

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Tematické bloky moderní gymnastiky v hodině tělesné výchovy na
1. stupni základní školy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Tereza Šanderová

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2024

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Plzni dne 12. dubna 2024

.....

Poděkování

Ráda bych zde poděkovala Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, cenné rady a vstřícný přístup po celou dobu zpracování diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala Mgr. Dagmar Černé a všem žákům základní školy Tyršova v Plzni, kteří se podíleli na realizaci všech činností zaměřených na moderní gymnastiku.

Anotace

Cílem práce je sestavení souboru čítající přibližně 20 činností zaměřených na tematické bloky moderní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Praktická část je koncipována do 2 hlavních bloků. V prvním bloku se zaměřím na základní pohyby moderní gymnastiky a na elementární techniku s náčiním. K moderní gymnastice neodmyslitelně patří hudební doprovod, kterému se budu věnovat právě ve druhém bloku činností. Naučené pohyby logicky seskládáme tak, abychom vytvořili zkrácenou gymnastickou sestavu.

Dílčím cílem práce je vyhodnocení dotazníkového šetření pojednávající o zkušenosti učitelů v této oblasti a zjištění, zda se moderní gymnastika v hodinách tělesné výchovy využívá.

Klíčová slova:

Tělesná výchova, děti mladšího školního věku, moderní gymnastika, gymnastické náčiní, hudební doprovod

Annotation

The paper aims to compile a set of approximately 20 activities which focus on thematic blocks of modern gymnastics in physical education classes at the first level of primary school. The practical part is designed in 2 main blocks. In the first block we focus on the basic movements of modern gymnastics and on the elementary technique with the apparatus. Modern gymnastics inherently includes musical support, on which we focus on in the second block of activities. We will logically put the movements we have learned together to create an abbreviated gymnastic routine.

A partial aim of the thesis is to evaluate a questionnaire survey dealing with teachers' experiences in this area and to find out whether modern gymnastics and its components are used in physical education classes.

Keywords: Physical education, children of younger school age, modern gymnastics, gymnastic equipment, musical accompaniment.

OBSAH

ÚVOD.....	7
1 TEORETICKÁ ČÁST	8
1.1 Charakteristika mladšího školního věku	8
1.1.1 Vývoj základních schopností a dovedností	8
1.1.2 Kognitivní vývoj	10
1.1.3 Emoční a socializační vývoj.....	11
2 CHARAKTERISTIKA MODERNÍ GYMNASTIKY	14
2.1 Rozvoj hrubé motoriky.....	15
2.2 Rozvoj jemné motoriky	16
2.3 Rozvoj koordinace.....	17
2.4 Orientace v prostoru.....	18
2.5 Rovnováha.....	18
3 CHARAKTERISTIKA GYMNASTICKÉHO NÁČINÍ	19
4 VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	24
4.1 Typologie vyučovací jednotky	25
4.2 Struktura vyučovací jednotky.....	25
4.3 Speciální didaktické formy ve vyučovací hodině.....	27
5 METODIKA PRÁCE	28
6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....	29
6.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU	30
7 PRAKTICKÁ ČÁST.....	34
7.1 1. ročník.....	35
7.2 2. ročník.....	52
7.3 3. ročník.....	65
7.4 4. ročník.....	76
7.5 5. ročník.....	86
8 DISKUZE.....	95
9 ZÁVĚR.....	97
10 SEZNAM OBRÁZKŮ.....	99
11 POUŽITÁ LITERATURA	102
12 PŘÍLOHY	105

ÚVOD

Téma své diplomové práce jsem si vybrala na základě svého dlouhodobého zájmu o moderní gymnastiku. Řadu let jsem aktivně závodila a trénovala v jednom z plzeňských klubů a v rámci České republiky jsem tento klub reprezentovala na pohárových a mistrovských soutěžích. Již řadu let se plnohodnotně věnuji trénování mladších i starších gymnastek.

Cílem práce je vytvořit soubor pohybových činností využitelných v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se zaměřením na dovednosti z moderní gymnastiky. Zaměřím se na dovednosti z moderní gymnastiky bez použití náčiní, ale zařadím i činnosti s využitím gymnastického náčiní (švihadla, obruče, míče), které děti jistě znají i z hodin tělesné výchovy. Praktické činnosti rozšířím o dovednosti s náčiním méně známým – stuhou nebo kužely. Do hodin zařadím zahřátí inspirované moderní gymnastikou. Na konci každé hodiny nacvičíme krátkou zjednodušenou sestavu uzpůsobenou pro daný ročník.

Dílčím cílem práce je realizace dotazníkového šetření zaměřeného na učitele tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Cílem dotazníkového šetření je zjistit, jaké mají učitelé zkušenosti se zařazováním prvků moderní gymnastiky do hodin tělesné výchovy na školách. Dotazník je zaměřen i na otázky týkající se využívání hudebního doprovodu nebo na zařazování pohybových činností spojených s využitím specifického náčiní moderní gymnastiky.

1 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části jsou uvedeny základní charakteristiky pro dítě v mladším školním věku – vývoj schopností a dovedností, kognitivní, emoční a socializační vývoj. Dále představím moderní gymnastiku jako esteticko-koordinační sport a uvedu, jaké základní předpoklady by pro tento sport měly gymnastky mít. V poslední kapitole představím vyučovací jednotku tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ a její strukturu.

1.1 Charakteristika mladšího školního věku

Začátek této životní etapy určuje nástup dítěte do školy. Z předškoláka se stává školák, což způsobuje velkou změnu v dosavadním životě dítěte. Musí se naučit přizpůsobovat se zcela novému prostředí, novým pravidlům, začíná poznávat sociální role a jejich významy. Také se učí komunikovat se svým třídním učitelem či dalšími učiteli a novými spolužáky. Přejít z mateřské školy do školy základní je pro dítě velmi náročné i z toho důvodu, že má o mnoho více povinností, které jsou sledovány a hodnoceny pedagogem. Během povinné školní docházky si dítě začíná uvědomovat, jaké jsou na něj kladeny požadavky a také vnímá své limity, díky kterým může požadavky splnit (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012).

Období mladšího školního věku je završeno okolo 11. roku dítěte, kdy se začínají objevovat první projevy pohlavního dospívání. Plynule dítě přechází do období pubescence, která je často označována jako střední školní věk nebo raná adolescence. Dospívající přechází na 2. stupeň základní školy. Pro stádium pubescence je typický zájem o sexualitu (Helus, 2004).

1.1.1 Vývoj základních schopností a dovedností

Rychlost tělesného růstu do velké míry ovlivňuje vývoj základních schopností a dovedností. Většinou je tempo tělesného růstu v celém období rozloženo rovnoměrně, největší odchylky v akceleraci tělesného vývoje zaznamenáváme na začátku nebo na konci tohoto období. Každé dítě se ale vyvíjí individuálně, tedy dle svých fyzických a psychických možností (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Během celého období se významně zlepšuje oblast hrubé a jemné motoriky. Z pomalých a nepřesných pohybů se stávají pohyby přesné, koordinované a jasné. Také nastává nárůst svalové síly. V tomto věku mají děti velký zájem o sportovní výkony a pohybové hry, které jsou zaměřeny na rychlost, vytrvalost, obratnost a sílu. Zlepšuje se koordinace rukou,

zejména u kreslení a psaní. Dospívající nevyužívají pohyby ramen a loktů, soustředí se na pohyby zápěstí a článků prstů. Hrubá a jemná motorika se rozvíjí na základě vnějších podmínek, tedy do jaké míry jsou ovlivňováni rodiči (Allen, Marotz, 2005)

Vnitřní a vnější motivace je pro kvalitu sportovních činností velmi důležitá. Ovlivňuje, do jaké míry jsou děti schopné podávat pohybové výkony. Nižší výkony se zpravidla objevují u dětí, které jsou v některých ohledech omezovány rodiči. Tyto děti mohou v budoucnu zcela ztratit zájem o jakékoliv sportovní činnosti či o sport celkově. Abychom se těmto negativním vlivům vyhnuli, měli bychom mít na paměti, že děti musíme povzbudit a pochválit je za drobné pokroky na jejich individuální úrovni (Langmeier, Krejčířová, 2006)

V mladším školním věku si podle Heluse (2004) děti uvědomují své nedostatky, chtějí uspět a obdržet pozitivní hodnocení ve formě pochvaly, kladného hodnocení či dobré známky. Podle Říčana (2010) se od dítěte nyní očekává souvislá a vytrvalá cesta k úspěchu doprovázená určitými neúspěchy a překonáváním překážek.

Začínají se poměřovat se svými vrstevníky a někdy i s dospělými. Sociometrické studie ukázaly, že se na základě fyzické zdatnosti rozdělují dominantní role ve třídě. Okolo 7. roku života se děti ocitají v období naivního realismu, pro nějž je typická oddanost k autoritám (rodičům, učitelům), velká dávka fantazie a snění o fungování světa a společenských rolí. Poté děti vstupují do období realistického, často nazývaného kritického, kdy začínají uvažovat racionálně, vědomě vnímají svoji osobu vůči světu a rozvíjejí kritické myšlení (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012)

Rychle se také vyvíjí smyslové vnímání, složitý psychický proces, ukotvující všechny složky osobnosti člověka, do které zařazujeme postoje, očekávání, schopnost soustředění, vytrvalosti a rozvinuté schopnosti či prožité zkušenosti. Ve všech těchto oblastech dělá velké pokroky. Dokáže se déle soustředit, bedlivě pozoruje dění kolem sebe, je zkoumavější. Není již tolik závislé na svých požadavcích. Věci, situace a lidi kolem sebe teď zkoumá mnohem detailněji a po částech (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Dítě se bohatě rozvíjí v prostoru i čase. Prostorová představivost je podle Říčana (2010) schopnost určit polohu člověka v jeho okolí a v jakém vztahu se nacházejí dva předměty v bezprostřední blízkosti. Dříve nebylo schopné přemýšlet nad minulostí ani budoucností, nedokázalo posoudit, co bylo dříve či později. Bylo schopné se orientovat na přítomnost. Ve stádiu mladšího školního období tomu tak již není. Dítě se začíná orientovat na minulost,

přítomnost i budoucnost. Tedy v tomto období slova jako zítra, včera, především, daleko či blízko nabývají obsahového významu (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Pro mladší školní věk je typická představivost, která také nabývá dynamických změn. Jak již bylo nastíněno, dříve se dítě soustředilo na celek, tzv. synkretismus. Nyní vše zkoumá po částech. Tomuto psychickému jevu říkáme eidetismus - schopnost člověka vybavit si velmi živě objekty, které právě viděl. U dětí je tato schopnost silnější (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012)

Další významnou oblastí, která se velmi rychle vyvíjí, je řeč. Podle Říčana (2010) se děti učí komunikovat, vyjadřovat své názory a pochopit složitější vztahy mezi vyjádřenými slovy vrstevníků či dospělých. Slovní zásoba se v tomto období až zdvojnásobuje, řečové schopnosti a dovednosti se zlepšují. Na začátku mladšího školního věku je sedmileté dítě schopné využívat pouze cca 19 000 slov. Okolo 11. roku života se tato hranice zvyšuje až na 27 000 slov (Langmeier, Krejčířová, 2006). Děti si velmi rychle osvojují nová slova. Souběžně s vývojem řeči se vyvíjí i myšlení. Je zcela zásadní, v jakém prostředí se děti v této vývojové fázi nacházejí a jaké mu jsou dávány podněty k rozvoji (Helus, 2004).

O rozvoj řečových a slovních dovedností se opírá rozvoj paměti, který je již vědomý a cílený. V předškolním věku dítě přemýšlí aktuálně, na základě momentálních prožitků, které následně určují výběr přijímaných informací a i způsob, jakým se zpracovávají. Dítě se dostává do období, ve kterém stabilně funguje jak jeho paměť krátkodobá, tak i dlouhodobá. S drobnými a individuálními nedostatky dokáže obstojně reprodukovat nazpaměť učivo (Langmeier, Krejčířová, 2006)

1.1.2 Kognitivní vývoj

Dle Marotze (2002) se propojují rozmanité vývojové dovednosti, díky nimž dítě dokáže plnit stále těžší a náročnější úkoly. Zatím je ale chápe pouze v názorné rovině. Vychází z vlastních úsudků, činností a zkušeností. Pokud dáme dítěti volnost v manipulaci s okolními předměty a v rozhodování o sobě samém, do značné míry může rodič ovlivnit rychlost a kvalitu kognitivního vývoje dítěte.

Po nástupu dítěte do školy se kognitivní vývoj ještě urychluje. Dítě je schopno uvažovat racionálně na základě reálných logických operací. Stále se ale pohybujeme ve fázi, kdy dítě dokáže konkrétní jevy a obsahy vnímat pouze názorně. Teprve na pomezí mladšího školního

věku a období pubescence dítě dokáže posuzovat a vyvozovat soudy i bez konkrétních představ (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Dítě rádo přijímá informace aktivně, rádo se všeho účastní samo a chce pochopit vztahy mezi předměty a jevy. Často jsou prožívané situace velmi emocionálně zaměřené. Vnímání již není pouze doprovázejícím procesem, stává se zcela zásadním a cílevědomým aktem poznávání. Školák se začíná orientovat v prostoru i čase, stále objevuje nové vztahy a zažívá nové zkušenosti, které mu napomáhají dostat se na stejnou nebo velmi podobnou úroveň vnímání jaké dosahuje dospělý člověk (Čížková, 1999).

S nástupem dítěte do školy nastává velký zlom v oblasti koncentrace. Nestálost soustředěnosti může závažně ovlivnit žákův úspěch či neúspěch během následující povinné školní docházky. Pozornost školáka je krátkodobějšího rázu, může být nestálá, spontánní či přerušovaná. Je potřeba, aby měl žák klidné prostředí, ve kterém ho během práce nebudou rušit okolní rušivé podněty. Kvalita pozornosti s věkem narůstá, což znamená, že by úkoly v 1. ročníku měly být krátkodobé a jejich intenzita by měla přirozeně narůstat (Čížková, 1999).

Žák chápe jednoduché časové pojmy „včera“, „dnes“ nebo „zítra“, poznává pohyby předmětů jako například „auta jedou rychleji než kola.“ Je schopný rozpoznat čtyři roční období, začíná se orientovat v hlavních svátcích. Ideálním nástrojem pro kognitivní rozvoj jsou hravé činnosti. Školák se zabaví skládkami a Činnostmi spojenými s počítáním a tříděním nebo Činnostmi zaměřenými na poznávání písmen. Dokáže rozlišit pravou a levou ruku (Marotz, 2002).

1.1.3 Emoční a socializační vývoj

Emoce jsou v tomto období často nestabilní. Marotz (2002) uvádí, že dítě prochází pro matku či pečovatelku / pečovatele často nepředvídatelnými změnami chování a nálad. Může docházet k nenadálým změnám ve vztahu ke kamarádům. Dítě je stále částečně fixováno na rodiče, ale zároveň má potřebu se od nich vzdalovat a být samostatné. V tomto období začíná žák chápat zcela nové rozměry emocí a citů. Dítě se setkává s emocemi intelektuálními, které vyvolávají kladné emoce. City sociální zahrnují dva směry – vztah dítěte k dospělým a vztah k vrstevníkům. Díky estetickým citům dítě dokáže vnímat krásno, rozvíjet se v oblasti hudební či výtvarné. Emoční vývoj je zásadně individuální záležitostí (Čížková, 1999).

Jak již bylo zmíněno výše, zásadní roli pro dítě mladšího školního věku plní rodiče, kteří mají o dítě zájem a jsou tu pro něj v situacích, kdy je dítě potřebuje. Pro dítě je přítomnost rodičů samozřejmostí a klíčovou složkou pro jeho další osobnostní rozvoj, jelikož právě rodiče usměrňují žákovo smysluplné a vědomé učení, stávají se symbolem bezpečí, jistoty a potřeby seberealizace. Rodiče jsou představiteli morálního vzoru a dospělého chování, které dítě částečně či úplně přejímá (Vágnerová, 2000).

Na začátku období mladšího školního věku je dle Čížkové (1999) dítě silně ovlivňováno nejbližšími autoritami – rodičem, učitelem (ve sportovní činnosti trenérem). Přejímá jejich hodnotová stanoviska, zatím příliš nerozlišuje, zda jsou hodnoty správné či špatné, nepřemýšlí o nich do hloubky. Okolo 8. roku života dítě začíná rozlišovat morální hodnoty špatné nebo dobré. Stále jsou pro něj důležité autority, které formují jeho osobnost, chování i morální názory (Marotz, 2002).

Dítě se nachází v období aktivního sociálního života, navazuje různé kontakty se svými vrstevníky, buduje si své vlastní společenské postavení ve větší skupině lidí. Vztahy s kamarády nejsou příliš hluboké, spíše nahodilé. Rozšiřuje získané dovednosti o nové sociální zkušenosti, které podle Kington et al. (2013) podporuje téma hry a ta je pro malé školáky velice důležitá. Hra nepodporuje jen vědomé učení, ale také navozování nových sociálních vztahů v pracovních skupinách ve třídě. Langmeier (2006) uvádí, že hra podporuje kromě navozování kladných sociálních vztahů i zdravý rozvoj osobnosti žáka. Prostřednictvím hry se žáci seznamují s reálnou skutečností.

Rodina je pro ně stále důležitá, ale částečně se od rodičů odpoutává, touží po volnosti a samostatnosti. Na začátku školní docházky se žák zajímá pouze o svůj úspěch či neúspěch. Později už respektuje své okolí, není zahleděný pouze do sebe. Během školní docházky se mění význam autorit. Během prvních dvou ročníků bere za svůj největší vzor svého učitele, v následujících ročnících se tyto priority mění (Čížková, 1999).

Nedílnou součástí socializačního vývoje žáka je jeho postavení ve třídě, které formuje jeho osobnost. Žák si svou roli ve třídě nevybírání, ale dostává ji automaticky přiřazenou. Kategorizace rolí ve třídě má svá pevná pravidla určená společností. Každé dítě přiřazenou roli ve třídě zpracovává individuálně. Klíčové je, do jaké míry se žák se svou přiřazenou rolí identifikuje a jakou sociální prestiž mu přinese (Vágnerová, 2000).

Třída je na počátku školní docházky nediferencovanou sociální skupinou, je složená náhodně, dítě si své spolužáky nemůže vybrat. Rozhodujícím momentem, zda se žák na

školu dokáže adaptovat, je jeho zvládnutí role spolužáka. Každé dítě má stejnou startovací pozici, jelikož se jedná o vrstevníky, mezi kterými je nastavena rovnost, stejná práva a normy. Třída jakožto sociální skupina silně ovlivňuje socializační vývoj každého žáka a umožňuje mu zvládnutí různých sociálních kompetencí (Vágnerová, 2000).

2 CHARAKTERISTIKA MODERNÍ GYMNASTIKY

Moderní gymnastika patří mezi koordinačně-estetické gymnastické sporty. Gymnastka provádí specifické pohyby celého těla nebo jeho částí. Tyto pohyby lze považovat za základ prvků formující moderní gymnastiku, do kterých zařazujeme skoky, rovnováhy, obraty, vlny a další spojovací prvky. Každý z těchto pohybů má svou specifickou techniku. Moderní gymnastika využívá náčiní (švihadlo, obruč, míč, kužele a stuhu). Každé z nich má svá určitá specifika. (Jastrjemskaia, Titov, 1999)

Podle Skopové a Zítka (2022) je hlavním principem moderní gymnastiky zvládnutí specifických úkolů, jako je například propojování řízených pohybů celého těla, správné držení těla či rozvoj a neustálé zvyšování fyzické úrovně. Dále pak osvojování nových dovedností typických pro moderní gymnastiku – cvičení bez náčiní a s náčiním (Křištofič et al., 2005)

Pro moderní gymnastiku je také velmi důležitá hudebně pohybová příprava, která je dle Kostkové, Mihuleho, Šťastné a Wálové (1990) zaměřena na pochopení a následné spojení hudebního doprovodu s pohybem gymnastky. S dětmi se začíná s lehčími hudebními rytmy a teprve po jejich zafixování navazují náročnější hudební formy.

V moderní gymnastice je velice důležitý systematický rozvoj pohybových schopností, do kterých zařazujeme silové, vytrvalostní, rychlostní, koordinační schopnosti a pohyblivost. Kostková, Mihule, Šťastná a Wálová (1990, str. 86) uvádí, že *„úroveň pohybových schopností je výsledkem složitých fyziologických, biochemických a psychických procesů, dědičného vkladu i dlouhodobého osvojování během života.“*

Silové schopnosti gymnastce zajišťují využití svalové síly. Abychom dosáhli potřebné úrovně, je důležité neustále na svalstvo působit zátěží, na jakou nejsme přirozeně zvyklí. (Kostková, Mihule, Šťastná, Wálová, 1990). Hájková (2005) uvádí, že je rozvoj síly do značné míry ovlivňován mírou odporu (použití závaží či jiných vnějších pomůcek), rychlostí a počtem opakování pohybu. Kombinací uvedených cvičení můžeme očekávat zlepšení celkové síly gymnastky. Moderní gymnastika využívá statickou a dynamickou rovnováhu. Statickou rovnováhu gymnastky využívají v prvcích, kde je zapotřebí na určitý čas udržet rovnováhu. Dynamická je důležitá ve skocích, doskocích a v obratech. (Skopová, Zítka, 2006)

Pro gymnastku jsou rovněž důležité vytrvalostní schopnosti, které rozvíjíme pohybovými Činnostmi vytrvalostního charakteru. Během rozvoje této schopnosti se musíme řídit postupným přidáváním zátěže (Kostková, Mihule, Šťastná a Wálová, 1990). Aby mohla gymnastka v maximální formě předvést sestavy, musí mít plně rozvinutou vytrvalostní schopnost. Moderní gymnastika využívá krátkodobou vytrvalost v intervalu maximální pohybové činnosti 2 – 3 minuty. Hájková a Vejražková (2002) tuto schopnost charakterizují jako pohybovou činnost prováděnou co nejdéle s velmi vysokou intenzitou.

Koordinační schopnosti (často nazýváme jako schopnosti obratnosti) definujeme jako soubor pohybových činností, které je gymnastka schopna navázat do složitějších forem, vhodně a rychle reagovat v neustále měnícím se prostředí. Obratnost lze rozvíjet již od útlého věku lehkými obratnostními hrami (Hájková, Vejražková, 2002).

Stejně důležitou roli hraje schopnost rovnovážná. Je závislá na individuálních předpokladech gymnastky. Je zapotřebí ji neustále rozvíjet. Rovnováhu statickou gymnastka využívá k balancování v prvcích, dynamickou pak v obrazech či skocích. (Skopová, Zítka, 2022)

Zásadní vlastností moderní gymnastiky je schopnost navázat pohyby na hudební doprovod. Základem pro naplnění této vlastnosti je správná orientace v nejjednodušších typech rytmů. Dosažení co největšího souladu gymnastky s hudbou je jeden z důležitých cílů moderní gymnastiky. (Kostková, Mihule, Šťastná, Wálová, 1990)

Pohyblivostí rozumíme maximální možnou pružnost a rozpětí v kloubním rozsahu. Je závislá na pružnosti svalů, šlach, vaziva a na činnosti centrální nervové soustavy, která ovládá celkové napětí svalstva. Dělíme ji na aktivní – maximální dosažená úroveň bez využití vnější dopomoci a na pasivní – využití pomoci partnera či pomůcek (Hájková, Vejražková, 2002).

2.1 Rozvoj hrubé motoriky

Rozvoj hrubé motoriky zahrnuje velké pohyby končetin – rukou, nohou a celého těla. Zařazujeme sem různorodé pohyby jako je lezení, chůze, otáčení, koulení či houpání. Hrubou motoriku děti rozvíjí již během prvních měsíců života, kdy se děti samovolně a přirozeně pohybují. Čím jsou děti starší, činnosti pro rozvoj hrubé motoriky se stěžují. Stále je nejdůležitější hra, kam zařazujeme lehčí či těžší cviky - skoky, podlézání, přelézání, běhy na rychlost a další (Szabová, 1999).

Nejintenzivnější období pro rozvoj hrubé motoriky je okolo 2 let – batolecí období. V předškolním věku se rozvoj zpomaluje, jelikož jsou základní pohyby do určité míry zvládnuty. Do základních pohybů zařazujeme lezení, chůzi, skákání, běhání a další. Všechny tyto pohyby se dále zrychlují a zdokonalují. Po nástupu dítěte do školy se pohyby ustalují a zklidňují, jsou již usměrněné a vědomé. Rozvoj hrubé motoriky není tak dynamický jako v předchozích letech (Zelinková, 2001).

Mezi základní pomůcky rozvíjející hrubou motoriku zařazujeme lavičky, které můžeme využívat v různém postavení a lze je využívat ve všech částech vyučovací jednotky. Využíváme je na délku, na šířku, šikmo zavěšené či obrácenou stranou – kladina. (Skopová, Zítka, 2006)

Neodmyslitelným pomocníkem v moderní gymnastice pro rozvoj hrubé motoriky je obruč. Obručemi můžou děti prolézat, proskakovat na zemi i ve zvýšených polohách. Samy děti můžou, stejně jako u švihadla, proskakovat obručí. U obruče je skákání náročnější, je z tvrdšího materiálu, proto je pro děti skákání náročné. Velice zábavné a populární je kroužení na různých částech těla. Z hlediska moderní gymnastiky se řadí k dovednostem lehčím, pro děti ale často bývá náročnější, než se naučí své tělo ovládat dostatečně (Kapounková, 2017).

K rozvoji hrubé motoriky dobře poslouží švihadlo, i přes to, že s ním může být náročnější manipulace. Nejúčinnějším cvičením jsou klasické přeskoky přes nesložené švihadlo. K obtížnějším činnostem patří přeskoky přes složené švihadlo na polovinu či čtvrtinu. Švihadlo takto složené využíváme i na protahování či posilování. (Skopová, Zítka, 2006)

2.2 Rozvoj jemné motoriky

Jemnou motoriku lze definovat jako schopnost ovládat drobné pohyby prstů, pohyby obličeje, mluvidel a jazyka. Jemnou motoriku nemůžeme zcela oddělit od motoriky hrubé, jelikož se u dítěte začíná rozvíjet jako první. Bezprostředně po narození se dítě přirozeně hýbe a poznává své tělo (Zelinková, 2001).

U dětí mladšího školního věku či mladších dětí dle Szabové (1999) můžeme jemnou motoriku rozvíjet kreativními činnostmi, které úzce souvisí s gymnastickým náčiním a jsou obtížně uzpůsobené tomuto období. V přípravné skupině, kde se věk dětí pohybuje okolo 4 let, není cílem učit správnou techniku s náčiním.

V předškolním věku je ideální navázat na základy, které se děti už ve školce naučily. Skvělým pomocníkem pro předání veškerých informací zábavnou formou, které dětem chceme a potřebujeme předat, je hra. Snažíme se tedy, aby si děti pomocí her, vyprávěním nebo pohádkami náčiní nejprve osahaly a poznaly, než začnou s klasickou technikou s náčiním (Szabová, 1999).

Nejdeálnějším náčiním na rozvoj jemné motoriky je švihadlo. Je nejtvrnějším náčiním. Děti si z něj mohou smotávat „šneky“. Vezmou natažené švihadlo, které tahají za jeden konec do středu tak, že na konci nezbyde ani kousek volného švihadla. Vznikne jakási spirála, kterou nazýváme gymnastický šnek. Dále se mohou děti učit zavazovat a rozvazovat různé typy uzlů. V neposlední řadě děti ze švihadla tvoří různé obrázky – domeček, sluníčko, znázorňují jiné gymnastické náčiní (Kapounková, 2017).

Jemnou motoriku nemusíme procvičovat pouze s gymnastickým náčiním. Můžeme se zcela oprostít od moderní gymnastiky a využívat všeobecně známé písničky, do kterých zařadíme pohyby zaměřené jak na rozvoj jemné motoriky tak i hrubé motoriky. Na písničce *Prší, prší*, můžeme demonstrovat, jak se z malého deště stává ohromný. Využíváme k tomu drobných pohybů prstů, znázorňujeme, jak padá déšť. Ten zesiluje, což se projeví na zvětšování pohybů prstů, rukou i těla (Szabová, 1999).

2.3 Rozvoj koordinace

Díky svalům a svalovým skupinám se člověk vědomě pohybuje. Tomuto vědomému pohybu říkáme koordinace. Pod slovem koordinace se skrývají pohyby celého těla. Koordinace je zcela zásadní, jelikož nám umožňuje chodit, tancovat, sportovat, psát a mnoho dalších věcí spojených s fyzickou zátěží (Szabová, 1999).

Koordinaci můžeme rozvíjet už s příchodem dítěte do školky. Ideálním pomocníkem pro tuto činnost jsou kratší básničky, říkanky nebo písničky, které jsou pro děti blízké. Lehkou a vhodnou variantou je píseň „*Tlesky, tlesky*“. Píseň má 4 sloky. V každé sloce je část těla, se kterou děti souběžně se zpěvem pracují. V písničce se například zpívá, že kdo má ruce, tleskat musí – děti zatleskají. Poté můžeme přidat mrkání, špulení, mlaskání nebo vyplazování jazyka (Szabová, 1999).

2.4 Orientace v prostoru

Orientace v prostoru spočívá ve schopnosti umět určovat směr svých pohybů, umět je korigovat a ovládat je. S orientací v prostoru také souvisí pozice různých předmětů vzhledem k žákovi, který se nachází v téže místnosti. Je důležité, aby se žák orientoval v prostoru, uměl rozlišit pravou a levou stranu, co je výš a níž nebo vpředu a vzadu (Szabová, 1999).

Skvělým cvičením na rozvoj orientace v prostoru je opět na bázi básniček, písniček nebo říkanek. V básni „*Sněhová vločka*“ děti poznávají příběh o vločce, která se svými kamarády padá z nebe na zem. Text básně doprovodíme pohyby signalizující, kam vločka padá nebo kde vločka bydlí (Szabová, 1999)

2.5 Rovnováha

Dle Skopové a Zítka (2006) je rovnováha komplexní problematikou závisící na individuálních předpokladech a pohybovém učení. Rovnováhu dělíme na dynamickou a statickou. Statickou rovnováhu člověk využívá v nejběžnějších balančních situacích. Pro tento typ rovnováhy jsou typické balanční výdrže ve stoji ve výponu na jedné noze. Díky statické rovnováze jsou gymnastky schopné udržet rovnováhu v prvcích na výponech. Dynamická rovnováha úzce souvisí se setrvačností. Moderní gymnastky ji využívají u obrátů, skoků či doskoků.

Neodmyslitelnou oblastí je pro moderní gymnastiku rovnováha. Bez ní by gymnastky „nemohly existovat“. Díky rovnováze dokáže člověk pevně, stabilně a zpevněně stát například na jedné noze. Pokud by se jemně vychýlil, dokáže se určitými pohyby vyrovnat zpět do pozice klidu. Rovnováha je pro člověka důležitou složkou, kterou bychom měli rozvíjet od útlého věku (Szabová, 1999).

3 CHARAKTERISTIKA GYMNASTICKÉHO NÁČINÍ

Nedílnou součástí moderní gymnastiky je práce s gymnastickým náčiním. Začínající gymnastka nejprve cvičí bez jakéhokoliv náčiní. Učí se poznávat své tělo, jak udržet rovnováhu, pracuje na koordinaci celého těla, na rozvoji jemné a hrubé motoriky a na orientaci v prostoru. S každou gymnastkou začínáme se základním a hlavně přirozeným cvičením ohledně správného držení těla (Křištofič, 2000).

Po určité době, kdy už gymnastka dokáže pohyby ovládat koordinovaně, je připravena poznat gymnastické náčiní. První náčiní, které vezme holčička do ruky, je zpravidla švihadlo. Dále následuje práce s obručí, kužely, míčem a stuhou. Trenér vždy začíná od úplných základů od držení náčiní v ruce po náročnější technické prvky. Technika náčiní musí být vždy zařazena do sportovní jednotky (Kapounková, 2017).

Technika náčiní je pro mladší děti v moderní gymnastice velice náročnou, ale nedílnou součástí tréninku. Pro každé náčiní je charakteristická jiná technika – např. u obruče se jedná o kroužení v různých rovinách, roztáčení, kutálení po těle a po zemi, průchody obručí a další. Gymnastky musí mít velice dobře rozvinutou jemnou a hrubou motoriku celého těla. Typickým společným technickým prvkem pro všechna náčiní je vyhazování a chytání. V moderní gymnastice se náčiní nevyhazuje pouze rukama, ale i jinými částmi těla. K vyhazování se například využívají dolní končetiny. Gymnastka však musí zvládnout bezpečně vyhazovat a chytat rukama. Pokud zvládne základní techniku vyhazování náčiní, posouvá se na další úroveň – využívání dolní poloviny těla (Kapounková, 2017).

K základům techniky náčiní patří, jak jsem již zmínila, plné rozvinutí jemné motoriky. Jemnou motoriku lze definovat jako vědomou a citlivou koordinaci pohybů prstů. Děti fixují uchopování předmětů a manipulaci s nimi, pracují s materiálově a velikostně rozličnými materiály. Jemná motorika zahrnuje i cviky na pohyby tváře, mluvidel a jazyka (Szabová, 1999).

Gymnastky nutně nezačínají hned s typickým gymnastickým náčiním. Pro rozvoj jemné motoriky můžeme využít klasické tenisové míčky, díky kterým se děti připravují na úchop náčiní a dále rozvíjejí jemnou motoriku (Kapounková, 2017).

Tenisový (nebo jakýkoliv lehký a malý) míček může dočasně nahradit gymnastické náčiní. Tenisový míček není velký ani těžký. Vejde se do dětských rukou, které ještě nejsou připraveny na poměrně těžké gymnastické náčiní. Druhou výhodou tenisového míčku je

skutečnost, že děti lépe pochopí techniku s náčiním demonstrovanou na tenisovém míčku, právě proto, že je menší. Tím si děti dokáží lépe představit manipulaci s tímto předmětem (Kapounková, 2017).

Švihadlo

Švihadlo (obr. 1) musí splňovat dané normy náčiní. Je vyrobeno ze speciálního syntetického materiálu, díky kterému je správně vyvážené. Švihadla se prodávají v délce 2 – 3 metrů. Ideální délku švihadla ale určuje výška gymnastky. Správnou délku zjistíme tak, že si gymnastka stoupne oběma nohama doprostřed švihadla. To pak natáhneme po délce těla. Uzlíky musí končit pod ramenním kloubem (Palmer, 2003).

Stejně jako musí švihadlo splňovat určitou délku vůči gymnastce, je i speciálně drženo - uzlíky držíme mezi palcem a ukazováčkem. Abychom se švihadlem mohli pohodlně cvičit, uzlíky svíráme v dlaních. Švihadlo držíme pevně, provádíme řízené pohyby celou paží nebo jen zápěstím. Švihadlo můžeme složit na polovinu, čtvrtinu, třetinu nebo ho využívat zcela rozložené (Kapounková, 2017).



Mezi základní technické skupiny cvičení se švihadlem patří komíhání, předávání švihadla, pohyby obloukem, kruhem, osmou, kroužení, malé skoky přes švihadlo – (např. snožmo, koníčky, vajíčka), velké skoky, ešappé, lasa, házení a chytání švihadla (Skopová, 2022).

Obruč

Obruč (obr. 2) se vyrábí ze speciálního odolného materiálu. Výška obruče se určuje podle výšky gymnastky. Vodítkem pro správné určení velikosti obruče je pupík gymnastky – pokud obruč sahá k pupíku, je velikost zvolena správně. Zpravidla pro menší gymnastky se využívají obruče velikosti 60 – 70 cm. Obruče velikosti 80 – 90 cm jsou ideální pro starší a vyšší děvčata. Obruč se vždy musí olepit lepenkou speciálně vytvořenou pro olepování náčiní. Pro udržení obruče v dobrém stavu se musí zabalit do speciálního obalu vyrobeného z pružného materiálu (Palmer, 2003).



Obrázek 2 - obruč (zdroj: vlastní, 2024)

Obruč se zpravidla drží jednoruč nebo obouruč. Pokud jde o držení jednoruč, obruč svíráme pevně či volně. Pokud se jedná o pevný úchop, držíme obruč pevně v dlani s ukazováčkem protaženým po obvodu obruče. Volný úchop znamená, že je obruč položena do dlaně či na palec nebo ukazovák. Obruč se volně pohybuje v ruce. Pokud držíme obruč obouruč, rozlišujeme nadhmat, podhmat, vnitřhmat a vněhmat (Kapounková, 2017).

Mezi základní technické skupiny cvičení s obručí patří komíhání, klopení, vztyčování, kroužení v různých polohách, překlápění, osmy, zpětná rotace, rotace kolem různých částí těla, kutálení po těle, vyhazování a chytání (Szabová, 1999).

Míč

Míč (obr. 3) je vyroben z gumy z měkkého syntetického materiálu různých barev. Na rozdíl od ostatních náčiní se nedá nabarvit ani polepit lepenkami. Míče mají různé barvy. Závodnice si je vybírají podle barvy dresů. Klasická velikost míče se pohybuje od 18 do 20 centimetrů a váží minimálně 400 gramů. S míčem můžou pracovat i menší závodnice, pro které jsou takové míče příliš velké. Zakoupit se dají míče



Obrázek 3 - míč (zdroj: vlastní, 2024)

s průměrem 16 centimetrů (Fédération Internationale de Gymnastique, 2022).

V základním držení míč leží na dominantní ruce, v dlani, která imituje miskou – prsty jsou mírně pokrčené zcela u sebe. Žádná část míče se nesmí dotýkat předloktí. Míč může být držen i obouřuč, kdy dlaně míč zlehka objímají. Dalším typem držení míče obouřuč je hřbetem ruky. Náčiní můžeme držet i jinou částí těla – lokty, nohama, mezi kolena nebo chodidly (Kapounková, 2017).

Do základních skupin cvičení s míčem zahrnujeme vtáčení a vytáčení míče, odbíjení malé, odbíjení velké, překlápění, osmy v různých rovinách, kutálení míče, vysoké vyhazování a chytání.

Kužele

Dle Kapounkové (2017) se kužele (obr. 4) skládají z paty, těla, krku a hlavice. Jsou vyrobené z umělé hmoty (krk a hlavice) a gumy (tělo). V posledních letech jsou oblíbené kužele vyrobené celé z gumy. Délka kuželů se opět odvíjí od výšky gymnastky. Dle norem Fédération Internationale de Gymnastique (2022) si může gymnastka volit kužele od 40 do 50 centimetrů. Pro menší gymnastky jsou vhodnější kužele 41,5 centimetrů, vyšší gymnastky volí kužele dlouhé 44 centimetrů.

Kužele se drží pevně nebo volně. Pokud kužel svíráme pevně, držíme ji za hlavici v dlani, ukazováček je v protažení podél kužele směrem k tělu. U volného držení dbáme na to, abychom kužel drželi buď mezi palcem a ukazovákem v tzv. očku, nebo lehce v dlani (Kapounková, 2017).

Mezi základní technické skupiny cvičení s kužely patří komíhání, klopení, kroužení, odbíjení, klepání, ťukání, kutálení, mlýnky v různých rovinách, asymetrické pohyby, malé vyhazování jednoho či obou kuželů, velké vyhazování a chytání. Kužel bychom vždy měli chytat rovnou za hlavici. Stane se, že kužel vždy nemůžeme chytit takto technicky správně. Můžeme ji tedy chytit za jakoukoliv jinou část. Je ale důležité řídit se pravidlem, že kužel vždy a co nejrychleji přesuneme z jiného držení do držení za hlavici.



Obrázek 4 - kužele (zdroj: vlastní, 2024)

Stuha

Palmer (2003) uvádí, že se stuha (obr. 5) skládá ze dvou oddělených částí, které se díky karabině spojí do jednoho. První částí je tyčka vyrobená ze dřeva, bambusu nebo jiného syntetického materiálu. Délku tyčky dělíme na juniorskou – menší a seniorskou – větší. Tyčka je vždy válcovitého tvaru, na jehož konci je umístěn protiskluzový materiál v délce 10 centimetrů. Druhou část tyčky navěsíme z druhé strany za karabinu a tím se náčiní spojí. Samotná stuha je



Obrázek 5 - stuha (zdroj: vlastní, 2024)

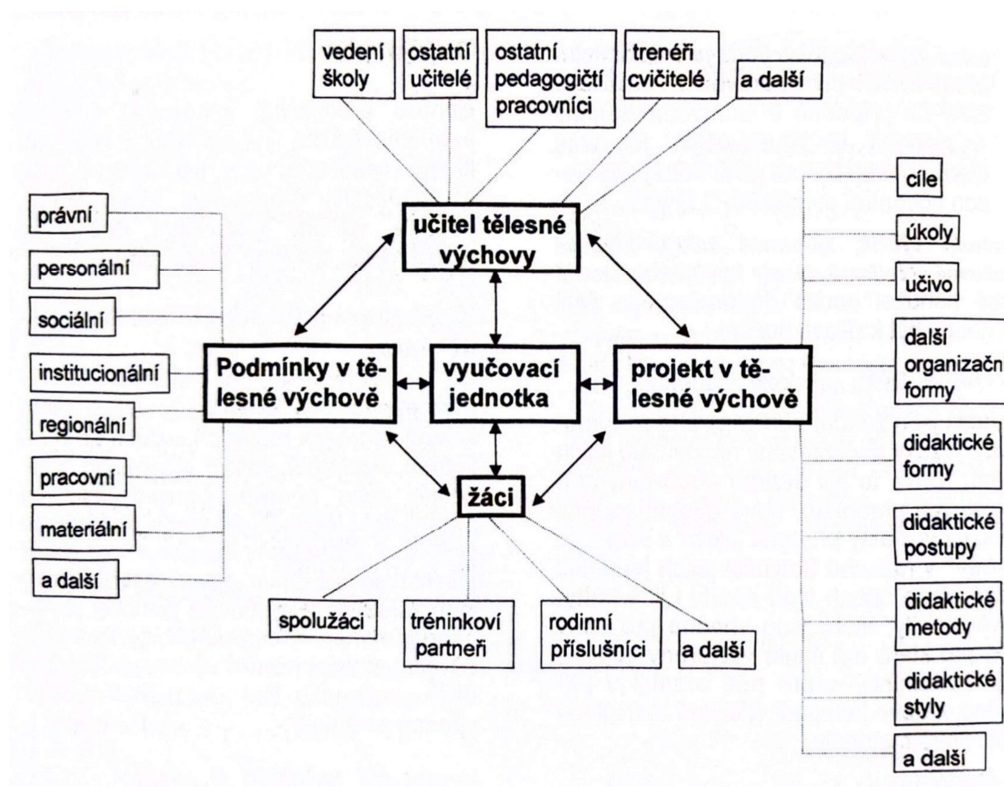
vyrobena ze satény nebo podobně lehkého materiálu. Stuha je dlouhá až 7 metrů, šířka se pohybuje okolo 6 centimetrů (Kapounková, 2017).

Stuha se drží za protiskluzovou část tyčky pevným úchopem s protaženým ukazovákem. Je nejtěžším náčiním, protože je citlivá na práci paže, nejvíce však na práci se zápěstím. Právě zápěstí zajišťuje tzv. kresbu stuhy, která musí být přesná, plynulá a jasná. Stuha se nesmí zastavit, jinak nastane mrtvý konec, kdy je přibližně jeden metr stuhy válen po zemi (Kapounková, 2017).

Mezi technické skupiny cvičení se stuhou patří: pohyby obloukem, kruhem, osmou, vlnovky, spirály, ešappé, procházení a proskakování stuhou, bumerangy vyhozené rukou či atypickými způsoby – nohou, v rotaci a v neposlední řadě velké vyhazování a chytání.

4 VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Vyučovací jednotka neboli hodina tělesné výchovy je dle Fialové (2010) složitě sestavený systém obsahující dílčí výchovné a vzdělávací cíle. Průběh vyučovací jednotky silně ovlivňuje fyzická i psychická stránka žáka (obr. 6), samotné řízení pedagoga, které je v této hodině klíčové, jelikož se pedagog nachází v silně dominantním postavení vůči žákům (Rychtecký, 2004). Dále jsou důležité jeho didaktické zkušenosti a schopnosti předávat je dál. K dalším faktorům ovlivňující jednotku tělesné výchovy patří atmosféra třídy, vedení školy, podmínky nebo samotné cíle hodiny (Fialová, 2010).



Obrázek 6 - Zjednodušené schéma činitelů ovlivňující hodinu tělesné výchovy (Frömel 1987)

Dvořáková (2007) uvádí, že by každá hodina tělesné výchovy měla mít svůj cíl, který je nebo není během hodiny naplněn. K tomuto vyvození závěru by měla sloužit poslední část hodiny, kdy je prostor na krátkou diskuzi, během které si sdělíme, jestli se úkol vydařil. Učitel by měl vždy mít jasnou vizi o průběhu hodiny – cíle, metody, organizace, využití pomůcek.

4.1 Typologie vyučovací jednotky

Hodinu tělesné výchovy dělíme do několika kategorií – podle složek vyučovacího procesu, obsahu, tematické činnosti, pohlaví, intencionality a dle zaměření.

Hodinu členíme dle hlavních složek vyučovacího procesu na diagnostickou – žáky během plnění úkolu kontrolujeme, na motivační – chceme v žácích vzbudit o téma hodiny zájem, na expoziční – žáci poznávají nové učivo, které si zkouší a na fixační – žáci nové učivo upevňují opakováním (Vilímová, 2002).

Mezi základní typ vyučovací jednotky na prvním stupni je hodina monotematická a míšená. Monotematickou využíváme v momentu, kdy s žáky chceme natrénovat dovednosti pouze z jednoho sportu. Metoda vyžaduje větší míru pozornosti, proto je oblíbenější u starších žáků. Pro děti mladšího školního věku je ideální metoda smíšená. Náplň hodiny se pak stávají dva nebo více sportů (Fialová, 2010).

Vyučovací jednotku dělíme i podle sportu, kterému se chceme věnovat po celou dobu hodiny. Této hodině pak říkáme obsahová – gymnastická, atletická, herní a další. V dnešní době se příliš nedoporučují, jelikož jsou příliš náročné na udržení pozornosti. Měly by být však do každé vyučovací hodiny použity (Vilímová, 2002).

Na prvním stupni základních škol se tělesná výchova podle pohlaví nerozlišuje. Od 2. stupně základních škol se hodiny již rozdělují na chlapecké, dívčí a koedukované třídy. Dívčí třídy jsou zaměřené více na estetické oblasti, zatímco ty chlapecké tíhnou ke klasickým kolektivním sportům (Rychtecký, Fialová, 1998)

Dále hodinu dělíme dle intencionality – povinná tělesná výchova, zdravotní tělesná výchova a nepovinná tělesná výchova a dle základního zaměření – nácvičné, kontrolní, kondiční, rekreačně orientované či soutěžní (Fialová, 2010).

4.2 Struktura vyučovací jednotky

Dělení vyučovací jednotky je stále probíraným tématem. Někteří autoři (Dvořáková, 2007) jsou přesvědčeni, že bychom hodinu měli členit co nejméně, a to pouze do tří částí (průpravné, hlavní a závěrečné). Jiní autoři (Rychtecký, Fialová, 2002) se naopak domnívají, že by měla hodina být strukturována co nejvíce a dělí ji až na 6 částí. Struktura vyučovací jednotky se v klasickém pojetí dělí na 4 části – úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná část (Ryba et al., 1996)

Úvodní část 45minutové vyučovací jednotky tělesné výchovy by neměla přesáhnout 5 minut. Je rozdělena na dvě dílčí části. V první části, tedy dvou minutách se učitel s třídou věnuje organizačním záležitostem. V tomto časovém úseku se žáci dozvědí cíl a náplň hodiny. V úvodní části je také důležitý nástup. V 1. třídě se děti učí, jak nástup vytvořit, od druhé třídy jsou žáci schopni nástup tvořit sami. Po nástupu pokračujeme druhou částí úvodní hodiny - zahřátí, které by nemělo být delší než 3 minuty (Rychtecký, Fialová, 1998).

Dle Dvořákové (2007) je možné spojit úvodní část hodiny s průpravnou. Na začátku vyučovací jednotky mají žáci volnou chvíli pro sebe. Je však důležité si vyjasnit, za jakých bezpečnostních podmínek se budou děti pohybovat po tělocvičně a jaký signál bude tuto akci ukončovat.

Průpravná část má za úkol připravit žáky na zátěž v hlavní části hodiny. Do této části zařazujeme protahovací cviky. Každý žák se snaží individuálně protáhnout do maximálních poloh. Časové rozpětí by se mělo pohybovat okolo 8 minut (Ryba, 1996).

Hlavní část je nejtěžejnější částí celé vyučovací jednotky. Na začátek hlavní části zařazujeme nacvik nových dovedností, jelikož se žáci nejvíce soustředí v 1. polovině vyučovací hodiny. Fáze vysvětlování trvá přibližně 10 minut. V druhé polovině hlavní části nově naučené dovednosti opakujeme a zdokonalujeme. Můžeme ale zvolit jinou možnost využití druhé části a to zařazování vytrvalostních her. Druhá část by neměla přesáhnout 12 minut. Dohromady hlavní část trvá 25 - 30 minut (Rychtecký, Fialová, 2004)

Úkolem závěrečné části je celkové zklidnění a uvolnění organismu. Cviky, které do této části řadíme, by měly být relaxačního charakteru. Můžeme protahovat skupiny svalů, které jsme využili v hlavní části, cviky posilovací, relaxační, cviky na podporu správného držení těla či cviky na zpevnění. Závěrečná část trvá maximálně 5 minut (Dvořáková, 2007).

Vždy bychom se měli řídit logickým uspořádáním cviků zařazených do jednotlivých částí vyučovací jednotky. Do úvodní části je vhodné zařazovat protahovací cviky, do průpravné volíme cviky dynamického charakteru – připravujeme organismus na hlavní část hodiny. V hlavní části se věnujeme činnostem zaměřené na rychlost a sílu, nacvičujeme nové dovednosti, která opakujeme a zdokonalujeme. V závěrečné části kompenzujeme a relaxujeme (Dvořáková, 2007).

4.3 Speciální didaktické formy ve vyučovací hodině

Pokud chceme zvýšit efektivitu vyučovací hodiny tělesné výchovy, je ideální do výuky pravidelně vkládat kruhový provoz, doplňková cvičení a variabilní provoz. Doplňková cvičení dětem rozšiřují klasické činnosti v tělocvičně o další různorodé pohybové činnosti. Jejich hlavním cílem je využít co nejefektivněji didaktický čas a tím zvýšit účinnost vyučovacího procesu. Zpravidla se volí takové pohybové činnosti, které se zaměřují na jiné svalové skupiny, než na které je zacíleno na hlavním stanovišti (Vilímová, 2002).

Další specifickou formou vyučovacího procesu je forma variabilního provozu, kterým rozumíme systematické uspořádání činností, které se rychle střídají. Hlavním cílem je opakování a zdokonalování pohybových činností ve ztížených podmínkách. Dílčími cíli se stává využití didaktického času v hodinách tělesné výchovy, orientace v rychle se měnících podmínkách nebo rozvíjení samostatnosti žáků během činností (Rychtecký, Fialová, 1998).

Kruhovým tréninkem nazýváme takovou formu učebního procesu, kdy žáci po určitém času střídají jednotlivá stanoviště, která jsou uspořádaná do kruhu. Kruhové tréninky jsou zaměřené na rozvoj pohybových schopností. Tuto formu do výuky zařazujeme do druhé poloviny hlavní části. Kruhový trénink by neměl trvat příliš dlouho. Doporučená doba trvání je od 10 do 15 minut. Hlavním cílem je rozvíjení kondičních a vytrvalostních schopností žáků a dosáhnout určitou fyziologickou úroveň napětí (Fialová, 2010).

5 METODIKA PRÁCE

Cílem práce je vytvořit soubor pohybových činností do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se zaměřením na činnosti týkající se moderní gymnastiky. Zaměřím se na dovednosti z moderní gymnastiky bez použití náčiní, ale zařadím i činnosti s využitím gymnastického náčiní (švihadla, obruče, míče), které děti jistě znají i z klasických hodin tělesné výchovy. Praktické činnosti rozšířím o dovednosti s náčiním méně známým – stuhou nebo kužely.

Soubor činností se skládá z přibližně 20 činností. Činnosti jsou logicky uspořádané podle ročníků na 1. stupni základní školy. Pro každý ročník jsem vybrala takové činnosti, jaké odpovídají schopnostem a dovednostem žáků daného věku. S žáky jsem nacvičila krátkou sestavu s hudebním doprovodem, do které jsem zařadila pohyby typické pro moderní gymnastiku. Hudební doprovody k sestavám jsem využila z platformy Youtube. Snažila jsem se použít i gymnastické náčiní. Do praktické části zahrnu terminologický popis cvičení s názornou fotodokumentací ke každé činnosti a s videozáznamem (pomocí QR kódu) shrnující všechny činnosti. V příloze je k dispozici oddílové GDPR podepsané od všech zákonných zástupců gymnastek účinkujících ve videu.

Dílčím cílem práce je vytvoření dotazníkového šetření pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Cílem dotazníkového šetření bude zjištění znalostí těchto učitelů v možnostech zařazování prvků moderní gymnastiky do hodin tělesné výchovy na školách a jejich dosavadní zkušenosti v této oblasti. Dotazník je složen z osmi uzavřených otázek. Připravený formulář dotazníku jsem rozeslala pomocí e-mailu do škol v Plzeňském a Karlovarském kraji. Celkově jsem oslovila 200 učitelů/učitelek ze 40 základních škol. Na dotazník bohužel odpovědělo pouze 34 učitelů.

Domnívám se, že nízká návratnost odpovědí může být v současné době způsobena velkou zaměstnaností učitelů a zvýšenou kvantitou dotazníkových šetření v různých oblastech v našem každodenním životě. Do informačního mailu jsem sice uváděla časovou dotaci na můj dotazník (maximálně 5 minut), ale to bohužel asi nestačilo. Protože se však jednalo o dílčí úkol mé práce, využila jsem pouze tato získaná data a dále jsem dotazník neodesílala jiným respondentům. Získané informace jsem zpracovala v programu Google formulář.

6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Cílem dotazníkového šetření bylo zjištění, zda se učitelé v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni věnují moderní gymnastice, zda využívají s dětmi náčiní charakteristické pro moderní gymnastiku a zda jsou nakloněni zařazování hudebního doprovodu k uváděným pohybovým činnostem. Dále jsem zjišťovala zájem respondentů o tento sport a možné využívání specifického gymnastického náčiní, kterými jsou kužele nebo stuhy.

Dotazník byl složen z 8 polouzavřených a uzavřených otázek. Připravený formulář dotazníku jsem rozeslala pomocí e-mailu do škol v Plzeňském a Karlovarském kraji. Celkově jsem oslovila 200 učitelů/učitelek ze 40 základních škol. Na dotazník bohužel odpovědělo pouze 34 učitelů. Domnívám se, že nízká návratnost odpovědí může být v současné době způsobena velkou zaměstnaností učitelů a zvýšenou kvantitou dotazníkových šetření v různých oblastech v našem každodenním životě. Do informačního mailu jsem sice uváděla časovou dotaci na můj dotazník (maximálně 5 minut), ale to bohužel asi nestačilo. Protože se však jednalo o dílčí úkol mé práce, využila jsem pouze tato získaná data a dále jsem dotazník neodesílala jiným respondentům.

Výzkumné otázky:

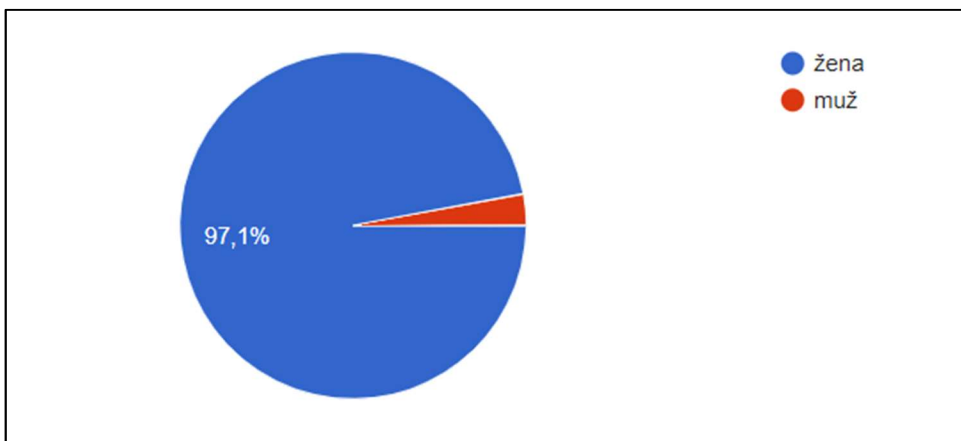
Je v současné době moderní gymnastika učiteli na 1. stupni základní školy zařazována do hodin tělesné výchovy a mají tito učitelé zájem využívat bloky moderní gymnastiky s náčiním či hudebním doprovodem v hodinách tělesné výchovy?

Hypotéza H1:

Předpokládáme, že učitelé na 1. stupni základní školy tematické bloky moderní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy příliš nevyužívají.

6.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

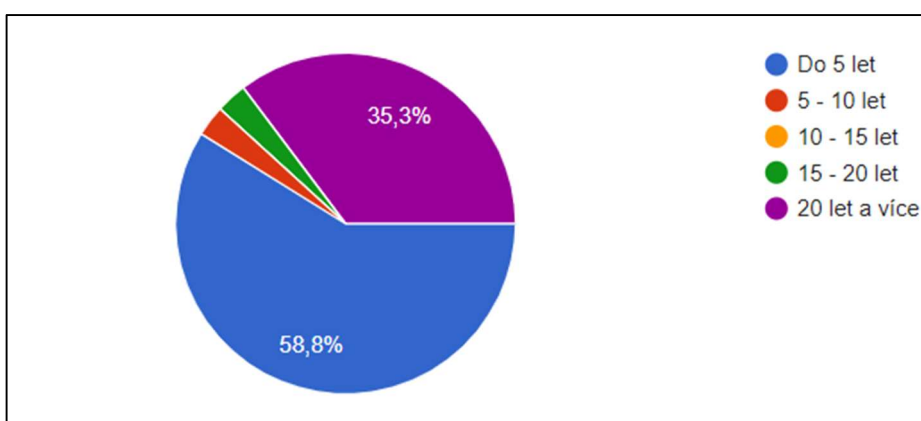
Otázka 1 - Jakého jste pohlaví?



Obrázek 7 - Graf 1

Pohlaví (graf 1) jsem zjišťovala z toho důvodu, abych si potvrdila, že se na základních školách na 1. stupni pohybují ve více početném zastoupení ženy, což se nám v tomto případě potvrdilo. Z dotazovaných je 33 žen a pouze 1 muž. Ženy mají pravděpodobně bližší vztah k esteticko-koordinacním sportům, a tedy i k zařazování tanečních bloků do hodin tělesné výchovy.

Otázka 2 - Jak dlouhou máte pedagogickou praxi?

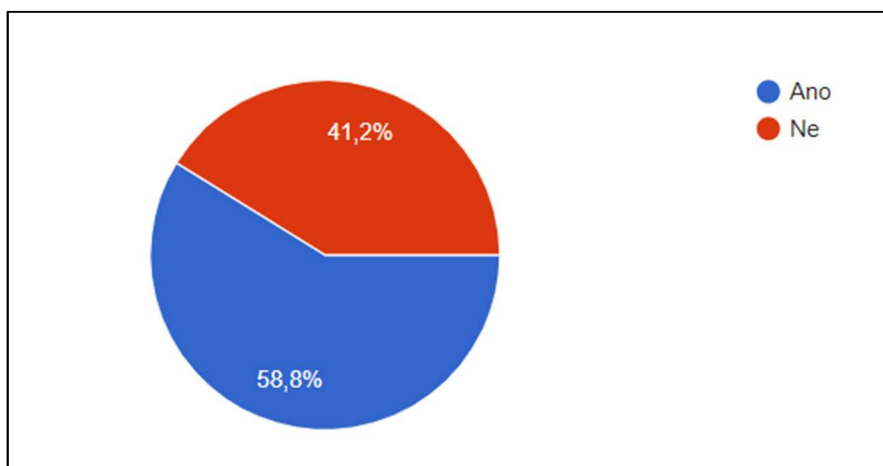


Obrázek 8 - Graf 2

Otázku týkající se délky pedagogické praxe (graf 2) jsem zařadila hlavně z toho důvodu, abych měla alespoň částečnou představu o zkušenostech učitelů vyučující tělesnou výchovu. Můžeme předpokládat, že učitelé s delší pedagogickou praxí mají dostatečné zkušenosti na

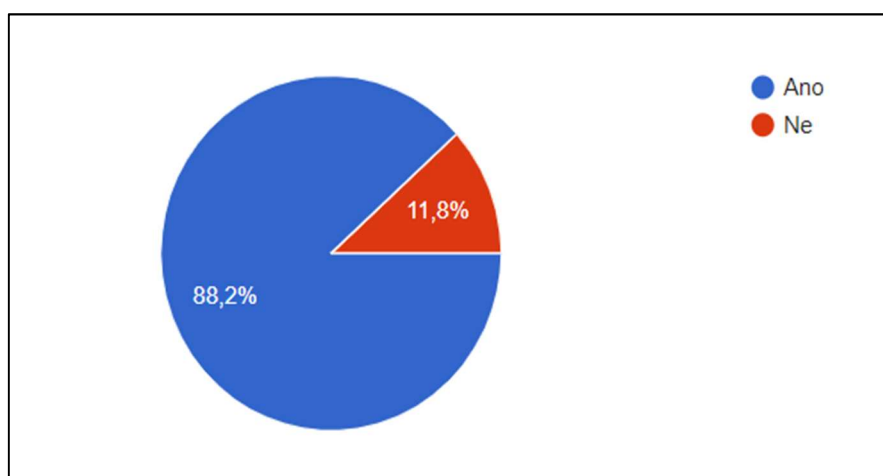
to, aby rozhodly lépe, než učitelé s kratší pedagogickou praxí, na jaké úrovni je třída, kterou učí a zda žáky zařazované cviky rozvíjí dál.

Otázka 3 – Jste třídním učitelem?



Obrázek 9 - Graf 3

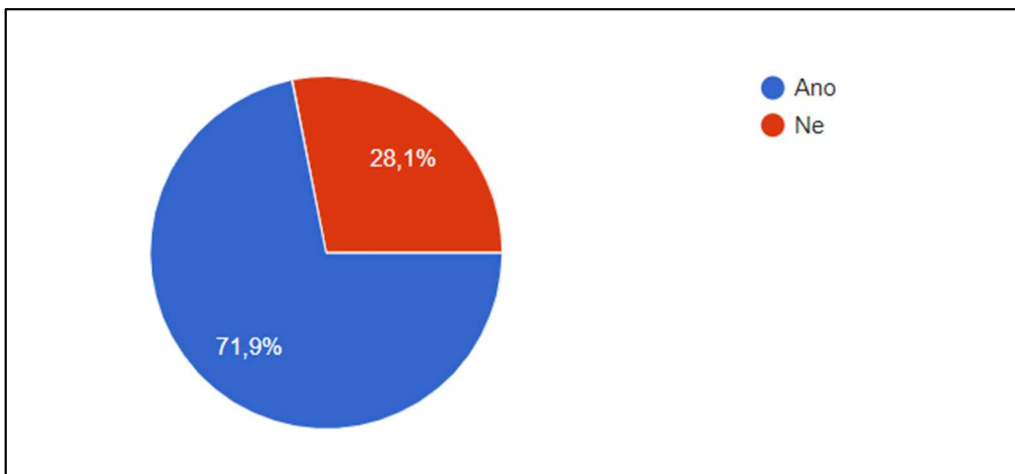
Otázka 4 - Vedete hodiny tělesné výchovy?



Obrázek 10 - Graf 4

Tyto otázky jsem zařadila proto, abych zjistila, zda jsou dotazovaní učitelé třídními učiteli a zároveň vedou hodiny tělesné výchovy a jsou tím pádem zasvěceni do problematiky těchto hodin. Z odpovědí vyplývá, že má 20 učitelů své třídnictví a 14 ne. Z druhého grafu je patrné, že hodiny tělesné výchovy učí větší procento učitelů – 30 %. 4 učitelé hodiny tělesné výchovy nevedou. Můžeme tedy říci, že všichni dotazovaní učitelé jsou třídními učiteli a zároveň vedou hodiny tělesné výchovy. Méně početné zastoupení mají učitelé, kteří ve třídách učí pouze tělesnou výchovu.

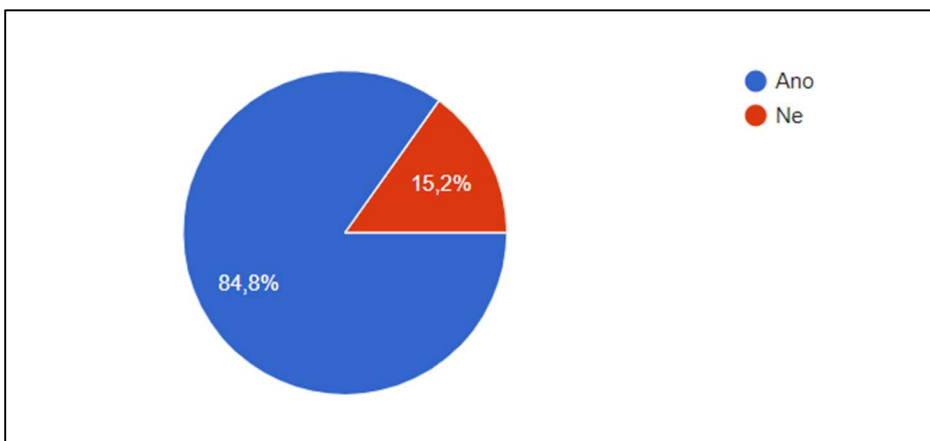
Otázka 5 - Zařazujete (zařazovali/y jste) do hodin tělesné výchovy činnosti týkající se moderní gymnastiky?



Obrázek 11 - Graf 5

Z grafu je patrné, že většina učitelů, konkrétně 23 učitelů ze 34 využívá bloky moderní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy. 9 učitelů činnosti zaměřené na moderní gymnastiku do hodin tělesné výchovy nezařazuje.

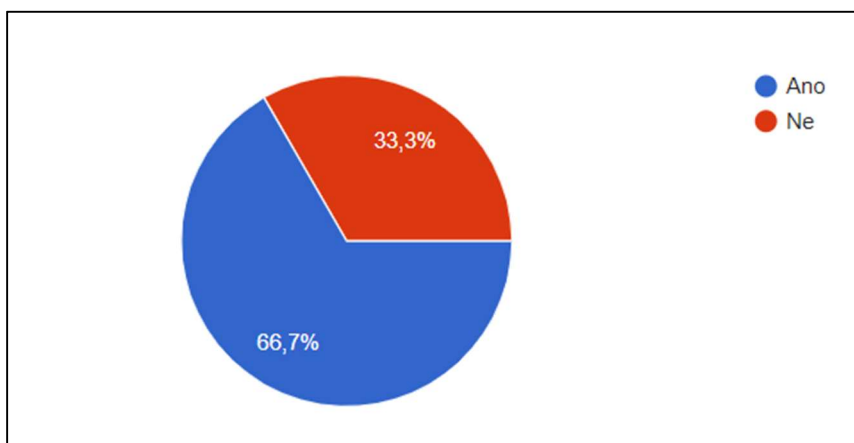
Otázka 6 - Využíváte (využívali/y jste) v hodinách tělesné výchovy základní gymnastické náčiní (švihadlo, obruč)?



Obrázek 12 - Graf 6

Švihadlo a obruč se řadí mezi základní náčiní moderní gymnastiky. Tuto otázku jsem zařadila z toho důvodu, abych zjistila, zda je na 1. stupni využíváno základní náčiní, které by děti určitě měly znát a vyzkoušet si s ním manipulovat.

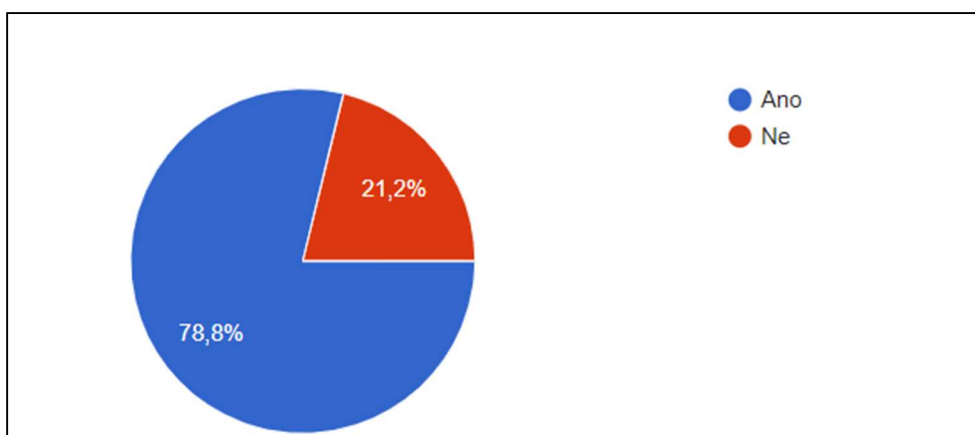
Otázka 7 - Využíváte (využívali jste) v hodinách tělesné výchovy hudební doprovod?



Obrázek 13 - Graf 7

Domnívám se, že by měl být hudební doprovod, stejně jako mnoho dalších věcí, které dokáží oživit hodiny tělesné výchovy, zařazován do hodin tělesné výchovy. Touto otázkou jsem zjišťovala, zda se hudební doprovod v hodinách využívá. Překvapilo mě, že velké procento učitelů (67 %) hudební doprovod využívá či někdy využilo.

Otázka 8 - Měl/a byste zájem využít specifické gymnastické náčiní (kužele, stuhu) během hodin tělesné výchovy?



Obrázek 14 - Graf 8

Z grafu je patrné, že by většina učitelů ráda vyzkoušela stuhu, či kužele a zakomponovala je ho do hodin tělesné výchovy. Předpokládala jsem, že bude většina učitelů opačného názoru a nebude mít o nové pomůcky zájem. Odpovědi mne pozitivně překvapily.

7 PRAKTICKÁ ČÁST

Následující praktická část je rozdělena do 5 kapitol podle ročníků na 1. stupni základní školy. Při realizaci svých činností jsem se setkala s velkými dovednostními a koordinačními problémy u dětí od 1. do 3. ročníku, tudíž jsem byla nucena přistoupit k úpravám těchto činností. Z toho důvodu je od 1. do 3. ročníku uveden zásobník činností, kde se děti pouze seznamují s gymnastickým náčiním – švihadlem, obručí, míčem či kužely.

Upravené činnosti zařazené do praktické části diplomové práce patří do základních činností, které se v moderní gymnastice hojně využívají na začátku každé tréninkové jednotky za účelem zahřátí a přípravy organismu na další již specifický trénink moderní gymnastiky. Činnosti jsem pouze upravila tak, aby v nich nepřevažovaly cviky zaměřené na techniku s náčiním.

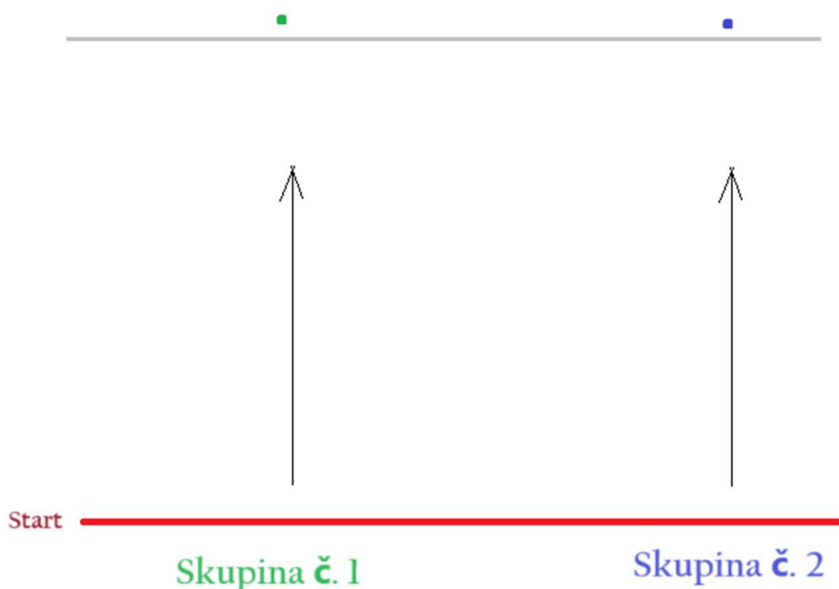
Na konci každé kapitoly jsem k příslušnému ročníku připravila dovednostně-manipulační dráhy s náčiním. Při častějším vkládání základních činností moderní gymnastiky zaměřených na náčiní do hodin tělesné výchovy, by tyto řady měly posloužit jako cílová dovedností úroveň pro děti na 1. stupni základní školy. Tyto dovednostní dráhy jsem natočila s gymnastkami ze svého oddílu moderní gymnastiky. Všechny činnosti jsou uzpůsobené dovednostem dětí 1. až 3. ročníku.

7.1 1. ročník

Činnost č. 1 – „Dotkni se země“

Cílová skupina	6 – 7 let, soutěžní typ činnosti
Část hodiny	rušná
Skupiny	dvojice, trojice, maximálně čtveřice (u lichého počtu jeden žák poběží 2x)
Časová dotace	2 minuty
Pomůcky	bez pomůcek
Úkol	První žák ze skupiny doběhne ze startu na druhou stranu tělocvičny, dotkne se země za stanovenou čárou a běží zpátky ke svým spoluhráčům. Tlesknutím si předají pomyslnou štafetu a běží druhý. Tímto způsobem skupina pokračuje v plnění úkolu, dokud se všichni hráči ve skupině nevystřídají.

Nákres činnosti:



Obrázek 15 - 1. třída: Nákres činnosti č. 1 „Dotkni se země“ (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace ve výuce:



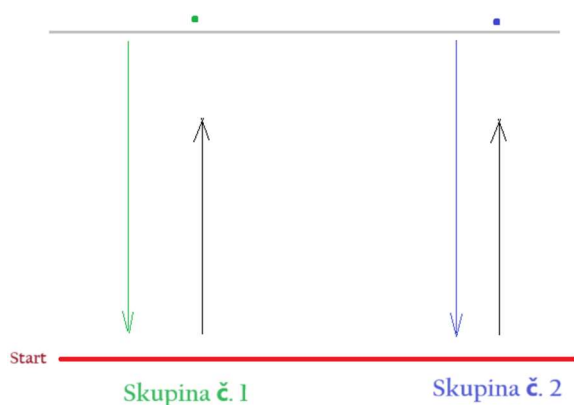
Obrázek 16a - d Činnost č. 1, 1. třída, "Dotkni se země" (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 2 – „Běh pozadu“

Cílová skupina	6 – 7 let, soutěžní typ činnosti
Část hodiny	rušná
Skupiny	Dvojice, trojice nebo čtveřice
Časová dotace	2 minuty (souvisí s počtem žáků ve skupině a s počtem opakování činnosti)
Pomůcky	Bez pomůcek
Úkol	První ze skupiny pozadu doběhne na čáru, jakmile se žák dotkne botou čáry, vybíhá zpět ke své skupině, kde je další žák již připravený. Tímto způsobem se prostřídají všichni žáci jednou.
Modifikace	<ol style="list-style-type: none"> 1. Žák běží pozadu, jakmile se botou dotkne čáry, udělá dřep s výskokem a běží zpět ke skupině. 2. Žák běží pozadu, jakmile se dotkne botou čáry, zpět ke svojí skupině doskáče snožmo/ po jedné noze. 3. Žák běží pozadu, jakmile se dotkne botou čáry, zpět se vrací po 4. 4. Žák běží pozadu, jakmile se botou dotkne čáry, vezme připravené švihadlo, 3x přeskočí a běží již bez švihadla zpět ke své skupině. 5. Žák běží pomalu, jakmile se botou dotkne čáry, otáčí se a doběhne pozpátku.

Nákres činnosti:



Obrázek 17 – 1. třída: Nákres činnosti č. 2 „Běh pozadu“ (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace ve výuce:



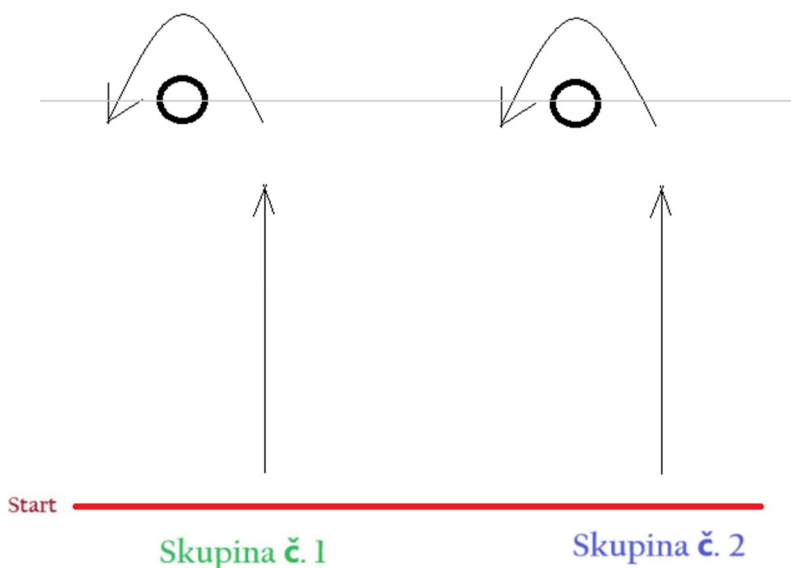
Obrázek 18a - d Činnost č. 2, 1. třída, "Běh pozadu" (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 3 a č. 4 – „Koničky a zakopávání“

Cílová skupina	6 – 7 let, soutěžní typ činnosti
Část hodiny	rušná
Skupiny	dvojice
Časová dotace	2 minuty (souvisí s počtem žáků ve skupině a s počtem opakování činnosti)
Pomůcky	Meta, okolo které bude dvojice běhat.
Úkol	Žák doběhne ke stanovené čáře pomocí „koničků“ (skipink) a oběhne metu položenou na čáře. Zpět žák běží normálně, předá pomyslnou štafetu a startuje další žák. Činnost č. 4 je obdobná, jen žák „zakopává“. Zpět se běží opět normálně, předá štafetu a vybíhá další z dvojice.
Modifikace	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ke stanovené metě i zpět ke startu žák provádí koničky. 2. Ke stanovené metě žák doběhne pomocí koničků, zpět běží pozpátku. 3. Ke stanové metě žák doběhne pomocí koničků, zpět se vrací cvaly stranou (pravá nebo levá noha).

Nákres činnosti:



Obrázek 19 - 1. třída: Nákres činnosti č. 3 a č. 4 „Koničky a zakopávání“ (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace výuky:



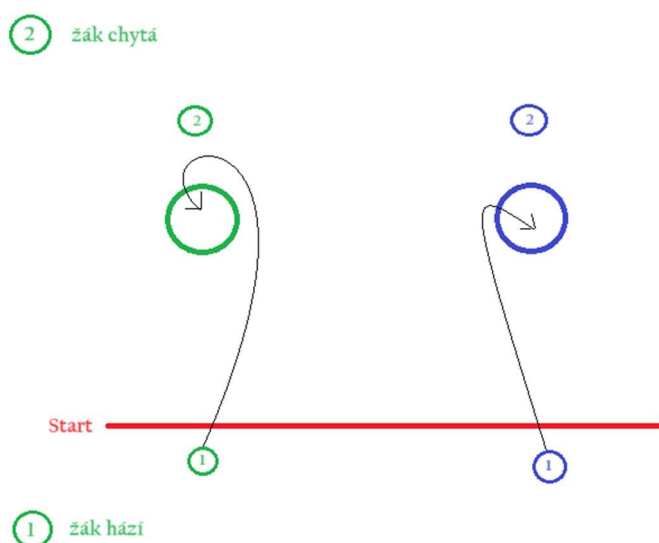
Obrázek 20a -d Činnost č. 3 a č. 4, 1. třída, „Koničky a zakopávání“ (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 5 – „Házení na přesnost“

Cílová skupina	6 – 7 let, nesoutěžní typ činnosti
Část hodiny	hlavní
Skupiny	dvojice, maximálně trojice
Časová dotace	4 minuty
Pomůcky	Do každé dvojice jeden míč. Na vytvoření rybníčku potřebujeme švihadlo nebo větší obruč.
Úkol	Jeden z dvojice je připravený na startovní čáře a snaží se vhodit míč do obruče. Druhý žák se na chvíli stane chytačem. Po několika hodech si žáci vymění role. Cílem činnosti je co nejpřesněji vhodit míč do obruče.
Modifikace	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prodloužení vzdálenosti mezi startovní čárou žáka a rybníčku. 2. Žák stojí na startovní čáře zády k rybníčku, snaží se mířit přesně. Míč vyhazuje dozadu. Zkouší vyhození obouřuč, pak jednoruč. 3. Žák stojí na startovní čáře zády k rybníčku ve stoji rozkročném, míč se snaží vyhodit mezi nohama.

Nákres činnosti:



Obrázek 21 - 1. třída: Nákres činnosti č. 5 „Házení na přesnost“ (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace činnosti:



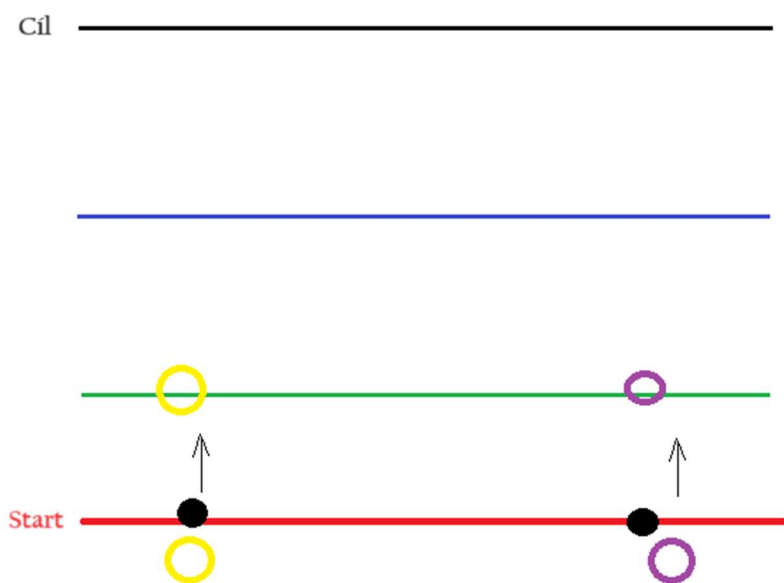
Obrázek 22a - d Činnost č. 5., 1. třída "Házení na přesnost" (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 6 – „Kutálení na přesnost“

Cílová skupina	6 – 7 let, soutěžní typ činnosti
Část hodiny	hlavní
Skupiny	dvojice
Časová dotace	2 – 4 minuty (záleží na počtu žáků ve skupině)
Pomůcky	Do každé dvojice jeden míč. Švihadla pouze v případě, že nebudou v tělocvičně barevné čáry.
Úkol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jeden z dvojice je na červené čáře, druhý je připravený na zelené ve stoji rozkročném v hlubokém předklonu. Žák na červené čáře má k dispozici míč, který po zemi pošle svému spoluhráči tak, aby míč zachytil v hlubokém předklonu. 2. Žák z červené čáry vybíhá na modrou a situace se opakuje jako v kroku č. 1. 3. Po vyslání míče vybíhá žák ze zelené čáry na čáru černou, pošle míč, druhý žák ho zachytí a dvojice běží zpátky na start.

Nákres činnosti:



Obrázek 23 - 1. třída: Nákres činnosti č. 6 „Kutálení na přesnost“ (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace činnosti:



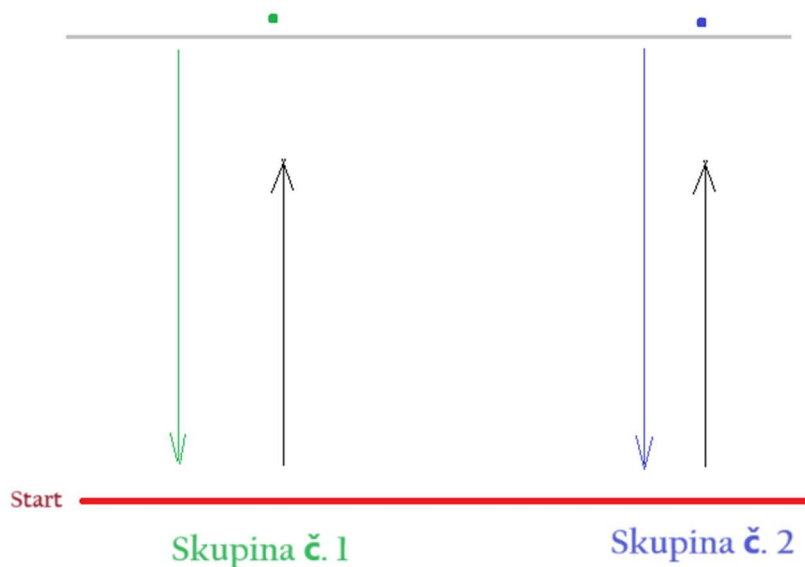
Obrázek 24a - d Činnost č. 6, 1. třída „Kutálení na přesnost“ (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 7 – „Podlézání“

Cílová skupina	6 – 7 let, soutěžní
Část hodiny	rušná
Skupiny	dvojice (libovolný počet žáků ve skupině, ideálně sudý)
Časová dotace	2 minuty
Pomůcky	bez náčiní
Úkol	Žáci stojí v zástupu, první žák je ve stoji rozkročném. Po zaznění signálu podleze druhý žák pod prvním. Tímto způsobem se skupina dostane až k cílové čáře. Zpět běží normálně.
Modifikace	<ol style="list-style-type: none"> Děti podlézají tak, že mají natažená kolena – nesmí se jim kolena dotknout země. Žáci celou činností dělají opačně. Na start se připraví zády k cílové čáře - podlézají se opačně. Zpět na start běží normálně popředu.

Nákres činnosti:



Obrázek 25 - 1. třída: Nákres činnosti č. 7 „Podlézání“ (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace činnosti:



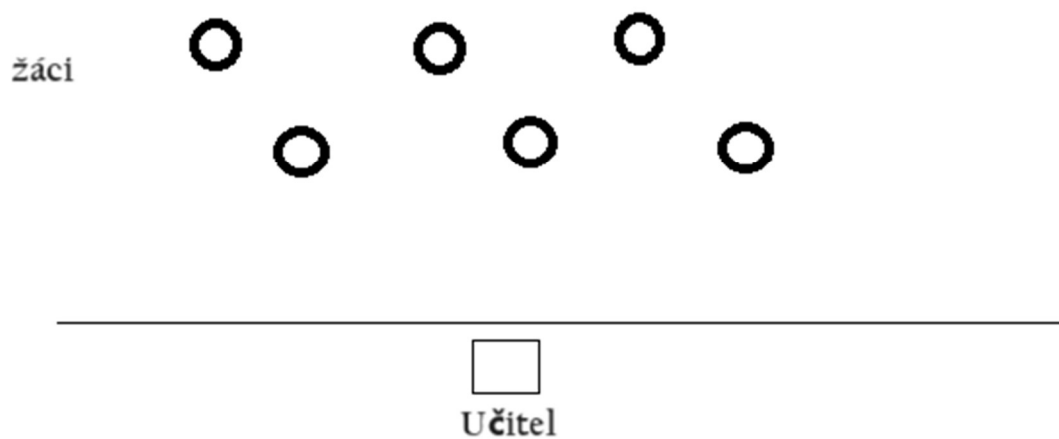
Obrázek 26a - d Činnost č. 7, 1. třída "Podlézání" (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 8 – Sestava bez náčiní „Crazy frog“

Cílová skupina	6 – 7 let, soutěžní
Část hodiny	hlavní
Skupiny	jednotlivě
Časová dotace	10 – 15 minut
Pomůcky	žádné
Úkol	Žáci stojí ve dvou řadách a opakují cviky po učitelce. Sestava má přibližně 30 vteřin. Nejprve se snažíme o zvládnutí cviků bez hudby, poté již zkusíme na hudbu.

Nákres činnosti:



Obrázek 27 - 1. třída: Nákres činnosti č. 8 Sestava bez náčiní „Crazy frog“ (zdroj: vlastní, 2024)



Realizace činnosti:

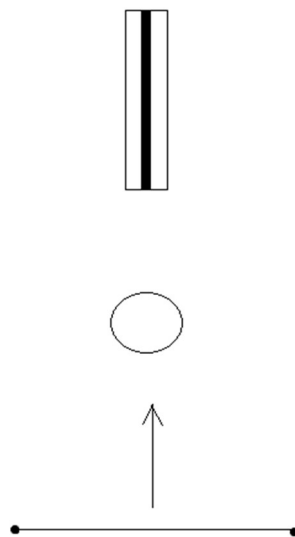


Obrázek 28a - i Činnost č. 8, 1. třída Sestava bez náčiní "Crazy frog" (zdroj: vlastní, 2024)

Dovednostně-manipulační řada pro 1. ročník

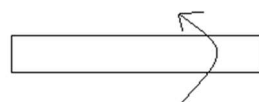
Cílová skupina	6 – 7 let, soutěžní
Část hodiny	hlavní
Skupiny	po 4
Časová dotace	4 minuty
Pomůcky	Do každé skupiny: obruč, míč, lavičku
Řada č. 1	Každý člen skupiny má za úkol poslat míč směrem k obruči, udělat v tomto úseku kotoul a míč chytit. Dále vstoupí do obruče, míč vyhodí a udělá šené (pouze v prostoru obruče, neměl by přešlápnout). Po chycení míče jej nechá uvnitř obruče, přejde lavičku, která je otočená širší plochou dolů – slouží nám jako kladina. Zpátky běží k obruči a míč hází dalšímu členovi skupiny.
Řada č. 2	První člen vybíhá s míčem v ruce k překážce (v našem případě lavička). Vyhodí míč, přeskočí lavičku, míč chytá do rukou. Tento krok udělá i na druhou stranu. Po chycení míče běží ke své skupině a vybíhá další člen.

Řada č. 1



Obrázek 29 - Řada č. 1, 1. ročník (zdroj: vlastní, 2024)

Řada č. 2



Obrázek 30 - Řada č. 2, 1. ročník (zdroj: vlastní, 2024)



Závěrečná reflexe:

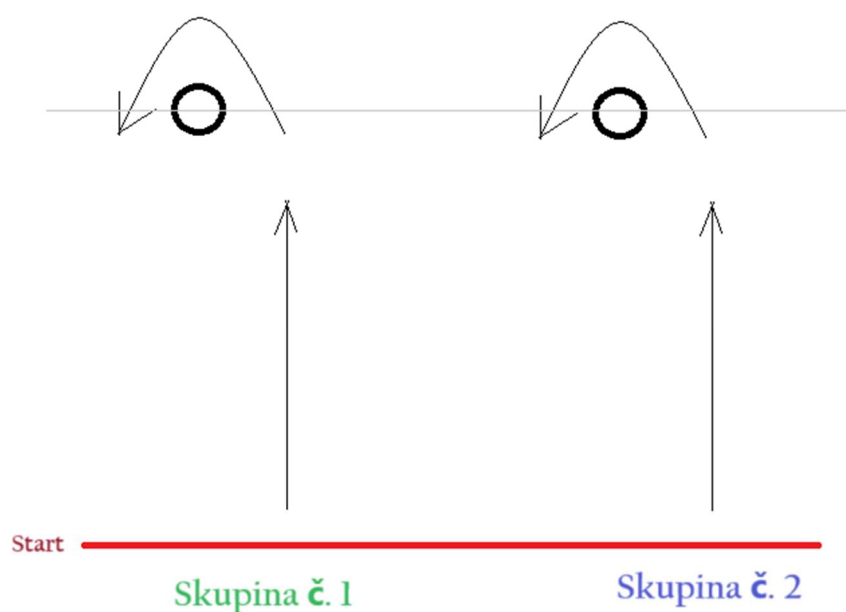
Jelikož se jednalo o třídu, ve které jsem si plnila svou souvislou praxi, po celou dobu hodiny jsem byla více uvolněná než ve třídách jiných. Děti jsem znala jménem a dokázala jsem již odhadnout, co zvládnou, co by jim mohlo činit problémy a kde můžu přidat na náročnosti. Myslím si, že je nejvíce ze všech zařazených činností bavila sestava „crazy frog“. Po hodině ji několikrát ukazovaly paní učitelce a spolužákům. I první polovina hodiny byla úspěšná. Činnosti s míči děti zvládly bez problémů. Dle mého názoru bych opět mohla přidat na náročnosti.

7.2 2. ročník

Činnost č. 1 – „Žabák“

Cílová skupina	7 – 8 let, soutěžní
Část hodiny	rušná
Skupiny	dvojice, trojice nebo čtveřice (skupiny stejně početné)
Časová dotace	3 minuty
Pomůcky	žádné
Úkol	Skupina je připravena v zástupu. První vybíhá, udělá tři žabáky, oběhne metu a běží ke své skupině, kde žák svému spoluhráčovi předá štafetu tlesknutím a vybíhá další.

Nákres činnosti:



Obrázek 31 - 2. třída: Nákres činnosti č. 1 „Žabák“ (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace výuky:



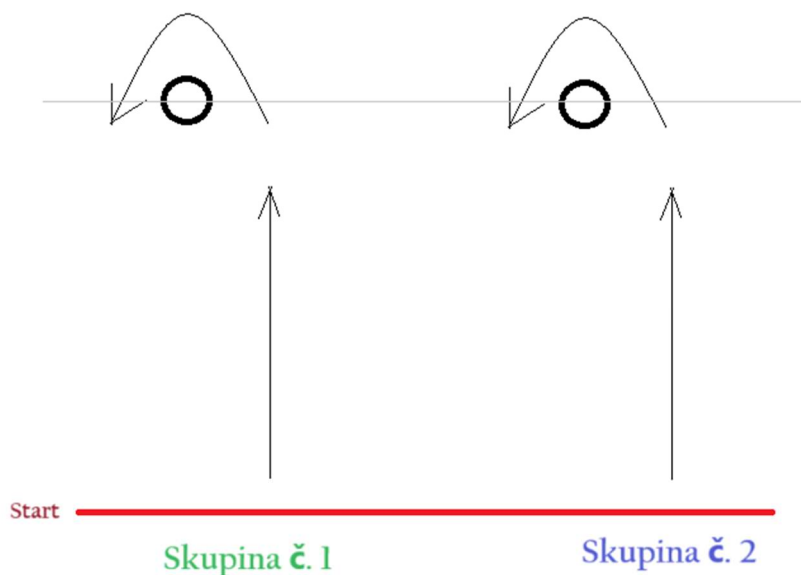
Obrázek 32a - d Činnost č. 1, 2. třída "Žabák" (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 2 – „Po čtyřech“

Cílová skupina	7 – 8 let, soutěžní
Část hodiny	rušná
Skupiny	dvojice, trojice nebo čtveřice (skupiny stejně početné)
Časová dotace	3 minuty
Pomůcky	žádné
Úkol	Skupina je připravena v zástupu. První ze skupiny leze co nejrychleji ve vzporu podřepmo (jako „pes“), obleze metu a již normálně běží ke své skupině, kde žák svému spoluhráčovi předá štafetu tlesknutím a vybíhá další.
Modifikace	<ol style="list-style-type: none"> 1. Žák leze tam i zpět. 2. Žák leze ve vzporu vzadu dřepmo (jako „rak“), obleze k metě a ke své skupině běží normálně. 3. Po celou dobu činnosti se žák pohybuje jako „rak“.

Nákres plánku:



Obrázek 33 - 2. třída: Nákres činnosti č. 2 „Po čtyřech“ (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace výuky:



Obrázek 34a - d Činnost č. 2, 2. třída "Po čtyřech" (zdroj: vlastní, 2024)

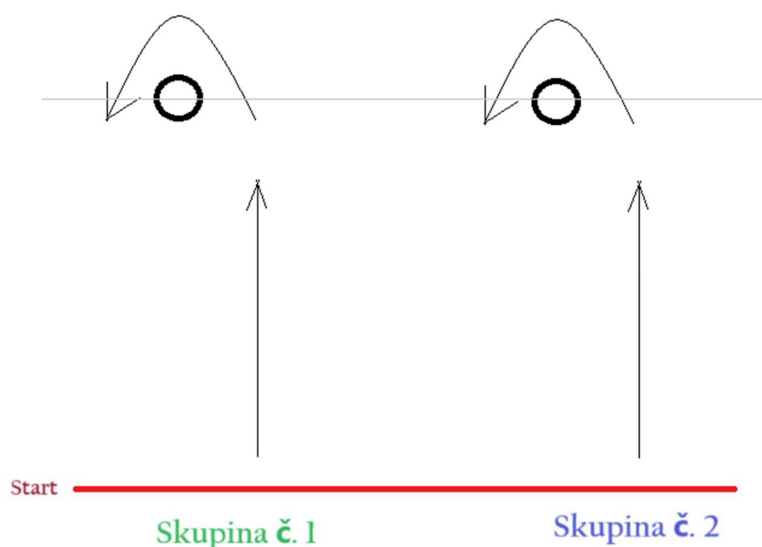


:

Činnost č. 3 – „Koničky“

Cílová skupina	7 – 8 let, soutěžní
Část hodiny	rušná
Skupiny	dvojice, trojice nebo čtveřice (skupiny stejně početné)
Časová dotace	3 – 4 minuty
Pomůcky	švihadla (ideálně pro všechny žáky)
Úkol	Skupina je připravena v zástupu. První se ze skupiny k metě dostane klasickými přeskoky přes švihadlo. Na zpáteční cestě švihadlo již nepřeskakuje, dá si ho přeložené na půl na krk nebo jinak bezpečně zajistí, aby mohl běžet ke skupině a nezranil se.
Modifikace	Žák může využít: <ol style="list-style-type: none"> 1. Skoky snožmo 2. Vajíčka vpřed 3. Skoky na jedné noze 4. Skoky snožmo vzad

Nákres činnosti:



Obrázek 35 - 2. třída: Nákres činnosti č. 3 "Koničky" (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace výuky:



Obrázek 36a -d Činnost č. 3, 2. třída "Koničky" (zdroj: vlastní, 2024)

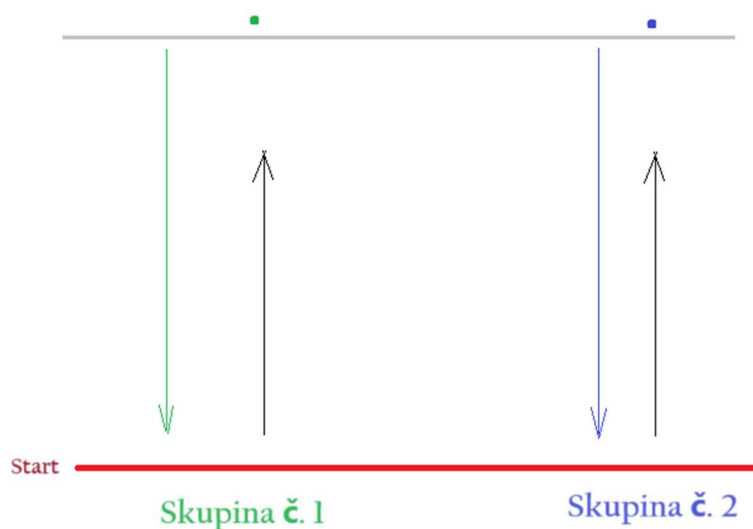


Činnost č. 4 – „Míčová štafeta“

Cílová skupina	7 – 8 let, soutěžní
Část hodiny	rušná
Skupiny	dvojice, trojice nebo čtveřice (skupiny stejně početné)
Časová dotace	3 – 4 minuty
Pomůcky	Míče (1. varianta: skupina má k dispozici pouze jeden míč, který si musí co nejrychleji předat, aby mohl skákat další člen skupiny. 2. varianta: všichni žáci ve skupině mají míč a předává se pouze týmová štafeta)
Úkol	Skupina je připravena v zástupu. První ze skupiny se na cílovou čáru dostává poskoky snožmo s míčem mezi kotníky. Poté, co se dotkne cílové čáry, ke skupině běží normálně. V momentu, kdy jednomu ze skupiny míč vypadne, doběhne pro něj a vrátí se na místo, kde mu míč upadl a pokračuje dál.
Modifikace	<ol style="list-style-type: none"> 1. K cílové čáře žák doskáče skokem snožmo vzad. Ke své skupině se vrací během. 2. Tam i zpět žák skáče snožmo vpřed s míčem mezi kotníky. 3. Tam i zpět žák skáče snožmo vzad s míčem mezi kotníky. 4. Žák se k cílové čáře dostává skoky snožmo vpřed, vyndá míč a hodí ho co nejpřesněji dalšímu členovi skupiny. Po odhození míče dobíhá zpět ke skupině a vybíhá další spoluhráč.



Nákres činnosti:



Obrázek 37 - 2. třída: Nákres činnosti č. 4 "Míčová štafeta" (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace výuky:

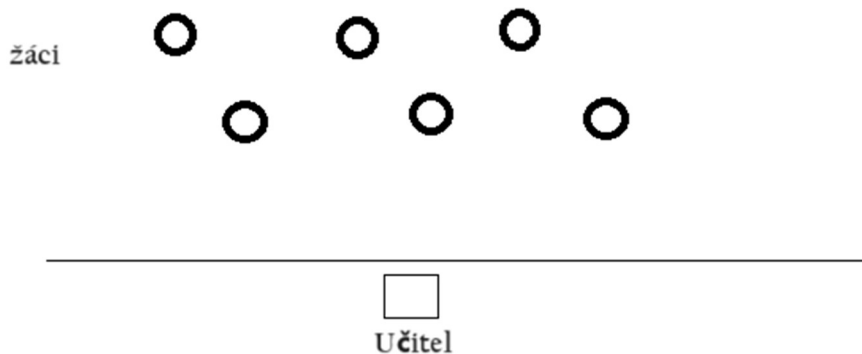


Obrázek 38a -d Činnost č. 4, 2. třída "Míčová štafeta" (zdroj: vlastní, 2024)

Činnost č. 5 – Sestava „dubi dubi“

Cílová skupina	7 – 8 let, nácvik sestavy
Část hodiny	hlavní
Skupiny	jednotlivě
Časová dotace	10 – 15 minuty
Pomůcky	žádné
Úkol	Žáci stojí ve dvou řadách a opakují cviky po učitelce. Sestava má přibližně 30 vteřin. Sestavu nacvičujeme na dvě části - nejprve se snažíme o zvládnutí 1. části bez hudby, poté již zkusíme na hudbu. Po několika opakováních nacvičíme druhou část. Na konci nácviku spojíme obě části dohromady a zkusíme celou sestavu několikrát na hudbu pro snazší zapamatování.

Nákres činnosti:



Obrázek 39 - 2. třída: Nákres činnosti č. 5 Sestava "dubi dubi" (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace výuky:



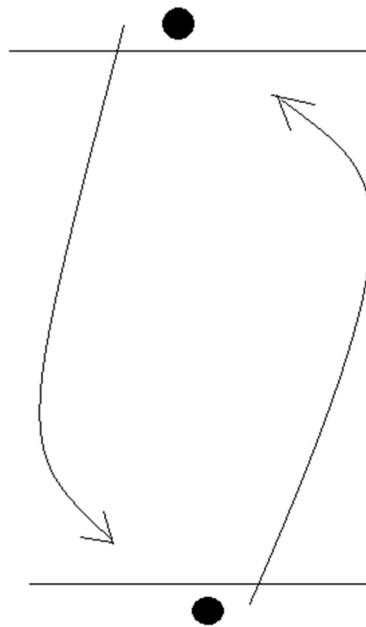
Obrázek 40a - h Činnost č. 5, 2. třída Sestava "dubi dubi" (zdroj: vlastní, 2024)



Dovednostně-manipulační řady pro 2. ročník

Cílová skupina	7 – 8 let, nácvik sestavy
Část hodiny	hlavní
Skupiny	dvojice
Časová dotace	4 - 5 minuty
Pomůcky	obruče
Řada č. 1	Žáci jsou od sebe vzdáleni přibližně 6 metrů (záleží na individuálním nastavení). Cílem této činnosti je ve stejný moment přehodit obruče přes stanovenou vzdálenost a náčiní chytit. Poté žáci obruč naplocho vyhodí nad sebe. Cílem je navléknutí obruče na tělo bez pomoci rukou.
Řada č. 2	První z dvojice proskakuje obručí (koníčky) na druhý konec tělocvičny, otáčí se k druhému z dvojice a obruč přehazuje přes tělocvičnu. Jakmile žák na startu obruč chytne, vybíhá a opakuje popsany proces činnosti.

Řada č. 1



Obrázek 41 - Řada č. 1, 2. ročník (zdroj: vlastní, 2024)

Řada č. 2



- Druhý z dvojice - chytá obruč
- První z dvojice - proskakuje obruči a hází

Obrázek 42 - Řada č. 2, 2. ročník (zdroj: vlastní, 2024)



Závěrečná reflexe:

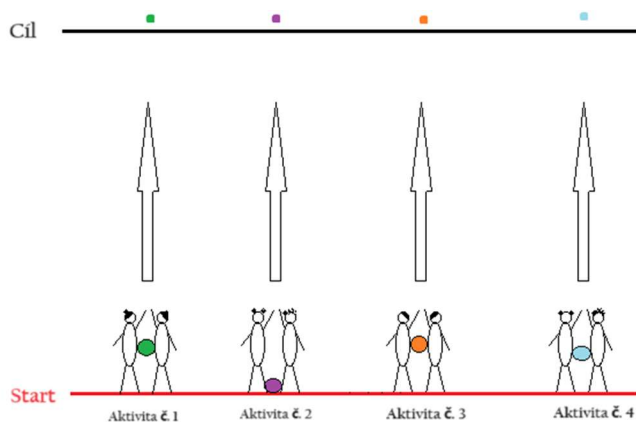
Po celou vyučovací hodinu byly děti z činností nadšené. Dle mého názoru je nejvíce bavily činnosti ve dvojicích. Myslím si, že by zvládly i náročnější varianty. Jelikož jsem děti neznala, zařadila jsem raději lehčí verze cviků. Ke konci hodiny jsme nacvičovaly sestavu „dubi dubi“. V sestavě jsme různě měnily směry, jednou se šlo doprava, podruhé doleva, dopředu a dozadu. Tyto poměrně rychlé změny dělaly dětem potíže. Domnívám se tedy, že jsem sestavu zvolila právě na takové úrovni, abychom ji dokázaly za 15 minut nacvičit a zatancovat i s hudbou.

7.3 3. ročník

Činnost č. 1 – 4 – „Koordinace s míčem“

Cílová skupina	8 let
Část hodiny	hlavní
Skupiny	dvojice
Časová dotace	2 minuty
Pomůcky	1 míč do dvojice
Cíl činnosti č. 1	Žáci stojí čelem k sobě a v takové blízkosti, že jsou schopni udržet míč pouze břichem, nikoliv rukama. Cílem činnosti je dostat míč bez pádu za cílovou čáru. Zpět žáci běží jednotlivě a co nejrychleji ke startovní čáře.
Cíl činnosti č. 2	Žáci stojí bokem v takové blízkosti, aby byli schopni udržet jeden míč mezi kotníky. Cílem této činnosti je sladit pohyby žáků a co nejrychleji bez pádu dojít za cílovou čáru. Ke startovní čáře žáci dobíhají normálně.
Cíl činnosti č. 3	Žáci stojí zády k sobě, míč pokládají na úroveň beder. Musí stát v takové blízkosti, aby jim míč nepropadl. Žáci na sebe nevidí, je pro ně náročnější sladit pohyby a dojít k cíli.
Cíl činnosti č. 4	Žáci jsou natočeni bokem, kterým drží míč. Ideálně by žáky měl spojovat pouze míč, neměly by se dotýkat rukama.

Nákres činnosti:



Obrázek 43 - 3. třída: Nákres činnosti č. 1- 4 "Koordinace s míčem" (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace činnosti č. 1:



Realizace činnosti č. 2:



Realizace činnosti č. 3:



Realizace činnosti č. 4:



Obrázek 44a - h Činnost č. 1 - 4, 3. třída "Koordinace s míčem" (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 5 – 9 – „Zvířecí gymnastická abeceda“

Cílová skupina	8 let, nesoutěžní typ činnosti
Část hodiny	rušná
Skupiny	jednotlivě
Časová dotace	7 minut
Pomůcky	žádné
Cíl činnosti	Hlavním cílem gymnastické zvířecí abecedy je co nejpřesněji napodobit vybraná zvířátka. Pro tuto činnost jsem si vybrala žábu, jelena, raka, klokana a vážky. Jelikož se nejedná o závodní typ činnosti, žáci se na cílovou čáru dostávají pomocí zvířecích pohybů a na startovní čáru libovolnou formou – běh, chůze.
Žába	Výchozí polohou je vzpor dřepmo rozkročný. Děti se odráží nohama do tzv. „věčka“ a zpět dopadají do vzporu dřepmo rozkročného. Tento způsob opakují, dokud se nedostanou na konec tělocvičny.
Jelen	Výchozí polohou je vzpor ležmo. Na druhou stranu tělocvičny se dostávají opakovaným krčením pravé, poté levé nohy.
Rak	Výchozí polohou je vzpor vzadu dřepmo. V této poloze se děti „přesunou“ na druhý konec tělocvičny, zpět běží.
Klokan	Výchozí polohou je vzpor vzadu dřepmo. Od raka se liší tím, že se nohy vykopnou najednou.
Vážky	Výchozí pozicí je stoj spojný, vzpažit zevnitř levou, upažit dolů pravou. Tělem rotuje opakovaně o 360°, ruce opisují pomyslnou kružnici kolem těla.

Realizace ve výuce:

Žába



Jelen



Rak



Klokan



Vážky



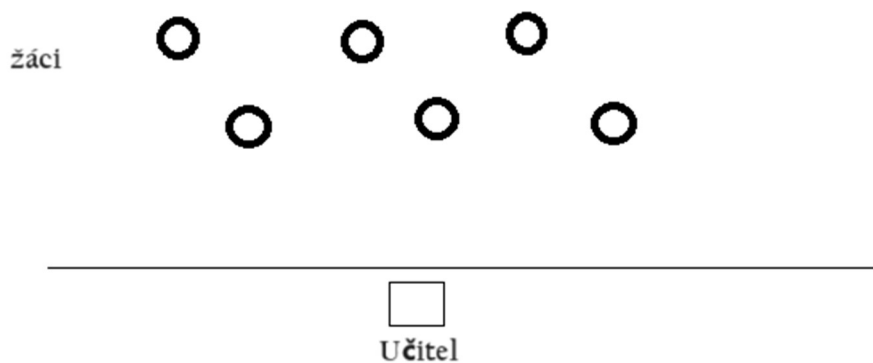
Obrázek 45a – i Činnost č. 5 – 9, 3. třída „Gymnastická zvířátková abeceda“ (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 10 – Sestava „Růžový Panter“

Cílová skupina	7 – 8 let, nácvik sestavy
Část hodiny	hlavní
Skupiny	jednotlivě
Časová dotace	10 – 15 minut
Pomůcky	žádné
Úkol	Žáci stojí ve dvou řadách a opakují cviky po učitelce. Sestava má přibližně 40 vteřin. Sestavu nacvičujeme na dvě části - nejprve se snažíme o zvládnutí 1. části bez hudby, poté již zkusíme na hudbu. Po několika opakování nacvičíme druhou část. Na konci nácviku spojíme obě části dohromady a zkusíme celou sestavu několikrát na hudbu pro snazší zapamatování.

Nákres činnosti:



Obrázek 46 - 3. třída: Nákres činnosti č. 10 Sestava "Růžový Panter" (zdroj: vlastní, 2024)



Realizace ve výuce:

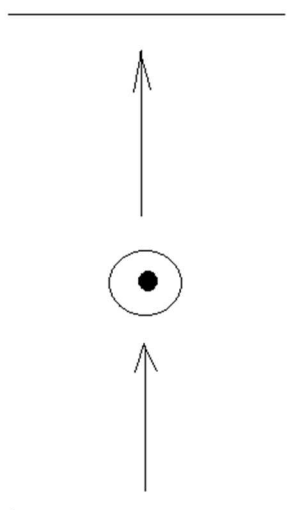


Obrázek 47a - h Činnost č. 10, 3. třída Sestava "Růžový Panter" (zdroj: vlastní, 2024)

Dovednostně-manipulační řada pro 3. ročník

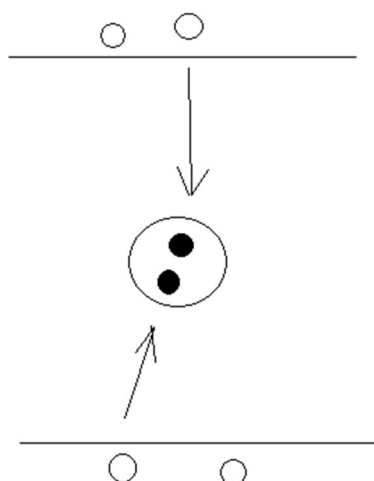
	7 – 8 let, nácvik sestavy
Část hodiny	hlavní
Skupiny	jednotlivě, dvojice, skupina
Časová dotace	4 – 5 minut
Pomůcky	míč, obruč, švihadlo
Řada č. 1	První z dvojice (skupiny) vychází k obruči tak, že kutálí míč po rukou, švihadlo má připravené na krku. Jakmile dojde k obruči, míč položí na zem do obruče. Vezme si připravené švihadlo a doskáče na konec tělocvičny, udělá dvojšvih a běží zpátky pro míč, který odnáší svému spoluhráči.
Řada č. 2	Žáci jsou rozděleni do dvojic, v této dvojici si rozdělí čísla 1 a 2. Dvojice stojí naproti sobě ve vzdálenosti přibližně 8 metrů. Uprostřed tělocvičny je položena obruč, ve které jsou míče. Učitel dá pokyn „běží 1“. K obruči běží žáci, kteří si vybrali číslo jedna, vezmou míč z obruče, vyhodí ho a udělají pod ním šené (otočku) a míč vkládají na zem do obruče a běží zpět.

Řada č. 1



Obrázek 48 - Řada č. 1, 3. ročník (zdroj: vlastní: 2024)

Řada č. 2



Obrázek 49 - Řada č. 2, 3. ročník (zdroj: vlastní, 2024)



Závěrečná reflexe:

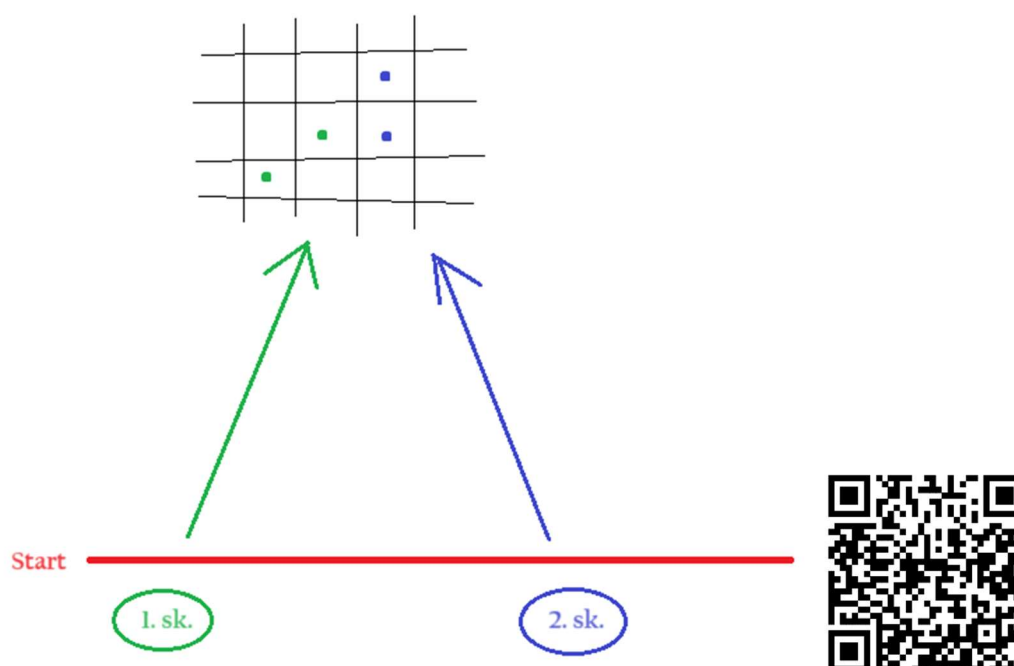
Vždy je náročné pracovat s dětmi, které neznáte. Musím ale podotknout, že mne děvčata, se kterými jsem měla možnost spolupracovat jednu vyučovací hodinu, velice potěšila. Dívky mne celou hodinu poslouchaly, plnily všechny příkazy a byly nadšené do všech činností. První série činností byla poměrně lehká. Žádné dvojici nečinila problémy. U zvířecí abecedy měla některá děvčata větší problém s koordinací. Domnívám se ale, že by tento nedostatek vymizel, pokud bychom takové činnosti zařazovaly častěji. Poslední činností bylo nacvičení sestavy „Růžový panter“. Nácvičení sestavy nám zabralo přibližně 15 minut. Po celou dobu se děvčata velmi snažila. Myslím si, že se nám sestava velmi vydařila a děvčata by zvládla i náročnější úroveň.

7.4 4. ročník

Činnost č. 1 – „Piškvorky“

Cílová skupina	9 let
Část hodiny	hlavní
Skupiny	stejně početné skupiny
Časová dotace	5 minut
Pomůcky	švihadla nebo provazy, různě barevné mety
Úkol	<ol style="list-style-type: none">1. Žáci jsou připraveni na startovní čáře v zástupu. První ze skupiny vybíhá a umísťuje metu do herního pole, běží zpět ke své skupině. Úkolem druhého žáka je umístit metu tak, aby vytvořil řadu složenou jen jednou barvou (princip piškvorek).2. V momentu, kdy jsou všechny mety v herním poli, žáci už je jen přendávají tak, aby vytvořili jednu řadu ze své barvy.

Nákres činnosti:



Obrázek 50 - 4. třída: Nákres činnosti č. 1 "Piškvorky" (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace činnosti:

1. První ze skupiny vybíhá a pokládá kužel do jednoho čtverečku z hracího pole.



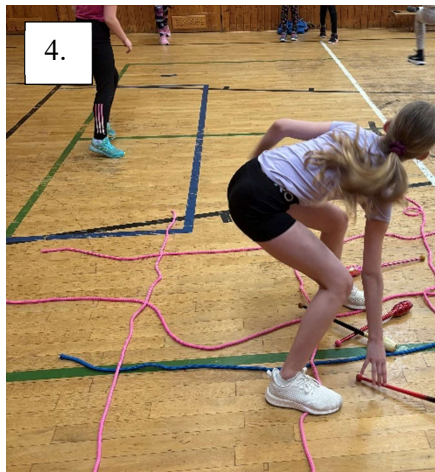
2. Druhý hráč pokládá další kužel do řady.



3.



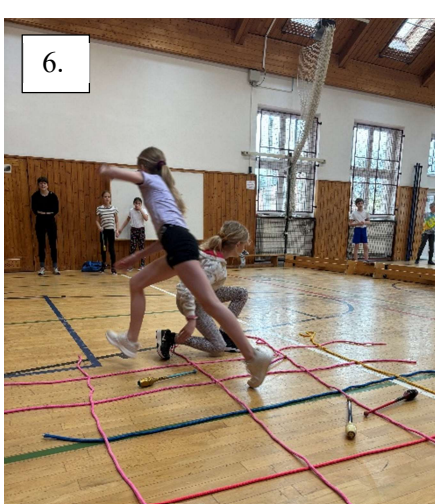
4.



5. Žáci musí přesouvat kužele z jednoho místa na druhé, aby vytvořily řadu.



6.

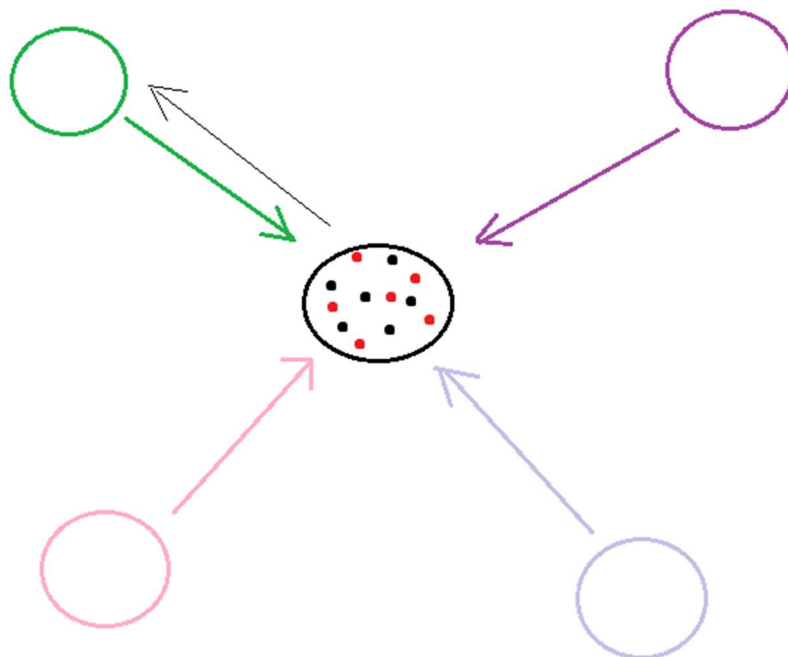


Obrázek 51a - f Činnost č. 1, 4. třída "Piškvorky" (zdroj: vlastní, 2024)

Činnost č. 2 – „Zloději“

Cílová skupina	9 let
Část hodiny	hlavní
Skupiny	dvojice
Časová dotace	5 minut
Pomůcky	obruče, tenisáky (švihadla nebo jiné předměty)
Úkol	Ve prostředřed tělocvičny je položena jedna obruč, ve které je poklad. Každá dvojice představuje zloděje, kteří se snaží uloupit co nejvíce pokladu pro sebe. Každá dvojice má přiřazený svůj úkryt v podobě obruče. Tam budou uloupené věci nosit. Žáci se budou k pokladu a zpět pohybovat pomocí „trakaře“. Dvojice přenáší uloupené věci po jedné, nikoliv po více předmětech. Hra končí v momentu, kdy je ukraden celý poklad.

Nákres plánu:



Obrázek 52 - 4. třída: Nákres činnosti č. 2 "Zloději" (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace ve výuce:



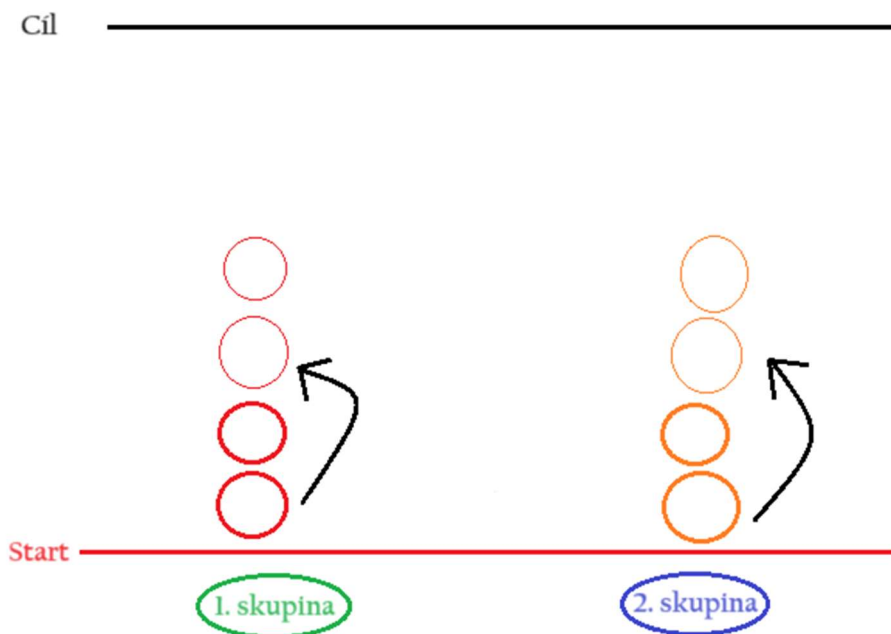
Obrázek 53a - f Činnost č. 2, 4. třída "Zloději" (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 3 – „Převozník“

Cílová skupina	9 let
Část hodiny	hlavní
Skupiny	dvojice, trojice či čtveřice
Časová dotace	4 – 5 minut
Pomůcky	2 obruče do každé skupiny
Úkol	Všechny skupiny začínají na startovní čáře. První ze skupiny má na zemi položené 2 obruče, díky kterým se přemístí na druhou stranu tělocvičny tak, že bude přeskakovat z jedné obruče do druhé. Nesmí udělat kroky navíc. V momentu, kdy se žáci dostanou na druhou stranu, vybíhají i s obručemi zpět ke své skupině a startuje další člen skupiny.
Modifikace	Převozník má za úkol převážet lidi/věci. Činností ztížíme tak, že dětem dáme do skupiny několik švihadel, které musí převést na druhou stranu. Jelikož budou mít děti plné ruce, musí si švihadlo dát na krk nebo navázat na tělo.

Nákres činnosti:



Obrázek 54 - 4. třída: Nákres činnosti č. 3 "Převozník" (zdroj: vlastní, 2024)

Realizace výuky:



Obrázek 55a - f Činnost č. 3,4. třída "Převozník" (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 4 – 8 – „Nácvik manipulace s obručí“

Cílová skupina	9 let
Část hodiny	hlavní
Skupiny	jednotlivě
Časová dotace	10 minut
Pomůcky	obruče v dostatečném počtu
Úkol	Cílem činnosti č. 4 až č. 8 je nácvik jednoduché manipulace s obručí. Je důležité, aby měl každý žák svoji obruč a mohl si vyzkoušet 5 základních manipulací s tímto náčiním. Touto činností jsme se připravily na sestavu s obručí, která nás čeká.

Realizace činnosti:



3. Vrtule na zemi – roztáčíme pomocí palce, ukazováčku a prostředníčku.



4. Těžší variantou je vrtule ve vzduchu. Obruč se otočí okolo ruky o 360°.



4. Kutálení po pažích a šíji.



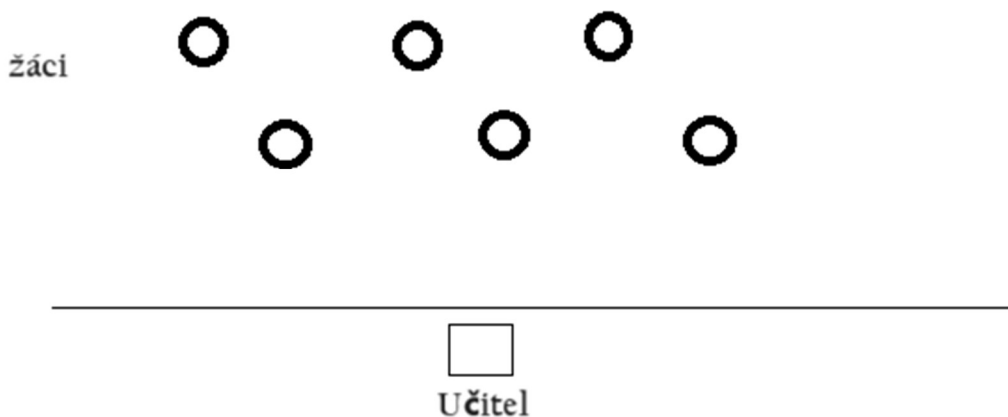
Obrázek 56a - e Činnost č. 4 - 8, 4. třída "Nácvik manipulace s obručí (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 9 – „Sestava s obručí“

Cílová skupina	9 let
Část hodiny	hlavní
Skupiny	jednotlivě
Časová dotace	15 minut
Pomůcky	obruč pro každého
Úkol	Žáci stojí ve dvou řadách a opakují cviky po učitelce. Sestava má přibližně 40 vteřin. Sestavu nacvičujeme na dvě části - nejprve se snažíme o zvládnutí 1. části bez hudby, poté již zkusíme na hudbu. Po několika opakování nacvičíme druhou část. Na konci nácviku spojíme obě části dohromady a zkusíme celou sestavu několikrát na hudbu pro snazší zapamatování. Na konci činnosti cvičí žáci sami bez napovídání a předcvičování učitelky.

Nákres činnosti:



Obrázek 57 - 4. třída: Nákres činnosti č. 9 "Sestava s obručí" (zdroj: vlastní, 2024)



Realizace činnosti:



Obrázek 58a - h Činnost č. 9, 4. třída „Sestava s obručí“ (zdroj: vlastní, 2024)

7.5 5. ročník

Činnost č. 1 – „Skákání ve dvojicích“

Cílová skupina	10 let
Část hodiny	rušná
Skupiny	dvojice
Časová dotace	3 minuty
Pomůcky	jedno švihadlo do dvojice
Úkol	Žáci si stoupnou těsně vedle sebe. Každý drží švihadlo za jeden konec. Cílem činnosti je přeskočit švihadlo přeskoky snožmo vpřed. Žáci se mohou držet druhou rukou, aby byli během skoků sladění.
Modifikace	Pokud by bylo skákání snožmo vpřed pro žáky příliš jednoduché, můžeme zařadit skákání snožmo vzad či další variace skoků – koníčky vpřed, koníčky vzad nebo se u skoků střídat tak, že jeden z dvojice drží švihadlo za jeden konec, druhý žák drží druhý konec. Skáče pouze jeden žák, druhý mu dělá jeho druhou ruku. Nejtěžší variantou této činnosti jsou společné dvojšvihy vpřed.

Realizace výuky:



Obrázek 59a - d Činnost č. 1, 5. třída „Skákání ve dvojicích“ (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 2 – 6 – „Základní manipulace s kuželou“

Cílová skupina	10 let
Část hodiny	hlavní
Skupiny	jednotlivě
Časová dotace	5 – 8 minut
Pomůcky	1 pár kuželů pro každého
Úkol	Cílem činností je seznámení se se základní technikou s kuželou. Žáci si vyzkouší kroužení, ťukání, mlýnky, přehazování, vyhazování jednoho kužele a vyhazování spojených kuželů. Upozorňujeme žáky na správné držení kuželů. Učitel stojí v čele a postupně ukazuje jednotlivé činnosti.

Realizace výuky:



5. Zkoušíme malé nadhazování kužele. Postupně zvvšuieme



6. Vyhazujeme spojené kužele.



Obrázek 60a - f Činnost č. 2 - 6, 5. třída "Základní manipulace s kužely" (zdroj: vlastní, 2024)



Činnost č. 7 - 9 – „Řady“

Cílová skupina	10 let
Část hodiny	hlavní
Skupiny	jednotlivě
Časová dotace	5 – 8 minut
Pomůcky	1 kužel a 1 obruč pro každého
Úkol	<p>Cílem činnosti je zvládnutí pohybů těla v kombinaci se zapojením dvou náčiní najednou. V jedné ruce žák drží obruč, v druhé kužel. S oběma náčiními se pracuje zároveň.</p> <p>Základní řady s náčiním:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. V jedné ruce kroužíme (obruč držíme mezi palcem a ukazováčkem), v druhé ruce držíme kužel a děláme velký kruh paží. 2. Obručí kroužíme na pase tak, aby nám nepadala. Kužel držíme oběma rukama před tělem. S kuzelem hýbeme nahoru a dolů v pravidelném tempu. 3. Obručí kroužíme na noze. Kužel souběžně přendáváme kolem těla.
Modifikace	<p>Náročnějších variant existuje velké množství. Tyto modifikace lze zařazovat až v momentu, kdy žáci alespoň částečně ovládají základní techniku s náčiním a vyzkoušeli si základní typy řad.</p> <p>Mezi náročné činnosti řadíme:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kroužení kuzelem v jedné ruce, obruč vyhazujeme. 2. Kroužíme obručí, vyhazujeme kužel. 3. Kužel vyhodíme, obručí proskočíme.



Realizace výuky:

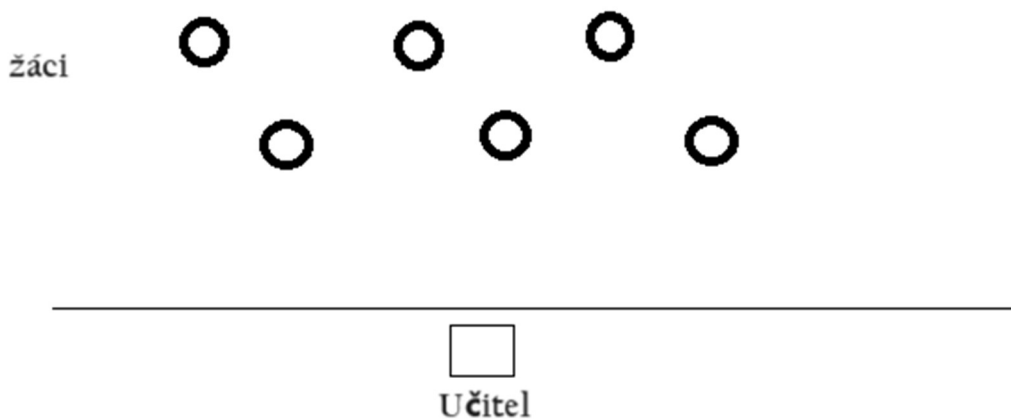


Obrázek 61a - c Činnost č. 7 - 9, 5. třída "Řady" (zdroj: vlastní, 2024)

Činnost č. 10 – Sestava s kužely“

Cílová skupina	10 let
Část hodiny	hlavní
Skupiny	jednotlivě
Časová dotace	15 minut
Pomůcky	Pár kuželů pro každého
Úkol	Žáci stojí ve dvou řadách a opakují cviky po učitelce. Sestava má přibližně 35 vteřin. Sestavu nacvičujeme na dvě části - nejprve se snažíme o zvládnutí 1. části bez hudby, poté již zkusíme na hudbu. Po několika opakování nacvičíme druhou část. Na konci nácviku spojíme obě části dohromady a zkusíme celou sestavu několikrát na hudbu pro snazší zapamatování. Na konci činnosti cvičí žáci sami bez napovídání a předcvičování učitele.

Nákres činnosti:



Realizace výuky:



Závěrečná reflexe pro 4. i 5. ročník:

Již od nástupu na pedagogickou fakultu na obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ jsem se netěšila, až budu čelit vyučování ve 4. nebo 5. třídě. Díky praktické části mé diplomové práce jsem byla donucena odučit jednu hodinu tělesné výchovy v každém ročníku, tedy i v těchto vyšších. Na stejné škole jsem si plnila i souvislou měsíční praxi, takže jsem prostředí školy dobře znala, díky čemuž jsem překonala první strach. Ukázalo se, že jsou děti v obou ročnících milé, chtějí a mají zájem poznávat nové věci. Poslušně vyplnily všechny úkoly, které jsem zadala.

Dívky ve 4. i 5. třídě spolupracovaly bez problémů. Všechny činnosti, které jsem s nimi dělala, je bavily. Zaznamenala jsem v 5. třídě několik problémů během nácviku manipulace s kužely. Jinak celá hodina proběhla bez problému. S žáky 4. ročníku se mi spolupracovalo nejlépe, protože byli nejvíce komunikativní, na vše se ptaly a chtěly vyzkoušet i další věci, než které jsem měla připravené.

8 DISKUZE

Cílem dotazníkového šetření bylo zjištění, zda se učitelé v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni věnují moderní gymnastice, zda využívají s dětmi náčiní charakteristické pro moderní gymnastiku a zda jsou nakloněni zařazování hudebního doprovodu k uváděným pohybovým činnostem. Dále jsem zjišťovala zájem respondentů o tento sport a možné využívání specifického gymnastického náčiní, kterými jsou kužele nebo stuhu.

Výzkumné otázky:

Je v současné době moderní gymnastika učiteli na 1. stupni základní školy zařazována do hodin tělesné výchovy a mají tito učitelé zájem využívat bloky moderní gymnastiky s náčiním či hudebním doprovodem v hodinách tělesné výchovy?

Hypotéza H1:

Předpokládáme, že učitelé na 1. stupni základní školy nevyužívají tematické bloky moderní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy.

Shrnutí

Z dotazníkového šetření vyplývá, že jsou učitelé na 1. stupni základní školy nakloněni zařazování bloků moderní gymnastiky do hodin tělesné výchovy. Bloky moderní gymnastiky vkládají ti učitelé, kteří mají pedagogickou praxi do 5 let. V menším procentuálním zastoupení pak učitelé, jejichž pedagogická praxe překročila hranici 20 let. Překvapujícím výsledkem pro mne bylo zjištění, že učitelé v hodinách tělesné výchovy využívají či někdy již využili hudební doprovod a mají zájem ho zařazovat do těchto hodin dále. Poslední otázky se týkaly gymnastického náčiní, které je nedílnou součástí moderní gymnastiky. I tyto otázky mne kladně překvapily. 84 % respondentů pravidelně využívá švihadlo i obruč a dále pak 78 % by rádo vyzkoušelo kužele či stuhu.

Výsledky dotazníkového šetření mohly být takto pozitivně ovlivněny i z toho důvodu, že na otázky v největším zastoupení odpovídaly ženy. Obecně platí, že o esteticko-koordinační sporty jeví větší zájem ženy. Na prvním stupni základních škol, což vyplývá i

z dotazníkového šetření, je převaha žen a s tím spojen i větší zájem o vkládání tanečních či gymnastických bloků do hodin tělesné výchovy.

Data do praktické části diplomové práce jsem sbírala na 17. ZŠ a MŠ Tyršova v Černicích. V každém ročníku jsem odučila jednu hodinu tělesné výchovy, kam jsem zařadila činnosti inspirované moderní gymnastikou. S dětmi jsme se nejprve rozehrály, dále jsme se věnovaly činnostem zaměřených na moderní gymnastiku a v závěru každé hodiny jsme nacvičily krátkou gymnastickou sestavu bez náčiní, ve vyšších ročnících s náčiním.

Během první odučené hodiny ve 3. třídě jsem narazila na dovednostní i koordinační problémy dětí, proto jsem činnosti upravila tak, aby v nich moderní gymnastika stále figurovala, ale upustila jsem od náročnějších technických manipulací s náčiním. Proto jsem se s těmito dětmi věnovala činnostem moderní gymnastikou inspirovaných. Ve 4. a 5. třídě jsem se již zaměřila na základní manipulace s náčiním - kužely a obručí. S tímto náčiním jsem s dětmi vytvořila krátkou gymnastickou sestavu se známou hudební melodií.

Žáci byli z činností potěšeni, bylo ale vidět, že zvláště pro starší žáky ze 4. a 5. třídy, kde jsme využívaly náčiní v sestavě, bylo velmi náročné zvládnout manipulaci s příslušným náčiním. I přes tyto problémy jsme většinu činností zvládli dobře. Největší zaujetí jsem zaznamenala u gymnastických sestav s hudebním doprovodem. Věnovaly jsme se pohybům typickým pro moderní gymnastiku, také jsme zařadily základní prvky moderní gymnastiky. K sestavám jsem využila hudby všeobecně známé a to hlavně z toho důvodu, aby děti znaly melodii a rytmus skladby. Kombinace výběru gymnastických pohybů s hudbou zajistily celkový úspěch sestav.

9 ZÁVĚR

Cílem práce bylo vytvořit soubor popisující pohybové činnosti inspirované moderní gymnastikou. Tyto činnosti pak mohou učitelé vkládat do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Zaměřila jsem se na dovednosti z moderní gymnastiky bez použití náčiní, ale zařadila jsem i činnosti s využitím gymnastického náčiní, které děti z hodin tělesné výchovy většinou už znají. Praktické činnosti jsem rozšířila o dovednosti s náčiním méně známým. Pohybové činnosti jsem vyzkoušela s žáky 1. stupně základní školy Tyršova v Černicích. V každém ročníku jsme nacvičili zjednodušenou verzi gymnastické sestavy bez náčiní, ve vyšších ročnících i s náčiním.

Zařazování bloků či jednotlivých činností týkajících se moderní gymnastiky není příliš obvyklé i z toho důvodu, že jsou hodiny tělesné výchovy na 1. stupni základní školy koedukované. Je tedy náročné, zvláště u moderní gymnastiky či jiných esteticko-koordinačních sportů, zařadit do hodin tělesné výchovy takové činnosti, aby uspokojily zájmy chlapců i děvčat. Práce by tedy měla posloužit jako inspirující materiál, který nabízí možnosti zavádění moderně gymnastických činností do těchto hodin. Některé činnosti jsou uzpůsobené více děvčatům, jiné můžeme využít jak pro chlapce, tak i pro dívky.

Všechny činnosti praktické části jsem vyzkoušela v rámci své pedagogické praxe na základní škole Tyršova v Černicích. Stejným úkolem pro mne bylo nastavení náročnosti činnosti, jelikož jsem děti neznala. Všechny činnosti jsme zvládli, u nižších ročníků jsem zaznamenala určité dovednostní a koordinační problémy. U vybraných činností by naopak bylo vhodné ztlížít jejich náročnost. Během praktické části jsem využila veškeré gymnastické náčiní kromě stuhy. Hlavním důvodem je vysoká náročnost manipulace s tímto náčiním. Gymnastky s ním začínají v poměrně nízkém věku a správné návyky si budují i několik let.

Dílčím cílem práce byla realizace dotazníkového šetření pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Cílem dotazníkového šetření bylo zjištění znalostí těchto učitelů v možnostech zařazování prvků moderní gymnastiky do hodin tělesné výchovy na školách a jejich dosavadní zkušenosti v této oblasti.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina respondentů (učitelé na 1. stupni základní školy vyučující tělesnou výchovu) již vkládá bloky či jednotlivé činnosti týkající se moderní gymnastiky do hodin tělesné výchovy. Aktivně využívají klasické gymnastické náčiní (švihadlo i obruč) a mají zájem využít i specifické gymnastické náčiní jako je stuha či kužele.

Výsledky dotazníkového šetření dokazují oblíbenost hudebního doprovodu v těchto hodinách.

10 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - švihadlo (zdroj: vlastní, 2024).....	20
Obrázek 2 - obruč (zdroj: vlastní, 2024).....	21
Obrázek 3 - míč (zdroj: vlastní, 2024).....	21
Obrázek 4 - kužele (zdroj: vlastní, 2024).....	22
Obrázek 5 - stuha (zdroj: vlastní, 2024).....	23
Obrázek 6 - Zjednodušené schéma činitelů ovlivňující hodinu tělesné výchovy (Frömel 1987).....	24
Obrázek 7 - Graf 1.....	30
Obrázek 8 - Graf 2.....	30
Obrázek 9 - Graf 3.....	31
Obrázek 10 - Graf 4.....	31
Obrázek 11 - Graf 5.....	32
Obrázek 12 - Graf 6.....	32
Obrázek 13 - Graf 7.....	33
Obrázek 14 - Graf 8.....	33
Obrázek 15 - 1. třída: Nákres činnosti č. 1 „Dotkni se země“ (zdroj: vlastní, 2024)....	35
Obrázek 16a - d Činnost č. 1, 1. třída, "Dotkni se země" (zdroj: vlastní, 2024).....	36
Obrázek 17 – 1. třída: Nákres činnosti č. 2 „Běh pozadu“ (zdroj: vlastní, 2024).....	37
Obrázek 18a - d Činnost č. 2, 1. třída, "Běh pozadu" (zdroj: vlastní, 2024).....	38
Obrázek 19 - 1. třída: Nákres činnosti č. 3 a č. 4 „Koničky a zakopávání“ (zdroj: vlastní, 2024).....	39
Obrázek 20a -d Činnost č. 3 a č. 4, 1. třída, „Koničky a zakopávání“ (zdroj: vlastní, 2024).....	40
Obrázek 21 - 1. třída: Nákres činnosti č. 5 „Házení na přesnost" (zdroj: vlastní, 2024)41	
Obrázek 22a - d Činnost č. 5., 1. třída "Házení na přesnost" (zdroj: vlastní, 2024).....	42
Obrázek 23 - 1. třída: Nákres činnosti č. 6 „Kutálení na přesnost“ (zdroj: vlastní, 2024)43	
Obrázek 24a - d Činnost č. 6, 1. třída „Kutálení na přesnost“ (zdroj: vlastní, 2024) ...	44
Obrázek 25 - 1. třída: Nákres činnosti č. 7 „Podlézání“ (zdroj: vlastní, 2024).....	45
Obrázek 26a - d Činnost č. 7, 1. třída "Podlézání" (zdroj: vlastní, 2024).....	46
Obrázek 27 - 1. třída: Nákres činnosti č. 8 Sestava bez náčiní „Crazy frog" (zdroj: vlastní, 2024).....	47

Obrázek 28a - i Činnost č. 8, 1. třída Sestava bez náčiní "Crazy frog" (zdroj: vlastní, 2024).....	48
Obrázek 29 - Řada č. 1, 1. ročník (zdroj: vlastní, 2024)	49
Obrázek 30 - Řada č. 2, 1. ročník (zdroj: vlastní, 2024)	50
Obrázek 31 - 2. třída: Nákres činnosti č. 1 „Žabák“ (zdroj: vlastní, 2024).....	52
Obrázek 32a - d Činnost č. 1, 2. třída "Žabák" (zdroj: vlastní, 2024)	53
Obrázek 33 - 2. třída: Nákres činnosti č. 2 „Po čtyřech“ (zdroj: vlastní, 2024).....	54
Obrázek 34a - d Činnost č. 2, 2. třída "Po čtyřech" (zdroj: vlastní, 2024)	55
Obrázek 35 - 2. třída: Nákres činnosti č. 3 "Koníčky" (zdroj: vlastní, 2024).....	56
Obrázek 36a -d Činnost č. 3, 2. třída "Koníčky" (zdroj: vlastní, 2024)	57
Obrázek 37 - 2. třída: Nákres činnosti č. 4 "Míčová štafeta" (zdroj: vlastní, 2024)	59
Obrázek 38a -d Činnost č. 4, 2. třída "Míčová štafeta" (zdroj: vlastní, 2024).....	59
Obrázek 39 - 2. třída: Nákres činnosti č. 5 Sestava "dubi dubi" (zdroj: vlastní, 2024)	60
Obrázek 40a - h Činnost č. 5, 2. třída Sestava "dubi dubi" (zdroj: vlastní, 2024).....	61
Obrázek 41 - Řada č. 1, 2. ročník (zdroj: vlastní, 2024)	62
Obrázek 42 - Řada č. 2, 2. ročník (zdroj: vlastní, 2024)	63
Obrázek 43 - 3. třída: Nákres činnosti č. 1- 4 "Koordinace s míčem" (zdroj: vlastní, 2024)	65
Obrázek 44a - h Činnost č. 1 - 4, 3. třída "Koordinace s míčem" (zdroj: vlastní, 2024).....	67
Obrázek 45a - i Činnost č. 5 – 9, 3. třída „Gymnastická zvířátková abeceda“ (zdroj: vlastní, 2024)	70
Obrázek 46 - 3. třída: Nákres činnosti č. 10 Sestava "Růžový Panter" (zdroj: vlastní, 2024)	71
Obrázek 47a - h Činnost č. 10, 3. třída Sestava "Růžový Panter" (zdroj: vlastní, 2024).....	72
Obrázek 48 - Řada č. 1, 3. ročník (zdroj: vlastní, 2024)	73
Obrázek 49 - Řada č. 2, 3. ročník (zdroj: vlastní, 2024)	74
Obrázek 50 - 4. třída: Nákres činnosti č. 1 "Piškvorky" (zdroj: vlastní, 2024)	76
Obrázek 51a - f Činnost č. 1, 4. třída "Piškvorky" (zdroj: vlastní, 2024).....	77
Obrázek 52 - 4. třída: Nákres činnosti č. 2 "Zloději" (zdroj: vlastní, 2024)	78
Obrázek 53a - f Činnost č. 2, 4. třída "Zloději" (zdroj: vlastní, 2024).....	79
Obrázek 54 - 4. třída: Nákres činnosti č. 3 "Převozník" (zdroj: vlastní, 2024)	80
Obrázek 55a - f Činnost č. 3,4. třída "Převozník" (zdroj: vlastní, 2024).....	81
Obrázek 56a - e Činnost č. 4 - 8, 4. třída "Nácvik manipulace s obručí (zdroj: vlastní, 2024).....	83

Obrázek 57 - 4. třída: Nákres činnosti č. 9 "Sestava s obručí" (zdroj: vlastní, 2024)...	84
Obrázek 58a - h Činnost č. 9, 4. třída „Sestava s obručí“ (zdroj: vlastní, 2024).....	85
Obrázek 59a - d Činnost č. 1, 5. třída „Skákání ve dvojicích“ (zdroj: vlastní, 2024) ..	87
Obrázek 60a - f Činnost č. 2 - 6, 5. třída "Základní manipulace s kužely" (zdroj: vlastní, 2024).....	89
Obrázek 61a - c Činnost č. 7 - 9, 5. třída "Řady" (zdroj: vlastní, 2024).....	91
Obrázek 62a - d Činnost č. 10, 5. třída "Sestava s kužely" (zdroj: vlastní, 2024).....	93

11 POUŽITÁ LITERATURA

Knižní zdroje:

1. ALLEN, K. Eileen a MAROTZ, Lynn R., 2005. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 2. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Rádci pro rodiče a vychovatele. Praha: Portál, c2002. ISBN 80-7367-055-0.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-298-9.
3. FIALOVÁ, Ludmila, 2010. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1854-8.
4. HÁJKOVÁ, Jana a VEJRAŽKOVÁ, Dobromila, 2005. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0425-6.
5. HELUS, Zdeněk, 2004. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Pedagogická praxe. Praha: Portál. ISBN 80-7178-888-0.
6. JASTRJEMBSKAIA, Nadejda and TITOV, Yuri. 1999. *Rhythmic Gymnastics*. United Graphics. United Kingdom. ISBN 0-88011-710-9.
7. KAPOUNKOVÁ, Kateřina, 2017. *Moderní gymnastika: učební text pro trenéry III. třídy*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. ISBN 978-80-210-8513-8.
8. KOSTKOVÁ, Jarmila; MIHULE, Jaroslav; ŠŤASTNÁ, Dagmar; WÁLOVÁ, Zlata, 1990. *Rytmičká gymnastika*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-030-9.
9. KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2003. *Gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0661-5.
10. KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2000. *Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely*. Tělovýchova. Praha: ISV. ISBN 80-85866-54-4.
11. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

12. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila, 2013. *Základy gymnastiky: akrobacie a cvičení na nářadí (nejen) pro 1. stupeň základních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3639-5.
13. NOVOTNÁ, Lenka; HŘÍCHOVÁ, Miloslava a MIŇHOVÁ, Jana, 2012. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80--261-0115-4.
14. PALMER, Heather C., 2003. *Teaching rhythmic gymnastics: a developmentally appropriate approach*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 0-7360-4242-3.
15. RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ, Ludmila, 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-659-7.
16. RYBA, Jiří, 1996. *Vybrané kapitoly z didaktiky školní tělesné výchovy v obecné škole*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-025-6.
17. ŘÍČAN, Pavel, 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3133-9.
18. SKOPOVÁ, Marie a ZÍTKO, Miroslav, 2022. *Základní gymnastika*. 4., upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-5386-0.
19. SZABOVÁ, Magdaléna, 1999. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-276-9.
20. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 1999. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-953-0.
21. VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
22. VILÍMOVÁ, Vlasta, 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Edice pedagogické literatury. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6.

23. ZELINKOVÁ, Olga, 2001. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program: [nástroje pro prevenci, nápravu a integraci]*. Pedagogická praxe. Praha: Portál. ISBN 80-7178-544-x.

Internetové:

1. KINGTON, Alison; GATES, Peter a SAMMONS, Pam, 2013. Development of social relationships, interactions and behaviours in early education settings. Online. *Journal of Early Childhood Research*. Roč. 11, č. 3, s. 292-311. ISSN 1476-718X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1476718X13492936>. [cit. 2024-04-16].
2. *FIG APPARATUS NORMS*. Fédération Internationale de Gymnastique [online]. 2023 Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf. [cit. 2024-04-09].

12 PŘÍLOHY

SOUHLAS S POŘÍZENÍM A POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ/VIDEÍ OSOBY

Souhlasím s tím, aby autor (dále jen „pořizovatel“) diplomové práce *Tematické bloky moderní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy* pořídil a soukromě uveřejnil na platformu Youtube fotografie či videozáznamy mého nezletilého dítěte.

Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií a videí v digitalizované podobě, a to zejména následujícím způsobem:

Pořizovatel je oprávněn užít pořízené fotografie či videa pro účely tvorby diplomové práce *Tematické bloky moderní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy*.

Jméno dítěte:	Podpis zákonného zástupce:
JULIE SRNKOVA'	Sr
SARA PETRA PELIKANOVA'	Pelika
ADRIANA DITRICKOVA'	D
TEREZA HORÁČKOVÁ	H
KATEŘINA ZELENKOVÁ	Zelenková
NELA KŘÍNOVÁ	Křínová
AGNIA IARINA	I