

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Gymnastika hrou pro děti staršího a mladšího  
školního věku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Matěj Šoul**

Obor tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2024**

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

V Plzni dne 25.4.2024

.....

vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Moje obrovské poděkování patří vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, cenné rady, trpělivost, zájem a čas, jež mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Velké poděkování patří spolužákům, a studentce základní školy, kteří mi pomohli s fotodokumentací, dále chci poděkovat svým rodičům za trpělivost a neustálou podporu během studia.

## Obsah

Seznam zkratk	5
Úvod	6
1 Cíl a úkoly práce	7
2 Teoretická část	8
3 Charakteristika dítěte v mladším školním věku	8
4 Charakteristika dítěte v starším školním věku	11
5 Pohybové schopnosti v mladším a starším školním věku	14
5.1 Kondiční schopnosti	14
5.2 Flexibilita	17
5.3 Koordinační schopnosti	18
6 Gymnastika	20
6.1 Dělení gymnastiky	21
6.2 Sportovní gymnastika	22
6.3 Gymnastika a význam her v pohybových aktivitách	23
7 Motivace	24
8 Metodika zpracování praktické části	26
8.1 Úpolové herní činnosti	26
8.2 Herní činnosti na žebřinách	30
8.3 Zábavné posilování	33
8.4 Herní činnosti pomocí švihadla, lana, obruče	36
8.5 Štafety, závodivé činnosti	41
8.6 Honičky	45
8.7 Překážková dráha	53
Diskuze	58
Závěr	59
Resumé	60
Summary	60
Seznam použité literatury	61
Seznam obrázků	63
Přílohy	64

## Seznam zkratek

atd. = a tak dále

popř. = popřípadě

s. = strana

tj. = tedy

tzv. = takzvaný

6+ = cvičení je určeno pro děti ve věku šesti let a více

## Úvod

Toto téma bakalářské práce jsem si zvolil, neboť v posledních letech jsem se rekreačně pohyboval v oblasti sportovní gymnastiky a gymnastiky jako takové, přičemž jsem pochopil, že je gymnastika důležitým prostředkem pro všestranný pohybový rozvoj. Sportovní gymnastika hrou pro děti mladšího a staršího školního věku mě zaujala hlavně z důvodu, že v mnoha oborech se i přesto nadále zapomíná na její důležitost. Nedochází bohužel k jejímu plnému využití, a to ani v prostředí školní tělesné výchovy, ani v rámci specializované přípravy sportovců v konkrétním sportovním odvětví, a to i přesto, že se dle mého názoru jedná o velmi podstatnou složku sportovní přípravy.

Sport by měl být pro děti nejen zdrojem fyzické aktivity, ale také zábavy a radosti. Sportovní gymnastika, může mít pozitivní vliv na celkový fyzický a psychosociální vývoj dětí. Věřím, že přivedení gymnastiky do kontextu hry může tuto disciplínu ještě více zpřístupnit a podnítit zájem dětí o aktivní životní styl.

Sportovní gymnastiku, základní gymnastiku a gymnastiku obecně lze vyžívat v rámci sportovní přípravy ve všech věkových kategoriích a ve všech výkonnostních úrovních. Trenér ale vždy musí podrobně znát zásady cvičení s danou věkovou skupinou a na základě toho poté obsah gymnastických cvičení upravit tak, aby odpovídala vývojovým zvláště dané kategorie a nebyla kontraproduktivní. Mimo to by měl trenér uzpůsobit také dle věku a zdravotního stavu svých svěřenců délku a intenzitu tréninkové jednotky.

Prostřednictvím gymnastických cvičení lze vhodně a všestranně rozvíjet obecnou zdatnost jedince a jeho základní pohybové schopnosti, a to jak koordinační (obratnost, pohyblivost, rovnováhu atd.), tak i kondiční, tedy sílu, rychlost a vytrvalost. Zvyšováním potřebné úrovně tělesné zdatnosti a motorické připravenosti je možné bezpečně nacvičovat a zdokonalovat nové pohybové dovednosti a postupně zvyšovat výkonnost jedince. Z toho důvodu si myslím, že je gymnastika a její ovládnutí naprostý pohybový základ pro každý sport, a měl by ho každý sportovec alespoň z části ovládat.

Ve své práci jsem se rozhodl zařadit gymnastické hry, které budou sloužit trenérům, učitelům nebo samotným žákům v tělesné výchově, a prezentuji je fotodokumentací.

## **1 Cíl a úkoly práce**

Cílem bakalářské práce je uvedení souboru gymnastických her a činností zábavnou a motivační formou, vhodnou pro žáky na základní škole. Tento soubor bude obsahovat pohybové aktivity, které je možné zařadit do programu výuky dětí mladšího a staršího školního věku. Cvičení budou obohacena o využití tradičních i netradičních pomůcek.

### **Úkoly práce**

1. Charakteristika gymnastiky a její specifika u dětí školního věku
2. Charakteristika mladšího školního věku a staršího školního věku
3. Tvorba zásobníku gymnastických cvičení a her
4. Popis zvolených her a cvičení
5. Fotodokumentace, popř. videozáznam pohybových aktivit

## **2 Teoretická část**

Ve své bakalářské práci budu používat nejprve metodu rešerše odborné literatury, ta bude realizována převážně v teoretické části mé práce, a to hlavně z důvodu získání co nejširšího okruhu informací o gymnastice, sportovní gymnastice. Dále budu popisovat mladší školní věk a starší školní věk. V teoretické části zdůrazním a vystihnu to, jak k dané věkové kategorii přistupovat a jaké pohybové aktivity a formy je vhodné proto tuto cílovou skupinu zvolit.

## **3 Charakteristika dítěte v mladším školním věku**

Během tohoto rozsáhlého období vývoje dochází k intenzivním změnám v oblasti biologie, psychologie a sociální sféry. Z tohoto důvodu je období mladšího školního věku rozčleněno do dvou relativně autonomních fází: dětství a prebubescence (Perič, 2012).

Mladší školní věk zahrnuje období od začátku školní docházky, což obvykle nastává kolem 6-7 let, a trvá přibližně do 8-9 let. Vágnerová (2002) zmiňuje, že v tomto období dochází k výrazným změnám v životní situaci a k rozmanitým vývojovým změnám, především v souvislosti se školním prostředím.

Toto období je charakterizováno zdokonalováním senzomotorické koordinace a celkové motorické výkonnosti, což zahrnuje vytrvalost, pohyblivost a obratnost. Kromě toho se pozoruje pokrok i v oblasti jemné motoriky, která zahrnuje dovednosti jako psaní, kreslení a modelování. V tomto věku projevuje dítě silnou touhu po pohybové aktivitě, která by měla být podporována a neomezena. Pro mladší školní věk je výuka klíčovou aktivitou, která ovlivňuje všechny psychické funkce a přispívá k jejich postupnému zdokonalování (Novotná, Hříchová a Miňhová, 2012).

Jedlička (2001) a Langmeier (2006) se shodují na tom, že mladší školní věk trvá od nástupu do školy a končí dokončení prvního stupně základní školy, tedy až po dosažení 11 let.

Většina sportovních odvětví v tomto období prochází fází seznamování se se sportem. Podle Zumra (2019) klíčovými úkoly této etapy jsou dosažení optimálního tělesného a psychického rozvoje dítěte, posílení zdraví, podpora všestranného rozvoje a vytvoření pozitivního vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku.



V mladším školním věku mohou děti zažívat období, které je charakterizováno radostí a různorodým rozvojem. Jejich mentální a fyzické schopnosti se vyvíjejí, což jim poskytuje možnost snadné adaptace k učení. Peřič (2012) udává, že pohyb je pro ně přirozenou součástí života, kterou vyhledávají a přijímají s radostí. Soutěživý duch je pro ně typický a hra hraje klíčovou roli v jejich aktivitách, poskytující jim zábavu a motivaci k pohybu. V tréninku a soutěžích je důležité upřednostňovat přístup založený na hravosti a radosti. Důraz by měl být kladen na pozitivní atmosféru, která podporuje motivaci dětí k účasti. Je vhodné minimalizovat důraz na porážky jako na negativní události, které by mohly vést k nežádoucímu stresu u dětí. Důležité je, aby učitelé, trenéři a rodiče poskytovali podporu a povzbuzení bez ohledu na výsledky. S ohledem na nedostatečně vyvinutou schopnost soustředění u dětí je vhodné, aby tréninkové aktivity byly různorodé a často obměňované, aby udržely jejich zájem.

Hrubá motorika je zabezpečena prostřednictvím velkých svalových skupin, což zahrnuje celkové pohyby dítěte, kontrolu a manipulaci těla, souhrn horních i dolních končetin a rytmizaci pohybů. Aktivace těchto velkých svalových skupin umožňuje jak pohyby s přemístěním, tak i nepřemístěné pohyby (Opatřilová, 2003).

Peřič (2012) uvádí, že charakteristické znaky dětské motoriky odlišují její pohyb od pohybu dospělých. Jejich pohyby jsou méně úsporné a dynamika nervových procesů se stále rozvíjí. Existují významné rozdíly v rozvoji motoriky mezi osmi a deseti lety a mezi deseti a dvanácti lety. Tyto etapy mohou být označeny jako období s vysokou kvalitou pohybů. Věk mezi osmi a deseti lety je považován za nejvhodnější pro motorický vývoj, často nazýván jako "zlatý věk motoriky", během kterého se děti rychle a snadno učí nové pohyby. Dokonce stačí jedna ukázka a děti jsou schopny nový pohyb zvládnout napoprvé. Problémy s koordinací složitějších pohybů, které se mohou objevit na začátku mladšího školního věku, obvykle rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i náročnější koordináční cvičení.

Ve věku osmi až deseti let je obvykle považováno za klíčové období pro motorický rozvoj. Pozorujeme rozdíly v tělesných schopnostech a výkonu mezi dívkami a chlapci. Dívky často lépe využívají svou sílu a projevují vyšší odolnost, jak fyzickou, tak psychickou. Naopak chlapci mají tendenci excelovat ve vytrvalostních aktivitách, ale mohou mít potíže se soustředěním při motorickém učení a imitaci pohybů (Zumr, 2019).

Pohyby se stávají rychlejšími a svalová síla roste. Tento vývoj podporuje rostoucí zájem o pohybové hry a sportovní aktivity, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Nicméně, motorické dovednosti nejsou pouze záležitostí věku, ale také vnějších podmínek. Pokud jsou tyto dovednosti správně podporovány, jejich rozvoj může být rychlejší. Klíčovou roli hrají rodiče, kteří by měli děti povzbuzovat a vést k pravidelné fyzické aktivitě (Langmeier, 2006).

Při pečlivém provádění motoricko-funkční přípravy se snižuje míra úrazů (Vaculíková a kol., 2011)

V prvních letech života probíhá tělesný vývoj dětí charakteristicky s rovnoměrným nárůstem výšky a hmotnosti. Každý rok se výška průměrně zvětšuje o šest až osm centimetrů. Současně dochází k postupnému rozvoji vnitřních orgánů, zlepšení krevního oběhu a zvětšování vitální kapacity. Nabývá ustálení páteřního zakřivení, kostní osifikace probíhá rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení nadále velmi měkká a pružná. Tělesný tvar se mění a poměry mezi trupem a končetinami se zlepšují, což vytváří příznivé podmínky pro rozvoj různých pohybových dovedností (Perič, 2012).

*„Dochází ke zpomalení růstu do délky, a naopak dochází k růstu objemu těla dítěte. Pokračuje osifikace kostí, které jsou měkké a pružné, a proto může docházet v tomto období jednostranným a nepřiměřeným zatěžováním k deformacím těla (zkracováním a ochabováním svalstva, defekty na páteři, kloubech a končetinách). Na konci období mladšího školního věku se začínají objevovat znaky pohlavní diference, rozdíly mezi dívkami a chlapci jsou patrné hlavně ve stavbě kostry a rozvoji svalstva“ (Zumr, 2019, str. 19).*

Jednou z efektivních metod psychologické přípravy je technika povzbuzování a ocenění, která funguje nejen u mladých sportovců, ale i zkušených gymnastů. Tato metoda zaměřená na pozitivní posílení osobnosti může být realizována prostřednictvím slovního uznání nebo drobných odměn. Je důležité věnovat pozornost individuálním potřebám a reakcím sportovce, aby tréninková metoda byla co nejúčinnější.

Postupně přibývá nových poznatků, rozvíjí se paměť a představivost. Při objevování nových věcí se dítě obvykle zaměřuje na detaily, zatímco celkové souvislosti mu mohou unikat. Zvýšená citlivost na okolní prostředí a faktory, které odvádějí pozornost, mohou narušit projevy již naučených dovedností. Schopnost pochopit abstraktní koncepty ještě není plně rozvinutá. Dítě si většinou dokáže představit pouze situaci a pojmy, které jsou mu přímým způsobem přístupné. Děti bývají impulzivní a jejich nálady se rychle střídají.

Důležitá je také krátká doba, po kterou jsou schopny se plně soustředit, obvykle trvá 4-5 minut, poté dochází k útlumu a ztrátě pozornosti (Perič, 2012).

Další zlepšování paměti během školního věku závisí na několika faktorech. Prvním z nich je rozšíření existujících znalostí, do kterých se nové informace snáze integrují. Tímto způsobem jsou informace lépe propojeny, a tudíž i snáze reprodukovatelné. Dále se dítě začíná samo učit využívat různé paměťové strategie, což rovněž přispívá k lepšímu uchování informací (Langmeier, 2006).

Vágnerová (2005) popisuje psychický vývoj jako kontinuální proces transformace jednotlivých psychických funkcí a celé osobnosti. Tento proces je podmíněn individuálně specifickou interakcí mezi vrozenými dispozicemi a různými faktory prostředí.

#### **4 Charakteristika dítěte v starším školním věku**

Starší školní věk reprezentuje fázi přechodu od dětství k dospělosti, a to s doprovodnými výraznými biologickými a psychickými úpravami. To je období, během kterého dochází k rozsáhlým změnám v tělesném, psychickém i sociálním ohledu. Toto období lze rozčlenit do dvou fází. První fáze je období bouřlivých proměn, dosahuje svého vrcholu přibližně kolem třináctého roku věku, pak následuje klidnější fáze puberty, která končí přibližně kolem patnáctého roku dítěte (Perič, 2012).

Starší školní věk představuje jedno z nejkritičtějších období v lidském životě (Novotná, Hříchová a Miňhová, 2012). Vývojové změny jsou proměnlivé a vyskytují se v relativně krátkých časových intervalech. Charakter tohoto životního období je zcela individuální.

Období staršího školního věku je obvykle definováno věkem jedenácti až čtrnácti let. V této fázi se projevuje předpubertální období, charakterizované vysokou potřebou pohybu. Zumr (2019) doporučuje, aby děti v této fázi navštěvovaly sportovní školní oddíly s cílem posílit a rozvíjet jejich základní pohybové schopnosti. Klíčovým cílem je osvojit si co nejvíce pohybových dovedností, získat pevný základ v technice i taktice sportovní disciplíny a vybudovat si trvalý vztah k systematickému tréninku.

Starší školní věk začíná kolem dvanácti let a končí s ukončením povinné základní školní docházky, což obvykle nastává přibližně ve věku patnácti let. Vágnerová (2000) označuje toto specifické období života jako pubescence.

Během puberty je trenérský přístup klíčový a vyžaduje si rozsáhlé znalosti a zkušenosti. Komunikace s dětmi v této fázi jejich vývoje by měla být ohleduplná a citlivá. Jednou z častých chyb je nedostatečná pozornost, přehlížení nebo kritizování nedostatků veřejně. Trenér by měl podporovat zájem o sport, ale zároveň by neměl dětem vnucovat myšlenku, že sport je jediný smysluplný zájem. Vzhledem k tomu, že děti často napodobují dospělé, je velmi důležité, aby trenér poskytoval pozitivní vzory a příklady (Perič, 2012).

V oblasti motorického vývoje je období staršího školního věku (11-12 let) považováno za vrcholný bod obecného vývoje. Schopnost anticipace (předvídání) vlastních a ostatních pohybů dosahuje poměrně vysoké úrovně, což platí zpravidla při sportovních hrách. Nejvýraznější charakteristikou je rychlé chápání a adaptace na nové pohybové dovednosti v různých podmínkách. Pohyby, které se naučí v tomto věku, jsou obvykle pevnější než ty, které se získávají v dospělosti. Stupeň rozvoje vyšší nervové aktivity je charakterizován vyváženým poměrem mezi procesy vzruchu a útlumu a rychlým posilováním podmíněných reflexů. Děti vnímají a chápou pohybové dovednosti jako celek a okamžitě je realizují, motorické učení probíhá efektivně. Ve druhé fázi staršího školního věku se objevuje puberta, což vede ke zhoršení koordinace. S rychlým růstem a výraznými změnami tělesného složení se zvyšuje nekoordinovanost pohybů. Přesnost a plynulost pohybů se obvykle zhoršují u dětí v období puberty. Je důležité v tomto období nadále podporovat různorodou pohybovou aktivitu, která by měla být vyvážená a pestře zaměřená, ale současně sledovat rozvoj svalstva a správné držení těla. Správnou rovnováhu ve vývoji postavy můžeme podpořit cvičením zaměřeným na posilování a protahování svalů. (Zumr, 2019).

Perič (2012) charakterizuje motorický vývoj ve starším školním věku jako nerovnoměrný vývoj, který má významný dopad na pohybové schopnosti. Tělesná výkonnost dosud nedosáhla svého vrcholu, avšak schopnost adaptace je nadprůměrná, což poskytuje příznivý základ pro trénink. Proces vývoje a růstu pokračuje a není ještě dokončen. Zejména osifikace kostí omezuje výkonnost a zůstává důležitým faktorem při tréninku.

Novosad (2005) popisuje motoriku jako komplexní a rozmanitou, která je klíčová pro úspěšné provádění pohybových aktivit a dosahování výkonů nejen v oblasti sportu, ale i v každodenním životě, kde hraje pohyb výraznou roli.

Během procesu růstu tělesné výšky lze pozorovat výrazný nárůst, který se zrychluje. Tento nárůst je spojen s hmotností a je nejvýraznější v porovnání s jinými věkovými etapami. Po dosažení třinácti let mohou tyto růstové změny negativně ovlivnit kvalitu pohybů dítěte. Růst není rovnoměrně rozložen po celém těle – končetiny rostou rychleji než

trup a růst ve výšce je intenzivnější než v šířce. Zvláště ve druhé fázi tohoto období dochází k tomu, že růst pohybového aparátu předbíhá vývoj vnitřních orgánů. Během tohoto intenzivního růstu se zvyšuje riziko vzniku některých poruch pohybového aparátu, což zdůrazňuje důležitost puberty pro vytvoření správných návyků v držení těla. (Perič, 2012).

Zumr (2019) tvrdí, že růst je výraznější než v jakémkoli jiném věkovém období. Současně s tím dochází k rozvoji nervového systému, což má za následek zvýšenou sílu stahu svalových vláken. Tento proces je doprovázen projevem sekundárních pohlavních znaků a zvýšenou energetickou úrovní. Období puberty představuje klíčovou fázi v psychickém vývoji jedince. Hormonální aktivita během této doby má vliv na emocionální vazby a interakce dětí, jak samy k sobě, tak k druhému pohlaví a ke svému okolí. Tento vliv může ovlivnit i jejich chování ve sportovních aktivitách a v dalších oblastech života. Během puberty se začíná dítě více orientovat na racionální úvahy a abstraktní myšlení. Dochází k rozvoji paměti a zvýšení schopnosti soustředit se po delší dobu. Rychlost učení se zvyšuje a potřeba opakování k pochopení nových konceptů se snižuje.

Citový život se v této fázi významně prohlubuje, což se projevuje častou náladovostí. Dítě začíná vyjadřovat snahy o dosažení vlastní samostatnosti a formuje si své vlastní názory. Taktéž se formuje vztah ke sportu, kde si uvědomuje jeho potenciaální hodnotu jako zdroje silného uspokojení, avšak také chápe, že vyžaduje plné úsilí a angažovanost, nikoliv pouze jako nezávaznou zábavu (Perič, 2012).

Psychický vývoj a sociální postavení jsou vždy komplexně ovlivněny různými faktory, jak uvádí Langmeier (2006). Procesy spojené s pohlavním vývojem mají vliv nejen prostřednictvím hormonálních změn v nervovém systému, ale také skrze pozorování vlastních změn a reakcí dospělých v okolí. Různé sociální, ekonomické a kulturní podmínky hrají důležitou roli, stejně jako výchovný přístup ze strany rodičů a učitelů.

Období adolescence začíná s nástupem puberty, která je charakterizována specifickými tělesnými změnami. Kromě nápadných fyzických transformací pokračuje také emocionální, kognitivní a sociální vývoj. Dochází k projevování vlastního postavení, snaha o vlastní názor. Adolescent je vystaven většímu tlaku ze strany okolí a je připravován na samostatný život a zodpovědné chování. Tento proces může vést k zvýšenému stresu, což se může projevit úzkostí a odmítáním přijetí dospělosti (Thorová, 2015).

## 5 Pohybové schopnosti v mladším a starším školním věku

Pohybové schopnosti mohou být charakterizovány jako interní predispozice organismu k provádění různých pohybových aktivit. Dvořáková (2011) naznačuje, že tyto vrozené predispozice jsou silně ovlivněny genetickými faktory, avšak jsou také formovány vnějšími podmínkami, které určují možnosti využití, rozvoje a aplikace těchto schopností v průběhu života. Je důležité, aby byly všechny pohybové schopnosti rozvíjeny v přiměřené míře. Není vhodné opomíjet žádnou z těchto schopností a je nezbytné se zaměřit na celkový a všestranný rozvoj dětí. Z hlediska vývoje je také klíčové brát v úvahu určitá omezení.

Mezi ně patří správná životospráva, pravidelná pohybová aktivita jednotlivce a také genetické predispozice (Kouba, 1995).

Rychtecký a Fialová (1998) uvádějí, že rozvoj pohybových schopností představuje klíčový cíl v rámci školní tělesné výchovy.

### 5.1 Kondiční schopnosti

Už během tréninku dětí a mládeže má kondiční příprava důležitý úkol, kterým je prevence zranění vedle podpory všestranného tělesného rozvoje. Tento cíl zahrnuje speciální protahovací a uvolňovací cvičení zaměřená na klíčové části těla, posilovací aktivity pro udržení svalové rovnováhy a různorodé cviky pro zlepšení obratnosti. Zumr (2019) klasifikuje plánování a vedení kondičního tréninku do různých metod, což umožňuje dosáhnout stanovených cílů a úkolů v tréninku. Dělí kondiční schopnosti na **statické** – udržení těla nebo břemene v jedné pozici, představuje formu cvičení, kde se zaměřuje na stabilizaci a pevnost bez výrazného pohybu. Na druhou stranu **dynamické** cvičení zahrnuje pohyb, který zapojuje celé tělo a často vyžaduje koordinaci a sílu různých svalových skupin. **Maximální** cvičení se soustředí na překonávání maximálního odporu s malou rychlostí, čímž je kladen důraz na sílu. Naopak **vytrvalostní** cvičení zdůrazňuje schopnost vykonávat opakované pohyby po delší dobu, zatímco **rychlostní** a **explozivní** cvičení se zaměřují na rychlé a intenzivní pohyby, často s důrazem na rychlost a sílu.

Mezi kondiční schopnosti zařazujeme sílu, vytrvalost a rychlost (Perič, 2012). Mezi tyto aktivity patří:

- Šplhání – na lanech nebo tyčích
- Lezení – po žebřinách nebo prolézací pomůcky
- Různé druhy visů – na kružích (avšak je vhodné provádět hlavně u dětí mladšího školního věku kvůli osifikaci kostí)
- Cvičení v přírodě – jako je přenášení větších klacků a kamenů
- Přetahování a přetlačování – například kohoutí zápasy
- Cvičení se švihadly – zahrnující různé formy přeskoků
- Práce s míči a míčky – včetně odhozů do dálky
- Hry v kopci – běhání do kopce a z kopce

Vytrvalost je schopnost spojována s dlouhodobým prováděním pohybové aktivity odpovídající intenzitě a s odolností vůči únavě. Nicméně do věku deseti let není speciální vytrvalostní trénink nezbytný. V tomto období by měl být trénink pestře realizován, aby byl zábavný a hravý. Kolem věku jedenácti až dvanácti let začínají být příznivé podmínky pro rozvoj dlouhodobé vytrvalosti. Stačí však zatěžovat tělo mírnými až středními intenzitami, aniž by docházelo k nadměrnému přetěžování. (Zumr, 2019).

Perič (2012) rozlišuje vytrvalost na krátkodobou a dlouhodobou. Dlouhodobá vytrvalost vyžaduje, aby naše svaly disponovaly určitým množstvím kyslíku pro trvalou činnost. Pokud svaly pracují déle, avšak s menší intenzitou, označuje se tato aktivita jako aerobní cvičení. Naopak, když svaly pracují krátkou dobu, ale s vysokou intenzitou, jedná se o anaerobní cvičení.

Děti do deseti let je vhodné využívat přirozeného posilování, které zahrnuje práci s vlastní vahou při překonávání různých překážek. Perič (2012) tvrdí, že silové schopnosti rozvíjíme pomocí metody přirozeného posilování, kdy se zaměřujeme na nejpřirozenější činnosti. Do tréninku síly můžeme zahrnout cvičení pro zpevnění svalů, pohybové aktivity, překážkové běhy, házení, lezení a další.

Ve věku třináct až patnáct let systematicky rozvíjí svou fyzickou sílu. Během tohoto procesu se naučí cvičit s vlastní vahou těla a získávají dovednosti v manipulaci s různými fitness pomůckami. Zumr (2019) zmiňuje, že je důležité, aby váha břemene, se kterým děti ve věku 12 let pracují, nepřekračovala 30 % jejich tělesné hmotnosti.

Metody rozvoje se zaměřují na opakované dynamické zatěžování, jak uvádí Dvořáková (2011), (např. odrazy, výskoky, přitahování se na lavičce), časté krátkodobé zátěže, vhodný počet opakování, střídání zátěže mezi různými částmi těla a optimální využití pomůcek a náradí, které podněcují různé partie těla.

Jsou doporučeny pro děti spontánní aktivity s přirozeně vysokou kolísavou intenzitou, souvislá aktivita s konstantní nebo kolísavou intenzitou, aktivita s krátkými odpočinků a motivovaná aktivita, při níž si dítě stanovuje individuální intenzitu, jak uvádí Dvořáková (2011). Tyto aktivity jsou vhodné k podpoře dětského vývoje. Metody pro rozvoj rychlosti zahrnují následující prvky. Aktivní reakce na podněty, přičemž nejčastěji využívaným smyslem je sluch, ale mohou být zapojeny i zrak a hmat. Opakované provádění krátkých aktivit s větším úsilím a pravidelnějším opakováním.

Perič (2012) zmiňuje, že klíčovým prvkem rychlostních schopností ve sportu je časový interval, který je krátký, typicky trvající 10-15 sekund. Tyto schopnosti jsou závislé na několika faktorech, které lze v různé míře ovlivnit tréninkem:

Nervosvalová koordinace – tento aspekt spočívá v schopnosti svalového vlákna střídat kontrakci (stah) a relaxaci (uvolnění). Tuto schopnost lze úspěšně rozvíjet u dětí během tréninku.

Typ svalových vláken – jedná se o klíčový faktor ovlivňující maximální rychlost. Existují dva hlavní typy svalových vláken: červená (pomalá), která umožňují dlouhou, ale pomalou práci, bílá (rychlá), která pracují velmi rychle, ale na krátkou dobu. Poměr mezi těmito typy je převážně geneticky determinovaný a trénink má omezený vliv na jejich změnu.

Rychlost reakce – tato schopnost se měří časem reakce na určitý podnět.

Rychlost jednotlivých pohybů – označována také jako acyklická rychlost, tato schopnost zahrnuje pohyb, který má jasně definovaný začátek a konec.

Rychlost lokomocí – tzv. cyklická rychlost, která zahrnuje opakující se pohyby s nejvyšší frekvencí.

V tréninku dětí hrají rychlostní schopnosti klíčovou roli. Tyto schopnosti jsou součástí pohybových dovedností, které je vhodné začít rozvíjet od sedmi let. Jde o schopnost rychle se pohybovat. Doporučuje se používat intervalové tréninkové metody, kdy cvičení trvá přibližně 10 sekund a následuje jedeminutová pauza. U dětí školního věku je také důležité rozvíjet hbitost. Rychlost lze systematicky rozvíjet až do věku čtrnácti let, ale po tomto věku je zlepšení rychlosti ovlivňováno složitějšími faktory (Zumr, 2019).



## 5.2 Flexibilita

Flexibilita neboli pohyblivost znamená schopnost dosáhnout potřebného nebo maximálního rozsahu kloubního pohybu pomocí svalové kontrakce nebo působením vnějších sil. Je úzce propojena s koordinací a také přispívá k silovým schopnostem. Tento koncept je patrný v různých sportech, jako gymnastika, kde je vyžadován široký kloubní rozsah, nebo tenis, který vyžaduje velkou pohyblivost v ramenním kloubu. Pohyblivost také pomáhá zlepšit využití ostatních pohybových schopností. Flexibilitu lze rozdělit do různých podskupin podle zaměření nebo způsobu provádění (Zumr, 2019).

Cvičení zaměřená na zvýšení flexibility by měla zahrnovat protažení všech hlavních kloubů a pokrytí celého rozsahu pohybu. Protažení jedné svalové skupiny automaticky nezajišťuje protažení ostatních skupin svalů ani zvýšení flexibility jiného kloubu. Proto je pro gymnasty a gymnastky důležité provádět protažení všech svalových skupin spojených s každým kloubem. Strečink zahrnuje tři typy:

**Statický** – sval je protažen do mírného napětí a udržován v klidu po dobu 30–60 sekund.

**Dynamický** – tělo se pohybuje (pro správné protažení je důležité udržovat pomalý a kontrolovaný pohyb). **Balistický** – rychlý a silný pohyb, není úplně vhodný pro protahování, protože může omezit normální rozsah kloubů (Mitchell, 2002).

Podle Hájkové (2020) je jedním z hlavních principů rozvoje pohyblivosti důraz kladen na dostatečné rozcvičení či protažení zkrácených svalů. Je nezbytné protahovat svaly podél jejich svalové osy, správně dýchat, nezadržovat dech a střídát cvičení zaměřená na posilování, protažení a uvolnění. Při protahování je důležité setrvat v daných polohách a nezapomínat na prohřátí celého těla.

Havel (2010) definuje flexibilitu jako schopnost pohybového aparátu vykonávat rozsah pohybů odpovídajících individuálním potřebám. Tato schopnost je ovlivněna několika faktory, jako je věk, pohlaví, denní doba, teplota okolí a úroveň rozcvičení. Z anatomických a fyziologických hledisek vykazují ženy průměrně vyšší flexibilitu než muži, zejména v oblasti pánve.

Metody pohyblivosti Perič (2012) rozděluje dvou kritérií. První je aktivita pohybu, provádění pohybu za využití vlastní síly jedince. Dosažení krajních poloh pomocí vnějších sil. Druhá metoda je dynamika provedení, cviky prováděné s použitím dynamických pohybů nebo švihů. Zaměření na dosažení určité polohy a její udržení. V tréninku dětí je pohyblivost klíčová, zejména v prevenci jednostranného zatížení těla, což lze dosáhnout pomocí protahovacích a vyrovnávacích cvičení. Kompenzační cvičení tak získávají na významu.

Věnování pozornosti pohyblivosti v dětském věku je klíčové ve všech sportovních odvětvích.

Zumr (2019) zdůrazňuje význam přirozené a dobře vyvinuté flexibility u dětí ve věku 10 let. Avšak s postupujícím stářím ve školním věku se objevuje zvýšený výskyt svalových dysbalancí a omezení pohybu v kyčelním nebo ramenním kloubu. Doporučuje se provádět pomalé a kontrolované protahování svalů s udržením v krajních polohách, což je známo jako statický strečink. Při rozvíjení pohyblivosti je důležité začít s kvalitním zahřátím, nepřekračovat hranici bolesti, pravidelně dýchat a provádět cvičení s menší intenzitou, ale častěji.

### **5.3 Koordinační schopnosti**

Koordinační cvičení zahrnují činnost, při které jsou končetiny levé a pravé poloviny těla aktivní současně, avšak každá provádí odlišné úkony. Tyto cviky vyžadují soustředěnou pozornost a podporují rozvoj řídicích procesů. Jejich začlenění na začátku tréninku napomáhá přizpůsobení psychiky jednotlivce prostředí tělocvičny a aktivaci procesů, které podporují uvědomění si vlastního těla a sebekontrolu (Křištofíč, 2004).

Perič (2012) uvádí, že koordinaci lze charakterizovat jako kombinaci nároků na rychlost a přesnost pohybů, schopnost přizpůsobit se vnějším podmínkám a schopnost vytvářet nové pohyby. Koordinaci lze rozdělit na obecnou a speciální. Obecná koordinace se týká schopnosti efektivně provádět širokou škálu dovedností bez ohledu na konkrétní sportovní realizaci. Je důležité, aby každý sportovec prošel obecným rozvojem, aby dosáhl adekvátní úrovně obecné koordinace. Speciální koordinace se zaměřuje na schopnost rychle a přesně provádět různé pohyby specifické pro daný sport. Je klíčová pro úspěch sportovce při tréninku, soutěžích a zápasech v jeho sportovní disciplíně. Speciální koordinace je úzce spojena s dovednostmi a schopnostmi vyžadovanými v daném sportovním prostředí.

Tento koncept se týká schopností, které reflektují koordinaci částí těla při pohybu v prostoru. Silné ovládnutí těchto schopností je klíčové pro efektivní osvojování nových dovedností (Dvořáková, 2011).

Podle Periče (2010) jsou klíčovými aspekty koordinace následující body:

Spojovací schopnost pohybů – tento faktor zahrnuje organizaci již naučených dovedností, které jsou často využívány například ve sestavách sportovní gymnastiky.

Orientační dovednosti – představují schopnost sledovat vlastní pohyb a pohyby ostatních jedinců, a také schopnost definovat prostor a vztahy k náčiní.

Adaptabilita – jedná se o schopnost přizpůsobit se různým vnějším podmínkám, které ovlivňují pohyb.

Reakční schopnosti – tato schopnost ukazuje, jak rychle jedinec může reagovat na daný signál nebo situaci a zahájit příslušnou akci.

Rovnováha – rovnováha je důležitá pro udržení těla v různých polohách a prostředích.

Rozvoj koordinace je ovlivněn stupněm vývoje centrální nervové soustavy.

Zvláště důležité je podněcovat koordinační schopnosti u dívek ve věku 7-10 let a u chlapců do 12 let. Základní koordinační dovednosti se začínají formovat již v předškolním věku, přičemž v mladším školním věku se úspěšně rozvíjí rovnováha a později také přesnost pohybů. V tréninku preferujeme menší počty opakování ve více sériích.

Koordinační schopnosti představují velmi komplexní pohybové aktivity. Přesný počet či klasifikaci těchto schopností nejsou ustálené, nicméně mezi klíčové součásti koordinace patří: diferenční schopnost (schopnost rozlišování), orientační schopnost, rovnováhová schopnost, reakční schopnost, rytmická schopnost, spojení pohybů a přestavba pohybů (Zumr, 2019).

## 6 Gymnastika

Kořeny gymnastiky sahají do starověku, především do Indie, Číny a Egypta, kde vznikaly filozofie zaměřené na celkové zdraví člověka, jak tělesně, tak duševně. Starověká gymnastika zaznamenala veliký vývoj v Řecku a Římě, kde byl kladen důraz na harmonii mezi tělesným a duševním aspektem lidské existence. Tato filozofie vedla k vytvoření specifických gymnastických cvičení, jež nesla společný název – gymnastika. (Skopová, Zítko 2022).

Gymnastiku můžeme popsat jako harmonické a soustředěné pohyby, které zahrnují celé tělo. Tato aktivita nejen rozvíjí celý pohybový aparát, ale též přispívá k udržování a zlepšování celkového zdraví jednotlivce. Kos (1990) podává definici gymnastiky jako „*metodicky uspořádaná tělesná cvičení, s důrazem na rozvoj těla a jeho pohybových schopností*“. (Kos, 1990, s. 29).

Pod termínem gymnastika si každý může představit něco jiného. Novotná (2009) charakterizuje gymnastiku jako systém plánovaných pohybových aktivit, které jsou vědomě prováděny s cílem ovlivňovat hybný systém, zlepšovat úroveň tělesné kondice a formovat pohybové schopnosti cvičence. Tyto aktivity přispívají k celkovému rozvoji pohybových, estetických a sociálních aspektů jednotlivce.

Gymnastika je pro nás otevřeným systémem metodicky uspořádaných pohybových aktivit, jak uvádí (Skopová, Zítko 2022), které mají esteticky – koordinační charakter, jsou zaměřeny na rozvoj těla a pohybu člověka, jakož i na udržení a zlepšení zdraví. Gymnastika je úmyslná pohybová aktivita, která splňuje tyto úkoly: kultivace pohybového projevu a držení těla, rozvoj tělesné zdatnosti, osvojování dovedností s kladným prožitkem, pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví.

Gymnastiku chápeme nejen jako systém tělesné výchovy nebo sérii cvičení, ale také jako fenomén, který jak zmiňuje Křištofič (2009), má vliv na životní styl jednotlivce, naplňuje jeho potřeby a je ovlivňován současnými požadavky společnosti na člověka, jeho zdatnost a výkonnost.

## 6.1 Dělení gymnastiky

V průběhu let byly v oblasti gymnastiky kladeny nové nároky, přičemž docházelo k postupnému rozvoji vědy a techniky. Objevovaly se nové přístupy, což vedlo k rozdělení gymnastiky do různých odvětví. (Skopová, Zítka 2006).

Mezi klíčové přístupy, které ovlivnily uspořádání oboru, patří Kos (1990), Svatoň (1993), Appelt (1995), Perečinská (2000), Novotná (2003, 2009).

Kos (1990) v systému tělesné výchovy dělí gymnastiku na:

1. Základní gymnastiku – definuje jako kolekci tělesných cvičení, které směřují k celkovému i komplexnímu fyzickému rozvoji.
2. Aplikované druhy gymnastiky jsou rozděleny na kategorie. Gymnastika v léčebném procesu (gymnastická cvičení pro zdravotní oslabení). Gymnastika v pracovním procesu („vyrovňovací gymnastika“). Gymnastika aplikována ve sportovním tréninku („účelová gymnastika sportovce). Gymnastika aplikována v umění (rytmická, výrazová, taneční gymnastika).
3. Gymnastiku se sportovním zaměřením.

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

Dělí gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a sportovní druhy gymnastiky. Všeobecnou gymnastiku rozděluje na základní druhy, účelové druhy, rytmické druhy. Sportovní druhy gymnastiky rozděluje na sportovní gymnastiku, moderní gymnastiku, akrobatický rokenrol, skoky na trampolíně, sportovní kulturistika, sportovní akrobacie, sportovní aerobik.

Appelt (1995) rozděluje gymnastiku na:

1. Druhy gymnastiky s účelovým zaměřením jako je základní gymnastika, kondiční gymnastika, speciální průpravná gymnastika, léčebná gymnastika.
2. Druhy gymnastiky s rytmickým zaměřením, kondičně rytmická gymnastika, tanečně rytmická gymnastika, koordinačně estetická gymnastika, rytmická gymnastika.
3. Druhy gymnastiky se sportovním zaměřením, sportovní gymnastika, moderní gymnastika, sportovní akrobacie, skoky na trampolíně, akrobatický rokenrol, sportovní kulturistika, sportovní aerobik.

Perečinská (2000) uvádí rozdělení gymnastiky na gymnastické sporty:

olympijské sporty a hraniční gymnastické sporty. Všeobecnou gymnastiku: základní gymnastika, kondiční gymnastika, rytmická gymnastika, kompenzační gymnastika.

Novotná (2009) identifikuje dvě hlavní části v oblasti gymnastiky, které se liší podle charakteru a obsahu a cílů, tj. gymnastické druhy a gymnastické sporty. Rozlišuje přístup k obsahu struktury gymnastických druhů a od obsahu gymnastických sportů a také od specifického programu označovaného jako „gymnastika pro všechny“.

## **6.2 Sportovní gymnastika**

Sportovní gymnastika je disciplína, kde soutěžící prezentují statické a dynamické prvky gymnastiky. Hercig (1996) zmiňuje, že tato forma gymnastiky má bohatou historii a je považována za nejstarší gymnastickou soutěž. V ženské kategorii se gymnastky věnují cvičení na čtyřech nářadích, kterými jsou přeskok, bradla o různé výši, kladina a akrobatická dráha. Naopak muži soutěží na šesti nářadích, kterými jsou přeskok, akrobatická dráha, bradla o stejné výši, hrazda, kruhy a kůň na šíř. Závodníci mají možnost soutěžit ve třech hlavních kategoriích: v týmových soutěžích, v mnoho boji jednotlivců a v jednotlivých disciplínách na jednotlivých nářadích. V České republice jsou vyhlášeny mistrovské soutěže nižších úrovní většinou na jaře pro soutěže jednotlivců a pro týmové soutěže na podzim, známe je také jako ligové soutěže.

Gymnastické prvky se skládají z plánovaných a současně spolupracujících pohybů celého těla a jeho částí. Biologické predispozice hrají klíčovou roli při cvičení, prioritou je v tomto kontextu koordinace a vnímání každého pohybu. (Křištofič, 2004).

Tato sportovní disciplína klade vysoký důraz na estetiku provedení a synchronizaci pohybů (Novotná, 2009).

Celkově lze říci, že sportovní gymnastika je komplexní disciplínou, která spojuje prvky elegance a síly, obratnosti a preciznosti. Charakterizuje ji kombinace akrobatických a tanečních prvků, cvičení na nářadích, které vyžadují vysokou úroveň technických dovedností a fyzické kondice.

### 6.3 Gymnastika a význam her v pohybových aktivitách

Gymnastika představuje jazyk lidského pohybu, kde se jednotlivé pohyby skládají do komplexních celků. Avšak tato činnost může být někdy výzvou a zdaleka není vždy spojena s radostí. V průběhu cvičení často chybí spontánní iniciativa, a úspěch není vždy zaručen, což může vést ke ztrátě motivace. Dr. Miroslav Tyrš již dříve zdůraznil, že tělocvik není vždy krátkodobým úsilím. Při cvičení gymnastiky se studenti učí kombinovat jednoduché pohyby do složitějších sekvencí a často při tom prožívají radost z aktivity. Tato disciplína má významný dopad na správné držení těla, manipulaci s vlastním tělem a podporuje tvořivý rozvoj pohybu, jak zdůrazňuje (Svatoň, 1992).

V tomto období je přístup dětí ke hře realističtější s důrazem na napodobování skutečnosti, je pečlivě promyšlený a plánovaný. Na začátku se děti věnují jednodušším hrám, jako jsou honičky a schovávaná, kde jsou pravidla jednodušší a snadněji pochopitelná. Postupem času přecházejí k složitějším hrám, kde je nutné dodržovat přesná pravidla. Zvláště u dětí mladšího školního věku je patrný postupný přesun od neformálních her směrem k sportovním aktivitám (Říčan, 2006).

Prvky hry mohou být účinným prostředkem k zařazení zábavy do cvičení gymnastiky a současně mohou sloužit k motivaci a aktivizaci mladších školních cvičenců pro následující fáze tréninku. Podle několika autorů je přítomnost motivace a pozitivního postoje k činnostem, které žáci vykonávají, klíčovým faktorem pro úspěšné začlenění gymnastiky do výukového procesu. Tento přístup však neopomíjí pouze nutnost přiměřené pohybové úrovně žáků (Rychtecký a Fialová, 1998).

Hra představuje dobrovolnou aktivitu prováděnou v rámci pevně stanovených časových a prostorových limitů, má přijatá, avšak závazná pravidla. Za účelem nalezení vlastního smyslu. Provází ji napětí, radost a uvědomění si existence odlišné od každodenního života (Huizinga, 2000).

Nadeau (2003) vnímá smysl hry, kde se může jednat o fyzické schopnosti, jako je koordinace nebo síla, ale také o kognitivní dovednosti, jako je strategické myšlení nebo rychlé rozhodování.

Hry poskytují dětem nejen zábavu, ale také podporují rozvoj komunikačních dovedností a připravují je na výzvy skutečného života. Tyto aktivity přinášejí různorodé pocity, jako je vzrušení, napětí a pocit uspokojení při dosažení cílů. Hraní her může být vnímáno jako forma psychoterapie, která může zlepšit kognitivní schopnosti, sociální dovednosti a pomoci redukovat stres a nadbytečnou energii (Kavková, 2019).

Perič (2004) poznamenává, že věková skupina dětí ve věku pět až devět let vykazuje přirozený zájem o hry, které nevyžadují vyhlášení vítěze nebo poraženého. Hry těchto dětí jsou charakteristické tím, že se zaměřují na samotný akt hraní a umožňují jim tvořivým způsobem rozvíjet určitý motiv, aniž by bylo nutné porovnávat výkony jednotlivců a určovat vítěze nebo poraženého. Dále podotýká, že u dětí dochází k transformaci z potřeby hrát si k potřebě hry. Hra v této fázi obsahuje striktní pravidla, pevně stanovený průběh a definovaný konec, který může být spojen k dosažení vítězství nebo prohrou.

Je důležité porozumět obecnému pozadí žáků, včetně jejich individuálních omezení. Při přiřazování studentů k různým činnostem je nezbytné brát v úvahu jejich věk, fyzické schopnosti, úroveň dovedností a zkušeností. Dále je třeba brát v úvahu i sociální tlak vrstevníků a jeho vliv na individuální výkon, a podle toho plánovat aktivity. V průběhu plánování lekce je možné, že budete muset přizpůsobit nebo upravit aktivity tak, aby se žáci se speciálními potřebami mohli bezpečně zapojit. Při velmi náročných aktivitách je také vhodné umožnit žákům účast na snížené energetické úrovni. Vždy je důležité mít na paměti jak zrakové, tak sluchové potřeby všech žáků a přizpůsobit výuku tak, aby vyhovovala všem. (Hacker, 1996).

Slepička (2009) charakterizuje hru takto – význam pohybu pro jednotlivce je základní, prostřednictvím něj vyjadřuje svou existenci, prožívá život a projevuje svou záměrnost.

## **7 Motivace**

Vnější motivace je koncept, který popisuje účast jednotlivce v určité činnosti s cílem splnit nastavené požadavky (Ryan a Deci, 2000). Tento jev se projevuje například při cvičení, kdy jedinec sportuje s cílem ztratit přebytečná kila.

Motivační hesla mohou hrát klíčovou roli pro motivaci dětí. Měla by být umístěna na místech, kam děti často chodí, například do kabiny nebo do skladu se sportovními pomůckami. Tato hesla by měla mít vhodnou velikost a grafickou podobu, aby přitahovala pozornost. Jejich obsah by měl mít jednoduchá motta spojená s výkonem v daném sportu. Tímto způsobem se může podporovat motivace a pozitivní přístup k tréninku, a to prostřednictvím originálních výrazů (Perič, 2012).



Jedním z hlavních aspektů pro vývoj motivační struktury je věk a výkonnost sportovce. Slepíčka (2009) rozděluje vývoj motivace na čtyři stádia.

Generalizace motivační struktury – mladému sportovci tolik nezáleží na sportu, který momentálně vykonává, ale na vnějších faktorech (např. kolektiv, kamarádi, prožití zážitků). Sportovec v tomto stadiu málokdy zastupuje disciplínu, v níž následně exceluje.

Diferenciace motivační struktury – během tohoto procesu mladý sportovec postupně formuje svůj přístup k sportovním aktivitám podle svých zkušeností s úspěchem a neúspěchem. Tímto způsobem vytváří poměrně stabilní motivaci pro konkrétní druh sportovní činnosti, v níž dosahuje pozitivních výsledků.

Stabilizace motivační struktury – sportovec obvykle nesleduje pouze původní motivaci spočívající ve vlastním potěšení z pohybu. Namísto toho je jeho výkonnost často využívána k dosahování jiných cílů. Tyto cíle mohou být osobního charakteru, jako jsou touha po vítězství, sláva, překonání rekordů či finanční odměny. Existují však také společenské cíle, mezi něž patří reprezentace, budování sociálních vztahů a získávání mediální pozornosti. Sportovec dosáhl již určité úrovně zkušenosti, což mu umožňuje uvážlivý přístup k vlastnímu sportu.

Involuce motivační struktury – zůstává vztah ke sportu, ale s pocitem dosažení maximální výkonnosti. Dochází ke změně motivační struktury. Zvláštní je, že někdy sportovci dosahují lepších sportovních výkonů než v předešlých stádiích. Z psychologického postoje to bývá tím, že sportovci na sobě nepocítují tolik zodpovědnosti a tlak, který na ně byl vyvíjen.

Perič (2012) ve sportovní přípravě dětí rozděluje aspekty motivace do dvou rovinách: Prožitkové: pocit zábavy, hrát si, prožít něco, na co budou dlouho vzpomínat.

Být úspěšný: možnost porovnávat se s ostatními, být lepší v něčem v čem ostatní ne.

Blažej (2020) definuje vnitřní motivaci pomocí tří základních psychologických potřeb:

Kompetence – tato potřeba zahrnuje schopnost přijímat nové výzvy a rozvíjet své dovednosti a limity.

Příslušnost – tento koncept odkazuje na touhu být součástí sociální skupiny, kde můžeme naplnit další potřeby, jako je péče o ostatní a pocit, že jsme sami opečovávaní.

Svébytnost – tato potřeba se týká nezávislosti v jednání a prosazování vlastních zájmů a hodnot. Trenér by měl umožnit svým svěřencům projevit svou autenticitu, jak ve svých výkonech, tak v osobním projevu. Například, pokud je v týmu hráč s kreativní povahou, který rád zkouší nové přístupy, trenér by mu neměl bránit v tomto projevu originality.

## **8 Metodika zpracování praktické části**

V praktické části se nachází soubor gymnastických cvičení a her. Níže uvedená cvičení jsou pečlivě vybrána s ohledem na to, aby přinášela dětem radost a zábavu prostřednictvím her. Jsou navržena tak, aby byla atraktivní pro děti mladšího a staršího školního věku, cvičení jsou pojata zábavným a motivačním způsobem, jak děti zapojit do zvolených aktivit. Výběr cvičení vychází z osobních zkušeností a praxe získaných na vysoké škole. Herní cvičení jsou popsána a vysvětlena. Většinu cvičení jsem pro srozumitelnost a lepší představu zdokumentoval pomocí fotografií, u překážkových drah a štafetových her jsem vytvořil názorné a podrobné nákresy v programu Microsoft Word – kreslení. Pro vlastní fotodokumentaci jsem využil děti 2.stupně základní školy a své spolužáky, přestože bylo původním záměrem nafotit aktivity pouze s dětmi na základní škole. Domnívám se, že takto uvedená cvičení jsou pro čtenáře názornější a jasnější.

### **8.1 Úpolové herní činnosti**

Úpolové hry pro rozvoj rychlosti a síly jsou založeny především na vnímání, nebo přesněji na rychlosti reakce. Zde uvádím příklady, jejichž varianty lze kreativně obměňovat. Těmto variantám lze dodat soutěžního ducha v počítání skóre. Úpolové činnosti se skládají ze čtyř cvičení, která jsou popsána.

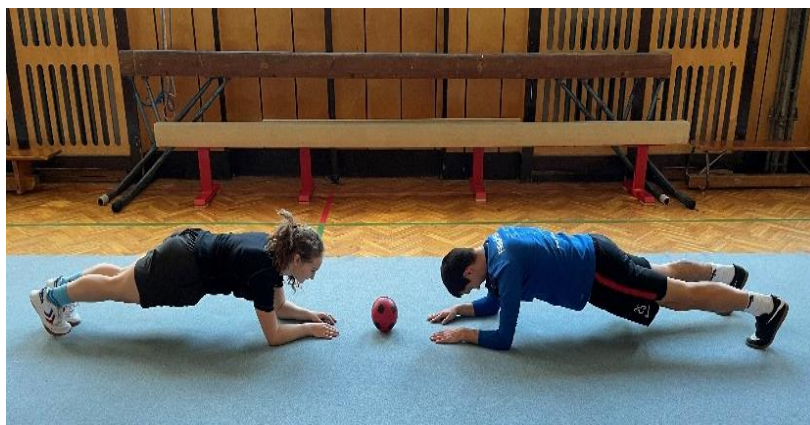
#### **Cvičení č. 1**

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Žíněnky, gymnastický koberec, míč

Místo: Tělocvična, hřiště

Provedení: Utvoříme dvojice. Cvičenci provedou podpor ležmo na předloktí čelem proti sobě, 0,5 metru od sebe. Mezi cvičenci je položen míč, který se na znamení snaží děti získat. Vítězí ten, kdo má míč v ruce pod kontrolou první. Důležité je dětem cvičení správně vysvětlit a neustále kontrolovat, zda cvik provádí správně a příliš se neprohýbají v bederní části zad.



Obrázek 1 - Podpor ležmo (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 2 - Soutěž o míč v podporu ležmo (zdroj: vlastní, 2024)

## Cvičení č. 2

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Žíněnky, gymnastický koberec, míč

Místo: Tělocvična, hřiště

Provedení: Utvoříme dvojice. Cvičenci provedou vzpor ležmo čelem proti sobě, 0,5 metru od sebe. Mezi cvičenci položen míč, který se na znamení snaží děti získat. Před znamením pro získání míče na pokyny cvičitele ve vzporu ležmo zvedají jednu horní končetinu nebo jednu dolní končetinu. Vítězí ten, kdo má míč v ruce pod kontrolou první. Důležité je dětem cvičení správně vysvětlit a neustále kontrolovat, zda cvik provádí správně a příliš se neprohýbají v bederní části zad.



Obrázek 3 - Vzpor ležmo (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 4 - Vzpor ležmo na P/L ruce (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 5 - Soutěž o získání míče ve vzporu ležmo (zdroj: vlastní, 2024)

### Cvičení č. 3

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Žíněnky, gymnastický koberec, míč

Místo: Tělocvična, hřiště

Provedení: Utvoříme dvojice. Cvičenci provedou dřep čelem proti sobě, 0,5 metru od sebe. Mezi cvičenci je položen míč, který se na znamení snaží děti získat. Na pokyny cvičitele si sahají na části těla horní končetinou. Například ucho, rameno, nos, čelo, ruce za hlavu. Na znamení snaha získat míč. Vítězí ten, kdo má balon v ruce pod kontrolou první. Důležité je dětem cvičení správně vysvětlit a neustále kontrolovat, zda cvik provádí správně.



Obrázek 6 - Podřep s rukama v týl (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 7 - Soutěž o získání míče v podřepu s rukama v týl (zdroj: vlastní, 2024)

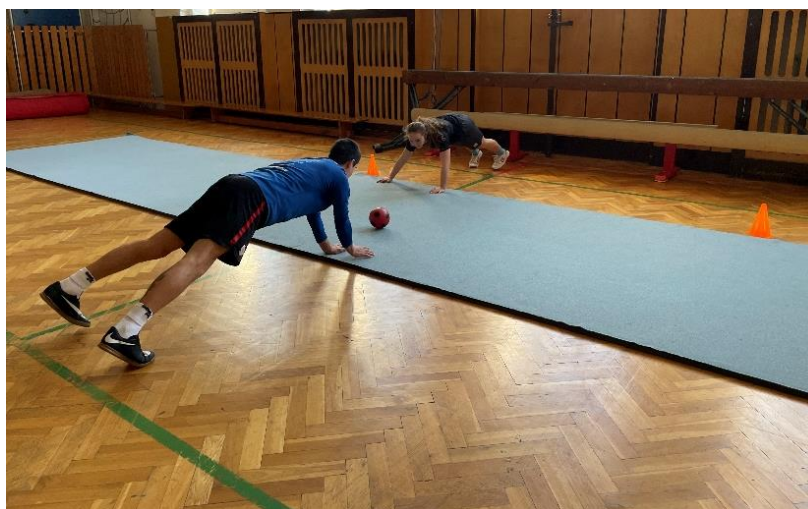
#### **Cvičení č. 4**

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Žíněnky, gymnastický koberec, míč

Místo: Tělocvična, hřiště

Provedení: Utvoříme dvojice. Cvičenci provedou vzpor ležmo čelem proti sobě, 2 metry od sebe. Jeden míč ve dvojici, který si rukou přihrávají mezi sebou z bodu A do bodu B. Důležité je dětem cvičení správně vysvětlit a neustále kontrolovat, zda cvik provádí správně a příliš se neprohýbají v bederní části zad.



Obrázek 8 - Vzpor ležmo, přihrávání míče z bodu A do bodu B (zdroj: vlastní, 2024)

## **8.2 Herní činnosti na žebřinách**

Cvičení na žebřinách můžeme využít mnoha způsoby. Nejznámějším základním cvikem na žebřinách je „vis“, při kterém skvěle procvičíme svaly v oblasti středu těla nebo horních končetin. Dále žebřiny využíváme na lezení nebo na prolézací cvičení. Zde uvádím tři cvičení, která jsou popsána.

### **Přednosy na žebřinách:**

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Žíněnky, žebřiny

Místo: Tělocvična

Provedení: Zavěšíme se rukama na šíři ramen za žebřiny a pomalu zvedáme kolena do oblasti hrudního koše. Vis, přednos skrčmo, můžeme provádět v podobě soutěže ve dvojici, kdo vydrží v dané pozici déle.



Obrázek 9 - Výchozí pozice ve visu (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 10 - Přednos skrčmo (zdroj: vlastní, 2024)

### **Předávání míče na žebřinách ve dvojici v přednosu:**

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Žebřiny, žíněnky, míč

Místo: Tělocvična

Provedení: Jeden z dvojice dostane míč mezi kotníky, přednoží vpravo a přes přednožení předá míč své dvojici. Druhý z dvojice si vezme míč a dotkne se žebřin vlevo. Provádíme opakovaně.



Obrázek 11 - Přednožit vpravo (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 12 - Předání míče dvojici (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 13 - Přednožit vlevo (zdroj: vlastní, 2024)



### **Prolézací cvičení:**

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Žebřiny, žíněnky, lavička, obruč, fáborky

Místo: Tělocvična

Provedení: Fáborkem vyznačíme místo na žebřinách, kam cvičenci musí vylézt, následně se protáhnou obručí, která je upevněna, vylezou na další vyznačené místo, kde bude zaháknuta lavička, po které se sklouznou dolů.



Obrázek 14 - Prolézací cvičení na žebřinách (zdroj: vlastní, 2024)

### **8.3 Zábavné posilování**

Využijeme starý nepotřebný kobereček, který má tvar obdélníku. Koberečky položíme vrchní lícovou stranou na podlahu.

Děti se na koberečku kloužou po tělocvičně v různých polohách nebo pozicích a tím posilují. S koberečkem se mohou pohybovat na šířku nebo délku tělocvičny, hrát na honěnou nebo provádět závodivé hry. Výhodou koberečku je využití jedné skluzové strany a druhé gumové strany, kterou lze využívat formou malých met.

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Koberečky

Místo: Tělocvična

Provedení: Zmíněno výše

Cvičení pro jednotlivce:

- Stoj rozkročný bočný, přední stranou se postavit na rubovou stranu koberečku – klouzání po pravé/levé noze.
- Vzpor klečmo, kolena na koberečku – odrazy soupaž vpřed/vzad
- Vzpor klečmo, kolena na koberečku – odrazy střídmoruč vpřed/vzad
- Vzpor podřepmo, dlaně na koberečku-běh



Obrázek 15 - Klouzání ve stoji na koberečku (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 16 - Klouzání ve vzporu podřepmo na koberečku (zdroj: vlastní, 2024)

Cvičení ve dvojicích: Cvičení ve dvojicích je pro děti velice zábavné. Děti si ani neuvědomují, že posilují a při tom si užijí spoustu legrace.

- A: stoj rozkročný, B: oběma rukama uchopí za zápěstí – A táhne B
- A: stoj rozkročný bočný, B: jednou rukou uchopí za paži B – táhne A
- A: přednožit levá/pravá, B: uchopí za kotník – couvá, tlačí
- A: podpor na předloktí ležmo na koberečku, B: uchopí za kolena – pohybuje se vpřed/vzad

- A: vzpor ležmo „trakař” na koberečku, B: uchopí za kolena – pohybuje se vpřed/vzad



Obrázek 17 - Klouzání ve stoji (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 18 - Klouzání sed zkřížený skrčmo, levou přes (zdroj: vlastní, 2024)

## 8.4 Herní činnosti pomocí švihadla, lana, obruče

Při skákání přes švihadlo je velmi důležité určit délku švihadla. Uchopením konce švihadla by mělo dosahovat do úrovně podpaží. Při skákání je tělo ve vzpřímené poloze, ramena uvolněná a hlava vzhůru. Žáci mohou skákání přes švihadlo různě kombinovat, mohou se navzájem stínovat nebo skákat formou „školky“.

- 10x skok snožmo vpřed
- 9x skok snožmo vzad
- 8x skok pravá noha
- 7x skok levá noha
- 6x skok „koníček“
- 5x přeskakovat pravou (P) vpřed
- 4x přeskakovat levou (L) vpřed
- 3x skok, vysoký kolena
- 2x „vejce“ - skok snožmo vpřed – před tělem překřížit paže, přeskok
- 1x „dvoj švih“ - skok snožmo – ve výskoku dvakrát protočit švihadlo pod tělem
- Rope skipping – žáci za hudebního doprovodu se snaží udržet modifikaci přeskoku



Obrázek 19 - Skoky přes švihadlo/obruč snožmo vpřed (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 20 - Skoky přes švihadlo/obruč P noha (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 21 - Skok přes švihadlo formou „vejce“ (zdroj: vlastní, 2024)

## „Hra ocáskovaná“

Cílová skupina: 6<

Pomůcky: Švihadlo

Místo: Tělocvična

Provedení: Každý cvičenec si vezme švihadlo a zastrčí si ho za krátký. Forma honičky, kdy se děti snaží získat „ocásek“ od jiného žáka a zároveň se musí chránit, aby jim nebylo švihadlo odebráno. Když bude ocásek (švihadlo) odebráno, žák běží na vyznačené místo, kde provede cvik, který zadá učitel. Po provedení cviku, dostává nové švihadlo a vrací se zpět do hry. Vyhrává žák, který nasbírá nejvíce ocásků (švihadel). Dětem je důležité zmínit, že nesmí zastrčené švihadlo bránit nebo schovávat.



Obrázek 22 - Ocásky, švihadla za pasem (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 23 - Stoj na L/P se skrčením přednožmo či únožmo P/L (zdroj: vlastní, 2024)

### **Přeskoky s velkým švihadlem:**

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Švihadlo

Místo: Tělocvična

Provedení: Žáci utvoří kruh, učitel je uprostřed kruhu a točí švihadlem dokola. Cvičenci mají za úkol přeskakovat švihadlo, kdy učitel mění úrovně výšky švihadla. Žák, u kterého se švihadlo zastaví, vychází z kruhu pryč na vyznačené místo, kde provede učitelem zadaný cvik a vrací se zpět do kruhu.



Obrázek 24 - Výchozí postavení cvičení (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 25 - Přeskoky s velkým švihadlem (zdroj: vlastní, 2024)

### **Obratnost pomocí lana:**

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Lano

Místo: Tělocvična

Povedení: Učitel s dopomocí točí lanem. Žáci mají za úkol, každé kolo jinak točící lano překonat. Například: 1) Děti naběhnou do točícího lana, musí jednou přeskočit a vyběhnou ven. 2) Děti naběhnou do točícího lana, musí jednou přeskočit, jednou si lehnout na zem a vyběhnou ven.



Obrázek 26 - Přeskok velkého švihadla snožmo (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 27 - Přeskok velkého švihadla vzpor ležmo (zdroj: vlastní, 2024)



## 8.5 Štafety, závodivé činnosti

Štafetové závody provádíme formou soutěže, kde u dětí dochází k soutěživosti a většímu zájmu. Zároveň si rozvíjí rychlostní, koordinační a silové schopnosti, při zdolávání překážek. Zde uvádím několik vysvětlených variant, které lze využívat.

Cílová skupina: 6+

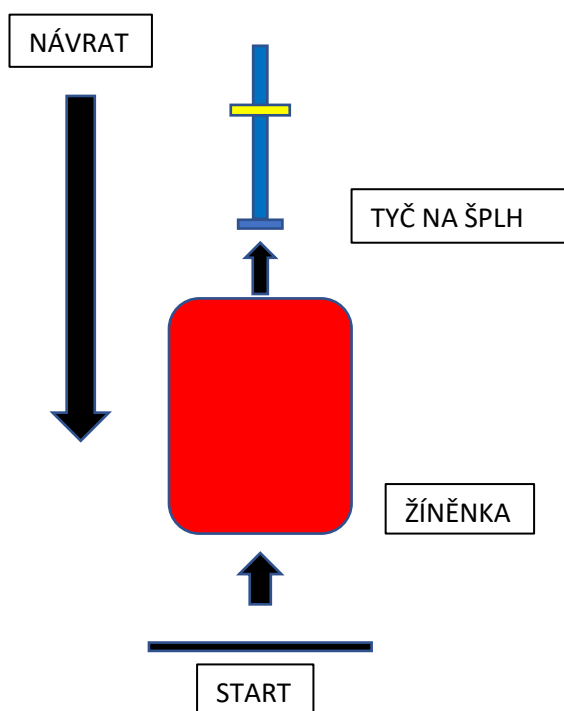
Pomůcky: Žíněnka, žebřiny, tyč na šplh, kladina, lano, kužel, kobereček, bosu

Místo: Tělocvična

Provedení: Cvičenci se snaží v nejrychlejší době uběhnout určenou vzdálenost. Pomocí gymnastických prvků budou překonávat zvolené gymnastické nářadí/náčiní. Po překonání tratě z bodu A do bodu B, se vrací zpět do zástupu a plácnutím dalšího žáka dlaní, předávají štafetu. Štafeta končí, když všichni ze zvoleného týmu proběhnou trať a jsou zpět v zástupu. Zde uvádím pět variant, které lze využívat.

### Varianta č. 1

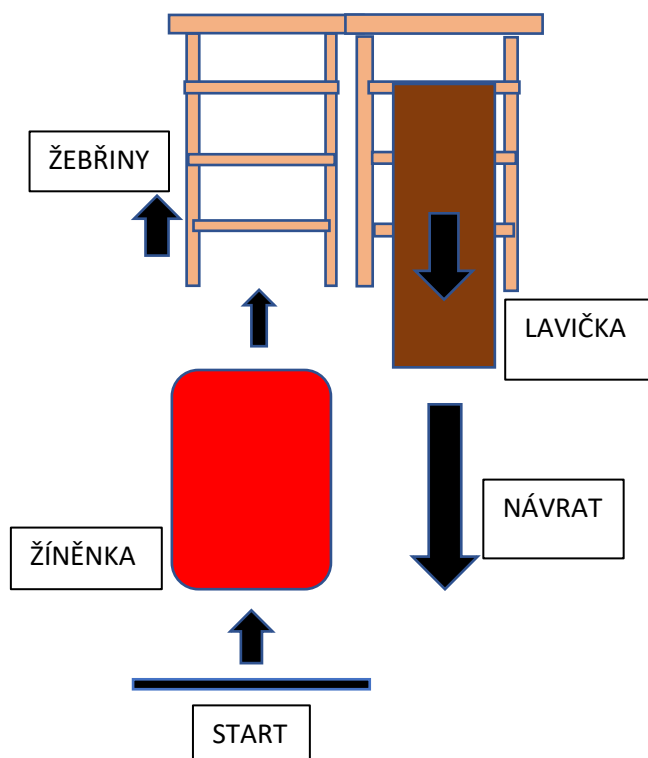
Žák vyběhne, provede na žíněnce kotoul vpřed, vyšplhá na vyznačené místo, sklouzne na zem a vrací se zpět. Učitel po celou dobu dohlíží na správné provedení.



Obrázek 28 - Gymnastické štafety, 1. varianta (zdroj: vlastní, 2024)

## Varianta č. 2

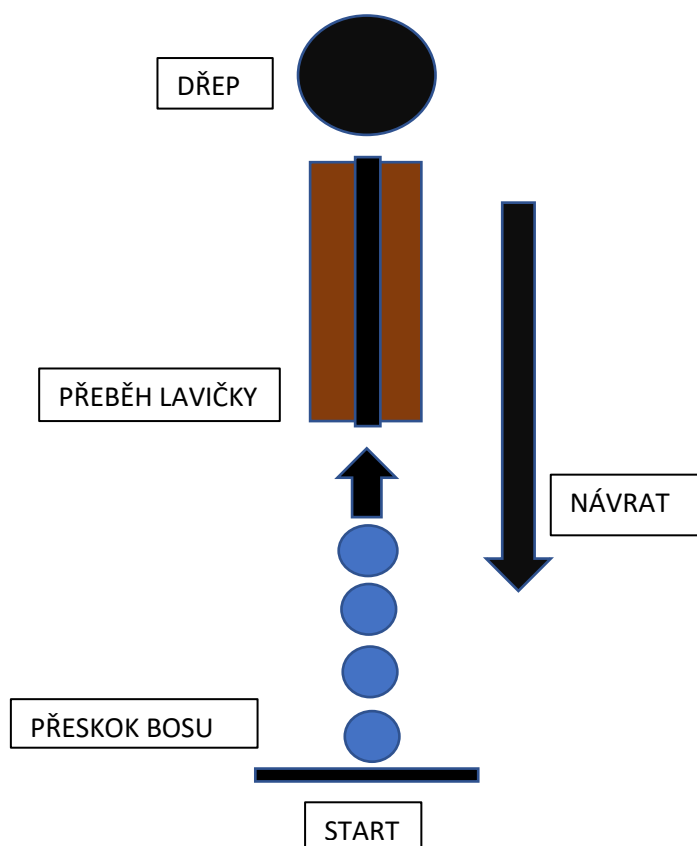
Žák vyběhne, provede na žíněnce kotoul vzad, vyleze po žebřinách na vyznačené místo, sklouzne se dolů po lavičce a vrací se zpět. Učitel po celou dobu dohlíží na správné provedení.



Obrázek 29 - Gymnastické štafety, 2. varianta (zdroj: vlastní, 2024)

### Varianta č. 3

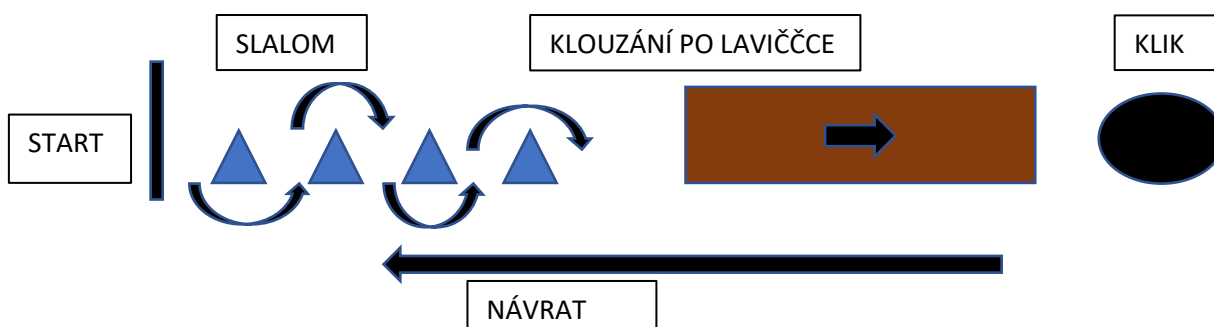
Žák vyběhne, přeskáče bosu, dopadá na obě nohy, přeběhne lavičku, která je otočena horní plochou k zemi, udělá dřep a vrací se zpět. Učitel po celou dobu dohlíží na správné provedení.



Obrázek 30 - Gymnastické štafety, 3. varianta (zdroj: vlastní, 2024)

#### Varianta č. 4

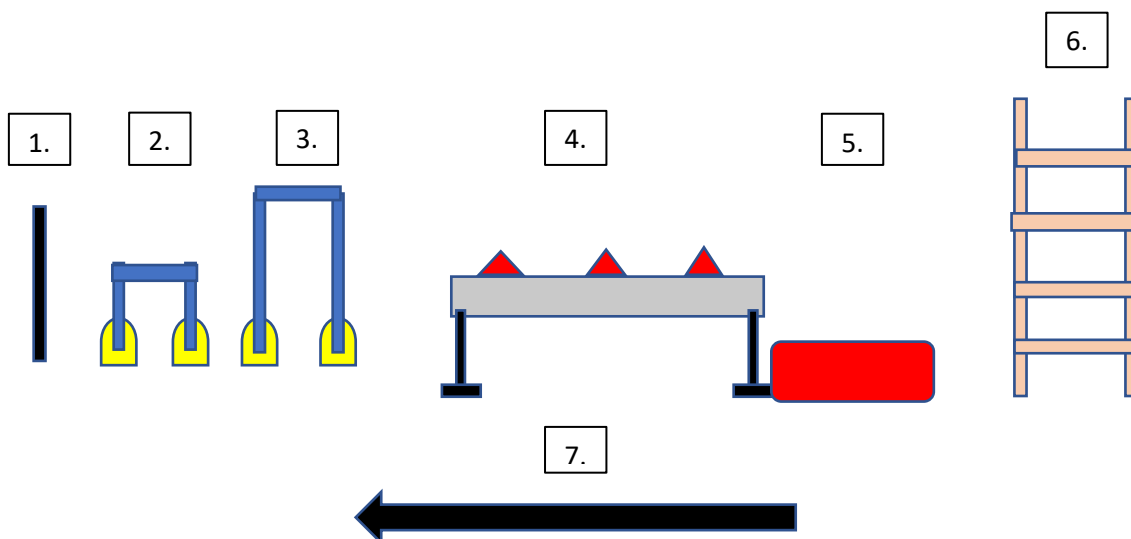
Žák proběhne vyznačené kužely slalomem, doběhne k lavičce, kterou překoná klouzáním se přes ni po břiše, na vyznačeném místě provede klik a vrací se zpět. Učitel po celou dobu dohlíží na správné provedení.



Obrázek 31 - Gymnastické štafety, 4. varianta (zdroj: vlastní, 2024)

#### Varianta č. 5

Žák přeskočí překážku, podleze překážku, doběhne ke kladině, kterou projde a musí dát pozor na postavené kužely, seskočí na žíněnkou, dotkne se žebřin a vrací se zpět. Učitel po celou dobu dohlíží na správné provedení.



Obrázek 32 - Gymnastické štafety, 5. varianta (zdroj: vlastní, 2024)

1.START, 2. PŘESKOK, 3. PODLÉZT, 4. PŘECHOD KLADINY, 5. ŽÍNĚNKA, 6. ŽEBŘINY, 7. NÁVRAT.

## 8.6 Honičky

Honičky jsou efektivní herní cvičení v rámci tělesné výchovy, kde se hráči pronásledují nebo se vyhýbají sobě navzájem. Tato hra podporuje kondici, rychlost a myšlení. Bývá zábavná a dynamická, často dochází ke změnám rolí pronásledování a úniku, což podporuje celkový rozvoj a spolupráci mezi hráči. Mělo by docházet k správnému využití času a k častému střídání rolí.

Zde uvádím několik modifikovaných honiček, které lze efektivně využívat.

### „Modifikovaná vrabčí honička“

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Míč

Místo: Tělocvična

Provedení: Učitel zvolí dva až tři žáky, kterým dá míč. Pomocí míče předávají „babu“. Žáci se pohybují volně po tělocvičně. Na znamení učitele skáčou po obou nohách jako „vrabec“. Tenhle druh „honičky“ zařazujeme do rušné části hodiny, aby se děti zahřály a rozevčily.



Obrázek 33 – „Modifikovaná vrabčí honička“ (zdroj: vlastní, 2024)

## „Mrazík“

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Žádné

Místo: Tělocvična

Provedení: Učitel zvolí dva až tři „mrazíky“. Ten má za úkol dotknout se co nejvíce utíkajících žáků. Kdo je chycen, provede stoj rozkročný. Pokud ho jiný žák podleze, stává se volným a pokračuje v honičce. Učitel po časovém intervalu mění „mrazíky“. Tenhle druh „honičky“ zařazujeme do rušné části hodiny, aby se děti zahřály a rozcvičily.



Obrázek 34 – „Mrazík“ (zdroj: vlastní, 2024)

## „Židličkovaná“

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Bosu

Místo: Tělocvična

Provedení: Učitel rozestaví volně po tělocvičně daný počet bosu. Žáci se volně pohybují po vyhrazeném prostoru a plní na povel gymnastické prvky. Učitel pustí hudbu a po skončení hudby, každý žák musí stát na bosu. Kdo na bosu nestojí, vypadává a plní cviky, které mu zadá učitel. Každé kolo učitel odebírá bosu.



Obrázek 35 – „židličkovaná“ (zdroj: vlastní, 2024)

### „Honička s domečkem“

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Obruče

Místo: Tělocvična

Provedení: Učitel rozestaví po tělocvičně obruče. Obruče budou fungovat jako domeček. Žák, co se dostane do domečku, provede cvik, který učitel zadá a tím je chráněn od předávky „baby“. Děti se pohybují volně po vyhrazeném prostoru. Jsou zvoleni dva až tři chytači. Pokud se chytači někoho dotknou mimo domeček, stává se z honěného žáka honič a z honiče honěný žák. Honič nesmí chytat žáka, se kterým si vyměnil roli.



Obrázek 36 - Stoj P/L s přednožením L/P (zdroj: vlastní, 2024)

## „Hra na sochy“

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Rádio, reproduktor

Místo: Tělocvična

Provedení: Před začátkem kola učitel žákům ukáže cvik, který se dané kolo bude provádět.

Učitel bude kontrolovat, zda žáci cvik provádí správně.

Žáci se pohybují volně po tělocvičně do rytmu hudby. Jakmile hudba přestane hrát, žáci musí provést daný cvik.

Pozice (cviky):

- Překážkový sed levou/pravou
- Sed roznožný
- Vzpěr ležmo
- Vzpěr vzadu ležmo
- Podpora na loktech ležmo
- Levou/pravou skrčit přednožmo



Obrázek 37 - Překážkový sed L/P (zdroj: vlastní, 2024)



## „Pendl“

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Žíněnka, gymnastický koberec

Místo: Tělocvična

Provedení: Učitel rozdělí žáky podle počtu do skupin. Žáci utvoří kruh s jedním žákem uprostřed. Ten se zpevní a zavře oči. Žák uprostřed padá a žáci podél kruhu ho chytají a předávají dále. Hra zaměřena na důvěru spolužáků. Doporučuji cvičení provádět na žíněnkách nebo na gymnastickém koberci.



Obrázek 38 – „Pendl“ (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 39 – „Pendl“ (zdroj: vlastní, 2024)

## „Stavěčka“

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Gymnastický koberec

Místo: Tělocvična

Provedení: Učitel rozdělí žáky do skupin po pěti až šesti členech. Žáci budou mít za úkol dle pokynů učitele ve skupině vytvořit tvary. (Například: čtverec, trojúhelník, obdélník, formace „pyramida“). Vyhrává skupina, která bude mít jako první správně vytvořený tvar. Snaha zapojení dětí pracovat v týmu a zapojení představitivosti.



Obrázek 40 – Formace „pyramida“ (zdroj: vlastní, 2024)

## „Vychylovaná“

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Bosu

Místo: Tělocvična

Provedení: Bosu položíme platformou na zem. Žáci utvoří rovnocenné dvojice, ve kterých se budou přetlačovat. Stoupnou si na bosu, na které se budou snažit co nejdéle udržet. Úroveň přetlačování můžeme různě měnit. Pro ztížení podmínek lze otočit bosu měkkým povrchem k zemi. Dotyk mimo bosu znamená bod pro žáka, který na něm zůstal stát.

Pozice (cviky):

- 1. Žáci jsou v mírném podřepu, dlaněmi tlačí proti sobě.
- 2. Stoj na pravé noze, cvičenci do sebe tlačí pouze pravou dlaní.
- 3. Stoj na levé noze, cvičenci do sebe tlačí pouze levou dlaní.
- 4. Žáci provedou dřep, snaží se vychýlit ze stabilní polohy.



Obrázek 41 - Podřep na bosu (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 42 - Rovnovážná soutěž v podřepu (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 43 - Stoj P/L na bosu (zdroj: vlastní, 2024)



Obrázek 44 - Rovnovážná soutěž stoj P/L (zdroj: vlastní, 2024)

## 8.7 Překážková dráha

Překážková dráha kombinuje rychlost, obratnost a sílu. Tato disciplína zahrnuje řadu překážek, které se gymnasta snaží překonat. Při tvorbě překážkové dráhy můžeme využít kterékoli cviků, které uvádím v předešlých cvičeních. Při sestavování překážkové dráhy zvážíme obtížnost zdolání konkrétních překážek, prostorové možnosti a počet žáků. Překážkovou dráhu mohou žáci překonávat individuálně (jeden žák překonává překážky, ostatní čekají, až budou na řadě) nebo můžeme zvolit tak zvaný proudový provoz (při použití proudového provozu, dochází k zapojení všech žáků, při němž všichni žáci obíhají současně překážky, které zdolávají různým způsobem). Ve školní výchově pro maximální využití času právě volíme proudový provoz. Učitel vždy stojí tak, aby viděl a měl přehled o všech stanovištích, a vypomáhá u té nejrizikovější.

Zde uvádím několik překážkových drah, které lze využívat.

Cílová skupina: 6+

Pomůcky: Bosu, švédská bedna, žíněnka, kladina, gymnastický koberec, žebřiny, kruhy, pěnové podložky, můstek, překážky na přeskakování/podlézání, kužely, lavička, gymball, lano, balon, prolézací tunel, švihadlo, hrazda, deska s kolečky

Místo: Tělocvična

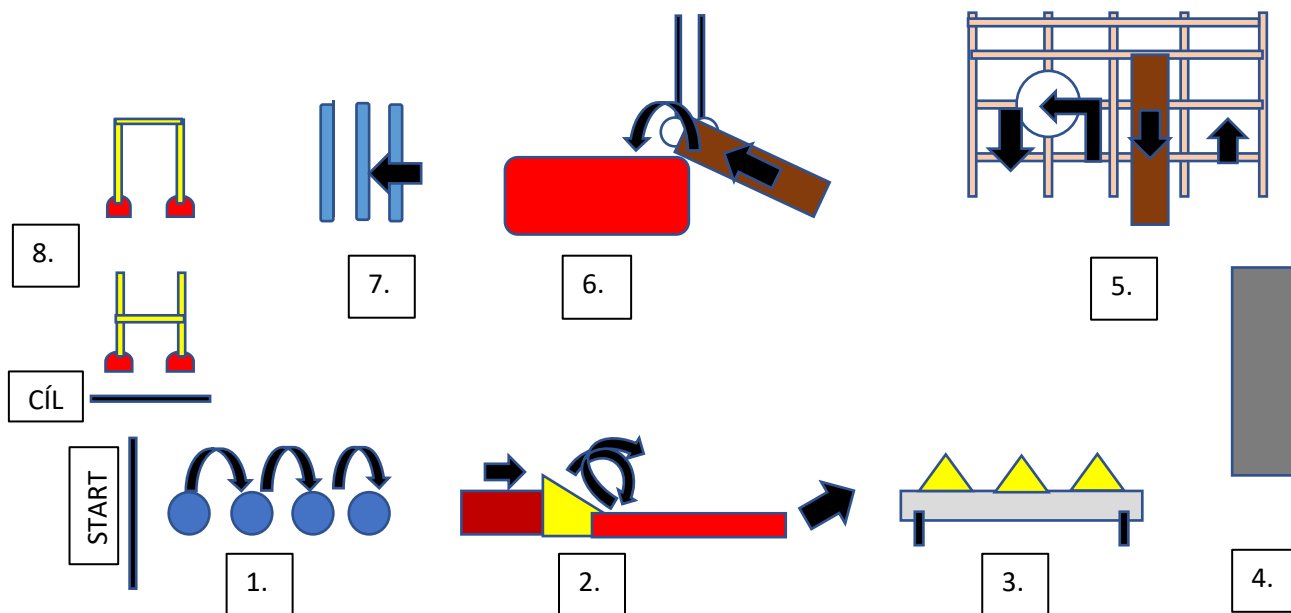
Provedení: Připravíme všechny stanoviště překážkové dráhy. Žáky pečlivě seznámíme s úkoly a poučíme o bezpečnosti.

### Varianta č. 1

#### Překážková dráha – jednotlivci

Žáci vybíhají ze startovní čáry:

1. překážka – přeskakat 4 položené bossy
2. překážka – vylézt na můstek a provést kotoul, dopadáme do žíněnky
3. překážka – projít kladinu, na které jsou položeny kužely
4. stanoviště – válet sudy na koberci, žák má natažené ruce a drží balon
5. stanoviště – vylézt na žebřiny, sklouznout se po lavičce dolů, vylézt na vyznačenou úroveň, prolézt upevněnou obruč, slézt dolů
6. stanoviště – zaháknutá lavička za kruhy, žáci vylezou, skočí dolů do dopadové žíněnky (duchna)
7. stanoviště – proběhnout pěnové podložky
8. stanoviště – podlézt/přeskočit atletické překážky



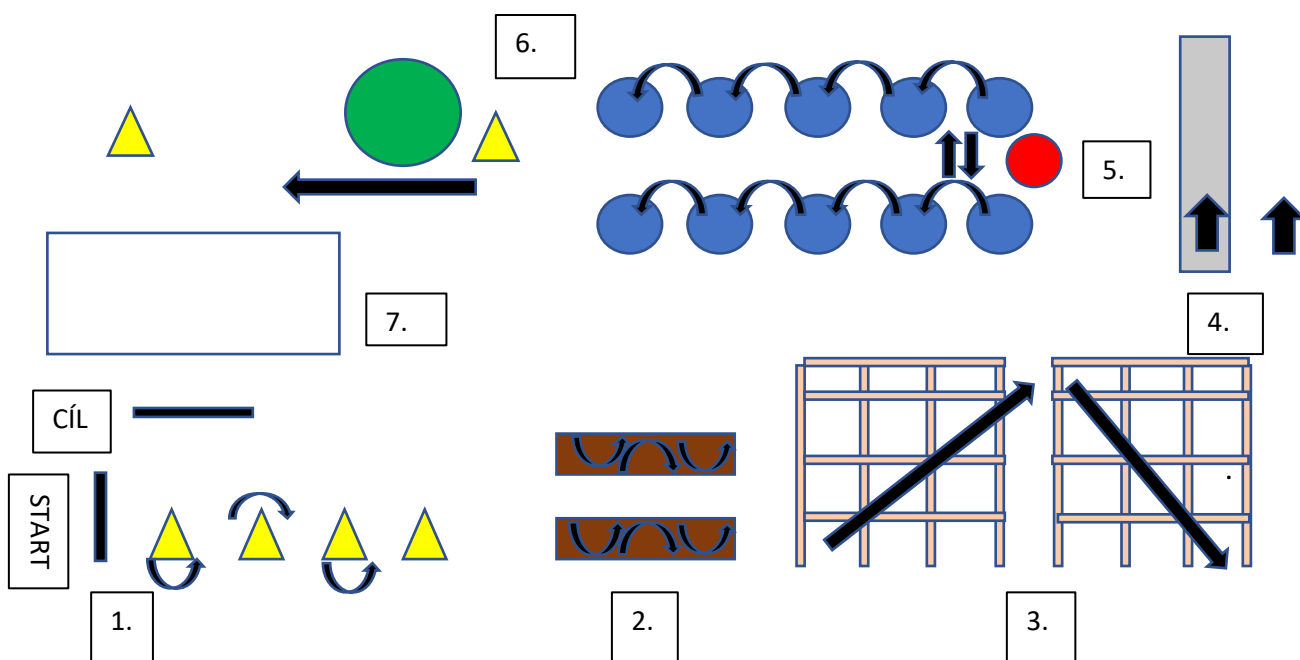
Obrázek 45 - Překážková dráha – jednotlivci, 1. varianta (zdroj: vlastní, 2024)

## Varianta č. 2

### Překážková dráha – dvojice

Žáci vyběhají ze startovní čáry: v druhém kole dochází k výměně rolí.

1. překážka – projít slalom kolem kuželů v pozici „trakař“, žák A: vzpor ležmo, žák B: drží žaka „A“ v oblasti kolen a udává rychlost tempa.
2. překážka – postavíme dvě lavičky 1 metr od sebe, u lavičky žáci provedou vzpor stojmo bočně, dlaně položí na lavičku, nohama se odráží a přeskakují snožmo na druhou stranu lavičky.
3. překážka – přelézt žebřiny diagonálně směrem nahoru a diagonálně směrem dolů
4. překážka – žák A: stojí pod kladinou a předvádí cviky.  
- žák B: prochází po kladině a snaží se napodobovat cviky, druhé kolo výměna.
5. překážka – žáci ve dvojici přeskakují bossy a při tom si přihrávají míč.
6. překážka – žáci stojí zády k sobě, mezi sebou mají gymball, který se snaží udržet, provedou podřep a přechází z bodu X do bodu Y.
7. skok přes švihadlo, než se uvolní místo na dráze, minimálně 20 přeskoků.



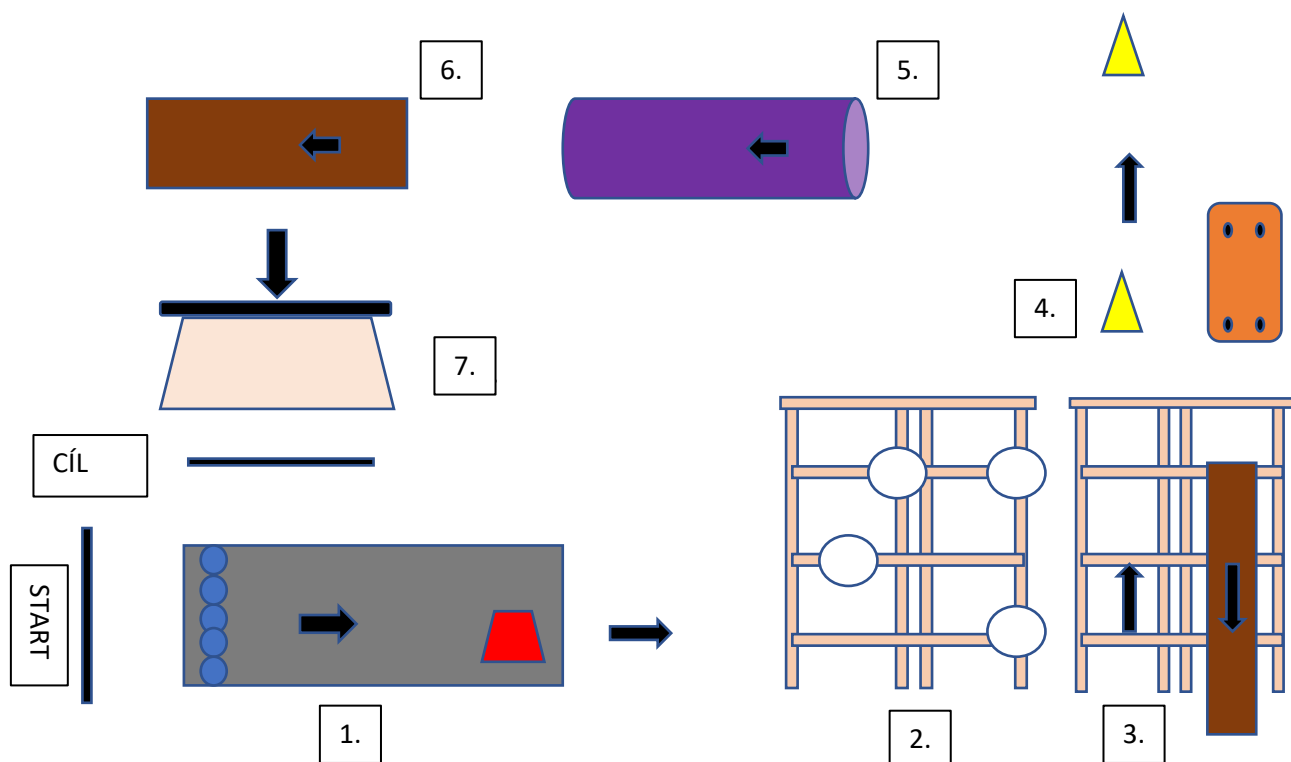
Obrázek 46 - Překážková dráha – dvojice, 2. varianta (zdroj: vlastní, 2024)

### Varianta č. 3

#### Překážková dráha: „trávicí soustava“

Žáci vyběhají ze startovní čáry:

1. překážka – „ústa“ - žák z bodu A vezme míček a běží na vyznačené místo do bodu B a snaží se trefit míček do kyblíku.
2. překážka – „zuby“ - žák poleze po žebřinách, na nichž budou zvýrazněna místa, kterými musí prolézt.
3. překážka – „jíceň“ - žák vyleze po žebřinách na úroveň lavičky a sklouzne se dolů.
4. překážka – „žaludek“ - žák si lehne na desku, která je připevněna ke kolečkům, rukama se odstrkává z bodu A do bodu B.
5. překážka – „tenké střevo“ - žák se snaží prolézt tunel.
6. překážka – „tlusté střevo“ - žák si lehá na lavičku, kterou překoná klouzáním se po břiše.
7. překážka – „konečník“ - žák vyskočí na švédskou bednu a seskočí dolů do obruče.



Obrázek 47 - Překážková dráha „trávicí soustava“, 3. varianta (zdroj: vlastní, 2024)

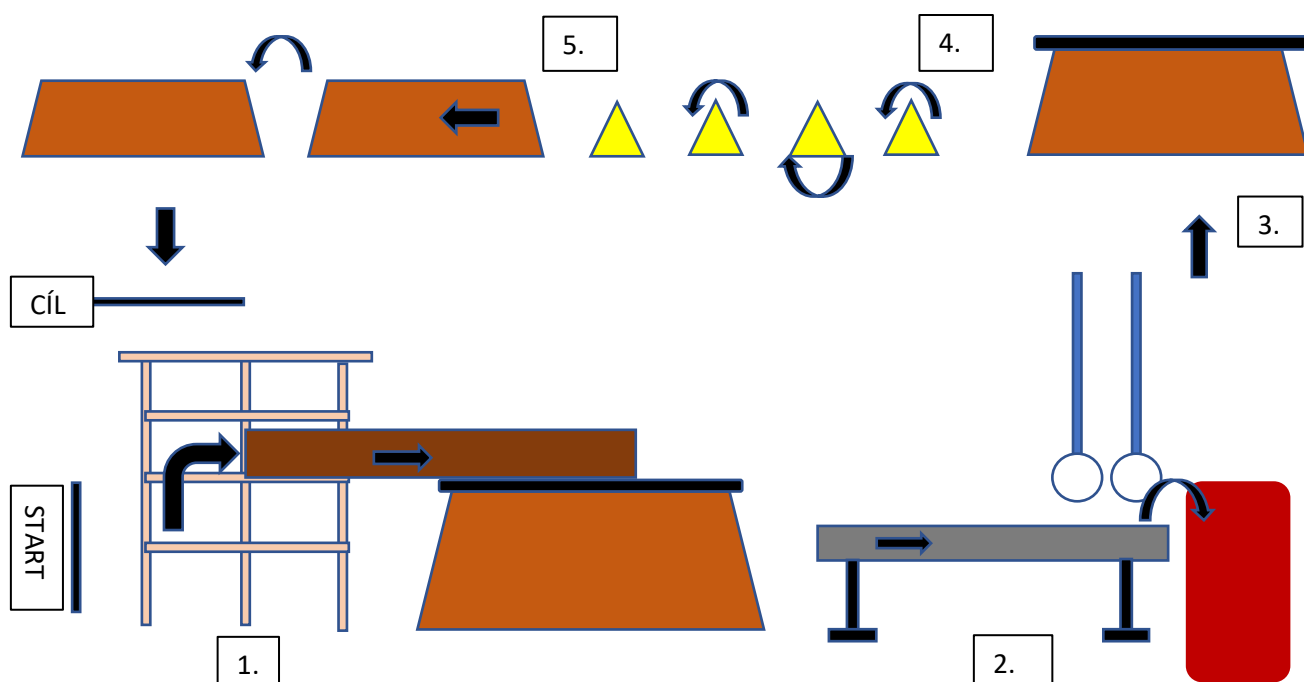
#### Varianta č. 4

##### Překážková dráha: „parkour“

Žáci vyběhají ze startovní čáry:

1. překážka – žák vyleze po žebřinách na úroveň zaháknuté lavičky, lavička je jedním koncem zaháknuta za žebřiny a druhým koncem upevněna na švédské bedně, projde lavičku, seskočí ze švédské bedny na zem, proběhne pod lavičkou.
2. překážka – žák vyleze na kladinu, chytne se obručí, zhoupne se a dopadá do duchny.
3. překážka – žák provede převal přes sníženou švédskou bednu.
4. překážka – žák proběhne slalom kolem kuželů.
5. překážka – v řadě za sebou tři snížené švédské bedny, žák na ně vyleze a přeskakuje z jedné na druhou.





Obrázek 48 - Překážková dráha „parkour“, 4. varianta (zdroj: vlastní, 2024)

## Diskuze

Mým hlavním cílem v bakalářské práci je uvedení souboru gymnastických her a činností zábavnou a motivační formou, vhodnou pro žáky na základní škole. Tento soubor obsahuje pohybové aktivity, které je možno zařadit do programu výuky dětí mladšího a staršího školního věku. Cvičení jsou obohacena o využití tradičních i netradičních pomůcek. V současné době dochází v rámci škol k postupnému snižování zapojovat formy gymnastiky do hodin tělesné výchovy.

V teoretické části své práce jsem se zaměřil na získání co nejširších informací o gymnastice, dělení gymnastiky a sportovní gymnastice. Dále jsem popisoval mladší a starší školní věk. Zdůraznil jsem a vystihnul, jak k dané věkové kategorii přistupovat a jaké pohybové aktivity a formy je vhodné pro cílovou skupinu zvolit.

V praktické části je obsažen soubor gymnastických cvičení a her, které lze využívat v tělocvičně v hodinách tělesné výchovy, ale mohou také sloužit jako předloha pro trenéry zařazovat gymnastická herní cvičení do tréninkových jednotek. Myslím si, že tento soubor cvičení může být užitečný pro vedoucí skupin a týmů, kteří chtějí zatraktivnit své tréninky nebo jiné sportovní aktivity. Stejně tak může být prospěšný pro děti, které se těchto cviků účastní, protože jim přinese zábavu, radost a odreagování.

Výběr gymnastických hravých cvičení jsem si sám vyzkoušel. Dívka v starším školním věku, která mi asistovala při fotodokumentaci, si všemi těmito činnostmi prošla a její zpětná vazba byla pozitivní.

## Závěr

Gymnastika je souborem tělesných cvičení, která slouží hlavně k rozvoji lidského těla. Důležité je také připomenout, že gymnastiku lze využívat jako průpravu ke všem sportovním odvětvím na všech výkonnostních úrovních a ve všech věkových kategoriích. Bohužel gymnastika na základních i středních školách pomalu mizí. Velkým problémem je fakt, že u žáků mladšího i staršího školního věku se čím dál tím častěji potýkáme s nedostatkem jakékoliv formy sportu či jiné pohybové aktivity. Já osobně si myslím, že je velmi důležité, aby do školní tělesné výchovy byla zařazena gymnastika a různá gymnastická cvičení, protože v tomto věkovém období, kterému se v bakalářské práci věnuji, si děti vytvářejí a získávají určité pohybové návyky. Je obecně známo, že mladší školní věk je zlatým věkem motorického učení, tudíž dítě v tomto vývojovém období si pohybové dovednosti osvojuje nejrychleji a nejsnadněji.

Jedním z důvodů, proč gymnastika z hodin tělesné výchovy mizí, může být právě nekompetentnost a neschopnost učitele žáky naučit něco nového z této oblasti, nebo jejich strach ze zvyšujícího se rizika úrazu v hodinách tělesné výchovy při využití gymnastického náradí a náčiní. Dalším důvodem může být obava z poskytování správné dopomoci a případné záchrany. Děti se pak, jak jsem již výše zmiňoval, bojí možného úrazu, nemají plnou důvěru v učiteli a nedokážou překonat strach, protože jejich zkušenost s gymnastikou je často kvůli učiteli negativní.

Gymnastika je přitom velmi důležitou všestrannou přípravou pro sport, který mladou generaci a budoucí potencionální sportovce oslovuje. Dle Křištofiče (2004) se jedná o prostředek pohybové inteligence a já s tímto jeho výrokem naprosto souhlasím. Pokud zvolíme správná cvičení a pravidelně cvičíme, gymnastika zlepšuje fyzickou zdatnost a vede k optimálnímu rozvoji a udržení zdraví člověka. Napomáhá také mimo jiné ke správnému držení těla a správným pohybovým stereotypům a návykům.

Svou práci jsem se na základě těchto faktů rozhodl zaměřit na pomoc učitelům v tělesné výchově, ale i trenérům v této oblasti. Chtěl bych svou prací změnit pohled na gymnastiku a ukázat, že se dá realizovat bezpečně, jednoduše a hrou.

Celkové zpracování bakalářské práce bylo pro mě přínosné. Vlastní tvorba praktické části s fotodokumentací vybraných cvičení byla velmi inspirativní. To pouze potvrzuje, že tyto cviky budou vhodné pro žáky mladšího a staršího školního věku jako zábavná aktivita, což bylo jedním z cílů této práce. Doufám, že se do budoucna přístup učitelů ke gymnastice změní a bude kladen větší důraz na její důležitost.

## **Resumé**

V teoretické části své práce se snažím především shromáždit co nejširší škálu informací o gymnastice, konkrétně sportovní gymnastice. Dále popíšu mladší školní věk a starší školní věk. Dále zdůrazním a nastíním, jak přistupovat ke konkrétní věkové skupině a jaké pohybové aktivity a formy jsou vhodné pro výběr této cílové skupiny.

Praktická část představuje sbírku gymnastických her a aktivit v zábavnou a motivační formou vhodná pro žáky základních škol. Tato kolekce obsahuje pohybové aktivity, které lze začlenit do učebních osnov pro děti mladšího i staršího školního věku. Cvičení jsou obohacena o použití tradičního i netradičního vybavení.

## **Summary**

In the theoretical part of my work, primarily to gather as broad a range of information as possible about gymnastics, specifically sports gymnastics. Furthermore, I will describe the younger school age and the older school age. In the theoretical section, I will emphasize and outline how to approach the specific age group and what physical activities and forms are suitable for selecting this target audience.

The practical part presents a collection of gymnastic games and activities in an entertaining and motivational format suitable for elementary school students. This collection includes physical activities that can be incorporated into the curriculum for children of both younger and older school age. The exercises are enriched by the use of both traditional and non-traditional equipment.

## Seznam použité literatury

1. BLAŽEJ, Adam a Katarína KOSTOLANSKÁ. (2020). *Flow ve sportu: o budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1392-7.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-819-7.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. (2011). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělání*. Praha: Raabe. ISBN 978-86307-88-6.
4. HÁJKOVÁ, Jana. (2020). *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-188-3.
5. HAVEL, Zdeněk. (2010). *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. ISBN 978-80-8083-950-5.
6. HACKER, Patty, Eric MALMBERG a Jim NANCE. (1996). *Gymnastics fun a games*. ISBN 0-88011-557-2.
7. HERCIG, Stanislav a Ladislav HARVÁNEK. (1996). *Repetitorium gymnastiky*. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-259-7.
8. HUIZINGA, Johan. (2000) *Homo ludens. O původu kultury ve hře*. Praha: Dauphin. ISBN 80-7272-020-1.
9. JEDLIČKA, Richard. (2001) *Psychosociální vývoj dítěte a jeho poruchy z hlediska hlubinné psychologie: psychoanalytická propedeutika pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-729-0070-6.
10. KAVKOVÁ, Alice. (2019) *Retrohraní*. Brno: CPress. ISBN 978-80-264-2787-2.
11. KOS, Bohumil. (1992). *Zábavná cvičení. I.* Praha: Olympia. ISBN 80-7033-180-1.
12. KOS, Bohumil. (1990) *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 60-119-89
13. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-1006-4
14. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. (2009). *Gymnastika. 2. vyd.* Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1733-6.
15. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
16. MĚKOTA, Karel., a NOVOSAD, Jiří. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0981-X
17. MITCHELL, Debby, Barbara DAVIS a Raim LOPEZ, (2002). *Teaching fundamental gymnastics skills*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 978-0-7360-0124-3.
18. NADEAU, Michael. (2003). *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. 1. vyd. Praha: Portál s.r.o. ISBN 80-7178-712-4.
19. NOVOTNÁ, Lenka. HŘÍCHOVÁ, Miloslava. MIŇHOVÁ, Jana. (2012). *Psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 978-80-261-0115-4.
20. OPATŘILOVÁ, Dagmar. (2003). *Pedagogická intervence v raném a předškolním věku u jedinců s dětskou mozkovou obrnou*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3242-1.
21. PERIČ, Tomáš. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 80-247-0908-2.
22. PERIČ, Tomáš. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2118-7.

23. PERIČ, Tomáš. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.
24. RYCHTECKÝ, Antonín. FIALOVÁ, Ludmila. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-718-4659-7.
25. ŘÍČAN, Pavel. (2006). *Cesta životem – vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portal. ISBN 80-7367-124-7.
26. SKOPOVÁ, Marie. ZÍTKO, Miroslav. (2006). *Základní gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-246-0973-8.
27. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. (2022). *Základní gymnastika*. 4., upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-5386-0.
28. SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246.1602-5.
29. SVATONĚ, Vratislav. (1992). *Gymnastika metodicky a hrou*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-900925-4-3.
30. SVATONĚ, Vratislav a Miroslav ZÍTKO. (1992). *Gymnastika metodicky a hrou: metodické listy akrobatické a nářad'ové gymnastiky pro děti mladšího školního věku: metodická příručka pro učitele základní školy*. Olomouc: Hanex. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-900-9254-3.
31. THOROVÁ, Kateřina. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
32. VACULÍKOVÁ, Pavlína a kol. (2011). *Nebojme se gymnastiky*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5622-0.
33. VÁGNEROVÁ, Marie. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.
34. VÁGNEROVÁ, Marie. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
35. VRCHOVECKÁ, Pavlína. (2020). *Gymnastika jednoduše a hrou*. Technická univerzita v Liberci, Studentská 1402/2, Liberec. ISBN 978-80-7494-530-4.
36. ZUMR, Tomáš. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2065-9.

## Seznam obrázků

Obrázek 1 - Podpor ležmo (zdroj: vlastní, 2024) .....	27
Obrázek 2 - Soutěž o míč v podporu ležmo (zdroj: vlastní, 2024).....	27
Obrázek 3 - Vzpor ležmo (zdroj: vlastní, 2024).....	28
Obrázek 4 - Vzpor ležmo na P/L ruce (zdroj: vlastní, 2024) .....	28
Obrázek 5 - Soutěž o získání míče ve vzporu ležmo (zdroj: vlastní, 2024).....	28
Obrázek 6 - Podřep s rukama v týl (zdroj: vlastní, 2024) .....	29
Obrázek 7 - Soutěž o získání míče v podřepu s rukama v týl (zdroj: vlastní, 2024).....	29
Obrázek 8 - Vzpor ležmo, přihrávání míče z bodu A do bodu B (zdroj: vlastní, 2024) .....	30
Obrázek 9 - Výchozí pozice ve visu (zdroj: vlastní, 2024).....	31
Obrázek 10 - Přednos skrčmo (zdroj: vlastní, 2024).....	31
Obrázek 11 - Přednožit vpravo (zdroj: vlastní, 2024).....	32
Obrázek 12 - Předání míče dvojici (zdroj: vlastní, 2024) .....	32
Obrázek 13 - Přednožit vlevo (zdroj: vlastní, 2024) .....	32
Obrázek 14 - Prolézací cvičení na žebřinách (zdroj: vlastní, 2024).....	33
Obrázek 15 - Klouzáni ve stoji na koberečku (zdroj: vlastní, 2024).....	34
Obrázek 16 - Klouzáni ve vzporu podřepmo na koberečku (zdroj: vlastní, 2024) .....	34
Obrázek 17 - Klouzáni ve stoji (zdroj: vlastní, 2024) .....	35
Obrázek 18 - Klouzáni sed zkřížný skrčmo, levou přes (zdroj: vlastní, 2024) .....	35
Obrázek 19 - Skoky přes švihadlo/obruč snožmo vpřed (zdroj: vlastní, 2024) .....	36
Obrázek 20 - Skoky přes švihadlo/obruč P noha (zdroj: vlastní, 2024).....	37
Obrázek 21 - Skok přes švihadlo formou „vejece“ (zdroj: vlastní, 2024) .....	37
Obrázek 22 - Ocásky, švihadla za pasem (zdroj: vlastní, 2024) .....	38
Obrázek 23 - Stoj na L/P se skrčením přednožmo či únožmo P/L (zdroj: vlastní, 2024) .....	38
Obrázek 24 - Výchozí postavení cvičení (zdroj: vlastní, 2024) .....	39
Obrázek 25 - Přeskoky s velkým švihadlem (zdroj: vlastní, 2024).....	39
Obrázek 26 - Přeskok velkého švihadla snožmo (zdroj: vlastní, 2024) .....	40
Obrázek 27 - Přeskok velkého švihadla vzpor ležmo (zdroj: vlastní, 2024).....	40
Obrázek 28 - Gymnastické štafety, 1. varianta (zdroj: vlastní, 2024).....	41
Obrázek 29 - Gymnastické štafety, 2. varianta (zdroj: vlastní, 2024).....	42
Obrázek 30 - Gymnastické štafety, 3. varianta (zdroj: vlastní, 2024).....	43
Obrázek 31 - Gymnastické štafety, 4. varianta (zdroj: vlastní, 2024).....	44
Obrázek 32 - Gymnastické štafety, 5. varianta (zdroj: vlastní, 2024).....	44
Obrázek 33 – „Modifikovaná vrabčí honička“ (zdroj: vlastní, 2024).....	45
Obrázek 34 – „Mrazík“ (zdroj: vlastní, 2024).....	46
Obrázek 35 – „židličkovaná“ (zdroj: vlastní, 2024).....	47
Obrázek 36 - Stoj P/L s přednožením L/P (zdroj: vlastní, 2024) .....	47
Obrázek 37 - Překážkový sed L/P (zdroj: vlastní, 2024) .....	48
Obrázek 38 – „Pendl“ (zdroj: vlastní, 2024) .....	49
Obrázek 39 – „Pendl“ (zdroj: vlastní, 2024) .....	49
Obrázek 40 – Formace „pyramida“ (zdroj: vlastní, 2024) .....	50
Obrázek 41 - Podřep na bosu (zdroj: vlastní, 2024).....	51
Obrázek 42 - Rovnovážná soutěž v podřepu (zdroj: vlastní, 2024) .....	51
Obrázek 43 - Stoj P/L na bosu (zdroj: vlastní, 2024).....	52
Obrázek 44 - Rovnovážná soutěž stoj P/L (zdroj: vlastní, 2024).....	52
Obrázek 45 - Překážková dráha – jednotlivci, 1. varianta (zdroj: vlastní, 2024).....	54
Obrázek 46 - Překážková dráha – dvojice, 2. varianta (zdroj: vlastní, 2024) .....	55
Obrázek 47 - Překážková dráha „trávicí soustava“, 3. varianta (zdroj: vlastní, 2024).....	56

Obrázek 48 - Překážková dráha „parkour“, 4. varianta (zdroj: vlastní, 2024) .....	57
---	----

## **Přílohy**

Příloha 1 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Filipa Mukšnábla.....	65
Příloha 2 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Anety Veselé. ....	66
Příloha 3 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Františka Mourka. ....	67
Příloha 4 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Kateřiny Zemanové. ....	68
Příloha 5 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Lindy Švátorové. ....	69
Příloha 6 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Anny Kalistové.....	70



Příloha 1 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Filipa Muknšnábla.

SOUHLAS S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ/VIDEÍ OSOBY

Jméno a příjmení: FILIP MUKNŠNÁBL

Datum narození: 13.2.2002

Bydliště: MĚSTO PETROVICKÉ 30

Souhlasím s tím, aby autor, pořídil a uveřejnil fotografie/videozáznamy mé osoby, popř. mého nezletilého dítěte. Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií/videí, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné), a to zejména následujícím způsobem:

Pořizovatel je oprávněn užít fotografie a videa pro účely tvorby bakalářské práce.

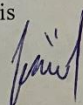
Souhlasím s tím, že fotografie může být změněna, použita jako součást díla souborného nebo může být použita pouze její část.

Současně s tím poskytnu k výše uvedenému účelu své shora uvedené osobní údaje (dále jen „údaje“) a souhlasím s tím, aby pořizovatel, případně další fyzické či právnické osoby, jimž pořizovatel poskytne licenci k užití fotografií, tyto údaje zpracovávali formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V Pezom dne 4.4.2024

Podpis



Podpis oprávněného zástupce

Příloha 2 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Anety Veselé.

SOUHLAS S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ/VIDEÍ OSOBY

Jméno a příjmení: ..... *Aneta Veselá* .....  
Datum narození: ..... *9.8.2002* .....  
Bydliště: ..... *Nová 923, Sušice* .....

Souhlasím s tím, aby autor, pořídil a uveřejnil fotografie/videozáznamy mé osoby, popř. mého nezletilého dítěte. Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií/videí, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné), a to zejména následujícím způsobem:

Pořizovatel je oprávněn užít fotografie a videa pro účely tvorby bakalářské práce.

Souhlasím s tím, že fotografie může být změněna, použita jako součást díla souborného nebo může být použita pouze její část.

Současně s tím poskytuji k výše uvedenému účelu své shora uvedené osobní údaje (dále jen „údaje“) a souhlasím s tím, aby pořizovatel, případně další fyzické či právnické osoby, jimž pořizovatel poskytne licenci k užití fotografií, tyto údaje zpracovávali formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V ..... *Plzni* ..... dne ..... *4.4.2024* .....

Podpis

*Veselá*

Podpis oprávněného zástupce

Příloha 3 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Františka Mourka.

SOUHLAS S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ/VIDEÍ OSOBY

Jméno a příjmení: František Mourka  
Datum narození: 11.12.2001  
Bydliště: Jana Šurny 454, Brno 60202

Souhlasím s tím, aby autor, pořídil a uveřejnil fotografie/videozáznamy mé osoby, popř. mého nezletilého dítěte. Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií/videí, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné), a to zejména následujícím způsobem:

Pořizovatel je oprávněn užit fotografie a videa pro účely tvorby bakalářské práce.

Souhlasím s tím, že fotografie může být změněna, použita jako součást díla souborného nebo může být použita pouze její část.

Současně s tím poskytnu k výše uvedenému účelu své shora uvedené osobní údaje (dále jen „údaje“) a souhlasím s tím, aby pořizovatel, případně další fyzické či právnické osoby, jimž pořizovatel poskytne licenci k užití fotografií, tyto údaje zpracovávali formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V Brně dne 4.4.2024

Podpis

Mourka

Podpis oprávněného zástupce

Příloha 4 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Kateřiny Zemanové.

SOUHLAS S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ/VIDEÍ OSOBY

Jméno a příjmení: ..... KATEŘINA ZEMANOVÁ .....

Datum narození: ..... 9.10.2001 .....

Bydliště: ..... PRAŽSKA 187, KLATOVY .....

Souhlasím s tím, aby autor, pořídil a uveřejnil fotografie/videozáznamy mé osoby, popř. mého nezletilého dítěte. Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií/videí, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné), a to zejména následujícím způsobem:

Pořizovatel je oprávněn užít fotografie a videa pro účely tvorby bakalářské práce.

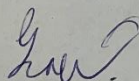
Souhlasím s tím, že fotografie může být změněna, použita jako součást díla souborného nebo může být použita pouze její část.

Současně s tím poskytuji k výše uvedenému účelu své shora uvedené osobní údaje (dále jen „údaje“) a souhlasím s tím, aby pořizovatel, případně další fyzické či právnické osoby, jimž pořizovatel poskytne licenci k užití fotografií, tyto údaje zpracovávali formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V ..... PLZLW1 ..... dne ..... 4.4. 2024 .....

Podpis



Podpis oprávněného zástupce

Příloha 5 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Lindy Švátorové.

SOUHLAS S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ/VIDEÍ OSOBY

Jméno a příjmení: Linda Švátorová

Datum narození: 3.12.2014

Bydliště: 2. km u nuda Wintzra 23, PLZEŇ

Souhlasím s tím, aby autor, pořídil a uveřejnil fotografie/videozáznamy mé osoby, popř. mého nezletilého dítěte. Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií/videí, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné), a to zejména následujícím způsobem:

Pořizovatel je oprávněn užít fotografie a videa pro účely tvorby bakalářské práce.

Souhlasím s tím, že fotografie může být změněna, použita jako součást díla souborného nebo může být použita pouze její část.

Současně s tím poskytuji k výše uvedenému účelu své shora uvedené osobní údaje (dále jen „údaje“) a souhlasím s tím, aby pořizovatel, případně další fyzické či právnické osoby, jimž pořizovatel poskytne licenci k užití fotografií, tyto údaje zpracovávali formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V Plzeň dne 4.4.2024

Podpis

Podpis oprávněného zástupce

Příloha 6 - Souhlas ke zpracování osobních údajů formou pořízení a zveřejnění fotografií v bakalářské práci Anny Kalistové.

SOUHLAS S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ/VIDEÍ OSOBY

Jméno a příjmení: ..... ANNA KALISTOVÁ  
Datum narození: ..... 2.1. 2009  
Bydliště: ..... ÚTUVICE 196, 732 09

Souhlasím s tím, aby autor, pořídil a uveřejnil fotografie/videozáznamy mé osoby, popř. mého nezletilého dítěte. Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií/videí, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné), a to zejména následujícím způsobem:

Pořizovatel je oprávněn užít fotografie a videa pro účely tvorby bakalářské práce.

Souhlasím s tím, že fotografie může být změněna, použita jako součást díla souborného nebo může být použita pouze její část.

Současně s tím poskytnu k výše uvedenému účelu své shora uvedené osobní údaje (dále jen „údaje“) a souhlasím s tím, aby pořizovatel, případně další fyzické či právnické osoby, jimž pořizovatel poskytne licenci k užití fotografií, tyto údaje zpracovávali formou jejich shromažďování a uložení v souladu se zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, v platném znění.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V ..... PLZNI ..... dne ..... 25. 4. 2024

Podpis

Podpis oprávněného zástupce