

PŘÍLOHA Č. 1

Předepsané pořadí motorických testů v testové baterii EUROFIT pro mládež

1. Test rovnováhy „plameňák“
2. Talířový tapping
3. Předklon s dosahováním v sedu
4. Skok do dálky z místa
5. Ruční dynamometrie
6. Leh - sed za 30 s
7. Výdrž ve shybu
8. Člunkový běh 10 x 5 m

PŘÍLOHA Č. 2

Přesné zadání jednotlivých testů tělesné zdatnosti a motorické výkonnosti v testové baterii EUROFIT pro mládež

1. Test rovnováhy „plameňák“

Faktor: Statická rovnováha.

Popis testu: Balancování ve stoji na jedné noze na malé kladině určených rozměrů.

Zařízení: K provedení tohoto testu je třeba malá kovová kladina, dlouhá 50 cm, vysoká 4 cm a široká 3 cm. Stabilitu kladiny zabezpečují dvě podpěry dlouhé 15 cm a široké 2 cm. Dále jsou zapotřebí stopky bez automatického nulování, tedy takové, aby registrovali průběžný čas i po jejich zastavení a následném opětovném startu.

Pokyny pro testovanou osobu: Dominantní (preferovanou) nohu položíme na kladinu tak, aby osa chodidla byla rovnoběžná s osou kladiny. Volnou nohu pokrčíme v kolenní a chytíme ji stejnostrannou rukou za nárt. V takto stanoveném rovnovážném postoji se snažíme setrvat co nejdéle. K udržení rovnováhy můžeme použít druhou ruku, kterou lze vyrovnávat stabilitu těla. K zaujetí správné výchozí pozice si dopomůžeme tím, že se chytíme za předloktí examinátora. Test začíná v okamžiku, jakmile se předloktí pustíme. V okamžiku, kdy testovaná osoba ztratí rovnováhu (jakoukoliv částí těla se dotkne podložky, pustí se rukou nohy, kterou si drží), se měření času přeruší. V opětovném měření se pokračuje teprve poté, co se testovaný vrátí do správné výchozí pozice. Měření provádíme, dokud neuplyne jedna minuta, čímž test končí.

Pokyny pro examinátora: Testovaná osoba má jeden nácvikový pokus. Examinátor se postaví čelem proti testovanému. Čas začíná měřit v okamžiku, kdy testovaný zaujme požadovaný rovnovážný postoj a pustí se ruky examinátora. V momentě kdy testovaný ztratí rovnováhu, examinátor stopky okamžitě zastaví. Po každé takovéto ztrátě rovnováhy pomůžeme testovanému do správné výchozí polohy a opět zahájíme měření.

Způsob hodnocení: Hodnotí se počet pokusů, potřebných na udržení rovnováhy v průběhu jedné minuty.

2. Talířový tapping

Faktor: Frekvenční rychlost ruky.

Popis testu: Rychlé střídavé dotýkání dvou kruhových terčů dominantní rukou.

Zařízení: Stůl s nastavitelnou výškou (švédská bedna). Dva kruhy, každý s průměrem 20 cm. Středů těchto kruhů jsou od sebe vzdáleny 80 cm (okraje kruhů 60 cm). Mezi těmito kruhy je destička ve tvaru obdélníku s rozměry 10 x 20 cm, která je umístěna ve stejné vzdálenosti od obou kruhů. Stopky.

Pokyny pro testovanou osobu: Postavíme se čelem před stůl, na kterém je umístěna testovací pomůcka. Ruku, která není dominantní, položíme dlaní na destičku ve tvaru obdélníka, která leží uprostřed mezi kruhy. Dominantní ruku dáme do výchozí polohy tak, že prsty položíme do kruhu na protější straně (ruce máme křížem). Na startovní povel se začneme střídavě dotýkat obou kruhů. Pohyb vykonáváme maximální frekvencí 25krát.

Pokyny pro examinátora: Výšku stolu upravíme tak, aby sahala přibližně do úrovně boků testovaného. Pohybovou úlohu důkladně vysvětlíme a poté umožníme testované osobě provést jeden nácvikový pokus. Při vlastním provedení testu soustředíme pozornost na kruh zvolený testovanou osobou jako výchozí, u něhož počítáme stanovený počet dotyků. Za předpokladu, že testovaný začíná v kruhu A, skončíme měření v okamžiku, kdy se ho dotkne 25krát. Celkový počet dotyků v kruzích A i B bude 50. Pokud se testovaný nedotkne některého z kruhů, je třeba přidat další dotyk tak, aby došlo k požadovaným 25 cyklům.

Způsob hodnocení: Započítává se lepší dosažený výsledek ze dvou pokusů. Výsledkem testu je čas, potřebný k vykonání 25 dotyků každého kruhu a to s přesností na desetinu sekundy.

3. Předklon s dosahováním v sedu

Faktor: Kloubní pohyblivost trupu.

Popis testu: Testovaná osoba se snaží v předklonu v sedu dosáhnout rukama co možná nejdále.

Zařízení: Testovací stůl nebo lavička vysoká 32cm, na níž je umístěno svislé délkové měřidlo. Horní deska přesahuje o 15 cm rovinu, o kterou se opírají nohy testovaného. Na vrchu desky je vyznačena míra od 0 do 50 cm. Nulový bod je přední hrana této desky. Na horní desce je vodorovně položeno pravítko dlouhé asi 30 cm, které testovaný posouvá tlakem prstů.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaná osoba zaujme polohu v sedu na zemi, nohy v kolenou má plně napnuté, chodidla opřená o okraj lavičky. Vzpaží a postupně se

předklání. Tlakem prstů posouvá horizontálně umístěné měřidlo po stupnici co možná nejdále. Předklon vykonává pomalu, plynule, bez pokrčení nohou v kolenou.

Pokyny pro examinátora: Examinátor se postaví vedle testovaného a rukou kontroluje, aby měl neustále natažené nohy. Napnutí kolen kontroluje hmatem tak, že drží testovaného za koleno, palec má položený na česce kolena, ostatní prsty má spojené v podkolení. Pokus s pokrčenými koleny je neplatný. Takový pokus se zruší a nařídí se nový.

Způsob hodnocení: Výsledkem testu je maximální dosah středních prstů ruky v předklonu zaregistrovaný daným měřidlem. Pokud prsty obou rukou nedosahují do stejné vzdálenosti, je výsledkem testu průměr těchto vzdáleností. Hodnotí se lepší ze dvou pokusů s přesností na centimetry.

4. Skok do dálky z místa

Faktor: Výbušná síla dolních končetin.

Popis testu: Skok do dálky z místa odrazem snožmo.

Zařízení: Neklouzavá, zpevněná podložka (tenká žíněnka, gumový pás). Měřicí pásmo.

Pokyny pro testovanou osobu: Ze stoje mírně rozkročného (špičky chodidel za odrazovou čarou), předklon, hmit podřepmo do zapažení, mohutně se odrazit se současným pohybem paží vpřed. Snažíme se doskočit snožmo co možná nejdále. Test se vykonává dvakrát a započítává se lepší výsledek.

Pokyny pro examinátora: Měření délky skoku se provádí pásmem, které je položeno kolmo na čáru odrazu. Délka skoku se měří od odrazové čáry k bližší patě chodidla. Není dovolen posun chodidel vpřed před odrazem. Náhradní pokus je možné povolit, pokud testovaná osoba spadne vzad nebo pokud se dotkne země jinou částí těla než chodidly.

Způsob hodnocení: Započítává se lepší ze dvou pokusů. Výsledky se uvádí s přesností na centimetry.

5. Ruční dynamometrie

Faktor: Statická síla dominantní ruky.

Zařízení: Kalibrovaný ruční dynamometr s nastavitelnou rukojetí.

Pokyny pro testovanou osobu: Ve stoji ve směru prodloužení předloktí uchopíme dynamometr dominantní rukou. Postupně se snažíme vyvinout maximální tlak, přičemž naše úsilí bychom měli stupňovat nejméně po dobu 2 sekund.

Pokyny pro examinátora: Na začátku měření vynulujeme dynamometr a dohlédneme na to, aby v průběhu měření směřoval jeho číselník k tváři testovaného. Poté nastavíme posuvnou část rukojeti dynamometru tak, aby sahal po první článek prsteníku testované osoby. Ruka s dynamometrem se nesmí v průběhu testování dotýkat jiné části těla. Ručička dynamometru se po první pokusu nenuluje. Testovaný se pouze přesvědčí, zda byl jeho pokus lepší než první.

Způsob hodnocení: Hodnotí se lepší výsledek ze dvou pokusů v kilogramech, resp. v [N].

6. Sedy-lehy

Faktor: dynamická a vytrvalostní síla břišního a bedro - stehenního svalstva.

Popis testu: Cílem testu je vykonat maximální počet cyklů za 30 s (jeden cyklus je přechod z lehu do sedu a zpět do lehu).

Zařízení: Měkká a rovná podložka (žíněnka). Stopky.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaná osoba zaujme základní polohu v lehu na zádech, kolena pokrčená do pravého úhlu, chodidla ve vzdálenosti 30 cm od sebe, paže pokrčené vzpažmo, ruce spojené za hlavou. Testovaný opakovaně vykonává sed - leh co nejrychleji v průběhu 30 s (oba dva lokty se dotýkají kolen).

Pokyny pro examinátora: Examinátor si klekne nebo sedne čelem k testovanému, přičemž fixuje jeho chodidla na zemi a kontroluje zachování stanoveného 90 stupňového pokrčení kolen. Po výkladu a názorné demonstraci si testovaná osoba vyzkouší správné provedení cviku. Vlastní test se provádí nepřetržitě po dobu 30 s. Examinátor nahlas počítá každý úplný a správně vykonaný leh - sed. V průběhu měření testovanou osobu opravuje. Pokud se testovaný při lehu nedotýká podložky pažemi nebo pokud se nedotýká lokty kolen, cvik nezapočítáváme.

Způsob hodnocení: Zaznamenává se počet správně vykonaných cyklů (cviků) provedených během 30 s.

7. Výdrž ve shybu

Faktor: Statická, vytrvalostní síla svalstva horních končetin.

Popis testu: Udržení polohy ve shybu podhmatem na hrazdě co nejdelší dobu.

Zařízení: Doskočná hrazda s průměrem 2,5 – 4 cm. Stopky. Žíněnka umístěná pod hrazdou. Magnézium. Stolička nebo lavička.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný vystoupí na pokyn examinátora na stoličku, která je po spuštění stopek odsunuta. To mu umožní pohodlné zaujetí základní polohy ve shybu podhmatem, brada nad úrovní žerdě. Testovanou osobu je také možné chytit za stehna a do požadované výšky ji vyzdvihnout. Cílem testovaného je vydržet v poloze ve shybu co nejdéle bez toho, aby se bradou dotýkal hrazdy. Test končí v okamžiku, kdy se brada dostane pod úroveň hrazdy.

Pokyny pro examinátora: Úkolem examinátora je zaznamenat dobu výdrže testované osoby ve shybu. Čas se přestává měřit v okamžiku, kdy se testovaný již nedokáže udržet v požadované poloze a jeho brada klesne pod úroveň hrazdy. V průběhu testu neposkytujeme testovanému informace o čase, pouze ho povzbuzujeme.

Způsob hodnocení: Měří se čas výdrže ve shybu s přesností na desetiny sekundy.

8. Člunkový běh 10 x 5 m

Faktor: Běžecká rychlost se změnou směru

Popis testu: Opakované přeběhnutí vymezené vzdálenosti v co nejkratším čase.

Zařízení: Čistá, neklouzavá podlaha. Stopky. Měřicí pásmo. Křída nebo lepicí páska. Kužele.

Pokyny pro testovanou osobu: Na povel „připravte se“ zaujme testovaná osoba pozici polovysokého startu tak, aby stála jednou nohou těsně za startovní čarou. Na startovní povel „pozor“ a „vpřed“ vybíhá co nejrychleji k protilehlé čáře (5 m vzdálené), kterou stejně jako startovní musí překročit oběma chodidly. Po překročení koncové čáry se testovaný vrací zpět na místo, odkud vybíhal. Takto test pokračuje, dokud testovaný nevykoná pět úplných cyklů (10 přeběhů). Celý test se vykonává pouze jedenkrát.

Pokyny pro examinátora: Examinátor vyznačí na podlaze křídou nebo lepicí páskou dvě rovnoběžné čáry vzdálené od sebe 5 m. Obě čáry musí být minimálně 1,2 m dlouhé a pro lepší viditelnost na každém konci opatřené kuželem. V průběhu testu examinátor sleduje, zda testovaná osoba překračuje čáry oběma chodidly a zda se pohybuje po vytyčené dráze. Zároveň nahlas počítá každý ukončený cyklus. Test končí v okamžiku, kdy testovaná osoba překročí jednou nohou startovní a zároveň cílovou čáru.

Způsob hodnocení: Výsledkem testu je čas potřebný k překonání deseti 5 m úseků. Čas měříme s přesností na desetinu sekundy.

PŘÍLOHA Č. 3 – Tabulky s výsledky vstupních a výstupních měření pohybové zdatnosti jednotlivých žáků

Experimentální skupina (1. měření)

Jméno	Věk	Výška (cm)	Váha (kg)	Test rovnováhy (počet)	Talířový tapping (s)	Předklon (cm)	Skok do dálky (cm)	Lehy-sedy (počet)	Výdrž ve shybu (s)	Člunkový běh (s)
AJ	10	143	30	23	20,35	0	105	15	20,43	23,53
AA	10	136,5	28	5	18,85	1	121	14	11,96	25,72
BJ	10	151	40	13	17,81	-6	152	15	16,14	23,91
DV	9	141	27	12	19,15	2	150	10	26,71	19,25
FJ	10	142	29	7	14,22	-13	106	19	40,19	19,25
HF	9	160	43	20	17,09	-1	176	20	15,19	19,44
KJ	10	140	31	12	17,19	3	134	19	25,62	20,35
KE	10	141	31	5	13,50	12	150	20	29,84	23,01
KK	10	134	30	7	16,31	6	115	12	6,97	26,65
MT	10	141	30	8	16,47	12	131	18	45,25	21,62
SF	10	137	32	1	15,38	0	143	18	32,00	23,41
SV	9	140	32,5	12	20,44	4	120	13	3,22	24,50
SB	10	150	27	4	14,13	-2	136	23	30,25	23,68
ST	10	132	27	11	20,81	9	117	11	23,15	24,65
ZD	10	142	45	14	15,96	-9	131	19	2,12	22,81

Kontrolní skupina (1. měření)

Jméno	Věk	Výška (cm)	Váha (kg)	Test rovnováhy (počet)	Talířový tapping (s)	Předklon (cm)	Skok do dálky (cm)	Lehy-sedy (počet)	Výdrž ve shybu (s)	Člunkový běh (s)
CZ	10	133	32,5	9	18,00	-10	106	16	03,19	25,36
DJ	9	150	56	1	15,13	10	141	21	15,03	23,04
DR	9	142	33,5	7	14,97	15	146	23	26,05	24,07
GT	10	150	36,6	9	17,44	2	123	15	02,67	22,70
HM	9	141	30	4	15,71	4	130	18	14,32	24,04
HE1	10	151	40	9	13,37	15	127	17	02,52	22,07
HE2	10	140	27	3	12,85	4	135	18	11,03	23,02
JG	10	134	31	5	14,34	4	152	16	14,81	24,24
JP	10	129	32	2	14,82	0	131	17	07,02	21,01
KD	10	154	37	6	16,60	-10	130	18	24,06	24,08
KA	9	137	37	4	13,50	10	134	21	05,04	24,41
KT	11	145	37	2	15,07	4	137	22	17,28	23,13
KK	9	141	33	5	14,25	9	125	17	32,94	20,09
MK	9	153	42	12	20,00	-5	100	14	01,15	26,28
NL	10	147	36	9	14,47	9	137	15	10,34	23,01

Experimentální skupina (2. měření)

Jméno	Věk	Výška (cm)	Váha (kg)	Test rovnováhy (počet)	Talířový tapping (s)	Předklon (cm)	Skok do dálky (cm)	Lehy-sedy (počet)	Výdrž ve shybu (s)	Člunkový běh (s)
AJ	10	143	31	12	19,78	3	103	16	24,06	24,22
AA	10	137	28	7	14,84	0	115	15	10,53	24,72
BJ	10	152	41	15	15,91	-7	148	17	19,96	25,17
DV	10	141	26	4	20,69	3	146	11	25,44	20,31
FJ	10	142	29	1	15,38	-2	113	18	42,06	19,48
HF	10	161	43	18	16,15	1	170	18	22,35	21,75
KJ	10	140	30	2	18,37	-1	141	20	31,07	22,06
KE	10	141	31	4	13,68	10	157	19	26,94	22,43
KK	10	134	31	1	15,81	5	112	13	07,13	25,54
MT	10	141	30	8	14,04	16	140	21	45,00	22,02
SF	10	137	31	4	17,07	2	153	18	33,34	24,22
SV	10	140	33	8	18,25	3	115	14	04,37	24,64
SB	10	151	28	0	15,18	-4	130	23	50,88	24,38
ST	10	132	27	10	20,69	13	126	13	22,19	23,16
ZD	10	142	46	15	15,93	-10	150	20	02,53	23,13

Kontrolní skupina (2. měření)

Jméno	Věk	Výška (cm)	Váha (kg)	Test rovnováhy (počet)	Talířový tapping (s)	Předklon (cm)	Skok do dálky (cm)	Lehy-sedy (počet)	Výdrž ve shybu (s)	Člunkový běh (s)
CZ	10	133	32,5	6	18,38	-11	110	14	10,51	23,12
DJ	9	150	56	8	15,02	-10	135	20	14,89	26,03
DR	9	142	33,5	8	14,26	16	150	23	32,02	24,37
GT	10	150	36,6	3	19,76	0	118	16	04,13	21,92
HM	9	141	30	5	15,45	7	124	15	21,28	24,68
HE1	10	151	40	12	15,09	13	145	16	03,06	23,35
HE2	10	140	27	7	13,74	1	160	19	08,66	22,40
JG	10	134	31	6	14,22	3	147	13	17,12	25,23
JP	10	129	32	5	15,12	2	135	16	04,97	21,62
KD	10	154	37	2	14,84	-8	127	19	29,43	24,42
KA	9	137	37	4	14,02	11	148	21	07,35	23,07
KT	11	145	37	4	16,18	5	141	20	20,08	22,88
KK	9	141	33	3	15,03	6	113	15	38,94	20,34
MK	9	153	42	14	18,68	-3	105	13	02,42	27,59
NL	10	147	36	11	15,35	10	142	14	08,77	23,72

PŘÍLOHA Č. 4

Plány hodin tělesné výchovy pro Výukový program základních a průpravných úpolů včetně zácviку a provedení testové baterie Eurofit

1. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	-nástup - seznámení se s žáky - úvodní informace o základních úpolech	- žáci nastoupeni v jedné řadě - žáci v půlkruhu - metoda výkladu	-docházka - sed skřížmo
6-20 min	II. průpravná část	- rušná část - R3	- vybíjená 1 - žáci na značkách	- hrají všichni proti všem, kdo je vybitý, dělá 10 dřepů a vrací se zpět do hry
21-40 min	III. hlavní část	- zácviк žáků pro následující hodinu, kdy bude probíhat testování pomocí testové baterie Eurofit	- pětičlenné skupiny - tři stanoviště - tři stanoviště	- test rovnováhy, sedy-lehy, výdrž ve shybu - talířový tapping, skok z místa, člunkový běh 10x5m
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z3	- žáci na značkách	- žáci cvičí podle ukázky učitele

2. týden výuky: Provedení testu EUROFIT – 1. měření.

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- dvojřad - hra na Mrazíka	- docházka, kontrola cvičebního úboru a obuvi - 3 žáci jsou Mrazíci a honí ostatní. Koho chytí, ten rozkročí nohy a čeká na záchranu - podlezení od „nezmrzlých“ žáků, pak se vrací do hry
6-20 min	II. průpravná část	- R3	- žáci na značkách	

21-40 min	III. hlavní část	- test rovnováhy - talířový tapping - předklon v sedu - skok z místa - výdrž ve shybu - lehy-sedy - člunkový běh	- pětičlenné skupiny	- každá ze skupin cvičí u jednoho z asistentů
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z3	- žáci na značkách	- žáci cvičí podle ukázky učitele

3. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- docházka - vybíjená 1	- docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek -každý žák obdrží číslo, které si zapamatuje
6-20 min	II. průpravná část	- R1	- žáci na značkách	- žáci cvičí podle ukázky učitele
21-40 min	III. hlavní část	- UH1 - PH1 - P1 - P2a -P2b - O1	- žáci jsou rozděleni do dvou družstev podle čísel - žáci rozděleni do dvojic (trojic) podle čísel - na běhounu vedle sebe samostatně - žáci zůstávají v původních dvojicích (trojicích)	- žáci se v „tutání“ libovolně, ale pravidelně střídají - pokud je lichý počet žáků, vznikne jedna trojice, ve které se žáci střídají - chlapci připraví běhoun - dvojice dodržují dostatečné rozestupy
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z2 -shrnutí hodiny	- žáci na značkách - žáci zůstávají v lehu a poslouchají	- krátké povídání o smyslu úpolů

Zhodnocení hodiny: Žákům se hodina líbila, ale bylo vidět, že s podobnými cvičeními nemají moc zkušeností. Hlavní část hodiny bylo nutné často přerušovat, aby nedošlo ke zranění.

Opatření: zjednodušit metodiku, zdůraznit ukázky a organizaci zahájení a ukončení jednotlivých cvičení.

4. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- docházka - hra na Mrazíka	- docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek - stejné podmínky jako v 2. týdnu výuky, ale Mrazíci jsou pouze 2
6-20 min	II. průpravná část	- R2	- žáci rozestoupení po celé tělocvičně	- tato rozcvička vyžaduje dostatečné rozestupy
21-40 min	III. hlavní část	- kotoul vpřed a vzad - P1 - P2b - PK1 - O4 - UH2	- žáci se libovolně rozdělí do dvou skupin a každá vytvoří jednu řadu - vedle sebe na běhounu - dvojice (trojice) vytvoří žáci tak, že z předchozího cvičení budou s tím, s kým současně dělali kotoul - dvojice (trojice) zůstávají - trojice poskládáme tak, aby byl vyvážen počet dívek a chlapců	- určení chlapci připraví dvě žíněčky s cca 4 metrovým rozestupem a žáci se střídají v ukázce kotoulů. Je třeba zdůraznit, že nejde o rychlost provedení, ale o přesnost - chlapci uklidí žíněčky a připraví běhoun - žákům zdůrazníme, že šlapat smí jen lehce - při počtu patnácti žáků vznikne 5 skupin. Všechny se prostřídají mezi sebou a vyhlásíme nejúspěšnější skupinu
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z1 - nástup	- na značkách - sed skřížmo	- žáci znali pozdrav Slunci již před zahájením tohoto programu - shrnutí hodiny

Zhodnocení hodiny: Hodina se žákům líbila, ale někteří nepochopili, že ve cvičení O4 smí šlapat jen zlehka. Proto jsem se rozhodla cvičení zastavit a odložit ho na později.

Opatření: zjednodušit metodiku (nejdříve jeden žák šlape na jednu nohu druhého, ten uhýbá, pak šlape na obě nohy, poté oba najednou šlapou po soupeřovo jedné noze a nakonec na obě nohy).

5. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- dvojřad - vybíjená 2	- docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek - všichni proti všem, kdo je vybitý, dělá 10 dřepů a vrací se do hry
6-20 min	II. průpravná část	- R3	- žáci na značkách	- žáci cvičí podle ukázky učitele
21-40 min	III. hlavní část	- PH4 - PK3 - P3a - P3b - UH1	- dvojice (trojice) si zvolí žáci sami - dvojice (trojice) zůstávají - na běhounu nebo na žíněnce cvičí žáci samostatně - 2 družstva	- dvojici netvoří chlapec a dívka - dvojice, popř. trojice, ve které se žáci střídají - cvičí na nataženém běhounu - k běhounu přidat ještě žíněnce, aby měl každý žák dostatek prostoru - žáci se libovolně, ale pravidelně střídají v „tutání“
41-45 min	IV. závěrečná část	- výklus - nástup	- žáci vytvoří řad - řad	- na povel běží za sebou 3 kolečka kolem tělocvičny - učitel shrne úspěšnost hodiny

Zhodnocení hodiny: Zprvu se zdálo, že žáci pochopili, že účelem prováděných cvičení není ublížení. Ale hra UH1 pro ně byla nejspíš vodítkem k projevení agresivního chování, tudíž bylo nutné je mírnit, aby nedošlo ke zranění.

Opatření: Vhodnou motivací přimět žáky k větší sebekontrolě, například krátkodobé přerušení soutěže s výkladem o nebezpečí v soutěži

6. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- na babu	- docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek - jeden žák honí ostatní = má babu, tu se snaží předat
6-20 min	II. průpravná část	- R1	- žáci na značkách	- žáci cvičí podle ukázky učitele
21-40 min	III. hlavní část	- O6 - PK6 - PH1 - P3a - P3b - P4 -UH7	- žáci cvičí ve dvojicích (trojicích) - dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - samostatně - samostatně - dvojice (trojice)	- dvojice určí učitel, snaží se spojit podobně silné žáky - cviky PK6 a PH1 cvičíme souběžně kvůli možnému nedostatku plných míčů, po chvíli vystřídat - opakování z minulé hodiny - žáci musí umět kolébku; seznamují se s fázemi cviku
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z2 - shrnutí hodiny	- na značkách	- krátké povídání o vzniku úpolů

Zhodnocení hodiny: Vzhledem k vyrovnanosti sil žáků bylo cvičení zajímavější a napínavější, což se dětem líbilo a nebylo nutné přerušování cvičení kvůli nevhodnému agresivnímu chování jako v minulé hodině.

7. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- sed skřížmo - štafeta	- docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek - dvě družstva soupeří proti sobě. Rozdělení na skupiny stylem první - druhý

6-20 min	II. průpravná část	- R2	- žáci rozestoupeni po tělocvičně	- dodržovat dostatečné rozestupy
21-40 min	III. hlavní část	- UH4 - PH3 - O4 - PK3 - P4	- žáci uvnitř vyznačeného kruhu - dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - samostatně na běhounu	- kruh vytvoříme pomocí švihadel - jedno švihadlo do dvojice, dodržovat dostatečné rozestupy - zjednodušit metodiku – viz zhodnocení hodiny 4. týdne výuky. Zdůraznit – lehce! - na nataženém běhounu, připravují ho dívky - opakování z minulé hodiny, upevňování cviku
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z3 - nástup	- na značkách - sed skřížmo	- krátké povídání o důležitosti pádů

Zhodnocení hodiny: Cvičení O4 už probíhalo o něco lépe než ve 4. týdnu výuky, tentokrát bylo nutné žáky mírnit u hry UH4, kdy se několik jedinců rozhodlo prosadit se, ať to stojí, co to stojí.

Opatření: Nekázeň žáků napravit vhodnou motivací, například udělení dovolených elementárních cviků navíc nebo pomoc při úklidu pomůcek.

8. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- dvojřad - hra na Mrazíka	- docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek - 1 Mrazík, častější střídání Mrazíků
6-20 min	II. průpravná část	- R3	- na značkách	- žáci cvičí podle ukázky učitele

21-40 min	III. hlavní část	- UH5 - O3 - PK1 - P5	- dvě řady naproti sobě, jeden uprostřed - dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - na běhounu a žíněnkách	- pokud je žáků lichý počet, uprostřed stojí žák, při sudém počtu učitel - tak, jak stojí žáci v řadách naproti sobě, tak vytvoří dvojice - zůstávají stejné - pohybová dovednost je identická s P4, nastává jen změna směru - připravují určení žáci - žáci se seznamují s novými pohyby
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z1 - nástup	- na značkách - sed skrčmo	- shrnutí hodiny

Zhodnocení hodiny: Žáky bylo nutné trochu krotit při UH5, kdy měli tendence do sebe vrážet (stačilo ujasnění pravidel), ale jinak při této hodině bylo vidět větší nadšení a soustředěnost, zvláště při nacvičování P5.

9. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- půl kruh - vybíjená 1	- sed skrčmo, docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek
6-20 min	II. průpravná část	- R1	- na značkách	- žáci cvičí podle ukázky učitele

21-40 min	III. hlavní část	- PH5 - PK4 - O6 - P5	- dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - každý sám	- určí učitel - dívky připraví běhoun, chlapci žíněnky, opakují a upevňují, co se naučili minulou hodinu - tvoří je již vytvořené dvojice, které proti sobě budou bojovat
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z2	- na značkách	- zatímco se žáci protahují, učitel shrnuje úspěšnost hodiny

Zhodnocení hodiny: Tato hodina byla velmi úspěšná, žáci cvičili spořádaně a snaživě. Byl vidět zájem o pádovou techniku, hlavně u chlapců.

10. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- půlkruh - štafeta	- sed skřižmo, docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek - dvě družstva
6-20 min	II. průpravná část	- R2	- na značkách	- žáci cvičí podle ukázky učitele
21-40 min	III. hlavní část	- O5 - PH6 - P4 - P5 - UH9	- dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - každý sám - každý sám - dvě družstva	- libovolné - chlapci připraví běhoun, dívky žíněnky. Opakování cviků, které se učili v minulých hodinách - libovolné rozdělení
41-45 min	IV. závěrečná část	- výklus - nástup	- všichni běží za určeným žákem - půlkruh	- 3x kolem tělocvičny - sed skřižmo, shrnutí hodiny

Zhodnocení hodiny: Až na zbytečné dohady při UH9 se hodina povedla a při cvičení P4 a P5 byla vidět u žáků snaha o přesnost provádění.

11. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- dvojřad - slalom	- docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek - soutěží dvě náhodně zvolená družstva proti sobě
6-20 min	II. průpravná část	- R3	- na značkách	- žáci cvičí podle ukázky učitele
21-40 min	III. hlavní část	- PK5 - O1 - PH3 - nácvik možných situací pro využití P4, P5 - UH3	- dvě družstva - dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - dvě družstva	- stejná jako při slalomu - určí učitel - chlapci připraví běhoun, dívky žíněnky - jeden z dvojice cvičí, druhý ho kontroluje - simulují různé situace, kde hrozí možnost pádů – zakopnutí při fotbalu, zvrknutí nohy při gymnastice, špatný seskok ze švédské bedny, při atletice zakopnutí na startu, zakopnutí při sportovních hrách,...
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z3 - nástup	- na značkách - sed skřižmo	- shrnutí hodiny

Zhodnocení hodiny: Veliký úspěch u žáků měly nácviky pádů v různých situacích a snad i proto poslední cvičení v hlavní části UH3 proběhlo bez větších komplikací.

12. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- sed skřižmo - vybíjená 2	- docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek

6-20 min	II. průpravná část	- R1	- na značkách	- žáci cvičí podle ukázky učitele
21-40 min	III. hlavní část	- PH2 - PK2 - O5 - P2 - P4 - UH10	- dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - trojice - každý sám - každý sám - dvě družstva	- určí učitel - určí učitel - dívky žíněnky, chlapci běhoun, opakování - opakování + žáci se pokouší vymyslet a realizovat situaci, kde lze využít tohoto pádu - žáci sami si zvolí, se kterým soupeřem budou soupeřit
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z2 - nástup	- na značkách - půlkruh	- sed skřížmo, shrnutí hodiny učitelem i samotnými žáky

Zhodnocení hodiny: Trochu obavy jsem měla z UH10, ale nakonec se ukázaly jako zbytečné, hodina se podařila.

13. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- půlkruh - slalom	- sed skřížmo, docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek - dvě náhodně vybraná družstva
6-20 min	II. průpravná část	- R2	- na značkách	- vybraný žák vede rozcvičku, učitel kontroluje a koriguje dávkování

21-40 min	III. hlavní část	- O2 - PH1 - PK2 - P3b - P5 - UH5	- dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - každý sám - každý sám - dvě družstva	- žáci si určí sami - dívky běhoun, chlapci žíněnký. - Opakování - opakování + žáci se pokouší vymyslet a realizovat situace, kde lze využít tohoto pádu - žáci určí sami - pokud je lichý počet žáků, uprostřed je žák, pokud je počet sudý, uprostřed je učitel
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z1 - nástup	- na značkách - půlkruh	- rychlost provedení je v režii žáků - sed skřížmo, shrnutí úspěšnosti hodiny

Zhodnocení hodiny: Hodina se žákům líbila a i z mého pohledu to byla hodina zdařená.

14. týden výuky:

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- půlkruh - vybíjená 2	- sed skřížmo, docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek
6-20 min	II. průpravná část	- R3	- na značkách	- rozcvičku vede určený žák, učitel kontroluje a koriguje dávkování
21-40 min	III. hlavní část	- PH3 - PK6 - O3 - UH3 - UH1 - UH8	- dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - dvojice (trojice) - dvě družstva - dvě družstva - dvě družstva	- žáci určí sami - žáci určí sami
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z3 - nástup	- na značkách - půlkruh	- žáci cvičí podle ukázky učitele - sed skřížmo, shrnutí hodiny učitelem i žáky samotnými

Zhodnocení hodiny: Žáci měli možnost tvořit dvojice a skupiny dle vlastního uvážení, v případě dvojic moc nehleděli na to, aby jejich síly byly vyrovnané, kamarádské pouto bylo v tomto případě větší. Hodina byla úspěšná.

15. týden výuky: Provedení testu EUROFIT – 2. měření.

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- dvojřad - hra na Mrazíka	- docházka, kontrola cvičebního úboru a obuvi
6-20 min	II. průpravná část	- R3	- žáci na značkách	- žáci cvičí podle ukázky učitele
21-40 min	III. hlavní část	- test rovnováhy - talířový tapping - předklon v sedu - skok z místa - výdrž ve shybu - lehy-sedy - člunkový běh	- pětičlenné skupiny	- každá ze skupin cvičí u jednoho z asistentů
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z3 - nástup	- žáci na značkách - sed skřižmo	- žáci cvičí podle ukázky učitele - závěrečné shrnutí

PŘÍLOHA Č. 5

Seznam použitých značek pro rozcvičky (R), přetahy (PH), přetlaky (PK), odpory (O), úpolové hry (UH) a závěrečné uvolňovací a protahovací cviky (Z)

R1: Kočičí rozcvička

- kočka hledá myš - sed skřížmo, záda vzpřímená, ruce položené na kolenou, procvičování krčních svalů – úklony hlavou, rotace hlavy o 90° (pozor – na kulatá záda a přiměřené úklony do stran, neprovádět záklon hlavy)
- kočičí protahování - sed skřížmo, střídavě upažit dlaněmi vzhůru a skrčit připažmo, propínání paží do upažení
- kočičí hřbet - klek vzpomo → vyhrbit záda, hlavu dolů
- kočka se převaluje - převaly - leh na břicho, vzpažit, otočit na záda a dál ještě na břicho, zpět do původní polohy (pozor – ruce i nohy by měly být natažené)
- kočka má blešky - leh na břicho, střídavě kopání do hýždí pravou a levou patou, čelo hlavy opřeno o složené ruce
- kočka si brousí dráčky - ve stoji vzpaž, stoj na špičkách, protahování - dosahování střídavě levou a pravou rukou co nejvýše
- kočka si hraje na opičku - chůze po vnějších a vnitřních hranách chodidla
- kočka okoukala člověčí poskakování - výskoky obounož - stoj spatný, 2x výskok nízký, 1x vysoký

R2: Točivá rozcvička

- hlava – stoj rozkročný, připažit, hlavou půlkruhy zprava doleva a naopak
- ruce – upažit, kroužit zápěstím, předloktím, celými pažemi, celými pažemi s výskokem (kroužit na každou stranu 4x)
- trup – stoj rozkročný, ruce v bok, kroužit trupem (na každou stranu 4x)
- nohy – stoj na levé, pravou mírně zdvihnout od podložky a kroužit kotníkem, kolenem a celou nohou, poté nohy vystřídat (kroužit na každou stranu 4x)
- vyskákání – žáci utvoří dvojice, oba se pravou rukou zachytí v loktech a chvíli se točí, na povel vymění pravou ruku za levou a opět se točí

R3: Klasické rozcvičení

- hlava – úklony do strany

- ruce – levá připažit, pravá vzpažit, kmitat 2x, poté vyměnit ruce. Opakovat 8x, kmitání nepřerušovat
- trup a nohy – sed roznožný, vzpažit, přitáhnout se k pravé noze – výdrž 5 s, obloukem se přenést k levé noze – výdrž 5 s, narovnat a 4x opakovat, další opakování provádět na druhou stranu
- vyskákání – napodobení hadrového panáka – poskoky na místě a celé tělo je uvolněné

PH1: *Zvedni soupeře* – dvojice stojí zády k sobě, vzájemně se uchopí závěsem v loktech. Na povel se každý snaží zvednout soupeře ze země. Prohrál ten ze cvičenců, který má obě chodidla nad zemí.

PH2: *Přetah v sedu roznožném* – dvojice cvičenců zaujme sed roznožný čelem k sobě, chodidly se dotýkají, a uchopí se za obě ruce. Cílem přetahu je dosáhnout vlastní záklon a hluboký předklon soupeře.

PH3: *Přetah švihadly ve vzpažení* – dva cvičenci vzájemně švihadla, přeložená v půli, postaví se zády k sobě s napnutím švihadel a vzpaží. Na povel se snaží o přetažení protivníka o 2 m bez přílišného prohnutí v bedrech.

PH4: *Vychýlení švihadlem* – dva cvičenci stojí čelem k sobě ve střehovém postoji, v pravé ruce drží každý jeden konec přeloženého švihadla. Jím se snaží přitáhnout soupeře směrem vpřed k sobě či vychýlit ho z postoje směrem vpřed (donutit ho k porušení rovnováhy). Prohrává ten, který změnil polohu alespoň jednoho chodidla.

PH5: *Přetah s medicinbalem* – dva cvičenci stojí čelem k sobě a drží plný míč. Na signál se každý snaží druhého přetáhnout prostřednictvím tohoto náčiní za stanovenou hranici.

PH6: *Přetah dvou tyčí* – dva cvičenci stojí zády k sobě, každý drží nadhmatem konce dvou tyčí po stranách těla. Přetah je prováděn tahem za tyče, až je protivník přemístěn k metě.

PK1: *Přetlak dlaněmi do ramen* – oba cvičenci zaujmou levý střeh a obě ruce si vzájemně položí na ramena zepředu. Na signál se každý snaží přetlačit svého protivníka o 2 m.

PK2: *Přetlak čelem* – dvojice cvičenců zaujme levý střeh čelem k sobě. Každý přiloží ruce na své čelo dlaněmi vpřed (ruce na sebe). Po přiblížení na kontakt se cvičenci opírají dlaněmi a provádějí přetlak čelem přes své ruce jako podložku.

PK3: *Přetlak vkleče* – dva cvičenci klečí čelem k sobě, skrčit připažmo, a dlaněmi se dotýkají. Na signál se každý snaží tlakem vychýlit protivníka ze svislé polohy. Cvičení je limitováno časem.

PK4: *Přetlak plného míče zády* – dvojice cvičenců sedí zády k sobě, mezi nimi je položen plný míč. Tlakem do plného míče se každý snaží zatlačit protivníka o 1 m vzad. Aktivně se přitom užívají paže i nohy a pánev zůstává na zemi.

PK5: *Přetlak na lavičce* - dvojice cvičenců stojí proti sobě na lavičce, dlaně si položí vzájemně na ramena a snaží se svého protivníka tlakem donutit k sestoupení z lavičky.

PK6: *Přetlak na plných míčích* – dvojice cvičenců obdrží 4 plné míče, které rozestaví tak, aby si na ně mohli oba cvičenci stoupnout naproti sobě. Zaujmou podřep rozkročný čelem k sobě. Vztyčené dlaně obou se dotýkají, paže jsou pokrčené. Na povel provádí oba přetlak, v němž vítězí ten, kdo neopustí míče.

O1: *Propast* – dva cvičenci stojí proti sobě a drží se za pravou (levou) ruku. Na zemi je mezi nimi nakreslen křídou kruh o průměru 0,5 m. Soupeři se snaží jeden druhého tahem, tlakem aj. za ruku vychýlit tak, aby šlápl do kruhu.

O2: *Souboj slonů* – dvojice cvičenců stojí čelem k sobě, každý provede hluboký ohnutý předklon a uchopí vlastní kotníky. Bojuje se pouze údery těla. Prohrává ten, který ztratí rovnováhu natolik, že musí pustit kotníky.

O3: *Vstaň ze sedu* – dva cvičenci sedí zády k sobě a zaklesnou se v loktech. Jeden z nich se snaží vstát (je předem určen), druhý mu v tom brání.

O4: Šlápni druhému na špičku – oba protivníci stojí čelem k sobě v dosažné vzdálenosti a uchopí se oběma rukama za zápěstí. Cílem je šlápnout lehce soupeři na špičku nohy (pravé, levé, obou). Vítězem se stává ten, který obdržel méně zásahů.

O5: Odeber šátek – všichni žáci si na určenou hodinu TV přinesou čistý větší kapesník či šátek. Každý si šátek zastrčí vzadu za pas tak, že jeho větší část vyčnívá. Cílem je protivníkovi šátek odebrat a současně odebrání vlastního šátku zabránit.

O6: Polož míč – dva cvičenci drží plný míč v předpažení ve stoji čelem k sobě. Na signál se jeden z nich, jež je předem určen, snaží přemístit míč nataženými pažemi na zem, druhý této akci klade odpor.

UH1: Hu-tu-tu-tu – tuto hru je nejlépe hrát venku na travnaté ploše. Dvě stejně početná družstva se rozmístí na polovinách hracího území. První družstvo vyšle do protivníkova území jednoho svého hráče majícího za úkol tlesknout jednoho či více protivníků na jediné hluboké nadechnutí a vrátit se do vlastního území. V době, kdy se pohybuje v poli protivníka, pronikavě volá hlasitě „hu-tu-tu...“. Přestane-li v poli protivníka „tutat“, vypadá ze hry. Pokud se útočník dokáže vrátit na svou polovinu, všichni z protivníků, jichž se dotknul, vypadají ze hry. Pokud však protivníci dokáží tutajícího ve svém území zadržet do doby, kdy mu dojde dech, vypadává útočník. Ať útočník je či není úspěšný, po jeho návratu domů či vyřazení vysílá dalšího útočníka opačná strana. Hrajeme buď v časovém limitu, nebo do doby, kdy jedno družstvo má vyřazeny všechny své členy.

UH2: Přetahovaná ve trojicích – cvičence rozdělíme do trojic. Dva zástupy – každý tvořen trojicí – stojí proti sobě, vzájemně se cvičenci v každém zástupu drží za boky. První z obou trojic se drží za ruce. Na signál se obě trojice začnou přetahovat. Vítězí ti, kteří protivníky přetáhnou za cílovou čáru, vzdálenou na začátku hry 2 m za posledním cvičencem každého družstva.

UH3: Přejít přes řeku – skupina cvičenců se rozdělí na 2 stejně početná družstva. Každé družstvo se postaví v zástupu na opačný konec lavičky, která představuje most přes řeku. Žáci jednotlivě, vždy po jenom z každého družstva, se snaží lavičku přejít. V přechodu lavičky si vzájemně zabraňují tak, že levou ruku mají v bok, pravou

s protivníkem bojují a snaží se ho donutit k sestoupení z lavičky. Kdo z nich první došlápne na zem, je vyřazen (utonul). Vyhrává družstvo, kterému zbylo více bojovníků. K boji se nesmí užívat dolní končetiny.

UH4: *Král zápasště* – na větší travnaté ploše vyznačíme kruh o průměru 6 – 12 m (podle počtu žáků). Všichni stojí v kruhu s rukama za zády. Na povel se každý snaží povalit na zem či vytlačit z kruhu ostatní, a to jakýmkoli způsobem bez pomoci paží. Kdo se dotkne území vně kruhu kteroukoli částí těla nebo spadne na zem (stačí dotek kolenem nebo prsty ruky), vypadá ze hry. Kdo zůstane v kruhu poslední, aniž byl povalen nebo vystrčen ven, je králem zápasště.

UH5: *Prapor* – cvičence rozdělíme na 2 družstva, stojící na koncových čarách herní plochy čelem ke středu, s rozestupy. Uprostřed plochy stojí 1 cvičenec a v předpažené ruce volně drží šátek. Cvičenci každého družstva jsou nepravidelně očíslováni. Na signál učitele, např. „Jedna!“, vyběhnou cvičenci s čísly 1 s cílem zmocnit se praporu dříve než protivník a vrátit se zpět do svého družstva. Cvičenec, který prapor nezískal, může však druhého pronásledovat do té doby, než zaujme postavení ve svém družstvu, uchopit ho kolem pasu a stáhnout k zemi. Pokud se mu to podaří, náleží prapor jemu a bod si přičte jeho družstvo. Pak se prapor vrátí střednímu a učitel vyvolává další čísla.

UH6: *Tlačení oslů* – dvě družstva cvičenců stojí v řadách za sebou. Členové druhého družstva se opřou rukama o záda členů prvního družstva. Na signál se snaží je dotlačit nohama přes cílovou čáru, vzdálenou 4 – 5 m. Pak se úlohy vymění. Vítěze určíme porovnáním zisku bodů obou družstev (za každého dotlačeného osla 1 bod).

UH7: *Souboj trakařů* – cvičenci se rozdělí do dvojic, v každé dvojici utvoří trakař tak, že jeden cvičenec zaujme vzpor ležmo, druhý ho uchopí za kotníky. Každá dvojice se snaží všechny ostatní vyřadit podtrháváním rukou trakařů. Vyřazen je ten, kdo se dotkne země jinou částí těla než dlaněmi. Jezdci se snaží dobrým manévrováním s trakaři napomoci úkolu dvojice. V dalším kole se jezdec a trakař vymění. Vítězí vždy poslední, který nebyl vyřazen. Hrajeme na měkkém podkladu.

UH8: *Silná řada* – dvě družstva o 6 – 12 cvičencích vytvoří řady zády k sobě. Cvičenci každého družstva se zaklesnou v loktech. Obě řady se o sebe vzájemně opřou zády a na

signál se snaží zatlačit protivníkův řad na určenou vzdálenost. Vítězí družstvo, které splní úkol a nerozpojí se v loktech.

UH9: *Na zvířata* – žáci vytvoří 2 družstva o stejném počtu cvičenců, jež stojí s rozestupy v řadách proti sobě. Vzdálenost mezi družstvy je určena délkou nataženého lana, položeného na zemi na spojnici středů obou družstev. V každém družstvu má vždy jeden žák přidělen název nějakého zvířete. Při vyvolání určitého zvířete (Lev!) vyběhnou lvi z každého družstva, uchopí konec lana na své straně a přetahují se. Postupně na další povely k nim přibíhají další zvířata. Hra končí, jakmile 1 družstvo přetáhne lano na svou stranu za určenou metu.

UH10: *Strkaná ve dřepu* – dvě družstva vytvoří řady čelem k sobě s rozestupy. Řady jsou vzdáleny na dosah. Všichni zaujmou dřep, předpaží skrčmo a vztyčí dlaně. Cílem je tlakem dlaní vyřadit co nejvíce protivníků tím, že jsou nuceni si sednout či padnout do kolébky. Bojuje se ve dřepu za stálého poskakování snožmo. Jednotlivá vítězství na obou stranách se sečtou a porovnají.

P1: *Kolébka vzad* – ze střehového sedu (sed skrčmo, skrčit připažmo dovnitř, ruce v pěst, hřbety ven) provádějí cvičenci opakovaně kolébku lehu vznesmo skrčmo, mírně roznožit, a zpět do sedu bez pomoci paží. Po celou dobu cvičení udržují předklon hlavy a ohnutí páteře (stále se dívají na svůj pas). Celý pohyb má být hladký a plynulý, proto nelze měnit poloměr sbaleného těla.

P2: *Kolébka vzad a) s úhozem* – střehový sed, předpažit skřižmo. Při plynulém provedení kolébky se současně provádí úhoz oběma pažemi tak, aby celá jejich plocha (dlaň – rameno) narazila na žíněnku v tomtéž okamžiku, kdy se žíněnky dotýká plocha zad, nejčastěji střed zad či dolní úhly lopatek. Záda jsou přitom ohnutá, hlava v předklonu bradou na hrudní kosti. Pozor na správný úhel mezi pažemi a tělem (45° od osy těla)!

b) se zastavením – provádíme stejný pohyb, ale pohyb zastavíme pravým, popř. levým kolenem o zem a opíráme se o rameno

P3: *a) Převal ze sedu pokrčmo roznožného (medvídek)* – cvičenci zaujmou široký sed pokrčmo roznožný a rukama uchopí špičky nohou. Z této polohy provedou pád na levý

bok, pokračují převalením na záda, pak na pravý bok a končí opět v sedu pokrčmo roznožném s uchopením špiček. Totéž cvičíme na druhou stranu, a pak opakovaně bez zastavování ve výchozí pozici.

b) *medvídek* – je druhou alternativou tohoto cviku. Sed skřížmo a rukama se cvičenci uchopí pod kolena, dál pohyb pokračuje stejně, jako převal ze sedu pokrčmo roznožného.

P4: *Pád vzad kotoulem přes rameno* – nejobtížnější část techniky tohoto pádu je nesouměrné překulení přes jedno rameno.

1. Leh vznesmo skrčmo roznožný, paže na zemi v poloze, kde provedly úhoz. Žáci opakovaně přesunují pánev střídavě vpravo a vlevo a současně se střídavě dotýkají pravým kolenem země vně hlavy a levým kolenem taktéž. Dotek jedním kolenem země nelze provést bez vychýlení pánve.

2. Dále cvičíme vždy ze sedu skrčmo roznožného (střehového). Po skulení na lopatky následuje dotek levým kolenem vně hlavy, návrat zpět do sedu, s dalším skulením na lopatky dotek pravým kolenem vně hlavy, atd., opakovaně, stále při zachování širokého roznožení skrčmo.

3. V další fázi překulení a dotek levým kolenem vně hlavy, pak přemístíme pravou dlaň k pravému rameni, a provedeme vzpírání tak, aby se hlava nedotýkala žíněnky (musí být chráněna před nárazem). Vzpírání se děje co nejbližší těžnici, aby bylo účelné a tělo jím bylo zvednuto, nikoliv přetočeno do pádu na bok, k čemuž dojde při dohmatu dále stranou od ramene. Vzpírání připomíná akci paže v kotoulu vzad do stoje či zášvihu, i postavení lokte blízko hlavy je stejné.

4. Pokud dochází k chybnému pádu na bok při přetáčení, je třeba zdůraznit, že pánev přemístíme ze sedu nejprve nad hlavu, poté dáme koleno na zem a vzpíráme. Pořadí neměnit! Stabilita při přetáčení je však udržována zejména širokým roznožením skrčmo.

5. Chybou je, drží-li cvičenci kolena u sebe, neboť při snaze o položení kolene na zem dojde k velkému vychýlení těžiště stranou a pádu na bok

6. Zpočátku je výhodné, aby cvičenci po každém pádu do kleku jednož či postoje přešli na původní místo a zaujali sed.

P5: *Pád vpřed kotoulem přes pravé rameno*

1. Nejdůležitější metodickou fází je provedení přes pravé rameno z kleku jednož na levé, obě dlaně položit na zem, těsně vedle kolena (pravá dlaň) a bérce (levá dlaň), prsty

vzad. Dbáme, aby předklon byl proveden skutečně vpřed, nikoli vlevo. Z této polohy cvičenci zvednou pánev poněkud výše, přenesou váhu těla z větší části na dlaně a provedou dřep zánožný pokrčmo levou. Zde je poloha dolních končetin do jisté míry obdobná jako ve startovní poloze. Mírným odrazem provedou kotoul vpřed přes pravé rameno a končí v kleku jednož na levé. Zpočátku cvičí co nejvíce sbaleně a poměrně pomalu. Během přetáčení, v poloze zády k zemi, pootočí cvičenci trup vlevo, aby mohli levou paží provést účinný úhoz. Totéž cvičení provádíme se stejnou pečlivostí z kleku na pravé, z něhož následuje pád vpřed kotoulem přes levé rameno. Pochopitelně ve výchozí poloze jsou všechny části těla umístěny opačně, než v provedení přes pravé rameno.

2. Další výcvikovou etapou je pád vpřed kotoulem přes pravé rameno z podřepu výkročného pravou. V tomto případě cvičenci provádějí dohmat jen pravou paží, levou ve výchozí poloze skrčí (dlaň si položí na krajinu svých jater). Provedou ohnutý předklon, dlaň zpevněné pravé paže položí na zem asi 10 cm před pravou špičku, avšak na střední linii těla. Prsty ruky směřují k tělu, paže je mírně pokrčená a kontrahovaná, a sleduje zakřivení (oblouk) těla. Odrazem pravé a zanožením levé provedou pád vpřed kotoulem přes pravé rameno s úhozem levou paží. Skončí v kleku na levé, z něhož mohou plynule provést vztyk do stoje. Totéž cvičíme na druhou stranu.

3. Dále provádíme pád vpřed kotoulem přes pravé rameno ze stoje výkročného pravou. V tomto provedení dochází k souhře dvou složek: odrazu odrazové a švihů švihové nohy, a zasunutí dohmatávající paže zčásti pod tělo, avšak včetně horní části trupu. Pevný oblouk těla a paže se má co nejvíce blížit části kružnice. Zpevněná musí být zejména dohmatová paže, natolik, aby se vlivem zatížení neposunula do předpažení.

Z1: Pozdrav Slunci – 1. Ve stoji skrčit připažmo, sepnout ruce před tělem, palce se dotýkají prsou, pohled směřuje přímo vpřed – mohutně vydechnout. **2.** Zaklonit trup a hlavu, vzpažit dovnitř, dlaně směřují vzhůru, palce jsou překříženy – nadechnout. **3.** Hluboký předklon, ruce se dotýkají dlaněmi země a hlava se téměř dotýká čelem kolen – vydechnout. **4.** Sunem pravé nohy vzad přejít do vzporu dřepmo zánožného pravou, levá skrčená noha spočívá na celém chodidle, a zaklonit hlavu – vdechnout. **5.** Přisunem levé nohy k pravé provést vzpor ležmo vysazeně, paty se dotýkají země, prohnout břicho a předklonit hlavu – zadržet dech. **6.** Přejít do lehu na břicho s mírně pokrčenýma nohama v kolenou a vysazenou pánví, ruce i nohy zůstávají na místě – vydechnout. **7.** Napnutím paží přejít do vzporu ležmo prohnoutě a zaklonit hlavu – vdechnout. **8.** = 5.

Zvednutím pánve přejít do vzporu ležmo vysazeně, paty se dotýkají země, prohnout v lopatkách, zatahnout břicho a předklonit hlavu – zadržet dech. **9.** = 4. Sunem pravé nohy vpřed přejít do vzporu dřepmo zánožného levou, pravá noha spočívá na celém chodidle, a zaklonit hlavu – zadržet dech. **10.** = 3. Přisunem levé nohy k pravé provést vzpor stojmo, ruce se dotýkají dlaněmi země, hlava se téměř dotýká čelem kolen – vydechnout. **11.** = 2. Vzpřímit se, zaklonit trup a hlavu vzpažit dovnitř, dlaně směřují vzhůru, palce jsou překříženy – vdechnout. **12.** = 1. Vzpřímit se, skrčit připažmo, sepnout ruce před tělem, palce se dotýkají prsou, pohled směřuje přímo vpřed – mohutně vydechnout.

Z2: *Kočka spí* - leh v libovolné poloze, uvolněné tělo (svaly), pravidelné dýchání

Z3: *Předklon* - stoj, hluboký předklon, žáci se snaží dotknout dlaněmi země, propnuté nohy. Chvíli v této pozici vydržet, pak povolit, zůstat v předklonu a zkusit ještě jednou. Narovnat se obratel po obratli.

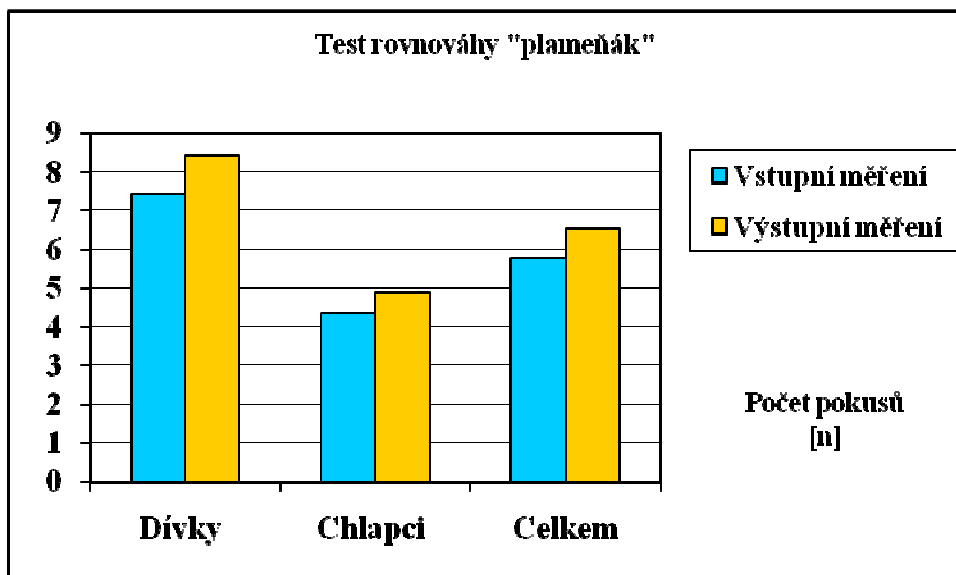
Trhání jablíček – stoj na špičkách, vzpažit a rukama se žáci snaží napodobit trhání jablíček, která rostou vysoko na stromě.

Úklon do strany – stoj rozkročný, jedna ruka v bok, druhá ruka ve vzpažení. Pomalý úklon do strany, záda narovnaná, v této poloze chvíli vydržet, poté vystřídat ruce.

PŘÍLOHA Č. 6

Porovnání průměrných hodnot vstupních a výstupních měření u kontrolní skupiny

Test rovnováhy „plameňák“ - grafické znázornění průměrného počtu pokusů

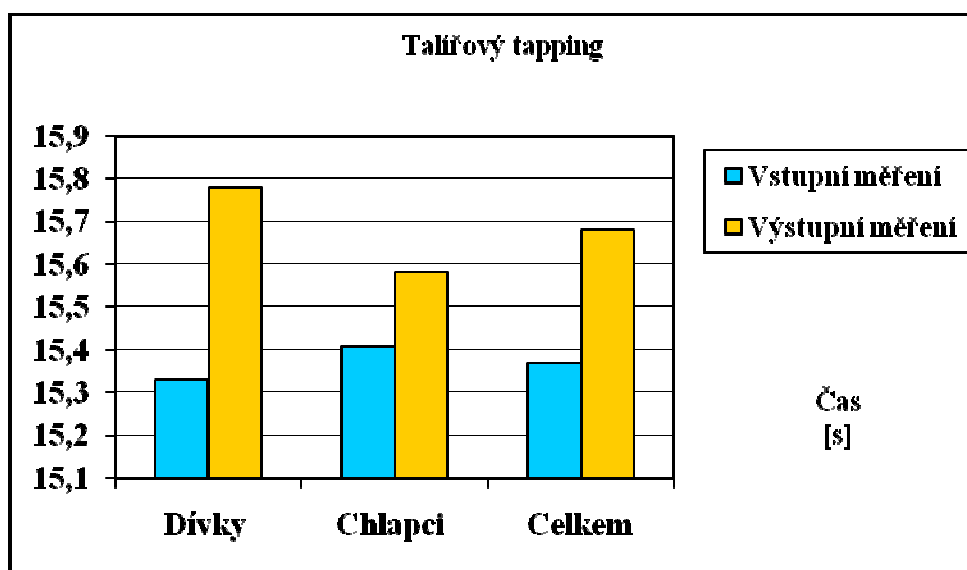


Celkový průměrný počet pádů při 1. měření byl 5,8 a při 2. měření došlo k průměrnému zvýšení počtu pádů na 6,53.

Průměrný počet sedů-lehů u chlapců při 1. měření byl 4,38 a při 2. měření došlo k průměrnému zvýšení počtu pádů na 4,88.

Průměrný počet pádů u dívek při 1. měření byl 7,43 a při 2. měření došlo k průměrnému zvýšení počtu pádů na 8,43.

Talířový tapping - grafické znázornění průměrného času

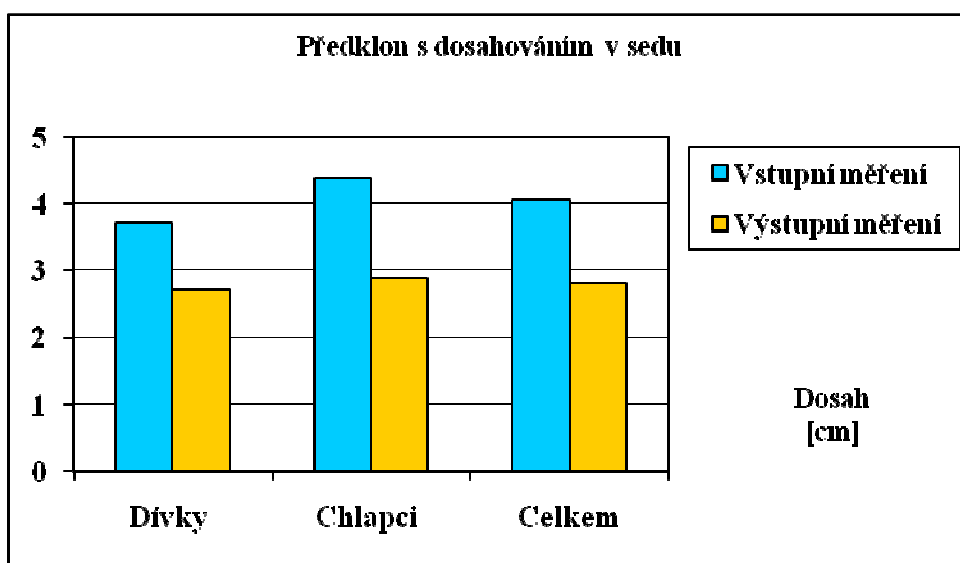


Celkový průměrný čas 1. měření byl 15,37 sekund a při 2. měření došlo k časovému zhoršení na 15,68 sekund.

Průměrný čas chlapců při 1. měření byl 15,41 sekund a při 2. měření došlo k časovému zhoršení na 15,58 sekund.

Průměrný čas dívek při 1. měření byl 15,33 sekund a při 2. měření došlo k časovému zhoršení na 15,78 sekund.

Předklon s dosahováním v sedu - znázornění průměrného předklonu

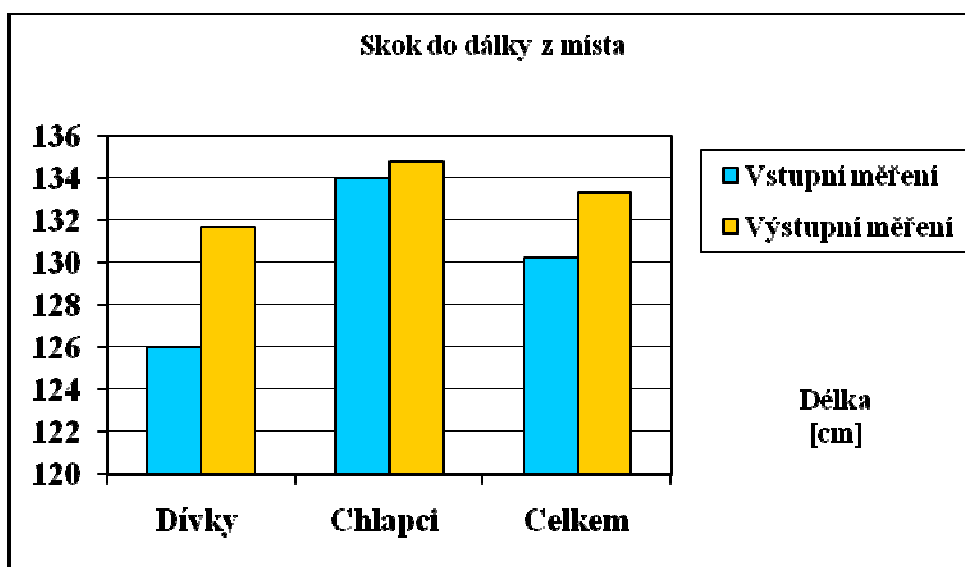


Celkový průměrný dosah 1. měření byl 4,07 cm a při 2. měření došlo ke zhoršení dosahu na 2,8 cm.

Průměrný dosah chlapců při 1. měření byl 4,38 cm a při 2. měření došlo ke zhoršení dosahu na 2,88 cm.

Průměrný dosah dívek při 1. měření byl 3,71 cm a při 2. měření došlo ke zhoršení dosahu na 2,71 cm.

Skok do dálky z místa - grafické znázornění průměrné délky skoku

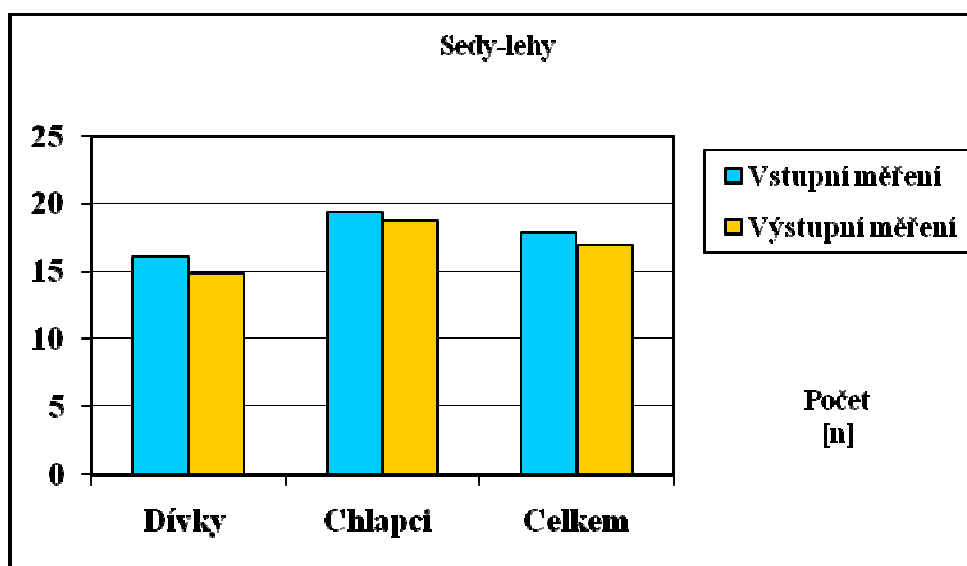


Celková průměrná délka skoku při 1. měření byla 130,27 cm a při 2. měření došlo ke zlepšení délky skoku na 133,33 cm.

Průměrná délka skoku chlapců při 1. měření byla 134 cm a při 2. měření došlo ke zlepšení délky skoku na 134,75 cm.

Průměrná délka skoku dívek při 1. měření byla 126,1 cm a při 2. měření došlo ke zlepšení délky skoku na 131,71 cm.

Sedy-lehy - grafické znázornění průměrného počtu opakování

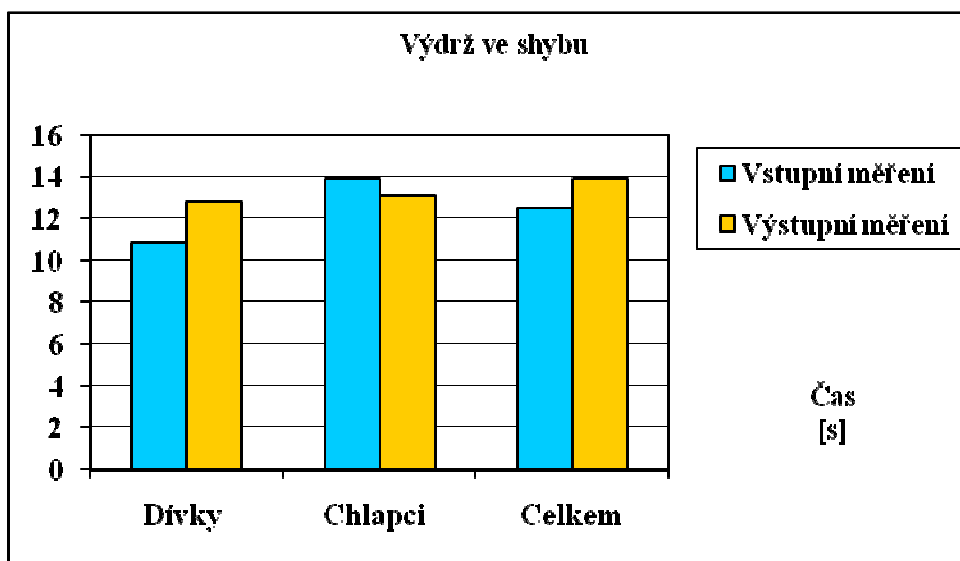


Celkový průměrný počet sedů-lehů při 1. měření byl 17,87 a při 2. měření došlo ke snížení počtu sedů-lehů na 16,93.

Průměrný počet sedů-lehů u dívek při 1. měření byl 16,14 a při 2. měření došlo ke snížení počtu sedů-lehů na 14,86.

Průměrný počet sedů-lehů u chlapců při 1. měření byl 19,38 a při 2. měření došlo ke snížení počtu sedů-lehů na 18,75.

Výdrž ve shybu - grafické znázornění doby výdrže

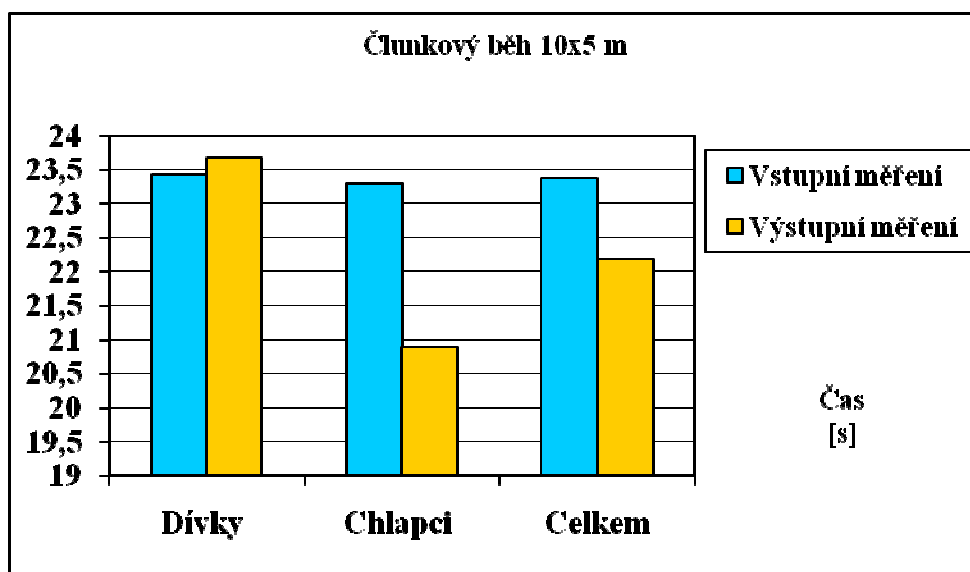


Celkový průměrný čas 1. měření byl 12,5 sekund a při 2. měření došlo k časovému zlepšení na 13,87 sekund.

Průměrný čas chlapců při 1. měření byl 13,93 sekund a při 2. měření došlo k časovému zhoršení na 13,09 sekund.

Průměrný čas dívek při 1. měření byl 10,85 sekund a při 2. měření došlo k časovému zlepšení na 12,78 sekund.

Člunkový běh - grafické znázornění průměrných časů



Celkový průměrný čas 1. měření byl 23,37 sekund a při 2. měření došlo k časovému zlepšení na 22,19 sekund.

Průměrný čas chlapců při 1. měření byl 23,31 sekund a při 2. měření došlo k časovému zlepšení na 20,88 sekund.

Průměrný čas dívek při 1. měření byl 23,44 sekund a při 2. měření došlo k časovému zhoršení na 23,68 sekund.

PŘÍLOHA Č. 7

Tabulka průměrných výsledků 1. a 2. měření u experimentální skupiny žáků

Název testu	1. měření (průměr)	2. měření (průměr)	Rozdíl	Zlepšení
Plameňák	10,27	7,27	-3	ANO
Tapping	17,18	16,78	-0,4	ANO
Předklon	1,2	2,13	0,93	ANO
Skok do dálky	132,47	134,6	2,13	ANO
Sedy-lehy	16,4	17,07	0,67	ANO
Výdrž ve shybu	21,94	24,52	2,58	ANO
Člunkový běh	22,79	23,15	0,36	NE

PŘÍLOHA Č. 8

Tabulka statistického posouzení změn v testování experimentální skupiny (t-test)

Název testu	$\bar{x}_1$	$\bar{x}_2$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	p
Plameňák	10,27	7,27	-3	0,0206
Tapping	17,18	16,78	-0,4	0,375
Předklon	1,2	2,13	0,93	0,325
Skok do dálky	132,47	134,6	2,13	0,314
Sedy-lehy	16,4	17,07	0,67	0,095
Výdrž ve shybu	21,94	24,52	2,58	0.010
Člunkový běh	22,79	23,15	0,36	0,205

PŘÍLOHA Č. 9

Záznam klasické sociometrické metody

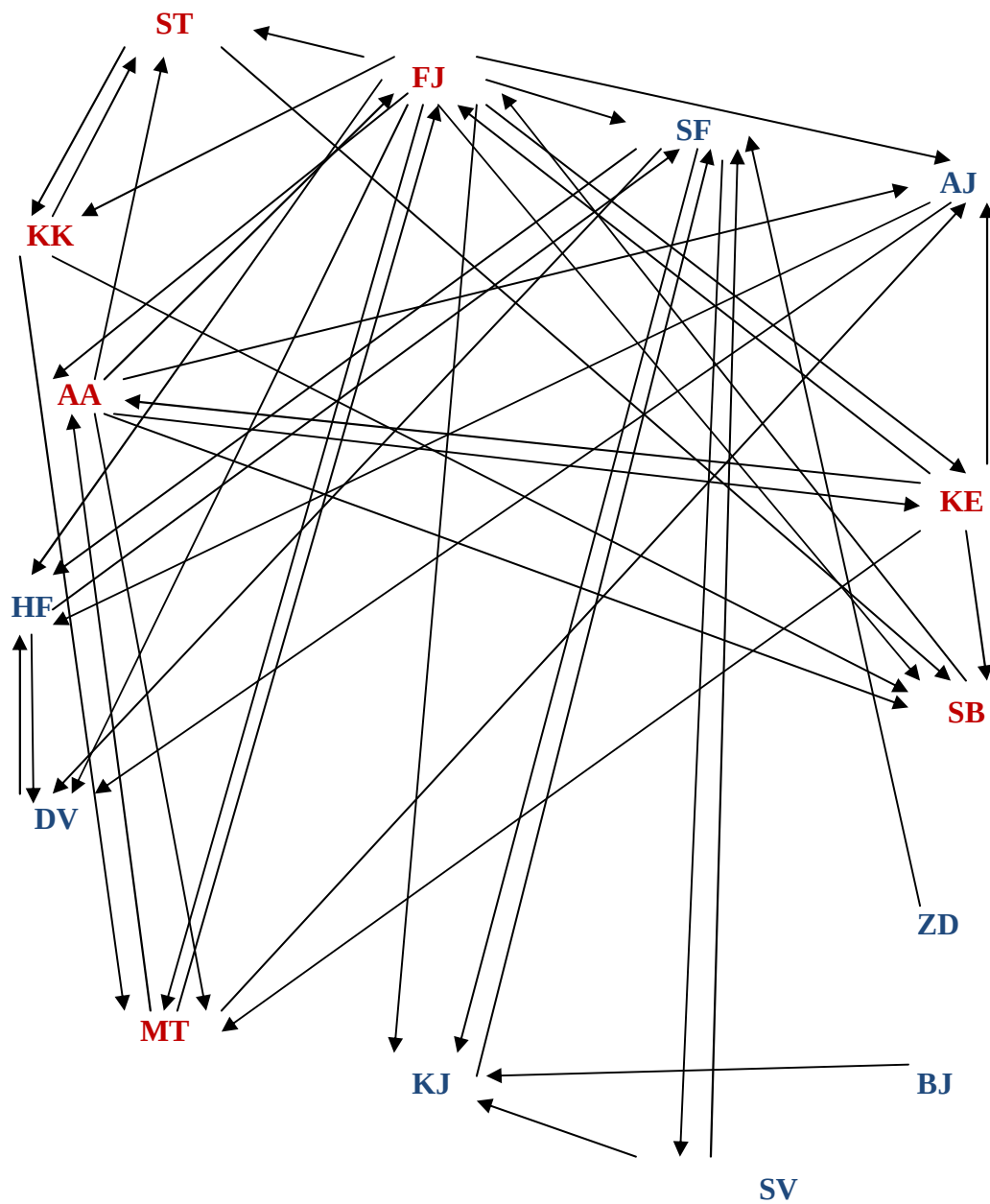
1. testování

Matice – I. část

Otázka: Se kterými spolužáky ze třídy si rád/a hraješ?

	AJ	AA	BJ	DV	FJ	HF	KJ	KE	KK	MT	SF	SV	SB	ST	ZD	E
AJ	X			+		+										2
AA	+	X			+			+		+			+	+		6
BJ			X				+									1
DV				X		+										1
FJ	+	+		+	X	+	+	+	+	+	+		+	+		11
HF				+		X					+					2
KJ							X				+					1
KE	+	+			+			X		+			+			5
KK									X	+			+	+		3
MT	+	+			+					X						3
SF				+		+	+				X	+				4
SV							+				+	X				2
SB					+								X			1
ST									+				+	X		2
ZD											+				X	1
E	4	3	0	4	4	4	4	2	2	4	5	1	5	3	0	X

Se kterými spolužáky ze třídy si rád/a hraješ?



Nejoblíbenější žák ve třídě: SF, SB

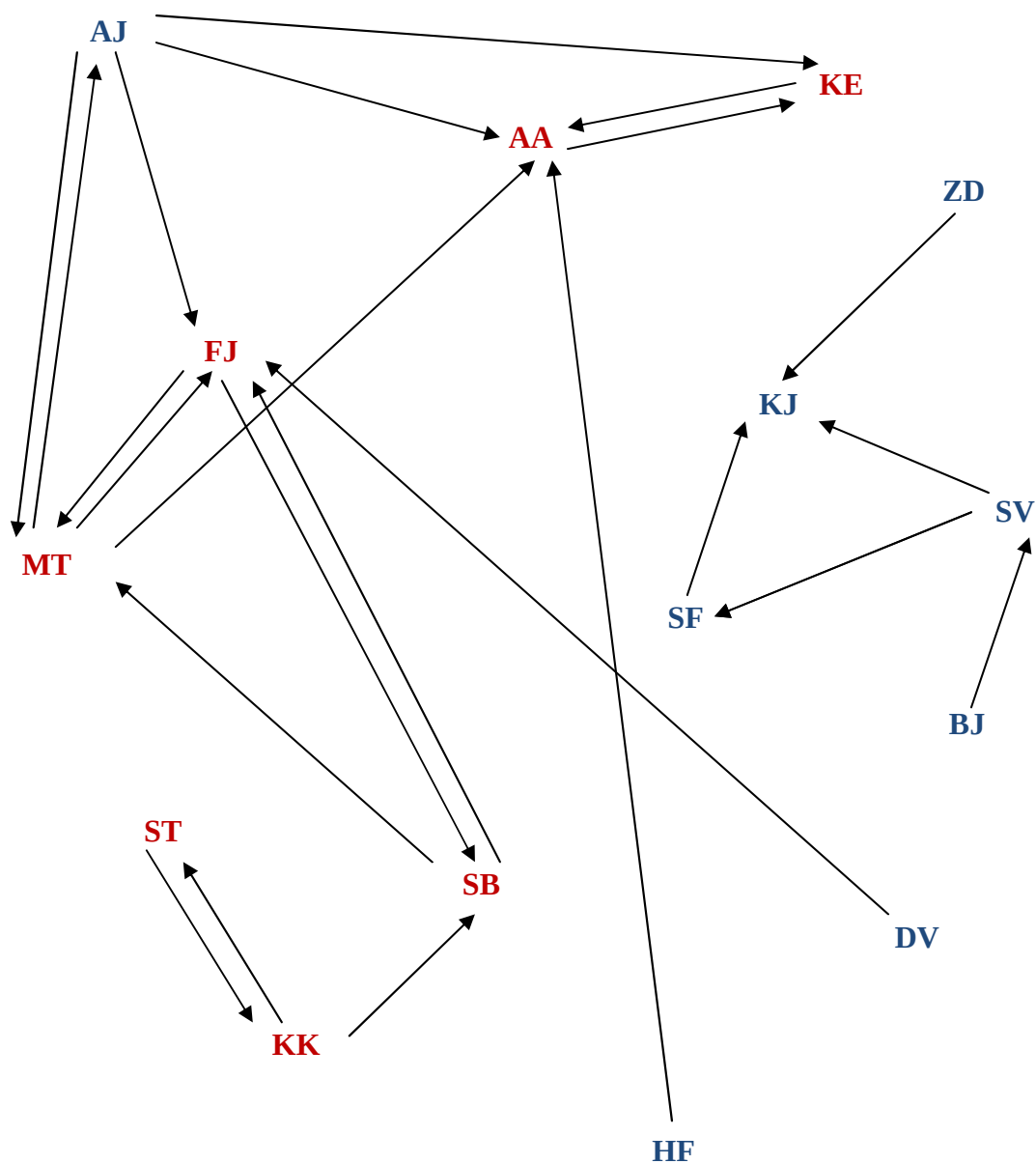
Pozn.: kladná otázka

Matice – II. část

Otázka: S kým ze třídy se ti nejlépe pracuje na nějaké věci?

	AJ	AA	BJ	DV	FJ	HF	KJ	KE	KK	MT	SF	SV	SB	ST	ZD	E
AJ	X	+			+			+		+						4
AA		X						+								1
BJ			X									+				1
DV				X	+											1
FJ					X					+			+			2
HF		+				X										1
KJ							X				+					1
KE		+						X								1
KK									X				+	+		2
MT	+	+			+					X						3
SF							+				X					1
SV							+				+	X				2
SB					+					+			X			2
ST									+					X		1
ZD							+								X	1
E	1	4	0	0	4	0	3	2	1	3	2	1	2	1	0	X

S kým ze třídy se ti nejlépe pracuje na nějaké věci?



Nejoblíbenější žák ze třídy: FJ, AA

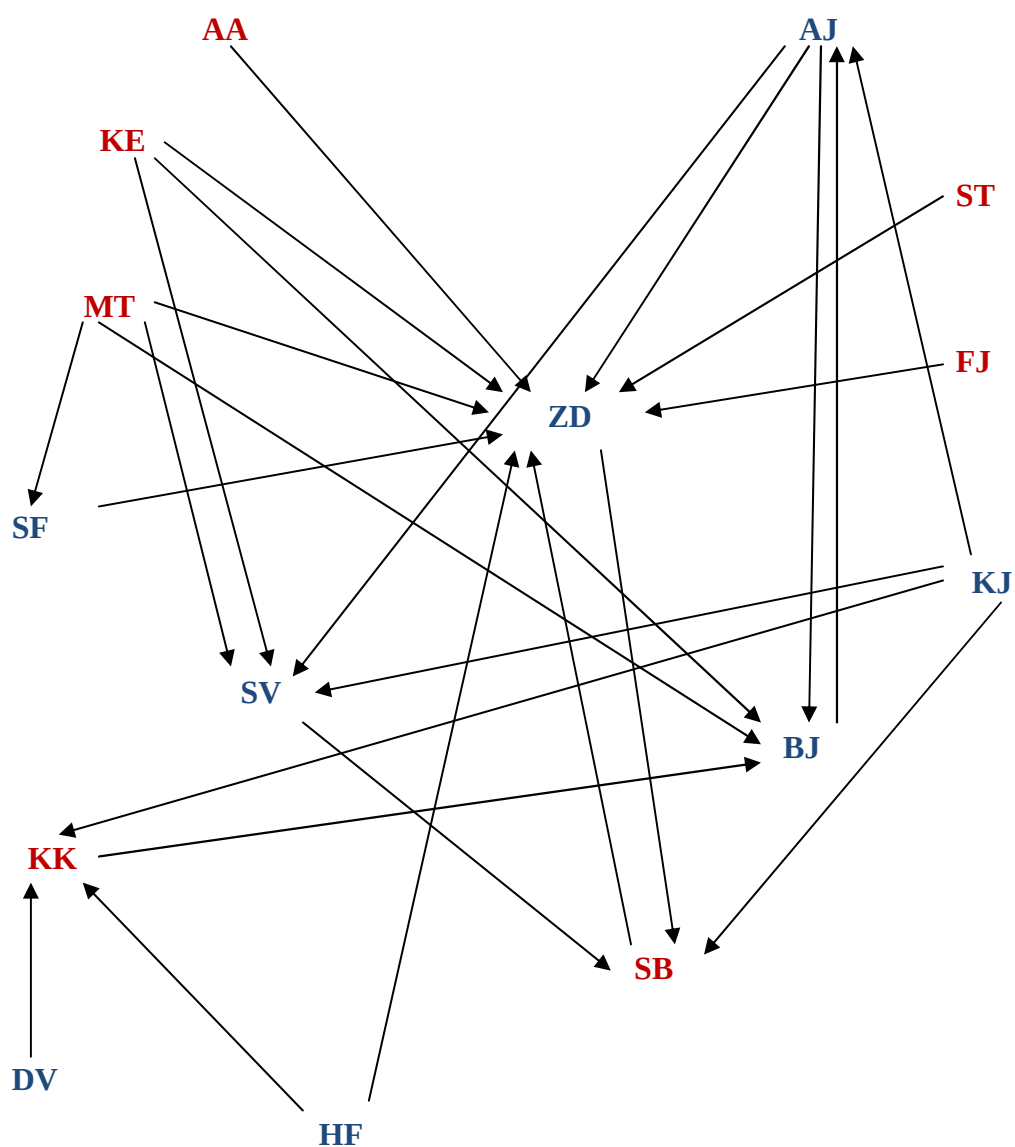
Pozn.: kladná otázky

Matice – III. část

Otázka: S kým ze třídy bys nejméně rád/a seděl/a?

	AJ	AA	BJ	DV	FJ	HF	KJ	KE	KK	MT	SF	SV	SB	ST	ZD	E
AJ	X		–									–			–	3
AA		X													–	1
BJ	–		X													1
DV				X					–							1
FJ					X										–	1
HF						X			–						–	2
KJ	–						X		–			–	–			4
KE			–					X				–			–	3
KK			–						X							1
MT			–							X	–	–			–	4
SF											X				–	1
SV												X	–			1
SB													X		–	1
ST														X	–	1
ZD													–		X	1
E	2	0	4	0	0	0	0	0	3	0	1	4	3	0	9	X

S kým ze třídy bys nejméně rád/a seděl/a?



Nejméně oblíbený žák ze třídy: ZD

Pozn.: záporná otázka

Sociometrické indexy

PSS – pozitivní sociometrický status

NSS – negativní sociometrický status

ISE – index sociometrické expanzivity

Jméno	PSS $p / (N - 1)$	NSS $n / (N - 1)$	ISE $v / (N - 1)$
AJ	$5 / (15 - 1) = 0,357$	$2 / (15 - 1) = 0,143$	$9 / (15 - 1) = 0,643$
AA	$7 / (15 - 1) = 0,5$	$0 / (15 - 1) = 0$	$8 / (15 - 1) = 0,571$
BJ	$0 / (15 - 1) = 0$	$4 / (15 - 1) = 0,286$	$3 / (15 - 1) = 0,214$
DV	$4 / (15 - 1) = 0,286$	$0 / (15 - 1) = 0$	$3 / (15 - 1) = 0,214$
FJ	$8 / (15 - 1) = 0,571$	$0 / (15 - 1) = 0$	$14 / (15 - 1) = 1$
HF	$4 / (15 - 1) = 0,286$	$0 / (15 - 1) = 0$	$5 / (15 - 1) = 0,357$
KJ	$7 / (15 - 1) = 0,5$	$0 / (15 - 1) = 0$	$6 / (15 - 1) = 0,429$
KE	$4 / (15 - 1) = 0,286$	$0 / (15 - 1) = 0$	$9 / (15 - 1) = 0,643$
KK	$3 / (15 - 1) = 0,214$	$3 / (15 - 1) = 0,214$	$6 / (15 - 1) = 0,429$
MT	$7 / (15 - 1) = 0,5$	$0 / (15 - 1) = 0$	$10 / (15 - 1) = 0,667$
SF	$7 / (15 - 1) = 0,5$	$1 / (15 - 1) = 0,071$	$6 / (15 - 1) = 0,429$
SV	$2 / (15 - 1) = 0,143$	$4 / (15 - 1) = 0,286$	$5 / (15 - 1) = 0,357$
SB	$7 / (15 - 1) = 0,5$	$3 / (15 - 1) = 0,214$	$4 / (15 - 1) = 0,286$
ST	$4 / (15 - 1) = 0,286$	$0 / (15 - 1) = 0$	$4 / (15 - 1) = 0,286$
ZD	$0 / (15 - 1) = 0$	$9 / (15 - 1) = 0,643$	$3 / (15 - 1) = 0,214$
	PSS = 4,929	NSS = 1,857	ISE = 6,739

N - počet dětí ve třídě

p – počet kladných voleb, které žák obdržel

n – počet záporných voleb, které žák obdržel

v – počet všech voleb, které žák vytvořil

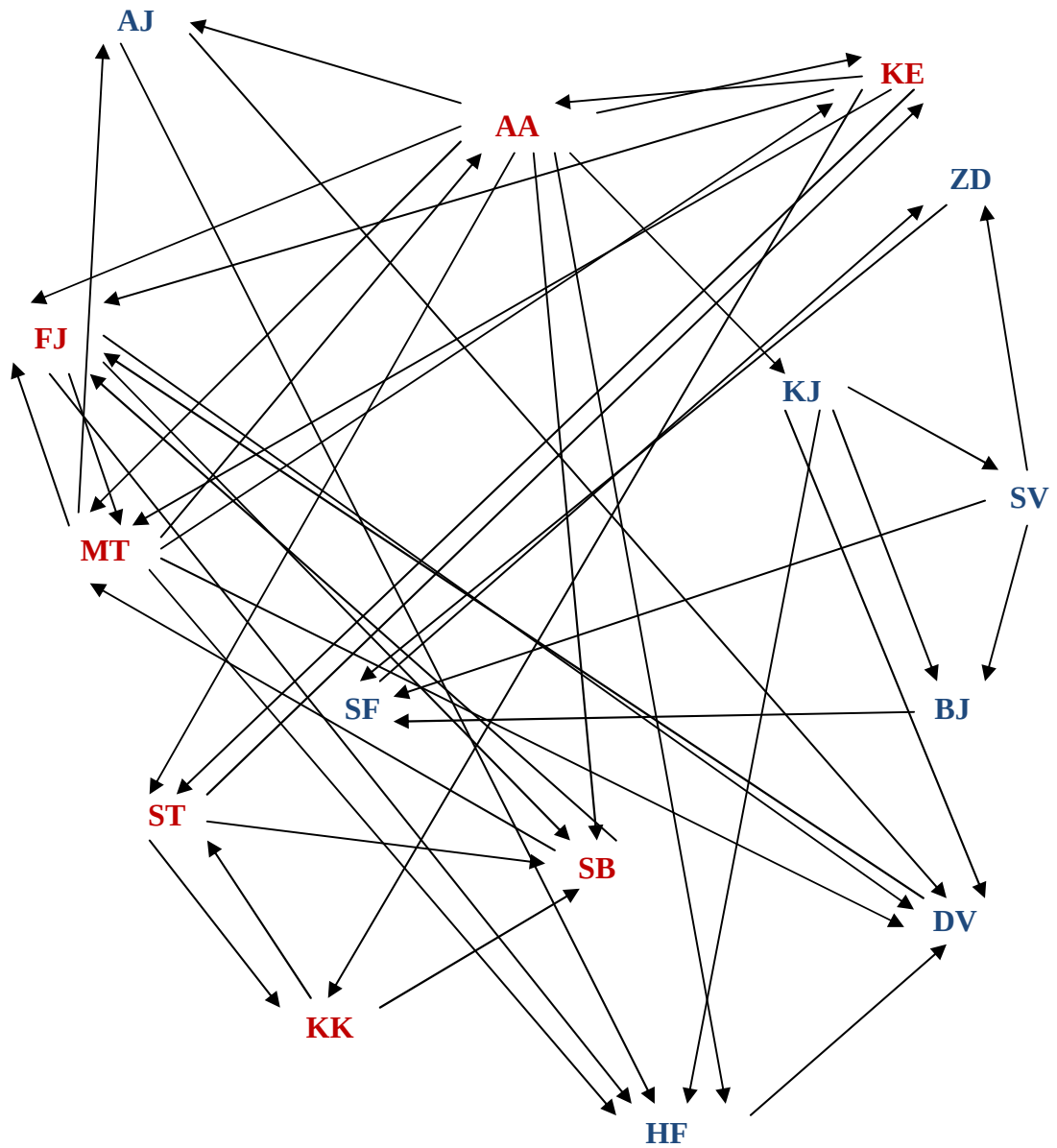
2. testování

Matice – I. část

Otázka: Se kterými spolužáky ze třídy si rád/a hraješ?

	AJ	AA	BJ	DV	FJ	HF	KJ	KE	KK	MT	SF	SV	SB	ST	ZD	E
AJ	X			+		+										2
AA	+	X			+	+	+	+		+			+	+		8
BJ			X								+					1
DV				X	+											1
FJ				+	X	+				+			+			4
HF				+		X										1
KJ			+	+		+	X					+				4
KE		+			+			X	+	+				+		5
KK									X				+	+		2
MT	+	+		+	+	+	+			X						6
SF											X				+	1
SV			+								+	X			+	3
SB					+					+			X			2
ST								+	+				+	X		3
ZD											+				X	1
E	2	2	2	5	5	5	2	2	2	4	3	1	4	3	2	X

Se kterými spolužáky ze třídy si rád/a hraješ?



Nejoblíbenější žák ze třídy: DV, FJ, HF

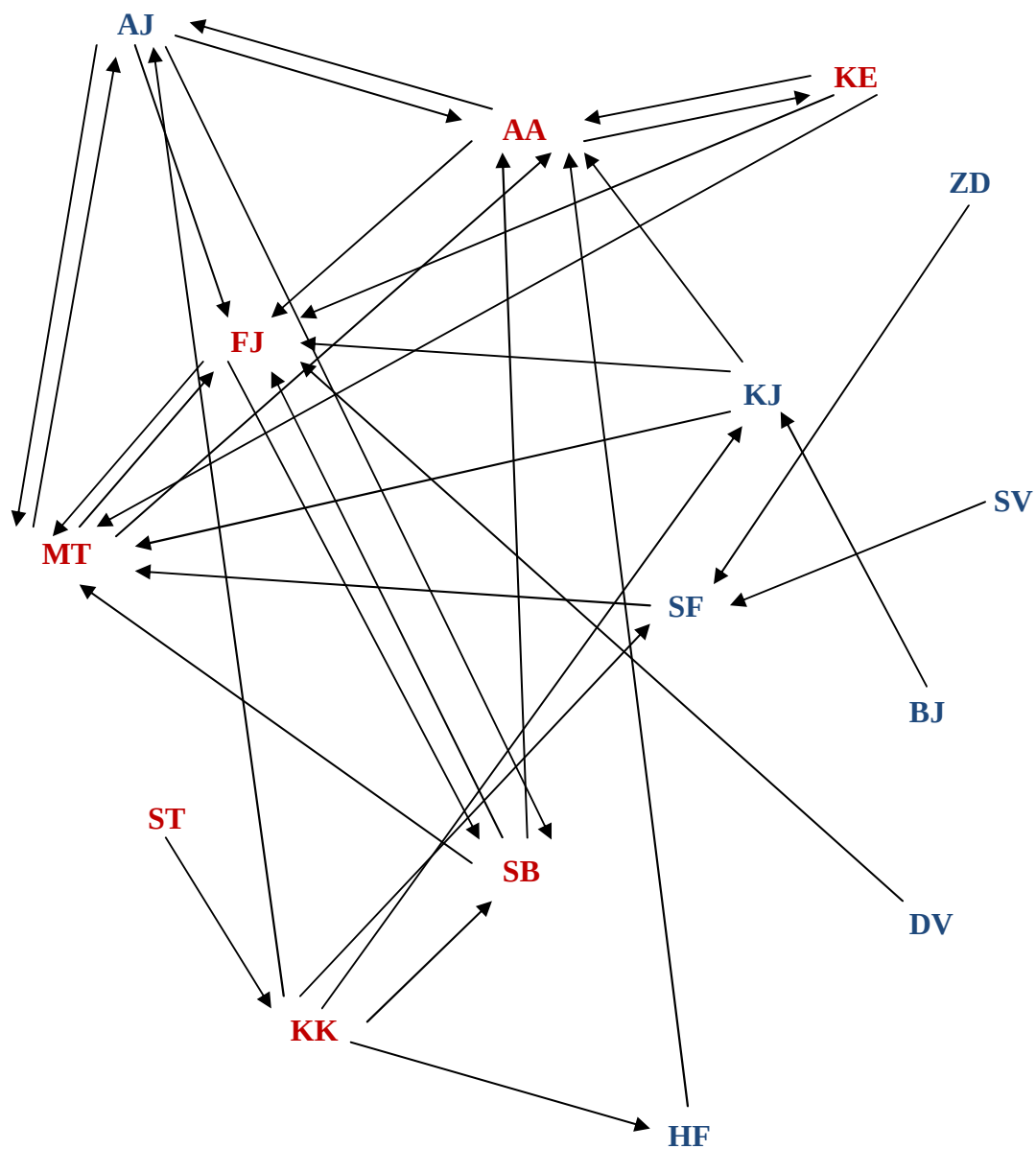
Pozn.: kladná otázky

Matice – II. část

Otázka: S kým ze třídy se ti nejlépe pracuje na nějaké věci?

	AJ	AA	BJ	DV	FJ	HF	KJ	KE	KK	MT	SF	SV	SB	ST	ZD	E
AJ	X	+			+					+			+			4
AA	+	X			+			+								3
BJ			X				+									1
DV				X	+											1
FJ					X					+			+			2
HF		+				X										1
KJ		+			+		X			+						3
KE		+			+			X		+						3
KK	+					+	+		X		+					4
MT	+	+			+					X						3
SF										+	X					1
SV											+	X				2
SB		+			+					+			X			3
ST									+					X		1
ZD											+				X	1
E	3	6	0	0	7	1	2	1	1	6	3	0	2	0	0	X

S kým ze třídy se ti nejlépe pracuje na nějaké věci?



Nejoblíbenější žák ze třídy: FJ

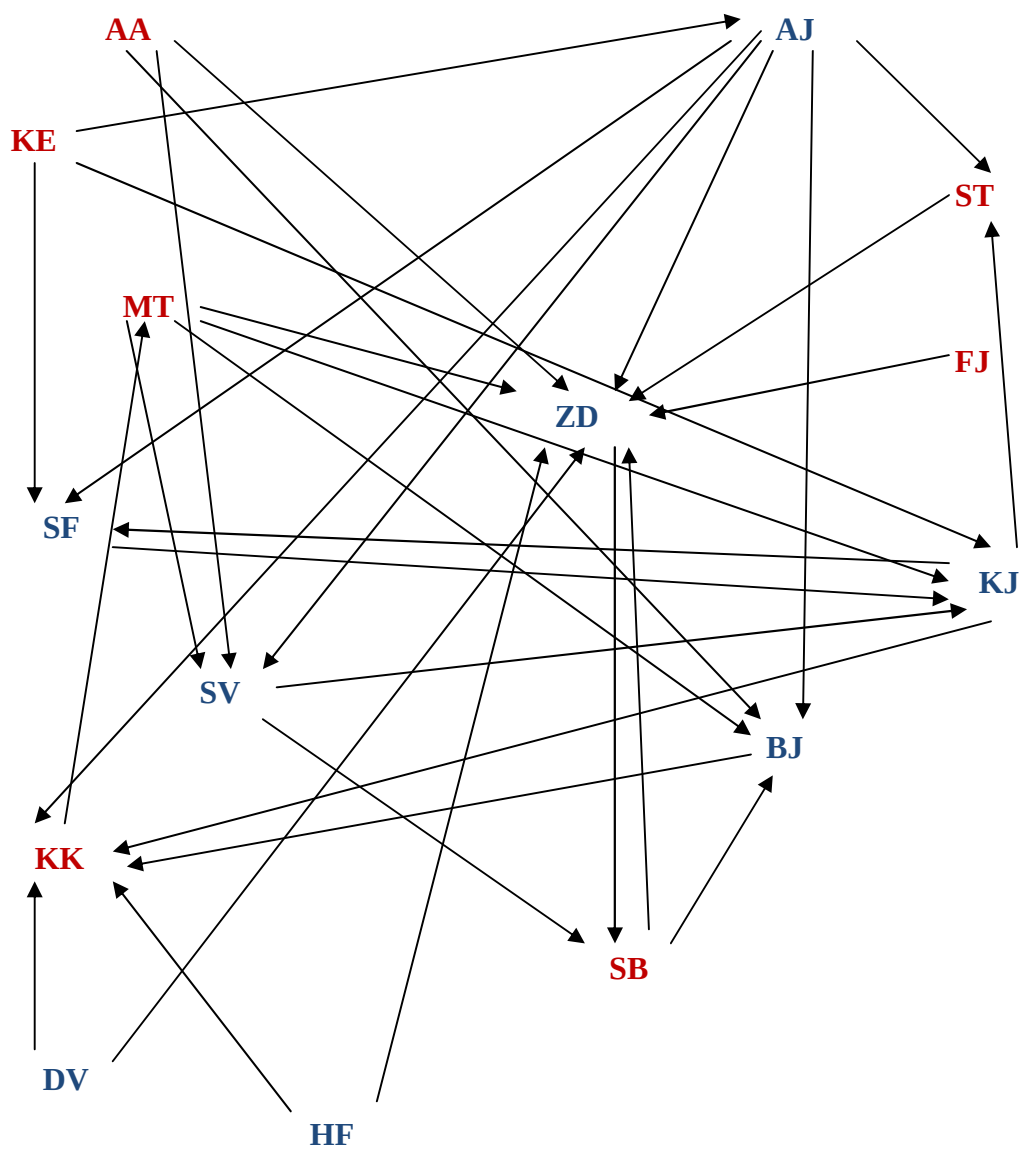
Pozn.: kladná otázky

Matice – III. část

Otázka: S kým ze třídy bys nejméně rád/a seděl/a?

	AJ	AA	BJ	DV	FJ	HF	KJ	KE	KK	MT	SF	SV	SB	ST	ZD	E
AJ	X		–						–		–	–		–	–	6
AA		X	–									–			–	3
BJ			X						–							1
DV				X					–						–	2
FJ					X										–	1
HF						X			–						–	2
KJ							X		–		–			–		2
KE	–						–	X			–					3
KK									X	–						1
MT			–				–			X		–			–	4
SF							–				X					1
SV							–					X	–			2
SB			–										X		–	2
ST														X	–	1
ZD													–		X	1
E	1	0	4	0	0	0	4	0	5	1	2	3	2	2	8	X

S kým ze třídy bys nejméně rád/a seděl/a?



Nejméně oblíbený žák ze třídy: ZD

Pozn.: záporná otázka

Sociometrické indexy

Jméno	PSS $p / (N - 1)$	NSS $n / (N - 1)$	ISE $v / (N - 1)$
AJ	$5 / (15 - 1) = 0,357$	$1 / (15 - 1) = 0,071$	$12 / (15 - 1) = 0,857$
AA	$8 / (15 - 1) = 0,571$	$0 / (15 - 1) = 0$	$14 / (15 - 1) = 1$
BJ	$2 / (15 - 1) = 0,143$	$4 / (15 - 1) = 0,286$	$3 / (15 - 1) = 0,214$
DV	$5 / (15 - 1) = 0,357$	$0 / (15 - 1) = 0$	$4 / (15 - 1) = 0,286$
FJ	$12 / (15 - 1) = 0,857$	$0 / (15 - 1) = 0$	$7 / (15 - 1) = 0,5$
HF	$6 / (15 - 1) = 0,429$	$0 / (15 - 1) = 0$	$4 / (15 - 1) = 0,286$
KJ	$4 / (15 - 1) = 0,286$	$4 / (15 - 1) = 0,286$	$9 / (15 - 1) = 0,643$
KE	$3 / (15 - 1) = 0,214$	$0 / (15 - 1) = 0$	$11 / (15 - 1) = 0,786$
KK	$3 / (15 - 1) = 0,214$	$5 / (15 - 1) = 0,357$	$7 / (15 - 1) = 0,5$
MT	$10 / (15 - 1) = 0,714$	$1 / (15 - 1) = 0,071$	$13 / (15 - 1) = 0,929$
SF	$6 / (15 - 1) = 0,429$	$2 / (15 - 1) = 0,143$	$3 / (15 - 1) = 0,214$
SV	$1 / (15 - 1) = 0,071$	$3 / (15 - 1) = 0,214$	$7 / (15 - 1) = 0,5$
SB	$6 / (15 - 1) = 0,429$	$2 / (15 - 1) = 0,143$	$7 / (15 - 1) = 0,5$
ST	$3 / (15 - 1) = 0,214$	$2 / (15 - 1) = 0,143$	$5 / (15 - 1) = 0,357$
ZD	$2 / (15 - 1) = 0,143$	$8 / (15 - 1) = 0,571$	$3 / (15 - 1) = 0,214$
	PSS = 5,446	NSS = 2,303	ISE = 7,786

PŘÍLOHA Č. 10

Fotodokumentace při průběhu „Výukového programu základních a průpravných úpolů“



Foto č. 1 Hra v průpravné části výuky



Foto č. 2 Přetlak čelem



Foto č. 3 Přetahovaná ve dvojicích



Foto č. 4 Přetah v sedu roznožném



Foto č. 5 Přejít přes řeku



Foto č. 6 Šlápni druhému na špičku