TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
FP TUL

ROZVOJ ZÁKLADNÍCH POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ U DĚTÍ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

(S METODICKÝMI LISTY)

IVA ŠEFLOVÁ, LENKA DOLEŽALOVÁ,
PETR JEŘÁBEK, KLÁRA KUPROVÁ,
JAN CHAROUSEK

LIBEREC 2023

Název	Rozvoj základních pohybových dovedností u dětí v mladším školním věku (s metodickými listy)
Autoři	PhDr. Iva Šeflová, Ph.D. Mgr. Lenka Doležalová, Ph.D. Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D. PhDr. Klára Kuprová, Ph.D. Mgr. Jan Charousek, Ph.D.
Grafická úprava metodiky	Bc. David Murdych Bc. Ondřej Arnold
Recenzenti	Mgr. Petra Čaplová, Ph.D. Mgr. Lenka Vojtíková, Ph.D.
Vydavatel	Technická univerzita v Liberci Studentská 1402/2, Liberec
Schváleno	Rektorátem TUL dne 30. 1. 2023, čj. RE 6/23
Vyšlo	v lednu 2023
Vydání	1.
ISBN	978-80-7494-644-8
DOI	10.15240/tul/002/978-80-7494-644-8
Č. publikace	55-006-23

Tato publikace byla vytvořena s finanční podporou TA ČR jako výstup projektu č. TL03000221 s názvem „Diagnostika motorické kompetence v pedagogické praxi: identifikace dysprakticky ohrožených dětí mladšího školního věku“.

Tato publikace neprošla redakční ani jazykovou úpravou

OBSAH

Úvod 8

Vymezení teoretických pojmů 9

Schopnosti 9

Schopnosti obecně 9

Pohybové schopnosti 9

Klasifikace pohybových schopností 9

Dovednosti 11

Pohybové dovednosti 11

Motorické učení 11

Faktory rozvoje pohybových dovedností 12

Klasifikace pohybových dovedností 13

Základní pohybové dovednosti 14

Vývoj základních pohybových dovedností během ontogeneze 14

Motorická kompetence 15

Motorická oslabení a vývojová porucha koordinace 16

Školní TV a základní pohybové dovednosti 17

Rámcový vzdělávací program 17

Cílové zaměření vzdělávací oblasti 18

Učivo 19

Cíle tělesné výchovy 20

Úkoly tělesné výchovy 20

Role učitele tělesné výchovy 20

Diagnostika vzdělávacích potřeb 21

Metodická část 22

Základní lokomoční dovednosti 23

Běh 23

Charakteristika pohybové dovednosti 23

Vývojové hledisko 23

Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele) 23

Kritické body technického provedení 23

Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 23

Bezpečnost 25

Hodnocení 25
Skok daleký 27
Charakteristika pohybové dovednosti 27
Vývojové hledisko 27
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele) 27
Kritické body technického provedení 27
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 27
Bezpečnost 28
Hodnocení 28
Skok snožmo 31
Charakteristika pohybové dovednosti 31
Vývojové hledisko 31
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele) 31
Kritické body technického provedení 31
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 31
Bezpečnost 32
Hodnocení 32
Šplh na tyči 34
Charakteristika pohybové dovednosti 34
Vývojové hledisko 34
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele) 34
Kritické body technického provedení 34
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 34
Bezpečnost 35
Hodnocení 35
Kotoul vpřed 37
Charakteristika pohybové dovednosti 37
Vývojové hledisko 37
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele) 37
Kritické body technického provedení 37
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 37
Bezpečnost 38
Hodnocení 39
Základní manipulační dovednosti 41

Hod jednoruč vrchem 41
Charakteristika pohybové dovednosti 41
Vývojové hledisko 41
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele) 41
Kritické body technického provedení 41
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 42
Bezpečnost 43
Hodnocení 43
Chytání 45
Charakteristika pohybové dovednosti 45
Vývojové hledisko 45
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele) 45
Kritické body technického provedení 45
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 45
Bezpečnost 46
Hodnocení 46
Driblink 49
Charakteristika pohybové dovednosti 49
Vývojové hledisko 49
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele) 49
Kritické body technického provedení 49
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 49
Bezpečnost 50
Hodnocení 50
Kop 52
Charakteristika pohybové dovednosti 52
Vývojové hledisko 52
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele) 52
Kritické body technického provedení 52
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 52
Bezpečnost 53
Hodnocení 54
Odbití obouruč vrchem 56
Charakteristika pohybové dovednosti 56

Vývojové hledisko....56
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele)....56
Kritické body technického provedení....56
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje....56
Bezpečnost....57
Hodnocení....58
Základní balanční dovednosti....60
Stoj na jedné noze....60
Charakteristika pohybové dovednosti....60
Vývojové hledisko....60
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele)....60
Kritické body technického provedení....60
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje....60
Bezpečnost....61
Hodnocení....61
Chůze po nízké kladině/obrácené lavičce....63
Charakteristika pohybové dovednosti....63
Vývojové hledisko....63
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele)....63
Kritické body technického provedení....63
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje....63
Bezpečnost....64
Hodnocení....64
Základní plavecké dovednosti....66
Pocit vody....66
Charakteristika pohybové dovednosti....66
Vývojové hledisko....66
Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele)....66
Kritické body technického provedení....66
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje....66
Bezpečnost....67
Plavecké dýchání....68
Charakteristika pohybové dovednosti....68
Vývojové hledisko....68

Ukazatele zvládnuté dovednosti (didaktické pokyny učitele) 68
Kritické body technického provedení 68
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 68
Plavecká poloha 70
Charakteristika pohybové dovednosti 70
Vývojové hledisko 70
Kritické body technického provedení 70
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 70
Pády a skoky do vody 72
Charakteristika pohybové dovednosti 72
Vývojové hledisko 72
Kritické body technického provedení 72
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 72
Orientace ve vodě 74
Charakteristika pohybové dovednosti 74
Vývojové hledisko 74
Kritické body technického provedení 74
Metodický postup v jednotlivých fázích motorického vývoje 74
Přílohy Metodické listy 1–17 76
Referenční seznam. 111

ÚVOD

Tato publikace je určena pedagogům a pedagogickým pracovníkům, kteří působí na 1. stupni základních škol, trenérům a v neposlední řadě také studentům učitelství.

Podle Národní zprávy o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže [1] je asi polovina dětí a dospívajících nedostatečně pohybově aktivní. Zároveň je pouze polovina dětí a dospívajících v České republice pohybově gramotná, tzn. má motivaci a schopnosti být pohybově aktivní, má povědomí o doporučovaném množství pohybových aktivit a disponuje uspokojivou úrovní pohybových kompetencí.

Děti ve věkovém období mladšího školního věku lze k tělesné výchově a sportu motivovat relativně snadno. V naší pedagogické praxi se setkáváme s dětmi, které pohyb přirozeně baví a je pevnou součástí jejich každodenních aktivit, ať už v podobě běžných denních nebo volnočasových činností. Velkou část populace ale bohužel tvoří děti s nízkou pohybovou gramotností, bez zájmu o pohybovou aktivitu i bez motivace k jejímu zařazení do denního programu. Tyto děti mají omezenou pohybovou zkušenost, nezvládají bezpečně základní pohybové dovednosti a pro častý neúspěch se nerady věnují pohybové aktivitě a sportu. Mohou se mylně jevit jako dyspraktické – s vývojovou poruchou koordinace. Nízká kvalita provedení základních pohybových dovedností je shodně jako dyspraktiky nelimituje pouze v tělesné výchově a sportu, ale zejména v sebeobslužných aktivitách každodenního života jako např. oblékání, stravování s dalšími psychosociálními souvislostmi. Tyto děti ale nevyžadují speciální péči poradenských zařízení, fyzioterapeutů a neurologů, ale vhodnou pravidelnou pohybovou aktivitu.

Proto v tomto příspěvku předkládáme přehled základních pohybových dovedností pro děti 1. stupně ZŠ v metodických kartách. Vysvětlujeme výběr a důležitost zvládnutí vybraných základních pohybových dovedností pro další vývoj dítěte, žáka. Čerpáme ze zkušeností nabitých řešením projektu TAČR Éta TL03000221 „Diagnostika motorické kompetence v pedagogické praxi: identifikace dyspraktický ohrožených dětí mladšího školního věku“, s jehož přispěním publikace vznikla, dále z našich pracovních zkušeností získaných na KTV FP TUL a z trenérské činnosti ve sportovních klubech.

Pro lepší praktické využití ve výuce přikládáme metodické listy v příloze tak, aby se daly použít přímo ve výuce. Jejich grafickou podobu zpracoval ve své závěrečné práci Bc. David Murdych, s jehož svolením jsme je upravili a rozšířili.

Metodické listy jsou koncipovány odborníky tak, aby byly jasné, přehledné, snadno pochopitelné, ale zároveň metodicky správné. Mají sloužit jako malý příspěvek podpory zdravého způsobu života dětí, žáků a studentů.

Autoři

VYMEZENÍ TEORETICKÝCH POJMŮ

SCHOPNOSTI

SCHOPNOSTI OBECNĚ

Pojem schopnost je zaveden v mnoha oborech. Fyzioterapeut jej například používá v kontextu funkčních schopností člověka pro hodnocení stavu pacienta, psycholog hodnotí kognitivní schopnosti zahrnující kromě paměti koncentraci, pozornost, tvorbu řeči, rychlost myšlení, schopnost pochopení informací. Pro potřeby této práce definujeme pojmy pohybové nebo motorické schopnosti v tělesné výchově a sportu.

V oblasti motoriky pod pojmem schopnost rozumíme obecnou vlastnost jednotlivce, která je relativně stálou charakteristikou určující výkonový potenciál osoby pro realizaci konkrétních dovedností [2]. Jedná se o trvalý převážně geneticky určený rys (vlastnost), který podkládá nebo podporuje různé druhy motorických, kognitivních a duševních aktivit [3].

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti jsou popsány jako obecné vlastnosti nebo potenciál jednotlivce, které tvoří základ realizace různých pohybových dovedností [4].

U schopností musíme počítat s jistou potencialitou, což znamená, že se jedná o možnosti, ale ne o jistoty. Schopnosti se vyznačují vysokou mírou předpokladů pro zdokonalování. Považují se za základ fyzické zdatnosti, na tomto základě se motorické schopnosti společně s dalšími dovednostmi stávají základním kamenem pro sportovní výkon [5].

Příkladem mohou být geneticky dané předpoklady k rozvoji nadprůměrné úrovně rychlostních schopností. Pokud není vrozený potenciál vhodně rozvíjen, neprojeví se disponovaný jedinec jako dobrý atlet sprinter.

KLASIFIKACE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

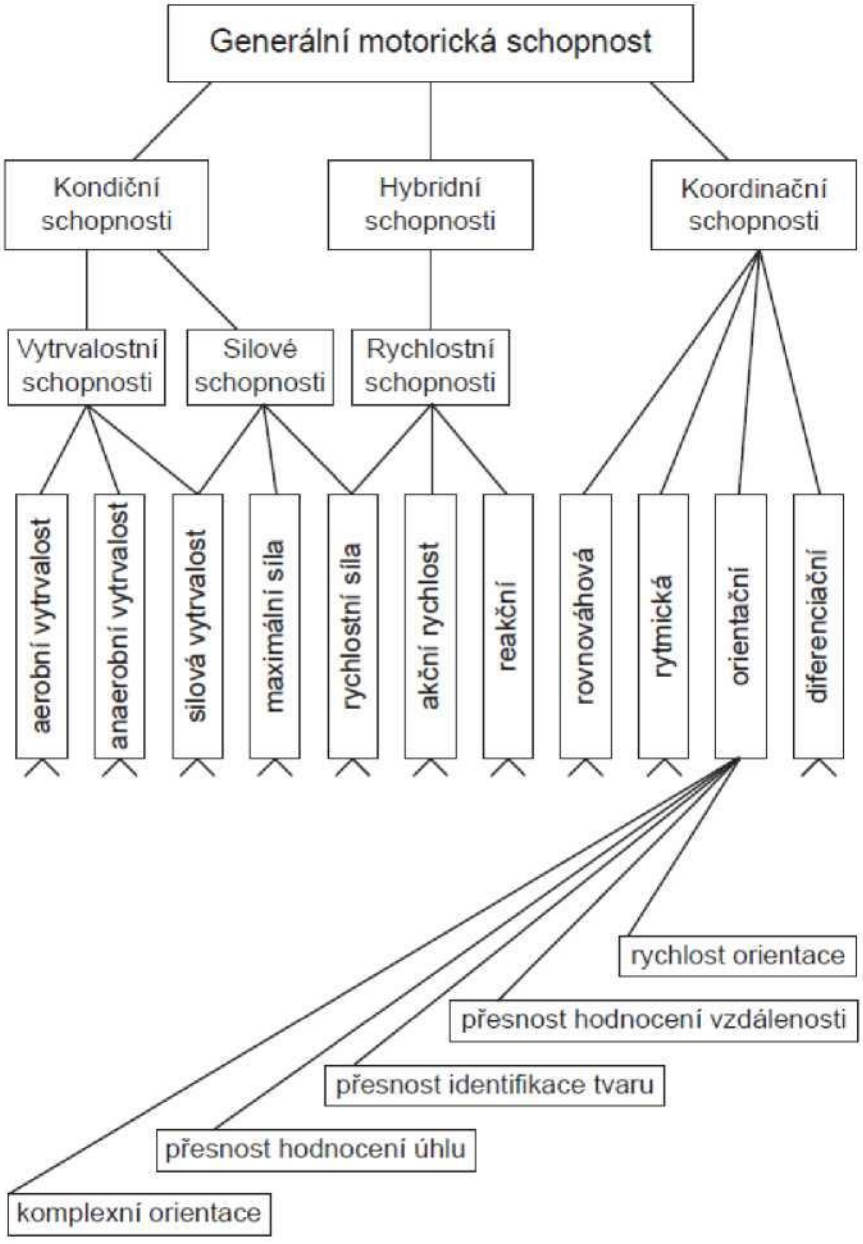
Mezi základní pohybové schopnosti řadíme sílu, vytrvalost, rychlost a koordinaci. Podle následujícího Obrázku 1 lze základní pohybové schopnosti zařadit do kategorií, které mají spíše kondiční, koordinační nebo hybridní kondičně koordinační charakter. Celkově mohou být podle některých teoretických konceptů zastřešeny pojmem generální motorická schopnost [6].

V současnosti je akceptováno toto dělení motorických schopností na kondiční, koordinační a hybridní kondičně koordinační.

Kondiční schopnosti jsou determinovány převážně energetickými faktory a procesy. Řadí se sem schopnosti převážně silového a vytrvalostního charakteru. Vytrvalostní a silové schopnosti jsou základem konceptu zdravotně orientované zdatnosti a jejich význam spočívá zejména ve vlivu na zdraví.

Koordinační schopnosti jsou podmíněny převážně funkcemi a procesy pohybové koordinace a jsou těsně spjaty s řízením a regulací pohybové činnosti. Řadí se sem schopnosti orientační, rovnováhové, schopnost rytmického provedení pohybu, schopnost silového přizpůsobení, schopnost diferenciace pohybů (selektivní hybnost), dále např. schopnost sdružování a schopnost přestavby. Také význam koordinačních schopností je velký. Zefektivňují a urychlují proces osvojování nových dovedností a příznivě ovlivňují již dříve osvojené dovednosti. Spoluurčují stupeň využití schopností kondičních a ovlivňují estetické pocity, radost a uspokojení z pohybu [7]. Z hlediska podpory zdraví ovlivňují posturální kontrolu, spoluurčují vnímání polohy a směru pohybu. V pozdějším věku ovlivňují kvalitu života např. jako faktor kontroly držení těla, dynamické i statické rovnováhy a prevence pádů [8].

Mezi schopnosti hybridní kondičně koordinační zařazujeme převážně rychlost, někdy flexibilitu (pohyblivost), u které se jedná spíše o systém pasivního přenosu energie a uplatňuje se jak v kondičních, tak i koordinačních schopnostech [7].



Obrázek 1 Hierarchické dělení základních pohybových schopností (upraveno podle [5])

DOVEDNOSTI

Dovednost je definována jako schopnost dosáhnout určitého konečného výsledku s maximální jistotou, minimálním vynaložením energie při fyzických a mentálních procesech a v minimálním čase [9].

Pro téměř všechny dovednosti jsou zásadní následující tři komponenty:

- Vnímání příslušných environmentálních charakteristik, tj. příjem informací z vnějšího prostředí.
- Rozhodování o tom, co, kde a kdy udělat, aby bylo dosaženo cíle, tj. správné zpracování přijatých informací v senzomotorických, kognitivních a motorických procesech.
- Produkce organizované svalové aktivity pro vytváření pohybů, které dosahují cíle ve smyslu realizace dané dovednosti.

Vzájemné vztahy a odlišnosti mezi schopnostmi a dovednostmi znázorňuje Tabulka 1.

Tabulka 1 Vymezení vztahů mezi schopnostmi a dovednostmi

Schopnosti	Dovednosti
Geneticky podmíněné, vrozené	Učením získané, naučené
Obecný předpoklad, potenciál	Specifické úkolově
Týkají se rozsahu kapacity	Týkají se využití kapacity
Generalizované	Úkolově specifické
Relativně stálé a stabilní	Snadněji modifikovatelné praxí
Základem mnoha dovedností	Závislé na několika schopnostech
Počet omezený	Počet neomezený
Obtížnější učení, měření, testování	Snazší učení, testování, měření
Získání tréninkem během tělesné přípravy	Získání nácvikem techniky, zkušeností
Abilities, Fähigkeiten	Skills, Fertigkeiten

POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Pohybové dovednosti jsou specifikovány jako motorickým učením a opakováním získané pohotovosti (způsobilosti, připravenosti) k pohybové činnosti pro řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku [5], tj. jde o motorickým učením osvojené způsobilosti k realizaci určitého konkrétního pohybového úkolu.

Charakteristikou zvládnuté pohybové dovednosti je:

- Maximum jistoty při dosahování cíle.
- Minimální výdej energie v souvislosti s probíhajícími fyzickými a mentálními procesy.
- Dosažení cíle v minimálním čase [10].

MOTORICKÉ UČENÍ

Pohybové dovednosti získáváme v procesu motorického učení. Motorické učení je déletrvající změna v pohybovém chování, která je získána jako výsledek praxe nebo zkušeností a je měřitelná retencí (pamětním chováním) [11].

Pokrok v učení se dovednosti, tedy průběh motorického učení závisí na charakteru, náročnosti a složitosti konkrétní dovednosti, ale také na aktuálním výchozím stavu jedince závisejícím na věku, zkušenostech a předchozím učení. Křivka motorického učení často nemá lineární ani rovnoměrný průběh.

Osvojování a zdokonalování techniky je dlouhodobým, časově neuzavřeným procesem. Podle existujících poznatků o motorickém učení lze v jeho průběhu vymezit určité časové fáze: fázi hrubé koordinace, fázi jemné koordinace, fázi stabilizace a variabilní tvořivosti. Jejich charakteristika je přehledně znázorněna v Tabulce 2. V aplikaci na praktický proces osvojování a zdokonalování techniky se obvykle vydělují fáze nácviku, zdokonalování a stabilizace. Plynule na sebe navazují a každá z nich se vyznačuje specifickými úkoly a celkovým zaměřením, průběhem i přístupem [12]. V metodických listech využíváme uvedených poznatků a u nácviku pohybových dovedností rozdělujeme fáze učení na 3 kategorie: 1. průpravu, 2. nácvik a zdokonalování a 3. fázi stabilizace. Dosažení fáze Tvořivé koordinace je v tomto věkovém období prostředky školní tělesné výchovy neobvyklé, proto je neuvádíme.

Tabulka 2 Fáze motorického učení, upraveno podle [13]

Fáze	Charakteristické znaky	Úroveň nácviku	Činnost CNS	Mentální aktivita
Generalizace (kognitivní, verbálně motorická)	Počáteční seznámení Nekoordinované pohyby Nekonzistentní výkon Souhyby Ukázka Průpravná cvičení	Nízká Mnoho chyb	Difúzní iradiace	Vysoká Získávání informací Soustředěné úsilí
Diferenciace (asociativní, motorická)	Nácvik Stoupající úspěšnost Opakování Procvičování	Střední Stále chyby Vyšší efektivita	Koncentrace	Střední Vysoká koncentrace
Automatizace (autonomní)	Zdokonalování Koordinace Herní cvičení	Vysoká Málo chyb	Stabilizace	Nízká Automatizace Méně pozornosti
Tvořivá koordinace	Anticipace Transfer Integrace	Mistrovská	Tvořivá asociace	Vysoká Tvořivost

Období, kdy se děti nejvíce učí novým pohybovým vzorcům, tedy senzitivní období, je považováno za věk od 7(6) do 11 let. Toto období vývoje člověka se také nazývá zlatý věk motoriky [14].

Za nejdůležitější parametr procesu učení dětí novým dovednostem je vytvoření představy na základě precizní ukázky, protože se děti v tomto věku učí převážně napodobováním.

FAKTORY ROZVOJE POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Úroveň pohybových dovedností se rozvíjí s věkem, ale nenastává automaticky. Proces je ovlivněna řadou faktorů, které lze je rozdělit do následujících hlavních skupin:

- Biologické faktory a individuální proměnné. Patří sem kalendářní a biologický věk, fyzický vývoj, zrání, genetické faktory, vrozené predispozice, somatotyp, pohlaví, motivace, sebepojetí, aktuální zdravotní stav, chronická onemocnění, vnímaná úroveň dovednosti apod.
- Environmentální proměnné. Do této kategorie řadíme vnější faktory jako např. okolní prostředí, příležitosti a nabídka k procvičování pohybových dovedností, angažovanost rodičů a blízké rodiny, kvalita poskytované výuky tělesné výchovy, socioekonomický status, činitelé socializace, ekonomické podmínky, geografické a kulturní podmínky.

- Ostatní proměnné. Mezi další proměnné, které ovlivňují motorický vývoj jedince a stav pohybových dovedností patří předchozí zkušenosti, pravidelná pohybová aktivita/inaktivita, habituální pohybová aktivita apod.

Působení a význam konkrétních faktorů je proměnlivé během ontogeneze. Řada faktorů hrajících klíčovou roli v dětství není později v životě rozhodujících, např. biologické zrání nebo úroveň habituální pohybové aktivity [15].

KLASIFIKACE POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Pro klasifikaci obecných i pohybových dovedností existuje mnoho přístupů, které akcentují různé aspekty a kritéria dovedností a usnadňují aplikaci vědeckých poznatků do praxe. Základní přehled klasifikačních systémů přináší Tabulka 3.

Tabulka 3 Přehled používaných klasifikačních přístupů k pohybovým dovednostem

Název dovedností	Kritérium	Popis kritéria klasifikace
Uzavřená	Proměnlivost prostředí	Předvídatelné prostředí
Otevřená		Částečně předvídatelné prostředí
		Nepředvídatelné prostředí
Hrubá motorika	Zapojení svalových skupin Přesnost pohybu	Účast velkých svalových skupin
Jemná motorika		Menší svaly a svalové skupiny
Lokomoční	Cílová kompetenční oblast	Přesun z místa na místo
Nelokomoční		Rovnovážného charakteru
Manipulativní		Manipulace s předměty
Diskrétní	Vztah fází realizace dovednosti a časové hledisko	Jasný začátek i konec, trvá krátce
Sériová		Opakování diskrétních dovedností
Kontinuální		Bez jasného začátku a konce
Základní pohybové	Fáze zvládnutí dovedností během ontogeneze	Důležité pro běžné denní činnosti
Základní sportovní		Všeobecný sportovní technický základ
Sportovně specifické		Technika specifická sportovní disciplíně

V naší publikaci uvádíme podrobněji ty klasifikační systémy, které jsme využili při tvorbě metodických listů v praktické části, a to popis jemné a hrubé motoriky a ukotvení základních pohybových dovedností v systému klasifikace.

U dovedností jemné a hrubé motoriky je kritériem zařazení konkrétní dovednosti požadavek na přesnost provedení pohybu a dále na množství a druhy zapojených skupin kosterních svalů.

Do hrubé motoriky patří dvě hlavní funkce pohybové soustavy, a to posturální a lokomoční (udržování polohy a pohyb). Mají za úkol zajistit stabilitu klidové výchozí polohy pohybové soustavy a umožnit změnu polohy jak jednotlivých segmentů, tak i celého těla. Posturální systém udržuje stálost výchozí polohy těla. Lokomoční systém slouží ke změně polohy těla v prostoru. Pohyb i udržování polohy spolu souvisí a probíhají dynamicky [16].

Jemnou motorikou (ideomotorickou a komunikační) se nazývá obratná motorika (manipulace), která úzce souvisí i se sdělovací motorikou. Systém obratné hybnosti je vybaven menšími svaly řízenými velkým počtem neuronů, v obratné hybnosti se klade větší nárok na přesnost a rychlou možnost variace pohybu než na svalovou sílu. Největší nároky v tomto směru se kladou na pohyby očních bulbů a na pohyby prstů [17].

ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Termín základní pohybová dovednost = základní motorická dovednost (anglicky fundamental motor skill) (FMS) byl definován jako obecná motorická aktivita, jejímž cílem je vytvořit základ pro pokročilejší a vysoce specifické motorické činnosti [18]. Základní pohybové dovednosti jsou běžné pohybové aktivity se specifickými pozorovatelnými vzorci, které tvoří základ pro další složitější základní sportovní a specifické sportovní dovednosti. FMS jsou důležité pro vytvoření báze běžných denních činností, stejně jako jejich zvládnutí podmiňuje další úspěšné učení se sportovním dovednostem.

FMS mohou být rozděleny do tří základních kategorií na lokomoční, manipulační a balanční.

- Lokomoční dovednosti (anglicky locomotor skills) zahrnují např. běh, skoky, poskoky, cval, plavání, lezení, plazení. Jde o dovednosti zahrnující transport těla jakýmkoli směrem z jednoho bodu do druhého.
- Manipulační dovednosti (anglicky manipulative skills) jsou takové, při nichž manipulujeme s předměty různých tvarů, velikostí, povrchů apod. pomocí různých částí těla (manipulace rukou, nohou). Zahrnují např. chytání a házení, kopání, driblování, odbití rukou, nohou, pálkou, hokejkou, raketou). Nejvíce rozvíjíme manipulaci rukou, ale důležité je rozvíjet i manipulaci dalšími částmi lidského těla (hlava, dlaně, koleno apod.). Při rozvoji manipulačních dovedností je vhodné nechat si zejména mladší děti ve fázi seznamování s pomůckami nejprve volně hrát. Teprve poté zahajujeme řízenou činnost tak, aby zkoumání a objevování vlastností nebránilo v soustředění na řízené aktivity.
- Balanční/nelokomoční dovednosti (anglicky stability/balance/non locomotor skills) jsou pohyby těla nebo jeho částí, při kterých nedochází k pohybu se změnou místa v prostoru. Proto jsou též nazývány nelokomoční dovednosti. Mezi tyto dovednosti řadíme např. úkoly statické a dynamické rovnováhy jako stoj na jedné noze, chůze po kladině a rotace.

VÝVOJ ZÁKLADNÍCH POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ BĚHEM ONTOGENEZE

Přestože je motorický vývoj celoživotní proces, je rané dětství optimální fází pro učení a rozvoj FMS [19]. Dětství je kritickým obdobím pro získání FMS, přesto vědecké studie poukazují v mnoha zemích na sekulární pokles úrovně FMS a zdravotně orientované zdatnosti [20].

Většina dětí by měla potenciál být efektivními a koordinovanými v realizaci FMS odpovídajících věku v 5 až 7 letech. Předškolní rok a první stupeň základní školy jsou nejlepším obdobím pro bezpečné osvojení základní úrovně FMS. Děti, které si osvojily FMS, si na tomto základě začínají osvojovat složitější pohybové dovednosti [4].

V procesu tělesné výchovy je důležité začít rozvoj FMS i některých sportovních pohybových dovedností na prvním stupni základní školy. Rozvoj FMS je často považován za hlavní cíl programů tělesné výchovy v kurikulárních dokumentech mnoha zemí, protože dostatečná úroveň základních pohybových dovedností umožňuje dětem účastnit se pohybových her, sportovních a dalších pohybových aktivit. V této publikaci uvádíme dále příklady amerických a australských kurikulárních dokumentů se zřetelem na FMS.

Na druhou stranu nejsou schopny děti před dosažením 7 až 8 let provádět pohybové úkoly, které vyžadují vysoký stupeň koordinace. Z tohoto důvodu může vést brzká výuka složitějších pohybových struktur a předčasná specializace k nízké kvalitě provedení nebo úplnému selhání [2].

Neúspěšné děti, které nezvládají FMS, jsou neochotné vytrvat s učením složitějších motorických úkolů. Vyhýbají se činnostem, které je vystavují velké pravděpodobnosti selhání. Tyto děti nakonec v rámci svého životního stylu často odmítají účast na fyzických aktivitách jak v dětství, tak později v dospělosti [21]. Fyzická inaktivita a sedavý způsob života má mnoho dalších souvislostí, které se finálně negativně odrážejí ve zdraví jedince v jeho fyzických, psychosociálních i mentálních aspektech.

MOTORICKÁ KOMPETENCE

Základní pohybové dovednosti definované v předchozím textu zastřešuje a sdružuje pojem motorické/pohybová kompetence. Uvědomujeme si na tomto místě nesrovnalosti v používání pojmu kompetence obecně, nicméně sousloví motorická kompetence je v odborné zahraniční literatuře zavedeno a bohatě využíváno, proto jsme ho použili i v našem textu.

Motorická kompetence člověka (anglicky motor competence) (MC) je definována jako souhrn FMS lokomočních, manipulativních a balančních [21]. Na MC lze pohlížet jako na schopnost člověka vykonávat různé motorické úkony zahrnující koordinaci jemných a hrubých motorických dovedností, které jsou nezbytné pro každodenní život [19]. Úroveň MC by měla vyjadřovat takové zvládnutí motorických dovedností a pohybových vzorců, které umožňuje příjemnou účast na fyzických aktivitách [22].

Pojem MC byl vytvořen mimo jiné pro potřeby diagnostiky úrovně FMS odpovídajících stupni ontogeneze tak, aby bylo možné si představit FMS vyžadované v konkrétní věkové kategorii. MC v předškolním věku bude hodnotit osvojení jiných FMS než u dětí mladšího školního věku nebo v dospělosti a stáří.

V Tabulce 4 je přehled FMS zahrnutých v australských kurikulárních dokumentech. Je zřejmé, výběr FMS souvisí také s geografickou oblastí a jejími kulturními tradicemi. V našich geografických podmínkách odlišně od australských nebudeme za základní pohybovou dovednosti v mladším školním věku považovat např. úder forehandem nebo odpal basebalovou pálkou, které mají tradiční zastoupení právě v Austrálii nebo USA.

Tabulka 4 FMS a věkové limity pro osvojení v australských kurikulárních dokumentech [23]

Australský vzdělávací systém	MŠ	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
Ekvivalent v ČR → FMS ↓	MŠ	Předškolní věk v MŠ	1. třída	2. třída	3. třída	4. třída
Chytání	Seznámení		Osvojení			
Kop	Seznámení			Osvojení		
Běh	Seznámení		Osvojení			
Vertikální výskok	Seznámení		Osvojení			
Hod jednoruč		Seznámení			Osvojení	
Odrazy míče		Seznámení		Osvojení		
Skok snožmo		Seznámení		Osvojení		
Změna směru		Seznámení		Osvojení		
Výkop z nadhozu			Seznámení		Osvojení	
Forehand úder			Seznámení			Osvojení
Odpal míčku			Seznámení			Osvojení

Je důležité zdůraznit, že osvojení FMS v konceptu MC není primárně cílen na další sportovní rozvoj výkonnostní a vrcholové úrovně, ale na zachování kvality života v běžných denních činnostech.

MC naplňuje dimenze: mobilita běžného denního života, manuální zručnost, motorika v životním stylu (objem, kvalita), má i složku postojovou, pohyb jako součást prevence civilizačních chorob, pohyb pro kvalitu „postury“, prevence dysbalance, motorika specifických činností profesních i zájmových, motorika specifických činností sportovní - 7. dimenze nadání [24].

MOTORICKÁ OSLABENÍ A VÝVOJOVÁ PORUCHA KOORDINACE

V posledních deseti let se směr výzkumu MC a FMS zaměřuje především na motorická oslabení a motorické deficity [25].

V běžném životě, ve výuce, ve školní tělesné výchově i mimoškolních sportovních aktivitách se můžeme setkat s dětmi, které se jeví na první pohled jako nešikovné, neohrabané. U nich probíhá proces učení se novým dovednostem oproti jiným dětem pomaleji a s nejistým výsledkem. Úroveň jejich MC je nízká, vykazují pomalé tempo v osvojení FMS. Důvodem může být nedostatečná pohybová zkušenost jako důsledek životního stylu, ale i vrozené předpoklady, které poukazují na vývojovou poruchu koordinace.

Při diagnostice motorických oslabení, synonymně nazývaných nízká úroveň MC, nízká úroveň tělesné koordinace, jsou někdy zaměňovány anebo splývají pojmy snížená MC a vývojová porucha koordinace označovaná jako dyspraxie.

Vývojová porucha koordinace (anglicky developmental co-ordination disorder) (DCD) je neurodevelopmentární motorická porucha charakterizovaná opožděným a nezralým vývojem hrubé a jemné motoriky bez zjevných intelektuálních nebo lékařských příčin. Americká psychiatrická asociace (American Psychiatric Association) uvádí, že DCD by měla být diagnostikována, pouze pokud jsou přítomná všechna následující čtyři diagnostická kritéria současně:

- Motorická koordinace je při každodenních činnostech výrazně nižší, než by se předpokládalo s ohledem na věk a inteligenci jedince.
- Výsledné motorické potíže narušují činnosti každodenního života a zasahují do školních, akademických výsledků.
- Problémy s koordinací nejsou způsobeny zdravotním stavem (např. mozková obrna nebo svalová dystrofie) nebo persvazivní vývojovou poruchou.
- Při současné přítomnosti mentální retardace jsou motorické potíže vyšší než potíže obvykle spojované s mentální retardací [26].

Prevalence DCD je uváděna okolo 4-6 % [27], někteří autoři hovoří až o 30 % žáků v mladším školním věku[28]. Na základě našich výsledků šetření je výskyt DCD u českých dětí mladšího školního věku spíše nižší, motorická oslabení v různých podoblastech hrubé a jemné motoriky, např. integrace v jemné motorice jsou naopak častá [29].

ŠKOLNÍ TV A ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

Pro vzdělávací obor Tělesná výchova je v 1. období 1. stupně tato úroveň očekávaných výstupů:

- TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- Pro vzdělávací obor Tělesná výchova je v 2. období 1. stupně tato úroveň očekávaných výstupů:
- TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- TV-5-1-08 zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy
- TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
- TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti
- TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace

při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování-bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků. Pro pohybové vzdělávání je charakteristické rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny a jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova (jako adekvátní náhrady povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém usnadňuje život, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků[30].

CÍLOVÉ ZAMĚŘENÍ VZDĚLÁVACÍ OBLASTI

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volním úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Důležitost rozvoje pohybových dovedností zmiňuje Česká školní inspekce, která se problematikou pohybových dovedností a tělesné zdatnosti zabývala ve školním roce 2015/2016 a nově také v roce 2022/2023, kdy plošně probíhají šetření ve školách. Výstupem prvního šetření je mimo jiné metodické doporučení z roku 2021 „Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit“, které se zabývá aktivním zařazováním tělovýchovných chvilek do jiných předmětů než TV, aktivním transportem do školy a výukou v přírodě [31].

UČIVO

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV [30]

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky
- základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel mini sportů
- turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti
- lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků) [30]

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály

- organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží

měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy

zdroje informací o pohybových činnostech[30]

CÍLE TĚLESNÉ VÝCHOVY

Publikované cíle tělesné výchovy z českých odborných zdrojů lze shrnou do následujících 3 oblastí. Je zřejmé, že u nás dosud nenašel koncept pohybové gramotnosti zahrnující MC a FMS stabilní místo. Změny naznačují v roce 2023 probíhající revize RVP.

- Psychomotorické cíle: Žáci prokazují pohybovou způsobilost v řadě pohybových činností prováděných jednotlivě či ve skupinách, tvořivě začleňují nové pohybové dovednosti do již osvojených pohybových celků, dbají o své zdraví a dovedou pro jeho udržení využívat tělesná cvičení.
- Kognitivní cíle: Žáci dovedou vytvářet osobní programy denního režimu (založení na zdravém způsobu života a odpovídající regeneraci), chápou obsah pojmu zdravotně orientovaná zdatnost a zdravotní přínos pravidelné pohybové činnosti, využívají osvojené pohybové dovednosti pro bezpečnou a efektivní pohybovou činnost, prokazují dobrou orientaci a znalosti ve zvolené sportovní aktivitě.
- Afektivní cíle: Žáci projevují při pohybové činnosti prožitek, sebevědomí a tvořivost, chápou individuální rozdíly mezi jednotlivci, oceňují přínos vztahů, které mohou být utvářeny a prohlubovány při pohybové činnosti, projevují pozitivní soutěživost, osobní nezávislost a čestnost[32].

ÚKOLY TĚLESNÉ VÝCHOVY

- Osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností.
- Rozvíjení kondičních a koordinačních pohybových schopností.
- Utváření trvalého vztahu k pohybové aktivitě [33].

ROLE UČITELE TĚLESNÉ VÝCHOVY

- Posiluje chování dětí tak, aby mířily k individuálnímu úspěchu.
- Oživuje aktivity, cvičení novými nápady, pohledy.
- Zasahuje do hodiny tam, kde to vyžaduje nedostatečná aktivita skupiny.
- Ustupuje do pozadí, když je skupina samostatná a aktivní.
- Podporuje pokusy žáků samostatně vyřešit úkoly a doprovází žáka na cestě k samostatnosti.
- Poskytuje ochranu a pomoc tam, kde je to potřeba.
- Provádí reflexe pocitů a rozbor problémového chování [34].

Pro příklad uvádíme národní standardy pro tělesnou výchovu USA v kategorii K-12 [35], které pracují se základními pohybovými dovednostmi. Cílem tělesné výchovy je rozvíjet pohybově gramotné jedince, kteří mají znalosti, dovednosti a sebedůvěru, aby se mohli celoživotně věnovat zdravé pohybové aktivitě. Dovednosti tvoří nedílnou součást pohybové gramotnosti v 5 následujících standardech:

- Standard 1. Pohybově gramotný jedinec prokazuje kompetence v různých pohybových dovednostech a pohybových vzorcích.

- Standard 2. Tělesně gramotný jedinec uplatňuje znalosti pojmů, principů, strategií a taktik souvisejících s pohybem a výkonem.
- Standard 3. Pohybově gramotný jedinec prokazuje znalosti a dovednosti k dosažení a udržení zdraví prospěšné úrovně pohybové aktivity a zdatnosti.
- Standard 4. Pohybově zdatný jedinec projevuje zodpovědné osobní a společenské chování, které respektuje sebe i ostatní.
- Standard 5. Pohybově gramotný jedinec uznává hodnotu pohybové aktivity pro zdraví, potěšení, výzvu, sebevyjádření a/nebo sociální interakci [36].

DIAGNOSTIKA VZDĚLÁVACÍCH POTŘEB

Pro hodnocení úrovně MC a jednotlivých FMS odpovídajících věku žáka nejsou v oblasti standardizovaných testových baterií v českém prostředí ideální podmínky. Ani v zahraničí doposud neexistuje zlatý standard pedagogické diagnostiky. Rozšířené testové baterie Movement Assessment Battery for Children-2 [37] a Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency, Second Edition[38] jsou využívány spíše v klinickém prostředí pro detekci odchylek psychomotorického vývoje. Ambici prosadit se ve školním prostředí má relativně nová testová baterie Motorische Basiskompetenz MOBAK [39] s hodnotícími kritérii pro německy hovořící země.

Metodická část této publikace obsahuje u každé dovednosti věkové doporučení pro osvojení dovedností a zvládnutí jednotlivých částí nácviku společně s tabulkou pro záznam hodnocení žáků, metodikou nácviku a bezpečností.

Pro diferencované interindividuální hodnocení výkonů žáků lze záznamy v tabulkách využít k porovnání relativního výkonu v rámci určité skupiny nebo sledovat intraindividuální progres v čase.

METODICKÁ ČÁST

V metodické části uvádíme výběr základních pohybových dovedností, jejichž osvojení by mělo být dosaženo v mladším školním věku v podmínkách běžné základní školy. Při jejich výběru vycházíme z vlastních zkušeností z tělovýchovné praxe, z diagnostických přístupů k určení úrovně motorické kompetence v mladším školním věku, kterým se věnujeme v rámci projektů: TAČR Éta TL03000221 „Diagnostika motorické kompetence v pedagogické praxi: identifikace dysprakticky ohrožených dětí mladšího školního věku“ a v projektu SGS 2022-4020 „Motorická kompetence: základní koncept a klíčové faktory“.

V metodické části se věnujeme podrobně následujícím pohybovým dovednostem:

1. Z lokomočních dovedností je zahrnutý běh, skok do dálky, skok snožmo, kotoul a šplh na tyči.
2. V manipulačních dovednostech se věnujeme hodu jednoruč vrchem, chytání, driblinku, odbití obouruč vrchem a kopu.
3. V kategorii balanční uvádíme statickou a dynamickou rovnováhu.
4. Základní plavecké dovednosti, které jsme zařadili do samostatné kategorie vzhledem ke specifickým podmínkám vodního prostředí, jsou pocit vody, plavecká poloha, pády a skoky do vody, orientace pod vodou, plavecké dýchání.

Každá základní pohybová dovednost je nejprve podrobněji publikována v textu společně s návrhem hodnocení. Hodnocení a věkové kategorie pro osvojení celé dovednosti a jednotlivých složek vychází z odborné literatury [23,35,40–42] a úpravy do českých podmínek podle praktických zkušeností autorů. Pohybovou dovednost považuje za zvládnutou v případě osvojení všech jejích složek.

Poté následuje v příloze metodický list ve formátu oboustranné A4 určený jako pomůcka přímo do výuky. Je formulován více heslovitě a je již uveden bez příkladu hodnocení úrovně osvojení dané pohybové dovednosti, zato s obrázkovým doprovodem.

Učební pokyny jsou určeny učitelům, kterým doporučujeme, aby při uplatňování těchto pohybových zásad a pokynů akcentovali přístup zaměřený na dítě, na žáka (soustředí se na dítě jako jednotlivce, dívá se na věci z pohledu dítěte, dává mu příležitost učit se prostřednictvím zážitků a praxe, vlastní nápady jsou vítány a ceněny). Děti a žáci lépe porozumí pohybovým dovednostem a budou se učit efektivněji, když se budou podílet na řešení problémů vznikajících při učení. Potřebují příležitost zažít činnost a hrát aktivní roli při přispívání k vlastnímu učení.

ZÁKLADNÍ LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI

BĚH

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Běh je pro člověka přirozená pohybová činnost, v předškolním věku je dominantním pohybem dítěte. Jedná se o cyklický pohyb, který vychází z chůze.

Je důležitým prostředkem pro rozvoj pohybových schopností (rychlostních, vytrvalostních). Hraje důležitou roli v podpoře rozvoje zdravotně orientované zdatnosti.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Na konci 3. roku a ve 4. roce života dítě běhá. Běh se liší od chůze krátkou letovou fází kroku, kdy nejsou nohy v kontaktu s podložkou. Ovládnutí letové fáze uzavírá batolecí období dítěte. Za opoždění pokládáme stav, kdy dítě neovládne letovou fázi do konce 38. měsíce svého života nebo dosažení výšky 100 cm [43].

Zároveň správné techniky běhu se zvládnutím základních ukazatelů pohybové dovednosti by mělo být dosaženo okolo 8 až 9 roku života (2. až 3. třída základní školy).

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Oči se při běhu dívají dopředu, je patrná dynamická stabilita a jistota pohybu (dívej se před sebe).
- Odraz je dokončen úplným náponem ve všech kloubech (dopni nohu).
- Plynulé výměna odrazové a švihové nohy v letové fázi, švihová práce dolních končetin je v dostatečném rozsahu (vysoká kolena).
- Paže se ohýbají v loktech a pohybují se v opozici k dolním končetinám, je patrná koordinace pohybu paží (zapoj paže).
- Při kontaktu s podložkou se dotýká země přední část chodidel (měkký / tichý došlap).
- Trup je vzpřímený (narovnej se), pánev je podsazená (nevysazuj).

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Úplná absence nebo velmi krátká letová fáze běhu.
- Chodidla v širokém postavení, došlap na patu nebo celé chodidlo.
- Nedostatečný odraz (nedopnutí odrazové nohy).
- Příliš krátké kroky.
- Paže se pohybují do stran-ze strany na stranu.
- Nevhodné postavení trupu-příliš velký předklon nebo mírný záklon.
- Vysazené postavení pánve.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Přirozená chůze po rovné čáře.

- Pozorování charakteru pohybu při různých stylech chůze (rovně, cikcak), se změnou rychlosti (rychle, středně, pomalu), různé směry chůze (dopředu, do strany, pozadu), tichá chůze s lehkými nášlapy přes špičku nohy (napodobení chůze šelmy) a hlučná chůze přes celé chodidlo (dupání).
- Chůze v otevřeném prostoru s překonáváním překážek s pokyny: kolem, přes, skrz, pod. Jednoduché překážkové dráhy, které si žáci sami vytvoří. Chůze v různé rychlosti.
- Zastavení na pokyn Stop! a provedení zadaného úkolu (např. Stop! Ruce do vzpažení).
- Chůze v otevřeném prostoru kolem překážek ve dvojici, s různou rychlostí chůze, se zavázanýma očima.
- Pokračujeme s předchozími body, zvětšujeme skupiny a měníme podmínky prostředí (prostor, prostřídáme dvojice, tvoříme trojice, měníme rychlost i další podmínky).
- Žáci opakují po učiteli různé způsoby chůze.
- Chůze se spolužákem různými styly (chycení za pas, za ramena-vedení a následování „ve vláčku“), ve dvojici, v trojici, v zástupu, v kruhu.
- Zakončení počáteční fáze: různé honičky, např. s barevnými šifonovými šátky jako ocásky, vše v chůzi.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Speciální běžecká cvičení – běžecká abeceda (liftink, skipink, vysoká kolena, zakopávání) na místě, na krátké vzdálenosti. Důraz na práci kotníku a došlap na přední část chodidla.
- Speciální běžecká cvičení hravou formou jednotlivě, ruce za hlavou, dále ve dvojicích, ve skupinách s držením za ruce, s propletenými pažemi za zády. Důraz kladen na techniku.
- Běh v dráze na vymezenou vzdálenost na 70 % maxima („na krásu“), se stupňovanou rychlostí.
- Běh maximální rychlostí mezi 2 kužely.
- Běh s důrazem na správnou práci paží.
- Běh s akcelerací mezi 2 kužely, na pokyn se otočíme a běžíme zpět-přidáváme změnu směru.
- Střídání běhu a chůze na zvukové a světelné signály (ve spojení se signály dopravními).
- Běh v otevřeném prostoru s doprovodem hudby (pomalu a rychle, chůze vs. běh).
- Žáci navrhují překážkovou dráhu se zaměřením na různou rychlost, akceleraci a změny směru.
- Žáci si vymezí vlastní cesty pomocí provazů / kuželů a absolvují cestu pomocí chůze a běhu. Totéž se zavázanýma očima.
- Opakujeme předchozí body v běhu v proměnlivých podmínkách, různou intenzitou v různých počtech osob v kontaktu s maximálním počtem 4.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Dopravní značení červené světlo, zelené světlo, chůze/běh/zastavení z jedné strany tělocvičny na druhou jednotlivě a ve větší skupině.
- Běh v otevřeném prostoru, vyhýbáme se ostatním, posloucháme nebo sledujeme signály od učitele (stát, běh, chůze). Připojujeme dovednosti změny směru.
- Běh s novinovým papírem na břiše takovou rychlostí, aby nespadnul na zem, lze i honička.
- Běh v prostoru se spolužáky, přitom dodržovat různé pokyny od učitele (příklad: 1 tlesknutí = běžíme a dotkneme se 4 stěn, 2 tlesknutí = 5 skákacích panáků, 3 tlesknutí = chůze s 5 vrstevníky). Zvyšujeme počet pokynů z 1 na 3 a měníme obtížnost úkolů z jednodušších na složitější.

- Opakujeme předchozí bod, ale s přidanými překážkami jako obruče, nízké překážky, provazy, švihadla, kužely (příklad: 1 tlesknutí = běžíme a dotkneme se 3 překážek, 2 tlesknutí = držíme rovnováhu na nízké stabilní překážce, 3 tlesknutí = uděláme 5 přemetů stranou-hvězd).
- Kopírování pohybových zadání tvořených ve dvojici (např. rychlý běh v prostoru).
- Představení dovednosti rychlé změny směru. Nejprve jednotlivě, později ve dvojici. Žáci se vyhýbají stabilním překážkám při běhu (příklad rozmístění kuželů cikcak na vzdálenost 3 m od sebe).
- Vyhýbání se ostatním studentům při běhu ve velkém prostoru (celá tělocvična), při zmenšování vymezeného území.
- Běh bludištěm nebo překážkovou dráhou ve skupině.

BEZPEČNOST

- Neběhat na tvrdém povrchu.
- Ve větších skupinách zachovávat rozestupy a eliminovat nebezpečí zakopnutí.

HODNOCENÍ

Cílem je zhodnotit techniku běhu při absolvování cca 30 m sprintu.

Kritéria výkonnosti jsou shodná s ukazateli zvládnuté dovednosti. V Tabulce 5 jsou uvedena věková období vhodná pro dosažení jednotlivých technických ukazatelů.

Tabulka 5 Hodnocení techniky běhu a věk dosažení fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Oči upřené dopředu po celou dobu běhu	5
2.	Odraz je dokončen úplným náponem ve všech kloubech	6
3.	Dostatečný rozsah pohybu švihové dolní končetiny	7
4.	Koordinace pohybů dolních končetin a paží	7
5.	Kontakt se zemí přední částí chodidla	8
6.	Trup je vzpřímený, pánev podsazená	9

Tabulka 6 Návrh záznamu hodnocení běhu pro učitele

Běh	**1.**	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**
Jméno žáka	Oči upřené dopředu po celou dobu běhu	Odraz je dokončen úplným náponem ve všech kloubech	Dostatečný rozsah pohybu švihové dolní končetiny	Koordinace pohybů dolních končetin a paží	Kontakt se zemí přední částí chodidla	Trup je vzpřímený, pánev podsazená

SKOK DALEKÝ

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Cílem skoků je přenesení těla co nejdále nebo co nejvýše, tj. překonáváme vzdálenost nebo výšku.

Z hlediska pohybových schopností se zde uplatňují zejména rychlostně silové schopnosti, k odrazu je třeba dynamická síla dolních končetin. Důležitým faktorem jsou i koordinační schopnosti.

Klíčovým bodem techniky všech skoků je spojení rozběhu s odrazem.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Již kolem pátého roku děti dokáží poskočit snožmo na místě i z místa. Mezi 6. a 7. rokem zvládají i kombinace skoků snožmo i jednonož a odrazit se z chůze či běhu. Zvládnutí celé pohybové dovednosti by se mělo odehrát do věku 9 let. Ovládnutí jednotlivých klíčových fází technického provedení je v části hodnocení.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Plynule stupňovaný rozběh (zrychluj).
- Pohled vpřed, vzpřímený trup (koukej dopředu, zvedni bradu).
- Dynamický odraz z celého chodidla (dupni nohou o zem).
- Dokončení odrazu v plném rozsahu šikmo vzhůru (dopni nohu, hlava nahoru).
- Švihová práce neodrazové nohy a paží (vysoké koleno).
- Doskok bez ztráty rovnováhy do dřepu s následným pohybem vpřed nebo do sedu s protlačením pánve směrem dopředu (dej nohy dopředu).

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Špatný rytmus rozběhu, drobení nebo natahování kroků.
- Nedokončený odraz (nedojde k dokončení náponu v kloubech odrazové nohy).
- Špatná práce švihové nohy (švih nataženou nohou, v malém rozsahu).
- Záklon nebo přílišný předklon v letové fázi.
- Doskok na natažené nohy.
- Ruce při dopadu za tělem nebo vedle něj.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Prosté pozorování pokusů a hodnocení techniky rozběhu a skoku.
- Přeběhy dvou rovnoběžně umístěných lan cca 5 stop od startu. Co nejrychleji přes lana.
- Skok přes řeku. Pomalu zvětšujte mezeru, vzdálenost mezi lany. Imitujeme přeskok vody tak, abychom se nenamočili. Důraz klademe na rychlý rozběh a výšku provedení skoku.
- Skok přes potok i řeku. Měníme vzdálenost mezi lany, různá šířka vodního toku.
- Skok odrazem jednonož s důrazem na lehký, tichý dopad.
- Skok odrazem jednonož na čáru na podlaze / přes čáru na podlaze.

- Skok odrazem jednonož s dopadem do určeného místa, např. kruhu.
- Přeběhy nízkých překážek ve vzájemné vzdálenosti cca 5-6 stop. Lze využít lano, švihadlo, pěnový žebříček.
- Skok s rozběhem přes nízkou překážku, lze využít házecí pytlíky, nízké pěnové překážky apod.
- Skok přes větší překážky, např. pěnové nudle.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Běh s důrazem na vysoká kolena („dálkařský běh“).
- Zvýrazněný odraz po krátkém rozběhu (4-6 kroků) s následným proběhnutím vpřed – „jelení skok“.
- Zvýrazněný odraz po krátkém rozběhu s dopadem na obě nohy do mírného podřepu.
- Skok z místa snožmo s dopadem do dřepu.
- Skok z krátkého rozběhu s dopadem do dřepu.
- Stupňovaný delší rozběh (8-12 kroků, tj. cca 40-60 stop) s naznačením odrazu v cca 1 m pásmu.
- Skok z delšího stupňovaného rozběhu do dřepu.
- Skok z delšího rozběhu s doskokem do sedu.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Nechte žáky si vyzkoušet odraz nedominantní nohou (běh-skok-běh).
- Nechte žáky si vyzkoušet následující řadu: běh, skok, skok, běh.
- Nechte skákat, poskakovat, přeskakovat žáky do rytmu hudby.
- Postavte překážkovou dráhu s odrazovými prvky.
- Přeskakujte opakovaně přes nízké překážky (běh-běh-běh-skok, běh-běh-běh-skok).
- Odraz a chycení nebo jen dotek předmětu ve vzduchu.
- Výskok do sedu na gymnastickou duchnu.
- Rytmizace rozběhu pomocí kartonových stříšek
- Skoky z krátkého i delšího rozběhu s odrazem ze zvýšené podložky (5–10 cm).

BEZPEČNOST

Kontrolovaný dopad na měkkou podložku nebo do zkypřeného písku eliminuje otřes nebo zranění.

HODNOCENÍ

Cílem je zhodnotit techniku skoku dalekého z 8–12 krokového rozběhu.

Kritéria výkonnosti jsou shodná s ukazateli zvládnuté dovednosti. V Tabulce 7 jsou uvedena věková období vhodná pro dosažení jednotlivých technických ukazatelů. Pohybovou dovednost považujeme za zvládnutou, pokud žák předvede všechny složky ve 2 z celkem 3 předvedených pokusů.

Tabulka 7 Hodnocení techniky skoku a věk dosažení jednotlivých fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Pohled vpřed, vzpřímený trup po celý rozběh	6
2.	Plynule zrychlovaný rozběh	7
3.	Dynamický odraz z celého chodidla	7
4.	Dokončení odrazového náponu ve všech kloubech	8
5.	Rozsah pohybu švihové nohy (stehno vodorovně, v koleni max. pravý úhel) + koordinovaný švih paží	9
6.	Kontrolovaný doskok do dřepu nebo sedu	9

Tabulka 8 Návrh záznamu hodnocení techniky skoku pro učitele

Skok daleký	**1.**	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**
Jméno žáka	Pohled vpřed, vzpřímený trup po celý rozběh	Pohled vpřed, vzpřímený trup po celý rozběh	Pohled vpřed, vzpřímený trup po celý rozběh	Pohled vpřed, vzpřímený trup po celý rozběh	Pohled vpřed, vzpřímený trup po celý rozběh	Pohled vpřed, vzpřímený trup po celý rozběh

SKOK SNOŽMO

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Skoky patří mezi lokomoční dovednosti a jsou jedním z přirozených pohybových činností. Skok odrazem snožmo je základní odrazovou dovedností, kterou děti zvládají jako první. Na úroveň provedení mají výrazný vliv rychlostně silové schopnosti, především výbušná síla dolních končetin.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Vývoj této dovednosti závisí nejen na úrovni pohybových schopností, ale i na zvládnutí předešlých dovedností. Většina dětí zvládá poskočit odrazem snožmo ve věku 30 měsíců. Výrazný kvalitativní skok v úrovni skokanských dovedností nastává již mezi 3 a 4 rokem života. Postupně dochází ke zdokonalení orientační a diferenciační schopnosti pro odhad místa a síly odrazu, směru, či výšky skoku a vyrovnání stability v průběhu letu. Úplné zvládnutí pohybové dovednosti ve všech fázích lze očekávat ve věku 8 let.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Oči upřené ve směru skoku po celou dobu (dívej se dopředu).
- Pokrčení v kolenou a paže za tělem (zhoupnutí se zapažením).
- Dynamický odraz dopnutím ve všech kloubech dolních končetin (vyskoč).
- Soupažný švih paží (práce paží).
- Pružný dopad na přední část chodidel s pokrčenými koleny, tlumení (měkce).
- Vyvážený doskok do podřepu/dřepu nebo max. s jedním výkrokem.

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Výrazný předklon při zahájení odrazu.
- Nedokončený odrazový nápon.
- Nedostatečný švih paží.
- Doskok na natažené nohy nebo na hýždě.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Zpevňování svalů trupu (především HSS – břišní svalstvo a svaly podél páteře)
- Napodobování chůze zvířat (kačena, žába, zajíc, medvěd).
- Opakované podřepy.
- Podřepy s dotykem podložky (např. židle).
- Poskoky v dřepu, horizontální výskoky snožmo.
- Seskoky z vyšší roviny (výška pasu žáka) s dopomocí a bez ní.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Horizontální výskoky z podřepu se švihem paží ze zapažení.
- Výskoky ze sedu na židli s odvinutím chodidel od paty ke špičce.

- Přeskakování nízké překážky odrazem snožmo s pomocí (za ruce).
- Přeskoky čáry, stuhy, lana nebo nízkých překážek bez pomoci.
- Výskoky na lavičku (židli) do mírného podřepu.
- Skok do pískového doskočiště do podřepu (do sedu s vykopnutím nohou)

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Opakované poskoky z podřepu navazovaně (3-5 za sebou).
- Výstupy na lavičku se soupažným švihem.
- Přeskoky švihadla.
- Kombinace přeskoků vpřed, stranou, např. do obručí, čtverců.
- Skokanské hry – např. panák, překážkové dráhy s využitím různých obměn skoků.

BEZPEČNOST

Je nutné zajistit doskok na měkkou podložku (žíněnku), nejlépe provádět do zkypřeného doskočiště. Neprovádět na „duchny“ nebo příliš měkké podložky (obtížné zachování stability).

HODNOCENÍ

Hodnotíme techniku skoku snožmo do dálky při opakovaných pokusech. Mezi pokusy dbáme na dostatečnou pauzu. Pohybovou dovednost považujeme za zvládnutou, pokud žák předvede všechny složky ve 2 z celkem 3 předvedených pokusů.

Tabulka 9 Hodnocení techniky skoku snožmo a věk dosažení fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Oči upřené ve směru skoku po celou dobu	6
2.	Pokrčení kolenou a paže za tělem	7
3.	Dynamika a dokončení odrazu dopnutím v kolenou	7
4.	Soupažný švih paží současně s odrazem	7
5.	Pružný dopad s pokrčenými koleny, tlumení	8
6.	Vyvážený doskok s max. jedním výkrokem	8

Tabulka 10 Návrh záznamu hodnocení skoku snožmo pro učitele

Skok snožmo Jméno žáka	1. Oči upřené ve směru skoku po celou dobu	2. Pokrčení kolenou a paže za tělem	3. Dynamika a dokončení odrazu dopnutím v kolenou	4. Soupažný švih paží současně s odrazem	5. Pružný dopad s pokrčenými koleny, tlumení	6. Vyvážený doskok s max. jedním výkrokem

ŠPLH NA TYČI

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Šplh je lokomoční dovednost, která vyžaduje dobré kondiční i koordinační pohybové schopnosti a zároveň tyto schopnosti velice dobře rozvíjí. Úspěšné zvládnutí podmiňují silové schopnosti především horních končetin a koordinace. Šplh na tyči může být buď s přírazem za pomoci dolních končetin nebo bez přírazu za použití pouze rukou.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Průpravná cvičení pro šplh na tyči zařazujeme u dětí ve věku 7–8 let, zvládnutí šplhu v uvedených ukazatelích lze očekávat nejpozději ve věku cca 9–10 let s rozvojem silových schopností.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Dohmat co nejvýše na tyč.
- Opření pravé nohy o nárt za tyčí (při přírazu levou vpřed).
- Přiražení levého chodidla k tyči (při přírazu levou vpřed).
- Přitažení obou dolních končetin k tyči (vnitřní strana kolene).
- Přitažení paží do shybu.
- Přitažení kolen k hrudníku při pohybu směrem vzhůru.

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Přitisknutí obou chodidel k tyči – tzv. „na opičku“.
- Nedostatečné přitažení pažemi.
- Krátký pohyb pažemi – nevyužití celé délky paže.
- Stisknutí tyče stehny.
- Nedostatečně silný úchop tyče.
- Spouštění bez ručkování.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Přitahování na lavičce vleže.
- Výdrže ve shybu, hra „Kdo vydrží déle“.
- Kliky, pokud je děti zvládají správně technické provedení.
- Výdrže ve vzporech ležmo a podporech na předloktích.
- Vylézání a přelézání žebřin.
- Ručkování na žebřinách.
- Štafetové soutěže na žebřinách – běh od vyznačené mety, dotyk vybraného místa na žebřinách.
- Ručkování po hrazdě.
- „Chůze“ ve vzporu ležmo.

- Leh na břiše, hlava opřená o zem, ruce spojené pod hlavou, zvednutí trupu z podložky.
- Cvičení na stanovištích s věkově odpovídajícím výběrem cviků zaměřených na posílení horní poloviny těla, břišních svalů a adduktorů stehen (ručkování, vzpory ležmo, podpor na předloktí, skákání „panáka“, podřepy a dřepy, různé hody lehčím medicinbalem).

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Nácvik správného úchopu tyče.
- Ručkování po tyči ze dřepu do stoje.
- Ručkování po tyči ze sedu do stoje.
- Nácvik správného provedení přírazu – v sedě ze zvýšené podložky (švédská bedna).
- Výdrž ve shybu a nácvik přírazu ze stoje.
- Nácvik spouštění se na tyči ze zvýšené podložky (švédská bedna).
- Šplh s přírazem.

Dopomoc:

- Pomoc při nastavení správného postavení chodidel.
- Dlaně pevně na tyč pod chodidla dítěte.
- Dohled při spouštění se na tyči.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Šplhání na dvou tyčích.
- Šplhání bez přírazu.
- Šplhání na laně s kličkou.
- Šplhání na laně bez přírazu.
- Šplhání na laně bez přírazu v přednosu.
- Šplh bez přírazu v přednosu roznožném.

BEZPEČNOST

Pro zajištění bezpečného dopadu je umístěná duchna pod tyčí. Zamezujeme seskakování z velké výšky.

HODNOCENÍ

Cílem je zhodnotit techniku šplhu na tyči do výšky 4,5 metru.

Kritéria výkonnosti jsou shodná s ukazateli zvládnuté dovednosti. V Tabulce 11 jsou uvedena věková období vhodná pro dosažení jednotlivých technických ukazatelů.

Tabulka 11 Hodnocení techniky běhu a věk dosažení fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Dohmat na tyč co nejvýše	6
2.	Opření pravé nohy o nárt za tyčí (při přírazu levou vpřed)	8
3.	Přiražení levého chodidla k tyči (při přírazu levou vpřed)	8
4.	Přitažení dolních končetin k tyči (vnitřní strana kolene)	9
5.	Přitažení paží do shybu	9
6.	Přitažení kolen k hrudníku při pohybu směrem vzhůru	9

Tabulka 12 Návrh záznamu hodnocení šplhu na tyči pro učitele

Šplh na tyči Jméno žáka	1. Dohmat na tyč co nejvýše	2. Opření pravé nohy o nárt za tyčí (při přírazu levou vpřed)	3. Přiražení levého chodidla k tyči (při přírazu levou vpřed)	4. Přitažení dolních končetin k tyči (vnitřní strana kolene)	5. Přitažení paží do shybu	6. Přitažení kolen k hrudníku při pohybu směrem vzhůru

KOTOUL VPŘED

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Kotoul vpřed je základní akrobatická dovednost. Z výchozí pozice dřepu provádí cvičenec rotační pohyb, který je zakončen opět dřepem. Při nácviku je nezbytná správná technika a dopomoc učitele. Kotoul vpřed je jedním z prvních gymnastických prvků, které se dítě učí a na základě správného technického provedení této dovednosti může rozvíjet další obratnostní a gymnastická cvičení.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Zařazení průpravných cvičení pro nácvik kotoulu vpřed se doporučuje již v období předškolního věku. Tedy již ve věku 4-6 let je dítě schopno nácviku kotoulu vpřed za předpokladu, že je na tento prvek dostatečně fyzicky připraveno. To znamená, že disponuje dostatečnou svalovou zdatností a flexibilitou pohybového aparátu.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Vzpor dřepmo, dlaně mírně vpřed.
- Odraz z podložky, posun těžiště mírně vpřed, nohy se napínají.
- Rotační pohyb kolem příčné osy, brada k hrudníku.
- Maximální sbalení celého těla v průběhu rotace.
- Skrčení dolních končetin, přitažení kolen k tělu.
- Dokončení pohybu, vzpor dřepmo s následným předpažením.

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Chybná výchozí poloha, ruce jsou například v pěst nebo pouze na prstech.
- Nepoužívání rukou na počátku pohybu.
- Chybné postavení hlavy-stavění se na hlavu.
- Hlava ve vzduchu-stavění se na paže.
- Zaklánění hlavy.
- Nedostatečné sbalení těla.
- V závěru pohybu zůstává těžiště vzadu, dohmat rukama za tělem.
- Provedení kotoulu přes rameno.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Cvičení na flexibilitu páteře (leh vznesmo, hluboký ohnutý předklon).
- Mobilizace kyčelního kloubu a zápěstí – kroužení ve stoji, kroužení v lehu.
- Přitahování na lavičce v poloze ležmo.
- Výdrže ve shybu, ručkování, šplhání na žebřinách.
- Kliky a výdrže v kliku.
- Výdrže ve vzporu ležmo / podporu na předloktí, tzv. „prkna“ po určitou dobu (10 s, 20 s, 30 s).

- Vzpor ležmo, učitel nebo druhý žák drží nohy v oblasti nártu a postupně pouští jednu nebo druhou nohu, cílem je žáka ve vzporu je vydržet ve vzporu a nepustit nohu na zem.
- Vzpor ležmo / podpor na předloktí, žáci jsou v těsné blízkosti u sebe, první vždy podlézá celou skupinu a řadí se na konec.
- Sedy lehy, z lehů lehy vznesmo.
- Přednosy na žebřinách.
- Převaly, válení sudů, představuje průpravu na orientaci v prostoru.
- Válení sudů na nakloněné rovině.
- Dřepy, výpady, „žabáky“.
- Nácvik tzv. „kolébky“ v lehu vzpažit, skrčit přednožmo, hrudní předklon, ruce na bérce.
- Kruhový trénink s výběrem cviků zaměřených na posílení dolních a horních končetin a posílení břišních svalů.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Dřep a „kolébka“.
- „Kolébka“ ze dřepu do dřepu ve dvojicích – jeden stojí, druhý udělá „kolébku“ – tlesknutí ve dřepu.
- „Kolébka“ na zvýšenou podložku (například na dvě žíněnky na sobě nebo na Airtrack).
- Kotoul na nakloněné rovině z mírného stoje rozkročného.
- Kotoul na nakloněné rovině s využitím např. sklápěcího klínu.
- Kotoul na rovině s dopomocí.
- Kotoul na rovině bez dopomoci.

Dopomoc:

- Dlaň jedné ruky je položená v týlu dítěte – pomáhá zabalit hlavu k trupu.
- Druhá ruka je pod stehny dítěte – pomáhá s rotací.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Kotoul roznožmo.
- Kotoul přes gymnastický míč.
- Kotoul do sedu.
- Kotoul do sedu roznožného.
- Kotoul do stoje rozkročného.
- Napojované kotouly vpřed.
- Kotoul bez dohmatu rukama.
- Kotoul letmo.
- Kotoul přes překážku – švédskou bednu.

BEZPEČNOST

Kotouly provádíme na žíněnce, nevolíme tvrdé povrchy. Volíme bezpečnou vzdálenost od stěny, rozestupy mezi dětmi na koberci navzájem.

HODNOCENÍ

Cílem je zhodnocení celkového provedení a správné techniky kotoulu vpřed. Kritéria výkonnosti jsou shodná s ukazateli zvládnuté dovednosti. V Tabulce 13 jsou uvedena věková období vhodná pro dosažení jednotlivých technických ukazatelů.

Tabulka 13 Hodnocení techniky kotoulu vpřed a věk dosažení fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Vzpor dřepmo, dlaně mírně vpřed	5
2.	Odraz z podložky, posun těžiště mírně vpřed, dolní končetiny se napínají a opět krčí	6
3.	Rotační pohyb kolem příčné (pravolevé) osy (brada k hrudníku)	6
4.	Maximální sbalení celého těla v průběhu rotace	6
5.	Skrčení dolních končetin a předpažení	6
6.	Dokončení pohybu–vzpor dřepmo, předpažit.	6

Tabulka 14 Návrh záznamu hodnocení kotoulu vpřed pro učitele

Kotoul vpřed Jméno žáka	1. Vzpor dřepmo, dlaně mírně vpřed	2. Odraz z podložky, posun těžiště mírně vpřed, dolní končetiny se napínají a opět krčí	3. Rotační pohyb kolem příčné (pravolevé) osy (brada k hrudníku)	4. Maximální sbalení celého těla v průběhu rotace	5. Skrčení dolních končetin a předpažení	6. Dokončení pohybu–vzpor dřepmo, předpažit.

ZÁKLADNÍ MANIPULAČNÍ DOVEDNOSTI

HOD JEDNORUČ VRCHEM

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Hod jednoruč vrchem je manipulační dovednost rychlostně silového charakteru s acyklickým průběhem pohybové činnosti. Výkon je ovlivněn úrovní koordinačních schopností.

Házení je důležitá pohybová dovednost, předpoklady pro správné zvládnutí hodů vznikají již v předškolním věku. Technika hodu je využívána při hodu míčkem (raketkou nebo oštěpem), její zvládnutí je důležité i pro míčové hry, např. volejbal, házená.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Házení předchází dovednost uchopování předmětů, která vzniká již v batolecím věku. Ve 3–4 letech zvládají děti nápřah a částečné zapojení trupu do odhodu. V 5–6 letech již zvládají hody z bočného postavení s vykročením nesouhlasné dolní končetiny, v 7–8 letech pak i hody z krátkého rozběhu. Správné zvládnutí základního provedení celé pohybové dovednosti by se mělo odehrát do věku 9 let.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Zaměření na cíl (pohled na cíl + ukázání na cíl neházející paží).
- Plynule zrychlovaný krátký rozběh.
- Bočné odhodové postavení – tj. rotace trupu tak, aby protilehlé rameno mířilo na cíl (bokem k cíli).
- Nápřah házející paže (ruka výše než rameno, paže natažená v lokti).
- Vykročení opačné nohy vpřed (výkrok vpřed opačnou nohou než házející paže).
- Zahájení hodu postupnou rotací nohou a trupu (vrhačský komplex).
- Zahájení odhodu paží pokrčením v lokti (loket směřuje dopředu do směru hodu).
- Odhod nad hlavou (nad ramenem) šikmo vzhůru.
- Dokončení pohybu vykročením druhou nohou ve směru hodu (krok vpřed po odhodu).

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Zpomalení (zastavení) na konci rozběhu („hod z místa“)
- Nesprávné odhodové postavení (čelně, vepředu souhlasná noha s házející paží).
- Oči nesledují cíl.
- Nedostatečný nápřah (natažení paže vzad).
- Malé nakročení při nápřahu.
- Nedostatečná rotace nohou a předčasná rotace trupu a ramen.
- Odhodová ruka je vedena nízko nebo bokem (správně je nad hlavou nebo ramenem).
- Nízký nebo příliš vysoký úhel odhodu, předčasný pohyb ramen směrem dolů.
- Nedokončení odhodu ve směru hodu překročením na druhou nohu.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

Hody / imitace provádíme v čelném postavení

- Imitace hodu v sedu / kleku bez míčku na cíl (nápřah, odhod, kyvadlový pohyb).
- Hod malým nebo lehkým míčkem v sedu / kleku na cíl (nápřah, odhod, kyvadlový pohyb).
- Hod jednoruč v sedu / kleku na cíl s velkým / malým úsilím.
- Hod jednoruč v kleku na cíl v různých vzdálenostech s regulací síly.
- Hod jednoruč v kleku lehkým předmětem na velký zavěšený / na zdi vyznačený cíl se stejnou / různou vzdáleností.
- Hod jednoruč z kleku lehkým předmětem na malý zavěšený / na zdi vyznačený cíl se stejnou / různou vzdáleností.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

Hody / imitace provádíme v bočném postavení ve stoji, špičky směřují šikmo vpřed (v úvodu nácviku možno nakreslit značky na podložku). Všechny odhody provádíme nejprve z místa a následně s vykročením do odhodového postavení, a nakonec i z krátkého rozběhu.

- Imitace hodu na cíl bez míčku (nápřah, postupná rotace od nohou, odhod).
- Hod malým míčkem na cíl (nápřah, odhod, kyvadlový pohyb).
- Hod jednoruč na cíl velkou / malou silou.
- Hod jednoruč na cíl v různých vzdálenostech.
- Hod jednoruč lehkým předmětem na velký zavěšený / na zdi vyznačený cíl z různé vzdálenosti.
- Hod jednoruč lehkým předmětem na malý zavěšený / na zdi vyznačený cíl z různé vzdálenosti.
- Hod s vykročením nesouhlasné nohy vpřed na cíl s měnící se vzdáleností a velikostí.
- Hod na cíl / do dálky z krátkého rozběhu.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

Při házení ve dvojicích je nezbytné předchozí osvojení dovednosti chytání.

- Hod partnerovi stojícímu na místě na různé vzdálenosti.
- Hod partnerovi stojícímu na místě na přesnost (aby se partner při chytání nemusel pohnout).
- Hod partnerovi pohybujícímu se do stran.
- Hod partnerovi v běhu směrem k partnerovi / od partnera.
- Hod z pohybu do stran partnerovi, který stojí na místě.
- Hod z pohybu vpřed k partnerovi, který stojí na místě.
- Hod z pohybu vzad od partnera, který stojí na místě.
- Hod z pohybu partnerovi, který se pohybuje stejným směrem (do stran, k sobě, od sebe).
- Hod z pohybu partnerovi, který se pohybuje opačným směrem.
- Hod na cíl, zlepšování přesnosti hodů.
- Kombinace házení a chytání v pohybových hrách.

BEZPEČNOST

Při hodu kriketovým míčkem musíme zajistit volné dopadiště, odhody se odehrávají na povely a za stálé kontroly vyučujícího. Při nácviku využíváme bezpečné náčiní (molitanové míčky, raketky apod.)

HODNOCENÍ

Cílem je zhodnotit techniku hodu jednoruč do vzdálenosti 10-20 m.

Kritéria výkonnosti jsou shodná s ukazateli zvládnuté dovednosti. V Tabulce 15 jsou uvedena věková období vhodná pro dosažení jednotlivých technických ukazatelů. Pohybovou dovednost považujeme za zvládnutou, pokud jsou u předvedeného pokusu splněny všechny složky.

Tabulka 15 Hodnocení techniky hodu a věk dosažení jednotlivých fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Zaměření očí na cíl	5
2.	Hod z čelného postavení z nápřahu s vedením ruky nad hlavou	6
3.	Bočné odhodové postavení s vykročením opačné nohy	7
4.	Zahájení pohybu odhodové paže mírným pokrčením lokte směrem vpřed, odhod nad hlavou nebo ramenem	7
5.	Zapojení rotace nohou a trupu do odhodu	8
6.	Dokončení pohybu vpřed po odhodu (překročení ve směru hodu)	8
7.	Plynule zrychlený rozběh v délce 2-4 kroků	8
8.	Hod z krátkého plynule zrychleného rozběhu (4-6 kroků)	9

Tabulka 16 Návrh záznamu hodnocení techniky hodu pro učitele

Hod	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Jméno žáka	Zaměření očí na cíl	Hod z čelného postavení z nápřahu s vedením ruky nad hlavou	Bočné odhodové postavení s vykročením opačné nohy	Zahájení pohybu odhodové paže mírným pokrčením lokte směrem vpřed, odhod nad hlavou nebo ramenem	Zapojení rotace nohou a trupu do odhodu	Dokončení pohybu vpřed po odhodu (překročení ve směru hodu)	Plynule zrychlený rozběh v délce 2-4 kroků	Hod z krátkého plynule zrychleného rozběhu (4-6 kroků)

CHYTÁNÍ

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Chytání je manipulační dovednost, která je zajištěna silovými a koordinačními schopnostmi.

Je důležitá jako základ pro mnoho sportů, od basketbalu, házené, přes rytmickou gymnastiku až po baseball.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Zvládnutí pohybové dovednosti ve všech hlavních fázích lze očekávat ve věku 7 let.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Pohled se soustředí při chytání na míč (pohled).
- Postoj: v čelním postavení je jedna noha mírně nakročená před druhou. Příprava na chycení s pokrčenými lokty a ruce před tělem (připravit se).
- Tělo je v dráze předmětu (středové chycení).
- Chycení předmětu pouze rukama (malíčky spolu, palce spolu).
- Ztlumení rychlosti míče, absorbování rychlosti (měkké ruce).

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Pohled očí nesměřuje na míč.
- Při chytání dochází k tisknutí míče k hrudníku.
- Pasivita a nepřipravenost při chytání míče.
- Problém s chycení malých předmětů.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Chycení kutálejícího se míče (chycení do pasti, náruče).
- Chycení kutálejícího se míče oběma rukama.
- Sed ve dvojici naproti sobě (nejprve 2 metry od sebe) a kutálení.
- Sed ve dvojici naproti sobě (nejprve 4 metry) a kutálení.
- Sed ve dvojici naproti sobě (2 metry od sebe). Chycení mírně poskakujícího míče (podporujeme nabírání zespodu).
- Kutálení medicinbalu.
- Hození, sledování a chycení míče při zdůraznění práce celého těla.
- Hození a chycení míče na střední / vysoké / nízké úrovni za pomoci práce celého těla.
- Chycení velkého, lehkého míče za pomoci těla (plážový míč).
- Hození a chycení velkého, lehkého míče v různých úrovních (střední, vysoká a nízká) za pomoci těla.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Hození, sledování a chycení míče (použití pouze rukou).
- Hození a chycení míče v různých výškách (střední, vysoká a nízká) za použití rukou.
- Hození a chycení velkých, lehkých míčů v různých výškách (zapojíme pouze ruce).
- Hození a chycení lehkých míčů (plážový míč) za použití otáčení a přetáčení, bez vykročení dolních končetin.
- Házení středně velkého míče (vsedě, v kleku, ve stoje).
- Házení látkových pytlíků naplněných přírodními materiály v různých výškách a úrovních (sed, klek, stoj).
- Házení malého míče v různých výškách a úrovních (sed, klek, stoj).
- Chycení míče po odrazu.
- Házení se spolužákem, který je vzdálený 2 metry, velikost míče si můžeme vybrat (velký/lehký míč je snazší).
- Házení se spolužákem, žák chytající míč udělá jeden krok dopředu při chycení.
- Házení se spolužákem (zvětšujeme vzdálenost).
- Házení se spolužákem, změna délky, úrovně, směru (stoj na místě).

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Ve dvojicích, pohybujte se s velkým míčem, házejte a chytejte ho.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte ho.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte ho v různých výškách.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte ho po odrazu.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte v různých vzdálenostech.
- Chycení míče odraženého od míče.
- Ve dvojicích, pohyb a chycení míče při různé rychlosti běhu.
- Ve dvojicích, pohyb a chycení míče v různé výšce, vzdálenosti, rychlosti a různé velikosti míčů.
- Ve dvojicích, chytání do různých nádob a předmětů (naběračka, rukavice, síť, kyblík, kelímek od jogurtu).

BEZPEČNOST

Při házení a chytání používáme opatření obecné povahy pro minimalizaci rizik zranění. Volíme přiměřeně velké a lehké míče. Před zahájením hodiny zkontrolujeme povrch hřiště s cílem odstranit případné nežádoucí předměty a nepořádek a zakrýt nebo obalit volně stojící nepoužívané náčiní.

Na děti neustále dohlížíme a snažíme se předvídat možné nebezpečné situace. Při práci se skupinami se snažíme děti roztřídit podle jejich tělesných dispozic ve smyslu podobné výšky a tělesných proporcí. Toto rozřazení chrání zejména drobnější děti.

HODNOCENÍ

Cílem je zhodnotit techniku chytání.

Kritéria výkonnosti jsou shodná s ukazateli zvládnuté dovednosti. V Tabulce 17 jsou uvedena věková období vhodná pro dosažení jednotlivých technických ukazatelů.

Tabulka 17 Hodnocení techniky chytání a věk dosažení fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Oči sledují míč	5
2.	V čelním postavení mírné nakročení jedné nohy	6
3.	Příprava na chycení s pokrčenými lokty a ruce před tělem	7
4.	Chycení míče pouze rukama	7
5.	Ztlumení rychlosti míče, absorbování rychlosti míče	7

Tabulka 18 Návrh záznamu hodnocení chytání pro učitele

Chytání Jméno žáka	1. Oči sledují míč	2. V čelním postavení mírné nakročení jedné nohy	3. Příprava na chycení s pokrčenými lokty a ruce před tělem	4. Chycení míče pouze rukama	5. Ztlumení rychlosti míče, absorbování rychlosti míče

DRIBLINK

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Driblink je základní basketbalovou dovedností, která je určena k pohybu hráče s míčem. Základem pohybu je práce horních končetin, ke které je nutná jemná motorika a koordinace s pohybem těla.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Pohybová dovednost se začíná nacvičovat v 6 letech. Zvládnutí driblinku v základní podobě můžeme očekávat v 7-8 letech.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Driblink bez sledování míče. Hráč sleduje prostor před ním.
- Driblink je prováděn všemi prsty.
- K odtlačení míče je využívána celá pohybová struktura paže (rameno, loket, zápěstí, ruka).
- Driblink je prováděn v základním basketbalovém postavení (opačná noha než ruka, která dribluje je mírně předkročena, rovná záda, mírně pokrčena kolena).
- Driblink je prováděn rytmicky a kontrolovaně.

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Neustálá kontrola míče očima.
- Hráč plácá do míče.
- Míč zapadá do dlaně.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Z předpažení pustit míč na zem s následným chycením oběma rukama.
- Opakované puštění míče na zem s následným chycením.
- Puštění míče jednou rukou s následným chycením do obou.
- Vysoké odrazy míče od země.
- Opakovaný driblink (jeden odraz – chycení, dva odrazy chycení, tři odrazy atd.).
- Driblink dominantní rukou bez chytání.
- Driblink nedominantní rukou bez chytání.
- Driblink v obruči.
- V tureckém sedu puštění míče a následné chycení.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Driblink na místě v základním postavení.
- Nízký driblink na místě v základním postavení.
- Střední driblink na místě v základním postavení.

- Vysoký driblink na místě v základním postavení.
- Driblink na místě nedominantní rukou.
- Driblink střídmoruč na místě.
- Driblink za chůze vpřed dominantní rukou.
- Driblink za chůze vpřed nedominantní rukou.
- Driblink za chůze vpřed střídmoruč.
- Driblink za chůze vzad (nedominantní, nedominantní ruka).

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

Soutěže a hry na driblink

- Driblink ve slalomu (může být formou závodivé hry).
- Driblink na šikovnost (driblink v různých polohách – sed, leh, dřep, za tělem, pod nohou apod.)
- Driblink v opičí dráze (postavíme různou opičí dráhu, u které využijeme například kužele, lavičky, obruče, švédské bedny apod.)
- Živé mety – hráči utvoří zástupy. Poslední vybíhá za pomoci driblinku na první místo zástupu a všichni ze zástupu předávají míč poslednímu hráči a ten opět za pomoci driblinku vybíhá na první místo. Je možné dělat různé modifikace přebíhání a podávání míče.
- Na babu – Chytačka, kdy jeden hráč má babu a je bez míče a ostatní za pomoci driblinku běhají ve vymezeném prostoru. Hráč, který je chycen má babu a předává míč hráči, který ho chytil.
- Mrazík – Hráč bez míče je v roli Mrazíka. Koho se dotkne je zmražený. Ostatní hráči se pohybují za pomoci driblinku. Můžeme hrát s odmrazováním či bez. Zmražený hráč na místě dribluje.

BEZPEČNOST

Kontrola hrací plochy (voda, předměty apod.).

Při nácviku driblinku v pohybu kontrolovat, zda hráč sleduje okolí, aby nedošlo ke srážce.

Při cvičení ve dvojicích či skupinách volit stejně vysoké, urostlé a výkonnostně podobné hráče, aby nedošlo ke zranění drobnějších či méně výkonných hráčů.

HODNOCENÍ

Cílem je zhodnotit techniku driblinku.

Kritéria výkonnosti jsou shodná s ukazateli zvládnuté dovednosti. V Tabulce 19 jsou uvedena věková období vhodná pro dosažení jednotlivých technických ukazatelů.

Tabulka 19 Hodnocení techniky chytání a věk dosažení fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Driblink bez sledování míče. Hráč sleduje prostor před ním	8
2.	Driblink je prováděn všemi prsty	7
3.	K odtlačení míče je využívána celá pohybová struktura paže (rameno, loket, zápěstí, ruka)	6
4.	Driblink je prováděn v základním basketbalovém postavení (opačná noha než ruka, která dribluje je mírně předkročena, rovná záda, mírně pokrčena kolena)	7
5.	Driblink je prováděn rytmicky a kontrolovaně	6

Tabulka 20 Návrh záznamu hodnocení driblinku pro učitele

Driblink	1.	2.	3.	4.	5.
Jméno žáka	Driblink bez sledování míče. Hráč sleduje prostor před ním	Driblink je prováděn všemi prsty	K odtlačení míče je využívána celá pohybová struktura paže (rameno, loket, zápěstí, ruka)	Driblink je prováděn v základním basketbalovém postavení (opačná noha než ruka, která dribluje je mírně předkročena, rovná záda, mírně pokrčena kolena)	Driblink je prováděn rytmicky a kontrolovaně

KOP

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Kop je základní fotbalovou činností, kterou hráč využívá pro přihrávku nebo střelu na branku. Existuje několik variant kopů, které mají různou technickou náročnost. Pro děti je vhodné začínat tzv. placírkou, jelikož je nejjednodušší a hrozí tam nejméně zranění. Pro nácvik kopu požadujeme dostatečnou sílu dolních končetin, koordinaci a základní odhad na pohybující se míč.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Pohybové dovednosti začínáme nacvičovat již v raném věku (5-6 let). Zvládnutí všech fází lze očekávat ve věku okolo 8 let.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Oči sledují cíl (branka, spoluhráč).
- Špička stojné nohy je na úrovni míče, který je ve statické pozici.
- Pohybová struktura těla (pohyb boků, vytočení dolní končetiny, kontakt vnitřní strany nohy s míčem).
- Práce paží (nesouhlasná paže je v pohybu oproti kopající noze).
- Kopající noha pokračuje v pohybu.

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Dolní končetina není dostatečně zanožena.
- Stojná noha není na úrovni míče.
- Netrefení míče vnitřní stranou nohy.
- Nedokončení pohybu kopající nohy.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

Kop jednotlivci

- Rovnovážná cvičení na jedné noze s oporou o zeď.
- Rovnovážná cvičení bez opory.
- Nácvik pohybové struktury kopu bez míče s oporou o zeď.
- Nácvik pohybové struktury kopu bez míče bez opory.
- Nácvik kopu do statického míče s oporou o zeď.
- Nácvik kopu do statického míče bez opory o zeď.
- Kop do statického míče s oporou o zeď s různou intenzitou.
- Kop do statického míče bez opory s různou intenzitou.
- Nácvik kopu opačnou nohou (nejdříve s oporou a poté bez opory).
- Kop do statického míče do zdi.
- Kop do statického míče po rozběhu za pomoci vyznačeného místa došlapu.

- Kop do statického míče po rozběhu.
- Kop do pohybujícího se míče.
- Všechna cvičení opakujeme nedominantní nohou.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

Kop dvojice a skupiny

- Kop do statického míče na spoluhráče.
- Kop do statického míče na spoluhráče po rozběhu.
- Kop do statického míče ve trojicích či větších skupinách.
- Kop do míče v pohybu na spoluhráče.
- Kop do statického míče na spoluhráče, který je v pohybu.
- Kop do pohyblivého míče na spoluhráče, který je v pohybu.
- Všechna cvičení opakujeme nedominantní nohou.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

Kop soutěže a hry

- Soutěž na kužely – Hráči si postaví z kuželů „branku“. Cílem hry je kopem do statického míče trefit branku. Hráči se v kopech střídají.
- Sestřelování kuželů. Hráč se snaží kopec trefit co nejvíce kuželů. Vyhrává ten, co je všechny trefil na nejmenší počet pokusů.
- Trefování cíle. Na brankovou konstrukci pověsíme různé předměty (například rozlišovací dresy). Cílem je trefit jich co nejvíce.
- Bago: hráči kopou do míče po kružnici a jeden hráč je uprostřed, který se snaží míč zachytit.
- Vyřazovaná: hráči utvoří zástup na vymezené vzdálenosti. Kopem do statického míče se snaží trefit branku. V případě, že hráč branku trefí, následující hráč jí musí také trefit, jinak vypadává ze hry. Po vypadnutí nacvičuje kop o zeď.
- Zídka: dva hráči na střídačku kopou do vymezeného prostoru na zdi. Pakliže jeden hráč netrefí vymezený prostor, tak druhý má bod. Je možné hrát se zastavováním míče i bez zastavování.

Všechny hry nejdříve hrajeme dominantní nohou a poté nedominantní.

BEZPEČNOST

Při kopu používáme opatření obecné povahy pro minimalizaci rizik zranění. Před zahájením hodiny zkontrolujeme povrch hřiště s cílem odstranit případné nežádoucí předměty a nepořádek a zakrýt nebo obalit volně stojící nepoužívané náčiní.

Kontrolujeme vhodnou obuvi (nevhodné jsou cvičky).

Při nácviku kopu udržujeme dostatečné rozestupy a v případě kopu na branku je potřeba zakázat pohyb před a za brankovým prostorem.

HODNOCENÍ

Cílem je zhodnotit techniku provedení kopu.

Kritéria výkonnosti jsou shodná s ukazateli zvládnuté dovednosti. V Tabulce 21 jsou uvedena věková období vhodná pro dosažení jednotlivých technických ukazatelů.

Tabulka 21 Hodnocení techniky kopu a věk dosažení fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Oči sledují cíl (branka, spoluhráč)	5
2.	Špička stojné nohy je na úrovni míče, který je ve statické pozici	6
3.	Pohybová struktura těla (pohyb boků, vytočení dolní končetiny, kontakt vnitřní strany nohy s míčem)	8
4.	Práce paží (nesouhlasná paže je v pohybu oproti kopající noze)	8
5.	Kopající noha pokračuje v pohybu	7

Tabulka 22 Návrh záznamu hodnocení kopu pro učitele

	1.	2.	3.	4.	5.
Jméno žáka	Oči sledují cíl (branka, spoluhráč)	Špička stojné nohy je na úrovni míče, který je ve statické pozici	Pohybová struktura těla (pohyb boků, vytočení dolní končetiny, kontakt vnitřní strany nohy s míčem)	Práce paží (nesouhlasná paže je v pohybu oproti kopající noze)	Kopající noha pokračuje v pohybu

ODBITÍ OBOURUČ VRCHEM

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Odbití obouruč vrchem patří mezi základní dovednosti každého žáka, kdy je odbití prováděno horními končetinami, ale celková pohybová struktura vychází z dolních končetin.

Ke správnému provedení je potřeba splnit základní silové, koordinační a dynamické dovednosti ve spojitosti se základním odhadem na letící míč.

Odbití obouruč vrchem je ve volejbale primárně využíváno k přihrávce a nahrávce míče.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Pohybová dovednost se začíná nacvičovat v šesti letech v rámci žlutého minivolejbalu. Vhodné je využití míčů pro minivolejbal.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Oči sledují míč.
- Pohyb vychází z dolních končetin (mírné pokrčení v kolenou).
- Váha hráče je na přední části chodidel.
- Ruce jsou tzv. košíčku (tvoří „áčko“).
- Trčení horními končetinami nad hlavou před čelem.
- Pohyb horních končetin je proveden synchronně.

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Odbití přímo nad či za hlavou.
- Nesprávný prstoklad.
- Nesynchronizovaná práce paží.
- Nedostatečný pohyb dolními končetinami.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

Nácvik správného prstokladu

- Zvedaní míče ze země v tzv. volejbalovém košíčku.
- Tlačení míčem proti zdi s držením míčem ve volejbalovém košíčku.
- Házení míče nad sebe a opětovné chytání do volejbalového košíčku.

Odbití míče nad sebe z místa

- Hráč si na místě z volejbalového košíčku vyhodí míč nad hlavu a pokusí se ho jednou odbít. Pohyb vychází z dolních končetin. Kontrolujeme správnou polohu volejbalového košíčku a synchronizaci paří.
- Hráč si na místě z volejbalového košíčku míč vyhodí nad hlavu a pokusí se ho dvakrát odbít. Mezi odbitím se pokusí provést tlesknutí.

- „Školka v odbití obouruč vrchem“ – Hráč si nadhodí míč nad hlavu z volejbalového košíčku a snaží se ho znovu odbít. Mezi odbitím proveden tlesknutí a postupně přidává tlesknutí. Vyhrává hráč, který bez přerušení udělal nejvíce tlesknutí.
- S využitím obručí se hráč snaží na místě opakovaně provádět odbití, aniž by opustil obruč. Je možné provést, jako soutěž. Hráč, který udělá nejvíce odbití, aniž by odbíjení přerušil nebo vyšlápl z obruče vyhrává.
- Hráč si odbíjí míč o zeď.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

Odbití míče ve dvojicích

- Žáci stojí na vzdálenost 3 metrů proti sobě. Jeden míč nahazuje spodním obloukem a druhý chytá do volejbalového košíčku.
- Hráč si míč z volejbalového košíčku nadhodí nad hlavu a poté odbije spoluhráči, který se ho snaží chytit opět do volejbalového košíčku. To stejné se opakuje. Kontrolujeme správné postavení dolních končetin, práci paží a odbití v ose ramen.
- Hráči stojí proti sobě přes síť, která je ve výšce odpovídající věkové kategorii a provádí odbití přes síť po vlastním nadhozu z volejbalového košíčku.

Modifikace odbití obouruč vrchem ve dvojicích

- Hráči odbíjejí míč ve dvojicích v sedě.
- Jeden z hráčů míč nahazuje a druhý odbíjí v leže na zádech.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

Soutěže a hry na odbití obouruč vrchem

- Hráči stojí proti sobě přes síť v útočném území. Cílem soutěže je udělat co nejvíce odbití bez přerušení.
- Hráči stojí ve čtveřici přes síť. Na každé straně dva. Cílem hry je provést co nejvíce odbití ve čtveřici, kdy každý hráč se musí dotknout míče.
- Hra týmů. Na každé straně jsou dva hráči. Hraje se na vymezené území. Nejčastěji polovina útočného území na šířku. První hráč zahajuje hru hodem na druhou stranu. Na druhé straně hráč míč odbitím hraje míč zpět. Hráč, který vyhraje rozehru získává bod. Možné hrát ve více hráčích, kdy se po každém odbití hráči střídají.
- Modifikace žlutého, oranžového a červeného minivolejbalu.

BEZPEČNOST

Při odbití používáme opatření obecné povahy pro minimalizaci rizik zranění. Před zahájením hodiny zkontrolujeme povrch hřiště s cílem odstranit případné nežádoucí předměty a nepořádek a zakrýt nebo obalit volně stojící nepoužívané náčiní.

Kontrolujeme dostatečné rozestupy mezi žáky.

Využíváme vhodné míče odpovídající věkové kategorii (míče na minivolejbal).

Kontrola volejbalového hřiště (povrch, zajištění kličky a navijáku).

HODNOCENÍ

Cílem je zhodnotit techniku provedení odbití obouruč vrchem.

Kritéria výkonnosti jsou shodná s ukazateli zvládnuté dovednosti. V Tabulce 23 jsou uvedena věková období vhodná pro dosažení jednotlivých technických ukazatelů.

Tabulka 23 Hodnocení techniky odbití obouruč vrchem a věk dosažení fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Oči sledují míč	6
2.	Pohyb vychází z dolních končetin (mírné pokrčení v kolenou)	6
3.	Váha hráče je na přední části chodidel	7
4.	Ruce jsou tzv. košíčku (tvoří „áčko“)	6
5.	Trčení horními končetinami nad hlavou před čelem a synchronně	7

Tabulka 24 Návrh záznamu hodnocení běhu pro učitele

	1.	2.	3.	4.	5.
Jméno žáka	Oči sledují míč	Pohyb vychází z dolních končetin (mírné pokrčení v kolenou)	Váha hráče je na přední části chodidel	Ruce jsou tzv. košíčku (tvoří „áčko“)	Trčení horními končetinami nad hlavou před čelem a synchronně

ZÁKLADNÍ BALANČNÍ DOVEDNOSTI

STOJ NA JEDNÉ NOZE

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Stoj na jedné noze je základní statická balanční dovednost, která se využívá v mnoha sportovních odvětvích. Stav statické rovnováhy může mít významný vliv na mnoho dalších pohybových dovedností. Zároveň dokáže pomoci diagnostikovat oslabení vybraných svalových skupin. Ideální provedení této posturální pozice by mělo být prováděno z aktivního stoje přenosem váhy na jednu nohu. Volná končetina je buď v zanožení nebo v přednožení. Při ideálním provedení nedochází kromě krčení volné končetiny k žádnému jinému pohybu.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Z hlediska normálního vývoje by mělo dítě již ve věku 3–4 let umět stát na jedné noze bez výrazného vychýlení či pádu, a to po dobu několika sekund. Vzhledem k možnosti nácviku již od tohoto útlého věku předpokládáme, že by děti již na počátku školní docházky měly být schopné tuto dovednost bez problému zvládat.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Přenos těžiště na jednu dolní končetinu.
- Stojná končetina v „aktivním“ stoji, koleno neprolomeno vzad.
- Udržení stabilní rovnováhy, nehybný stoj, paže v upažení v klidu.
- Pohled směřovaný dopředu.
- Plynulý přechod volné končetiny do přednožení nebo zanožení.
- Pánev ve stabilní pozici.

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Opora o druhou končetinu.
- Neudržení rovnováhy a následný pád.
- Propnutá stojná končetina – tzv. „zamknuté“ koleno.
- Neudržení paží v klidu podél těla.
- Pánev v rotaci do strany, či překlopena dozadu nebo dopředu.
- Pohled pod nohy.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Podřepy, dřepy, výpady.
- Skoky a výskoky na místě, skákání panáka.
- „Metculfy“ – přeskoky z nohy na nohu.
- Mobilizace kyčelního kloubu, kroužení ve stoji, kroužení v lehu.
- Široký stoj rozkročný, zavřít oči.

- Stoj na balančních plochách, např. balanční čočky, bosu.
- Stoj na balančních plochách se zavřenýma očima.
- Chůze na obrácené lavičce.
- Rovnovážné tvary ve dvojicích.
- Chytání míče ve stoji na jedné noze.
- Soutěž, kdo ze skupiny vydrží stát déle na jedné noze (dominantní, nedominantní).
- Zrcadlová hra–cvičení ve dvojicích, jeden vymýšlí rovnovážné pozice, druhý je napodobuje.
- Rovnovážná poloha se snahou sebrat předmět ze země.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Nácvik „aktivního“ stoje – důraz na neprohnutá kolena dozadu.
- Nácvik přenosu váhy na jednu nohu – mírná opora o druhou.
- Nácvik přenosu váhy jednu nohu ve dvojicích – jeden z dvojice dělá oporu.
- Nácvik krčení volné nohy do přednožení nebo zanožení ve dvojicích – jeden z dvojice dělá oporu.
- Stoj na jedné noze po určitý čas (5 s, 10 s, 20 s).
- Stoj na jedné noze s přednožením nebo zanožením po určitý čas (5 s, 10 s, 20 s).

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Stoj na jedné noze se zátěží.
- Stoj na jedné noze ve výponu.
- Stoj na jedné noze se zavřenýma očima.
- Stoj na jedné noze – přednožit.
- Stoj na jedné noze na balanční podložce.
- Stoj na jedné noze na vyvýšené ploše (obrácená lavička, kladina).
- Stoj na jedné noze se zavřenýma očima.
- Váha předklonmo.

BEZPEČNOST

Při cvičení je důležitá správně poskytovaná dopomoc a zajištění žíněnek.

HODNOCENÍ

Cílem je zhodnocení celkového provedení a správné techniky stoje na jedné noze.

Tabulka 25 Hodnocení techniky stoje na jedné noze a věk dosažení fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Přenos těžiště na jednu nohu	3-4
2.	Stojná noha v „aktivním“ stoji – koleno neprolomeno vzad	5-6
3.	Udržení stabilní rovnováhy – nehybný stoj – ruce v upažení	5
4.	Pohled směřovaný dopředu	5
5.	Plynulý přechod volné nohy do přednožení nebo zanožení	6
6.	Pánev ve stabilní pozici	6-7

Tabulka 26 Návrh záznamu hodnocení stoje na jedné noze pro učitele

Stoj na jedné noze	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Jméno žáka	Přenos těžiště na jednu nohu	Stojná noha v „aktivním“ stoji – koleno neprolomeno vzad	Udržení stabilní rovnováhy – nehybný stoj – ruce v upažení	Pohled směřovaný dopředu	Plynulý přechod volné nohy do přednožení nebo zanožení	Pánev ve stabilní pozici

CHŮZE PO NÍZKÉ KLADINĚ/OBRÁCENÉ LAVIČCE

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Chůze po nízké kladině/obrácené lavičce je dynamická balanční (lokomoční) dovednost, která umožňuje zachovat požadovanou polohu při pohybech, které vedou ke změnám těla v prostoru. Úroveň je závislá na rovnováhové schopnosti, pro správné provedení je důležité zpevnění celého těla a vzpřímený postoj. Dovednost je využívaná v gymnastice, má své opodstatnění i v dalších pohybových komplexech.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

Rovnovážná schopnost a schopnost vnímat polohu těla řídí centrální nervová soustava, proto je tato schopnost přímo závislá nejen na biologickém vývoji, ale i na psychickém. Konkrétně velký vliv mají receptory vestibulárního ústrojí a mozeček, který je hlavním řídícím centrem motoriky. Senzitivní období koordinačních schopností spadá do období mladšího školního věku, nicméně optimální rozvoj rovnováhových schopností je až na konci tohoto období, ve věku 11–13 let.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Nášlap přes špičku.
- Hlava ve vzpřímené poloze.
- Pohled směřuje vpřed.
- Zpevnění celého těla, ruce v upažení.
- Správná koordinace končetin – střídání kroků.

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Dítě nedokáže zpevnit tělo.
- Pohled pod nohy.
- Hlava v předklonu či záklonu.
- Chůze po patách.
- Špatná koordinace končetin.
- Neudržení rovnováhy a následný pád.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Chůze po čáře s pohledem vpřed.
- Chůze na lavičce s pohledem vpřed.
- Chůze po patách, chůze po špičkách.
- Chůze po obrácené lavičce s dopomocí.
- Chůze se změnou směru a rychlosti.
- Cvičení na balančních pomůckách – balanční čočky, bosu.
- Posílení středu těla – zpevňovací cvičení – vzpory ležmo, podpory na předloktí.
- Chůze v podřepu.

- Míjení dvou cvičenců na čáře.
- Chůze po vyznačených značkách (čísla, písmena, mety), které jsou dostatečně daleko od sebe. Na každé značce musí být pouze jedna noha.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

Stoj na jedné noze.

- Chůze po čáře s pohledem vpřed.
- Chůze po nataženém švihadle.
- Stoj na jedné noze na nízké kladině / obrácené lavičce s dopomocí.
- Chůze po nízké kladině / obrácené lavičce s dopomocí.
- Chůze po nízké kladině / obrácené lavičce bez dopomoci.

Dopomoc:

- Přidržujeme dítě za upaženou paží nebo podpaží.
- Přidržujeme dítě za pas.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Chůze po nízké kladině / obrácené lavičce ve výponu.
- Chůze po nízké kladině / obrácené lavičce vzad.
- Chůze s přednožováním po nízké kladině / obrácené lavičce.
- Jednoduché poskoky a skoky nízké kladině / obrácené lavičce.
- Běh na nízké kladině / obrácené lavičce.
- Chůze po nízké kladině / obrácené lavičce s překážkami.
- Chůze s podřepy na nízké kladině / obrácené lavičce – tzv. „nabírání vody“.
- Překračování překážky na nízké kladině / obrácené lavičce.
- Chůze vpřed na nízké kladině / obrácené lavičce – sebrání předmětu.
- Chůze vpřed na nízké kladině / obrácené lavičce, pohled vpřed – učitel ukazuje obrázky, žák říká, co je na obrázku.

BEZPEČNOST

Při cvičení na kladině je velmi důležitá správně poskytovaná dopomoc a zajištění žíněnek pod kladinou.

HODNOCENÍ

Cílem je zhodnocení celkového provedení a správné techniky chůze po nízké kladině. V Tabulce 27 jsou ukazatele zvládnuté dovednosti s předpokládaným věkem osvojení.

Tabulka 27 Hodnocení techniky chůze po kladině a věk dosažení fází

	Sledovaný ukazatel	Věk osvojení
1.	Nášlap přes špičku	8
2.	Hlava ve vzpřímené poloze	9
3.	Pohled směřuje vpřed	10-11
4.	Zpevnění celého těla, ruce v upažení	9
5.	Správná koordinace končetin – střídání kroků	8

Tabulka 28 Návrh záznamu hodnocení chůze po nízké kladině kladině pro učitele

	1.	2.	3.	4.	5.
Jméno žáka	Našlap přes špičku	Hlava ve vzpřímené poloze	Pohled směřuje vpřed	Zpevnění celého těla, ruce v upažení	Správná koordinace končetin – střídání kroků

ZÁKLADNÍ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI

POCIT VODY

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Jde o dovednost, která pomáhá dítěti vnímat vodu a její vlastnosti. Pomáhá mu rozpoznat, kdy voda více či méně znesnadňuje pohyb i dýchání, a které pohyby umožňují udržet se na hladině, i které pohyby způsobují pohyb žádoucím směrem. Při osvojení této dovednosti využíváme záběrové plochy (dlaně, předloktí, chodidla, celé končetiny) a následného odporu vody podle naší potřeby.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

U základních plaveckých pohybových dovedností, které jsou specifické vodním prostředím, neuvádíme věk osvojení, protože vždy záleží na období, ve kterém dítě, žák, student přijde poprvé do kontaktu s vodním prostředím a začíná výuku. Někdy mohou být osvojeny už v předškolním věku, někdy chybí i v dospělosti.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Vznášení v poloze na zádech, výdrž (Pozvolna)
- Pomocí ploutvového pohybu rukama (tzv. sculling) se pohybovat v poloze na zádech (Změna směru)
- Šlapání vody (Dostatečná hloubka)

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Používání nadlehčovacích a ochranných pomůcek.
- Nedostatečné zvládnutí předchozích plaveckých dovedností.
- Nepřiměřená hloubka pro nácvik.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

Nepoužíváme nadlehčovací pomůcky

Nepoužíváme ochranné pomůcky (brýle, skřipce apod.)

Snažíme se o výuku s kolektivním prožitkem, hrou.

- Chůze ve vodě (malá hloubka), děti napodobují zvířata – kachna, čáp, rak, žába, kůň, delfín, krokodýl,
- Běh vodou (malá hloubka), děti běží popředu, pozadu i cval stranou, s hlavou u vody, s potopenou bradou,
- Děti v malé hloubce vyskakují z vody, vyskakují a následně se potopí.
- Děti plochou ruky kreslí na hladině i pod hladinou různé tvary (kroužky, srdíčka).
- Děti kreslí stejné tvary s dlaní v pěst i s roztaženými prsty.
- Cákání, tleskání, bubnování, vyhazování vody nad hlavu, …

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- V sedu na dně bazénu kopání nohama (pokud je požadovaná hloubka).
- V sedu na dně bazénu kreslení různých tvarů nohou.
- V sedu na dně bazénu psaní čísel a písmen nohou.
- Kopání do hladiny, pod hladinu, unožování, snožování, nastavování nártů.
- Kopání nohama v plavecké poloze na břiše u okraje bazénu, s držením za okraj.
- Kopání nohama v plavecké poloze na zádech, s držením za okraj.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Ploutvové pohyby rukama ve vodorovné poloze na břiše bez pohybu nohou tzv. sculling.
- Ploutvové pohyby rukama ve vodorovné poloze na zádech bez pohybu nohou tzv. sculling.
- Ploutvové pohyby rukama ve svislé poloze bez pohybu nohou tzv. sculling.
- Šlapání vody s různou polohou paží.

BEZPEČNOST

U všech základních plaveckých dovedností je třeba dodržovat pravidla bezpečného pohybu dětí a žáků ve vodě. Důraz klademe na neustálý dozor a předcházení rizika utonutí.

Při pobytu v bazénu zajistíme a poučíme děti o bezpečném vstupu a výstupu z vody. Důležité je naučit děti, jak se dostat z vody, event. si ve vodě odpočinout. Právě základní plavecké dovednosti umožní dítěti při únavě nebo vyčerpání zaujmutí sebezachraňující polohy na zádech v situacích, kdy nemůže dosáhnout kraje bazénu nebo břehu.

PLAVECKÉ DÝCHÁNÍ

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

U plaveckého dýchání je kladen důraz na nácvik úplného, prohloubeného výdechu spojeného s celým potopením hlavy s otevřenýma očima. Ústa, uši i oči jsou pod vodou. Výdech je časově delší než nádech a je třeba ho zvládnout opakovaně. Snažíme se o rytmické dýchání s krátkým vdechem a dlouhým, postupným a prohloubeným výdechem ústy i nosem. Vodu necháme volně stékat po obličeji.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

U základních plaveckých pohybových dovedností, které jsou specifické vodním prostředím, neuvádíme věk osvojení, protože vždy záleží na období, ve kterém dítě, žák, student přijde poprvé do kontaktu s vodním prostředím a začíná výuku. Někdy mohou být osvojeny už v předškolním věku, někdy chybí i v dospělosti.

UKAZATELE ZVLÁDNUTÉ DOVEDNOSTI (DIDAKTICKÉ POKYNY UČITELE)

- Potopení hlavy provedeno zvolna, zvládnutý podřep pod vodou, výdrž pod vodou a počítání zvolna do pěti (dokončený výdech pod vodou)
- Při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky (oči sledují ukazovaný předmět)
- Prohloubený úplný výdech, provedený zvolna (nezadržovat dech)

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Nádech i výdech nad hladinou.
- Neúplný výdech do vody. Dítě dovydechuje nad hladinou.
- Výdech jen ústy.
- Držení nosu při potopení.
- Nedostatečná zraková kontrola.
- Stíraní vody z obličeje po vynoření.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Dýchání nad hladinou s částečným potopením hrudníku.
- Nádech s následným výdechem do hladiny ústy.
- Výdech pusou do vody v dlaních.
- Výdech pusou i nosem do vody v dlaních.
- Potopení po bradu do vody, foukání do vody se snahou o čeření vody.
- Potopení úst způsobené podřepem s následným prudkým výdechem.
- Potopení úst způsobené předklonem hlavy s následným prudkým výdechem.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Krátký úplný výdech spojený s potopením celé hlavy.
- Výdech pod vodou ústy i nosem (ve svislé i vodorovné poloze hlavy).
- Po potopení výdech, oči jsou otevřené. Dítě se snaží rozeznat počet ukazovaných prstů ruky.
- Po intenzivním nádechu, potopení s postupným prohloubeným výdechem do vody
- Opakovaný výdech pusou i nosem do vody.
- Po intenzivním nádechu, potopení s kontrolovaným postupným výdechem opakovaně.
- Rytmické dýchání na zvukové signály.
- Nádechy a výdechy s různou změnou polohy těla.
- Krátký vdech u hladiny a postupný prohloubený výdech do vody.
- Krátký vdech u hladiny a postupný prohloubený výdech do vody opakovaně.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Ideální je zařazení pohybových her spojených s plaveckým dýcháním.
- Výdech pod vodou, který je spojený s pohybovým úkolem (podplavání desky apod.).
- Děti napodobují výdechy zvířat, věcí (frkání koně, kvákání žáby, foukání větru…).
- Hra na pumpy (děti stojí proti sobě, drží se za ruce a střídavě se potápějí a vydechují).
- Hra na žebřík (děti stojí proti sobě a drží se za ruce (ruce tvoří příčky žebříku), dítě podplouvá jednotlivé příčky, pod každou vydechne a mezi příčky se nadechne).
- Hra na vřídlo (děti utvoří kruh, všechny současně vydechují a nadechují).

PLAVECKÁ POLOHA

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Plavecká poloha souvisí s rozvojem schopnosti rovnováhy a zvládnutím dovednosti zaujmout a udržet plaveckou polohu ve vodě. Rozlišujeme vznášení a splývání. Vznášení je zaujmutí svislé nebo vodorovné polohy v klidu na hladině s využitím hydrostatického vztlaku. Při splývání jde o zaujmutí a stabilizaci splývavé polohy na prsou a na zádech s výdrží, paže jsou ve vzpažení. Cílem je dynamické splývání po odrazu.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

U základních plaveckých pohybových dovedností, které jsou specifické vodním prostředím, neuvádíme věk osvojení, protože vždy záleží na období, ve kterém dítě, žák, student přijde poprvé do kontaktu s vodním prostředím a začíná výuku. Někdy mohou být osvojeny už v předškolním věku, někdy chybí i v dospělosti.

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Hlava není v prodloužení trupu.
- V poloze na znak jsou vysazené boky.
- Oči jsou zavřené.
- Nepravidelné dýchání.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Nacvičujeme vznášení v poloze na prsa i na znak.
- Nacvičujeme splývání v poloze na prsa i na znak.
- Nepoužívají se nadlehčovací pomůcky.
- Pro nadlehčení využijeme přiměřenou dopomoc učitele, která napomáhá rozvoji rovnováhy ve vodě (pro dopomoc využíváme podporu v oblasti boků, pod hlavou či držení za ruce).
- Míru dopomoci v průběhu nácviku snižujeme.
- V poloze na prsa i na znak jsou otevřené oči.
- Hlava je v prodloužení trupu.
- Všechny pohyby provádíme pomalu, na hladinu se nalehneme (nenaskakujeme).
- V poloze na zádech nevysazujeme boky.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Děti nalehnou na hladinu v poloze na prsa a pozvolna se vznášejí. Měníme polohu horních končetin. Oči jsou otevřené.
- Děti nalehnou na hladinu v poloze na znak a pozvolna se vznášejí. Měníme polohu horních končetin. Pánev směřuje k hladině.
- Splývání v poloze na prsa s pažemi připaženými.
- Splývání v poloze na prsa s jednou paží ve vzpažení a druhou v připažení.

- Splývání v poloze na prsa, obě paže ve vzpažení.
- Splývání v poloze na prsa v přiměřené hloubce s odrazem ode dna.
- Splývání v poloze na prsa s odrazem jednou nohou od stěny bazénu.
- Splývání v poloze na prsa s odrazem oběma nohama od stěny bazénu.
- Splývání v poloze na znak s držením plavecké desky v oblasti pánve.
- Splývání v poloze na znak s pažemi připaženými.
- Splývání v poloze na znak s jednou paží ve vzpažení a druhou v připažení.
- Splývání v poloze na znak, obě paže ve vzpažení.
- Splývání v poloze na znak v přiměřené hloubce s odrazem ode dna.
- Splývání v poloze na znak s odrazem jednou nohou od stěny bazénu.
- Splývání v poloze na znak s odrazem oběma nohama od stěny bazénu.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- * Ideální je zařazení pohybových her, které jsou spojené s plaveckou polohou.
- Hra hvězdice (děti nalehnou na hladinu, vzpaží, kdo vydrží déle).
- Hra kolotoč (Děti se chytí za ruce a vytvoří kruh. První se položí naznak, nohy směřují do středu kruhu a druzí kruh roztočí.).
- Hra torpéda (Jeden z dvojice zaujme splývavou polohu, druhý ho tlakem do chodidel vypustí vpřed.).
- Hra raketa (Děti udělají dvě řady, jeden se položí do splývavé polohy a ostatní ho protáhnou vytvořenou uličkou mezi sebou.).

PÁDY A SKOKY DO VODY

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Základní pády a skoky provádíme z okraje bazénu popředu a pozadu, ze stoje i skok po hlavě. Nejdůležitější je dodržování zásad bezpečnosti a postupnosti. Musíme znát hloubku bazénu a poskytovat potřebnou dopomoc. U dětí, které se bojí, použijeme nadlehčovací pomůcky (desky, plavecké nudle), které dítěti poskytnou potřebnou jistotu při přepadávání do vody.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

U základních plaveckých pohybových dovedností, které jsou specifické vodním prostředím, neuvádíme věk osvojení, protože vždy záleží na období, ve kterém dítě, žák, student přijde poprvé do kontaktu s vodním prostředím a začíná výuku. Někdy mohou být osvojeny už v předškolním věku, někdy chybí i v dospělosti.

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Nepřiměřené postupné zvyšování náročnosti pádů a skoků.
- Nedostatečná hloubka vody.
- Použití nevhodných pomůcek.
- Nedostatečná dopomoc.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Při pádech (skocích) popředu dbáme na ohnutí palců u nohou přes okraj bazénu.
- Při pádech (skocích) pozadu dbáme na přesah pat přes okraj bazénu a pohled směrem vpřed (nikoliv na nohy).
- Přepadávání do vody ze sedu s neustálou dopomocí (učitel je ve vodě).
- Přepadávání do vody ze sedu s dopomocí až po zahájení pádu.
- Přepadávání do vody ze sedu s dopomocí až při dopadu do vody.
- Přepadávání do vody ze sedu bez dopomoci.
- Pád do vody ze dřepu s dopomocí až po zahájení pádu.
- Pád do vody ze dřepu s dopomocí až při dopadu do vody.
- Pád do vody ze dřepu bez dopomoci.
- Pád do vody ze stoje s dopomocí až při dopadu do vody.
- Pád do vody ze stoje bez dopomoci.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Pád do vody pozadu ze dřepu.
- Pád do vody pozadu ze stoje.
- Skok do vody ze stoje, paže v připažení.
- Skok do vody ze stoje, paže ve vzpažení.

- Skok do vody ze stoje, paže v připažení.
- Skok do vody ze stoje, zatleskat nad hlavou.
- Skok do vody ze stoje, přeskočit plavecké nudle.
- Skok do vody ze stoje s přetočením kolem podélné osy ve vzduchu.
- Skok do vody ze stoje, chytání předmětů ve fázi letu.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Pád (skok) ze sedu střemhlav.
- Pád (skok) z podřepu střemhlav.
- Pád (skok) z nízkého stoje střemhlav.
- Pád (skok) ze stoje střemhlav.
- Pád na bok.

ORIENTACE VE VODĚ

CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Jedná se komplex dovedností související s dýcháním, plaveckou polohou i s pády a skoky do vody. Je to prostorová orientace ve vodě i pod vodou, která nám zvyšuje pocit bezpečí a jistoty ve vodě. Orientace ve vodě je důležitá pro průpravu potápění, lovení předmětů a plavání pod vodou. Pro správnou orientaci je nutné nechat otevřené oči pod vodou, zadržet dech a vydechovat nosem. Zvládnutá orientace ve vodě může být zásadní při nečekaném pádu do vody.

VÝVOJOVÉ HLEDISKO

U základních plaveckých pohybových dovedností, které jsou specifické vodním prostředím, neuvádíme věk osvojení, protože vždy záleží na období, ve kterém dítě, žák, student přijde poprvé do kontaktu s vodním prostředím a začíná výuku. Někdy mohou být osvojeny už v předškolním věku, někdy chybí i v dospělosti.

KRITICKÉ BODY TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

- Používání plaveckých brýlí či skřipce na nos.
- Nedostatečné zvládnutí předchozích plaveckých dovedností.
- Nepřiměřená hloubka pro nácvik.

METODICKÝ POSTUP V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH MOTORICKÉHO VÝVOJE

POČÁTEČNÍ FÁZE / NÁCVIK / PRŮPRAVA

- Potápění pod vodu bez použití plaveckých brýlí.
- Potápění pod vodu bez použití skřipce na nos.
- Potápění pod vodu, otevřené oči, hledání a lovení předmětů ze dna.
- Potopení pod vodu a následné otáčení kolem podélné osy (šroubky).
- Potápění a hry – napodobování zvířat, žába – poskoky v dřepu nebo podřepu.
- Potápění a hry – pejsek – lezení ve vzporu klečmo, krokodýl s ručkováním po dně.

ZÁKLADNÍ FÁZE / NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ / OSVOJENÍ

- Potopení pod vodu a následné otáčení kolem příčné osy (kotouly, stojky).
- Potopení pod vodu po nohách, po hlavě - „kachní“ ponor, „delfíní“ zanoření.
- Plavání pod vodou.
- Plavání pod vodou se změnami směru.
- Plavání pod vodou se změnou hloubky.

FÁZE ROZVOJE / ZDOKONALOVÁNÍ / STABILIZACE

- Plavání pod vodou po pádu (skoku).
- Různé druhy štafet s využitím změny směru i hloubky plavání.
- Hra podplouvání (jeden stojí ve stoji rozkročném a druhý ho podplouvá).

- Hra na tunel (děti vytvoří řadu a rozkročí nohy, první se potopí a podplouvá, pomáhá si přitahováním za kotníky).
- Hra slalom (děti udělají zástup na předpažení, první se potopí a jednotlivé děti obeplouvá).

PŘÍLOHY METODICKÉ LISTY 1–17

V jednotlivých listech jsou uvedeny metodické listy 1-17, které se jednotlivě věnují základním pohybovým dovednostem. Konkrétně:

- Z lokomočních dovedností je zahrnutý běh, skok do dálky, skok snožmo, kotoul a šplh na tyči.
- V manipulačních dovednostech se věnujeme hodu jednoruč vrchem, chytání, driblinku, odbití obouruč vrchem a kopu.
- V kategorii balanční uvádíme statickou a dynamickou rovnováhu.
- Základní plavecké dovednosti, které jsme zařadili do samostatné kategorie vzhledem ke specifickým podmínkám vodního prostředí, jsou: pocit vody, plavecká poloha, pády a skoky do vody, orientace pod vodou, plavecké dýchání.

Lokomoční dovednosti

BĚH

Běh je pro člověka přirozená pohybová činnost, v předškolním věku je dominantním pohybem dítěte. Jedná se o cyklický pohyb, který vychází z chůze.
Je důležitým prostředkem pro rozvoj rychlostních a vytrvalostních pohybových schopností.
Hraje důležitou roli v podpoře rozvoje zdravotně orientované zdatnosti.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Přirozená chůze po rovné čáře.
- Pozorování charakteru pohybu při různých stylech chůze (rovně, cikcak), se změnou rychlosti (rychle, středně, pomalu), různé směry chůze (dopředu, do strany, pozadu), tichá chůze s lehkými nášlapy přes špičku nohy (napodobení chůze šelmy) a hlučná chůze přes celé chodidlo (dupání).
- Chůze v otevřeném prostoru s překonáváním překážek s pokyny: kolem, přes, skrz, pod. Jednoduché překážkové dráhy, které si žáci sami vytvoří. Chůze v různé rychlosti.
- Zastavení na pokyn Stop! a provedení zadaného úkolu (např. Stop! Ruce do vzpažení).
- Chůze v otevřeném prostoru kolem překážek ve dvojici, s různou rychlostí chůze, se zavázanýma očima.
- Pokračujeme s předchozími body, zvětšujeme skupiny a měníme podmínky prostředí (prostor, prostřídáme dvojice, tvoříme trojice, měníme rychlost i další podmínky).
- Žáci opakují po učiteli různé styly chůze.
- Chůze se spolužákem různými styly (chycení za pas, za ramena-vedení a následování „ve vláčku“), ve dvojici, v trojici, v zástupu, v kruhu.
- Zakončení počáteční fáze: různé honičky, např. s barevnými šifonovými šátky jako ocásky, vše v chůzi.

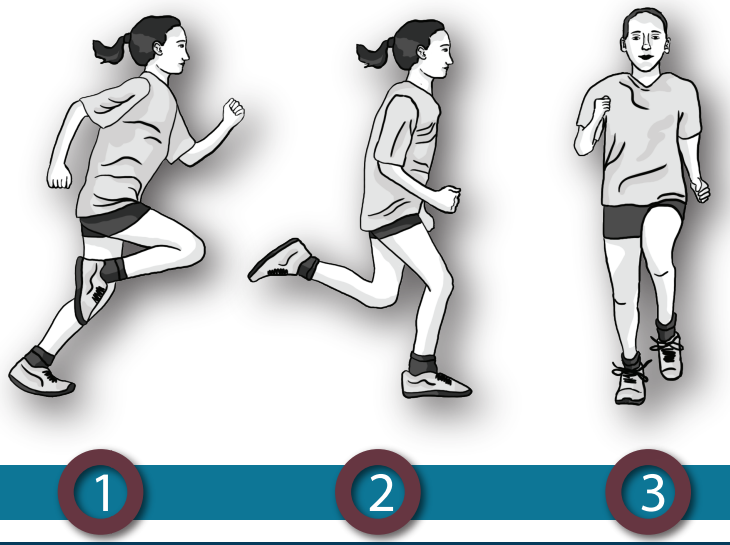
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Dopravní značení červené světlo, zelené světlo, chůze/běh/zastavení z jedné strany tělocvičny na druhou jednotlivě a ve větší skupině.
- Běh v otevřeném prostoru, vyhýbáme se ostatním, posloucháme nebo sledujeme signály od učitele (stát, běh, chůze). Připojujeme dovednosti změny směru.
- Běh s novinovým papírem na břiše takovou rychlostí, aby nespadnul na zem, lze i honička.
- Běh v prostoru se spolužáky, přitom dodržovat různé pokyny od učitele (příklad: 1 tlesknutí = běžíme a dotkneme se 4 stěn, 2 tlesknutí = 5 skákacích panáků, 3 tlesknutí = chůze s 5 vrstevníky). Zvyšujeme počet pokynů z 1 na 3 a měníme obtížnost úkolů z jednodušších na složitější.
- Opakujeme předchozí bod, ale s přidanými překážkami jako obruče, nízké překážky, provazy, švihadla, kužely (příklad: 1 tlesknutí = běžíme a dotkneme se 3 překážek, 2 tlesknutí = držíme rovnováhu na nízké stabilní překážce, 3 tlesknutí = uděláme 5 přemetů stranou-hvězd).
- Kopírování pohybových zadání tvořených ve dvojici (např. rychlý běh v prostoru).
- Představení dovednosti rychlé změny směru. Nejprve jednotlivě, později ve dvojici. Žáci se vyhýbají stabilním překážkám při běhu (příklad rozmístění kuželů cikcak na vzdálenost 3 m od sebe).
- Vyhýbání se ostatním studentům při běhu ve velkém prostoru (celá tělocvična), při zmenšování vymezeného území.
- Běh bludištěm nebo překážkovou dráhou ve skupině.

Metodika nácviku

1. Došlápnutí na špičku nohy. Hlava a trup vzpřímený. Oči upřené dopředu. Lokty ohnuté do 90°. Ruce se pohybují v opozičním směru, než nohy.
2. Nezatížené koleno se ohne mimimálně o 90°.
3. Vysoké koleno, skoro pararelně se zemí.



Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Speciální běžecká cvičení – běžecká abeceda (liftink, skipink, vysoká kolena, zakopávání) na místě, na krátké vzdálenosti. Důraz na práci kotníku a došlap na přední část chodidla.
- Speciální běžecká cvičení hravou formou jednotlivě, ruce za hlavou, dále ve dvojicích, ve skupinách s držením za ruce, s propletenými pažemi za zády. Důraz kladen na techniku.
- Běh v dráze na vymezenou vzdálenost na 70 % maxima („na krásu“), se stupňovanou rychlostí.
- Běh maximální rychlostí mezi 2 kužely.
- Běh s důrazem na správnou práci paží.
- Běh s akcelerací mezi 2 kužely, na pokyn se otočíme a běžíme zpět-přidáváme změnu směru.
- Střídání běhu a chůze na zvukové a světelné signály (ve spojení se signály dopravními).
- Běh v otevřeném prostoru s doprovodem hudby (pomalu a rychle - chůze vs. běh).
- Žáci navrhují překážkovou dráhu se zaměřením na různou rychlost, akceleraci a změny směru.
- Žáci si vymezí vlastní cesty pomocí provazů / kuželů a absolvují cestu pomocí chůze a běhu. Totéž se zavázanýma očima.
- Opakujeme předchozí body v běhu v proměnlivých podmínkách, různou intenzitou v různých počtech osob v kontaktu s maximálním počtem 4.

Kritické body

- Úplná absence nebo velmi krátká letová fáze běhu.
- Chodidla v širokém postavení, došlap na patu nebo celé chodidlo.
- Nedostatečný odraz (nedopnutí odrazové nohy).
- Příliš krátké kroky.
- Paže se pohybují do stran-ze strany na stranu.
- Nevhodné postavení trupu - příliš velký předklon nebo mírný záklon.
- Vysazené postavení pánve.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Oči se při běhu dívají dopředu, je patrná dynamická stabilita a jistota pohybu (dívej se před sebe).
- Odraz je dokončen úplným náponem ve všech kloubech (dopni nohu).
- Plynulé výměna odrazové a švihové nohy v letové fázi, švihová práce dolních končetin je v dostatečném rozsahu (vysoká kolena).
- Paže se ohýbají v loktech a pohybují se v opozici k dolním končetinám, je patrná koordinace pohybu paží.
- Při kontaktu s podložkou se dotýká země přední část chodidel (měkký / tichý došlap).
- Trup je vzpřímený, pánev je podsazená (nevysazuj).

SKOK DALEKÝ

Lokomoční dovednosti

Cílem skoků je přenesení těla co nejdále nebo co nejvýše, tj. překonáváme vzdálenost nebo výšku.
Z hlediska pohybových schopností se zde uplatňují zejména rychlostně silové schopnosti, k odrazu je třeba dynamická síla dolních končetin. Důležitým faktorem jsou i koordinační schopnosti.
Klíčovým bodem techniky všech skoků je spojení rozběhu s odrazem.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Prosté pozorování pokusů a hodnocení techniky rozběhu a skoku.
- Přeběhy dvou rovnoběžně umístěných lan cca 5 stop od startu. Co nejrychleji přes lana.
- Skok přes řeku. Pomalu zvětšujte mezeru, vzdálenost mezi lany. Imitujeme přeskok vody tak, abychom se nenamočili. Důraz klademe na rychlý rozběh a výšku provedení skoku.
- Skok přes potok i řeku. Měníme vzdálenost mezi lany, různá šířka vodního toku.
- Skok odrazem jednonož s důrazem na lehký, tichý dopad.
- Skok odrazem jednonož na čáru na podlaze / přes čáru na podlaze.
- Skok odrazem jednonož s dopadem do určeného místa, např. kruhu.
- Přeběhy nízkých překážek ve vzájemné vzdálenosti cca 5-6 stop. Lze využít lano, švihadlo, pěnový žebříček.
- Skok s rozběhem přes nízkou překážku, lze využít házecí pytlíky, nízké pěnové překážky apod.
- Skok přes větší překážky, např. pěnové nudle.

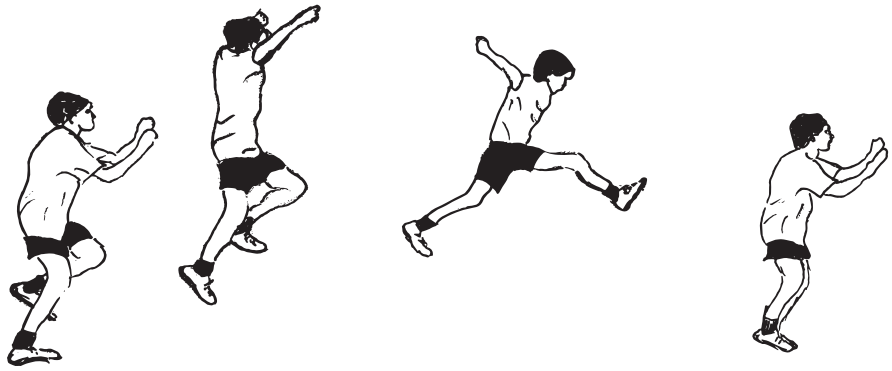
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Nechte žáky si vyzkoušet odraz nedominantní nohou (běh-skok-běh).
- Nechte žáky si vyzkoušet následující řadu: běh, skok, skok, běh.
- Nechte skákat, poskakovat, přeskakovat žáky do rytmu hudby.
- Postavte překážkovou dráhu s odrazovými prvky.
- Přeskakujte opakovaně přes nízké překážky (běh-běh-běh-skok, běh-běh-běh-skok).
- Odraz a chycení nebo jen dotek předmětu ve vzduchu.
- Výskok do sedu na gymnastickou duchnu.
- Rytmizace rozběhu pomocí kartonových stříšek
- Skoky z krátkého i delšího rozběhu s odrazem ze zvýšené podložky (5 – 10 cm).

Metodika nácviku

1. Oči se dívají vpřed. Odraz z jedné nohy.
2. Pružný dynamický odraz. Postupné odvíjení chodidla.
3. Pohyb vpřed trvající po celo dobu skoku.
4. Dopad bez ztráty rovnováhy.



Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Běh s důrazem na vysoká kolena („dálkařský běh“).
- Zvýrazněný odraz po krátkém rozběhu (4-6 kroků) s následným proběhnutím vpřed – „jelení skok“.
- Zvýrazněný odraz po krátkém rozběhu s dopadem na obě nohy do mírného podřepu.
- Skok z místa snožmo s dopadem do dřepu.
- Skok z krátkého rozběhu s dopadem do dřepu.
- Stupňovaný delší rozběh (8-12 kroků, tj. cca 40-60 stop) s naznačením odrazu v cca 1 m pásmu.
- Skok z delšího stupňovaného rozběhu do dřepu.
- Skok z delšího rozběhu s doskokem do sedu.

Kritické body

- Špatný rytmus rozběhu, drobení nebo natahování kroků.
- Nedokončený odraz (nedojde k dokončení náponu v kloubech odrazové nohy).
- Špatná práce švihové nohy (švih nataženou nohou, v malém rozsahu).
- Záklon nebo přílišný předklon v letové fázi.
- Doskok na natažené nohy.
- Ruce při dopadu za tělem nebo vedle něj.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Plynule stupňovaný rozběh (zrychluj).
- Pohled vpřed, vzpřímený trup (koukej dopředu, zvedni bradu).
- Dynamický odraz z celého chodidla.
- Dokončení odrazu v plném rozsahu šikmo vzhůru (dopni nohu, hlava nahoru).
- Švihová práce neodrazové nohy a paží (vysoké koleno).
- Doskok bez ztráty rovnováhy do dřepu s následným pohybem vpřed nebo do sedu s protlačením pánve směrem dopředu (dej nohy dopředu).

SKOK SNOŽMO

Lokomoční dovednosti

Skoky patří mezi lokomoční dovednosti a jsou jedním z přirozených pohybových činností. Skok odrazem snožmo je základní odrazovou dovedností, kterou děti zvládají jako první. Na úroveň provedení mají výrazný vliv rychlostně silové schopnosti, především výbušná síla dolních končetin.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Zpevňování svalů trupu (především HSS – břišní svalstvo a svaly podél páteře)
- Napodobování chůze zvířat (kačena, žába, zajíc, medvěd).
- Opakované podřepy.
- Podřepy s dotykem podložky (např. židle).
- Poskoky v dřepu, horizontální výskoky snožmo.
- Seskoky z vyšší roviny (výška pasu žáka) s dopomocí a bez ní.

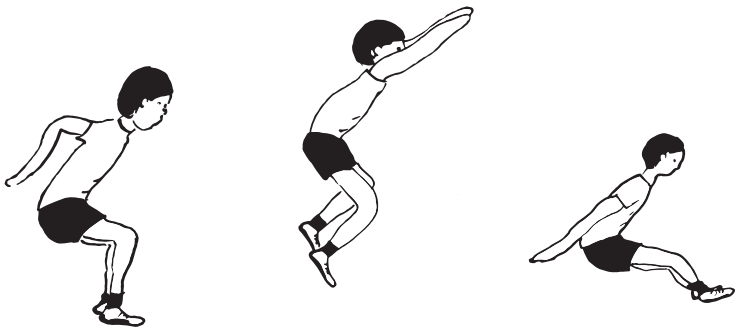
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Opakované poskoky z podřepu navazovaně (3-5 za sebou).
- Výstupy na lavičku se soupažným švihem.
- Přeskoky švihadla.
- Kombinace přeskoků vpřed, stranou,… např. do obručí, čtverců,…
- Skokanské hry – např. panák, překážkové dráhy s využitím různých obměn skoků.

Metodika nácviku

1. Oči se dívají vpřed. Pokrčení v kolenou, paže za tělem. Odraz z obou nohou.
2. Dynamický odraz dopnutím ve všech kloubech dolních končetin. Soupažný švih paží.
3. Pohyb vpřed trvající po celo dobu skoku.
4. Pružný dopad na přední část chodidel s pokrčenými koleny.



Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Horizontální výskoky z podřepu se švihem paží ze zapažení.
- Výskoky na lavičku (židli) do mírného podřepu.
- Výskoky ze sedu na židli s odvinutím chodidel od paty ke špičce.
- Přeskakování nízké překážky odrazem snožmo s pomocí (za ruce).
- Přeskoky čáry, stuhy, lana nebo nízkých překážek bez pomoci.
- Skok do pískového doskočiště do podřepu (do sedu s vykopnutím nohou)

Kritické body

- Výrazný předklon při zahájení odrazu
- Nedokončený odrazový nápon
- Nedostatečný švih paží
- Doskok na natažené nohy nebo na hýždě

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Oči upřené ve směru skoku po celou dobu (dívej se dopředu).
- Pokrčení v kolenou a paže za tělem (zhoupnutí se zapažením).
- Dynamický odraz dopnutím ve všech kloubech dolních končetin (vyskoč).
- Soupažný švih paží (práce paží).
- Pružný dopad na přední část chodidel s pokrčenými koleny, tlumení (měkce).
- Vyvážený doskok do podřepu/dřepu nebo max. s jedním výkrokem.

ŠPLH NA TYČI

Manipulační dovednosti

Šplh je lokomoční dovednost, která vyžaduje dobré kondiční i koordinační pohybové schopnosti a zároveň tyto schopnosti velice dobře rozvíjí. Úspěšné zvládnutí podmiňují silové schopnosti především horních končetin a koordinace. Šplh na tyči může být buď s přírazem za pomoci dolních končetin nebo bez přírazu za použití pouze rukou.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Přitahování na lavičce vleže.
- Výdrže ve shybu – hra „Kdo vydrží déle“.
- Kliky, pokud je děti zvládají správně technické provedení.
- Výdrže ve vzporech ležmo a podporech na předloktích.
- Vylézání a přelézání žebřin.
- Ručkování na žebřinách.
- Štafetové soutěže na žebřinách – běh od vyznačené mety, dotyk vybraného místa na žebřinách.
- Ručkování po hrazdě.
- „Chůze“ ve vzporu ležmo.
- Leh na břiše - hlava opřená o zem – ruce spojené pod hlavou – zvednutí trupu z podložky.
- Kruhový trénink věkově odpovídající s výběrem cviků zaměřených na posílení horní poloviny těla, břišních svalů a adduktorů stehen (ručkování, vzpory ležmo, podpor na předloktí, skákání „panáka“)

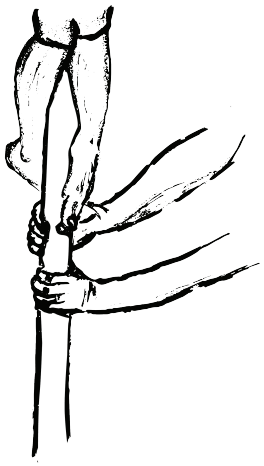
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Šplhání na dvou tyčích.
- Šplhání bez přírazu.
- Šplhání na laně s kličkou.
- Šplhání na laně bez přírazu.
- Šplhání na laně bez přírazu v přednosu.
- Šplh bez přírazu v přednosu roznožném.

Metodika nácviku

1. Dohmat co nejvíce na tyč.
2. Opření pravé nohy o nárt za tyčí. Přiražení levého chodidla k tyči.
3. Přitažení obou dolních končetin k tyči.
4. Přitažení paží do shybu. Přitažení kolen k hrudníku.



Základní fáze

Nácvik a osvojování

- Nácvik správného úchopu tyče.
- Ručkování po tyči ze dřepu do stoje.
- Ručkování po tyči ze sedu do stoje.
- Nácvik správného provedení přírazu – v sedě ze zvýšené podložky (švédská bedna).
- Výdrž ve shybu a nácvik přírazu ze stoje.
- Nácvik spouštění se na tyči ze zvýšené podložky (švédská bedna).
- Šplh s přírazem.
- Dopomoc:
- Pomoc při nastavení správného postavení chodidel.
- Dlaně pevně na tyč pod chodidla dítěte.
- Dohled při spouštění se na tyči.

Kritické body

- Přitisknutí obou chodidel k tyči – tzv. „na opičku".
- Nedostatečné přitažení pažemi.
- Krátký pohyb pažemi – nevyužití celé délky paže.
- Stisknutí tyče stehny.
- Nedostatečně silný úchop tyče.
- Spouštění bez ručkování.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Dohmat co nejvýše na tyč.
- Opření pravé nohy o nárt za tyčí (při přírazu levou vpřed).
- Přiražení levého chodidla k tyči (při přírazu levou vpřed).
- Přitažení obou dolních končetin k tyči (vnitřní strana kolene).
- Přitažení paží do shybu.
- Přitažení kolen k hrudníku při pohybu směrem vzhůru.

Manipulační dovednosti

KOTOUL VPŘED

Kotoul vpřed je základní lokomoční akrobatická dovednost. Z výchozí pozice dřepu provádí cvičenec rotační pohyb, který je zakončen opět dřepem. Při nácviku je nezbytná správná technika a dopomoc učitele. Kotoul vpřed je jedním z prvních gymnastických prvků, které se dítě učí a na základě správného technického provedení této dovednosti může rozvíjet další obratnostní a gymnastická cvičení.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Cvičení na flexibilitu páteře (leh vznesmo, hluboký ohnutý předklon).
- Mobilizace kyčelního kloubu a zápěstí – kroužení ve stoji, kroužení v lehu.
- Přitahování na lavičce v poloze ležmo.
- Výdrže ve shybu, ručkování, šplhání na žebřinách.
- Kliky a výdrže v kliku.
- Výdrže ve vzporu ležmo / podporu na předloktí – tzv. „prkna“ po určitou dobu (10s, 20s, 30s).
- Vzpor ležmo – učitel nebo druhý žák drží nohy v oblasti nártu a postupně pouští jednu nebo druhou nohu – cílem je žáka ve vzporu je vydržet ve vzporu a nepustit nohu na zem.
- Vzpor ležmo / podpor na předloktí – žáci jsou v těsné blízkosti u sebe, první vždy podlézá celou skupinu a řadí se na konec.
- Sedy lehy, z lehů lehy vznesmo.
- Přednosy na žebřinách.
- Převaly, válení sudů - průprava orientace v prostoru.
- Válení sudů na nakloněné rovině.
- Dřepy, výpady, „žabáky“.
- Nácvik tzv. „kolébky“ – leh – vzpažit – skrčit přednožmo – hrudní předklon, ruce na bérce.
- Kruhový trénink s výběrem cviků zamřených na posílení dolních a horních končetin a posílení břišních svalů.

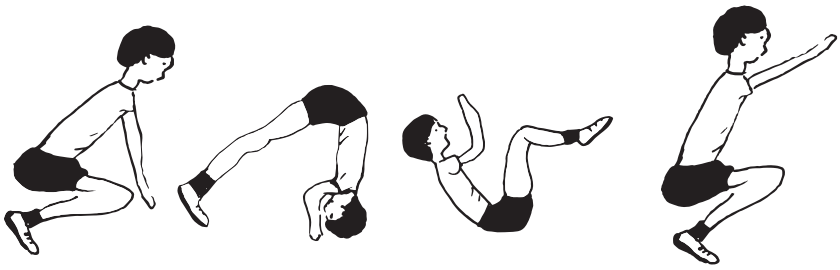
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Kotoul roznožmo.
- Kotoul přes gymnastický míč.
- Kotoul do sedu.
- Kotoul do sedu roznožného.
- Kotoul do stoje rozkročného.
- Napojované kotouly vpřed.
- Kotoul bez dohmatu rukama.
- Kotoul letmo.
- Kotoul přes překážku – švédskou bednu.
- Kotoul vzad.

Metodika nácviku

1. Vzpor dřepmo. Dlaně mírně vpřed.
2. Odraz z podložky, posun těžiště mírně vpřed. Nohy se napínají. Brada k hrudníku.
3. Maximální sbalení celého těla v průběhu rotace. Skrčení dolních končetin, přitažení kolen k tělu.
4. Dokončení pohybu, vzpor dřepmo. Předpažit.



Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Dřep – „kolébka".
- „Kolébka" ze dřepu do dřepu ve dvojicích – jeden stojí, druhý udělá „kolébku" – tlesknutí ve dřepu.
- „Kolébka" na zvýšenou podložku (například na dvě žíněnky na sobě nebo na Airtrack).
- Kotoul na nakloněné rovině z mírného stoje rozkročného.
- Kotoul na nakloněné rovině s využitím např. sklápěcího klínu.
- Kotoul na rovině s dopomocí.
- Kotoul na rovině bez dopomoci.

Dopomoc:
- Dlaň jedné ruky je položená v týlu dítěte – pomáhá zabalit hlavu k trupu.
- Druhá ruka je pod stehny dítěte – pomáhá s rotací.

Kritické body

- Chybná výchozí poloha – ruce jsou například v pěst nebo pouze na prstech.
- Nepoužívání rukou na počátku pohybu.
- Chybné postavení hlavy – stavění se na hlavu.
- Hlava ve vzduchu - stavění se na paže.
- Zaklánění hlavy.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Vzpor dřepmo - dlaně mírně vpřed.
- Odraz z podložky – posun těžiště mírně vpřed – nohy se napínají.
- Rotační pohyb kolem příčné osy - brada k hrudníku.
- Maximální sbalení celého těla v průběhu rotace.
- Skrčení dolních končetin - přitažení kolen k tělu.
- Dokončení pohybu – vzpor dřepmo, předpažit.

HOD JEDNORUČ VRCHEM

Manipulační dovednosti

Hod jednoruč vrchem je manipulační dovednost rychlostně silového charakteru s acyklickým průběhem pohybové činnosti. Výkon je ovlivněn úrovní koordinačních schopností.
Házení je důležitá pohybová dovednost, předpoklady pro správné zvládnutí hodů vznikají již v předškolním věku. Technika hodu je využívána při hodu míčkem (raketkou nebo oštěpem), její zvládnutí je důležité i pro míčové hry, např. volejbal, házená.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Hody / imitace provádíme v čelném postavení.
- Imitace hodu v sedu / kleku bez míčku na cíl (nápřah, odhod, kyvadlový pohyb).
- Hod malým nebo lehkým míčkem v sedu / kleku na cíl (nápřah, odhod, kyvadlový pohyb).
- Hod jednoruč v sedu / kleku na cíl s velkým / malým úsilím.
- Hod jednoruč v kleku na cíl v různých vzdálenostech s regulací síly.
- Hod jednoruč v kleku lehkým předmětem na velký zavěšený / na zdi vyznačený cíl se stejnou / různou vzdáleností.
- Hod jednoruč z kleku lehkým předmětem na malý zavěšený / na zdi vyznačený cíl se stejnou / různou vzdáleností.

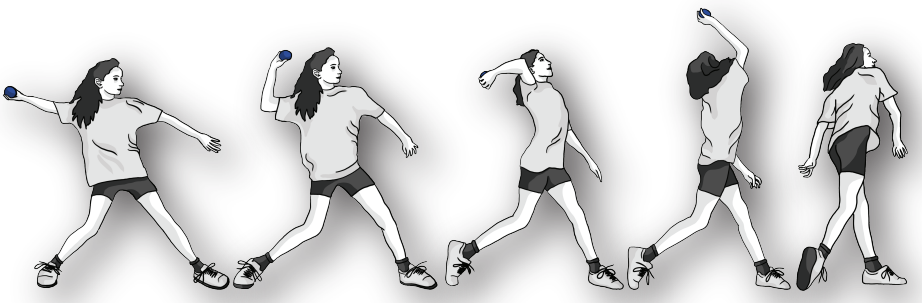
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Při házení ve dvojicích je nezbytné předchozí osvojení dovednosti chytání.
- Hod partnerovi stojícímu na místě na různé vzdálenosti.
- Hod partnerovi stojícímu na místě na přesnost (aby se partner při chytání nemusel pohnout).
- Hod partnerovi pohybujícímu se do stran.
- Hod partnerovi v běhu směrem k partnerovi / od partnera.
- Hod z pohybu do stran partnerovi, který stojí na místě.
- Hod z pohybu vpřed k partnerovi, který stojí na místě.
- Hod z pohybu vzad od partnera, který stojí na místě.
- Hod z pohybu partnerovi, který se pohybuje stejným směrem (do stran, k sobě, od sebe).
- Hod z pohybu partnerovi, který se pohybuje opačným směrem.
- Hod na cíl, zlepšování přesnosti hodů.
- Kombinace házení a chytání v pohybových hrách.

Metodika nácviku

1. Oči zaměřené na cíl. Stoj bokem k cíli.
2. Úkrok směrem k cíli opozitní nohou, než je házející ruka.
3. Bok rotuje dříve, než ramena.
4. Házející ruka pokrčuje podél těla.



1 2 3 4

Základní fáze

Nácvik a osvojování

- Hody / imitace provádíme v bočném postavení ve stoji, špičky směřují šikmo vpřed (v úvodu nácviku možno nakreslit značky na podložku). Všechny odhody provádíme nejprve z místa a následně s vykročením do odhodového postavení a nakonec i z krátkého rozběhu.
- Imitace hodu na cíl bez míčku na (nápřah, postupná rotace od nohou, odhod).
- Hod malým míčkem na cíl (nápřah, odhod, kyvadlový pohyb).
- Hod jednoruč na cíl velkou / malou silou.
- Hod jednoruč na cíl v různých vzdálenostech.
- Hod jednoruč lehkým předmětem na velký zavěšený / na zdi vyznačený cíl z různé vzdálenosti.
- Hod jednoruč lehkým předmětem na malý zavěšený / na zdi vyznačený cíl z různé vzdálenosti.
- Hod s vykročením nesouhlasné nohy vpřed na cíl s měnící se vzdáleností a velikostí.
- Hod na cíl / do dálky z krátkého rozběhu.

Kritické body

- Zpomalení (zastavení) na konci rozběhu („hod z místa“)
- Nesprávné odhodové postavení (čelně, vepředu souhlasná noha s házející paží).
- Oči nesledují cíl.
- Nedostatečný nápřah (natažení paže vzad).
- Malé nakročení při nápřahu.
- Nedostatečná rotace nohou a předčasná rotace trupu a ramen.
- Odhodová ruka je vedena nízko nebo bokem (správně je nad hlavou nebo ramenem).
- Nízký nebo příliš vysoký úhel odhodu, předčasný pohyb ramen směrem dolů.
- Nedokončení odhodu ve směru hodu překročením na druhou nohu.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Zaměření na cíl (pohled na cíl + ukázání na cíl neházející paží).
- Plynule zrychlovaný krátký rozběh.
- Bočné odhodové postavení – tj. rotace trupu tak, aby protilehlé rameno mířilo na cíl (bokem k cíli).
- Nápřah házející paže (ruka výše než rameno, paže natažená v lokti).
- Vykročení opačné nohy vpřed (výkrok vpřed opačnou nohou než házející paže).
- Zahájení hodu postupnou rotací nohou a trupu (vrhačský komplex).
- Zahájení odhodu paží pokrčením v lokti (loket

CHYTÁNÍ

Manipulační dovednosti

Chytání je manipulační dovednost, která je zajištěna silovými a koordinačními schopnostmi.
Je důležitá jako základ pro mnoho sportů, od basketbalu, házené, přes rytmickou gymnastiku až po baseball.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Chycení kutálejícího se míče (chycení do pasti, náruče).
- Chycení kutálejícího se míče oběma rukama.
- Sed ve dvojici naproti sobě (nejprve 2 metry od sebe) a kutálení.
- Sed ve dvojici naproti sobě (nejprve 4 metry) a kutálení.
- Sed ve dvojici naproti sobě (2 metry od sebe). Chycení mírně poskakujícího míče (podporujeme nabírání zespodu).
- Kutálení medicinbalu.
- Hození, sledování a chycení míče při zdůraznění práce celého těla.
- Hození a chycení míče na střední / vysoké / nízké úrovni za pomoci těla.
- Chycení velkého, lehkého míče za pomoci těla (plážový míč).
- Hození a chycení velkého, lehkého míče v různých úrovních (střední, vysoká a nízká) za pomoci těla.

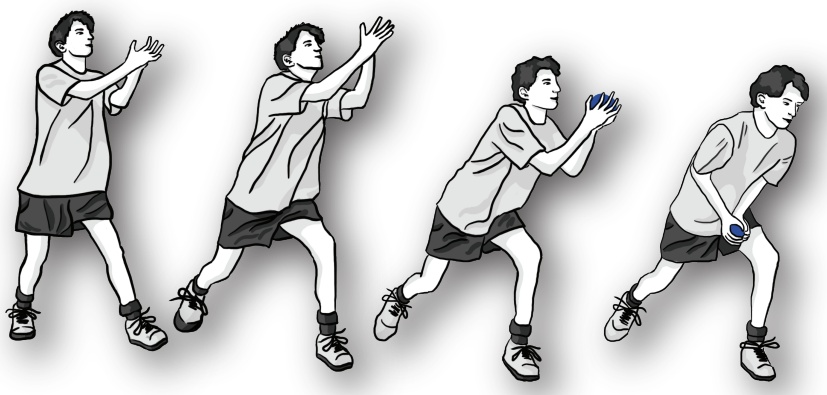
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Ve dvojicích, pohybujte se s velkým míčem, házejte a chytejte ho.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte ho.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte ho v různých výškách.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte ho po odrazu.
- Ve dvojicích, pohybujte se s tenisovým míčkem, házejte a chytejte v různých vzdálenostech.
- Chycení míče odraženého od míče.
- Ve dvojicích, pohyb a chycení míče při různé rychlosti běhu.
- Ve dvojicích, pohyb a chycení míče v různé výšce, vzdálenosti, rychlosti a různé velikosti míčů.
- Ve dvojicích, chytání do různých nádob a předmětů (naběračka, rukavice, síť, kyblík, kelímek od jogurtu).

Metodika nácviku

1. Oči zaměřené na objekt. Tělo v jedné linii s objektem.
2. Ruce jdou naproti objektu. Ruce jsou mírně uvolněné a mírně sevřené.
3. Chytnutí a kontrola objektu pouze rukama.
4. Ohnutí loktů k absorbování síly objektu.



1 2 3 4

Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Hození, sledování a chycení míče (použití pouze rukou).
- Hození a chycení míče v různých výškách (střední, vysoká a nízká) za použití rukou.
- Hození a chycení velkých, lehkých míčů v různých výškách (zapojíme pouze ruce).
- Hození a chycení lehkých míčů (plážový míč) za použití otáčení a přetáčení, bez vykročení dolních končetin.
- Házení středně velkého míče (vsedě, v kleku, ve stoje).
- Házení látkových pytlíků naplněných přírodními materiály v různých výškách a úrovních (sed, klek, stoj).
- Házení malého míče v různých výškách a úrovních (sed, klek, stoj).
- Chycení míče po odrazu.
- Házení se spolužákem, který je vzdálený 2 metry, velikost míče si můžeme vybrat (velký/lehký míč je snazší).
- Házení se spolužákem, žák chytající míč udělá jeden krok dopředu při chycení.
- Házení se spolužákem (zvětšujeme vzdálenost).
- Házení se spolužákem, změna délky, úrovně, směru (stoj na místě).

Kritické body

- Pohled očí nesměřuje na míč.
- Při chytání dochází k tisknutí míče k hrudníku.
- Pasivita a nepřipravenost při chytání míče.
- Problém s chycení malých předmětů.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Pohled se soustředí při chytání na míč (pohled).
- Postoj - v čelním postavení je jedna noha mírně nakročená před druhou, Příprava na chycení s pokrčenými lokty a ruce před tělem (připravit se).
- Tělo je v dráze předmětu (středové chycení).
- Chycení předmětu pouze rukama (malíčky spolu, palce spolu).
- Ztlumení rychlosti míče, absorbování rychlosti (měkké ruce).

DRIBLINK

Manipulační dovednosti

Driblink je základní basketbalovou dovedností, která je určena k pohybu hráče s míčem. Základem pohybu je práce horních končetin, ke které je nutná jemná motorika a koordinace s pohybem těla.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Z předpažení pustit míč na zem s následným chycením oběma rukama.
- Opakované puštění míče na zem s následným chycením.
- Puštění míče jednou rukou s následným chycením do obou.
- Vysoké odrazy míče od země.
- Opakovaný driblink (jeden odraz – chycení, dva odrazy chycení, tři odrazy atd.).
- Driblink dominantní rukou bez chytání.
- Driblink nedominantní rukou bez chytání.
- Driblink v obruči.
- V tureckém sedu puštění míče a následné chycení.

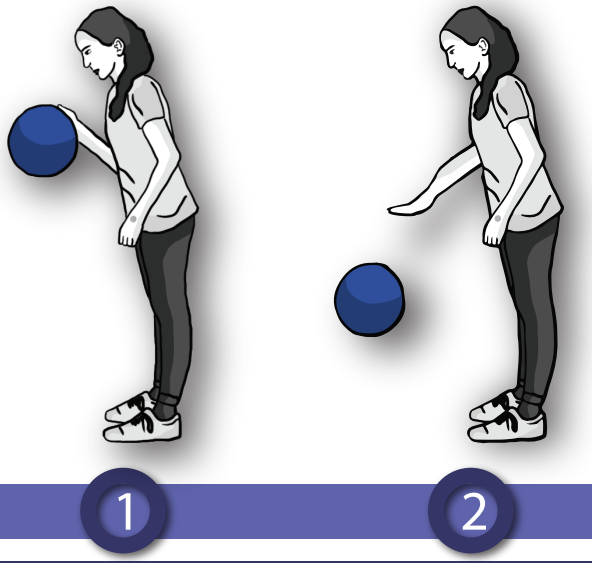
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Soutěže a hry na driblink
- Driblink ve slalomu (může být formou závodivé hry).
- Driblink na šikovnost (driblink v různých polohách – sed, leh, dřep, za tělem, pod nohou apod.)
- Driblink v opičí dráze (postavíme různou opičí dráhu, u které využijeme například kužele, lavičky, obruče, švédské bedny apod.)
- Živé mety – hráči utvoří zástupy. Poslední vybíhá za pomoci driblinku na první místo zástupu a všichni ze zástupu předávají míč poslednímu hráči a ten opět za pomoci driblinku vybíhá na první místo. Je možné dělat různé modifikace přebíhání a podávání míče.
- Na babu – Chytačka, kdy jeden hráč má babu a je bez míče a ostatní za pomoci driblinku běhají ve vymezeném prostoru. Hráč, který je chycen má babu a předává míč hráči, který ho chytil.
- Mrazík – Hráč bez míče je v roli mrazíka. Koho se dotkne je zmražený. Ostatní hráči se pohybují za pomoci driblinku. Můžeme hrát s odmrazováním či bez. Zmražený hráč na místě dribluje.

Metodika nácviku

1. Pohled před sebe. Kontakt všech 5 prstů s míčem.
2. Mírný předklon. Driblink před, nebo vedle.



Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Driblink na místě v základním postavení.
- Nízký driblink na místě v základním postavení.
- Střední driblink na místě v základním postavení.
- Vysoký driblink na místě v základním postavení.
- Driblink na místě nedominantní rukou.
- Driblink střídmoruč na místě.
- Driblink za chůze vpřed dominantní rukou.
- Driblink za chůze vpřed nedominantní rukou.
- Driblink za chůze vpřed střídmoruč.
- Driblink za chůze vzad (nedominantní, nedominantní ruka).

Kritické body

- Neustálá kontrola míče očima.
- Hráč plácá do míče.
- Míč zapadá do dlaně.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Driblink bez sledování míče. Hráč sleduje prostor před ním.
- Driblink je prováděn všemi prsty.
- K odtlačení míče je využívána celá pohybová struktura paže (rameno, loket, zápěstí, ruka).
- Driblink je prováděn v základním basketbalovém postavení (opačná noha než ruka, která dribluje je mírně předkročena, rovná záda, mírně pokrčena kolena).
- Driblink je prováděn rytmicky a kontrolovaně.

KOP

Manipulační dovednosti

Kop je základní fotbalovou činností, kterou hráč využívá pro přihrávku nebo střelu na branku. Existuje několik variant kopů, které mají různou technickou náročnost. Pro děti je vhodné začínat tzv. placírkou, jelikož je nejjednodušší a hrozí tam nejméně zranění. Pro nácvik kopu požadujeme dostatečnou sílu dolních končetin, koordinaci a základní odhad na pohybující se míč.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Rovnovážná cvičení na jedné noze s oporou o zeď.
- Rovnovážná cvičení bez opory.
- Nácvik pohybové struktury kopu bez míče s oporou o zeď.
- Nácvik pohybové struktury kopu bez míče bez opory.
- Nácvik kopu do statického míče s oporou o zeď.
- Nácvik kopu do statického míče bez opory o zeď.
- Kop do statického míče s oporou o zeď s různou intenzitou.
- Kop do statického míče bez opory s různou intenzitou.
- Nácvik kopu opačnou nohou (nejdříve s oporou a poté bez opory).
- Kop do statického míče do zdi.
- Kop do statického míče po rozběhu za pomoci vyznačeného místa došlapu.
- Kop do statického míče po rozběhu.
- Kop do pohybujícího se míče.
- Všechna cvičení opakujeme nedominantní nohou.

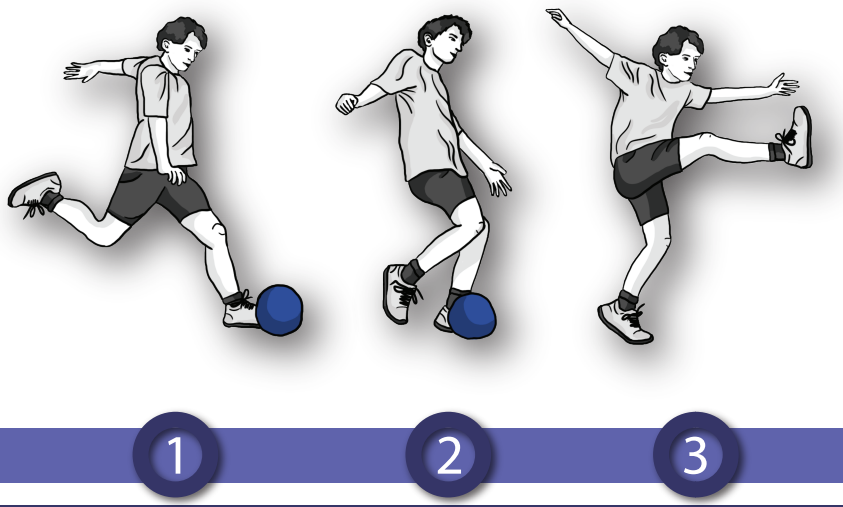
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Soutěž na kužely – Hráči si postaví z kuželů „branku“. Cílem hry je kopem do statického míče trefit branku. Hráči se v kopech střídají.
- Sestřelování kuželů. Hráč se snaží kopec trefit co nejvíce kuželů. Vyhrává ten co je všechny trefil na nejmenší počet pokusů.
- Trefování cíle. Na brankovou konstrukci pověsíme různé předměty (například rozlišováky). Cílem je trefit jich co nejvíce.
- Bago – hráči kopou do míče po kružnici a jeden hráč je uprostřed, který se snaží míč zachytit.
- Vyřazovaná – hráči utvoří zástup na vymezené vzdálenosti. Kopem do statického míče se snaží trefit branku. V případě, že hráč branku trefí, následující hráč jí musí také trefit, jinak vypadává ze hry. Po vypadnutí nacvičuje kop o zeď.
- Zíďka – dva hráči na střídačku kopou do vymezeného prostoru na zdi. Pakliže jeden hráč netrefí vymezený prostor, tak druhý má bod. Je možné hrát se zastavováním míče i bez zastavování.
- Všechny hry nejdříve hrajeme dominantní nohou a poté nedominantní.

Metodika nácviku

1. Oči zaměřené na objekt. Horní končetiny jsou opozičně vůči dolním končetinám. Nekopající noha je umístěna vedle objektu a kopající končetina ohnuta nejméně o 90°.
2. Objekt je kopnut horní částí chodila nebo nártem.
3. Kopající noha pokračuje ve směru kopu.



Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Kop do statického míče na spoluhráče.
- Kop do statického míče na spoluhráče po rozběhu.
- Kop do statického míče ve trojicích či větších skupinách.
- Kop do míče v pohybu na spoluhráče.
- Kop do statického míče na spoluhráče, který je v pohybu.
- Kop do pohyblivého míče na spoluhráče, který je v pohybu.
- Všechna cvičení opakujeme nedominantní nohou.

Kritické body

- Dolní končetina není dostatečně zanožena.
- Stojná noha není na úrovni míče.
- Netrefení míče vnitřní stranou nohy.
- Nedokončení pohybu kopající nohy.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Oči sledují cíl (branka, spoluhráč).
- Špička stojné nohy je na úrovni míče, který je ve statické pozici.
- Pohybová struktura těla (pohyb boků, vytočení dolní končetiny, kontakt vnitřní strany nohy s míčem).
- Práce paží (nesouhlasná paže je v pohybu oproti kopající noze).
- Kopající noha pokračuje v pohybu.

ODBITÍ OBOURUČ VRCHEM

Manipulační dovednosti

Odbití obouruč vrchem patří mezi základní dovednosti každého hráče, kdy je odbití prováděno horními končetinami, ale celková pohybová struktura vychází z dolních končetin.
Ke správnému provedení je potřeba splnit základní silové, koordinační a dynamické dovednosti ve spojitosti se základním odhadem na letící míč.
Odbití obouruč vrchem je ve volejbale primárně využíváno k přihrávce a nahrávce míče.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

Nácvik správného prstokladu
- Zvedaní míče ze země v tzv. volejbalovém košíčku.
- Tlačení míčem proti zdi s držením míčem ve volejbalovém košíčku.
- Házení míče nad sebe a opětovné chytání do volejbalového košíčku.
- Odbití míče nad sebe z místa
- Hráč si na místě z volejbalového košíčku vyhodí míč nad hlavu a pokusí se ho jednou odbít. Pohyb vychází z dolních končetin. Kontrolujeme správnou polohu volejbalového košíčku a synchronizaci paří.
- Hráč si na místě z volejbalového košíčku míč vyhodí nad hlavu a pokusí se ho dvakrát odbít. Mezi odbitím se pokusí provést tlesknutí.
- „Školka v odbití obouruč vrchem“ – Hráč si nadhodí míč nad hlavu z volejbalového košíčku a snaží se ho znovu odbít. Mezi odbitím proveden tlesknutí a postupně přidává tlesknutí. Vyhrává hráč, který bez přerušení udělal nejvíce tlesknutí.
- S využitím obručí se hráč snaží na místě opakovaně provádět odbití, aniž by opustil obruč. Je možné provést, jako soutěž. Hráč, který udělá nejvíce odbití, aniž by odbíjení přerušil nebo vyšlápl z obruče vyhrává.
- Hráč si odbíjí míč o zeď.

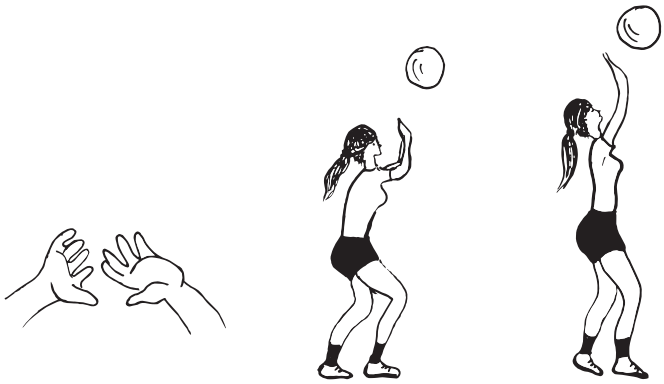
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Soutěže a hry na odbití obouruč vrchem
- Hráči stojí proti sobě přes síť v útočném území. Cílem soutěže je udělat co nejvíce odbití bez přerušení.
- Hráči stojí ve čtveřici přes síť. Na každé straně dva. Cílem hry je provést co nejvíce odbití ve čtveřici, kdy každý hráč se musí dotknout míče.
- Hra týmů. Na každé straně jsou dva hráči. Hraje se na vymezené území. Nejčastěji polovina útočného území na šířku. První hráč zahajuje hru hodem na druhou stranu. Na druhé straně hráč míč odbitím hraje míč zpět. Hráč, který vyhraje rozehru získává bod. Možné hrát ve více hráčích, kdy se po každém odbití hráči střídají.
- Modifikace žlutého minivolejbalu.

Metodika nácviku

1. Oči sledují míč a při přípravě na odbití jsou ruce v tzv. košíčku. (tvoří „A“)
2. Pohyb vychází z dolních končetin (mírné pokrčení v koolenou). Váha hráče je na přední části chopdidel.
3. Synchronní trčení horními končetinami nad hlavou před čelem.



Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Odbití míče ve dvojicích
- Hráči stojí na vzdálenost 3 metrů proti sobě. Jeden míč nahazuje spodním obloukem a druhý chytá do volejbalového košíčku.
- Hráč si míč z volejbalového košíčku nadhodí nad hlavu a poté odbije spoluhráči, který se ho snaží chytit opět do volejbalového košíčku. To stejné se opakuje. Kontrolujeme správné postavení dolních končetin, práci paží a odbití v ose ramen.
- Hráči stojí proti sobě přes síť, která je ve výšce odpovídající věkové kategorii a provádí odbití přes síť po vlastním nadhozu z volejbalového košíčku.
- Modifikace odbití obouruč vrchem ve dvojicích
- Hráči odbíjejí míč ve dvojicích v sedě.
- Jeden z hráčů míč nahazuje a druhý odbíjí v leže na zádech.

Kritické body

- Odbití nad či za hlavou.
- Nesprávný prstoklad.
- Nesynchronizovaná práce paží.
- Nedostatečný pohyb dolními končetinami.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Oči sledují míč.
- Pohyb vychází z dolních končetin (mírné pokrčení v kolenou).
- Váha hráče je na přední části chodidel.
- Ruce jsou tzv. košíčku (tvoří „áčko“).
- Trčení horními končetinami nad hlavou před čelem.
- Pohyb horních končetin je proveden synchronně.

Balanční dovednosti

STATICKÁ ROVNOVÁHA

Stoj na jedné noze je základní statická balanční dovednost, která se využívá v mnoha sportovních odvětvích.Úroveň statické rovnováhy může mít významný vliv na mnoho dalších pohybových dovedností. Zároveň dokáže velice dobře diagnostikovat oslabení vybraných svalových skupin. Ideální provedení této posturální pozice by měla být prováděna z aktivního stoje, přenosem váhy na jednu nohu. Volná noha je buď v zanožení nebo v přednožení. Při ideálním provedení nedochází kromě krčení volné nohy k žádnému jinému pohybu.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Dřepy, výpady, „žabáky".
- Skoky a výskoky na místě, skákání panáka.
- „Metculfy" – přeskoky z nohy na nohu.
- Mobilizace kyčelního kloubu – kroužení ve stoji, kroužení v lehu.
- Široký stoj rozkročný – zavřít oči.
- Stoj na balančních plochách – balanční čočky, bosu.
- Stoj na balančních plochách – zavřené oči.
- Chůze na obrácené lavičce.
- Rovnovážné tvary ve dvojicích.
- Chytání míče ve stoji na jedné noze.
- Soutěž, kdo ze skupiny vydrží stát déle na jedné noze (dominantní, nedominantní).
- Zrcadlová hra – cvičení ve dvojicích – jeden vymýšlí rovnovážné pozice, druhý je napodobuje
- Rovnovážná poloha – snaha sebrat předmět ze země.

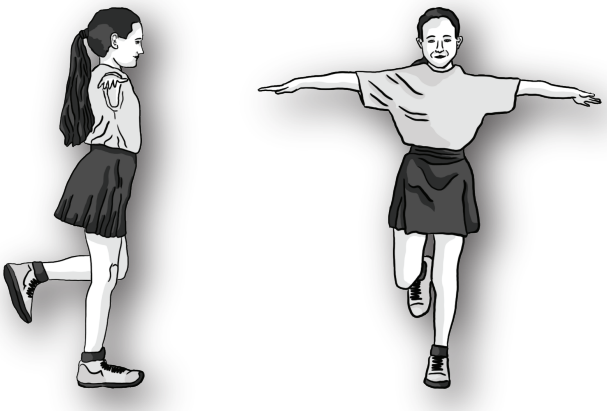
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Stoj na jedné noze se zátěží.
- Stoj na jedné noze ve výponu.
- Stoj na jedné noze se zavřenýma očima.
- Stoj na jedné noze – přednožit.
- Stoj na jedné noze na balanční podložce.
- Stoj na jedné noze na vyvýšené ploše (obrácená lavička, kladina).
- Stoj na jedné noze se zavřenýma očima.
- Váha předklonmo.

Metodika nácviku

1. Podpůrná noha je zpevněná a propnutá.
2. Druhá noha je ohnutá a nedotýká se opačné nohy.
   Hlava je stabilní a oči jsou zaměřené dopředu.
   Trup je stabilní a vzpřímený.
   Žádný nadbytečný pohyb paží.



1 2

Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Nácvik „aktivního“ stoje – důraz na neprohnutá kolena dozadu.
- Nácvik přenosu váhy na jednu nohu – mírná opora o druhou.
- Nácvik přenosu váhy jednu nohu ve dvojicích – jeden z dvojice dělá oporu.
- Nácvik krčení volné nohy do přednožení nebo zanožení ve dvojicích – jeden z dvojice dělá oporu.
- Stoj na jedné noze po určitý čas (5s, 10s, 20s).
- Stoj na jedné noze s přednožením nebo zanožením po určitý čas (5s, 10s, 20s).

Kritické body

- Opora o druhou nohu.
- Neudržení rovnováhy a následný pád.
- Propnutá stojná noha – tzv. „zamknuté“ koleno.
- Neudržení paží v klidu podél těla.
- Pánev v rotaci do strany, či překlopena dozadu nebo dopředu.
- Pohled pod nohy.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Přenos těžiště na jednu nohu.
- Stojná noha v „aktivním“ stoji – koleno neprolomeno vzad.
- Udržení stabilní rovnováhy – nehybný stoj – ruce v upažení.
- Pohled směřovaný dopředu
- Plynulý přechod volné nohy do přednožení nebo zanožení.
- Pánev ve stabilní pozici.

DYNAMICKÁ ROVNOVÁHA

Balanční dovednosti

Chůze po nízké kladině/obrácené lavičce je dynamická balanční (lokomoční) dovednost, která umožňuje zachovat požadovanou polohu při pohybech, které vedou ke změnám těla v prostoru. Úroveň je závislá na rovnováhové schopnosti., pro správné provedení je důležité zpevnění celého těla a vzpřímený postoj. Dovednost je využívaná v gymnastice, má své opodstatnění i v dalších pohybových komplexech.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Chůze po čáře s pohledem vpřed.
- Chůze na lavičce s pohledem vpřed.
- Chůze po patách, chůze po špičkách.
- Chůze po obrácené lavičce s dopomocí.
- Chůze se změnou směru a rychlosti.
- Cvičení na balančních pomůckách – balanční čočky, bosu.
- Posílení středu těla – zpevňovací cvičení – vzpory ležmo, podpory na předloktí.
- Chůze v podřepu.
- Míjení dvou cvičenců na čáře.
- Chůze po vyznačených značkách (čísla, písmena, mety), které jsou dostatečně daleko od sebe. Na každé značce musí být pouze jedna noha.

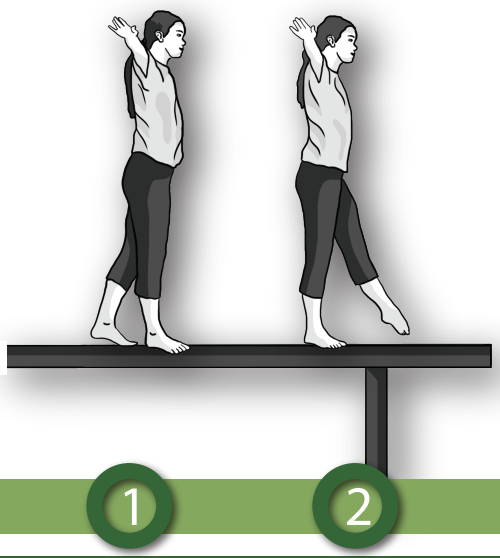
Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Chůze po nízké kladině / obrácené lavičce ve výponu.
- Chůze po nízké kladině / obrácené lavičce vzad.
- Chůze s přednožováním po nízké kladině / obrácené lavičce.
- Jednoduché poskoky a skoky nízké kladině / obrácené lavičce.
- Běh na nízké kladině / obrácené lavičce.
- Chůze nízké kladině / obrácené lavičce s překážkami.
- Chůze s podřepy na nízké kladině / obrácené lavičce – tzv. „nabírání vody“.
- Překračování překážky na nízké kladině / obrácené lavičce.
- Chůze vpřed na nízké kladině / obrácené lavičce – sebrání předmětu.
- Chůze vpřed na nízké kladině / obrácené lavičce, pohled vpřed – učitel ukazuje obrázky, žák říká, co je na obrázku.

Metodika nácviku

1. Udržení rovnováhy při používání střídavých kroků.
2. Udržení vzpřímeného držení těla s použitím rukou dle potřeby.



Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Stoj na jedné noze.
- Chůze po čáře s pohledem vpřed.
- Chůze po nataženém švihadle.
- Stoj na jedné noze na nízké kladině / obrácené lavičce s dopomocí.
- Chůze po nízké kladině / obrácené lavičce s dopomocí.
- Chůze po nízké kladině / obrácené lavičce bez dopomoci.

Dopomoc:
- Přidržujeme dítě za upaženou paží nebo podpaží.
- Přidržujeme dítě za pas.

Kritické body

- Dítě nedokáže zpevnit tělo.
- Pohled pod nohy.
- Hlava v předklonu či záklonu.
- Chůze po patách.
- Špatná koordinace končetin.
- Neudržení rovnováhy a následný pád.

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Nášlap přes špičku.
- Hlava ve vzpřímené poloze.
- Pohled směřuje vpřed.
- Zpevnění celého těla, ruce v upažení.
- Správná koordinace končetin – střídání kroků.

POCIT VODY

Základní plavecké dovednosti

Jde o dovednost, která pomáhá dítěti vnímat vodu a její vlastnosti. Pomáhá mu rozpoznat, kdy voda více či méně znesnadňuje pohyb i dýchání, a které pohyby umožňují udržet se na hladině i které pohyby způsobují pohyb žádoucím směrem. Při osvojení této dovednosti využíváme záběrové plochy (dlaně, předloktí, chodidla, celé končetiny) a následného odporu vody podle naší potřeby.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Nepoužíváme nadlehčovací pomůcky
- Nepoužíváme ochranné pomůcky (brýle, skřipce, apod.)
- Snažíme se o výuku s kolektivním prožitkem, hrou
- Chůze ve vodě (malá hloubka), děti napodobují zvířata - kachna, čáp, rak, žába, kůň, delfín, krokodýl, ..
- Běh vodou (malá hloubka), děti běží popředu, pozadu i cval stranou, s hlavou u vody, s potopenou bradou,..
- Děti v malé hloubce vyskakují z vody, vyskakují a následně se potopí
- Děti plochou ruky kreslí na hladině i pod hladinou různé tvary (kroužky, srdíčka..)
- Děti kreslí stejné tvary s dlaní v pěst i s roztaženými prsty
- Cákání, tleskání, bubnování, vyhazování vody nad hlavu,…

Fáze rozvoje

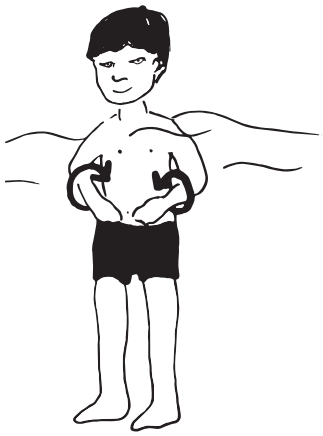
Stabilizace a zdokonalování

- Ploutvové pohyby rukama ve vodorovné poloze na břiše bez pohybu nohou tzv. sculling
- Ploutvové pohyby rukama ve vodorovné poloze na zádech bez pohybu nohou tzv. sculling
- Ploutvové pohyby rukama ve svislé poloze bez pohybu nohou tzv. sculling
- Šlapání vody s různou polohou paží

Metodika nácviku

1

- Děti plochou ruky kreslí na hladině i pod hladinou různé tvary (kroužky, srdíčka..)
- Děti kreslí stejné tvary s dlaní v pěst i s roztaženými prsty



1

Základní fáze

Nácivk a osvojování

- V sedu na dně bazénu kopání nohama (pokud je požadovaná hloubka)
- V sedu na dně bazénu kreslení různých tvarů nohou
- V sedu na dně bazénu psaní čísel a písmen nohou
- Kopání do hladiny, pod hladinu, unožování, snožování, nastavování nártů
- Kopání nohama v plavecké poloze na břiše u okraje bazénu, s držením za okraj
- Kopání nohama v plavecké poloze na zádech, s držením za okraj

Kritické body

- Používání nadlehčovacích a ochranných pomůcek
- Nedostatečné zvládnutí předchozích plaveckých dovedností
- Nepřiměřená hloubka pro nácvik

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Vznášení v poloze na zádech, výdrž Pozvolna
- Pomocí ploutvového pohybu rukama (tzv. sculling) se pohybovat v poloze na zádech •
- Změna směru

Šlapání vody Dostatečná hloubka

PLAVECKÉ DÝCHÁNÍ

Základní plavecké dovednosti

U plaveckého dýchání je kladen důraz na nácvik úplného, prohloubeného výdechu spojeného s celým potopením hlavy s otevřenýma očima. Ústa, uši i oči jsou pod vodou. Výdech je časově delší než nádech a je třeba ho zvládnout opakovaně. Snažíme se o rytmické dýchání s krátkým vdechem a dlouhým, postupným a prohloubeným výdechem ústy i nosem. Vodu necháme volně stékat po obličeji.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Dýchání nad hladinou s částečným potopením hrudníku
- Nádech s následným výdechem do hladiny ústy
- Výdech pusou do vody v dlaních
- Výdech pusou i nosem do vody v dlaních
- Potopení po bradu do vody, foukání do vody se snahou o čeření vody
- Potopení úst způsobené podřepem s následným prudkým výdechem
- Potopení úst způsobené předklonem hlavy s následným prudkým výdechem

Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

* Ideální je zařazení pohybových her spojených s plaveckým dýcháním.
- Výdech pod vodou, který je spojený s pohybovým úkolem (podplavání desky apod.)
- Děti napodobují výdechy zvířat, věcí.. (frkání koně, kvákání žáby, foukání větru…)
- Hra na pumpy (děti stojí proti sobě, drží se za ruce a střídavě se potápějí a vydechují)
- Hra na žebřík (děti stojí proti sobě a drží se za ruce (ruce tvoří příčky žebříku), dítě podplouvá jednotlivé příčky, pod každou vydechne a mezi příčky se nadechne)
- Hra na vřídlo (děti utvoří kruh, všechny současně vydechují a nadechují)

Metodika nácviku

1

- Potopení hlavy provedeno zvolna, zvládnutý podřep pod vodou, výdrž pod vodou a počítání zvolna do pěti. Dokončený výdech pod vodou
- Při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky. Oči sledují ukazovaný předmět
- Prohloubený úplný výdech, provedený zvolna. Nezadržovat dech.

1

Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Krátký úplný výdech spojený s potopením celé hlavy
- Výdech pod vodou ústy i nosem (ve svislé i vodorovné poloze hlavy)
- Po potopení výdech, oči jsou otevřené. Dítě se snaží rozeznat počet ukazovaných prstů ruky
- Po intenzivním nádechu, potopení s postupným prohloubeným výdechem do vody
- Opakovaný výdech pusou i nosem do vody
- Po intenzivním nádechu, potopení s kontrolovaným postupným výdechem opakovaně
- Rytmické dýchání na zvukové signály
- Nádechy a výdechy s různou změnou polohy těla
- Krátký vdech u hladiny a postupný prohloubený výdech do vody
- Krátký vdech u hladiny a postupný prohloubený výdech do vody opakovaně

Kritické body

- Nádech i výdech nad hladinou
- Neúplný výdech do vody. Dítě dovydechuje nad hladinou
- Výdech jen ústy
- Držení nosu při potopení
- Nedostatečná zraková kontrola

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Potopení hlavy provedeno zvolna, zvládnutý podřep pod vodou, výdrž pod vodou a počítání zvolna do pěti Dokončený výdech pod vodou
- Při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky Oči sledují ukazovaný předmět
- Prohloubený úplný výdech, provedený zvolna. Nezadržovat dech

PLAVECKÁ POLOHA

Základní plavecké dovednosti

Plavecká poloha souvisí s rozvojem schopnosti rovnováhy a zvládnutím dovednosti zaujmout a udržet plaveckou polohu ve vodě. Rozlišujeme vznášení a splývání. Vznášení je zaujmutí svislé nebo vodorovné polohy v klidu na hladině s využitím hydrostatického vztlaku. Při splývání jde o zaujmutí a stabilizaci splývavé polohy na prsou a na zádech s výdrží, paže jsou ve vzpažení. Cílem je dynamické splývání po odrazu.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Nacvičujeme vznášení v poloze na prsa i na znak
- Nacvičujeme splývání v poloze na prsa i na znak
- Nepoužívají se nadlehčovací pomůcky
- Pro nadlehčení využijeme přiměřenou dopomoc učitele, která napomáhá rozvoji rovnováhy ve vodě (pro dopomoc využíváme podporu v oblasti boků, pod hlavou či držení za ruce)
- Míru dopomoci v průběhu nácviku snižujeme
- V poloze na prsa i na znak jsou otevřené oči
- Hlava je v prodloužení trupu
- Všechny pohyby provádíme pomalu, na hladinu se nalehneme (nenaskakujeme)
- V poloze na zádech nevysazujeme boky

Fáze rozvoje

Stabilizace a zdokonalování

- Děti nalehnou na hladinu v poloze na prsa a pozvolna se vznášejí. Měníme polohu horních končetin.
- Oči jsou otevřené.
- Děti nalehnou na hladinu v poloze na znak a pozvolna se vznášejí. Měníme polohu horních končetin.
- Pánev směřuje k hladině.
- Splývání v poloze na prsa s pažemi připaženými
- Splývání v poloze na prsa s jednou paží ve vzpažení a druhou v připažení
- Splývání v poloze na prsa, obě paže ve vzpažení
- Splývání v poloze na prsa v přiměřené hloubce s odrazem ode dna
- Splývání v poloze na prsa s odrazem jednou nohou od stěny bazénu
- Splývání v poloze na prsa s odrazem oběma nohama od stěny bazénu
- Splývání v poloze na znak s držením plavecké desky v oblasti pánve
- Splývání v poloze na znak s pažemi připaženými
- Splývání v poloze na znak s jednou paží ve vzpažení a druhou v připažení
- Splývání v poloze na znak, obě paže ve vzpažení
- Splývání v poloze na znak v přiměřené hloubce s odrazem ode dna
- Splývání v poloze na znak s odrazem jednou nohou od stěny bazénu
- Splývání v poloze na znak s odrazem oběma nohama od stěny bazénu

Metodika nácviku

1

- Vznášení v poloze na prsou je provedeno samostatně, zvolna a s výdrží - Otevřené oči
- Vznášení v poloze na zádech je provedeno samostatně, zvolna a s výdrží - Nezdvíhat hlavu
- Splývání více jak 5 m po odrazu od stěny bazénu s výdechem do vody - Nezadržovat dech

1

Základní fáze

Nácivk a osvojování

* Ideální je zařazení pohybových her, které jsou spojené s plaveckou polohou
- Hra hvězdice (děti nalehnou na hladinu, vzpaží, kdo vydrží déle)
- Hra kolotoč (Děti se chytí za ruce a vytvoří kruh. První se položí naznak, nohy směřují do středu kruhu a druzí kruh roztočí.)
- Hra torpéda (Jeden z dvojice zaujme splývavou polohu, druhý ho tlakem do chodidel vypustí vpřed.)
- Hra raketa (Děti udělají dvě řady, jeden se položí do splývavé polohy a ostatní ho protáhnou vytvořenou uličkou mezi sebou.)

Kritické body

- Hlava není v prodloužení trupu
- V poloze na znak jsou vysazené boky
- Oči jsou zavřené
- Nepravidelné dýchání

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Vznášení v poloze na prsou je provedeno samostatně, zvolna a s výdrží Otevřené oči
- Vznášení v poloze na zádech je provedeno samostatně, zvolna a s výdrží Nezdvíhat hlavu
- Splývání více jak 5 m po odrazu od stěny bazénu s výdechem do vody Nezadržovat dech

PÁDY A SKOKY DO VODY

Základní plavecké dovednosti

Základní pády a skoky provádíme z okraje bazénu popředu a pozadu, ze stoje i skok po hlavě. Nejdůležitější je dodržování zásad bezpečnosti a postupnosti. Musíme znát hloubku bazénu a poskytovat potřebnou dopomoc. U dětí, které se bojí, použijeme nadlehčovací pomůcky (desky, plavecké nudle,..), které dítěti poskytnou potřebnou jistotu při přepadávání do vody.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Při pádech (skocích) popředu dbáme na ohnutí palců u nohou přes okraj bazénu.
- Při pádech (skocích) pozadu dbáme na přesah pat přes okraj bazénu a pohled směrem vpřed (nikoliv na nohy).
- Přepadávání do vody ze sedu s neustálou dopomocí (učitel je ve vodě)
- Přepadávání do vody ze sedu s dopomocí až po zahájení pádu
- Přepadávání do vody ze sedu s dopomocí až při dopadu do vody
- Přepadávání do vody ze sedu bez dopomoci
- Pád do vody ze dřepu s dopomocí až po zahájení pádu
- Pád do vody ze dřepu s dopomocí až při dopadu do vody
- Pád do vody ze dřepu bez dopomoci
- Pád do vody ze stoje s dopomocí až při dopadu do vody
- Pád do vody ze stoje bez dopomoci

Fáze rozvoje

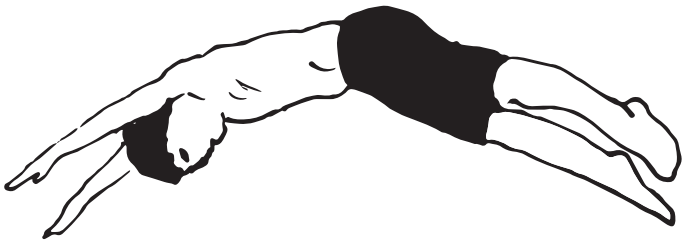
Stabilizace a zdokonalování

- Pád (skok) ze sedu střemhlav
- Pád (skok) z podřepu střemhlav
- Pád (skok) z nízkého stoje střemhlav
- Pád (skok) ze stoje střemhlav
- Pád na bok

Metodika nácviku

1

- Pád do vody z podřepu. Palce nohou přes okraj bazénu
- Skok do vody „po nohách“. Palce nohou přes okraj bazénu
- Pád (skok) z podřepu střemhlav Min. hloubka 1,5 m



Základní fáze

Nácivk a osvojování

- Pád do vody pozadu ze dřepu
- Pád do vody pozadu ze stoje
- Skok do vody ze stoje, paže v připažení
- Skok do vody ze stoje, paže ve vzpažení
- Skok do vody ze stoje, paže v připažení
- Skok do vody ze stoje, zatleskat nad hlavou
- Skok do vody ze stoje, přeskočit plavecké nudle
- Skok do vody ze stoje s přetočením kolem podélné osy ve vzduchu
- Skok do vody ze stoje, chytání předmětů ve fázi letu

Kritické body

- Nepřiměřené postupné zvyšování náročnosti pádů a skoků
- Nedostatečná hloubka vody
- Použití nevhodných pomůcek
- Nedostatečná dopomoc

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Pád do vody z podřepu. Palce nohou přes okraj bazénu
- Skok do vody „po nohách“. Palce nohou přes okraj bazénu
- Pád (skok) z podřepu střemhlav Min. hloubka 1,5 m

ORIENTACE VE VODĚ

Základní plavecké dovednosti

Jedná se komplex dovedností související s dýcháním, plaveckou polohou i s pády a skoky do vody. Je to prostorová orientace ve vodě i pod vodou, která nám zvyšuje pocit bezpečí a jistoty ve vodě. Orientace ve vodě je důležitá pro průpravu potápění, lovení předmětů a plavání pod vodou. Pro správnou orientaci je nutné nechat otevřené oči pod vodou, zadržet dech a vydechovat nosem.

Počáteční fáze

Průprava a nácvik

- Potápění pod vodu bez použití plaveckých brýlí
- Potápění pod vodu bez použití skřipce na nos
- Potápění pod vodu, otevřené oči, hledání a lovení předmětů ze dna
- Potopení pod vodu a následné otáčení kolem podélné osy (šroubky)
- Potápění a hry – napodobování zvířat, žába – poskoky v dřepu nebo podřepu
- Potápění a hry – pejsek – lezení ve vzporu klečmo, krokodýl s ručkováním po dně

Fáze rozvoje

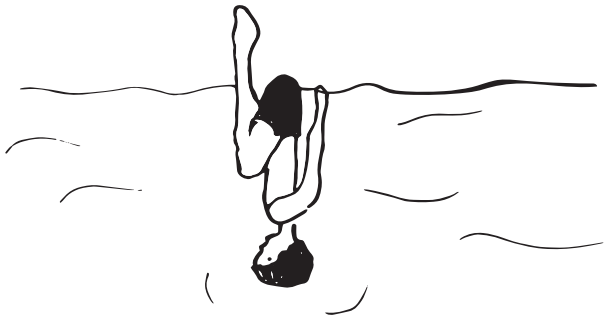
Stabilizace a zdokonalování

- Plavání pod vodou po pádu (skoku)
- Různé druhy štafet s využitím změny směru i hloubky plavání
- Hra podplouvání (jeden stojí ve stoji rozkročném a druhý ho podplouvá)
- Hra na tunel (děti vytvoří řadu a rozkročí nohy, první se potopí a podplouvá, pomáhá si přitahováním za kotníky)
- Hra slalom (děti udělají zástup na předpažení, první se potopí a jednotlivé děti obeplouvá)

Metodika nácviku

1

- Vylovení dvou předmětů z přiměřené hloubky se zrakovou kontrolou pod vodou.
- Adekvátní hloubka.
- Kotoul ve vodě - volný prostor.
- Vyplavání správným směrem po pádu vzad.



1

Základní fáze

Nácvik a osvojování

- Potopení pod vodu a následné otáčení kolem příčné osy (kotouly, stojky)
- Potopení pod vodu po nohách, po hlavě - „kachní“ ponor, „delfíní“ zanoření
- Plavání pod vodou
- Plavání pod vodou se změnami směru
- Plavání pod vodou se změnou hloubky

Kritické body

- Používání plaveckých brýlí či skřipce na nos
- Nedostatečné zvládnutí předchozích plaveckých dovedností
- Nepřiměřená hloubka pro nácvik

Ukazatele zvládnuté dovednosti

- Vylovení dvou předmětů z přiměřené hloubky se zrakovou kontrolou pod vodou.
- Adekvátní hloubka
- Kotoul ve vodě. Volný prostor
- Vyplavání správným směrem po pádu vzad
- Bezpečnost

REFERENČNÍ SEZNAM

1. Gába, A. *et al. Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. (Univerzita Palackého v Olomouci, 2022). doi:10.5507/ftk.22.24461069.

2. Magill, R. A. *Motor learning and control: concepts and applications*. (McGraw-Hill, 2011).

3. Schmidt, R. A. & Lee, T. D. *Motor learning and performance: from principles to application*. (Human Kinetics, 2020).

4. Burton, A. W. & Miller, D. E. *Movement skill assessment*. (Human Kinetics, 1998).

5. Měkota, K., Cuberek, R., Univerzita Palackého, & Fakulta tělesné kultury. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. (Univerzita Palackého v Olomouci, 2007).

6. Hands, B., McIntyre, F. & Parker, H. The General Motor Ability Hypothesis: An Old Idea Revisited. *Percept. Mot. Skills* **125**, 213–233 (2018).

7. Měkota, K. & Novosad, J. *Motorické schopnosti*. (Univerzita Palackého, 2005).

8. Dunsky, A. The Effect of Balance and Coordination Exercises on Quality of Life in Older Adults: A Mini-Review. *Front. Aging Neurosci.* **11**, 318 (2019).

9. Guthrie, E. R. *The Psychology of Learning Revised Edition*. (Peter Smith Pub Inc, 1952).

10. Schmidt, R. A. & Wrisberg, C. A. *Motor learning and performance*. (Human Kinetics, 2000).

11. Cratty, B. *Movement Behaviour and Motor Learning*. (Lea & Febiger, 1973).

12. Perič, T. & Dovalil, J. *Sportovní trénink*. (Grada, 2010).

13. Huber, J. J. *Applying educational psychology in coaching athletes*. (Human Kinetics, 2012).

14. Perič, T. *Sportovní příprava dětí*. (Grada, 2012).

15. Jürimäe, T. & Jürimäe, J. *Growth, physical activity, and motor development in prepubertal children*. (CRC Press, 2000).

16. Véle, F. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. (Triton, 2006).

17. Véle, F. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. (Triton, 2006).

18. Wickstrom, R. L. *Fundamental motor patterns*. (Lea & Febiger, 1977).

19. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. & Goodway, J. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. (McGraw-Hill, 2012).

20. Catley, M. J. & Tomkinson, G. R. Normative health-related fitness values for children: analysis of 85347 test results on 9–17-year-old Australians since 1985. *Br. J. Sports Med.* **47**, 98–108 (2013).

21. Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M. & Okely, A. D. Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents: Review of Associated Health Benefits. *Sports Med. Auckl.* **40**, 1019–1035 (2010).

22. Castelli, D. M. & Valley, J. A. Chapter 3: The Relationship of Physical Fitness and Motor Competence to Physical Activity. *J. Teach. Phys. Educ.* **26**, 358–374 (2007).

23. *Fundamental motor skills: resource kit for classroom teachers*. (Department of Education & Training, 2002).

24. Válková, H., Univerzita Palackého, & Fakulta tělesné kultury. *Teorie aplikovaných pohybových aktivit pro užití v praxi I*. (Univerzita Palackého v Olomouci, 2012).

25. Cools, W., Martelaer, K. D., Samaey, C. & Andries, C. Movement Skill Assessment of Typically Developing Preschool Children: A Review of Seven Movement Skill Assessment Tools. *J. Sports Sci. Med.* **8**, 154 (2009).

26. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. (American Psychiatric Association, 2013).

27. Missiuna, C. *et al.* Psychological distress in children with developmental coordination disorder and attention-deficit hyperactivity disorder. *Res. Dev. Disabil.* **35**, 1198–1207 (2014).

28. Deshmukh, A. A., Sahu, V. & Deshpande, M. S. Prevalence of suspected Developmental Coordination Disorder and its association with preterm and low birth weight in 5–10-year old children. *Med. J. Armed Forces India* S0377123721002896 (2021) doi:10.1016/j.mjafi.2021.10.016.

29. Seflova, I., Kalfirt, L. & Charousek, J. The Assessment of Movement Competence in Czech School Age Children Using BOT-2 Test. *Phys. Act. Rev.* **8**, 56–63 (2020).

30. Opatreni-PM-RVP-ZV-2021-komplet-web-informatika.pdf, MŠMT ČR. https://www.msmt.cz/file/56005/.

31. Maleňáková, Š., Zatloukal, T., Andrys, O., Vašíčková, J. & Vlček, P. Ispirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit. (2021).

32. Mužík, V. & Krejčí, M. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. (Hanex, 1997).

33. Vilímová, V., Masarykova univerzita, & Fakulta sportovních studií. *Didaktika tělesné výchovy*. (Masarykova univerzita, 2009).

34. Zimmer, R. *Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. vol. 2020 (Verlag Herder, 2020).

35. Chepko, S., Holt/Hale, S. A., Doan, R. J. & MacDonald, L. C. *PE Metrics: assessing student performance using the national standards & grade-level outcomes for K-12 physical education*. (SHAPE America, Society of Health and Physical Educators ; Human Kinetics, 2018).

36. SHAPE America - Society of Health and Physical Educators. *National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education*. (Human Kinetics, 2014).

37. Henderson, S. E., Sugden, D. A. & Barnett, A. L. *Movement Assessment Battery for Children-2 second edition (Movement ABC-2)*. (Harcourt Assessment London, The Psychological Corporation, 2007).

38. Bruininks, H. & Bruininks, R. Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency | Second Edition. https://www.pearsonassessments.com/store/usassessments/en/Store/Professional-Assessments/Motor-Sensory/Bruininks-Oseretsky-Test-of-Motor-Proficiency-%7C-Second-Edition/p/100000648.html (2005).

39. Scheuer, Claude, Heck, Sandra, Vlček, Petr, Vrbas, Jaroslav & Vašíčková, Jana. MOBAK Posuzování a rozvoj základních pohybových kompetencí. (2021) doi:10.5281/ZENODO.5494729.

40. Colvin, A. V., Markos, N. J. E. & Walker, P. J. *Teaching fundamental motor skills*. (Human Kinetics, Inc, 2023).

41. Čechovská, I. & Miler, Tomás. *Didaktika Plavání: Vybrané Kapitoly*. (Karolinum Press, 2019).

42. Murdych, D. *Možnosti intervence pro oslabení motorické kompetence na základní škole*. (TUL, 2021).

43. Kolář, P. & Máček, M. *Základy klinické rehabilitace*. (Galén, 2021).

Název	Rozvoj základních pohybových dovedností u dětí v mladším školním věku (s metodickými listy)
Autoři	PhDr. Iva Šeflová, Ph.D. Mgr. Lenka Doležalová, Ph.D. Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D. PhDr. Klára Kuprová, Ph.D. Mgr. Jan Charousek, Ph.D.
Grafická úprava metodiky	Bc. David Murdych Bc. Ondřej Arnold
Recenzenti	Mgr. Petra Čaplová, Ph.D. Mgr. Lenka Vojtíková, Ph.D.
Vydavatel	Technická univerzita v Liberci Studentská 1402/2, Liberec
Schváleno	Rektorátem TUL dne 30. 1. 2023, čj. RE 6/23
Vyšlo	v lednu 2023
Vydání	1.
ISBN	978-80-7494-644-8
DOI	10.15240/tul/002/978-80-7494-644-8
Č. publikace	55-006-23

Tato publikace byla vytvořena s finanční podporou TA ČR jako výstup projektu č. TL03000221 s názvem „Diagnostika motorické kompetence v pedagogické praxi: identifikace dysprakticky ohrožených dětí mladšího školního věku“.