



Trendy v realizaci pohybové aktivity dětí mateřských škol a 1. stupně základních škol

Lenka Svobodová a kol.

Zvýšení lektorských kapacit pedagogických pracovníků mateřských a základních škol v oblasti pohybové propedeutiky (gymnastika a tanec hrou) a osobnostního rozvoje

CZ.1.07/1.3.00/48.0019

MASARYKOVA UNIVERZITA
Brno 2015



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií

Trendy v realizaci pohybové aktivity dětí mateřských škol a 1. stupně základních škol

Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D.

Mgr. Zuzana Hlavoňová

Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.

Mgr. Jitka Čihounková, Ph.D.

PhDr. Martin Bugala

Mgr. Jan Kolář, Ph.D.

Mgr. Zdeňka Kubíková, Ph.D.

Mgr. Libuše Černá

PhDr. Jan Cacek, Ph.D.



Brno 2015

Všetchna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické knihy nesmí být reprodukována nebo šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu vykonavatele majetkových práv k dílu, kterého je možno kontaktovat na adrese – Nakladatelství Masarykovy univerzity, Žerotínovo náměstí 9, 601 77 Brno.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tvorba a tisk tohoto studijního materiálu byly financovány z Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.3.00/48.0019

Zvýšení lektorských kapacit pedagogických pracovníků mateřských a základních škol v oblasti pohybové propedeutiky (gymnastika a tanec hrou) a osobnostního rozvoje

<http://www.fsps.muni.cz/hrou/>

Recenzenti:

PaedDr. Josef Michálek, CSc.

Doc. PhDr. Bc Zdenko Reguli, Ph.D.

Mgr. Jana Sklenaříková, Ph.D.

Doc. PhDr. Vlasta Vilímová, CSc.

© 2015 Masarykova univerzita

ISBN 978-80-210-7963-2 (online : pdf)

ISBN 978-80-210-7877-2 (brožovaná vazba)

Obsah

1	TEORETICKÁ VÝCHODISKA A BENEFITY REALIZACE POHYBOVÝCH AKTIVIT DĚTÍ (Lenka Svobodová, Jan Cacek, Zuzana Hlavoňová).....	9
1.1	Teoretická východiska pohybových aktivit dětí (Lenka Svobodová).....	9
1.1.1	Fyziologické zvláštnosti fyzické zátěže dětského organismu	9
1.1.2	Klíčové faktory rozvoje výkonnosti.....	9
1.1.3	Pomůcky vhodné pro rozvoj pohybové gramotnosti dětí.....	12
1.2	Benefity pohybové aktivity dětí a mládeže (Jan Cacek, Zuzana Hlavoňová).....	14
1.2.1	Základní terminologie.....	14
1.2.2	Cíle aplikace pohybové aktivity u dětí a mládeže.....	16
1.2.3	Faktory, které ovlivňují PA u dětí a mládeže	19
1.2.4	Všeobecná doporučení pro aplikaci PA dětí a mládeže	20
1.3	Seznam literatury	21
2	RYTMICKÁ A TANEČNÍ PRŮPRAVA (Alena Skotáková).....	23
2.1	Tanec	23
2.2	Děti a přirozený taneční pohyb	23
2.3	Předmět taneční a pohybová výchova (TPV).....	24
2.4	Rytmická průprava.....	24
2.4.1	Příklady cvičení pro rozvoj rytmických schopností.....	26
2.5	Taneční průprava.....	28
2.5.1	Příklady cvičení k taneční přípravě.....	30
2.6	Kreativní pohyb a improvizace	31
2.6.1	Příklady cvičení ke kreativnímu pohybu a improvizaci.....	31
2.7	Seznam literatury	32
3	GYMNASTICKÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ (Pavčina Vaculíková)	33
3.1	Úvod	33
3.2	Názvosloví tělesných cvičení	33
3.2.1	Polohy a pohyby celého těla	34
3.2.2	Polohy a pohyby jednotlivých částí těla	38
3.3	Motorické schopnosti.....	40
3.3.1	Koordinační schopnosti	40
3.3.2	Kondiční schopnosti.....	41
3.3.3	Hybridní schopnosti.....	41
3.3.4	Rozvoj úrovně vybraných motorických schopností.....	41
3.4	Gymnastická příprava.....	44
3.4.1	Zpevňovací a podporová příprava	44

3.4.2	Odrazová a doskoková příprava	47
3.4.3	Rovnováhová příprava (balanční).....	49
3.4.4	Rotační příprava	50
3.5	Seznam literatury	52
4	ÚPOLY PRO MŠ A 1. STUPEŇ ZŠ (Jitka Čihounková, Martin Bugala)	53
4.1	Úpoly a jejich systematika	53
4.2	Příklady úpolových cvičení s pomůckami	57
4.2.1	Pěnové tyče	57
4.2.2	Šplhací rukáv.....	58
4.2.3	Medicinbal.....	58
4.2.4	Skákací koníci.....	59
4.2.5	Osobní alarmy.....	59
4.3	Příklady úpolových cvičení bez pomůcek	60
4.3.1	Úpolové hry pro rušnou část hodiny	60
4.3.2	Průpravné úpoly – přetahy, přetlaky a odpory	61
4.3.3	Závěrečná část výukové jednotky.....	62
4.4	Seznam literatury	63
5	ROZVOJ ATLETICKÝCH DOVEDNOSTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ A MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU (Zuzana Hlavoňová, Jan Cacek)	64
5.1	Běhy na krátké vzdálenosti.....	64
5.1.1	Nízký start.....	65
5.2	Běhy na střední a dlouhé vzdálenosti.....	68
5.2.1	Technika běhu	69
5.3	Skok do dálky.....	69
5.3.1	Technika skoku dalekého	69
5.3.2	Postup při nácviku skoku dalekého	70
5.3.3	Připravenost dětí na odrazová cvičení	71
5.4	Hod míčkem.....	71
5.4.1	Technika hodů míčkem.....	71
5.4.2	Postup při nácviku hodů míčkem	72
5.5	Seznam literatury	73
6	ŠKOLNÍ A PŘEDŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA ŽÁKŮ SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI (Alena Skotáková).....	74
6.1	LEGISLATIVNÍ RÁMEC VZDĚLÁVÁNÍ ŽÁKŮ SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI.....	74
6.2	Integrace žáků se SVP do TV.....	75
6.3	Školní a předškolní tělesná výchova žáků s tělesným postižením.....	76

6.4	Školní a předškolní tělesná výchova žáků se zrakovým postižením	77
6.5	Školní a předškolní tělesná výchova žáků se sluchovým postižením	79
6.6	Školní a předškolní tělesná výchova žáků s mentálním postižením	80
6.7	Školní a předškolní tělesná výchova žáků s poruchami autistického spektra	81
6.8	Školní a předškolní tělesná výchova žáků se specifickými poruchami učení a chování	81
6.9	Pohybové aktivity vhodné pro žáky se SVP	82
6.10	Seznam literatury	83
7	BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH (Zdeňka Kubíková, Libuše Černá)	84
7.1	Úvod	84
7.2	Legislativa	84
7.3	Prevence úrazů a bezpečnost při pohybových aktivitách dětí (doporučení)	86
7.4	První pomoc.....	89
7.5	Závěr	94
7.6	Seznam literatury	94

Úvod

Skripta „Trendy v realizaci pohybové aktivity dětí mateřských škol a 1. stupně základních škol“ jsou primárně určena budoucím i stávajícím učitelům mateřských a základních škol. Cílem autorského kolektivu bylo poskytnout pedagogickým pracovníkům aktuální informace o východiscích, benefitech a trendech realizace různých pohybových aktivit ve školní tělesné a obecně pohybové výchově. Různými pohybovými aktivitami máme na mysli základy gymnastických disciplín, tanců, atletiky a úpolů. Skripta obsahují také legislativní rámec bezpečného provozování pohybových aktivit na školách, moderní poznatky z teorie první pomoci i preventivní doporučení, kterými by se učitelé měli při plánování a realizaci pohybových aktivit řídit.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA A BENEFITY REALIZACE POHYBOVÝCH AKTIVIT DĚTÍ (Lenka Svobodová, Jan Cacek, Zuzana Hlavoňová)

1.1 Teoretická východiska pohybových aktivit dětí (Lenka Svobodová)

Pohybová aktivita dětí je přirozenou součástí vývoje dítěte. Před nástupem do mateřské, posléze základní školy je pro děti pohyb přirozenou náplní dne. S nástupem do školského zařízení dochází ke změnám v množství pohybové aktivity. Zejména vstup na základní školu je velkým mezníkem v životě dětí. Pro hravé a neposedné děti je nelehkým úkolem sedět soustředěně v lavici. Přirozená a spontánní aktivita je potlačována. A právě období předškolního a mladšího školního věku je velmi důležité z hlediska formování vztahu k pohybové aktivitě, která bude děti provázet mnohdy v průběhu celého života. Nelehkým úkolem rodičů a učitelů je motivovat děti k radosti z pohybu a vytvořit jim kladné pohybové návyky.

Je nezbytné si uvědomit, že dítě není malý dospělý. Postupný vývoj a každé jeho období má svá specifika (Dvořáková, 2002).

1.1.1 Fyziologické zvláštnosti fyzické zátěže dětského organismu

Lékaři upozorňují na fyziologické zvláštnosti fyzické zátěže právě u dětského organismu. Konkrétní specifika shrnuje Jančík, Závodná & Novotná (2006):

Předškolní věk

Nejdříve ukončuje růst a vývoj mozek, je v podstatě ukončen už na konci předškolního věku. Na konci předškolního věku ovládá dítě základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skok, hod.

Mladší školní věk

Mladší školní věk (6–11 let) je dobou plynulého růstu všech orgánů, lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Rysy osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, děti charakterizuje impulsivnost, slabě je vyvinuta vůle a schopnost dlouhodobě se soustředit.

Děti jsou snadno ovladatelné, čehož lze využít k osvojování norem chování ve sportu.

Starší školní věk

Pubertální věk se obecně pohybuje v rozmezí 11–12 až 15–16 let. Intenzivní tělesné a duševní dospívání probíhá u děvčat zhruba do 17 let, u chlapců do 18 let. Pro sport má velký význam především vzestup pohlavních hormonů, který zřetelně zvyšuje svalovou sílu.

1.1.2 Klíčové faktory rozvoje výkonnosti

Kanadská společnost CS4L vytyčila 10 klíčových faktorů rozvoje výkonnosti, které se týkají procesu lidského zrání a jeho souladu se sportovním tréninkem. Tyto poznatky jsou založeny na současném

výzkumu v oblasti sportu a sportovní vědy. Jedná se o pohybovou aktivitu jak běžné populace, tak populace sportovně profilované.

1.1.2.1 Pohybová gramotnost

Pohybová gramotnost je základním kamenem fyzické aktivity po celý život. Je ovlivněna věkem jedince, zráním a kapacitou. V ideálním případě by měl být rozvoj pohybové gramotnosti podpořen zejména do počátku dospívajícího a růstového spurtu.

Dovednosti, které tvoří pohybovou gramotnost, se liší podle místa a kultury a záleží také na tom, jak velký význam společnost klade na určité činnosti.

Pohybovou gramotnost bychom mohli charakterizovat jako schopnost jedince prokázat širokou škálu základních lidských pohybů, základních pohybových dovedností a základních sportovních dovedností. Jde o souhrn kompetencí a kreativity pro pohybové činnosti v různém prostředí (na zemi – vnitřní i venkovní prostředí, ve vzduchu, ve vodě, na sněhu a ledu).

V rámci zdokonalování pohybové gramotnosti rozvíjíme motivaci a schopnost porozumět, aplikovat a analyzovat různé formy pohybu.

1.1.2.2 Specializace

V souvislosti s výkonnostním sportem se dříve nebo později setkáme se specializací. Zejména v koordinačně-estetických sportech (gymnastika, krasobruslení, synchronizované plavání...) je nutná brzká specializace.

Většina ostatních sportů však preferuje pozdější specializaci, což umožňuje lepší fyziologický vývoj dětí. Na základní pohybovou gramotnost získanou před obdobím puberty lze navázat specializovaným tréninkem, a rozvíjet tak potenciál daného jedince.

1.1.2.3 Vývojové zvláštnosti

Děti stejného chronologického věku se mohou lišit až o několik let v úrovni biologického zrání. Růst, vývoj a rychlost zrání je výsledkem složité interakce genů, hormonů, živin a prostředí (fyzické a psychosociální), v němž daná osoba žije. Tato kombinace faktorů reguluje tělesný růst dítěte, nervosvalový rozvoj, sexuální dospívání, mentální, kognitivní a emoční vývoj.

Puberta je charakterizována řadou fyzických změn, kterými tělo dítěte dozrává do těla dospělého. Tyto události se odehrávají v průběhu několika let a zahrnují významné změny výšky, ukládání tuku, kostí a svalů, transformace mozku a získávání druhotných pohlavních znaků.

Také nástup puberty a růstový spurt mohou vést ke změnám v senzitivitě trénovanosti. Mentální a emocionální věk se může výrazně lišit.

1.1.2.4 Senzitivní období

Za senzitivní období označujeme časový rámec, v němž je učení se specifickým dovednostem nebo rozvoj specifických fyzických kapacit zvláště účinné. Celé období dětství může být považováno za citlivé období pro zvládnutí základních pohybových dovedností.

Dalším důležitým pojmem v pohybové aktivitě je tzv. trénovatelnost, tedy schopnost organismu reagovat na specifické podněty v různých fázích růstu a zrání. Každý jedinec má specifickou úroveň a dobu citlivosti na specifické druhy tréninku (např. vytrvalost, sílu, rychlost, obratnost...). Trénovatelnost během citlivého období zrychlené adaptace na trénink se týká reakce organismu na podněty v různých fázích růstu a zrání.

Mentální, kognitivní a emocionální faktory jsou nezbytné pro vývoj každého jedince, tedy i sportovce. Všechny složky dovedností jsou mnohdy vzájemně propojeny.

Mentální, kognitivní a emocionální dovednosti jsou pro komplexní rozvoj sportovce stejně důležité jako fyzické a technické dovednosti. Zahrnují celou řadu znalostí z oblasti fair play, etiky sportu, mentálních schopností pro výkon, emoční regulace, řazení a rozhodování.

Z dlouhodobého hlediska by měl sportovní trénink obsahovat všechny aspekty vývoje sportovce, včetně mentální, kognitivní a emocionální komponenty.

1.1.2.5 *Periodizace*

Periodizace je, jednoduše řečeno, tzv. time management.

Periodizace je časovým plánem nastiňujícím přípravu za účelem optimálního zlepšení výkonnosti sportovce ve správný čas a zároveň se záměrem minimalizovat zranění a syndrom vyhoření.

Periodizace dlouhodobých a krátkodobých časových os tréninkového objemu, intenzity, frekvence a druhu musí být v interakci s kvalitním odpočinkem a regenerací.

Periodizace je vysoce flexibilní nástroj.

1.1.2.6 *Soutěže*

Soutěže provázejí vývoj dětí od raného dětství. Zpočátku jde o soutěže spontánní, neplánované, které jsou však pro komplexní vývoj dětí velmi důležité. V organizované sportovní praxi se soutěže již řadí do ročního tréninkového cyklu a jsou pro rozvoj sportovce zásadní. V určitých fázích rozvojové fyzické kapacity nemusí být srovnávání s konkurencí primárním cílem soutěží. V pozdějších fázích se schopnost dobře konkurovat stává hlavním zaměřením.

1.1.2.6.1 *Etapy a doporučené ukazatele*

- Aktivní start - žádné specifické činnosti - všechny činnosti na základě rozvoje fyzické gramotnosti a vášně dítěte ke hře;
- Základní - všechny činnosti na základě rozvoje obecné fyzické gramotnosti zábavnou formou, včetně strukturované soutěže;
- Naučit se trénovat – 70 % trénink, 30 % soutěže. Specifická odborná příprava je prokládána skutečnou reálnou soutěží;
- Trénování pro trénink – 60 % trénink a 40 % soutěže;
- Trénování pro soutěže – 40 % trénink a 60 % soutěže;
- Trénování pro vítězství – 25 % trénink a 75 % soutěže;
- Aktivní pro život – založeno na individuálních přáních.

1.1.2.7 *Cesta k výjimečnosti bere čas*

Jak dlouho trvá, než sportovec dosáhne svého vrcholu? Na tuto otázku nelze jednoznačně odpovědět. Obecně lze říci, že průměrně musí sportovec absolvovat asi 10 000 hodin tréninku, což představuje zhruba 10 let. Jiné důkazy naznačují, že elitní atleti potřebují alespoň 11–13 let praxe k dosažení vynikající úrovně. Žádné zkratky vedoucí k vynikajícím výsledkům neexistují.

S rozdílností sportovních aktivit se liší nejen počet a délka tréninkových jednotek, ale také podíl doplňkových aktivit tréninkového procesu. Dětem je třeba nabídnout pestrost, měnit četnost a intenzitu.

1.1.2.8 *Systém organizace a integrace*

Trenéři a učitelé by měli kooperovat se sportovními vědci, lékaři, fyzioterapeuty. Jen mezioborová spolupráce může vést k dobrým výsledkům.

1.1.2.9 Neustálé zlepšování

Princip neustálého zlepšování je chápán jako neuzavřený kruh současných poznatků o sportovním tréninku. Osvědčené postupy trénování, které jsou platné dnes, se mohou vždy dále vyvíjet na základě nových vědeckých poznatků, inovací v oblasti technologií a mentálního pokroku.

1.1.3 Pomůcky vhodné pro rozvoj pohybové gramotnosti dětí

Příklady pomůcek vhodných pro rozvoj pohybové gramotnosti prezentujeme na obrázcích 1.1 – 1.4.



Obr. 1.1 Říční kameny

Možné propojení více kusů do dráhy – vhodné zejména pro nácvik rovnováhy, orientace v prostoru a koordinace.



Obr. 1.2 Švédská bedna čtyřdílná

Horní plocha každého dílu je pro větší stabilitu při cvičení vyztužená. Díly lze využít samostatně nebo pomocí suchého zipu stavět na sebe. Jedná se o bezpečnou pomůcku využitelnou pro děti všech věkových kategorií k rozvoji koordinace, odrazových a doskokových schopností.



Obr. 1.3 Slackline – lana (popruhy) o šířce 2,5–5 cm

Popruhy je nutné upevnit na dvou stranách, výška je volena dle úrovně a věku cvičenců. Chůze na této nestabilní pomůcce rozvíjí zejména rovnováhu, zpevnění těla, sílu a koordinaci.



Obr. 1.4 Tunnel set

Tunnel set je optimální cvičební prvek pro nácvik základních gymnastických dovedností, především pružnosti a obratnosti. Díky pevnosti lze tunel využít i pro dospělé jedince. Pro menší děti je využitelný k řadě zábavných her.

1.2 Benefity pohybové aktivity dětí a mládeže (Jan Cacek, Zuzana Hlavoňová)

Pohybová aktivita představuje v posledních letech velmi často diskutovanou oblast zájmu nejen u odborné, ale i laické veřejnosti. Základní povědomí o jejích pozitivních účincích mají prakticky všichni dospělí. Jsou však obecná, mediálně publikovaná tvrzení o pozitivěch pohybu pedagogickým pracovníkům ve školních zařízeních dostačujícím zdrojem informací? Stačí zmiňovaná obecná tvrzení jako argument (rodičům a žákům) pro zvýšení a zefektivnění volnočasové pohybové činnosti? Odpověď je sice nejednoznačná, přesto si však dovolueme spekulovat, že ucelený soubor znalostí z oblasti benefitů pohybové aktivity (PA) může přispět k zefektivnění osvětové činnosti i samotné realizaci PA ve školních zařízeních i mimo ně.

1.2.1 Základní terminologie

V souvislosti s pohybovou aktivitou bývá zmiňována celá řada pojmů, jejichž definice se zejména v populární literatuře mohou výrazně lišit od literatury odborné. Z daného důvodu považujeme za vhodné specifické termíny definovat, aby nedošlo k nevhodné interpretaci textu.

Pohybová aktivita

- je dle WHO definována jako jakýkoliv tělesný pohyb generovaný kosterními svaly, který má za následek zvýšený výdej energie. Opakem pohybové aktivity je pohybová inaktivita (http://www.who.int/topics/physical_activity/en/).

Pohybová inaktivita

- pohybovou inaktivitu lze popsat jako fyzickou nečinnost. Zatímco pohybová aktivita (optimálně realizovaná z hlediska objemu, intenzity, frekvence a výběru cvičení) přináší zdravotní a zdravotní benefity, pohybová inaktivita může být generální příčinou celé řady zdravotních problémů. Mezi nejčastěji zmiňované patří:
 - obezita;
 - vysoký tlak;
 - diabetes;
 - bolesti zad;
 - nedostatečná mobilita kloubů;
 - psychosociální problémy.

Zdraví

- nejčastěji publikovaná definice WHO popisuje zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo postižení.

Cvičení

- plánované, strukturované a opakující se tělesné pohyby vedoucí ke zlepšení nebo udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti.

Střední intenzita PA

- aktivita obvykle odpovídající svižné chůzi = pocit tepla a lehké zadýchání. Činnost odpovídající cca 3-6 MET (násobku klidové rychlosti metabolismu).

Intenzivní PA

- aktivita odpovídající nejméně pomalému běhu, při němž má běžec pocit zadýchání a zpotení. Odpovídá 6 MET a výše (*Cavill, Biddle, & Sallis, 2001*).

Metabolismus

- látková přeměna neboli soubor všech chemických a energetických přeměn v organismu.

Intenzita metabolismu

- množství uvolněné energie za jednotku času. Jako jednotka metabolismu je nejčastěji udávána kalorie (kilokalorie - kcal) nebo kilojoul (kJ). Zde platí, že 1 kcal = 4,2 kJ.

Bazální metabolismus (BMR)

- představuje minimální spotřebu energie nutnou k udržení životních funkcí v jednom dni. Průměrný bazální metabolismus mladého muže je okolo 2000 kcal.

Klidový metabolismus

- je často zaměňován s bazálním metabolismem. Přitom je přibližně o 5–15 % vyšší. Odpovídá energii, kterou vydáváme v klidových podmínkách spánku, ležení, sezení aj.

Pracovní metabolismus

- je ovlivněn celkovou intenzitou metabolismu v průběhu dne. Významný podíl pracovního metabolismu může tvořit pohybová aktivita. Zvláště intenzivní PA zvyšuje denní bazální metabolismus až několikanásobně. Naopak inaktivní lidé bez stresu vykazují denní energetický výdej jen o málo vyšší, než je hodnota BMR.

Metabolický ekvivalent = MET

- 1 MET představuje násobek klidového výdeje energie při určité činnosti. Například při chůzi rychlostí 5 km/h se bazální metabolismus zvýší přibližně 3,5 až 4 násobně (3,5–4 MET), při velmi rychlém běhu až 30násobně (30 MET). Naopak při hraní počítačových her se zvyšuje cca na 1,5 MET.

1.2.2 Cíle aplikace pohybové aktivity u dětí a mládeže

Pohybové aktivity jsou provozovány s mnoha odlišnými cíli, přičemž v řadě případů můžeme očekávat jejich kumulaci. Z pohledu pedagogických pracovníků můžeme jako primární cíl aplikace PA u dětí a mládeže uvést:

- zdraví (tělesné a psychické) v průběhu růstu a dospívání;
- vytvoření pozitivního vztahu k PA z hlediska působení na budoucí zdraví;
- zvyšování úrovně fyzické zdatnosti.

Jestliže se pokusíme cíle realizovaných pohybových režimů specifikovat konkrétněji, získáme následující přehled:

Dosažení psychické pohody

Biddle a Mutrie (2007) uvádějí, že PA může zlepšit psychickou pohodu a snížit příznaky deprese a úzkosti. Provozování pohybové aktivity je spojeno s pozitivní náladou. Kvantifikované trendy dle uvedených autorů ukazují, že aerobní cvičení má malé až mírné pozitivní účinky na:

- vitalitu;
- únavu;
- zmatenost;
- deprese;
- napětí;
- hněv.

Často diskutovaným problémem je potom vliv cvičení na pozitivní změny v oblasti sebeúcty a sebepojetí. Zejména u sebepojetí pubescentů (z hlediska přijetí svého fyzického stavu a tělesných proporcí) může hrát pohybová aktivita významně pozitivní roli. Pozorován byl také vliv cvičení na snížení depresí. Cvičení je v tomto případě doporučováno jako jeden z léčebných prostředků depresí. U osob, které se dlouhodobě a pravidelně aktivně hýbou, byl výskyt depresí významně nižší než u pohybově inaktivních.

Další nesporně kladný vliv cvičení byl pozorován v kvalitě spánku, který ovlivňuje psychickou pohodu v průběhu dne.

Zvýšení sebevědomí

Pravidelné a dobře naprogramované cvičení vede ke zvýšení úrovně tělesné zdatnosti, změnám tělesných proporcí, zvýšení svalové síly a dalším pozitivním změnám, které jsou zejména u znevýhodněných skupin a obecně osob s nízkým sebevědomím žádoucí. Konkrétně se může jednat o skupiny s problémy v učení, obézní jedince, oběti šikany aj.

Rozvoj v oblasti mravní a sociální

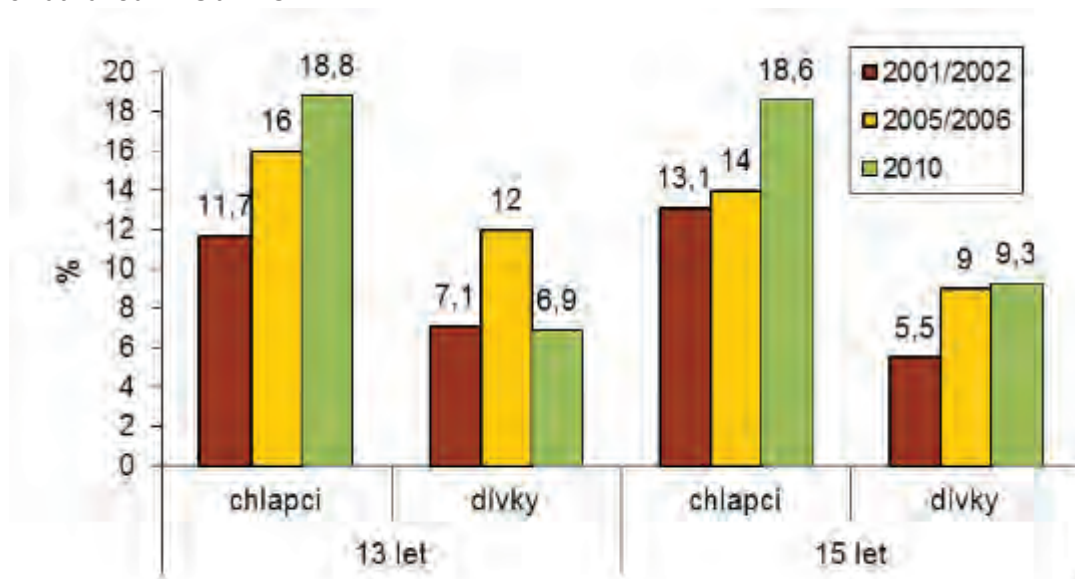
Vhodně strukturovaná PA může posílit sociální a mravní vývoj. Vhodným prostředkem k posílení mravního vývoje jsou považovány především kolektivní sportovní aktivity, při nichž je dbáno na dodržování pravidel daného sportu a fair play jednání. Sociální rozvoj je vhodné stimulovat soutěžními aktivitami skupinového charakteru, případně individuálními soutěžními činnostmi, při nichž je využíváno tzv. prvku štěstěny. Reálně to znamená využívat cvičení a hry, při kterých pravidelně nevítězí ti nejsilnější, nejvytrvalejší, nejrychlejší, ale díky správně zvolené a definované hře má shodnou šanci zvítězit i jedinec relativně slabší.

Obecně platí, že dobře řízená hra ze strany pedagoga může u dětí a mládeže posílit sociální citění, zvýšit míru tolerance k jednání druhých a zefektivnit prvky kooperace mezi skupinami.

Snížení rizik nadváhy a obezity

Současný výskyt blahobytu, typický pro vyspělé evropské země včetně České republiky, je doprovázen konzumací chutných, ale energeticky velmi bohatých potravin. Na druhé straně chybí českým dětem a

mládeži dostatek přirozeného i řízeného pohybu, jenž by kompenzoval často nadměrný energetický příjem. Realitou je tak z hlediska zdraví negativní trend nárůstu počtu obézních jedinců, popř. jedinců s nadváhou viz Obr. 1.5.



Obr. 1.5 Podíl dětí ve věku 13 a 15 let s udávanou vyšší než normální hmotností ve třech etapách studie HBSC, ČR (Puklová, 2012)

Jak uvádí Cavill, Biddle, & Sallis (2001), existuje přitom celá řada odborných studií, které dokumentují pozitivní účinky zvýšené frekvence PA na snížení tělesného tuku. Neoddiskutovatelná je tak úloha PA jako součást účinné terapie při léčbě obezity u mladých lidí. Podle Pateho et al. (2006) je v USA vysoké procento dětí a mladých s nadváhou. Toto nepříliš překvapivé zjištění plně koresponduje s chutí, či spíše nechutí středoškoláků zapisovat si hodiny tělesné výchovy do svých rozvrhů. Zatímco v letech 1991 se do výuky tělesné výchovy zapsalo 41,6 % středoškoláků, v roce 2003 to bylo již pouhých 28,4 %. Danému stavu odpovídá i situace v České republice, především velmi nízká oblíbenost tělesné výchovy.

Snížení rizik některých chronických onemocnění

Cholesterol a lipoproteiny

Saltis a Patrick (1994) uvádějí prospěšný vztah PA k lipidům v séru a koncentraci lipoproteinů. Pohybově aktivní jedinci mají průměrně významně nižší hladiny celkového cholesterolu, LDL cholesterolu a triglyceridů a vyšší hladiny HDL cholesterolu oproti osobám pohybově neaktivním. V obecné rovině lze konstatovat, že pravidelné a systematické cvičení:

- snižuje hladinu LDL cholesterolu (špatný) – dokumentovány poklesy o 3,0 až 6,0 mg/dl již po několika týdnech;
- zvyšuje hladinu HDL cholesterolu (dobrý) – má funkci chránit cévy před aterosklerózou;
- snižuje hladinu tuků v krvi (triglyceridů);
- zvyšuje citlivost inzulínových receptorů;
- vede ke snížení hladiny krevního cukru (u diabetiků).

Krevní tlak

Pohybová aktivita nízké až střední intenzity vykazuje pozitivní vztah ke krevnímu tlaku. Problémem je, že při systematickém snižování krevního tlaku je dle řady odborníků nezbytné vydržet kontinuálně provozovat pohybovou aktivitu po dobu minimálně 3 měsíců, což je pro většinu dětí a mladých lidí složitě akceptovatelné. Většina dětí není mentálně připravena realizovat několikrát týdně nízkointenzivní cvičení stereotypního charakteru po dobu alespoň 30 minut. Je tedy na pedagogickém

vedení a zejména rodičích, aby vymysleli aktivity, které budou pro děti zábavné, ale současně zdravotně prospěšné.

Metabolický syndrom

Metabolický syndrom nepředstavuje u dětí významný faktor determinující zdravotní stav. Prevalence u mladých lidí ve věku 18 a více let je však již poměrně vysoká. PA působí na snížení projevů metabolického syndromu, který představuje kumulaci několika rizikových faktorů, jež významně ohrožují zdravotní stav jedince. Příčinu metabolického syndromu lze hledat v tzv. inzulínové rezistenci. Metabolický syndrom má nejčastěji vyústění v:

- rozvinutí diabetu 2. typu;
- problémy s oběhovým systémem;
- obezitu;
- aj.

Pokud byla u konkrétní osoby diagnostikována abdominální obezita (v oblasti břicha) a minimálně dva z následujících problémů, lze dle řady odborníků kalkulovat s metabolickým syndromem:

- nízká hladina HDL cholesterolu;
- vysoký krevní tlak;
- vysoká hladina triglyceridů;
- vysoká glykemie.

Za hlavní riziko metabolického syndromu lze považovat absenci negativních projevů výše uvedených ukazatelů v běžném, každodenním životě.

Hustota kostí

Zvýšení PA (především silový trénink) může pozitivně působit na hustotu kostí u mladých lidí. Silový trénink s odpory kostní hustotu velmi významně zvyšuje. Naopak pohybová inaktivita má za následek zvýšené odbourávání kostní tkáně, kterému říkáme řídnutí kostí. Výrazné řídnutí kostí (osteoporóza) často vyústí ve zvýšenou lomivost kostí.

Snižuje riziko některých druhů rakoviny

Batty a Thune (2000) uvádějí, že PA působí na mnoho funkcí lidského těla, které mohou ovlivnit riziko vzniku rakoviny. Tyto účinky se liší v závislosti na režimu, délce trvání, frekvenci a intenzitě činnosti a zahrnují změny:

- kardiovaskulární kapacity;
- plicní kapacity;
- střevní činnosti;
- endogenních hormonů;
- energetické bilance;
- imunitních funkcí;
- antioxidační obrany;
- reparaci DNA.

PA je vhodnou prevencí rakoviny tlustého střeva, prsu, děložní sliznice. Nejednotné jsou výsledky o pozitivním vlivu PA na rakovinu prostaty.

Vytvoření vztahu k realizaci PA v budoucnosti

V literatuře jsou dokumentovány vztahy mezi množstvím a typem provozované PA v dětství, mládí a dospělosti. Velmi obecně lze říci, že člověk, který je dostatečně pohybově aktivní jako dítě a mladý, si vytváří dobré předpoklady pro pohybově aktivní život v dospělosti a stáří. Pohybová aktivita a aerobní zdatnost dospělých a seniorů přitom přímoúměrně koresponduje s mortalitou. Statistiky WHO udávají, že ročně zemře ve světě v důsledku pohybové inaktivity přibližně 3,2 miliónu osob (http://www.who.int/topics/physical_activity/en/). Toto číslo je shodné, nebo jen mírně nižší než hodnoty statistik ročních úmrtí v důsledku obezity nebo vysokého cholesterolu, popř. cukrovky.

Souhrn

Cíle, se kterými by měli pedagogové pohybovou aktivitu aplikovat u dětí a mládeže, odpovídají spektru benefitů, jež z optimálně programované PA resultují. Dle Allendera, Cowburna, & Fostera (2006) se jedná o následující benefity (Obr. 1.

6):



Obr. 1.6 Benefity PA, upraveno dle Allendera, Cowburna, & Fostera (2006)

1.2.3 Faktory, které ovlivňují PA u dětí a mládeže

Velmi zajímavou a důležitou oblast zájmu výzkumných pracovníků tvoří analýza proměnných, které ovlivňují vztah dětí a mládeže k PA. Pokud nemají děti a mládež dostatek stimulů, motivace a podmínek k provozování PA, může být znalost benefitů realizace PA sebelepší, ale děti a mládež se hýbat nebudou. V tabulce 1 uvádíme výčet nejčastěji sledovaných proměnných a jejich vztah k PA sledovaných skupin. Otázkou je, zda je v možnostech pedagogických pracovníků alespoň na některé proměnné působit tak, aby se míra realizovaných PA u školáků postupně zvyšovala.

Tab. 1.1 Porovnání proměnných, které významně korespondují s pohybovou aktivitou dětí a mládeže; upraveno dle Sallise, Prochaskové, & Taylora (2000).

Kategorie analyzovaných proměnných	Výsledky u dětí	Výsledky u mládeže
Demografické a biologické	(počet proměnných n = 7) <ul style="list-style-type: none">• pohlaví (muži) ++• nadváha rodičů +	(počet proměnných n = 5) <ul style="list-style-type: none">• pohlaví (muži) ++• etnikum (bílí) ++• věk - -
Psychologické, poznávací, emoční	(počet proměnných n = 12) <ul style="list-style-type: none">• preference PA +• záměry +• překážky -	(počet proměnných n = 17) <ul style="list-style-type: none">• orientace na úspěch ++• preference PA ++• vnímání fyzických kompetencí +• deprese -

Atributy chování a dovednosti	(počet proměnných n = 6) <ul style="list-style-type: none"> • předchozí preference PA + • zdravá výživa + 	(počet proměnných n = 13) <ul style="list-style-type: none"> • předchozí preference PA ++ • kolektivní sport ++ • hledání zážitků + • sedavý způsob života po škole - • sedavý způsob života o víkendu -
Sociální a kulturní	(počet proměnných n = 9) <ul style="list-style-type: none"> • nic 	(počet proměnných n = 10) <ul style="list-style-type: none"> • podpora rodičů ++ • podpora druhých ++ • PA sourozenců ++ • přímá pomoc od rodičů +
Prostředí	(počet proměnných n = 6) <ul style="list-style-type: none"> • přístup k zařízením s programy PA + • čas strávený venku + 	(počet proměnných n = 3) <ul style="list-style-type: none"> • příležitosti k cvičení +
PA = pohybová aktivita ++, + = pozitivní vztah --, - = negativní vztah n = počet sledovaných proměnných		

1.2.4 Všeobecná doporučení pro aplikaci PA dětí a mládeže

- Množství benefitů z PA je závislé na její četnosti, kvantitě, kvalitě a u dětí také pestrosti:
 - aktivní by měly být děti i mládež každý den, a to nejen při tělesné výchově a sportu, ale také při volbě formy dopravy do školy, při vykonávání domácích prací, ve volném čase, rekreaci aj.
 - spektrum aktivit, které je dítětem ve volném čase provozováno, by mělo být široké. Dle Baranowského et al. (1992) je důležité, aby činnosti realizované ve volném čase zahrnovaly stimulaci:
 - rovnováhových schopností;
 - agility;
 - silových cvičení s vlastní hmotností;
 - kardiorepirační vytrvalostní aktivity;
 - flexibility;
 - silové vytrvalosti;
 - maximální síly;
 - silového výkonu.
 - vykonávání PA by mělo být dobrovolné, příjemné a pozitivně motivované;
 - důležitá není jen délka vykonávaných PA, ale zejména množství vynaložené energie a množství aktivovaných svalů (Sallis. & Patrick, 1994);
 - žádoucí je zvýšit množství PA běžnými denními činnostmi, jako je chůze na autobus aj.;
 - dospívající by měli alespoň 3x týdně absolvovat aktivitu střední a vyšší intenzity, například svižná chůze, jogging, plavání, fotbal, tenis, bruslení, tanec, silový trénink, lezení v délce trvání minimálně 20 minut (Saltis & Patrick, 1994);
 - nejméně 1–2x týdně je u dětí vhodné zařadit cvičení silového charakteru (Cavill, Biddle, & Sallis, 2001);
 - právě tak je nutné udržovat u dětí a mládeže optimální úroveň flexibility, což vyžaduje zařadit alespoň jednou týdně strečinková cvičení.

Doporučení pro specifické skupiny

- ke zvýšení HDL cholesterolu je doporučováno cvičení 4x týdně minimálně 30 minut, intenzita by měla odpovídat 80 % maximální srdeční frekvence a celý program 6 měsíců (Saltis & Patrick, 1994);
- na snížení krevního tlaku je dle doporučení třeba zařadit PA v délce trvání 30 minut, 3x týdně, minimálně 3 měsíce, intenzita by měla odpovídat cca 60 % maxima srdeční frekvence;
- pro zvýšení hustoty kostí je vhodné zařadit silová cvičení nebo intenzivní aerobní či anaerobní cvičení, vyhnout bychom se měli dlouhotrvajícím vytrvalostním aktivitám, neadekvátnímu příjmu vápníku a kouření (Saltis & Patrick, 1994).

1.3 Seznam literatury

Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health education research*, 21(6), 826-835.

Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y., et al. (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, (24), 237–47.

Batty, D., & Thune, I. (2000). Does physical activity prevent cancer?: Evidence suggests protection against colon cancer and probably breast cancer. *BMJ: British Medical Journal*, 321(7274), 1424.

Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.

Cavill, N., Biddle, S., & Sallis, J. F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric exercise science*, 13(1), 12-25.

Canadian sport for life (2011). Retrieved from <http://canadiansportforlife.ca/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages>

Dvořáková, H. (2002). Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál.

Jančík, J., Závodná, E., & Novotná, M. (2006). Fyziologie tělesné zátěže – vybrané kapitoly. Retrieved from <http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyziio/texty/ch08s02.html>

Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth a leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224.

Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. *Pediatric exercise science*, 6, 302-302.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.

Puklová, V. (2012). Výskyt nadváhy a obezity. Retrieved January 25., 2015, from http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2012.pdf

World Health Organisation (n.d.) Retrieved from http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

2008 Physical Activity Guidelines for Americans (n. d.) Retrieved from <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>

2 RYTMICKÁ A TANEČNÍ PRŮPRAVA (Alena Skotáková)

2.1 Tanec

Tanec provázel člověka již od nepaměti. Všude kolem byl svět plný pohybu – traviny, stromy, ptáci, zvířata. I pohyb člověka byl a je nejvíce projevem funkčním, tedy přirozenou součástí života. Všechno pohybující se bylo impulsem k napodobení. Člověk různými pohyby nejprve znázorňoval, např. dobrý lov nebo vyhranou bitvu. Teprve tanec dal lidskému pohybu krásu. Pomocí tance uctívali lidé i určité symboly životního a ročního cyklu, jako je narození dítěte, svatba, úmrtí apod., ale i návrat slunovratu nebo dobrá úroda.

Dnešní tanec má mnoho tváří, které se od sebe liší různými technikami, odlišným hudebním doprovodem i rozdílným využitím.

Víme, že se tanec z ostatních pohybových aktivit vyděluje. Nejde zde pouze o výkon a tělesnou kondici, jako například u atletiky nebo volejbalu. V tanci nemůžeme nic měřit, počítat, nemůžeme určit, kdo tančí lépe či hůře. V tanci nejde o výsledek, ale o samotný průběh, o způsob pohybu a hlavně o jeho krásu. Proto se tanec nachází na rozhraní mezi uměním a sportem. Nedílnou součástí tance je hudba, která v nás vyvolává pocity, emoce, dojmy, představy. Prostřednictvím tance můžeme tyto podněty prožívat naplno, doslova se vyřádit. Stěžejním prvkem je tedy vnímání pocitu krásna, které nám umožňuje okamžitý prožitek. Proto se domníváme, že má tanec obrovský blahodárný vliv na duši.

2.2 Děti a přirozený taneční pohyb

Jednoduché taneční projevy na hudební doprovod můžeme pozorovat již u dětí od jejich útlého věku. Při poslechu hudební skladby často začnou spontánně tančit, a bezprostředními a jednoduchými pohyby tak vyjadřují vlastní prožitek hudby. Pohyb a tanec je pro ně naprosto přirozený, aniž by byly seznámeny se základy pohybové techniky a byly v ní jakkoli zdokonalovány.

Již od raného dětství můžeme v žácích rozvíjet kreativitu a tvořivost prostřednictvím jednoduchých pohybových úkolů. Pomocí pohybu mohou vyjadřovat dešťové kapičky, rozkvetlou jarní louku, zvířátka, podmořský svět a další. Děti používají nejjednodušší vyjadřovací prostředky, jednoduché pohyby, základní taneční kroky, elementární hudební prvky, a přesto dokáží být ve svém projevu zcela originální. Tvoří výhradně na základě svých přirozených tvůrčích schopností, přesto jsou častým výsledkem jejich tvořivé činnosti osobité nápady, které nepostrádají jistou uměleckou hodnotu.

Víme, že dnešní trendy ve školství zdůrazňují ve vyučovacím procesu aktivitu a samostatnost žáka, jeho praktickou činnost i zkušenost. Z tohoto pohledu je velká škoda, že se mnohdy u žáků v období staršího školního věku, v dospívání, případně i v období dospělosti tvořivá a taneční aktivita dále nerozvíjí.

Dále je třeba připomenout, že tanec dětem umožňuje neverbálně komunikovat, lépe pronikat do neverbální komunikace druhých, čímž se podílí na zlepšování vztahů, a napomáhá tak dítěti orientovat se v dnešním uspěchaném světě. Rovněž může napomoci dítěti lépe se začlenit do kolektivu, boří kulturní bariéry a přispívá ke zvyšování sociální inteligence.

Tanec a další hudebně-pohybové činnosti umožňují žákům rozvíjet hudební aktivitu, fantazii,

kreativitu, improvizaci apod. (Adamcová, 2012).

2.3 Předmět taneční a pohybová výchova (TPV)

Pokud dětem nabídneme možnost poznávat tanec v průběhu školní docházky, můžeme u nich jeho prostřednictvím vyrovnávat rovnováhu tělesných, duševních i rozumových potřeb a pozitivně ovlivňovat jejich citlivější vnímání umění a života (Blažičová, 2004).

V tomto ohledu se zdá být na základních školách ideální zařazení předmětu Taneční a pohybová výchova do Rámcově vzdělávacího programu (RVP, 2010). S platností od roku 2010 se stává povinně volitelným předmětem, obohacujícím vzdělávací oblast Umění a kultura. Vybíráme některé citace, které jsou obsahem RVP pro základní vzdělávání.

„Tanec je tvůrčí uměleckou činností, kterou může do jisté míry vykonávat každý. Každý má vrozenou schopnost tančit, protože každý má možnost pohybovat se, má vrozený cit, představivost, smysl pro rytmus, schopnost rozvíjet se, myslet, chtít a jednat. Pokud dáme i nejméně nadaným žákům možnost uplatnit své tvůrčí úsilí, může to z psychologického hlediska být pro ně stejně důležité jako vynaložené úsilí velmi nadaných.“

Specifik tance využívá TPV k formování osobnosti dítěte. Vytváří trvalé vztahy mezi myšlením, emocemi a fyzickou složkou dítěte, harmonizuje jeho fyzický vývoj. Rozvíjí tvořivost, citovost, citlivost a inteligenci těla. Učí vnímavosti vůči prostředí, rozvíjí sociální inteligenci. Na jedné straně učí spontaneitě, na druhé straně sebekázně. Rozvíjí pozitivní vztah k fyzické aktivitě a ke zdraví. TPV nezahrnuje úzce účelové činnosti zaměřené na dosažení taneční techniky a výsledných pohybových tvarů. Nezaměřuje se na prvenství, rychlost, výsledek, úspěch, ale nabízí soustředění, sebepoznávání, úctu k druhým, radost a potřebu pečovat o společně sdílený prostor.

Mezi učivo TPV na 1 stupni patří: pohybová průprava, prostorové cítění, vzájemné vztahy, pohyb s předmětem, pohybové a taneční hry, hudba a tanec, improvizace (RVP, 2010).

2.4 Rytmická průprava

Podstatou rytmické průpravy je propojení hudby a pohybu. Proto současně s rozvíjením pohybových dovedností pomáháme dětem vnímat i základní hudební výrazy. Dítě by je mělo pochopit přirozeně, postupem času, neučíme je definice. Tanec je tedy spojen s hudbou prostřednictvím rytmu. Pomocí rytmu dokáže člověk uspořádat pohyb, a vyjádřit tak charakter tance. Rytmus však není jediným hudebním projevem, protože jej nelze odloučit od melodie, tempa, dynamiky a charakteru hudby.

Metrum

Je základní **míra pro měření času v hudbě**. Aby byl čas v hudbě přehledný, musí být stanoven nejdříve základní časový prvek – nejmenší doba, kterou ve skladbě užíváme. Tyto doby se kvůli přehlednosti sdružují v takty. Takt je tedy časový úsek skladby, ve kterém se pravidelně střídají doby těžké s lehkými, přízvukné s nepřízvuknými. Těžká doba je vždy první doba taktu. Jsou dvě základní kombinace těžké a lehké doby:

metrum **dvojdílné** – těžká + lehká

metrum **trojdílné** – těžká + lehká + lehká

Tak vzniká takt dvojdobý a třídobý. Cítění těžké doby taktu musí dítě získávat s prvními základními pohyby (Lössl, 1996).

Tempo

Tempo v hudbě, stejně jako v pohybu, udává základní pohyb skladby. Neoddělitelně souvisí s rytmem. Zatímco rytmus je v pohybu činitelem organizačním, který činí pohyb srozumitelným, tempo **vtiskuje pohybu charakteristický ráz**. Dbáme na to, aby se děti učily dané tempo udržet a rozlišit jeho základní stupně – **pomalé, mírné, rychlé a velmi rychlé** (Lössl, 1996).

Dynamika

Dynamika znamená v hudbě různé **odstupňování síly tónu**. Je důležitým styčným bodem pohybu a hudby. Výrazně ovlivňuje průběh jednotlivých pohybových vazeb, učí děti rozlišovat a odstupňovat energii vkládanou do pohybu (Lössl, 1996).

Melodie

Melodie je muzikální projev, jehož podstata tkví v **různé výšce tónů** uspořádaných tak, aby vyjadřovaly hudební myšlenku. Melodie určuje celkový průběh pohybu. Melodická fráze spojuje obloukem sled drobných rytmických motivů, a napomáhá tak pohybu, aby se nerozdrobil do detailů, aby jednotlivé rytmické prvky vázaly (Lössl, 1996).

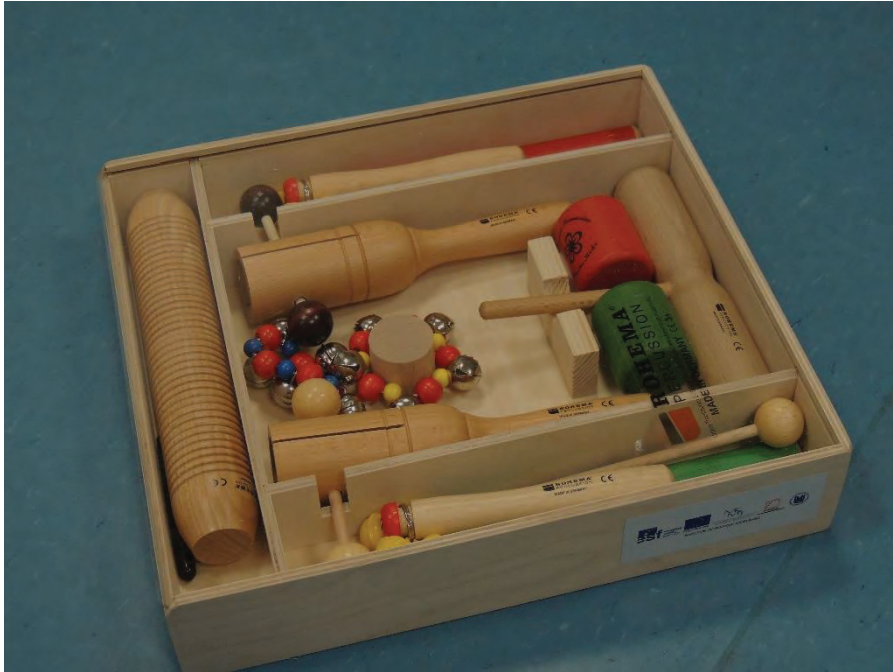
Forma

Dbáme na to, aby formálními prvky hudební struktury odpovídala i struktura pohybu a pohybové vazby začínaly a končily souhlasně s hudební frází. Děti učíme vědomě vnímat a zdůrazňovat pohybem začátek a konec hudební fráze (Lössl, 1996).

Rytmus

Rytmus je v těsné spojitosti s taktem. Takt organizuje hudbu časově jen zvnějšku, schematicky, rytmus ji člení uvnitř, životně, bohatě a tvořivě (Lössl, 1996).

Ze staré řecké literatury pochází nejstarší zmínka o rytmu pohybu těla. **Slovo rhytmos je zde vyjádřeno slovem „proud“, pravidelný pohyb (mořské vlny)**. Pozdější význam slova rytmus byl vysvětlován jako plynutí jakéhokoliv rychlého pohybu, tedy taneční pohyb, běh nebo chůze. Díky těmto pojetím získává slovo rytmus určitý znak pravidelnosti a podstatu dnešního významu (Lindtnerová-Krošláhová, 1984).



Obr. 2.1 Orffovy nástroje

Předtím než začneme učit žáky tančit, doporučujeme začít s jednoduchými rytmickými cvičeními, jako je tleskání, luskání, pleskání, podupávání, pro zjednodušení vnímání rytmu můžeme zařazovat i jednoduché dětské říkanky a rozpočítadla. Tato cvičení by měla žákům pomoci naučit se vnímat rytmus, sladit pohyb paží a celého těla s hudebním doprovodem.

2.4.1 Příklady cvičení pro rozvoj rytmických schopností

1. **Vyhazování šátků v kruhu** – hra podněcuje ke spolupráci ve skupině, rytmickému cítění, koordinaci, perifernímu vidění a vnímání.
Popis: Hráči stojí v kruhu, každý má jeden šátek; na pokyn „Á HOP“ přehodí každý svůj šátek sousedovi po pravé ruce a zároveň chytá šátek, který mu byl poslán z levé strany (šátky kolují po kruhu, účastníci stojí na místě).
Varianty: Vyhodit šátek přímo nad hlavu a provést krok doprava (šátky stojí na místě, účastníci kolují), pokyn „Á HOP Á KROK“.



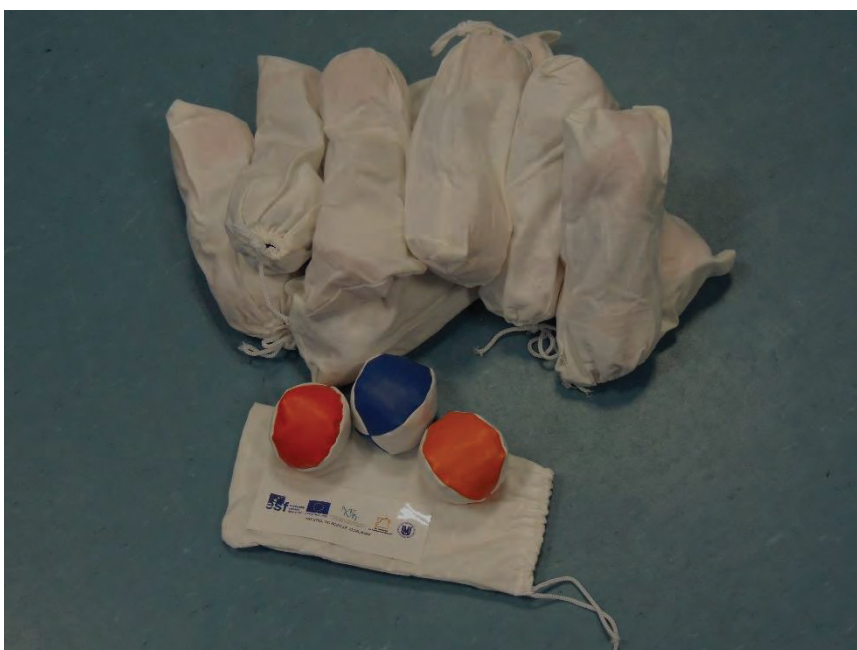
Obr. 2.2 Hra s šátky

2. **Hra s míčky v kruhu** – hra podněcuje ke spolupráci ve skupině, rytmickému cítění, koordinaci, perifernímu vidění a vnímání.

Popis: Hráči stojí v kruhu, každý má jeden míček v LR; vedoucí počítá „raz – dva“; na pokyn „raz“ si hráči předají míček ze své LR do své PR; na pokyn „dva“ hráči vloží míček do LR svého souseda stojícího napravo; takto se hra rytmicky opakuje; jako hudební doprovod je možné použít píseň „Love and Marriage“ (Frank Sinatra).

Varianty: obtížná varianta pro starší děti – na pokyn „raz“ si hráči předají míček ze své PR do své LR; na pokyn „dva“ hráči překříží levou ruku přes pravou a vloží míček do PR svého souseda stojícího napravo:

- hráči si míčky předávají směrem doleva;
- hráči u předávání míčků dělají úkroky a přísunný krok.



Obr. 2.3 Žonglovací míčky

3. **Následuj mě** – rozvíjí nápodobu, spolupráci, vnímání rytmu, pozornost, důvěru, prostorovou orientaci.
Popis: Učitel bubnováním udává rytmus, který různě mění. Žáci se ve dvojicích drží za ruce spojené ve výšce očí, pohybují se podle bubínku a při pohybu využívají různé techniky vedení.
Příklady vedení ve dvojici:
 Žáci stojí čelem k sobě, drží se za ruce, které jsou spojeny ve výšce očí. Úkolem žáků je vnímat tah a tlak a na základě toho se pohybovat vpřed či vzad. Toto cvičení je vhodnou přípravou pro nácvik vedení ve společenském tanci.
 Žáci stojí čelem k sobě, drží se za jednu ruku (ruce partnerů jsou spojeny ve výšce očí). Úkolem žáků je vnímat tah a tlak a na základě toho se pohybovat vpřed či vzad.

4. **Říkadlo** – rozvíjí koordinaci, pozornost, paměť, vnímání rytmu řeči, artikulaci a výslovnost.
Popis hry: Učitel i žáci stojí v kruhu. Vyučující řekne zřetelně dětem verš. Úkolem dětí je verš správně zopakovat. Když se jim to podaří, přidá učitel k jednotlivým slabikám pohybový doprovod skládající se z dupání, tleskání, pleskání, podupů a luskání.

5. **Improvizace v rytmu** – rozvíjí rytmické cítění, komunikaci, improvizaci.
Popis: Učitel povídá o tom, že se v našem těle objevují rytmy – dech, tep, chůze apod. Děti nejdříve leží na zemi, potom se pomalu zvedají, chodí po tělocvičně a snaží se vnímat různé rytmy (včetně reprodukované hudby), případně doplnit tlesknutím, lusknutím, dupnutím... Děti mohou přidat nějaký zvuk (hlas), případně si vytvořit svůj vlastní rytmus, který se snaží zafixovat.
Varianta: Když někoho potkají, komunikují pouze pomocí těchto rytmů – chtějí se pochlubit, něco si sdělit. Postupně učitel ztlumí hudbu a děti jdou do kroužku – stále si drží svůj rytmus.
 Sjednotíme se v jednom rytmu – chůzí na místě.

6. **Hra v kruhu – Střelec** – rozvíjí rytmické cítění, udržování tempa, komunikaci.
Popis: všichni chodí na místě ve stejném rytmu. Střelec vždy namíří na někoho dalšího (pravá předpažit, levá připažit skrčmo), ten se zachrání tím, že pošle střelbu dál (musí se stále dodržovat rytmus a střelba musí následovat na následující dobu, vždy je nutné navázat oční kontakt). Kdo nedodrží, jde z kola ven a tančí si v rytmu, jde chystat pomůcky apod.

2.5 Taneční průprava

Věnuje se již plně práci výrazové a prostorové, která spojuje myšlení s pocity a emocemi. Zde děti zúročí všechny dosavadní poznatky pohybové i rytmické formou taneční a pohybové improvizace. Děje se tak pozvolna a přirozeně, takže tato práce dítě téměř nenamáhá (Lössl, 1996).

Držení těla

Otázky týkající se správného držení těla jsou diskutovány již dlouhá léta. V důsledku civilizačních tendencí jsou stále aktuálnější. Výzkumy ukazují, že tato problematika není zdaleka tak jednoznačná, za jakou byla donedávna považována.

Vzpřímené držení těla je koordinovaný proces svalových aktivit řízených CNS. Korigujeme-li vědomě držení těla, působí tento efekt pouze po dobu, po kterou na to myslíme. Aby byl efekt stálý, je třeba dostat tuto informaci do podvědomí, přebudovat posturální reflex (Křištofič, 2000).

Dítě by se mělo naučit správnému držení těla nejprve v jednotlivých základních polohách, postojích. Začneme od nejjednoduššího, tedy v lehu. Takto získané poznatky pak přenášíme do sedu, kleku a stoje. Poté učíme správnému vedení jednoduchých základních pohybů jednotlivých částí těla. Dítě by poznat a uvědomit si správné provedení pohybu i nejčastější chyby, aby se jich mohlo vyvarovat a umělo je opravit. Pak je teprve možné přistoupit k provádění složitějších, komplexnějších pohybů celého těla.

Současně s nácvikem správného držení těla probíhá hned od začátku nácvik rytmizace a dynamiky pohybu.

Chůze

V tanečně-pohybové průpravě věnujeme procvičování chůze velkou pozornost. Dbáme na správné držení těla, na správné našlapování a na plný soulad chůze s hudbou. V taneční chůzi se našlapuje od palce k patě s přenášením váhy na nakročenou nohu, a tak přecházíme rovnovážně a plynule z jednoho kroku do druhého (Viskupová, 1987).

Běh

Obdobně jako chůzi zařazujeme i běh k základním úkolům taneční průpravy. Správná koordinace, mechanismus kroků a citění prostoru, to vše jsou poznatky již dříve získané při nácviku chůze. Živé tempo běhu odpovídá dětské mentalitě a přináší mnoho vzruchu a podnětů k novým pohybovým zážitkům, dětskému projevu a taneční hře (Lössl, 1996).

Poskoky, skoky

poskoky a skoky jsou pohyby celého těla, při nichž se odrazem nohama či nohou tělo oddálí od základny (Zítka, 2004). Poskok je radostný projev zdravého dítěte. V tanečně-pohybové výchově zařazujeme poskoky do každé hodiny. Při nácviku máme různá průpravná cvičení zaměřená podle druhu poskoku. Procvičujeme propínání nártů, zvedání kolen i propnuté nohy, povolení a propnutí odrazové nohy, správné držení trupu a hlavy, různé držení paží. Hlavní pozornost věnujeme správnému odrazu – letu – dopadu (Viskupová, 1987).

Taneční kroky

Taneční kroky procvičujeme v kombinaci s chůzí, během, poskoky a skoky. Můžeme je dále spojovat v pohybové vazby podle charakteru hudby.

Základní taneční kroky:

- přísuný krok;
- přeměnný krok;
- cval (vpřed, stranou);
- cval s půlobratem;

- třídobý krok;
- valčíkový krok;
- trojdup;
- mazurkový krok;
- polkový krok.

Ukázka základních tanečních kroků: <http://www.fsps.muni.cz/impact/rytmicka-gymnastika-a-tance/prikklady-jednoduchych-prakticky-ch-cviceni/zakladni-tanecni-kroky/>

Chůze a běh zařazujeme převážně do úvodní části cvičební jednotky, zejména u dětí a cvičenců méně zdatných. Poskoky a skoky vkládáme převážně do hlavní části cvičební jednotky, kombinujeme je s technicky nenáročnými cviky, jako je již zmiňovaná chůze i běh. Pro menší děti volíme jednoduché poskoky a skoky.

2.5.1 Příklady cvičení k taneční přípravě

Chůze – procvičujeme chůzi

Popis: Při chůzi se dítě snaží pozorovat svoje chodidla – jak jdou, jak chodidla pracují, děti pozorují, jak jde někdo jiný, mohou si svoje chodidla i pohladit... Na pokyny učitele se snaží jít po vnější, vnitřní hraně, zatlačit do země jednotlivé prsty na nohou. U větších dětí můžeme upozornit na správné držení těla.

Imaginace jiného prostředí – les, kořeny, písek, horko, zima... Nakonec si lehne do písku, trávy a odpočíváme.

Mazurka – nácvik kroku přísunného stranou

Popis: Partner a partnerka mají shodný základní krok. Partnerka stojí před partnerem, zády k němu. Paže pokrčí upažmo. Partner partnerku uchopí za ruce. Oba partneři začínají úkrokem levou nohou.

Sestava

2x přísunný krok vlevo (2 takty);

2x přísunný krok vpravo (2 takty);

Okénko (partner zvedne spojené pravé ruce, partnerka se podívá na partnera natočením vlevo, návrat do základního postavení, totéž se spojenýma levýma rukama – 2 takty);

Podtočení (1takt – partnerka o 360 stupňů vlevo);

Výdrž (1 takt).

Heel and toe – nácvik přeměnného kroku

Popis: Dvojice stojí naproti sobě

„Pata, špička“, přeměnný krok stranou (partner levá noha, partnerka pravá);

„Pata, špička“, přeměnný krok stranou (na druhou stranu);

Tleskání (2x pravou, 2x levou, 2x před sebou, 2x partner za pasem partnerky a partnerka za krkem partnera – to vše ve stoji spatným);

Zátočky za pravou se zakopáváním;

Zátočky za levou se zakopáváním;

Od začátku.

Indiáni a divocí koníci – procvičujeme přeměnný krok, rytmus, pozornost, orientaci v prostoru, koordináční schopnosti

Popis hry: Hru lze pro začátek oživit tak, že děti ukážou, jaký zvuk vyluzují indiáni. Zopakujeme přeměnný krok, a to v řadě i volně v prostoru se změnou směrů. Učitel vybere dva až tři indiány (záleží na počtu dětí) a určí prostor pro hru (opět dle počtu dětí – méně dětí = méně indiánů a menší prostor). Indiáni halekají. Ostatní žáci jsou divocí koníci, kteří cválají. Chytne-li indián koníka, musí se koník zastavit, provést stoj rozkročný a svěsit hlavu. V této pozici vytrvá tak dlouho, dokud ho jiný koník nezachrání tím, že ho podleze. Poté se koník vrací do hry. Po určitém čase se děti v roli indiánů vystřídají. Děti se pokouší cválat do rytmu polky.

2.6 Kreativní pohyb a improvizace

Růst, zdraví a kreativita jsou často vzájemně propojeny, jsou považovány za potenciál pro vše, co se v lidských bytostech nachází. Taneční improvizace a dramtizace určité zkušenosti může přispět k uvolnění napětí, k sebevyjádření a k integraci. Z výzkumů je známo, že fyzická činnost pomáhá uvolnit napětí a depresi. Tanec a pohyb jsou totiž aktivní expresivní a komunikativní prostředky založené na práci s tělem, kterými lze snížit množství adrenalinu v těle a společensky přijatelným způsobem se zbavit agresivity, strnulosti a apatie. Tím, že ze sebe jedinec „vytancuje“ vztek nebo radost, lásku nebo smutek, zvyšuje svou schopnost tyto pocity vyjádřit (Payne, 1999).

U dětí samostatný kreativní pohyb a pohybová improvizace rozvíjí zejména vlastní tvořivost, sebevyjádření, fantazii a osobní styl, schopnost projevit vlastní individualitu za pomoci vlastního těla nebo rytmu, respektovat individualitu druhých, vnímání jednotlivých částí těla a jejich funkce, kladný vztah k tělu, projev aktuálních emocí a jejich přijetí.

2.6.1 Příklady cvičení ke kreativnímu pohybu a improvizaci

Klíčení semínka - rozvíjíme improvizaci, vnímání hudby, vnímání vlastního těla, dechu, nácvik relaxace

Popis: Děti leží schoulené na podložce, představují si, že jsou malá semínka. Začíná na ně svítit sluníčko, je jim teplo a dobře. Semínka se začínají pomalinku probouzet (přejdou do dřepu), klíčí atd.

Kruh – činnosti – rozvíjíme koordinační schopnosti, taneční reprodukci, improvizaci

Popis: Učitel povídá o tom, co by mohli lidé v Africe dělat – vaří, umývají se, perou prádlo, radují se... Každý ukáže tancem nějakou činnost, ostatní se ji naučí tančit, postupně přidáváme jednotlivé činnosti za sebou a máme společnou choreografii.

Tanec ve snu – naladění, zahřátí, koncentrace na lekci, komunikační neverbální schopnosti, improvizace, kreativita

Popis: Děti leží na karimatkách – vnímají dech, hudbu, mohou zavřít oči. Učitel děti navádí, aby si představovaly místo, kde by chtěly být (rozevřít prostředí), věci, které by tam měly být, lidi a jejich činnost. Postupně vstávají a tančí svůj sen. Pokud se s někým potkají, pohladí si dlaně, hezky se na sebe podívají a předají si úsměv. Ukloní se a jsou dál a opět si tančí svůj sen. Na konci je možné udělat reflexi – o čem snily, zda tančily raději se zavřenýma očima apod.

2.7 Seznam literatury

Adamcová, A. (2012). Metodický průvodce pro Taneční a pohybovou výchovu na 1. stupni ZŠ (diplomová práce). Brno: Pdf MU.

Blažíčková, E. (2004) Metodika a didaktika taneční výchovy. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

Doplňující vzdělávací obor taneční a pohybová výchova (2010). Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze. Retrieved from http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/DVO_tpv.pdf

Lindtnerová-Krošláhová, E. (1984). *Rytmika v pohybovej hereckej výchove*. Bratislava.

Lössl, J. (1996). Estetický pohyb jako zdroj dětské radosti I. díl – rytmická a pohybová výchova mladšího žactva (děti ve věku 6–9 let). Praha: Česká obec sokolská.

Payne, H. (1999). Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha:Portál.

Rámcový vzdělávací program pro Základní vzdělávání (2007). Praha: MŠMT. Výzkumný ústav pedagogický v Praze. Retrieved from http://www.vuppraha.cz/wpcontent/uploads/2009/12/RVPZV_200707.pdf

Viskupová, B. (1987). Hudba a pohyb. Praha: Supraphon.

Zítka, M. (2004). Všeobecná gymnastika. Praha: Česká asociace sportu pro všechny.

3 GYMNASTICKÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ (Pavlína Vaculíková)

3.1 Úvod

V posledních letech popularita gymnastiky roste, gymnastická cvičení a gymnastické dovednosti jsou součástí nepřeberného množství sportovních činností, jako jsou např. tanec, lyžování nebo úpolové sporty. Prvky gymnastické přípravy jsou patrné také v nově se objevujících pohybových aktivitách především mladé generace, jako je cross fit, street workout nebo parkour.

I přes tento zvýšený zájem o gymnastické aktivity se zdá, že se gymnastika v poslední době pomalu vytrácí z výuky tělesné výchovy na základních i středních školách. Důvody mohou být různé – obava pedagogů z možnosti zranění, nedostatek nebo nevyhovující nářadí, nejistota vyučujícího pramenící z neznalosti správného metodického postupu, nízké procento cvičební doby žáka během hodiny nebo časová náročnost na přípravu a úklid nářadí (Vaculíková, 2011).

Je to škoda, protože gymnastika jako soubor cvičení všestranně rozvíjí takřka všechny pohybové schopnosti. Největší vliv mají gymnastická cvičení na rozvoj koordinace, zejména její obratnostní složky, a tím posilují schopnost rychle a trvale se učit novým pohybovým dovednostem (Vaculíková, 2011).

Mnoho učitelů nejen tělesné výchovy, ale i jiných předmětů se setkává s dětmi, které nemají příliš kladný vztah k pohybovým aktivitám, případně mají problém při jejich vykonávání, ať už se jedná o nízkou úroveň nutných motorických schopností, trpí nadváhou či obezitou, případně jiným typem zdravotního omezení. V současné době již existuje nepřeberné množství cvičebních pomůcek a náčiní, které pomohou pedagogům vytvořit jednoduchou hodinu zaměřenou na gymnastické aktivity tak, aby byla přínosná po stránce rozvoje jednotlivých motorických schopností, ale také zábavná jak pro děti bez rozdílu úrovně těchto schopností a dovedností, tak pro samotného vyučujícího.

3.2 Názvosloví tělesných cvičení

Názvosloví tělesných cvičení nepatří mezi pedagogy k nejoblíbenějším. Důvodem může být jeho náročnost, případná nesrozumitelnost jak pro vyučující samotné, tak pro děti. Pokud ale budeme názvosloví (adekvátně věku žáků) používat, „usnadníme si práci“ v následujících měsících a letech výuky. Zpočátku (především v mateřských školách a v nižších ročnících 1. stupně základní školy) bude potřeba vynaložit více úsilí a uvést praktickou ukázkou společně se dvěma možnostmi popisu – správný názvoslovný popis doplněný o „motivační názvosloví“ odpovídající věku dětí. Konkrétní polohy těla a jeho částí se snažíme dětem popsat způsobem, který je jim blízký (např. zvířátka – kočka – vzpor klečmo apod.). U žáků vyšších ročníků 1. stupně ZŠ je možné upouštět od motivačního názvosloví a používat jen přesné základní názvosloví tělesných cvičení.

Pro cílovou skupinu dětí předškolního věku a žáků 1. stupně ZŠ zcela postačí názvosloví zahrnující základní polohy celého těla a pohyby jeho částí.

V této části vycházíme z e-learningového materiálu Názvosloví tělesných cvičení (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011).

3.2.1 Polohy a pohyby celého těla

Mezi základní pohyby a polohy celého těla řadíme postoje, kleky, sedy, lehy a podpory.

3.2.1.1 Postoje

Postoje jsou polohy celého těla, kdy na podložce spočívají chodidla nebo jejich části. Na obrázcích 3.1–3.3 uvádíme příklady základních postojů:

Postoje snožné – chodidla se vzájemně nějakou částí dotýkají; např. stoj spatný, stoj spojný, stoj rozpatný, stoj měrný.

Postoje rozkročné – váha je rozložena rovnoměrně mezi pravou a levou nohu; např. stoj rozkročný, stoj rozkročný pravou/levou vpřed.

Postoje nožné – váha spočívá na noze stojné, druhá noha se jen o základnu opírá; např. stoj únožný pravou/levou, stoj přednožný pravou/levou, stoj zánožný pravou/levou.



Obr. 3.1 Stoj spojný, stoj spatný, stoj rozpatný (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)



Obr. 3.2 Stoj měrný, stoj rozkročný, stoj rozkročný pravou vpřed (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)



Obr. 3.3 Stoj únožný pravou oporem o patu, stoj přednožný pravou, stoj zánožný levou. Zdroj: Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011

3.2.1.2 Kleky

Kleky jsou polohy celého těla, kdy na podložce spočívá jedno nebo obě kolena.

Na obrázcích 3.4–3.5 uvádíme příklady základních kleků:

Kleky snožné – obě kolena se dotýkají; např. klek, klek skrčmo, klek sedmo.

Kleky rozkročné – váha je rozložena rovnoměrně mezi pravou a levou nohu; např. klek rozkročný, klek rozkročný pravou/levou vpřed.

Kleky nožné – váha spočívá na noze stojné, druhá noha se jen o základnu opírá; např. klek únožný pravou/levou, klek přednožný pravou/levou, klek zánožný pravou/levou.



Obr. 3.4 Klek, klek rozkročný, klek skrčmo (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)



Obr. 3.5 Klek na levé, klek sedmo, klek přednožný levou oporem o patu (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)

3.2.1.3 Sedy

Sedy jsou polohy celého těla, kdy na podložce spočívá jedna nebo obě hýždě. Na obrázcích 3.6–3.7 uvádíme příklady základních sedů:

Sedy snožné – obě nohy se vnitřními stranami dotýkají; např. sed, sed skrčmo.

Sedy roznožné – nohy se nedotýkají; např. sed roznožný.

Značkové názvy (zjednodušený obecně užívaný termín pro popis): motýlek, překázkový sed, turecký sed.



Obr. 3.6 Sed, sed roznožný, sed pokrčmo (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)



Obr. 3.7 Překázkový sed pravou, turecký sed, sed skrčmo únožný pravou (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)

3.2.1.4 Lehy

Lehy jsou polohy celého těla, kdy na podložce spočívá trup nebo jeho část. Na obrázcích 3.8–3.9 uvádíme příklady základních lehů:

Lehy snožné – např. leh, leh na břiše, leh na pravém/levém boku, leh pokrčmo, leh vznesmo.

Lehy roznožné – např. leh roznožný, leh na břiše roznožný, leh na pravém/levém boku.



Obr.3.8 Leh roznožný, leh na břiše pokrčmo, leh na pravém boku (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)



Obr. 3.9 Leh – přednožit levou, leh na břiše prohnutě – opřít o předloktí – zanožit levou, leh na pravém boku – unožit levou (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)

3.2.1.5 Podpory

Podpory jsou polohy celého těla, kdy se o podložku opírají paže nebo jejich části a jiná část těla (např. kolena, části chodidel). Na obrázcích 3.10–3.13 uvádíme příklady základních ležů:

Vzpory – paže jsou napjaty; např. vzpor ležmo, vzpor klečmo, vzpor stojmo, vzpor vzad ležmo.

Podpory – paže spočívají na podložce jen částí (předloktí, lokty); např. podpor na předloktích ležmo, podpor na předloktích klečmo, podpor na předloktích vzadu ležmo.

Kliky – paže jsou pokrčeny nebo skrčeny; např. klik klečmo, klik ležmo.



Obr. 3.10 Vzpor stojmo, vzpor dřepmo, vzpor klečmo (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)



Obr. 3.11 Vzpor sedmo, vzpor klečmo sedmo – paže v prodloužení trupu, vzpor klečmo na levé (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)



Obr. 3.12 Vzor dřepmo úložný pravou, vzpor stojmo rozkročný pravou vpřed, vzpor dřepmo záložný levou (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)



Obr. 3.13 Vzor ležmo, vzpor vzadu ležmo, podpor na předloktích ležmo (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)

3.2.2 Polohy a pohyby jednotlivých částí těla

V této části se zaměříme na názvosloví základních, a také často používaných, pohybů a poloh jednotlivých částí těla – paží, nohou, trupu a hlavy. Na obrázcích 3.14–3.18 je uveden komplexní popis jednotlivých poloh celého těla současně s popisem základních poloh jednotlivých částí těla.

Paže – předpažit, upažit, vzpažit, připažit, zapažit.



Obr. 3.14 Stoj spatný, klek – vzpažit, stoj rozkročný – předpažit (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)



Obr. 3.15 Stoj spojný – zapažit, klek na levé – vzpažit zevnitř, podřep rozkročný – pokrčit upažmo, předloktí vzhůru (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)

Nohy – přednožit, zanožit, unožit, skrčit přínožmo, skrčit zánožmo, skrčit přednožmo:

přinožit – pohyb jedné nohy k druhé;

snožit – pohyb obou nohou k sobě;

roznožit – pohyb obou nohou od sebe.



Obr. 3.16 Stoj na levé – upažit, stoj na levé – zanožit, stoj na levé – přednožit (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)



Obr. 3.17 Stoj na pravé – skrčit přednožmo – ruce v bok, stoj na levé – skrčit přínožmo pravou – pravou rukou chytit za nárt, stoj na pravé – skrčit únožmo levou – ruce v bok (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)

Trup – předklon trupu, úklon trupu, záklon trupu, otočit trup vpravo/vlevo.



Obr. 3.18 Stoj spojný – předklon trupu – vzpažit, stoj spatný – hluboký ohnutý předklon – chytit kotníky, stoj rozkročný – levá v bok – pravá vzpažit – úklon trupu vlevo (Šimberová, Svobodová, & Vaculíková, 2011)

Hlava – předklon hlavy, úklon hlavy, záklon hlavy, otočení hlavy vpravo/vlevo.

3.3 Motorické schopnosti

Motorické schopnosti patří mezi základní pohybové předpoklady člověka. Jsou chápány jako určité pohybové dispozice, způsobilost nebo znaky určité činnosti. Tvoří základ řady pohybových dovedností. Určitá úroveň motorických schopností je nutná i pro gymnastické aktivity. V odborné literatuře se objevuje mnoho různých definic motorických schopností a názorů na jejich dělení. Jelikož cílem tohoto materiálu není uvést rozsáhlý výčet jejich charakteristik a strukturalizací, ale čtenáře jen uvést do dané problematiky, pro naše účely postačí práce Vaculíkové (2004).

Motorické schopnosti dělíme na schopnosti koordinační, kondiční a hybridní.

3.3.1 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti jsou důležitým předpokladem pohybové činnosti a v rozhodující míře ovlivňují její efektivnost a zachování motorické jednotky. Mají široké spektrum působnosti, a to jak ve sportu a školní tělesné výchově, tak v běžném životě člověka. Hlavní nároky nejsou kladeny na vynaložení energie, ale na řízení pohybové činnosti. Rozhodující úlohu hraje centrální nervový systém (CNS). Bývají označovány také jako obratnostní schopnosti, obratnost, koordinace, nervosvalová koordinace. Mohou působit pouze v jednotě se schopnostmi kondičními a uplatňují se spíše v celých komplexech než jednotlivě. Díky množství pokusů co nejpřesněji definovat termín obratnostní (koordinační) schopnosti, se setkáváme se stejným množstvím názorů na klasifikaci těchto schopností. Mezi koordinační schopnosti můžeme zařadit např. schopnosti rovnovážové, prostorově-orientační, rytmické, kinesteticko-diferenciační, reakční, schopnost spojování pohybů, schopnosti přestavby pohybů atd.

3.3.2 Kondiční schopnosti

Kondiční schopnosti výrazně podmiňující metabolické procesy, tedy schopnosti dominantně související se získáváním a přenosem energie pro vykonávání pohybu. Pod schopnosti kondiční řadíme schopnosti silové a schopnosti vytrvalostní.

3.3.3 Hybridní schopnosti

Mezi motorické schopnosti hybridní, některými autory nazývané kondičně-koordinační nebo smíšené, jsou řazeny schopnosti rychlostní. Jedná se o ty schopnosti, které jsou determinovány nejen energeticky a strukturálně, ale jsou spojeny s řízením a regulací pohybové činnosti.

3.3.4 Rozvoj úrovně vybraných motorických schopností

V této části uvádíme příklady cviků vedoucích k rozvoji úrovně motorických schopností, které považujeme za určující v gymnastických disciplínách.

Rovnováhové schopnosti



Obr. 3.19 Chůze po metách



Obr. 3.20 Chůze stranou po dráze

Prostorově – orientační



Obr. 3.21 Běh od kamene ke kameni



Obr. 3.22 Výskoky s obratem

Rychlostní schopnosti

Rychlý běh na krátké vzdálenosti

Provádění jednoduchých pohybů na rychlost

Silové schopnosti



Obr. 3.23 Přitahování v lehu na lavičce



Obr. 3.24 Shyb, skrčit přednožmo (kruhy)

3.4 Gymnastická příprava

Gymnastická příprava, nebo také anatomicko-funkční či motoricko-funkční příprava, by měla být součástí výuky gymnastických disciplín v hodinách tělesné výchovy od 1. stupně základní školy. Prvky gymnastické přípravy však můžeme zařazovat do pohybových aktivit již v předškolním věku. Jedním z hlavních důvodů je získání požadované úrovně motorických schopností, potřebných pohybových dovedností pro nácvik daných prvků a prostředků pro všestranný pohybový rozvoj (Novotná, 2011). V další části popíšeme přípravu zpevňovací a podporovou, doskokovou, odrazovou, rotační a rovnováhovou (balanční). Ke každému typu gymnastické přípravy uvedeme také příklady cvičení vhodných pro děti předškolního věku a žáky 1. stupně ZŠ.

3.4.1 Zpevňovací a podporová příprava

Hlavní požadavkem pro provádění gymnastických prvků je schopnost vědomého ovládní a vnímání svého těla. V systému osvojení vědomého ovládní těla se osvědčuje nácvik základních statických poloh, tzv. „póz“ – pomalu vedený pohyb z nacvičených výchozích poloh do přesně určené následné polohy (z pózy do pózy) a rychlé až explozivní provádění průpravných cvičení. Ve statických polohách by cvičenci neměli setrvat déle jak 6–8 sekund. Je přitom třeba pečlivě dohlížet na způsob provedení, neboť naučené chyby se špatně odnaučují. Při zpevňovací přípravě střídáme cviky, ve kterých je tělo cvičence otočeno břichem k podložce nebo k podložce směřují záda či boky. Důvodem je snaha rovnoměrně zatěžovat svalstvo trupu a vytvořit tzv. „fyziologickou dlahu“ trupu, abychom nepoškodili pohybový aparát a nepřetěžovali např. bederní svaly aj.

Podporová příprava je hlavně zaměřena na odraz paží. Protože spojení paží s trupem je slabé a značně pohyblivé, je nejprve nutné připravit svaly na zatížení. U dětí zatěžujeme oblast svalových skupin pletence ramenního a paží (Novotná, 2011).

Příklady cvičení



Obr. 3.25 Podpor ležmo na předloktí



Obr. 3.26 Vzor ležmo



Obr. 3.27 Vzor ležmo vzadu



Obr. 3.28 Leh na lopatkách na vyšší podložce s patami opřenými na vyšší podložce



Obr. 3.29 Leh, připažit, nohy na vyvýšené podložce

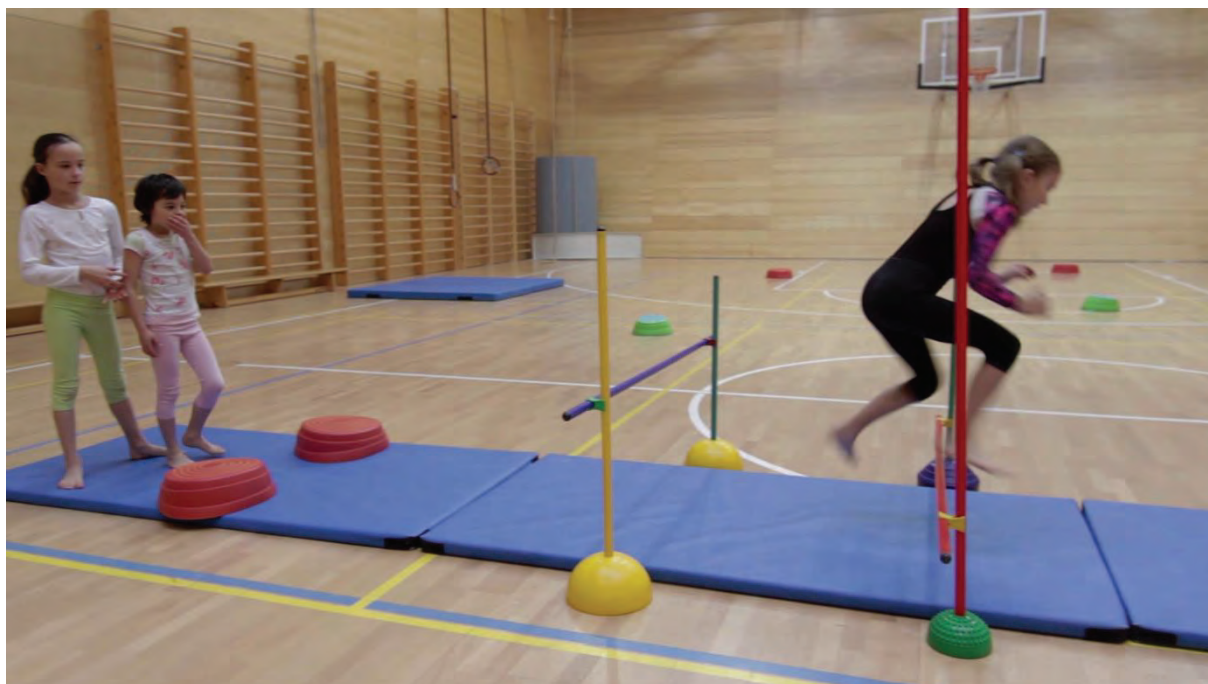
3.4.2 Odrazová a doskoková příprava

Předpokladem pro správnou **odrazovou přípravu** je dokonalá koordinace odrazové svalové smyčky zapojených svalů dolních končetin, svalů hýžd'ových, vzpřimovačů trupu, čtyřhlavého svalu bederního apod. Významnou roli při odrazu hrají koordinované pohyby paží a tělocvičné podmínky (pružné podlahy, odrazový můstek aj.) (Novotná, 2011).

Důležitým úkolem vyučujícího je zabezpečit speciální odrazovou vytrvalost, zvýšit úroveň svalové síly nohou jednotlivými posilovacími cvičeními a osvojit si specifickou techniku již výše zmíněných odrazů pro akrobatické cvičení.

Pro rozvoj odrazové síly volíme cvičení na posilování vazů, šlach a svalových skupin. Mohou to být např. chůze, běh, různé honičky, přeskoky přes švihadlo, klus na měkké podložce, prvky z atletické abecedy (liftink, skipink) aj. (Novotná, 2011).

Příklady cvičení



Obr. 3.30 Přeskoky přes různě vysoké překážky

Skok z místa odrazem snožmo

Přeskoky přes nízké překážky

Doskoková průprava je součástí nejen při cvičení na všech gymnastických nářadích, ale setkáme se s ní i v dalších sportovních odvětvích (basketbal, volejbal atd.). V praxi bývá doskoková příprava často opomíjena, přitom nesprávně provedený doskok může mít za následek zranění. Důležité je při doskoku ztlumit energii letícího těla, a to pomocí doskoku do hlubšího podřepu s nohama na šířku boků. Paže pomáhají k vybalancování polohy a ke snížení polohy těžiště těla. Nejlépe do polohy upažení poníž. V praxi se stává, že žáci doskakují na napjaté nohy nebo do dřepu. Abychom tomu předcházeli, musíme volit cvičení na pružný a přesný doskok (skoky přes překážky, opakované skoky na místě přes špičky na celé chodidlo do podřepu aj.) a rozvíjet rovnovážné schopnosti pomocí balancování (viz níže v části věnované rovnovážné přípravě).

V tomto období je nutné dbát na adekvátní výšku nářadí, ze které žáci seskakují, a měkkost podložky, na kterou doskakují (Novotná, 2011).

Příklady cvičení



Obr. 3.31 Doskok po výskoku na místě



Obr. 3.32 Doskok po seskoku do podřepu

3.4.3 Rovnováhová příprava (balanční)

Hlavním úkolem při rovnováhové přípravě je rozvoj balančních analyzátorů (vestibulární, zrakový, kinestetický), pochopení principu stability a praktická aplikace do různě obtížných prvků. Jde např. o balancování ve stoji, podřepu, ve výponu, na jedné noze se zavřenýma očima aj. (Novotná, 2011).

Příklady cvičení



Obr. 3.33 Dřep na bosu®



Obr. 3.34 Vzor ležmo vysazeně, ruce i chodidla na balančních podložkách

3.4.4 Rotační příprava

Průprava je zaměřena na orientaci lidského těla v prostoru. Na prostorové orientaci se nejvíce podílí centrální nervová soustava a smyslové orgány (vestibulární, taktilní, zrakový apod.). Úkolem rotační

přípravy je zaměřit se na orientaci v prostoru, posoudit rychlost otáčení kolem os, udržet nejvýhodnější postavení jednotlivých segmentů těla při rotacích ve styku s podložkou i v letu a porozumět technice otáčení (Novotná, 2011).

Příklady cvičení



Obr. 3.35 Válení sudů ve válci



Obr. 3.36 Válení sudů z nakloněné roviny

3.5 Seznam literatury

Novotná, K. (2011). *Hra jako elementární motivační prvek při výuce gymnastiky na 1. stupni ZŠ*. Nepublikovaná diplomová práce, MU FSpS, Brno, Česká republika.

Šimberová, D., Svobodová, L., & Vaculíková, P. (2011). *Terminologie tělesných cvičení*. Retrieved from <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/terminologie/web/index.htm>

Vaculíková, P. (2004). *Vliv tréninku aerobiku na rozvoj motorických schopností u dívek ve věku 10–14 let*. Nepublikovaná disertační práce, MU FSpS, Brno, Česká republika.

Vaculíková, P., Hedbávný, P., Skotáková, A., Svobodová, L., Šimberová, D., Kubíková, Z., et al. (2012). *Nebojme se gymnastiky*. Retrieved from <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/>

4 ÚPOLY PRO MŠ A 1. STUPEŇ ZŠ (Jitka Čihounková, Martin Bugala)

Školní tělesná výchova je základním článkem systému tělesné kultury a tělesné výchovy jako složky výchovy všestranně a harmonicky rozvinutého člověka. Uskutečňuje se formou povinné a zájmové (dobrovolné) činnosti na jednotlivých stupních a typech škol. Základní formou jsou hodiny povinné tělesné výchovy.

V osnovách tělesné výchovy základních škol mají své místo i úpolové aktivity. V Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání jsou uvedeny pro 1. a 2. stupeň „Pohybové hry“ a „Průpravná kondiční cvičení“ (průpravné úpoly – přetahy a přetlaky), proto jsou úpoly nedílnou součástí výuky tělesné výchovy.

Často dochází k mylným představám, že se jedná jen o souboje nehodící se do školní tělesné výchovy z důvodu zranění a morálních principů. Ovšem úpoly jsou elementární tělesná cvičení, která tvoří základ jakékoliv pohybové činnosti. Jedná se o relativně jednoduchá cvičení, která slouží k rozvoji motorických schopností a osvojení základních motorických dovedností, které jsou nezbytné pro další pohybový rozvoj v úpolových, ale i neúpolových pohybových činnostech. Průpravné úpoly nabízejí širokou škálu využití. Jsou výborným prostředkem rozvoje většiny motorických schopností, především silových, silově-vytrvalostních, rychlostních a koordinačních.

Studijní materiál slouží k rozvoji pohybových schopností za pomoci cvičení s úpolovým charakterem. U veškerých cvičení je brán zřetel na pohybový vývoj dětí předškolního věku a žáků 1. stupně základních škol. Tento e-learningový materiál provede čtenáře krok za krokem zásobníkem cvičení a ukáže nové možnosti využití úpolů v tělovýchovné praxi.

4.1 Úpoly a jejich systematika

Reguli (2004) vytvořil následující koncepci úpolů. Naleznete zde spoustu informací, rozdělení, tabulek, obrázků a schémat. Snad vás to neodradí od studia. Tyto kapitoly jsou totiž základem pro vytvoření představy o úpolech jako dynamicky se rozvíjející součásti sportu. Systematika je uspořádána z jednotlivých prvků úpolů tak, aby byl vytvořen jednoduchý, lehce srozumitelný a v každodenní praxi použitelný obraz.

Definice úpolů

Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou průpravou na kontaktní překonání partnera.

I když zde hovoříme o definici, paradoxně není definitivní. Úpoly se vyvíjejí, a tak je potřeba reáliím přizpůsobovat i teorii. Úpoly byly před stoletím definovány odlišně, než tomu bylo třeba před třiceti lety a jinak než dnes. Je možné, že se za několik let úpolové reálie změní tak, že bude nutné předefinovat i samotný pojem úpoly.

Hlavním a důležitým znakem je, že v úpolech dochází ke kontaktu minimálně dvou lidí. Kontakt může být bezprostřední nebo prostřednictvím různých zbraní. Ke kontaktu však dochází i v jiných sportovních odvětvích. Úpoly se od nich liší tím, že kontakt je v nich cílem, kterého chceme dosáhnout. V jiných sportech je kontakt jenom prostředkem k jiným cílům. V basketbalu se brání tělem, aby byl hozen koš.

V ledním hokeji provádí hokejista bodyček, aby získal puk. Kontakt s protihráčem je prostředkem k získání převahy ve hře. V boxu, karate, taekwondo, šermu a dalších úpolových sportech se boduje platný zásah soupeře. V džúdo nebo zápasu využíváme kontakt k hození nebo držení protivníka. Kontakt s jiným člověkem (lidmi) je v úpolech cílem a konečnou fází techniky.

Taxonomie je hierarchické zařazení určitých prvků podle předem stanovených kritérií. I systematika úpolů je postavena hierarchicky, je také taxonomií. V první úrovni jsou nejjednodušší, elementární prvky, v poslední nejsložitější. Taxonomie současně sleduje didaktické otázky. První úroveň obsahuje cvičení, která jsou průpravou pro další úroveň. Ta je pak průpravou pro úroveň poslední.

Systematika úpolů je zkonstruována ze tří úrovní. V následujícím schématu (Obr. 4.1) jsou jednoduše znázorněny. Je třeba dodat, že každé schéma a každá systematika je jenom pomůckou pro lepší pochopení reality. Nemá nikdy absolutní platnost a záleží, z jakého úhlu problematiku sledujeme. I úpoly jsou mnohorozměrné a nemohou být chápány pouze jako tělesné pohyby.

Taxonomie úpolů

1. úroveň úpolových předpokladů

Průpravné úpoly



2. úroveň úpolových systémů

Úpolové sporty



3. úroveň úpolových aplikací

Sebeobrana

Obr. 4.1 Taxonomie úpolů (Reguli, Ďurech, & Vít, 2007)

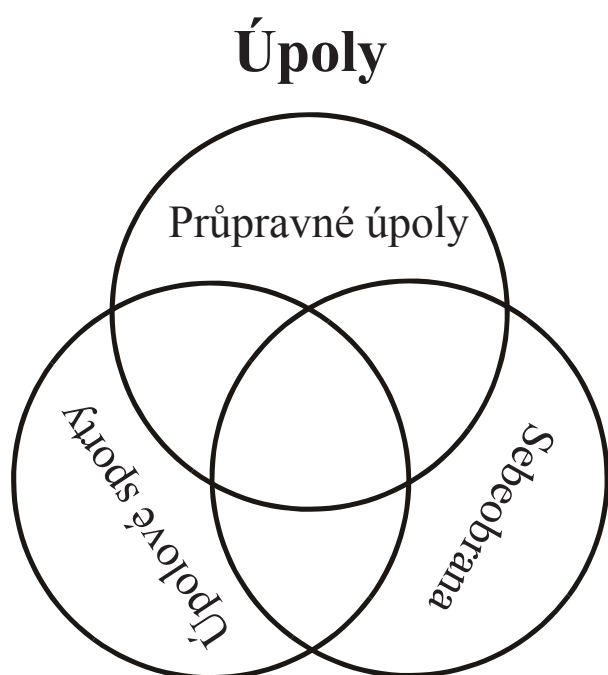
Nejjednodušší úpolové činnosti tvoří první **úroveň** systematiky úpolů. Nazýváme ji úrovní **úpolových předpokladů**, protože je tvořena úpolovými činnostmi v kontaktu s jedním nebo více partnery, které jsou nevyhnutelným předpokladem pro další dvě úrovně systematiky úpolů. Obsahem je také základní úpolová technika (postoj, střeh, pády...), která je předpokladem pro všechny další pohybové činnosti v úpolech. Všechny úrovně, i první, předpokládají, že cvičenec již má dostatečně rozvinuté různé pohybové schopnosti, které se na úpolových pohybech účastní.

Druhá úroveň je nejobsáhlejší a jsou v ní zahrnuty všechny samostatně stojící a vzájemně se odlišující **úpolové systémy**. Každý z nich splňuje základní znaky samostatného úpolového odvětví. Nazýváme je úpolové sporty a jsou seskupeny v různých dalších podřízených kategoriích. Úroveň úpolových systémů je největší a nejdůležitější částí úpolů. Je to také předmět studia v tomto učebním textu.

Úroveň úpolových aplikací je zařazena na samý konec taxonomie. Zabývá se sebeobranou, tedy použitím úpolových činností v nutné obraně podle příslušných právních, etických, společenských a jiných norem. Jak si můžete všimnout, ve schématu je posunuta kousek mimo předešlé dvě úrovně. Je to proto, že sebeobrana je komplexním jevem a úzce souvisí s jinými, zejména technickými činiteli mimo oblast úpolů (především s použitím střelných a jiných zbraní). Ve velké míře se na sebeobraně akce podílejí i psychické, taktické a podobné faktory.

Do úpolů patří všechna cvičení, jejichž cílem je kontaktní překonávání partnera a taky všechna související specifická průpravná cvičení.

Systematika úpolů je zkonstruována hierarchicky (taxonomicky) ze tří úrovní. První je úroveň úpolových předpokladů, kam patří průpravné úpoly, druhou je úroveň úpolových systémů, kam patří všechny úpolové sporty, a třetí je úroveň úpolových aplikací, kam je zařazena sebeobrana (Obr. 4.2).



Obr. 4.2 Prostorové vztahy jednotlivých úrovní úpolů (Reguli, Ďurech, & Vít, 2007)

Zkuste volně definovat úpoly a pak porovnejte svoji definici s definicí učebnicovou.

Systematika úpolů je zkonstruována taxonomicky. Co to znamená?

Z jakých tří úrovní se systematika úpolů skládá?

Jak nazýváme úroveň úpolových předpokladů?

Jak nazýváme úroveň úpolových systémů?

Jak nazýváme úroveň úpolových aplikací?

Průpravné úpoly

Průpravné úpoly používáme pro rozvoj úpolových předpokladů. Bez průpravných úpolů není možné naučit se žádný úpolový sport. Je v nich obsažena základní úpolová technika, ale i jednoduchá cvičení – základní úpoly.

Průpravné úpoly jsou relativně jednoduchými cvičeními, která je možno cvičit i odděleně od ostatních úpolových cvičení. Kromě širokého použití ve školní tělesné výchově a v různých druzích sportu se využívají i pro rozvoj pohybových předpokladů pro jednotlivé úpolové sporty (zahrnující i některá bojová umění) a sebeobranu. Všechny úpolové systémy (úpolové sporty) jsou soustavami vysoce propracovaných technik specializovaných přetahů, přetlaků nebo odporů v optimálním postoji, v efektivním navázání kontaktu s určenými pohyby horních i dolních končetin, těla apod. Průpravné úpoly jsou základem pro jednotlivé úpolové systémy. Průpravné úpoly proto rozdělujeme na **základní úpolovou techniku a základní úpoly**.

Ovládnutí základní úpolové techniky je pro jednotlivé úpolové systémy nevyhnutelné. Návuk **základní úpolové techniky** se provádí zpravidla bez partnera. Při cvičení s partnerem není cílem přemoci ho, ale zdokonalit základní prvky techniky. Jde především o úpolové:

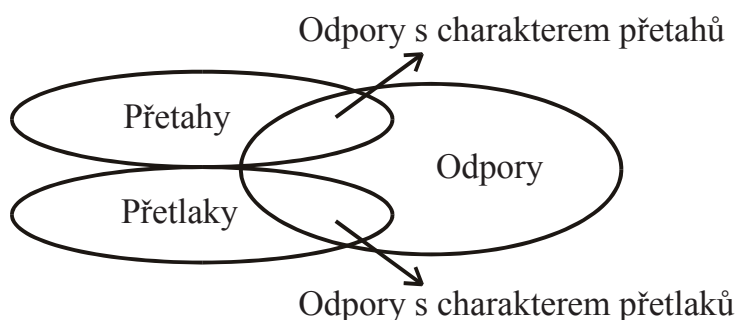
- polohy (postoje, kleky, lehy...);
- přechody (mezi polohami);
- pohyby paží (zejména údery);
- pohyby nohou (zejména kopy);
- obraty těla (kolem svislé osy);
- přemístění (různými směry vzhledem k předchozímu postavení i vzhledem k soupeři);
- navázání kontaktu (dotykem, úchopem, objetím);
- zvedání, nošení a spouštění živého břemene (partnera);
- pády (různými směry).

Základní úpoly postihují základní úpolové vztahy. Nacvičují se s jedním nebo více partnery a často mají soutěžní povahu. Rozlišujeme je podle biomechanické složitosti průběhu sil na:

- přetahy (cvičenci navzájem působí odstředivě $\leftarrow\bullet\rightarrow$, jeden druhého přetahuje),
- přetlaky (cvičenci navzájem působí dostředivě $\rightarrow\bullet\leftarrow$, jeden druhého přetlačuje),
- odpory (směr působení sil se v průběhu cvičení mění):
 - odpory s charakterem přetahů;
 - odpory s charakterem přetlaků;
 - vlastní odpory.

Základní úpolová technika i základní úpoly se dále kategorizují do různých skupin. To ale není tématem tohoto učebního textu, takže se dále nebudeme zabývat podrobnostmi. Na závěr si prohlédněte obrázek 4.3 se znázorněním prostorových vztahů základních úpolů.

Základní úpoly



Obr. 4.3 Prostorové vztahy základních úpolů (Reguli, Ďurech, & Vít, 2007)

Průpravná cvičení pro jednotlivé úpolové sporty se nazývají průpravné úpoly. Rozvíjejí úpolové předpoklady pro nácvik úpolových sportů a sebeobrany. Rozdělují se na základní úpolovou techniku (nejzákladnější prvky pohybů) a základní úpoly (základní úpolové vztahy – přetahy, přetlaky, odpory).

1. Jak byste popsali průpravné úpoly? K čemu jsou průpravou?
2. Vzpomeňte si na jednotlivé složky základní úpolové techniky.
3. Vyjmenujte kategorie základních úpolů podle biomechanické složitosti.

4.2 Příklady úpolových cvičení s pomůckami

4.2.1 Pěnové tyče

Pěnové tyče jsou známy pod pojmem aquanudle a primárně slouží jako nadnášecí pomůcka do vodního prostředí. Rozřezáním na tři stejné díly vzniknou z nudlí pěnové obušky, které lze v tělesné výchově využít jako bezpečné zbraně. Pro menší děti lze podobné obušky vyrobit také z mirelonu – izolace na potrubí, která má menší průměr, tudíž se dětem lépe drží, ale lze ji koupit pouze v šedé barvě.

Díky barevnosti je možné cvičence rozdělit dle barev do skupin. Nejprve se zaměříme na navázání kontaktu pomocí pěnových tyčí, kdy zásahovou plochou může být oblast hýždí, zad, dolních končetin. Vždy se snažíme, aby u cvičenců došlo k zatížení obou horních končetin, proto po určitém intervalu střídáme paže. Cvičení mohou sloužit jako rozehrátí a seznámení s pomůckou. Pěnové tyče je možné využít jako pomůcku k protažení a následné přípravě na hlavní část výuky.

- **Souboj s tyčemi**

Utvoříme dvojice, každý z dvojice má pěnovou tyč. Úkolem cvičenců je zasáhnout soupeře tak, aby nebyl sám zasažen. Toto cvičení rozvíjí reakční rychlost a koordinaci.

- **Šermířský souboj**

Utvoříme dvojice, každý z dvojice má k dispozici pěnovou tyč. Zásahovou plochou je nyní oblast břicha a základním pohybovým vzorcem výpad.

Cvičenci zaujmou postavení, které napodobuje šermířské klání – pravá či levá paže drží pěnovou tyč (kord) a cvičenci se snaží hrotem tyče zasáhnout soupeře. Soupeř se brání a může opětovat útok. Cvičenci si mohou jednotlivé zásahy počítat a po určité době zvolíme vítěze, který zasáhl soupeře nejvícekrát. Cvičení poukazuje na olympijský úpolový sport šerm.

- **Všichni proti všem**

Úkolem této aktivity je zasáhnout co nejvíce osob a neobdržet zásah. Zásahové plochy mohou být různé (záda, dolní končetiny, trup). My doporučujeme u tohoto typu cvičení oblast zad, jelikož cvičenci jsou neustále ve střehu, a musí tak sledovat perimetr, aby nebyli zasaženi.

- **Anténky**

Cvičenci si vloží za spodní část oděvu pěnovou tyč, „anténku“. Úkolem je vzít soupeři „anténku“. V případě, že je „anténka“ odebrána, žák pokračuje v odebrání, nikdo tedy nevypadává. Pokud se podařilo ukořistit více „antének“ a vlastní „anténka“ byla odebrána, je možné si vložit za spodní část oděvu ukořistěnou „anténku“.

4.2.2 Šplhací rukáv

Šplhací rukáv je náhražkou přetahovacího lana. Je vyroben ze stejného materiálu jako džudogi (oblek na džudo, nesprávně nazývaný kimono). Dětem se vzhledem k malé ruce lépe drží.

- **Přetahovaná**

Žáky rozdělíme na dvě družstva, která si stoupnou do zástupu proti sobě. Každý uchopí šplhací rukáv vždy na přeskáčku – jedno dítě zprava, druhé zleva. Na signál začínají tahat. Vyhrává družstvo, které přetáhne soupeřovo družstvo na svoji stranu nebo o vytyčenou vzdálenost.

Bezpečnost: děti musí mít mezi sebou dostatečný rozestup, není dovoleno uchopovat šplhací rukáv za závěsný systém (ten lze z bezpečnostního hlediska z rukávu i odstranit).

Modifikace: větší děti se mohou přetahovat také ve stoji na jedné noze nebo ve dřepu.

4.2.3 Medicinbal

Tato pomůcka je často součástí výbavy základních i mateřských škol. Díky tomu je možné modifikovat a přiblížit úpolová cvičení cvičencům. Medicinbaly jsou v široké škále hmotností, je tedy možné vybírat pro dané cvičence ten nejvhodnější.

- **Přetahy o kámen**

Utvoříme dvojice, medicinbal je na podložce, jeden z žáků medicinbal zalehne a druhý se snaží medicinbal získat. Cvičení rozvíjí stabilitu a silové schopnosti.

- **Přetlačování medicinbalu**

Utvoříme dvojici, medicinbal je mezi žáky, smyslem je přetlačit žáka přes medicinbal. Přetlačování může být provedeno pomocí horních i dolních končetin.

- **Hovnivál**

Cvičenec má medicinbal (kuličku) a jeho úkolem je dostat se na druhou stranu. Ovšem je zde skupinka dalších „hovniválů“, kteří chtějí kuličku získat. Opět dochází k soubojům. Cvičenci se pohybují na kolenou a přemísťují medicinbal jen pomocí paží. Pokud chceme zapojit více cvičenců, je možné přidat další cvičence s medicinbaly.

- **Cesta kraba**

Jde o skupinové cvičení, kdy cvičenci zaujmou pozici vzpor ležmo vzadu skrčmo (krab) a rozdělí se na dvě poloviny. Jedna skupina krabů má medicinbal a snaží se jej přepravit na druhou stranu. Počet krabů s medicinbalem je libovolný. Na druhé straně se objevuje druhá skupina krabů, kteří chtějí medicinbal získat. Cvičení má úpolový charakter, dochází při něm k rozvoji síly horních končetin.

4.2.4 Skákací koníci

Gumový skákací koník je určen dětem do 45 kilogramů. Již samotný sed na balanční ploše je pro motorický vývoj dítěte přínosný, nafukovací koník navíc posiluje spontánní potřebu skákat a motivuje dítě k dlouhodobějšímu výkonu.

- **Rytířský souboj**

Utvoříme dvojice, každý z žáků osedlá svého oře a jde do boje. Úkolem je dostat partnera jakoukoliv částí na zem. Modifikací může být i použití pěnových tyčí, které představují meč. Žák musí ovládat jednu paží a nohama oře a druhou provádí souboj, zásahovou plochou jsou ramena.

4.2.5 Osobní alarmy

Osobní alarmy jsou sebeobránné pomůcky, které pomáhají upozornit okolí. Děti se učí manipulaci s jednoduchým přístrojem formou her.

- **Honička se záchranou**

Ve skupině dětí jsou určeni 3 útočníci (podle početnosti skupiny lze modifikovat), kteří mají za úkol dotknout se ostatních a předat jim tak „babu“. Obránci se mohou zachránit včasnou aktivací osobního alarmu. Pokud obránce nestihne aktivovat alarm před dotekem útočníka, předá mu svůj osobní alarm a převezme jeho roli útočníka.

4.3 Příklady úpolových cvičení bez pomůcek

4.3.1 Úpolové hry pro rušnou část hodiny

- **Na ovce, pastýře a vlka**

Z žáků vybereme jednoho pastýře a jednoho vlka, ostatní žáci budou ovečky. Ovečky vytvoří zástup za pastýřem a chytí se pevně za pas, první ovce se chytne pastýře. Vlk se snaží ulovit dotekem poslední ovci ve stádě (v zástupu). Dále může hra pokračovat dvěma způsoby:

- a) Ovice, kterou vlk chytil, se zařadí za vlka, chytne ho za pas a běhají dále společně. Loví však pouze vlk. Hra končí, jakmile vlk uloví všechny pastýřovy ovečky.
- b) Ovečka, kterou vlk ulovil, se stává vlkem a z vlka se stává pastýř. Takto může hra pokračovat do té doby, než se všichni vystřídají na pozici vlka a pastýře.

Cíl:

- a) Vlk má za úkol ukrást pastýři všechny ovečky.
- b) Vlk se snaží co nejdříve chytit ovečku, aby byl vlkem někdo jiný.

Pravidla:

Ovečky se mohou pasivně bránit natočením a stavěním se vlku do cesty. Ovečky se musí po celou dobu držet. Pastýř je jediný, kdo může vlkovi aktivně bránit, např. chycením, držením, odtlačením, taháním apod. Vlk smí pouze běhat a snažit se dotknout poslední ovce.

- **Na psy**

Jeden žák představuje psa, který má vzteklinu, a ostatní žáci jsou lidé, které se snaží pes nakazit. Hraje se ve vymezeném prostoru a pes se pohybuje pouze ve vzporu ležmo vysazeně a snaží se nakazit lidi, kteří se pohybují po nohách. Vzteklina se předává dotykem jakékoliv části těla člověka. Tím se z lidí také stávají nakažení psi a snaží se nakazit ostatní.

Cíl:

Psi se snaží nakazit všechny lidi. Poslední člověk, který není nakažen, vyhrává.

Pravidla:

Pes nesmí běhat po dvou nohách, musí mít minimálně 3 končetiny na zemi. Není povolen jiný kontakt než dotekem ruky. Běhající žáci dávají pozor, aby nešlápli na psy.

- **Bába prdelačka**

Jedná se o klasickou honičku, ve které má jeden žák babu a snaží se ji předat dalším žákům. Hraje se ve vymezeném prostoru, určíme spíše menší hrací pole, které nám zaručí rychlejší předávání baby. Předání baby smí být provedeno pouze hýžděmi na oblast boků partnera.

Cíl žáka s babou je babu co nejdříve předat jinému žáku.

Dle počtu žáků může honit více žáků.

Pravidla: Žáci se nesmí aktivně bránit pomocí rukou, smí se pouze vyhýbat. Při této hře platí pořekadlo „opla–nepla“, což znamená, že není možné ihned vrátit babu žáku, který ji předal. Pokud některý z žáků vyběhne z hracího pole, musí udělat 10 dřepů a poté se může opět zapojit do hry.

- **Masožravé housenky**

Dva zástupy, cvičenci se drží za boky toho před sebou. První v zástupu je hlavička, poslední ocásek. Úkolem hlavičky je dotknout se ocásku druhé housenky a chránit ocásek svůj. Housenky se nesmí roztrhnout.

- **Na bacila a nemocnici**

Honička se záchranou. Jeden žák je určen jako bacil (dle počtu cvičenců mohou být 2, 3). Vymezíme prostor (nebo prostory) jako nemocnici (např. žíněnka). Bacil honí ostatní, koho se dotkne, ten padne na zem do lehu, vzpaží a předstírá nemoc. Ostatní mohou nemocného zachránit tím, že jej přenesou do nemocnice. Dva cvičenci zachraňující nemocného (drží ho za ruce a nohy) nemohou být chyceni. (Na dobu transportu nemocného se stávají záchranáři a ti jsou očkovaní.)

4.3.2 Průpravné úpoly – přetahy, přetlaky a odpory

- **Přetlačování zády**

Žáci utvoří dvojice a posadí se zády k sobě tak, aby mezi nimi byla čára, která rozdělí hrací plochu na dvě části. Dají dlaně na pokrčená kolena a vyčkají na startovní povel.

Cíl: vítězství získá ten z žáků, který se jako první dostane celý na soupeřovu polovinu (přes čáru).

Ruce musí zůstat na kolenou.

Ruce mohou pomáhat oporou o zem.

Pravidla: Je zakázáno stoupat a tlak musí být soustavný. Na povel vyučujícího mají žáci 30 sekund na přetlačení soupeře.

- **Přetahování zády**

Žáci utvoří dvojice a posadí se zády k sobě tak, aby mezi nimi byla čára, která rozdělí hrací plochu na dvě části. Zaklesnou se lokty a vyčkají na startovní povel.

Cíl: vítězství získá ten z žáků, který jako první dostane celého soupeře na svoji polovinu (přes čáru).

Pravidla: Je zakázáno stoupat a tah musí být soustavný. Na povel vyučujícího mají žáci 30 sekund na přetažení soupeře.

- **Vychylování za háčky**

Žáci utvoří přibližně stejně silné dvojice. Uchopí se navzájem za obě ruce a postaví se tak, aby mezi nimi byla čára, která rozdělí hrací plochu na dvě. Oba žáci stojí ve stejné vzdálenosti od čáry.

Cíl: Vítězí ten, kterému se podaří přetáhnout soupeře na svou polovinu hrací plochy (přes čáru) oběma nohama.

Pravidla: Žáci začínají ve stoji mírně rozkročeném a vzdáleni stejně od dělicí čáry. Na povel vyučujícího mají 30 sekund na přetažení soupeře na svou polovinu a získání vítězného bodu. Je zakázáno cukání, tah musí být soustavný.

- **Malajský zápas**

Žáci utvoří dvojice a vzájemně si podají ruce. Cílem hry je snaha obou soupeřů zasáhnout partnera rukou do hýždí. Při úspěšném zasažení soupeře si žák připočítá 1 bod.

Cíl: Vyhrává ten, kterému se jako prvnímu podaří získat určitý počet bodů nebo který získal více bodů v časovém limitu.

Pravidla: Je povolen pouze lehký kontakt.

- **Zasáhni ruku soupeře**

Dvojice jsou proti sobě ve vzporu klečmo (pro sportovce vzpor ležmo). Na znamení se snaží zasáhnout hřbet ruky soupeře svou dlaní. Za každý dotyk získává bod.

Cíl: Vyhrává ten, kterému se jako prvnímu podaří získat určitý počet bodů nebo který získal více bodů v časovém limitu.

Pravidla: Do hřbetu ruky neboucháme pěstí nebo malíkovou hranou ruky sevřené v pěst, pouze se dotýkáme svou dlaní. Žák nesmí zvednout obě dvě ruce nad podložku, stále musí být alespoň jedna ruka v kontaktu se zemí. Dáváme pozor na srážku hlavami.

4.3.3 Závěrečná část výukové jednotky

- **Taktilní cvičení 1**

Žák položí partnerovi ruce na lopatky a vede ho zvyšováním a zmenšováním tlaku na záda. Vedený žák má za úkol se pohybovat tak, aby stále cítil obě ruce svého vedoucího.

Po minutě si vedený žák zavře oči.

Vedoucí žák přijímá zodpovědnost za vedeného žáka, nesmí ho navést tak, aby narazil.

- **Taktilní cvičení 2**

Žáci se dotknou dlaněmi (pouze dotek, nikoli úchop). Jeden vede, druhý následuje pohyb ruky a snaží se stále zůstat v kontaktu.

Podle motorické úrovně žáků lze cvičení provádět na místě nebo i v pohybu.

Po minutě si vedený zavře oči.

4.4 Seznam literatury

Adamčák, Š. (2005). Drobné pohybové hry, závody a úpoly so švihadlom na 1. stupni ZŠ. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 71, 8, 29–32.

Adamčák, Š. (2008). Vplyv úpolových hier na rozvoj silových schopností v školskej telesnej výchove u 10ročných žiakov. In *Prínos úpolových aktivít na rozvoj osobnosti človeka. Zborník príspevkov při príležitosti vedeckej konferencie konanej dňa 21. 05. 2008*. Bratislava: Národné športové centrum.

Bartík, P. (2000). Vplyv úpolových cvičení na funkčnú zdatnosť detí mladšieho školského veku. In *Zborník z medzinárodného vedeckého seminára „Využitie pohybovej štruktúry športových úpolov v iných pohybových aktivitách“*. Bratislava: FTVŠ UK.

Bartík, P. (1995). Aplikácia úpolov v školskej telesnej výchove na 1. stupni ZŠ. In *Acta Universitatis Matthaei Belli*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta, č. 2, s. 171–175.

Číž, I. (2008). Izometria a úpoly. In *Prínos úpolových aktivít na rozvoj osobnosti človeka. Zborník príspevkov při príležitosti vedeckej konferencie konanej dňa 21. 05. 2008*. Bratislava: Národnéšportové centrum.

Cynarski, W. J. (2004). *Teoria i prakty kadalekow schodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*. Rzeszów: Uniwersytet Rzeszowski.

Đurech, M. (2000). *Úpoly*. 2. dopl. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského.

Đurech, M. (1994). *Význam úpolov a školskej TV*. Bratislava: Tel. Vých. Šport, 4, 2–4.

Reguli, Z., Đurech, M., & Vít, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově (1st ed.)*. Brno: Masarykova univerzita.

Roubíček, V. (1980). *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: SPN.

Roubíček, V. (1984). *Kdo s koho: Úpolová cvičení a hry*. Praha: Olympia.

Vít, M., & Reguli, Z. (2009). *Základy úpolových sportů pro tělesnou výchovu*. Brno: Masarykova univerzita.

Warchol, K. (2003). Combatsports and martialarts in the proces of physical education – proposals for solutions. In K. Obodyński, W. J. Cynarski [eds.] *Humanistic theory martial arts*, UR, Rzeszow, 207–211.

5 ROZVOJ ATLETICKÝCH DOVEDNOSTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ A MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU (Zuzana Hlavoňová, Jan Cacek)

Atletika bývá právem nazývána královnou sportu. Nesporným faktem však je, že její oblíbenost ve školním vzdělávání je v posledních letech na ústupu. Příčin může být celá řada, nejčastěji se však můžeme setkat s názorem, že je pro mládež a děti neatraktivní (vyhrávají stále stejní jedinci), stereotypní a příliš fyzicky namáhavá (výkony jsou na hranici individuálního maxima). Je však dané tvrzení pravdivé? Pokud bude atletika ve školní praxi obdobou soutěžní atletiky dospělých, potom nelze než souhlasit. Mějme však na paměti, že atletiku lze učit hravě a zábavně. Tato dvě kritéria ale vyžadují po pedagogických pracovnících jednak určité penzum znalostí, jednak také invenci a kreativitu při přípravě obsahové náplně výuky atletiky.

5.1 Běhy na krátké vzdálenosti

Běhy na krátké vzdálenosti, laicky sprinty, mají charakter cyklického pohybu. Úkolem sprintera je překonat danou vzdálenost v co nejkratším čase. Sprinty se řadí do skupiny cvičení, které se vykonávají maximální intenzitou. Pro dosažení vysoké výkonnosti je vyžadována:

- komplexní rychlost, která se skládá z:
 - rychlosti reakce;
 - startovní rychlosti;
 - akcelerační rychlosti;
 - maximální rychlosti;
 - rychlosti frekvence pohybů;
- vysoká úroveň rychlostně-silových a silových předpokladů;
- vytrvalost v rychlosti;
- koordinace pohybů;
- koncentrace.

Zatímco výkonnostní a vrcholoví sportovci rozvíjejí v tréninku potřebné komponenty komplexní rychlosti nejčastěji odděleně, u dětí a mládeže volíme zpravidla komplexní přístup. Velmi důležitým aspektem rozvoje rychlosti u dětí je forma, kterou budeme při rozvoji využívat. Historicky se nejvíce osvědčily nejrůznější druhy her. Ne každá hra vykonávaná vysokou intenzitou však splňuje předpoklady pro rozvoj rychlosti. Předpoklady, o nichž hovoříme, vyžadují následující:

- běh bude vykonán maximální intenzitou;
- interval odpočinku mezi jednotlivými úseky běhu bude v poměru cca 1:20; znamená to, že pokud například žák běží trať po dobu 3 s, potom interval odpočinku by měl být 60 s. Dosažení potřebné doby regenerace je ve školním prostředí otázkou dobrých organizačních schopností pedagoga. Vhodnou variantou organizace jsou sprinterské soutěže družstev, při nichž soutěží v každém družstvu 8–12 žáků. Připočteme-li k času běhu jednoho každého žáka ještě výklad nebo organizační pokyny učitele po skončení jedné ze soutěží, požadovaný interval odpočinku bude velmi snadné dosáhnout;
- celkový objem práce rychlostního charakteru nepřesáhne v jedné vyučovací hodině 30–60', reálně to například může znamenat, že každý žák absolvuje 6 úseků v délce trvání 5';

- čas jednoho běžeckého úseku (závodu) by se měl pohybovat v intervalu 1–7'', po daný čas je využíván jako dominantní zdroj energie pro svalovou činnost adenosintrifosfát (ATP) a kreatinfosfát (CP), tedy zdroje, které umožňují vykonávat činnost maximální intenzitou. Pokud budeme provozovat hry nebo pohybové činnosti delší než zmíněných 7'', nemůžeme již hovořit o rozvoji běžecké rychlosti (rozdíváme rychlostní vytrvalost). Daný fakt bychom měli respektovat při výběru vhodných činností (her).

U běhů na krátké vzdálenosti rozlišujeme následující části:

- nízký start;
- startovní výběh;
- běh na trati;
- finiš a doběh do cíle (Čillík & Rošková, 2003).

5.1.1 Nízký start

Nízký start je součástí všech běhů do 400 m. Nízký start umožní maximální zrychlení z optimální výběhové polohy a efektivní přechod do šlapavého způsobu běhu. V mateřských školách a na prvním stupni základních škol realizujeme nízký start bez bloků, které jsou dítěti i učiteli psychickou přítěží a v podstatě nepodstatnou součástí. Jak jsme popsali již výše, důležitým aspektem při realizaci běhů na krátké trati je forma hry, běh z bloků umožňuje využití herních forem velmi sporadicky. Naopak na druhém stupni základního vzdělávání by již žák měl umět z bloků startovat.

5.1.1.1 Startovní bloky

Startovní bloky jsou umístěny přibližně asi stopu od startovní čáry, nastavení bloků závisí na tělesné výšce, délce dolních končetin, typu žáka (svalově silný, slabý). Rozlišujeme 3 varianty nastavení bloků: úzké, střední a široké. Reálně budeme ve školní praxi využívat pouze střední a široké nastavení. Úzké nastavení vyžaduje velmi dobré zvládnutí techniky startu a především vysoce nadprůměrnou sílu extenzorů dolních končetin.

Technika provedení startu z bloků je následující: Na povel „připravte se“ se žák postaví před bloky, dřepne si, pažemi se opře o běžeckou trať. Zaklekne do bloků (nejdříve zadní nohou), paže jsou v šířce ramen, palec a ukazovák jsou rovnoběžné se startovní čárou. Hlava je v prodloužení trupu nebo volném předklonu, váha těla je rovnoměrně rozložena, tělo uvolněné. Na povel „pozor“ běžec zvedá pánev, váha těla se mírně přesouvá na paže. Po výstřelu se běžec odráží z nohou ze startovních bloků, po odrazu se zadní noha rychle zvedá kolenem nahoru a vpřed a zapojují se paže. Trup je v předklonu, kroky jsou přiměřeně dlouhé, rychlé, paže pracují ve velkém rozsahu. Po startu se běží šlapavý způsob běhu. Úkolem šlapavého způsobu běhu je vyvinout co nejvyšší rychlost v prvních metrech běženého úseku.

V rámci všeobecné přípravy pro běhy na krátké trati je vhodné již na prvním stupni základních škol stimulovat frekvenci pohybů. Vhodným prostředkem jsou tzv. frekvenční cvičení vykonávaná maximální intenzitou na místě, při pohybech vpřed nebo do stran, přes kloboučky nebo pomocí frekvenčních žebříků.

U starších (9–10 let) dětí můžeme pro rozvoj frekvence využít štafetových soutěží družstev přes kloboučky nebo frekvenční žebříky.

Příklad hry:

- **Běh přes kloboučky**

Třidu rozdělíme na 3 družstva po 5–10 žácích. Družstva se postaví vedle sebe za startovní čáru. Před každým družstvem je připravena identická běžecká trať s 10 kloboučky. Cílem hry je co nejrychleji přeběhnout tam a zpět přes 10 kloboučků postavených v řadě za sebou. Vzdálenost mezi kloboučky je 2 (popř. 3) stopy. Do každé mezery žák pokládá jednu, popř. obě nohy. Běh je absolvován štafetově s předávkou plácnutím do dlaně. Pokud žák udělá při přeběhu chybu, vrací se k mezeře mezi kloboučky, u které chyboval, a od ní pokračuje dále v závodě. Vítězí družstvo, které absolvuje trať v nejkratším čase (jako první).

Děti mladší 7 let mohou mít s obdobnými cvičeními relativně velké koordinační problémy a místo rychlosti frekvence stimulují spíše rytmus a orientaci v prostoru.

Na prvním stupni ZŠ můžeme také začít se zařazováním cvičení na rozvoj rychlostně-silových schopností, které ovlivňují délku kroku. Využívají se pohybové hry a soutěže, které tvoří krátké opakované úseky maximální intenzity nebo odrazová cvičení (například odrazy 2x5 m po levé/pravé noze).

5.1.1.2 Šlapavý způsob běhu

Při nácviku šlapavého způsobu běhu zařazujeme starty na zvukový, sluchový, dotykový podnět s vyběhnutím do vzdálenosti maximálně cca 20 m. Klasickým příkladem mohou být:

starty z různých poloh (z kleku, lehu, sedu) na tlesknutí/písknutí/povel/dotek a následný běh 10 m;

padavé starty (v čelném postavení ze stoje rozkročného trup běžce přepadává vpřed a v momentě hraničního přepadení těla na zem běžec vybíhá vpřed) na tlesknutí/písknutí/povel/dotek a následný běh 20 m;

polonízské a polovysoké starty a nízké starty z bloků na tlesknutí/písknutí/povel/dotek a následný běh 10 m;

starty z pohybů (například žáci provádí skipink na místě a na předem určený signál vybíhají) na tlesknutí/písknutí/povel/dotek a následný běh 10 m;

letmé starty (například z volného poklusu) na tlesknutí/písknutí/povel/dotek a následný běh 10 m.

Příklad hry:

- **Sudá a lichá**

Zajímavou variantou startů, při níž nevyhrává zpravidla ten nejrychlejší běžec, je tzv. start po myšlenkové operaci. Příkladem takovéto hry může být soutěž několikačlenných družstev. Za každé družstvo soutěží vždy jeden běžec, jehož cílem je absolvovat vymezenou trať (obvykle 5–15 m) rychleji než běžci z ostatních družstev. Start běžce je přitom na zvukový podnět, který je omezen na vyslovení například sudého (lichého) čísla učitelem. Pedagog vyslovuje bezprostředně za sebou různá čísla (sudá i lichá, zpravidla do 10), přičemž žáci soutěžící mezi sebou na distanci 10 m mohou vyběhnout pouze po vyslovení jednoho ze sudých čísel (2, 4, 6, 8, 10). Vítěz každého rozběhu má jeden bod. Body jednotlivých rozběhů se při soutěži družstev sčítají. Chybný start je ohodnocen odebráním jednoho bodu družstvu. U dětí v předškolním věku může být povel ke startu vyslovení konkrétní, předem určené barvy, přičemž po zaujetí startovní pozice dětmi vyučující postupně vyslovuje různé barvy, mezi které libovolně zařadí tu předem vybranou.

5.1.1.3 Švihový způsob běhu

Po šlapavém způsobu běhu se běžec dostává do běhu švihového. Úkolem je udržet rychlost získanou během po startu. Aktivní odraz ze zadní nohy začíná v momentu přechodu vertikály a švihová noha se zvedá kolenem vpřed a nahoru. Tělo přechází do fáze letu, následuje došlap na přední část chodidla. Žáky instruujeme tak, že jejich cílem by měl být došlap na přední část chodidla co nejnižším možným způsobem. Důležitým prvkem správně provedeného odrazu je chodidlo a koleno směřující rovně, vpřed a nahoru. Délka kroku je přirozená, bez trhavých pohybů a skoků. Paže jsou ohnuté v lokti. Pohyb paží vychází z ramen. Paže pracují střídavě v souladu s pohybem nohou. Tělo je vzpřímené, vytažené nahoru a uvolněné.

U dětí je důležitá koncentrace na správnou techniku běhu. Nácvik běhu by neměl být orientován na výkon, ale má být zábavou a hrou. Důležitý je správný nácvik dýchání (nezadržovat dech). Zaměřujeme se na rozvoj základních schopností, rovnováhy a koordinace, uvědomění si pohybů svého těla a agility.

Příklady her:

- **Udrž můj rytmus**

Hra slouží k nácviku správného mechanického provedení a práce s rytmem běžeckých paží. Učitel v sedu předcvičuje správný ohyb paží, děti sedící před ním se snaží o přesné kopírování pohybů a rytmu. Paže jsou vedeny vedle boků, pohyb vychází z ramen, ramena se nevytáčí, pohyb je lehký a uvolněný.

- **Napodobuj zvířátka**

Děti se při hře učí, jak mohou představy ovlivnit postoj a techniku běhu (lehký běh – jako kočka, těžký běh – nosorožec, unavený běžec – lenochod, veselý běžec – štěně...).

- **Šílený běh**

Učitel běží s dětmi a vždy část úseku běží technicky nesprávným způsobem, po uběhnutí určitého úseku běží technicky správným způsobem. Děti se snaží pedagoga napodobovat, kontrolovat své pohyby a uvědomovat si správné provedení techniky.

- **Horká zem**

Děti se učí běhu na předních částech chodidla. V první fázi běží velmi pomalu, přičemž běh je prováděn v limitované podobě z hlediska rozsahu – připomíná spíše liftink, charakteristický je došlapem na přední část chodidla, nízkým zdvihem kolen, krátkou délkou kroku. Na povel „žhavější“ zrychlují děti pohyb nohou, „chladnější“ zpomalují a na povel „hoří“ (5-10 s) jsou nejrychlejší. Opakuje se 2–3x (1–2 min.) s 1–2min. odpočinkem.

- **Chození po okraji čáry**

Děti si při tomto cvičení fixují správnou polohu chodidla při došlapu, zdokonalují stabilitu a rovnováhu. Typickým rysem cvičení je kladení nohou na okraje čáry ((levá na levý, pravá na pravý – šířka čáry cca 5 cm). Začínáme v chůzi a postupně se s dětmi propracováváme přes pomalý klus k rychlejšímu běhu nebo například předkopávání s nataženými nohama.

Při nácviku správné běžecké techniky se nebojme zařazovat speciální běžecká cvičení známá jako:

- skipink;
- předkopávání;

- zakopávání;
- poskočný klus.

Při jejich nácvičku postupujeme od provádění na místě přes pohyb vpřed až k modifikacím bokem, pozadu, po čáře, s nohama do vymezeného území (například přes frekvenční žebřík). Pro děti předškolního a mladšího školního věku doporučujeme vynechat koordinačně složitější prvky běžeckých abeced, jakými jsou například liftink, mateníky aj.

5.2 Běhy na střední a dlouhé vzdálenosti

Běhy na střední a dlouhé tratě mají charakter cyklického pohybu. Úkolem běžce je překonat určitou vzdálenost v co nejkratším čase. Základním problémem aplikace delších běhů v předškolním a mladším školním věku je psychická i fyzická nepřipravenost dětí na stereotypní, fyzicky náročnou aktivitu. Nesporným faktem přitom zůstává, že pozitivní efekt vytrvalostních aktivit na rozvoj kardiorepiračních funkcí je i u dětí poměrně vysoký. Otázkou je, jak vytrvalostní aktivity realizovat, aby si k nim dítě již v raném věku vytvořilo pozitivní, nikoliv negativní vztah. Odpověď je poměrně jednoduchá. Nenechme děti běhat „závody“ na 1000 nebo 1500 m po atletickém oválu nebo okolo hřiště, ale nechme je absolvovat přibližně shodnou vzdálenost formou hry, při které si dítě díky zaujetí pro hru samotnou prakticky nestihne ani uvědomit, že vykonává intenzivní vytrvalostní aktivitu.

Příklady her:

- **Seřad' čísla**

Třidu rozdělíme na 4–5 družstev po 3–5 žácích. Družstva se postaví vedle sebe za startovní čáru. Před každým družstvem je ve vzdálenosti 20 m připravena identická sada kartiček (papír – nejlépe laminovaný, formát A5) s čísly od 1 do 20. Kartičky jsou ve vymezeném prostoru 1x1 m na přeskáčku poskládány a otočeny číslem k podložce tak, aby soutěžící neviděl jejich hodnotu (číslíci). Z každého družstva vždy běží jeden žák ke kartičkám s čísly, jednu otočí a ukáže jeho hodnotu družstvu. Pokud toto číslo právě nezapadá do řady (1–20), vrací ho zpět na stejné místo číslem k podložce a běží zpět, kde předává štafetu dalšímu běžci. Otočí-li žák číslo, které odpovídá aktuálně hledanému, nechá ho otočené číslem vzhůru a běží co nejrychleji zpět předat štafetu. Úkolem následujícího běžce je najít číslo o jedno vyšší. Cíl hry spočívá v co nejrychlejší postupném otočení čísel od 1 do 20. Děti si současně musí zapamatovat, kam byla jednotlivá čísla, nehodící se aktuálně do řady, vrácena (místo), aby až na dané číslo přijde řada, bylo jeho otočení pouze otázkou paměti, nikoliv náhody.

- **Biatlon**

Vymezíme 100 m až 600 m dlouhou trať. Startují 2 družstva, za každé družstvo dvě děti v tandemu. Na povel vyběhnou na trať, na trati je připravena střelnice. (čtyři stoly, dva vedle sebe v jedné řadě a dva vzdálené 2–3 m od prvních stolů ve druhé řadě). Děti ze společného družstva přiběhnou ke střelnici, kde jsou připraveny míče (4–6) na stole v první řadě a kužele postavené na stole v druhé řadě. Každý z dvojice má 2–3 pokusy na shození 2–3 kuželů. Pokud zůstane nějaký kužel nezasažen, děti musí absolvovat trestné kolo vyznačené v prostoru kužely. Délka kola by měla být 5 % z délky vytrvalostního závodu. Po dokončení kola děti předávají štafetu plácnutím druhé dvojici z družstva. Měří se čas posledního závodníka družstva v cíli. Nejrychlejší štafeta vyhrává.

5.2.1 Technika běhu

Technika provedení běhu na střední a dlouhé vzdálenosti je podobná běhu na krátké vzdálenosti, startuje se z polovysokého startu (Čillík & Rošková, 2003). Běží se švihovým způsobem běhu, rozsah v práci paží je uvolněnější a v menším rozsahu, než je tomu u sprintů. Běžec je kratší a kolena jsou vedena v nižší poloze. Návčik a zdokonalení techniky běhu je podobné jako při návčiku techniky ve sprintech. Návčik techniky běhu probíhá různou rychlostí a v různých terénech. Do výuky se zařazují běhy v terénu s učitelem, jednoduché varianty orientačních běhů na hřišti nebo v parku, pohybové a štafetové hry, které podporují rozvoj funkčních předpokladů organismu.

Příklady her:

- **Štafeta**

Děti běží okruh v pomalém tempu za sebou v družstvech (5–12 dětí). První běží s kolíkem (kroužkem...), postupně ho předává vzad dalšímu běžci, až skončí u posledního běžce, poslední předbíhá co nejrychleji družstvo, řadí se na první místo a opět předává vzad.

- **Běh s cihlami nebo peřím**

Mírný klus, na povel „cihly“ děti běh mění na těžký (na paty), na povel „peří“ zase běží lehce (přes špičky). Interval střídaní jsou 15–30 s. Hra slouží k uvědomění si správné a uvolněné techniky běhu.

5.3 Skok do dálky

Skok do dálky představuje technickou disciplínu rychlostně-silového charakteru. Úkolem skokana je překonat co největší horizontální vzdálenost odrazem z jedné nohy.

5.3.1 Technika skoku dalekého

Skok do dálky má čtyři fáze: rozběh, odraz, let, doskok. Rozběh je rychlý, stupňovaný. Odraz je prováděn přes celé chodidlo a poslední odrazový krok je zkrácený. Podle polohy těla v letové fázi rozeznáváme tři způsoby: způsob skrčný, způsob závěsný a způsob kročný. Pro děti je nejvhodnější způsob skrčný. Po odrazu se koleno švihové nohy zvedá nahoru, stehno švihové nohy je vodorovné s podložkou, trup je vzpřímený. Následně skokan zajímá polohu dlouhého kroku a těsně před doskokem se odrazová noha přidává k švihové, přednoží se a následuje doskok. (Čillík & Rošková, 2003). Doskok je prováděn do podřepu. Pohyb paží je přirozený, paže pracují střídavě s pohybem nohou.

Při návčiku techniky skoku do dálky u dětí v předškolním a mladším školním věku bychom měli dodržovat následující pravidla:

- rozběh je dlouhý 16–20 kroků (cca 15–25 m) – vymezíme kužely;
- odrazové břevno nahradíme prostorem pro odraz v délce 1 m, zamezíme tím nežádoucímu protahování, popř. zkracování kroku a předklánění hlavy při fixaci břevna pohledem;
- hlídáme postavení chodidla před odrazem (došlap na celé chodidlo);
- dopad je na obě nohy do podřepu;

- pokrčení švihové nohy na odrazu dosáhneme postavením nízké molitanové překážky (cca 20–40 cm) na okraj doskočiště.

5.3.2 Postup při nácviku skoku dalekého

Při nácviku skoku do dálky zařazujeme průpravná cvičení běžeckého charakteru: pohybové hry na rozvoj šlapavého a švihového způsobu běhu, speciální běžecká cvičení, stupňované úseky, průpravná cvičení odrazového charakteru – pohybové hry na rozvoj odrazových schopností:

- přeskoky nízkých překážek;
- odrazy po pravé, levé noze;
- odrazy snožmo z místa;
- skoky přes švihadlo;
- odrazy mezi kloboučky snožmo/střídnonož.

Veškerá průpravná cvičení můžeme realizovat herními formami. Typickým příkladem jsou soutěže družstev v násobných přeskocích přes překážky na rychlost, skoky na přesnost aj.

Příklady her

- **Z obruče do obruče**

Cílem hry je koordinačně správně a co nejrychleji provést soubor odrazových cvičení z levé a pravé nohy. Soutěží 2–3 družstva proti sobě na čas. Na hřišti namalujeme za sebe 3 kružnice o průměru 50–80 cm jedné barvy – například modré (vzdálenost mezi kružnicemi je 10–20 cm), ihned za modré kružnice namalujeme ve shodné linii 3 další kružnice červené barvy, následují tři kružnice modré a opět tři červené. Za posledním červeným kruhem je namalována dvojice kruhů vedle sebe, vlevo od pomyslné linie naskládaných kruhů modrý a vpravo červený. Družstvo soutěžících sportovců stojí v zástupu za první kružnicí. První člen družstva se na startovní povel odráží z levé nohy a skáče po této noze co nejrychleji do každé z modrých kružnic. V okamžiku, kdy se odráží z poslední modré kružnice, mění nohy a do první červené dopadá na pravou nohu. Z jedné červené kružnice do druhé skáče po pravé noze, poté při přeskoku do kružnice modré opět mění nohy. Skákání končí doskokem na obě nohy současně (levá noha do modré, pravá do červené kružnice; namalované vedle sebe). Ihned po závěrečném doskoku žák sprintuje na start, kde předává babu. Hodnotí se celkový čas družstva. Za každou chybu (vyskočení mimo prostor, odraz ze špatné končetiny) je družstvo penalizováno 0,5 s.

- **Běh přes překážky**

Vymezíme 20–30 m dlouhou překážkovou dráhu: pro kategorii 6–7 let překážky s 3–5m rozestupy, výška překážek do 30 cm. U dětí 4–5 let 3–4m rozestupy a výška překážek do 20 cm. Děti se rozdělí do stejně početných skupin. Skupiny rozdělíme na dvě poloviny. Jedna polovina skupiny se postaví do cíle této tratě. Dítě ze skupiny na startovní čáře drží kroužek (štafetový kolík), na povel vystartuje, běží překážkovou dráhu a v cíli předá kroužek dítěti z druhé skupiny tohoto družstva. Obíhá kužel postavený 3 m za startovní nebo cílovou čárou a řadí se na konec za ostatní děti. Toto dítě běží vedle v dráze bez překážek a opět předává kroužek dítěti z první skupiny. Za každé předání štafety družstvo získává bod. Soutěž trvá přesně 3 minuty. Družstvo, které dosáhne nejvíce bodů, vyhrává.

Po zvládnutí průpravných odrazových a běžeckých cvičení pokračujeme s nácvikem průpravných cvičení technického charakteru, jako je zvládnutí předodrazového rytmu a techniky odrazu (skoky do písku přes překážku), nácvik předodrazového rytmu v chůzi, v klusu, nácvik nasazení odrazu se zdůrazněním švihové končetiny, nácvik pohybů v letu a pohybů v doskoku do dřepu nebo podřepu na obě končetiny.

5.3.3 Přípravenost dětí na odrazová cvičení

Odborníci se shodují, že odrazová cvičení představují zvýšené riziko poranění vlivem nedostatečné silové nebo technické připravenosti dětí. Explozivně-silové projevy odrazového charakteru jsou přitom součástí velké většiny sportovních činností, s nimiž se v atletice setkáváme. Není proto důvod se daným typům cvičení vyhýbat. Oproti tréninku dospělých se však doporučuje vyhnout se velkým objemům odrazů v maximálních a submaximálních intenzitách cvičení, stejně jako stereotypním opakováním stále stejných cvičení. Dbát musíme také na korektní provedení techniky! Hlídáme zejména postavení kloubů vůči sobě, polohu pánve, páteře a postavení hlavy. Pokud nedodržíme popsaná doporučení, vystavujeme žáky riziku jak akutních, tak také chronických poranění. Není tedy vhodné provozovat odrazová cvičení celou hodinu tělesné výchovy. Stejně tak je nevhodné stereotypně opakovat jeden druh odrazových cvičení po delší čas.

5.4 Hod míčkem

Hod kriketovým míčkem je disciplínou, kterou můžeme v soutěžním provedení sledovat již v kategorii mladšího žactva. Kriketový míček představuje pro mladší děti (méně než 8–9 let) příliš těžký předmět. I přesto platí, že základy hodu by děti měly mít zafixované již z předškolního věku, popř. z prvních ročníků prvního stupně základní školy. Jako nástroj, s nímž budeme házet, zvolíme lehčí a optimálně také menší typy míčku, než je kriketový. Nemáme-li jiné možnosti, poslouží k nácviku hodu opotřebované tenisové míče.

5.4.1 Technika hodu míčkem

Výkon v hodu kriketovým míčkem je dán rychlostí vypuštění míčku a úhlem odhodu (Čillík & Rošková, 2003). Míček by dítě mělo držet pevně v ruce mezi palcem a vějířovitě roztaženými prsty. První hody by měly být z místa z čelného, později bočního postavení. Dbáme také na správný úhel odhodu, který zajistíme například umístěním místa odhodu za branku, přes kterou mají žáci za úkol míček házet.

Rozběh učíme až v okamžiku, kdy dítě zvládá technicky správně hody z čelného a bočního postavení. Rozběh u hodu míčkem je přímočarý, je rozdělen na přípravnou část, kdy žák drží míček v ruce v pokrčené paži nad ramenem ve výšce očí, loket směřuje vpřed. Rychlost rozběhu se stupňuje. Druhá část je odhodová, kdy dochází při posledních krocích k přenesení míčku spodním nebo horním obloukem (jednodušší způsob) do náprahu. Po přenesení míčku do náprahu následuje zkřížený krok, který se vyznačuje důrazným odpíchnutím levé nohy (u praváků) a rychlým předkopnutím nohy pravé. Nohy předbíhají trup a paži s míčkem. Vlastní hod začíná tím, že pravou nohu vytočí do směru hodu, atlet zaujme odhodové postavení. Po přechodu těla nad opěrnou pravou končetinou dochází k jejímu

napnutí a k vysunutí pravého boku pánve vpřed. Došlapem levé končetiny dochází k vytvoření oštěpařského luku. Levá paže je v předpažení pokrčená mírně v lokti, pravá paže drží míček co nejdále vzad.

5.4.2 Postup při nácviu hodu míčkem

Při nácviu hodu míčkem zařazujeme zpočátku tzv. házečí hry (míčky, pěnové oštěpy...). Pokračujeme nácvikem držení míčku (pohazování, nadhazování, chůze, běh s míčkem v pokrčené ruce...). Následuje nácvik hodu horním obloukem z čelného postavení.

Charakteristické rysy algoritmu nácviu odhodů z čelného postavení:

- míček držíme pevně v pokrčené pravé/(levé) ruce, loket směřuje vpřed;
- náprahem vzad paže švihá a následuje odhod;
- švih paže je veden nad hlavou, hlavu nepředkláníme;
- míček odhazujeme až v okamžiku, kdy je odhodová končetina propnutá;
- hod jednoruč ze stoje výkročného.

Po zvládnutí hodů z čelného postavení přejdeme k nácviu hodu z bočního postavení (volné úsilí). Kontrolujeme správnou techniku, zaujetí správného odhodového postavení, natažení odhodové paže, správné postavení dolních končetin a správnou polohu pánve. Poslední je nácvik hodu míčkem z celého rozběhu, kde je důležité stanovit optimální délku rozběhu. (Platí pro děti, které zvládnou předchozí fáze nácviu hodu míčkem.)

Příklady her

- **Vybíjená s molitanovými oštěpy**

Hrajeme na prostoru 8 x 8 m s dvěma až třemi oštěpy (dle počtu dětí). Pravidla jsou jako u vybíjené „všichni proti všem“. Kontrolujeme, aby byly hody provedeny jednoruč. Vybitý žák oběhne jedno trestné kolo okolo hřiště a opět se zařazuje do hry.

- **Hod na přesnost z čelného postavení**

Hod na přesnost Je soutěží 2–3 družstev. Každý člen družstva má 3 míčky = pokusy. Jednotliví žáci hází postupně ze startovní čáry na cíl přes volejbalovou síť. Cíl je vytyčen 5 obručemi – 4 stejné a jedna odlišné barvy. Obruče stejné barvy jsou položeny do čtverce těsně vedle středové obruče (jiná barva) ve vzdálenosti 3–5 m od sítě. Odhodové místo je taktéž ve vzdálenosti 3–5 m, ale před sítí. Cílem každého družstva je zasáhnout cíl (hodem přes síť), tedy trefit jeden z kruhů vytyčený obručí. Hození míčku do středové obruče je obodováno 3 body, krajní obruče jsou ohodnoceny 1 bodem. Počítá se celkový součet družstva.

5.5 Seznam literatury

Atletika pro děti. (2009). ČAS. H. R. G. spol. s. r. o.

Čillík, I., & Rošková, M. (2003). Vysokoškolské učebné texty: Základy atletiky. Retrieved March 3, 2015, from www.fhv.umb.sk/app/cmsFile.php?disposition.

Deister, D., Dreisbach, B., Eberle, F., Fittko, E., Katzenbogner, H., Ripper, Y., et al. (2012). Wettkampfsystem Kinderleichtathletik. Retrieved September 15, 2014, from <https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/>

New York road runners. (n.d.) Retrieved Februar 23, 2015, from <http://www.nyrr.org/youth-and-schools/running-start/training-plans/elementary-school/training/track-and-field-training-program>

6 ŠKOLNÍ A PŘEDŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA ŽÁKŮ SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI (Alena Skotáková)

6.1 LEGISLATIVNÍ RÁMEC VZDĚLÁVÁNÍ ŽÁKŮ SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI

Vzhledem k relativně novým trendům ve výchovně-vzdělávacím systému je nutné opustit přístupy, které pokládají skupinu žáků za homogenní jednotku. V současné době, kdy české školství pracuje stále častěji v multikulturním i jinak heterogenním prostředí, legislativa umožňuje integraci dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami (dále jen SVP). V České republice se začala ve větší míře integrace realizovat až mezi lety 1991–2004, a to na základě metodických předpisů MŠMT. V roce 2004 integraci podpořil nový školský zákon, který byl v roce 2005 doplněn vyhláškou č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a vzdělávání dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, ve znění pozdějších změn a předpisů (*Ješina, 2011, s. 7*).

Změny se logicky dotkly i pohledu na pohybové aktivity a školní tělesnou výchovu (dále TV), jejímž primárním cílem dříve bylo zvyšování motorické výkonnosti, zatímco v současné době se objevují přístupy, které kladou větší důraz na štěstí a pohodu žáků (*Blahutková, 2004*).

Cílem nové TV je tedy šťastný člověk, který má prožitek z pohybu a komunikace v pohybu. Správně chápaná pohybová činnost by přitom měla vždy směřovat ke zdraví člověka. Tyto přístupy uplatňujeme dvojnásob při pohybových aktivitách osob s postižením a ve školní i předškolní tělesné výchově u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Ačkoliv již v roce 1997 Světová zdravotnická organizace nahradila staré pojmy poškození (impairment), omezení (disability), postižení (handicap) novými – poškození (impairment), aktivita (activity), účast (participation) (*Bartoňová, 2005*), stále používáme (a asi ještě nějaký čas používat budeme) termín osoba s postižením. Postižením přitom rozumíme jisté poškození tělesné, smyslové nebo mentální různého druhu, typu a stupně s tím, že toto poškození nemusí nutně vést k omezení všech schopností a dovedností člověka v různých prostředích (*Ješina & Hamřík, 2011, s. 17*).

Za **žáky se speciálními vzdělávacími potřebami** jsou považováni (školský zákon) **žáci se zdravotním postižením** – žáci s tělesným, zrakovým, sluchovým nebo mentálním postižením, autismem, vadami řeči, souběžným postižením více vadami a specifickými poruchami učení nebo chování; **žáci se zdravotním znevýhodněním** – žáci zdravotně oslabení dlouhodobým onemocněním a žáci s lehčími zdravotními poruchami vedoucími k poruchám učení a chování; **žáci se sociálním znevýhodněním** – žáci z rodinného prostředí s nízkým sociálně-kulturním postavením, žáci ohrožení sociálně patologickými jevy, s nařízenou ústavní výchovou nebo uloženou ochrannou výchovou a žáci v postavení azylantů a účastníků řízení o udělení azylu. Patří sem i okruh **žáků nadaných a mimořádně nadaných**.

Důležité dokumenty

- Národní program rozvoje vzdělávání v České republice **Bílá kniha (2001)** – systémový projekt formující myšlenková východiska, obecné záměry a rozvojové programy, které mají být směrodatné pro vývoj vzdělávací soustavy ve střednědobém horizontu.
- Školský zákon – **Zákon č. 561/2004 Sb.**, o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, na který navazují dvě vyhlášky:
- **Vyhláška č. 72/2005 Sb.**, o poskytování poradenských služeb ve školách a školských zařízeních.

- **Vyhláška č. 73/2005 Sb.**, o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných.
- **Ve vztahu k edukaci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami školský zákon vymezuje:** zásady a cíle vzdělávání, pravidla vzdělávání příslušníků národnostních menšin, vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a vzdělávání dětí, žáků a studentů nadaných, náležitosti individuálních vzdělávacích plánů, povinnost školní docházky, cíle, stupně a organizaci základního vzdělávání, hodnocení výsledků vzdělávání, strukturu školských poradenských zařízení apod.

6.2 Integrace žáků se SVP do TV

Inkluze je nový koncept vedoucí k integraci.

Požadavek inkluze – „od začátku společně“ – vychází z poznatku, že úspěšnost procesů komunikace, která je předpokladem samozřejmosti společného života postižených a intaktních, začíná už v raném věku a intenzivně probíhá v období školního věku. Také se nejnáze vytvářejí základy, které v pozdějším věku odbourávají zaujatost, nejistotu, odmítání a strach ze vzájemného společného života. Inkluzi tedy chápeme jako **integraci všech žáků do běžné školy** a v důsledcích je spojena se zřeknutím se jakékoli formy etiketování žáků a s rozpuštěním speciálních zařízení a speciální pedagogiky.

Inkluze = respektování čtyř principů zapojování žáka se SVP do běžných škol:

- vytvoření bezpečného prostředí (nikdo není odmítán, je projevován zájem jednoho o druhého, odlišnost není chápána jako překážka, ale naopak jako výzva);
- volba adekvátních metod výuky;
- řízení třídy a školy tak, aby byly pro žáka se SVP vytvořeny co nejhodnější podmínky;
- spolupráce s rodiči (*Ješina & Kudláček, 2011, s. 20*).

V současné době se používají **oba pojmy (inkluze a integrace) synonymně**. Inkluze – nutnost poukázat na potřebu rozšíření integrace a na realizování optimální integrace pro každého žáka se speciálními vzdělávacími potřebami.

V praxi to znamená, že se u nás můžeme setkat s narůstajícím množstvím integrovaných žáků. Obzvláště žáci se smyslovým a tělesným postižením jsou stále ve větší míře integrováni do běžných škol. Dle Kudláčka & Ješiny (2014) bylo ve školním roce 2013/14 individuálně integrováno okolo 4000 žáků.

Pojem „*integrace v TV*“ znamená zařazení různých typů jedinců do společných forem TV. Začlenění je založeno na filozofii, že žáci by měli být vzděláváni a vychováni společně v jedné třídě oproti odděleným (separovaným) třídám podle typů žáků.

Problematikou osob se SVP v kontextu pohybových aktivit se zabývá především vědní disciplína, kterou u nás označujeme jako Aplikované pohybové aktivity (APA). Jejím cílem je podpora socializace osob se SVP při respektování prointegračních celospolečenských trendů. O APA však můžeme hovořit také jako o souboru pohybových aktivit (integrovaných, paralelních nebo segregovaných) s účastí osob se speciálními vzdělávacími potřebami (*Ješina & Hamřík, 2011, s. 19*).

6.3 Školní a předškolní tělesná výchova žáků s tělesným postižením



Obr. 6.1 Pohybová aktivita žáků s tělesným postižením (Skotáková, 2014)

Cílem TV u žáků s tělesným postižením (dále jen TP), nemocných a zdravotně oslabených je dosažení pokud možno nejvyššího stupně tělesné zdatnosti, obratnosti a pohybových dovedností. Za mnohem důležitější ale považujeme snahu umožnit i takto znevýhodněným žákům prožívat radost z pohybu, a přispět tak k rozvoji jejich osobnosti.

Co se týká integrace žáků se zdravotním postižením do běžných tříd, je tělovýchovný proces neopomenutelným a nenahraditelným. Jen stěží můžeme uvažovat o plné integraci žáka s postižením do příslušné skupiny spolužáků, pokud nemá možnost účastnit se všech, nebo alespoň převážné většiny, společných aktivit. Na druhé straně však třída nesmí být jakýmkoliv způsobem ochuzována nebo mít pocit ochuzení o pohybovou aktivitu kvůli přítomnosti spolužáka s tělesným s postižením (Kudláček, 2012).

Integrace, či paralelní vzdělávání TP žáků s jejich vrstevníky může napomáhat jejich pozdějšímu začlenění do širší společnosti (Kudláček & Ješina, 2008).

Předpokládá se, že při běžné úrovni inteligence neexistují velké problémy se začleňováním do běžného vzdělávání a kolektivu. Problémy ale nacházíme v nedostatku pomůcek, architektonických bariérách (schody, šířka dveří, přístup na venkovní hřiště,...), personálních limitech, příliš velkém počtu žáků v hodinách TV a také v náplních hodin školní TV. Integrace žáků s TP je možná, musíme však respektovat určitá specifika, která s sebou přináší. Pokud se nepodaří přizpůsobit podmínky, může osoby s TP, učitele i spolužáky odradit.

Mezi podmínky zlepšení integrace se řadí – přítomnost proškoleného asistenta, větší snaha ze strany rodičů, odstranění architektonických bariér, snížení počtu žáků ve třídě, podpora ze strany vedení školy, větší informovanost pedagogů (rady, literatura, inspirace) (Ješina & Kudláček, 2011, s. 20).

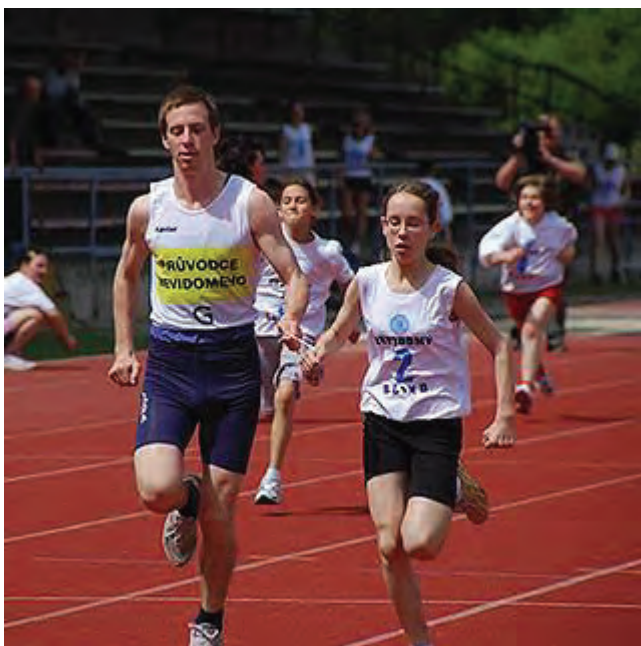
Při pohybových aktivitách (PA) je třeba si uvědomit, že obsah jednotlivých činností PA musí respektovat individuální potřeby a možnosti TP jedince. Pro zapojení těchto jedinců je nutné zvážit

prostor (velikost, místo), počet účastníků (hráčů), náčiní (tvar, velikost, hmotnost, druh), čas na aktivitu, vzdálenost, způsob lokomoce, využití kompenzačních pomůcek, úpravu pravidel, intenzitu zatížení a odpočinku. Místo, kde probíhají sportovní hry, musí být bezpečné s ohledem na potřeby jedince s TP.



Obr. 6.2 Pohybové aktivity žáků s tělesným postižením (Trávníková, 2012)

6.4 Školní a předškolní tělesná výchova žáků se zrakovým postižením



Obr. 6.3 Atletika nevidomých (ČSZP, 2015)

Pohybové možnosti a hranice tělesné výkonnosti žáků se zrakovým postižením vycházejí z rozdílných předpokladů nevidomých nebo žáků se zbytky zraku, slabozrakých, lidí s poruchami binokulárního vidění, s refrakční vadou různého druhu a stupně. Zrakově postižený (ZP) žák při prostorové a pohybové orientaci rozvíjí kompenzační činnost ostatních analyzátorů – sluchového, kinestetického, motorického, hmatového, čichového – společně s vestibulárním ústrojím.

Integrace ZP žáků do hlavního vzdělávacího proudu má v ČR dlouholetou tradici. Ukazuje se, že v systematickém rozvoji všech složek osobnosti ZP žáka se může předmět TV jevit jako komplikovanější, a to jak po stránce organizační a metodické, tak i z hlediska bezpečnosti u samotného žáka se ZP i jeho spolužáků. Přesto je zde řada možností, jak umožnit ZP žáku být součástí třídy i v TV.

Důležité je vnímat potřeby všech žáků. Na jedné straně není možné, aby se celý rok hrály hry, které jsou určené pouze nevidomým, na druhé straně účast ZP žáka na lavičce v tělocvičně není vhodným kompromisem účasti v TV. Důležitým předpokladem plnohodnotného zařazení ZP žáka do TV je přítomnost asistenta pedagoga, který vyučujícímu pomáhá TV organizovat a podporovat činnosti žáka se ZP. To vytváří společně s promyšlenou skladbou vyučovací jednotky řadu možností, jak obtížný úkol integrace v TV úspěšně zvládnout. Mnoho činností přitom může být společných – nástup, úvodní hry, které mohou hrát poslepu i ostatní žáci třídy a které jsou pro obě strany zpestřením, případně cvičení na stanovištích, kdy skladba a obsah pohybových činností uspokojí všechny zúčastněné. V okamžiku, kdy jde třída hrát hry, do kterých není možné zapojit žáka se ZP, přicházejí na řadu individuální činnosti ve spolupráci s asistentem pedagoga nebo s žákem, který v daném okamžiku není zapojen do hry (Vyhlídal & Janečka, et al., 2012).

Keblová (1996) zdůrazňuje, že úspěšné zařazení ZP dítěte do kolektivu zdravých vrstevníků předpokládá zajištění speciálních pomůcek. Tyto pomůcky umožňují využít zbytky zraku nebo náhradní smysly, především hmat a sluch. Jsou to např. ozvučené míče, velký rehabilitační míč, míč s gumou na uvázání kolem pasu, rolničky, zvukový majáček, kapesní svítlna, ozvučené náramky, gumy ozvučené např. rolničkami, tandemové kolo, bílá hůl a další.

Podmínky provozování pohybových aktivit u ZP žáků

Ze současných zkušeností můžeme zdůraznit několik bodů, které je třeba vzít v úvahu při provozování pohybových aktivit ZP žáků:

- lékařská doporučení;
- hlediska bezpečnosti, zabránění úrazu;
- hledisko snadné orientace;
- pro procesy osvojování nových pohybových dovedností disponují zrakově postižení jinými předpoklady;
- během osvojování nových pohybových dovedností naráží zrakově postižený jedinec na problémy představy a pohybu, resp. pochopení pohybové úlohy;
- nutnost přizpůsobení používání náčiní a nářadí zrakově postižené populaci nebo využití speciálně upraveného nářadí a náčiní;
- nutnost pracovat během osvojování nových pohybových dovedností s využitím specifických metod;
- spolu s rozdílnou úrovní zvládnutých pohybových dovedností může dojít k projevům odlišnosti v psychosociálním vývoji jedinců, které se pak promítají do způsobu řešení situací na sportovišti i v jeho okolí (*Bláha, 2000*)

6.5 Školní a předškolní tělesná výchova žáků se sluchovým postižením

Tělovýchovná činnost osob se sluchovým postižením (dále SP) má u nás i ve světě dobrou tradici. Pořádají se celostátní přebory i světové soutěže v různých sportovních disciplínách.

Vzdělávacím úkolem TV je vést žáky k osvojení co největšího počtu pohybových dovedností a návyků, a tím přispívat k jejich všestrannému a harmonickému pohybovému vývoji. Je totiž v zájmu dětí s poruchami sluchu, aby se kromě sluchového handicapu nevytvářel ještě další, totiž pohybový, handicap a aby se nezvyšovala jejich odlišnost od dětí slyšících (Kábele, 1972).

Zásady pro tělesná cvičení se SP žáky (Půstová, 1997)

- Uvědomit si, s jakými novými pojmy budeme žáky seznamovat – pokud je nové slovo spojeno s pohybem či nějakou činností, žáci si jej snáze osvojí, čímž rozšíříme a obohatíme jejich slovník;
- nové pojmy v daném cvičení používat střídavě;
- během cvičení nový pojem opakovat;
- dbát na vzdálenost a směr, ze kterého na dítě mluvíme (zvláště při cvičeních, kdy se často mění směr a vzdálenost);
- ověřit si, zda cvičenec našemu pokynu porozuměl;
- každou činnost přiměřeně slovně doprovázet (neuvědomělé rozšiřování slovní zásoby a cvičení porozumění řeči);
- dbát na celkovou bezpečnost cvičenců.

Specifika v pohybové aktivitě SP jedinců

- SP jedinci mohou sportovat téměř bez omezení. Neslyšící mají při sportování handicap pouze v komunikaci. To je důvodem, na rozdíl od jinak postižených sportovců, proč nespouštějí na paralympijských hrách. Byla pro ně vytvořena deaflympiáda. Často porázejí i zdravé sportovce.
- Pro některé SP jedince nejsou vhodné sporty, při kterých dochází ke zvýšenému množství otřesů, ale i například potápění kvůli změně nitroušního tlaku. Při cvičení se SP jedinci je nutno vyhnout se rychlému střídání poloh nebo cvikům na nářadí.
- Pohyb je pro SP jedince velmi vhodný. Pozitivně ovlivňuje rozvoj osobnosti a společenské začlenění, rozvíjí orientaci v prostoru i smyslové vnímání (zrakové, hmatové).
- Pro osoby se zbytky sluchu nebo nedoslýchavé je vhodné zařadit cvičení na rozvoj sluchového vnímání. Pozitivně působí také vhodně zvolené cviky na rozvoj rovnováhy. Zapomínat bychom neměli na relaxační cvičení.
- V rámci motorického učení se věnujeme vizuálním ukázkám. Mluvíme přiměřeně hlasitě, dobře artikulujeme a využíváme dotyků a názorných ukázek. U SP jedinců se využívá, místo zvukových, signálů světelných či vibračních.

Příklad praxe:

Antonova (2014) pracuje u Neslyšících s rytmem. Metody pro rytmickou výchovu bez použití zvukových vjemů hledá ve zrakových a hmatových počítčích. V rytmu tak vidí nástroj mezilidské komunikace a způsob, jak druhým sdělit něco zásadního či osobního. Nacházíme ho jak v auditivně, tak vizuálně či hapticky vnímané skutečnosti. Jako zdroje inspirace pro práci s neslyšícími hledá jak v přírodě a okolním

světě obecně, tak ve výtvarném umění a světě barev, v gravitaci předmětů a možnostech manipulace s nimi.

6.6 Školní a předškolní tělesná výchova žáků s mentálním postižením

U osob s mentálním postižením (dále MP) lze definovat cíle pohybové výchovy podle Valenty & Müllera (2003) takto:

- reedukační – eliminují některé zvláštnosti osobnostní struktury jedinců s MP, a to především nedostatky v diferenciaci a koordinaci pohybů, které vyplývají z jejich omezené schopnosti analýzy a syntézy, podporují rozvoj kognitivních schopností – vnímání, paměť, pozornost, obrazotvornost, představivost, myšlení a řeč;
- kompenzační – rozvíjejí takové schopnosti a dovednosti, které napomáhají vyrovnávat jejich rozumový deficit a jsou orientovány především na emoční a volní složku osobnosti, tj. na posilování vytrvalosti, cílevědomosti, cvičení vůle, neverbálních prostředků komunikace;
- rehabilitační – možnost rekreace a relaxace, zkvalitnění respirace, metabolismu, podpora oběhové, kosterní a svalové soustavy a sociální adaptability člověka s MP.

Z hlediska tělovýchovného procesu má pro MP jedince na začátku velký význam senzomotorika. Na základě rozvíjení smyslových orgánů dochází k poznávání vlastního těla, materiálního i společenského prostředí. Zaměřujeme se na získání maxima poznatků a zkušeností o svém těle – velikosti, proporci, stabilitě, labilitě těla, pohybu v prostoru.

Velmi vhodnou pohybovou formou pro MP je právě **psychomotorika**. Je hravá a zábavná, vhodně motivovaná cvičení mají přítom vysoký emocionální potenciál, vzbuzují příjemné pocity a prožitky.

Krejčířová (2007) upozorňuje na velký terapeutický vliv muzikoterapie, jejíž aktivní způsob spočívá v práci s písní, rytmem a pohybem. Většinou jsou tyto tři prvky spojeny a probíhají současně.



Obr. 6.4 Pohybové aktivity žáků s mentálním postižením (Trávníková, 2012)

6.7 Školní a předškolní tělesná výchova žáků s poruchami autistického spektra

Péče o osoby s poruchami autistického spektra (dále PAS) se vždy odvíjí od stanovení diagnózy a věku, ve kterém byla této osobě diagnóza stanovena. Při realizaci pohybových aktivit u žáků s PAS vycházíme vždy z obecných principů práce s osobami s autismem. Nejdůležitější je individuální přístup, kdy pracuje pedagog (nejčastěji asistent pedagoga, lze ale zvážit i peer tutoring – učení se s vrstevníkem) pouze s daným žákem. Struktura práce je analogická u všech činností, včetně pohybových aktivit.

Moor (2010) nabízí řadu praktických návodů jak pracovat s pohybovými hrami jako výchovným i vzdělávacím prostředkem u dětí s PAS:

- hrátky s balónky, peříčky, bublifukem, a to zejména k využití komunikace a sociální interakce;
- akcentování diagnostické složky, kdy např. pedagog nebo rodič zjišťuje reakce dítěte na různé podněty a díky nim potom může přecházet k rozvíjení dalších sociálních dovedností;
- rozdělení hry na několik samostatných úkolů, z nichž každý zadáváme zvlášť; tato strukturovanost je jeden z hlavních principů při aplikaci jakékoliv herní činnosti;
- není vhodné přesytní smysly různými vjemy, proto dáváme pozor na využití hudby, barev nebo vodního prostředí;
- princip postupných kroků; při zjištění nevhodných reakcí změnit činnost nebo prostředí;
- problémy ve zpracování okolních signálů mají vliv na zhoršenou koordinaci dítěte;
- psychomotorické hry na poznávání vlastního těla a jeho jednotlivých segmentů se jeví jako velmi vhodný prostředek pro rozvoj dítěte;
- pomůcky – velké nafukovací plážové míče, gymbally, obruče, trampolínky, velká trampolína, lano, padák, různé druhy velkých a malých míčů, házečí pytlíky, polštářky;
- preference opakujících se motorických projevů využíváme při aplikaci cyklicky se opakujících pohybových vzorců – jízda na kole (vhodné je využití tandemových kol), běh, skákání nebo chůze.

6.8 Školní a předškolní tělesná výchova žáků se specifickými poruchami učení a chování

Význam pravidelného cvičení by neměl být podceňován ani u žáků se specifickými poruchami učení a chování (SPUCH). Obzvláště u jedinců s poruchou pozornosti, chování či učení můžeme pravidelnou pohybovou aktivitou přispět ke zmírnění příznaků výše zmíněných symptomů a navození duševní pohody a vyrovnanosti.

Při aplikaci pohybových aktivit bychom měli vycházet z přirozeného zájmu těchto dětí a najít vhodné činnosti, kterými budeme rozvíjet jejich motorické dovednosti. Vzhledem ke kolísání pozornosti, postojů a preferencí je vhodné pohybové aktivity obměňovat, aby co nejvíce vyhovovaly momentálním potřebám těchto jedinců (Trávníková, 2014).

Trávníková (2007) doporučuje pro děti se specifickými poruchami učení psychomotorická cvičení a žonglování. Aplikací psychomotorických aktivit včetně žonglování na jedince s poruchami učení, chování, pozornosti a hyperaktivitou můžeme pozitivně rozvíjet oblast **JÁ** (orientace na vlastním těle, orientace v prostoru), oblast **věcných kompetencí** (zkušenosti s různým novým náčiním a pomůckami – tvrdé, měkké míčky; vizuální a sluchové vnímání) a oblast **sociálních kompetencí** (sociální zkušenosti v oblasti komunikace a interakce s jinými lidmi). Vlivem těchto aktivit se také posilují psychické funkce

jako paměť, postřeh, prostorová orientace a částečně se odstraňují dyskalkulické nebo interakční či komunikační problémy (Blahutková, et al., 2005).

6.9 Pohybové aktivity vhodné pro žáky se SVP



Obr. 6.5 Pohybové aktivity žáků se SVP (Trávníková, 2012)

Benefity pohybových aktivit v psychice a sociálních vztazích žáků se SVP

Hadj Moussová (2014) uvádí, že rozvoj fyzických dovedností a obratnosti přináší jedinci uspokojení a příjemné tělesné pocity. V psychice se toto tělesné prožívání, pokud je zdrojem pozitivních zážitků, promítá do optimistického přístupu k sobě samému a obecněji k životu, vede k přijetí vlastního těla, a tím i k přijetí sebe sama. Jedinec s postižením tak může lépe akceptovat svůj handicap, stává se pro něj méně významným, na prvním místě vnímá sebe sama jako sportovce.

Tím, jak jedinec zvládá dokonaleji své vlastní tělo, rozvíjí nejen své fyzické dovednosti, ale získává stále větší sebedůvěru. Zvyšováním fyzické obratnosti nabývá stále větší autonomie nejen v pohybu v prostoru, ale také dosahuje vyššího sebehodnocení. Fyzická aktivita přináší vědomí vlastní hodnoty nejen na úrovni těla, ale i psychiky, neboť daný jedinec v sobě postupně objevuje netušené schopnosti.

V neposlední řadě umožňují sportovní a pohybové aktivity začlenění do skupiny lidí se společnými zájmy. Tím se přitom posiluje možnost přijetí do širšího společenství, a proto by rodiče tomuto vývoji měli napomáhat.

Tanec jako terapeutický prostředek

Jako velice vhodné, bez ohledu na míru či typ postižení, se nám jeví aplikace metod taneční nebo pohybové terapie.

Inhibované, autistické nebo MP děti mají často problémy s navázáním kontaktů se svým okolím. Přitom neverbální komunikace, kterou jim taneční terapie nabízí, je pro ně přijatelnější a přirozenější než komunikace verbální. Terapeut může při obtížném navazování terapeutického vztahu jako v zrcadle odrážet charakteristické prvky dětského projevu, což u dítěte vzbuzuje pocity přijetí a bezpečí.

Děti, které mají zvládat školní učivo, vykazují často také poruchy percepce, neúplný tělesný obraz, slabou schopnost držet rovnováhu a nedostatečnou koordinaci pohybů. Taneční terapie se proto zaměřuje na tyto nedostatky a vytváří podpůrné prostředí, ve kterém by dítě mohlo zažít radost z úspěchu pro ně tak vzácnou

U emočně narušených dětí vytváří taneční terapie most mezi dětským chaotickým světem a vnější realitou (Dosedlová, 2007).

Tanec jako takový se běžně využívá jako terapeutický prostředek, přičemž zvláště účinný je u dětí umístěných do zařízení s institucionální výchovou. Tyto děti se mnohdy potýkají s poruchami chování či emocionality, se specifickými poruchami učení, se sníženou schopností soustředění.

6.10 Seznam literatury

Antonova, M. (2014). Sluchové postižení. In *Vybrané aplikované pohybové aktivity, teorie a praxe*. Brno: FSpS MU.

Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.

ČSZP (2015) *Atletika nevidomých*. Retrieved from: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=atletika&page=fotografie%20a%20video>

Dosedlová, J. (2007). Taneční terapie. In O. Müller, *Terapie ve speciální pedagogice*. Olomouc: PdF UP.

Hadj Moussová, Z. (2014). Psychologické souvislosti aplikovaných pohybových aktivit. In *Vybrané aplikované pohybové aktivity, teorie a praxe*. Brno: FSpS MU.

Krejčířová, O. (2007). *Estetické aspekty zájmové pohybové činnosti osob s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Kudláček, M., & Ješina, O. (2014). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: FTK UP.

Moor, J. (2010). *Hry a zábavné činnosti pro děti s autismem*. Praha: Portál.

Skotáková, A. (2014). *Aktuální formy a metody gymnastických disciplín a tanců*. Brno: Masarykova univerzita.

Skotáková, A. (2014) *Aplikovaná tělesná výchova*. Brno: MU.

Trávníková, D. (2008). *Vliv žonglování a dalších psychomotorických aktivit na rozvoj motorických dovedností a pozornosti u adolescentů se symptomy ADHD, poruch chování a učení* (disertační práce). Brno: FSpS MU.

Trávníková, D. (2014). Poruchy chování, porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), specifické poruchy učení. In D. Trávníková, *Vybrané aplikované pohybové aktivity (Teorie a praxe)*. Brno: Masarykova univerzita.

Trávníková, D. (2015). *Rozvoj v oblasti pedagogicko-výzkumných aktivit na Katedře společenských věd ve sportu na FSpS MU*. Retrieved from: http://www.fsp.muni.cz/alternativni_pohybove_aktivity/cz/

Valenta, M., & Müller, O. (2003). *Psychopedie. Teoretické základy a metodika*. Praha: Portál.

7 BEZPEČNOST PŘI POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH (Zdeňka Kubíková, Libuše Černá)

Materiál je určen pedagogickým pracovníkům především v mateřských školách a na prvním stupni základních škol.

Legislativa je platná k 1. 4. 2015.

7.1 Úvod

Zajištění bezpečnosti a úrazové prevence žáků mateřských a základních škol při pohybových aktivitách je jednou z nejdůležitějších povinností školy, kterou žák navštěvuje. Škola má za své žáky vždy plnou zodpovědnost, kterou nelze přenést na jiný subjekt. Je nezbytné, aby všechny plánované aktivity byly vždy posuzovány a realizovány s důrazem na bezpečnost jejich provádění. Při výuce tělesné výchovy i při volnočasových aktivitách zaměřených na pohybové aktivity pořádané školou musí být dodržována metodika výuky, didaktické zásady, aktivity musí být voleny s ohledem na věk, fyzickou a psychickou vyspělost žáků. Velice důležité je organizační a personální zajištění akcí.

S ohledem na druh prováděné aktivity je škola povinna zajistit v souladu s platnou legislativou dostatečný počet kvalifikovaných osob schopných poskytnout první pomoc. Učitelé jsou při mnoha činnostech s žáky při výuce sami, jsme proto přesvědčeni, že by každý pedagogický pracovník měl být schopen poskytnout první pomoc. Zaměstnavatel by mu měl v souladu se zákoníkem práce průběžně vzdělávání v této oblasti nejen umožnit, ale nejlépe v pravidelně se opakujících intervalech dvou až tří let zajistit.

Téma bezpečnosti dětí při pohybových aktivitách je v tomto projektu obsaženo nejen v předložené kapitole tištěných skript, ale také v elektronických studijních materiálech na adrese <http://www.fsps.muni.cz/hrou/> a metodických listech.

J. A. Komenský: Komukoli prospěti můžeš, prospívej rád. Možno-li celému světu.

7.2 Legislativa

Cílem textu je upozornit na základní legislativní dokumenty a metodická doporučení. Je potřebné, aby je vedoucí zaměstnanec školy znal a zohlednil jejich požadavky při organizaci chodu školy v oblasti prevence úrazů a bezpečnosti žáků. Výběr dokumentů je zaměřen především na činnosti v mateřských školách a na prvním stupni základních škol.

1. Zákon č. 262/2006 Sb., ve znění pozdějších předpisů, Zákoník práce;
2. Zákon č. 309/2006 Sb., ve znění pozdějších předpisů, (Zákon o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci);
3. Zákon č. 9/2012 Sb., Nový občanský zákoník (NOZ);
4. Zákon č. 258/2000 Sb., Zákon o ochraně veřejného zdraví;

V návaznosti na tento zákon je potřebná orientace v několika na něj navazujících vyhláškách:

- Vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, ve znění vyhlášky č. 148/2004 Sb., ve znění vyhl. č. 320/2010 Sb., ve znění vyhl. č. 422/2013 Sb.;
- Vyhláška č. 137/2004 Sb., ve znění vyhlášky č. 602/2006 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných;
- Vyhláška č. 238/2011 Sb., o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch;
- Vyhláška č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, ve znění vyhl. č. 343/2009 Sb.;

5. Zákon č. 561/2004 Sb., Školský zákon v platném znění;

V návaznosti na tento zákon je potřebná orientace v několika následujících vyhláškách, které na zákon navazují:

- Vyhláška č. 14/2005 Sb., ve znění vyhl. č. 43/2006 Sb., ve znění vyhl. č. 214/2012 Sb., o předškolním vzdělávání;
- Vyhláška č. 64/2005 Sb., ve znění vyhl. č. 57/2010 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů;
- Vyhláška č. 48/2005 Sb., ve znění vyhl. č. 454/2006 Sb., ve znění vyhl. č. 256/2012 Sb., o základním vzdělávání;

Metodická doporučení MŠMT:

6. Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřízených Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy č. j. 37 014/2005-25.
7. Metodická informace k zabezpečování provozu a údržby ve sportovních zařízeních, na dětských hřištích a v tělocvičnách (č. j. 24 199/2007-50 ze dne 13. 12. 2007).
8. Minimální standard bezpečnosti vydaný MŠMT (č. j. MŠMT – 1981/2015-1) k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů v budovách škol a školských zařízeních a v areálech škol a školských zařízeních k nim náležejících.

Vzhledem k faktu, že je legislativa ve školství velmi roztříštěná, je problematické se v ní orientovat a především včlenit její ustanovení do běžného chodu školy, doporučujeme vedoucím zaměstnancům:

- problematice se trvale věnovat;
- spolupracovat s osobami odborně způsobilými v prevenci rizik i tehdy, jde-li o školu s nízkým počtem zaměstnanců a žáků;
- využít stránky MŠMT, kde je problematice věnována sekce LEGISLATIVA. MŠMT by mělo škole umět poskytnout rovněž konzultační činnost;

<http://www.msmt.cz/>

zajímavým zdrojem informací může být také webová stránka projektu S dětmi v pohodě, jehož hlavním cílem bylo vytvoření vzdělávacích materiálů, které by měly přispět k prevenci úrazů a bezpečnému provádění pohybových aktivit ve školách.

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/>

7.3 Prevence úrazů a bezpečnost při pohybových aktivitách dětí (doporučení)

Dobře zvolená pohybová aktivita přispívá u dětí všech věkových kategorií k rozvoji motorických schopností a dovedností, ovlivňuje sociální dovednosti a rovněž podporuje psychickou odolnost dítěte. Podle Hrstkové (2014) je doporučená doba, kterou by mělo strávit zdravé dítě ve věku 3–6 let pohybem, až 6 hodin. U dětí mladšího školního věku je doporučovaná délka pohybových aktivit během dne pět hodin.

Faktorů ovlivňujících provádění pohybových aktivit u dětí je celá řada, v následujícím textu zmíníme pouze některé.

1. Především v mateřských školách, ale také v první třídě základní školy je významným činitelem ovlivňujícím bezpečnost jakékoliv činnosti věk dítěte, jeho psychická vyspělost a kvalita (stupeň) sociálních dovedností vycházejících především ze zkušeností dítěte z rodiny před vstupem do dětského kolektivu. MŠMT vydalo pro rodiče a informativně i pro školy ve spolupráci s odborníky na tuto problematiku tzv. **Desatero pro rodiče dětí předškolního věku**. V tomto dokumentu jsou popsány základní dovednosti a návyky, které má mít dítě před vstupem do základní školy. Dokument naleznete na stránkách MŠMT.
2. Neméně důležitým faktorem ovlivňujícím bezpečnost dětí ve školách jsou pedagogičtí pracovníci, délka jejich praxe, dosažené vzdělání, ale také jejich vztah a ochota k dalšímu vzdělávání a zájem o práci.
3. Škola by měla mít v souladu s ustanoveními zákoníku práce vyhledána rizika všech prováděných činností. Následně musí dojít k jejich posouzení a eliminaci. Pokud nelze riziko při aktivitě zcela vyloučit, je nutné provést opatření k jeho snížení (snížit počet dětí v družstvu, změnit typ dopravy na akci, posílit dozor či stanovit povinné používání ochranných přileb při lyžování, bruslení a podobně). Tuto činnost provádí během celého roku pravidelně v souladu se zákonem č. 309/2006 Sb. vedoucí zaměstnanci ve spolupráci s osobami odborně způsobilými k prevenci rizik a ostatními zaměstnanci. Na základě vyhledaných a posouzených rizik by měla být v závislosti na věku dětí vytvářena poučení dětí ke všem aktivitám, které škola pořádá.
4. Učitel musí znát prostředí, v němž je pohybová aktivita prováděna. Před každým cvičením musí vizuálně zkontrolovat hernu, tělocvičnu, venkovní hřiště či prostor určený ke cvičení, včetně náradí a pomůcek, které bude s dětmi při pohybové aktivitě používat. Pokud shledá, že

prostory nejsou k činnosti z pohledu bezpečnosti vhodné, musí aktivitu v závislosti na tomto zjištění přizpůsobit.

Příklady:



Obr. 7.1 Neukotvená branka – riziko těžkého nebo smrtelného úrazu (Tomšíková, Adlt, 2014)



Obr. 7.2 Nechráněné betonové obrubníky na hřišti – riziko těžkého nebo smrtelného úrazu (Černá, Dzurenda, 2014)



Obr. 7.3 Nezajištěný stavební materiál na dětském hřišti – riziko těžkého nebo smrtelného úrazu (Štěpáníková, 2014)



Obr. 7.4 Lavička na dětském hřišti – riziko středně těžkého až těžkého úrazu (Kolínský, 2014)

5. Pokud je činnost s dětmi prováděna v prostorách neznámých (areál zimního stadionu, bazén, pobyt ve škole v přírodě), je nutné děti s prostorami seznámit. Stejně důležité je i seznámení s osobami, se kterými se mohou děti dostat do kontaktu. Poučení o způsobu odchodu na WC, do šaten a pravidlech komunikace s cizími lidmi je nesmírně důležité a nemělo by být opomenuto.
6. Doprava na akci, její pečlivé naplánování v týmu pedagogů, dodržení plánované trasy, použití reflexních vest a důsledné poučení dětí výrazně snižuje pravděpodobnost úrazu v průběhu přepravy.

7. Zjištění úrovně pohybové aktivity a zařazení dítěte do odpovídající výkonnostní skupiny (družstva) by mělo předcházet mnoha pohybovým aktivitám (plavání, bruslení, lyžování a podobně). Při aktivitách, jako je například plavání nebo lyžování, je dítě, které v minulosti aktivitu nikdy neprovádělo, zařazeno automaticky bez zkoušky do družstva začátečníků. Toto opatření je z pohledu bezpečnosti dětí jednoznačně potřebné dodržet.
8. Počet žáků ve skupině musí být v souladu s požadavky legislativy, případně metodickými doporučeními a (nebo) směrnici školy pro danou oblast.
9. V souladu s příslušnou legislativou musí být pedagog seznámen se zdravotním stavem dítěte (povinnost zákonného zástupce). Učitel by měl rovněž při volbě pohybové aktivity a v jejím průběhu přihlížet k momentálnímu (aktuálnímu) zdravotnímu stavu dítěte a únavě.
10. Při volbě délky a náročnosti pohybové aktivity by měl pedagog vždy zohlednit věk, rozumovou, fyzickou a psychickou vyspělost dětí.
11. Důležitým pravidlem v práci pedagoga je jasně a srozumitelně vysvětlit dětem, co a jak mají dělat, a kontrolovat je v průběhu cvičení.
12. Učitel musí mít při cvičení v každé chvíli přehled o všech dětech. V pravidelných intervalech provádí kontrolu počtu dětí. Pokud jsou děti při pohybové aktivitě rozděleny do dvojic, vědí, co mají dělat, a zároveň mají za úkol „jeden na druhého dávat pozor“, může to učiteli pomoci posílit nad nimi dohled. Při mnoha aktivitách pomohou učiteli udržet přehled nad všemi dětmi také reflexní vesty a přesně vyznačený prostor, kde se děti mohou pohybovat (v bazénu barevnými drahami, na hřišti jsou vhodné reflexní kužely či praporky).
13. Faktorem, který může výrazně ovlivnit bezpečnost pohybové aktivity, je počasí. Nejen při extrémně nízkých teplotách je dobré aktivitu zkrátit nebo i ukončit, ale je potřebné reagovat adekvátně i v horku, při hře na přímém slunci, v dešti nebo za bouřky (upraveno dle Černá & Kubíková, 2012).
14. Každý pedagogický pracovník by měl být pravidelně nejméně jednou za dva roky školen v základech první pomoci.

7.4 První pomoc

Každý pedagogický pracovník by měl být schopen žákovi poskytnout první pomoc, zavolat záchranou službu a do doby jejího příjezdu se o žáka adekvátně postarat.

Zabezpečení místa události a ochranné pomůcky

Bezpečnost osoby, která první pomoc poskytuje, stejně jako bezpečnost zraněného a svědků události je prvořadá.

Vysoce rizikové situace, kdy je nejprve důležité zajistit vlastní bezpečnost a následně poskytnout první pomoc druhým, jsou například autonehody, požáry, tonutí nebo úrazy elektrickým proudem.

Pokud se dostane do této situace pedagog, který je zároveň zodpovědný za žáky, je vždycky potřebné zajistit jasnými pokyny rovněž jejich bezpečnost.

Při poskytování první pomoci je důležité používat ochranné rukavice. Použití rukavic snižuje riziko přímého kontaktu především s krví zraněného, což je při poskytování první pomoci velmi důležité! Pokud nejsou rukavice k dispozici, je vhodné použít improvizaci (například igelitový sáček).

Může nastat situace, kdy je riziko poskytnutí první pomoci tak vysoké, že by ohrozilo život zachránce i dalších osob (požár, únik nebezpečné látky, zachránce neumí plavat atd.). V těchto situacích je

povinností každého občana zavolat zdravotnickou záchrannou službu na číslo 155. Operátoři dispečinku záchranné služby se budou snažit poskytnout maximum informací, jak se v konkrétní situaci zachovat až do doby příjezdu posádky záchranné služby (Kubíková et al., 2014).

Volání zdravotnické záchranné služby

Při úraze nebo náhlém zhoršení zdraví dospělého či dítěte je důležité volat zdravotnickou záchrannou službu na číslo 155. Volání je bezplatné. V následujícím textu jsou doporučení k volání záchranné služby vydaná Zdravotnickou záchrannou službou JMK.

Jak volat ZZS

V případě akutního ohrožení života volejte bezplatně na tísňovou linku ZZS, číslo 155. Mluvte, prosím, pokud možno klidně a věcně a sdělte potřebné informace, zejména:

- co se přesně stalo
- kde se postižený nachází (v kterém městě nebo obci, ulici, číslo domu, patro, označení domovního zvonku); při dopravních nehodách a jiných událostech mimo obydlenu oblast místo co nejvíce upřesněte (číslo silnice, kilometrovník na dálnici, směr na sousední obec, nápadný orientační bod v blízkém okolí atp.)

Důležité:

Je důležité, aby informace o místě události zazněla co nejdříve po zahájení komunikace s operátorkou záchranné služby. Je to z důvodu, pokud by došlo z jakýchkoliv příčin k přerušení spojení!

- kolik je postižených
- jaký je stav postiženého (je při vědomí, dýchá)
- víte-li, pak jméno a alespoň přibližný věk postiženého
- kdo volá

Budete-li vyzváni, abyste nezavěšovali, vyčkejte navázání dalšího kontaktu poté, co operátor vyšle posádku záchranné služby k zásahu. Voláte-li z mobilního telefonu, nechte jej zapnutý, aby se operátor mohl v případě jakýchkoliv nejasností či obtíží dovolat zpět ([Jak volat ZZS, 2013](#)).

V případě, že si volající neví s první pomocí rady, operátorky pomohou s poskytováním první pomoci po telefonu:

TANR – telefonická asistovaná neodkladná resuscitace

Operátor zdravotnické záchranné služby podává instrukce po telefonu a krok za krokem vede volajícího v situacích, kdy je potřebné zahájit resuscitaci. Tato pomoc po telefonu je poskytována až do příjezdu posádky ZZS na místo události.

TAPP – telefonická asistovaná první pomoc

Operátor zdravotnické záchranné služby poskytuje rady, jak pomoci postiženému, až do doby příjezdu posádky ZZS.“ (Kubíková et al., 2014)

Jsou situace, kdy si učitel není jistý, zda zdravotnickou záchrannou službu zavolat. V těchto situacích je vždy dobré poradit se s dispečerkou zdravotnické záchranné služby o správném postupu (Kubíková et al., 2014).

První pomoc u bezvědomí a resuscitace dospělého

V souladu s doporučeními Evropské resuscitační rady (ERC) 2010:

- přesvědčíme se o bezpečnosti na místě události;
- u postiženého nejprve zjistíme oslovením a zatřesením rameny stav vědomí: „Jste v pořádku?“;
- pokud nereaguje, přivoláme pomoc okolí;
- uvolníme dýchací cesty záklonem hlavy a přizvednutím brady dvěma prsty (Obr. 7.5). Leží-li postižený na břiše, je nutné jej nejprve otočit na záda);



Obr. 7.5 Uvolnění dýchacích cest (Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě, 2012)

- kontrolujeme, zda postižený normálně dýchá. Pozorujeme pohyby hrudníku, posloucháme a zjišťujeme přítomnost vydechaného proudu vzduchu (max. 10 sekund).

1. Postižený dýchá normálně:

- voláme tísňovou linku 155;
- dýchání do příjezdu posádky záchranné služby neustále kontrolujeme, řídíme se pokyny operátorky zdravotnické záchranné služby!

2. Postižený nereaguje, nedýchá nebo má lapavé dechy:

- voláme tísňovou linku 155;
- klekneme si kolmo k jeho hrudníku a zahájíme kardiopulmonální resuscitaci v poměru
30 stlačení hrudníku a 2 umělé vdechy

Důležité:

Pokud nejsme ochotni do postiženého dýchat (obava o vlastní zdraví), nemůžeme, neumíme, nebo je-li operátorkou záchranné služby prováděna telefonická asistovaná neodkladná resuscitace (TANR), provádíme pouze nepřerušované stlačování hrudníku (srdeční masáž).

Technika stlačování hrudníku:

- ruce umístíme přes sebe na střed hrudníku a propleteme prsty;
- stlačení provádíme do hloubky alespoň 5 cm frekvencí nejméně 100 za minutu;
- po každém stlačení hrudník úplně uvolníme, ale neztrácíme kontakt s kůží;
- při srdeční masáži máme horní končetiny propnuté v loktech;
- postižený musí ležet na zádech na zemi nebo tvrdé nestlačitelné podložce.

Technika umělého dýchání:

- při současném záklonu hlavy a stlačení obou nosních dírek obemkneme svými rty ústa postiženého a plynule do něj vdechujeme, dokud se nezvedne hrudník;
- jakmile hrudník klesne, vdech zopakujeme.

Pokud se postižený nebrání nebo se nezačne probouzet, resuscitaci nepřerušujeme a pokračujeme až do jeho předání týmu záchranné služby. Je-li na místě více záchránců, každé 2 minuty se v provádění resuscitace vystřídají!

První pomoc u bezvědomí a resuscitace (dítě nad jeden rok):

- přesvědčíme se o bezpečnosti;
- u dítěte nejprve zjistíme oslovením a šetrným zatřesením rameny stav vědomí: „Jsi v pořádku?“;
- pokud nereaguje, přivoláme pomoc okolí;
- uvolníme dýchací cesty záklonem hlavy a přizvednutím brady dvěma prsty (leží-li dítě na břiše, je nutné jej nejprve otočit na záda);
- pokud nereaguje, zprůchodníme dýchací cesty záklonem hlavy a přizvednutím brady;
- kontrolujeme, zda dítě normálně dýchá. Pozorujeme pohyby hrudníku, posloucháme a zjišťujeme přítomnost vydechaného vzduchu.

1. Dítě dýchá normálně:

- kontrolujeme dýchání a voláme tísňovou linku 155;

- dýchání do příjezdu posádky záchranné služby neustále kontrolujeme, řídíme se radami operátorky zdravotnické záchranné služby!

2. Dítě nereaguje, nedýchá nebo má lapavé dechy:

- pokud nedýchá normálně nebo nedýchá, snažíme se přivolat někoho dalšího na pomoc;
- při stálém záklonu hlavy a stisknutí obou nosních dírek provedeme **5 úvodních vdechů z úst do úst**;
- poté zahájíme **srdeční masáž** (stlačování hrudníku) pomocí jedné nebo obou rukou. Hrudník stlačujeme v dolní polovině hrudní kosti, frekvencí alespoň 100 za minutu;
- po 30 stlačeních provedeme 2 vdechy;
- v resuscitaci pokračujeme nadále v poměru 30 stlačení hrudníku na 2 umělé vdechy.

Resuscitaci provádíme do příjezdu záchranné služby, případně dokud dítě nezačne jevit známky života (probouzí se, otevírá oči, hýbe se a dýchá).

Je-li na místě více záchránců, každé 2 minuty se v resuscitaci střídají!

Volání záchranné služby u dítěte:

- v případě, že je na místě **více osob**, okamžitě volají tísňovou linku 155;
- je-li **zachránce s dítětem sám** a ví jak resuscitovat, nejprve provádí jednu minutu resuscitaci a poté volá záchrannou službu na číslo 155 (upraveno dle Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě).

Resuscitace s automatizovaným externím defibrilátorem (AED)

Pokud je v průběhu resuscitace dospělého nebo dítěte (od osmi let věku) přinesen AED, záchránci se řídí hlasovými pokyny přístroje. Je-li na místě resuscitace více záchránců, při manipulaci s AED, nalepování elektrod a až do doby, než defibrilátor vyzve okolí, aby se pacienta nedotýkalo, je potřebné provádět nepřetržitě resuscitaci! Více informací (včetně výukových videí) naleznete na www.fsps.muni.cz/aed.

Poznámka

U dítěte mladšího osmi let je možné použít AED tehdy, je-li pro resuscitaci dětí přístroj uzpůsoben.

Zástava krvácení

Mezi základy první pomoci patří bezpodmínečně zástava krvácení. Je-li krvácení masivní, je člověk bezprostředně ohrožen na životě a zachránce by měl jednat rychle a krvácení v co nejkratší době zastavit.

Pokud je to možné, použijeme ochranné rukavice!

První pomoc:

- Stlačíme krvácející místo prsty přímo v ráně;
- Zraněného posadíme nebo položíme;
- Zvedneme poraněnou končetinu;
- Voláme 155;
- Máme-li k dispozici lékárníčku, vytvoříme tlakový obvaz (max. 3 vrstvy);
- Pokud se i nadále nedaří krvácení zastavit, použijeme zaškrcovadlo (zapamatujeme si čas přiložení a zaškrcovadlo nepovolujeme do doby příjezdu posádky zdravotnické záchranné služby) (upraveno dle Na hřišti i na vodě s dětmi v Jmk v pohodě, 2011).

7.5 Závěr

Důležitým faktorem výrazně ovlivňujícím dětskou úrazovost nejen ve školách je vztah společnosti k prevenci úrazů a bezpečnosti dětí. Především tvorba příslušné legislativy má vliv na statistiky dětské úrazovosti (například uzákonění povinného používání ochranných přileb při jízdě na kole nebo povinné používání autosedaček). Dětskou úrazovost může výrazně ovlivnit rovněž stav veřejných sportovišť, stejně jako vzdělávání zákonných zástupců a pedagogických pracovníků v oblasti první pomoci.

7.6 Seznam literatury

Byl, J., & Kloet, B. V. (2014). *Physical education for homeschool, classroom, and recreation settings: 102 games with variations*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Černá, N., & Dzurenda, J. (2014). *Hodnocení rizik na veřejných sportovištích v České republice* (Seminar work). Brno: Masarykova univerzita.

Černá, L., & Kubíková, Z. (2010). *Prevence úrazů ve školním prostředí*. Retrieved from <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/urazy/web/index.html>.

Černá, L., & Kubíková, Z. (2012). *Zdravý životní styl ve školách z pohledu bezpečnosti*. Retrieved from http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/zivotni_styl/

Hrstková, H. (2014). *Pohyb a zdraví dětí*. Retrieved April 3, 2015, from www.fsps.muni.cz/impact/pohyb-a-zdravi-deti

Jak volat ZZS. (2013). Retrieved from <http://www.zzs.jmk.cz/jak-volat-zzs>

Kauffman, R. B., & Moiseichik, M. L. (2013). *Integrated risk management for leisure services*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kolínský, R. (2014). *Hodnocení rizik na veřejných sportovištích v České republice* (Seminar work). Brno: Masarykova univerzita.

Kubíková, Z., Zuchová, B., Mojžíš, M., Bernáčíková, M., Cvejnová, B., Turín, R., et al. (2014). *Metodický materiál k výuce první pomoci* (3th ed.). Brno, Czech Republic: Masaryk university

Legislativa, MŠMT ČR. (n.d.) Retrieved April 3, 2015, from <http://www.msmt.cz/ministerstvo/urednik>

Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha, Czech Republic: Grada.

Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě. (2013). Retrieved January 1, 2013, from <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/>

Na hřišti i na vodě s dětmi v Jmk v pohodě. (2011). Retrieved November 22, 2011, from <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/>

Pate, R. R., & Buchner, D. (2014). *Implementing physical activity strategies: Put the National Physical Activity Plan into action with 42 proven programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Štěpáníková, L. (2014). *Hodnocení rizik na veřejných sportovištích v České republice* (Seminar work). Brno: Masarykova univerzita.

Tomšíková V., & Adlt, F. (2014). *Hodnocení rizik na veřejných sportovištích v České republice* (Seminar work). Brno: Masarykova univerzita.

Vašíčková, I., & Kučerová, P. (2014). *Hodnocení rizik na veřejných sportovištích v České republice* (Seminar work). Brno: Masarykova univerzita.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, FSpS.

Základní neodkladná resuscitace. (2014). Retrieved from http://www.resuscitace.cz/?page_id=42

Elektronické zdroje

Retrieved January 5, 2014, from http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js14/prvni_pomoc/web/pages/02a_bezdvedomi.html

Retrieved January 5, 2014, from http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/prvni_pomoc/web/index.html

Retrieved January 12, 2014, from <http://www.fsps.muni.cz/aed/mapa/>

Retrieved January 5, 2014, from http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/neurazove_stavy.php

Retrieved January 20, 2014, from <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/pater.php>

Retrieved January 12, 2014, from http://www.fsps.muni.cz/sdetmivjmkvpohode/kurzy/pp/urazove_stavy.php

Retrieved January 5, 2014, from http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicke_materialy&metodicke_materialy=metodika_prvni_pomoc

Retrieved January 12, 2014, from http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicke_materialy&metodicke_materialy=metodika_resuscitace

Retrieved January 5, 2014, from <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gl2010/rd2.php>

Retrieved January 10, 2014, from <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/tv/tonouci.php>

Retrieved January 12, 2014, from <http://24vterin.cz>

Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D.

Mgr. Zuzana Hlavoňová

Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.

Mgr. Jitka Čihounková, Ph.D.

PhDr. Martin Bugala

Mgr. Jan Kolář

Mgr. Zdeňka Kubíková, Ph.D.

Mgr. Libuše Černá

PhDr. Jan Cacek, Ph.D.

Jazyková korekce: Mgr. Jana Cacková

Vydala: Masarykova univerzita v roce 2015

První vydání

Náklad: 200 výtisků

Tisk: ASTRON studio CZ, s.r.o., Veselská 699, 199 00 Praha 9

Neprodejné

ISBN 978-80-210-7877-2



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

muni
PRESS

ISBN 978-80-210-7877-2



9 788021 078772