitaženou k hrudi, můžeme jim dát pod bradu držet švihadlo.
- Žáci udělají dřep, chytí se kolen oběma rukama, bradu pevně přitáhnou k hrudi a zhoupnou se vzad, tam se dotknout nohama a zpět.
- Koberec nebo žíněnký vypodložíme klínem nebo můstkem tak, aby nám vznikla nakloněná rovina. Žáci udělají dřep na horní části žíněnký, pod bradu si dají švihadlo a mezi nohy měkký míč a udělají kotoul vpřed po nakloněné rovině.
- Žáci udělají kotoul vpřed na žíněnce na rovině.

Cílová skupina: 4. ročník

Stanoviště č. 1 - LAVIČKY

- Žáci přejdou lavičku v polkovém nebo valčíkovém kroku.
- Žáci provedou leh na břicho a přitahují se rukama tak, aby se posouvali po lavičce na druhý konec.
- Žáci provedou leh na zádech a přitahují se rukama tak, aby se posouvali po lavičce na druhý konec.
- Žáci udělají vzpor stojmo bočně a dlaně položí na lavičku, nohama se odrazí a přeskakují lavičku z jedné nohy na druhou. Možné udělat i přeskoky pozpátku.
- Žáci udělají vzpor stojmo bočně a dlaně položí na lavičku a přeskakují ji snožmo. Možné udělat i přeskoky pozpátku.
- Žáci si položí ruce kolmo na lavičku a udělají vzpor ležmo s nohama na zemi a jdou (po rukou a nohou) na druhý konec lavičky.
- Žáci si položí nohy kolmo na lavičku a udělají vzpor ležmo s rukama na zemi a jdou (po rukou a nohou) na druhý konec lavičky.

Stanoviště č. 2 - ŽEBŘINY

- Žáci udělají vzpor ležmo, nohy na žebřinách. Pokouší se pomocí popocházení rukou po zemi a nohou na žebřinách přejít napříč žebřinami.
- Žáci provedou leh na zádech, nohy na žebřinách. Hrají si na hadr a prkno. Hadr = tělo je povolené, prkno = tělo musí zpevnit.
- Žáci udělají vzpor ležmo, nohy na žebřinách na spodní laťce. Pokouší se nohy postupně dávat výš a výš. Mohou si pomáhat tím, že se rukama přiblíží k žebřinám.
- Žáci udělají vzpor ležmo tak, aby tentokráte byly ruce na žebřinách na spodní laťce. Pokouší se ruce postupně dávat o dvě až tři laťky výš a pak opět níž.
- Jeden žák vyleze na levou stranu žebřin, druhý na pravou. Musí přejít naproti sobě po žebřinách a minout se. Např. jeden se drží rukama i nohama žebřin, udělá okénko, kterým druhý žák proleze, nebo se naopak na žebřiny přitiskne a ten druhý ho přeleze.

Stanoviště č. 3 - MŮSTEK/TRAMPOLÍNA + ŠVÉDSKÁ BEDNA

- Umístíme můstek před švédskou bednu a žáci stojí na můstku opření rukama o bednu a snaží se odrážet z můstku pouze do výskoku.
- Umístíme můstek před švédskou bednu a žáci stojí na můstku opření rukama o bednu a snaží se odrážet z můstku. Nejprve pouze do výskoku, poté do dřepu.
- Totéž mohou vyzkoušet i s rozběhem.
- Žáci se s rozběhnou na můstek, odrazí se a pokusí se o skrčku.

Stanoviště č. 4 - ŠVIHADLA

- Pro cvičení se švihadly jsem připravila několik úkolových karet, které si žák sám může vzít a jednu po druhé plnit (viz níže).

Stanoviště č. 5 - KOBEREC/ŽÍNĚNKY

- Žáci udělají dřep, chytí se kolen oběma rukama, bradu pevně přitáhnou k hrudi a zhoupnou se vzad a zpět. Abychom se ujistili, že bradu drží správně přitaženou k hrudi, můžeme jim dát pod bradu držet švihadlo.

- Žáci udělají dřep, chytí se kolen oběma rukama, bradu pevně přitáhnou k hrudi a zhoupnou se vzad, tam se dotknout nohama a zpět.
- Koberce nebo žíněny vypoďložíme klínem nebo můstkem tak, aby nám vznikla nakloněná rovina. Žáci udělají dřep na horní části žíněny, pod bradu si dají švihadlo a mezi nohy měkký míč a udělají kotoul vpřed po nakloněné rovině.
- Žáci udělají kotoul v před na žíněnce na rovině.
- Žáci nacvičí správné pořadí zapojení končetin při přemetu stranou. Učitel vyznačí pomocí nějakých značek, kam dají ruce a nohy. Žáci si zahrají na medvídky a musejí zapojit nejprve jednu nohu, pak ruku, pak druhou ruku a pak druhou nohu.

Cílová skupina: 5. ročník

Stanoviště č. 1 - LAVIČKY

- Žáci přejdou lavičku v polkovém nebo valčíkovém kroku.
- Žáci přejdou lavičku v poskočném kroku (s pokrčením přednožmo i s přednožením).
- Žáci provedou leh na břicho a přitahují se rukama tak, aby se posouvali po lavičce na druhý konec.
- Žáci provedou leh na zádech a přitahují se rukama tak, aby se posouvali po lavičce na druhý konec.
- Žáci udělají vzpor stojmo bočně a dlaně položí na lavičku, nohama se odrazí a přeskakují lavičku z jedné nohy na druhou. Možné udělat i přeskoky pozpátku.
- Žáci udělají vzpor stojmo bočně a dlaně položí na lavičku a přeskakují ji snožmo. Možné udělat i přeskoky pozpátku.
- Žáci si položí ruce kolmo na lavičku a udělají vzpor ležmo s nohama na zemi a jdou (po rukou a nohou) na druhý konec lavičky.
- Žáci si položí nohy kolmo na lavičku a udělají vzpor ležmo s rukama na zemi a jdou (po rukou a nohou) na druhý konec lavičky.

- Žáci se postaví vedle lavičky a snožmo ji přeskakují z jedné strany na druhou bez využití rukou.

Stanoviště č. 2 - ŽEBŘINY

- Žáci udělají vzpor ležmo, nohy na žebřinách. Pokouší se pomocí popocházení rukou po zemi a nohou na žebřinách přejít napříč žebřinami.
- Žáci provedou leh na zádech, nohy na žebřinách. Hrají si na hadr a prkno. Hadr = tělo je povolené, prkno = tělo musí zpevnit.
- Žáci udělají vzpor ležmo, nohy na žebřinách na spodní laťce. Pokouší se nohy postupně dávat výš a výš. Mohou si pomáhat tím, že se rukama přiblíží k žebřinám.
- Žáci udělají vzpor ležmo tak, aby tentokráte byly ruce na žebřinách na spodní laťce. Pokouší se ruce postupně dávat o dvě až tři laťky výš a pak opět níž.
- Jeden žák vyleze na levou stranu žebřin, druhý na pravou. Musí přejít naproti sobě po žebřinách a minout se. Např. jeden se drží rukama i nohama žebřin, udělá okénko, kterým druhý žák proleze, nebo se naopak na žebřiny přitiskne a ten druhý ho přeleze.
- Žáci udělají klek u žebřin, chytí se jich a bez opory nohou se snaží vyšplhat po žebřinách.

Stanoviště č. 3 - MŮSTEK/TRAMPOLÍNA + ŠVÉDSKÁ BEDNA

- Umístíme můstek před švédskou bednu a žáci stojí na můstku opření rukama o bednu a snaží se odrážet z můstku pouze do výskoku.
- Umístíme můstek před švédskou bednu a žáci stojí na můstku opření rukama o bednu a snaží se odrážet z můstku. Nejprve pouze do výskoku, poté do dřepu.
- Totéž mohou vyzkoušet i s rozběhem.
- Žáci se rozběhnou na můstek, odrazí se a provedou skrčku.

Stanoviště č. 4 - ŠVIHADLA

- Pro cvičení se švihadly jsem připravila několik úkolových karet, které si žák sám může vzít a jednu po druhé plnit (viz níže).

Stanoviště č. 5 - KOBEREC/ŽÍNĚNKY

- Žáci udělají dřep, chytí se kolen oběma rukama, bradu pevně přitáhnou k hrudi a zhoupnou se vzad a zpět. Abychom se ujistili, že bradu drží správně přitaženou k hrudi, můžeme jim dát pod bradu držet švihadlo.
- Žáci udělají dřep, chytí se kolen oběma rukama, bradu pevně přitáhnou k hrudi a zhoupnou se vzad, tam se dotknout nohama a zpět.
- Koberec nebo žíněnký vypodložíme klínem nebo můstkem tak, aby nám vznikla nakloněná rovina. Žáci udělají dřep na horní části žíněnký, pod bradu si dají švihadlo a mezi nohy měkký míč a udělají kotoul vpřed po nakloněné rovině.
- Žáci udělají kotoul vpřed na žíněnce na rovině.
- Žáci nacvičí správné pořadí zapojení končetin při přemetu stranou. Učitel vyznačí pomocí nějakých značek, kam dají ruce a nohy. Žáci si zahrají na medvídko a musejí zapojit nejprve jednu nohu, pak ruku, pak druhou ruku a pak druhou nohu.
- Žáci se pokouší provést přemet stranou s dopomocí za boky.

Dopomoc a záchrana:

Lavičky - v případě obav žáků mladších ročníků při přechodu lavičky/kladiny, je možné je pro pocit bezpečí přidržovat v rané fázi za ruku.

Žebřiny - pod žebřiny, na kterých žáci provádějí dané pozice, je nutné umístit žíněnký, které by mohly být záchranou v případě pádu cvičícího žáka.


Můstek/trampolína + švédská bedna - žíněnký rozmístíme tak, aby zabránily úrazům při pádu. V případě odrazu na můstku/trampolíně s dopadem na žíněnký stojí pedagog tak, aby mohl v případě špatného doskoku žáka zachytit. Pokud žák vykonává odraz z můstku/trampolíny do dřepu na švédskou bednu, drží pedagog žáka jednou rukou nad loktem a druhou rukou nad zápěstím tak, aby žák nespádl vzad. V případě přeskočení skrčkou, stojí pedagog vedle náradí.

Koberec/žíněnký – kotoul vpřed - nakloněná rovina, kterou žákům vytvoříme pro nácvik kotoulu je nepřímou dopomocí. Přímoú dopomoc při kotoulu provedeme tak, že jednou


rukou pomáháme cvičenci s předklonem hlavy – dlaň položená v týlu cvičence, druhou rukou pomáháme s rotací – dlaň na zadní straně stehna cvičence.

Při přemetu stranou stojí pedagog za zády cvičence a uchopí ho zkřížmo za boky. Ruce musí mít překřížené, aby mohl pedagog boky držet po celou dobu pohybu žáka.


Výukové karty na stanoviště se švihadly:

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo a přelož ho na půl a pak ještě jednou na půl. Takto složené švihadlo přeskoč tam a zpět BOKEM 10krát.</p>	


Obrázek 30 - Úkolová karta - švihadlo 1 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo a svaž jeho konce dohromady. Takto svázané švihadlo roztoč pravou nebo levou rukou a vyhoď ho do vzduchu nad sebe a pokus se ho pak tou samou rukou chytit (10x). Ruce pak můžeš vystřídat.</p>	


Obrázek 31 - Úkolová karta - švihadlo 2 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo a rozlož ho rovně na zem, aby bylo jako čára. Skákej snožmo (s nohama u sebe) přes švihadlo tam a zpět (10x), poté to vyzkoušej i pozadu.</p>	


Obrázek 32 - Úkolová karta - švihadlo 3 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo a přelož ho na půl a pak ještě jednou na půl. Takto složené švihadlo přeskoč tam a zpět čelem k němu 10krát. Poté se to pokus udělat pozadu.</p>	


Obrázek 33 - Úkolová karta - švihadlo 4 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo a skákej střídáním nohou (v poklusu) 10krát. Poté to vyzkoušej i točením švihadla opačným směrem.</p>	


Obrázek 34 - Úkolová karta - švihadlo 5 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo a vyzkoušej skákat pouze po jedné noze. Poté to vyzkoušej i na druhé noze. Můžeš i s točením švihadla opačným směrem.</p>	


Obrázek 35 - Úkolová karta - švihadlo 6 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si jeden kraj švihadla do jedné ruky a roztoč ho po zemi. Vždy, když se ti přiblíží druhý konec švihadla k nohám, musíš jej přeskočit. Když ti to půjde, pokus se točit švihadlo opačným směrem.</p>	


Obrázek 36 - Úkolová karta - švihadlo 7 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo a udělej 3 přeskoky snožmo, dva po jedné noze a dva po druhé noze. Pokud se ti to nepovede, vyzkoušej to znovu.</p>	


Obrázek 37 - Úkolová karta - švihadlo 8 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo a přelož ho na půl. Takto přeložené švihadlo si vezmi do jedné ruky a kruž zápěstím tak, aby si švihadlo roztočil. Stejným způsobem to opakuj i s druhou rukou.</p>	


Obrázek 38 - Úkolová karta - švihadlo 9 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo do obou rukou tak, aby bylo za tebou. Pomocí pohybu zápěstí švihem švihadlo dostaň před sebe, jakmile se dotkne země, přeskoč ho. Pak se připrav a vyzkoušej to znovu alespoň 10x.</p>	


Obrázek 39 - Úkolová karta - švihadlo 10 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo a rozlož ho rovně na zem, aby bylo jako čára. Zkus se po něm projít tam i zpět. Poté si vyzkoušej jít pozadu, ale pozor, dívat se musíš pořád před sebe!</p>	


Obrázek 40 - Úkolová karta - švihadlo 11 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo a skákej snožmo (s nohama u sebe) 10krát. Poté to vyzkoušej i točením švihadla opačným směrem.</p>	


Obrázek 41 - Úkolová karta - švihadlo 12 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si švihadlo, vytvoř z něj na zemi kruh a snožmo skákej dovnitř a ven. (10x) Poté vyzkoušej totéž, ale skákej pozadu. POZOR! Dívej se pořád před sebe!</p>	

Obrázek 42 - Úkolová karta - švihadlo 13 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si dvě švihadla. Obě přelož na půl. Do každé ruky si vezmi jedno přeložené švihadlo. Pomocí kroužení zapěstím švihadla roztoč tak, aby se točila stejně. Vždy, když se dotknou země poskoč.</p>	

Obrázek 43 - Úkolová karta - švihadlo 14 (Vlastní, 2021)

Švihadla	
<p>Vezmi si dvě švihadla a natáhni je vedle sebe jako dvě čáry, aby od sebe byly vzdálené alespoň na šířku tvých nohou vedle sebe. Stoupi si na jeden kraj a skoč mezi švihadla snožmo a pak skoč tak, abys měl švihadla mezi nohama. Takto až na druhý konec švihadel a zpět. Vyzkoušej to i pozadu.</p>	

Obrázek 44 - Úkolová karta - švihadlo 15 (Vlastní, 2021)



Obrázek 45 - Stanoviště – lavička 1 (Vlastní, 2021)



Obrázek 46 - Stanoviště – lavička 2 (Vlastní, 2021)



Obrázek 47 - Stanoviště – lavička 3 (Vlastní, 2021)



Obrázek 48 – Stanoviště – lavička 4 (Vlastní, 2021)



Obrázek 49 – Stanoviště – lavička 5 (Vlastní, 2021)



Obrázek 50 – Stanoviště – lavička 6 (Vlastní, 2021)



Obrázek 51 – Stanoviště – lavička 7 (Vlastní, 2021)



Obrázek 52 – Stanoviště – lavička 8 (Vlastní, 2021)



Obrázek 53 – Stanoviště – lavička 9 (Vlastní, 2021)



Obrázek 54 - Stanoviště - lavička 10 (Vlastní, 2021)



Obrázek 55 - Stanoviště - žebřiny 1 (Vlastní, 2021)



Obrázek 56 - Stanoviště - žebřiny 2 (Vlastní, 2021)



Obrázek 57 - Stanoviště – žebřiny 3 (Vlastní, 2021)



Obrázek 58 - Stanoviště – žebřiny 4 (Vlastní, 2021)



Obrázek 59 - Stanoviště – žebřiny 5 (Vlastní, 2021)



Obrázek 60 - Stanoviště – žebřiny 6 (Vlastní, 2021)



Obrázek 61 - Stanoviště –kobrec/žíněnky 1 (Vlastní, 2021)



Obrázek 62 - Stanoviště – koberec/žíněnky 2 (Vlastní, 2021)

Překážková dráha

V případě vytváření překážkové dráhy můžeme využít jakýkoliv ze cviků, které uvádím ve cvičení na stanovištích.

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: lavičky, žebřiny, můstek/trampolína, švédská bedna, švihadla, žíněnky, koberec

Místo: tělocvična

Organizace: Předem připravíme všechna stanoviště překážkové dráhy a žáky s úkoly na nich seznámíme. Poučíme je o bezpečnosti.

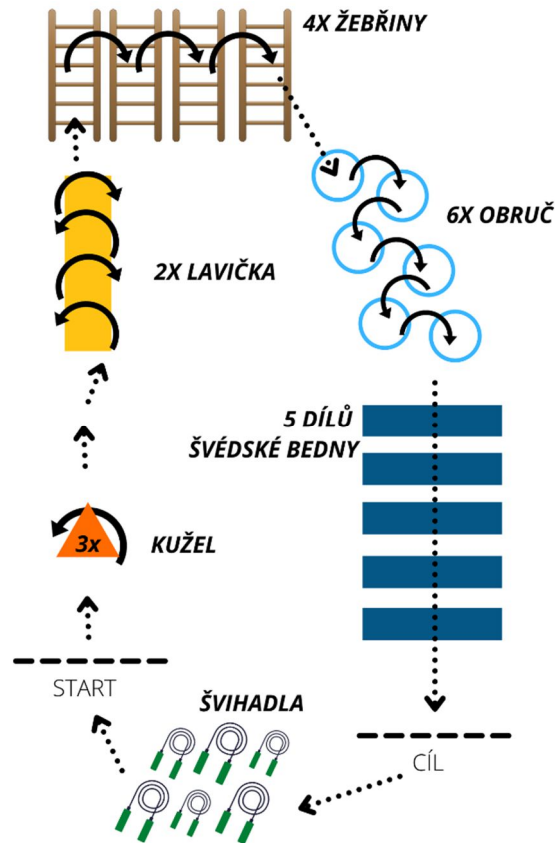
1. překážková dráha: „Veverčí stezka“

Žáci musí vyběhnout ze startu:

1. překážka - 3krát oběhnout kužel.
2. překážka - u lavičky udělat vzpor stojmo bočně a dlaně položit na lavičku, nohama se odrazit a přeskákat lavičku z jedné nohy na druhou až na druhý konec lavičky.
3. překážka - vylézt na žebřiny a přelézt po nich zleva doprava a slézt dolů.
4. překážka - proskákat snožmo všechny obruče.

5. překážka - prolézt skrz díly švédské bedny.

6. švihadla - kdo doběhl, skáče přes švihadlo, než se pro něj uvolní místo na dráze (alespoň 20 přeskoků).



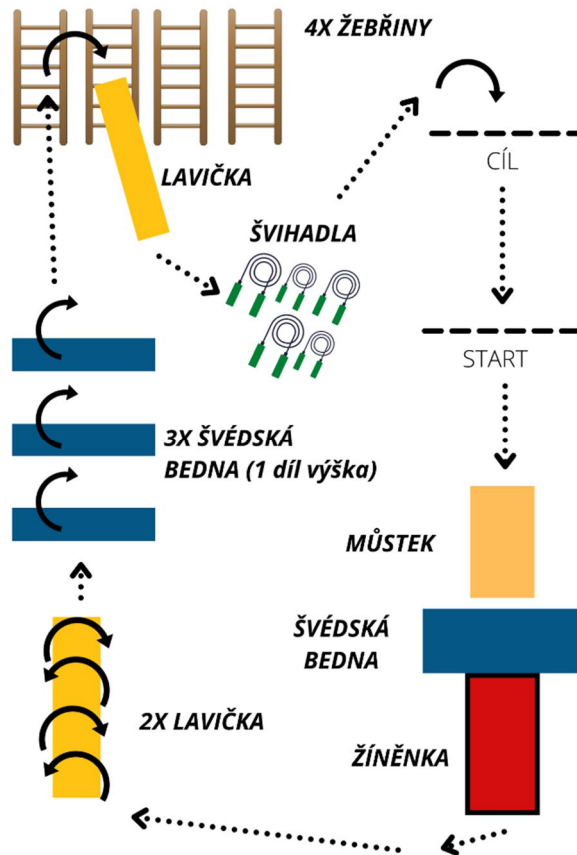
Obrázek 63 - „Veverčí stezka“ (Vlastní, 2021)

2. překážková dráha: „Žabí skok“

Žáci musí vyběhnout ze startu:

1. překážka - odrazit se z můstku a skočit do dřepu na bednu, z ní seskočit na žíněnku.
2. překážka - u lavičky udělat vzpor stojmo bočně a dlaně položit na lavičku, nohama se odrazit a přeskákat lavičku snožmo až na druhý konec lavičky.
3. překážka - snožmo naskočit na nízkou bedýnku a snožmo seskočit, takhle u všech tří (v případě vyšších ročníků je možné díly přidat).
4. překážka - vylézt na žebřiny a sjet po lavičce jako po skluzavce.

5. švihadla - kdo doběhl, skáče přes švihadlo, než se pro něj uvolní místo na dráze (alespoň 20 přeskoků).



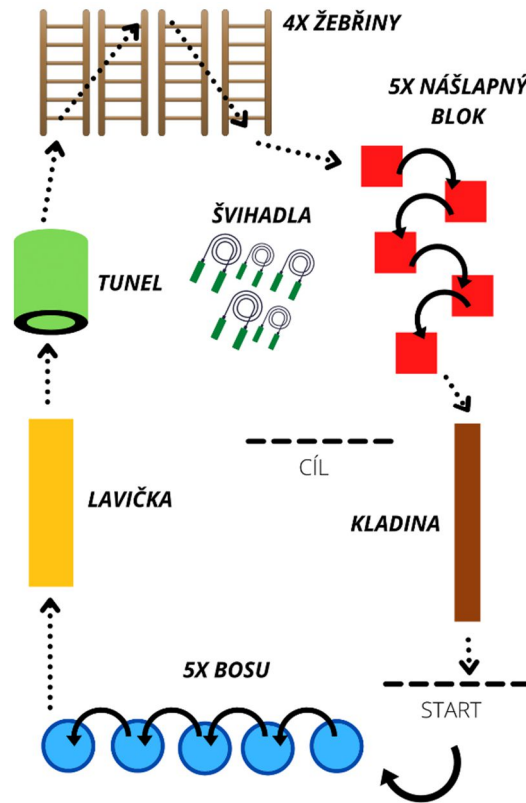
Obrázek 64 - „Žabí skok“ (Vlastní, 2021)

3. překážková dráha: „Cesta přes řeku“

Žáci musí vyběhnout ze startu:

1. překážka - přejít po bosu.
2. překážka - přitahovat se po bříše.
3. překážka - prolézt tunelem.
4. překážka - přelézt žebřiny diagonálně nahoru k fáborku a diagonálně na druhý konec dolů.
5. překážka - přejít po nášlapných blocích.
6. překážka - přejít kladinu s tzv. „nabíráním vody“. Pokud je místo na dráze volné, pokračuje dál znovu 1. překážkou, pokud ne, následuje číslo 7 viz níže.

7. švihadla - kdo doběhl, skáče přes švihadlo, než se pro něj uvolní místo na dráze (alespoň 20 přeskoků).



Obrázek 65- „Cesta přes řeku“ (Vlastní, 2021)

Gymnastická soutěž

Cílová skupina: 1. - 5. ročník

Pomůcky: lavičky, žebřiny, můstek/trampolína, švédská bedna, švihadla, žíněnky, koberec

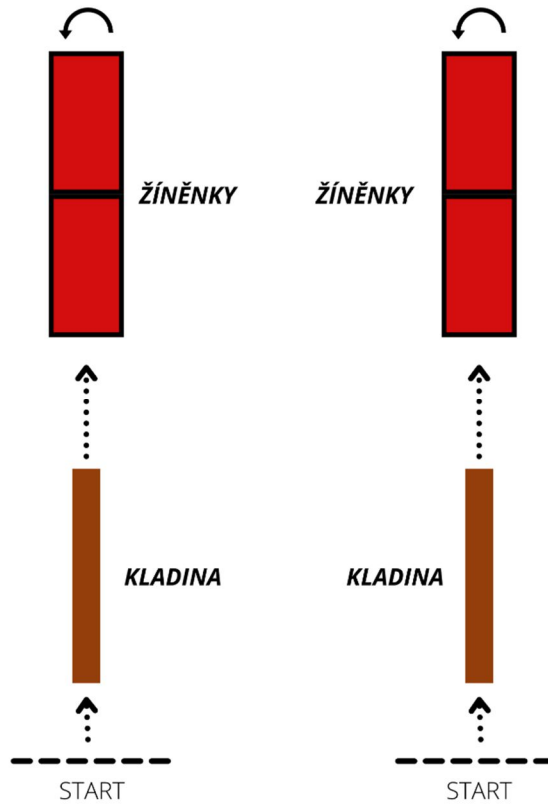
Místo: tělocvična

Organizace: Předem připravíme potřebné nářadí a náčiní a seznámíme žáky s dráhou soutěže. Poučíme je o bezpečnosti.

Popis a pravidla hry: Cílem hry není se dostat nejrychleji zpět, ale provést všechny cviky co nejkvalitněji. Každý soutěží sám za sebe. Každému můžeme dát třeba body (10 za nejlepší výkon, 0 za úplně chybně provedený). Nebo můžeme udělat soutěž vyřazovací. Horší z dvojice nepostupuje do dalšího kola.

1. varianta

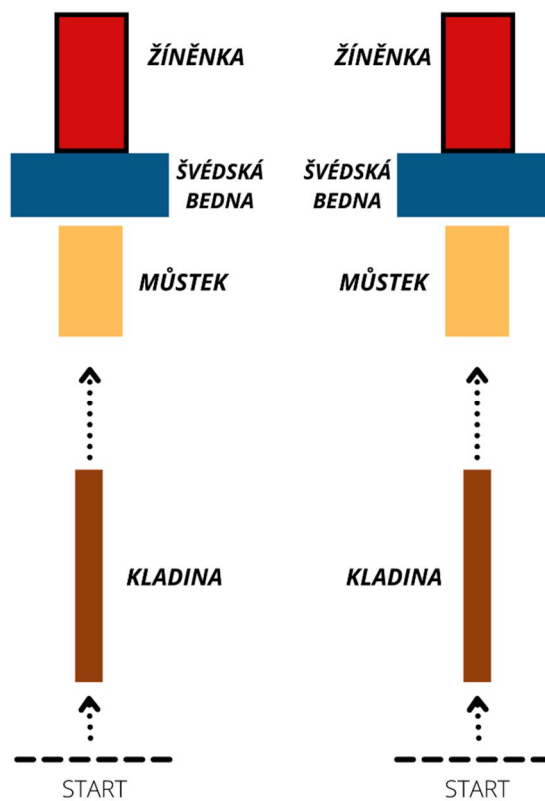
Žák přejde kladinu, klade nohu před nohu, uprostřed udělá dřep, dojde nakonec a seskočí. Na žíněnce udělá dva kotouly vpřed za sebou. Zpět po žíněnce válí sudy a kladinu přejde zpět.



Obrázek 66 – Gymnastická soutěž 1 (Vlastní, 2021)

2. varianta

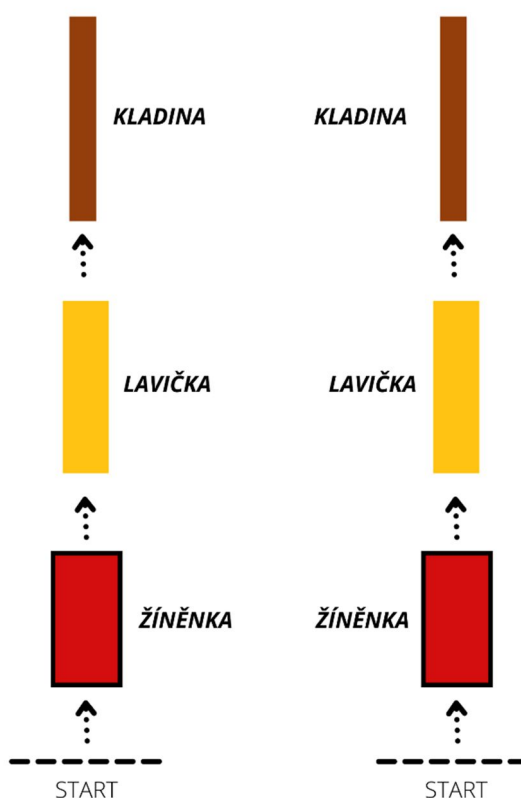
Žák přejde kladinu, klade nohu před nohu, uprostřed udělá dřep, na konci se otočí o 360° a seskočí. Rozběhne se na můstek, z něj se odrazí a skočí do dřepu na bednu. Poté seskočí na žíněnku. (V případě, že chceme dráhu prodloužit, mohou z bedny nohama seskočit zpět na můstek (rukama se přidržují bedny).) Poté se otočí a stejným způsobem jako na začátku přejdou kladinu.)



Obrázek 67 – Gymnastická soutěž 2 (Vlastní, 2021)

3. varianta

Žák udělá kotoul vpřed. Lavičku přeskáče snožmo z jedné strany na druhou až na druhý konec lavičky. Přejde kladinu, uprostřed udělá „holubičku“ (váha předklonmo), na konci kladinu seskočí. (Dráhu můžeme prodloužit tak, že se žák otočí, přejde ji zpět. Lavičku přeskáče stejným způsobem znovu. Na žíněnce udělá znovu kotoul a je v cíli.)



Obrázek 68 – Gymnastická soutěž 3 (Vlastní, 2021)

INDIVIDUÁLNÍ - BEZ NÁČINÍ A NÁŘADÍ

Cvičení na stanovištích

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ


Pomůcky: 6 hracích kostek, 6 čísel k označení stanovišť

Místo: tělocvična

Organizace: Připravíme 6 stanovišť a na každé umístíme úkolové karty, které budou žáci plnit. Ke každému stanovišti umístíme číslo a hrací kostku.

Popis hry: Žáci se rozběhnou na jednotlivá stanoviště, kde si vždy vyberou 3 karty, na kterých je obrázek a popis cviku, který musí provést. Po provedení všech tří cviků si musí hodit kostkou a podle čísla na kostce se přesunou na stanoviště (např. padne-li 5, musejí se odebrat na stanoviště č. 5). Hra pro ně končí tehdy, pokud mají na každém stanovišti splněny alespoň 3 karty nebo hru ukončí vyučující.

Úkolové karty:

ÚKOLOVÁ KARTA	
Stoupni si na pravou nohu a skákej do kolečka (2x). Poté si stoupni na pravou nohu a skákej do kolečka opačným směrem (2x).	

Obrázek 69 - Úkolová karta 1 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Stoupni si na špičky, ruce vzpaž vzhůru, celý se protáhni a pak zamávej sluníčku. (4x)	

Obrázek 70 - Úkolová karta 2 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Udělej slona. (Pravou rukou si chyt' nos a levou ruku prostrč skrz okénko, které ti pravá ruka vytvořila.) Teď v této poloze udělej 10 dřepů.</p>	

Obrázek 71 - Úkolová karta 3 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Válej sudy kousek tam a zpět.</p>	

Obrázek 72 - Úkolová karta 4 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Popros spolužáka, aby ti pomohl. Udělejte spolu „trakař“. Nezapomeňte si vyměnit role.</p>	

Obrázek 73 - Úkolová karta 5 (Vlastní, 2021)



Obrázek 74 - Úkolová karta 6 (Vlastní, 2021)



Obrázek 75 - Úkolová karta 7 (Vlastní, 2021)



Obrázek 76 - Úkolová karta 8 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Skákej pomyslný slalom jako žabák.	

Obrázek 77 - Úkolová karta 9 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Stoupni si na jednu nohu, koleno druhém nohy zvedni dopředu a skákej 5 skoků tam a zpět. Poté nohy vyměň.	

Obrázek 78 - Úkolová karta 10 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Udělej 10 „angličáků“.	

Obrázek 79 - Úkolová karta 11 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Klekni si na všechny čtyři jako kočička. Vždy se nahrb a pak se naopak prohni. Tohle udělej několikrát.</p>	

Obrázek 80 - Úkolová karta 12 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Udělej „tuleně“ a doplaz se k nejbližšímu spolužákovi a zpět.</p>	

Obrázek 81 - Úkolová karta 13 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Zahraj si na housenku. Lehni se na břicho na zem tak, abys byl o zem opřen lokty, nohy měj natažené. Vždycky přitáhni kolena k loktům a pak ruce poposuš. Pak zase přitáhni kolena k loktům a ruce zase posuš dopředu. Udělej alespoň 10 posunů.</p>	


Obrázek 82 - Úkolová karta 14 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	


Obrázek 83 - Úkolová karta 15 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	

Obrázek 84 - Úkolová karta 16 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	


Obrázek 85 - Úkolová karta 17 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	

Obrázek 86 - Úkolová karta 18 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	

Obrázek 87 - Úkolová karta 19 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	

Obrázek 88 - Úkolová karta 20 (Vlastní, 2021)

<p>ÚKOLOVÁ KARTA</p>	
<p>Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.</p>	

Obrázek 89 - Úkolová karta 21 (Vlastní, 2021)

<p>ÚKOLOVÁ KARTA</p>	
<p>Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.</p>	

Obrázek 90 - Úkolová karta 22 (Vlastní, 2021)

<p>ÚKOLOVÁ KARTA</p>	
<p>Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.</p>	

Obrázek 91 - Úkolová karta 23 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA

Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.



Obrázek 92 - Úkolová karta 24 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA

Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.



Obrázek 93 - Úkolová karta 25 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA

Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.



Obrázek 94 - Úkolová karta 26 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA

Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.



Obrázek 95 - Úkolová karta 27 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA

Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.



Obrázek 96 - Úkolová karta 28 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA


Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.




Obrázek 97 - Úkolová karta 29 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.</p>	


Obrázek 98 - Úkolová karta 30 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.</p>	

Obrázek 99 - Úkolová karta 31 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.</p>	

Obrázek 100 - Úkolová karta 32 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	


Obrázek 101 - Úkolová karta 33 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	


Obrázek 102 - Úkolová karta 34 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	

Obrázek 103 - Úkolová karta 35 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	


Obrázek 104 - Úkolová karta 36 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	


Obrázek 105 - Úkolová karta 37 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	

Obrázek 106 - Úkolová karta 38 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.</p>	

Obrázek 107 - Úkolová karta 39 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.</p>	

Obrázek 108 - Úkolová karta 40 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
<p>Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.</p>	

Obrázek 109 - Úkolová karta 41 (Vlastní, 2021)

ÚKOLOVÁ KARTA	
Vyzkoušej si cvik, který vidíš na obrázku.	

Obrázek 110 - Úkolová karta 42 (Vlastní, 2021)

„Zrcadlo“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Organizace a popis hry: Žáci se rozmístí po tělocvičně tak, aby každý viděl na učitele. Učitel předvádí různé cviky a žáci je napodobují („zrcadlo“). Je důležité dělat pohyby pomalu tak, aby žáci vše stíhali v klidu a správně. Nejprve je dobré začít jednoduchými úkony a postupně cviky ztěžovat. Těžké je to proto, že žáci musejí vše dělat zrcadlově.

Příklady cviků:

- Zvednete ruku a pomalu se dotknete ucha.
- Zvednete nohu a dotknete se prsty u nohy kolene.
- Pomalu si leháte na břicho a uděláte vzpor ležmo a jednu nohu zanožíte.
- Nohy rozkročíte na úroveň pánve a pomalu uděláte dřep.
- Předkloníte se, pomalu se dotknete země a zpět se narovnáte.
- Sednete si a uděláte pomalu turecký sed (sed zkřížený).
- Pomalu si leháte na záda a uděláte podpor ležmo vzadu.
- aj.

„Kouzelník“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Organizace a popis hry: Učitel („kouzelník“) zaklíná žáky do různých věcí. Podle toho musí vždy žáci zaujmout správnou polohu těla. Je nutné, aby žáci přesně věděli, co za cvik mají na dané věci udělat. Hru můžeme udělat i jako soutěž. Za rychlé a správné zaujmutí polohy dostane žák bod. Vítězem se stane ten, který bude mít nejvíce bodů.

Učitel nejprve řekne kouzelnou formuli: „čáry, máry, fuk...“, a poté řekne, co mají žáci předvést. Pokud chce hru zrychlit a žáky trochu zmást, může polohy měnit rychle bez zaříkávadla.

Polohy:

- „Prkno“ - žáci provedou vzpor ležmo.
- „Mistička“ - žáci provedou leh na zádech, hlavu zvednou mírně nad zem, ruce vzpaží a přitisknou k uším, nohy zvednou nad zem cca 10 cm.
- „Hříbek“ - žáci provedou vzpor stojmo.
- „Želva“ - žáci provedou podpor na předloktí klečmo se skloněním hlavy.
- „Vojáček“ - žáci provedou vzpor ležmo a střídavě zvedají ruce.
- „Lukostřelec“ - žáci přednoží jednu nohu a rukama se snaží napsat luk a vystřelit.
- aj.



Obrázek 111 - „Prkno“ (Vlastní, 2021)



Obrázek 112 - „Mistička“ (Vlastní, 2021)



Obrázek 113 - „Hříbek“ (Vlastní, 2021)



Obrázek 114 - „Želva“ (Vlastní, 2021)



Obrázek 115 - „Lukostřelec“ (Vlastní, 2021)

KOOPERAČNÍ - S NÁČINÍM A NÁŘADÍM

„Dvojčata“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: gymnastický koberec nebo žíněnky

Místo: tělocvična

Organizace: Připravíme koberec nebo žíněnky. Žáci utvoří dvojice. Ve dvojicích dělají kotouly na dané místo, popř. dokud se nerozpojí.

Popis a pravidla hry: Žáci ve dvojicích dělají kotouly vpřed. Jejich cílem je dostat se bez rozpojení na předem dané místo. Vyhrává ta dvojice, která se dostala co nejdál.

„Námořnické sudy“

Cílová skupina: 1.- 5. ročník ZŠ

Pomůcky: gymnastický koberec nebo žíněnky

Místo: tělocvična

Organizace: Připravíme koberec nebo žíněnky. Žáky rozdělíme do trojic.

Popis a pravidla hry: Přesuneme se na námořnickou loď, kde potřebujeme do podpalubí odvalit všechny sudy, které jsme zakoupili v přístavu. Jeden z žáků je na koberci ve zpevněné poloze (leh a ruce vzpažené). Další dva žáci tlačí do ležícího tak, že ho posunují na vyznačené místo. Válejí ho právě tak, jako ten sud. Všichni žáci z družstva se vystřídají na pozici „tlačeného sudu“. Vítězí družstvo, které „dotlačí sudy“ co nejrychleji do cíle.

„Běžící pás“

Cílová skupina: 1.- 5. ročník ZŠ

Pomůcky: gymnastický koberec nebo žíněny

Místo: tělocvična

Organizace: Připravíme koberec nebo žíněny. Žáci se rozdělí do dvou týmů. V případě početnější třídy je možno udělat týmů více.

Popis a pravidla hry: Žáci z týmu si lehnou na koberec a ruce vzpaží. Jeden z týmů si lehne na břicho kolmo na ležící spolužáky a vzpaží. Žáci ležící na koberci, válejí sudy, a tím posouvají na nich ležícího jako na běžícím páse. Jakmile se žák dostane na konec „pásu“, lehne si za posledního na koberci a první se zas mění v přepravovaného. Takhle se prostřídají, dokud nedojedou na konec koberce.

„Míčová válka“

Cílová skupina: 1.- 5. ročník ZŠ

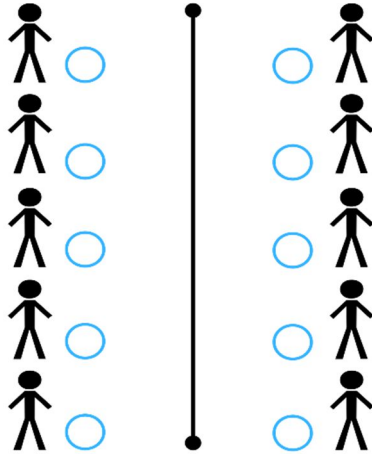
Pomůcky: medicinbaly

Místo: tělocvična

Organizace: Žáci se rozdělí do dvou stejně početných týmů a každý si stoupne na jednu stranu tělocvičny. Mezi ně vytvoříme přesně v půli čáru, pokud nám tak neposlouží značení na podlaze tělocvičny.

Popis a pravidla hry: Týmy se postaví proti sobě každý na opačný kraj tělocvičny. Každý žák si vezme jeden medicinbal. Na hvizd píšťalky začnou všichni kutálet svůj medicinbal směrem k druhému týmu. Musí se snažit ho dostat přes půlicí čáru do pole soupeřova týmu. Každý

z týmu se snaží odkutálet ze svého pole co nejvíce medicinbalů. Pokud učitel znovu hvízdne, musejí ihned přestat. Vítězem se stane tým, který má ve svém poli co nejméně medicinbalů.



Obrázek 116 - Nákres postavení při hře „Míčová válka“ (Vlastní, 2021)

KOOPERAČNÍ - BEZ NÁČINÍ A NÁŘADÍ

„Zvířátková štafeta“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Organizace: Žáky rozdělíme do dvou týmů. Týmy si stoupnou do zástupu. Jeden zástup si stoupne na čáru v levé půlce tělocvičny. Druhý zástup si stoupne také na čáru, ale v pravé části tělocvičny a na opačnou stranu čáry.

Popis hry: Jedná se o klasický štafetový běh s tou změnou, že žáci neběhají, ale pohybují se jako různá zvířátka. Z každého týmu vystartuje vždy jeden z žáků a pomocí zvířecích pohybů obíhá tělocvičnu dokola zpět ke svému týmu, kdy plácnutím předá štafetu dalšímu žáku. Takhle se vystřídají všichni žáci týmu. Vyhrává ten tým, který doběhl jako první.

Pohyby zvířat:

- Psi - žáci běhají po čtyřech, ve vzporu dřepmo.

- Sloni - žáci udělají vzpor stojmo rozkročný a rukama se pohybují jako při běhu po čtyřech, ale nohy nechávají napjaté a dělají přeskoky z jedné dolní končetiny na druhou.
- Žáby - žáci skáčou obounož ze vzporu dřepmo vpřed.
- aj.



Obrázek 117 - Pes (Vlastní, 2021)



Obrázek 118 - Slon (Vlastní, 2021)

„Živé obrazy“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Organizace: Žáci se rozdělí do týmů min. po čtyřech.

Popis a pravidla hry: Žáci v týmech postupně vytvoří pomocí svých těl nějaký obraz, např. květiny, nábytek, zvířata, stavby, sochy atd.) Ostatní týmy hádají, co předvedly. Za každý uhodnutý obraz získá tým bod. Vítězný tým je ten, který má nejvíce bodů.

10.2.3 GYMNASTICKÁ CVIČENÍ ZÁVĚREČNÉ ČÁSTI**INDIVIDUÁLNÍ - S NÁČINÍM A NÁŘADÍM****„Indie“**

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: frisbee, lavičky

Místo: tělocvična

Organizace a popis hry: Žáci si vyzkoušejí přenášení věcí na hlavě, stejně jako to dělají v Indii. Na hlavu si položí frisbee a pokouší se přejít lavičku, aniž by jim frisbee spadlo z hlavy.



Obrázek 119 - „Indie“ (Vlastní, 2021)

„Balancování“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: gymnastická tyč nebo i jiná, lavička nebo kladina

Místo: tělocvična

Organizace a popis hry: Každý žák si vezme jednu gymnastickou tyč do dlaně, natáhne prsty a snaží se balancovat s gymnastickou tyčí tak, aby mu z dlaně nepadla (musí najít její těžiště). Stejným způsobem mohou balancování vyzkoušet tak, že si tyč dají na nárt. Vyzkoušet si to později mohou i při chůzi na lavičce či kladině.



Obrázek 120 - „Balancování“ 1 (Vlastní, 2021)



Obrázek 121 - „Balancování“ 2 (Vlastní, 2021)

INDIVIDUÁLNÍ - BEZ NÁČINÍ A NÁŘADÍ

„Pantomima“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Organizace a popis hry: Každý žák předvede pantomimicky něco podle domluvy (např. zvíře, povolání apod.). Za každé správné uhodnutí získá žák bod. Žák, který má na svém kontě nejvíce bodů, vyhrává.



Obrázek 122 – Slon a pes ve hře „Pantomima“ (Vlastní, 2021)

„Mládátka v pelíšku“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Organizace a popis hry: Žáci si lehnou do jim pohodlné spánkové polohy. Zavřou oči a představují si, že jsou mládátka v pelíšku. Je pouze na nich, jaká zvířátka si vyberou a představí. Pokud jim to nepůjde, může jim učitel pomoci vyprávěním. Mohou si představovat, jak se celý den měli, že jsou teď v teple a cítí se bezpečně.



Obrázek 123 – „Mlád'átka v pelíšku“ (Vlastní, 2021)

„Hoky koky“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Organizace a popis hry: Žáci se postaví do kruhu. Zpíváme s nimi písničku Hoky koky. Vždy v písni zazní, se kterou částí těla pohybujeme.

Text písně + pohyby:

„My dáme ruku sem (ruku dovnitř kruhu)

a dáme ruku tam (ruku ven z kruhu)

a dáme ruku sem, a tak s ní zatřesem. (ruku dovnitř kruhu a zatřást s ní)

Uděláme hoky koky rotaci, (otáčí se každý žák v rytmu písně dokola)

ať máme legraci...“(tleskat)

- Za ruce lze nahradit jakoukoli jinou část těla (např. nohy, hlavu, koleno apod.)

KOOPERAČNÍ - S NÁČINÍM A NÁŘADÍM

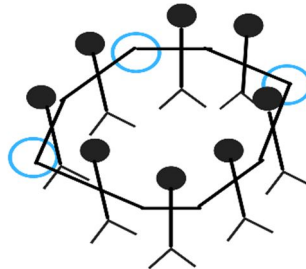
„Provlékání obručí“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: obruče

Místo: tělocvična

Organizace a popis hry: Žáci utvoří kruh. Pokud je žáků ve třídě hodně, je lepší udělat více kruhů (2 kruhy i více). Žáci se chytí za ruce a utvoří uzavřený kruh i s obručemi. Žáci musí obruče posouvat dokola takovým způsobem, že jimi musejí prolézat tak, aby se nerozpojili.



Obrázek 124 - Provlékání obručí (Vlastní, 2021)

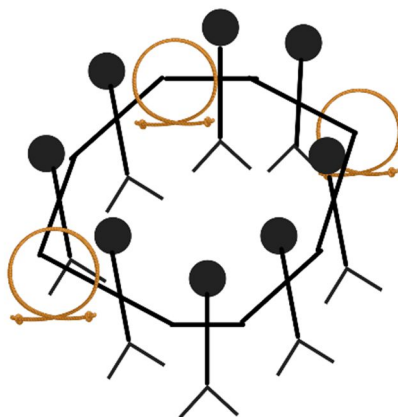
„Provléct se lanem“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: svázaná lana

Místo: tělocvična

Organizace a popis hry: Žáci utvoří kruh. Pokud je žáků ve třídě hodně, je lepší udělat více kruhů (2 kruhy i více). Žáci se chytí za ruce a utvoří uzavřený kruh i s lany. Žáci musí svázaná lana posouvat dokola takovým způsobem, že jimi musejí prolézat tak, aby se nerozpojili.



Obrázek 125 - Provlékání lanem (Vlastní, 2021)

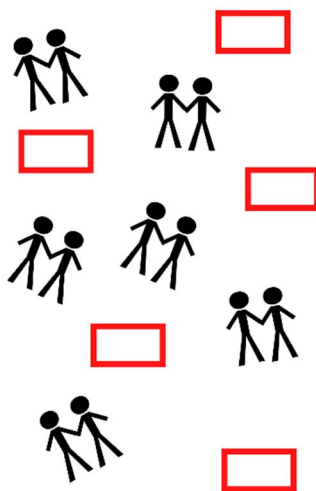
„Taneční zábava“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

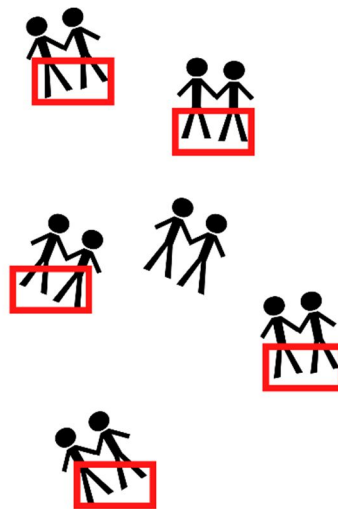
Pomůcky: koberečky nebo obruče, rádio nebo přehrávač hudby

Místo: tělocvična

Organizace a popis hry: Žáky rozdělíme do dvojic. Ve dvojicích budou tančit na hudbu. Jakmile hudba přestane hrát, musí si každá dvojice najít kobereček (obruč), na který se postaví. Pak se zase hudba spustí a žáci tančí dál. Postupně koberečky (obruče) ubíráme tak, aby vždy na jednu dvojici nezbyl. Ta dvojice, která není na koberečku (v obruči), ze hry vypadává.



Obrázek 126 - Nákres žáků při hře „Taneční zábava“ (Vlastní, 2021)



Obrázek 127 - Nákres žáků při hře „Taneční zábava“ (Vlastní, 2021)

KOOPERAČNÍ - BEZ NÁČINÍ A NÁŘADÍ

„Gordický uzel“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Popis a pravidla hry: Žáci utvoří kruh a zavřou oči. Levou ruku dají dovnitř kruhu a chytanou se ruky někoho jiného v kruhu. Totéž udělají i s rukou pravou. Poté, co se obě ruce všech žáků drží za ruce někoho jiného, oči otevřou. Takto se hráči zamotají do tzv. uzlu. Cílem hry je uzel rozmotat tak, aby se žádný z žáků neodpojil. Někdy se může stát, že se nepodaří vytvořit kruh původní. Může se vytvořit několik kruhů, ale to problém není.

„Pizza“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

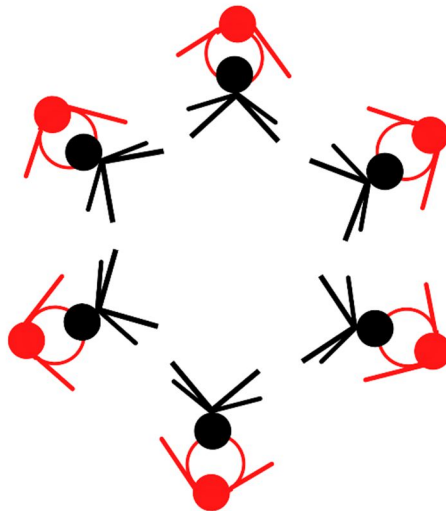
Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Organizace a popis hry: Žáky rozdělíme na dvě stejně početné skupiny. Jedna skupina udělá kruh, sedne si na zem a žáci udělají široký sed rozkročný. Druhá skupina utvoří kruh kolem první tak, aby každý člen druhé skupiny měl před sebou jednoho člena skupiny druhé.

Žáci druhé skupiny jsou kuchaři, kteří připravují pizzu. Poklepy na záda, škrabáním, ťukáním a jinými pohyby dávají na záda svých spolužáků z první skupiny sýr, olivy, šunku, rajčata apod., zkrátka všechno, co se dává a co mají rádi na pizze. Pokud pizzu dostatečně dle svých představ ozdobí, mohou jí dát do pece. Žáci druhé skupiny mírně tlačí na záda žáků skupiny první tak, aby se předklonili. Pak pizzu vyndají z trouby tím, že žáky opět narovnají.

Poté se skupiny vymění a dělají totéž.



Obrázek 128 - Nákres žáků při hře „Pizza“ (Vlastní, 2021)

„Monstra“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: rádio nebo jiný přehrávač hudby

Místo: tělocvična

Organizace: Žáky rozdělíme na čtveřice.

Popis a pravidla hry: Žáci se mají ve čtveřicích pomalu pohybovat v rytmu hudby. Po zastavení hudby mají za úkol vytvořit monstrum, které bude mít na zemi pouze tolik končetin, kolik učitel řekne (6 nohou, 7 nohou, 4 nohy, 3 nohy apod.).

„Abeceda“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Organizace: Žáky rozdělíme do trojic.

Popis a pravidla hry: Každá trojice dostane od učitele písmeno z abecedy, které musí pomocí svých těl vytvořit tak, aby bylo písmeno poznat. S mladšími žáky je možno písmena „modelovat“ na zemi, kdežto starší se je mohou pokusit vytvořit 3 D.

„Elektřina“

Cílová skupina: 1. - 5. ročník ZŠ

Pomůcky: žádné

Místo: tělocvična

Organizace: Žáky rozdělíme do dvou stejně početných týmů.

Popis a pravidla hry: Týmy se postaví zády k sobě, aby na sebe žáci neviděli. V týmu se chytí za ruce. Učitel si stoupne mezi oba týmy a udělá prostřední článek. Spojí se s oběma týmy tak, že se jednou rukou chytí týmu prvního a druhou rukou týmu druhého. Abychom odvedli trochu pozornost, je možné si s žáky zpívat známé písně. V určité chvíli stiskne učitel obě ruce, které drží najednou. Žák, jehož ruka byla stisknuta má za úkol stisknout ruku dalšího spolužáka vedle sebe, ten zas dalšího, a tak až do konce řady. Poslední žák týmu musí hned, jak mu bude stisknuta ruka zvednout druhou ruku nad hlavu. Tým, který stiskne ruku první, vítězí.

Stisk ruky, který se posouvá z žáka na žáka, představuje elektrický proud, proto název elektřina.



Obrázek 129 - Nákres postavení při hře „Elektrina“ (Vlastní, 2021)

DISKUSE

Gymnastika slouží jako prostředek všestranného rozvoje, pomáhá kompenzovat negativní vlivy dnešní doby a slouží jako motoricko-funkční příprava k různým sportovním aktivitám (Křištofič, 2009). Nebylo by tedy vhodné učitele motivovat a pomoci jim se přestat bát zařazovat gymnastiku do jednotek tělesné výchovy častěji? Zjištění málo častého zařazování gymnastiky bylo vidno i z výsledků dotazníkového šetření. Mám ale dojem, že výsledky nebyly vždy pravdivé. Vzhledem k tomu, že je gymnastika zařazena v RVP, měli by ji učitelé zařazovat více. Vzpomenu-li si na několik hodin mé praxe při fakultě a další hodiny v mém zaměstnání, zjistila jsem, že je na dětech chybějící výuka gymnastiky velice znát. Proto bylo mým hlavním cílem vytvořit soubor gymnastických cvičení hrou pro žáky mladšího školního věku i na základě zjištěných informací z dotazníkového šetření.

Po diskusi s kolegy jsem došla k závěru, že je gymnastika opravdu velmi důležitá, ale bojí se jí. Každý z nich si pod pojmem gymnastika představí jen složité sestavy na hrazdě či přeskoky přes kozu atd. Zeptala jsem se proto i žáků naší školy, jaký názor na gymnastiku mají. Ukázala jsem jim nějaké aktivity z mého souboru a byli nadšení. Většina žáků odpověděla, že nejvíce je baví ty jednotky tělesné výchovy, které jsou rozmanité, naučí je něco nového, a přitom si i něco zahrají. Hra je pro žáky mladšího školního věku opravdu velmi důležitá. Působí na ně jako hnací motor, který je žene kupředu.

Na základě konzultace s vedoucí práce jsem utvořila soubor cvičení, který lze využít téměř v každé části vyučovací jednotky. Čerpala jsem především z vlastních zkušeností či kladných zkušeností některých kolegů z jiných škol. Velice mě ale mrzí, že jsem nemohla všechny aktivity s žáky provést a nafotit vše tak, abych utvořila sborník včetně veškeré fotodokumentace. Vzhledem ale k současné epidemiologické situaci to možné nebylo. Určitě mám ale v plánu soubor o fotografie rozšířit hned, jak to bude možné.

Tato doba přináší svá úskalí. Děti méně často ve svém volném čase pobíhají venku, lezou po stromech, skáčou z kamene na kámen apod. Nyní spíše sedí za počítačem, aby stihly všechny online hodiny, splnily všechny úkoly a na zábavu a sport jim moc času nezbývá. Až se z této situace dostaneme, je třeba je zaujmout a vrátit jim zpět chuť do života s pohybem a vést je.

ZÁVĚR

Hlavním cílem této práce bylo vytvoření souboru cvičení herních forem gymnastiky pro cílovou skupinu dětí mladšího školního věku, což odpovídá žákům prvního stupně základní školy. V dnešní době se často upouští od pohybových aktivit dětí mimo školní prostředí. Ve školách pro změnu dochází k eliminaci výuky gymnastiky na minimum.

Vytvořený soubor cvičení je tvořen tak, aby se dal využít nejen pro klasickou výuku ve školní tělocvičně, ale některá cvičení je možno využít i v mimoškolním prostředí či ve venkovních prostorech. Cvičení jsou tvořena pro hromadnou organizační formu, aby při hodinách tělesné výchovy docházelo k efektivitě a eliminoval se ztrátový čas. Soubor mohou využívat nejen učitelé tělesné výchovy, ale i cvičitelé, instruktoři, vychovatelé a rodiče. Vzhledem k tomu, že se gymnastika dá zařadit do velké škály cvičení a her, bylo by možné vzniklý soubor cvičení rozšířit.

RESUMÉ

Tato diplomová práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část je věnována gymnastice, jejímu dělení a podstatnou roli zde představuje i hra, její dělení a vzájemný vztah mezi gymnastikou a hrou. Obsahuje také různé druhy gymnastických příprav, které slouží jako prostředek všeobecného rozvoje a je možné je využít při tvorbě gymnastických her. Dále se zabývá ideálním obdobím pro rozvoj pohybových schopností žáků mladšího školního věku. Obsahuje také část zabývající se bezpečností při tělesné výchově, dopomocí, záchranou či sebezáchranou. Závěr teoretické části tvoří rámcový vzdělávacího program pro základní vzdělávání, ve kterém je popsána role tělesné výchovy ve vzdělávacím procesu. Praktická část je dále rozdělena na další dvě. První částí je dotazníkové šetření, jehož úkolem bylo zjistit v jaké míře se gymnastika ve školní výuce využívá a zda učitelé využívají hru pro výuku gymnastiky. Druhá část obsahuje ukázky cvičení možných k využití v jednotkách tělesné výchovy zaměřených na gymnastiku.

Cílem práce bylo shromáždit informace o gymnastice a gymnastice hrou pomocí dotazníkového šetření a vytvořit soubor gymnastických cvičení hrou pro děti mladšího školního věku. Na základě dat z dotazníkového šetření, teoretické části a poznatků z praxe se podařilo soubor cvičení vytvořit.

Summary

This Master Thesis is composed of theoretical and applicative part. Theoretical part is focused not only on gymnastics and its types but also on a concept of game, its classifications and mutual relationship between gymnastics and game. Moreover, this part also includes different preparatory exercises from gymnastics which are a great tool for general development and can be also used for creation of various gymnastic games. Furthermore, this thesis also deals with ideal period for development of motor skills of early school age children. In addition, it also deals with the issue of security in relation to physical education lessons, potential aid or first aid. The conclusion of the theoretical part is based on a curriculum for elementary schooling and the specific role physical education plays in the educational process.

Applicative section is divided into two distinctive parts. First part is focused on my questionnaire, to determine how often is gymnastics a part of physical education lessons and if teachers are using the concept of game in physical education lessons focused on gymnastics.

Second part contains samples of exercises, which can be used by teachers in physical education lessons focused on gymnastics.

The aim of this thesis was to gather information and data about gymnastics and application of the concept of game in gymnastics by using questionnaires and to create a set of gymnastic exercises based on the concept of game for early school age children. Based on data from questionnaires, theory, and my empirical knowledge I managed to create this set of exercises.

SEZNAM LITERATURY

APPELT, Karel. *Pohybová skladba v teorii a praxi*. Praha: Ústřední škola ČOS, 1995. ISBN 80-246-0661-5.

ARGAJ, Gustáv. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě, 2009. ISBN 978-223-2602-5

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika 1*. Prešov: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, pedagogická fakulta, 1985.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23248-5.

DOSTÁL, Antonín, Maria. OPRAVILOVÁ, Eva. *Úvod do předškolní pedagogiky*. 2. vyd. Praha: SPN, 1988. ISBN 14-514-88.

DOVALIL, Josef. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-568-8.

FARANA, Roman. *Základní gymnastika*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-985-8.

HANUŠ, Radek. *Fenomén hry: teoretické a metodické příspěvky k tématu hry*. 1. vyd. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0669-1.

HANUŠ, Radek. HRKAL, Jan. *Zlatý fond her II*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-660-8.

HAVEL, Zdeněk. HNÍZDIL, Jan. *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP, 2009. ISBN 978-80-7414189-8.

HENDL, Jan.; DOBRÝ, Lubomír.; A KOLEKTIV. *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Univerzita Karlova, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

HUIZINGA, Johan. *Homo ludens. O původu kultury ve hře*. Praha: Dauphin, 2000. ISBN 80-7272-020-1.

JANOŮŠEK, Vladimír. *Sportovní gymnastika dívek*. Praha: Olympia, 1971. ISBN 27-054-71.

JANSA, Petr, DOVALIL, Josef s kol. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.

- JEDLIČKA, Richard. *Psychosociální vývoj dítěte a jeho poruchy z hlediska hlubinné psychologie: psychoanalytická propedeutika pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-729-0070-6.
- KAVKOVÁ, Alice. *Retrohraní*. Brno: CPress, 2019. ISBN 978-80-264-2787-2.
- KIRCHNER, Jiří. HNÍZDIL, Jan. LOUKA, Oto. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0995-3.
- KOHOUTEK, Milan. *Koordinální schopnosti dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. ISBN 80-86317-34-x.
- KOS, Bohumil. *Kondiční gymnastika*. Praha: SPN, 1985.
- KOS, Bohumil. *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova, 1990.
- KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. 1. vyd. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing a.s., 2006. ISBN 80-247-1636-4.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická průprava sportovce*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-1006-4.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
- LANGMEIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, spol. s. r. o., 1998. ISBN 80-7169-195-X.
- LIBRA, Josef a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky - 1.díl*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. SPN 13-08-11.
- MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: HANEX, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3.
- MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
- MAZUROVOVÁ, Zuzana. VLASÁKOVÁ, N. *Pohybové hry ve sportovní gymnastice*. Praha: Gym Game, 1992.

- MĚKOTA, Karel. NOVOSAD, Jiří. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
- MIHULE, Jaroslav. ŠŤASTNÁ, Dagmar. *Rytmická gymnastika*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 382-198-92.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Základy gymnastiky: akrobacie a cvičení nejen pro 1. stupeň základních škol*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3639-5
- MILLAR, Susanna. *Psychologie hry*. Praha: Panorama, 1978. 11-039-78
- NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. 1. vyd. Praha: Portál s.r.o., 2003. ISBN 80-7178-712-4.
- NOVOTNÁ, Lenka. HŘÍCHOVÁ, Miloslava. MIŇHOVÁ, Jana. *Psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.
- PEREČINSKÁ, Květoslava, ANTOŠOVSKÁ, Magdaléna. *Všeobecná gymnastika*. Prešov: FHPV PU, 2000. ISBN 80-8068-021-3.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-7142-7.
- RYCHTECKÝ, Antonín. FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-718-4659-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem – vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portal, 2006. ISBN 80-7367-124-7.
- SKOPOVÁ, Marie. ZÍTKO, Miroslav. *Základní gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova, 2006. ISBN 80-246-0973-8.
- STŘEŠKOVÁ, Elena. *Gymnastika vo fylogeneze a ontogeneze člověka*. Bratislava: IGM AGENCY, 2008, ISBN 978-80-89257-09-6.
- SVATOŇ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: HANEX, 1992. ISBN 80-900925-4-3.
- SVATOŇ, Vratislav. *Gymnastika: metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí*. Vyd.1. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 8020505423.

TYRŠ, Miroslav. *Základové tělocviku*. V Praze: I. L. Kober, 1873.

VACULÍKOVÁ, Pavlína a kol. *Nebojme se gymnastiky*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5622-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie-dětství a dospívání*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her: hry v přírodě*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1985. ISBN 27-017-085.

ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her: hry v klubovně*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986. ISBN 27-053-86. 28.

ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her: hry na hřišti a v tělocvičně*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. ISBN 27-021-87. 29.

ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her: hry ve městě a na vsi*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. ISBN 27-035-88. 30.

ZÍTKO, Miroslav. *Všeobecná gymnastika*. 1. vyd. Praha: ČASPV, 2004. ISBN 80-86586-08-1.

Další využití zdroje:

Opatření ministryně školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání od 1. 9. 2017, MŠMT ČR. MŠMT ČR [online]. Copyright ©2013 [cit. 07.03.2021]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-1-1>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek 1 - Kruh z balančních čoček (Vlastní, 2021)	45
Obrázek 2 - Rozmístěné obruče po tělocvičně (Vlastní, 2021)	46
Obrázek 3 - Vzpor klečmo (Vlastní, 2021)	46
Obrázek 4 - Stoj na pravé, ruce vzpažit (Vlastní, 2021)	47
Obrázek 5 - Vzpor ležmo vzadu (Vlastní, 2021)	47
Obrázek 6 - Vzpor ležmo (Vlastní, 2021)	47
Obrázek 7 - Ocásky (švihadla) za pasem (Vlastní, 2021).....	48
Obrázek 8 - Poloha voda (Vlastní, 2021)	50
Obrázek 9 - Poloha Blesk (Vlastní, 2021).....	50
Obrázek 10 - Pozice Jablka (Vlastní, 2021)	52
Obrázek 11 - Pozice Hrušky (Vlastní, 2021).....	52
Obrázek 12 - Pozice Jahody (Vlastní, 2021).....	52
Obrázek 13 - Podpor na předloktích klečmo zánožný (Vlastní, 2021)	54
Obrázek 14 - Vzpor klečmo (Vlastní, 2021)	54
Obrázek 15 - Levá skrčená přednožmo (Vlastní, 2021)	54
Obrázek 16 - Blecha (Vlastní, 2021)	58
Obrázek 17 - Kačenka (Vlastní, 2021).....	59
Obrázek 18 - Zajíci (Vlastní, 2021).....	59
Obrázek 19 - Žáby (Vlastní, 2021)	59
Obrázek 20 - Tuleni (Vlastní, 2021)	60
Obrázek 21 - Hadi (Vlastní, 2021).....	60
Obrázek 22 - Poloha želvy (Vlastní, 2021)	61
Obrázek 23 – Kočka/kocour (Vlastní, 2021)	64
Obrázek 24 - Držení za ruce (Vlastní, 2021)	66
Obrázek 25 - Držení za rámě (Vlastní, 2021)	66
Obrázek 26 - Držení za boky (Vlastní, 2021).....	66
Obrázek 27 - Držení za ruce opačně (Vlastní, 2021).....	67
Obrázek 28 - Držení za předloktí (Vlastní, 2021)	67
Obrázek 29 - Držení za kolena (Vlastní, 2021).....	67
Obrázek 30 - Úkolová karta - švihadlo 1 (Vlastní, 2021).....	79
Obrázek 31 - Úkolová karta - švihadlo 2 (Vlastní, 2021).....	79
Obrázek 32 - Úkolová karta - švihadlo 3 (Vlastní, 2021).....	79
Obrázek 33 - Úkolová karta - švihadlo 4 (Vlastní, 2021).....	80
Obrázek 34 - Úkolová karta - švihadlo 5 (Vlastní, 2021).....	80
Obrázek 35 - Úkolová karta - švihadlo 6 (Vlastní, 2021).....	80
Obrázek 36 - Úkolová karta - švihadlo 7 (Vlastní, 2021).....	81
Obrázek 37 - Úkolová karta - švihadlo 8 (Vlastní, 2021).....	81
Obrázek 38 - Úkolová karta - švihadlo 9 (Vlastní, 2021).....	81
Obrázek 39 - Úkolová karta - švihadlo 10 (Vlastní, 2021).....	82
Obrázek 40 - Úkolová karta - švihadlo 11 (Vlastní, 2021).....	82
Obrázek 41 - Úkolová karta - švihadlo 12 (Vlastní, 2021).....	82
Obrázek 42 - Úkolová karta - švihadlo 13 (Vlastní, 2021).....	83

Obrázek 43 - Úkolová karta - švihadlo 14 (Vlastní, 2021).....	83
Obrázek 44 - Úkolová karta - švihadlo 15 (Vlastní, 2021).....	83
Obrázek 45 - Stanoviště – lavička 1 (Vlastní, 2021).....	84
Obrázek 46 - Stanoviště – lavička 2 (Vlastní, 2021).....	84
Obrázek 47 - Stanoviště – lavička 3 (Vlastní, 2021).....	84
Obrázek 48 – Stanoviště – lavička 4 (Vlastní, 2021).....	85
Obrázek 49 – Stanoviště – lavička 5 (Vlastní, 2021).....	85
Obrázek 50 – Stanoviště – lavička 6 (Vlastní, 2021).....	85
Obrázek 51 – Stanoviště – lavička 7 (Vlastní, 2021).....	86
Obrázek 52 – Stanoviště – lavička 8 (Vlastní, 2021).....	86
Obrázek 53 – Stanoviště – lavička 9 (Vlastní, 2021).....	86
Obrázek 54 – Stanoviště – lavička 10 (Vlastní, 2021).....	87
Obrázek 55 - Stanoviště – žebřiny 1 (Vlastní, 2021).....	87
Obrázek 56 - Stanoviště – žebřiny 2 (Vlastní, 2021).....	87
Obrázek 57 - Stanoviště – žebřiny 3 (Vlastní, 2021).....	88
Obrázek 58 - Stanoviště – žebřiny 4 (Vlastní, 2021).....	88
Obrázek 59 - Stanoviště – žebřiny 5 (Vlastní, 2021).....	88
Obrázek 60 - Stanoviště – žebřiny 6 (Vlastní, 2021).....	89
Obrázek 61 - Stanoviště –koberec/žíněnky 1 (Vlastní, 2021).....	89
Obrázek 62 - Stanoviště – koberec/žíněnky 2 (Vlastní, 2021).....	90
Obrázek 63 - „Veverčí stezka“ (Vlastní, 2021).....	91
Obrázek 64 - „Žabí skok“ (Vlastní, 2021).....	92
Obrázek 65- „Cesta přes řeku“ (Vlastní, 2021).....	93
Obrázek 66 – Gymnastická soutěž 1 (Vlastní, 2021).....	94
Obrázek 67 – Gymnastická soutěž 2 (Vlastní, 2021).....	95
Obrázek 68 – Gymnastická soutěž 3 (Vlastní, 2021).....	96
Obrázek 69 - Úkolová karta 1 (Vlastní, 2021).....	97
Obrázek 70 - Úkolová karta 2 (Vlastní, 2021).....	97
Obrázek 71 - Úkolová karta 3 (Vlastní, 2021).....	98
Obrázek 72 - Úkolová karta 4 (Vlastní, 2021).....	98
Obrázek 73 - Úkolová karta 5 (Vlastní, 2021).....	98
Obrázek 74 - Úkolová karta 6 (Vlastní, 2021).....	99
Obrázek 75 - Úkolová karta 7 (Vlastní, 2021).....	99
Obrázek 76 - Úkolová karta 8 (Vlastní, 2021).....	99
Obrázek 77 - Úkolová karta 9 (Vlastní, 2021).....	100
Obrázek 78 - Úkolová karta 10 (Vlastní, 2021).....	100
Obrázek 79 - Úkolová karta 11 (Vlastní, 2021).....	100
Obrázek 80 - Úkolová karta 12 (Vlastní, 2021).....	101
Obrázek 81 - Úkolová karta 13 (Vlastní, 2021).....	101
Obrázek 82 - Úkolová karta 14 (Vlastní, 2021).....	101
Obrázek 83 - Úkolová karta 15 (Vlastní, 2021).....	102
Obrázek 84 - Úkolová karta 16 (Vlastní, 2021).....	102
Obrázek 85 - Úkolová karta 17 (Vlastní, 2021).....	102
Obrázek 86 - Úkolová karta 18 (Vlastní, 2021).....	103

Obrázek 87 - Úkolová karta 19 (Vlastní, 2021).....	103
Obrázek 88 - Úkolová karta 20 (Vlastní, 2021).....	103
Obrázek 89 - Úkolová karta 21 (Vlastní, 2021).....	104
Obrázek 90 - Úkolová karta 22 (Vlastní, 2021).....	104
Obrázek 91 - Úkolová karta 23 (Vlastní, 2021).....	104
Obrázek 92 - Úkolová karta 24 (Vlastní, 2021).....	105
Obrázek 93 - Úkolová karta 25 (Vlastní, 2021).....	105
Obrázek 94 - Úkolová karta 26 (Vlastní, 2021).....	105
Obrázek 95 - Úkolová karta 27 (Vlastní, 2021).....	106
Obrázek 96 - Úkolová karta 28 (Vlastní, 2021).....	106
Obrázek 97 - Úkolová karta 29 (Vlastní, 2021).....	106
Obrázek 98 - Úkolová karta 30 (Vlastní, 2021).....	107
Obrázek 99 - Úkolová karta 31 (Vlastní, 2021).....	107
Obrázek 100 - Úkolová karta 32 (Vlastní, 2021).....	107
Obrázek 101 - Úkolová karta 33 (Vlastní, 2021).....	108
Obrázek 102 - Úkolová karta 34 (Vlastní, 2021).....	108
Obrázek 103 - Úkolová karta 35 (Vlastní, 2021).....	108
Obrázek 104 - Úkolová karta 36 (Vlastní, 2021).....	109
Obrázek 105 - Úkolová karta 37 (Vlastní, 2021).....	109
Obrázek 106 - Úkolová karta 38 (Vlastní, 2021).....	109
Obrázek 107 - Úkolová karta 39 (Vlastní, 2021).....	110
Obrázek 108 - Úkolová karta 40 (Vlastní, 2021).....	110
Obrázek 109 - Úkolová karta 41 (Vlastní, 2021).....	110
Obrázek 110 - Úkolová karta 42 (Vlastní, 2021).....	111
Obrázek 111 - „Prkno“ (Vlastní, 2021).....	112
Obrázek 112 - „Mistička“ (Vlastní, 2021).....	113
Obrázek 113 - „Hříbek“ (Vlastní, 2021).....	113
Obrázek 114 - „Želva“ (Vlastní, 2021).....	113
Obrázek 115 - „Lukostřelec“ (Vlastní, 2021).....	114
Obrázek 116 - Nákres postavení při hře „Míčová válka“ (Vlastní, 2021).....	116
Obrázek 117 - Pes (Vlastní, 2021).....	117
Obrázek 118 - Slon (Vlastní, 2021).....	117
Obrázek 119 - „Indie“ (Vlastní, 2021).....	118
Obrázek 120 - „Balancování“ 1 (Vlastní, 2021).....	119
Obrázek 121 - „Balancování“ 2 (Vlastní, 2021).....	119
Obrázek 122 – Slon a pes ve hře „Pantomima“ (Vlastní, 2021).....	120
Obrázek 123 – „Mládátka v pelíšku“ (Vlastní, 2021).....	121
Obrázek 124 - Provlékání obručí (Vlastní, 2021).....	122
Obrázek 125 - Provlékání lanem (Vlastní, 2021).....	123
Obrázek 126 - Nákres žáků při hře „Taneční zábava“ (Vlastní, 2021).....	123
Obrázek 127 - Nákres žáků při hře „Taneční zábava“ (Vlastní, 2021).....	124
Obrázek 128 - Nákres žáků při hře „Pizza“ (Vlastní, 2021).....	125
Obrázek 129 - Nákres postavení při hře „Elektrína“ (Vlastní, 2021).....	127

Tabulka 1-Dělení gymnastiky (Skopová, Zítko, 2006)	6
Tabulka 2- Dělení gymnastiky (Kos, 1990).....	7
Tabulka 3– Dělení gymnastiky (Perečinská, Antořovská, 2000)	8
Tabulka 4 - Charakteristika výzkumného souboru (Vlastní, 2021)	30
Graf 1: Procentuální zastoupení odpovídajících osob dle krajů (Survio, vlastní, 2021)	31
Graf 2: Zařazování gymnastiky do hodin TV (Survio, vlastní, 2021).....	32
Graf 3: Zařazování gymnastických her do hodin TV (Survio, vlastní, 2021)	33
Graf 4: Využití gymnastiky v daných ročnících (Survio, vlastní, 2021)	34
Graf 5: Nejčastější využití gymnastiky (Survio, vlastní, 2021).....	35
Graf 6: Didaktické styly (Survio, vlastní, 2021)	36
Graf 7: Využití nářadí a náčiní (Survio, vlastní, 2021)	37
Graf 8: Využití literatury (Survio, vlastní, 2021)	39
Graf 9: Vztah ke gymnastice (Survio, vlastní, 2021)	40
Graf 10: Zařazení gymnastiky ve studiu respondentů (Survio, vlastní, 2021).....	41
Graf 11: Procentuální rozdělení výuky (Survio, vlastní, 2021).....	42