

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VYUŽITÍ MALÝCH KOBEREČKŮ V RÁMCI
TĚLESNÉ VÝCHOVY PRO 1. STUPEŇ ZŠ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Markéta Čečková

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2022

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

Plzeň, 26. června 2022

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Mé poděkování patří vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za její odborné vedení, cenné rady, podnětné připomínky a trpělivost při zpracování této práce diplomové práce.

Děkuji i své rodině, manželovi a dětem, kteří mi byli po celou dobu studia vysoké školy tou největší oporou. Dále bych ráda poděkovala vedení a žákům příslušné základní školy za možnost vytvořit tuto práci.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	2
Úvod	3
1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	4
1. 1 TĚLESNÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.....	4
1. 2 PSYCHICKÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	4
1. 3 POHYBOVÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	5
1. 4 SOCIÁLNÍ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	6
1. 5 PEDAGOGICKÁ SPECIFIKA	6
2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI.....	7
2. 1 SÍLA A JEJÍ ROZVOJ	7
2. 2 RYCHLOST A JEJÍ ROZVOJ	9
2. 3 VYTRVALOST A JEJÍ ROZVOJ	11
2. 4. OBRAVNOST A JEJÍ ROZVOJ	11
2.5 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI	12
3 HODNOCENÍ ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ	14
3. 1 EVIDENCE A HODNOCENÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ	14
3. 2 TESTOVÁNÍ.....	14
4 STAVBA VYUČOVACÍ JEDNOTKY	18
4.1 STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY.....	18
5 ZÁKLADNÍ SLOŽKY POHYBOVÉHO SYSTÉMU	20
5. 1 POHYBOVÁ SOUSTAVA AKTIVNÍ	20
5. 1. 2 DĚLENÍ SVALŮ A JEJICH ČINNOSTI	21
5. 1. 3 NÁZVOSLOVÍ SVAL.....	25
5. 2 POHYBOVÁ SOUSTAVA PASIVNÍ	26
5. 2. 1 Druhy kloubů:	26
5. 2. 2 TĚLNÍ KMEN.....	27
5. 2. 3 KOSTRA HORNÍ A DOLNÍ KONČETINY	28
6 HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE.....	29
6. 1 DRŽENÍ TĚLA	30
6. 2 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA.....	31
6. 3 NESPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	32
7 KONDIČNÍ CVIČENÍ	34
7. 1 BĚH	34
7. 2 POSILOVÁNÍ VLASTNÍM TĚLEM.....	35
7. 3 DROBNÁ CVIČENÍ S NÁČINÍM I BEZ NĚJ.....	35
8 CÍL A ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE	36
9 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI	37
10 PRAKTICKÉ UKÁZKY KONDIČNÍCH CVIČENÍ S VYUŽITÍM MALÝCH KOBEREČKŮ	38
10. 1 DROBNÉ POHYBOVÉ HRY S KOBEREČKY	52
11 MODELOVÉ PŘÍPRAVY HODIN	58
DISKUSE	75
ZÁVĚR	76
RESUMÉ.....	77
SEZNAM LITERATURY	78
INTERNETOVÉ ZDROJE.....	81
SEZNAM OBRÁZKŮ	82

SEZNAM ZKRATEK

HSS – hluboký stabilizační systém

VJ – vyučovací jednotka

TV – tělesná výchova

NS – nervový systém

ZP – základní postoj

CNS – centrální nervový systém

Úvod

Pohyb je pro děti velmi důležitý a to hned z několika různých faktorů. Pohyb potřebují pro svůj přirozený tělesný rozvoj, zvyšování tělesné zdatnosti, sociální rozvoj, ale i upevňování zdraví. Čas, který děti dříve trávili venku při hře s kamarády, je nahrazen hrami na počítačích a mobilních telefonech. Bohužel v posledním roce se čas strávený u těchto přístrojů i díky on-line výukám ještě zdvojnásobil.

Z vlastní pozice nejen učitele, ale i matky vím, jak je těžké nadchnout děti k pohybovým aktivitám. Je potřeba větší kreativity, nápaditosti k tomu, abych vzbudila jejich zájem, pro to co mají udělat. Navodit v nich pocit, že nedělají něco, co musí, ale něco, co sami chtějí. Tím, že téměř celý loňský byli žáci doma, nebyli žádné zájmové kroužky, tréninky, zápasy, pocítili mnozí na vlastní kůži. Vhodným pomocníkem k nápravě a návratu k pohybovým aktivitám mohou být hodiny tělesné výchovy.

Pro mnohé děti je největší a nejpravidelnější pohyb činnost právě v těchto hodinách. Proto je důležité nabídnout žákům v hodinách TV zajímavé, zábavné a pestré činnosti, přiměřené jejich věku, psychickým a fyzickým možnostem. Vnést do těchto hodin něco nového, netradičního, co vzbudí jejich zájem a chuť ke sportovní činnosti. Tak, aby činnost v hodinách pro ně byla radostí a motivovat je tím, k postupnému návratu do pohybových zájmových kroužků, které během posledních dvou předchozích let přišli o mnoho svých účastníků.

Myslím si, že využití malých koberečků při hodinách TV může vnést tolik potřebný vzruch, zvědavost a nakonec snad i radost z pohybu. Domnívám se, že tento připravený zásobník cviků a her s využitím malých koberečků přispěje ke zkvalitnění tělovýchovných hodin. Doufám, že inspiraci v něm najdou všichni, kdo pracují s dětmi.

V teoretické části diplomové práce se vysvětlím pojem mladší školní věk, hluboký stabilizační systém a správné držení těla, zaměřím se na pohybové hry a jejich základní dělní.

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření metodického materiálu a fotodokumentace ukázkového cvičení s využitím malých koberečku pro učitele na 1. stupni základní školy a vytvoření písemných příprav s výběrem těchto cviků.

1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

V období tohoto vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Jedná se o dlouhé vývojové období. Z tohoto důvodu je mladší školní věk rozdělen do dvou relativně samostatných období: **dětství** a **prepubescence**, nebo dětství a pozdní dětství s hranicí kolem devátého roku (Peříč, 2008, s. 24).

Ontogeneze podle Příhody (1963) rozděluje periodizaci vývoje do 3. stádií.

Mladší školní věk: 6 (7) – 10 (11) let (prepubescence)

Střední školní věk: 10 (11) – 14 (15) let (pubescence)

Starší školní věk: 14 (15) – 18 (19) let (adolescence)(Vilímová, 2009, s. 30-35).

1.1 TĚLESNÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.

Tělesný vývoj je v tomto věku charakterizován tím, že je intenzivní růst objemu těla, ale růst těla do výšky se zpomaluje. Toto období se označuje také jako období druhé plnosti. Děvčata v tomto věku rostou rychleji než chlapci. Pokračuje také rychlým tempem osifikace. Kostí i kloubní spojení jsou měkké a pružné. Zádové svalstvo je slabě vyvinuté. V důsledku jednostranného nepřiměřeného zatížení, případně nedostatkem fyzického zatěžování, ale i neracionální výživou poruchy v držení těla, stavbě nohou nebo nadměrných přírůstcích podkožního tuku (Vilímová, 2009, str. 30).

Mozek, jako hlavní orgán CNS má ukončený vývoj již před počátkem tohoto období. Nervové struktury v mozkové kůře dále dozrávají a nastává čas pro vznik nových podmíněných reflexů. Po šestém roce je NS již dostatečně zralý i pro složitější, koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se formuje již na počátku tohoto období. Toto období je příznivé i pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Peříč, 2008, s. 24).

1.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

V tomto období přibývají nové vědomosti, rozvíjí se paměť i představivost. V tomto věku se dítě soustředí spíše na jednotlivosti a souvislosti mu unikají. Je vnímavý ke svému okolí a snadno se nechá rozptýlit. Abstraktní pojmy chápe ještě hůře. Hovoříme o období konkrétního nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní myšlenkové pochody chápe až na konce tohoto období. Nyní chápe jen situace a pojmy, na které si může „sáhnout“. Vlastnosti osobnosti nejsou ustáleny, děti jsou impulzivní a snadno přechází z radosti do smutku a naopak. Mají ještě slabou vůli, těžko

překonává nezdary. Pokud se mu něco dlouhodobě nedaří, snadno od svého cíle upustí. Také se koncentrují po velmi krátkou dobu, přibližně jen 4-5 minut. (Peříč, 2008, s. 24).

Učení je v tomto věku hlavní činností. Zdokonaluje se smyslové vnímání, paměť, myšlení a řeč. Důležité zde pak je formování záměrné pozornosti a paměti, city, které prožívají, jsou trvalejší a uvědomělejší, postupně se začínají vytvářet vyšší city a uvědomění si co je morální. Zlepšuje se sebeovládání a dítě začíná být schopno analýzy. A v tomto období jsou děti i optimálně soutěživé, koriguje se jejich sebedůvěra a sebehodnocení (Bursová, Rubáš, 2001, s. 59).

1.3 POHYBOVÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Z hlediska pohybového vývoje se jedná o období vysoké a spontánní pohybové aktivity. Lehce zvládá nové pohybové dovednosti, ale při méně častém opakování je mohou rychle zapomenout. Při učení nových pohybových dovedností vycházejí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu je lépe provádět herní formou s využitím učení nápodobou. Mladší školní věk, převážně jeho druhá polovina je citlivá pro rozvoj motorického učení a pro rozvoj komplexu obratnostních schopností s využitím přirozeného nástupu kondičních vlastností. Jako životní minimum celodenní aktivity v tomto období uvádí Kučera (1997). 2-3 hodiny denně. Optimální je 5 hodin denně (Bursová, Rubáš, 2001, s. 60).

Na rozdíl od dospělých nevyužívají úspornost pohybu. Téměř každá pohybová činnost v tomto období je doprovázena množstvím přidavných pohybů, neustále sebou „šijí“. Velké rozdíly jsou mezi osmiletými a dvanáctiletými. Období osm až deset a deset až dvanáct můžeme označit jako etapy s dobrou charakteristikou pohybu. Období deset až dvanáct let se považuje jako nejlepší pro motorický vývoj. Nazýváme ho často „zlatým věkem motoriky“, protože se se snadno učí novým pohybům. Většinou stačí jedna ukázka a většina dětí zvládá cvik napoprvé, popř. po pár pokusech (Peříč, 2008, s. 25).

Problémy na začátku tohoto období z hlediska koordinace složitějších pohybů mizí a na konci tohoto období již děti provádí koordinačně náročná cvičení.

1. 4 SOCIÁLNÍ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

V tomto období se projevují dvě významná období. První je vstup do školy a druhé období kritičnosti. Formální kolektiv, který vzniká při vstupu do školy, klade nároky na zařazení se do kolektivu a podřizování se normám. Dítě přestává být středem rodičů a dochází k přechodu od hry k učení. Dochází k socializaci, začleňování se do kolektivu a přizpůsobování se daným pravidlům. V tomto období mohou i formální autority (učitelé) zastínit rodiče. Děti v tomto období mezi sebou rády soutěží, chtějí si ve skupině získat postavení, být oblíbení. Vznikají první kamarádské vztahy. Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního zázemí – škola, rodina. Přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a ty může najít ve svých vrstevnících. Osvojuje si kulturní návyky a prohlubuje svoje zapojení do různých kolektivů, přebírá odpovědnost za své chování (Peřič, 2008, s. 25).

1. 5 PEDAGOGICKÁ SPECIFIKA

Období mladšího školního věku je charakterizováno jako šťastné období. Děti jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní. Pohyb jim působí radost. Soutěží rády a s plným nasazením. Základem jejich konání je hra. Proto musí v tomto období převládat herní princip. Příjemné prožitky by měly doprovázet spontánní pohyby. Porážky by neměly být podnětem k negativnímu hodnocení. Schopnost soustředění ještě není vyvinuta, proto by měla být činnost pestrá a často obměňovaná. V tomto období se dokáží snadno nadchnout pro novou činnost, proto by se toho mělo využít při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti. V tomto období se učí nejvíce nápodobou, proto by měl jít učitel vždy příkladem. Je vhodné začít převádět elán dětí od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě. Je potřeba neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní cítění atd. Je důležité zdůrazňovat i správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim (Peřič, 2008, s. 26).

2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Jsou to samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti. Tyto činnosti můžeme rozvíjet v každém věku, ale nejvhodnější období pro rozvoj pohyblivosti je právě období mladšího školního věku. Dělení pohybových schopností (Hájková, 1994, s. 10).

1. Síla
2. Rychlost
3. Vytrvalost
4. Obratnost
5. Pohyblivost

Tyto pohybové schopnosti jsou většinou vzájemně propojeny. Na jednotlivé úrovni pohybových schopností mají vliv vnitřní a vnější předpoklady jedince. Rozdíly u všech pohybových schopností mezi dívkami a chlapci jsou již patrné kolem 4. Roku věku dítěte. Dívky se projevují obvykle lépe v obratnosti, chlapci v síle, vytrvalosti a rychlosti. Přiměřený rozvoj síly je vhodný pro mladší i starší školní věk. Období od 7 – 12 let je nejvhodnější pro rozvoj rychlosti. Největší přírůstky rozvoje vytrvalosti jsou sledovány od 10. roku dítěte, obratnost rozvíjíme ve všech věkových kategoriích, ale zvláštní důraz bychom měli klást v období prepubescentním období (Hájková, 1994, s. 10).

2.1 SÍLA A JEJÍ ROZVOJ

Síla je schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí, nejčastěji rozlišujeme silové schopnosti (Bursová, Rubáš, 2001, s. 25).

1. Sílu statickou – udržení síly nebo břemene v určité poloze, vyvíjíme sílu v izometrické kontrakci.
2. Sílu dynamickou – vyvíjíme sílu v pohybu. Tuto sílu dál rozlišujeme podle rychlosti pohybu a velikosti odporu:
 - a) Výbušnou – maximální rychlost pohybu/menší odpor
 - b) Rychlou – normální rychlost pohybu / menší odpor
 - c) Pomalou – malá rychlost / velký- maximální odpor

„ Statickosilové schopnosti charakterizujeme jako předpoklady člověka vyvinout maximální sílu ve fyzikálním smyslu proti fixovanému objektu“ (Bursová, Rubáš, 2001, s. 26).

„ Dynamickosilové schopnosti jsou předpoklady jedince vyvinout sílu ve fyzikálním smyslu proti odporu v průběhu určitého pohybu.“ (Bursová, Rubáš, 2001, s. 26).

Dynamickosilové schopnosti rozdělujeme podle velikosti překonávaného odporu a zrychlení do tří forem:

1. Explozivně silovou schopnost – schopnost vyvinout maximální sílu v co nejkratším čase (skok daleký z místa snožmo, hod míčkem)
2. Rychlostně silové schopnost – předpoklad překonávat odpor (sprinty, skok daleký a vysoký, vrhy a hody)
3. Vytrvalostně silová schopnost – schopnost jedince mnohonásobně překonávat odpor v průběhu pohybu (opakované sedy lehy – 1. min., kanoistika, plavání, běh na lyžích (Bursová, Rubáš, 2001, str. 26).

Vytrvalostní síla znamená, že po delší dobu udržujeme odpor, nebo opakováním pohybu tento odpor překonáváme. Absolutní síla vyjadřuje nejvyšší možnou úroveň síly a relativní síla je přepočtení absolutní síly na 1kg tělesné hmotnosti (Hájková, Vejražková, 1994, s. 11).

METODY ROZVOJE SILOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

U dětí a mládeže musíme dodržovat didaktické zásady pro rozvoj metody silových schopností, především s důrazem na posloupnost, přiměřenost a všestrannost. Samozřejmostí je respektování zdravotních hledisek přirozeného vývoje a přirozeného rozvoje. Přihlédnout musíme k věkovým zvláštnostem a konkrétních individuálních předpokladů žáka.

Metoda přirozeného posilování

Počáteční fáze rozvoje silových schopností u dětí a začátečníků. Zabezpečuje všestranný rozvoj síly a harmonický růst obecné zdatnosti.

Svalové uvědomění – nácvik střídání a uvolnění velkých svalových skupin, důležité pro posturální svalový systém a jeho klidové napětí. Drobné úpolové hry – přetahování, přetlačování, vytlačování. Šplhání. Pohybové hry obecného charakteru (Rubáš, 1997, str. 27).

Metoda komplexní

Doplňuje základní přirozené posilování s opatrným použitím doplňkových odporů – zátěží velmi malé a malé hmotnosti. Velikost odporu je odvozena od příslušné hmotnosti vlastního těla sportovce. Pro děvčata platí cca polovina uvedených zatížení. Pro žáky mladšího školního věku je to 10% hmotnosti malých sportovců. Cvičení na nářadí – hrazda, bradla, kruhy, trampolíny. Posilování ve dvojicích. Odporová cvičení. Cvičení komplexního charakteru – vázané změny poloh (Rubáš, 1997, str. 27).

Metoda Kruhová

Zaujme především organizační pestrostí s možností zapojení všech cvičenců najednou. Lze střídát i zatížení různých svalových skupin. Jedná se o libovolný počet stanovišť uspořádaných do kruhu. Cvičí jednotlivci, dvojice i trojice.

Metoda rychlostní

Jinými slovy metoda dynamického úsilí, vhodná pro rozvoj silových schopností. Cvičení jsou prováděna značnou rychlostí a je důležité během cvičení tuto rychlost udržovat.

Tato metoda se používá především pro rozvoj speciálně požadované síly.

Metoda vytrvalostní

V dětském věku využíváme zátěž vlastního těla, popř. využívání malých břemen. Tato metoda příznivě stimuluje celou řadu fyziologických funkcí – dechový a srdečně cévní systém, proto je velmi vhodná i pro žáky mladšího školního věku (Bursová, Rubáš, 2001, s. 30).

2.2 RYCHLOST A JEJÍ ROZVOJ

Rychlost je pohybová schopnost konat krátkodobou činnost pohybovou činnost v minimálním čase. Rozlišujeme tyto druhy rychlosti:

1. Rychlost reakce
2. Acyklická rychlost – rychlost konkrétního pohybu
3. Rychlost komplexního pohybového projevu (Hájková, Vejražková, 1994, s. 12).

„ Reakčně rychlostní schopnosti jsou předpoklady jedince odpovídat na daný podnět či zahájit pohyb v co nejkratším čase“ (Bursová, Rubáš, 2001, s. 37).

„ Realizačně (akčně) rychlostní schopnost je charakterizována jako předpoklad jedince provést daný pohybový úkol v co nejkratším čase od zahájení pohybu (bez rekreační doby)(Bursová, Rubáš, s. 37).

Nejvhodnějším obdobím pro rozvoj rychlosti je mladší školní věk. Cvičení pro rozvoj rychlosti zařazujeme vždy po řádném rozcvičení na začátek hlavní části hodiny. Cvičení musí být pro žáky technicky zvládnutá. Důležitá je v hodinách vhodná motivace pro stimulaci žáků. Využíváme cvičení v soutěživých formách (Hájková, Vejražková, 1994, r. 12).

METODY ROZVOJE RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Rychlostní schopnosti můžeme rozvíjet přímou a nepřímou cestou. Nepřímo rychlostní schopnosti rozvíjíme zejména rozvíjením motorických schopností, z větší části silových schopností, ale i částečně vytrvalostních schopností. Koordinační činnost u rychlostních schopností zase rozvíjíme správností provedení cviku.

Rozvoj rychlostní schopnosti speciálními prostředky

Představuje nejúčinnější metodiku rozvoje, ale při neadekvátní stimulaci organismu hrozí riziko vzniku rychlostní bariéry. Z tohoto důvodu volíme nestandardní tělesná cvičení, soutěže, klasické pohybové hry (Bursová, Rubáš, 2001 s. 39).

Rozvoj frekvenční rychlostní schopnosti

Nejužívanější metodou je princip rychlostně střídavých, opakovaných, opakovaných narůstajících cvičení. Cílem je dosažení maximálních rychlostí, nejlépe i nadmaximálních. Trénink v nejvyšší rychlosti je prováděn kontrolovanou rychlostí, je bezpečný a můžeme korigovat vlastní techniku. Oproti tomu cvičení prováděná s maximální rychlostí už mohou být nebezpečná, je zde možnost vzniku rychlostní bariéry a také vznik častých zranění. V nadmaximální rychlosti může být zpestřujícím prvkem, například běh po směru větru nebo s velmi mírného svahu - 2°-5°. Požadované kladné výsledky rozvoje přinášejí především herní a soutěžní prostředky (Bursová, Rubáš, 2001, s. 39).

2.3 VYTRVALOST A JEJÍ ROZVOJ

Vytrvalost je pohybová schopnost provádět činnost nižší intenzitou a to co nejdéle nebo po určitou dobu s co nejvyšší intenzitou. Doba trvání pohybové činnosti je základním kritériem pro dělení vytrvalostních schopností a to včetně intenzity cvičení. Zvyšováním vytrvalostní úrovně je jeden z nejučinnějších způsobů, jak rozvíjet všestranný rozvoj jedince. Nejen po stránce fyzické, ale i psychické (Hájková, Vejražková, 1994, s. 12).

Postupujeme od obecného ke speciálnímu. Základním prostředkem je hra pro svoji schopnost silně emocionálního prožitku. Rozvíjíme aerobní vytrvalost. Musíme respektovat psychologické aspekty rozvoje vytrvalostních schopností. Důležitá je také variabilita – proměnlivost obsahu zatěžování. Přiměřenost odpočinku. V každé hodině TV by mělo být samozřejmostí věnovat pozornost rozvoji vytrvalosti svěřenců v různých formách provedení (Bursová, Rubáš, 2001).

2.4. OBRATNOST A JEJÍ ROZVOJ

Je soubor schopností, kdy lehce a účelně koordinujeme vlastní schopnosti, schopnost rychle si osvojit nové pohyby a přizpůsobit je měnícím se podmínkám. Rozlišujeme celkem sedm komponent obratnostních schopností (Hájková, Vejražková, 1994, s. 13).

1. Schopnost spojování pohybových prvků.
2. Schopnost orientace – proces vnímání + pochopení obsahu vnímaných situací.
3. Schopnost diferenciacie – dokonalé vnímání pohybu.
4. Schopnost přizpůsobení – nejen vnějším podmínkám.
5. Schopnost reakce – rychlost reakce, výběr optimální varianty řešení.
6. Schopnost rovnováhy.
7. Schopnost dodržování rytmu

Pro rozvoj obratnostních schopností je metoda opakovací, ale měnit vnější podmínky, kombinovat osvojené dovednosti. Vzhledem k rychlé unavitelnosti CNS, zařazujeme cvičení pro rozvoj obratnosti na začátek průpravné části. Vrchol rozvoje spadá do období mladšího školního věku (Hájková, Vejražková, 1994, s. 14).

2.5 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

Většina autorů rozlišuje pojem koordinační či obratnostní schopnost od typicky mezioborového pojmu Koordinace. Její úlohou je uspořádat vnitřní předpoklady pro v závislosti na vnějších podmínkách. Na motorických výkonech se koordinace podílí jako řídicí, regulující a integrující princip, kterému podléhají veškeré adaptační změny v organismu. (Bursová, Rubáš, 2001, s. 41).

„Jedná se o komplex předpokladů, který je kondičními schopnostmi mnohostranně spojen (podle Hirtze koordinační schopnosti určují stupeň využití kondičních schopností), ale který je primárně podmíněn činností CNS, především centrálními jejími centrálními mechanismy řízení a regulace pohybu. Chytráčková (in: Čelikovský 1989), používá místo pojmu koordinační schopnosti v tělovýchovné praxi více zažitým pojem obratnostní vlastnosti (obratnost), který charakterizuje jako předpoklad jedince přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu“ (Bursová, Rubáš, 2001, s. 41).

Skládají se z mnoha dílčích schopností, které jsou v konkrétních motorických projevech propojeny. Čelikovský (1979) jich uvedl deset (nabrání a změna směru, regulace svalového napětí, prostorově orientační, souhra pohybů, odhad vzdálenosti, rytmická, pohyblivostní, rovnováhová, přesnost pohybu, regulace amplitudy pohybu). Choutka a Dovalil (1971) jich rozlišují sedm (schopnost pohybové prvky spojovat, přizpůsobování, diferenciací, orientace, rovnováha, reakce a dodržovat rytmus). Roha (1989) uvádí jen čtyři (rychlé motorické řízení, přizpůsobení, přestavba a přizpůsobení). Většina autorů se ztotožňuje s Hirtzem (1985), který vyčleňuje pět základních koordinačních schopností - prostorová orientační, reakční, rovnováhová a rytmická, kinestetická diferenciací (Bursová, Rubáš, 2001, s. 41).

Koordinační schopnosti:

1. Reakčně rychlostní – nezaměňovat s rychlostními testy.
2. Obratnostní schopnost
3. Rovnováhová schopnost – schopnost udržet polohu těla, nebo jeho části v klidové poloze a to i během motorické činnosti.
4. Rytmická schopnost – dodržování daných momentů průběhu pohybu dle časové posloupnosti.

5. Pohyblivostní schopnost – schopnost provádět pohyby v daném kloubním systému.
Rozsah je dán druhem a tvarem kloubu (Bursová, Rubáš, 2001, s. 42).

3 HODNOCENÍ ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Smyslem tohoto hodnocení je poznání růstu zdatnosti jednotlivých žáků vlivem záměrného působení tělesnými cvičeními.

3.1 EVIDENCE A HODNOCENÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Hodnocení rozvoje pohybových schopností žáků provádí učitel na základě:

- 1. Vstupní diagnostiky** – vstupní předpoklady žáků pro nácvik dovedností a činností. Pravidelně se zařazují do učebního plánu na začátku školního, tematického bloku, nebo před začátkem nácviku nového učiva. Jedná se o standartní motorické testy pro testování rozvoje pohybových schopností, testy o ověření stavu rozvoje dovednosti – rozdělení při plaveckém výcviku, lyžařském výcviku aj.
- 2. Průběžné diagnostiky** – ukazují dílčí úspěšnost v učení. Podle nich lze sestavit křivky učení. Podle těchto informací může učitel korigovat, měnit nebo modifikovat učební program. Žáci v nich vidí úspěšnost nebo neúspěšnost nácviku. Mají i blízko k motivaci žáků.
- 3. Finální diagnostiky** – mají význam v půlroční či roční klasifikaci. Vztahují se k uzavřeným cyklům učiva. Žáci by měli být seznámeni s kritérii finálního hodnocení již na začátku vyučovacího cyklu (Vilímová, 2009, s. 70).

3.2 TESTOVÁNÍ

Je speciálním prostředkem, kterým zjišťujeme úroveň pohybových předpokladů, pohybových schopností, dovedností a návyků. Test můžeme definovat jako standartní zkoušku, prostředek na objektivní nepřímé hodnocení určitého stavu. Rozeznáváme různé druhy testů. Podle ověřitelnosti existují standartní a nestandardní testy. Podle počtu vlastností dělíme na jednorozměrné a vícerozměrné, individuální nebo skupinové. Podle cíle dělíme na testy diagnostické a testy prognostické.

Konstrukce měrných prostředků na výzkumné nebo vyučovací účely je velmi složitá a zodpovědná úloha. Examinátor musí jevy, které chce zkoumat poznat, stejně jako postupy na tvorbu měrných prostředků. Pokud tomu tak není a zvolí špatné prostředky, nepřinášejí objektivní hodnoty, ale naopak zkreslují skutečný stav a vedou k nesprávným závěrům (Rubáš, 2011, s. 23).

Měření

Měření můžeme rozlišit na přímé a nepřímé. Přímé měření je tehdy, když předmět měření měříme měrnou jednotkou stejného druhu (skok do dálky metrem). Při nepřímém měření se určitá veličina měří porovnáním s veličinou jiného druhu (teplotu těla měříme výškou rtuťového sloupce). Hlavním nedostatkem je složitost a komplexnost pohybových jevů. Stejně způsob měření a technické měřicí prostředky, které mohou ovlivňovat jednotlivé hodnoty. Potom musíme zjistit s jakou odchylkou a do jaké míry je chyba měření způsobena technickým prostředkem (Rubáš, 2011, s. 24).

Testy staticko – silových schopností

Ruční dynamometrie – sílu stisku měříme pomocí dynamometru. Provádíme opakovaně 2x levou a 2x pravou rukou, počítáme vždy lepší pokus pro levou a pravou ruku. Pomocí dynamometru můžeme měřit prakticky jakoukoliv svalovou skupinu.

Výdrž v záklonu v sedu pokrčmo – sed pokrčmo, pravý úhel v kolenou, zkřížit ruce na prsa, záklon 45° .

Testy dynamicko-silových schopností

Opakované kliky ve vzporu ležmo – maximální počet opakování kliků s dodržováním krajních poloh. Přestávka max. 3s.

Modifikované kliky – obdobné jako u předchozího, používáno zejména pro ženy.

Opakované sedy – lehy.

Skok daleký z místa.

Skok dosažný (vertikální výskok).

Hod plným míčem na obruč – 3 pokusy, počítá se nejlepší.

Bench – press.

Opakované dřepy.

Pětiskok snožmo (Zvonař, Duvač, 2011, s. 46).

Testy vytrvalostních schopností

Distanční běhy 600m, 800m, 1500m.

Cooperův test – běh bez přerušení na atletické dráze – 12minut, zaznamenáváme odběhnutou vzdálenost s přesností na 10m.

Běh po dobu 6, 9, 20 minut po dobu 12 minut.

Burpee test – opakované střídání poloh – vzpor dřepmo, ležmo, dřepmo a vztyk. Ženy provádí 1minutu, muži 2minuty. Hodnotí se správně provedené cviky.

Celostní motorický test – Jack.

Stupňovaný člunkový běh na 20m (Lagerův test)

Laboratorní testy

Step test – vystupování na stupínek vysoký 20-50cm dle věku a trénovanosti, po dobu 5minut, tempo určuje metronom. Měříme tepovou frekvenci v klidu před testem, těsně po testu a po 3. minutě.

Ruffierova zkouška – test tělesné zdatnosti na základě zátěžových a pozátěžových změn. Na měření pulzové frekvence se využívá sporttesteru nebo jiného pulzotachometru

Testy akční rychlosti

Člunkové běhy 4x10m, 10x5m – start z polovysokého startu. Co nejrychleji 4x mezi čarami.

4x10m z Unifit – 2 metry vzdálené 10m. První dvě metry se obíhají tak, aby tvořila dráha osmičku, třetí a čtvrté metry se dotýká.

Tappingové testy.

Běh na 50m, 60m, 100m – start z polovysokého nebo nízkého startu (Zvonař, Duvač, 2011, s. 49 - 51).

Testy rovnováhové schopnosti – statická rovnováha

Stabilometrie – pomocí pevné desky s tenzory se přenáší záznam pohybu žáka do počítače.

Rombergův test – zjištění rovnováhy ve 4 polohách na pevné podložce. Musí se udržet rovnováha po dobu 15s.

Plameňák – stoj na jedné noze, druhá ohnutá v kolenu.

Stoj na kladince – stoj na jedné noze. 3 pokusy (Zvonař, Duvač, 2011, s. 59).

Testy kloubní pohyblivosti

Hluboký ohnutý předklon – na lavičku nebo speciální testovací bednu se připevní měřidlo rozdělené po centimetrech, tak aby zasahovalo 15cm nad a 15cm pod okraj lavičky. Žák provede hluboký předklon a propnutými koleny, musí v pozici vydržet 2 vteřiny (Valach, Benešová, Salcman, 2016, s. 42).

Testy rovnováhové schopnosti – dynamická rovnováha

Chůze pozpátku – na šestihranu z dřevěných hranolů o výšce 10cm a šířce 2cm.

Rola rovnováha – chůze na prkně (30cm) umístěném na válečku (40cm).

Chůze poslepu – poslepu přejít čáru dlouhou 4m, přitom musí klást jednu nohu před druhou (Zvonař, Duvač, 2011, s. 59).

Testový systém UNIFITTEST

Je příkladem standardizované čtyřpoložkové testové baterie. Slouží k diagnostice a posouzení základní motorické výkonnosti a tělesného stavu populace od 6 - 60 let. Testová baterie se skládá ze tří základních motorických testů. Lze doplnit testy s ohledem na kalendářní věk. Při hodnocení přihlížíme k somatickým znakům jedince – tělesné výšce, tělesné hmotnosti a množství podkožního tuku (Bursová, Rubáš, 2001, s. 78).

4 STAVBA VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Podle Liby (1996) je vyučovací jednotka charakterizována svou strukturou. Tím rozumíme souhrn částí v jejich vzájemných vztazích. V didaktické teorii se setkáváme s dělením na 3 a více částí. Stavba vyučovací jednotky je ovlivněna mnoha činiteli a není vhodné setrvávat na jedné jediné podobě. Vyučovací jednotky se dělí podle obsahu na plavecké, lyžařské, atletické, gymnastické aj. Podle pedagogického úkolu a metod rozdělujeme:

1. Vyučovací jednotky smíšené (komplexní) – zahrnují nácvik a výcvik.
2. Vyučovací jednotky jednoduché – zaměřené na nácvik nebo výcvik.
3. Vyučovací jednotky aplikační – ověřují učivo ve změněných podmínkách.
4. Vyučovací jednotky hodnotící – zaměřené na testy, prověrky, klasifikace.

4.1 STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY

1. Úvodní část

Má důležitý význam z toho důvodu, že žáci přechází z typického prostředí (třídy) do tělovýchovného zařízení. Zde platí jiná pravidla a zvýšené požadavky na bezpečnost. Cílem je připravit žáky na zatížení, které je čeká v průběhu hodiny. Doporučuje se 3 - 5 minut. Úvodní část se skládá z (Vilímová, 2009, str. 80).

1. Organizační části – nástup, pozdrav, navození atmosféry, motivace, sdělení úkolů
2. Rušná část – zahřátí organismu (chůze, běh, skoky). Žák se nesmí unavit, cílem je zahřátí organismu

2. Průpravná část

Zahrnuje průpravná a všeobecně rozvíjející (kondiční) cvičení a cvičení pro správné držení těla. Cílem je příprava na činnost v hlavní části a příprava pohybového aparátu. Doporučuje se 6 – 12 minut.

3. Hlavní část

Zde se realizují nejobtížnější úkoly celé vyučovací hodiny. Jsou zvýšené požadavky na koncentraci, rychlou reakci, změnu zatížení. Cílem je plnění úkolů, které jsou vytyčeny učebními osnovami, vzdělávacím programem pro tělesnou výchovu v jednotlivých tematických celcích. Na začátku části je vhodné zařadit nácvik pohybové dovednosti.

Po úvodní ukázce, vysvětlení, upozornění na možná problematická místa následuje vlastní nácvik. Tato část by neměla být delší než 10 minut, protože je náročná na udržení pozornosti. Podle Petráčkové (2001) je praktická ukázka učitele nebo vybraného žáka v tělesné výchově nenahraditelná.

Zásady praktické ukázky jsou:

1. Žáci setrvávají tak, aby dobře viděli.
2. Učitel nevysvětluje, když převádí náročný cvik (stoj na rukou, přemet stranou).
3. Učitel při předcvičování cvičí zrcadlově.
4. Učitel nechá prostor na otázky žáků.
5. Učitel klade otázky, aby zjistil, zda žáci pochopili.

V následujícím úseku začátku hlavní části vyučovací hodiny se doporučuje zařadit pohybové činnosti s rychlostně silovými požadavky. Pohybový úkol by měl trvat 6-10 sekund a být střídán 2 – 3 minutovou pohybovou činností mírné intenzity. Počet opakování 4-8krát. Celková doba trvání se pohybuje kolem 6 minut.

V závěru hlavní části se doporučuje zařadit opakování pohybových dovedností nebo rozvoj vytrvalostních schopností. Při rozvoji základní vytrvalosti je vhodné zařazovat déletrvající cvičení nenáročného charakteru. Doporučená doba trvání toho úseku hlavní části je 12 minut.

4. Závěrečná část

Na závěr hodiny je vhodné zařazovat kompenzační cvičení, která předcházejí vzniku svalových dysbalancí. Podle Vlasákové (1994) je cílem této části vyučovací hodiny je celkové uklidnění organismu po absolvování zátěže. V naprostém závěru je třeba zařadit zhodnocení průběhu celé vyučovací hodiny. Individuálně upozornit na případné chyby (Vilímová, 2009, str. 80-81).

5 ZÁKLADNÍ SLOŽKY POHYBOVÉHO SYSTÉMU

Z pohledu funkční anatomie pohybového systému jej můžeme rozdělit na čtyři funkčně nedělitelné složky (Binovský, 2003).

1. Aktivní (výkonnou) – tvoří ji svaly a šlachy
2. Pasivní (opěrnou) – tvoří kosti a klouby
3. Řídící (regulační)- tvoří CNS a periferní nervový systém.
4. Zásobovací (infrastrukturální) – tvoří ji cévy, které zabezpečují přísun látek pro činnost pohybového systému (MUNI 2022).

5.1 POHYBOVÁ SOUSTAVA AKTIVNÍ

Je to svalová soustava. V těle se nachází přes 600 svalů. Většina je párových.

Všechny svaly, které umožňují pohyb, se nazývají kosterní, nebo volní svaly. Svalový pohyb je vždy pod kontrolou nervového systému. Z tohoto hlediska dělíme pohyby na volní, reflexní a mimovolní. Reflexní ani mimovolní pohyby si neuvědomujeme, proto je nemůžeme řídit. Příkladem jsou tzv. nepodmíněné reflexy, patří sem reflex chůze, vzpřimovací a plovací reflex. Mimovolní pohyby jsou nechtěné pohyby, většinou jsou projevem nervových poruch, nemůžeme je potlačit, patří sem tiky, třesy, arytmiické stahy. Volní pohyby jsou řízeny korovou částí mozku, jsou vědomé a úmyslné a v průběhu pohybu jsou i ovlivnitelné (Bursová, Rubáš, s. 8).

Podle typu pohybové činnosti se můžeme setkat s činností:

Rychlostní – rychlé střídání kontrakce s relaxací.

Dynamicko- silová – důraz je kladen na silové nároky, kontrakce je delší než relace.

Obratnostní – nejdůležitější je jemná koordinace pohybů.

Vytrvalostní – provádí dlouhodobou svalovou činnost.

Cyklické – opakované pohybové stereotypy.

Acyklické – proměnlivá pohybová činnost (Jarkovská M, Jarkovská H, 2005, s. 17).

5. 1. 2 DĚLENÍ SVALŮ A JEJICH ČINNOSTI

Svaly tělního kmene

- a) Dorzální skupina – svaly hřbetní
- b) Ventrální skupina – svaly břišní (Skalická, Koubová, 1999, s. 11).

Svaly zádové

Dorzální skupinu tvoří vlastní svaly zádové.

Krátké svaly hřbetní, malý přímý sval hlavy zadní, velký přímý sval hlavy zadní a horní dolní šikmý sval hlavy - tyto svaly slouží hlavně k záklonu.

Dlouhé svaly hřbetní (vzpřimovač páteře)- slouží k vzpřímení, rotacím a úklonům.

Sval polotrnový – provádí záklon a otáčí ji na opačnou stranu.

Sval řemenový – při jednostranné akci hlavu uklání a při akci oboustranné ji zaklání.

Zadní horní a dolní pilovitý sval – zvedá žebra a jsou pomocnými vdechovými svaly.

Sval rombický – zdvihá ramena

Sval trapézový – provádí stažení ramen dozadu, zvedání a stahování ramene.

Široký sval zádový – stlačuje ramena, připazuje, zapažuje a provádí vnitřní rotaci paže (Skalická, Koubová, 1999, s. 11).

Svaly břišní

Mezi dolním obvodem hrudníku a horním obvodem pánve jsou rozloženy břišní svaly.

Přímý sval břišní – provádí předklon trupu.

Čtyřhranný sval bederní – zaklání trup, uklání trup při jednostranné akci.

Zevní šikmý sval břišní – trup uklání s rotací na opačnou stranu, při oboustranné akci trup předklání.

Vnitřní šikmý sval břišní – provádí rotaci s úklonem trupu, při oboustranné předklání trup.

Příčný sval břišní – zvyšuje tlak v dutině (Skalická, Koubová, 1999, s. 11).

Svaly hrudníku

Dělíme do tří skupin:

1. Vlastní svaly hrudníku – mezižeberní svaly zevní a vnitřní.

Zevní – pomáhají vdechu.

Vnitřní – pomáhají výdechu.

2. Končetinové svaly hrudníku

Velký sval prsní.

Malý sval prsní.

Pilovitý sval přední.

Podkličkový sval.

Vzhledem k obsahu jejich hlavní funkce, budou popsány společně u svalů horní končetiny.

3. Bránice

Podílí se na plicní ventilaci, hlavně na vdechu (Skalická, Koubová, 1999, s. 12).

Svaly krku

Svaly krku jsou před krční páteří krční mezi lebkou a hrudníkem.

Dlouhý sval krku – při oboustranné akci předklání hlavu, při jednostranné uklání hlavu a otáčí jí.

Dlouhý sval hlavy – provádí předklon hlavy.

Kloněný sval přední, střední a zadní – při oboustranné akci předklání hlavu, při jednostranné uklání na svou stranu a otáčí na druhou.

Zdvihač hlavy – jeden z hlavních svalů, který pomáhá udržet hlavu v rovnovážné pozici na páteři (Skalická, Koubová, 1999, s. 12).

Svaly horní končetiny

Svaly ramene

Velký sval prsní – provádí připažení, spojené s vnitřní rotací paže a posouvá rameno dopředu

Malý sval prsní – patří k pomocným dýchacím svalům, provádí sklesnutí ramene a jeho posunutí vpřed.

Zdvihač lopatky – zdvihá lopatku

Sval deltový – upažuje, předpažuje, zapažuje (Skalická, Koubová, 1999, s. 14).

Svaly kloubu loketního

Dvojhlavý sval pažní – provádí ohnutí paže a předloktí.

Hluboký sval pažní – ohýbá předloktí

Trojhlavý sval pažní – natahuje paži a předloktí

Sval vřetenní – ohýbá předloktí (Skalická, Koubová, 1999, s. 15).

Svaly dolní končetiny

Svaly kloubu kyčelního – skupina přední

Sval bedrokyčlostehenní – provádí flexi, abdukci a vnitřní rotaci stehna – ohýbá dolní končetinu v kyčli, užití při zevní raci stehna.

Napínač povázky stehenní – provádí flexi, abdukci a vnitřní rotaci stehna.

1. Skupina zadní

Velký sval hýžd'ový – užití při zevní rotaci a addukci stehna.

Sval hruškovitý – provádí zevní rotaci stehna.

Čtyřhranný sval stehenní – provádí zevní rotaci stehna

3. Skupina zevní

Střední sval hýžd'ový – při stoji udržuje pánev zhruba horizontální, a brání přepadání pánve na stranu zdvižené končetiny. Je hlavním abduktorem stehna spolu s malým svalem hýžd'ovým.

Malý sval hýžd'ový – stejná funkce jako střední sval hýžd'ový.

4. Skupina vnitřní

Sval hřebenový – přitahuje a ohýbá končetinu.

Dlouhý přitahovač – provádí addukci, flexi a zevní rotaci v kyčelním kloubu.

Štíhlý sval stehenní – působí v kloubu kyčelním addukci, v kloubu kolenním flexi a vnitřní rotaci (Skalická, Koubová, 1999, s. 16 -17).

Svaly kloubu kolenního – skupina přední

Čtyřhlavý sval stehenní – nejmohutnější sval celého těla, působící flexi v kloubu kyčelním a extenzi v kloubu kolenním.

Sval krejčovský – rotuje a zevně abdukuje v kloubu kyčelním a rovněž flektuje v kloubu kolenním.

Skupina zadní

Dvojhlavý sval zadní – ohýbá a zevně rotuje v kloubu kolenním.

Sval pološlašitý – provádí flexi a vnitřní rotaci v kloubu kolenním a extenzi v kloubu kyčelním.

Sval poloblanitý – má stejnou funkci jako sval pološlašitý

Svaly bérce

Dlouhý natahovač prstů – uplatnění při dorzální flexi a pronaci nohy.

Dlouhý natahovač palce – natahuje palec a uplatňuje se při dorzální flexi nohy.

Trojhlavý sval lýtkový (Skalická, Koubová, 1999, s. 17 -18).

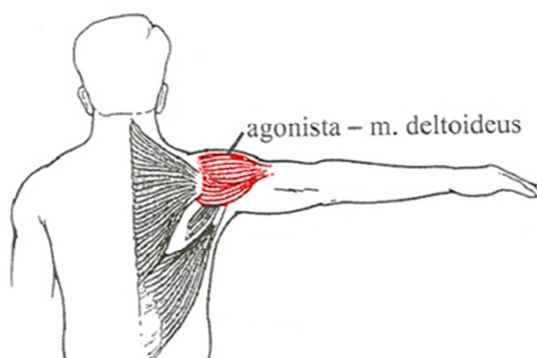
5. 1. 3 NÁZVOSLOVÍ SVAL

Část na končetinách blíže k trupu se stanovenou dohodou nazývá začátek úpol, protilehlá část jako úpon. U kloubu jednoosého, uložené před osou pohybu provádějí flexi – flexory, za osou pohybu leží svaly, které provádí extenzi – extenzory. U kloubů mnohoosého jsou svaly rozloženy ze všech stran a každá hlavní osa má minimálně jednu dvojici svalů.

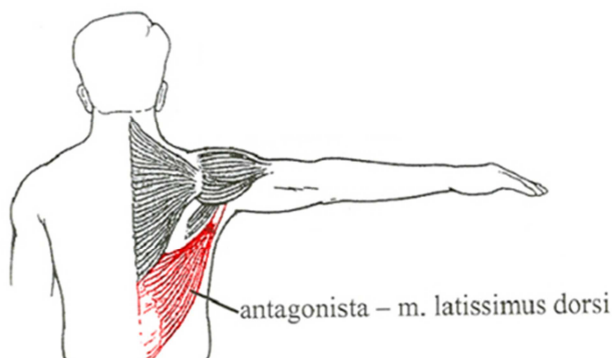
- a) flexor x extenzor
- b) adduktor x abduktor
- c) zevní x vnitřní rotátor

Sval, který provádí pohyb, se jmenuje agonista a sval, antagonistu provádí pohyb opačný, synergista je sval, který spolupracuje při pohybu (Skalická, Koubová, 1999, s. 9).

Svaly se sklonem k ochabování jsou svaly fyzické, protože obsahují převážně svalová vlákna fázická. Svaly, které mají sklon se zkracovat, nazýváme svaly posturální – tonická (Skalická, Koubová, 1999, s. 36).



Obrázek 1 Agonista (MUNI, 2022)



Obrázek 2 Antagonista (MUNI, 2022)

5.2 POHYBOVÁ SOUSTAVA PASIVNÍ

Je to kosterní soustava člověka, kterou tvoří přes 200 kostí. Kostra, skelet je jejich soubor.

Kosti poskytují:

1. Oporu měkkým tkáním.
2. Ochranu vnitřním orgánům.
3. Je to zdroj vápníku.
4. Červené krvinky se tvoří v dřeni dlouhých a plochých kostí.

Kosti vznikají z chrupavčitých nebo vazivových základů, během růstu je model kosti nahrazován kostní tkání. Tento proces se nazývá kostnatění, osifikace. Kosti jsou spojeny buď pomocí pojivových tkání anebo pomocí kloubů. Kloub je spojení dvou nebo více kostí v dotyku na chrupavkou povlečených plochách (Jarkovská M, Jarkovská H, 2005, s. 19).

5.2.1 DRUHY KLOUBŮ:

Podle počtu kostí

Jednoduché klouby – jen dvě kosti.

Složené klouby – spojeno více než dvě kosti.

Podle tvaru styčných ploch

Klouby s větší pohyblivostí – kulovitý, válcovitý.

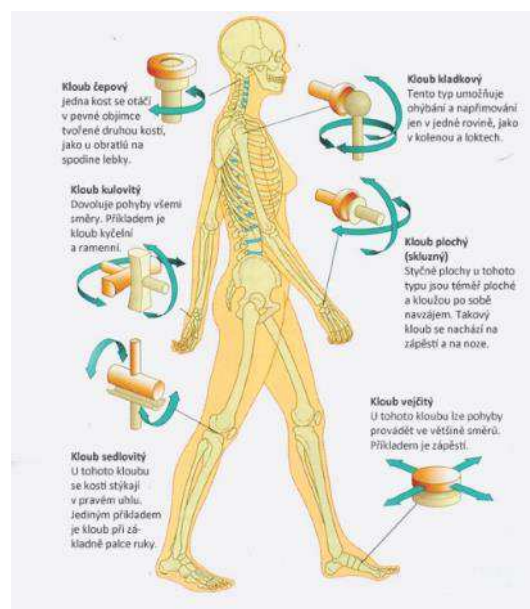
Klouby s menší pohyblivostí.

Podle počtu os, kde se pohyb děje

Klouby jednoosé

Klouby dvouosé

Klouby trojosé (Skalická, Koubová, 1999, s. 7).



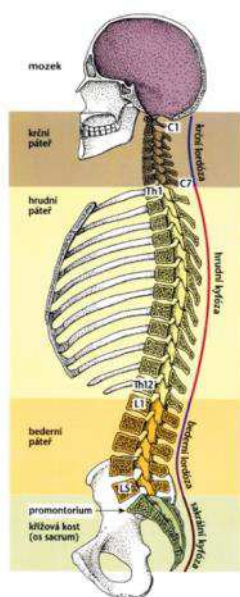
Obrázek 3 Druhy kloubů (MUNI, 2022)

5.2.2 TĚLNÍ KMEN

Páteř, kost hrudní a žebra tvoří tělní kmen.

Páteř

Je složena 33 – 34 obratlů, tvoří 5 oddílů. Krční úsek tvoří sedm obratlů krčních, hrudní úsek tvoří dvanáct obratlů hrudních, bederní část je tvořena pěti obratli bederními, dalších pět obratlů křížových srůstá v dospělosti v kost křížovou, ke křížové se připojuje čtyři až pět obratlů kostrčních spojených v kost kostrční. Srostlé obratle nepravé jsou obratle křížové a kostrční. Obratle volné, pravé jsou obratle krční, hrudní a bederní (Skalická, Koubová, 1999, s. 9).



Obrázek 4 Páteř jako celek (MUNI, 2022)

Hrudník

Obratle hrudní, kost hrudní, dvanáct párů žebere a kostru hrudníku.

- a) Žebra pravá tvoří prvních 7 párů žebere a končí na kosti hrudní.
- b) Žebra nepravá tvoří chrupavky 8, 9 a 10 žebere, končí na chrupavce přechodního žebere 7,8 a 9.

5. 2. 3 KOSTRA HORNÍ A DOLNÍ KONČETINY

Kostra horní končetiny

Pletenec pažní tvoří lopatku.

Kostry volné končetiny, kost pažní, kost vřetenní, kost loketní, kosti zápěstní, kosti záprstní, články prstů.

Kloub ramenní – nejpohyblivější kloub těla.

Kloub loketní (tvoří tři kosti – pažní a kosti předloktní).

Klouby ruky - mnoho drobných kloubů, zajišťují pohyblivost ruky.

Kostra dolní končetiny

Pletenec dolní končetiny – v dospělosti tvoří kost pánevní složená z kosti kyčelní, sedací a stydké.

Kostra volné končetiny – kost stehenní, bércové kosti, holenní kosti, kost lýtková. Kostru nohy tvoří kosti zanártní (7), kosti nártní, kostry ruky.

Kloub kyčelní.

Kloub holenní – největší a nejsložitější v těla je doplněna chrupavkami – menisky zepředu připevněn plochou kostí čéškou.

Kloub hlezenní – spojuje obě bércové kosti.

Klouby nohy – vytvořeny mezi všemi vedlejšími kostmi, ale pohyb je minimální (Skalická, Koubová, 1999, s. 15).

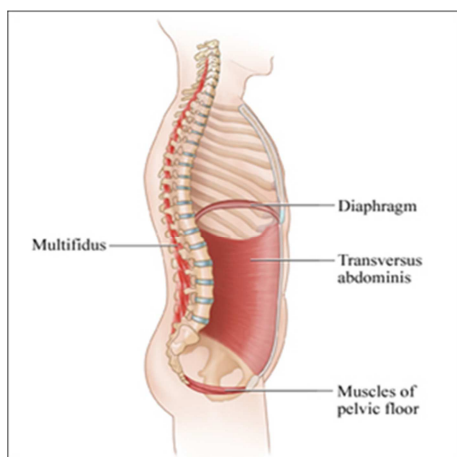
6 HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM PÁTEŘE

HSS je tvořen svaly, které svou umožňují stabilizaci páteře. Hluboký stabilizační systém je řízen centrální nervovou soustavou a tvoří ho svaly v hloubce trupu. Jedná se o bránici, krátké hluboké zádové svaly, svaly pánevního dna a příčný sval břišní.

Pohybovou funkci tvoří svaly povrchové a funkci stabilizační zajišťují svaly hluboké. Stabilitu bederní páteře mezi dvěma sousedícími obratli zajišťuje rozeklaný sval a příčný břišní sval.

Není to jen samostatná funkce jednotlivých svalů, ale jejich spolupráce. Stabilita páteře je schopnost udržet klidové seskupení páteře při vykonávání pohybu. Důležité jsou také dýchací svaly a jejich zapojení (Tlapák 2007).

Funkce HSS – Dělíme na statickou stabilitu – klidové postavení a dynamickou stabilitu – vznikající při pohybu. Nedostatečná činnost svalových stabilizátorů způsobuje přetížení páteře (Blahušová, 2005).



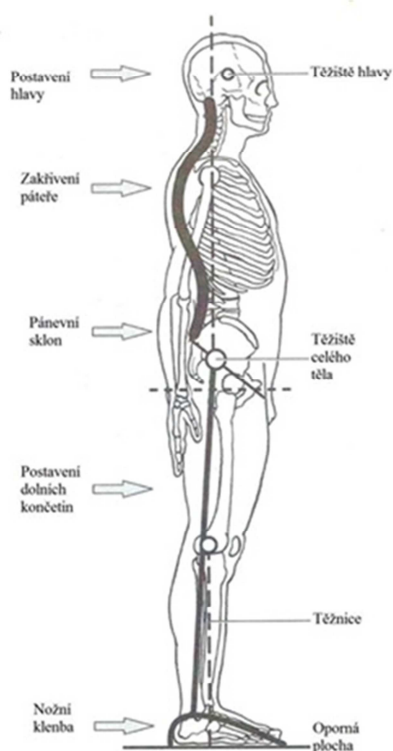
Obrázek 5 HSS páteře (zdroj: <https://www.fyzioterapieprovas.cz/>).

6.1 DRŽENÍ TĚLA

Vzpřímené postavení si každý jedinec musí po narození osvojovat. Vzpřímená poloha je poměrně nestabilní a člověk ve svém každodenním zápase s gravitací musí pečovat o svůj posturální systém (Bursová, Rubáš, 2001, s. 15).

Každý jedinec má vlastní stereotyp držení těla a ten je odrazem vnějšího a vnitřního prostředí. Odpovídá duševním i tělesným vlastnostem. Ovlivňuje ho únava, pracovní zaměření, pohybová aktivita aj. Není to rys trvalý, mění se vývojem jedince, ale poměrně obtížně se přeměňuje.

Lidské tělo se skládá ze stránky pasivní – podpůrné, tu tvoří kostěný aparát a stránka aktivní, kterou tvoří vazy, šlachy a svalstvo. Tyto dva aparáty na sebe vzájemně působí, ovlivňují se a jsou ovládány a řízeny centrálním nervovým systémem. (Skalická, Koubová, 1999, s. 36).



Obrázek 6 Hlavní složky držení těla (Kopecký, 2010).

6.2 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

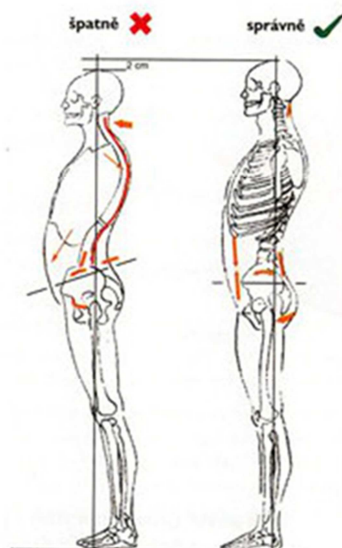
Správné - přesněji individuálně optimální držení těla je charakterizováno postojem, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimálnímu zapojení posturálních svalů a jsou optimálně zachovány funkce jednotlivých orgánů (Bursová, Rubáš, 2001, s. 15).

Správné držení těla si představíme na fiktivním správném postoji (obrázek č. 2).

Hodnocení držení těla při pohledu zezadu (v čelní rovině).

Osa páteře je totožná s osou těla. Ramena jsou stejně vysoko a symetrická. Lopatky neodstávají a jsou symetrické, thorako – abdominální trojúhelníky jsou symetrické a osa boků je rovnoběžná s osou ramen a je kolmá na osu těla. Středky kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů jsou na svislici (Bursová, Rubáš, 2001, s. 15).

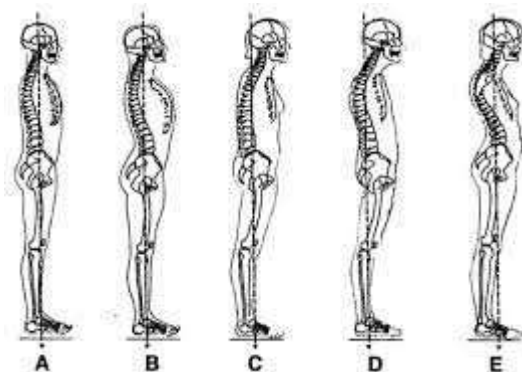
Správné držení těla závisí na funkční rovnováze antagonistických svalů. Na udržení vzpřímené polohy těla se podílí kosterní svaly, pro ty, pro které je tato funkce hlavní se nazývají posturální.



Obrázek 7 Správné držení těla (Hálková 2011)

6.3 NESPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Porucha posturální funkce, která je charakteristická odchylkami od fyziologických parametrů držení těla je označována jako vadné držení těla. Vzniká především nezdravým životním režimem. Spočívá v nedostatku pohybu, nadměrným udržováním statických poloh při sezení, je označována jako svalová dysbalance. Na obrázku č. 4 si představíme odchylky držení těla v porovnání s ideálním tvarem páteře a držení těla.



Obrázek 8 Držení těla a jeho odchylky (Kolisko, Fojtíková, 2003)

- A. Ideální tvar páteře a držení těla
- B. Hyperlordóza
- C. Plochá záda
- D. Hyperkyfóza
- E. Hyperkyfolordické držení těla

Nežli opravovat chybné stereotypy držení těla, je lépe jim předcházet správným působením na jedince. První známky vzniku svalových dysbalancí se objevují zpravidla již na začátku povinné školní docházky, kdy je dítě svazováno sedavým způsobem života, později pak v období rychlého růstu v pubertě.

Při vzniku nervové dysbalance jsou na jedné straně svaly zkrácené a na druhé straně reflexně oslabené. Zkrácené svaly agonisty rádi přebírají aktivitu ochablého antagonisty, i když ten by měl být cíleně posilován. Tím dochází k prohlubování dysbalance. Např. při posilování ochablého břišního svalstva bez kontroly se snadno zapojí zkrácené svalstvo beder a prohlubuje se dysbalance. Ochablé břišní svalstvo a zkrácená oblast beder (zvětšená bederní lordóza). Bez protažení bederní oblasti nelze správně posílit břicha. (Skalická, Koubová, 1999 s. 36).

7 KONDIČNÍ CVIČENÍ

Kondiční cvičení jsou nejzákladnější cvičení pro 1. stupeň základní školy. Výhodou těchto cvičení je, že jsou nenáročná na materiální vybavení a tělovýchovné zařízení. Z těchto důvodů jsou dostupná i pro malotřídní školy, ale i školy bez tělovýchovného zařízení. Řadíme sem přirozená a užitá cvičení, ty jsou hlavním obsahem všestranné výchovy.

Tyto cviky jsou jednoduché, ale přitom funkční a fyziologický účinné. Jsou to především běhy, skoky jednož i obouž, výskoky, seskoky, zvedání, nošení, chytání a házení. Typické pro tuto formu je možnost mnohonásobného opakování i s velkým počtem cvičenců najednou. Jednoduché činnosti provádíme v proměnlivých podmínkách a to vede ke zdokonalování a prohlubování dovedností a návyků a k rozvoji pohybových schopností – rychlost, obratnost, síly, vytrvalost, pohyblivost a rovnováha (Belšan, 1988, s. 78).

Soutěživou formou můžeme provádět většinu činností, mezi jednotlivci, dvojice, ale i ve skupině, to vytváří předpoklad k hlubšímu výchovnému využití. Všechny aktivity můžeme stupňovat, jak umožňuje vývoj mladších žáků 1. stupně ZŠ. Postupně zvyšujeme nároky na rychlost, četnost opakování, prodlužujeme vzdálenosti, střídáme vyšší počet různých cviků, které žáci spojují. Vše směřujeme k tomu, aby se žáci zadýchali a zapojili do aktivit co nejvíce částí těla. Rozlišovat musíme vzdálenost a výšku, která je přeci jen u žáků napříč 1. stupněm přeci jen rozdílná.

7.1 BĚH

Běh je pro děti přirozenější než chůze, tento pohyb se nemusí učit a přirozeně mají z pohybu radost. Běhat se může kdykoliv a kdekoliv a není potřeba žádné speciální zařízení. Běh spojujeme s jednoduchými pohybovými úkoly – postřeh, pohotovost, překonávání překážek, prostorová orientace, přenášení předmětů, záměna cviků a poloh od mety k metě.

7.2 POSILOVÁNÍ VLASTNÍM TĚLEM

Výhodou posilování vlastním tělem je, že můžeme cvičit kdykoliv a kdekoli, není potřeba žádných pomůcek a stačí minimální prostor. Cvičení je vhodné pro každého. Cviky a jejich kombinace musí být prováděny správnou metodou, tak aby oslabené svaly fyzické potlačily práci svalů s tendencí ke zkracování (posturální). Pomocí cviků prováděných s vlastním tělem posilujeme najednou více svalů. Tyto cviky můžeme pro jejich pohybovou jednoduchost často obměňovat (Jarkovská J, Jarkovská M, 2005, s. 24).

7.3 DROBNÁ CVIČENÍ S NÁČINÍM I BEZ NĚJ

Rozvíjí rychlost pohybu, koordinaci. Přesně se zaměřují na zvládnutí dané dovednosti. Když je cvik v začátku, dochází k rozvoji koordinaci, po zvládnutí už se zaměřujeme na rozvoj rychlosti a reakce jednotlivého pohybu. Tato cvičení jsou velmi vhodná pro rozvoj pohyblivosti v rámci všeobecného přípravy (Jarkovská J, Jarkovská M, 2005, s. 26).

8 CÍL A ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE

Cílem diplomové práce je vytvořit metodický materiál s fotodokumentací pro učitele 1. stupně základní školy. Jedná se o soubor cvičení a pohybových her s využitím malých koberečků v hodinách tělesné výchovy pro žáky 1. stupně.

1. Poskytnout základní informace o dětech mladšího školního věku a jejich vývoji.
2. Předložit základní informace o správném držení těla a informace o základních svalech a pohybech, které umožňují.
3. Předložit základní informace o kondičním cvičení a jeho užití v hodinách tělesné výchovy pro žáky 1. stupně základních škol.
4. Vytvořit metodický materiál a fotodokumentaci – soubor cvičení s využitím koberečků pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni.
5. Vytvořit modelové přípravy hodin tělesné výchovy s využitím koberečků pro jednotlivé ročníky.

9 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI

Na základě studia odborné literatury a vlastních zkušeností jsem vytvořila soubor pohybových aktivit pro jednotlivce, dvojice i skupiny. Všechny tyto aktivity jsou realizovány s využitím malých koberečků.

Jsou zde uvedeny také vhodné hry s koberečky pro děti mladšího školního věku, které rozvíjí nejen pohybové schopnosti, ale i pohybovou fantazii dětí.

Tyto aktivity jsem zaznamenala pomocí fotodokumentace a spojila s teoretickým popisem základních a cvičících poloh. Zároveň vyvarování se možných chyb. Každé cvičení je zaměřeno na posilování různých partií těla.

Součástí diplomové práce je příprava 5 modelových cvičebních jednotek, s využitím malých koberečků, pro jednotlivé ročníky.

Všechny cviky uvedené v diplomové práci byly mnou prakticky zrealizovány a zdokumentovány s písemným souhlasem rodičů v hodinách tělesné výchovy s žáky 1. – 5. tříd ZŠ Mánesova ve Stříbře.

10 PRAKTICKÉ UKÁZKY KONDIČNÍCH CVIČENÍ S VYUŽITÍM MALÝCH KOBEREČKŮ

Cvičení s netradičními pomůckami jsou velmi oblíbené. Do hodiny tělesné výchovy přináší nové vzrušení a nadšení. Spousta tradičních cviků se dá vykonávat netradičním způsobem, chce to jen chuť, kreativitu a elán dělat věci i jinak než klasickým způsobem. Zařazení tohoto cvičení a pohybových her do hodin tělesné výchovy má velký vliv na zlepšení celkové kondice dětí.

Praktické ukázky obsahují soubory cviků a pohybových her s využitím malých koberečků. Je k němu přiložena fotodokumentace, kterou jsem sama pořídila v zrealizovaných hodinách tělesné výchovy 1. – 5. ročník ZŠ Mánesová Stříbro. Předem jsem si od všech rodičů zajistila písemný souhlas s užitím fotografií jejich dětí v mé diplomové práci.

Grafické značení a jejich význam v následujícím zásobníku cviků:

ZP – základní postoj, poloha, která je výchozí pro daný cvik a do které se i vracíme. **A, B** – různé varianty cviku, prováděné ze ZP, každá poloha **ZP+A** – tvoří jeden cvik.

Před cvičením jsem žáky seznámila s touto netradiční cvičební pomůckou. Koberečky, pro tyto cviky jsem sama vyrobila z klasického koberce, který jsem měla na půdě nevyužitý. Vyřezala jsem nožem 50 čtverců o rozměrech 30x 30 cm, tuto velikost jsem zvolila z toho důvodu, že velikost nohy u některých žáků čtvrtých a pátých ročníků je c. 36 +.

Kobereček jsem žákům nejdříve názorně předvedla a nechala je, aby si ho „osahali“. Seznámila jsem je s tím, že strana s vyšším chlupem je ve skluzu rychlejší. Protože na naší škole ještě nikdy nebyla žádná hodina s koberečky realizována, musela jsem nejdříve v každé třídě provést nácvik cviků, některé cviky, hlavně ty složitější jsem pojmenovala, aby žáci věděli, o který konkrétní cvik jde (Twist vpřed – rotačním pohybem pánve posun vpřed). To nám dobře posloužilo při realizaci pohybových her a štafet.

Cvikem „bruslení“ jsem motivovala žáky 3. – 5. tříd, k očekávaným lekcím bruslení v rámci hodin tělesné výchovy na místní ledové ploše. Bruslit jsme chodili 2x do měsíce od listopadu do konce února.

Cvik č. 1

Deska 1.

Žák v lehu na zádech na koberečku, připaží a zpevní celé tělo. Druhý spolužák uchopí za kotníky a zvedne do úrovně boků. V této poloze cvičence střídavě uchopuje za levý nebo pravý kotník. Cvičenec se zpevněním celého těla brání vysazení nebo roznožení. Celou dobu musí mít A toporné tělo, při prohýbání přerušit cvik.

Účinek: Zpevnění celého těla

Cvik č. 1+ cvik č. 2 mají výrazný zpevňovací charakter (tonizaci celého těla).

Chyba: nesmí dojít k prohýbání, žák musí udržet toporné tělo. Při prohýbání vždy přerušit cvičení.



Obrázek 9 cvik č. 1 - Deska ZP+A (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 2 – Deska 2.

Žák A podpor na předloktích ležmo zpevní celé tělo. Žák B uchopí A za kotníky a zvedne do úrovně boků. V této poloze cvičence střídavě uchopuje za levý nebo pravý kotník. Cvičenec se zpevněním celého těla brání vysazení nebo roznožení.

Účinek: Zpevnění celého těla

Cvik č. 1+ cvik č. 2 mají výrazný zpevňovací charakter (tonizaci celého těla).

Chyba: nesmí dojít k prohýbání, žák musí udržet toporné tělo. Při prohýbání vždy přerušit cvičení.



Obrázek 10 cvik č. 2 - Prohnutí v bederní oblasti = přerušit cvik (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 3

Vysoká žížalka

Ze vzporu ležmo, do vzporu stojmo.

Účinek: Posilování svalů paží a svaly dolních končetin.

Poznámka k provedení cviku: Směr prstů u rukou dopředu, ramena tlačíme lehce k zemi, neprohýbáme se v bedrech.



Obrázek 11 cvik č. 3 - Vysoká píd'alka ZP+A (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 4

Nízká žížalka – vzpor dřepmo.

Účinek: Posilování svalů paží a svaly dolních končetin.

Poznámka k provedení cviku: Směr prstů u rukou je dopředu. Ramena tlačíme lehce k zemi, neprohýbáme se v bedrech.



Obrázek 12 cvik č. 4 - Nízká žížalka (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 5

Bruslení – každá noha má svůj koberec.

Účinek: Posilování dolních končetin.

Poznámka k cviku: Dbáme na pravidelné dýchání.

Paže držíme u těla, nerozpažovat.



Obrázek 13 cvik č. 5 - Bruslení (Zdroj: vlastní).

Cvik č. 6

Koloběžka – jedna noha na koberci, druhá slouží k odrazu.

Účinek: posilování dolních končetin.

Poznámka k cviku: Po posílení jedné dolní končetiny posilujeme stejným způsobem i druhou končetinu.



Obrázek 14 cvik č. 6 – Koloběžka (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 7

Běžkař – odraz snožmo vpřed s podsunutím koberece.

Účinek: posilování dolních končetin a břišních svalů.

Poznámka k cviku: při odrazu snožmo s podsunutím koberečku dáváme pozor, abychom z něj nevyskočili. K odrazu si pomáháme i pažemi, pokrčené lokty.



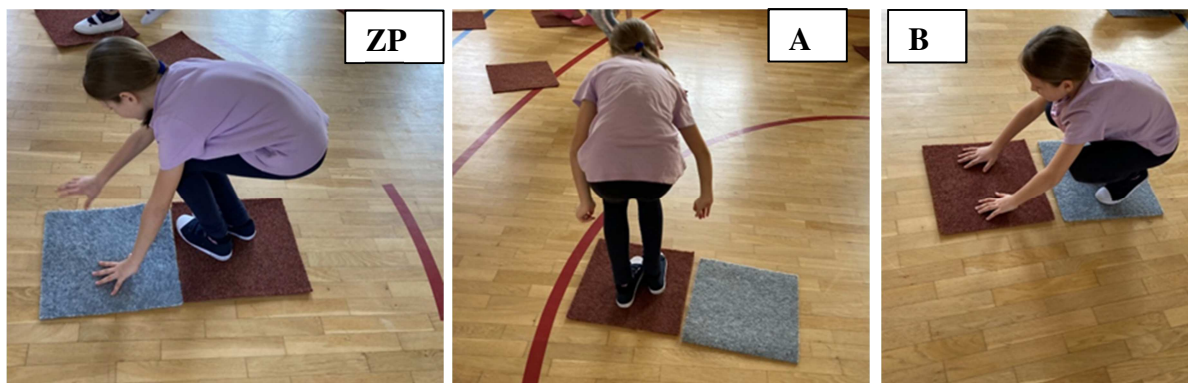
Obrázek 15 cvik č. 7 - Běžkař (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 8

Lávka z koberečků – přendávání koberce vpřed, žák se nesmí se nohou dotknout podlahy.

Účinek: Rozvoj obratnosti u dětí.

Poznámka k cviku: Dbáme na pravidelné dýchání.



Obrázek 16 cvik č. 8 - Lávka z koberečků ZP+A+B (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 9

Kolečko - Tlačení kolečka před sebou. Žák A v lehu nohy mírně přednožmo. Lehké podsazení pánve, ramena pevně na zemi.

Žák B uchopí A za kotníky a tlačí vpřed.

Účinek: Posilování svalů trupu a svalů paží u tahajících žáků.

Poznámka k cviku: Dbáme, aby žák A měl ramena pevně na zemi, zapojoval správně břišní i bederní oblast. Dvojice musí být váhově vyrovnané.



Obrázek 17 cvik č. 9 - Kolečko vpřed

Cvik č. 10

Kolečko - Tlačení kolečka před sebou.

Žák A v lehu nohy mírně přednožmo.

Lehké podsazení pánve, ramena pevně na zemi.

Žák B uchopí A za kotníky a tlačí vpřed.

Účinek: Posilování svalů trupu a svalů paží u tahajících žáků.

Poznámka k cviku: Dbáme, aby žák A měl ramena pevně na zemi, zapojoval správně břišní i bederní oblast. Při pohybu zpět kouká žák B přes rameno zpět. Dvojice musí být váhově vyrovnané.



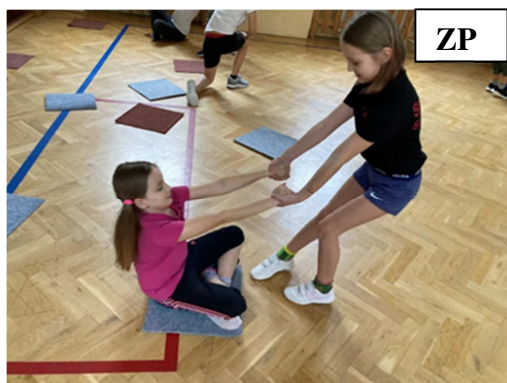
Obrázek 18 cvik č. 10 - Kolečko vzad (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 11

Kočár - Cvičenec A na koberečku turecký sed, předpažit. Tlačení spoluhráče v tureckém sedu tam a zpět.

Účinek: Posilování svalů paží a trupu u táhnoucích žáků.

Poznámka k cviku: Dvojice musí být váhově vyrovnané.



Obrázek 19 cvik č. 11 - Kočár (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 12

Socha - Tažení spoluhráče v úzkém stoji rozkročném na koberci.

Účinek: žák na koberci, zpevnění celého těla.

Žák, který táhne komplexní přirozené posilování.



Obrázek 20 cvik č. 12 - Socha (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 13

Twist vpřed – rotačním pohybem pánve posun vpřed.

Účinek: posílení šikmých břišních svalů.

Poznámka k cviku: Horní končetiny opačný směr pohybu, než dolní končetiny.



Obrázek 21 cvik č. 13 Twist vpřed (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 14

Twist vpřed – rotačním pohybem pánve posun vpřed.

Účinek: posílení šikmých břišních svalů.

Poznámka k cviku: Horní končetiny opačný směr pohybu, než dolní končetiny



Obrázek 22 cvik č. 14 Twist vzad (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 15

Tlačení koberce vpřed – vzpor stojmo.

Účinek: Posílení svalů paží a trupu.

Poznámka k cviku: Prsty u rukou směr vpřed. Neprohýbat se v bedrech, pravidelné dýchání.



Obrázek 23 cvik č. 15 Tlačení koberce vpřed ZP+A (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 16

Tažení koberce za sebou - Vzpor ležmo.

Účinek: Posílení prsních a břišních svalů a svalů paží.

Poznámka: Směr prstů vpřed. Pro žáky, pro které je tento cvik obtížný, obměna viz cvik č. 17.



Obrázek 24 cvik č. 16 - Tažení koberce za sebou (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 17

Kočička - Přitahování v kleku vpřed a vzad.

Účinek: Posílení svalů trupu a svalů paží.

Poznámka: Směr prstů u rukou vpřed.

Rovná záda je nutné udržet zpevněním svalů, aby nedošlo k prohnutí v bederní oblasti. Hlavu nezakláníme.



Obrázek 25 cvik č. 17 Kočička (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 18

ZP. Úzký stoj rozkročný – úklon vlevo, koberec nad hlavu rovně

A. Čelným kruhem vlevo a úklon vpravo.

Účinek: Protažení svalů trupu a uvolnění ramenního kloubu.

Poznámka k cviku: Hlavu ani trup nezakláníme, jsou vytažené v prodloužení osy páteře. Pánev je zpevněná.



Obrázek 26 cvik č. 18 ZP+A (Zdroj: vlastní)

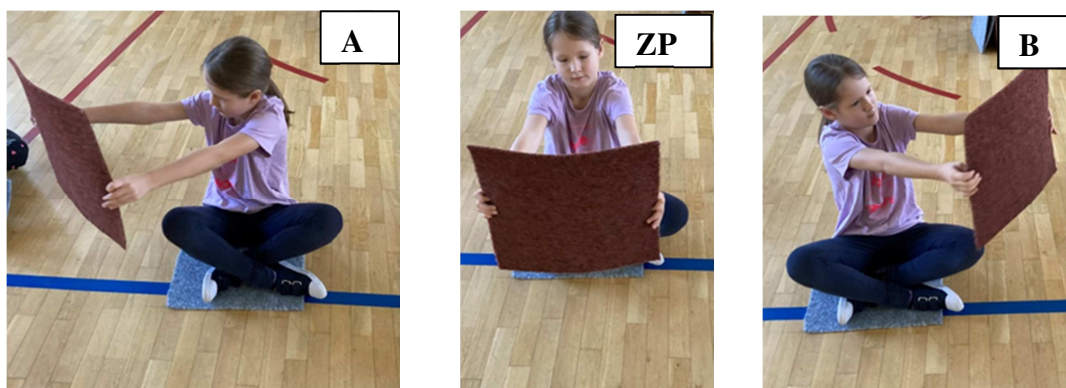
Cvik č. 19

PC: Na koberečku sed zkřížený skrčmo pravou přes – předpažit – druhý kobereček rovně před tělem

A otočit trup vpravo- předklon- předpažit levou a zpět. **B** Totéž na opačnou stranu.

Účinek: protažení a uvolnění svalů pletence ramenního (šjíjové i prsní) a hlubokého svalstva zádového.

Poznámka k cviku: Dáváme pozor na kulatá záda. Snažíme se udržet správné držení šíje a ramen.



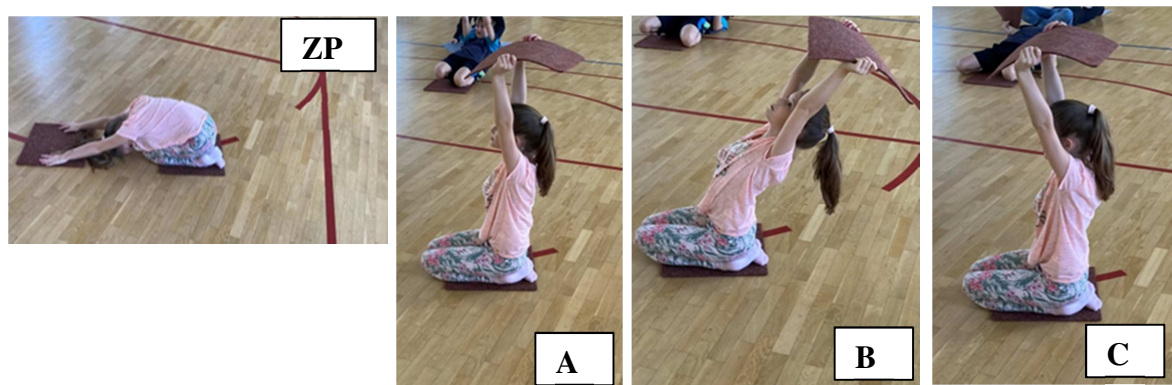
Obrázek 27 cvik č. 19 ZP+A+B (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 20

Střecha – ZP: Klek sedmo – předklon – koberec nad hlavu **A** klek **B** záklon vzad **C** klek.

Účinek: posílení svalstva trupu.

Poznámka k cviku: Pro správný sklon pánve, zejména při vzpažení a upažení je lépe zařazovat klek sedmo.



Obrázek 28 cvik č. 20 ZP+A+B+C (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 21

ZP: Na koberečku sed zkřížený skrčmo pravou přes – vzpažit **A** úklon vpravo – kobereček rovně nad hlavou, předklon vpravo. **B** Úklon vlevo, předklon vlevo.

Účinek: protažení svalů pletence ramenního.

Poznámka k cviku: Hlavu ani trup nezakláníme, jsou vytažené v prodloužení osy páteře.

Hlavu, trup, i paže ukláníme stejným směrem.



Obrázek 29 cvik č. 21 ZP+A+B (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 22

ZP: Stoj na levé skrčit únožmo poníž. **A** úklon vlevo/vpravo. To samé na druhou stranu.

Účinek: protažení pletence ramenního, posilování přímého svalu stehenního.

Poznámka k cviku: Při cviku dáváme, aby žáci nekulatili záda. Úklony provádíme pomalu s výdechem.



Obrázek 30 cvik č. 22 ZP+A (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 23

ZP: úzký stoj rozkročný – hluboký ohnutý předklon, koberec nad hlavou. **A** vzpřim – otočit trup vpravo **B** otoč trup vlevo – koberec před prsy.

Účinek: posílení zádových svalů, protažení svalů na zadní straně dolních končetin.

Poznámka k cviku: Cviky začínají lehkým protažením s účinkem zapojení svalstva a vnímání napětí a uvolnění těla. Dbáme na pravidelné dýchání.



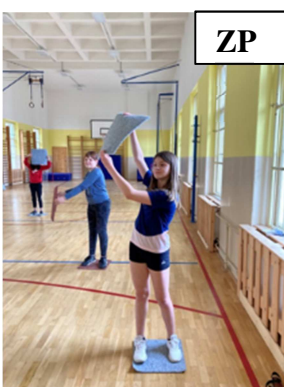
Obrázek 31 cvik č. 23 - ZP+A+B (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 24

ZP: Stoj rozkročný – paže s kobercem vpravo. **A** oblouky dolů paže vlevo.

Účinek: Protážení svalů pletence ramenního, především prsních svalů.

Poznámka k cviku: Sledujeme správné protažení svalů bez souhybů a zkracování v oblasti žeber.



Obrázek 32 cvik č. 24 - ZP+A (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 25

ZP: Dvojice čelem k sobě leh – pokrčit přednožmo, chodidla se vzájemně dotýkají, koberečky pevně mezi chodidla, nesmí spadnout- skrčit vzpažmo ruce v týl.

A otočit trup vpravo – skrčit přednožmo pravou, přednožit levou.

Účinek: posílení břišních svalů a svalů dolních končetin.

Poznámka k cviku: Provádíme v pomalém tempu, zvolna s pravidelným správným dýcháním.



Obrázek 33 cvik č. 25 - ZP+A+B (Zdroj: vlastní)

Cvik č. 26

ZP: Vzpor dřepmo zánožný pravou (na koberečích) **A** vzpor stojmo rozkročný levou vpřed.
To samé i na druhou stranu.

Účinek: Protážení svalů na zadní straně nohou a flexorů kyčle.



Obrázek 34 cvik č. 26 ZP+A (Zdroj: vlastní)

10.1 DROBNÉ POHYBOVÉ HRY S KOBEREČKY

1. Nakažlivá baba (bruslení)

Všichni hráči se pohybují pouze pomocí koberečků, každá noha jeden koberec – „bruslení“.

Honička, jeden ze žáků má „babu“

(pro přehlednost má rozlišovací dres).

Dotykem přenáší „babu“ na jiného

(každý, kdo je chycen dostane rozlišovací dres) a

chytají společně další. Hra končí, když v hřišti není

ani jeden hráč bez rozlišovacího dresu.



Obrázek 35 Nakažlivá baba s koberečky (zdroj: vlastní)

2. Veverky a kuny s koberečky

Na veverky a kuny s kobercem 7 minut

Pomůcky: švédské bedny, míčky, koberec, rozlišovací dres.

Učitel určí, kdo bude kuna a kdo veverka, podle počtu žáků ve třídě. Dva hráči jsou kuny (dostanou rozlišovací dres) zbytek veverky.

Do ohraničeného prostoru se rozloží 3 díly švédské bedny. Do ní se nahází malé míčky.

Úkolem kun je co nejvíce míčeků vyházet, ale smí je vyhazovat jen po jedné. Úkolem

veverek zase vracet je zpět do hnízda (počet míčeků neomezen). Kuny vyhrávají

v okamžiku, kdy v žádném hnízdě není žádný oříšek. Po určité době může kuny a veverky

vyměnit. Kuny i veverky se smí pohybovat jen po koberečkách.



Obrázek 36 Veverky a kuny s koberečky (Zdroj: vlastní)

3. Honěná dvojic – (tlačení spoluhráče v tureckém sedu na koberečku)

Žáci se rozdělí do dvojic. Jedna dvojice má „babu“.

Koho se dvojice dotkne, přidá se k ní a chytají společně další. V dalším kole, si dvojice vymění pozice.



Obrázek 37 Honěná dvojic s koberečky
(Zdroj: vlastní)

4. Kočka a vrabci

Každý žák má jeden kobereček a stojí na něm.

Žák, který představuje kočku, je ve vyznačeném prostoru, a má koberečky dva

(vzpor ležmo, pokrčená kolena – nízká píd'alka).

Ostatní žáci jsou vrabci a poskakují na koberečcích snožmo kolem něj.

Koho kočka chytne, stává se jejím pomocníkem.



Obrázek 38 Kočka a vrabci s koberečky
(Zdroj: vlastní)

5. Rybičky, rybičky, rybáři jedou....

Každý žák má dva koberečky. Na jedné straně je jeden žák –rybář, na druhé jsou ostatní žáci- rybičky. Rybář i rybičky se pohybují pouze po koberečcích. Na povel rybář vybíhá a snaží se nikoho chytit. Za chyceného je považován každý, koho se rybář dotkne. Chycený se přidává na stranu rybáře, drží se spolu za ruce a na povel opět vybíhají společně. Hra končí, když jsou všechny rybičky pochytány.



Obrázek 39 Rybičky, rybičky, rybáři jedou... (Zdroj: vlastní)

6. Hokej – místo bruslí koberečky

Žáci se pohybují po celé ploše pouze po koberečcích, které představují brusle. Nesmí z nich spadnout.



Obrázek 40 Hokej - místo bruslí koberečky (Zdroj: vlastní)

7. Vybíjená „pamatovák“ s koberečky

Každý se žáků se pohybuje po hřiště pouze s koberečky. Hrají všichni proti všem. Každý si musí pamatovat, kdo ho vybil, pokud ten, kdo ho vyřadil, bude sám vyřazen, vrací se hráč zpět do hry.



Obrázek 41 Vybíjená s koberečky (Zdroj: vlastní)

8. Loupení šátků na koberečích

Každý žák má dva koberečky a za pasem zastrčený šátek (rozlišovací dres). Žáci se spontánně pohybují po celé hrací ploše. Vyhrává ten, kdo uloupí nejvíce šátků. Žáci se smí pohybovat pouze po koberečcích, nesmí z nich spadnout.



Obrázek 42 Loupení šátků na koberečích A+B (Zdroj: vlastní)

9. Kouzelný koberec

Každý ze žáků sedí ve dřepu se skloněnou hlavou na svém koberečku – kouzelnému kufru. Učitel vysloví kouzlo a žáci se promění v dané slovo a vylezou z kufru (koberečku) jako had, slon, opice.... V dané pozici se vrací i zpět do kufru. Hra rozvíjí pohybovou představivost dětí.



Obrázek 43 Kouzelný koberec A+B (Zdroj: vlastní)



10. Postýlka z koberečků

Ve dvojicích, jeden žák pokládá druhému na různé části těla koberečky.

Žáci mohou ležet, nebo sedět, jak je jim příjemné.

Poté se vystřídají.

Zaměření: Spolupráce, rozvoj smyslového vnímání, relaxace, zklidnění.



Obrázek 44 Postýlka z koberečků (Zdroj: vlastní)

11 MODELOVÉ PŘÍPRAVY HODIN

V této části jsem připravila 5 modelových příprav na hodiny tělesné výchovy pro žáky 1. – 5. ročníku. Do těchto příprav jsem různě zkombinovala cviky a hry uvedené v předchozí části.

Předpokladem je běžný počet žáků (17-25) ve třídách a realizace výuky ve školní tělocvičně.

PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TV**Třída: 1.****Cíl:** Žák používá váhu vlastního těla k posilování rukou a nohou.

. Žák se aktivně zapojí a využívá malé koberečky v rámci pohybových her a jiných pohybových aktivit.

ČÁST/ OBSAH	ČAS	ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ ČINNOSTI	POZNÁMKY
ÚVODNÍ ČÁST:	5 min.	Nástup na prostřední čáře. Ukázat žáky, vytyčit cíle VJ. Provést evidenci.	Postřeh, obratnost, rychlost.
a.) organizační část	1 min.	Seznámení s průběhem a náplní hodiny	
b.) rušná část	4 min.	<u>Loupení šátků s koberečky</u> Učitel určí žáka, který má „babu“. Každý žák má dva koberečky a za pasem zastrčený šátek (rozlišovací dres). Žáci se spontánně pohybují po celé hrací ploše. Vyhrává ten, kdo uloupí nejvíce šátků. Pokud uplynul čas určený pro hru a ve hře už jsou jen např. 3 žáci, učitel odpískne posledních 10 vteřin a odpočítává nahlas konec hry. Žáci, kteří uchránili svůj šátek před ostatními, si ho přičtou k těm, které uloupili.	
PRŮPRAVNÁ ČÁST:	10 min.	<u>Protahování s koberečky</u>	
	5 min.	1. Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, koberec mají žáci nad hlavou, následuje vzpřímení a otočení trupu vpravo / vlevo. 2. Twist - na koberci stoj spatný s předpažením s poskokem snožmo otočení pánve vpravo – paže vlevo a naopak. 3. Ve stoji spatném provádí žáci čelným kruhem úklony vpravo / vlevo. Koberec je rovně nad hlavou.	Protahování, posilování, uvolnění.
	5 min.	4. Střecha – klek sedmo, předklon, koberec je nad hlavou, následuje klek, náklon vzad a zpět do kleku. Koberec má žák po celou dobu nad hlavou. 5. Na koberečku v sedu zkřížným žák předpaží, druhý kobereček má v ruce	

		<p>rovně před tělem a otáčí trupem vpravo/vlevo.</p> <p><u>Cvičení ve dvojicích</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Kočár - cvičenec A sedí v tureckém sedu na koberečku, ruce v předpažení. Cvičenec B tlačí spoluhráče v tureckém sedu tam a zpět. Cvičenci si vymění pozice. Socha – Žák A úzký stoj rozkročný na koberci, je tažen. Výměna pozic. 	
HLAVNÍ ČÁST:	20 min. 10 min. 10 min.	<p><u>Štafeta s koberečky</u></p> <p>Učitel rozdá žákům kartičky s barevnými puntíky (4 barevné puntíky, od každé barvy 5 kusů). Žáci se stejnou barvou puntíků se řadí za sebe na startovací čáru. Optimální tým je 5 hráčů. Učitel pokaždé názorně předvede jako první celou štafetu.</p> <p><u>1. KOLO</u> – běží 2x, mezi koly krátká pauza na vydýchání.</p> <ol style="list-style-type: none"> K první metě – Bruslení (každá noha má svůj koberec) K druhé metě Koloběžka – pravá noha na koberci, odraz - levá noha. Ve druhém kole je levá noha na koberci a odraz pravou nohou. <p><u>Cesta zpět:</u> Bruslení (každá noha má svůj koberec).</p> <p><u>Střelba na branku – příprava na hokej.</u></p> <p>Žáci zůstávají ve svých týmech, jako při štafetě. Učitel připraví na opačnou stranu dvě brány a rozdá rozlišovací dresy. Hráči dvou týmů (žlutá, oranžová), střílí na jednu bránu. Bruslení – každá noha svůj koberec. Povolený pohyb je pouze po koberečku. Každý první hráč dostane florbalovou hůl a míček. Cestou k brance musí mít míček u čepele, vystřelí pouze jednou. Cestou zpět bere míček do ruky a bruslí co nejrychleji zpět. Hráči se střídají tak dlouho,</p>	Rychlost, obratnost, postřeh, spolupráce.

		dokud učitel neukončí hru pískotem. Vyhrává tým, který vstřelí nejvíc branek.	
ZÁVĚREČÁ ČÁST: <i>Zklidňující: Organizační: Vyhodnocení Celé vyučovací jednotky</i>	5 min.	<u>Kouzelný kufr</u> Každý ze žáků sedí ve dřepu se skloněnou hlavou na svém koberečku – kouzelnému kufru. Učitel vysloví kouzlo a žáci se promění v dané slovo a vylezou z kufru (koberečku) jako had, slon, opice.... V dané pozici se vrací i zpět do kufru. Pochvala dětem, za pěknou práci v hodině.	Hra rozvíjí pohybovou tvořivost dětí.

PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TV**Třída:** 2.**Cíl:** Žák používá váhu vlastního těla k posilování rukou a nohou.

Žák se aktivně zapojí a využívá malé koberečky v rámci pohybových her a jiných pohybových aktivit.

ČÁST/ OBSAH	ČAS	ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ ČINNOSTI	POZNÁMKY
ÚVODNÍ ČÁST:	4 min.	Na prostřední čáře – Nástup. Ukáznit žáky, provést evidenci, vytyčit cíl VJ.	Postřeh, obratnost, rychlost.
a.) organizační část	1 min.	Seznámení s průběhem a náplní hodiny.	
b.) rušná část	5 min.	Na rybáře s koberečky Každý žák má dva koberečky. Učitel určí rybáře. Na jedné straně je rybář. Ostatní žáci na opačné straně. Rybář i rybičky se pohybují pouze po koberečcích. Na povel rybář vybíhá a snaží se nikoho chytit. Za chyceného je považován každý, koho se rybář dotkne. Chycený se přidává na stranu rybáře, drží se spolu za ruce a na povel opět vybíhají společně. Rybáři se nesmí pustit a nikdo se nesmí pohybovat bez koberečků. Hra končí, když jsou všechny rybičky pochytny.	
PRŮPRAVNÁ ČÁST:	10 min. 5 min.	<u>Protážení s koberečky</u> 1. Ve stoji spatném úklony vpravo / vlevo. Koberec je rovně nad hlavou. 2. Předpažit v úzkém stoji rozkročném. Otáčet trupem vpravo/vlevo. Koberec u levého / pravého ramene. 3. Ve stoji rozkročném – hluboký ohnutý předklon, koberec je nad hlavou. Se vzpřímením otočení trupu vpravo / vlevo. Koberec je před prsy. 4. Tlačení koberce vpřed ze vzporu stojmo. 5 kroků tam a 5 kroků zpět. 5. Nízká žížalka – vzpor dřepmo. 5x vpřed a zpět.	Protahování, posilování, uvolnění.

	5 min.	<p><u>Cvičení ve dvojicích</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kolečko vpřed – žák A leh rameny na koberečku, zpevnit tělo. Žák B uchopí A za kotníky a tlačí jako kolečko vpřed. Výměna pozic. 2. Kolečko vzad – žák A leh rameny na koberečku, zpevnit tělo. Žák B uchopí A za kotníky B couvá (kouká přes rameno vzad). Výměna pozic. 	
HLAVNÍ ČÁST:	20 min. 12 min.	<p>Štafeta s koberečky</p> <p>Učitel postaví žáky na modrou čáru a rozpočítává – první, druhý, třetí, čtvrtý (jedničky za jedničky atd.). Rozdá jim rozlišovací dresy (žlutá, oranžová, žlutá, oranžová). Když jsou žáci rozděleni, do čtyř skupin po pěti (optimální počet). Postaví se týmy na startovací čáru. Učitel vždy jako první názorně předvede každé kolo štafety.</p> <p style="text-align: center;"><u>1. KOLO</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Bruslení (každá noha má svůj koberec) 2. K druhé metě Koloběžka – pravá noha na koberci, odraz - levá noha <p><u>Cesta zpět:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Koloběžka – levá noha na koberci, odraz - pravá noha 2. K cíli – Bruslení (každá noha má svůj koberec). <p style="text-align: center;"><u>2. KOLO</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Tlačení koberce rukama před sebou – 1 koberec. 2. K cíli – Nízká píd'alka (vzpor ležmo, pokrčená kolena) <p><u>Cesta zpět:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Tlačení koberce rukama před sebou 2. K cíli – Nízká píd'alka (vzpor ležmo, pokrčená kolena). 	Rychlost, obratnost, postřeh, spolupráce, posilování vlastní váhou.

	8 min.	<p><u>Hokej s koberečky – 10 minut</u></p> <p>Žáci zůstávají v týmu, jak jsou. Každý hráč má dva koberečky místo bruslí, hole na florbal místo hokejky. Hrají žlutá x oranžová. Po pěti minutách výměna obou týmů. Vyhrává tým, který soupeři vstřelí víc branek.</p>	
<p>ZÁVĚREČNÁ ČÁST: Zklidňující. Organizační: Vyhodnocení celé vyučovací jednotky</p>	5. min.	<p>Postýlka:</p> <p>Ve dvojicích, jeden žák pokládá druhému, na různé části těla koberečky. Žáci mohou ležet, nebo sedět, jak je jim příjemné. Poté se vystřídají.</p>	<p>Spolupráce, rozvoj smyslového vnímání, relaxace, zklidnění.</p>

PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TV**Třída: 3.****Cíl:** Žák používá váhu vlastního těla k posilování rukou a nohou.

Žák se aktivně zapojí a využívá malé koberečky v rámci pohybových her a jiných pohybových aktivit.

ČÁST/ OBSAH	ČAS	ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ ČINNOSTI	POZNÁMKY
ÚVODNÍ ČÁST:	4 min.	Na prostřední čáře – Nástup. Ukázat žáky, provést evidenci, vytyčit cíl VJ.	Postřeh, obratnost, rychlost.
a.) organizační část	1 min.	Seznámení s průběhem a náplní hodiny.	
b.) rušná část	5 min.	Na nakažlivou babu s kobercem: Hráči se pohybují na kobercích, každá noha jeden koberec. Jeden hráč má babu, kterou předává dotykem dalšímu. Jemu samotnému ovšem baba zůstává. Za jak dlouho budou všichni “ nakaženi“ babou? Pro lepší orientaci dává učitel všem, kdo se nakazili babou, rozlišovací dres. Žáci se smí pohybovat pouze s koberečky, nesmí spadnout.	
PRŮPRAVNÁ ČÁST:	10 min. 5 min.	<u>Protahování s koberečky:</u> 1. Ve stoji rozkročném hluboký ohnutý předklon. Vzpažit, koberec držet rovně. S rovným předklon otáčet trup vlevo / vpravo. 2. Ve stoji rozkročném přepažit a provádíme rotaci vlevo / vpravo. Koberec u levého / pravého ramene. 3. Stoj na levé noze, pravou skrčit únožmo poníž úklony vpravo / vlevo 4. Na koberečku turecký sed, předpažíme s druhým koberečkem rovně před tělem a otáčíme trup vlevo / vpravo. 5. Ve stoji rozkročném hluboký ohnutý předklon, koberec nad hlavou. Vzpřímit a otáčet trup vlevo/vpravo	Protahování, posilování, uvolnění.

	5 min.	<p>koberec je před prsy.</p> <p><u>Cvičení ve dvojicích - 5 minut.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Žák v lehu na zádech na koberečku, připaží a zpevní celé tělo. Druhý spolužák uchopí za kotníky a zvedne do úrovně boků. V této poloze cvičence střídavě uchopuje za levý nebo pravý kotník. 2. podpor na předloktích ležmo. Žák B uchopí A za kotníky V této poloze cvičence střídavě uchopuje za levý nebo pravý kotník. Nesmí dojít k prohnutí v bederní oblasti=přerušit cvik. 	
<i>HLAVNÍ ČÁST:</i>	20 min. 13 min.	<p><u>Štafeta s koberečky</u> Učitel vybere 4 kapitány, zbytku třídy rozdá čísla, každý z kapitánů postupně vyvolává čísla, až se žáci rozdělí do skupin, podle počtu. Optimální je tým – 5 hráčů. Tělocvična je rozdělena na tři části – barevnými metami. Každý tým stojí za svým kapitánem na modré čáře. Učitel názorně předvede před každým kolem celou štafetu.</p> <p style="text-align: center;"><u>1. KOLO</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Vysoká žížalka (ze vzporu ležmo do vzporu stojmo) – 2 koberečky 2. K druhé metě Twist vpřed – 1 kobereček 3. K třetí metě – Nízká žížalka (pokrčená kolena)- dva koberečky. <p><u>Cesta zpět:</u> Bruslení (každá noha má svůj koberec).</p> <p style="text-align: center;"><u>2. KOLO</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Tlačení koberce rukama před sebou – 1 kobereček. 2. K druhé metě – Běžkař – odraz snožmo vpřed s podsunutím koberce – 1 koberec. 3. K třetí metě – Tlačení koberce rukama před sebou. 	Rychlost, obratnost, postřeh, spolupráce, posilování vlastní váhou.

	7 min.	<p><u>Cesta zpět:</u></p> <p>Bruslení – každá noha má svůj koberec</p> <p><u>Na veverky a kuny s koberečky</u></p> <p>Žáci se žlutými rozlišovacími dresy utvoří jeden tým a žáci s oranžovými rozlišovacími dresy druhý tým.</p> <p>Do ohraničeného prostoru se rozloží 3 díly švédské bedny. Do ní se nahází malé míčky. Úkolem kun je co nejvíce míčeků vyházet, ale smí je vyhazovat jen po jedné. Úkolem veverek zase vracet je zpět do hnízda (počet míčeků neomezen). Kuny vyhrávají v okamžiku, kdy v žádném hnízdě není žádný oříšek. Po pěti minutách učitel kuny a veverky vyměnit. Kuny i veverky se smí pohybovat jen po koberečkách.</p>	
<p>ZÁVĚREČNÁ ČÁST: Zklidňující: Organizační: Vyhodnocení celé vyučovací jednotky</p>	5. min.	<p><i>Na rozloučení:</i></p> <p>Se žáky utvoříme kruh a žáci zhodnotí, jak se jim líbila hodina, jaký cvik byl snadný, se kterým měl naopak problém. Každý žák předvede jeden cvik.</p>	<p>Zklidnění, relax, hodnocení, sebehodnocení.</p>

PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TV

Třída: 4.

Cíl: Žák používá váhu vlastního těla k posilování rukou a nohou.

Žák se aktivně zapojí a využívá malé koberečky v rámci pohybových her a jiných pohybových aktivit.

ČÁST/ OBSAH	ČAS	ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ ČINNOSTI	POZNÁMKY
ÚVODNÍ ČÁST:	4 min.	Na prostřední čáře – nástup. Ukázat žáky, provést evidenci, vytyčit cíl VJ, seznámit s náplní VJ.	Postřeh, obratnost, rychlost.
a.) organizační část	1 min.	Seznámení s průběhem a náplní hodiny.	
b.) rušná část	5 min.	Kočka a vrabci s koberečky Každý žák má jeden kobereček a stojí na něm. Ve vyznačeném prostoru je jeden žák, který představuje kočku a má koberečky dva (vzpor ležmo, pokrčená kolena – nízká píd'alka). Ostatní žáci jsou vrabci a poskakují snožmo na koberečcích kolem něj. Koho kočka chytne, stává se jejím pomocníkem.	
PRŮPRAVNÁ ČÁST:	10 min. 5 min.	Protahování s koberečky:- 5 minut 1. Twist na místě – ve stoji spatněm předpažit a poskokem snožmo otočit pánev vpravo, paže jsou vlevo a naopak. 2. Stoj na pravé noze skrčit únožmo levou, kobereček nad hlavou rovně. Žák provádí střídavě úklony vpravo a vlevo. 3. Na koberečku turecký sed a střídavě úklony vpravo a vlevo, druhý kobereček je rovně nad hlavou. 4. Na koberečku turecký sed a střídavě rotace trupu vpravo / vlevo. Druhý kobereček je před prsy. 5. Vysoká píd'alka – ze vzporu ležmo do vzporu stojmo.	Protahování, posilování vlastní vahou, uvolnění.

	5 min.	<p>6. Nizká píd'alka – vzpor dřepmo</p> <p><u>Cvičení dvojice – 5 minut</u></p> <p>1. <u>Deska 1.</u> Žák v lehu na koberečku, na zádech připaží a zpevní celé tělo. Druhý spolužák uchopí za kotníky a zvedne do úrovně boků. V této poloze cvičence střídavě uchopuje za levý nebo pravý kotník. Cvičenec se zpevněním celého těla brání vysazení nebo roznožení. Při prohýbání musí být cvik přerušen.</p> <p>2. <u>Deska 2.</u> Výchozí poloha podpor na předloktích ležmo (na koberečku). Žák musí udržet toporné držení, nesmí dojít k prohnutí v bederní oblasti, cvik se musí jinak přerušit. A opět spolužák uchopuje střídavě levý a pravý kotník</p>	
HLAVNÍ ČÁST:	20 min. 13 min.	<p>Štafeta s koberečky: 15 minut</p> <p>Učitel rozdá žákům kartičky s barevnými puntíky (4 - 5barev, podle počtu žáků ve třídě). Žáci se řadí do družstev podle stejné barvy puntíku. Optimální je tým – max. 5 hráčů. Tělocvična je rozdělena na tři části – barevnými metami. Každý tým stojí za svým kapitánem na modré čáře. Učitel pokaždé názorně předvede jako první celou štafetu.</p> <p><u>1. KOLO</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Vysoká žížalka (ze vzporu ležmo do vzporu stojmo) – 2 koberečky 2. K druhé metě Twist popředu (rotačním pohybem pánve posun vpřed) – 1 kobereček 3. K třetí metě – Vysoká žížalka (ze vzporu ležmo do vzporu stojmo) – 2 koberečky <p><u>Cesta zpět:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Nízká žížalka (pokrčená kolena)- dva koberečky. 2. K druhé metě – Twist pozadu (rotačním pohybem pánve posun vzad) – 1 koberec. 3. K cíli – Nízká žížalka)- 2 koberečky. 	Rychlost, obratnost, postřeh, spolupráce, posilování vlastní vahou.

	7 min.	<p style="text-align: center;"><u>2. KOLO</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Tlačení koberce rukama před sebou – 1 koberec. 2. K druhé metě – Běžkař – odraz snožmo vpřed s podsunutím koberce – 1 koberec. 3. k třetí metě – Tlačení koberce rukama před sebou. <p><u>Cesta zpět:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Tažení koberce ze vzporu ležmo - 1 koberec 2. K druhé metě – Běžkař – odraz snožmo vpřed s podsunutím koberce – 1 koberec. 3. K cíli – Tažení koberce ze vzporu ležmo <p>Vybíjená “pamatovák“</p> <p>Všichni proti všem, žáci se pohybují pouze pomocí koberečků, každá noha jeden koberec. Kdo je vybitý, musí si pamatovat jméno hráče, který ho vybil, když ten je pak sám vyřazen, může se vrátit zpět do hry.</p>	
<p>ZÁVĚREČNÁ ČÁST:</p> <p>Zklidňující: Organizační: Vyhodnocení celé vyučovací jednotky</p>	5 min.	<p>Na rozloučení:</p> <p>Se žáky utvoříme kruh a žáci zhodnotí, jak se jim líbila hodina, jaký cvik byl snadný, se kterým měl naopak problém. Každý žák předvede jeden cvik.</p>	<p>Spolupráce, hodnocení, sebehodnocení, relax, zklidnění.</p>

PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TV

Třída: 5.

Cíl: Žák používá váhu vlastního těla k posilování rukou a nohou.

Žák se aktivně zapojí a využívá malé koberečky v rámci pohybových her a jiných pohybových aktivit.

ČÁST/ OBSAH	ČAS	ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ ČINNOSTI	POZNÁMKY
ÚVODNÍ ČÁST:	4 min.	Na prostřední čáře – Nástup. Ukázat žáky, provést evidenci, vyznačit cíl VJ.	Postřeh, obratnost, rychlost.
a.) organizační část	1 min.	Seznámení s průběhem a náplní hodiny.	
b.) rušná část	5 min.	<p>Nakažlivá baba s koberci: Všichni hráči se pohybují pouze pomocí koberečků, každá noha jeden koberec – „bruslení“.</p> <p>Hra na „babu“, jeden ze žáků má babu (pro přehlednost má rozlišovací dres). Dotykem přenáší „babu“ na jiného (každý, kdo je chycen dostane rozlišovací dres) a chytají společně další. Hra končí, když v hřišti není ani jeden hráč bez rozlišovacího dresu.</p>	
PRŮPRAVNÁ ČÁST:	10 min. 5 min.	<p>Protahování s koberečky:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Žáci jsou ve stoji rozkročném. Dolním obloukem provádí pohyb paží vpravo / vlevo. 2. Z podřepu hluboký ohnutý předklon se vzpažením, koberec drží rovně. V rovném předklonu provádí rotaci trupu vpravo / vlevo. 3. Ze vzporu dřepmo (obě nohy na kobercích), pravá noha je zánožná do vzporu rozkročného stojmo. To samé i na druhou stranu. 4. Twist na místě – na koberečku stoj spatný, rotace pánve vpravo/ paže vlevo, poskok. To samé zpět. 5. V úzkém stoji rozkročném hluboký ohnutý předklon, vzpažit – koberec je rovně. Rovný předklon, koberec je 	Protahování, posilování vlastní vahou, uvolnění.

	5 min.	<p>před hlavou, vzpažit.</p> <p><u>Cvičení ve dvojicích - 5 minut.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Žák v lehu na zádech na koberečku, připaží a zpevní celé tělo. Druhý spolužák uchopí za kotníky a zvedne do úrovně boků. V této poloze cvičence střídavě uchopuje za levý nebo pravý kotník. 2. Dvojice leží čelem k sobě, pokrčí přednožmo, chodidla se dotýkají, mezi nimi je koberec, nesmí spadnout. Ruce skrčit vzpažmo a v týl. Otočit trup vpravo skrčit přednožmo pravou, přednožit levou. 	
HLAVNÍ ČÁST:	20 min. 14 min.	<p><u>Překážková dráha s koberečky: 15 min.</u></p> <p>Učitel vybere 4 kapitány, zbytku třídy rozdá čísla na papíru, každý z kapitánů postupně vyvolává čísla, až se žáci rozdělí do skupin, podle počtu. Optimální je tým – max. 5 hráčů. Tělocvična je rozdělena na tři stejné části – barevnými metami. Každý tým stojí za svým kapitánem na modré čáře. Učitel před každou štafetou názorně předvede celou štafetu.</p> <p><u>1. KOLO</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Vysoká píd'alka žížalka (ze vzporu ležmo do vzporu stojmo) – 2 koberečky 2. K druhé metě Twist popředu (rotačním pohybem pánve posun vpřed) – 1 koberec nohy + 1 koberec v předpažení) 3. K třetí metě – Bruslení (každá noha má svůj koberec). 	Rychlost, obratnost, postřeh, spolupráce.

		<p><u>Cesta zpět:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Vysoká žížalka (ze vzporu ležmo do vzporu stojmo)- dva koberečky. 2. K druhé metě – Twist pozadu (rotačním pohybem pánve posun vzad). 3. K cíli – Nízká žížalka (vzpor ležmo, pokrčená kolena) - 2 koberečky. <p><u>2. KOLO</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Tlačení koberce rukama před sebou – 1 koberec. 2. K druhé metě – Běžkař – odraz snožmo vpřed s podsunutím koberce – 1 koberec. 3. k třetí metě – Tažení koberce ze vzporu ležmo <p><u>Cesta zpět:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. K první metě – Tlačení koberce rukama před sebou - 1 koberec 2. K druhé metě – Běžkař – odraz snožmo vpřed s podsunutím koberce – 1 koberec. 3. K cíli – Tažení koberce ze vzporu ležmo 	
--	--	---	--

	6 min.	<p><u>Rybičky, rybyčky, rybáři jedou....5 minut</u></p> <p>Každý žák má dva koberečky. Na jedné straně je jeden žák –rybář, na druhé jsou ostatní žáci- rybičky. Rybář i rybičky se pohybují pouze po koberečcích. Na povel rybář vybíhá a snaží se nikoho chytit. Za chyceného je považován každý, koho se rybář dotkne. Chycený se přidává na stranu rybáře, drží se spolu za ruce a na povel opět vybíhají společně. Hra končí, když jsou všechny rybičky pochytny.</p> <p>.</p>	
<p>ZÁVĚREČNÁ ČÁST:</p> <p>Zklidňující Organizační: Vyhodnocení celé vyučovací jednotky</p>	5. min.	<p>Na rozloučení:</p> <p>Se žáky utvoříme kruh a každý žák předvede jeden cvik, který si zapamatoval a který se mu líbil nejvíce, nebo naopak mu dělal největší problém.</p>	<p>Hodnocení, sebehodnocení, zklidnění.</p>

DISKUSE

Úkol č. 1 poskytnout informace o dětech mladšího školního věku a jejich vývoji jsem splnila v první kapitole s názvem - Charakteristika dětí mladšího školního věku. V této kapitole jsem popsala jejich tělesný, psychický, pohybový a sociální vývoj, ale i pedagogická specifika charakteristická pro tuto věkovou skupinu.

V kapitole č. 5 a 6 jsem předložila základní informace o správném držení těla a o základních svalech a pohybech, které umožňují. Popsala jsem pohybovou soustavu aktivní a pohybovou soustavu pasivní. Předložila jsem základní teoretické znalosti o hlubokém stabilizačním systému, se kterým souvisí znalost pohybového systému. Tím jsem splnila úkol č. 2.

V kapitole číslo 7 jsem podala základní informace o kondičním a posilovací cvičení a jejich užití v hodinách tělesné výchovy pro žáky 1. stupně základních škol. Tím jsem splnila úkol č. 3.

Úkol č. 4 jsem splnila vytvořením metodického materiálu – souboru cvičení pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ v kapitole č. 10 s názvem – Praktické ukázky s využitím koberečků, kde bylo vytvořeno 26 cviků s teoretickými popisy základních a cvičících poloh. K tomu jsem připojila 10 pohybových her, také s využitím malých koberečků.

Úkol č. 5 jsem splnila v kapitole č. 11, kde jsem vytvořila modelové přípravy pěti hodin pro 1. – 5. třídu, které obsahují cviky z praktické sekce.

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo vytvořit metodický materiál s fotodokumentací pro využití malých koberečků v rámci hodin tělesné výchovy pro učitele na 1. stupni základní školy. Tohoto cíle se mi podařilo dosáhnout tím, že jsem vytvořila soubor obsahující 26 cviků + 10 pohybových her s malými koberečky. Dále je součástí této práce příprava 5 modelových hodin tělesné výchovy pro žáky 1. – 5. ročníku. Ke všem cvikům a pohybovým hrám je přiložená fotodokumentace, fotografie uveřejněné v této práci jsem sama vyfotila a umístila s písemným souhlasem rodičů ke zveřejnění v této práci.

Materiál by mohl být rozšířen o další cviky a pohybové hry i s využitím pro žáky vyšších stupňů.

Tento metodický materiál je určen pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

Všechny cviky a pohybové hry uvedené v této práci byli zrealizovány žáky 1. – 5. tříd základní školy. Podle věku žáků jsem volila obtížnost a četnost opakování. Takto oživené hodiny tělesné výchovy ocenili hlavně žáci. Nadšení žáků a jejich radost mi byli dostatečnou odměnou za čas strávený vymýšlením a různými kombinacemi různých cviků a pohybových her, tak aby si na své přišli všichni žáci napříč 1. stupněm.

Mnou připravené koberečky jsem zanechala k dispozici naší škole jako další cvičební pomůcku do hodin tělesné výchovy.

RESUMÉ

Tato diplomová práce se zabývá vytvořením metodického materiálu s využitím malých koberečků v rámci hodin tělesné výchovy pro učitele na 1. stupni základních škol. Práce je rozdělena do dvou částí.

Teoretická část je souhrn dostupných informací z odborné literatury, která se zabývá vývojem dětí mladšího školního věku, pohyblivými schopnostmi a jejich rozvojem. Fyziologií svalové činnosti a rozvojem kondice.

Praktická část obsahuje fotodokumentaci 26 cviků + 10 pohybových her s využitím malých koberečků. Dále je součástí 5 modelových příprav na hodinu tělesné výchovy pro 1. – ročník, které se skládají z cviků v praktické části.

Klíčová slova: tělesná výchova, mladší školní věk, hluboký stabilizační systém páteře, netradiční cvičební pomůcky.

RESUMÉ

This diploma thesis deals with the creation of methodological material for primary school teachers using small rugs in physical education classes. The diploma thesis is divided into two parts

The theoretical part is a summary of available information from the literature, which deals with the development of children of younger school age, mobility and their development, physiology of muscle activity and fitness development.

The practical part contains photo documentation of 26 exercises and 10 movement games using small rugs. It also includes 5 model preparations for a physical education class for 1st to 5th grades of primary school, which consist of exercises and games in the practical part.

Keywords: physical education, primary school age, deep stabilization system, nontraditional exercise aids.

SEZNAM LITERATURY

- BELŠAN, Pavel, 1988. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. 5. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 370 s. ISBN 14-076-88.
- BURSOVÁ, Marta, RUBÁŠ, Karel, 2001. *Základy teorie tělesných cvičení*. 1.vyd. Plzeň: ZČU Plzeň, 86 s. ISBN 55-051-01.
- HÁJKOVÁ, Jana, VEJRAŽKOVÁ, Dobromila, 1994. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 80 s. ISBN 382-93-94.
- HARRANT, Vladimír a kol, 1985. *Hravo na lavičkách a debne*. Bratislava: SV ČSTV, 152 s. ISBN 56/111-10.
- CHOUTKA, Miroslav, BRKLOVÁ, Danuše a VOJTÍK, Jaromír, 1999. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství ZČU Plzeň, 70 str. ISBN 80-7082-500-6.
- CHOUTKOVÁ, Božena, FEJTEK, Miroslav, 1991. *Atletika*. Praha: Státní nakladatelství, 112 s. ISBN - 80-04-24901-9.
- JARKOVSKÁ, Helena, JARKOVSKÁ, Markéta, 2055. *Posilování s vlastním tělem 417 krát jinak*. 1. vyd. Praha: GRADA, 212 s. ISBN 80-247-0861-2.
- KOPECKÝ, Miroslav, 2010. *Zdravotní tělesná výchova*. 1. Vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 109 s. ISBN 978-80-244-2509-2.
- KOZLÍK, Jaroslav a kol., 1967. *Metodika tělesné výchovy dětí šestiletých až jedenáctiletých*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 240 s. ISBN 60-020-68.
- KREJČÍK, Václav, ALTNEROVÁ, Jana, 2007. *Cvičení pro radost*. 1. vyd. Praha: GRADA, 184 s. ISBN 978-80-247-2031-9.
- KRIŠTOFOVIČ, Jaroslav, 2006. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd., Praha: GRADA, 112 s. Koordinační a kondiční gymnastická cvičení. ISBN 80-247-1636-4.
- LOCHMANOVÁ, Ludmila, MAZAL, Ferdinand, 1998. *Učitel tělesné výchovy mezi paragrafy*. 1. vyd. Olomouc: HANEX, 112 s. ISBN 80-85783-21-5.

- MACHOVÁ, Jitka, TREML, Josef, 2008. *Lyžování*. 1. vyd. Praha: GRADA, 136 s. 21kondičních programů. ISBN 978-80-247-2119-4.
- PECHOVÁ, Jaromíra, 2000. *Cvičení pro zdraví pro zdraví s balančními míči a jinými pomůckami*. 1 vyd. Praha: Portál, 136 s. ISBN 80-7178-448-6.
- PEŘIČ, Tomáš, 2008. *Sportovní příprava dětí*. 2. dopl. vyd. Praha: GRADA, 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
- ROVNÝ, Miroslav, ZDENĚK, Dalibor, 1982. *Pohybové hry*. 2. vyd., Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo, 208 s. ISBN 67-071-82.
- RUBÁŠ, Karel, 1997. *Sportovní příprava*. 1. vyd. ZČU Plzeň: Vydavatelství ZČU Plzeň, 142 s. ISBN 55-055-97.
- RYCHTECKÝ, Antonín, FIALOVÁ, Ludmila, 1995. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: UNITISK, 181 s. ISBN 382-127-95.
- SKALICKÁ, Eva, KOUBOVÁ, Daniela, 1999. *Základní gymnastika pro 1. stupeň ZŠ*. 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství ZČU Plzeň, 120 s. ISBN 55-076-99.
- SVATOŇ, Vratislav, 1992. *Gymnastika metodicky a hrou*. 1. vyd. Olomouc: HANEX, 62 s. ISBN 80-900925-4-3.
- SÝKORA, František. KOSTKOVÁ, Jarmila a kol., 1995. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 216 s. ISBN 14-325-85.
- TÁBORSKÝ, František, 2004. *Sportovní hry*. 1. vyd. Praha: GRADA, 164 s. ISBN 80-247-0875-2.
- TUPÝ, Jan a kol., 1990. *Tělesná a sportovní výchova pro 5. - 8. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 112 s. ISBN 80-04-24229-4.
- VALACH, Petr et. al., 2016. *Děti v pohybu = Kids in motion: výzkumná studie v rámci mezinárodního projektu Comenius*. Köln: Netzwerk - Soziale Dienste und Ökologische Bildung, 89 s. ISBN 978-3-93621-29-9.

VILÍMOVÁ, Vlasta, 2009. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. vyd. Brno: Paido, 143 s. ISBN 978-80-210-4936-9.

VRCHOVECKÁ, Pavlína, 2020. *Základy gymnastické přípravy dětí*. 1. vyd. Praha: GRADA, 96 s. ISBN 978-80-271-1284-5.

ZDENĚK, Dalibor, 1964. *Pohybové hry*. Praha, Sportovní a turistické nakladatelství, 168 s. ISBN 27-007-64.

ZVONARĚ, Martin, DUVAČ, Igor, 2011. *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 218 s. ISBN 978-80-210-5380-9.

INTERNETOVÉ ZDROJE

FYZIOTERAPIE PRO VÁS. 2022. *Hluboký stabilizační systém páteře (HPPs)*. [online]. [cit:2022-2-18]. Dostupné z:

<https://www.fyzioterapieprovas.cz/metody-a-techniky/hluboky-stabilizacni-system-patere/>

ČVUT. 2022. *Fyzioterapie*. [online]. [cit:2022-22-2]. Dostupné z:

<https://fyzioterapie.utvs.cvut.cz/document/show/id/252/>

MUNI.2022. *Základy anatomie pohybového ústrojí* |Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. [online]. [cit. 2022-2-22]. Dostupné z:

<https://is.muni.cz/do/fsp/s/e->

[learning/zaklady_anatomie/zakl_anatomie_I/pages/kostra_osova.html](https://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/zaklady_anatomie/zakl_anatomie_I/pages/kostra_osova.html)

FSPS MUNI. 2020. *Základy anatomie pohybového ústrojí* |Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. [online]. [cit: 2022-2-22]. Dostupné z:

<https://is.muni.cz/do/fsp/s/e->

[learning/zaklady_anatomie/zakl_anatomie_I/pages/svaly_zadove.html](https://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/zaklady_anatomie/zakl_anatomie_I/pages/svaly_zadove.html)

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Agonista (MUNI, 2022).....	25
Obrázek 2 Antagonista (MUNI, 2022).....	25
Obrázek 3 Druhy kloubů (MUNI, 2022).....	26
Obrázek 4 Páteř jako celek (MUNI, 2022).....	27
Obrázek 5 HSS páteře (zdroj: https://www.fyzioterapieprovas.cz/).....	29
Obrázek 6 Hlavní složky držení těla (Kopecký, 2010).....	30
Obrázek 7 Správné držení těla (Hálková 2011).....	31
Obrázek 8 Držení těla a jeho odchylky (Kolisko, Fojtíková, 2003).....	32
Obrázek 9 cvik č. 1 - Deska ZP+A (Zdroj: vlastní).....	39
Obrázek 10 cvik č. 2 - Prohnutí v bederní oblasti = přerušit cvik (Zdroj: vlastní).....	39
Obrázek 11 cvik č. 3 - Vysoká píd'alka ZP+A (Zdroj: vlastní).....	40
Obrázek 12 cvik č. 4 - Nízká žížalka (Zdroj: vlastní).....	40
Obrázek 13 cvik č. 5 - Bruslení (Zdroj: vlastní).....	41
Obrázek 14 cvik č. 6 – Koloběžka (Zdroj: vlastní).....	41
Obrázek 15 cvik č. 7 - Běžkař (Zdroj: vlastní).....	41
Obrázek 16 cvik č. 8 - Lávka z koberců ZP+A+B (Zdroj: vlastní).....	42
Obrázek 17 cvik č. 9 - Kolečko vpřed.....	42
Obrázek 18 cvik č. 10 - Kolečko vzad (Zdroj: vlastní).....	43
Obrázek 19 cvik č. 11 - Kočár (Zdroj: vlastní).....	43
Obrázek 20 cvik č. 12 - Socha (Zdroj: vlastní).....	44
Obrázek 21 cvik č. 13 Twist vpřed (Zdroj: vlastní).....	44
Obrázek 22 cvik č. 14 Twist vzad (Zdroj: vlastní).....	44
Obrázek 23 cvik č. 15 Tlačení koberec vpřed ZP+A (Zdroj: vlastní).....	45
Obrázek 24 cvik č. 16 - Tažení koberec za sebou (Zdroj: vlastní).....	45
Obrázek 25 cvik č. 17 Kočička (Zdroj: vlastní).....	46
Obrázek 26 cvik č. 18 ZP+A (Zdroj: vlastní).....	46
Obrázek 27 cvik č. 19 ZP+A+B (Zdroj: vlastní).....	47
Obrázek 28 cvik č. 20 ZP+A+B+C (Zdroj: vlastní).....	47
Obrázek 29 cvik č. 21 ZP+A+B (Zdroj: vlastní).....	48
Obrázek 30 cvik č. 22 ZP+A (Zdroj: vlastní).....	48
Obrázek 31 cvik č. 23 - ZP+A+B (Zdroj: vlastní).....	49
Obrázek 32 cvik č. 24 - ZP+A (Zdroj: vlastní).....	49
Obrázek 33 cvik č. 25 - ZP+A+B (Zdroj: vlastní).....	50
Obrázek 34 cvik č. 26 ZP+A (Zdroj: vlastní).....	51
Obrázek 35 Nakažlivá baba s koberečky (zdroj: vlastní).....	52
Obrázek 36 Veverky a kuny s koberečky (Zdroj: vlastní).....	52
Obrázek 37 Honěná dvojic s koberečky (Zdroj: vlastní).....	53
Obrázek 38 Kočka a vrabci s koberečky (Zdroj: vlastní).....	53
Obrázek 39 Rybičky, rybičky, rybáři jedou... (Zdroj: vlastní).....	54
Obrázek 40 Hokej - místo bruslí koberečky (Zdroj: vlastní).....	54
Obrázek 41 Vybíjená s koberečky (Zdroj: vlastní).....	55
Obrázek 42 Loupení šátků na koberecích A+B (Zdroj: vlastní).....	55
Obrázek 43 Kouzelný koberec A+B (Zdroj: vlastní).....	56
Obrázek 44 Postýlka z koberečků (Zdroj: vlastní).....	57

