

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Návrh metodiky nácviku jednoduchých  
gymnastických dovedností na 1. stupni ZŠ – hrazda,  
šplh, kladinky**

**(diplomová práce)**

Autor práce: Olga Balášová, Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – TV

Vedoucí práce: PaedDr. Jaroslava Tenglová

Oponent: PaedDr. Gustav Bago, Ph. D.

České Budějovice, 2010

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA  
PEDAGOGICAL FACULTY  
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**Scheme of methodology of simple gymnastic skill  
training on the first stage – horizontal bar, pul lup and  
small balance beams  
(graduation theses)**

Author: Olga Balášová, Teaching at the 1<sup>st</sup> Stage of Primary School –  
Physical Education

Supervisor: PaedDr. Jaroslava Tenglová

Opponent: PaedDr. Gustav Bago, Ph. D.

České Budějovice, 2010

# BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

**Název diplomové práce:** Návrh metodiky nácviku jednoduchých gymnastických dovedností na 1. stupni ZŠ – hrazda, šplh, kladinky

**Jméno a příjmení autora:** Olga Balášová

**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – TV

**Pracoviště:** KTVS PF JU

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Jaroslava Tenglová

**Rok obhajoby:** 2010

## **Anotace:**

Hlavní náplní mé diplomové práce je sestavení metodiky nácviku jednoduchých gymnastických cvičení, která se týkají hrazdy, kladiny a šplhu pro první stupeň základní školy a její ověření v praxi. Tedy ověřit tuto metodiku na mnou zvolené třídě prvního stupně základní školy.

Hlavním cílem bylo zjištění úrovně dovedností pomocí vstupních testů, zdokonalení pomocí sestavené metodiky a zjištění úrovně výstupních testů.

Diplomová práce obsahuje 20 kompletních příprav na jednotlivé vyučovací hodiny, tak jak byla daná cvičení prováděna. Učitelům by měla zpřístupnit problematiku nácviku jednoduchých gymnastických dovedností a pomoci jim při tvoření zábavné hodiny tělesné výchovy

## **Klíčová slova:**

Kladinky, šplh, gymnastika, hrazda, kruhy, vyučovací jednotka, zpevňování, úkolové karty, metodická řada

## BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

**Title of the graduation thesis:** Scheme of methodology of simple gymnastic skill training on the first stage – horizontal bar, pul lup and small balance beams

**Author's first name and surname:** Olga Balášová

**Field of study:** Teaching at the First Stage of Primary School – Physical Education

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** PaedDr. Jaroslava Tenglová

**The year of presentation:** 2010

### **Abstract:**

This diploma thesis focuses on a composition of training simple gymnastic exercises including bar and balance beam exercises and climbing for students of an elementary school and its use in practice. This methodology was applied to a chosen class of an elementary school.

The main aims were to find the level of skills through the input tests then to make a progress after application of the composed methodology and finally to find the level of skills through the output tests.

The thesis consists of 20 complete lesson plans of the particular lessons just as they were done. It should open up the issue of training simple gymnastic skills and to help teachers to make their P. E. Lessons attractive.

### **Keywords:**

Balance beam, climbing, gymnastics, bars, rings, lesson, muscle firming, teaching unit, methodical line

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

14. 4. 2010

.....

Olga Balášová

Chtěla bych poděkovat vedoucí diplomové práce paní PaedDr. Jaroslavě Tenglové za odborné vedení, spolupráci a ochotu pomoci při vypracování mé diplomové práce. Dále chci poděkovat 1. ZŠ v Sezimově Ústí zato, že mi umožnila ověřit metodiku v praxi.

.....

Olga Balášová

# OBSAH

1	Úvod.....	9
2	Teoreticko – metodická část .....	11
2.1	Cíl, úkoly, výzkumné otázky .....	11
2.1.1	Cíl.....	11
2.1.2	Úkoly .....	11
2.1.3	Výzkumné otázky .....	11
2.2	Zařazení tělesné výchovy v učebních osnovách programu ZŠ.....	12
2.2.1	Hrazda, Kladinka a Šplh v Tělesné výchově .....	12
2.3	Rozbor literatury .....	13
2.3.1	Historie gymnastiky.....	13
2.3.2	Význam gymnastiky v tělesné výchově.....	14
2.3.3	Vývoj pojmu gymnastika.....	16
2.3.4	Stručná charakteristika prostředků gymnastiky:.....	16
2.3.5	Základní pojmy .....	19
2.4	Metodika nácviku .....	21
2.4.1	Zpevňování .....	21
3	Výzkumná část.....	33
3.1	Metodika a organizace výzkumu .....	33
3.2	Přehled použitých výzkumných metod.....	34
3.3	Přípravy na jednotlivé vyučovací hodiny .....	36
3.3.1	Charakteristika příprav .....	36
3.3.2	Přehled činností v jednotlivých hodinách.....	40
3.3.3	Vlastní přípravy .....	41
3.3.4	Pravidla her .....	109
4	Výsledková část a diskuse .....	114
4.1	Hodnocení.....	114
4.2	Hodnotící škála .....	115
4.3	Vyhodnocení.....	117
4.4	Diskuse k využití metodiky .....	119
5	Závěr .....	120

6	Seznam použité literatury .....	122
7	Seznam příloh .....	122



# 1 Úvod

V současné době je pohyb v životě člověka důležitý. Problémem dnešní společnosti je snížená pohybová aktivita. Hlavní příčinou je rozvoj techniky a dnešní životní styl. Tyto podněty způsobují, že většina lidí nevyhledává aktivní pohyb. Pohyb je pak shrnut do základních stereotypů, bez kterých se v životě neobejdeme. Tímto je ohrožen kvalitní vývoj a rozvoj dítěte po stránce pohybové. Proto by rodiče měli své děti vést k tomu, aby se stali zodpovědnými za svůj zdravotní stav již v mladším školním věku a nejen v něm.

Školní tělesná výchova je předmět, který se může výrazně podílet na správném životním stylu v životě dítěte. Hlavní náplní tělesné výchovy by měl být fyzický rozvoj dítěte, který je taktéž v životě důležitý. V dnešní době se však častěji a častěji setkáváme se zdravotními problémy, které dříve dětská populace neznala. Naším úkolem je tedy zodpovědně se připravovat na hodiny tělesné výchovy. Měly by být dobře promyšlené a propracované (jak po stránce organizační tak i po stránce pohybové), zajímavé, s využitím veškerého času, který je nám nabízen. Jedině tak přispějeme ke kvalitnímu rozvoji a vývoji pohybového aparátu dítěte a správným činnostem orgánů jako jsou například srdce, plíce.

Na prvním stupni je předmět tělesná výchova dotován dvěma hodinami týdně. To však nestačí, tyto dvě hodiny tvoří jakýsi základ v životě dítěte. Pro mnoho dětí je pohybová činnost, se kterou se setkávají ve škole jediná. Svůj volný čas převážně tráví u počítače nebo sledováním televize. Tyto děti mají vztah k pohybu spíše záporný, takže není divu, že se mohou v některých případech vyskytnout zdravotní problémy. Není však vyloučené, že zdravotní problémy se nemohou vyskytnout i u lidí, kteří mají dostatek pohybu.

Tělesná výchova je v tomto případě jediným prostředkem, který může značně ovlivnit vztah dítěte ke sportu a to v kladném slova smyslu. Proto hodiny tělesné výchovy musí být dobře motivované, různorodé a musí děti bavit. Jedině tak můžeme jejich postoj ke sportu změnit. Cílem je, aby děti ke sportu přilnuly a zařadily sportovní aktivity do svých volnočasových aktivit. Jelikož jsou děti v tomto věku stále ještě dobře ovlivnitelné, záleží také na rodičích jak je k této pohybové aktivitě povedou.

Do školní tělesné výchovy patří gymnastika. Často se zařazuje mezi nejnáročnější pohybovou aktivitu. Návčik gymnastiky je velmi náročný jak pro žáky tak i pro učitele. Souvisí s tím i záchrana a dopomoc, kterou učitel musí dobře a kvalitně

ovládat i provádět. Většina učitelů má obavy z případných úrazů, které se mohou vyskytnout. Proto je toto odvětví často učiteli vynecháváno, i když je v rozvoji dítěte velmi důležité. Úkony, které se v gymnastice provádějí, velmi ovlivňují funkce jednotlivých svalových skupin podmiňujících držení těla, podílejí se na koordinaci pohybu a stabilitě celého těla, vyvíjejí hybnou sílu a její přenos do různých částí těla. Gymnastika je základem pro všechny ostatní sporty!

Existuje několik důvodů proč jsem si toto odvětví tělesné výchovy vybrala. Hlavním důvodem je, že mě gymnastika bavila již od dětství a baví mě dodnes. Budu se snažit svým žákům předat jen to nejlepší. Chtěla bych se pokusit dát nějaký impuls k tomu, aby učitelé toto odvětví nijak neopomíjeli. Proto jsem se rozhodla napsat diplomovou práci na toto téma. Ráda bych se pokusila vypracovat případnou metodiku pro budoucí i současné učitelé, kteří by projevíli zájem svůj dosavadní přístup změnit.

## 2 Teoreticko – metodická část

### 2. 1 Cíl, úkoly, výzkumné otázky

#### 2. 1. 1 Cíl

Cílem mé diplomové práce je vytvořit návrh metodiky nácviku jednoduchých gymnastických dovedností na 1. stupni základní školy, který se bude týkat cvičení na kladině, laně a hrazdě. Tuto metodiku ověřím v praxi ve vybrané třídě 1. stupně na zvolené základní škole.

#### 2. 1. 2 Úkoly

- nastudovat odbornou literaturu
- připravit a zkontrolovat metodiku, kterou si vytvořím pro mnou zvolené nářadí a navrhnout přípravy na jednotlivé vyučovací jednotky
- zvolit třídu a školu pro realizaci mého výzkumu
- vyzkoušet metodiku na mnou zvolené třídě
- provést vstupní a výstupní měření
- po celou dobu výzkumu žáky pozorovat
- vhodně zpracovat a vyhodnotit výsledky výzkumu

#### 2. 1. 3 Výzkumné otázky

O<sub>1</sub>: Je možné, aby tato metodika byla pomůckou pro učitele 1. stupně a v praxi použitelná?

O<sub>2</sub>: Dojde u žáků pomocí kompletně připravených hodin podle této metodiky k zdatnému posunu v úrovni zvládnutí daných gymnastických dovedností?

O<sub>3</sub>: Můžeme očekávat zdatný rozdíl úrovně zvládnutí těchto dovedností mezi dívkami a chlapci?

## 2. 2 Zařazení tělesné výchovy v učebních osnovách programu ZŠ

Tělesná výchova je ve vzdělávacím programu Základní škola zařazena do všech ročníků. Jedná se o dvě vyučovací jednotky za týden.

Tělesná výchova na prvním stupni probíhá se všemi žáky zároveň tj. všichni žáci dané třídy mají tělesnou výchovu společně. Od 6. ročníku Základní školy pak výuka tělesné výchovy probíhá odděleně tj. zvlášť chlapani, zvlášť dívky.

Tělesná výchova představuje nejdůležitější formu pohybového učení, pohybové kultivace žáků a je hlavním zdrojem poznatků a námětu pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo ni (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, 2003).

### 2. 2. 1 *Hrazda, Kladinka a Šplh v Tělesné výchově*

Cvičení na výše uvedených nářadích jsou ve ŠVP zařazena do odvětví Sportovní gymnastika. Učivo je rozděleno do dvou částí a to na učivo pro 1. – 3. ročníku a učivo pro 4. – 5. ročník. V první části se žáci seznamují s přešvihy a sešinem vpřed na hrazdě, na kruzích s kotoulem vpřed a vzad a na tyči provádějí nácvik šplhu. V rámci první etapy se žáci mohou seznamovat i s nízkou kladinkou, kde provádějí jednoduché cviky.

Ve druhé etapě jsou tyto poznatky rozšířeny o výmyk na hrazdě, svis vznesmo, který se též provádí na kruzích jako přípravné cvičení a šplh na tyči. Možnou alternativou je šplh na laně, kde je potřeba žáky naučit kličku. Učivo z etapy pro 6. – 9. ročník je bráno jako rozšiřující učivo pro 4. – 5. ročník.

## 2. 3 Rozbor literatury

### 2. 3. 1 *Historie gymnastiky*

Počátky gymnastiky se objevují již ve starověku, zejména v Číně, Indii a Egyptě, kde se lidé snažili dbát na tělesné a duševní zdraví. Dodnes se zachoval oblíbený čínský systém zdravotních cvičení Kung-fu a indický systém jógy. Starověká gymnastika se začala velmi rozvíjet v Řecku a Římě, kde takovým ideálem byla vyrovnanost tělesná a duševní. V této době lidé chápali gymnastiku jako soustavu účelných tělesných cvičení, která se stala vzorem pro mnohé mladé generace příštích století. Název gymnastika vzniklo ze starověkého slova „gymnasien“, což v tehdejší době znamenalo bojovník, cvičenec, ale i člověka, který se zabýval vědou o tělesných cvičeních.

Dalším obdobím byl středověk, ve kterém se oceňovala zdatnost pouze tam, kde byla nezbytná. Zejména tedy při různých rytířských stavech.

Předpoklady pro vznik novodobé gymnastiky, které navazují na tradici starověkých tělovýchovných systémů můžeme vysledovat v renesanci především v dílech o výchově mládeže tehdejší doby. Například známí autoři jako jsou: J. A. Komenský nebo J. J. Rousseau vyzdvihovali především význam cvičení pro rozvoj člověka. Ucelené gymnastické směry vznikly v Evropě koncem 18. století a v průběhu 19. století. Termín gymnastika, který byl do této doby používán pro všechny pohybové aktivity, byl nahrazován novými termíny. Osamostatnila se školní tělovýchova, sport, pohybová rekreace apod.

„Za vývoj základní gymnastiky, s důrazem na zdravotní význam cvičení, vděčíme švédskému systému gymnastiky vypracovaného P. H. Lingem (1776 – 1839). Vytvořil soustavu přesných cvičení na základě tehdejších znalostí z anatomie a fyziologie.“ (citace z knihy *Základní gymnastika*, Karolinum, Marie Skopová, Miroslav Zítka, r. 2008, str.11) Tento systém rozlišoval čtyři druhy gymnastiky:

- 1) pedagogická
- 2) estetická
- 3) vojenská
- 4) léčebná

Analytická cvičení dělí na:

- 1) aktivní
- 2) pasivní
- 3) rezistentní (odporová)

Celý systém metodicky a pedagogicky pro potřeby škol zpracoval jeho syn H. Ling. Dalším systémem byl německý turnérský systém, který se od švédského značně lišil. Tento systém zdůrazňoval především korektivní a zdravotní funkci cvičení, rozvoj síly, vytrvalosti a charakterové vlastnosti. Po zakladateli nářad'ové gymnastiky J. Ch. Guts – Muthsovi jsou hlavními představiteli tohoto směru L. Jahn a E. Eiselen. Na podnět kritiky švédské gymnastiky vznikl systém francouzské přirozené metody.

Hlavním představitelem byl G. Demeny, který zavedl gymnastická cvičení prováděná plynule a rytmicky. V českých zemích svůj tělovýchovný systém vytvořil v druhé polovině 19. století dr. Miroslav Tyrš. Vycházel z různých systémů. Takovým pravidlem jeho systému bylo respektovat pravidlo všestrannosti. Roku 1862 je zakládán významný tělovýchovný spolek „Sokol“. Díky tomuto spolku vzniklo tělocvičné názvosloví a pro cvičitele sokolských jednot Tyrš napsal praktickou metodickou příručku „Základové tělocviku“.

V 19. století byl vývoj školní tělesné výchovy různý, záleželo na převaze tělocvičných pojetí (rakouský, německý, švédský, anglický systém). V roce 1869 byla v Čechách zavedena tělesná výchova jako povinný předmět na obecných školách pro chlapce. Jiné školy měly tělesnou výchovu jako nepovinný předmět. (Skopová, M., Zítka, M., Základní gymnastika, 2008)

### 2. 3. 2 Význam gymnastiky v tělesné výchově

Gymnastika patří do tělesné výchovy stejně jako hry, turistika i sport. Je jednou z jejích forem. Má v tělesné výchově nezapomenutelné místo. Snaží se svými specifickými metodami obohatit a kladně působit na harmonický rozvoj tělesného růstu a stále zlepšovat tělesnou zdatnost jedince. Její vliv není jen specifický, co se obsahu gymnastiky týče, ale má vliv i na všestranný rozvoj tělesné zdatnosti člověka.

Gymnastická cvičení, která jsou aktivně prováděna, zajišťují správné držení těla jako základ pro rozvoj zdravého a fyzicky zdatného člověka. Systém gymnastických pohybových činností je systémem otevřeným, stále se vyvíjí a doplňuje. Tyto nové pohybové činnosti mnohdy vznikají na základě tvořivého přístupu učitelů i samotných

cvičenců a samozřejmě modernizací vybavení. Příčinou tohoto jevu je, že metodické obměny či spojování jednotlivých cvičení do vazeb vedou ke zdokonalení, získání důležitých pohybových schopností a to především síly, kloubní pohyblivosti a obratnosti. Gymnastická cvičení můžeme provádět bez náčiní, s náčiním a na nářadí.

Díky těmto cvičením rozvíjíme specifické pohybové dovednosti, mezi které patří účelná technika a esteticky působivé provedení daného cviku či souboru cviků. Postupem času si žáci osvojí specifické pohybové dovednosti a díky nim může dojít k dalšímu rozšíření a prohloubení pohybové všestrannosti.

Pokud budeme provádět cvičení systematicky, nemusí se to promítnout pouze do úrovně motorického učení. Má to pozitivní dopad i na psychické vlastnosti a to zejména: na představitost, pohybovou paměť, účelnost a krásu pohybu, která může vyústit až do výrazového vyjádření emocí. Je to výchova, ve které se vyžaduje houževnatost a pevná vůle. Tyto dvě vlastnosti musí jedinec projevit při nácvičku koordinace náročnějších cvičení, jejichž zvládnutí je závislé na mnohonásobném opakování a překonávání dílčích nezdaru.

Nedílnou součástí je tedy výchova uvědomělého vztahu k práci a zodpovědnosti za splnění daného úkolu. Gymnastická cvičení rozvíjí cenné, morální a volní vlastnosti, především schopnost překonávat bariéru strachu, která se vyskytuje při neobvyklých polohách těla nebo pokud cvičenec překonává určitou překážku (náčiní, nářadí). Jsou také nedílnou součástí v některých tréninkových procesech, různých sportovních odvětví př. skoky do vody, krasobruslař, atlet. Vybrané pohybové činnosti mohou plnit i důležitou funkci při rehabilitaci po sportovních či pracovních úrazech. Svou nedílnou součástí naleznou také v pohybové náplni tělesné výchovy zdravotně oslabené mládeže (zvláštní tělesná výchova).

Nesmíme však zapomenout na promyšlenou a cílevědomou řídicí činnost pedagoga, který dovede nejen naučit různým dovednostem, ale také dovede své svěřence vychovávat a motivovat k trvalému zájmu o aktivní celoživotní provádění gymnastiky v rámci sportu či rekreace. Úkolem gymnastiky je pohybové vzdělání, přičemž využívá záměrné činnosti pedagoga k výchově rozumové, morálně volní a estetické. (Svatoň, V., Didaktika gymnastiky ve školní TV, 1985)

### 2. 3. 3 *Vývoj pojmu gymnastika*

Pojem gymnastika pochází z řeckého slova „gimnos“, což v překladu znamená nahý. Tehdejší gymnastika se od té dnešní obsahově velmi lišila. Obsahovala cvičení, která byla spíše zaměřená na projev fyzické síly, obratnosti v zacházení se zbraní, rychlosti, v zápase s protivníkem apod. Postupem času však začaly vznikat různé směry, ve kterých se více či méně uplatňovala, objevovala jednoduchá gymnastická cvičení. Nejednalo se však o vyhraněný soubor cviků, ale byly to nejrůznější činnosti, které se časem obměňovaly, doplňovaly či zanikaly.

Do jednotlivých systémů, které zde byly se začleňovaly stále nové a nové poznatky nebo se přejímaly zkušenosti systémů jiných. Tím se postupně měnil obsah, zprvu omezený a do jisté míry jednostranný výběr cvičení dostával univerzálnější charakter. Tak jak se měnil a vyvíjel obsah tělocvičných systémů, měnily se i jejich terminologická označení. Vymezovaly se jednotlivé soubory cvičení, pro něž byly stanoveny příslušné pojmy (záleželo na jejich zaměření). Uvádím příklad: „prostý tělocvik“ – cvičení prostná a na nářadí, „obecný tělocvik“ – cvičení prostná a na nářadí rozšířená o další disciplíny – atletika, plavání.

Můžeme říci, že v současné gymnastice se označení, která vyjadřují hlavní zaměření souboru cvičení ustálila. Nazýváme je prostředky gymnastiky. Mezi tyto prostředky řadíme cvičení pořadová, cvičení prostná, cvičení průpravná, cvičení akrobatická, cvičení na nářadí, cvičení užitá, gymnastické hry, cvičení moderní a rytmické gymnastiky. (Svatoň, Didaktika gymnastiky ve školní TV, 1985)

### 2. 3. 4 *Stručná charakteristika prostředků gymnastiky:*

#### 1) Pořadová cvičení

- tyto činnosti provádí buď jednotlivec nebo skupiny cvičenců
- provádějí se ustáleným způsobem v souladu se stanovenými normami
- uplatňují se při organizaci cvičenců
- toto cvičení bychom neměli opomíjet, protože slouží k výchově kázně, spolupráce a přesnosti
- uplatňují se zejména ve formě nástupů, přeměn a odchodů velkých celků při vystoupeních



## 2) Prostná cvičení

- většinou cvičení pro jednotlivce, případně skupiny
- základní cvičení obsahují elementární pohyby a polohy celého těla a jeho částí
- hlavní rys = geometrická přesnost provedení
- jsou využívána jako základní pohybové školení se zaměřením na ovládnutí pohybového aparátu
- často jsou spojována s hudbou, tvoří s ní umělecké ztvárnění
- takovým nadstandardem jsou cvičení s nářadím, která se používají ke zvýraznění základní polohy či pohybu

## 3) Průpravná cvičení

- navazují na cvičení prostná, ale jsou odlišná způsobem provedení a zaměřením
- typická je účelová přesnost, sledují optimální účinnost na pohybový aparát
- tato cvičení jsou často užívána i v tréninkovém procesu různých sportovních odvětví a to zejména za účelem rozcvičení nebo přípravy na vyšší zatížení
- ke zvýšení účinnosti se používá náčiní či nářadí

## 4) Akrobatická cvičení

- oproti prostným cvičením mají vyšší náročnost na pohybové schopnosti (síly, kloubní pohyblivost, prostorové orientace...)
- tato cvičení jsou buď pro jednotlivce, dvojice nebo skupiny
- obsahem jsou různé statické polohy, vedené a švihové pohyby
- jelikož působí všestranně, tak jsou využívány jako různé formy školní či zájmové činnosti a na vrcholovém stupni jako samostatné sportovní odvětví

## 5) Cvičení na nářadí

- jsou to pohybová cvičení na hlavním a vedlejším (pomocném) nářadí
- vyskytují se zde přirozená cvičení, ale většinu tvoří cvičení uměle konstruovaná
- tato cvičení mají dva druhy lokomoce: pomocí nohou, rukou

- vyžadují technické řešení, které odpovídá danému cviku
- vznikají jednoduché a složité pohyby a polohy, které se mohou provádět v neobvyklých podmínkách (hlavou dolů) a různě kombinovat
- cvičení na nářadí pozitivně ovlivňují pohybové schopnosti a dovednosti (obratnost, síla, prostorová orientace, rychlost, kloubní pohyblivost...)
- proto bychom tato cvičení měli zařazovat na základní úrovni vyspělosti podle jednotlivých věkových skupin i do školní tělesné výchovy

#### 6) Užité cvičení

- jsou to cvičení, která slouží k získání základních pohybových návyků důležitá v životě člověka
- patří sem cvičení přirozeného charakteru jako je běh, skoky, podlézání, házení, chytání, chůze, překonávání překážek, zvedání a nošení
- v pedagogickém procesu se tato cvičení využívají i modifikují
- jsou především zaměřena na celkový pohybový rozvoj dovedností a schopností
- nejsou prováděna podle předepsaných technických požadavků, ale jsou prováděna spontánně, typické je nasazení rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti
- jsou nedílnou součástí vyučovacích hodin ve školní tělesné výchově

#### 7) Gymnastické hry

- je to soutěživá forma, která je zaměřena na jednotlivce nebo skupiny a snaží se rozvíjet základní pohybové schopnosti
- využívá se jí zejména při upevňování již zvládnutých cviků
- je to účinný prostředek k aktivizaci žáků, a proto má své místo ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy

#### 8) Cvičení rytmické a moderní gymnastiky

- jsou nadstandardem cvičení prostných a průpravných
- učí základním pohybům a polohám, při kterých je kladen důraz hlavně na uvolnění a napětí svalstva, vyrovnávání těžiště, pohyblivost páteře, souhru dýchání a pohybu, základní taneční kroky a pohybové vyjádření rytmických a hudebních motivů

- tato cvičení jsou především zaměřena na správnou techniku a estetický projev v souladu s hudbou
- rytmická a moderní gymnastika se nejen uplatňuje ve školní tělesné výchově, ale taktéž má zastoupení v různých soutěžích ve výkonnostním a vrcholovém sportu (Svatoň, V., Didaktika gymnastiky ve školní TV, 1985)

### 2. 3. 5 *Základní pojmy*

#### Zpevnění

Při zpevňování těla můžeme vycházet z představy napjaté struny nebo kmenu stromu jako opaku k „hadrovému panáku“.

Soustředíme se na tři roviny. V první jsou břišní a i hýžd'ové svaly zatnuté (proti sobě), ve druhé lopatky tlačíme dozadu dolů, hlava je v prodloužení trupu a ramena tlačíme dolů. Konečně ve třetí je tělo vytahováno z pasu nahoru a z pasu dolů.

Tyto prvky, které slouží ke zpevňování můžeme zařadit do průpravné, hlavní nebo závěrečné části hodiny. Zpevňovací průprava je naprosto nezbytná pro správné provedení gymnastických prvků, a proto ji zařazujeme ještě před jejich nácvikem (Hájková, Praha 1998).

#### Kolébky

Kolébky jsou opakované pády vzad (nebo vpřed) na zádech (břiše). Abychom docílili správného „kolébání“, je nutné co největší sbalení, vyhrbení zad a přitisknutí nohou rukama na hrudník. Vyhrbení provádíme postupně obratel po obratli. (Svatoň, V., 1992, Olomouc)

#### Nízká kladina

Míra rozvoje rovnovážných schopností výrazným způsobem ovlivňuje úroveň komplexu obratnostních schopností. Jedním z možných prostředků jejich rozvoje je také kladina (nízká nebo vysoká). Pokud se stane, že nemáme žádnou kladinu k dispozici, můžeme provádět cvičení na otočené lavičce, tedy její úzké základně. (Křištofič, J., Pohybová příprava dětí, 2006)

### 1) Chůze s podřepy

Úkolem cvičence je přejít po kladině chůzí s podřepy, upažit. Také se tomu říká „jako bychom chtěli nabrat vodu“. Díky tomuto cvičení rozvíjíme rovnovážné schopnosti. Modifikací může být, že cvičenec přechází kladinu se zavřenými očima nebo může provádět výpon a obrát o 180%. (Křištofič, J., Pohybová příprava dětí, 2006)

### 2) Míjení

Dva cvičenci jdou proti sobě po kladině a jejich úkolem je vzájemně se vyhnout tak, aby ani jeden z nich nespadol na zem. Mohou se také chytit za ruce a oddálením ramen vyvažovat tzv. „labilní polohu“, ve které se míjejí. (Křištofič, J., Pohybová příprava dětí, 2006)

## Hrazda

Toto nářadí slouží k všestrannému rozvoji pohybových funkcí. Nemůžeme vynechat visy, respektive rozvoj způsobnosti vise a pohybovat se ve svisu, což je specifická lokomoce na horních končetinách. Takovou základní dovedností ve svisu je ručkování, jedná se o pohyb na hrazdové žerdi krátkými „sáhy“. Výhodou je, naučit děti hned zpočátku držet se tzv. „vidlitým hmatem“ (palec v opozici). Je to hlavně z důvodu bezpečnosti dětí. (Křištofič, J., Pohybová příprava dětí, 2006)

### 1) Výdrž ve svisu střemhlav

Úkolem pro cvičence je udržet cca 3s polohu svisu střemhlav. První varianta, kdy se hrazda dotýká přední strany steh. Druhá varianta, kdy se hrazda dotýká zadní strany steh. Cvičení je náročné jak kondičně, tak z hlediska orientace v poloze hlavou dolů. (Křištofič, J., Pohybová příprava dětí, 2006)

### 2) Výmyk

Výmyk je možné provádět více možnými způsoby. Na nízké hrazdě se tento cvik provádí ze svisu stojmo. Pokud chceme cvik provádět v obtížnější verzi, tak ho provádíme na vysoké hrazdě ze svisu. Pro začátečníky je dobré, učit je výmyk pomocí šikmé plochy, po které cvičenec vystupuje a z které se odráží tak, aby dostal boky k hrazdě a přes ní a dosáhl tak polohy vzporu. Takovou nejčastější chybou bývá záklon hlavy. Jde o cvičení, kdy se jedná o skloubení silového působení s časováním pohybových aktů (koordinace). (Křištofič, J., Pohybová příprava dětí, 2006)

## 2. 4 Metodika nácviiku

### 2. 4. 1 Zpevňování

#### A) Cvičení v lehu na zádech

1) leh, připažit, zpevnit celé tělo



obr. 1

2) leh, vzpažit, zpevnit celé tělo



obr. 2

3) leh, mírně přednožit, vzpažit vpřed



obr. 3

4) leh na ramenou vzadu skrčmo, mírně přednožit levou, upažit dolů



obr. 4

## B) Cvičení ve smíšeném podporu

Hlava i trup musí být v prodloužení osy páteře.

### 1) vzpor ležmo



obr. 5

### 2) vzpor ležmo, vzpor ležmo na pravé - vzpažit levou



obr. 6



obr. 7

### 3) vzpor vzadu ležmo



obr. 8

### 4) podpor na předloktích



obr. 9

### 5) podpor na předloktích vzadu ležmo



obr. 10

### C) Cvičení ve dvojicích

Cvičenec, který poskytuje pomoc, uvolňuje nenadále jednu nohu žáka. Zvyšuje tím účinnost činnosti.

#### 1) „tuleň“



obr. 11



obr. 12

#### 2) „hříbek“



obr. 13

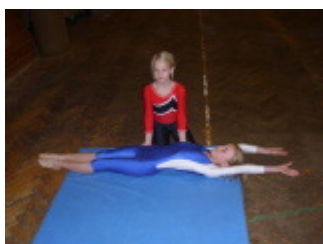
#### 3) „mrož“



obr. 14

#### 4) „tlačíme válec“

Žák tlačí jiného žáka, který leží jako při válení sudů (žák nejprve leží volně, později může klást i odpor). Je lepší, aby tlačilo jednoho žáka více žáků.



obr. 15



obr. 16

#### D) Cvičení ve trojicích

- 1) Náklony celého těla vpřed a vzad, „chytač“ – mírný stoj rozkročný, předpažit ruce na ramena cvičícího žáka, „padající“ – stoj spojný, ruce podél těla (pády vpřed, později vzad). Chytači musí být připraveni, zachytit padajícího včas, aby nedošlo k pádu.



obr. 17



obr. 18

#### 2) převaly

Prostřední se převaluje ke krajnímu, který ho přeskakuje a z přeskakujícího se stává prostřední. Nového prostředního přeskakuje krajní z druhé strany.

#### E) Kolébky

- 1) lež vzpažit – skrčit přednožmo, pažemi obejmout kolena, hlavu předklonit

- 2) lež vzpažit – skrčit přednožmo, obejmout pažemi kolena, hlavu předklonit

Dopomoc : Učitel drží žáka jednou rukou pod šíjí a druhou ruku má na koleni (pomáhá žákovi udržet se v pozici sbalení)



obr. 19



obr. 20

Později cvičí dva žáci společně. Jeden žák se „kolébá“ a druhý žák mu v kolébavém pohybu pomáhá. Později kontroluje, zda nedochází k rozbalení kolébky.



3) Sed, pažemi obejmout kolena, předklon hlavy – kolébka vzad a zpět do sedu



obr. 21

4) Dřep, pažemi obejmout kolena – kolébka vzad a zpět do dřepu, postupně až do stoje



obr. 22



obr. 23



obr. 24



obr. 25

5) Stoj, vzpažit – dřepem kolébka vzad a zpět

Dopomoc : Žáci jsou ve dvojicích, jeden žák provádí kolébku do stoje, druhý žák stojí před ním a pomocí natažených rukou, které žákovi podává mu usnadní vrátit se zpět do stoje. Žák, který provádí kolébku taktéž předpažuje při pohybu zpět.



obr. 26

F) Cvičení na kruzích

1) „nácvik okénka“

Je dobré nácvik okénka realizovat před tím, než žáci tento cvik provádí na kruzích (hrazdě).



obr. 27



obr. 28



obr. 29

## 2) nácvik přešvihu vpřed

Žák – svis stojmo, hluboký předklon, zapažit

Učitel dopomoc – učitel stojí u žákova boku, čelem k němu, mírný stoj rozkročný, jedna ruka drží žákovo zápěstí a druhá je pod břichem.



obr. 30

## 3) nácvik přešvihu vzad

Žák – svis stojmo

Učitel dopomoc – učitel stojí u žákova boku, čelem k němu, mírný stoj rozkročný, jedna ruka drží žáka za paži, druhá ruka je pod hýžděmi



obr. 31

## 4) nácvik svisu vznesmo

Učitel dopomoc – učitel drží žáka za paži a pod hýžděmi „prolézáni okénkem“, svis vznesmo – jedna ruka je pod hýžděmi, druhá ruka je pod hlavou – dbáme na to, aby žák měl nohy ve vodorovné poloze a hlavu tlačil směrem k holením, svis střemhlav – jedna ruka mezi lopatkami, druhá ruka na přední straně stehna, svis vznesmo – jedna ruka je pod hýžděmi, druhá ruka je pod hlavou, přešvih vzad – jedna ruka je pod břichem, druhá na zápěstí, výkrok



obr. 32



obr. 33



obr. 34



obr. 35



obr. 36



obr. 37



obr. 38

## G) Cvičení na hrazdě

### 1) nácvik svisu vznesmo na hrazdě

- „okénko“ – učitel drží žáka jednou rukou za stehno, druhou rukou pod zády (za paži) – obr. 39
- svis vznesmo – učitel má jednu ruku pod bedry a druhou pod hlavou žáka ( na zádech, drží ho za lýtko) obr. 40
- svis střemhlav – učitel má jednu ruku na zádech žáka a druhou drží žáka za kotník obr. 41
- svis vznesmo - učitel má jednu ruku na zádech a druhou pod hlavou žáka ( na zádech, drží ho za lýtko) obr. 42
- kotoul vzad – učitel má jednu ruku pod břichem žáka, druhou pod hýždí obr. 43
- výkrok vpřed, vzpažit



obr. 39



obr. 40



obr. 41



obr. 42



obr. 43

## 2) výskok do vzporu, sešín vpřed

- při výskoku do vzporu žáka chytíme oběma rukama za stehno a pomáháme při výskoku na hrazdu, rychle podejdeme hrazdu (další pomůckou může být i odrazový můstek) obr. 44
- vzpor – jednu ruku máme na žákově rameni, druhou ruku máme na žákově stehně obr. 45
- sešín vpřed – jedna ruka spočívá na stehně, druhá ruka spočívá na lopatce obr. 46
- dokončení sešinu vpřed – jedna ruka pod zády, druhá pod nohama obr. 47



obr. 44



obr. 45



obr. 46



obr. 47

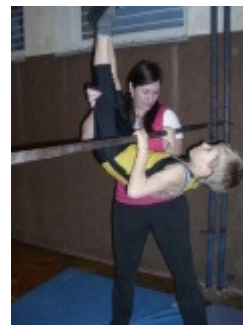
### 3) výmyk

Nácvik výmyku můžeme provádět i pomocí overballu – učitel provádí dopomoc, jiný žák, který necvičí se postaví bokem k hrazdě dopředu a v natažené paži drží míček. Žák, který cvik provádí se snaží do míčku kopnout jednou nohou a druhou k ní přiřadit. Další pomocí může být šikmá plocha, kterou vytvoříme pomocí švédské bedny nebo skokanského můstku.

- první fáze – učitel má jednu ruku pod zády, druhou ruku pod zadní částí stehén, snaží se, aby žák šel po kruhové dráze, žák stoj – snaží se jít po kruhové dráze obr. 48
- druhá fáze – učitel má jednu ruku pod zády a druhou rukou má pod kolenem, žák se snaží jít po kruhové dráze obr. 49
- třetí fáze – učitel má jednu ruku na žákově stehně a druhou ruku na rameni, žák konečné přetočení, snaží se dostat do vzporu obr. 50
- čtvrtá fáze – učitel podpírá žáka za rameno jednou rukou a druhou rukou drží žáka za stehno a vyrovnává, žák se musí co nejvíce zpevnit a vydržet ve vzporu obr. 51



obr. 48



obr. 49



obr. 50



obr. 51

## H) Cvičení na kladině

### 1) dopomoc učitele

- učitel chytí žáka za pas
- učitel má jednu ruku v podpaží žáka, druhou ruku má pod zápěstím



obr. 52

### 2) sed pokrčmo, přednožit levou, zapažit, váha na rukou, zvednutí do stoje

- učitel stojí za zády cvičence, ruce na ramenech cvičence obr. 43
- učitel stojí před cvičencem, podá mu natažené paže obr. 44 (druhá fáze učitel jako podává žákovi natažené paže)



obr. 53



obr. 54



## CH) Šplh na laně

Nejprve bychom měli žáky naučit kličku na laně. Dobré je provádět tento nácvik na švihadle, poté můžeme zkusit kličku na laně. Důležitý je i posun rukou po laně.



obr. 55



obr. 56



obr. 57



obr. 58



obr. 59



### 3 Výzkumná část

#### 3.1 Metodika a organizace výzkumu

Před tím, než začal výzkum, jsem nastudovala odbornou literaturu, která se týkala gymnastiky a nácviku dovedností na kladině, hrazdě a provazu na šplhání. Abych získala nutnou inspiraci pro tvorbu příprav na jednotlivé vyučovací hodiny, které se týkaly výzkumné části mé práce, docházela jsem nejen na konzultace k paní PaedDr. Jaroslavě Tenglové, ale také jsem se snažila použít již absolvované učivo z hodiny gymnastiky učitelství pro první stupeň základní školy. Pod vedením paní PaedDr. Jaroslavy Tenglové jsem sestavila metodiku nácviku, týkající se právě mnou zvolených nářadích. Poté následoval výběr školy a třídy pro realizaci mého výzkumu. Tento výzkum se uskutečnil na základě vyučovacích hodin, konzultovaných s vedoucí mé práce.

#### Organizace výzkumu

Termín organizace výzkumu: 1. 4. 2009 – 5. 6. 2009

Rozsah výuky: 20 vyučovacích hodin

Místo výzkumu: Základní škola a Mateřská škola Sezimovo Ústí, 9. května 489

Ředitelka školy: Mgr. Hana Hojsáková

Třídní učitelka: Mgr. Helena Jarešová

Třída: 4. A

Počet žáků: 30 z toho 16 dívek a 14 chlapců

Vybavení tělocvičny potřebné pro výzkum:

- žíněnký
- lavičky
- míče
- švihadla
- hrazda
- kruhy
- nízká kladina
- provaz na šplh
- žebřiny
- obruče
- krátké tyče

- medicimbally
- velké zdravotní míče

Výzkum probíhal vždy v čase, který byl vyhrazen pro hodiny tělesné výchovy a to v úterý a ve čtvrtek tj. dvě hodiny týdně. V prvních třech a posledních dvou vyučovacích hodinách probíhalo zjišťování a pozorování úrovně pohybových schopností a dovedností při provádění jednotlivých testů, sestav či cviků před a po výzkumu za pomoci učitele tělesné výchovy, který danou třídu učí na tento předmět Mgr. Vlastimila Průchy. Výzkum měl ukázat, zda dojde pomocí jednotlivých gymnastických prvků ke zlepšení a zkvalitnění gymnastických dovedností.

### 3. 2 Přehled použitých výzkumných metod

#### Diagnostické metody

##### Pozorování

Pozorování můžeme charakterizovat jako uvědomělé, cílevědomé vnímání skutečnosti. Popis současně s pozorováním je základem veškerého poznání a vědecké práce. Pozorování je vědeckou metodou tehdy, je – li speciálně organizované a vědomě zaměřené na zkoumání určitých jevů. Můžeme říci, že tato metoda se používá v tělesné výchově poměrně často. Pokud chceme docílit správného výsledku, musíme po celou dobu, kdy pozorování probíhá udržet zaměřenost na cíl.

Podle toho jak je složitá organizace a podle použití pomocných prostředků rozeznáváme:

- krátkodobá a dlouhodobá pozorování
- zúčastněná, nezúčastněná a skrytá pozorování
- jednoduchá a systematická pozorování (Štumbauer, 1989)

##### Teoretická analýza

Teoretická analýza skýtá v tělesné kultuře univerzální možnosti ke zkoumání jevů a procesů, které se v ní vyskytují a probíhají v ní. Při této analýze musíme vyčleňovat znaky, vlastnosti, souvislosti a vztahy tak, abychom obdrželi odpovědi na otázky výzkumu. Zpravidla při analýze postupujeme od celku k částem. Tedy od jednoduchého ke složitému. (Štumbauer, 1989)

## Metoda škál

Škála je soubor symbolů nebo čísel, konstruovaných tak, že je lze podle pravidel přiřadit jednotlivcům nebo aktům jejich chování, kdy toto přiřazení naznačuje míru měřené kvality, která je zkoumanému jedinci vlastní. Pojem škála označuje měrný nástroj i systematizovaná čísla měrného nástroje. (Štumbauer, 1989)

### 3. 3 Přípravy na jednotlivé vyučovací hodiny

Hodiny tělesné výchovy, ve kterých jsem prováděla výzkum, probíhaly dvakrát týdně. Každá hodina trvala vždy 45 minut. Přípravy jsem sestavovala na základě dostupnosti vybavení tělocvičny, věku a počtu dětí ve třídě.

Přípravy jsou rozděleny do čtyř částí (sloupců). První sloupec obsahuje minutáž, ve druhém sloupci uvádím hlavní náplň dané hodiny, ve třetím sloupci je vždy napsána organizace výuky a čtvrtý sloupec je na poznámky.

V každé hodině buď na začátku nebo na konci, jsem se snažila zařadit nějakou hru. Jelikož žáci nemají v tomto směru dostatečně rozšířený obzor, chtěla jsem jim ho rozšířit. Většinou jsou žáci v hodinách tělesné výchovy zvyklí hrát pouze na zajíce, vybíjenou....

V mých přípravách se často objevuje kruhový provoz. Díky tomuto kruhovému provozu žáci větší část hodiny cvičí. Dalším takovým důvodem zařazení tohoto provozu je celkem vysoký počet žáků, se kterými jsem absolvovala tento výzkum. Pokud žáci cvičí na stanovištích samostatně, musíme jim dávat na procvičování takové cviky, které bezpečně znají a nehrozí u nich žádné vážné zranění. Nelze, aby učitel poskytoval přímou kontrolu, a proto se musí spolehnout jednak na žákovu sebekontrolu a na kontrolu správnosti provedení jednotlivých cviků mezi žáky, kteří cvičí v jedné skupině.

Připravila jsem celkem 20 příprav na jednotlivé vyučovací hodiny. V prvních třech hodinách probíhaly vstupní testy a v posledních dvou hodinách probíhaly testy výstupní.

#### 3. 3. 1 Charakteristika příprav

##### 1. hodina – Vstupní test

- člunkový běh

Cíl hodiny : Prověření dovedností žáků

##### 2. hodina – Vstupní testy

- přeskoky přes švihadlo
- leh – sedy

Cíl hodiny : Prověření dovedností žáků

3. hodina – Vstupní test

- skok daleký z místa snožmo

Cíl hodiny : Prověření dovedností žáků

4. hodina – Vstupní test, zpevňování

- vzpřim, dřep, vzpor ležmo, dřep, vzpřim (angličák)

Cíl hodiny: Naučit žáky zpevnit celé tělo tak, aby to mohli dále využívat  
v gymnastických dovednostech

5. hodina – Kladina

- sestava na kladině
- chůze přes špičku
- chůze nabírání vody
- chůze nabírání vody, ruce protipohybem

Cíl hodiny: Naučit žáky základní dovednosti na kladině

6. hodina – Kladina, šplh

- chůze přes špičku
- chůze nabírání vody
- chůze nabírání vody, ruce protipohybem
- chůze přísunná
- chůze přeměnná
- chůze poskočná
- šplh na laně

Cíl hodiny: Upevnění a prohloubení dovedností na kladině, seznámení žáků se šplhem

7. hodina – Šplh, kladina

- nácvik kličky na švihadle
- přednožení pravé nohy, dřep
- obrat ve dřepu
- čertík

Cíl hodiny: Naučit žáky kličku na švihadle a další dovednosti na kladině

8. hodina – Šplh, hrazda

- nácvik kličky na laně
- nácvik podhmatu, nadhmatu
- ručkování
- výdrž ve shybu

Cíl hodiny: Naučit žáky používat kličku na laně a správnému držení se na hrazdě

9. hodina – Kotoul vpřed

- kolébka ze zpevnění
- kolébka ve dvou
- kolébka s vytažením do stoje
- kolébka, leh vznesmo, kolébka
- nácvik kotoulu z vyvýšení (můstek)

Cíl hodiny: Naučit žáky kotoul vpřed

10. hodina – Kladina

- nácvik výskoku na kladinu a seskoku z kladiny
- „Zrcadlo“
- „Holubička“

Cíl hodiny: Naučit žáky výskoku a seskoku z (na) kladinu, další dovednosti

11. hodina – Kruhy

- nácvik přešvihu vpřed, vzad

Cíl hodiny: Naučit žáky na kruzích přešvih vzad a vpřed

12. hodina – Kruhy

- nácvik svisu vznesmo – žíněnký
- nácvik svisu vznesmo – kruhy

Cíl hodiny: Naučit žáky svis vznesmo na kruzích

13. hodina – Hrazda

- nácvik „Okénka“
- nácvik svisu vznesmo na hrazdě

Cíl hodiny: Naučit žáky svis vznesmo na hrazdě

14. hodina – Kladina, šplh

- sestava na kladině
- šplh na laně pomocí klíčky

Cíl hodiny: Modifikace a spojování naučených prvků

15. hodina – Hrazda

- výskok do vzporu, sešín vpřed, výkrok

Cíl hodiny: Použití naučených dovedností v kombinaci s novými dovednostmi

16. hodina – Hrazda

- sešín vpřed s rozběhem, nácvik výmyku pomocí overballu

Cíl hodiny: Naučit žáky první část výmyku

17. hodina – Hrazda

- druhá část výmyku

Cíl hodiny: Naučit žáky celý výmyk

18. hodina – Hrazda

- procvičování výmyku
- výstupní testy

Cíl hodiny: Procvičování a učení se výmyku, správné provedení výstupních testů

19. hodina – Výstupní testy

- hodnocení šplhu na laně

Cíl hodiny: Správné provedení výstupních testů, objektivní hodnocení

20. hodina – Kladina, výstupní test

- hodnocení naučené sestavy

Cíl hodiny: Objektivní hodnocení a správné provedení sestavy na kladině, dokončení výstupních testů

### 3. 3. 2 Přehled činností v jednotlivých hodinách

1. Vstupní testy
2. Zpevňování
3. Šplh na laně – nácvik kličky
4. Kladina, lavičky
5. Kruhy
6. Hrazda
7. Žíněnka – přípravné cviky
8. Výstupní testy

Vyučovací hodina																					
Činnost v hodině	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	
Vstupní testy	o	o	o	o																	
Zpevňování				o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o			
Šplh na laně							o	o	o		o	o	o	o		o	o	o	o		
Kladina, lavičky					o	o	o			o	o	o	o	o		o	o	o		o	
Kruhy											o	o					o	o		o	
Hrazda								o					o		o	o	o	o			
Žíněnka									o		o	o	o								
Výstupní testy																			o	o	o

o hlavní činnost ve vyučovací hodině

o vedlejší činnost ve vyučovací hodině



### 3. 3. 3 Vlastní přípravy

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 2. 4. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: vstupní test**

Počet žáků: 30

**Rozcvička: s tenisáky**

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: tenisáky, pískalka, stopky, 2 kužely, švihadla, míče

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část hodiny		
1. – 2.	Nástup – prezence, náplň hodiny	Dvojřad	Odložit prstýnky, řetízky
3. – 5.	Rušná část „Rozběhání“ různé cviky s tenisáky <ul style="list-style-type: none"> <li>- předávání míčku kolem pasu</li> <li>- házení si s míčkem</li> <li>- poskoky, předávání míčku pod nohou</li> <li>- předávání míčku nad hlavou</li> </ul>	2 kolečka kolem tělocvičny	Každý žák má svůj tenisák
6. – 14.	Průpravná část	Na značkách s tenisáky	Ve dvojicích
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný stoj rozkročný, zády k sobě</li> <li>- předání míčku nad hlavou a mezi nohama</li> </ul>	4x horem a spodem	Střídavě
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný stoj rozkročný, zády k sobě</li> <li>- otáčení trupu a hlavy vpravo, vlevo</li> </ul>	8x	Při otočení předání míčku za zády
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný stoj rozkročný, zády k sobě, vzpažit, hluboký</li> </ul>	8x	

	<p>předklon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- předání míčku druhému z dvojice</li> <li>- vzpřim</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sed roznožný proti sobě, předpažit, předání míčku – hluboký předklon, zpět do sedu</li> </ul>	8x	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leh na břicho proti sobě, ruce skrčit předpažmo, mírný vzpřim hlavy a trupu, ruce předpažit – výměna míčku (předáním), leh na břicho</li> <li>- kompenzace „kočička“</li> </ul>	8x	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leh bokem k sobě – přednožit</li> <li>- předání míčku pomocí noh</li> </ul>	8x	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- panák – výměna míčku nad hlavou (do upažení)</li> </ul>	8x	Každý sám
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skok – střídavě skrčmo přednožit, ruce upažit – předání míčku pod nohou do druhé ruky</li> </ul>	8x	
	Hlavní část hodiny		
15. – 16.	Příprava švihadel, míčů	Rozdělení do dvou skupin	
17. – 27.	Člunkový běh	První skupina	Při odběhnutí, nácvik přeskoků přes švihadlo
	Házení na koš – vyřazování <ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci stojí v řadě za sebou, pokud nějaký žák se trefí do koše, ten co je za ním musí taktéž koš dát, v případě, že</li> </ul>	Druhá skupina	Ten kdo je vyřazen 10 dřepů – vrací se do hry

	se netrefí viz. poznámky		
28. – 38.	Člunkový běh	Druhá skupina	Při odběhnutí, nácvik přeskoků přes švihadlo
	Házení na koš – vyřazování - žáci stojí v řadě za sebou, pokud nějaký žák se trefí do koše, ten co je za ním musí taktéž koš dát, v případě, že se netrefí viz. poznámky	První skupina	Ten kdo je vyřazen 10 dřepů – vrací se do hry
39. – 40.	Úklid pomůcek		Dle pokynů učitele
	Závěrečná část hodiny		
41. – 43.	Hra: „Obíhaná“		
44. – 45.	Nástup – zhodnocení hodiny, pochvaly	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 7. 4. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: vstupní testy**

Počet žáků: 30

**Rozcvička: ve dvojicích**

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: písňalka, švihadla, žíněnky, stopky

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část hodiny		
1. – 2.	Nástup – prezence, náplň hodiny	Dvojřad	
3. – 8.	Rušná část hra „Na kapky deště“		viz. příloha
8. – 25.	Průpravná část	žáci stojí v řadách	ve dvojicích
	- mírný stoj rozkročný zády k sobě – paty noh se dotýkají, upažit, střídavý čtvrtobrat	ve dvojicích na každou stranu 4x	natažené ruce
	- stoj spatný, ruce předpažit – položit ruce na ramena druhému z dvojice, mírný předklon	Výdrž 16 s	
	- mírný stoj rozkročný, zády k sobě, zaklínění rukou, výpad pravá noha vpřed a opačně	4x na každou nohu	střídání nohou
	- mírný stoj rozkročný, zády k sobě, vzpažit, výpad pravá noha vpřed	4x na každou nohu	ruce obou žáků jsou spojeny střídání nohou
	- stoj spojný, předpažit, ze stoje spojného hluboký podřep	8x každý	střídavě – jako pumpa
	- sed roznožný, ruce předpažit, do lehu	4x každý	střídavě

	roznožného		
	- leh na břiše, mírně pokrčit upažmo dlaněmi k sobě, mírný záklon	8x	kompenzace
	- leh – pravým bokem k sobě, přednožení pravé nohy – zaháknutí – přetahování	Výdrž 16 s	výměna stran
	- mírný stoj rozkročný, předpažit – chytit se za ruce „prolézání okének“	2x	Žáci stojí proti sobě, drží se za ruce
	- stoj spojný, předpažit, mírný náklon, točení obratem – drobnými krůčky		jeden z dvojice ruce křížmo
	- stoj spojný, připažit – poskokem do mírného stoje rozkročného, jedna ruka předpažit	8x	žáci stojí naproti sobě, tlesknou si vždy stejnou rukou (př. oba pravou
	- poskoky do čtverce	4x na každou stranu	žáci se drží za ruce, musí začít na stejnou stranu
	Hlavní část		
25. – 26.	Příprava žíněnek	1 žíněnka pro 4 žáky	Žáci pracují dle pokynů učitele
27. – 38.	Přeskoky přes švihadlo	Ve dvojicích	Jeden skáče, druhý počítá, výměna
	Leh – sedy	Ve dvojicích	Jeden cvičí, druhý počítá, výměna
39. – 40.	Úklid pomůcek		Žáci pracují dle pokynů učitele
	Závěrečná část		
41. – 43.	Hra „Honička s malým		Se záchranou

	míčkem“		
44. -45.	Nástup – zhodnocení hodiny, udělení pochval	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 9. 4. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: vstupní test**

Počet žáků: 30

**Rozcvička: v půlkruhu**

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: pískaloka, švihadla, pásmo, žíněnky

Min.	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část hodiny		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část Hra „Na Mrazíka“		
6. – 15.	Průpravná část	V půlkruhu	Učitel předcvičuje, opravuje, počítá
	- stoj, ruce v bok, oblouky hlavou, úklony hlavou – předklon, záklon	4x na každou stranu	
	- stoj snožný, upažit a kroužení pažemi oběma směry - zápěstí, lokty, celé paže, s výskokem	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný, ruce v bok, kroužíme trupem na obě strany -	8x na každou stranu	Pozor na celkovou koordinaci těla
	- sed roznožný hmoty předklonmo k jedné noze, druhé noze a doprostřed	4x na každou stranu	Ne silou
	- vzpor ležmo, klik	10x	
	- leh na břicho, skrčit upažmo, ruce pod čelo, dlaně směrem k podlaze, záklon -	16x (2 x 8)	Ne švihem, kompenzace - vyhrbení
	- leh pokrčmo, skrčit upažmo, ruce v týl, předklon	16x (2 x 8)	
	- poskoky – 3 nejvyšší	8x	
	Hlavní část hodiny		

16. – 17.	Příprava žíněnek		
18. – 40.	Skok daleký z místa odrazem snožmo	První skupina	1 cvičný, 2 řádné
	Úkolové karty <ul style="list-style-type: none"> <li>- válení sudů</li> <li>- 7 dřepů s výskokem</li> <li>- 5 přeskoků přes švihadlo snožmo</li> <li>- 5 sedů – lehů</li> <li>- 8 x panák</li> </ul>	Druhá skupina	Úkolové karty rozmístěny do kruhu, žáci opakují
	Skok daleký z místa odrazem snožmo	Druhá skupina	1 cvičný, 2 řádné
	Úkolové karty <ul style="list-style-type: none"> <li>- válení sudů</li> <li>- 7 dřepů s výskokem</li> <li>- 5 přeskoků přes švihadlo snožmo</li> <li>- 5 sedů – lehů</li> <li>- 8 x panák</li> </ul>	První skupina	Úkolové karty rozmístěny do kruhu, žáci opakují
	Závěrečná část		
41. - 43.	Úklid náradí		
44. – 45.	Nástup – zhodnocení hodiny, pochvaly	Dvojřad	



Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 14. 4. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: vstupní test,**

Počet žáků: 30

**zpevňování**

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: písňalka, švihadla, stopky, žíněnky

**Rozevčička: se švihadly**

Min.	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část hodiny		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	Cíl hodiny
3. – 5.	Rušná část Hra „Na Čerty“	2 družstva	První družstvo – švihadla jako ocasy, druhé družstvo se snaží zmocnit ocasů prvního družstva
6. – 14.	Průpravná část	Na značkách	Učitel předvádí, opravuje, počítá
	- mírný stoj rozkročný, vzpažit, úklony hlavou do stran, předklon a záklon hlavou	4x na každou stranu 4x dopředu, dozadu	Švihadlo přeložené na čtvrtiny, natažené
	- mírný stoj rozkročný, upažit pravou, skrčit upažmo levou a opačně	8x na každou stranu	Švihadlo na hrudi, natažené
	- mírný stoj rozkročný, vzpažit, hluboký předklon, 3x hmity předklonmo, vzpřim	4x	
	- stoj spojný, vzpažit, proplétání ze shora – dolů, zepředu – dozadu	4x	Švihadlo držíme v obou rukou, mírně natažené

	- stoj spojný, vzpažit, proplétání ze shora – dolů, zezadu – dopředu	4x	
	- sed, švihadlo zapřeme za nohy, předpažmo, ruce drží konce švihadla, předklon	Výdrž 16 s	
	- leh na břiše - vzpažit = záklon, zanožit	8x	Švihadlo na čtvrtiny natažené Kompenzace - vyhrbení
	- stoj spojný, skrčit upažmo ruce v bok, výpady dopředu – střídavě pravá, levá	8x na každou nohu	Švihadlo položené na zemi před žákem, žák se snaží dát nohu výpadem za švihadlo
	- přeskoky přes švihadlo snožmo	8x	
	- přeskoky střídavě přes švihadlo	8x	
	Hlavní část hodiny		
15. – 16.	Příprava žíněnek	1 žíněnka pro 4 žáky	Žáci připravují pomůcky dle pokynů učitele
17. – 35.	stoj, dřep, vzpor ležmo, dřep, vzpřim – vstupní test	Na žíněnce, ve dvojicích	Jeden žák cvičí, druhý žák drží nohy výměna
	Zpevňování:		
	Leh volně, zpevnění od ruky až po zpevnění celého těla	Žáci po 3 na 1 žíněnce	

	Leh, vzpažit, vytažení trupu a paží z pasu	Žáci po 3 na 1 žíněnce	
	Leh, vzpažit, vytažení pánve a nohou z pasu	Žáci po 3 na 1 žíněnce	
	Leh, připažit, zpevnit celé tělo	Žáci po 3 na 1 žíněnce	Zatáhnout břicho, hýždě, ramena dolů, šíji protáhnout v podélné ose těla
	První – leh na zádech, druhý – zvedne zpevnění těla za nohy a v nestřeženém okamžiku pustí jednu nohu prvnímu – ten se snaží udržet napjaté nohy u sebe a zároveň nepovolit zpevnění celého těla	Ve dvojicích	Různé polohy: ze vzporu ležmo, z podporu na předloktích
	Dva chytači – mírný stoj rozkročný – chytají padajícího a pomalu si ho předávají Jeden padající mezi nimi – stoj spojný – nejprve padá vpřed poté vzad	Ve trojicích	„padající“ je zpevněný „chytající“ mají připravené ruce na ramenech a lopatkách padajícího
35. – 38.	Hra: „Válení sudů“	Žáci po 3 na 1 žíněnce	2 žáci stojí naproti sobě, 1 žák mezi nimi válí sudy vpravo, žák, který je vpravo ho přeskočí – po přeskočení válí sudy, žák, který je vlevo přeskočí –

			válí sudy.....
39. – 40.	Úklid pomůcek		
	Závěrečná část hodiny		
41. – 43.	Hra: „Honzo porad’!“		
44. – 45.	Nástup – zhodnocení hodiny, udělení pochval	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 16. 4. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: vstupní sestava**

Počet žáků: 30

**kladina**

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: písňalka, kladina, lavičky, žíněnky, míč **Rozevička: s lavičkami**

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část  - přeskoky přes lavičky v běhu	přeskoky po 1, ve dvojici, ve čtveřici, v osmi	lavičky za sebou mezi nimi vždy určitý prostor
6. – 15.	Průpravná část  - sed na lavičce - kroužení ramen dopředu, dozadu	8x na každou stranu	
	- sed na lavičce, skrčmo upažit – ruce na ramena, úklony trupu do stran	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný – vedle lavičky, čelem k ní, vzpažit – 2 hmity předklonmo, 2 hmity vzpřim ve vzpažení		
	- sed roznožný na zemi, čelem k lavičce – nohy se dotýkají lavičky, předklon – snažíme se dotknout lavičky	2x 15s výdrž	

	- podřep na lavičce, zanožit levá a opačně	2x 15s výdrž na obě nohy	na lavičce 4, vždy 2 čelem k sobě, stojí v mezeře
	- leh na břicho na lavičce, pomocí paží suneme tělo po lavičce		na lavičce vždy jeden žák
	- střídavé výstupy na lavičku	8x na každou nohu	vedle lavičky 4, vždy 2 čelem k sobě, stojí v mezeře
	- leh na břicho, mírný záklon, vzpažit, zanožit	4x 15s výdrž	současně, na písknutí učitele
	- sed na lavičce – nohy natažené, opisujeme jimi malé kroužky	8x na každou stranu	
	Hlavní část		
16. – 37.	<p>sestava na kladině</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výskok na kladinu</li> <li>- 2 kroky chůze, upažit</li> <li>- dřep, stoj</li> <li>- chůze přísunná</li> <li>- obrat – upažit, vzpažit, upažit</li> <li>- balanční poloha – stoj na pravé (levé), skrčit únožmo levou (pravou), chodidlo na kolena, vzpažit</li> <li>- krok chůze, poskok</li> <li>- krok, přísun, poskok odrazem obounož</li> </ul>		

	- krok, půlobrat vpravo (vlevo), přísun levá (pravá), seskok		
	- chůze přes špičku	lavičky a kladina uspořádány do kruhu	žáci rovnoměrně rozprostřeni, chodí dokola
	- chůze „nabírání vody“, upažit		
	- chůze „nabírání vody“, upažit, kruh pravou paží, opačná noha hmit podřepmo na pravé, levá ze zanožení do přednožení a opačně		
38. – 40.	úklid náradí		
	Závěrečná část hodiny		
41. – 43.	hra „Na Zvířátka		
44. – 45.	Nástup – zhodnocení hodiny	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 21. 4. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: kladina, šplh**

Počet žáků: 30

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: pískálka, kladina, lavičky, žíněnky, míče, **Rozevčička: s míči**  
švihadla

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup – téma hodiny	Dvojřad	
3. – 5.	<p>Rušná část</p> <p>Běh s míčem</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- první běží s míčem, nechá ho na čáře, běží zpět a poté startuje další</li><li>- druhý běží na čáru, kde je míč, vezme ho a běží zpět, předává dalšímu....</li></ul> <p>Běh s míčem</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- běh s míčem na čáru, na čáře pošle po zemi dalšímu...</li></ul> <p>Dribling s míčem</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- na čáru, na čáře chytne míč a běží s ním zpět, předá dalšímu</li></ul> <p>Cval stranou s míčem</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- míč mezi 2 žáky</li><li>- na čáru, jeden chytne míč a běží spolu zpět</li></ul>	<p>Družstva po 5 žácích</p> <p>Ve dvojici</p>	
6. – 14.	Průpravná část	S míči, každý žák má jeden míč	
	- mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo,	8x	Žáci se za



	hřbet pravé ruky pod míčem, dlaň levé ruky nad míčem, převalování míče nahoru – dolů		míčem dívají
	- mírný stoj rozkročný, míč v jedné, předat ve vzpažení druhé ruce – výměna	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný – kroužení míčem kolem trupu	4x na každou stranu	
	- stoj rozkročný – hluboký předklon – kroužení míče kolem nohou (osmička)	8x	Žáci mají nohy propnuté
	- mírný stoj rozkročný – výměna míče odrazem pod nataženou nohou	4x na každou nohu	
	- sed skřížný – žáci si posílají míč kolem sebe – otáčení trupu za míčem	4x na každou stranu	
	- sed roznožný – hluboký předklon – míč koulíme co nejdále od sebe do předklonu	4x výdrž 16 s	
	- leh na břicho – míč mezi kotníky – nohy skrčmo, ruce zapažmo – předání míče do rukou, zpět předat mezi kotníky – leh na břicho - leh – míč mezi kotníky nohy pokrčmo – leh vznesmo – předpažit – míč za hlavu – leh - „Kočička“	4x  4x	
	- vzpor ležmo – hrudí se dotknout míče	4x	
	- stoj spojný – míč mezi kolena – skoky do čtverce, do stran	8x	
	Hlavní část		

15. – 16.	Příprava laviček, kladiny	Lavičky vedle sebe, mezi nimi dostatečné místo	
17. – 36.	Opakování - chůze přes špičku, upažit - chůze „nabírání vody“, upažit - chůze nabírání vody, kruhy pažemi protipohybem	Žáci jsou v zástupu po 5 u jedné lavičky či kladiny	
	Nová látka - chůze přísunná, upažit	Žáci chodí jeden za druhým v patřičném rozestupu	Neustále žákům připomínat zpevnění celého těla, špičky
	- chůze přeměnná, upažit		
	- chůze poskočná, skrčit upažmo, ruce v bok		
	- nácvik snožného přeskoku přes švihadlo		
	- šplh na laně		Hodnotící škála rozřazení
37. – 38.	Úklid pomůcek		
	Závěrečná část		
39. – 43.	„Předhoň míč druhého družstva“		
44. – 45.	Nástup – zhodnocení práce v hodině, udělení pochval	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 23. 4. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: nácvič klíčky**

Počet žáků: 30

**kladina**

Věk žáků: 9 – 10 let

Pomůcky: písťalka, kladina, lavičky, žíněnky,  
papírové čepice, švihadla

**Rozevčička: s papírovými  
čepicemi**

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup – téma hodiny	Dvojřad	
	Rušná část		
3. – 5.	<ul style="list-style-type: none"><li>- slalom mezi papírovými čepicemi</li><li>- sbírání papírových čepic – běží vždy jeden žák a vybírá si jednu jakkoliv vzdálenou papír. čepici, dává si jí na hlavu a běží zpět.....</li><li>- čepice jsou umístěny na hlavách žáků, první vybíhá, staví čepici na čáru, druhý dává čepici na čepici, která už je na čáře.....</li></ul>	Družstva po 5 žácích	
6. – 14.	Průpravná část		
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný, skrčit upažmo, ruka na čepici, předklon hlavou</li></ul>	4x výdrž 16s	Čepice je umístěna na hlavě
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný, upažit, jedna ruka pokrčit upažmo – vezme čepici z hlavy, předání nad hlavou ve vzpažení a opačně – vrátí čepici zpět na hlavu</li></ul>	4x na každou stranu	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný – přes rameno podání čepice za zády</li></ul>	4x na každou stranu	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný – hluboký předklon – k jedné noze, doprostřed, ke druhé</li></ul>	4x na každou	Při úklonu čepici

	noze, vzpažit	stranu	sundám
	- sed snožný, hluboký předklon, čepici dáme na chodidla, vzpažit	4x 16s výdrž	
	- sed skřížný – otáčení trupu – čepici se žáci snaží umístit co nejdále za sebe	4x na každou stranu	
	- sed roznožný – jedna ruka předpažit drží čepici, druhá ruka upažit do strany trhá jablka – hluboký předklon vpravo – výměna	4x na každou stranu	
	- sed skřížný – čepici umístíme co nejdále od sebe – sedem snožným se snažíme čepici uchopit a pokrčmo předat do ruky	4x	
	- leh na břicho, zapažit, skrčit zánožmo – předání čepice a zpět	4x	Čepice je umístěna mezi chodidly
	- sed na paty – vyhrbení „zajíček“	Výdrž 16 s	
	- půlobraty – skoky snožné, rozkročné	8x	Při obratu smekám čepicí
	Hlavní část		
15. – 16.	Příprava laviček, švihadel		Dle pokynů učitele
17. – 39.	- nácvik kličky na švihadle	Žáci v jedné řadě,	Učitel předvádí cvik, žáci

		dostatečné mezery mezi žáky	opakují
	- klička na švihadle – sed, švihadlo v jedné ruce, nohy křížem	Žáci v jedné řadě, dostatečné mezery mezi žáky	Žáci zkouší sami, opakovaně
	- klička na švihadle se zavřenýma očima	Žáci v jedné řadě, dostatečné mezery mezi žáky	
	- klička na švihadle ve dvojicích	Jeden žák drží švihadlo, druhý dělá kličku	Žáci se vystřídají
	- dřep v mírném stoji rozkročném, pravou vpřed	5 žáků u jedné lavičky nebo kladiny, chodí postupně	Dávat pozor na propnuté špičky, držení těla
	- obrat ve dřepu, upažit – při obratu předpažit	5 žáků u jedné lavičky nebo kladiny, chodí	Dávat pozor na propnuté špičky, držení těla

		postupně	
	- čertík, upažit	5 žáků u jedné lavičky nebo kladiny, chodí postupně	Dávat pozor na propnuté špičky, držení těla
	- přeskoky přes švihadlo – snožmo - přeskoky přes švihadlo s meziskokem – snožmo - přeskoky přes švihadlo pravá vpřed - přeskoky přes švihadlo levá vpřed		Názorná ukázka
39. – 40.	Úklid nářadí		
	Závěrečná část		
41. – 43.	„Červení a bílí“		
44. – 45.	Nástup – dvojřad, zhodnocení hodiny		

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 28. 4. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: nácvik klíčky**

Počet žáků: 30

**na provaze**

Věk žáků: 9 - 10 let

**hrazda – podhmat,**

**nadhmat**

Pomůcky: písňalka, žíněnky, tyče, švihadla

**Rozcvička: s umělohmotnými tyčemi**

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část - děti představují mašinky - běh na hudbu	Skupiny po 6 dětech 6 tyčí pro každou skupinu Na každé straně 3 tyče (z vnějšku)	Hudba – Jede, jede mašinka od Maxim Turbulenc
6. – 14.	Průpravná část		
	- mírný stoj rozkročný, vzpažit (tyč v napnutých rukou) – skrčit připažmo (tyč na hrud', za záda)	8x	
	- mírný stoj rozkročný, předpažit ( tyč v rukou), otočení trupu doprava (2 hmity), díváme se za tyčí - totéž na druhou stranu	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný – zapažování	8x	
	- stoj spojný – přelézání tyče popředu	4x	Žák se nesmí tyče pustit
	- stoj spojný – přelézání tyče	4x	Žák se nesmí

	pozadu		tyče pustit
	- mírný stoj rozkročný, tyč na lopatkách, skrčit předpažmo ruce křížem se drží tyče, přesun tyče od lopatek ke kotníkům		Žák se nesmí tyče pustit
	- mírný stoj rozkročný – tyč kolmo k podlaze přednožit přes tyč		
	- stoj spojný, vzpažit (tyč v ruce) – hluboký předklon – tyč ke špičkám		Kontrolovat zda mají žáci propnuté nohy Nejít až do bolesti
	- leh – vzpažit (tyč v ruce), pokrčmo - leh – sed protažení tyče pod pokrčenýma noha a zpátky do výchozí pozice	8x	
	- leh na břicho, vzpažit (tyč nad hlavou rovně) – mírný záklon, otočení doprava, doleva a zpět	4x	Kompenzace - vyhrbení
	- přeskoky přes tyč – vždy čelně k ní		
	- obíhání kolem tyče na obě strany		Napnutá ruka drží tyč – kolmo k podlaze
	Hlavní část		
15. – 17.	Příprava pomůcek		Dle pokynů vyučujícího
18. – 36.	Žebřiny	5 žáků u jedné	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik podhmatu</li> <li>- nácvik nadhmatu</li> </ul>	<p>žebřiny v zástupu – střídají se</p>	
	<p>Hrazda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ručkování</li> <li>- švihadlo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• přeskoky snožmo 10x</li> <li>• vajíčko 2x</li> <li>• přeskoky snožmo s meziskokem 10x</li> <li>• přeskoky pravá vpřed 10x</li> <li>• přeskoky levá vpřed 10x</li> </ul> </li> </ul>	<p>Jedno družstvo</p> <p>Ostatní (2) družstva skákají přes švihadlo</p>	
	<p>Hrazda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výdrž ve shybu na čas</li> </ul>	<p>Žáci rozděleni do 3 družstev</p>	<p>3 stanoviště, točení podle hodinových ručiček</p>
	<p>Žebřiny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stoj rozkročný na poslední tyči žebřiny, ruce v nadhmatu v úrovni ramen – oddálením těla se ruce pustí a chytanou se tyče pod první tyčí....</li> <li>- ruce v podhmatu – výdrž 5 s</li> <li>- ruce v nadhmatu – hodiny (kývání ze strany na stranu)</li> </ul>		<p>Nohy propnuté, ruce pérují</p>
	<p>Provaz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik kličky na švihadle</li> <li>- nácvik kličky na laně v sedě na bedně</li> <li>- nácvik kličky na laně z bedny (1 klička výdrž –</li> </ul>		

	zamávat jednou rukou, bez šplhu)		
37. – 39.	Úklid pomůcek a náradí		
	Závěrečná část		
40. – 43.	„Řetězová honička“		
44. – 45.	Nástup – zhodnocení hodiny, udělení pochval	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí Datum: 28. 4. 2009  
Třída: 4. A **Téma hodiny: nácvik kotoulu**  
Počet žáků: 30 **vpřed**  
Věk žáků: 9 - 10 let  
Pomůcky: pískalka, žíněnky, švihadla **Rozvíčka: aerobik**  
lavičky

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	
3. – 8.	Rušná část – aerobik	5 řad	dostatečné mezery
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- běh na místě – pokrčit upažmo, ruce v bok</li> <li>- běh na místě – vzpažmo skrčit na ramena, vzpažit.....</li> <li>- step touch</li> <li>- leg curle</li> <li>- march</li> <li>- double step touch</li> <li>- ponny</li> <li>- side to side – ruce předpažit, vzpažit, upažit, předpažit (rotace trupu)</li> <li>- grape wine</li> </ul>	Sestava	
9. – 15.	Průpravná část		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stoj rozkročný, mírný předklon, ruce na stehnech – střídavě točit levé rameno k pravému stehnu a opačně</li> </ul>	8x	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stoj rozkročný, mírný předklon, ruce na stehnech – pomalé prohnutí, ohnutí střídavě</li> </ul>	4x	hlava stále ve stejném postavení – nepředklánět, nezaklánět
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný stoj rozkročný – skrčit vzpažmo</li> </ul>	výdrž 16 s	

	pravou, ruka na pravou lopatku, skrčit vzpažmo levou, dlaň tlačí do lokte pravé paže a opačně		
	- vzpor dřepmo, unožení pravou – špička směřuje rovně, následně nahoru i opačně	výdrž 16 s	
	- vzpor dřepmo, zanožení pravou a opačně	výdrž 16 s	
	- stoj rozkročný pravá vpřed - předklon i opačně	výdrž 16 s	přední noha v propnutí
	- výpady, pravá a levá střídavě vpřed	4x	
	- leh pokrčmo, skrčit upažmo ruce v týl	8x	
	- leh na břicho, skrčit upažmo ruce v týl – záklon - kompenzace „zajíček“	8x	
	- výdrž ve vzporu	8 s	
	Hlavní část		
16. – 18.	Příprava pomůcek		dle pokynů učitele
19. – 40.	Kolébka ze zpevnění - leh, vzpažit – sbalení	Žáci na žíněnkách po 3	pozor na hlavu
	Kolébka ve dvou	jeden žák je kolébán, druhý kolébá	Jedna ruka v týlu a druhá pod koleny
	Kolébka s vytažením do stoje	jeden žák provádí daný cvik, druhý ho chytí za ruce a vytáhne do	žák, který provádí kolébku, v určené době podá natažené paže

		stoje	druhému žákovi
	Kolébka – leh v znesmo - kolébka		
	nácvik kotoulu z vyvýšení (pomocí můstku) kotoul	Žáci rozdělení do 5 skupin	s jednou skupinou pracuje p. učitelka, ostatní úkolové karty
	úkolové karty <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5x kolébka ze dřepu do dřepu</li> <li>- leh na břicho na lavičce, pomocí rukou posouvání po lavičce</li> <li>- válení sudů</li> <li>- na švihadle 5 kliček ( i poslepu)</li> <li>- na provaze, ručkování pomocí rukou nahoru, dolů</li> <li>- 10 přeskoků přes švihadlo – snožmo</li> <li>- žebřiny – hodiny</li> <li>- na lavičce – výstupy střídavě pravá, levá</li> </ul>		
41. – 42.	úklid pomůcek a nářadí		dle pokynů učitele
	Závěrečná část		
43. – 45.	Hra „Závody stonožek“		
	Nástup – zhodnocení hodiny, pochvaly	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 30. 4. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: nácvik výskoku na kladinu**

Počet žáků: 30

**nácvik seskoku z kladiny**

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: písťalka, žíněnky, kladina  
lavičky

**Rozcvička: s hudbou**

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	
	Rušná část		
3. – 5.	rozběhání na hudbu <ul style="list-style-type: none"><li>- běh po obvodu kruhu, vzpažit, skrčit připažmo, ruce na ramena, vzpažit...</li><li>- cval stranou – pravá, levá</li><li>- běh po obvodu kruhu – skrčit zánožmo</li><li>- žáci stojí čelem do kruhu, drží se za ruce, běh dovnitř kruhu, vzpažit, ven - zapažit</li><li>- běh po obvodu kruhu vpravo, žáci se drží za ruce – a opačně</li></ul>	žáci vytvoří kruh  10 krát	učitel uprostřed kruhu
6. – 14.	Průpravná část		
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný, skrčit upažmo, ruce v bok – oblouky hlavou (vzad, vpřed)</li></ul>	4x na každou stranu	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný, upažit – kroužení (zápěstí, lokty, ramena, s výskokem)</li></ul>	4x na každou stranu	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný, hluboký předklon, hmity předklonmo</li></ul>	4x	

	(3x), 1x vzpřim vzpažit)		
	- mírný stoj rozkročný, zapažit – snažíme se dát lopatky co nejbližší k sobě	4x	
	- mírný stoj rozkročný, skrčit upažmo, ruce v bok, kroužení trupem	4x na každou stranu	
	- stoj na pravé, skrčit přednožmo levou, skrčit připažmo – nohu přitáhnout k hrudi - výměna nohou	16 s výdrž	
	- leh na břicho, skrčit upažmo ruce pod čelem, mírný záklon trupu	8x	
	- kompenzace, vyhrbení „kočička“	16 s výdrž	
	- stoj, skáče do čtverce	4x na každou stranu	
	Hlavní část		
16. – 18.	Příprava pomůcek	Lavičky jsou rozmístěny jedna vedle druhé (2m od sebe)	Dle pokynů učitele
19. – 24.	Opakování - chůze přeměnná i běh - chůze přísunná i běh - rovnovážná poloha – stoj na jedné noze, ruce vzpažit	Žáci ve skupinách (4 žáci u jedné lavičky) Každý cvik opakují dvakrát po	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obrat ve stoji, ve dřepu</li> <li>- chůze „nabírání vody“, upažit</li> <li>- chůze „nabírání vody“, z upažení kruh dolů protipohybem (ruka, noha)</li> <li>- klička na provaze</li> </ul>	<p>celé délce lavičky</p> <p>Žák sedí na švédské bedně a snaží se uvázat kličku na provaze pod sebou</p>	
25. – 39.	Nácvik náskoku na lavičku	Žák stojí z boku lavičky, nakročení pravou – odraz, náskok na lavičku levou, zanožit pravou	Dbát na správnost zvolení odrazové nohy
	Nácvik seskoku z lavičky snožmo		
	Nácvik seskoku z lavičky s pokrčením		
	Nácvik seskoku z lavičky s roznožením		
	Nácvik seskoku z lavičky půlobratem		
	Zrcadlo	Jeden žák předvádí, druhý se snaží dělat totéž, ale zrcadlově	
	Nácvik holubičky	Žáci ve dvou řadách Žáci na čarách, lavičkách	Zanožení pravé (levé), předklon, vzpřim, přinožení pravé (levé)
40. – 41.	Úklid nářadí		Dle pokynů



			učitele
	Závěrečná část		
42. – 45.	2 kolečka kolem tělocvičny	běh	Volně
	Nástup – zhodnocení hodiny, pochvaly	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí Datum: 5. 5. 2009  
 Třída: 4. A **Téma hodiny: nácvik přešvihů**  
 Počet žáků: 30 **na kruzích**

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: píšťalka, žíněnky, švihadla **Rozvíčka: velké míče**  
 lavičky

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup – náplň hodiny	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část <ul style="list-style-type: none"> <li>- žák kutálí míč ke stanovené čáře a zpět předá dalšímu</li> <li>- žák kutálí míč ke stanovené čáře, zastaví se a po zemi pošle zpět žákovi, který je na řadě</li> <li>- vždy dva žáci stojí naproti sobě, mezi sebou mají míč, uchopí jej a musí ho donést na stanovenou čáru a odtud posílají po zemi dalším spoluhráčům</li> </ul>	Ve družstvech (7 družstev po 4 žácích)	Žáci se vrací bokem tělocvičny (pokud poslali míč ze stanovené čáry)
6. – 14.	Průpravná část	Dvě řady proti sobě	Velký míč do dvojice
	- mírný stoj rozkročný, mírný předklon, pokrčit předpažmo, po zemi pošle míč žákovi naproti	4x	
	- mírný stoj rozkročný, zády k sobě, otočení trupu na jednu stranu, posláním míče po zemi	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný, kutálení míče kolem sebe, posláním míče	4x na každou stranu	
	- sed na míči	16s výdrž	Druhý z dvojice

			stojí za žákem a přidržuje žáka, který sedí na míči, výměna
	- sed na míči, opakované odrazy nohama	8x	Druhý z dvojice sedícího žáka na míči drží za ruce, výměna
	- sed na míči, nohy přednožit	16 s výdrž	Druhý z dvojice – případná pomoc (stojí za žákem, ruce položeny v pase žáka, který sedí na míči)
	- stoj vedle míče na levé, unožit pravou na míč, úklon k míči a opačně	16 s výdrž na každou nohu	Druhý z dvojice drží míč, výměna
	- sed na míči zády k sobě, vzpažit, snaží se co nejvíce vytáhnout paže	Dvojice	

	- mírný stoj rozkročný, obíhání míče	Žáci stojí naproti sobě	Běh okolo míče zahájí najednou, na obě strany
	Hlavní část		
15. – 16.	Příprava pomůcek		Dle pokynů učitele
17. – 39.	Nácvik přešvihu vpřed na kruzích – cvičí vždy jeden žák	Žáci rozděleni do skupin po 4	Kruhový režim, S jednou skupinou pracuje učitel. Záchrana: jedna ruka drží zápěstí cvičence, druhá ruka je pod břichem
	Nácvik přešvihu vzad		Záchrana: jedna ruka drží zápěstí cvičence, druhá ruka je pod hýžděmi
	Úkolové karty:		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přeskoky přes lavičku – dopomoc rukou</li> <li>- chůze, „nabírání vody“ paže čelný kruh protipohybem</li> </ul>		V prvním kolem plní žáci první úkol v druhém kole úkol druhý
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na žebřinách stoj rozkročný, ručkováním do sedu a zpět</li> <li>- „hodiny“</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dřep – pomocí jedné nohy do stoje (pravá, levá)</li> <li>- „angličáky“</li> </ul>	10x	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný stoj rozkročný, předklon, ručkování rukama dopředu do vzporu ležmo a zpět</li> <li>- „kliky“ o zeď</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- válení sudů se sbalením</li> <li>- kolébka ze dřepu do stoje</li> </ul>	2 sudy, sbalení – opakovaně 5x	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přeskoky přes švihadlo snožmo</li> <li>- přeskoky přes švihadlo střídavě pravá, levá</li> </ul>	10x 10x na obě	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přitáhnout se na laně</li> <li>- klička na provaze, výdrž a jednou rukou zamávat</li> </ul>	3s výdrž	Ze švédské bedny
40. – 41.	Úklid náradí		Dle pokynů učitele
	Závěrečná část hodiny		
42. – 45.	Hra „Dvojníci“	Žáci vytvoří 2 stejně	

		početné kruhy	
	Nástup – zhodnocení hodiny, pochvaly	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 7. 5. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny:** nácvik svisu střemhlav

Počet žáků: 30

**na kruzích**

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: písňalka, žíněnky, švihadla  
lavičky, míč

**Rozevčička: mávátka krep. papír**

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
1. – 2.	Nástup – náplň hodiny	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část „Na Žraloky“	2 družstva	
6. – 14.	Průpravná část	Žáci stojí v půlkruhu na upažení	
	- mírný stoj rozkročný, mávátka v rukou – vzpažit, upažit, předpažit	8x	
	- mírný stoj rozkročný, vzpažit, kruhy celými pažemi protipohybem (levá vzad, pravá vpřed)	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný, připažit pravou, vzpažit levou, úklon vpravo a opačně	2x na každou stranu, výdrž 16s	
	- překážkový sed, pravá ruka vzpažit s mávátky, levá zapažit, zvednutí trupu a pánve	Na každou stranu výdrž 16s	Zamáváme mávátky
	- leh na břicho, pokrčit, mírný záklon, zapažit, výměna mávátek za zády z pravé do levé, vrátíme ruce opět do základní polohy	4x na každou stranu	
	- kompenzace – „zajíček“	16 s výdrž	
	- sed pokrčmo, zapažit, pomocí pokrčených nohou vezmeme mávátka ze země a poté pomocí	4x	

	rukou odebereme		
	- panák	8x	
	- čertík	4x	
	Hlavní část		
15. – 16.	Příprava pomůcek	Žáci mají jednu žínětku ve čtveřici	Žínětky tvoří dlouhý pás
17. – 25.	Nácvik svíčky na žíněnkách“ - leh, leh vznesmo, svíčka – dopomoc rukou, leh vznesmo, leh	Dva žáci cvičí a zbývající dva žáci poskytují záchranu (pomalu dávají žákovi za hlavu nohy, pomáhají mu do svíčky – přidržují nohy rukama, kolenem mírně tlačí do zad)	Výměna žáků
26. – 39.	Nácvik svisu vznesmo na kruzích - leh vznesmo, svis střemhlav, leh vznesmo, přešvih vzad, výkrok	Učitel pracuje vždy s jednou skupinou	Dopomoc – leh vznesmo jedna ruka pod hlavou, druhá pod bedry, svis střemhlav – jedna ruka je mezi lopatkami, druhá je na přední straně



			stehna, kotoul vzad – jedna ruka drží paži, druhá ruka je pod hýžděmi
	<p>Úkolové karty</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výskok na lano, klička, přitažení, klička, zamávání</li> <li>- „zrcadlo“</li> <li>- obcházení na kladině</li> <li>- přitahování po lavičce pomocí rukou</li> <li>- výskok na lavičku, balanční póza „holubička“, chůze přeměnná, seskok z lavičky snožmo s půlobratem</li> <li>- přeskoky přes švihadlo – kolikrát žák přeskočí švihadlo na jedno zatočení</li> <li>- dřepy s výskokem</li> <li>- přelézání žebřin – žák vyleze na první žebřině tak, aby ruce spočívaly na horní příčce, přesouvá se z jedné žebřiny na druhou, po dosažení poslední žebřiny sleze na zem</li> </ul>	10 pokusů	Kruhový provoz
40. – 41.	Úklid pomůcek		Dle pokynů učitele
42. – 45.	Závěrečná část Hra „Pro míč“	2 družstva	
	Nástup - zhodnocení hodiny, pochvaly, motivace na další hodinu	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 12. 5. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny:** nácvik svisu střemhlav

Počet žáků: 30

**na hrazdě**

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: písňalka, žíněnky, švihadla  
lavičky, švédská bedna

**Rozevčička: pet – lahve a míče**

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup – náplň hodiny	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část <ul style="list-style-type: none"><li>- slalom mezi pet – lahvemi</li><li>- slalom mezi pet – lahvemi s míčem</li><li>- štafetové předávání lahví (vyhrává družstvo, které umístí své pet – lahve co nejdříve za čáru)</li></ul>	Žáci rozděleni do šesti družstev po pěti žácích Žáci stojí v zástupu, předávají si láhev nad hlavou	Malá kopaná Žáci si předávají lahve, žák, který už láhev nemá běží kupředu – utvoření řetězce
6. – 14.	Průpravná část	Na značkách s pet – lahví	Každý žák má svoji pet – láhev (0,5 l) – láhev je naplněná vodou
	- mírný stoj rozkročný, vzpažit, láhev nad hlavou, úklony hlavou	16 s	
	- mírný stoj rozkročný, kroužíme trupem, skrčit připažmo s lahví (kroužíme i s lahví před sebou)	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný, vzpažit, hluboký předklon – 3 hmity předklonmo	8x	Pozor propnutí nohou

	vždy v jiné vzdálenosti		
	- sed, kutálíme láhev po nohou za špičky	8x	Nejdeme přes bolest jen tam kam nás to pustí
	- sed roznožný, hluboký předklon – předání pet žákovi, který je taktéž v hlubokém předklonu – lahve, vzpažit	8x oba žáci cvičí totéž, akorát jeden má pet – láhev druhý ne	Dva žáci naproti sobě
	- leh pokrčmo, ruce vzpažit – sed pokrčmo, protažení pet – lahve pod nohama zpět do původní polohy	8x	
	- leh na břicho, láhev je umístěna mezi chodidly – láhev uchopíme chodidly skrčíme nohy, zapažíme a odebereme láhev, ruce připažíme, nohy vrátíme do původní pozice a zpět - dáme láhev pomocí rukou mezi chodidla - předklon - kompenzace, vyhrbení „kočička“	8x celé	
	- sed, pokrčmo, zapažit – pet –láhev umístíme na nártu, skrčit přednožmo, udržet rovnováhu nám pomáhají paže	8x	
	- posílení paží: - připažit, skrčit připažmo - připažit, skrčit zapažmo	4x na každou ruku	
	Hlavní část		

15. – 16.	Příprava pomůcek	4 žáci na jedné žíněnce	Vytvoření dlouhého pruhu z žíněnek
17. – 24.	Nácvik „okénka“ - předpažit – žák se chytí předpažené ruky druhého žáka - skrčmo, zanožit a zpět	Ve dvojici	Jeden žák provádí leh vznesmo, druhý žák vytváří okénko=sed, předpažit, následná výměna
25. – 39.	Nácvik svisu vznesmo na hrazdě - skrčmo – leh vznesmo, svis střemhlav, leh vznesmo, přešvih vzad, výkrok pravá (levá), vzpažit	4 žáci na hrazdě, ostatní kruhový provoz	Dopomoc – leh vznesmo jedna ruka pod hlavou, druhá pod bedry, svis střemhlav – jedna ruka je mezi lopatkami, druhá je na přední straně stehna, přešvih vzad – jedna ruka drží paži, druhá ruka je pod hýžděmi
	Úkolové karty - točení na kruzích – stoj spojný, skrčit předpažmo, točení – nohy stojí stále na jednom místě - uvaž smyčku na švihadle i poslepu - leh – sedy - švihadlo – vajíčko - sed na lavičce obkročmo, posuny po lavičce jen pomocí rukou – pomocí rukou nadzvedneme tělo a posuneme o kus dále, nohy jsou stále v rozkročení	2x 2x 5x         5x	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podlez a přelez – 5s rozložená švédská bedna</li> <li>- výskok na lavičku, 3x holubička, chůze přeměnná, seskok z lavičky s roznožením</li> <li>- pusť a chyt' tenisák – stoj spojný, pravá (levá) skrčit předpažmo – žáka pustí tenisák a snaží se ho chytit dříve než tenisák spadne na zem</li> <li>- výdrž na žebřinách nadhmatem – vzpažit chytinu se příčky na žebřině a výdrž</li> <li>- leh vzesmo, svíčka, leh vzesmo</li> </ul>		
40. – 41.	Úklid náradí		Dle pokynů učitele
42. – 45.	Závěrečná část Hra „Zápas draků“		
	Nástup – zhodnocení hodiny, motivace pro příští hodinu	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 14. 5. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: kladina, šplh**

Počet žáků: 30

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: písťalka, žíněnky, švihadla  
lavičky, medicimball

**Rozevčička: medicimball**

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část Hra „Honička v trojicích“		
6. – 14.	Průpravná část		
	- mírný stoj rozkročný, medicimball držíme – pokrčit připažmo, úklony hlavy	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný, medicimball držíme – pokrčit připažmo, otáčení trupu napravo, nalevo	4x na každou stranu	
	- dřep, unožit pravá, špička flex směřuje nahoru, druhá fáze špička flex směřuje dopředu	Výdrž 8s v každé pozici	Výměna nohou, medicimball máme položený před sebou a dotýkáme se ho rukama
	- mírný stoj rozkročný, výpady nohou vpřed, střídavě levá, pravá	4x na každou nohu	Medicimball máme položený před sebou v přiměřené vzdálenosti
	- sed zkřížený, kutálení míče kolem celého těla	2x na každou stranu	Díváme se za míčem
	- sed snožný na medicimballu, pokrčit	Výdrž 16 s	

	upažmo ruce v bok		
	- vzpor ležmo - klik, dotkneme se čelem medicimballu	4x	
	- leh na břicho, pokrčit upažmo ruce pod čelem, mírný záklon – vzpažit, při vzpažení se dotkneme rukama medicimballu	2 série po 4	Medicimball je umístěn ve vzdálenosti natažených paží
	- vzpor klečmo – vyhrbení	16s výdrž	
	Hlavní část		
15. – 16.	Příprava pomůcek	Jedna lavička pro 4 žáky, 2 kladiny	Dle pokynů učitele
17. – 32.	Kladina - vzpor vzadu sedmo, pokrčmo, přednožit levou (podle odrazové nohy), zapažit, váha na rukou - pomocí švihů zvednutí do stoje	První fáze s dopomocí učitele – učitel stojí obkročmo nad kladinou podá žákovi natažené paže Druhá fáze bez pomoci učitele	Učitel pracuje se 2 žáky, každý žák má svoji kladinu
	Lavičky – vedle sebe cca. 2m od sebe	4 žáci na jedné lavičce	Na písknutí se posouvají ob jednu lavičku doprava
	- výskok na lavičku, chůze přísunná, dřep, obrat v dřepu, chůze přísunná, seskok z lavičky - snožný		
	- výskok na lavičku – žák stojí bokem k lavičce, výkrok pravá (levá),		

	<p>odrazem výskok na lavičku do stoje na jedné noze levá (pravá) pokrčmo, chůze – nabírání vody, kruh pažemi – upažit protipohybem, seskok z lavičky s roznožením</p>		
	<p>- výskok na lavičku – žák stojí bokem k lavičce, výkrok pravá (levá), odrazem výskok na lavičku do stoje na jedné noze levá (pravá), chůze poskočná, čertík, přísun půlobratem, seskok z lavičky obratem</p>		
	<p>- výskok na lavičku, holubička, chůze, výpon na špičky – obrat, dřep upažit – obrat, z upažení předpažit, běh a seskok z lavičky s roznožením</p>		
	<p>- „zrcadlo“, obcházení, shazování – žáci se mohou jen pošťuchovat, nesmí se druhého žáka držet a tím ho shodit z lavičky</p>		
	<p>- výskok na lavičku, chůze, přednožení – dřep, stoj, poskok, přísun, seskok z lavičky se skrčením</p>		
	<p>- výskok na lavičku, balanční poloha, polka</p>		



	(přísun s poskokem), seskok z lavičky s půlobratem		
33. – 39.	Šplh na laně pomocí kličky	Žáci rozdělení do dvojic	Vždy tři dvojice
	Kladina - vzpor vzadu sedmo, pravá noha pokrčmo, pokrčmo přednožit levou (podle odrazové nohy), pomocí švihu zvednutí do stoje, výkrokem stoj zánožný pravou		Dopomoc: Učitel stojí za žakovými zády – ruce na ramenou – mírný tlak, při zvedání stojí učitel před žákem a podává mu natažené paže
	Švihadlo - přeskoky snožmo, vajíčko, střídavé přeskoky pravá, levá - vázání kličky i poslepu	10x	
	Žíněnka - procvičování lehu vznesmo - procvičování kotoulu vpřed		
40. – 41.	Úklid nářadí		Dle pokynů učitele
42.- 45.	Závěrečná část 2 kolečka kolem tělocvičny		Běh
	Nástup – zhodnocení hodiny, pochvaly	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 19. 5. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: hrazda – výskok do vzporu, sešín vpřed**

Počet žáků: 30

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: písťalka, žíněnky, švihadla

**Rozcvička: obruče**

Lavičky, obruče

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část „Hon“	Jeden žák je myslivec, ostatní zajíci	Myslivec se snaží trefit zajíce míčem
6. – 14.	Průpravná část	V řadách, s obručemi	
	- mírný stoj rozkročný, obruče máme na prsou, vzpažit – mírný záklon, obruč na prsa – hlava rovně, obruč na stehna – mírný předklon hlavy	4x v každé poloze výdrž 5s	
	- mírný stoj rozkročný, obruč na prsou rovně, otočení trupu vpravo, předpažit, zpět, otočení trupu vlevo, předpažit, zpět	4x na každou stranu	
	- kroužení obručí kolem pasu	Každý žák má 4 pokusy	
	- sed, obruč před tělem, hluboký ohnutý předklon, snažíme se dát obruč až za chodidla	4x	
	- leh vznesmo, ruce připažit – dlaněmi dolů, obruč za hlavou, snažíme se dotknout špičkami do prostoru obruče a zpět	4x	

	- leh na břicho, obruč nad hlavou, mírný záklon	2x 8s výdrž	
	- „kočička“ – vzpor klečmo, ohnout, prohnout	4x	Končíme ohnutím
	- stoj spojný, obruč máme položenou na zemi před sebou, skoky snožné do obruče a zpět	8x	
	Hlavní část		
15. – 16.	Příprava pomůcek		Dle pokynů učitele
17. – 38.	Hrazda - výskok do vzporu, sešín vpřed - odraz je možný od můstku	Žáci rozděleni do čtveřic	Záchrana – výskok do vzporu – pomáháme žákovi nahoru za stehno, podlezení hrazdy – jedna ruka na rameni, druhá na stehně, sešín vpřed – jedna ruka pod zády, druhá pod hýžděmi
	- opakované odrazy na můstku (třetí vždy nejvýše)		Žáci se přidržují žebřin
	- sestava na žíněnkách – kotoul vpřed, leh vznesmo, svíčka, leh vznesmo, kolébkou do stoje, čertík, holubička	Pruh žíněnek	

	- šplh na laně		Do půlky lana označení červenou stuhou
	- kladina - žáci procvičují vše co jsme se naučili – pomůcka = kartičky s jednotlivými cviky, které už jsme dělali	Kladiny jsou umístěny za sebou	Vybraný žák předcvičuje, ostatní opakují
	- točení švihadlem	Jeden žák točí švihadlem ostatní stojí kolem něho v kruhu a přeskakují	Výměna žáků
	- žebřiny a lavičky – lavička je zaháknuta za žebřinu - úkolem žáka je vylézt po lavičce na žebřinu – žák sleze po žebřině dolů a poté může jít další	Leze vždy jeden žák, ostatní záchrana – stojí okolo lavičky popřípadě žáka přidržují	
39. – 40.	Úklid pomůcek	Ve čtveřicích	Dle pokynů učitele
	Závěrečná část		
41. – 43.	Hra „Rychlejší vyhrává“	S obručemi	
44. – 45.	Nástup - zhodnocení hodiny, sdělení příští náplně hodiny, pochvaly	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 21. 5. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: výmyk**

Počet žáků: 30

**Rozcvička: v řadách**

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: pískáka, žíněny, overball, lavičky

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část <ul style="list-style-type: none"><li>- různé cviky:</li><li>- běh</li><li>- předkopávání</li><li>- zakopávání</li><li>- lifting</li><li>- běh, vzpažit, připažit</li><li>- běh poskočný</li></ul>	Žáci jsou rozděleni do pěti řad po šesti žácích – vytvářejí elipsy	
6. – 14.	Průpravná část	V řadách	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný, pokrčit vzpažmo pravou, dlaň na levé ucho, upažit poníž levou</li></ul>	16s výdrž	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo ruce v bok, kroužíme trupem</li></ul>	4x na každou stranu	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný, vzpažit, kroužení celými pažemi – protipohybem</li></ul>	6x	Oběma směry
	<ul style="list-style-type: none"><li>- sed přednožný levou, vzpažit, mírný předklon</li></ul>	2x výdrž 8s	Výměna nohou
	<ul style="list-style-type: none"><li>- leh, připažit, mírně přednožit „Nůžky“</li></ul>	2 x 10	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- vzpor ležmo</li></ul>	16s výdrž	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- leh na břicho, zapažit,</li></ul>	2x 8s výdrž	

	<p>pokrčit zánožmo – chytíme se nohou</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný stoj rozkročný, výpady do stran, pokrčit upažmo, ruce v bok</li> </ul>	8x na každou nohu	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skoky do čtverce</li> <li>- „panák“</li> </ul>		
	Hlavní část		
15. – 16.	Příprava pomůcek		Dle pokynů učitele
17. – 39.	<p>Hrazda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběh, odrazem z můstku výskok na hrazdu do vzporu, sešín vpřed</li> <li>- nácvik na výmyk – pomocí overballu</li> <li>- 3 fáze (overball umístěn před žákem, nad žákem, za žákem)</li> <li>- žáci musí jít po kruhové dráze</li> <li>- pod hrazdou může být umístěn př. můstek, který slouží jako vyvýšená plocha – pro žáky snadnější</li> </ul>	<p>Žáci rozděleni do 6 skupin</p> <p>Kruhový provoz</p>	<p>Záchrana a dopomoc: vynesení za stehno, podlezení hrazdy, jedna ruka drží rameno, druhá je na stehně zepředu</p> <p>Záchrana a dopomoc: jedna ruka drží zápěstí, druhá je pod stehny zezadu</p> <p>Jeden žák stojí před hrazdou bokem k ní, předpažit pravá (levá), v ruce overball</p>
	<p>Kladina sestava:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výskok na kladinu</li> <li>- 2 kroky chůze, ruce upažit</li> <li>- dřep, stoj</li> <li>- chůze přísunná</li> <li>- obrat – upažit, vzpažit, upažit</li> <li>- balanční poloha – stoj na</li> </ul>	2 kladiny, na každé cvičí jeden žák	Žáci se střídají – když docvičí jeden žák je vystřídán jiným žákem, ostatní hodnotí a opravují chyby

	<p>pravé (levé), skrčit únožmo levou (pravou), chodidlo na koleni, vzpažit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krok, přísun, poskok odrazem obounož</li> <li>- krok, půlobrat vpravo (vlevo), přísun levá (pravá), seskok</li> </ul>		
	<p>Lavičky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opakování:</li> <li>- chůze</li> <li>- chůze přísunná</li> <li>- chůze přeměnná</li> <li>- chůze poskočná</li> <li>- běh</li> <li>- chůze nabírání vody</li> <li>- chůze nabírání vody, upažit, kruh z upažení dolů protipohybem</li> </ul>	<p>2 lavičky</p> <p>Žáci chodí za sebou v daném rozmezí</p>	
	<p>Šplh</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik kličky – žák si sedne na švédskou bednu, udělá pod sebou kličku na laně, poté vyzkouší zda je klička udělaná správně</li> <li>- šplh na laně – žáci šplhají pomocí kličky</li> </ul>		
	<p>Švihadla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soutěž, kdo první přeskočí 20 krát švihadlo</li> <li>- přeskoky snožmo</li> <li>- přeskoky pravá před</li> </ul>	<p>Každý žák má švihadlo</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přeskoky levá před</li> <li>- přeskoky s meziskokem</li> <li>- vajíčko</li> </ul>		
	<p>Žebřiny, žíněny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výdrž ve shybu – pomocí nadhmatu</li> <li>- 20 leh – sedů</li> <li>- 20 angličáků</li> <li>- vyhrbení „Kočička“</li> </ul>	Žáci ve dvojicích	
40. – 41.	Úklid náradí		Dle pokynů učitele
	Závěrečná část		
42. – 45.	<p>Hra „Na Mrazíka</p> <p>Nástup</p> <p>Zhodnocení, pochvaly, sdělení</p> <p>náplně další hodiny</p>		



Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí Datum: 26. 5. 2009  
 Třída: 4. A Téma hodiny: hra – výmyk  
 Počet žáků: 30  
 Věk žáků: 9 - 10 let  
 Pomůcky: pískalka, žíněnky, švihadla lavičky Rozsvička: ve dvojicích s míči

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1.- 2.	Nástup	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část Hra „Na Mrazíka“	4 žáci jsou Mrazíci	
6. – 14.	Průpravná část	Ve dvojicích	Každá dvojice má jeden míč
	- žáci jsou zády k sobě, mírný stoj rozkročný, otáčení trupu vždy na jednu pak druhou stranu, podávají si míč	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný, žáci jsou k sobě zády, podávají si míč nad hlavou a pod nohama	8x	
	- mírný stoj rozkročný, žáci jsou zády k sobě, hluboký předklon – poslánímíče druhému žákovi, chytí míč – stoj, vzpažit	4x	
	- mírný stoj rozkročný, čelem k sobě, podřep, zapažit s míčem, žák se snaží přihrát druhému z dvojice míč pod nohama, výměna	4x	
	- sed roznožný, naproti sobě, mírný předklon – podání míče druhému žákovi, vzpřim	4x	
	- podpor na pažích sedmo, přednožit, míč mezi kotníky – předání míče druhému žákovi	4x	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leh na břiše, čelem k sobě, vzpažit, oba žáci se drží míče, oba naráz zvednou míč mírně nahoru a zpět – následná kompenzace „Kočička“</li> </ul>	4x výdrž 4s	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sed pokrčmo, chodidla se dotýkají míče, předpažit – přetahování – žáci se drží za ruce</li> </ul>	4x	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stoj spojný, zády k sobě, míč přidržují pomocí zad, dřep, zpět do stoje</li> </ul>	2x	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stoj spojný, čelně, pokrčit předpažmo, oba žáci se drží míče, snaží se pomocí rukou přetlačit míč blíže k druhému žákovi</li> </ul>	2x	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skoky na místě, třetí nejvyšší, přehazují si míč</li> </ul>	8x	
	Hlavní část		
15. – 16.	Příprava pomůcek	Dle pokynů učitele	
17. – 39.	<p>Hrazda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik výmyku pomocí overballu – třetí fáze (overball za žákem)</li> <li>- samotný výmyk, sešín vpřed</li> </ul>	6 skupin	Záchrana a dopomoc – jedna ruka zápěstí, druhá pod hýžděmi, podlezení pod hrazdou – jedna ruka na rameni, druhá zepředu na stehně, sešín vpřed – jedna ruka pod zády, druhá

			pod hýžděmi Jeden žák stojí za hrazdou, bokem k ní, předpažit, overball v předpažené ruce
	Lavičky <ul style="list-style-type: none"> <li>- výskoky a seskoky z (na) lavičku (všechny, které jsme se naučili)</li> <li>- „zrcadlo“</li> <li>- holubička</li> <li>- dřep, obrat</li> <li>- čertík</li> <li>- „obcházení“</li> </ul>	2 lavičky	Žáci jdou za sebou v časových intervalech
	Kladina sestava: <ul style="list-style-type: none"> <li>- výskok na kladinu</li> <li>- 2 kroky chůze, upažit</li> <li>- dřep, stoj</li> <li>- chůze přísunná</li> <li>- obrat – upažit, vzpažit, upažit</li> <li>- balanční poloha – stoj na pravé (levé), skrčit únožmo levou (pravou), chodidlo na kolena, vzpažit</li> <li>- krok, přísun, poskok odrazem obounož</li> <li>- krok, půlobrat vpravo (vlevo), přísun levá (pravá), seskok</li> </ul>	2 kladiny	Žáci se střídají
	Šplh <ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik kličky</li> <li>- šplh na laně</li> </ul>	1 žák šplhá	Ostatní trénují na švihadle
	Kruhy <ul style="list-style-type: none"> <li>- přešvih vpřed</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přešvih vzad</li> <li>- obě nohy mají stále pevný bod, kroužíme celým tělem</li> </ul>		
	<p>Švihadla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podbíhaná</li> <li>- přeskokování</li> </ul>	<p>2 žáci točí se švihadlem</p> <p>1 žák točí dokola</p>	<p>Výměna</p> <p>Výměna</p>
40. – 41.	Úklid náradí	Dle pokynů učitele	
	Závěrečná část		
42. – 45.	<p>Běh</p> <p>Nástup</p> <p>Zhodnocení hodiny, motivace na příští hodinu, pochválení žáků za dobře odvedenou práci</p>	<p>2 kolečka kolem tělocvičny</p> <p>Dvojřad</p>	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí Datum: 28. 5. 2009  
 Třída: 4. A **Téma hodiny: hraza – výmyk**  
 Počet žáků: 30 **výstupní testy**  
 Věk žáků: 9 - 10 let  
 Pomůcky: písťalka, žíněnky, stopky **Rozcvička: s tenisáky**  
 kladina

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část Hra „Honička v trojicích“	Žáci utvoří trojice	
6. – 14.	Průpravná část	Na značkách	Každý žák má jeden tenisák
	- mírný stoj rozkročný, pokrčit vzpažmo, úklony hlavy do stran, předklon, záklon		Žáci drží tenisák oběma rukama
	- mírný stoj rozkročný, vzpažit, předpažit, zapažit – střídavě	8x	Při každém úkonu, předání míčku
	- mírný stoj rozkročný, pravá pokrčit vzpažmo, zapažit přes rameno, levá pokrčit zapažmo	4x na každou stranu	Míček v horní ruce – puštění míčku do dolní ruky
	- mírný stoj rozkročný, hluboký předklon, předávání míčku okolo nohou „osmička“	8x	Propnutá kolena
	- sed skřižný, kutálíme míček okolo sebe	4x na každou stranu	Díváme se za míčkem
	- podpor na pažích sedmo pokrčmo, snažíme se uchopit míček nohama	4x	
	- leh na bříše, vzpažit, mírný záklon trupu, zanožit	8x	

	- vyhrbení „Kočička“		
	- „panák“, předání míčku nad hlavou	8x	
	Hlavní část		
15. – 16.	Příprava pomůcek	Dle pokynů učitele	
17. – 39.	Hrazda – výmyk	Žáci rozdělení do dvou skupin	Skupina na hrazdě je rozdělena na 3 skupiny
	Šplh na laně		
	Sestava na kladině: <ul style="list-style-type: none"> <li>- výskok na kladinu</li> <li>- 2 kroky chůze, upažit</li> <li>- dřep, stoj</li> <li>- chůze přísunná</li> <li>- obrat – upažit, vzpažit, upažit</li> <li>- balanční poloha – stoj na pravé (levé), skrčit únožmo levou (pravou), chodidlo na koleni, vzpažit</li> <li>- krok, přísun, poskok odrazem obounož</li> <li>- krok, půlobrat vpravo (vlevo), přísun levá (pravá), seskok</li> </ul>		
	Výstupní testy <ul style="list-style-type: none"> <li>- angličáky</li> <li>- leh – sedy</li> </ul>	Žáci jsou rozdělení do dvojic	Jeden žák cvičí, druhý počítá a kontroluje správnost provedení
40. – 41.	Úklid nářadí	Dle pokynů učitele	
	Závěrečná část		
42. – 45.	Hra „Červení a bílý“		

	Nástup Zhodnocení hodiny, pochválení žáků, motivace na další hodinu	Dvojřad	
--	---	---------	--

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 2. 6. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny : výstupní testy,**

**šplh**

Počet žáků: 30

**Rozcvička: na značkách**

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: píšťalka, stopky, 2 kužely, švihadla, pásmo, žíněnky

Min	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	
3. – 5.	Rušná část hra „Řetězová honička“	Po celé tělocvičně	
6. – 14.	Průpravná část	Na značkách	
	- mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo ruce v bok, oblouky hlavou vpředu, vzadu	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný, upažit, kroužíme zápěstím, předloktím, celými pažemi, s výskokem	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo, ruce v bok, kroužíme trupem	4x na každou stranu	
	- mírný stoj rozkročný, kroužíme kotníkem, kolenem, celou nohou	4x	a opačně
	- stoj na jedné, pravá noha skrčit – snažíme se jí co nejvíce přinohit k hrudníku	8s výdrž	a opačně
	- stoj na jedné, pravá noha pokrčit únožmo	8s výdrž	a opačně
	- stoj na jedné, pravá noha skrčit zánožmo, kolena k sobě	8s výdrž	a opačně
	- překážkový sed zevnitř, předklon, přetočení trupu přes pokrčenou nohu	8s výdrž	a opačně
	- leh na břicho, pokrčit upažmo čelně, mírný záklon, otočení do strany a zpět	4x na každou	



	- kompenzace - vyhrbení	stranu	
	- leh, připažit, přednožit „núžky“	8x	
	- vzpor ležmo	8s výdrž	
	- stoj spojný, výpady vpřed	4x na každou stranu	
	- poskok, s půlobratem	4x na každou stranu	
	Hlavní část		
15. – 16.	Příprava pomůcek	Dle pokynů učitele	
17. – 39.	Výstupní testy - skok daleký z místa snožmo - člunkový běh - přeskoky přes švihadlo - s jedním družstvem jsem cvičila já, druhé družstvo bylo s p. Průchou (učitel TV)	Žáci rozdělení na 2 družstva	1 družstvo šplh a skok 2družstvo běh, švihadlo – následná výměna
	Hodnocení šplhu na laně podle hodnotící škály		
40. – 41.	Úklid náradí	Dle pokynů učitele	
	Závěrečná část		
42. – 45.	Hra „Zápas draků“		
	Nástup Zhodnocení hodiny, pochválení, motivace na další hodinu	Dvojřad	

Škola: 1. ZŠ 9. května Sezimovo Ústí

Datum: 4. 6. 2009

Třída: 4. A

**Téma hodiny: výstupní testy**

Počet žáků: 30

Věk žáků: 9 - 10 let

Pomůcky: pískalčka, švihadla, stopky, žíněnky

**Rozevčička: se švihadly**

Min.	Náplň	Organizace	Poznámky
	Úvodní část hodiny		
1. – 2.	Nástup	Dvojřad	Cíl hodiny
3. – 5.	Rušná část <ul style="list-style-type: none"><li>- běh se švihadlem na čáru, 5x přeskok snožmo, běh zpět předání štafety</li><li>- běh se švihadlem na čáru, složení švihadla, příslušný uzel, další člen švihadlo rozváže a běží s ním zpět.....</li><li>- běh přes švihadlo</li></ul>	6 družstev po 5 žácích	
6. – 14.	Průpravná část	Na značkách	Učitel předcvičuje, opravuje, počítá
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný, vzpažit, úklony stranou</li></ul>	4x na každou stranu 4x dopředu, dozadu	Švihadlo přeložené na čtvrtiny, natažené
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný, upažit pravou, skrčit upažmo levou a opačně</li></ul>	8x na každou stranu	Švihadlo na hrudi, natažené
	<ul style="list-style-type: none"><li>- mírný stoj rozkročný, vzpažit, hluboký předklon, 3x hmity předklonmo, vzpřim</li></ul>	4x	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- stoj spojný, vzpažit,</li></ul>	4x	Švihadlo držíme

	„proplétání“ ze shora – dolů, zepředu – dozadu		v obou rukou, mírně natažené
	- stoj spojný, vzpažit, „proplétání“ ze shora – dolů, zezadu – dopředu	4x	
	- sed, švihadlo zapřeme za nohy, předpažit drží konce švihadla, předklon – zároveň přitahujeme ruce pomocí švihadla	Výdrž 16 s	
	- leh na břicho, vzpažit - záklon, zanožit  - „Kočička“	8x	Švihadlo na čtvrtiny natažené
	- stoj spojný, pokrčit upažmo, ruce v bok, výpady dopředu – střídavě	8x na každou nohu	Švihadlo položené na zemi před žákem, žák se snaží dát nohu výpadem za švihadlo
	- přeskoky přes švihadlo snožmo	8x	
	- přeskoky střídavě (pravá, levá) přes švihadlo	8x	
	Hlavní část hodiny		
15. – 16.	Příprava hrazdy, kladiny		Žáci připravují pomůcky dle pokynů učitele
17. – 35.	Sestava na kladině, její hodnocení:  - výskok na kladinu	Žáci rozdělení do třech družstev	První družstvo cvičí na kruzích, druhé sestava na kladině

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 kroky chůze, upažit</li> <li>- dřep, stoj</li> <li>- chůze přísunná</li> <li>- obrat – upažit, vzpažit, upažit</li> <li>- balanční poloha – stoj na pravé (levé), skrčit únožmo levou (pravou), chodidlo na koleni, vzpažit</li> <li>- krok, přísun, poskok odrazem obounož</li> <li>- krok, půlobrat vpravo (vlevo), přísun levá (pravá), seskok</li> </ul>		Hrazda výdrž ve shybu
	<p>Kruhy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- procvičování přešvihů vpřed a vzad</li> </ul>	Ve dvojicích	Jeden cvičí, druhý kontroluje
	<p>Hrazda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- výstupní test – výdrž ve shybu</li> </ul>		
36. – 38.	Úklid pomůcek		
	Závěrečná část hodiny		
39. – 43.	Hra: „Honzo porad!“		
44. – 45.	<p>Nástup</p> <p>Zhodnocení hodiny, udělení pochval, poděkování za spolupráci</p>	Dvojřad	

### 3. 3. 4 Pravidla her

Protože v jednotlivých přípravách uvádím vždy jen název hry, v následující kapitole popisují stručně jejich pravidla.

#### Obíhaná

Žáci vytvoří dvojice, tyto dvojice utvoří dva kruhy (vnější, vnitřní). Jeden z dvojice tvoří vnější kruh, druhý kruh vnitřní. Všichni žáci jsou čelem dovnitř. Dva žáci jsou mimo kruh. Jeden z nich představuje chytače a druhý chytaného. Úkolem chytače je dohonit chytaného. Chytaný má za úkol stoupnout si do vnitřku kruhu před jakoukoliv dvojici. Pokud se mu to podaří aniž by byl chycen chytačem tak si mění svou roli s žákem, který je ve vnějším kruhu. V případě, že chytač chytne chytaného, tak se jejich úlohy mění. Žák představující chytače, který déle nemůže nikoho chytit je vyměněn.

#### Na kapky deště

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, každé družstvo na jedné straně tělocvičny. Jedna skupina představuje padající kapky, druhá skupina představuje lidi. Na povel vyrazí lidé proti kapkám a naopak, každá kapka se snaží některého z lidí „namočit“ – zasáhnout. Lidé smějí kličkovat i dozadu, směr pohybu kapek musí být vždy vpřed. Vítězí ten kdo zůstal „suchý“ – žádná „kapka“ ho nezasáhla. Po skončení kola si hráči vymění úlohy a hra pokračuje.

#### Honička s malým míčkem (se záchranou)

Hráči se honí jako při obyčejné honičce, pohazují si však mezi sebou malý míček. Ten, kdo míček drží, nemůže babu dostat. Snahou všech hráčů je, míček rychle nahrávat vždy tomu nejvíce ohroženému hráči. Výměna chytače.

#### Na Mrazíka

Hráči se honí jako při obyčejné honičce. Rozdíl je, že pokud hráč dostane babu, musí zůstat na místě ve stoji rozkročném, kde babu dostal. Jiný hráč, který babu ještě nedostal, tohoto hráče může zachránit tak, že podleze mezi rozkročenýma nohama. Výměna chytače.

## Na Čerty

Hráči se rozdělí na dvě družstva. Jedno družstvo představuje čerty, druhé družstvo představuje chytače. Čerti mají jako ocas švihadlo (přeložené na 4x a na něm uzel). Úkolem chytačů je odebrat ocas čertovi. Pokud čert ztratí ocas, stává se chytačem. Výměna rolí.

## Honzo porad'!

Vybraný hráč – Honza – se postaví na jeden konec tělocvičny. Ostatní děti se postaví na druhou stranu tělocvičny do kroužku a radí se co budou v příštím kole dělat (nějaký druh činnosti, který budou předvádět bez mluvení – pantomimicky př. Hra na hudební nástroj, čtení, kácení stromů atd.). Až se domluví co budou předvádět, odejdou doprostřed tělocvičny. Honza jim vyjde naproti. Při setkání děti odříkají předepsanou formulku: „Honzo, Honzo, porad' co teď máme dělat?“ Honza odpoví: „Dejte se do práce.“ Děti začnou předvádět zvolenou činnost. Když Honza uhodne jakou činnost děti předvádějí, vykřikne ji. Děti se rozprchnou na všechny strany a Honza je začne honit. Komu dá první babu, ten přebere jeho úlohu a hra pokračuje.

## Na Zvířátka

Potřebujeme jeden míč. Každý hráč si určí jaké bude představovat zvíře a řekne to ostatním hráčům. Poté udělají hráči kruh okolo míče. Každý musí mít jednu nohu u míče.

Žák, který je zvolen vykřikne jedno zvíře. Ten, který toto zvíře představuje se musí co nejrychleji dotknout míče a říct nahlas stop. Ostatní se snaží uprchnout do co největší vzdálenosti, pokud však uslyší stop, musí se zastavit na místě, na kterém právě stojí. Hráč, který má míč si zvolí jednoho a ten musí udělat pomyslný basketbalový koš z rukou. Hráč s míčem se do tohoto koše snaží trefit. Pokud trefí získá bod. Hra se opakuje. Zvíře vykřikuje ten žák, který měl míč

## Předhoň míč druhého družstva

Všichni hráči vytvoří kruh. Rozpočítají se na prvý, druhý. Dva žáci, kteří jsou v kruhu naproti sobě (jeden z družstva prvých, druhý z družstva druhých) obdrží míč. Na povel si žáci rozdělení do družstev předávají míč – po směru hodinových ručiček. Úkolem je, předhonit míč druhého družstva.

## Červení a bílí

Žáci se rozdělí do dvou družstev. Jedni jsou červení, druzí bílí. Družstva stojí naproti sobě v řadách (cca 2 m od sebe). Pokud družstvo uslyší svůj název, jejich úkolem je pochytnat co nejvíce členů družstva protějšího. Je zvolena hranice za kterou je chytané družstvo již v bezpečí. Pro motivaci je dobré, když učitel vypráví př. Nějakou pohádku, příběh... Pokud je nějaký hráč chycen přechází do družstva jejíž člen ho chytil. Vyhrává družstvo, které má více členů. Obměna: Hráči mohou startovat z různých pozic (ze sedu, lehu, sedu zkrřížného, zády k sobě atd.).

## Řetězová honička

Jeden žák má babu. Pokud dostane babu jiný žák, stává se pomocníkem honiče. Chytí se s ním za ruku a dál běhají a chytají spolu. Zpočátku je pomocník honiči přítěží. Ale jak postupně pomocníků přibývá, vytvářejí stále delší řetězec, který snadno zažene prchající hráče do kouta tělocvičny a tam je chytne. Babu předávají volnou rukou jen první a poslední v řadě.

## Závody Stonožek

Každé družstvo se postaví do zástupu za startovní čáru. Všichni hráči provedou klek rozkročný a uchopí rukama spoluhráče před sebou těsně nad kotníky. Na povel učitele se začne celý zástup pohybovat vpřed, nesmí se však roztrhnout. Pokud se roztrhne je diskvalifikován. Vyhrává družstvo, které dojde do cíle jako první. Je dobré provádět to na žíněnkách, které jsou uspořádány do pruhu.

## Dvojníci

Hráči vytvoří dva, stejně početné, soustředné kruhy a otočí se čelem proti sobě. Každý si zapamatuje hráče, který stojí před ním. Potom, na povel učitele se všichni postaví bokem ke středu kruhu a kruhy se začnou otáčet. Na další povel se dvojníci snaží vzájemně nalézt a jeden druhého obejmout, vzít do náručí, na záda atd. Vítězí dvojice, která první splní úkol.

## Na Žraloky

Vyznačí se kruh o průměru 3 m, v něm se umístí větší množství víček od pet - lahví. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Jedno družstvo představuje žraloky, druhé

družstvo představuje lovce perel. Žraloci jsou uvnitř kruhu a jejich úkolem je ochránit perly, tedy chytat lovce. Mohou je však chytit pouze, když je nějaký lovec uvnitř kruhu. Pokud žralok vypadne, vystoupí z kruhu opustí hru na 20 s, po uplynutí času se může vrátit zpět. Úkolem lovce je nalovit co nejvíce perel tak, aby ho žádný žralok nechytil. Pokud je chycen musí vyčkat 20 s a pak se může opět vrátit do hry. V dalším kole se role družstev vymění.

#### Pro míč

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Ta družstva se postaví do řady čelem proti sobě. Vzdálenost mezi nimi je 10 – 20 m. Hráči jsou očíslováni. U středové čáry leží na zemi dva míče. Na povel učitele vyběhnou hráči, jejichž číslo bylo zavoláno a snaží se doběhnout k míči co nejrychleji a hozením ho přihrát svému družstvu dříve než soupeř. Družstvo, které obdrží míč dříve má bod. Vítězí to družstvo, které má více bodů.

#### Zápas draků

Dvě družstva se postaví do zástupů, alespoň 6 m vzdálených od sebe. Hráči se drží v pase. První hráč každého družstva představuje „hlavu“, poslední hráč každého družstva představuje „ocas“. Na povel učitele se snaží „hlava“ jednoho draka chytit „ocas“ druhého, drak se přitom nesmí roztrhnout.

#### Honička v trojicích

Žáci jsou rozděleni do trojic. V každé trojici se žáci chytí za ruce a běhají po tělocvičně společně. Babu předávají oba krajní, kteří mají volnou ruku. Stačí, když se dotknou jakéhokoliv hráče z jiné trojice.

#### Hon

Hráči se volně rozptýlí po tělocvičně. Jeden z žáků představuje myslivce. Ostatní žáci představují zajíce. Myslivec má malý míček. Po písknutí se snaží trefit míčkem žáka, představujícího zajíce. Pokud se trefí žák se stává také myslivcem. Hra pokračuje dokud nezůstane poslední hráč – ten vítězí. Jakmile je myslivců více než dva, musí si navzájem nabíjet. Vítěz zahajuje novou hru jako myslivec.



### Rychlejší vyhrává

Utvoříme 2 – 4 družstva, stejně početná. Jednotlivá družstva utvoří kruh, kde se chytanou za ruce. Každé družstvo má jednu obruč, která je umístěna na spojených rukou dvou žáků. Úkolem je, aby všichni žáci v daném družstvu prolezli obručí. Nesmí se však rozpojit. Vyhrává to družstvo, které dostane obruč co nejrychleji na výchozí pozici.

### Na pavouky

Dva až pět žáků představují pavouky, záleží na daném počtu žáků ve třídě. Pavouci chodí po čtyřech a mají za úkol kousnout (tím, že se jich dotknou rukou) sběratele (ostatní žáky). Pokud pavouk kousne některého ze sběratelů, sběratel se stává taktéž pavoukem. Hra končí, když zůstane poslední sběratel.

## 4 Výsledková část a diskuse

### 4.1 Hodnocení

V prvních třech vyučovacích hodinách jsem zjišťovala úroveň pohybových schopností jednotlivých žáků dané čtvrté třídy. Pro zjištění této úrovně jsem vybrala některé motorické testy z Unifittestu. Dále jsem zjišťovala úroveň vytrvalostně – silových schopností a to pomocí výdrže na hrazdě a šplhu na laně. Do hodnocení jsem taktéž zařadila jednoduchou sestavu na nízké kladině, kterou žáci po ukázce měli předvést.

Cviky na hrazdě jsem do tohoto hodnocení nezařazovala a to proto, že se žáci do této doby s tímto náradím ve větší míře nesetkali. S žádným cvikem, který jsem zařadila neměl nikdo problém, a proto ve všichni žáci dané třídy výstupních testů zúčastnili.

Pro hodnocení šplhu na laně a sestavy na kladině jsem si předem připravila hodnotící škálu. Pro motorické testy jsem vytvořila tabulky se jmény žáků a do nich jsem patřičné výsledky zapisovala.

U šplhu na laně byla vytvořena hodnotící škála od 0 – „neudrží se ani na laně“ až po 6 – „vyleze až nahoru“. Hodnocení sestavy na kladině bylo provedeno podle daných gymnastických pravidel. V případě, že by žák odmítl daný cvik provést, automaticky by mu bylo přiděleno hodnocení „neprovedl(a)“. Po vstupních testech následoval samotný výzkum.

Výzkum proběhl ve 20 vyučovacích hodinách, podle mnou naplánovaných a vypracovaných příprav. V prvních třech hodinách byli žáci testováni a podle výkonu, který podali, byli i patřičně ohodnoceni. V následujících hodinách jsem se žáky prošla cviky, které byly taktéž uvedeny ve Školním vzdělávacím programu. Při šplhu jsem zařadila modifikaci a to šplh na laně.

V posledních dvou hodinách jsem zopakovala testy, které byly na začátku a příslušné hodnoty opět zaznamenala. Tyto získané hodnoty (jak z vstupních, tak z výstupních testů) mi posloužily jako potřebný materiál k porovnání jednotlivých výkonů žáků. Prvním hodnocením prošla celá třída. Druhého hodnocení se navíc zúčastnil žák Martin Ťupa, který tuto třídu začal navštěvovat až po začátku mého výzkumu. Z tohoto důvodu jsem jeho hodnoty do výzkumu nezařadila.

Během vyučovacích hodin, které jsem se žáky trávila, jsem pozorovala i jejich zájem o danou činnost a vůbec o gymnastiku. Na školách o tuto složku tělesné výchovy

nebývá moc velký zájem, nejen ze strany žáků, ale i ze strany učitelů. Postupem doby jsem však začala zaznamenávat velký zájem o tuto složku tělesné výchovy. Žáci byli zvědaví na to, co se příští hodinu bude dělat a na kterém nářadí. Jediným problémem, který byl na začátku, byl kruhový provoz. Žákům chvíli trvalo, než si na novou situaci zvykli. Avšak postupem času se jim líbilo, že mohou prakticky celou hodinu něco dělat a ne čekat, až na ně přijde řada. Dokonce se tento můj systém výuky zalíbil natolik jejich třídní učitelce, že když měl přijít Den otevřených dveří pro rodiče, požádala mě, abych rodičům svojí výuku v hodině tělesné výchovy předvedla.

Myslím, že díky těmto hodinám se žáci nejen naučili novým cvikům a dovednostem, ale také si prohloubili kladnější vztah ke sportu a pohybu vůbec.

## 4. 2 Hodnotící škála

### Šplh na laně

- 0 – ani nevisí – neudrží se
- 1 – chytne se a visí
- 2 – udělá kličku
- 3 – chytne se udělá kličku, posunutí rukou
- 4 – klička posunutí rukou, klička
- 5 – vyleze do půlky
- 6 – vyleze až nahoru

### Sestava na kladině

- dle gymnastických pravidel

### Bodové ohodnocení sestavy na kladině

- výskok na kladinu 1b.
- 2 kroky chůze, upažit 0,5b.
- dřep, stoj 0,5b.
- chůze přísunná 1b.
- obrat – upažit, vzpažit, upažit 2,5b.
- balanční poloha – stoj na pravé (levé), skrčit únožmo levou (pravou), (chodidlo na koleni) vzpažit 2b.

- krok, přísun, poskok odrazem obounož 1,5b.
- krok, půlobrat vpravo (vlevo), přísun levá (pravá), seskok 1b.

### 4.3 Vyhodnocení

Výzkumu se zúčastnilo 30 žáků čtvrté třídy ze Základní školy 9. května v Sezimově Ústí.

Jedním ze sledovaných okruhů byly testy, které jsem vybrala. Jako první test jsem zvolila leh-sedy. Žáci měli za úkol udělat co nejvíce leh-sedů za určený čas (1 minuta).

Druhým testem byly angličáky. Jako třetí test jsem zvolila přeskoky přes švihadlo, na který měli žáci opět určený čas a to jednu minutu. Ač jsem si myslela, že s přeskoky přes švihadlo nebude problém, opak byl pravdou. Proto jsem se po vstupním testu rozhodla trénovat, kromě jiného i přeskoky přes švihadlo.

Čtvrtým testem byl skok z místa. Žáci měli za úkol snožmo, skočit co nejdále. V tomto cviku nenastal žádný problém. Dalším testem byl člunkový běh. Měl prověřit rychlost žáků. Po názorné ukázce, jak běžet kolem určených kuželů, všichni žáci tento test úspěšně provedli.

Do tohoto okruhu jsem jako poslední test zařadila výdrž ve shybu. Tento cvik se prováděl na hrazdě. Žáci měli za úkol co nejdéle vydržet ve shybu. Čas jim byl zaznamenán do příslušné tabulky. Tyto testy nemají velký vliv na zlepšení gymnastických dovedností. Zařadila jsem je proto, protože do této doby žáci měli velmi malé zkušenosti s gymnastickým nářadím a cviky vůbec. Testy mi měly posloužit k utvoření si obrázku, zda jsou žáci schopni mnou zvolenou metodiku provést.

Pokud srovnáme rozdíl mezi chlapci a dívkami, není až zas tak velký. Chlapci mají o něco lepší výsledky v leh-sedech, angličácích, skoku z místa, člunkovém běhu. Dívky jsou lepší v přeskocích přes švihadlo a výdrži ve shybu. Posouzení rozdílů a zlepšení jednotlivých žáků viz tabulky a grafy.

Do druhého sledovaného okruhu jsem zařadila sestavu na kladině a šplh na laně. Cviky na hrazdě byly vypuštěny a to z toho důvodu, že se žáci s tímto nářadím ve větší míře doposud neseťkali. U sestavy na kladině došlo ke značnému zlepšení u každého žáka (viz tabulky a grafy). Z hlediska hodnocení dívky – chlapci, byly v zisku bodů lepší dívky. Co se týče posunu, který nastal od vstupních testů k výstupním, tam zabodovali chlapci. Viz tabulky a grafy.

Šplh na laně dělal některým žákům značné potíže, jiní žáci ho zvládali ihned. U všech žáků došlo k posunu alespoň o jednu příčku výše. U některých byl posun markantnější (viz tabulky a grafy). Jak už jsem uvedla, na hrazdě žádné vstupní a výstupní hodnocení, které by bylo zaznamenáváno do tabulek a grafů neproběhlo.

Avšak hodnocení, zda se žáci zlepšili jsem si provedla sama a to metodou pozorování. Můžu říci, že u všech žáků došlo k posunu vpřed. Všichni udělali značný pokrok, se kterým se dá dále pracovat. Při cvicích, které jsme prováděli na hrazdě, nebyl žádný viditelný rozdíl dívky – chlapci. Obě tyto skupiny se velmi snažily udělat cviky co nejsprávněji.

S žáky jsem byla velmi spokojena. Cviky, které jsme prováděli, je bavily a chtěli je stále opakovat a provádět znovu a znovu. Radost u žáků nastala i z dobře zacvičeného cviku a obdivu spolužáků, který se jim dostal.

#### 4. 4 Diskuse k využití metodiky

Byla bych ráda, kdyby se tato práce stala užitečnou pomůckou nejen pro mě, ale i pro jiné učitele, ať už stávající, či budoucí. Může se stát jakousi příručkou učitelům, kteří si neví rady s učením gymnastiky v tělesné výchově. Také může posloužit jen jako inspirace při výuce gymnastiky nebo jiných složek tělesné výchovy. V přípravách můžeme najít nápady, které obmění a zpestří hodinu, a nebo mohou posloužit jako vodítko nápadů dalších.

Každou přípravu, kterou by učitel chtěl použít, musí upravit na příslušný počet žáků, podle konkrétních podmínek školy, podle velikosti tělocvičny a v neposlední řadě také podle vybavení, které konkrétní škola může učitelům i žákům nabídnout. Výzkum jsem tedy realizovala ve čtvrté třídě. Myslím, že by se gymnastické dovednosti měly vyučovat průběžně od první až do deváté třídy. Nikdy nevíme, kam žáka osud zavede, a proto bychom se měli pokusit žákům předat vše co je v našich silách a o nic je neošidit. Navíc, pokud se budeme věnovat gymnastickým dovednostem průběžně, pro žáky pak bude jejich zvládnutí nejen snazší, ale budou mít i dostatek času na upevnění, procvičení a opakování základních gymnastických dovedností.

## 5 Závěr

Myslím, že díky realizaci tohoto výzkumu se mi podařilo splnit cíl této diplomové práce. Metodickou řadu (návik jednoduchých gymnastických dovedností – hrazda, kladina, šplh) , která byla sestavena, jsem následně ověřila v jednotlivých vyučovacích hodinách. Bylo zjištěno, že tuto řadu je možno použít v hodinách tělesné výchovy a tudíž ji mohou využívat i jiní učitelé.

Na otázku O<sub>1</sub>: Je možné, aby tato metodika byla pomůckou pro učitele 1. stupně a v praxi použitelná? Výzkum, který proběhl v dané třídě, jasně realizoval, že to možné je. Odpověď na tuto otázku je kladná. Bylo to patrné i z toho, jak daní žáci k výuce přistupovali, zvládali cvičení a aktivně se výuky účastnili.

Na otázku O<sub>2</sub>: Dojde pomocí kompletně připravených hodin podle této metodiky u žáků k znatelnému posunu v úrovni zvládnutí daných gymnastických dovedností? Taktéž můžeme říct, že ano. U žáků opravdu došlo ke znatelnému posunu. Do této doby se s gymnastickými dovednostmi žáci moc neselekali. Myslím, že i díky tomuto handicapu to pojali velmi dobře a základní cviky, které jsem s nimi prováděla, zvládli. I z tohoto hlediska došlo k posunu vpřed.

Na otázku O<sub>3</sub>: Můžeme očekávat znatelný rozdíl úrovně zvládnutí těchto dovedností mezi dívkami a chlapci? Neřekla bych, že je výrazný rozdíl mezi těmito dvěma skupinami. Rozdilem u těchto žáků je výkonnost v Unifittestech, kde většinou mají lepší časy chlapci. Na druhou stranu ve zvládnutí sestavy na kladině, byly lepší dívky. Avšak velké rozdíly ve zvládnutí daných cviků jsem v těchto hodinách nezaznamenala.

Podle těchto výsledků, které jsem zaznamenala, je patrné, že tato metodika je použitelná v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Žáci se na hodiny těšili, ptali se co bude následovat a vypožorovala jsem u nich kladný ohlas. Zájem o tuto metodiku taktéž projevili již zkušený učitelé, kterým jsem některé hodiny předváděla a oni si tuto metodiku zaznamenávali a následně ji použili ve svých hodinách.

Metodika tedy zdá se být správná. Uvědomuji si, že tento výzkum byl jakýmsi odrazovým můstkem. Byl vyzkoušen jen jednou a tudíž ho nelze porovnat s jinými výsledky. Avšak mé očekávání splnil. Je účinný a ke zlepšení žáků taktéž došlo.

Pro zjištění dalších výsledků a jejich zobecnění je potřeba tento výzkum provést na jiných základních školách, v jiných krajích, abychom mohli všechny výsledky srovnat a vyvodit z nich patřičný závěr.



Mým přáním je, aby moje práce byla užitečná jiným studentům i učitelům. Aby se stala vodítkem pro rozvíjení dalších nápadů a návodů, jak udělat hodiny tělesné výchovy zajímavé a pro žáky přitažlivé. Takto zpracované hodiny tělesné výchovy by mohly sloužit i k aktivnějšímu přístupu, co se pohybu týče. Odměnou je pro mě vědomí, že se hodiny osvědčily a je v nich pokračováno i když výzkum skončil.

## 6 Seznam použité literatury

1. Applt, K., Horáková, D., Novotný, L. (1989). *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia.
2. Hájková, J. (1998). *Kapitoly z gymnastiky na I. stupni základní školy*. Praha: Karolinum
3. Hájková, J., Vejražková, D. (1994). *Základní gymnastika*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.
4. Kolektiv. (2003). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
5. Kos, B. (1972). *Abeceda gymnastiky*. Praha: Olympia
6. Kos, B. (1980). *Kondiční gymnastika*. Praha: SPN.
7. Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: PF.
8. Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing
9. Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing
10. Macáková, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada Publishing
11. Rychtecký, A., Fialová, L. (2000). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum
12. Skopová, M., Zítko, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum
13. Svatoň, V. (1985). *Didaktika gymnastiky ve školní TV*. Praha: SPN
14. Svatoň, V. (1992). *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex
15. Svatoň, V. a kol. (1997). *Gymnastika – akrobacie a cvičení na náradí*. Praha: NS Svoboda
16. Svatoň, V., Kubička, J. a kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: FTVS Univerzity Karlovy
17. Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích, katedra tělesné výchovy.
18. Zapletal, M. (1987). *Velká encyklopedie her – Hry na hřišti a v tělocvičně, III. Svazek*. Praha: Olympia.
19. Zítko, M. (1998). *Kompenzační cvičení*. Praha: NS Svoboda
20. Zítko, M. a kol. (2004). *Všeobecná gymnastika*. Praha: ČASPV

## 7 Seznam příloh