

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**VYUŽITÍ KRUHOVÉHO PROVOZU VE VÝUCE TĚLESNÉ
VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

DANA ŠUBRTOVÁ

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň, 2014

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

Plzeň, 31. března 2014

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Poděkování patří vedoucí práce Mgr. Iloně Kolovské za odborné vedení a rady při psaní této diplomové práce. Dále také vedení 2. ZŠ v Plzni za umožnění realizace praktické části, jmenovitě vyučujícím Mgr. Peškové a Mgr. Tůmové, z již zmiňované základní školy, za spolupráci a pomoc při realizaci praktické části v jejich hodinách.

V neposlední řadě bych také ráda poděkovala všem pedagogickým pracovníkům Západočeské univerzity, kteří mě během studia vedli a předávali mi své znalosti a zkušenosti.

Obsah

SEZNAM ZKRATEK	7
1 ÚVOD.....	8
2 CÍL A ÚKOLY	9
3 TEORETICKÁ ČÁST	10
3.1 Didakticko-organizační formy práce na 1. stupni ZŠ	10
3.1.1 Základní	11
3.1.2 Specifické	12
3.2 Kruhový provoz	13
3.3 Kruhový trénink.....	14
3.4 Srovnání kruhového tréninku a kruhového provozu.....	16
3.4.1 Kruhové tréninky a kruhové provozy dle zaměření.....	17
3.4.2 Jak zjistíme svoji TF_{max} a tepovou frekvenci během cvičení?	18
3.5 Pohyb	21
3.5.1 Tělesný pohyb.....	21
3.6 Pohybové schopnosti	22
3.6.1 Pohybové schopnosti obecného charakteru a specifické (speciální).....	22
3.6.2 Dělení pohybových schopností	23
3.7 Dítě v mladším školním věku	28
3.7.1 Biologický vývoj.....	28
3.7.2 Motorický vývoj	29
3.7.3 Psychický vývoj.....	29
3.7.4 Sociální vývoj	30
4 PRAKTICKÁ ČÁST	31
4.1 Organizační zajištění pro realizaci kruhového provozu.....	31
4.1.1 Rozdělení do skupin.....	31
4.1.2 Příprava stanovišť	32
4.2 Soubor realizovaných kruhových provozů	33
4.2.1 Kruhový provoz – Pokaždé jsem někdo jiný (1. – 3. třída).....	34
4.2.2 Kruhový provoz – Z pohádky do pohádky (1. – 3. třída)	40
4.2.3 Kruhový provoz (4. – 5. třída)	46
4.3 Realizace kruhových provozů a zpětná vazba	52
4.3.1 Průběh hodiny – Pokaždé jsem někdo jiný	52
4.3.2 Průběh hodiny – Z pohádky do pohádky	56
4.3.3 Průběh hodiny – Kruhový provoz (4. – 5. třída).....	60

4.4	Nerealizované návrhy kruhových provozů	64
4.4.1	Kruhový provoz – Dobrodružná stezka (2. – 3. třída)	64
4.4.2	Kruhový provoz – A (2. – 4. třída)	69
4.4.3	Kruhový provoz – B (1. – 3. třída).....	73
4.4.4	Kruhový provoz – Pro šikulky (4. – 5. třída).....	77
5	DISKUZE	80
6	ZÁVĚR.....	82
7	RESUME	83
8	PŘÍLOHY	84
9	SEZNAM LITERATURY	85

SEZNAM ZKRATEK

KP	kruhový provoz
KT	kruhový trénink
VJ	vyučovací jednotka
TV	tělesná výchova
DOFP	didakticko-organizační formy práce
DK	dolní končetiny
HK	horní končetiny

1 ÚVOD

Téma diplomové práce bylo zvoleno z návrhů u Mgr. Ilony Kolovské. Jedním z důvodů byla náklonost k pohybu a tělesné výchově, která byla rozvíjena již od základní školy. Záliba v pohybu byla rozvíjena ve volitelných pohybově zaměřených kroužcích. Bylo jedno, zda je pohyb prováděn v rámci kolektivních sportovních her či atletické přípravy, důležitý a prvotní byl pohyb. Hlavním motivačním prvkem bylo, přenést tuto zálibu v pohybu pomocí diplomové práce i k dnešním žákům. Proto bylo od samého začátku rozhodnuto, diplomová práce bude napsána pod katedrou tělesné výchovy.

Přestože je v dnešní době rozvoj pohybových činností, aktivit či her každý rok obohacován o nové poznatky a metody. To platí i o pomůckách, které k těmto činnostem patří. Můžeme postřehnout, že zájem o sport stagnuje či klesá.

Proč tedy nepoužít kruhový trénink, který je v určitém věku či životním období u mnoha lidí oblíben a převést je do zábavné formy i pro žáky prvního stupně základních škol. Kruhový provoz může být pro žáky prvního stupně příjemným zpestřením běžné vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Několik návrhů těchto kruhových provozů bylo sestaveno. Některé z kruhových provozů byly realizovány na 2. ZŠ v Plzni. Realizované kruhové provozy a další návrhy jsou uvedeny a popsány i s pomůckami v diplomové práci.

2 CÍL A ÚKOLY

Cílem této práce je vytvořit několik návrhů kruhových provozů, zařaditelných do vyučovacích jednotek tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Zároveň realizace vybraných návrhů na 1. stupni základní školy.

Stanovené **úkoly** vychází z cíle diplomové práce:

1. výběr základní školy, dále pak třídy či tříd, ve kterých budou realizace vybraných kruhových provozů probíhat
2. návrhy kruhových provozů
3. realizace vybraných navržených kruhových provozů, s popisem průběhu a s poznatky

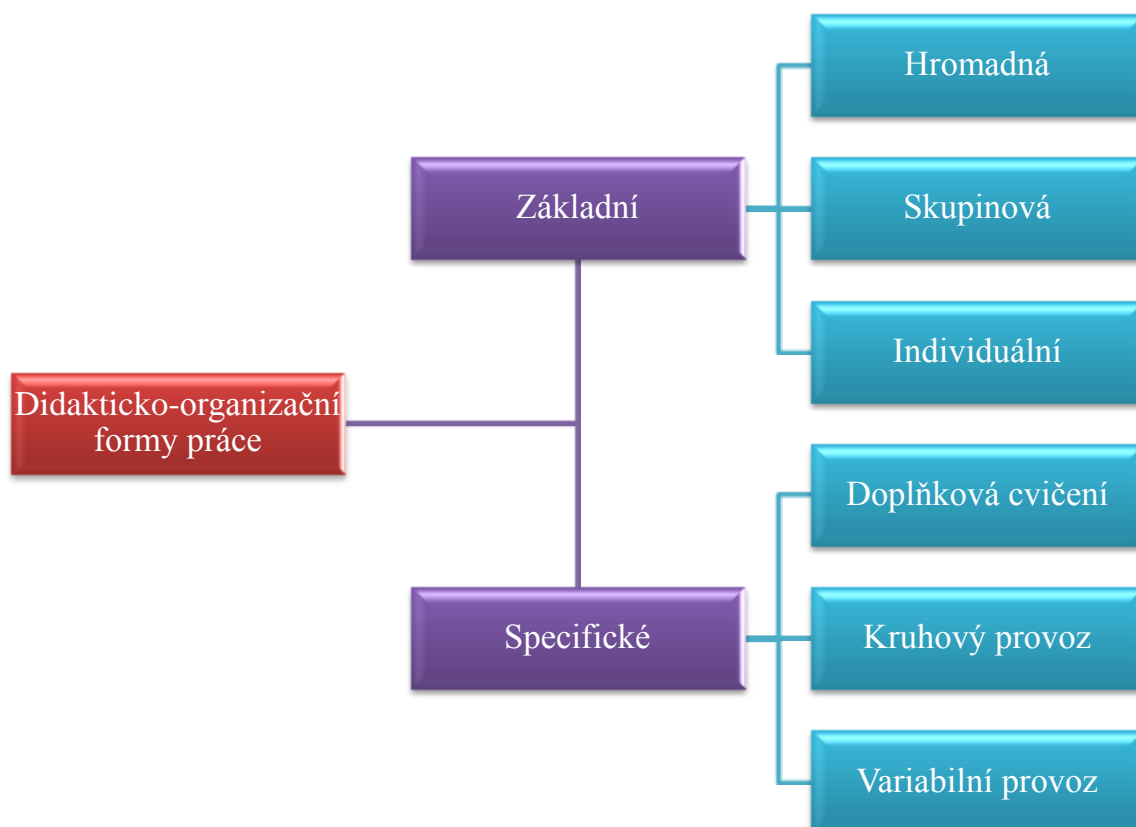
3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Didakticko-organizační formy práce na 1. stupni ZŠ

Didakticko-organizační formy práce, dále jen DOFP mají velký vliv na průběh vyučovací jednotky (VJ) tělesné výchovy (TV). Když je DOFP vhodně zvolena, tak tím zvyšujeme bezpečnost během VJ. Dosahujeme plynulosti při vyučovací jednotce, děti zvládnou více činností či se některé činnosti více věnovat, čímž zvyšujeme i efektivitu VJ.

Jinak řečeno, můžeme mít sebelepší přípravu VJ, ale když zvolíme nevhodnou DOFP odcházíme z vyučovací jednotky bez pocitu dobře odvedené práce, můžeme mít pocit, že jsme během VJ selhali. V opačném případě, při dobře zvolené DOFP odcházíme spokojeni, neboť případné problémy jsme zvládli rychle vyřešit a VJ probíhala plynule bez prodlev, a vidíme i na žácích, že jsou spokojeni. [16]

Dělení D-OFP:



Obr. 1 Hierarchické schéma didakticko-organizačních forem práce

3.1.1 Základní

Hromadná

Všichni cvičí společně a vykonávají stejné aktivity zároveň. Nejčastěji ji využíváme k rušné části, k průpravné části a závěrečné části. Lze ovšem použít i během celé VJ tělesné výchovy, tedy i v hlavní části, kde lze velmi dobře využít k nácviku nové dovednosti.

Nevýhodou této DOFP je, že upřednostňuje vedoucí pozici učitele a potlačuje samostatnost žáka. Zároveň je zde komplikovanější kontrola cvičenců a náprava chyb během cvičení.

Touto DOFP dosahujeme vysoké efektivity a snížíme tak **ztrátový čas**¹ během VJ na minimum. [17]

Skupinová

Utvoření skupin (*viz 4.1.1 Rozdělení do skupin*). Členové jedné skupiny cvičí totožné cviky či sportovní úkony.

Vyučující či členové skupiny zvolí vedoucího = kapitána. Ten komunikuje s vyučujícím, když skupina potřebuje s něčím poradit či pomoci, a organizuje spolupráci ve skupině.

Tato DOFP je pro nás složitá na přípravu a organizaci, pro žáky má však velmi přínosný význam, a to rozvoj komunikace s ostatními, tolerance názorů a nápadů ostatních, rozvoj sociálního citění, větší samostatnost žáků, pedagog pouze asistuje atd. [18]

Individuální

Ve vyučovací jednotce se věnujeme daný čas pouze jednomu žákovi. Při opravě chyb, při opětovném vysvětlování či předvádění úkolu apod. Tudiž se věnujeme jednomu žákovi po celou dobu výuky.

Aplikujeme u nadaných či handicapovaných žáků. Využíváme při doučování, kdy je přítomný pouze doučovaný a doučovatel, či při soukromých hodinách. Také se jedná o námi zadanou samostatnou práci, př. práce podle úkolových karet, domácí úkoly apod. [19]

¹ Ztrátovým časem rozumíme časové úseky, kdy žáci jen tak stojí či dělají něco jiného než by měli.

3.1.2 Specifické

Doplňková cvičení

Jde o činnost, kterou provádíme jako doplňkovou k hlavní činnosti. (Př. zhoupnutí se na kruzích ze švédské bedny na duchnu a zpět se žáci vrací chůzí po balančních jezcích (gumový pŕlmíč s výstupky).) Chůze po balančních jezcích je doplňkové cvičení.

[20]



Obr. 2 Balanční jezci

Doplňkové cvičení má splňovat určitá pravidla:

- volíme jednoduché činnosti, které žáci zvládnou bez pomoci a bez hrubých chyb
- měli by být vhodné pro cvičence z 1. stupně ZŠ
- měli by být kompenzačního charakteru k hlavní činnosti, či první části stanoviště
- neměli by být hlučné
- měli by být bezpečné
- měli by být emotivně slabší než hlavní činnost

Zařadíme-li do hodiny cvičení v zástupu, vždy bychom měli použít doplňkové cvičení.

[20]

Kruhový provoz

Je zaměřen na rozvoj převážně kondičních pohybových schopností, jmenovitě na 1. stupni ZŠ síly a vytrvalosti. Kruhový provoz je složen z několika stanovišť, na nichž žáci rozvíjí sílu a vytrvalost zábavnou cestou. Cviky, činnosti pro jednotlivá stanoviště volíme tak, aby je žáci zvládali sami a bez hrubých chyb. Cvičení všech žáků probíhá zároveň, tudíž by ztrátový čas měl být snížen na minimum. Takové cvičení učí žáky samostatnosti a rozvíjí jejich sociální komunikaci. Dále zefektivňuje jejich výuku a oni tím procvičí celé tělo během krátkého času. [21]

Doporučení ohledně stanovišť:

1. střídání svalových skupin – žádné dvě stanoviště po sobě jdoucí by neměla být zaměřena na stejnou svalovou skupinu.
2. vhodné je zařazování doplňkových cvičení nejlépe kompenzačního charakteru, aby nevznikaly prostoje mezi cvičením žáků, neboli ztrátový čas.

3. střídání obtížnosti, zatížení – př. doplňkové cvičení by nemělo být tolik emotivní a obtížné jako cvičení hlavní. Také by se měla střídat samotná intenzita na stanovištích, neměla by se nám vyskytovat dvě fyzicky náročnější stanoviště za sebou.
4. vymezení času – na 1. stupni je neoptimálnější časový úsek 30 – 60 s. Můžeme také vymežit počtem opakování cviku u starších žáků. Ale také to můžeme kombinovat.
Př. na stanovišti jsou žáci 30s přesto u daného úkolu mohou mít i kolikrát jej mají opakovat. – Ve dvojici si pošlete po zemi medicinbal 5x levou rukou a 5x pravou rukou.

[21]

Variabilní provoz

Zaměřen na zdokonalení a upevnění pohybových dovedností (atletických, gymnastických atd.). Variabilní provoz je vhodný pro každý ročník. Vyučovací jednotka je efektivnější z hlediska cvičení žáků, ale složitější organizačně pro učitele. Učitel dohlíží a asistuje. [22]

Doporučení ohledně stanovišť:

1. střídat zatížení
2. střídat obtížné s jednodušším
3. vkládáme činnosti, které žáci provádějí bez chyb, aby nedošlo k automatizaci chyb.
4. čas na stanovišti

[22]

3.2 Kruhový provoz

Takzvaný kruhový provoz (KP) nebo také trénink se stanovišti v dnešní době začíná být ve školách oblíbenou ne však plně využívanou DOFP.

Oblíbenou především z následujících důvodů:

- Do tohoto typu tréninku můžeme v poměrně malém prostoru zapojit mnoho žáků. Simultánním pohybem všech žáků motivujeme každého jedince.
- V závislosti na daném stanovišti rozvíjíme schopnosti žáků, a to především sílu a vytrvalost. Dále rozvíjíme jejich rychlost a obratnost. [23]

Méně využívaný je, jak již bylo zmíněno, pro svou náročnost na přípravu a realizaci. Nepracujeme totiž se stejně zdatnými žáky.

3.3 Kruhový trénink

Kruhový trénink (KT) je víceúčelová a všestranná forma cvičení, během které si cvičenci vyzkouší připravená stanoviště v předem stanoveném pořadí. Dle zaměření (síla, vytrvalost, apod.) a výkonu absolvují čtyři a více stanovišť, na kterých budou střídavě procvičovat všechny hlavní svalové skupiny.

Správně sestavený kruhový trénink by měl obsahovat: zahřátí a protažení, realizovatelný kruhový trénink, uvolnění se závěrečným strečkem. [24]

Kruhový trénink je forma tréninkového procesu, vykonávaná mimo vyučovací jednotky školní tělesné výchovy.

Kruhový trénink má i další důležitá pravidla, s kterými se musí pracovat při jeho tvorbě. Jednotlivé body spolu souvisí a navzájem se ovlivňují.

1. Musíme přihlížet na fyzický stav a pohybovou úroveň jedince či skupiny jedinců, pro které bude určen.
2. Celková doba trvání kruhového tréninku. Ta je dána všemi částmi kruhového tréninku – zahřátí, protažení, kruhový trénink, kompenzace a uvolnění. Kruhový trénink je dán časově například takto: Máme 6 stanovišť, na každém stanovišti budeme trávit 1 minutu, přechod mezi stanovišti či změnou cviku cca 30s. Kruhový trénink budeme opakovat 3x a mezi jednotlivými sériemi si uděláme delší pauzu cca 1-2min. Z toho zjistíme $(3 \times 6 + 2,5 \times 3 + 2 \times 2)$, že samotné absolvování kruhového tréninku nám zabere cca 30 minut. Minimálně 15-20 minut bychom měli věnovat zahřátí, rozcvičení a posledních 10-15 minut bychom měli věnovat kompenzaci a uvolnění. Celkový čas KT se pohybuje cca 60-65 minut.
Jiný čas by nám vyšel, kdybychom cvičily na opakování cviků na stanovišti, či při jiném počtu stanovišť. [2]
3. Kolik stanovišť či cviků zvolit? Nejčastěji volíme 4 a více stanovišť či cviků. Nejčastěji se setkáme s počtem 4-6 stanovišť.

4. Pořadí stanovišť můžeme sestavit různě, ale vždy si musíme dbát na to, aby následující stanoviště nebylo zaměřeno na stejné svalové skupiny jako předešlé. Mohlo by to způsobit únavu a špatné provádění cviků, či namožení svalů. [2]
 5. Dobu strávenou na jednotlivých stanovištích můžeme určit konkrétním časovým úsekem, například 30 sekund, 1 minuta, 2 minuty apod. Konkrétní časový úsek je výhodné využívat při skupinovém kruhovém tréninku. Pro jednotlivce můžeme využít počet opakování cviku na stanovišti, cvičení s jednotlivcem nám dává více možností zaměřit se na správnost provedení. Ve skupinovém cvičení také kontrolujeme správné provedení cviků, ale bohužel větší množství cvičenců nám snižuje možnost každého upozornit na chybu. [2]
 6. Výběr cviků je velmi důležitý, jak jsme již poukázali v předchozím bodě. Cvičíme-li s jednotlivcem, můžeme volit i obtížnější cviky, u kterých můžeme ihned zasáhnout do správnosti provedení a předejít tak špatnému zafixování. Ve skupinovém cvičení se snažíme volit cviky jednoduché na provedení, aby se zabránilo špatnému provedení a fixaci cviků, a přesto bylo cvičení účinné. [2]
 7. Množství okruhů je dáno celkovou dobou cvičení, která vychází z počtu cviků a času na nich stráveném, což nám určí dobu jednoho okruhu. Nejčastěji se setkáme, že okruh opakujeme 3x. V literatuře se můžeme dočíst, že jednotlivý okruh můžeme opakovat 3x až 6x. Počet opakování jednoho okruhu KT by se měl odvíjet, podle toho jaké schopnosti chceme rozvíjet, zda silové či vytrvalostní. [2]
 8. Posledním, ale neméně důležitým bodem je intenzita cvičení. Intenzita je dána námi zvolenými cviky, jejich počtem, rychlostí provedení a množstvím okruhů. Bude-li intenzita příliš nízká, nezaznamená naše tělo zátěž, a tudíž nedocílíme námi stanovených cílů. Intenzitu bychom měli udržovat v aerobním cvičení, a to tak, že budeme cvičit po dobu 20-40 minut. Naše tepová frekvence by měla být v rozmezí 60-75% TF. [2]
- Jakoukoliv tělesnou aktivitu bychom měli vykonávat nejlépe 2x až 3x do týdne.

3.4 Srovnání kruhového tréninku a kruhového provozu

Shodují se

- **definicí:** Jedná se o víceúčelovou a všestrannou formu cvičení, během které si cvičenci vyzkouší připravená stanoviště v předem stanoveném pořadí.
- cvičení na stanovištích
- cvičení na stanovištích je určeno časově či počtem opakování cviku
- využívá se hlavně k rozvoji silových a vytrvalostních schopností

Rozchází se

- **celkovou délkou trvání:**
 - Kruhový provoz je omezen délkou vyučovací jednotky maximálně 45 minut, počítejme spíše méně.
 - Kruhový trénink trvá kolem 60 minut.
- **využívá se:**
 - KP se využívá v rámci vyučovací jednotky tělesné výchovy k rozvoji silových a vytrvalostních schopností žáků
 - KT se využívá podle své struktury k redukci váhy, rozvoji silových schopností, vytrvalostních schopností, ale i jako dodatečná forma tréninku u sportovců

Srovnání jednotlivých částí			
Výskyt jednotlivých částí	Kruhový trénink pro jednotlivce	Kruhový trénink pro skupinu	Kruhový provoz pro 1. stupeň ZŠ
Úvodní část	NEMUSÍ BÝT	Seznámení skupiny s průběhem. Zjištění zda cvičí někdo poprvé kruhový trénink.	Seznámením s průběhem hodiny.
Zahřátí	Zahřátí svalů a mobilizace organismu.	Zahřátí svalů a mobilizace organismu.	<u>Rušná část.</u> Zahřátí svalů a mobilizace organismu.
Protažení	Protažení svalů, aby nedošlo k poranění.	Protažení svalů, aby nedošlo k poranění.	<u>Průpravná část.</u> Protažení svalů, aby nedošlo k poranění.

Hlavní část	Kruhový trénink sestavený ze 4 a více stanovišť.	Kruhový trénink sestavený ze 4 a více stanovišť.	Kruhový provoz sestavený ze 4 – 6 stanovišť.
Uvolnění	Uklidnění organismu, kompenzace a protažení.	Uklidnění organismu, kompenzace a protažení.	Uklidnění organismu, kompenzace a protažení.

Obr. 3 Tabulka srovnání jednotlivých částí kruhového tréninku a kruhového provozu

3.4.1 Kruhové tréninky a kruhové provozy dle zaměření

Tato tabulka obsahuje: s čím můžeme cvičit, proč cvičíme, co cvičíme a kdo cvičí.

Cvičíme	Typ	Informace	Poznámky
S čím cvičíme	S vlastní vahou	Dobré pro začátečníky Cvičení lze provádět i v pohodlí domova	
	S pomůckami	Vhodné pro již cvičící jedince Cvičení je možné provádět i doma, ale jsme omezeni prostorem a dostupnými pomůckami.	Pomůcky: ve škole: náčiní a nářadí nacházející se ve škole, tradiční i netradiční pomůcky cvičící centra: tradiční pomůcky i nové (př. flexi-bar) doma: tradiční pomůcky, netradiční i domácí nábytek
Proč cvičíme	Zpevnění a tvarování těla	Tyto tréninky cvičí převážně mladí jedinci a ženy.	Po upravení lze tyto tréninky převést na kruhové provozy vhodné pro děti a mladší dorost.
	Nabírání svalové hmoty	Takovéto tréninky cvičí hlavně kulturisté či muži.	

Co cvičíme	Hlavní svalové skupiny	V průběhu celého cvičení procvičíme všechny hlavní svalové skupiny.	Př. celé tělo – všechny velké svalové skupiny.
	Zaměřeno na jednu svalovou skupinu	Během cvičení pracujeme s hlavními svaly jedné svalové skupiny a svaly s nimi spolupracujícími.	Př. HK – používáme cviky na bicepsy, tricepsy, svaly deltové atd.
	Zaměřeno na určité svalové skupiny	Během cvičení se rozvíjí pomocí určitých cviků a sestav potřebné svalové skupiny či schopnosti. Př. skok o tyči – síla v nohou a v ruku, zpevnění celého těla.	Cvičení zaměřeno na určité svalové skupiny, které jsou přednostně využívány u daného sportu př. basketbal (HK, DK), fotbal (DK) atd.
Kdo cvičí	Muži	Zde je rozhodující trénovanost jedince a tudíž přiměřenost tréninku jeho možnostem.	
	Ženy		
	Dorostenci		
	Děti/žáci	viz 3.4.1.1	

Obr. 4 Tabulka členění kruhové provozy podle určitých hledisek

3.4.1.1 Kruhové provozy pro žáky

Využívání kondičního posilování a kruhových tréninků v našem případě provozů na základních školách může být sporadické. Důvodem jsou obavy vyučujících tělesné výchovy, zda je toto cvičení pro žáky vhodné. Dalším důvodem je složitější organizace a větší nároky na vyučujícího. A v neposlední řadě nedostatek materiálů s informacemi o kruhových provozech či jejich modely.

3.4.2 Jak zjistíme svoji TF_{max} a tepovou frekvenci během cvičení?

Tepovou frekvencí zjistíme počet úderů srdce za minutu. To nám pomáhá při určování hodnoty, individuální maximální tepové frekvence (dále jen TF_{max}), jenž nám vyjadřuje nejvyšší intenzitu zátěže, kterou jedinec zvládne. Tato intenzita se s věkem snižuje.

Intenzitu zjistíme:

1. Intenzitu lze zjistit výpočtem: **u trénovaných lidí** se počítá $(220 - \text{věk}) \times \text{horní či dolní mez TF}$, **u netrénovaných lidí** se počítá $(200 - \text{věk}) \times \text{horní či dolní mez TF}$, př. horní mez $(220 - 25) \times 0,8 = 156$; dolní mez $(220 - 25) \times 0,6 = 117$. [12]
2. Podle jiných zdrojů lze tepovou frekvenci zjistit obdobným výpočtem podle vzorečku:
ženy: $TF_{\max} = 210 - 1/2 \text{ věku jedince} - 5\% \text{ váhy jedince}$,
muži: $TF_{\max} = 210 - 1/2 \text{ věku jedince} - 5\% \text{ váhy jedince} + 4$. [13]
3. Poslední dobou je více používán tento vzorec: **208 - (0.7 x věk)**, podle kterého jsou nastaveny většinou i internetové kalkulačky na výpočet maximální tepové frekvence. Tento vzorec využívá řada internetových kalkulaček počítající TF. [15]

Tímto vzorcem byly vypočítány i tyto údaje:

Třída	Věk	TF _{max}	Ideální pro kondici a vytrvalost 60-75% TF _{max}
1.	6-8	204-202	122-153 t/min
2.	7-9	203-202	122-152 t/min
3.	8-10	202-201	121-152 t/min
4.	9-11	202-200	121-151 t/min
5.	10-12	201-200	120-150 t/min

Obr. 5 Tabulka rozmezí tepové frekvence dle věku žáků

Tepovou frekvenci při cvičení zjistíme:

1. Nejpřesněji pomocí sporttestru, jenž přímo na jedinci snímá srdeční impulzy.
2. Nepřímé měření:

Když už máme v povědomí, v jakém rozmezí TF bychom se měli pohybovat při cvičení. Stačí nám při cvičení, k zjištění tepové intenzity využít pouze ruční měření, to lze provést na ruce na vřetení tepně nebo na krční tepně. A to tak, že během 1minuty si počítáme tepe. Počet tepů bychom měli směřovat do té hranice, v které se chceme pohybovat. [12]

3.4.2.1 TEPOVÉ FREKVENCE - ZÓNY

Rozmezí pásem tepové frekvence, jež odpovídají zatížení organismu. Tyto údaje jsou přibližné a slouží pouze pro orientaci.

Zóny Rozmezí TF _{max}	Co se děje během TF _{max} , fyzického tréninku (FT), psychického tréninku (PT)	
Regenerační 55-60%	TF	v této zóně obnovujeme energetické zásoby jednotlivce po fyzicky náročných činnostech
	FT	regenerace svalstva, kario-vaskulárního a imunitního systému
	PT	vydýcháváme, relaxujeme, uvolňujeme svalstvo
Vytrvalostní 60-75%	TF	rozvíjíme vytrvalost střednědobou a dlouhodobou
	FT	rozvíjíme vytrvalost, aerobní kapacitu, při této TF _{max} je nejvyšší % spalování tuků
	PT	setraváme ve stálém tempu a zátěži po delší dobu
Silová 75-85%	TF	posilujeme svalstvo
	FT	rozvíjíme svalovou sílu a silovou vytrvalost
	PT	rozvíjíme schopnost relaxovat a soustředit se během zvyšující se zátěže
Intervaly 65-92%	TF	osvojujeme si rytmus, tempo a načasování
	FT	střídáním úseků s odlišnou intenzitou rozvíjíme rychlost a načasování
	PT	využívání dýchání pro zklidnění
Závod 80-92%	TF	dosahujeme zátěže jako při závodech
	FT	simulujeme úsilí, kterému předchází příprava a po ní následuje regenerace
	PT	schopnost využívat získané zkušenosti, kterým jsme se naučili během tréninků

Obr. 5 Tabulka tepových zón a děje při nich probíhající

[14], [15]

3.5 Pohyb

Pohyb je definován jako nejzákladnější a nejpřirozenější činnost jakéhokoliv organismu, přesněji „*jako jakákoliv změna v přírodě a ve společnosti.*“¹⁾

3.5.1 Tělesný pohyb

O tělesném pohybu mluvíme tehdy, pohybujeme-li celým tělem či jeho částí. Tělesný pohyb můžeme rozdělit na pasivní a aktivní.

Aktivní tělesný pohyb vykonáváme svoji vlastní silou a bez pomoci okolí, např. chůze, vstávání z postele apod.

Pasivní tělesný pohyb je pohyb, který vykonáváme s pomocí jiné osoby. S tímto pohybem se setkáme převážně v rehabilitačních centrech, či jiných nemocničních zařízeních.

Pohyb sám o sobě působil a stále působí na člověka i během jeho vývoje, má vliv na jeho růst i vývoj. Jinak řečeno pohyb ovlivňuje jednotlivé systémy, nervový, opěrný, dále pak metabolismus či funkci srdce apod., během vývoje i po něm. [1]

Z těchto poznatků vidíme nezastupitelný význam pohybu ve vývoji člověka. Krom toho, že pohyb je znakem života a zdravého růstu má i další kladné vlivy na člověka. Je to příjemná možnost jak trávit volný čas, pohybem si utužujeme zdraví, působí pozitivně na psychiku člověka a jeho vlastnosti a v neposlední řadě mu umožňuje kontakt a rozvoj v sociální sféře. [1]

¹⁾ BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*, Plzeň: ZČU, 2001, 1.vyd., s. 6

3.6 Pohybové schopnosti

Definujeme jako „*relativně samostatné integrované soubory vnitřních biologických vlastností jedince, které podmiňují vykonání motorické činnosti určitého charakteru.*“¹⁾

Mezi pohybové schopnosti patří: síla, vytrvalost, rychlost, obratnost, rovnováha, rytmika a ohebnost (pohyblivost).

Všechny tyto vlastnosti spolu spolupracují. O žádné z motorických činností nemůžeme říci, že je prováděna pouze jednou z pohybových schopností. Například: při vzpírání činek zdokonalujeme sílu, kolik uzvedneme, přesto zde nepoužíváme pouze samotnou sílu, ale působí zde i vytrvalost a to kolikrát činku zvedneme. Z toho nám plyne, že ve všech motorických činnostech jsou v určitém poměru zastoupeny nejméně dvě pohybové schopnosti. [1], [2]

3.6.1 Pohybové schopnosti obecného charakteru a specifické (speciální)

Obecného charakteru:

Například dynamicko-silová schopnost dolních končetin ovlivňuje počet dřepů, či výšku výskoku, opakujeme-li činnosti delší dobu.

Specifického charakteru:

Jedná se o pohybové schopnosti, které nesou předpoklady pouze pro jednu motorickou činnost. Například: vytrvalost – pro přespolní běžce, či běžce maratonů apod.

Rozvoj pohybových schopností je dán částečně dědičně a částečně vlivem okolního prostředí. Zda má větší vliv na rozvoj pohybových schopností prostředí, či zda je jejich úroveň dána dědičností, není na první pohled zřejmé. Takové zjištění vyžaduje použití „*Motorických testů*“.

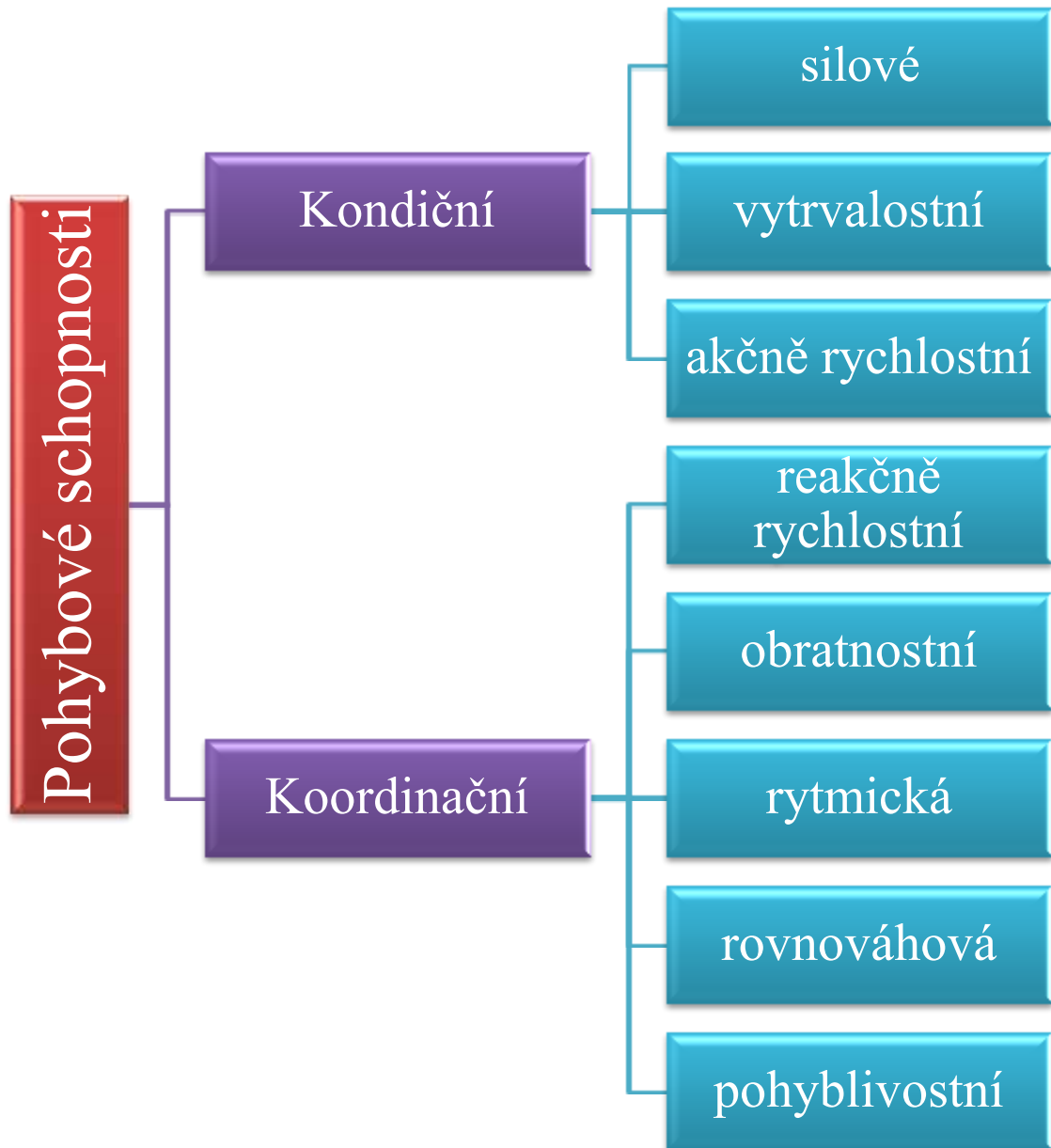
V každém případě můžeme na rozvoj jednotlivých schopností pozitivně působit a rozvíjet je v jejich senzitivním období.

[2]

¹⁾ BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*, Plzeň: ZČU, 2001, 1.vyd., s. 23

3.6.2 Dělení pohybových schopností

Dělení pohybových schopností podle Schnabela a kol. 1973, Měkoty a Blahuše 1983. [1]



Obr. 6 Hierarchické schéma pohybových schopností [1]

3.6.2.1 Kondičního charakteru

Kondičními schopnostmi rozumíme pohybové předpoklady jedince k daným motorickým činnostem. U kondičních schopností velmi záleží na metabolických procesech a na získávání a přenosu energie, neboť jsou na to tyto schopnosti závislé. Jednoduše řečeno u těchto schopností záleží na kondici a zdatnosti jedince. Skupina schopností kondičního rázu je tvořena silovými, vytrvalostními a akčně rychlostními schopnostmi. [1]

3.6.2.1.1 Silové schopnosti

Silové schopnosti a svalové úsilí jsou základem pro vykonání každého pohybového úkonu či projevu. Silové schopnosti jsou z větší části geneticky určené, přesto některé podoby silových schopností jde tréninkem zlepšovat.

Definice použitá Bursovou a Rubášem (2001) působí nejsrozumitelněji, a říká: „*silová schopnost je předpoklad jedince, vysokým svalovým úsilím překonávat vnější odpor břemene nebo hmotnost vlastního těla.*“¹⁾

Rozdělení silových schopností:

1. **Statickou silou** máme na mysli maximální sílu, kterou je jedinec schopen vyvinout proti fixovanému objektu. Příkladem takové činnosti jsou kulturistika či výdrž ve shybu.
2. **Dynamickou silou** míníme sílu, kterou jedinec dokáže vyvinout proti odporu v průběhu vykonávaného pohybu. Příkladem jsou činnosti: skok z místa, vrhy, sprinty, sedy-lehy apod.

[1]

Rozvoj silových schopností

Když přemýšlíme o rozvoji silových schopností na 1. stupni ZŠ, neboli v mladším školním věku. Měli bychom si být vědomi, že věk pro optimální rozvoj silových schopností nastává po 18 roku jedince. Proto na 1. stupni můžeme uvažovat především o přirozeném posilování svoji tělesnou vahou a to hlavně velkých svalových skupin přednostně svalových skupin břišních a zádových. Důvodem, proč se přednostně zaměřujeme na posilování těchto dvou skupin je, že se podílejí na hlubokém stabilizačním systému páteře a na správném držení těla.

Vhodnými aktivitami na rozvoj silových schopností mohou být například šplh na laně, na tyči, lezení v různých polohách, hody plnými míči, manipulace s naplněnými pet lahvemi apod..

[9]

¹⁾ BURSOVA M., RUBÁŠ K.; Základy teorie tělesných cvičení; Plzeň: ZČU, 2001, 1.vyd. str. 26

Metody vhodné pro rozvoj silových schopností jsou: m. přirozeného posilování, m. komplexního posilování, m. kruhová, m. rychlostní, m. vytrvalostní.

- **Metoda přirozeného posilování** – síla se rozvíjí v souladu s růstem obecné zdatnosti.
- **Metoda komplexní** – obohacuje přirozené posilování o minimální a vhodnou zátěž pro cvičence.
- **Metoda kruhová** – viz kruhový provoz.
- **Metoda rychlostní** – rozvoj rychlostně silových schopností. Cviky jsou opakovány v dané rychlosti, nejdůležitější při tomto cvičení je zachovat rychlost opakování.
- **Metoda vytrvalostní** – cvičení s váhou vlastního těla, tempo cvičení malé až velmi malé, důležitý je vysoký počet opakování.

[1]

Z výše uvedených metod se pro rozvoj silových schopností žáků na 1. stupni ZŠ hodí metoda přirozeného posilování, kruhového provozu a komplexní.

3.6.2.1.2 Vytrvalostní schopnosti

Josef Dovalil vyjádřil definici vytrvalosti takto: „*Jedná se pohybovou schopnost provádět déletrvající tělesnou činnost na určité úrovni, aniž by se snížila efektivita této činnosti.*“¹⁾

Tuto definici můžeme také chápat, že se jedná o tělesný pohyb vykonávaný po určitou dobu s nejvyšší intenzitou, která téměř neklesá. Ovšem čím déle je pohyb vykonáván, tím více intenzita klesá, což nám umožňuje v kratších časových úsecích ji opět zvýšit na maximum, po uběhnutí časového úseku intenzita znovu klesne. [3]

Pro lepší pochopení poslední informace si uvedeme příklad. Trénovaný sportovec, basketbalista, s trénovanou vytrvalostí se během hry pohybuje převážně středně rychle až rychle a v krátkých časových úsecích je schopen vynaložit tolik energie, aby sprintem přeběhl celé hrací pole. Takového výkonu může být schopen i ve chvílích, kdy si myslí, že je plně vysílen, a to když bude správně motivován. Přesněji sportovec ví, že sprintem dokáže přeběhnout hřiště např. 4 krát, při zápase jej bude motivovat prostředí, skóre, trenér, spoluhráči či jiná okolnost a on jej bude schopen sprintem přeběhnout až 6 krát.

¹⁾ DOVALIL, J. A KOLEKTIV, *Malá encyklopedie sportovního tréninku*, Praha: Olympia, 1982, 1.vyd. s. 219

Členění vytrvalosti

1. podle typu svalové kontrakce
 - **statická** – je prováděna izometrickou¹⁾ kontrakcí²⁾ svalu
 - **dynamická** – je prováděna izokinetickou³⁾ kontrakcí svalu
 2. podle počtu zapojených svalů
 - **lokální** – činnost je prováděna nižším počtem svalových skupin (méně než 1/6 svalstva), ale po co nejdelší časový úsek s danou intenzitou
 - **globální** – do činnosti se zapojuje většina svalových skupin, časový úsek opakování se poté liší. Viz členění podle doby trvání.
 3. podle doby trvání činnosti
 - **dlouhodobá v.** – doba trvání bez přerušení je delší než 10 minut, činnosti mírné intenzity
 - **střednědobá v.** – doba trvání je 2 až 10 minut, činnosti střední intenzity
 - **krátkodobá v.** – doba trvání do 2 minut, činnosti submaximální⁴⁾ intenzity
 - **rychlostní v.** – doba trvání 15 – 50 sekund, činnosti submaximální intenzity a maximální intenzity
- [1]

Rozvoj vytrvalostních schopností

Z dostupných informací vyplývá, že při rozvoji vytrvalostních schopností se na prvním místě soustředíme na rozvoj dlouhodobé vytrvalosti, kterou považujeme za primární prvek zdatnosti jedince.

Rozvoj dlouhodobé neboli obecné vytrvalosti je určován dobou zatížení, frekvencí cvičení, intenzitou zátěže, délkou odpočinku a charakterem odpočinku. Prvotním a společným hlediskem těmto vyjmenovaným bodům je, přiměřenost věku, pohlaví a výkonnosti cvičence.

[1]

¹⁾ izometrická kontrakce svalu – zvýšení napětí ve svalu, bez změny jeho délky

²⁾ kontrakce – mechanický proces, jenž je vyvolán nervovým impulsem

³⁾ izokinetická kontrakce svalu – změna napětí ve svalu, konstantní rychlost

⁴⁾ submaximální – o něco nižší než je maximální zátěž pro dané pohlaví či věkovou kategorii

Vhodné metody na rozvoj obecné vytrvalosti jsou: m. nepřerušovaného zatížení a m. přerušovaného zatížení.

1. metody nepřerušovaného zatížení

- **Souvislá m.** – nízké až střední konstantní zatížení, pohybujeme se nepřerušovaně v aerobním cvičení (kolo, běh, apod.)
- **Střídavá m.** – déle trvající nepřerušované cvičení se střídavou intenzitou. Při déle trvajícím cvičení s vyšší intenzitou může vzniknout kyslíkový dluh (rychlé delší sprinty). V takovém případě je nutné navázat nízkou intenzitou, aby organismus kyslíkové zásoby doplnil.
- **Fartleková m.** – jedná se o pohyb převážně v terénu, kdy si volíme různorodou trasu. Například při běhu lesem tvoří trasu různé výběhy, přeskoky, seběhy apod., nebo například při jízdě na kole v terénu je trasa tvořená prudkým stoupáním, klesáním, projížděním mělkých vodních toků, apod.
Shrneme-li to, jde o pohyb reagující na pocity sportovce, který si pohyb podle svého může upravit.
- **Kontrolními metodami** jsou převážně závody.

2. metoda přerušovaného zatížení

- **Intervalová m.** – prvotní je určení délky, dalším charakteristickým znakem je střídání jednotlivých částí (cvičení, odpočinek). Dále je důležitá doba trvání časových úseků, jak dlouho cvičíme či odpočíváme.
Na základě těchto faktorů (délka, počet úseků, střídání odpočinku a cvičení) můžeme velmi dobře přizpůsobovat trénink potřebám cvičenců. (Kruhový provoz)

Z výše uvedených metod, jsou vhodné pro trénink žáků na 1. stupni metody souvislá, střídavá a fartleková, při správném sestavení a použití i intervalová.

3.6.2.2 *Koordinačního charakteru*

Koordinačními schopnostmi rozumíme opět pohybové předpoklady jedince k daným motorickým činnostem. Schopnosti koordinačního charakteru jsou z velké části ovlivňovány centrální nervovou soustavou a regulací pohybu. Také můžeme říci, že hlavním bodem je proces řízení a regulace pohybu. Mezi schopnosti koordinačního

charakteru řadíme schopnosti reakčně rychlostní, schopnosti obratnostní, schopnosti rytmické, schopnosti rovnováhové a schopnosti pohyblivostní. [1]

3.7 Dítě v mladším školním věku

Řada publikací vymezuje tuto skupinu věkovým rozmezím dětí od 6 do 11-12 let. V 6 letech, kdy začíná toto období, zahajuje většina dětí povinnou školní docházku. Období mladšího školního věku má končit zhruba v 11 letech pro dívky a ve 12 letech pro chlapce, jinak řečeno druhá polovina mladšího školního věku se stává bisexuální. U dětí se začínají projevovat odlišnosti v postavě, ale nejedná se o druhotné pohlavní znaky, nýbrž například o rozdíly ve tvaru pánve, v šířce ramen či ve tvaru hrudníku. Se zaměřením na školství můžeme říci, že se jedná o žáky 1. stupně základních škol. [1]

Tyto děti si najednou musejí zvykat na sezení v lavici, soustředěnost, proto jsou pro ně vyučovací jednotky tělesné výchovy velmi důležité, neboť je to časový úsek, kde se mohou tělesně realizovat. Málo tělesné aktivity a převaha statických poloh má velký vliv na správné držení těla, příbytek podkožního tuku či jiné zdravotní projevy. Proto je vhodné i do vyučovacích jednotek jiných předmětů zařazovat pohybové prvky, které nám částečně pomáhá kompenzovat statické sezení v lavici.

3.7.1 Biologický vývoj

Tělesný růst nás informuje o zdravotním stavu žáka. Růst je řízen geneticky, ale je také ovlivněn působením hormonů a vnějšího prostředí, v neposlední řadě je také ovlivněn výživou. Proto by výživa měla být pestrá a obsahovat vyvážený poměr všech složek důležitých pro růst a vývoj organismu. Pestrostí a vyvážeností stravy předcházíme nepřiměřenému nárůstu podkožního tuku.

V mladším školním věku jsou přírůstky na tělesné výšce pozvolné, pohybují se cca 6cm za rok. Každá ze soustav má jiné tempo vývoje a růstu, přesto do 10 let bývá u dívek i chlapců obdobné. Po 10 roce dívky vstupují do puberty a začínají chlapce překonávat jak v hmotnosti, tak v tělesné výšce.

Důležitá v tomto období je stabilizace zakřivení páteře, které bylo prvotně vytvořeno kolem 6 roku života. Pro správné ustálení zakřivení, je důležitý pohyb a dbání na správné držení těla, zvláště když děti většinu dne ve škole prosedí v lavici.

I vnitřní orgány se rovnoměrně a pozvolna vyvíjejí a rostou. Snižuje se klidová tepová i dechová frekvence.

[7]

3.7.2 Motorický vývoj

V tomto věku jsou děti po stránce motorické velmi učenlivé, také proto se tomuto období říká: „*zlatý věk motorického učení*“¹⁾. Zlepšování vnímání a motoriky je hlavně zapříčiněno školní docházkou a školním vyučováním.

Mladší školní věk je vitální období, proto děti vykonávají tolik pohybových aktivit kolikrát i nad rámec daného pohybu. To je způsobeno tím, jak již bylo zmíněno v úvodu této kapitoly, že nyní musí děti jako žáci sedět především v lavicích a spontánní pohyb jim je dovolen pouze o přestávkách či vyučovacích jednotkách tělesné výchovy.

I v tomto věku je nadále důležitou součástí pohybu hra. Hra, ale už může být více zaměřena na jemnou motoriku či obsáhlejší na pohybové aktivity. Přesto je důležité, aby děti byli dobře motivováni a chápali pohyb jako hru a postupně přecházeli od spontánní hry ke hře s danými pravidly a ty si začali osvojovat.

Přibližně od 8 let má být mentální a fyzická zralost dětí natolik vyžralá a stabilizovaná, že ji lze detekovat motorickými testy. Dále si díky stabilizování fyzické zralosti přihlíží k názoru rozvíjet pohybové schopnosti všechny zároveň.

Z indikátorů a testů zralosti by měl vycházet pozitivní plynulý a rovnoměrný vývoj. Který nám také říká, že motorické schopnosti 8 letého dítěte jsou téměř shodné s motorickými schopnosti dospělého jedince.

[7]

3.7.3 Psychický vývoj

Psychický vývoj prochází velkým rozvojem psychické činnosti a to především díky vlivu edukace. Žáci si pod vlivem učení zlepšují a rozvíjí paměť, smyslové vnímání, myšlení, řeč a hlavně pozornost a soustředění. Tyto a další mozkové funkce jsou prakticky stálé, ale stále snadno unavitelné. Proto by čas odpočinku a spánku měl být v rovnováze s úkoly, jimž je mozek vystavován.

¹⁾ BURSOVÁ M., RUBÁŠ K.; Základy teorie tělesných cvičení; Plzeň: ZČU, 2001, 1.vyd. str. 59

Postupně se tvoří vyšší city, hlavně morální. Zlepšuje se sebeovládání, to působí i na ustalování citů a chování. Lépe zvládá sebehodnocení a sebedůvěru, když se srovnává se svými spolužáky, to může i pozitivně působit na soutěživost mezi žáky. Žák také začíná být schopen určité analýzy. Začíná si uvědomovat příčiny a následky.

[1]

3.7.4 Sociální vývoj

Dochází ke zkvalitnění socializace. Žáci procházejí změnami ve vnímání citů a vztahů v okolním prostředí. I přes stálou potřebu dohledu pedagoga či rodiče se utváří smysl pro chování a jednání v kolektivu svých vrstevníků. Žáci si začínají vybírat a určovat své vlastní zájmy, přesto je zde značný vliv daný rodiči a především možnostmi, které poskytuje okolní prostředí, kde žák žije, či prostředí školy, kam žák dochází.

[1]

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Návrhy kruhových provozů (KP) obsažené v této práci jsou sestaveny tak, aby rozvíjeli silové, koordinační i vytrvalostní schopnosti. KP byly postupně vymyšleny a navrženy, aby byly pro žáky 1. stupně ZŠ přiměřené a zároveň na žáky působily neobvykle.

Některé návrhy kruhových provozů jsme převedli do reality za spolupráce pedagogů paní Peškové a paní Tůmové z 2. ZŠ v Plzni. V každé z tříd (2. A, 3. B, 5. A) jsem absolvovala jednu hodinu, která byla postavena: úvodní a organizační část, rušná část, průpravná část, hlavní část – kruhový provoz (zahrnuje rozdělení do skupin, přípravu, absolvování a úklid jednotlivých stanovišť), závěrečná část. To vše je dále rozpracováno a důkladněji popsáno v práci.

4.1 Organizační zajištění pro realizaci kruhového provozu

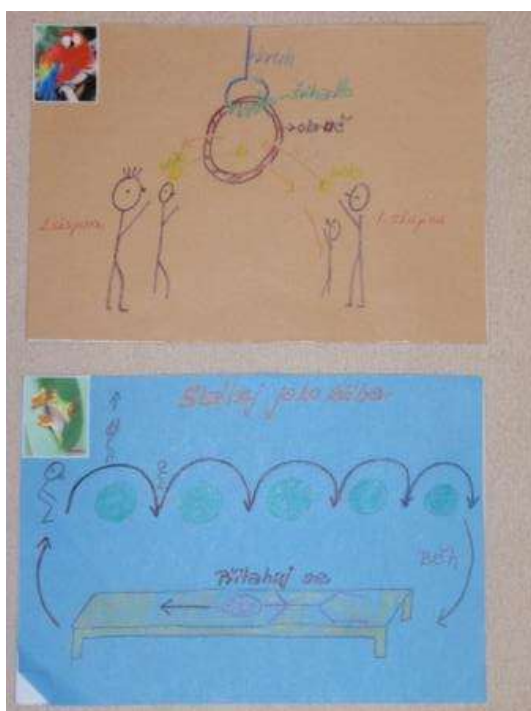
4.1.1 Rozdělení do skupin

1. Žáci si na základě informací od učitele zvolí papírek. Na papírku je napsaná pohádková bytost, místo, předmět či slovní spojení charakteristické dané pohádky. Žáci hledají další bytosti, místa atd. související s jejich pohádkou. Utvoření skupin.
2. Obdobné jsou barevné papírky, papírky s čísly, se symboly – čtverec, trojúhelník (mezi předmětové vazby), můžeme použít i vyjmenovaná slova.
3. Vytvoření skupin pomocí rozpočítání prvních, druhých, třetích, čtvrtých. Rozpočítávání odpovídá počtu skupin, do kolika potřebuje žáky rozdělit.
4. Použití pohybové hry „*Molekuly*“ z rušné části. Zadáme žákům informaci, že mají vytvořit skupiny o určitém počtu lidí, tak abychom získali potřebný počet skupin.
5. Skupiny určí učitel. Vhodné například pro vytvoření vyrovnaných skupin. Skupiny jsou si fyzickou zdatností a pohybovými schopnostmi a dovednostmi rovny nebo téměř rovny.
6. Losování víček od pet lahví – podle barvy skupiny.
7. Dělení na 2 skupiny - rozdělení na chlapce a dívky; podle barev oblečení; hrou „*Kámen, nůžky, papír*“ – vítěz a poražený.

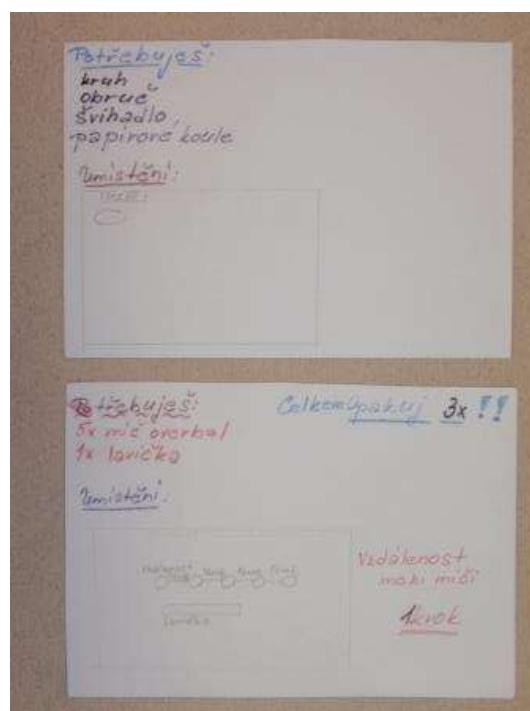
4.1.2 Příprava stanovišť

1. Učitel rozdělí žákům, kdo co přinese a připraví.
2. Žáci si rozdělí práci sami mezi sebou v jednotlivých skupinách = paralelní příprava stanovišť.
3. Příprava podle úkolových karet, viz obrázky 7 a 8, a plánu – žáci jsou hlavní při rozdělování činností, učitel asistuje.

Obr. 7 Pokyny k vykonávání pohybu na stanovišti.



Obr. 8 Informace k pomůckám a místu postavení.



4.2 Soubor realizovaných kruhových provozů

Tvorba souboru kruhových provozů může být pro někoho obtížná, převážně z praktické stránky. Teoreticky se stavba příliš neliší od kruhových tréninků pro dospělé. Pro osoby mladšího věku, s menší pedagogickou zkušeností, které nejsou s dětmi natolik v kontaktu, aby mohli vypořádat jejich psychické a fyzické schopnosti a dovednosti, je obtížné sestavit funkční kruhový provoz.

V takové chvíli jsme odkázáni pouze na teoretické poznatky z psaných zdrojů, či na zkušenosti jiných osob.

Co že je na sestavení funkčního kruhového provozu tak těžké. Někdo by mohl namítnout, že je to snadné. Vždyť v dnešní době si řada lidí sestavuje sama cvičební tréninky, které následně cvičí. Zde je hlavní rozdíl mezi dospělým jedincem a dítětem.

Dospělý jedinec cvičí z přesvědčení, za nějakým účelem či s nějakým cílem. Dítě cvičí či vykonává pohyb, protože ho to baví.

To je prvotní skutečnost, kterou si musíme uvědomit, když chceme vytvořit kruhový provoz pro děti. Tedy, že kruhový provoz musí být pro děti zábavný a atraktivní. Dále pak musí vyhovovat jejich fyzickým schopnostem a dovednostem. V neposlední řadě musí být realizovatelný pro všechny jedince, žáky v dané skupině.

Následující kruhové provozy byly realizovány v prosinci 2013 na 2. Základní škole v Plzni. Po domluvě s vedením školy jsme realizovali kruhové provozy ve třídách 2. A, 3. B a 5. A. Jednotlivé třídy navštěvuje: 2. A - 30 žáků, 3. B - 30 žáků, 5. A - 24 žáků.

4.2.1 Kruhový provoz – Pokaždé jsem někdo jiný (1. – 3. třída)

Máme 5 stanovišť. Žáky do skupin rozdělíme pomocí losování barevných papírků. Pak jeden ze skupiny donese úkolovou kartu, která má stejnou barvu, jako mají jejich papírky. Na úkolové kartě děti najdou instrukce, jak stanoviště sestavit a co se na něm dělají za činnost. Před začátkem s dětmi projdeme všechny stanoviště a ukážeme si, jak na nich cvičit. Kdyby děti v průběhu zapomněli, jak mají cvičit na stanovišti, tak to mají znázorněné na úkolových kartách.

1. stanoviště: Vojáci

Pomůcky: 2 lavičky, žíněnky, prádelní guma či dlouhý provaz, duchna

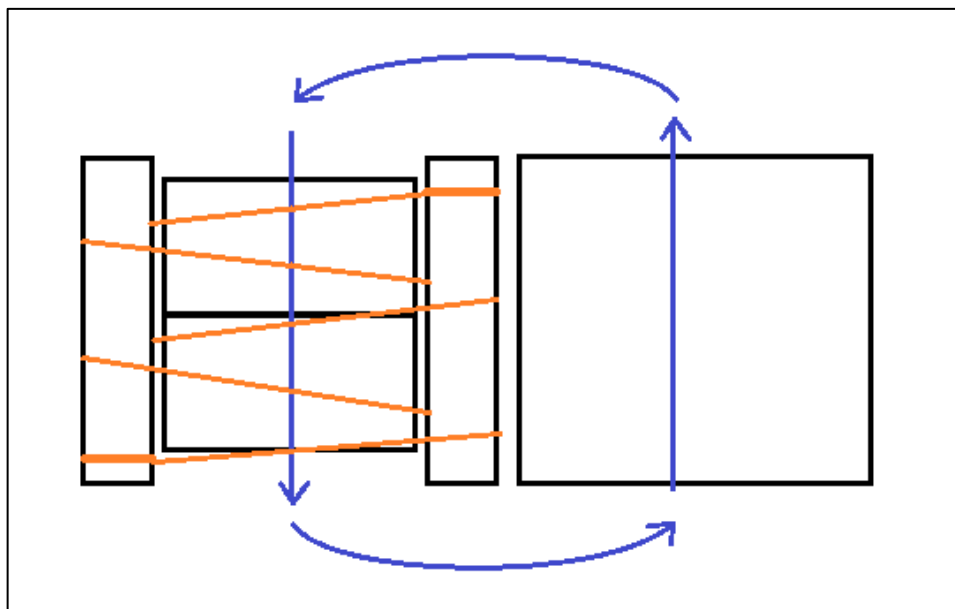
Motivace:

Žákům povíme, že stanoviště je převzaté z výcvikového tábora vojáků a oni si sami mohou vyzkoušet, zda to také zvládnou jako vojáci.

Popis:

Lavičky jsou postaveny rovnoběžně, mezi nimi jsou žíněnky. Lavičky jsou po celé délce spojeny provázkem či gumou. Děti se plazí po žíněnce pod provázkem. Zpět běží přes duchnu, která je vedle lavičky.

Obr. 9 Schéma stanoviště VOJÁCI



Obr. 10 Cvičení na stanovišti VOJÁCI



2. stanoviště: Horolezci

Pomůcky: žebřiny, žíněny, míčky, lano

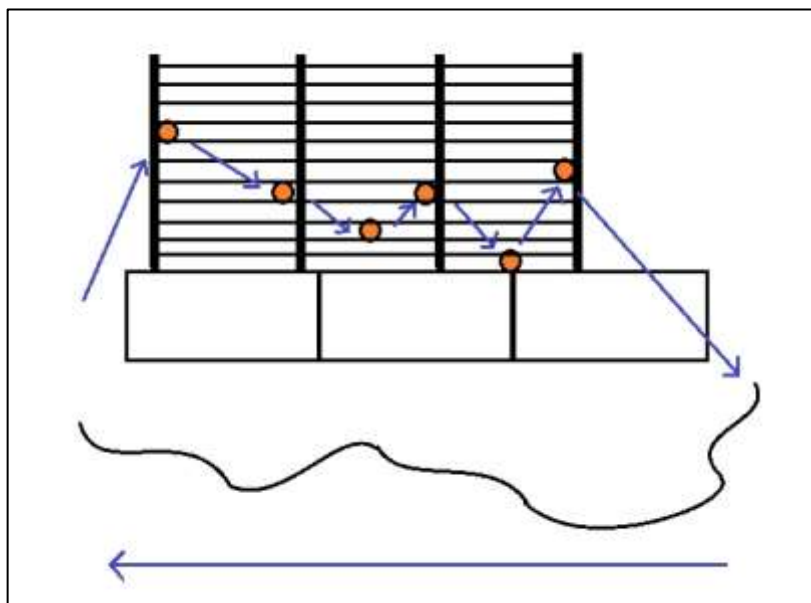
Motivace:

Žáci zdolávají horský terén jako zkušení horolezci. Pohybují se po žebřinách „horách“ nahoru a dolů. Přecházejí lano „úzká kamenná cestička“.

Popis:

V žebřinách jsou zasazené míčky v různých výškách a vzdálenostech, pod žebřinami jsou položeny žíněny. Žáci přelézají z jednoho konce žebřin na druhý a po cestě se dotýkají míčků. Po slezání z žebřin se vracejí chůzí po různě zkrouceném laně, které se nachází asi metr před žíněnkami.

Obr. 11 Schéma stanoviště HOROLEZCI



Obr. 12 Cvičení na stanovišti HOROLEZCI



3. stanoviště: Dobrodruzi

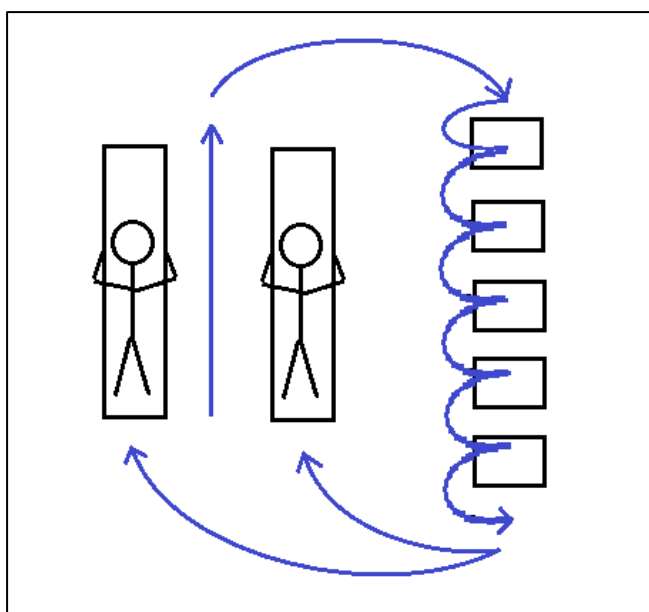
Pomůcky: destičky, 2 lavičky

Motivace:

Žáci si hrají na dobrodruhy jako je Indiana Jones. Který na svých dobrodružstvích překonává obtížné cesty.

Popis:

Destičky jsou od sebe vzdálené cca krok žáků. Žáci skáčou snožmo z pevné molitanové desky na desku. Desky jsou „kameny“ přes divokou řeku, kterou mají žáci překonat. Zpět se vrací přes lavičku, která znázorňuje „dřevěný kmen“. Přitahují se vleže na břicho přes lavičku.



Obr. 13 Schéma stanoviště
DOBRODRUZI

Obr. 14 Cvičení na stanovišti DOBRODRUZI



4. stanoviště: Zloději

Pomůcky: kladiny, švihadla, obruče, duchna / žíněny

Motivace:

Hrají si na zloděje a každý šikovný zloděj umí někam vejít bez spuštění alarmu. Alarm „se spouští“ po dotknutí obruče při jejím prolézání.

Popis:

Pod kladiny se položí duchna. Mezi kladiny se zavěsí obruče na švihadlech v různé výšce. Žáci prolézají obručemi, aniž by se jich dotýkali. Zpět se vrací chůzí pozpátku ve vyznačeném úseku cca 4-5m (délka kladiny).

Náhradní možnost stanoviště: Psovodi

Pomůcky: koberečky, malé žíněny/bedýnky (stepper), kužele, švihadla

Motivace:

Žáci si zkusí projít trasu se svým psem, aby jim neutíkal a šel poslušně vedle nich. Můžeme přirovnat s výcvikem policejních psů, a zdůraznit, že je důležitá sebranost psa s jeho pánem.

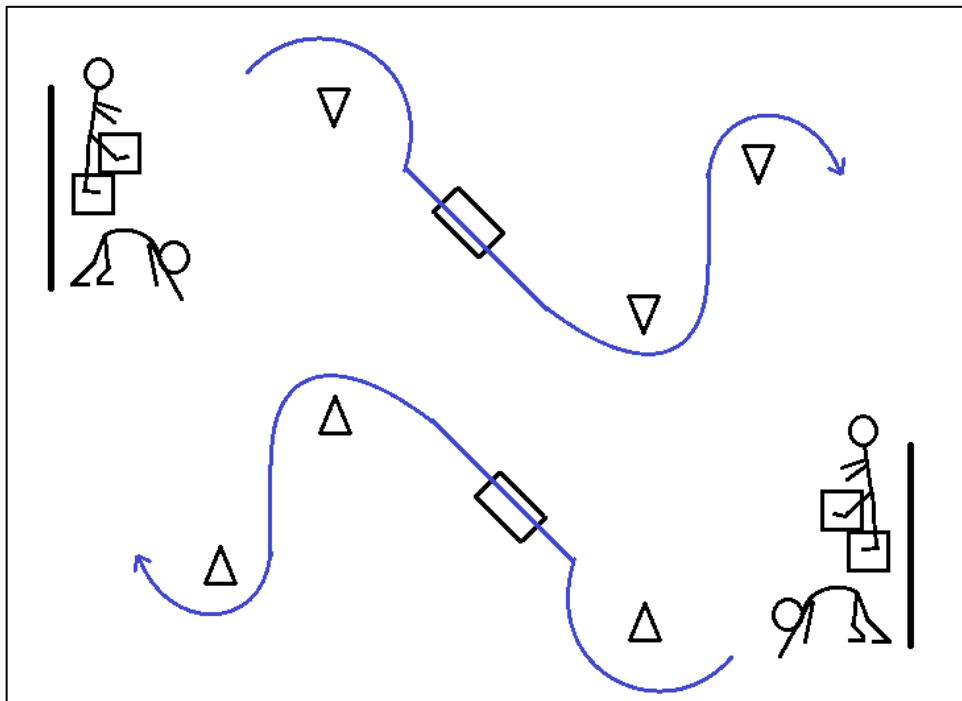
Popis:

Z kuželů a bedýnek jsou vytvořeny dvě stejné dráhy, jejichž začátky jsou označeny švihadly.

Žáci zde chodí po dvojicích. Jeden je psovod a druhý se pohybuje jako pes (vzpor na ruku, nohy mírně pokrčmo, chůze po čtyřech, nikoliv po kolenou). Psovodi vedou své psy dráhou mezi kuželi a přes bedýnku. Sami stojí na koberečkách a pohybují se klouzavým pohybem. Když projdou jednu dráhu na její konec, tak se

psovodi s psy vymění. Druhou dráhu prochází v opačných úlohách. Ten co byl psovodem, se stane psem, a ten co byl psem, se stane psovodem.

Obr. 15 Schéma stanoviště PSOVODI



Obr. 16 Cvičení na stanovišti PSOVODI



5. stanoviště: Popelky

Pomůcky: víčka od pet lahví, obruče

Motivace:

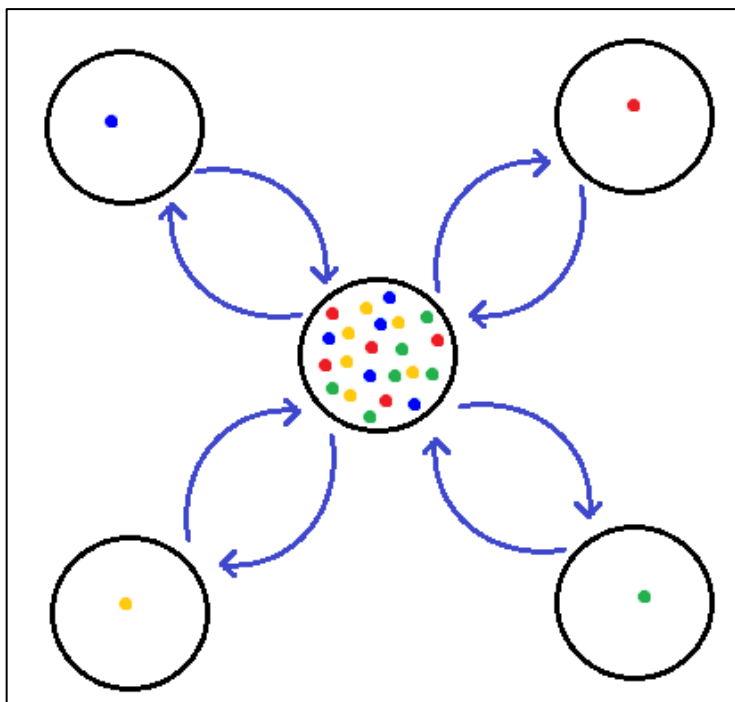
Žáci si hrají na *Popelku*, která musela třídit hrách a čočku.

Popis:

Na zemi jsou rozmístěny kruhy, ve středu je kruh s víčky, po stranách jsou kruhy s jedním víčkem či papírkem určité barvy. Žáci třídí víčka z prostřední kruhu do krajních kruhů podle barvy prvního víčka či papírku, jenž leží v krajní kruhu.

Žáci při nošení víček střídají polohy. Pro víčko jdou jako medvěd (vzpor na ruku, nohy mírně pokrčmo, chůze vždy stejná noha stejná ruka), s víčkem jdou jako kačátko (sed dřepmo).

Obr. 17 Schéma stanoviště POPELKY



Obr. 18 Cvičení na stanovišti POPELKY



4.2.2 Kruhový provoz – Z pohádky do pohádky (1. – 3. třída)

Máme 5 stanovišť. Děti se seřadí do řady a na znamení vyběhnou na druhou stranu tělocvičny, kde budou papírky s napsanými pohádkovými bytostmi a děti se přiřazují ke kartám s obrázkem jejich pohádky.

Příklady pohádek a hesel, která se mohou napsat na kartičky:

O Sněhurce a 7 trpaslících – Sněhurka, trpaslíci (Šmudla, Prófa, Štístko, Kejchal, Stydlín, Dřimal a Rejpal), kouzelné zrcadlo, otrávené jablko, skleněná rakev, zlá královna

Jeníček a Mařenka: O perníkové chaloupce – Jeníček, Mařenka, perníková chaloupka, velká pec s lopatou, čarodějnice z perníkové chaloupky, kamínky značící cestu z lesa, úryvky: „Kdopak mi to tu loupe perníček“ – „To nic to jenom větříček“.

Červená Karkulka – Karkulka, babička Karkulky, vlk, myslivec, košík s koláčem a lahví vína, úryvky: „Proč máš tak velké uši, babičko?“, „To abych tě lépe slyšela.“ apod.

O vlkovi a kůzlátkách – kůzlátka, stará koza, vlk, kovář co brousil vlkovi jazyk, úryvek: „Kůzlátka, děťátka otevřete mi vrátka.“

Rumcajs – Rumcajs, Manka, Cipísek, les Řáholec, Ohnivý muž je kamarád Rumcajse, bambitka na žaludy patří Rumcajsovi

Princezna ze mlejna – Jindřich – chasník, Eliška – mlynářova dcera, otec mlynář, knížepán a komorný Žán, čertík, vodník

1. stanoviště: Perníková chaloupka

Pomůcky: 2 lavičky

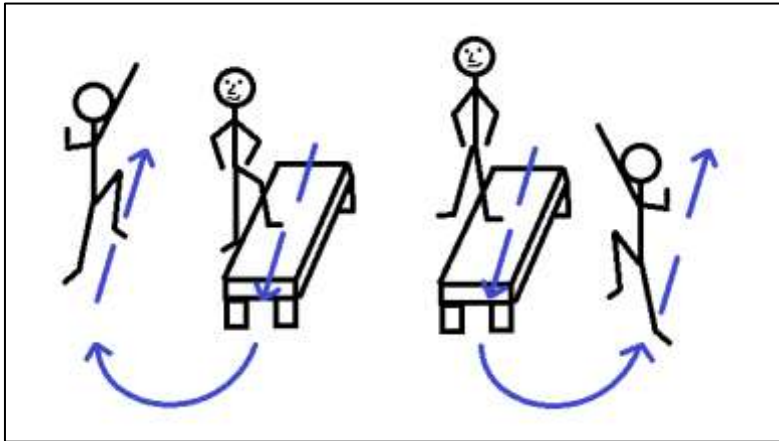
Motivace:

Žáci si hrají na postavy z pohádky *Perníková chaloupka*. Jednou se pohybují jako stará čarodějnice, poté zase jako hladové děti, které čarodějnicí otrhávali perníček z chaloupky.

Popis:

Lavičky jsou rovnoběžně postaveny. Kulhavá čarodějnice - žáci přechází přes lavičku, chůze ve vzpřímené poloze s jednou nohou na lavičce a druhou na zemi, v polovině nohy vystřídají. Jeníček s Mařenkou trhají perníček z chaloupky – zpět žáci skáčou do výšky (obměna chůze a vytahování se do výšky) podél laviček, ruce vzpažují při výskoku a předstírají trhání perníčku.

Obr. 20 Schéma 1. stanoviště



Obr. 19 Cvičení na 1. stanovišti



2. stanoviště: O velké řepě

Pomůcky: lano, koberečky, žebřiny, pytlíček s pet víčky, obruče

Motivace:

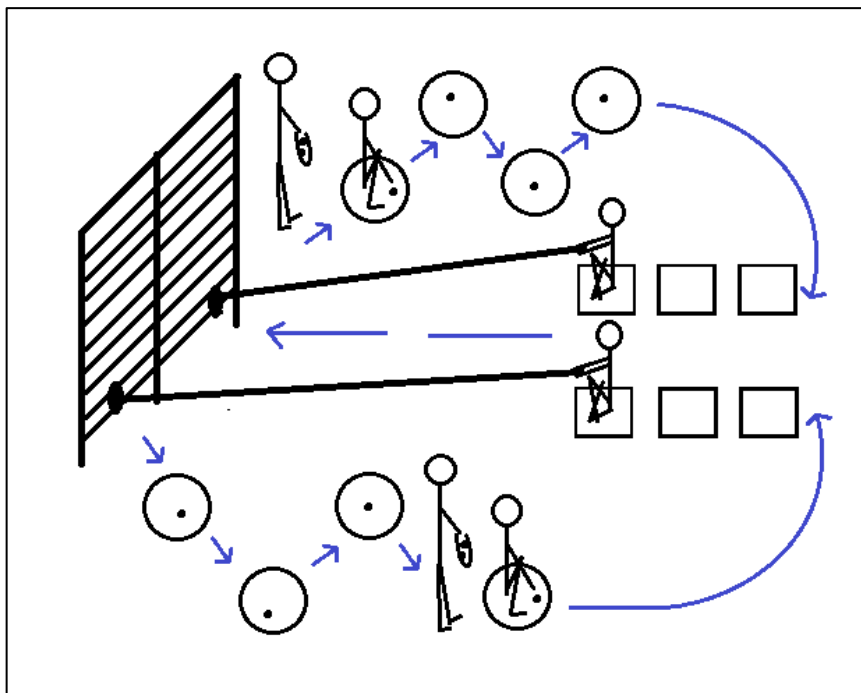
Hra na dědečka, který sází řepu a poté na velkou řepu, kterou dědeček nemůže vytáhnout.

Popis:

Každý žák má pytlík s víčky a kobereček.

Lano se připevní za žebřiny. Žáci jsou řepa, co vypěstoval dědeček a teď se jí snaží vytáhnout. Turecký sed na koberečku, pytlík s víčky mají žáci v klíně. Přitahují se směrem k žebřinám, když jsou u žebřin, tak je řepa vytažena. (Obměna: na koberečku žáci provedou leh na zádech, nohy skrčmo na břicho, hlavou k žebřinám. Pytlík si dají mezi břicho a stehna, a přitahují se k žebřinám.) Směrem zpět prochází obruče, v každé obruči udělají dřep (sed dřepmo) a odloží jedno víčko z pytlíku, „zasadí řepu“.

Obr. 21 Schéma 2. stanoviště



Obr. 22 a 23 Cvičení na 2. stanovišti



3. stanoviště: Sněhurka a 7 trpaslíků

Pomůcky: žíněnka, kladinka, 4 části ze švédské bedny, lano / lavička, kužel

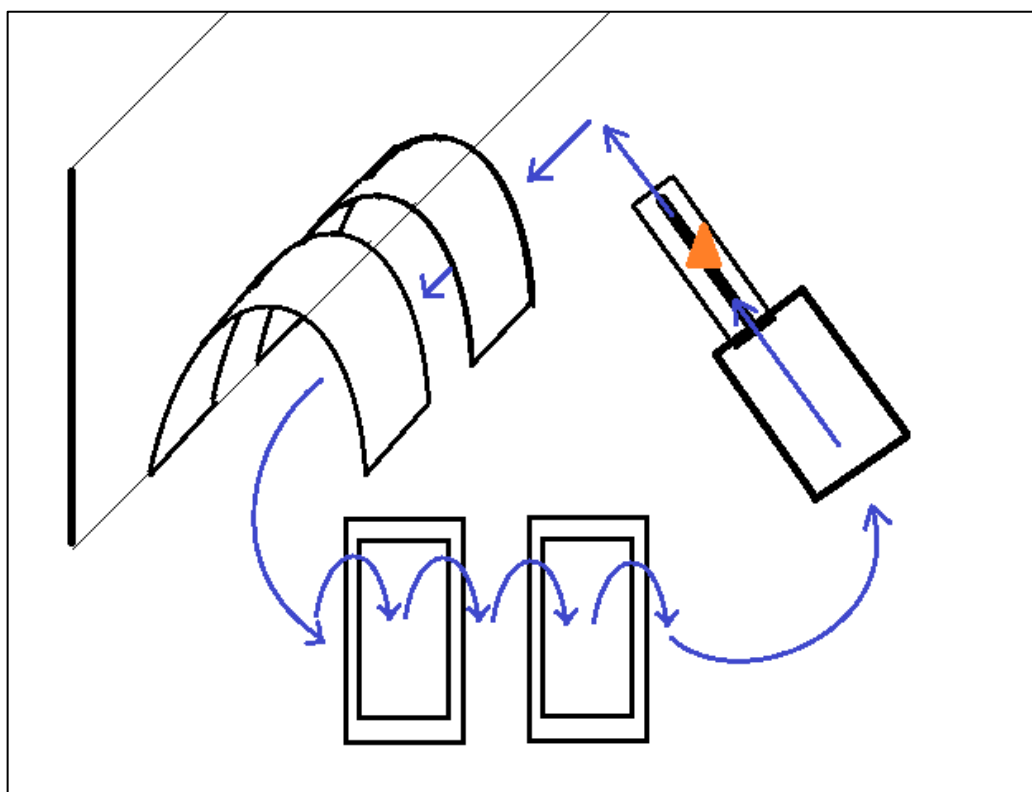
Motivace:

Sněhurky utíkají lesem před myslivcem, aby se zachránili.

Popis:

Sněhurky, žáci překonávají překážky. Prolézají jeskyni – přehnutá žíněnka ke zdi, zajištěná kladinkou (lavičkami). Překračují kořeny stromů – dvě části ze švédské bedny na sobě, takto dvě za sebou. Jdou uzoučkou cestičkou – otočená lavička a uprostřed kužel. (Obměna chůze po zahnutém laně s překážkou z destiček □ □ .)

Obr. 24 Schéma 3. stanoviště



Obr. 25 a 26 Cvičení na 3. stanovišti



4. stanoviště: Rumcajs

Pomůcky: 6 obručí, malé měkké míčky, 3 kužele

Motivace:

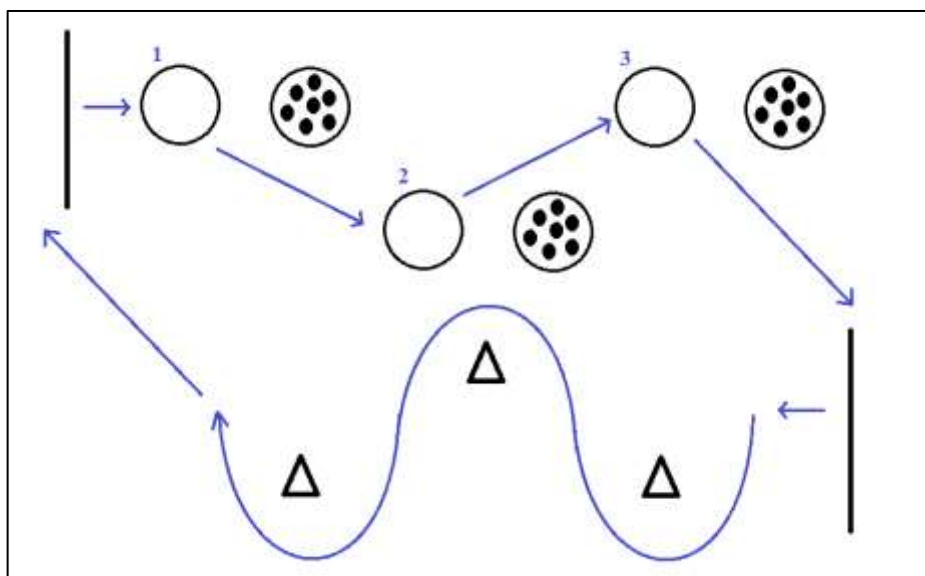
Rumcajs chodí po lese Řáholci a hledá si žaludy do své bambitky, které si pak nese domů.

Popis:

Žáci si vezmou jeden míček (žalud). Poté dojdou lesem ke stromu, k prázdné obruči, do ní se postaví. Cca 1m před nimi je další obruč s míčky. Ve vzporu stojmo doručují k druhé obruči s dalšími míčky (žaludy). Vymění si dosavadní míček za jiný a ručkují zpět. To provedou i u dalších obručí.

Od místa vyznačeného švihadlem se pohybují jako raci (vzpor pokrčmo vzadu) a míček (žalud) si nesou na břiše.

Obr. 27 Schéma 4. stanoviště



Obr. 28 a 29 Cvičení na 4. stanovišti



5. stanoviště: Princezna ze mlejna

Pomůcky: duchna, 2 malé švédské bedny, žíněnký

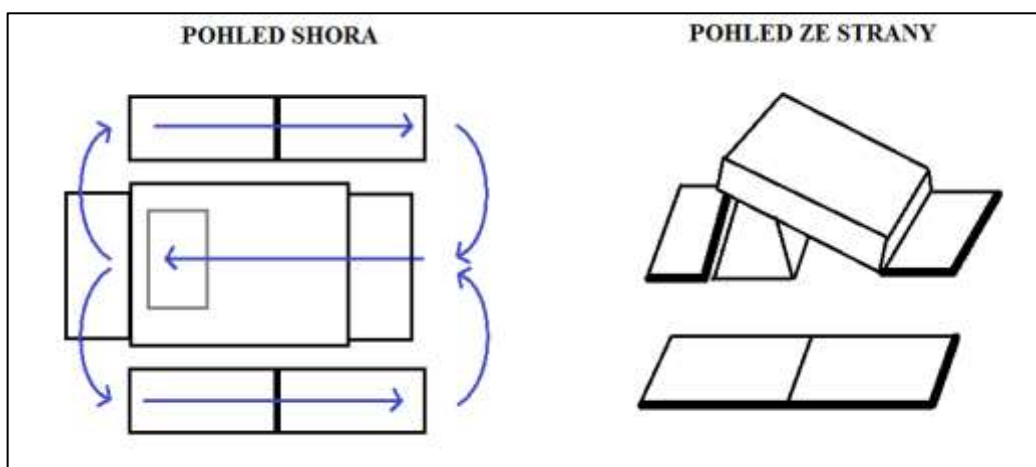
Motivace:

Jindřich se jde podívat na hrad nedaleko mlýna, v kterém by rád našel princeznu. Cestou z hradu Jindřich zakopne o kmen a padá dolů z kopce.

Popis:

Pod duchnou máme malou švédskou bednu, která nám znázorňuje kopec. Žáci lezou ve vzporu a nohy mírně pokrčmo nebo mohou vyběhnout ve stoje na vrchol k hradu. Nahoře z duchny slezou. Cestou zpět žáci válí sudy po žíněnkách.

Obr. 30 Schéma 5. stanoviště



Obr. 31 a 32 Cvičení na 5. stanovišti



4.2.3 Kruhový provoz (4. – 5. třída)

Tento kruhový provoz se skládá z 5 stanovišť. Žáky do skupin rozdělíme losováním kartiček, na kterých bude příklad, jehož výsledek je přiřadí ke stanovišti. Žáci si podle čísla stanoviště vezmou úkolovou kartu k tomuto stanovišti a začnou jej podle pokynů na úkolové kartě připravovat. Po připravení stanovišť si ukážeme a vysvětlíme, jak na stanovištích budeme cvičit.

1. stanoviště: Stopaři

Pomůcky: papírové stopy nohou (pro ztížení můžeme přidat k stopám nohou i stopy dlaní), koberec

Motivace:

Každý stopař umí správně číst stopy a pohybovat se podle nich.

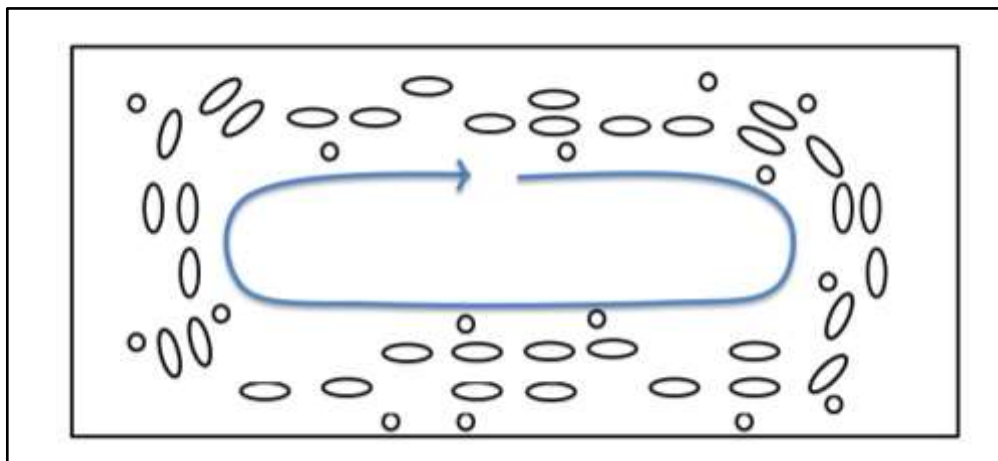


Obr. 33 Ukázka použitých stop chodidel a dlaní.

Popis:

Na koberec rozmístíme v dané části tělocvičny stopy nohou, pravé, levé či obou v páru. (Pro ztížení můžeme někdy přidat stopu jedné či obou dlaní.) Vznikne nám dráha, ideální je skládat stopy tak, aby nám vznikl uzavřený útvar. Po stopách se žáci pohybují pomocí skoků. Zda po jedné, či snožmo určí rozložené stopy.

Obr. 34 Schéma stanoviště STOPAŘI



Obr. 35 a 36 Cvičení na stanovišti STOPAŘI



2. stanoviště: Já tobě, ty mě

Pomůcky: 2x 1l pet lahve a 2x 1,5l pet lahve (jinak počet lahví přizpůsobujeme počtu žáků ve skupině – pet lahví je polovina, co žáků), lavičky

Motivace:

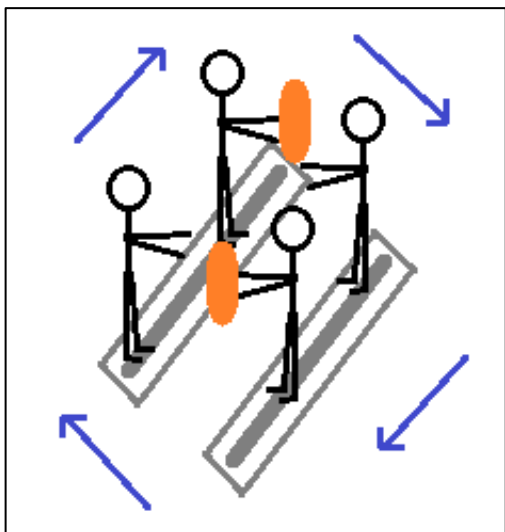
Žáci si předávají lahev a udržují balanc. Snaží se předávky zrychlovat a nespadnout. Můžeme je nechat počítat, kolikrát si lahev podali.

Popis:

Dvě lavičky jsou postaveny rovnoběžně, jsou otočené užší stranou nahoru. Žáci stojí proti sobě na lavičkách (vyrovnaný počet žáků na každé lavičce). Předávají si 1l pet lahve a udržují balanc, aby nepadli.

Budou-li chtít, mohou si to zvolit 1,5l pet lahve, nebo v předávání mohou mít 1l i 1,5l pet lahve.

Obr. 37 Schéma stanoviště JÁ TOBĚ, TY MĚ.



Obr. 38 a 39 Cvičení na stanovišti JÁ TOBĚ, TY MĚ.

3. stanoviště: Vydržím

Pomůcky: gymbally

Motivace:

Žáci soutěží mezi sebou, kdo se z nich udrží déle bez dotýkání země.

Popis:

Sedíme na gymballu. Nohy máme nad zemí, vyvažujeme rovnováhu.

Náhradní varianta stanoviště číslo 3: Jdu já, jdeš ty

Pomůcky: 6 kuželů, 2 švihadla

Motivace:

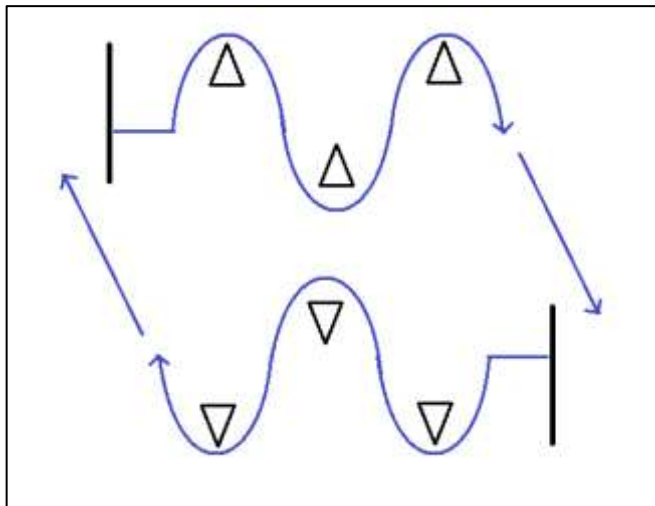
Jaký jsi trakař? Převracíš se? Láme se ti kolečko? Nebo jsi trakař, s kterým by chtěl každý jezdit pro jeho spolehlivost?

Popis:

Z kuželů či jiných met vytvoříme 2 stejné dráhy, jejichž začátek je určen švihadlem.

Žáci zde spolupracují ve dvojicích. Jeden žák udělá vzpor na ruku a nohy mu chytne druhý za kolena v úrovni stehen, vznikne trakař. Držením za stehna zabráníme prohýbání v bedrech žákovi, jenž jde ve vzporu po ruku. Po projití jedné dráhy se žáci vymění a druhou dráhu jde jako trakař druhý žák.

Obr. 40 Schéma stanoviště JDU JÁ, JDEŠ TY.



Obr. 41 Cvičení na stanovišti JDU JÁ, JDEŠ TY.



4. stanoviště: Mám a nemám

Pomůcky: míče na házenou a fotbalové míče, žíněnký

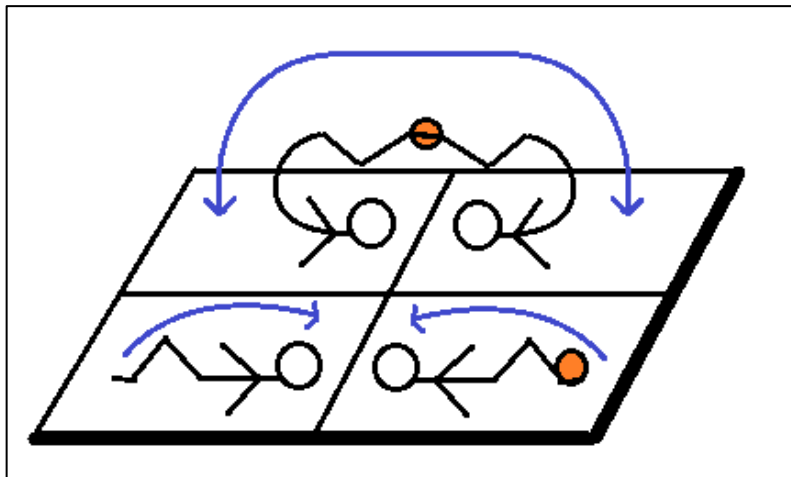
Motivace:

Jak šikovné máme nohy? Zkuste si šikovnost svých nohou při předávání a přijímání míče spolužákovi.

Popis:

Žáci leží hlavami k sobě v lehu pokrčmo na žíněnkách. Jeden má mezi chodidly míč. Pokrčené nohy s míčem zvedá za hlavu, kde předá míč spolužákovi. Ten míč uchopí chodidly, položí na zem. Druhý žák udělá to samé co první a opakují. Zde si žáci mohou zvolit velikost míče, který si budou předávat, zda házenkářský, volejbalový či fotbalový míč.

Obr. 42 Schéma stanoviště MÁM A NEMÁM.



Obr. 43 Cvičení na stanovišti MÁM A NEMÁM.



5. stanoviště: Chůze nebo nechůze

Pomůcky: koberečky, švihadla

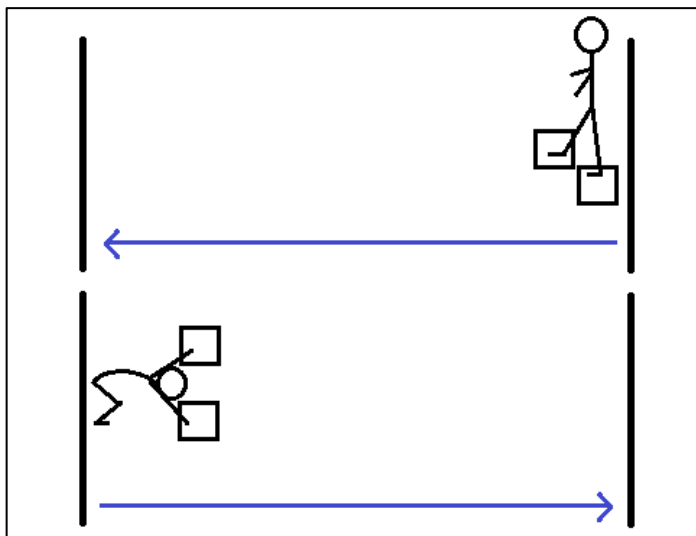
Motivace:

Cvičí všichni zároveň a mohou tak závodit sami mezi sebou. Mohou zkusit i synchronizovat pohyby.

Popis:

Každý žák má dva koberečky, ve vzdálenosti vyznačené švihadly nebo čarami v tělocvičně se pohybují všichni zároveň. Směrem tam jsou ruce na koberečcích (vzpor na rukou, nohy mírně pokrčmo) a nohama se odstrkují na druhou stranu. Směrem zpět stojí na koberečcích a klouzavým pohybem jako když bruslí se přemisťují na opačnou stranu.

Obr. 44 Schéma stanoviště CHŮZE NEBO NECHŮZE



Obr. 45 a 46 Cvičení na stanovišti CHŮZE NEBO NECHŮZE



4.3 Realizace kruhových provozů a zpětná vazba

4.3.1 Průběh hodiny – Pokaždé jsem někdo jiný

Kruhový provoz byl realizován ve vyučovací jednotce tělesné výchovy ve 2. třídě na 2. ZŠ v Plzni, kterou navštěvuje 30 žáků.

Úvodní a organizační část – (2min)

Nástup v řad, sdělení průběhu hodiny a přistoupení k rušné části.

Rušná část – (5min)

Každý má házenkářský míč. Žáci běhají a přihrávají si o zem, vyhazují do vzduchu, položí na zem a přeskočí, podávají pod nohou, vymění se spolužákem, položí a obejdou jako kačátko (chůze v sedu dřepmo) apod. Rozvíjíme koordinaci, soustředění i sociální vztahy.

Průpravná část: (5min)

1. Leh na zádech na zemi, střídavě si přitahují k hrudi jednu nohu a pak druhou nohu.
2. Sed skrčný zkřížmo, neboli turecký sed, úklony stranou s návratem přes předklon dopředu a narovnat. Úklon na druhou stranu a návrat přes předklon dopředu a narovnat.
3. Vzpor na čtyřech, neboli *Kočička* – vyhrbit a prohnout. Hlídáme, aby prohnutí bylo v hrudní části nikoliv v bederní.
4. Stoj rozkročný, vzpažíme a ukloníme k jedné noze, pokusíme se dotknout špičky návrat přes předklon dopředu a narovnat. To samé na druhou stranu.
5. Stoj snožný a procvičení kotníků, točíme na jednu stranu a na druhou. Poté druhý kotník.

Hlavní část – (30min)

Viz kruhový provoz 4.2.1 *Pokaždé jsem někdo jiný*.

Při realizaci tohoto kruhového provozu jsme nahradili stanoviště „*Zloději*“, jelikož jsme neměli potřebné pomůcky, za nové stanoviště „*Psovodi*“

4. stanoviště: Psovodi

Pomůcky: koberečky, malé žíněny/bedýnky (stepper), kužele, švihadla

Z kuželů a bedýnek jsou vytvořeny dvě stejné překážkové dráhy, jejichž začátky jsou označeny švihadly.

Žáci zde chodí po dvojicích. Jeden je psovod a druhý pes. Psovodi vedou své psy dráhou mezi kuželi a přes bedýnku. Sami stojí na koberečcích a pohybují se klouzavým pohybem. Když projdou jednu dráhu na její konec, tak se psovodi s psy vymění. Druhou dráhu prochází v opačných úlohách. Ten co byl psovodem, se stane psem, a ten co byl psem, se stane psovodem.

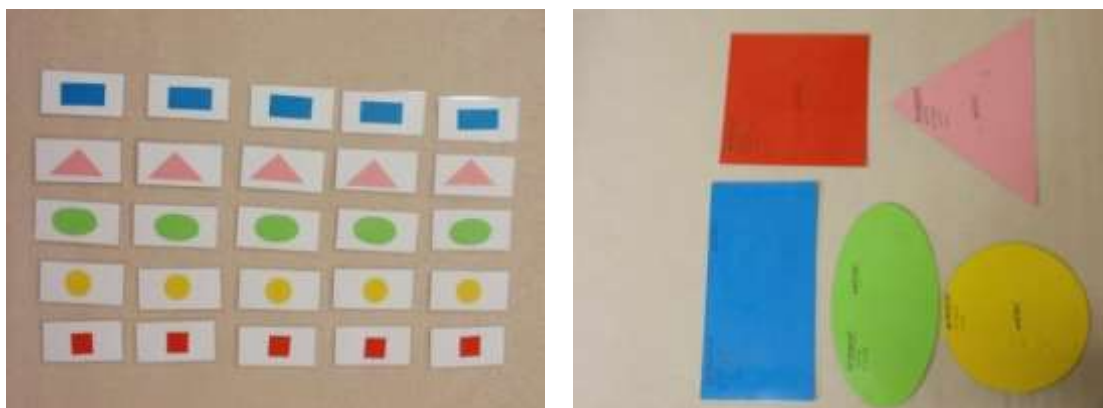
Závěrečná část – (3min)

Žáci chodí pomalu po tělocvičně a vydýchávají se podle pokynů učitele.

Průběh a poznatky z realizované vyučovací jednotky:

- Organizace hodiny je vždy o to těžší, máme-li vést výuku ve třídě, která nás nezná a my ji také ne. V našem případě se nyní jednalo o 2. A, ve které bylo 30 žáků. Všichni žáci cvičili. Po nástupu jsme je seznámili s průběhem hodiny, za pomoci paní učitelky jsme nasadili jednomu chlapci a jedné dívce sporttesty a pustili jsme se do výuky. Bohužel, jsme získali málo naměřených hodnot na to, abychom z nich mohli dělat nějaké přesné zhodnocení. Jen zde zmíním, že ze čtyř získaných hodnot od chlapce, po průpravné části (111 tepů/min), po prvním stanovišti (123 tepů/min), po třetím stanovišti (143 tepů/min) a po úklidu stanovišť (126 tepů/min) a tří od dívky, po průpravné části (114 tepů/min), po prvním stanovišti (113 tepů/min), po třetím stanovišti (přístroj neměřil), po úklidu stanovišť (125), nám vyšlo, že chlapec se pohyboval tři ze čtyř hodnot v tepovém rozmezí ideálním pro rozvoj kondice a vytrvalosti a dívka se tam pravděpodobně mohla dostat na druhém a třetím stanovišti, ale to nám přístroj bohužel neměřil, ale při úklidu opět fungoval a dívka se také pohybovala v tepovém rozmezí pro rozvoj kondice a vytrvalosti.
- Rušná a průpravná část proběhli vpořádku, na žácích bylo vidět, že nemají problém s posloucháním pokynů od jiného učitele.
- Hlavní část, kterou tvořilo rozdělení do 5 skupin pomocí kartiček, následné přiřazení k úkolovým kartám. Ukázka viz obrázky 77, 78, 79 a 80.

Obr. 77 a 78 Úkolové karty a rozřazovací kartičky ve tvaru geometrických tvarů.



Obr. 79 a 80 Ukázka úkolové karty z obou stran.



- Samotné rozřazení do skupin žákům nedělalo takový problém, jako si vzápětí zvolit kapitána skupiny. Zde jsme mohli získávat ztrátový čas. Proto jsme začali vysvětlovat práci s úkolovou kartou těm skupinám, které již měli kapitána, na jednu stranu jsme nějaký čas ušetřili, neboť to žáci velmi dobře pochopili a při následné přípravě neměli téměř žádný problém, až na malé detaily, postavili stanoviště sami. Na straně druhé nás toto vysvětlení připravilo o dost času.
- Po postavení dráhy se jednotlivá stanoviště musela s žáky projít. U každého stanoviště jsme nechali jednoho z žáků předvést, co mají na daném stanovišti dělat. Děti z popisu přesně nemusejí hned na poprvé pochopit, co mají předvést a to svádí i ostatní žáky si pohyb následně přizpůsobit své představě. Krom toho jsme se při vysvětlování a opravování žáků při ukázkách opět zdrželi a připravili tak žáky o čas cvičení. Příště bychom to měli u takto malých dětí raději předvést my sami. Bude to rychlejší a podle času můžeme požádat jiného žáka, aby to předvedl po nás.

- Po VJ jsme se s vyučujícím shodli, že úkolové karty jsou pro takto malé děti ještě trochu těžké. Neříkám úplně vyřadit z výuky, ale raději je vynechat z VJ, které máme naplánované do poslední minuty a potřebujeme, aby to tak opravdu šlo. Úkolové karty pro takto malé děti by měly být většího formátu, když tam bude něco psáno tak velkým písmem. Psané věci omezit na minimum. Pomůcky raději žákům nadiktovat nebo dát a sdělit místo kam stanoviště mají postavit.
- Také bychom u mladších ročníků mohli klidně vytvořit kruhový provoz pouze o třech či čtyřech stanovištích. Jejich příprava i úklid bude rychlejší a my budeme mít lepší přehled o žácích.
- Další věc, kterou jsme při přípravě opomenuli, je že i když má vyučovací jednotka 45min. Tak do časového plánu si musíme zavést časové rezervy. Neboť žáci do tělocvičny mohou dorazit později, nebo naopak musí třeba odcházet dříve, aby se stihli převléci a jít do družiny. Jsou to zaběhlé zvyklosti, které jsou v každé škole, proto jako návštěva na jakékoliv škole s takto zaběhlými zvyky nejsme zvyklí s nimi počítat a může nám to narušit na minutu připravený průběh VJ.

4.3.2 Průběh hodiny – Z pohádky do pohádky

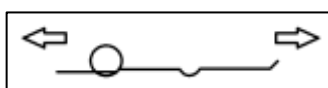
Kruhový provoz byl realizován během jedné vyučovací jednotky tělesné výchovy ve 3. B na 2. ZŠ v Plzni. Třída je tvořena 30 žáky.

Úvodní a organizační část: (2min)

Uklidnění žáků a svolání do kruhu, sdělíme žákům průběh hodiny a přejdeme k rušné a průpravné části.

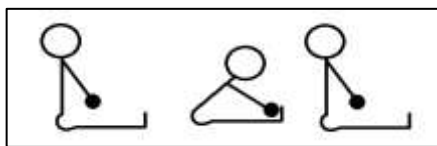
Rušná a průpravná část: (8-10min)

1. běhají s míčkem, na povel míček položí na zem a běhají bez něj
2. leh na zádech, vytahují se do dálky



Obr. 69 Ukázka cviku č. 2

3. běhají mezi míčky, pohyb jako medvědi (vzpor, nohy mírně pokrčmo)
4. sed s nataženýma nohama, míček kutálíme po nohách k chodidlům a zpět



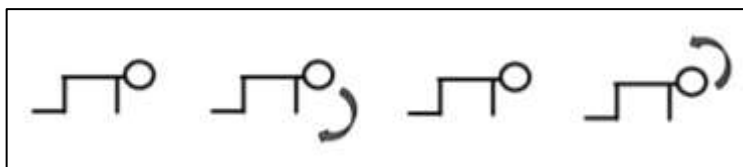
Obr. 70 Ukázka cviku č. 4

5. běhají mezi míčky, chodí jako čápi
6. sed roznožný – pokládáme míček k jedné noze, k druhé a doprostřed



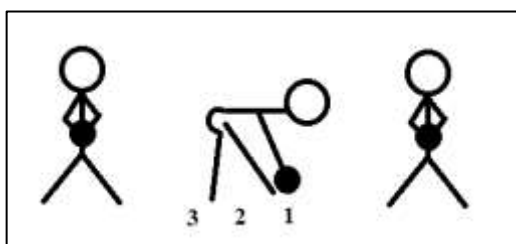
Obr. 71 Ukázka cviku č. 6

7. běhají mezi míčky, pohybují se jako zajíci (sed dřepmo s rukama na zemi, pohyb výskokem)
8. vzpor klečmo – otáčíme se do strany „jako když si pejsek kouká na ocásek“; těžší provedení vzpor klečmo, zvedneme jednu nohu a podíváme se za ní „pejsek se kouká, jak čůrá“



Obr. 72 Ukázka cviku č. 8

9. běhají mezi míčky, pohybují se jako opice – mají uvolněné paže
10. stoj rozkročný, držíme míček a předklony dopředu 1, do středu 2 a dozadu 3



Obr. 73 Ukázka cviku č. 10

11. běhají s míčkem a uklidí míček do košíku

Hlavní část: (30min)

Rozdělení do skupin: na zemi jsou v řadě seřazeny karty ve velikosti A4, na jejichž jedné straně je obrázek pohádky. Žáci si vytáhnou papírek se slovem, slovním spojením, které mu říká, k jaké pohádce si má stoupnout. Když jsou děti ve skupinách, v našem případě v šestičlenných skupinách, otočí kartu. Druhá strana karty je rozdělena na dvě poloviny. Jedna říká žákům, co potřebují a kde stanoviště mají postavit. Na druhé půlce je vysvětleno, jak budou na stanovišti cvičit.

Po postavení stanovišť se začíná cvičit na kruhovém provozu. Viz kruhový provoz 4.2.2 *Z pohádky do pohádky*.

Stanoviště střídáme po minutě, celou dráhu žáci absolvují 1x, když jim to půjde, můžeme i 2x.

Před závěrečnou částí uklidíme stanoviště.

Závěrečná část: (3min)

Žáci si sednou kolem zdi, tak aby jim sed byl příjemný, opřou se zády o zeď, zavřou oči – učitel navozuje slovně příjemné asociace. (vydýchání a zklidnění)

Průběh a poznatky z realizace vyučovací jednotky:

- Rušná a průpravná část byly propojeny a v jejich průběhu jsme nezaznamenali komplikace.

- Rozdělení do družstev probíhalo na základě vybrání kartičky s pohádkovou postavou a jejím správným přiřazením k obrázku pohádky neboli úkolové kartě. Úkolové karty a kartičky použité k rozřazení viz obrázky 74, 75, 76.
- I přes dobré hodnocení od paní učitelky Tůmové a jejích dětí, najdeme malé nedostatky hlavně v organizaci. Bylo dobré, že jsme nechali jednotlivé skupiny pracovat samostatně na stanovištích, ale poznatek pro příště. Musíme určit nebo sami žáci určí kapitána skupiny, který za námi bude chodit, když nebude skupina něco vědět. Tím se vyhneme, že budeme stále obklopeni všemi dětmi ze skupiny, které na nás budou mluvit jedno přes druhé.
- Vždy bychom měli stanovit, jak se přesouvají od jednoho stanoviště k druhému, aby byl přechod k dalšímu stanovišti tichý a klidný. Například můžeme vytvořit zástup, kde vedoucí skupiny jde první, další mu dá ruku na rameno, tomu další a vytvoří zástup. Nebo můžeme využít švihadel. Na každém stanovišti bude navíc švihadlo, které budeme používat k přesunu. Opět první stojí vedoucí skupiny a za ním se švihadla chytají ostatní, opět se přesouvají v zástupu k dalšímu stanovišti.
- Používáme-li úkolové karty, měli bychom si dát záležet, aby na nich byly všechny důležité informace, např. směr jakým stanoviště prochází, vzdálenosti jednotlivých překážek, co na stanovišti cvičí apod.
- Žákům bychom také měli zdůraznit u představování každého stanoviště, že nám nejde o rychlost provedení, ale o technicky správné provedení. To sledujeme i během cvičení a žákům to připomínáme. Popřípadě je opravujeme.
- Jako poslední poznatek, ale nejdůležitější je, stále žákům připomínat a upozorňovat je, že při přemísťování a stavění velkých a těžkých věcí mají vždy pracovat ve větším počtu. Př. lavičku nesou alespoň 3–4, žíněnku nesou 4, apod.

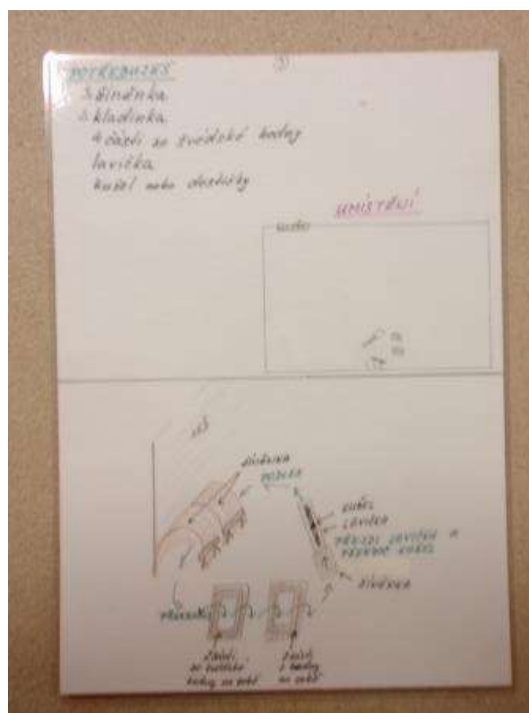


Obr. 74 Ukázka rozřazovacích kartiček

Obr. 75 Úkolové karty s obrázky pohádek



Obr. 76 Druhá strana úkolové karty obsahující informace k pomůckám a umístění stanoviště.



4.3.3 Průběh hodiny – Kruhový provoz (4. – 5. třída)

Tento kruhový provoz byl realizován v 5. A na 2. ZŠ v Plzni. Do třídy chodí 24 žáků.

Úvodní a organizační část – (2min)

Nástup, žákům sdělíme průběh hodiny, rozdělíme na dvě poloviny a přejdeme k rušné části.

Rušná část – (5min)

- Třída je rozdělena na dvě poloviny, a budeme cvičit ve dvojicích.
- Ve dvojicích stojí na šířku tělocvičny naproti sobě, každý na jedné straně. Na signál se vydají k sobě zadaným pohybem a uprostřed vykonají nějaký prvek. Př. cval stranou uprostřed si oběma rukami tlesknou a docválají dokonce. Takové cvičení s kontaktem rozvíjí sociální vztahy a komunikaci. Můžeme obohatit o posouvání žáků v jedné řadě, abychom dosáhli střídání dvojic (př. žák na pravém konci se přesune na levý konec řady).

Průpravná část: (5min)

1. Protážení paží: sedíme v tureckém sedu, levou paži máme nataženou směrem doprava a pravou rukou ji přitahujeme k rameni. To samé s pravou paží na levou stranu. Poté vzpažíme levou paži a pokrčíme za hlavou, pravou rukou opět tlačíme k pravému rameni. Opět provedeme i na druhou stranu s opačnou paží.
2. Stoj rozkročný mírně pokrčené nohy v kolenou, přenášíme váhu z jedné nohy na druhou. Zůstaneme na jedné noze, druhá je natažená. Přetočíme se, protlačujeme pánev dopředu. Zvedneme se, propneme nohy „stříška“, přitahujeme se k přední noze. Přetočíme se zpět do stoje rozkročného mírně pokrčené nohy v kolenou. Přenášíme váhu a to samé cvičení provedeme na druhou nohu.
3. Stoj rozkročný mírně pokrčené nohy v kolenou, dlaně zapřeme nad koleno a s nádechem vyhrbíme a s výdechem srovnáme.
4. Stoj rozkročný, úkony stranou, podíváme se zárukou a narovnat. Úklon na druhou stranu, podíváme se za rukou a narovnat.
5. Stoj rozkročný, rotace na jednu stranu a na druhou, ruce mírně upažené.

Hlavní část – (30min)

Kruhový provoz viz 4.2.3 *Kruhový provoz (4. - 5. třída)*.

Jelikož na škole není dostatek gymballů změnili jsme 3. stanoviště.

3. stanoviště: Jdu já, jdeš ty

Pomůcky: 6 kuželů, 2 švihadla

Z kuželů či jiných předmětů jsou vytvořeny 2 stejné dráhy, jejichž začátek je určen švihadlem.

Žáci zde spolupracují ve dvojicích. Trakaře (vzpor na rukou): jeden se opře o ruce a nohy mu chytne druhý v úrovni stehen, těsně za koleny. Tím zabráníme prohýbání v bedrech žákovi, jenž jde po rukou. Po projití jedné dráhy se žáci vymění a druhou dráhu jde jako trakař druhý žák.

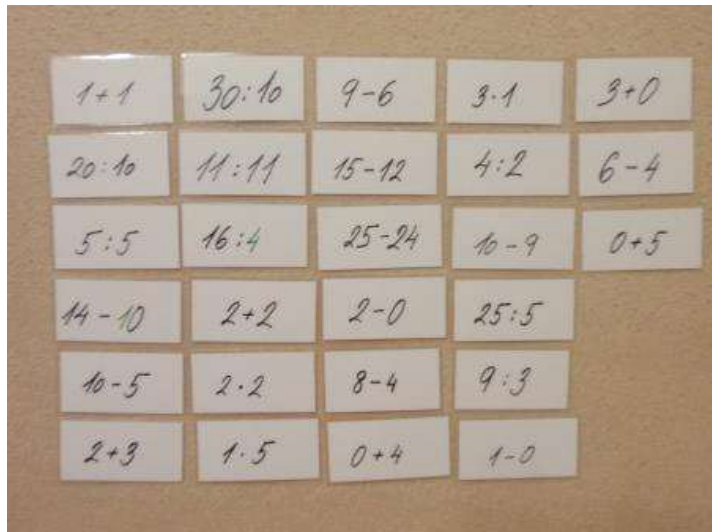
Závěrečná část – (3min)

V kruhu vydýcháme a zhodnotíme hodinu, mluví ten, kdo má míč.

Průběh a poznatky z realizované vyučovací jednotky:

- Po příchodu do tělocvičny byli opět jedné dívce a jednomu chlapci nasazeny sporttestry. Jelikož trvalo než sporttestry naběhly a během hodiny několikrát neměřily, opět nemůžeme dělat přesné vyhodnocení průběhu tepové frekvence během hodiny. Informativně si můžeme říci, že chlapcovi naměřené hodnoty byly: po průpravné části (přístroj nefungoval), příprava stanovišť (127 tepů/min), po prvním stanovišti (156 tepů/min), po třetím stanovišti (177 tepů/min), po pátém stanovišti (168 tepů/min). Hodnoty naměřené u dívky byly: po průpravné části (94 tepů/min), příprava stanovišť (přístroj nefungoval), po prvním stanovišti (124 tepů/min), po třetím stanovišti (přístroj nefungoval), po pátém stanovišti (116 tepů/min). Z těchto hodnot můžeme pouze odhadem usoudit, že chlapci velmi rychle stoupne tepová frekvence při fyzické zátěži, tudíž můžeme usoudit, že se po celou dobu cvičení pohyboval nad rozmezí tepové frekvence vhodné pro rozvoj kondice a vytrvalosti. U dívky nám přístroj častěji vypadal, ale i tak si můžeme všimnout nízkých hodnot, což by nám potvrdilo to, že dívka působila na první pohled sportovně založená i po ukončení hodiny na ni nebyli vidět známky sebemenší fyzické zátěže jako u některých jejích spolužáků.
- Rušná a průpravná část proběhla v pořádku. Žáci velmi dobře spolupracovali.

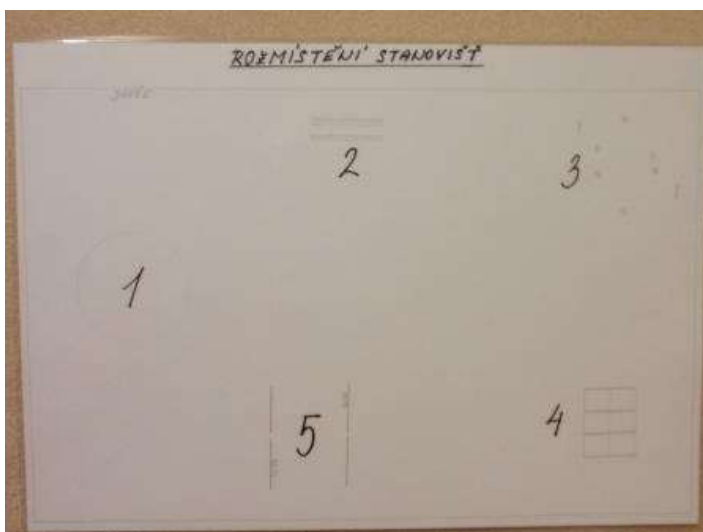
- Rozdělení do skupin proběhlo tak, že si každý žák vytáhnul kartičku z pytlíku, na kartičce byl jednoduchý matematický příklad. Po vypočtení dostal žák výsledek, který jej přiřazoval k některému z pěti stanovišť. Ukázka viz obrázky 81, 82, 83 a 84.



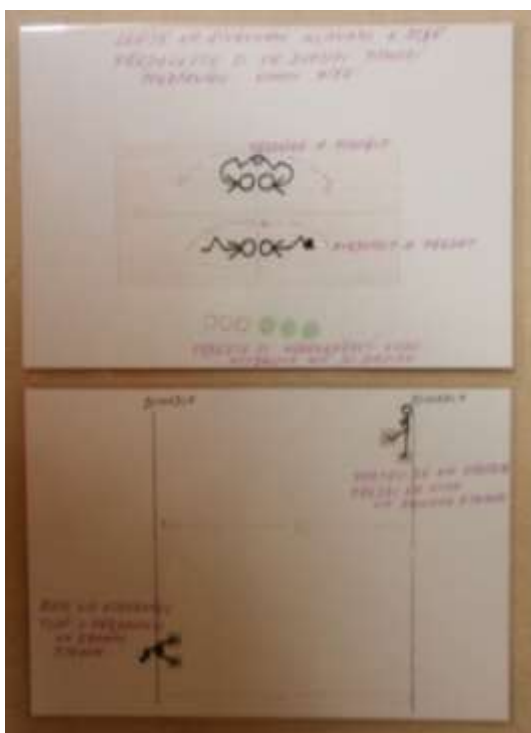
Obr. 81 Rozřazovací kartičky s příklady



Obr. 82 Úkolové karty s čísly stanovišť



Obr. 83 Plánek rozmístění stanovišť v tělocvičně.



Obr. 84 Zadní strana úkolové karty

- Žáků bylo méně, takže vytvořily čtyři skupiny. Jelikož již přípravu a postup viděli u třídy 2. A, nemuseli jsme již znovu vše vysvětlovat. Příprava stanovišť jim šla velmi dobře, jakoby žáci byli již zvyklí takto pracovat. Ti, co měli stanoviště postavené, šli pomoci připravit poslední stanoviště.
- V této hodině a třídě probíhalo vše v pořádku. Proto nemáme nyní žádné návrhy, co bychom mohli příště ohledně organizace udělat jinak.
- Pokud by šlo o pomůcky jediné, co bychom pro příště vylepšili, jsou stopy. I přesto, že jsme pod ně nechali natáhnout gymnastický koberec, abychom změkčili dopad a zabránili jejich klouzání a pohybu, i tak se stopy šouपालi po odskakování žáků. Proto bychom je příště mohli mít z gumové hmoty, nebo naše za laminované podlepit protiskluzovou gumou.
- Žáci i vyučující měli na VJ kladný ohlas. Každý žák si chválil jiné stanoviště, ale všechna byla v závěru oceněna.

4.4 Nerealizované návrhy kruhových provozů

4.4.1 Kruhový provoz – Dobrodružná stezka (2. – 3. třída)

Máme šest stanovišť. Děti rozdělíme tak, aby jich na každém stanovišti byl stejný nebo obdobný počet. Stanoviště budou označena, aby žáci věděli jakým směrem se pohybovat. Po postavení stanovišť, učitel popíše a vysvětlí činnost na stanovišti. Stanoviště můžeme projít a za pomoci některého z žáků činnost názorně předvést. Předvádět by měl pokaždé jiný žák, aby to ostatní motivovalo k jeho překonání. Zároveň by měl učitel při vysvětlování činnosti říci i jak se správně chovat, bezpečnostní opatření. Před samotným cvičením může učitel přidat příběh, kterým žáci bude také motivovat.

1. stanoviště – Zachraň se, kdo můžeš.

Pomůcky: 2 lavičky, žebřiny, žíněnky, švihadla, obruč

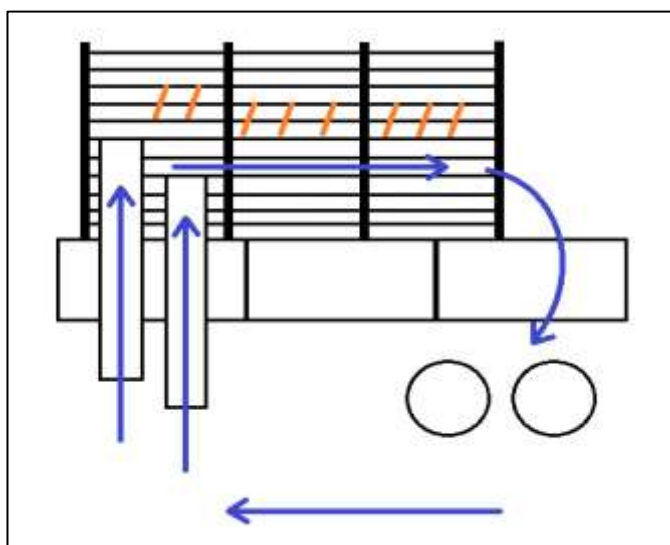
Motivace:

Žáci prchají před nebezpečnými zvířaty, která žijí v džungli, a schovávají se do bezpečí. Tam se však dostanou pouze, když vylezou po horské stráni, přejdou ji a zmizí v jeskynním doupěti.

Popis:

„Horský svah“, vytvoříme pomocí dvou laviček, které jsou opřené o žebřiny a vedou šikmo dolů. Každá může být jinak vysoko, ale pro bezpečnost pod nimi máme žíněnky. Žíněnky máme i u žebřin. Žáci vylezou po lavičkách po čtyřech nahoru. Přelezou po žebřinách na druhou stranu. Na žebřinách jsou zavěšená švihadla, kterých se žáci drží při lezení. Po slezení dojdou k obruči, „jeskynní doupě“, prolezou ji a jdou opět k lavičkám.

Obr. 47 Schéma stanoviště č. 1



2. stanoviště – Odvážný skok do hluboké propasti

Pomůcky: 2-3 švédské bedny, žíněnka nebo duchna

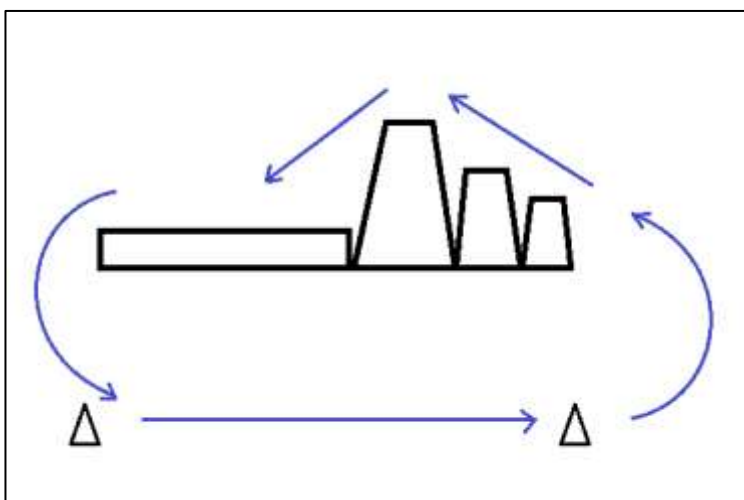
Motivace:

Žáci prchající před lidojedy musejí vylézt do výšky, na jejímž konci je čeká vysoký sráz. Chtějí-li se zachránit, musejí skočit do hluboké propasti, na jejímž dně je voda.

Popis:

Z beden jsou postaveny 2-3 schody „strmý kopec“, žáci po nich vyjdou nahoru a poté musí učinit „odvážný skok“. Seskočit z nejvyšší bedny dolů na žíněnku/duchnu „do propasti“. Zpět jdou pozpátku cca 5m, které jsou vyznačeny kuželi nebo čarami v tělocvičně.

Obr. 48 Schéma stanoviště č. 2



3. stanoviště – Jako píd'alky

Pomůcky: koberečky, kužele, pěnové destičky

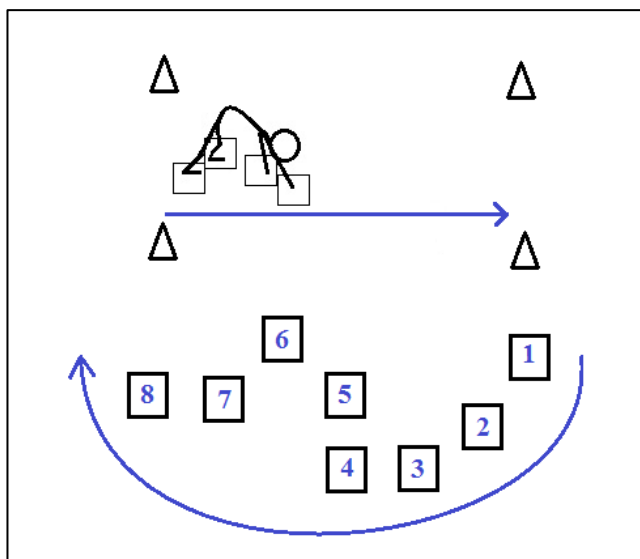
Motivace:

Naše píd'alky to nemají vůbec snadné. Když se chtějí před něčím schovat, tak nejprve musí překonat kluzkou plochu a poté plavoucí lístky. Zdali pak se dostanou do cíle.

Popis:

Každý žák zde má 4 koberečky. Žáci jsou ve stříšce s pokrčenými koleny (vzpor stojmo), pod dlaněmi a chodidly mají koberečky. Žáci pohybem jako „píd'alky“, odstrčí ruce a přitáhnou nohy, překonávají kluzkou plochu. Délku trasy, po které se pohybují, máme vyznačenou kuželi. Směrem tam lezou jako píd'alky po kluzké ploše. Zpět je dráha z pěnových destiček „lístky plavoucí po vodě“, po kterých žáci běží a nesou si koberečky.

Obr. 49 Schéma stanoviště č. 3



4. stanoviště – Cesta úzkou pěšinkou

Pomůcky: 1-2 lavičky, 1-2 žíněnka, míčky/víčka/ringo kroužky

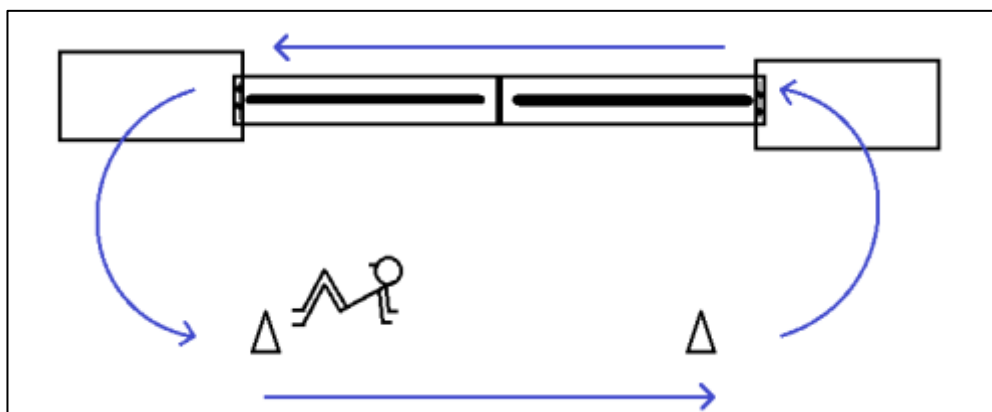
Motivace:

Žáci při útěku ze sídla nepřítele musí přejít užší část lavičky „příkop s krokodýly“ a podejít pod ploty s ostnatými dráty a pronést na břicho tajná data, která v sídle získali.

Popis:

Zde je postavena užší část lavička nahoru. Strana lavičky s kovovými úchyty je překryta žíněnkou. Žáci přecházejí lavičku a v ruce si nesou jeden z předmětů (míček, víčko či ringo kroužek „tajná data“). Na lavičku můžeme postavit kužele či destičky jako překážky, které žáci musejí překračovat, počet překážek je dán šikovností žáků. Zpět se žáci vrací tak, že lezou jako raci (vzpor pokrčmo vzadu) a na břicho nesou jeden z předmětů (míček, víčko či ringo kroužek).

Obr. 50 Schéma stanoviště č. 4



5. stanoviště – Skok přes ostrůvky v lávě

Pomůcky: žíněnky, lavičky

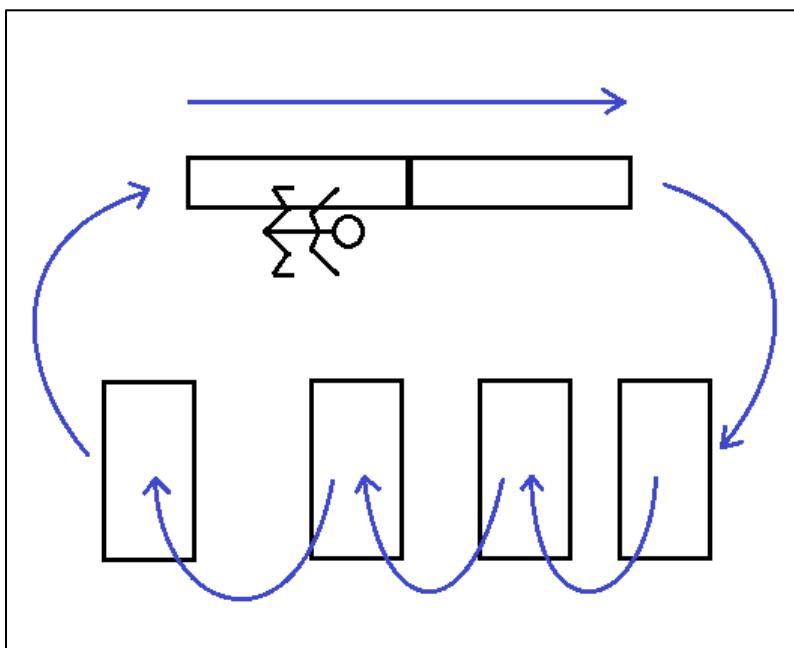
Motivace:

Žáci se mají zachránit před valící se lávou tím, že přeskakují na ostrůvky plující po lávové řece.

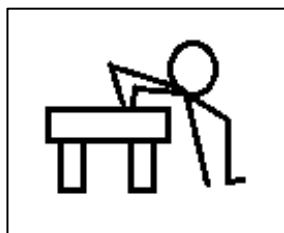
Popis:

Na tomto stanovišti žáci musejí, co nejrychleji přeskákat cestu z žíněnek „ostrůvky v lávě“. Skáčou snožmo z žíněnky na žíněnku, mezery mezi žíněnkami se zvětšují. Například první mezera bude 30cm, druhá 60cm a třetí 90cm. Zpět lezou po čtyřech (vzpor mírně dřepmo), jedna polovina těla se pohybuje po lavičce, druhá polovina se pohybuje po zemi. Takto přejdou jednu lavičku, na druhé lavičce se levá a pravá polovina těla vystřídají.

Obr. 51 Schéma stanoviště č. 5



Obr. 52 Cvičenec při lezení pohled zepředu



6. stanoviště – Zhoupnutí na liáně

Pomůcky: kruhy, středně velká bedna, duchna/měkká matrace

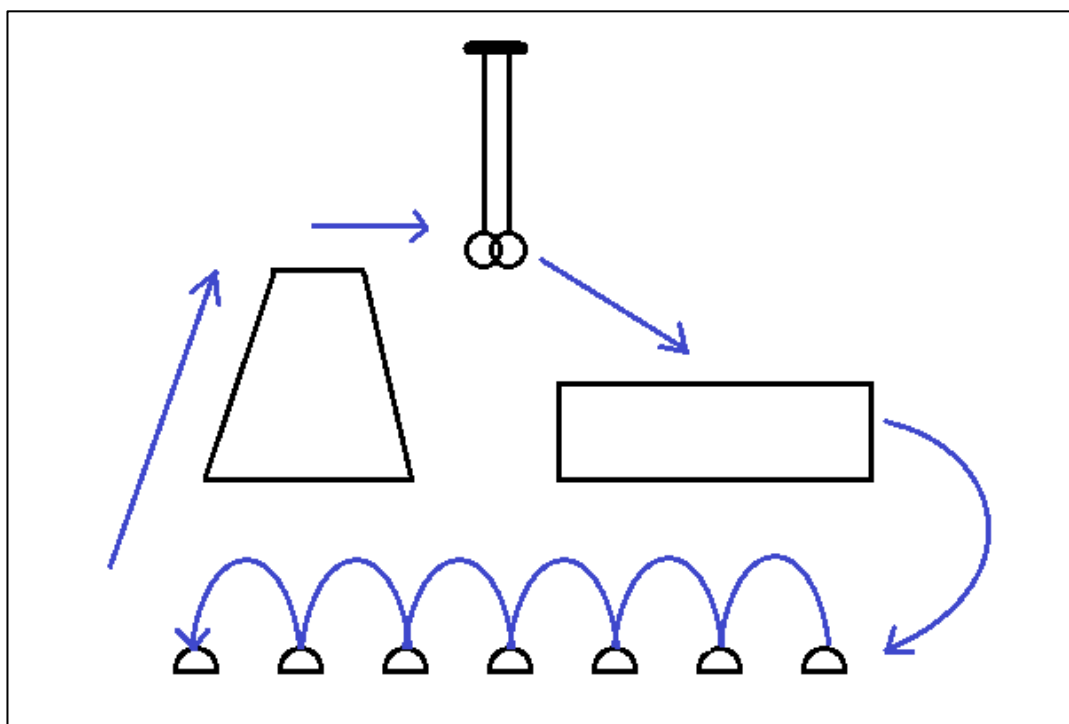
Motivace:

Žáci se pohybují jako Tarzan nebo Mauglí v džungli. Když šel na pomoc svým přátelům.

Popis:

Vylezou na bednu „strom“ a z něho se pomocí lián „kruhů“ zhoupnou do údolí „měkká matrace“. Zpět jdou po dráze z balančních ježků „želvy plavající v řece“ (balanční pŕlmíčky).

Obr. 53 Schéma stanoviště č. 6



4.4.2 Kruhový provoz – A (2. – 4. třída)

Kruhový provoz A se skládá z pěti stanovišť. Ke každému stanovišti je přidán obrázek se schématem stanoviště pro lepší představu. Doporučená doba na stanovištích je cca 30-60 vteřin. Tu hlídá učitel, tudíž ji může upravovat podle potřeb žáků.

1. stanoviště: Nebezpečná cesta

Pomůcky: 4 části švédské bedny, 2 lavičky, (žíněnky)

Motivace:

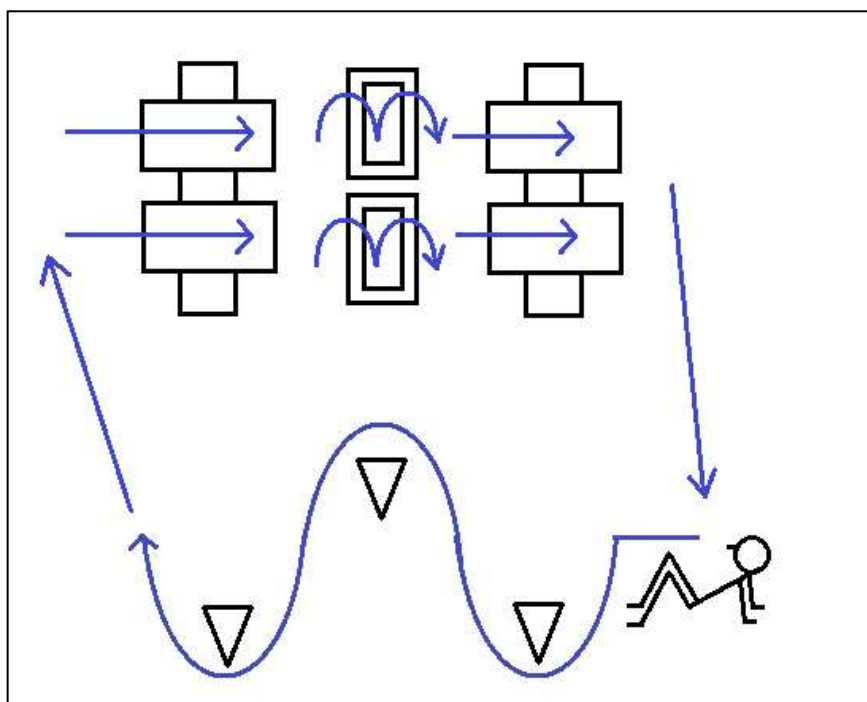
Žáci pomocí své šikovnosti přejdou zašifrovanou cestou, bezpečnost kroků je na vzdálenost dvou stop, jinak se mohou propadnout do pasti. Když v pořádku překonají cestu, čeká je záludný slalom mezi sopkami, když nepůjdou po vyznačené cestě, uhoří v lávě.

Popis:

Máme rovnoběžně postavenou lavičku, pak části švédské bedny, vždy 2 na sobě a pak další lavičku (přes lavičky jsou žíněnky). Žáci chodí jen tak rychle, aby vzdálenost jejich kroků nebyla dvě jejich stopy. Přitom zvládli chůzi či rychlou chůzi překonat žíněnku položenou přes lavičku, pak překročili bedny a poté opět chůzi či rychlou chůzi překonali druhou lavičku.

Na začátek se vrací ležením mezi kuželi jako krabi (vzpor vzadu pokrčmo).

Obr. 54 Schéma stanoviště č. 1



2. stanoviště: Vývoj

Pomůcky: 3 lavičky

Motivace:

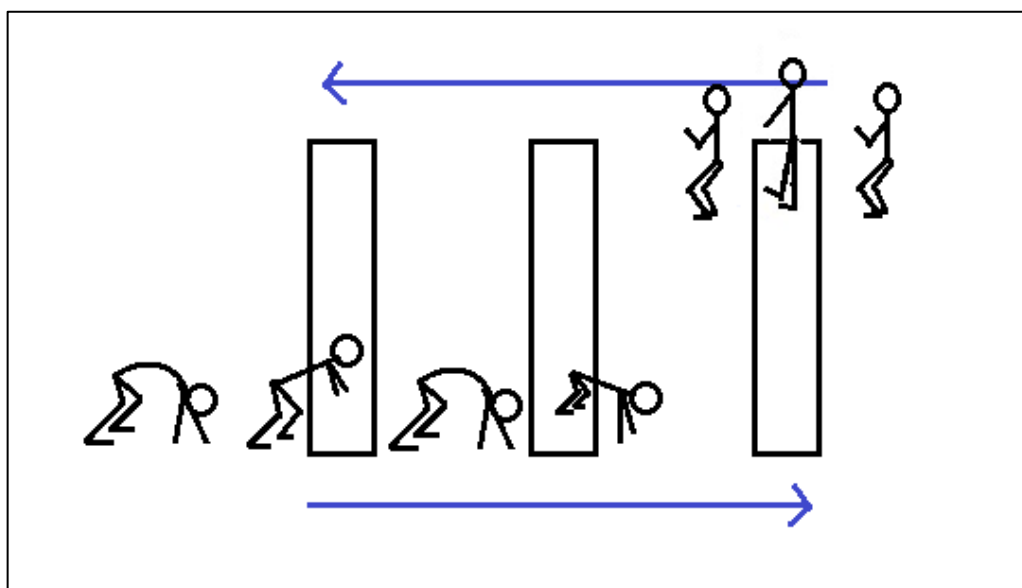
Vývoj. Žáci si zahrají na 2 etapy svého vývoje. Nejprve budou batolata a překážky překonávají pomocí lezení po čtyřech končetinách. Poté vyrostou do své dnešní podoby a překážky překonávají již po dvou a skokem snožmo.

Popis:

Lavičky jsou od sebe ve vzdálenosti cca 2m.

Směrem tam lezou přes lavičky jako batolata (vzpor na rukou, nohy mírně pokrčmo). Zpět vyskočí na lavičku a seskočí dolů nebo mohou přeskočit lavičku snožmo.

Obr. 55 Schéma stanoviště č. 2



3. stanoviště: Horská dráha

Pomůcky: 2 díly švédské bedny, obruč, 2 švihadla, 2 žíněnky

Motivace:

Jaké je to na horské dráze? Jednou jsme nahoře, poté zase dole. I žáci si zahrají na takovou horskou dráhu a budou se chůzí a lezením pohybovat jednou nahoře a jednou dole.

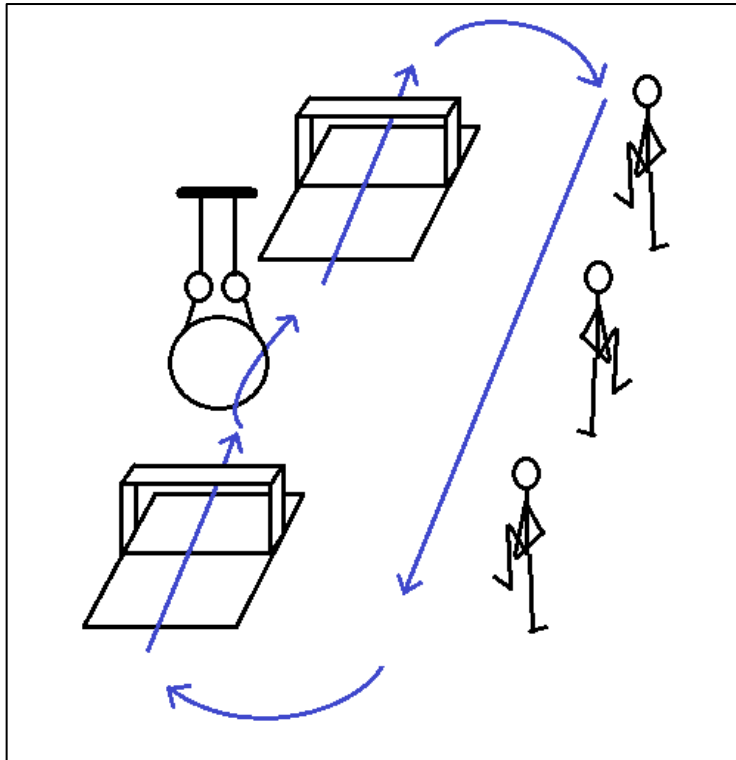
Popis:

Části švédské bedny postavíme na ležato a zajistíme žíněnkou. Obruč přivážeme za kruhy cca 50-100cm nad zem, tak aby ji mohl prolézt každý žák.

Žáci prolezou jednou částí bedny, pak prolezou obručí a nakonec prolezou druhou částí bedny.

Zpět na začátek se vrací vysokou chůzí s tím, že si tlesknou pod nohama.

Obr. 56 Schéma stanoviště č. 3



4. stanoviště: Trénujeme na víceboj

Pomůcky: žebřiny, míčky nebo švihadla, kužel, žíněnky

Motivace:

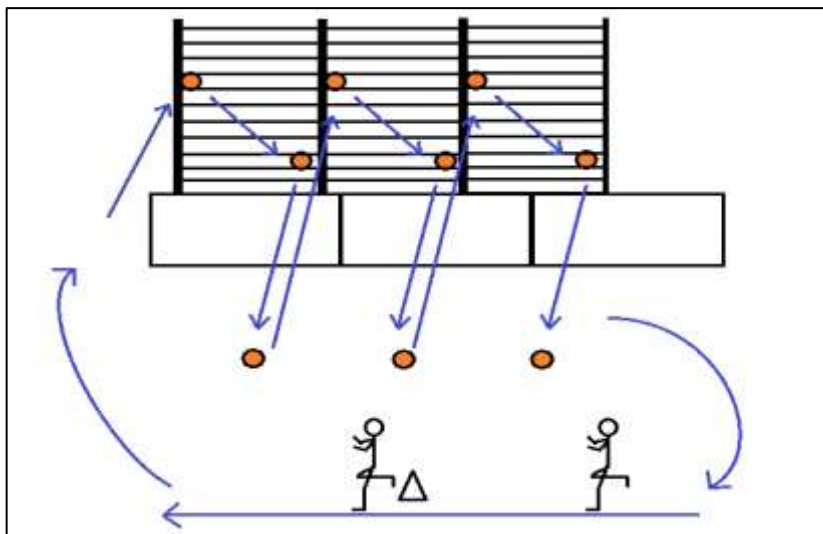
Žáci si zahrají na vícebojaře a absolvují tréninkovou dráhu, kterou rozvijí své schopnosti, které potřebují pro víceboj.

Popis:

Na žebřinách a na zemi jsou umístěny mety z míčků. Žáci vylezou po žebřinách k míčku zasazeném mezi příčky, dotknou se ho, při lezení dolů se dotknou nohou dalšího míčku. Poté doběhnou k míčku na zemi za žíněnkou cca 1m, dotknou se ho a běží zpět k žebřinám. Takto opakují do konce žebřin, musí se dotknout všech met z míčků.

Na začátek se vrací tak, že skáčou po jedné noze ke kuželi a od kužele skáčou po druhé noze.

Obr. 57 Schéma stanoviště č.4



5. stanoviště: Na zahrádce

Pomůcky: 6 obručí, 4-5 tyčí

Motivace:

Žáci si představí, že jsou na zahrádce. Jejich úkolem je rozhrabávat krtince, které na zahrádce vytvořil nezbedný krtek. Potom musí projít pozpátku mezi jednotlivými záhony a zalít je.

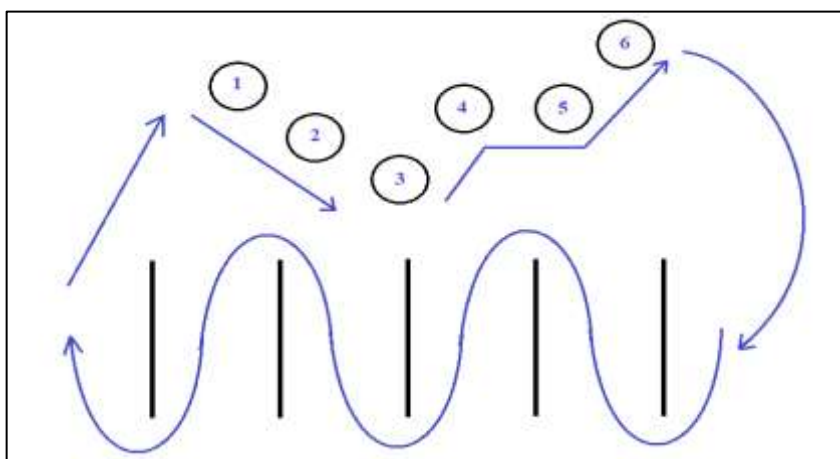
Popis:

Obruče „krtince“ jsou na přeskáčku ve vzdálenosti 3 normální kroky (cca 1m).

Žáci si stoupnou do první obruče a ve vzporu stojmo dojdou po rukách do druhé obruče. Nohy do druhé obruče mohou dostat skokem či dojít.

Na začátek kruhů se žáci vrací chůzi pozpátku mezi tyčemi „záhonky“.

Obr. 58 Schéma stanoviště č. 5



4.4.3 Kruhový provoz – B (1. – 3. třída)

Kruhový provoz B se skládá z pěti stanovišť. U každého stanoviště je napsán popis a následuje obrázek se zakresleným schématem stanoviště. U tohoto kruhového provozu již není napsána motivace, je zde nechán volný prostor fantazii učitele, který si tak vyučovací jednotku může přizpůsobit ke svým potřebám či tématu výuky.

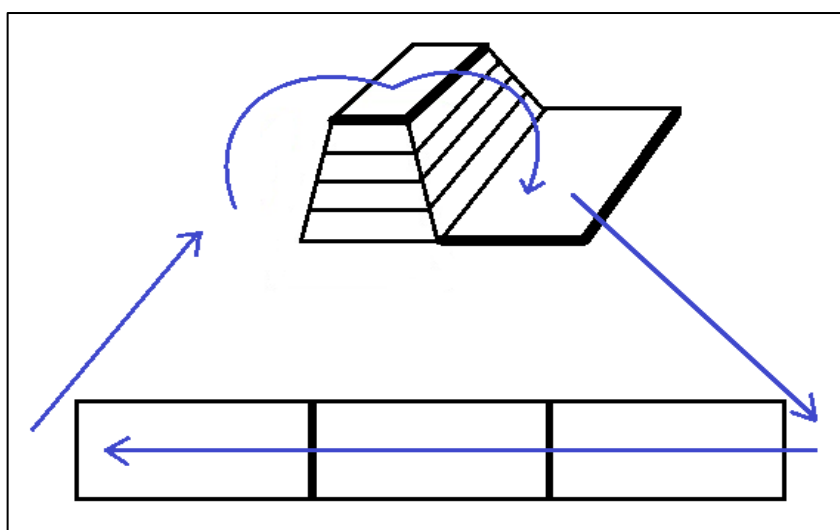
1. stanoviště:

Pomůcky: švédská bedna, žíněnky

Popis:

Máme postavenou švédskou bednu, složenou z 3-4 částí, a za ní je položená žíněnka. Žáci snožmo vyskočí na bednu a seskočí dolů. Učitel zde dává dopomoc při výskoku. Zpět se žáci vrací tak, že se plíží vleže (plazí se v lehu na břiše) po 2-3 připravených žíněnkách, které jsou položené za sebou na délku.

Obr. 59 Schéma stanoviště č. 1



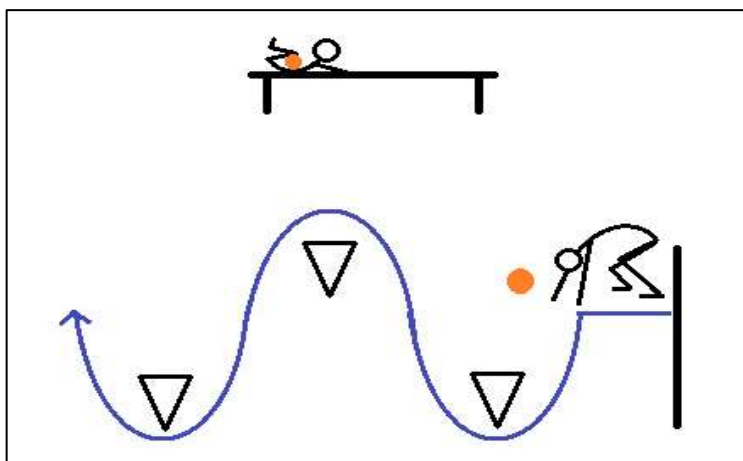
2. stanoviště:

Pomůcky: lavička, míčky, kuželů

Popis:

Žáci se pohybují po lavičce v lehu na zádech s nohy skrčmo k hrudi. Míč přidrží stehny u břicha. V této poloze se hlavou napřed přitahují na druhý konec lavičky. Zpět prochází po čtyřech (vzpor na rukou, nohy mírně pokrčmo) dráhu z kuželů. Míč kutálejí hlavou před sebou.

Obr. 60 Schéma stanoviště č. 2



3. stanoviště:

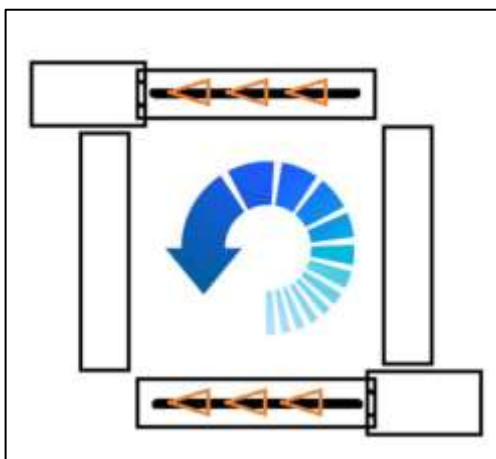
Pomůcky: 4 lavičky, 2 žíněny, 2-4 kuželi

Popis:

Lavičky jsou postaveny do čtverce, dvě jsou postaveny normálně a dvě jsou postaveny spodní částí nahoru. Lavičky jsou takto postaveny ob jednu. U laviček, jež jsou spodní částí vzhůru, dáme na konce s kovovými úchyty žíněny, abychom zabránili úrazu. Na tyto lavičky také dáme kužele, které budou žáci překračovat.

Žáci se pak pohybují ve čtverci. Lavičky, které jsou spodní částí nahoru, přechází a překračují na nich umístěné kužele. Lavičky, které jsou postaveny normálně, přeskakují snožmo a rukama se drží po obou stranách lavičky (vzpor stojmo, snožmo přeskakují přes lavičku).

Obr. 61 Schéma stanoviště č. 3



4. stanoviště:

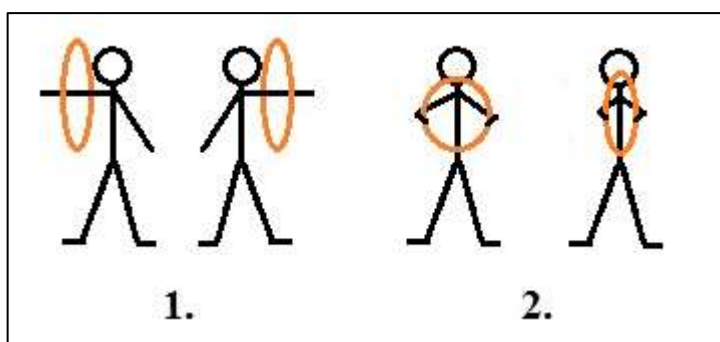
Pomůcky: obruče

Popis:

Na 4. stanovišti cvičí žáci pouze s obručemi.

1. Každý žák má jednu obruč a krouží s ní na paži. Vždy po 10-15 otočení kolem jedné paže, paže vystřídají.
2. **Náročnější varianta:** Žáci drží obruč obouřuč v nejširší části obruče a obruč stlačují do jejího středu.

Obr. 62 Schéma stanoviště č. 4



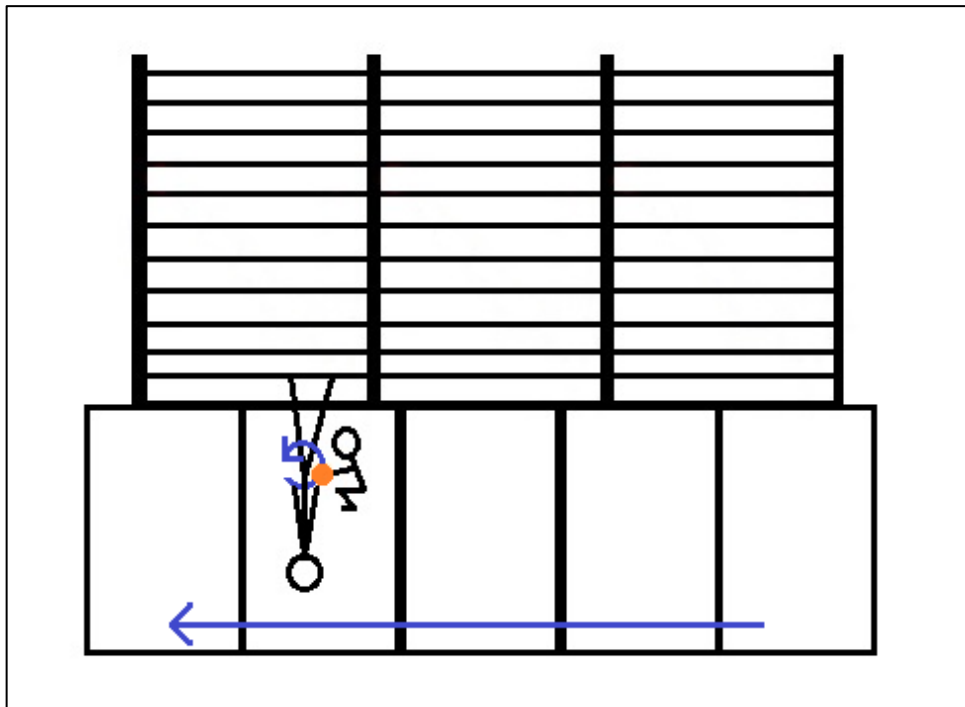
5. stanoviště:

Pomůcky: žebřiny, žíněnky, míčky

Popis:

1. Žíněnky jsou u žebřin, žáci leží na zádech a nohy mají na první nebo druhé příčce. Jeden žák ze skupiny má míček, ostatní žáci zpevňují tělo (vzpor na lopatkách) a zvedají pánev. Žák, který má míček, obejde postupně všechny žáky a podá si pod jejich zády či hýžděmi míček. Když všechny žáky obejde, žáci povolí tělo a lehnu si na žíněnku. Míček dostane jeden z žáků na kraji, který zpevňoval tělo a žák, který si míček podával pod spolužáky, si jde lehnout nakonec. Takto si žáci mění role a posouvají se.
2. Také je možné na tomto stanovišti pracovat ve dvojicích, jeden žák se zpevňuje a druhý by si pod jeho hýžděmi alespoň 5krát podá míček. Poté se žáci vymění.

Obr. 63 Schéma stanoviště č. 5



4.4.4 Kruhový provoz – Pro šikulky (4. – 5. třída)

Kruhový provoz pro šikulky může být pro některé žáky trochu náročnější, ale i tak je sestaven tak, aby byl realizovatelný. Je tvořen pěti stanovišti. Žáci jsou na stanovištích minimálně 30 sekund. U tohoto KP bych volila delší časový úsek alespoň 45 sekund či 60 sekund, aby žáci měli dostatek času si na stanovištích zacvičit.

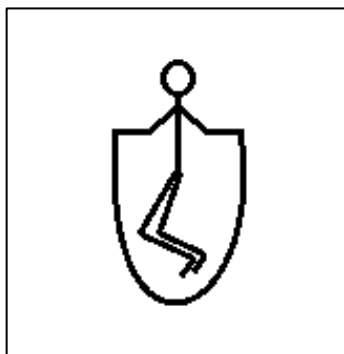
1. stanoviště:

Pomůcky: švihadla

Popis:

Na prvním stanovišti žáci přeskakují přes švihadlo. Styl přeskakování je nechán na jejich volbě. Mohou přeskakovat snožmo, střídavě, na jedné noze, apod. Mohou zkusit přeskákat celou skákací školku.

Obr. 64 Skok přes švihadlo snožmo



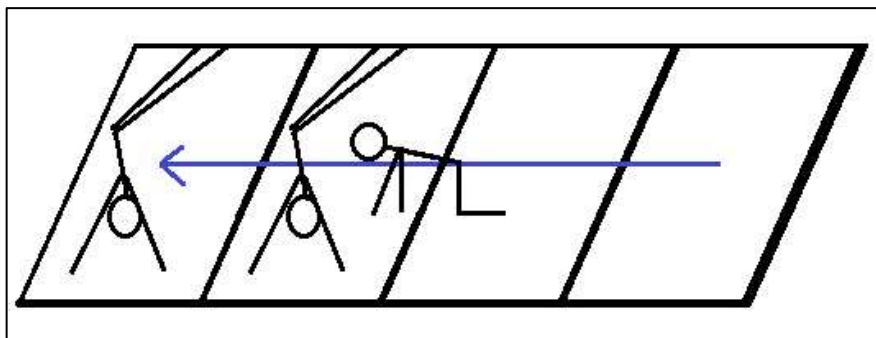
2. stanoviště:

Pomůcky: žíněnky

Popis:

Na druhém stanovišti použijeme pouze žíněnky a to tak, že jsou natěsno poležené rovnoběžně vedle sebe. Žáci jsou ve stříšce (vzporu stojmo) na žíněnkách. Žák, který je na kraji, první podleze své spolužáky po čtyřech (vzpor klečmo). Žák, který podlézal, se zařadí za posledního. Žák, který je nyní na začátku žíněnek opět podlézá spolužáky po čtyřech. Takto opakují a střídají se.

Obr. 65 Schéma stanoviště č. 2



3. stanoviště:

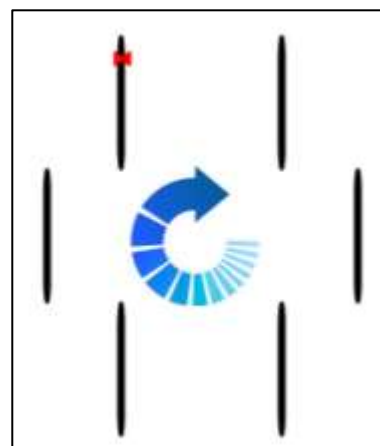
Pomůcky: tyče, provázek či šátek

Popis:

Na třetím stanovišti máme tolik tyčí kolik je žáků ve skupině. Jedna tyč je odlišená šátkem či provázkem.

Každý z žáků má jednu tyč. Všichni žáci stojí v kruhu čelem k sobě. Tyč mají postavenou svisle před sebou. Žáci na signál pustí svoji tyč a běží k další. Signál, na který všichni přebíhají k další tyči, říká žák, který stojí u označené tyče.

Pohybují se ve směru hodinových ručiček.



Obr. 66 Schéma stanoviště č. 3

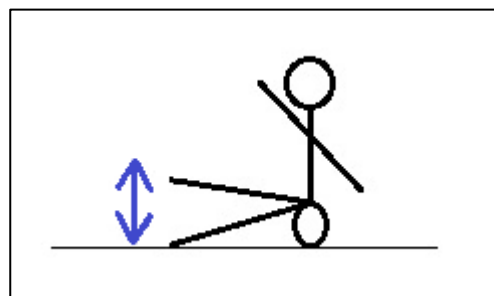
4. stanoviště:

Pomůcky: 2l pet lahve, či balanční ježci

Popis:

1. Žáci sedí na pet lahvi či balančním ježkovi a střídavě zvedají jednu nohu a pak druhou nohu.

2. **Náročnější verze:** Pokud jim jde zvedání jedné nohy, mohou se pokusit zvednout obě nohy zároveň



Obr. 67 Schéma stanoviště č. 4

5. stanoviště:

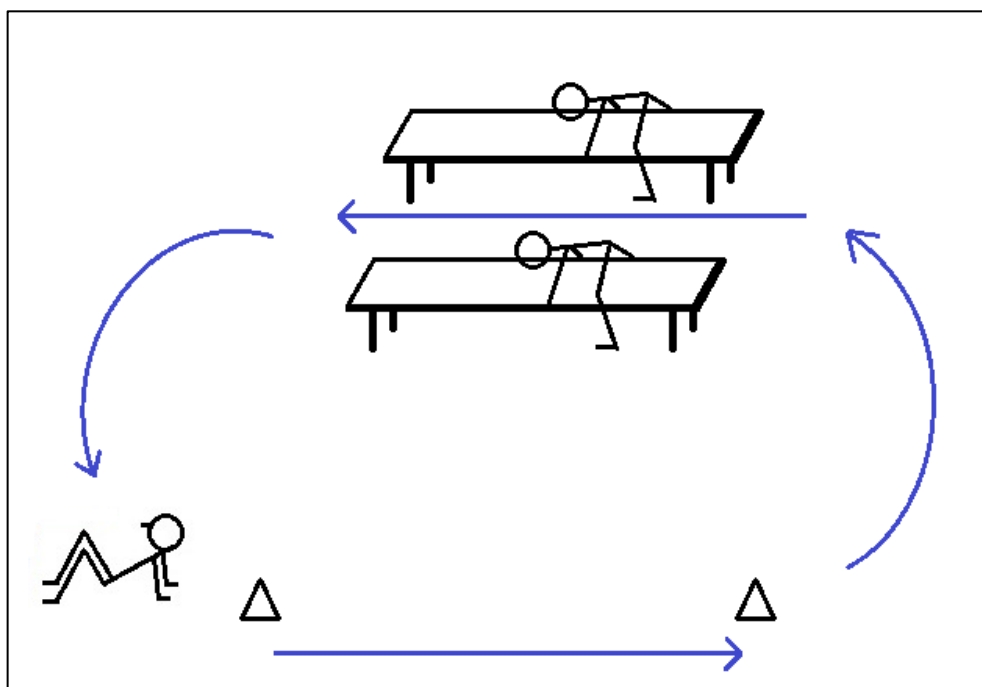
Pomůcky: 2-3 lavičky, kužele

Popis:

Lavičky jsou rovnoběžné. Žáci jsou v zástupech u laviček. Zástupy by měly být tvořeny stejným počtem žáků. Žáci stojí rozkročmo nad lavičkou. Rukama se drží krajů lavičky. Ruce položí o kousek před sebe a nohama přiskočí, tak cvičí až do konce lavičky.

Zpět lezou jako raci (vzpor vzadu pokrčmo). Vzdálenost, po kterou takto lezou je cca 3-5m a je vyznačená kuželi či čarami v tělocvičně.

Obr. 68 Schéma stanoviště č. 5



5 DISKUZE

Před samotnou realizací vyučovacích jednotek s kruhovými provozy, bylo s vyučujícími domluveno, že písemně požádají rodiče žáků, zda souhlasí s dokumentací svých dětí. Všichni rodiče vyjádřili souhlas. Poté jsme mohli přistoupit k práci s dětmi.

Práce s dětmi byla příjemná, nevýhodou bylo, že s dětmi jsme byli poprvé v kontaktu až na začátku vyučovací jednotky (VJ) tělesné výchovy. Přestože vyučující informovala žáky o přítomnosti jiného vyučujícího dopředu, tak vyučovací jednotky neprobíhali, tak jak probíhají, když pracujeme s dětmi, které již známe. Avšak na třídách, s kterými jsme pracovali, bylo vidět, že jsou zvyklé na práci se studenty z pedagogické fakulty.

Žáci se snažili spolupracovat, přesto tu vystupovali na povrch problémy typu:

- neznalost zvolené formy práce a spolupráce při přípravě žáky,
- neznalost nového vyučujícího třídy,
- nepodání jednoznačné informace žákům, tak aby ji pochopili
- povídání některých jedinců při vysvětlování stanovišť.

Tyto body se projeví, hlavně při přípravách jednotlivých stanovišť.

K přípravě stanovišť byly využity úkolové karty a slovní instrukce. U starších žáků byla vidět lepší kooperativní práce. Mladší žáci potřebovali větší pomoc ze strany vyučujícího, ale byla vidět jejich snaha. Na závěr žáci sdělili svůj názor na vyučovací jednotku a na stanoviště. O stejný názor byla požádána i vyučující, která byla přítomna vyučovací jednotce.

VJ byly chvílemi více náročné než samotné přípravy na ně, ale důležitým výsledkem bylo, že zvolené VJ byly zvládnuty a žáci je kladně hodnotily.

Všechny informace získané během realizovaných VJ jsem zanesla do své práce.

Zajímavostí může být, že KP z Pohádky do pohádky byl realizován ještě jednou a to na souvislé praxi v rámci tematické výuky. VJ proběhla ve třetí třídě, kterou navštěvuje 24 žáků. Průběh této hodiny, již nebyl dokumentován na video.

Nyní byl KP realizován s menším počtem stanovišť, přesněji se čtyřmi stanovišti. Zachována byla stanoviště *Perníková chaloupka*, *Sněhurka a 7 trpaslíků*, *Rumcajs*, *Princezna ze mlejna*. Při této realizaci byla některá stanoviště modifikována. Většina stanovišť byla zachována, pouze byly přidány bezpečnostní prvky, Nebo byly na stanovištích použity jiné pomůcky než původně, například na stanovišti Rumcajs byly použity místo malých míčků novinové koule z rušné části.

Cílem snížení počtu stanovišť bylo dosáhnout rychlejší přípravy a lepšího přehledu stanovišť pro učitele. Neboť byl provoz již jednou uskutečněn, věděli jsme, jaké stanoviště jsou těžší na přípravu, na kterých je třeba doplnit informace, které prvotně nebyly poznamenány do úkolových karet s pokyny.

Druhé provedení jmenovaného KP mělo plynulejší průběh, žáci si zvládli projít všechna stanoviště a po jejich úklidu si stihli zahrát ještě krátkou pohybovou hru. Plynulejší průběh můžeme přisoudit sníženému počtu stanovišť, zkušenosti z první realizace a také spolupráci s dětmi, neboť jsme se s dětmi již znali, zvládali jsme společně pracovat bez nedorozumění či nejasně podaných pokynů.

6 ZÁVĚR

Diplomová práce vznikala s cílem vytvořit několik návrhů kruhových provozů a ukázek nápadů pro přirozený rozvoj pohybových schopností žáků na 1. stupni základních škol. A zároveň, aby tyto návrhy mohly sloužit jako zdroj informací a inspirace pro pedagogy vedoucí vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Teoretická část diplomové práce zahrnuje obecné i bližší informace z oblasti didaktiky tělesné výchovy, či informace ke kruhovému tréninku a kruhovému provozu. Dále také obsahuje informace o pohybu, pohybových schopnostech či fyzickém a psychologickém vývoji dítěte v mladším školním věku.

Praktická část jedná o možnostech rozdělení do skupin či příprav potřebného nářadí a náčiní. Zahrnuje návrhy na kruhové provozy. Hlavním bodem praktické části je, že převádí některé teoretické poznatky a informace do reality. Proto v této části práce najdeme i zpětnou vazbu z realizací některých provozů.

Věříme, že každý začínající učitel či zkušený pedagog ocení vyzkoušené aktivity, kterými mohou zpestřit svoji výuku.

7 RESUME

The diploma thesis was created in order to create several circular plants designs and ideas for natural examples of development movement abilities for students on the 1st grade at elementary schools. At the same time, these should be used as a source of information and inspiration for teachers of physical education.

The theoretical part includes general information of the methodology of physical education, or information about circular training and circular operations. It also contains information about motor abilities. Physical and psychological development of the child in the early school age.

The practical part deals with the possibility of splitting into groups and preparation of necessary tools and equipment. It includes suggestions for circular operations. The main point of the practical part is that it converts some theoretical knowledge and information into reality. Therefore, in the last part of this work we find the implementation of some operations and their feedback.

I believe that every beginner teacher or an experienced pedagogue appreciate tested activities, which may enrich their teaching.

8 PŘÍLOHY

PŘÍLOHA 1 – CD obsahující videa s realizovanými kruhovými provozy

9 SEZNAM LITERATURY

- [1] - BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*, 1.vydání, Plzeň: ZČU, 2001, 86 s., ISBN 80-7082-822-6
- [2] - JARKOVSKÁ, H. *Posilování – kondiční kruhový trénink*. 200 cviků v 28 programech. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. 144 stran. ISBN 978-80-247-3056-7
- [3] - DOVALIL, J. A KOLEKTIV, *Malá encyklopedie sportovního tréninku*, 1.vydání, Praha: Olympia, 1982, 239 s., 27-028-82.
- [4] - ALBRECHTOVÁ, K., překlad PONDĚLÍČEK, J., *Strečink*, Praha-Plzeň, BETA – Pavel Dobrovský, 2006, ISBN 80-7306-271-2.
- [5] - KOLEKTIV AUTORŮ, překlad CHLEBEČKOVÁ, H., *Posilování od A do Z*, 1.vydání, Brno, Computer Press, a.s., 2008, ISBN 978-80-251-2122-1.
- [6] - RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-127-7
- [7] - KOUBA, V. *Motorika dítěte*. 1. vydání. České Budějovice, 1995. 100 stran. ISBN 80-85783-17-7
- [8] - MUŽÍK, V. *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy*. 1. dotisk prvního vydání. Brno: Masarykova univerzita, 1993. 53 str. ISBN 80-210-0338-3
- [9] - SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. a kol. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vydání. Praha: SPN, 1985. 216 stran. ISBN 14-325-85
- [10]- TVRDÁ-GOTTVALDOVÁ Zdenka, Miroslav GOTTVALD a Karla TOMÁNKOVÁ. *Kondiční posilování v tělesné výchově na základních a středních školách*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-113-8.
- [11]- KRIŠTOFIČ, J., *Pohybová příprava dětí*, Koordinační a kondiční gymnastická cvičení, 1. vydání, Praha: Grada, 2006, 112 s., ISBN 80-247-1636-4
- [12] - BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K., *Základy teorie tělesných cvičení*; 1.vyd., Plzeň: ZČU, 2001, 86 s., ISBN 80-7082-822-6
- [13] – JakZdravěZhubnout.cz; *Tepová frekvence pro spalování tuků* [online]. Dostupné na WWW <http://www.jakzdravezhubnout.cz/tepova-frekvence-pro-spalovani-tuku-kalkulacka.php>
- [14] – SPINATTIC; *Trénink s měřičem tepové frekvence* [online]. Dostupné na WWW <http://www.spinattic.cz/clanek/11/redukcní-program/trenink-s-mericem-tepove-frekvence>

- [15] – DAMA.CZ; *Výpočet ideální intenzity cvičení* [online]. Dostupné na WWW <http://www.dama.cz/zabava/vypocet-idealni-intenzity-cviceni-4352>
- [16] – ZÁPADOČEKÁ UNIVERZITA V PLZNI; *Fakulta pedagogická*; Katedra tělesné a sportovní výchovy [online]. Dostupné na WWW <http://tv4.ktv-plzen.cz/didakticko-organizacni-formy-prace.html>
- [17] - ZÁPADOČEKÁ UNIVERZITA V PLZNI; *Fakulta pedagogická*; Katedra tělesné a sportovní výchovy [online]. Dostupné na WWW <http://tv4.ktv-plzen.cz/didakticko-organizacni-formy-prace/zakladni/hromadna.html>
- [18] - ZÁPADOČEKÁ UNIVERZITA V PLZNI; *Fakulta pedagogická*; Katedra tělesné a sportovní výchovy [online]. Dostupné na WWW <http://tv4.ktv-plzen.cz/didakticko-organizacni-formy-prace/zakladni/skupinova.html>
- [19] - ZÁPADOČEKÁ UNIVERZITA V PLZNI; *Fakulta pedagogická*; Katedra tělesné a sportovní výchovy [online]. Dostupné na WWW <http://tv4.ktv-plzen.cz/didakticko-organizacni-formy-prace/zakladni/individualni.html>
- [20] - ZÁPADOČEKÁ UNIVERZITA V PLZNI; *Fakulta pedagogická*; Katedra tělesné a sportovní výchovy [online]. Dostupné na WWW <http://tv4.ktv-plzen.cz/didakticko-organizacni-formy-prace/specificke/doplnekova-cinnost.html>
- [21] - ZÁPADOČEKÁ UNIVERZITA V PLZNI; *Fakulta pedagogická*; Katedra tělesné a sportovní výchovy [online]. Dostupné na WWW <http://tv4.ktv-plzen.cz/didakticko-organizacni-formy-prace/specificke/kruhovy-provoz.html>
- [22] - ZÁPADOČEKÁ UNIVERZITA V PLZNI; *Fakulta pedagogická*; Katedra tělesné a sportovní výchovy [online]. Dostupné na WWW <http://tv4.ktv-plzen.cz/didakticko-organizacni-formy-prace/specificke/variabilni-provoz.html>
- [23] – Buettner G., *Jungle-Circuit* [online]. Dostupné na WWW <http://www.die-schnelle-sportstunde.de/jungle.htm>
- [24] – Dober Rolf, *Circuittraining* [online]. Dostupné na WWW <http://www.sportunterricht.de/circuit/circuitschule.html>