

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VYUŽITÍ POMŮCEK V POHYBOVÝCH BLOCÍCH VYUČOVACÍ
JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE
(VIDEOPROGRAM)**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Alžběta Zvonařová

Učitelství anglického jazyka a tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2023

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

V Plzni, 28.4.2023

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ:

Ráda bych poděkovala vedoucí této diplomové práce paní Mgr. Petře Kalistové za odbornou pomoc a cenné rady k samotnému zpracování mé práce. Dále děkuji T.J. Sokolu Koterov za umožnění natáčení videí v cvičebních hodinách oddílu všestrannosti žactva a také všem rodičům, kteří souhlasili s natáčením jejich dětí. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině, zejména mým rodičům, kteří mě během celého studia podporovali a umožnili mi tak jít za svým snem.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	2
ÚVOD	3
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	4
1.1 SPECIFIKA VÝVOJE DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	4
1.1.1 Motorický vývoj	4
1.2 SPECIFIKA HODIN TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	5
1.2.1 Osobnost učitele	6
1.2.2 Využívání didaktických řídicích stylů	7
1.3 STAVBA VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY	8
2 VYUŽÍVÁNÍ POMŮCEK V HODINÁCH TV	10
2.1 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A NÁCVIK DOVEDNOSTÍ	11
2.2 PSYCHOMOTORICKÁ CVIČENÍ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	13
2.3 APLIKOVANÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA V HODINÁCH TV	13
3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	15
3.1 CÍL PRÁCE	15
3.2 ÚKOLY PRÁCE	15
4 METODIKA PRÁCE	16
5 REALIZACE VIDEOPROGRAMU	17
5.1 VYUŽITÍ VIDEOPROGRAMU	18
6 VIDEOPROGRAM	19
6.1 ORIENTACE VE VIDEOPROGRAMU	19
6.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	22
6.2.1 Obruče	22
6.2.2 Tyče	23
6.2.3 Kužele, mety	24
6.2.4 Švihadla, lano	25
6.2.5 Švédská bedna, lavičky, žíněny	26
6.2.6 Gymbaly	27
DISKUZE	28
ZÁVĚR	29
RESUMÉ	30
SEZNAM LITERATURY	31
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	32
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

RVP – Rámcový vzdělávací plán

TV – Tělesná výchova

ZŠ – Základní škola

Úvod

V dnešní době přibývá dětí, které nemají dostatek pohybu, a hodiny tělesné výchovy jsou pro ně dost často jediným zdrojem pohybu. Hodiny tělesné výchovy jsou také velmi často stereotypní a monotónní, proto ani nevzbuzují v žácích touhu se pohybovat i jinak a jindy než v hodinách TV ve škole. Hodiny na základní škole by ale měly plnit výchovně vzdělávací cíl, kterým je rozvoj osobnosti žáka a jeho vztahu k pohybu. Jednotvárnost hodin TV tomu ale moc nenapomáhá.

Tato diplomová práce by měla sloužit právě k nabourání těchto stereotypů v hodinách TV. Přesněji, budeme se zde zabývat využíváním pomůcek, nářadí a náčiní tak, aby měli učitelé inspiraci ke zkoušení něčeho nového. Příkladem stereotypního uvažování je: „Míč se používá na fotbal nebo vybíjenou a žíněny jsou jen na dopady při přeskoku přes kozu“. Tato práce se bude zabývat vytvořením zásobníku aktivit s různým nářadím a náčiním v hodinách TV na základní škole. Aktivity by měly využívat pomůcky jinak než běžným (známým) způsobem a budou se moci zařazovat do kterýchkoliv pohybových bloků tělesné výchovy – do části rušné, hlavní i závěrečné.

Zásobník aktivit bude realizován formou videoprogramu, série videí, natočených ve skutečných hodinách všestranného cvičení žactva. Tato videa budou publikovaná na internetové stránce YouTube. Odkaz na videa, respektive na jejich playlist, bude vložen do praktické části této diplomové práce.

Teoretickými východisky pro tuto diplomovou práci bude motorický vývoj dětí na základní škole, využívání pomůcek v hodinách TV, osobnost učitele, psychomotorika a aplikovaná tělesná výchova. Aplikovaná tělesná výchova a psychomotorika jsou odvětví tělesné výchovy, kde se právě využívá hodně různých pomůcek, a to i netradičních. Tyto aktivity jsou žáky většinou oceňovány, právě pro jejich odlišnost od již známých aktivit v hodinách TV.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Teoretickými východisky pro tuto diplomovou práci jsou specifika motorického vývoje dětí mladšího školního věku, specifika hodin TV na základní škole, osobnost učitele a využívání didaktických řídicích stylů. Dále se budeme zabývat využíváním pomůcek v hodinách TV a okrajově se dotkneme psychomotoriky a aplikované tělesné výchovy.

1.1 SPECIFIKA VÝVOJE DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

V této diplomové práci se budeme zabývat vytvořením zásobníku cvičení s pomůckami v hodinách TV na základní škole. Na základní škole jsou děti mladšího školního věku (6-11 let) a staršího školního věku (11-14 let) (Vilímová, 2004, str. 38-39).

Videoprogram bude natočen s dětmi především mladšího školního věku, které dochází na cvičení v oddílu všestrannosti v T.J. Sokol Koterov. V této části diplomové práce se tedy zaměříme na specifika vývoje dětí mladšího školního věku a okrajově se této problematice budeme věnovat u dětí starších. Ve skupině, kde budou videa natáčena, je jedna dívka ve věku staršího školního věku, ale motoricky je na tom podobně jako mladší děti. Oproti běžným žákům na prvním stupni základní školy jsou ale tyto děti motoricky zdatnější, protože mají kladný vztah k pohybu a sportují vícekrát týdně. Natočená videa se tak svým obsahem mohou aplikovat i do hodin na druhém stupni ZŠ.

1.1.1 MOTORICKÝ VÝVOJ

Vývoj motoriky v mladším školním věku je ovlivněn téměř úplně dokončeným vývojem nervové soustavy. Při učení nových pohybových dovedností už děti mohou vycházet z předchozích zkušeností, z přirozené motoriky, kterou se naučily už v předškolním věku. Děti už umí běhat, skákat, házet, šplhat, aj. Tyto dovednosti v období mladšího školního věku rozvíjí a diferencují. Učí se rytmus, uvědomují si jednotlivé pohybové úkoly, kdy je potřeba většího svalového úsilí a kdy naopak méně (například zpevňovací průprava). Děti se většinou učí nápodobou (imitační učení) a až v pozdějším věku přecházejí k učení pomocí instrukcí a využívají se různé didaktické řídicí styly (Rychtecký, 2004).

Období mezi deseti a dvanácti lety je obecně považováno za nejpříznivější věk pro rozvoj motoriky, říká se mu „zlatý věk motoriky“ (Perič, 2008, str. 25). Toto období je specifické tím, že se děti rychle učí novým pohybovým dovednostem a provádějí je bez větších chyb. Na konci tohoto období, než nastanou velké růstové změny spolu s pubertou, jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení (Perič, 2008).

Během mladšího školního věku nedochází k velkým růstovým změnám, proto pro ně není náročné se učit novým pohybovým dovednostem a rozvíjet své schopnosti. Na druhou stranu, když se překlene věk 12 let, začínají u dětí (někdy i dříve, zvláště u dívek) velké růstové a hormonální změny (Vilímová, 2002, str. 39). Vývoj motoriky trochu klesá, protože žák není schopen se rychle adaptovat na změny proporcí jeho těla a dochází k souhybům. Zároveň chuť k pohybu se díky hormonálním změnám mění ze dne na den (Rychtecký, 2004, str. 50-51). Rychtecký vysvětluje diskoordinační projevy takto: „(děti) se nestačí rychle adaptovat na aktuální rozměry svého těla a mohou mít proto jisté problémy s regulací svalového úsilí i kinestetickým vnímáním polohových změn.“ (Rychtecký, 2004, str. 51).

Na rozvoj motoriky má velký vliv i psychika žáka. Při nástupu do školy se mění zájmy a myšlení žáků. V mladším, ale i ve starším školním věku je dobré zapojovat v hodinách TV všechny smysly a střídat různé aktivity (Vilímová, 2006). Další specifika hodin TV na základní škole rozebereme v následující podkapitole.

1.2 SPECIFIKA HODIN TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE

Tělesná výchova na základní škole by měla především rozvíjet touhu a zájem k pohybu. Je důležité při hodinách využít více způsobů učení a různých aktivit, abychom zapojili co nejvíce žáků nejen pohybově, ale i kognitivně. Žáci by díky hodinám TV měli pochopit, k čemu pohyb slouží, a jeho důležitost pro život. Cíl výchovně vzdělávacího procesu by měl být celkový rozvoj osobnosti žáka, o to se snažíme v hodinách TV právě různorodostí aktivit (Rychtecký, 2004, str. 44).

Zpočátku povinné školní docházky by hodiny měly být hravé, ale hlavně konkrétní a logické. Děti v mladším školním věku se učí nejvíce nápodobou (Rychtecký, 2004, str. 50). Přechod do školního prostředí je velká změna v životě, proto bychom neměli dětem zvyšovat jejich

psychickou zátěž přílišným drilem. Nechat jim trochu volnosti, třeba jim dát chvilku čas si dělat, co samy chtějí, aby se odreagovaly, samozřejmě s nějakými předem stanovenými hranicemi. Hodiny by měly být pestré a neměly by být jen o monotónních a stereotypních činnostech (Vilímová, 2002, str. 38).

U dětí stále ještě platí to, že mají touhu se pohybovat, školní prostředí tomu ale příliš nepomáhá, sedavý způsob výuky je toho příkladem. Právě v období mladšího školního věku, během základní školy, vzniká nejvíce poruch držení těla (Vilímová, 2002, str. 38). Způsobem výuky tělesné výchovy a vytvořením vztahu k pohybu i mimo hodiny TV můžeme tomuto problému úplně zabránit, nebo ho alespoň částečně zmírnit. V hodinách bychom se měli snažit o aktivitu všech žáků a také o to, aby se žáci naučili pravidelně a správně pohybovat. Rozvíjet u nich cit pro pohyb, naučit je se protahovat (zkrácené svaly především), a správně posilovat (ochablé svaly především) (Dvořáková, 2012). Na průběh hodin má velký vliv učitel, který je žákům svým způsobem i vzorem, měl by jim ve všem jít příkladem. Osobností učitele se budeme zabírat v následující podkapitole.

Pohyb by měl být součástí nejen hodin tělesné výchovy, ale i celého pobytu ve škole. Školy by se měly snažit udělat více aktivní i ostatní hodiny zapojením kinestetických aktivit do všech hodin (například aktivity, při které se chodí po třídě). Krátké pohybové úseky nejen pomohou s nedostatkem pohybu, ale zároveň aktivizují pozornost žáků. Vhodné je také dát žákům možnost se více hýbat během přestávek, například nakreslením skákacího panáka na chodbu nebo umístěním balančních pomůcek. Nebo umožnit dětem o velké přestávce přístup do tělocvičny či do jiné místnosti, kde si mohou chvilku zakopat s míčem, zahrát si ping-pong aj. (Dvořáková, 2012, str. 15) Dalším vhodným prvkem využitelným k pohybu jsou různé plakáty a nápisy po škole. Například napsáním vyjmenovaných slov na schody se žáci při chůzi po schodech nejen pohybují, ale zároveň se i učí (opakují) vyjmenovaná slova. Na schodech mohou být napsaná i slovíčka z angličtiny, příklady z matematiky aj.

1.2.1 OSOBNOST UČITELE

Vztah žáka k pohybu určuje i učitel a obsah samotné hodiny tělesné výchovy. S přechodem do školního prostředí dětem přibývají noví lidé v roli autority a učitelé přebírají do určité míry roli vzoru pro žáky (Vilímová, 2004). Proto by učitelé TV měli být příkladem ve vztahu k pohybu a žáky motivovat a povzbuzovat k rozvíjení všech pohybových dovedností. Měli

by mít všeobecný vědomostní rozhled i přehled o sportovním dění ve světě. Znalost světových (nebo oblastních) rekordů může žáky motivovat a dát jim představu, kam dosahují vrcholoví sportovci. Dále by učitel měl znát a umět dobře předvést jednotlivé pohybové dovednosti, které chce žáky naučit. Znalost metodiky nácviku je samozřejmostí, stejně tak jako znalost pravidel sportovních her (Vilímová, 2004, str. 55).

Již v předchozí kapitole specifik hodin TV je zmiňováno, že hodiny by neměly být jednotvárné, ale různorodé a pestré, zapojující a aktivizující všechny žáky. Proto je důležitá příprava učitele na hodinu, aby věděl, co a jak bude s žáky dělat. Je možné v hodinách i improvizovat a reagovat na aktuální situaci, vždy je však nutné mít nějaký plán. Učitel by měl být kreativní a dále se v oboru rozvíjet. Vzájemné hospitace u kolegů nebo různá školení mohou učitelům dávat nápady, jak žáky zaujmout a motivovat je k pohybu. Praktická část této diplomové práce bude sloužit právě k tomuto účelu, k inspiraci, jaké jsou možnosti využívání různých pomůcek, nářadí i náčiní.

1.2.2 VYUŽÍVÁNÍ DIDAKTICKÝCH ŘÍDÍCÍCH STYLŮ

V hodinách tělesné výchovy se využívají různé didaktické řídicí styly (celkem devět), které určují samostatnost žáka a závislost na učiteli, dále efektivitu hodiny. Různé didaktické styly mohou žáky motivovat a zvýšit tak jejich aktivitu.

- A. Styl příkazový
- B. Styl praktický
- C. Styl reciproční
- D. Styl se sebehodnocením
- E. Styl s nabídkou
- F. Styl s řízeným objevováním
- G. Styl se samostatným objevováním
- H. Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu
- I. Styl se samostatným rozhodováním o stylu (Vilímová, 2004, str. 61-62).

V hodinách TV se nejčastěji využívá styl příkazový či praktický, který dává učiteli možnost řídit celou hodinu a skupinu žáků, všichni dělají to, co učitel přesně řekne. Tento styl se využívá především v průpravné a rušné části hodiny a je velmi efektivní. Styl reciproční je pro žáky trochu samostatnější – učitel určí obsah, metody a formy, ale žáci si sami určují tempo, místo aj. Styl reciproční je vhodný v hodinách zaměřených na zdokonalování dovedností, kdy si žáci na základě učitelových instrukcí navzájem hodnotí provedení pohybu. Styl se sebehodnocením je vhodný, až když žák už vnímá své tělo a dokáže posoudit správnost provedení pohybu. Styl s nabídkou dává žákům větší benevolenci, mohou si vybrat náročnost a obtížnost dané činnosti. Další didaktické styly se na základní škole moc neobjevují, protože vyžadují velkou samostatnost a vyšší motorickou úroveň (Vilímová, 2004, str. 61-62).

1.3 STAVBA VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

Vyučovací jednotka se dělí na tři hlavní části: úvodní, hlavní a závěrečnou. Úvodní část se dělí na 3 dílčí části: organizační, rušnou a průpravnou. Organizační část je věnována nástupu a sdělení obsahu vyučovací jednotky. Rušná část se věnuje zahřátí organismu, kdy tepová frekvence vystoupá na 120 až 130 tepů za minutu. Poté následuje průpravná část, která se může dělit na obecnou průpravnou a speciální průpravnou část. V této části se zaměřujeme na protažení a připravení svalů na hlavní část vyučovací jednotky. Průpravná část by měla obsahovat spíše dynamické protažení, statický strečink je vhodný zařazovat až do závěrečné části. Během průpravné části tepová frekvence klesá, ale neměla by klesnout až na klidovou tepovou frekvenci. V hlavní části se věnujeme hlavnímu tématu hodiny a plnění cílů vyučovací jednotky. Tepová frekvence by během této části měla opět vystoupat a pohybovat se kolem 130 až 140 tepů za minutu, přičemž alespoň jednou by měla vystoupat ke 160 tepům/min. Závěrečná část slouží ke kompenzačním cvičením a zklidnění organismu. Zařazujeme statický strečink, dýchání a relaxaci. Tepová frekvence by měla klesnout na přibližně 100 tepů/min (Rychtecký, Fialová, 2004).

Časový rozvrh těchto částí během vyučovací jednotky, která trvá 45 minut, by měl být přibližně takto:

- Organizační – 2 minuty
- Rušná – 3 minuty
- Průpravná – 7 minut
- Hlavní – 30 minut
- Závěrečná - 3 minut

Aktivity zařazované do videoprogramu této diplomové práce se dají využívat v rušné, hlavní a závěrečné části. Neměly by sloužit jako náhrada hlavního obsahu hodiny, ale jen jako její zpestření. Využíváním pomůcek v průpravné části se nebudeme zabývat, protože tato část hodiny TV je velmi specifická právě zaměřením na protažení různých svalových skupin.

2 VYUŽÍVÁNÍ POMŮCEK V HODINÁCH TV

V hodinách TV se využívá pomůcek, které se dají rozdělit na náčiní a nářadí. Nářadí je velké a během cvičení se s ním nehýbe, zato s náčiním hýbeme při cvičení my. Nářadí je pro cvičení většinou speciálně vytvořeno a bezpečně konstruováno. Příkladem nářadí je švédská bedna, švédská lavička, gymnastické kruhy, gymnastický můstek atd. Náčiním může být téměř cokoliv, většinou se ale jedná o drobné předměty, například míče, švihadla, obruče, gymnastické kužele atd.

Nářadí i náčiní se v hodinách TV využívá různě, ale většinou jen pro daná sportovní odvětví. Publikací, které se zabývají pouze využíváním pomůcek v hodinách TV moc není, respektive se většinou specializují jen na nějaký typ sportu nebo na určitý typ náčiní či nářadí. Například publikace *Pohybová příprava* (Křištofič, 2006) se zabývá gymnastickou přípravou na gymnastickém nářadí a publikace *Hry s míčem pro děti* (Tůma, Tkadlec, 2004) se zaměřuje na míče. Publikace *Pohybové hry pro školáky* (Pokorný, 2019) se zaměřuje obecně na všechny sporty, obsahuje i kapitolu o pohybových hrách. Tam najdeme mnoho populárních i méně známých her, například Červení a bílí. Tyto hry ale zřídka využívají pomůcky, pro diplomovou práci zabývající se pomůckami je tedy tato publikace jen malým střípkem z celé mozaiky zdrojů (Pokorný, 2019).

Využívání pohybových her v hodinách TV je možné v jakékoli části hodiny. V publikaci Mazala (1993) je soubor her s pomůckami nebo bez nich seřazen podle toho, do jaké části hodiny je lze zařadit – do rušné, průpravné, hlavní či závěrečné.

Zahraniční literatura se využíváním pomůcek také zabývá. Podobným materiálem, který bude v této diplomové práci vytvořen (videoprogram), je soubor aktivit pro školní TV od učitele z Brazílie, profesora jménem Renato Araujo Marcos (2019). Pan Marcos vytvořil již dvě e – knihy (sbírkky aktivit), v roce 2019 a v roce 2022, a neustále přidává další. V aktivitách používá velmi jednoduché pomůcky i velmi netradiční, kdy například plášť na kolo se dá využít jako obruč aj. V publikaci aktivitu nedříve popíše slovy, případně dodá obrázek a přiloží odkaz na video, které zachycuje aktivitu v akci (Marcos, 2022).

Nejpodobnější publikace, která by se zabývala vícero druhy pomůcek, je kniha *Školáci v pohybu* (Dvořáková, 2012), která na začátku popisuje současnou situaci v tělesné výchově (úpadek přirozené touhy po pohybu) a následně popisuje, jak a čím prakticky tuto situaci

řešit. Autorka této knihy zmiňuje problém úpadku přirozené touhy se pohybovat (viz předchozí podkapitoly) a následně popisuje, jaké zařazovat aktivity a jak zapojit různé pomůcky do hodin, aby žáci měli chuť se pohybovat. Uvádí, jak využívat kreativních her a aktivit k motivování žáků a zapojení všech žáků do hodiny. Aktivity by neměly být jen soutěživé a formou jednotvárné, ale měly by naplňovat různé potřeby žáků. V publikaci následně popisuje, které aktivity se dají zapojit do jednotlivých částí hodiny TV (rušná, průpravná, hlavní, závěrečná). V publikaci jsou využity pomůcky jako míče, padák, švihadla, lavičky, gymbaly, aj. (Dvořáková, 2012).

2.1 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A NÁCVIK DOVEDNOSTÍ

Mladší školní věk je charakterizován velkou učenlivostí, děti se rády pohybují a učí novým dovednostem. V tomto období je vidět velký rozvoj v motorice, proto zaznamenáme velké rozdíly v závislosti na věku, například dítě ve věku 11 let je na tom motoricky mnohem lépe než osmileté dítě. Mezi 10. a 12. rokem probíhá u dětí zlatý motorický věk, kdy se děti učí velmi dobře a rychle novým pohybovým dovednostem a rozvíjí pohybové schopnosti. Vytrvalost je pro děti někdy náročnější, ale unavitelnost v této oblasti nehraje velkou roli, spíše psychika. V mladším školním věku je tedy velmi vhodné rozvíjet všechny pohybové schopnosti a učit se novým pohybovým dovednostem (Perič, 2008).

Pro rozvoj pohybových schopností a učení se novým dovednostem se dají používat i pomůcky, zároveň je to pro žáky pestřejší a hravější. Jaroslav Křištofič (2006) popisuje, jak využívat pomůcky pro rozvoj koordinace a kondice. Publikace se sice zaměřuje primárně na gymnastickou přípravu, ale důležitost gymnastické přípravy je u každého sportu. *„Gymnastická příprava sportovce je součástí procesu všestranné pohybové přípravy a je určena pro všechny sportovce bez ohledu na příslušnost ke sportovní specializaci“* (Křištofič, 2006, str. 7). Gymnastická příprava je součástí pohybové inteligence, kdy se učíme účelně pohybovat (například umět padat, reagovat na náhlou změnu rovnováhy) (Křištofič, 2006). Příkladem kondičně-koordinačního cvičení z této publikace s náčiním jsou balanční cvičení s gymbalem.

„Balancování na velkém míči ve vzporu ležmo.

- Cvičenec má ve vzporu ležmo položené bérce na míči a náklony vpřed – vzad vyvažuje krajní udržitelné polohy. Dále vytáčí nohy s míčem vlevo – vpravo do krajní udržitelné polohy a zpět, nebo střídavě zanožuje levou – pravou
(veškerá tato cvičení lze provádět i ve vzporu vzadu ležmo – zády k podložce)
- Cvičení vyvolává jak zpevňovací, tak balanční efekt
- Modifikace: v poloze v lehu na bříše na míči upažit a tuto polohu bez opory vybalancovat.“ (Krištofič, 2006, str. 86).

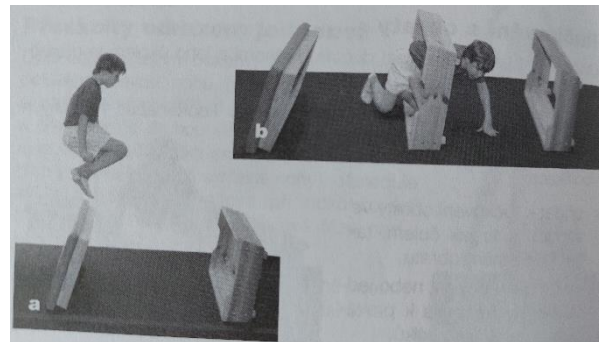


Obrázek 1: Balancování na míči
(Zdroj: vlastní, 2023)

Příkladem využití náradí v gymnastické průpravě je například tato aktivita s bednou:

„Kaskáda

- Jednotlivé díly rozložené bedny jsou položeny vzestupně za sebou tak, aby je mohl cvičenec sériově (bez přerušení) překonávat přeskoky odrazem snožmo.
- Toto cvičení stimuluje rozvoj obratnostních a odrazových schopností.
- Modifikace: kombinovat nízké díly s vysokými tak, aby mohl cvičenec po přeskočení prvního dílu rychle prolézt druhým dílem, přeskočit třetí a opět prolézt čtvrtým a tak dále.“ (Krištofič, 2006, str. 100).



Obrázek 2: Kaskáda (Zdroj: Krištofič, 2006, str. 100)



Obrázek 3: Kaskáda – modifikace – podlézání a přelézání (Zdroj: vlastní, 2023)

2.2 PSYCHOMOTORICKÁ CVIČENÍ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE

Přístup ke sportu a pohybu se v posledních desetiletích změnil, zapomíná se na bezděčný pohyb, na původní význam pohybu. Kdy jen běžné činnosti zahrnovaly jednoduché pohybové činnosti. Sport se v dnešní době zaměřuje na jednotlivá odvětví sportu a specializace ve sportu probíhá už od nízkého věku (Blahutková, 2003).

Proto bychom do hodin TV měli zařazovat i psychomotoriku, která je dle Blahutkové (2003) definována takto: „*Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit.*“ (Blahutková, 2003, str. 4). Psychomotoriku lze zařazovat do jakékoliv části hodiny a využívat ji i jako kompenzaci nebo relaxaci v hodině (Blahutková, 2003).

Ve videoprogramu budeme zařazovat různé aktivity, přičemž některé se podobají psychomotorickým cvičením.

2.3 APLIKOVANÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA V HODINÁCH TV

Využívání aplikované tělesné výchovy v hodinách TV na základní škole je velmi aktuální tematikou dnešního světa. Díky inkluzi se do škol dostává více žáků se specifickými vzdělávacími potřebami, a to ovlivňuje i výuku tělesné výchovy. Je důležité umět výuku upravit pro žáka se speciálními vzdělávacími potřebami tak, aby se zapojil on i ostatní spolužáci.

Aplikované pohybové aktivity (APA) se zaměřují právě na osoby se speciálními potřebami, ve školním prostředí se používá název aplikovaná tělesná výchova. Tato disciplína se zaměřuje na modifikaci podmínek a pomůcek při výuce tělesné výchovy (Ješina, Kudláček, 2011)

Využívání aplikované tělesné výchovy v běžných hodinách TV je vhodným doplňkem a zpestřením hodiny. Žáci si mohou vyzkoušet, jaké by to bylo fungovat ve sportu s nějakým omezením. Mnoho aktivit z aplikované tělesné výchovy využívá různé pomůcky, opět i netradiční. Pomůcky mohou aktivitu zlehčovat nebo naopak ztěžovat, a tak je možná větší inkluze a zařazování dětí s hendikepem do hodiny TV.

Ve skupině dětí, kde budeme natáčet videoprogram, je jedna dívka ve věku 14 let, která navštěvuje speciální školu a je motoricky, mentálně i sociálně velmi pozadu. Do skupiny s mladšími žáky zapadá mnohem lépe než mezi stejně staré zdravé děti, baví ji ještě hravé prostředí a zároveň si s dětmi rozumí. Ostatní ji přijímají a zapojují ji do her. Ve skupině dětí máme ještě jednu dívku se sluchovou vadou a jednu, která má fobický strach z kotoulů. V hodinách se tedy snažíme o to, aby byl zapojen každý, bez ohledu na věk, a zároveň vyváříme v hodině bezpečné a přijímající prostředí každé jinakosti. Uvědomujeme si, že někteří jsou na tom s rozvojem motoriky (i sociálně) jinak, proto je v některých aktivitách důležité upravit podmínky jednotlivcům tak, aby nebyli znevýhodněni vůči ostatním „šikovnějším“ dětem. Chceme, aby v dětech byl rozvíjen kladný vztah k pohybu a naučili se správné pohybové návyky, což je podstatou aplikované tělesné výchovy na základní škole.

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 CÍL PRÁCE

Cíl této diplomové práce je vytvořit zásobník cvičení s nářadím a náčiním pro pohybové bloky v hodinách TV na základní škole.

3.2 ÚKOLY PRÁCE

- Literární rešerše témat:
 - Motorický vývoj dětí mladšího školního věku
 - Specifika hodin tělesné výchovy a využití pomůcek
- Popis vytvořeného souboru pohybových bloků (videoprogramu)
 - Seznam aktivit
 - Vytvoření technického scénáře
- Vytvoření videozáznamu pohybových bloků z realizace
 - Vytvoření a zpracování videozáznamu

4 METODIKA PRÁCE

Tato diplomová práce se zabývá vytvořením zásobníku cvičení s pomůckami v hodinách TV na ZŠ. Teoretická část je zpracována obsahovou analýzou dostupných zdrojů k tematice využití pomůcek na základní škole a zásad při výuce TV na ZŠ.

Praktická část této práce bude realizována formou videodokumentace s krátkým popisem jednotlivých videí. Video budou natáčena ve sportovním oddíle všestrannosti T.J. Sokol Koterov, kam dochází děti ve věku 6-11 (14) let, průměrný věk skupiny je 9 let. Video budou následně zpracována a publikována na internetové stránce YouTube, odkaz k videím bude vložen do práce.

5 REALIZACE VIDEOPROGRAMU

Natáčení videí pro videoprogram bylo realizováno ve skupině dětí navštěvující oddíl všestrannosti T.J. Sokol Koterov, věkové rozmezí je od 6 do 11 let (a jedna dívka 14 let), průměrný věk je 9 let. Hodiny všestrannosti navštěvuje pravidelně 12-18 dětí. Ve skupině jsou dívky i chlapci. Protože se jedná o skupinu dětí z volnočasového kroužku a děti pohyb baví, jedná se o skupinu motoricky zdatnější než průměrně v běžné základní škole. Ve skupině máme i jednu dívku ve věku 14 let, která je však mentálně, motoricky i sociálně velmi pozadu, úroveň zapadá právě do skupiny dětí kolem 8 let. Viz předchozí podkapitola o Aplikované pohybové aktivitě.

Před samotným natáčením bylo potřeba vytvořit technický scénář pohybových aktivit, které budeme chtít realizovat v samotném videoprogramu. Jednotlivé aktivity jsem čerpala z různých publikací, převážně z internetového zdroje z E-knihy od brazilského učitele prof. Renato Araujo Macrose (2019), kterého jsme již zmiňovali v předchozích kapitolách, a z dlouholetých dosud nepublikovaných zkušeností cvičitelů všestrannosti v T.J. Sokol Koterov.

Zároveň bylo pro natáčení videí potřeba získat souhlasy GDPR od všech rodičů, zda souhlasí s natáčením jejich dětí pro videoprogram diplomové práce (viz Příloha 1). Všichni souhlasili, a tak jsme mohli natáčet všechny děti.

Natáčení jednotlivých částí videoprogramu probíhalo při běžných hodinách oddílu. Věnovali jsme tomu přibližně 20 min z 90minutové lekce. S dětmi jsme aktivitu nejprve vyzkoušeli a pak ji natočili naostro. Jednotlivé aktivity sloužily buď jako rušná část, nebo jako zpestření hlavní části hodiny. Natáčení probíhalo od října 2022 do března 2023.

Jednotlivá natočená videa jsme poté zpracovali, sestříhali v programu DaVinci Resolve a do videí vložili krátké popisky. Do pozadí jako hudební doprovod jsme přidali hudbu, která je z veřejné zvukové knihovny internetové platformy YouTube, která obsahuje hudbu, kde není potřeba uvádět zdroj, autorská práva. Název a autora hudby jsme přesto uvedli v popisku každého videa a v kapitole technický scénář.

Videa ve videoprogramu jsou rozdělená podle náradí či náčiní, které je používáno. Jednotlivé aktivity se pak dají postupně zařazovat do hodin, jednotlivě, nebo několik z nich s jedním typem pomůcky. Během hodiny TV není vhodné neustále měnit náradí či náčiní,

protože to přidává ztrátový čas. Video jsme následně seřadili do playlistu. V následující kapitole 6 *Videoprogram* je uveden odkaz na celý playlist a v podkapitole 6.2 *Technický scénář* uvádíme stručný popis jednotlivých aktivit.

5.1 VYUŽITÍ VIDEOPROGRAMU

Vytvořený videoprogram je určen učitelům tělesné výchovy na základní škole a zároveň trenérům a cvičitelům kondičních hodin sportovních oddílů. Jednotlivá videa by neměla sloužit jako ucelený plán hodiny tělesné výchovy, ale měla by sloužit k inspiraci do různých částí hodin TV pro zpestření, zábavnost a větší rozmanitost hodin, a tím zvýšení motivace žáků k pohybu.

6 VIDEOPROGRAM

Videoprogram najdete na internetové stránce YouTube (odkaz níže). Video jsou seřazená do playlistu, který obsahuje celkem šest videí. Jednotlivá videa mají délku od 1 do 4 minut a jsou zaměřená vždy na jeden typ pomůcek. Jedno video, které se zabývá nářadím, má tři části, respektive obsahuje aktivity ke třem různým pomůckám – nářadím. Každé video obsahuje několik aktivit s danou pomůckou. V popisku videa je vždy seznam jednotlivých aktivit s časovým odkazem do videa pro lepší orientaci v něm (viz Obrázek 6). Dále je uveden ke každé aktivitě krátký popis.

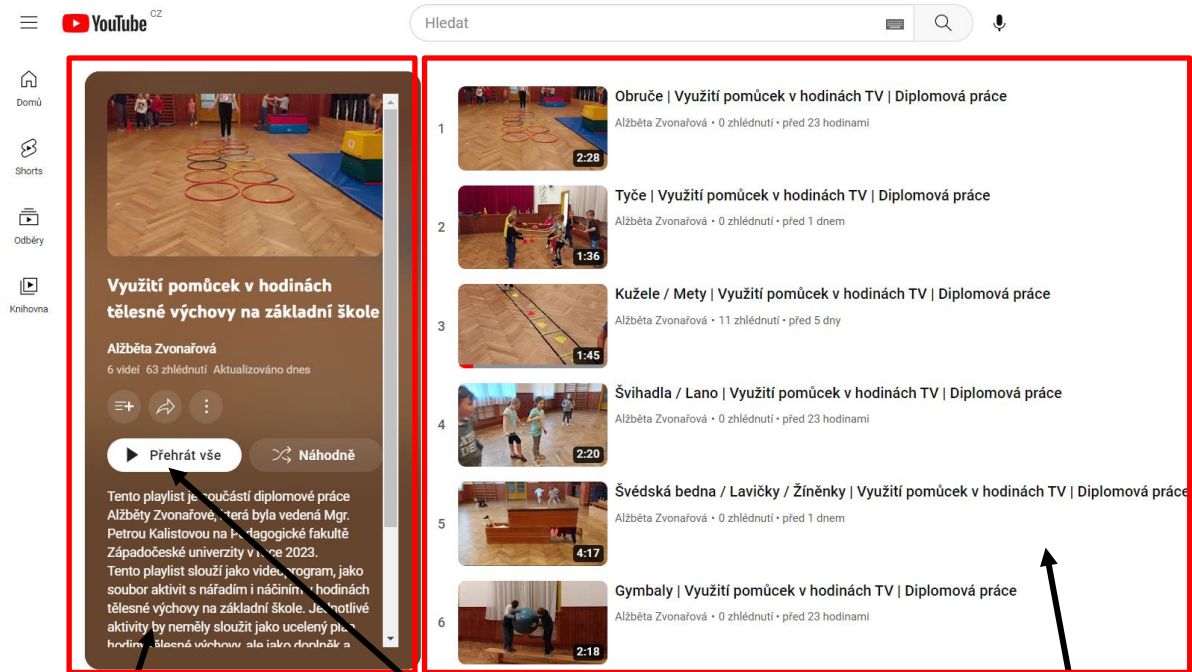
Odkaz na playlist: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL-eDKOp4vXQubAhfJNz1eYwOuvrFolENI>

6.1 ORIENTACE VE VIDEOPROGRAMU

Po kliknutí na odkaz se vám otevře náhled celého videoprogramu (viz Obrázek 4). V levém (hnědém) sloupci je popis k playlistu – videoprogramu. Pod nadpisem a popiskem se jménem autora, datem nahrání atd. jsou tři (někdy jen 2) kulaté ikonky. Ikonka se třemi čárkami a plusem Vám umožní si celý playlist. Ikonka se šipkou vám umožní playlist sdílet, přesněji získat odkaz pro sdílení. Další ikonka se třemi tečkami umožní playlist nahlásit (tato ikonka se vám zobrazí pouze, pokud máte účet na YouTube platformě). POs třemi ikonkami jsou dvě velké ikony, které umožní „Přehrát vše“ nebo „Přehrát náhodně“, tj. v náhodném pořadí videí. Pod ikonami je ještě podrobnější popis playlistu – videoprogramu.

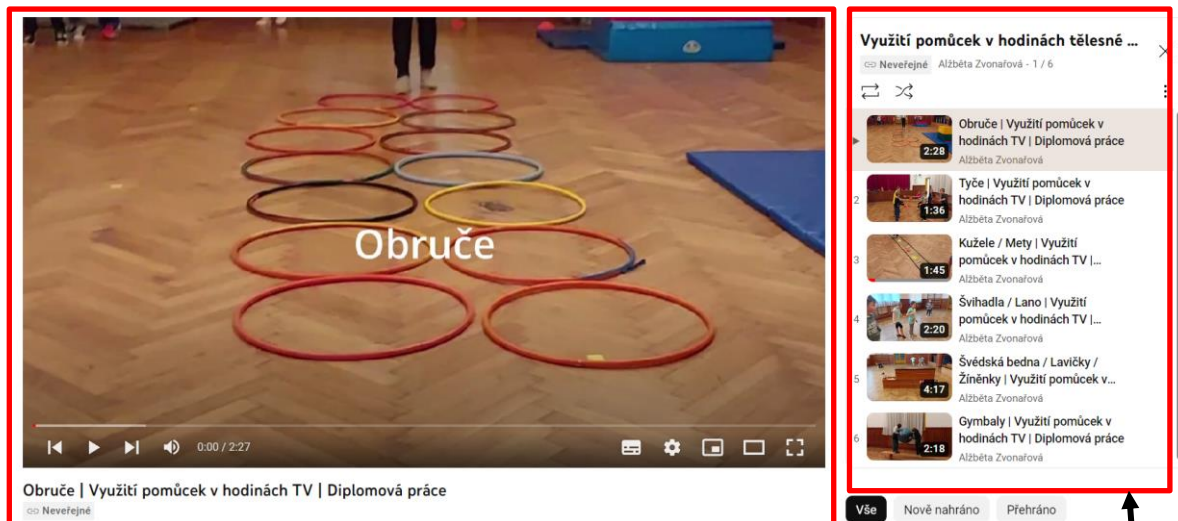
Celý videoprogram, playlist, spustíte kliknutím na ikonu „Přehrát vše“ a zobrazí se vám první video. Další videa se pak začnou přehrávat automaticky. V pravé části náhledu playlistu (Obrázek 4) vidíte náhledy jednotlivých videí. Pokud si chcete zhlédnout jen některé video z videoprogramu, klikněte na ně.

Jednotlivá videa po spuštění kliknutím na ikonku „Přehrát vše“, nebo kliknutím na jednotlivé video by se mělo přehrávat v levé části obrazovky. V pravé části obrazovky budete mít náhled a seznam všech videí z videoprogramu a budete se v něm moci pohybovat (přeskakovat, vrátet se) pomocí kliknutí (viz Obrázek 5).



Obrázek 4: Náhled playlistu (videoprogramu) (Zdroj: YouTube, 2023)

Popis playlistu (videoprogramu) • Ikonka pro spuštění • Náhled všech videí, možnost si spustit jen některá videa.



Obrázek 5: Spuštění videa – vlevo video, vpravo seznam videí (Zdroj: YouTube, 2023)

• Spuštěné video

• Seznam videí

Každé video má v popisku videa krátký úvod, jednotlivé časové odkazy k aktivitám a stručný popis aktivit (viz Obrázek 6).



Kužele / Mety | Využití pomůcek v hodinách TV | Diplomová práce

Neveřejně



Alžběta Zvonařová
5 odběratelů

Odebírat

1



Sdílet

Stáhnout



11 zhlédnutí 16. 4. 2023

V tomto videu je 8 aktivit do hodin TV využívající kužele nebo mety.

Seznam aktivit je níže:

00:00 Kužele
00:04 Oběhni kužel a vrať se
00:11 Proběhni slalom a vrať se
00:21 Dotýkej se částí těla a vezmi kužel
00:35 Dotýkej se částí těla, oběhni kužel a vezmi kužel
00:48 Dotýkej se částí těla a na povel vezmi míček
01:06 Minové pole s atletickým žebříkem - mety uprostřed
01:23 Minové pole s atletickým žebříkem - mety po okrajích
01:34 Minové pole s obručemi

Detailnější popis aktivit:

- Oběhni kužel - rozvoj reakční rychlosti (00:04)
Dvojice stojí naproti sobě a mezi sebou mají kužel. Na písknutí běží, oběhnou jiný kužel a vrátí se.
- Slalom - rozvoj reakční rychlosti (00:11)
Na písknutí dvojice stojící naproti sobě proběhne slalom, vrátí se a vezme kužel.
- Části těla - rozvoj reakční rychlosti - ve stoje (00:21)
Na pokyn se dvojice stojící naproti sobě dotýká různých částí těla. Pokyn "kužel" = vezmi kužel
- Části těla - rozvoj reakční rychlosti - s oběhnutím kužele (00:35)
Na pokyn se dvojice stojící naproti sobě dotýká různých částí těla. Pokyn "běž" znamená doběhnout k druhému kuželi, oběhnout ho, poté s vrátit a vzít kužel, který měli mezi sebou.
- Části těla - rozvoj reakční rychlosti - v sedě (00:48)
Cvičenci (dvojice) se dotýkají částí těla a na pokyn míček vezmou míček, který leží mezi dvojicí na metě.
- Minové pole - odrazová průprava (mety uprostřed) (01:06)
Cvičenec skáče snožmo či roznožmo v atletickém žebříku dle mety. Meta uprostřed žebříku = skoky ve stoji rozkročněm.
- Minové pole - odrazová průprava (mety po okrajích) (01:23)
Cvičenec skáče snožmo či po jedné noze dle mety na žebříku. Meta na levém popruhu = skoky po pravé noze
- Minové pole s obručemi - odrazová průprava (01:34)
Skoky ve stoji roznožmém či po jedné noze dle mety v obruči

Toto video je součástí diplomové práce Alžběty Zvonařové vedené Mgr. Petrou Kalistovou na Západočeské univerzitě v Plzni v roce 2023.

Obrázek 6: Popisek videa – časové odkazy, detailnější popis (Zdroj: YouTube, 2023)

- Časové odkazy ve videu (modrý text), po kliknutí na odkaz se video spustí o daného času, od dané aktivity.
- Detailnější popis aktivit

6.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Všechny aktivity jsou níže popsány v technickém scénáři, každá podkapitola popisuje jedno video z videoprogramu. Vždy uvádíme odkaz na video, jeho stopáž, název hudby použité do pozadí videa a následně stručný popis jednotlivých aktivit zachycených ve videu. U každé aktivity je v názvu zároveň uveden přesný čas, kdy ve videu začíná.

6.2.1 OBRUČE

Odkaz na video: <https://youtu.be/1nO6o9wsxsw>

Stopáž videa: 02:28

Hudba: Positive Fuse – French Fuse

Aktivity:

1. Skoky snožmo – odrazová průprava (00:05)
 - Žák skáče snožmo skrze obruče položené v párech za sebou v řadě. Každá noha skáče do jedné obruče.
2. „Minové pole“ – odrazová průprava (00:11)
 - Žák skáče snožmo nebo po jedné noze dle rozestavení „min“ (mety) v obručích. Do každé obruče smí jen jedna jeho noha, „zaminované“ obruče vynechává.
3. Skoky s přenášením míčků – odrazová průprava (00:33)
 - Žák skáče snožmo z obruče do obruče spolu s míčkem mezi kotníky, který tak přenáší až k dalšímu míčku.
4. Tažení obruče na laně – odrazová průprava (00:50)
 - Žák skáče snožmo do pohybující se obruče tažené na laně.
 - Inspirováno videi prof. Marcos Renato Araujo (2019)
5. Prolézání obruče v řadě – koordinační cvičení (01:08)
 - Žáci stojící v řadě se drží za ruce a postupně prolézají obručí, kterou si posouvají od začátku řady na konec.
6. Prolézání obruče ve vzporu ležmo – „Mosty“ - koordinační cvičení (01:23)
 - Zástup žáků je ve vzporu ležmo, jeden žák nese obruč – ostatní jí prolézají. Po prolezení obručí žáci běží na konec zástupu a opět dělají vzpor ležmo = „most“.

7. Přendávání obručí – koordinační cvičení a rozvoj síly (01:36)
 - Posílení přímého břišního svalu – sedy-lehy v sedu roznožném. Žák přendává obruče z kužele před sebou za sebe na další kužel dalšímu žákovi v řadě pomocí sed-lehů.
8. Přendávání míčků válením sudů – „Rybníčky“ - koordinační cvičení a rozvoj síly (01:51)
 - Posílení šikmého břišního svalstva – „válení sudů“. Žáci přendávají míčky v lehu z obruče = „rybníčku“ do další obruče pomocí převalení se.
 - Inspirováno videi prof. Marcos Renato Araujo (2022)
9. Přenášení obručí přes tyč – „Nekonečné oblékání“- koordinační cvičení (02:07)
 - Žák přenáší obruče přes jednoho žáka a přes jím drženou tyč či lano na druhého žáka.

6.2.2 TYČE

Odkaz na video: https://youtu.be/PcymXgB_kpw

Stopáž videa: 01:36

Hudba: All the Fixings – Zachariah Hickman

Aktivity:

1. Přenášení míčů – rozvoj koordinace (00:03)
 - Dvojice drží mezi sebou dvě tyče a pomocí nich přendává míč druhé dvojici.
2. Tyč jako hokejka – rozvoj koordinace a HČJ (00:24)
 - Pomocí tyče pohybujeme kroužkem po zemi a provádíme: přihrávky, slalom, střelba na bránu.
3. Vedení tyče – rozvoj koordinace (01:01)
 - Žák pomocí dvou tyčí pohybuje třetí tyčí (kutálí ji po zemi).
 - Inspirováno videi prof. Marcos Renato Araujo (2019)
4. „Pumpičky“ – rozvoj koordinace (01:14)
 - Dvojice drží jednu tyč mezi sebou s navlečenou metou a střídavě dělají dřep tak, aby meta klouzala z jednoho konce tyče na druhý.

6.2.3 KUŽELE, METY

Odkaz na video: <https://youtu.be/LU7C6shFfNw>

Stopáž videa: 01:45

Hudba: Headphones – RKVC

Aktivity:

1. Oběhni kužel – rozvoj reakční rychlosti (00:04)
 - Dvojice stojí naproti sobě a mezi sebou mají kužel. Na písknutí běží, oběhnou jiný kužel a vrátí se, rychlejší z nich získá společný kužel.
2. Slalom – rozvoj reakční rychlosti (00:11)
 - Na písknutí dvojice stojící naproti sobě proběhne slalom, vrátí se a rychlejší z nich vezme kužel.
3. Části těla – rozvoj reakční rychlosti – ve stoje (00:21)
 - Dvojice stojící naproti sobě se podle pokynů dotýká různých částí svého těla. Pokyn „kužel“ znamená vzít si kužel stojící mezi nimi.
4. Části těla – rozvoj reakční rychlosti – s oběhnutím kužele (00:35)
 - Podle pokynů se dvojice stojící naproti sobě dotýká různých částí těla. Pokyn „běž“ znamená doběhnout k druhému kuželu, oběhnout ho, vrátit se a vzít kužel, který měli mezi sebou.
5. Části těla – rozvoj reakční rychlosti – v sedě (00:48)
 - Žáci ve dvojicích se dotýkají částí těla a na pokyn „míček“ rychle vezmou míček, který leží mezi nimi na metě.
6. „Minové pole“ – odrazová průprava (mety uprostřed žebříku) (01:06)
 - Žák skáče snožmo či roznožmo v atletickém žebříku podle umístěných met. Meta uprostřed žebříku = skok ve stoji rozkročném.
7. „Minové pole“ – odrazová průprava (mety po okrajích) (01:23)
 - Žák skáče snožmo či po jedné noze vedle mety na žebříku. Meta na levém popruhu žebříku = skok na pravé noze.
 - Inspirováno videi prof. Marcos Renato Araujo (2019)
8. „Minové pole“ s obručemi – odrazová průprava (01:34)
 - Skoky ve stoji roznožném či po jedné noze podle umístění met v obručích

6.2.4 ŠVIHADLA, LANO

Odkaz na video: <https://youtu.be/Q0zVxRB1Do8>

Stopáž videa: 02:20

Hudba: Sunny Travel – Nico Staf

Aktivity:

1. „Koníci“ – tažení „jezdce“ (00:02)
 - Žáci ve dvojici mají dvě role – kůň nebo jezdec. Kůň táhne jezdce, který drží „otěže“ = švihadlo vedené kolem „koňova“ pasu, nebo kůň drží otěže a táhne za sebou jezdce.
2. Skoky přes roztočené švihadlo – odrazová průprava (00:17)
 - Žák roztočí švihadlo před sebou horizontálně, poté provádí skoky přes roztočené švihadlo.
3. Jedoucí „pásová pila“ – koordinační cvičení (00:33)
 - Dvojice přenáší natažené lano nad skupinou, která je ve vymezeném prostoru, ve výši kotníků nebo trupu. Skupina lano buď přeskochí, nebo se skrčí tak, aby se jedoucího lana nedotkla. Možno hrát na vypadávání nebo na trestné body – po doteku lanem.
4. „Sekačka“ – koordinační cvičení (01:05)
 - Učitel roztočí švihadlo nebo lano kolem sebe dokola mírně nad zemí, žáci provádí skoky přes roztočené švihadlo. Pokud se roztočené lano žáka dotkne, vypadává ze hry nebo má trestný bod.
5. „Sekačka s diamanty“ – koordinační cvičení (01:31)
 - Učitel roztočí lano kolem sebe dokola mírně nad zemí a žáci rozdělení do 4 týmů vybíhají pro mety = „diamanty“ umístěné blízko učitele. Z týmu vybíhá vždy jeden a poté se vrací. Žák se nesmí dotknout roztočeného lana, pokud nedrží diamant. Pokud se žáka dotkne lano před tím, než získá diamant, musí si jít „nabít znovu život“ ke svému týmu.
 - Inspirováno videi prof. Marcos Renato Araujo (2019)
6. Tažení předmětu na laně – odrazová průprava (02:07)
 - Ve dvojici jeden táhne na laně (švihadle) předmět (obruč), druhý jej může přeskakovat. Případně do obruče či na předmět házet míč – zaměřené na koordinaci a hody.

6.2.5 ŠVÉDSKÁ BEDNA, LAVIČKY, ŽÍNĚNKY

Odkaz na video: <https://youtu.be/bXzYI8jaOog>

Stopáž videa: 04:17

Hudba: Wager With Angels – Nathan Moore

Aktivity:

► Švédská bedna (5 aktivit)

1. Prolézání díly bedny – koordinační cvičení (00:02)
 - Žáci střídavě podlézají nebo přelézají díly bedny.
2. Přeskakování dílů bedny – odrazová průprava (00:21)
 - Žáci proskakují jednotlivé díly bedny.
3. Prolézání bednou – koordinační cvičení (00:36)
 - Žáci prolézají skrz bednu, která je v polovině dílů podélně posunutá o přibližně třetinu délky.
4. „Skluzavka“ – koordinační cvičení (00:58)
 - Žáci se klouzají. Horní díl bedny slouží jako skluzavka, zbytek dílů je jako podstavec, uvnitř bedny může být zapotřebí udělat schůdek na vylézání.
5. Molitanová švédská bedna – „Zákopová válka“ – hody (01:17)
 - Dva týmy proti sobě střílí molitanovými či hadrovými míčky, kdo je strefen = vybit, odchází ze hry. Díly bedny slouží jako hradba, „zákopy“. Možno využít i „štíty“ = víka od úložných boxů, karimatková kolečka.

► Lavičky (4 aktivity)

1. „Překonávání řeky“ – „mosty“ - koordinační cvičení (01:37)
 - Žáci v týmu překonávají prostor pomocí dvou laviček, které jim slouží jako „mosty“ a které postupně posouvají a přelézají.
 - Inspirováno videi prof. Marcos Renato Araujo (2019)
2. „Dračí lodě“ – rytmické a silové cvičení (02:06)
 - Žáci se v týmu v sedě na lavičce posouvají pomocí rytmického odtlačování. Jeden z týmu je „bubeník“, který udává rytmus pomocí „raz-dva“.
3. Posouvání laviček – silové a koordinační cvičení (02:35)
 - Žáci v týmu postupně posouvají lavičku vpřed pomocí jednoho rychlého strčení po rozběhu.

4. Přenášení laviček – silové a koordinační cvičení (03:09)

- Žáci v týmu zvednou a přenáší lavičku nad hlavou. Učitel je koordinuje a zajišťuje bezpečnost.

► Žíněny

1. „Překonávání řeky“ – „Kameny“ - koordinační cvičení (03:36)

- Žáci v týmu překonávají prostor pomocí dvou žíněnek, velkých „kamenů“, které postupně posouvají a přelézají po nich.

2. Posouvání žíněnek – koordinační cvičení (03:48)

- Žáci v týmu postupně posouvají žíněnku pomocí skluzu. Po rozběhu se doskokem na žíněnku s ní sklouznou a posunou ji.

6.2.6 GYMBALY

Odkaz na video: https://youtu.be/_4fkXxgPu68

Stopáž videa: 02:18

Hudba: Good Days – Yung Logos

Aktivity:

1. Kutálení – rozvoj koordinace a orientace (00:01)

- Žák kutálí míč slalomem mezi metami.

2. Driblink – rozvoj koordinace a rovnováhy (00:17)

- Žák dribluje s míčem mezi metami a kutálí jej přes překážku, např. po lavičce.

3. Přenášení – rozvoj koordinace a rovnováhy (00:37)

- Dvojice drží společně míč a přenáší ho přes překážky.

4. Hody – rozvoj síly paží (01:00)

- Dvojice si mezi sebou hází míčem odrazem o zem.

5. Přeskoky – odrazová průprava, koordinace (01:16)

- Jeden z dvojice rozkutálí míč a druhý jej výskokem roznožmo přeskochí.

6. Spolupráce – koordinační cvičení (01:27)

- Tým cvičenců drží míč mezi sebou svými zády a na pokyn provádí různé prvky tak, aby jim míč nespadol ani se ho nedotkli rukama. Provádí: stoj na jedné noze, dřep, chůze dokola, ...
- Inspirováno videi prof. Marcos Renato Araujo (2022)

DISKUZE

Úkolem této práce bylo vytvořit a zpracovat videozáznam pohybových aktivit s pomůckami v hodinách TV na základní škole na základě literární rešerše témat motorického vývoje dětí mladšího školního věku a specifik hodiny TV s využíváním pomůcek. Tento videoprogram má sloužit učitelům TV a trenérům volnočasového sportu jako inspirace pro zpestření hodin či tréninkových lekcí. Hodiny někdy mají tendenci spadat do jednotvárnosti a tato videa mají sloužit k právě inspiraci, aby hodiny byly pestré a různorodé.

Pro videoprogram jsme vytvořili celkem šest videí s více než čtyřiceti aktivitami s různými pomůckami, nářadím i náčiním. Aktivity jsou uspořádané podle typu nářadí či náčiní. Rozdělení dle pomůcek jsme použili proto, abychom v praxi ve výuce nestřídali zbytečně mnoho různých pomůcek a neztráceli čas jejich vyměňováním a potřebným úklidem.

Natáčení videí probíhalo v cvičebních hodinách oddílu všestrannosti žáků T.J. Sokol Koterov, kdy jednotlivé aktivity byly součástí rušné, hlavní či závěrečné části. Videoprogram a jednotlivá videa jsou určena pro žáky na základní škole. Do oddílu, kde byla videa natáčena, dochází děti převážně mladšího školního věku, výběr aktivit jim byl mírně přizpůsoben, především sociálně. Obtížnost pohybových aktivit většinou nebylo potřeba snižovat, protože se jedná o děti, které sportují častěji než průměrní žáci na prvním stupni běžných základních škol. Zda by tyto aktivity stejně bavily i starší žáky nebylo možné ověřit, některé aktivity by se jim mohly zdát příliš dětské, většina je však dle našeho odhadu při vhodném uvedení a motivaci úměrné věku a zájmům dětí velmi dobře použitelná i na druhém stupni ZŠ. Každý učitel či trenér by měl sám odhadnout, zda daná aktivita bude jeho žáky bavit. Jistě přijde na to, jak ji vhodně uvést, případně jak ji modifikovat, aby byla zajímavá a přínosná pro právě jeho skupinu žáků.

Ač se zdá, že aktivit zařazených do videoprogramu je hodně, během zpracovávání a natáčení praktické části diplomové práce nám neustále přicházely další nápady na využívání pomůcek a jejich obměny s dalšími cvičebními pomůckami. Jejich natáčení by však již přesahovalo rozsah této diplomové práce a naše současné časové možnosti. Určitě by bylo vhodné v rozšiřování zásobníku aktivit pokračovat, případně videa upravit do jiného formátu a rozšířit je i na jiné sociální platformy. Tím by se rozšířily dál mezi další trenéry a učitele tělesné výchovy či vedoucí volnočasových kroužků.

ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo vytvořit zásobník cvičení s nářadím a náčiním pro pohybové bloky v hodinách TV na základní škole. Zásobník byl realizován pomocí videoprogramu, natočením více než čtyřiceti různých aktivit a jejich zpracováním do šesti videí rozdělených dle nářadí či náčiní. Videá byla nahrána na internetovou stránku YouTube a ke každému videu, respektive aktivitě, byl vytvořen krátký popis s instrukcemi. Jednotlivá videa pak byla seřazena do tzv. playlistu a odkaz na něj byl vložen do diplomové práce.

Obměnami se dá vymyslet ještě daleko více aktivit. Zpracovat však všechny do videoprogramu už nebylo z časových důvodů možné. Proto by bylo vhodné v budoucnosti ve vytváření zásobníku pokračovat a zásobu aktivit dále rozšířit. Různé podobné zásobníky už existují, ale většinou jsou cizojazyčné, nebo nejsou zpracované formou videí na internetové platformě. Tuto formu považujeme v dnešní době za nejefektivnější pro rozšíření mezi učitelskou a trenérskou veřejnost.

Cíl práce tedy byl splněn. Přesto by bylo vhodné se touto tematikou i nadále zabývat a přinášet do hodin tělesné výchovy další inovace. Hodiny TV jsou pro některé žáky jedinou pravidelnou příležitostí k pohybu, a proto je vhodné zařazovat aktivity, které nejsou stereotypní. Žáci tak mohou vnímat rozmanitost způsobů pohybu a můžeme je tak motivovat ke zdravému aktivnímu životnímu stylu.

RESUMÉ

Tato diplomová práce se zabývá vytvořením zásobníku cvičení s nářadím a náčiním pro pohybové bloky v hodinách TV na základní škole. Teoretická část se zabývá specifiky hodin TV na základní škole, motorickým vývojem žáků ZŠ a důvody využívání pomůcek v hodinách TV. Praktická část je realizována formou natočení videoprogramu, obsahujícího více než čtyřicet různých aktivit rozdělených do šesti videí dle použitého nářadí či náčiní. Video byla nahrána na internetovou stránku YouTube spolu s krátkými popisky a instrukcemi ke každému videu a aktivitě. Jednotlivá videa byla seřazena do tzv. playlistu a odkaz na něj je vložen do diplomové práce.

KLÍČOVÁ SLOVA: pohybová aktivita, pomůcky, pohybové bloky, děti mladšího a staršího školního věku, videozáznam

SUMMARY

This thesis deals with creating a video programme about using exercise equipment and hand apparatuses in the physical education lessons at primary and secondary schools. First, we specified the age group of the children and then the aim of the PE lessons at primary or secondary schools. Then we made videos of more than forty activities using different exercise equipment or hand apparatuses. Videos are put together in a playlist on YouTube with a short description of each activity. The link for the videos is in the thesis.

KEY WORDS: physical activity, exercise equipment, hand apparatuses, school children, video programme

SEZNAM LITERATURY

BLAHUTKOVÁ, Marie. *Psychomotorika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3067-4.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3733-1.

JEŠINA, Ondřej a Martin KUDLÁČEK. *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2738-6.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

MARCOS, Renato Araujo. *Jogos e Atividades para Educação Física Escolar – Volume 01* [online]. JOINVILLE, 2019 [cit. 12.2.2023]. Dostupné z odkazu: <https://go.hotmart.com/O13475168K>

MARCOS, Renato Araujo. *Jogos e Atividades para Educação Física Escolar – Volume 02* [online]. JOINVILLE, 2022 [cit. 12.2.2023]. Dostupné z odkazu: <https://pay.hotmart.com/X76256034M>

MAZAL, Ferdinand. Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku. 3. vyd. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 80-900925-8-6.

POKORNÝ, Ivan. *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha: Grada 2019. ISBN 978-80-271-2064-2.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.

TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0707-1.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1: Balancování na míči (Zdroj: vlastní, 2023)	12
Obrázek 2: Kaskáda (Zdroj: Křištofič, 2006, str. 100).....	12
Obrázek 3: Kaskáda – modifikace – podlézání a přelézání (Zdroj: vlastní, 2023).....	12
Obrázek 4:Náhled playlistu (videoprogramu) (Zdroj: YouTube, 2023)	20
Obrázek 5: Spuštění videa – vlevo video, vpravo seznam videí (Zdroj: YouTube, 2023)..	20
Obrázek 6: Popisek videa – časové odkazy, detailnější popis (Zdroj: YouTube, 2023).....	21

PŘÍLOHY

Příloha 1: GDPR souhlas rodičů

Souhlas s pořízením a užitím foto a video materiálu účastníka cvičení TJ Sokola Koterov

Jméno a příjmení dítěte:

Datum narození:

Bydliště:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:

Souhlasím s tím, aby **Alžběta Zvonařová, nar. 5.12.1997**, se sídlem Plzeň, U Krytu 72/6, 326 00 (dále jen „pořizovatel“) **pořídil fotografie a audio/video materiály** (dále jen „materiály“) mého nezletilého dítěte a nakládal s nimi tak, jak je uvedeno dále.

- Pořizovatel je oprávněn bezplatně užít materiály **za účelem propagace vlastní činnosti nebo činnosti související s realizací projektů pořizovatele - zpracování diplomové práce pro FPE ZČU v Plzni**
- Pořizovatel je oprávněn bezplatně poskytnout licenční oprávnění k užití pořízených materiálu jako svých autorských děl třetím osobám, a to pro účely související s realizací projektů pořizovatele jakož i k účelům reklamním, propagačním a redakčním.

Materiály tak mohou být v souladu s účelem uvedeným výše užity především na zpracování Diplomové práce pořizovatele (zpracování metodického materiálu pro učitele TV na ZŠ formou videoprogramu) a na sociálních sítích pořizovatele YouTube (popř. Facebook, Instagram, Tik Tok), případně budou zpracované pro vytvoření webových stránek prezentující vytvořený videoprogram.

Pořízené materiály (v hmotné nebo digitalizované podobě) budou pečlivě vybírány, mohou být změněny, použity jako součást díla souborného nebo spojeny s jiným dílem, případně užita pouze část pořízeného materiálu, přičemž tyto materiály **nebudou spojovány s dalšími osobními údaji účastníka**.

Upozorňujeme, že v souvislosti s tímto souhlasem máte právo:

- souhlas kdykoliv odvolat (písemně na email: alzbeta.zvonarova@gmail.com) nebo poštou na adresu uvedenou v záhlaví tohoto souhlasu)
- požadovat po nás výmaz těchto osobních údajů,
- v případě pochybností o dodržování povinností souvisejících se zpracováním osobních údajů podat stížnost u Úřadu pro ochranu osobních údajů nebo se obrátit na soud.

S výše uvedeným zpracováním foto a video materiálu tímto uděluji výslovný souhlas. Potvrzuji, že jsem textu výše uvedenému porozuměl a tento souhlas dobrovolně podepisuji.

V Plzni dne

.....
Podpis zákonného zástupce