

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA V TĚLESNÉ
VÝCHOVĚ PRO 2. STUPEŇ ZŠ
(VIDEOPROGRAM)

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Monika Žandová

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor Vy-Tv

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2013

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

Plzeň, 10. duben 2013

.....

Monika Žandová

Děkuji vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za odborné rady a konzultace. Dále děkuji řediteli školy 21. ZŠ Plzeň Mgr. Martinu Prokopovi za umožnění natočení hrubého materiálu a učitelkám Mgr. Veronice Peškové a Mgr. Kláře Čajkovičové za spolupráci při vlastním natáčení a získání souhlasů od rodičů. Zvláště děkuji Bc. Štefanu Krafčikovi za pomoc při práci s kamerou.

OBSAH

1	ÚVOD	5
2	CÍL A ÚKOLY	6
2.1	CÍL.....	6
2.2	ÚKOLY	6
3	SENZITIVNÍ OBDOBÍ VE VÝVOJI DĚTSKÉ MOTORIKY	7
4	CHARAKTERISTIKA PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ	9
5	ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA	10
5.1	CHARAKTERISTIKA:.....	10
5.2	SOUBOR CVIKŮ:	10
6	ROZVOJ REAKTIBILITY	12
6.1	CHARAKTERISTIKA:.....	12
6.2	SOUBOR CVIKŮ:	12
7	BALANČNÍ PRŮPRAVA	14
7.1	CHARAKTERISTIKA:.....	14
7.2	SOUBOR CVIKŮ:	14
8	ODRAZOVÁ PRŮPRAVA	16
8.1	CHARAKTERISTIKA:.....	16
8.2	SOUBOR CVIKŮ:	16
9	ROZVOJ SILOVÉ OBRATNOSTI	18
9.1	CHARAKTERISTIKA:.....	18
9.2	SOUBOR CVIKŮ:	18
10	TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	20
11	DISKUZE	38
12	ZÁVĚR	40
13	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	41
14	RESUME	42
15	SUMMARY	42

1 ÚVOD

V dnešní době se v hodinách tělesné výchovy věnuje stále méně času všestrannému cvičení. Ačkoliv nalezneme poměrně dost literatury týkající se této problematiky, ne vždy je kvalitně zpracovaná a snadno pochopitelná pro cílenou skupinu uživatelů – učitelů základních škol.

Jednotlivá průpravná cvičení netvoří základ jen jednoho konkrétního sportovního odvětví, ale slouží jako prostředek ke zlepšení pohybových dispozic každého sportovce. Učí nás vnímat a ovládat své tělo a svou roli hrají také při osvojování správných pohybových stereotypů. Využití těchto cvičení je velmi široké. Nejčastěji bývají zařazována u začátečníků. Obzvlášť na základní škole, v hodinách tělesné výchovy, je nutné u dětí rozvíjet všestrannost. Z tohoto důvodu jsem vytvořila videoprogram zaměřený na problematiku motoricko-funkční přípravy v tělesné výchově.

Důležité kritérium pro sestavení cvičení použitých v této práci, pro mě byly zvláštnosti jednotlivých senzitivních období ve vývoji dětské motoriky. Nesmí dojít k přetížení organismu vlivem špatného výběru cviků. Provedení jednotlivých cvičení se musí co nejvíce blížit dokonalé podobě.

Tento soubor průpravných cvičení zvýší efektivitu nácviku nových dovedností a poslouží žákům jako vhodný pohybový základ do budoucího života. Někomu možná otevře cestu ke stále lepším sportovním výsledkům a hlavně zájmu o pohyb, ať už v podobě rekreační nebo závodní formy.

K vytvoření této práce mě přivedla vzpomínka na mé začátky v oddíle běžeckého lyžování. Trenér vždy upřednostňoval dlouholetou všeobecnou přípravu zahrnující průpravné cviky, před specializovanou, na kterou došlo až v období dorostu, přičemž se z ní ta všeobecná nevytratila nikdy. Výsledkem této jeho snahy je můj kladný vztah ke sportu.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 CÍL

Cílem diplomové práce je vytvoření metodického videoprogramu, který bude obsahovat průpravná cvičení z motoricko-funkční přípravy v tělesné výchově pro žáky 2. stupně ZŠ.

2.2 ÚKOLY

1. Výběr a zařazení jednotlivých průpravných cvičení z motoricko-funkční přípravy tělesné výchovy.
2. Příprava technického scénáře k metodickému videoprogramu.
3. Natočení a zpracování materiálu do formy DVD.

3 SENZITIVNÍ OBDOBÍ VE VÝVOJI DĚTSKÉ MOTORIKY

Podstatou lidské motoriky jsou předpoklady pro rozvoj obratnosti, rychlosti, pohyblivosti. Až poté se projevuje statická síla. Období, které je pro rozvoj těchto pohybových funkcí nejvhodnější, je v literatuře nazýváno jako senzitivní období. Obecně je přijímaná teze, že dlouhodobou přípravou jedinec dosáhne vyšší úrovně výkonnosti než akcelerovaný jedinec, který je vedený specializovaně bez funkční připravenosti. Na základě této teze uvádím následující poznatky, které se vztahují k jednotlivým věkovým kategoriím (Křištofič, 2006).

Období 9. – 10. let: v tomto období dochází k rozvoji vizuálního vnímání (odhad vzdálenosti, rychlosti, rozlišení figury na pozadí, aj.), které přispívá k rozvoji orientačních schopností. V rámci programu tréninku pro děti je vhodné zapojovat trampolínu, balancování na kladině, apod. Kolem 9. roku dítěte jsou překonávány i potíže s diferenciací pravé a levé ruky. S pomocí testů laterality lze určit, který směr otáčení je pro dané dítě přirozenější (Křištofič, 2006).

Období 10. – 11. let: v tomto období dochází ke zdokonalení nervové regulace svalových činností, která nám umožňuje zvýšit efektivitu tréninkového úsilí. Dovednosti, které se děti v tomto období naučí, se stávají stabilními a trvalými. Podstatnou roli v tomto období hrají i instrukce od učitele, kterým děti rozumí na základě předešlých pohybových zkušeností. Doporučuje se zařazovat výbušné hry, u kterých je prioritou dynamika pohybu (Křištofič, 2006).

Nejvhodnější tréninkové prostředky v tomto období jsou: cvičení ve dvojici, různé formy skokových cvičení, dlouhá lana, cvičení se švihadly, atd. (Perič, 2008).

Období 11. – 12. let: motorická kontrola je již dobudována a je vhodné navyšovat počet dovedností s důrazem na účelnou techniku. Děti v tomto věku mají na vyšší úrovni i duševní aktivitu, která jim umožňuje větší schopnost soustředit se. Rovnovážné schopnosti dosahují kolem 13. roku dítěte svého vrcholu a jsou srovnatelné s úrovní u dospělých (Křištofič, 2004).

Období 12. – 15. let: mnoho odborníků se shoduje na tom, že svalová síla je trénovatelná a zvyšuje se téměř lineárně. S rychlým růstem dochází k jejímu prudkému nárůstu. Je nutné zmínit, že je podstatný rozvoj mezisvalové koordinace, nežli nárůst svalové síly. Proto by také měli v pohybové zátěži převládat dynamické a vedené pohyby před výdržemi. Jako vhodné tréninkové prostředky jsem ve své praktické části zvolila cvičení s využitím hmotnosti vlastního těla (Křištofič, 2006).

4 CHARAKTERISTIKA PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ

Motoricko-funkční příprava je tvořena komplexem dílčích příprav se specifickým posláním. Každá z nich zastřešuje rozvoj určitých pohybových funkcí, které se vzájemně prolínají a podporují. Dle Křištofiče (2004) je hlavním cílem motoricko-funkční přípravy všestranný rozvoj pohybových funkcí. To je míněno ve smyslu hesla „naučit se účelně pohybovat“, který by neměl být redukován na přístup „učit se cvikům“. Hlavním kritériem výběru jednotlivých cvičení nejsou pravidla, ale přínos vlastního cvičení pro rozvoj dané pohybové funkce. Autor vnímá motoricko-funkční přípravu jako „stavební materiál“ pro vytvoření technických návyků a mechanismů přenosu těchto návyků do konkrétních pohybových dovedností (Křištofič, 2004).

V následující knize s názvem Pohybová příprava dětí (2006) uvádí Křištofič, že je podstatná všestranná pohybová příprava. Důležité je stanovení si cílů, kterých lze dosáhnout gymnastickou přípravou. Mezi tyto cíle řadíme například rozvoj vnímání pohybů a poloh, formování korektního držení těla, rozvoj koordinačních schopností, flexibility a mnoho dalších.

Perič v knize Sportovní příprava dětí (2008) rozděluje tréninková cvičení do několika skupin. Jako první uvádí cvičení všeobecné rozvíjející. Jejich pohybová struktura úzce souvisí s danou problematikou. Jako příklad lze uvést cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti nebo silové obratnosti. Cílem těchto cvičení je rozvoj všeobecných pohybových schopností a dovedností. Druhou skupinou tréninkových cvičení je takzvané cvičení speciální. Hlavním úkolem těchto cvičení je zlepšení úrovně finálního provedení závodního výkonu a pomáhají také zlepšovat jednotlivé aspekty výkonu (techniku, taktiku apod.) Příkladem můžou být některá balanční nebo odrazová průpravná cvičení.

5 ZPEVNŮVACÍ PRŮPRAVA

5.1 Charakteristika:

Cílem průpravy je dosažení maximálního celkového zpevnění těla a tím současně i zamezení nežádoucích souhybů jednotlivých tělesných segmentů. Ke cvičení využíváme nejčastěji druhou osobu a jako zátěž využíváme váhu vlastního těla a gravitační zákon. Pro zpestření jsou vhodné různé pomůcky, např. medicinbal nebo jiné náčiní a nářadí (Křištofič, 2004).

5.2 Soubor cviků:

➤ **Přítlaky**

Cvičenec zaujme stoj spatný, vzpaží, vtočí ruce dovnitř, dlaně vzhůru. Učitel působí postupným tlakem shora na dlaně cvičence. Při správném postavení a zpevnění nesmí dojít k prohnutí v bederní oblasti nebo k vysazení. Cvičení je vhodné především pro děti, učí se při něm zpevněnému postoji.

➤ **Poskoky odrazem snožmo**

Série skoků vpřed bez přerušení. V průběhu cvičení není kladen důraz na rychlost pohybu vpřed, ale na dynamiku odrazu – cvičenec má hlavu mezi pažemi, v žádném případě nesmí dojít ke zvětšení bederní lordózy.

➤ **Deska**

Cvičenec je v poloze zpevněného lehu na zádech, ruce podél těla, dvojice uchopí cvičence za kotníky a zvedne ho nad podložku zhruba do výše boků (podložky se dotýká pouze zadní část ramen a krk, hlava je v mírném předklonu, tělo v toporném držení bez vysazení). Dvojice střídavě uchopuje cvičence jen za pravý nebo levý kotník.

➤ **Velbloud**

Výchozí poloha je podpor na předloktích ležmo. Úkolem je postupně se nahrbit a po krátké výdrž (3 s) se vrátit zpět do rovné výchozí polohy. Cvičení se provádí opakovaně a jeho význam je v celkovém zpevnění a uvědomování si této polohy.

➤ **Polomiska**

Sed pokrčmo, vzpažit, plynulý přechod do tzv. „polomisky“ (hlava a ruce jsou cca 20 cm nad podložkou, nohy na podložce), výdrž 3 s a zpět. Při dalším provádění polomisky cvičenec dopne pravou nohu, výdrž 3 s a zpět, stejně i na druhou nohu, a naposledy dopne obě nohy tak, že drží v poloze celé „misky“ (nohy i paže a hlava jsou cca 20 cm nad podložkou).

➤ **Převaly v lehu**

V lehu na zádech zvedne cvičenec současně hlavu, ruce, ramena a nohy cca 15 cm nad podložku a postupně se převaluje na levý bok, břicho, pravý bok a zpět na záda. V průběhu převalování se nesmí ruce, nohy ani hlava dotknout podložky. Cvičit může současně větší počet dětí. Provádíme plynulý pohyb. Cvičení napomáhá k celkovému zpevnění držení těla.

6 ROZVOJ REAKTIBILITY

6.1 Charakteristika:

Jde o reakci na určitý podnět, taktilní, akustický nebo optický. Funkce této průpravy spočívá v její komplexnosti a prověřuje senzorické, řídicí i motorické funkce. Soustředíme se především na vnímání situace, její vyhodnocení a následnou pohybovou reakci. Nejúčelnější metoda rozvoje je soutěživá a herní forma cvičení, například různé obměny štafetových běhů a využití náčiní jako např. míč, dřevěné tyče nebo švihadlo (Křištofič, 2004).

6.2 Soubor cviků:

➤ Štafetové soutěže

Start ze sedu na optický signál – na žíněnce kotoul vpřed – poskoky po 1 noze k metě – oběhnout a co nejrychleji zpět.

➤ Dlouhá švihadla - průběh

Dvě svázaná švihadla, jeden konec přivázaný k žebřinám. Po roztočení švihadla je úkolem pro cvičence probíhat středem na druhou stranu ve směru otáčení švihadla.

➤ Přejít z lehu do stoje

Cvičenec na povel co nejrychleji vstane z polohy lehu na zádech bez pomoci rukou (nesmí se dotknout země). Ve cvičení je využita gravitace jako přirozený odpor.

➤ Chytání padajícího předmětu – švihadlo

Cvičenec stojí v úzkém stoji rozkročném, vzpaží, oběma rukama drží stočené švihadlo. V této poloze provede hrudní záklon a švihadlo pustí. Prudce se předkloní a chytí švihadlo mezi nohama ještě před dopadem na zem.

➤ **Rychlá výměna pozic**

Dvojice cvičenců stojí proti sobě a každý drží v jedné ruce tyč kolmo opřenou o zem. Na povel cvičenci pustí tyče a vzájemně si vymění pozice tak, aby zachytili tyče ještě před jejich pádem.

➤ **Reakce na signály**

Cvičenci běhají volně po tělocvičně, reagují na akustické signály: 1 písknutí otočka o 360°, 2 písknutí běh pozadu, 3 písknutí co nejrychleji na nejbližší žebřinu

7 BALANČNÍ PRŮPRAVA

7.1 Charakteristika:

Balanční cvičení aktivují hluboký stabilizační systém páteře, který se výrazně podílí na držení těla a na koordinaci našich pohybů. Pomocí cviků z této průpravy rozvíjíme schopnost dosáhnout poměrně obtížné polohy bez maximálního svalového úsilí nebo setrvat v labilní poloze. Pro nácvik využíváme zmenšenou plochu opory, např. kladinu nebo otočenou lavičku, v jednodušší formě lze využít i čáry na zemi v tělocvičně. Vhodné jsou různé balanční pomůcky, tedy s nestabilní opěrnou plochou. Zařazujeme statické, vedené i dynamické pohyby a doporučuje se modifikace v podobě omezení sensorických vjemů jako např. zavření očí během provádění cviku (Křištofič, 2004)

7.2 Soubor cviků:

➤ Chůze po otočené lavičce

Cvičenec chodí po otočení lavičce. Cvičení stimuluje rovnovážné funkce.

➤ Přihrávky na lavičce

2 lavičky proti sobě, 2 cvičenci běží cvaalem každý po své lavičce a přihrávají si proti sobě míčem

➤ Stoj na medicinbalu

Cvičenec stojí na jedné noze na medicinbalu, mírně přednoží pravou, upaží.

➤ Vzpor klečmo

Vzpor klečmo – zanožit L – vzpažit P s výdrží 3 s a zpět, výměna

➤ Víření

Cvičenci se uchopí za ruce, nohy posunou co nejbližší k sobě, zpevní celé tělo a pozvolna dopnou ruce. V této poloze se oba současně krátkými přešlapy na místě roztočí

kolem pomyslné osy, která prochází spojenýma rukama a spojnicí mezi špičkami obou cvičenců. Cvičenci musí koordinovat své pohyby a vzájemně se vyvažovat.

➤ **Pavouček ve dvojici**

Cvičenci se v sedu roznožném pokrčmo opřou ploskami nohou o sebe a chytí se za ruce. Pozvolna dopnou nohy a balancují v této labilní poloze.

8 ODRAZOVÁ PRŮPRAVA

8.1 Charakteristika:

Cílem průpravy je zkvalitnění kondičních a koordinačních schopností pro odraz. Princip kvalitního odrazu spočívá v současném zapojení svalů dolních a horních končetin, v závislosti na tom, o jaký druh skoku se jedná. Do cvičení zařazujeme pestré modifikace přeskočení překážek a využíváme různá nářadí – švédská bedna, lavičky, odrazový můstek, trampolína nebo žebřiny. Z náčiní jsou vhodné pomůcky např. švihadlo nebo obruče (Křištofič, 2004).

8.2 Soubor cviků:

➤ Poskoky mezi obručemi

Obruče jsou položeny na zemi střídavě vpravo a vlevo. Úkolem cvičence je odrazy střídno nož sériově bez zastavení přeskakovat mezi obručemi.

➤ Vícenásobné přeskoky přes čáru se švihadlem

Klasické přeskoky odrazem snožmo na místě přes čáru nebo položené švihadlo (vpravo – vlevo)

➤ Přeskoky přes rozestavené lavičky

Lavičky rozestavené po tělocvičně. Cvičenci mají za úkol postupně všechny snožmo přeskakat s meziskokem na lavičku.

➤ Kaskáda

Jednotlivé díly švédské bedny jsou položeny střídavě za sebou na šířku a na výšku. Cvičenec musí položené díly bedny přeskočit a postavené prolézt.

➤ Dvojice s jedním švihadlem

Dvojice cvičenců stojí vedle sebe a každý drží v ruce jeden konec švihadla. Úkolem je v tomto postavení roztočit švihadlo a současně přeskakovat.

➤ **Dlouhá švihadla - přeskok**

Dvě svázaná švihadla nebo lano. Po roztočení švihadla je úkolem pro cvičence správně načasovat start, postavit se ke švihadlu bokem, přeskočit ho a rychle odběhnout pryč.

9 ROZVOJ SILOVÉ OBRATNOSTI

9.1 Charakteristika:

Cílem průpravy je za pomoci optimální svalové aktivity, provést předem určený pohybově náročný cvik. K zvládnutí tohoto pohybu je zapotřebí dobrá senzorická, řídicí i motorická funkce jedince. Silovou obratnost procvičujeme za proměnlivých okolních podmínek s měnícím se zadáním úkolu. Pohybová cvičení by se měla obsahovat koordinační, balanční, posilovací a kondičně-koordinační cviky (Křištofič, 2004).

9.2 Soubor cviků:

➤ Pavouček

Cvičenec se ze vzporu dřepmo rozkročného pokrčením paží zapře oběma lokty o prohloubeniny na vnitřních stranách kolenních kloubů a pozvolna přenese váhu těla na ruce (nohy jsou nad podložkou). V této labilní poloze se snaží balancovat a setrvat minimálně 5 s.

➤ Přesahy

V sedu roznožném cvičenec upaží a zvedne nohy cca 10 cm nad podložku. Z této labilní polohy se naklání střídavě vlevo a vpravo, jako by chtěl uchopit předmět stranou od něj a nemohl na něj dosáhnout. Balancování v krajních polohách je cca 3 s, cvičenec se koordinovanou svalovou aktivitou brání přepadnutí a dotyku země rukou.

➤ Stan

Cvičenci se v lehu na zádech pokrčmo zapřou ploskami nohou o sebe, zvednou boky a zpevní celé tělo tak, že dolní končetiny a trup jsou v přímce. Ruce se opírají o podložku a zvyšují stabilitu této polohy.

➤ Sklapky

Z lehu na zádech provede cvičenec dynamické složení (ruce se dotknou špiček), následuje stejně rychlé otevření a převal vpravo přes leh na břicho opět do lehu na zádech. Následuje další složení a stejný převal vlevo.

➤ **Odvalování**

Cvičenec se v šikmé poloze opře dlaněmi o stěnu (nohy jsou dále odstěny než ramena) a postupně se odvaluje v daném směru tak, aby paže hlava, trup i dolní končetiny byly neustále v přímce (minimálně jedna ruka je neustále v kontaktu se stěnou a jedna noha s podložkou).

➤ **Výstupy rukama na medicinbal ve vzporu ležmo**

Cvičenec je ve výchozí poloze vzporu ležmo. Postupně provádí výstupy rukama na medicinbal a vrací se zpět na zem. Během cvičení nesmí dojít k prohnutí v bederní oblasti a povolení břišních svalů.

10 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

název: Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově pro 2. stupeň ZŠ (videoprogram)

obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

cílová skupina: Výukový videoprogram je zaměřen na cviky vybraných pohybových příprav, určených zejména pro žáky 2. stupně ZŠ. Proto by mohl posloužit především učitelům tělesné výchovy na 2. stupni základních škol, popř. cvičitelům, lektorům a trenérům zvolené věkové kategorie.

stručný obsah: Ve výukovém programu nalezneme jednoduché cviky z vybraných příprav, zaměřené dle cílové skupiny uživatelů – žáků 2. stupně ZŠ. Z jednotlivých příprav se jedná o přípravu zpevňovací, balanční a odrazovou, dále rozvoj reaktivity a silové obratnosti. Program obsahuje správné technické provedení cviků, pohled na celou třídu jako důkaz, že je cvik proveditelný i ve větším počtu žáků a také zdůraznění nejčastěji se vyskytujících chyb. Všechna cvičení jsou díky své jednoduchosti a organizační nenáročnosti vhodná k použití jako doplňková cvičení.

rok vzniku: 2013

délka programu: 35 min

formát záznamu: DVD

autor: Monika Žandová

scénář: Monika Žandová

kamera: Štefan Krafcik

střih a technické zpracování: Monika Žandová

hudba a efekty: Monika Žandová

režie: Monika Žandová

účinkovali: žáci 21. ZŠ Plzeň, Hana Samková, Klára Čajkovičová, Monika Žandová

čas	obraz	zvuk, komentář
0:00:00 – 0:00:05	Standardní filmové titulky, Titulek 2, písmo: Arial Black obyčejné, vel.: 55 Nadpis a název DVD – motoricko-funkční příprava v tělesné výchově pro 2. stupeň ZŠ (videoprogram)	
0:00:05 – 0:00:17	Menu: komiks – vedlejší 16x9, písmo: Arial CE tučně, vel.: 22 Úvodní menu s výběrem z 6 kapitol: úvod, zpevňovací průprava, rozvoj reaktibility, balanční průprava, odrazová průprava, rozvoj silové obratnosti	
0:00:17 – 0:00:24	Poskoky odrazem snožmo	Úvod: Tento výukový videoprogram je zaměřen na motoricko-funkční přípravu v tělesné výchově pro 2. stupeň ZŠ. Pro lepší přehlednost je video rozděleno do pěti kapitol. Každá kapitola představuje jednu vybranou průpravu. V každé z ní jsou jednoduché cviky, zaměřené dle cílové skupiny uživatelů – tedy žáků 2. stupně ZŠ. Z jednotlivých průprav se jedná o zpevňovací, balanční a odrazovou, dále rozvoj reaktibility a silové obratnosti. Jednotlivá cvičení zasahují svým technickým provedením do více průprav. Nelze říci, že
0:00:24 – 0:00:31	Převaly v lehu	
0:00:31 – 0:00:41	Rychlá výměna pozic	
0:00:41 – 0:00:51	Dlouhá švihadla - průběh	
0:00:51 – 0:01:02	Přihrávky na lavičce	
0:01:02 – 0:01:10	Stoj na medicinbalu	
0:01:10 – 0:01:16	Kaskáda	
0:01:16 – 0:01:25	Poskoky mezi obručemi	
0:01:25 – 0:01:30	Pavouček	
0:01:30 – 0:01:37	Výstupy rukama na medicinbal	

		<p>potřebujeme zpevnit tělo pouze při zpevňovací přípravě a při balančním cvičení už nikoliv. Všechna cvičení se navzájem prolínají a nelze je striktně oddělovat. Program obsahuje správné technické provedení cviků, pohled na celou třídu jako důkaz, že je cvik proveditelný i ve větším počtu žáků a také zdůraznění nejčastěji se vyskytujících chyb. Všechna cvičení jsou díky své jednoduchosti a organizační nenáročnosti vhodná k použití také jako doplňková cvičení.</p>
0:01:37 – 0:01:52	<p>Standardní filmové titulky, Titulek 2, písmo: Arial Black obyčejné, vel.: 55, 36</p> <p>Zpevňovací příprava: poskoky odrazem snožmo, Přítlaky, Deska, Velbloud, Polomiska, Převaly v lehu</p>	V pozadí hudba
0:01:52 – 0:02:08	<p>Titulek: „poskoky odrazem snožmo“</p> <p>Poskoky odrazem snožmo – správné provedení</p>	<p>Série skoků vpřed bez přerušení. V průběhu cvičení není kladen důraz na rychlost pohybu vpřed, ale na dynamiku odrazu – cvičenec má hlavu mezi pažemi, v žádném případě nesmí dojít ke zvětšení bederní lordózy.</p>
0:02:08 - 0:02:27	Poskoky odrazem snožmo - třída	V pozadí hudba
0:02:27 - 0:02:58	Poskoky odrazem snožmo - jednotlivec	<p>V pozadí hudba</p> <p>Při odrazu i doskoku vidíme nežádoucí</p>

		bederní prohnutí vlivem nedostatečně zpevněného těla
0:02:58 - 0:03:08	Standardní filmové titulky, Titulek 2, písmo: Arial Black obyčejné, vel.: 55, 48 Nejčastější chyby: zvětšení bederní lordózy při odrazu i doskoku	V pozadí hudba
0:03:08 - 0:03:23	Titulek: „přítlaky“ Přítlaky – správné provedení	Cvičenec zaujme stoj spatný, vzpaží, vtočí ruce dovnitř, dlaně vzhůru. Spolužák působí postupným tlakem shora na dlaně cvičence. Při správném postavení a zpevnění nesmí dojít k prohnutí v bederní oblasti nebo k vysazení. Cvičení je vhodné především pro děti, učí se při něm zpevněnému postoji.
0:03:23 - 0:03:35	Přítlaky - třída	V pozadí hudba
0:03:35 - 0:03:48	Přítlaky - dvojice	Zde se dvojice vyvarovala zásadních chyb
0:03:48 - 0:03:58	Nejčastější chyby: vysazení a prohnutí pánve vlivem nedostatečného zpevnění	V pozadí hudba
0:03:58 - 0:04:15	Titulek: „deska“ Deska – správné provedení	Cvičenec je v poloze zpevněného lehu, připaží. Dvojice uchopí cvičence za kotníky a zvedne ho nad podložku zhruba do výše boků (podložky se dotýká pouze zadní část ramen a krk, hlava je v mírném předklonu, tělo v toporném držení bez vysazení). Dvojice střídavě uchopuje cvičence jen

		za pravý nebo levý kotník.
0:04:15 - 0:04:56	Deska - třída	V pozadí hudba
0:04:56 - 0:05:19	Deska – dvojice	Vidíme správné provedení cviku až na částečné uvolnění těla ke konci cvičení
0:05:19- 0:05:29	Nejčastější chyby: vysazení vlivem nedostatečné tonizace těla, roznožení	V pozadí hudba
0:05:29 - 0:05:55	Titulek: „velbloud“ Velbloud – správné provedení	Výchozí poloha je podpor na předloktích ležmo. Úkolem je postupně se nahrbit a po krátké výdrži se vrátit zpět do výchozí polohy. Cvičení se provádí opakovaně a jeho význam je v celkovém zpevnění a uvědomování si této polohy.
0:05:55 - 0:06:26	Velbloud - třída	V pozadí hudba
0:06:26 - 0:06:47	Velbloud - jednotlivec	Chybou je zde lehký záklon hlavy a tím způsobený menší rozsah pohybu
0:06:47 - 0:06:57	Nejčastější chyby: zvětšená bederní lordóza vlivem nedostatečné aktivace břišních svalů	V pozadí hudba
0:06:57 - 0:07:30	Titulek: „polomiska“ Polomiska – správné provedení	Výchozí polohou je sed pokrčmo, vzpažit. Pohyb je zahájen plynulým přechodem do tzv. „polomisky“ (hlava a ruce jsou cca 20 cm nad podložkou, nohy stále na podložce), výdrž 3 s a zpět. Při dalším provádění polomisky cvičenec zároveň dopne pravou nohu, následuje výdrž 3 s a zpět, stejné cvičení provede i na druhou nohu. Při dalším provedení dopne obě nohy tak, že drží v poloze celé „misky“(nohy,

		paže a hlava jsou cca 20 cm nad podložkou). Po výdrži se vrátí zpět do výchozí polohy.
0:07:30 - 0:07:52	Polomiska – třída	V pozadí hudba
0:07:52 - 0:08:12	Polomiska - jednotlivec	Žákyně se vyvarovala větším chybám a udržela zpevněné břišní svalstvo
0:08:12 – 0:08:22	Nejčastější chyby: neudržení bederní části páteře na podložce, povolené břišní svalstvo	V pozadí hudba
0:08:22 – 0:08:37	Titulek: „převaly v lehu“ převaly v lehu – správné provedení	Z výchozí polohy lehu zvedne cvičenec současně hlavu, ruce, ramena a nohy cca 15 cm nad podložku a postupně se převaluje na levý bok, břicho, pravý bok a zpět nazáda. V průběhu plynulého převalování se nesmí paže, nohy ani hlava dotknout podložky. Cvičit může současně větší počet dětí. Cvičení napomáhá k celkovému zpevnění držení těla.
0:08:37 – 0:08:57	převaly v lehu – třída	V pozadí hudba
0:08:57 – 0:09:16	převaly v lehu - jednotlivec	Žákyně neudrží zpevněné tělo po celou dobu cvičení a tak se jí dotýkají podložky postupně horní i dolní končetiny a hlava
0:09:16 – 0:09:26	Nejčastější chyby: dotyk paží, nohou nebo rukou o podložku, nedostatečné zpevnění celého těla	V pozadí hudba
0:09:26 – 0:09:41	Rozvoj reaktivity: štafetová soutěž, dlouhá švihadla – průběh, přechod z lehu do	V pozadí hudba

	stoje, chytání padajícího předmětu, rychlá výměna pozic, reakce na signály	
0:09:41 – 0:09:49	Titulek: „štafetová soutěž“ štafetová soutěž – správné provedení	Štafetovou soutěž zahajuje akustický signál, startovní poloha je sed – po doběhnutí k žíněnce následuje kotoul vpřed – poté poskoky po 1 noze k medicinbalu – a po jeho oběhnutí rychlý běh zpět na předávku v podobě dotyku rukou.
0:09:49 – 0:10:15	štafetová soutěž – třída	V pozadí hudba Na záběru vidíme chybu při předávce. Dále jak žák skákal po jedné noze v místě, kde už mohl běžet.
0:10:15 - 0:10:25	Nejčastější chyby: předčasný nebo pozdní start, nedodržení úseků a změn cviků	V pozadí hudba
0:10:25 - 0:10:34	Titulek: „dlouhá švihadla - průběh“ dlouhá švihadla - průběh – správné provedení	Dvě svázaná švihadla nebo lano. Po roztočení švihadla je úkolem pro cvičence správně načasovat start a probíhat středem na druhou stranu ve směru otáčení švihadla.
0:10:34 - 0:10:48	dlouhá švihadla – průběh – třída	V pozadí hudba U některých žáků je patrný špatně načasovaný start, případně pomalý průběh pod švihadlem
0:10:48 - 0:10:58	Nejčastější chyby: špatné načasování vyběhnutí, pomalý běh	V pozadí hudba
0:10:58 - 0:11:07	Titulek: „Přechod z lehu do stoje“	Cvičenec na povel co nejrychleji vstane z polohy lehu bez pomoci rukou (nesmí

	Přechod z lehu do stoje – správné provedení	se dotknout země). Ve cvičení je využita gravitace jako přirozený odpor.
0:11:07 - 0:11:17	Přechod z lehu do stoje – třída	V pozadí hudba
0:11:17 - 0:11:26	Přechod z lehu do stoje – jednotlivec	Žákyně zahajuje cvik rychle, ale zastaví pohyb chybně ještě před jeho úplným dokončením
0:11:26 - 0:11:36	Nejčastější chyby: předčasná nebo pozdní reakce, dotyk rukama o zem	V pozadí hudba
0:11:36 - 0:11:50	Titulek: „chytání padajícího předmětu“ chytání padajícího předmětu – správné provedení	Cvičenec stojí v úzkém stoji rozkročném, vzpaží, oběma rukama drží stočené švihadlo. V této poloze provede hrudní záklon a švihadlo pustí. Prudce se předkloní a chytí švihadlo mezi nohama ještě před jeho dopadem na zem.
0:11:50 - 0:12:08	chytání padajícího předmětu – třída	V pozadí hudba
0:12:08 - 0:12:21	chytání padajícího předmětu – jednotlivec	Při prvním provedení žákyně neudělala dostatečně velký hrudní záklon a švihadlo zpomalila hýžděmi
0:12:21 - 0:12:31	Nejčastější chyby: nedostatečný hrudní záklon, pomalý předklon	V pozadí hudba
0:12:31 - 0:12:39	Titulek: „Rychlá výměna pozic“ Rychlá výměna pozic – správné provedení	Dvojice cvičenců stojí proti sobě a každý drží v jedné ruce tyč kolmo opřenou o zem. Na povel cvičenci pustí tyče a vzájemně si vymění pozice tak, aby zachytili tyče ještě před jejich pádem.
0:12:39 - 0:12:58	Rychlá výměna pozic – třída	V pozadí hudba

0:13:58 - 0:13:15	Rychlá výměna pozic – dvojice	Zde vidíme pozdní starty dívky v bílém triku i její pomalý až klátivý přeběh
0:13:15 - 0:13:25	Nejčastější chyby: pozdní start, odstrčení se od tyče, pomalý přeběh	V pozadí hudba
0:13:25 - 0:13:45	Titulek: „reakce na signály“ reakce na signály – správné provedení	Cvičenci běhají volně po tělocvičně, reagují na akustické signály: 1 písknutí otočka o 360°, 2 písknutí běh pozadu, 3 písknutí co nejrychleji vyšplhají na nejbližší žebřinu
0:13:45 - 0:14:40	reakce na signály – třída	V pozadí hudba Nejčastější chybou je zde špatné vyhodnocení signálu
0:14:40 - 0:14:50	Nejčastější chyby: pomalé vyhodnocení a reakce na daný signál	V pozadí hudba
0:14:50 - 0:15:05	Balanční průprava: chůze po otočené lavičce, přihrávky na lavičkách, stoj na medicinbalu, vzpor na L klečmo, Víření, pavouček ve dvojici	V pozadí hudba
0:15:05 - 0:15:34	Titulek: „chůze po otočené lavičce“ chůze po otočené lavičce – správné provedení	Cvičenec zaujme vzpřímenou polohu a chodí po otočené lavičce. Cvičení stimuluje rovnovážné funkce.
0:15:34 - 0:15:51	chůze po otočené lavičce - třída	V pozadí hudba
0:15:51 - 0:16:02	chůze po otočené lavičce – jednotlivci	Žákyně jde poměrně rychle a ke konci lavičky ztrácí rovnováhu vlivem málo zpevněného těla
0:16:02 - 0:16:12	Nejčastější chyby: ztráta	V pozadí hudba

	rovnováhy, rychlá chůze, nedostatečně zpevněné tělo	
0:16:12 - 0:16:23	Titulek: „přihrávky na lavičkách“ přihrávky na lavičkách – správné provedení	2 lavičky proti sobě, 2 cvičenci běží cvalem každý po své lavičce a přihrávají si proti sobě míčem
0:16:23 - 0:16:53	přihrávky na lavičkách – třída	V pozadí hudba
0:16:53 - 0:17:09	přihrávky na lavičkách – dvojice	Zde se obě žákyně vyvarovaly zásadních chyb. Jen dívka v červeném triku dělá příliš opatrné, krátké kroky
0:17:09 - 0:17:19	Nejčastější chyby: ztráta rovnováhy způsobená uvolněním těla, pozdní reakce na přihrávku	V pozadí hudba
0:17:19 - 0:17:34	Titulek: „stoj na medicinbalu“ stoj na medicinbalu – správné provedení	Cvičene stojí na jedné noze na medicinbalu, mírně přednoží pravou, upaží. Snaží se o co nejdelší výdrž ve stoji.
0:17:34 - 0:17:55	stoj na medicinbalu – třída	V pozadí hudba
0:17:55 - 0:18:09	stoj na medicinbalu – jednotlivci	Díky zpevnění hlezenního kloubu i celého těla žák neztrácí rovnováhu a cvičení je tak provedeno správně
0:18:09 - 0:18:19	Nejčastější chyby: nízký svalový tonus těla, špatné rozložení váhy, nezpevněný hlezenní kloub	V pozadí hudba
0:18:19 - 0:18:43	Titulek: „vzpor na L klečmo“ vzpor na L klečmo – správné provedení	Výchozí poloha je vzpor klečmo – zanožit L – vzpažit P. Následuje výdrž a poté výměna nohou. Cvičenci se snaží vydržet v této nestabilní poloze bez dalších nežádoucích pohybů

0:18:43 - 0:19:13	vzpor na L klečmo – třída	V pozadí hudba
0:19:13 - 0:19:38	vzpor na L klečmo – jednotlivci	Během cvičení dochází k nadměrnému prohnutí v bederní oblasti páteře. To je způsobené příliš velkým zanožením a nedostatečným zpevněním břišních svalů
0:19:38 - 0:19:48	Nejčastější chyby: prohnutí v bederní části páteře vlivem velkého zanožení a nedostatečným zpevněním břišních svalů	V pozadí hudba
0:19:48 – 0:20:00	Titulek: „víření“ Víření – správné provedení	Cvičenci se uchopí za ruce, nohy posunou co nejbližší k sobě, zpevní celé tělo a pozvolna dopnou ruce. V této poloze se oba současně krátkými přešlapy na místě roztočí kolem pomyslné osy, která prochází spojenými rukama a spojnicí mezi špičkami obou cvičenců. Cvičenci musí koordinovat své pohyby a vzájemně se vyvažovat.
0:20:00 - 0:20:24	Víření – třída	V pozadí hudba
0:20:24 - 0:20:36	Víření – dvojice	Zpočátku nekoordinované pohyby dvojice jsou způsobeny pokrčenými pažemi jedné z dívek
0:20:36 - 0:20:46	Nejčastější chyby: vzájemná nevyváženost, nekoordinované pohyby, pokrčené paže	V pozadí hudba
0:20:46 - 0:20:53	Titulek: „pavouček ve dvojici“ pavouček ve dvojici – správné provedení	Cvičenci se v sedu roznožným pokrčmo opřou ploskami nohou o sebe a chytí se za ruce. Pozvolna dopnou nohy a balancují v této labilní poloze.

0:20:53 - 0:21:18	pavouček ve dvojici – třída	V pozadí hudba
0:21:18 - 0:21:27	pavouček ve dvojici – dvojice	Dvojice má lehce pokrčená kolena což je dáno nižší flexibilitou
0:21:27 - 0:21:37	Nejčastější chyby: koordinační nevyváženost dvojice, pokrčená kolena vlivem nižší flexibility	V pozadí hudba
0:21:37 - 0:21:52	Odrazová průprava: poskoky mezi obručemi, přeskoky přes švihadlo přes čáru, přeskoky přes lavičky, kaskáda, ve dvojici přes švihadlo, dlouhá švihadla - přeskok	V pozadí hudba
0:21:52 – 0:22:22	Titulek: „poskoky mezi obručemi“ poskoky mezi obručemi – správné provedení	Obruče jsou položeny na zemi střídavě vpravo a vlevo. Úkolem cvičence je odrazy střídnoož sériově bez zastavení mezi obručemi proskakovat.
0:22:22 – 0:22:14	poskoky mezi obručemi – třída	V pozadí hudba
0:22:14 – 0:22:24	poskoky mezi obručemi – jednotlivci	Na tomto záběru vidíme správně provedený cvik bez výrazných chyb
0:22:24 - 0:22:34	Nejčastější chyby: nedostatečný odraz, příliš rychlý běh, špatné načasování odrazu	V pozadí hudba
0:22:34 - 0:22:43	Titulek: „přeskoky přes švihadlo přes čáru“ přeskoky přes švihadlo přes čáru – správné provedení	Cvičenci provádí přeskoky odrazem snožmo na místě přes čáru (střídavě vpravo – vlevo)
0:22:43 - 0:23:02	přeskoky přes švihadlo přes čáru – třída	V pozadí hudba

0:23:02 - 0:23:16	přeskoky přes švihadlo přes čáru – jednotlivci	Žákyně se vyvarovala tvrdého doskoku na plná chodidla a po celou dobu skákání udržela dostatečný rozsah skoků
0:23:16 - 0:23:26	Nejčastější chyby: malý rozsah skoků stranou, nerytmičnost skoků, tvrdý doskok	V pozadí hudba
0:23:26 - 0:23:35	Titulek: „přeskoky přes lavičky“ přeskoky přes lavičky – správné provedení	Lavičky jsou různě rozestavěné po tělocvičně. Cvičenci mají za úkol postupně všechny lavičky přeskákat snožmo s meziskokem nebo bez meziskoku.
0:23:35 - 0:23:55	přeskoky přes lavičky – třída	V pozadí hudba
0:23:55 - 0:24:05	přeskoky přes lavičky – jednotlivci	Žákyně má dostatečný odraz na přeskočení lavičky a odráží se správně pouze ze špiček
0:24:05 - 0:24:15	Nejčastější chyby: nízký a málo dynamický odraz, došlap na plná chodidla	V pozadí hudba
0:24:15 - 0:24:28	Titulek: „kaskáda“ Kaskáda – správné provedení	Jednotlivé díly švédské bedny jsou položeny střídavě za sebou na šířku a na výšku. Cvičenec musí položené díly přeskočit a postavené díly prolézt.
0:24:28 - 0:25:17	Kaskáda – třída	V pozadí hudba
0:25:17 - 0:25:23	Kaskáda - jednotlivci	Nízký odraz při přeskoku je dán nevzpřímením těla, někteří žáci překonávají celou trať v příkrčení
0:25:23 - 0:25:33	Nejčastější chyby: nízký odraz, tvrdý doskok	V pozadí hudba
0:25:33 - 0:25:47	Titulek: „ve dvojici přes švihadlo“	Dvojice cvičenců stojí vedle sebe a každý drží v ruce jeden konec švihadla. Úkolem je v tomto postavení roztočit

	ve dvojici přes švihadlo – správné provedení	švihadlo a společně ho přeskakovat.
0:25:47 - 0:26:07	ve dvojici přes švihadlo – třída	V pozadí hudba
0:26:07 - 0:26:19	ve dvojici přes švihadlo – dvojice	Dívám se daří správně synchronizovat pohyb. Pomohlo jim i chycení se za ruce
0:26:19 - 0:26:29	Nejčastější chyby: příliš široký úchop, špatná synchronizace dvojice, různě vysoké skoky	V pozadí hudba
0:26:29 - 0:26:41	Titulek: „dlouhá švihadla - přeskok“ dlouhá švihadla - přeskok– správné provedení	Dvě svázaná švihadla nebo lano. Po roztočení švihadla je úkolem pro cvičence správně načasovat start, postavit se ke švihadlu bokem, přeskočit ho a rychle odběhnout pryč.
0:26:41 - 0:27:38	dlouhá švihadla – přeskok – třída	V pozadí hudba Na záběru vidíme několik nezdařených pokusů. Důvodem je špatné načasování startu, nevhodně zvolené místo k přeskoku a pozdní odběh
0:27:38 - 0:27:48	Nejčastější chyby: brzy nebo pozdě načasovaný odraz, nízký výskok, pomalé odběhnutí	V pozadí hudba
0:27:48 - 0:28:03	Rozvoj silové obratnosti: pavouček, přesahy, stan, sklapky, odvalování, výstupy rukama na medicinbal	V pozadí hudba
0:28:03 - 0:28:22	Titulek: „pavouček“ Pavouček – správné provedení	Výchozí poloha je vzpor dřepmo rozkročný. Cvičenec se pokrčením paží zapře oběma lokty o prohloubeniny na vnitřních stranách kolenních kloubů a povolna přenesse váhu těla na ruce tak, aby byly nohy nad podložkou. V této

		labilní poloze se snaží balancovat a setrvat co nejdéle.
0:28:22 - 0:28:51	Pavouček - třída	V pozadí hudba
0:28:51 - 0:29:04	Pavouček – jednotlivci	Na záznamu vidíme plynulé provedení cviku bez výrazných chyb
0:29:04 - 0:29:14	Nejčastější chyby: prudké nebo nedostatečné přenesení váhy na paže	V pozadí hudba
0:29:14 - 0:29:39	Titulek: „přesahy“ Přesahy – správné provedení	V sedu roznožném cvičenec upaží a zvedne nohy cca 10 cm nad podložku. Z této labilní polohy se naklání střídavě vlevo a vpravo, jako by chtěl uchopit předmět stranou od něj a nemohl na něj dosáhnout. Balancování v krajních polohách je s krátkou výdrží. Cvičenec se koordinovanou svalovou aktivitou brání přepadnutí a dotyku země rukou.
0:29:39 - 0:29:54	Přesahy – třída	V pozadí hudba
0:29:54 - 0:30:13	Přesahy – jednotlivci	Žákyně udržela po celou dobu zpevněné tělo a vyvarovala se tak veškerých chyb
0:30:13 - 0:30:23	Nejčastější chyby: přepadnutí a dotyk země rukou, nedostatečně zpevněné tělo, malý rozsah pohybu	V pozadí hudba
0:30:23 - 0:30:49	Titulek: „stan“ Stan – správné provedení	Cvičenci se v lehu na zádech pokrčmo zapřou ploskami nohou o sebe, zvednou boky a zpevní celé tělo tak, že dolní končetiny a trup jsou v přímce. Ruce se opírají o podložku a zvyšují stabilitu

		této polohy.
0:30:49 - 0:31:06	Stan – třída	V pozadí hudba
0:31:06 - 0:31:30	Stan - dvojice	Díky zpevnění těla se dvojici podařilo udržet v labilní poloze a provést cvik bez větších chyb
0:31:30 - 0:31:40	Nejčastější chyby: nedostatečné zvednutí boků, nízký svalový tonus těla	V pozadí hudba
0:31:40 - 0:31:54	Titulek: „sklapky“ sklapky – správné provedení	Z lehu na zádech provede cvičenec dynamické složení (ruce se dotknou špiček), poté stejně rychlé otevření a převal vlevo přes leh na břicho opět do lehu na zádech. Následuje další složení a stejný převal vpravo.
0:31:54 - 0:32:13	Sklapky – třída	V pozadí hudba
0:32:13 - 0:32:29	Sklapky – jednotlivci	Žák provedl bezchybné složení těla a následně převal. Nedostatečným zpevněním horní poloviny těla se mu však dotýkají paže chybně o podložku
0:32:29 - 0:32:39	Nejčastější chyby: nekoordinované složení, nezpevněné tělo při převalu	V pozadí hudba
0:32:39 - 0:33:05	Titulek: „odvalování“ odvalování – správné provedení	Cvičenec se v šikmé poloze opře dlaněmi o stěnu (nohy jsou dale od stěny než ramena) a postupně se odvaluje v daném směru tak, aby paže, hlava, trup I dolní končetiny byly neustále v přímce (minimálně jedna ruka je neustále v kontaktu se stěnou a jedna noha s podložkou).
0:33:05 - 0:33:29	Odvalování – třída	V pozadí hudba
0:33:29 - 0:33:47	Odvalování – jednotlivci	Zde vidíme nedostatečné zpevnění těla

		a jako důsledek toho nadměrné prohýbání v bederní části zad
0:33:47 - 0:33:57	Nejčastější chyby: nohy ve stejné vzdálenosti od stěny jako ramena, nadměrné prohýbání v bederní oblasti zad a krčení nohou v kolenou	V pozadí hudba
0:33:57 - 0:34:21	Titulek: „výstupy rukama na medicinbal“ výstupy rukama na medicinbal – správné provedení	Cvičenec je ve výchozí poloze vzpor ležmo. Postupně provádí výstupy rukama na medicinbal a vrací se zpět na zem. Během cvičení nesmí dojít k prohnutí v bederní oblasti a k povolení břišních svalů.
0:34:21 - 0:34:36	výstupy rukama na medicinbal – třída	V pozadí hudba
0:34:36 – 0:35:01	výstupy rukama na medicinbal - jednotlivci	Při pohledu z boku je patrné lehké vysazení pánve vlivem nedostatečného zpevnění břišních a hýžd'ových svalů
0:35:01 - 0:35:11	Nejčastější chyby: prohnutí v bederní části páteře, vysazení pánve, nedostatečné zpevnění břišních svalů	V pozadí hudba
0:35:11 – 0:35:16	Standardní filmové titulky, Titulek 2, písmo: Arial Black obyčejné, vel.: 28 Autor, scénář, režie, střih a tech. zpracování: Monika Žandová, kamera: Štefan Krafcik, hudba: Music of Alan Parsons Project, účinkovali: žáci 2. stupně ZŠ, Hana	V pozadí hudba

	Samková, Klára Čajkovičová, Monika Žandová	
--	---	--

11 DISKUZE

Při tvorbě videoprogramu jsme se po konzultaci s vedoucí práce rozhodly ke zpracování vybraných uvedených pohybových průprav. Zpracování všech průprav by bylo příliš časově náročné a domníváme se, že některá cvičení nejsou příliš vhodná právě pro zvolenou věkovou kategorii dětí. S ohledem na cílovou skupinu, tedy žáky 2. stupně základní školy, jsme zvolily pouze základní, jednoduché průpravy pro všeobecný rozvoj.

Po pečlivém zvolení pěti průprav jsem začala vybírat vhodná jednotlivá cvičení. Zaměřila jsem se především na jednoduchost pohybu a zároveň snadnou organizaci pro pedagoga. Každá z průprav obsahuje šest cvičení. Všechna jsou proveditelná hromadnou formou, přičemž jsem pro zpestření zařadila i cviky ve dvojicích.

Podle předem připraveného a konzultovaného technického scénáře jsem zrealizovala i samotné natáčení. To probíhalo zčásti v tělocvičně pedagogické fakulty a dále v tělocvičně na 21. ZŠ v Plzni. Po domluvě s ředitelem školy jsem měla k dispozici hodiny tělesné výchovy 6., 7. a 8. tříd dívek i chlapců. Nejprve jsem však potřebovala písemný souhlas od rodičů všech dětí o plánovaném natáčení. S tímto mi pomohly učitelky jednotlivých tříd a lístečky dětem s předstihem rozdaly. V některých třídách jsem se setkala s vyjádřením nesouhlasu. Tyto děti tak v záběru kamery nejsou a cvičení prováděli na okraji tělocvičny. Doma jsem se na video vždy podívala a případné chyby nebo nedostatky jsem přetočila a opravila. Natáčela jsem v průběhu jednoho měsíce a děti spolupracovaly výborně. Myslím, že je cvičení bavilo a na další připravovanou hodinu se těšily.

Poté už zbývalo zpracování natočeného materiálu. Nejprve jsem všechny záznamy roztřídila, sestříhala a poskládala do metodických řad. Dále jsem namluvila a vložila komentář a hudbu. Komentář jsem doplnila o textovou část s nejčastějšími chybami. Na závěr jsem vytvořila menu disku a celý film vypálila na DVD. K vytvoření tohoto videoprogramu jsem použila program Pinnacle Studio 15. Technické potíže při tvorbě programu jsem neměla téměř žádné.

Použila jsem domácí kameru i mikrofon na nahrávání a proto videoprogram nemůže kvalitou konkurovat profesionálním filmům. Nicméně si myslím, že je jeho

technická kvalita dostatečná pro plánované využití a přispěje ke stále častějšímu zařazování průpravných cvičení do hodin tělesné výchovy.

Domnívám se, že by bylo vhodné rozšíření tohoto tématu zpracováním kompletní specializované přípravy, tedy dalších průprav, využitelných především u pokročilých a starších žáků nebo u žáků ze sportovních tříd.

12 ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo vytvoření metodického videoprogramu, obsahujícího průpravná cvičení z motoricko-funkční přípravy v tělesné výchově pro žáky 2. stupně ZŠ. Součástí programu je správné technické provedení cviků a zdůraznění nejčastěji se vyskytujících chyb. Vlastním natáčením jsme došli k závěru, že uvedená cvičení jsou proveditelná a efektivní i ve větším počtu žáků a proto vhodná pro školní účely. Všechna cvičení jsou díky této své jednoduchosti a organizační nenáročnosti vhodná k použití samostatně ale i jako doplňková cvičení. Doufám, že tento výukový a didaktický materiál dobře poslouží zejména učitelům tělesné výchovy na 2. stupni základních škol, popř. cvičitelům, lektorům a trenérům zvolené věkové kategorie.

Myslím si, že se mi podařilo tento cíl splnit a věřím, že práce poslouží všem zájemcům o tuto činnost.

13 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. 1. vyd. Plzeň : Západočeská univerzita, 2001. 86 s. ISBN 80-7082-822-6.
2. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha : Grada publishing, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1636-4.
3. KRIŠTOFIČ, J., ŠNEBERGER, M. *Gymnastická příprava sportovce : 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha : Grada publishing, 2004. 187 s. ISBN 80-247-1006-4.
4. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. dopl. vyd. Praha : Grada publishing, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.

14 RESUME

Ve výukovém programu nalezneme jednoduché cviky z vybraných průprav, zaměřené dle cílové skupiny uživatelů – žáků 2. stupně ZŠ. Z jednotlivých průprav se jedná o průpravu zpevňovací, balanční a odrazovou, dále rozvoj reaktivity a silové obratnosti. Program obsahuje správné technické provedení cviků, pohled na celou třídu jako důkaz, že je cvik proveditelný i ve větším počtu žáků a také zdůraznění nejčastěji se vyskytujících chyb. Všechna cvičení jsou díky své jednoduchosti a organizační nenáročnosti vhodná k použití jako doplňková cvičení. Výukový videoprogram je zaměřen na cviky vybraných pohybových průprav, určených zejména pro žáky 2. stupně ZŠ. Proto by mohl posloužit především učitelům tělesné výchovy na 2. stupni základních škol, popř. cvičitelům, lektorům a trenérům zvolené věkové kategorie.

15 SUMMARY

In the tutorial, you can find simple exercises from selected training aimed according to the target group of users - students second Primary School. The individual training is a training strengthening, balance and reflection, the development reactivity power and skill. The program contains the correct technical execution of exercises, a look at the whole class to prove that exercise is feasible in higher number of pupils and also highlight the most common mistakes. All exercises are due to its simplicity and ease of the organizational suitable for use as a complementary exercise. Video tutorial is focused on selected physical training exercises, designed especially for students second Primary School. Therefore could be used for teachers of physical education at the second Primary Schools, respectively trainers and coaches selected ages.