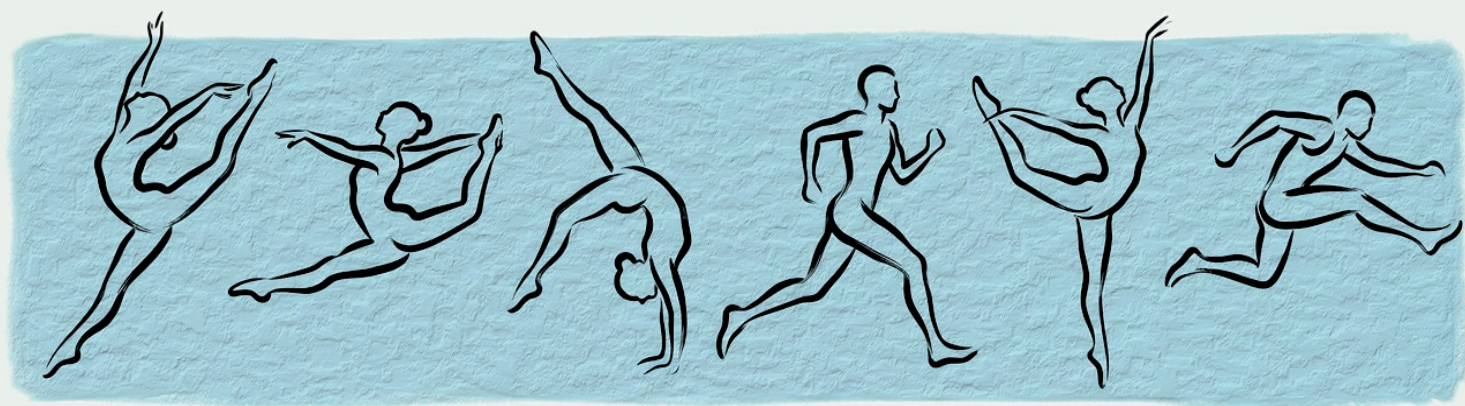




Těloolomouc 2025

Sborník příspěvků ze semináře
pro učitele tělesné výchovy



Olomouc 28. – 30. srpna 2025

Univerzita Palackého v Olomouci



Fakulta
tělesné kultury

Těloolomouc 2025

Sborník příspěvků ze semináře
pro učitele tělesné výchovy

Olomouc 28. – 30. srpna 2025

Recenzenti: Mgr. Klára Sovová

Mgr. Pavel Skula

Editor: doc. Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

Autoři příspěvků: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.; Mgr. Jiří Buben, Ph.D.; Mgr. Jiří Štěpán;
Mgr. Iva Machová, Ph.D.; Mgr. Jan Vindiš, Ph.D.; Mgr. Eliška Materová, Ph.D.; Mgr. Milena Moulisová;
doc. Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.; Mgr. Petr Reich, Ph.D.; doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.; Mgr. Klára Sovová;
Mgr. Katarína Hálová; Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.; prof. Ing. Pavel Otřísal, Ph.D.,
MBA, dr. h. c.; PhDr. Iva Klimešová, Ph.D.; Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.

Sborník vystoupení ze semináře pro učitele tělesné výchovy „Těloolomouc 2025“ konaném
v Olomouci ve dnech 28.–30. 8. 2025.

Za odbornou a jazykovou úpravu odpovídají autoři příspěvků.

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní,
správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.

1. vydání

Ed. © Karel Hůlka, 2026

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2026

ISBN 978-80-244-6091-8 (online: iPDF)

DOI: 10.5507/ftk.26.24460918

Obsah

Gymnastické aktivity v tělesné výchově	6
Aquagymnastika – náměty ke cvičení	7
Neučme jen skrčku a roznožku.	30
Gymnastika s prvky parkouru.	41
Úpolové aktivity v tělesné výchově	47
Úpolové hry	48
Aktivity v přírodě pro výuku tělesné výchovy	52
Orientace v tělesné výchově formou her	53
Vázání nízkých lanových překážek a uzlů	59
Sportovní a pohybové hry ve výuce tělesné výchovy	63
Basketbal ve škole. Jednoduše, zábavně a pro každého	64
Vyučovací přístupy k výuce sportovních her na základních školách	70
Průpravná cvičení a hry v basketbale.	74
Pohybové hry se zaměřením na koordinaci (obratnost).	78
Házení a chytání míče aneb nebojme se házené	89
Pohybové hry – od všeho trošku	94
Nácvik ve volejbale	100
Plavání ve výuce tělesné výchovy	105
Využití pomůcek při nácviku plaveckých způsobů kraul, znak	106
Ochrana obyvatelstva ve školách	117
Aktuální výzvy v ochraně obyvatelstva a bezpečnosti na českých školách	118
Zdravá výživa ve školách	125
Syndrom vyhoření a zdravá výživa ve školách	26

Gymnastické aktivity v tělesné výchově



Aquagymnastika – náměty ke cvičení

PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Úvod

Vodní prostředí. Je všude kolem nás, vyšli jsme z něho, jsme jím z 64 procent tvořeni. Proto se k němu člověk tak často vrací – jako upomínka na vodu plodovou, jako prostředí, ve kterém nás pohyb i po narození podněcuje k lepšímu somatickému i psychickému vývoji.

Již ve starém Římě se používalo k léčebným účelům a odstranění přepětí koupelí a pohybů v nich. Vlastně tyto poznatky uplatňujeme dodnes: vodní prostředí využíváme při nápravě oslabení pohybového aparátu dětí i dospělých, k regeneraci a kompenzaci jednostranného zatěžení u sportovců. Vodní prostředí a cvičení v něm propagujeme v ordinacích řešících problémy obézních jedinců, stejně jako osob s oslabeným krevním oběhem či s aspiračními problémy.

Na cvičícího člověka bezprostředně působí voda svou teplotou, mechanickým odporem i složením.

Voda ohřívá nebo ochlazuje tělesný povrch velmi výrazně. Ovlivňuje metabolismus, dýchání, krevní oběh. To vše v pozitivním směru pouze tehdy, má-li voda přiměřenou teplotu. Pro cvičení dospělých je nejvýhodnější teplota 26–28 °C, pro děti pak volíme vodu teplejší, cca 30 °C.

Vodní prostředí svým odporem znemožňuje prudké pohyby, aniž by byl omezen rozsah pohybu v kloubech. Dalším příkladem může být ovlivnění dýchacích orgánů při ponoření těla – překonávají hydrostatický tlak vody; lze potencovat výdechem do vody. Krevní oběh je ovlivněn polohou těla při cvičení: návrat krve ve vertikální poloze je náročnější než v poloze horizontální, srdce nepřekonává hydrostatický tlak krevního sloupce. Vířením vody vyvoláváme masážní efekt jednotlivých částí těla, případně svalových skupin.

Pohyby cvičence ve vodě dělíme z pohledu hydromechaniky na *výkonné* – vytvářejí hnací sílu při provádění cviků, jsou relativně rychlé a vyžadují střídaté úsilí při překonávání mechanických vlivů vody. Druhou skupinu tvoří pohyby *pomocné* – využívají vztlaku vody, mohou být brzdivé (pokud je provádíme pod vodou), provádíme je relativně zvolna.

Obsah minerálních a organických látek ve vodě limituje velikost vlivu na lidský organismus. Obsah minerálů bývá ovlivněn geologickým podložím. Toho se využívá v léčebných a termálních oblastech. V bazénech je voda příslušně upravována, ale již pouhý dotek přiměřeně teplé vody vyvolává kladné reakce organismu. Jinak tomu může být u osob citlivých

na některé chemické látky, které se do bazénů přidávají, nebo na organické látky na volných vodních plochách.

Zcela logickým a přirozeným doplňkem cvičení ve vodě je plavání. Zařazujeme je na úvod cvičební jednotky jako formu zahřátí, na konec cvičební jednotky jako vyplavání. Vhodným přímivým cvičením je plavecký způsob znak se současným záběrem paží a prsařským záběrem nohou. Výborným doplňkem cvičebních jednotek jsou prvky synchronizovaného plavání.

Metodika cvičení ve vodě

Cviky přizpůsobujeme hloubce ponoru, účinnost cvičení ve vodě je nejvyšší, dosahuje-li voda po ramena stojícího cvičence. Po celou dobu dbáme na vytváření správného pohybového stereotypu, správnou polohu pánve a celého těla.

Prohlubujeme zásady správného dýchání, využíváme návyky plavců k maximálnímu nádechu, ke zvyšování kapacity plic. Začínáme, jak již bylo řečeno, nejlépe rozplaváním. U neplavců poskoky na místě, běh na místě, běh podél hrany bazénu, chůze a běh v kruhu při vzájemném držení se za ruce.

Při cvičení postupně zapojujeme svaly k posilování, protahování, uvolnění – s častým střídáním poskoků a obrátů, včetně kraulového kopání. Postupně zvyšujeme zátěž zvyšováním počtu cviků i jejich variabilitou. Volíme cviky jak symetrické, tak asymetrické, protahování vedeme do krajních poloh s výdržemi v určité poloze.

Optimální délka cvičební jednotky je 40 minut. Doplňující plavání je mimo tento čas. Závěrem můžeme zařadit hry, běhy, poskoky. Pro cvičení využíváme vhodný hudební doprovod ze skladeb ve volnějším tempu.

Tento materiál obsahuje přípravu na pět cvičebních jednotek s využitím prvků základní gymnastiky a pak soubor námětů ke cvičení, rozdělených dle postavení cvičence vzhledem ke stěně bazénu.

Příprava 1

Cvičení v prostoru – dvě řady stojící u protější stěny bazénu – prolínání.

- Stoj – upažit nad vodou. Krok stranou – předup. Opakovat tam a zpět, vždy ve stejné orientaci v prostoru.



- Cval stranou – upažit nad vodou.
- Cval stranou – upažit pod vodou, ve výskoku připažit.



Cvičení čelem ke stěně bazénu

- Stoj spojný – předpažit – NÁDECH. Skrčit přednožmo povýš – vyhrbit – VÝDECH. Opakovat se střídáním skrčení dolních končetin.

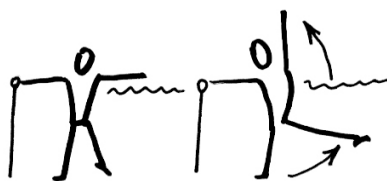


- Poskoky na místě. Střídavě unožovat dolů levou/pravou. Dolní končetiny pracují jako kyvadlo hodin. Nohy v kolenou napnuté.



Cvičení bokem ke stěně bazénu

- Stoj na pravé – upažit. Mírný úklon vpravo se současným unožením dolů – vzpažit.



- Skrčit připažmo levou, chodidla těsně u stěny – upažit povýš pravou. Vychýlení pánve od stěny – upažit.



- Stoj na pravé – unožit / unožit povýš levou – vzpažit. Půlobrat vpravo – skrčit přednožmo povýš. Levý loket ke kolenu.



Cvičení zády ke stěně bazénu

- Stoj zády ke stěně bazénu. Skrčením suneme pravou nohu po stěně do skrčení únožmo povýš. Zpět přinožit. Totéž levá.



- Stoj rozkročný – skrčit upažmo, předloktí dovnitř. Stlačujeme dlaně před trup – „pumpování“. Silou dolů / volně nahoru, volně dolů / silou nahoru, silou dolů i nahoru.



Zábavná cvičení

- Pohyb v kruhu držení za ruce. Sudé: chůze stranou po kruhu. Liché: leh na zádech – nohy napnout do středu kruhu.



- Rovný předklon – pravou zanožit. Nohu vedeme těsně pod hladinou unožením a zpět. Po několika opakováních vystřídat dolní končetiny.



- Rovný předklon – zanožit pravou. Přeskokem zanožit levou. Opakované přeskoky z nohy na nohu.



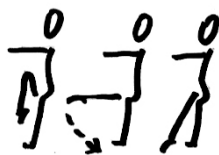
Příprava 2

Cvičení v prostoru – dvě řady stojící u protější stěny bazénu – prolínání

- Chůze se střídavým skrčením přednožmo/přednožmo povýš. Předpažení možno obměňovat s různými polohami horních končetin.



- Skrčit přednožmo pravou – trčit do přednožení – napnutou dolní končetinu přinožit. Totéž levou. Předpažit (nebo jiná poloha paží).



Cvičení čelem ke stěně bazénu

- Předpažit zevnitř. Střídavě skrčit zánožmo pravou, skrčit zánožmo levou. Totéž s přeskokem z nohy na nohu.



- Rovný/prohnutý předklon – vzpažit. Střídavě klik – zanožit pravou/levou.

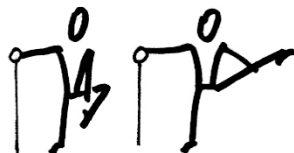


Cvičení bokem ke stěně bazénu

- Stoj rozkročný – upažit. Výpadem vlevo podřep únožný pravou, úklon vpravo. Levou vzpažit (dbáme na čistý úklon, nevytáčet trup).



- Stoj na pravé – skrčit únožmo povýš levou. Úchop za patu/kotník/bérec. Protáhnout do unožení povýš.



Cvičení zády ke stěně bazénu

- Střídavě pravou a levou skrčit přednožmo – přinožit. Měníme tempo cvičení: pomalu – zrychlení až do přeskakování z nohy na nohu. Opět zpomalit.



- Ze stoje skrčit levou, přednožit pravou. Přinožit. Skrčit pravou, přednožit levou.



Zábavná cvičení

- Cvičení v kruhu (držení za ruce, za předloktí, za paže): Sudé cvičenky chůze po kruhu, liché cvičenky skrčit přednožmo obě.



- Stoj úzký rozkročný – upažit dolů. Práce zápěstím: malé kroužky dovnitř a zevnitř.



- Předpažit. Vedeným pohybem upažit pravou (dlaň vztyčena) – otočit trup vpravo. Zpět. Totéž vlevo.



Příprava 3

Cvičení v prostoru

- Dva malé poskoky na pravé – upažit dolů. Přeskokem dva malé poskoky na levé.



- Skrčit pravou – pokrčit předpažmo dolů, ruce ke kolenům. Krok vpřed – vzpažit vpřed. Střídat dolní končetiny ve skrčení.



Cvičení čelem ke stěně bazénu

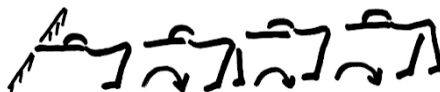
- Výskok nad hladinu – skrčit zánožmo obě („přípatka“).



- Rovný předklon – zanožit pravou. Skrčit zánožmo pravou. Opakovat. Totéž druhou dolní končetinou.



- Stoj spojný – rovný předklon. Výskokem stoj rozkročný. Opakovaně.



Cvičení bokem ke stěně bazénu

- Stoj únožný levou – upažit. Unožením levé obrat trupu vpravo. Zpět do stoje únožného levou.



- Skrčenou levou nohu vytočíme kolenem až ke stěně. Špičkou za tělo ke stěně přitlačíme skrčenou dolní končetinu. Pohyb vedený, pomalý.



Cvičení zády ke stěně bazénu

- Stoj zády ke stěně bazénu. Zachytit za lokty/předloktí. Obě skrčit přednožmo povýš. Zpět do stoje.



- Skrčit zapažmo, předpažením „odtlačit vodu“.



Zábavná cvičení

- Cvičení ve dvojicích: cvičenka A stojí rozkročný, přidržuje cvičenku B v lehu na zádech. Cvičenka B střídavě roznoží/snoží. Totéž cvičení provádíme v kruhu. Sudé cvičenky chůze po kruhu, liché leh – roznožit/snožit.

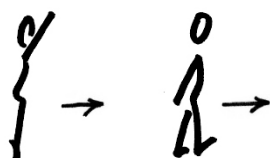


- Střídavě poskokem skrčit pravou – přinožit – skrčit levou – přinožit. Možno měnit polohu paží.



Chůze

- ve výponu vpřed / ve výponu vzad
- po patách vpřed / po patách vzad



- Využíváme odporu vody pro posílení paží. Ze skrčení zapažmo trčíme do předpažení. Dlaně vztyčeny.



- Stoj spojný. Vytočit trup vpravo, mírně pokrčená paže tahem proti odporu vody. Zpět do základní polohy a totéž vlevo.

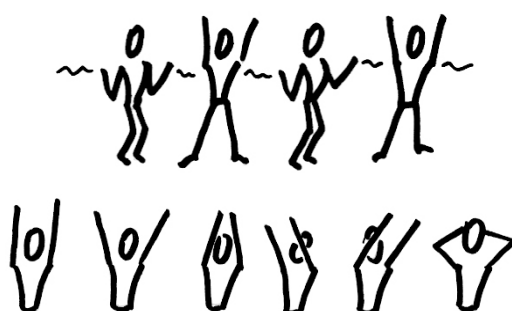


Příprava 4**Cvičení v prostoru**

- Paže držíme pod vodou. Kroužky rameny vpřed/vzad. Střídáme tempo cvičení. Dbáme na zpevnění loketního kloubu.



- Podřep spojný – skrčit připažmo. Výskokem stoj rozkročný – vzpažit / vzpažit zevnitř / vzpažit dovnitř / vzpažit zevnitř pravou – vzpažit dovnitř levou a opačně / ruce v týl.

**Cvičení čelem ke stěně bazénu**

- Stoj spojný – předpažit – NÁDECH. Skrčit únožmo levou – VÝDECH. Střídáme levou a pravou dolní končetinu.



- Stoj spojný – rovný předklon. Levou obloukem dolů zapazit – pravou skrčit přednožmo a zpět. Totéž druhou dolní končetinou.

**Cvičení bokem ke stěně bazénu**

- Stoj spatný – upažit. Obrat vpravo (paži vedeme pod hladinou dlaní vpřed). Obrat zpět. Totéž vlevo.

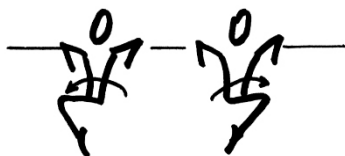


- Stoj na pravé – skrčit únožmo / únožmo povýš levou. Obrat vpravo – mírný klik. Obrat zpět. Totéž na druhou stranu.



Cvičení zády ke stěně bazénu

- Vytáčení skrčených dolních končetin vpravo na stěnu bazénu, vlevo na stěnu bazénu.



- Pomalu zvedat dolní končetiny do roznožení a zpět do základní polohy. Dbejte na propnutí v kolenou. Možná střídat špičky napnuté/ohnuté.



Zábavná cvičení

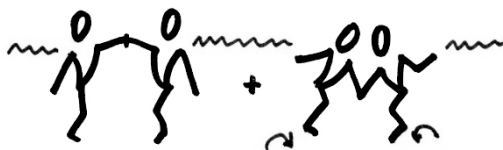
- Cvičení ve dvojicích: cvičenka A stojí rozkročný, přidržuje cvičenku B v lehu na zádech. Cvičenka B vytáčí trup střídavě vpravo/vlevo. Totéž cvičení provádíme v kruhu. Sudé cvičenky chůze po kruhu, liché leh – vytáčet.



- Dvojice stojí čelem k sobě. Poskokem vpřed k sobě pravými rameny. Poskokem zpět do základního postavení. Poskokem vpřed k sobě levými rameny.



- Základní postavení bokem k sobě, drží se za vnitřní ruce. Poskokem k sobě do podřepu a zpět do základního postavení.



Příprava 5

Cvičení v prostoru

- Podřep rozkročný pravou/levou vpřed. Ramena pod vodou. Paže pracují jako při švihové technice běhu střídavě vpřed/vzad. Ruce v pěst / ruce vztyčit.



- Jako v předchozím cvičení, výměna paží probíhá ve výskoku. Možno měnit polohu dolních končetin: stoj spojný / stoj rozkročný / podřep rozkročný / výpon.



Cvičení čelem ke stěně bazénu

- Ze stoje rozkročného čelem ke stěně bazénu – výskokem stoj zkřížený pravou přes. Výskokem zpět stoj rozkročný.



- Stoj spojný – rovný předklon – zanožit pravou. Obrat trupu vpravo – obrat zpět do základní polohy. Totéž na druhou stranu.



Cvičení bokem ke stěně bazénu

- Stoj na pravé – unožit / unožit povýš levou – vzpažit. Půlobrat vpravo – skrčit přednožmo povýš. Levý loket ke kolenu.

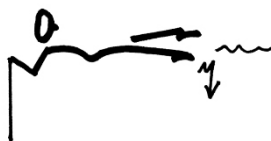


- Stoj na pravé – skrčit únožmo povýš levou. Úchop za patu/kotník/bérec. Protáhnout do unožení povýš.



Cvičení zády ke stěně bazénu

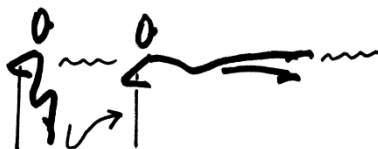
- Leh na zádech, hmoty dolními končetinami:
 - nahoru/dolů
 - zkřížmo přes sebe („stříháme nohama“)



- V lehu na zádech křížíme pravou přes levou se současným vytočení boků. Totéž na druhou stranu.



- Ze stoje spojného skrčit přednožmo obě. Leh na zádech (pánev vzhůru) – výdrž.

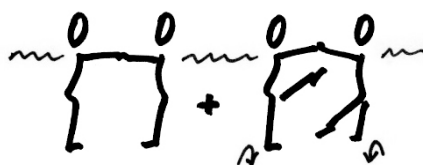


Zábavná cvičení

- Cvičení ve dvojicích: Cvičenec A drží cvičence B za ruce nebo předloktí (dle úrovně cvičenců). Cvičenec B podřep – zanožit pravou. Vytáčíme trup vpravo. Totéž na druhou nohu/stranu.



- Dvojice stojí čelem k sobě, drží se za ruce. Cvičenec A přednoží zevnitř levou. Cvičenec B přednoží zevnitř levou. Poskokem výměna dolních končetin.



- Ze stoje – zapažit – odrazem snožmo leh na břicho – skrčit. Zpět do základní polohy.



- Pohyb v kruhu držení za ruku/předloktí. Sudé: poskoky stranou po kruhu. Liché: leh na pravém boku – levá skrčit přednožmo/únožmo.

**Soubor cvičení prováděných v prostoru**

Ideálním začátkem cvičení je rozplavání, na něž navazují cvičení volně v prostoru. Případně volíme cvičení dvou proti sobě stojících řad a jejich „prolínání“.

- Cval stranou – upažit nad vodou. Cval stranou – upažit pod vodou, ve výskoku připažit.



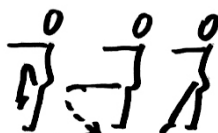
- Podřep rozkročný pravou/levou vpřed. Ramena pod vodou. Paže pracují jako při švihové technice běhu střídavě vpřed – vzad. Ruce v pěst / ruce vztyčit.



- Chůze se střídavým skrčením přednožmo / přednožmo povýš. Předpažení možno obměňovat s různými polohami horních končetin.



- Skrčit přednožmo pravou – trčit do přednožení – napnutou dolní končetinu přinožit. Totéž levou. Předpažit (nebo jiná poloha paží).



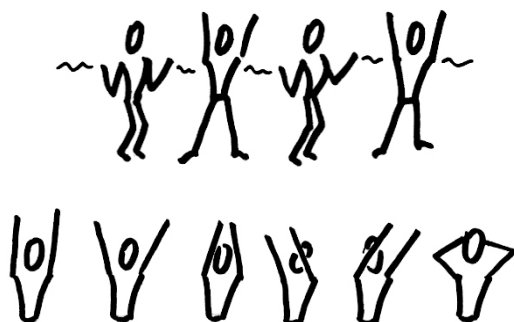
- Skrčit pravou – pokrčit předpažmo dolů, ruce ke kolenům. Krok vpřed – vzpažit vpřed. Střídat dolní končetiny ve skrčení.



- Paže držíme pod vodou. Kroužky rameny vpřed/vzad. Střídáme tempo cvičení. Dbáme na zpevnění loketního kloubu.



- Podřep spojný – skrčit připažmo. Výskokem stoj rozkročný – vzpažit / vzpažit zevnitř / vzpažit dovnitř / vzpažit zevnitř pravou – vzpažit dovnitř levou a opačně / ruce v týl.



- Stoj – upažit nad vodou. Krok stranou – přídup. Opakovat tam a zpět, vždy ve stejné orientaci v prostoru.



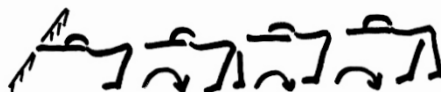
Soubor cvičení prováděných čelem ke stěně bazénu

Cvičení přizpůsobíme hloubce ponoru. Po celou dobu cvičení dbáme na správné držení pánve a celkově na správný pohybový stereotyp.

- Stoj spojný – předpažit – NÁDECH. Skrčit přednožmo povýš – vyhrbit – VÝDECH. Opakovat se střídáním skrčení dolních končetin.



- Stoj spojný – rovný předklon. Výskokem stoj rozkročný. Opakovaně.



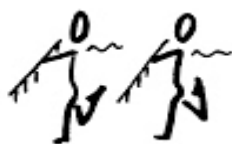
- Ze stoje rozkročného čelem ke stěně bazénu – výskokem stoj zkřížný pravou přes. Výskokem zpět stoj rozkročný.



- Poskoky na místě. Střídavě unožovat dolů levou/pravou. Dolní končetiny pracují jako kyvadlo hodin. Nohy v kolenou napnuté.



- Předpažit zevnitř. Střídavě skrčit zánožmo pravou, skrčit zánožmo levou. Totéž s přeskokem z nohy na nohu.



- Rovný/prohnutý předklon – vzpažit. Střídavě klik – zanožit pravou / levou.



- Rovný předklon – zanožit pravou. Skrčit zánožmo pravou. Opakovat. Totéž druhou dolní končetinou.



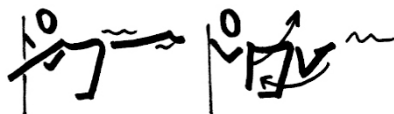
- Stoj spojný – rovný předklon – zanožit pravou. Obrat trupu vpravo – obrat zpět do základní polohy. Totéž na druhou stranu.



- Stoj spojný – předpažit – NÁDECH. Skrčit únožmo levou – VÝDECH. Střídáme levou a pravou dolní končetinu.



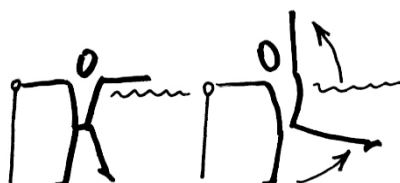
- Stoj spojný – rovný předklon. Levou obloukem dolů zapažit – pravou skrčit přednožmo a zpět. Totéž druhou dolní končetinou.



Soubor cvičení prováděných bokem ke stěně bazénu

Při tomto postavení cvičenců je nutno upřesnit vzdálenost chodidel od stěny bazénu. Nezapomeňte počet opakování „spravedlivě“ dělit na pravou a levou stranu.

- Stoj na pravé – upažit. Mírný úklon vpravo se současným unožením dolů – vzpažit.



- Skrčit připažmo levou, chodidla těsně u stěny – upažit povýš pravou. Vychýlení pánve od stěny – upažit.



- Stoj rozkročný – upažit. Výpadem vlevo podřep únožný pravou, úklon vpravo. Levou vzpažit (dbáme na čistý úklon, nevytáčet trup).



- Stoj únožný levou – upažit. Unožením levé obrat trupu vpravo. Zpět do stoje únožného levou.



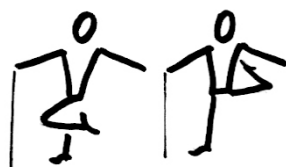
- Stoj na pravé – skrčit únožmo povýš levou. Úchop za patu/kotník/bérec. Protáhnout do unožení povýš.



- Stoj na pravé – unožit / unožit povýš levou – vzpažit. Půlobrat vpravo – skrčit přednožmo povýš. Levý loket ke kolenu.



- Skrčenou levou nohu vytočíme kolenem až ke stěně. Špičkou za tělo ke stěně přitlačíme skrčenou dolní končetinu. Pohyb vedený, pomalý.



- Stoj na pravé – skrčit únožmo / únožmo povýš levou. Obrat vpravo – mírný klik. Obrat zpět. Totéž na druhou stranu.



- Stoj spatný – upažit. Obrat vpravo (paži vedeme pod hladinou dlaní vpřed). Obrat zpět. Totéž vlevo.



Soubor cvičení prováděných zády ke stěně bazénu

Účinnost cvičení ve vodě je nejvydatnější, dosahuje-li voda po ramena stojícího cvičence. Tempo cvičení zrychlujeme/zpomalujeme s ohledem na náročnost cvičení.

- Stoj zády ke stěně bazénu. Skrčením suneme pravou nohu po stěně do skrčení únožmo povýš. Zpět přinožit. Totéž levá.



- Střídavě pravou a levou skrčit přednožmo – přinožit. Měníme tempo cvičení: pomalu – zrychlení až do přeskakování z nohy na nohu. Opět zpomalit.



- Ze stoje skrčit levou, přednožit pravou. Přinožit. Skrčit pravou, přednožit levou.



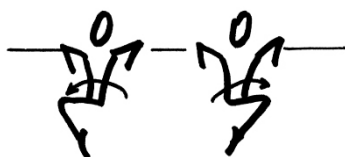
- Stoj zády ke stěně bazénu. Zachytit za lokty/předloktí. Obě skrčit přednožmo povýš. Zpět do stoje.



- Skrčit zapažmo, předpažením „odtlačit vodu“.



- Vytáčení skrčených dolních končetin vpravo na stěnu bazénu, vlevo na stěnu bazénu.



- Pomalu zvedat dolní končetiny do roznožení a zpět do základní polohy. Dbejte na propnutí v kolenou. Možná střídat špičky napnuté/ohnuté.

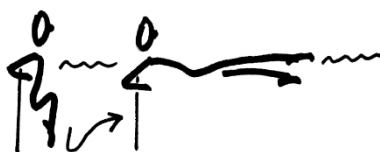


- Leh na zádech, hmyty dolními končetinami:

- nahoru/dolů
- zkřížmo přes sebe („stříháme nohama“)



- Ze stoje spojněho skrčit přednožmo obě. Leh na zádech (pánev vzhůru) – výdrž.



- V lehu na zádech křížíme pravou přes levou se současným vytočením boků. Totéž na druhou stranu.



- Stoj rozkročný – skrčit upažmo, předloktí dovnitř. Stlačujeme dlaně před trup – „pumpování“. Silou dolů / volně nahoru, volně dolů / silou nahoru, silou dolů i nahoru.



Soubor cvičení prováděných na konci cvičební jednotky jako cvičení zábavná

Tato cvičení volíme na závěr cvičební jednotky. Při cvičeních v kruhu volíme držení za ruce, předloktí, nebo i těsněji za celé paže – dle prostorových možností.

- Cvičení v kruhu (držení za ruce, za předloktí, za paže): Sudé cvičenky chůze po kruhu, liché cvičenky skrčit přednožmo obě.



- Pohyb v kruhu držením za ruce. Sudé: chůze stranou po kruhu. Liché: leh na zádech – nohy napnout do středu kruhu.



- Pohyb v kruhu držením za ruku/předloktí. Sudé: poskoky stranou po kruhu. Liché: leh na pravém boku/levá skrčit přednožmo/únožmo.



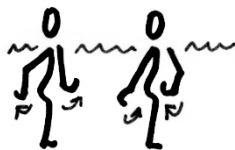
- Cvičení ve dvojicích: cvičenka A stoj rozkročný, přidržuje cvičenku B v lehu na zádech. Cvičenka B střídavě roznoží/snoží. Totéž cvičení provádíme v kruhu. Sudé cvičenky chůze po kruhu, liché leh – roznožit/snožit.



- Cvičení ve dvojicích: cvičenka A stoj rozkročný, přidržuje cvičenku B v lehu na zádech. Cvičenka B vytáčí trup střídavě vpravo/vlevo. Totéž cvičení provádíme v kruhu. Sudé cvičenky chůze po kruhu, liché leh – vytáčet.



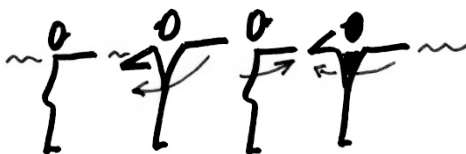
- Stoj úzký rozkročný – upažit dolů. Práce zápěstím: malé kroužky dovníř a zevnitř.



- Střídavě poskokem skrčit pravou – přinožit – skrčit levou – přinožit. Možno měnit polohu paží.

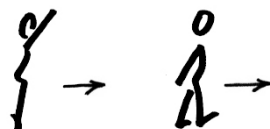


- Předpažit. Vedeným pohybem upažit pravou (dlaň vztyčena) – otočit trup vpravo. Zpět. Totéž vlevo.



- Chůze:

- ve výponu vpřed / ve výponu vzad
- po patách vpřed / po patách vzad



- Využíváme odporu vody pro posílení paží. Ze skrčení zapažmo trčíme do předpažení. Dlaně vztyčeny.



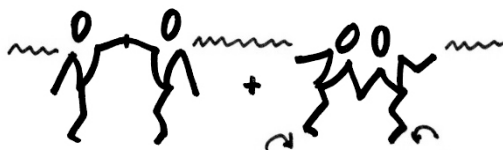
- Stoj spojný. Vytočit trup vpravo, mírně pokrčená paže tahem proti odporu vody. Zpět do základní polohy a totéž vlevo.



- Dvojice stojí čelem k sobě. Poskokem vpřed k sobě pravými rameny. Poskokem zpět do základního postavení. Poskokem vpřed k sobě levými rameny.



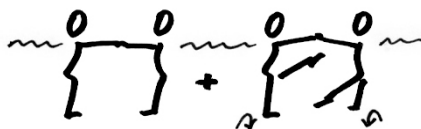
- Základní postavení bokem k sobě, drží se za vnitřní ruce. Poskokem k sobě do podřepu a zpět do základního postavení.



- Cvičenec A drží cvičence B za ruce nebo předloktí (dle úrovně cvičenců). Cvičenec B podřep – zanožit pravou. Vytáčíme trup vpravo. Totéž na druhou nohu/stranu.



- Dvojice stojí čelem k sobě, drží se za ruce. Cvičenec A přednoží zevnitř levou. Cvičenec B přednoží zevnitř levou. Poskokem výměna dolních končetin.



- Rovný předklon – zanožit pravou. Přeskokem zanožit levou. Opakované přeskoky z nohy na nohu.



Neučme jen skrčku a roznožku

Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

Přeskoky představují poměrně složité, koordinčně náročný pohybový úkol vykonávaný v krátkém časovém úseku. Pro svůj přínos k pohybovému rozvoji dětí se stále ještě velmi často objevují ve ŠVP většiny škol, kde děti v průběhu školní docházky procházejí nácvikem, jehož hlavním cílem je snaha zvládnout základní přímé přeskoky (nejčastěji skrčky a roznožky). Ovšem neměl by to být v rámci přeskokových dovedností v TV cíl jediný. Z mého pohledu je důležité se zaměřit spíše na cestu k tomuto cíli, rozšířit ji a „vytěžit“ z ní pro pohybový rozvoj dětí mnohem více a tím umožnit zapojení i těm dětem, které provedení skrčky a roznožky přes náradí nejsou schopny provést.

Bezpečná výuka celé gymnastiky, nejen přeskoků, je založena na tom, že vyučující ví, co (jaké dovednosti) konkrétní děti v konkrétním prostředí může a měl by učit. A také ví, v jaké posloupnosti je učit.

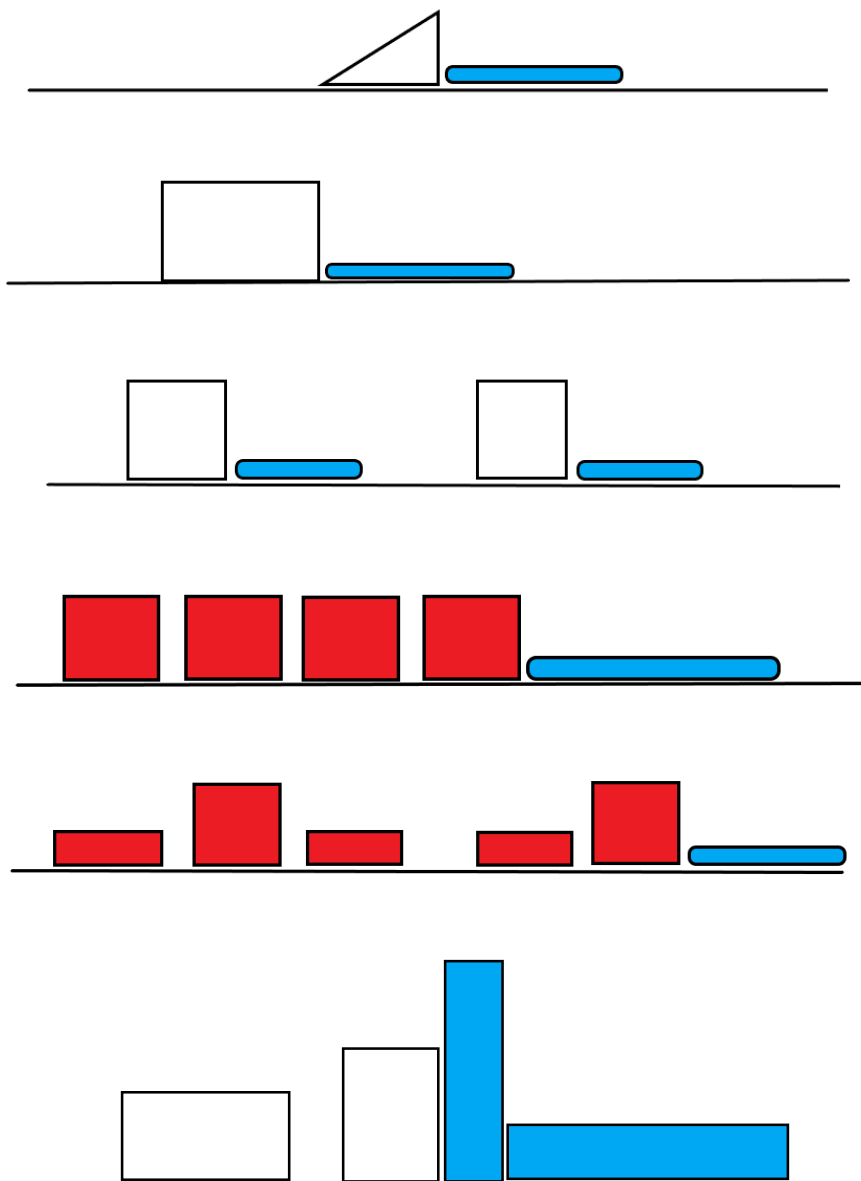
Vzhledem širokému spektru pohybové úrovně dětí v TV, různým podmínkám, dlouhé době školní docházky (věk dětí 6–19 let) a současné snaze o co největší šíři působení na pohybový rozvoj dětí je nezbytné při výuce přeskoků ve školní TV vhodným způsobem **modifikovat** u jednotlivých skupin dětí nejen **podmínky** (např. využívané náradí), ale i **obsah** (zvažovat co s kým, v jakém ročníku a v jakém pořadí jednotlivé dovednosti dělám a s jakým **cílem** – důvod, proč jednotlivé přeskokové dovednosti do výuky zařazujeme a co od nich očekáváme).

Nejprve se pojďme věnovat podmínkám, tedy zejména přeskokovému náradí. Ve školní TV se k výuce přeskoků nejčastěji používá koza nebo švédská bedna ve spojení s odrazovým můstkem a doskokovou žíněnkou.

Existují možnosti, které mohou celý vyučovací proces nejen zefektivnit, zatraktivnit a snížit riziko zranění, ale umožní rozšíření množství pohybových dovedností, které si děti mohou následně vyzkoušet. A nemusí to být jen cestou pořízení nového moderního náradí. Znalost a používání různých variant úpravy cvičebního prostředí a různých druhů náradí jsou nezbytné pro ovlivnění bezpečnosti a kvality vyučovacího procesu.

Použitá náradí (případně žíněny, molitanové kostky, díly bedny, klíny, duchny...) může být: samostatně postavené, řazené za sebou, nízké, vysoké, stejně vysoké, různě vysoké, stejně daleko od sebe, s různými vzdálenostmi, různě v prostoru...

Začínáme jedním nářadím, postupně přidáváme další a další. Následující uvedené příklady jsou jen ilustrativní a je možné nářadí libovolně měnit a kombinovat vždy s příslušnými dovednostmi.





Výuka přeskoků by měla probíhat obdobně jako u všech gymnastických dovedností v promyšlených a na sebe navazujících krocích. Následující krok přichází v okamžiku, kdy je dítě připraveno kondičně, technicky (ve smyslu zvládnání předcházejících průpravných cvičení) a také psychicky. K **přímé dopomoci** přistupujeme jen výjimečně v nezbytných a záměrných případech (první pokusy, zvýšení sebedůvěry cvičence...), **nikdy ne jako nezbytná podmínka, nebo dokonce trvalá součást dovednosti!** Snažíme se, aby děti cvičily samostatně v bezpečných podmínkách (učitel poskytuje záchranu = reaguje v případě nezdaru). Do záchrany a případně dopomoci zapojujeme i děti navzájem.

Oblasti výuky přeskoků v rámci školní TV by mohly být následující:

1. nácvik základních přeskokových předpokladů
2. nácvik dílčích dovedností a kompetencí vztahující se k jednotlivým fázím přeskoků
3. nácvik jednotlivých přeskoků (parkourové, přímé, převratové)
4. aplikace a kombinace

Oblast 1 je základem, na který učitel navazuje výběrem učiva z ostatních 3 a vzájemně je kombinuje tak, aby co nejlépe dosáhl pohybového rozvoje dětí v závislosti na podmínkách, pohybové zkušenosti a zdatnosti dětí.

Oblast 1. Základní přeskokové předpoklady

Cílem je, kromě zvládnutí uvedených dovedností, zejména zvýšení sebedůvěry a zmenšení strachu dětí při překonávání různých typů překážek.

Jedná se o:

- **lokomoční pohyby** (především běh) a jejich modifikace (rychle, pomalu, různé směry, po různé dráze...)

- **odraz** (odraz jednož, obouž (snožmo)), zvládnutá dovednost bez odrazového nářadí v různých variantách (vpřed, vzad, stranou, do dálky, do výšky, odraz z konkrétního místa, na místě, ve spojení s během...)
- **doskok** – zvládnutí přechodu letové fáze a kontaktu s podložkou (do zastavení nebo s pokračujícím pohybem) – nejprve na místě na obě nohy, následně z pohybu, s pokračujícím pohybem (chůze, běh, převal...) z přiměřených výšek na jednu nohu i s následným pokračujícím lokomočním pohybem
- **skok** – z místa na místo (z jedné žíněnky na druhou), různé varianty – z 1 nohy na 2, ze 2 na 2, ze 2 na 1, včetně skoku přes nízkou překážku – vše bez kontaktu těla s překážkou
- **vylézání, slézání, výsedy, sesedy, výskoky, seskoky** – učíme zapojovat končetiny (1 ruka – 1 noha, 2 ruce – koleno, 2 ruce – 1 noha) nebo části těla k překonání jednoduchých překážek (od nízkých žíněnek po velké duchny, nízké bedýnky, lavičky, molitanové kvádry, švédské bedny, kozy, koně...)

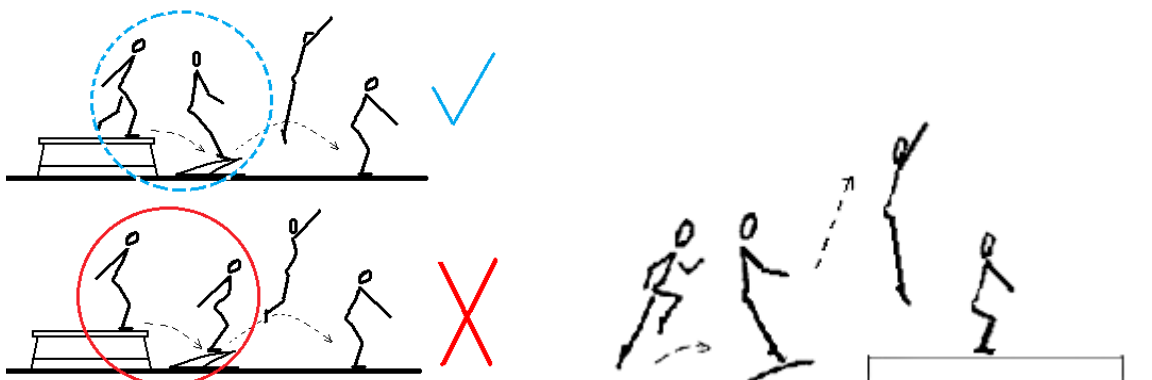
Obtížnost ovlivňujeme především změnou podmínek (počet, výška a vzdálenost nářadí od sebe) a vzájemným propojováním těchto dovedností.

Oblast 2. Nácvik dílčích dovedností a kompetencí vztahující se k jednotlivým fázím přeskočení

Cílem je zlepšení dílčích dovedností bez ohledu na výsledný druh přeskočení. Zařazujeme cviky vedoucí ke zlepšení rozběhu, náskoku na můstek, odrazu z můstku, první letové fáze, dohmatu a odrazu z překážky, 2. letové fáze a doskoku. Zaměřujeme se jak na techniku dovedností, tak i kondiční stránku.

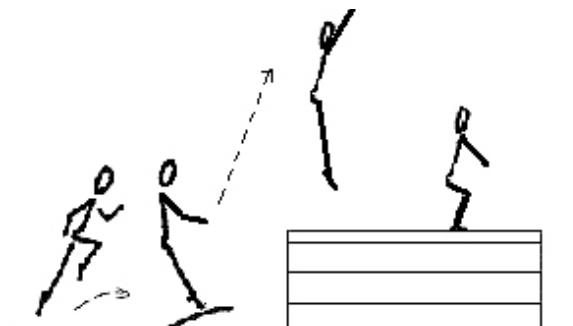
Nářadí: můstek (trampolínový můstek / malá trampolína), velká duchna, švédská bedna, molitanový kvádr

- **nácvik odrazu z odrazového nářadí** (můstek / trampolínový můstek / malá trampolína) v základním provedení na místě, z kroku nebo krátkého rozběhu, s doskokem do stejné výšky jako je hrana odrazového nářadí

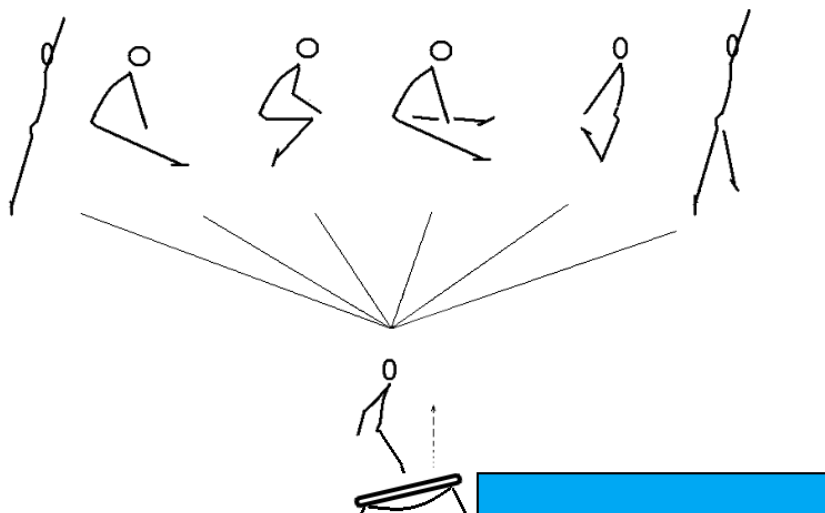


- **spojování rozběhu a odrazu snožmo** – rozběh z různých vzdáleností, různou rychlostí, ale i snaha o standardizovaný rozběh – stejná vzdálenost = stejný počet kroků. Odraz je násled-

ně opět modifikován snahou o následný skok do výšky, do dálky, vpravo, vlevo, na určité vyznačené místo apod.



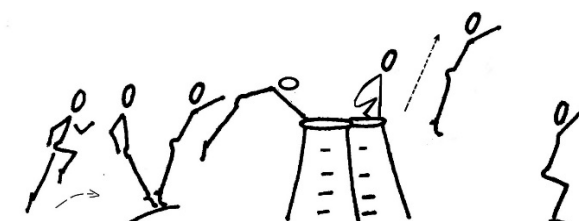
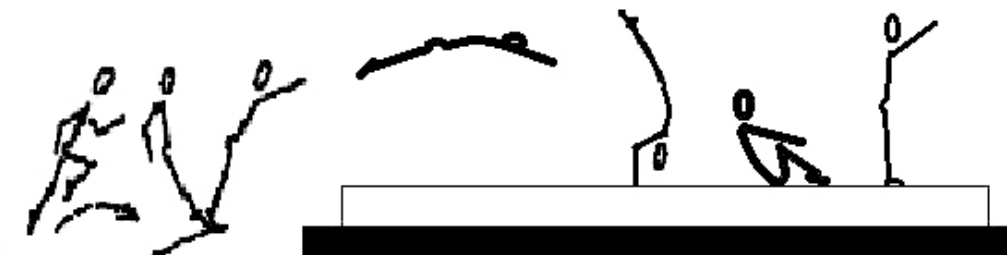
- **přímé skoky bez náradí nebo přes překážku (děti se náradí nedotýkají)** – bez rozběhu (jen z náskoku na odrazové náradí) nebo s rozběhem, děti provádí odrazem snožmo z vhodného odrazového náradí různé druhy přímých skoků (skrčka, štika – skok s přednožením roznožmo, schylka, obraty...)



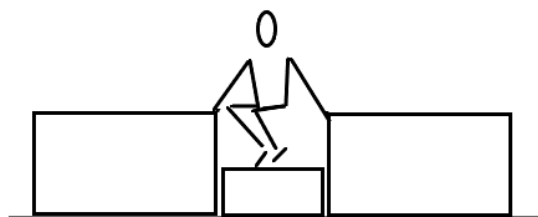
- **nácvik první letové fáze i ve spojení s dohmatem na překážku** – učíme děti roztáčet tělo vzhledem k různým variantám kontaktu těla s překážkou. Z odrazového náradí výskok na překážku (vrstva dušen, upravené náradí...) na nohy (do kleku, do sedu, do lehu na břiše, do lehu na záda, kotoulem, do vzporu klečmo = viz obrázek, do vzporu dřepmo, do stoje na

rukou, kotoulem letmo...) provádíme na velký bezpečný prostor (velká duchna), následně i na různé překážky

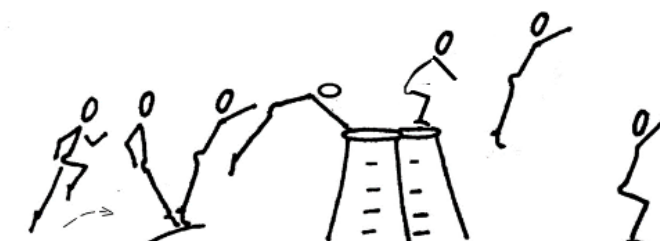




Varianta pro méně zdatné žáky (snížení místa dopadu nohou).

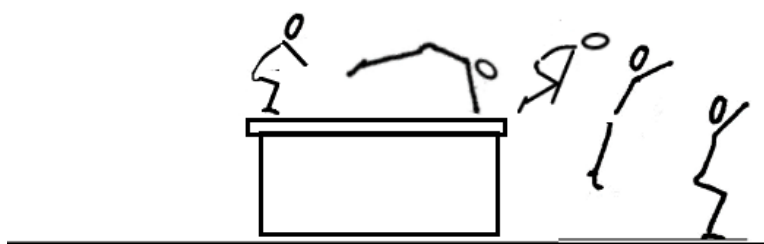


- **nácvik dohmatu a odrazu (na duchně, na přeskokovém nářadí...)** – po dohmatu se rukama ihned odrážíme tak, aby se v okamžiku kontaktu DK s překážkou ruce již překážky nedotýkaly (výskok do kleku, dřepu, podřepu, stoje, stoje rozkročného...)



- **seskoky z nářadí** – učíme děti zvládnout doskok po nějaké předchozí činnosti a seskok z různých výšek a poloh – z kleku, ze stoje, s pohybem DK (skrčit, roznožit, přednožit...), odrazem z rukou s roznožením či skrčením DK





Oblast 3. Nácvik jednotlivých přeskoků

Cílem je zvládnutí konkrétních přeskoků dle pohybové úrovně jednotlivých dětí.

Nacvičujeme:

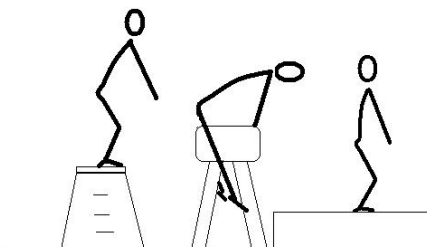
- **základní parkourové přeskoky** – jejich zařazení považuji za velmi přínosné zejména kvůli jejich jednoduchosti, materiální nenáročnosti, možnostem modifikace a pochopení plynulosti pohybu přes nářadí (to je samozřejmě přizpůsobeno svým typem a výškou pohybové úrovně a zkušenosti dětí). Uvedené parkourové přeskoky provádíme většinou odrazem z jedné nohy (jak z pravé, tak i z levé). Nácvik probíhá z pomalého pohybu (imitace pohybu na zemi, imitace pohybu na nízkém nářadí, postupně zrychlujeme pohyb a případně zvyšujeme nářadí). Mezi základní přeskoky patří:

- Step vault – přeskok je zahájen opřením jedné ruky a švihové nohy o bednu na opačné straně nářadí a provlečení odrazové nohy na druhou stranu nářadí



- Speed vault – obdobný přeskok, překážky se dotýká pouze jedna ruka, odraz a doskok probíhá stejnou DK. Pro méně zdatné žáky lze zvolit variantu, kdy se DK po odrazu pohybují stranou mimo překážku (takže mohou být mnohem níže) – https://youtu.be/P4FAq_ad2ws
- Two hander – oproti předchozím dvěma se při zahájení přeskoků dotýkáme oběma rukama nářadí, po krátkém dohmatu souruč ruka na straně nohou nářadí opouští a pokračujeme oporem na jedné ruce. Pohyb nohou je v prvních pokusech stejný jako u step vault – oporem jedné nohy o nářadí, následně bez dotyku nohama nářadí, tedy jako speed vault – nejprve mimo nářadí, následně nad nářadím

- Dash (švédská přednožka) <https://youtu.be/Qfvs6clNpuE>
- **přeskoky v modifikovaných podmínkách** – zlehčené podmínky – odraz ze 2 můstků místo 1, provedení přeskočků mezi bednami, snížení či změkčení překážky (využíváme molitanové kvádry nebo bedny), z bedny před kozu, ve dvojicích přes sebe...)

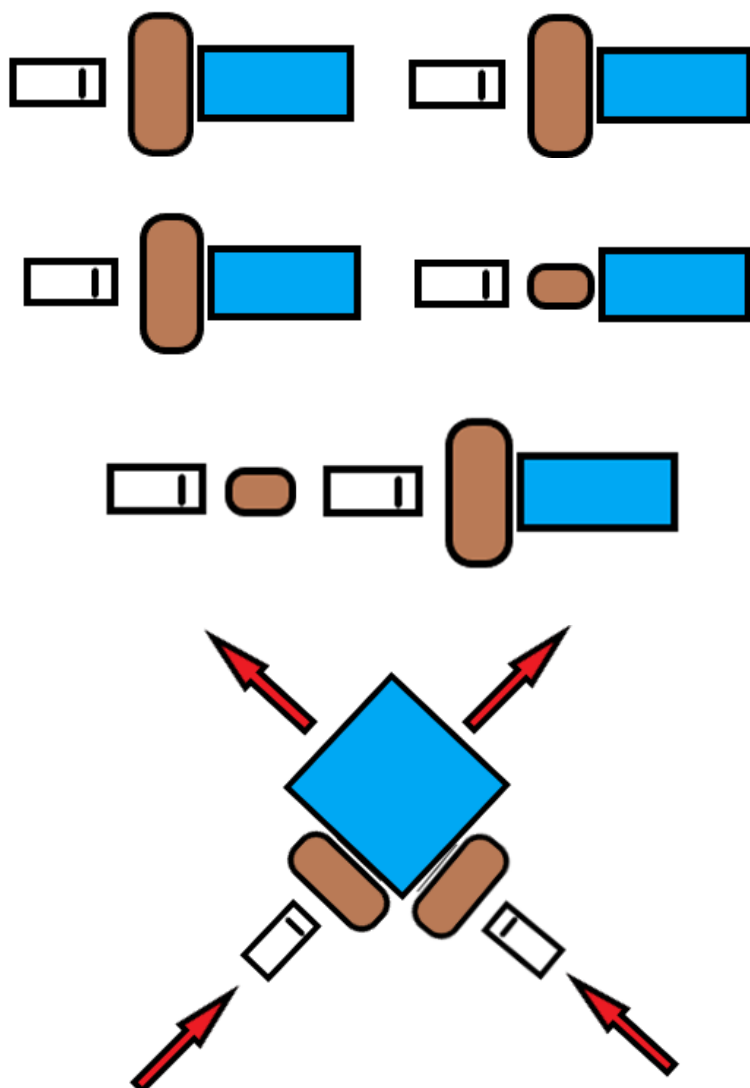


- **přeskoky v běžných podmínkách** (skrčka, roznožka, ..., přes kozu, přes švédskou bednu – našíř, následně nadél)
- **obtížnější přeskoky** (těžší parkourové přeskoky, převratové přeskoky – překot oporem o hlavu...)
- Kong <https://www.youtube.com/watch?v=33wT6TecWWg>

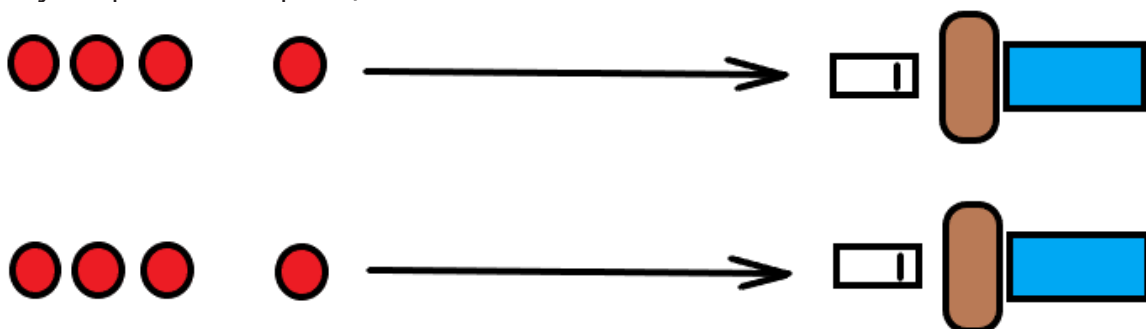
Oblast 4. Aplikace a kombinace již osvojených dovedností

Cílem je, aby děti naučené přeskokové dovednosti (tu úroveň, kterou zvládají) uměly využívat a předvádět při jiných činnostech, v jiných situacích, k jiným účelům a případně i v jiných podmínkách, než je předvedení přeskočků v TV na známku.

- **kombinace dovedností a podmínek** – kombinace různých nářadí a různých typů přeskoků, propojování přeskoků s jinými pohybovými aktivitami, různá prostorová organizace...)



- **využití ke splnění jiných cílů** – rozvoj spolupráce nebo synchronizace cvičení dvou či více žáků, využití k rozvoji pohybových schopností (např. v rámci kruhového provozu), využití ve venkovním hřišti, ..., zařazení přeskokových prvků do pohybové skladby v rámci nějakého vystoupení – školní ples...)



Gymnastika s prvky parkouru

Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

Příspěvek je zaměřený na ukázkou návaznosti a propojení gymnastických pohybových základů s prvky parkouru realizovaných v podmínkách školní tělesné výchovy bezpečnou, zábavnou a efektivní (zvládnutelnou) formou.

Je všeobecně známo, že výuka gymnastických dovedností by ideálně měla probíhat po postupných krocích. Od jednoduchého k obtížnějšímu. Od pohybových základů s vlastním tělem ke cvičením akrobatickým, cvičením s náčiním či na nářadí. Následující krok přichází v okamžiku, kdy je dítě připraveno kondičně, technicky (ve smyslu zvládnutí předcházejících průpravných cvičení) a také psychicky. Jedině tak je to bezpečné a srozumitelné.

V současném pojetí výuky gymnastiky v TV se z mého pohledu objevuje další významný moment, a to schopnost velmi citlivě volit, kdy učit děti porozumět a zvládat obecnější (šířeji pojaté) gymnastické dovednosti (převratové, přeskokové, seskokové dovednosti...) a kdy vyžadovat přesné provedení určitého cviku (kotoul, skrčka, podmet...). Oboje je pro děti velmi cenné a přínosné, ale je potřeba hledat cestu, jak a kterým dětem to ve vhodný okamžik a vhodným způsobem zpřístupnit.

Gymnastické pohybové základy

Jsou to dovednosti, kterými učíme děti v základní podobě vnímat a ovládat své tělo a vnímat prostor kolem něj (Obrázek 1). Jsou to dovednosti jednoduché a bezpečné, nevyžadují přímou pomoc (případně jen minimální). Do výuky je zařazujeme nejčastěji formou pohybových úkolů a pohybových her. Vše je bez náčiní a bez nářadí a propojeno s rozvojem základní kondice, bez které je osvojování složitějších gymnastických dovedností (akrobatická cvičení, cvičení na nářadí) mnohem obtížnější a méně bezpečné. Mezi gymnastické pohybové základy řadíme:

1. lokomoční pohyby,
2. statické polohy,
3. odrazy,
4. doskoky (zastavení pohybu),
5. rotační pohyby.

Tělo							
Části těla		Tvar těla	Poloha těla			Strana těla	
Prostor							
Směry		Prostory	Způsoby pohybu	Úrovně	Vzdálenosti	Rozsahy	Roviny
Vpřed	Dolů	Obecný	Přímo	Vysoká	Blízko	Velký	Sagitální
Vzad	Diagonálně	Osobní	Po křivce	Střední	Daleko	Střední	Frontální
Vlevo	Vertikálálně		Klikatě	Nízká	Těsně u	Malý	Transverzální
Vpravo	Diagonálně						
Nahoru	Horizontálně						

Parkour

Představuje umění přesunu vlastního těla z bodu A do bodu B v různých podmínkách okolního prostředí. Pohyb zvoleným prostředím je rychlý, bezpečný a efektivní (s co nejmenší vynaloženou energií). Vychází z Přirozené metody Georgese Héberta, který ji vytvořil na počátku 20. století. Samotný parkour vznikl na konci 20. století. Zakladatelem je David Belle, který Hébertovu Přirozenou metodu, propojil nejen se zkušenostmi svého otce Raymonda Bella, ale i s jinými aktivitami, kterým se sám věnoval (bojová umění či gymnastika), a hledal možnost jejich využití a uplatnění v běžném životě (ČGF, n.d.).

Parkour tak v sobě zahrnuje mnoho dovedností – mnohé z nich mají anglické názvy, které lze v průběhu školní docházky využít k pohybovému rozvoji dětí, a navíc jsou velmi jednoduše modifikovatelné.

Název	Popis
Skoky/doskoky	
Landing	Přistání na zemi, doskok na přední část chodidla.
Drop	Doslova „skok na zem“. Seskok dolů z překážky.
Dismount, swinging jump, Cat	Seskok z visu (na zábradlí, zdi, stromě) s dopadem na zem nebo zachycením do jiného visu.
Gap jump	Skok z jednoho na druhý objekt přes mezeru, díru.
Precision jump	Skok z jednoho objektu přesně na druhý (traceur zůstává po dopadu stát na druhé překážce).
Underbar, jump through	Proskočení skrz mezeru pod překážkou nebo v překážce.
Pop vault, wall run	Překonání zdi s jedním či více odrazy nohama od zdi a rukama položenými nahoře na překážce.
Tic tac	Odras od zdi k získání výšky / vzdálenosti. Často slouží k výskoku na protější překážku.
Arm jump, cat leap	Doskok na stranu překážku, do polohy visu (podřepu), ruce se drží horní hrany, nohy brání nárazu těla do překážky.

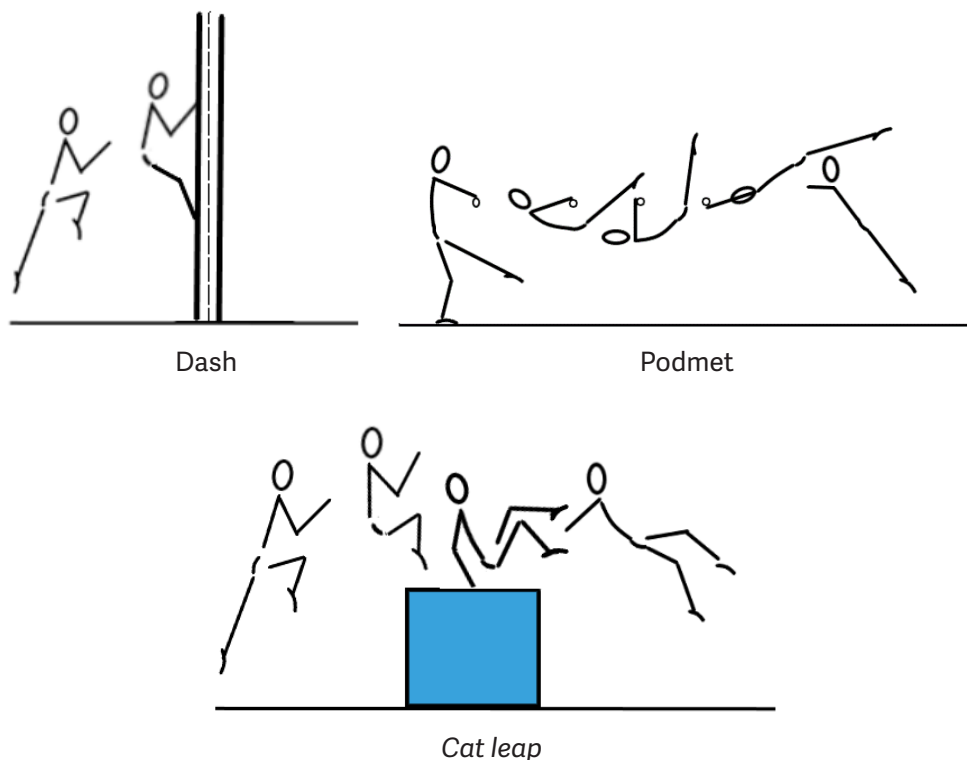
Roll	Dopředný parakotoul, při němž se země dotknou paže a záda (kotoul probíhá šikmo přes záda). Používá se ke snížení a přesunu energie ze skoku.
Balance	Chůze po úzké překážce, po její hraně.
Cat balance	Pohyb po čtyřech po úzké překážce, po její hraně.
Muscle-up / climb-up	Dostat se z pozice visu na rukou do pozice, v níž je trup nad hranou překážky. Užívá se k lezení nahoru na překážku.
Vault	Základní výraz pro techniku určenou k překonání překážky.
Step vault	Překonání překážky v rychlosti, tělo je téměř vodorovně nad překážkou jedním ramenem dolů, kontakt s překážkou má jen jedna ruka a jedna noha.
Turn vault	Přeskok s obratem o 180°. Tato technika se používá k získání lepší pozice na opačné straně překážky, například pro snížení výšky následného seskoku.
Speed vault	Překonání překážky v rychlosti, tělo je téměř vodorovně nad překážkou jedním ramenem dolů, kontakt s překážkou má jen jedna ruka.
Lazy vault	Překonání překážky šikmo za postupného použití jedné ruky, švihnutí nohou přes překážku a odraz pryč druhou rukou.
Cat jump / pass, monkey vault, (king) kong vault	Přeskok přes překážku, kdy se tělo dostává do vodorovné pozice nad překážku, následuje odraz rukama, tělo a nohy se protáhnou nad překážkou a mezi rukama.
Reverse vault	Přeskok, při němž se traceur otáčí zády nad překážkou. Vhodné při potřebě pokračovat po dopadu jiným směrem.
Dash (švédská přednožka)	Přeskok, kdy přes náradí nejdříve přechází nohy a pak následuje odraz rukama.

Naší cílovou dovedností bude „**Underbar** (jump through)“. Ukážeme si cestu a jednotlivé možnosti, jak se k ní od pohybových základů propracovat. Tzn. jaké dovednosti by měly být ve výuce zařazeny, než se dostaneme k nácviku cílové dovednosti.

a) Vycházíme z pohybových základů (lokomoce, odraz, doskok, polohy těla, rotace). Po analýze výsledného cviku vybereme ty dílčí dovednosti, které jsou pro jeho realizaci významné.

1. rozběh,
2. odraz z 1 nohy,
3. dopad do sedu, do smíšených podporů, doskok na nohy,
4. poloha těla a končetin (skrčení, propnutí, vysazení, prohnutí, opření...),
5. roztočení těla (kolem frontální osy těla).

b) Dále využijeme dovednosti (či průpravná cvičení) **s podobným průběhem pohybu:** švédská přednožka (dash), podmet (hrazda) a cat leap.



Pomocí těchto cvičení:

- osvojujeme a rozšiřujeme škálu pohybových dovedností (náskok na nářadí, uchopení nářadí, odraz rukou od nářadí (odtlačení), otáčení těla kolem nářadí...), které budeme potřebovat,
- zlepšujeme kondici,
- vytváříme pohybovou představu o časoprostorovém průběhu pohybu (v lehčích podmínkách).

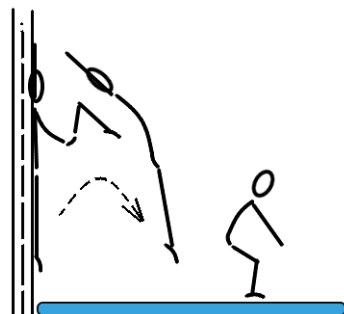
Průpravná cvičení mohou být následující:

Švédská přednožka (Dash)

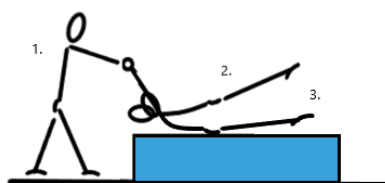
- Skok přes překážku odrazem z 1 nohy – doskok snožmo / na 1 nohu
- Odrazem z 1 nohy výskok na vysokou duchnu do podřepu / sedu / do vzporu vzadu ležmo
- Ve vzporu vzadu sedmo vytrčení nohou (z vyšší podložky / na vyšší podložku)

Podmet

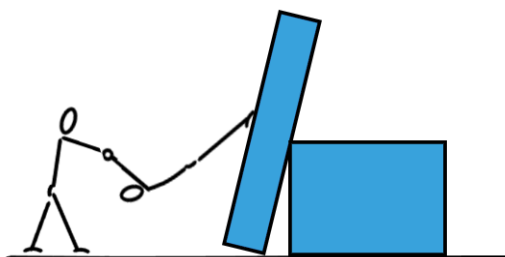
Seskok z žebřin



Podmet do svisu ležmo na vyšší podložku



Podmet s opřením nohou o duchnu



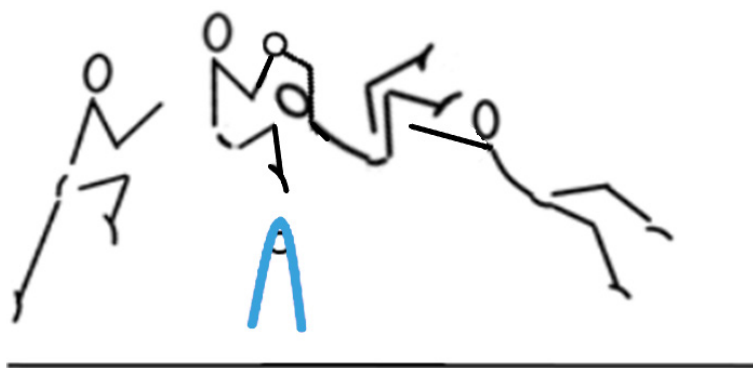
Cat leap (lze využít žebřiny – i v kombinaci se švédskou bednou, duchnu opřenou o zeď...)

- Ze svisu stojmo výstup na příčku žebřin
- Ze svisu stojmo u žebřin náskok do svisu stojmo oporem nohou o žebřiny
- Ze stoje náskok do svisu stojmo na žebřiny
- Odrazem z 1 nohy náskok do svisu stojmo na žebřiny

c) Finalizujeme cílovou dovednost – skládáme osvojené dovednosti do výsledného celku

Podmínky: dvě hrazdové žerdě nad sebou (přes spodní je žíněnka)

- po dílčích částech
- v různých podmínkách (větší mezera / menší mezera...)
- v různých rychlostech



Závěr

Uvedený postup lze aplikovat na jakoukoli gymnastickou dovednost. Není potřeba realizovat veškeré dílčí kroky (průpravná cvičení), nicméně jejich zařazení doporučuji. Lze upravovat podmínky, ve kterých jednotlivé kroky provádíte, od jednoduchých v bezpečném prostředí (žíněnky, duchny, chrániče, výška náradí...) až třeba po školní či workoutové hřiště. Tím výrazně ovlivníte obtížnost jednotlivých průpravných cvičení včetně finální dovednosti a zpřístupníte daná cvičení většině dětí ve třídě.

Úpolové aktivity v tělesné výchově



Úpolové hry

Mgr. Jiří Štěpán

Rozcvičovací hry (na zahřátí organismu)

- Pavouk / krabí honička – jeden po čtyřech honí ostatní, ti běhají a snaží se vyhnout. Pokud jsou chyceni, přidají se k prvnímu pavoukovi a honí taky.
- Ocásky – každý má „ocásek“ (šátek, rozlišovák apod.) zastrčený za krkem za tričko. Varianta všichni proti všem – sebraný ocásek pustíte na zem, ten, komu byl sebrán, si ho zvedne, udělá ve vymezeném území trest a vrací se do hry. Varianta jeden má ocásek, ostatní se mu ho snaží sebrat.
- Šlapák – varianta ve dvojicích: dvojice se drží za ruce, snaží se lehce šlápnout jeden druhému na špičky.

Silové hry

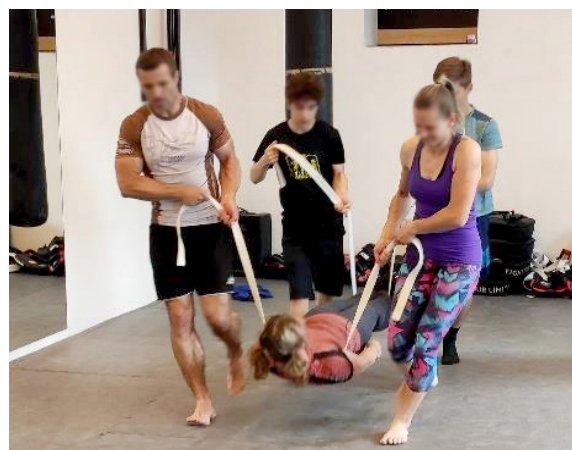
- Tunel a jeho variace.
- Tanky – dvě družstva proti sobě, chůze po kolenou, cílem je donutit přetahováním a přetlačováním druhého dotknout se země jinou částí těla / přetočit na bok nebo záda apod. V družstvu si mohou pomáhat.
- Dravé ovečky – cílem je přetáhnout ovečky na stranu vlků. Ovečky se mohou bránit. Vlci mohou spolupracovat. Stačí dotyk za vymezeným územím (i na záchranu na druhé straně).
- Na bodyguardy – varianta kruh – hráči se drží za ruce, 1 je mimo kruh zvenku. Brání se jeden hráč držící se v kruhu, kterého se hráč mimo nesmí dotknout.
 - varianta pevný kruh, jeden hráč se snaží dostat dovnitř do kruhu,
 - varianta zástup, všichni se drží. Poslední člen je VIP, kterého se nesmí fanoušek stojící proti zástupu dotknout.

ÚPOLOVÉ AKTIVITY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

- Přetahování s páskem – různé varianty, ideálně z kleku či sedu.



- Tahání a nošení břemene v pásku.



■ Přetlačování vleže na zádech

- varianta – dvojice, hráči leží vedle sebe rameny, ale nohama do opačného směru, předpaží, přetlačují se paží; pak výměna,
- varianta – dvojice, hráči leží boky u sebe, ale nohama do opačného směru, přetlačují se nohou.



- Přetahy a přetlaky na obrácené lavičce nebo na čáře: různé variace (nohy za sebou, vedle sebe, bokem vedle sebe apod.).

Postřehové hry

- Na čtyřech / v prkně – plácnutí po ruce.



- Šlapaná – všichni v kruhu odskočí od sebe. Cílem je šlápnout někomu z kruhu na nohu a vyřadit ho. Útočí se popořadě.
- Ninja – sekání rukou po předloktí. Zasažená paže se schová za záda.
- Postřehovka s páskem – oko z pásku – dotknout se skrz a stihnout vytáhnout ruku.
- Ve dvojicích – jeden sedí, druhý ve stoje kolem něj – snaží se dotknout nártů soupeře.
- Položit na zem předmět – jeden brání tělem, druhý se snaží předmět sebrat / dotknout se.

Aktivity v přírodě pro výuku tělesné výchovy



Orientace v tělesné výchově formou her

Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Nakresli mapu

Pomůcky: papír, tužka

Prostor: jakýkoliv vymezený prostor uvnitř nebo venku. Například tělocvična, třída, chodba, hřiště, budova školy, prostranství před školou, tábor, budova jídelny....

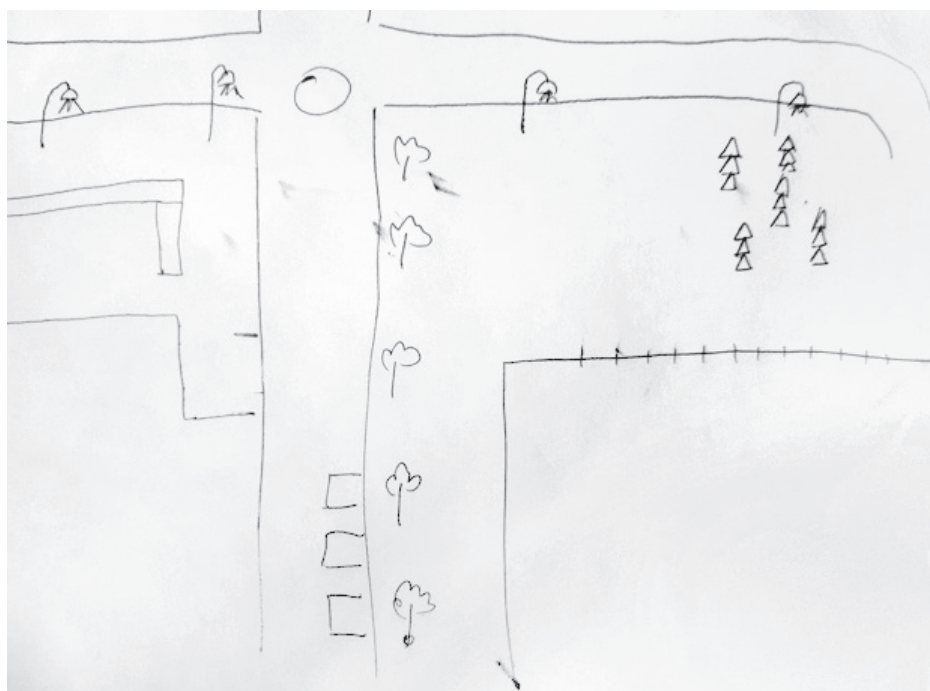
Počet účastníků: neomezeně

Věk: 6 +

Provedení: vyberu prostor, který chci zakreslit. Napoprvé by měl být jednoduchý s výraznými prvky – například tělocvična s rozloženým nářadím. Prostor mohou s účastníky projít a zdůraznit prvky, které by měly být zaznačeny v mapě.

Variace:

- namalují předlohu – zvláště mladší děti ji mohou jen okopírovat a projít
- namalují a nakopírují mapu, kde pár věcí vynechám a děti je musí doplnit a zakreslit
- zadám nakreslení mapy známé cesty, například ze šatny do třídy, od hřiště ke dveřím školy



Překreslování kontrol

Pomůcky: starou turistickou, orientační nebo jinou mapu. Fixy – ne permanentní, hadr, podle fixů i líh. Mapu nakopíruji 10+ a na cca 5 (i více) kusů zakreslím kontroly. Zbytek map nechám čistý. Mapy zalaminuji.

Prostor: jakýkoliv prostor – třída, hřiště, les, louka, cesta...

Počet účastníků: neomezeně – záleží na počtu map.

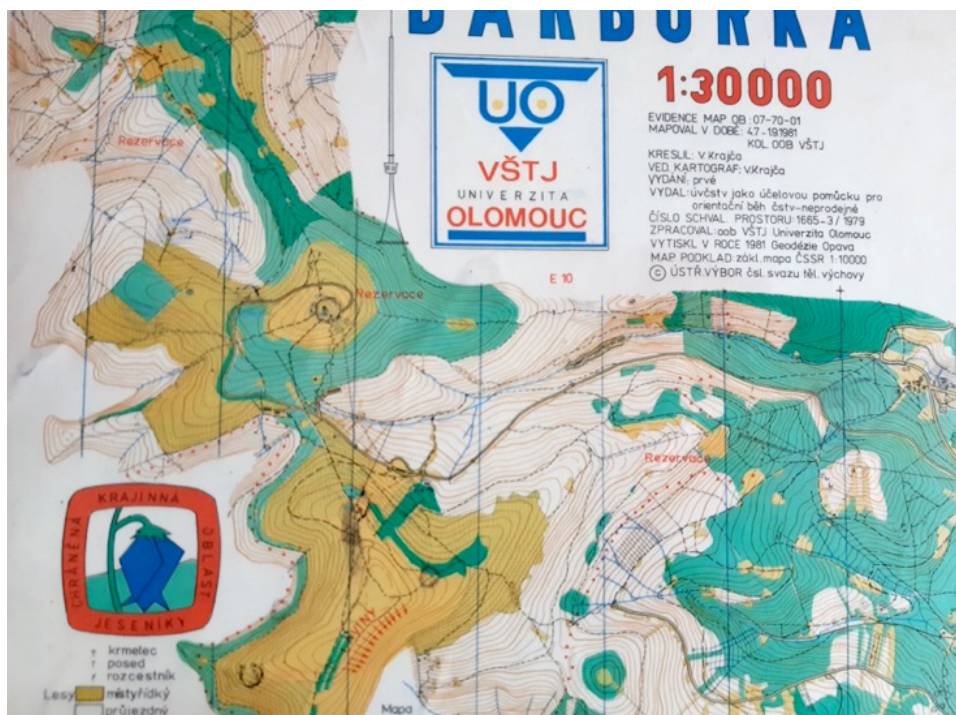
Věk: 6+

Provedení: základní princip hry je štafetový běh. Skupinu rozdělím do družstev 2–4 členů. Každé družstvo má svoji pozici, místo, kde umístí prázdnou mapu a fixu. Do vymezeného prostoru umístím mapy se zakreslenými kontrolami. Na povel vybíhá z družstva první člen k mapě s kontrolami – zapamatuje si jednu kontrolu a běží zpátky. Jak doběhne k družstvu, zakreslí svoji kontrolu do mapy družstva a mezitím běží další člen družstva k mapě s kontrolami. Družstvo běhá, dokud nepřekreslí všechny kontroly.

Variace:

- místo běhání mohu dát překážkovou dráhu
- neomezují počet kontrol u běžce
- mohu hrát: kdo překreslí všechny kontroly jako první, nebo dám časový limit a kdo překreslí nejvíce kontrol, kdo překreslí mapu za nejméně přeběhů, kdo si zapamatuje nejvíce kontrol na jedno přeběhnutí...
- vytrvalostní závod – mapy jsou dál od sebe a družstvo tvoří pouze dva členové
- trénink rychlosti – mapy jsou max. 20 m od sebe a družstvo tvoří nejméně 4 členové





Hvězdicový běh

Pomůcky: mapa prostoru – může být nakreslená, stažená z googlu, zvětšená orientační, fotka z dronu... Kartičky – zalamínované, papírové, nakreslené, s popisky, ..., připínací špendlíky. Tužka, papír.

Prostor: tělocvična, tábor, třída, cesta...

Počet účastníků: neomezený

Věk: 6+

Provedení: do připravené mapy zakreslím kontroly a označím je číslý. Na zadaná místa roznesu kartičky. Účastníkům přiřadím čísla 1–počet kontrol a odstartuji závod. Úkolem každého účastníka je získat symboly na kartičkách, a to v pořadí od čísla, jaké dostal. Tedy pokud dostal na začátku číslo 5, jeho první kartička je 5, další 6, ..., až do nejvyššího čísla a pak 1–4. Každý účastník musí oběhnout všechny kontroly zakreslené na mapě.

Variace:

- kdo oběhne první všechny kontroly
- kdo oběhne nejvíce kontrol v daném časovém limitu
- na kartičkách jsou například slova/obrázky – získej 5 symbolů a vytvoř příběh/básničku/písničku
- na kontrolách jsou obálky s rozstříhanou mapou, každý, kdo doběhne, vezme si jeden ústřížek, kdo poskládá mapu jako první, je vítěz – může být součástí i hledání pokladu



Ukázka map – staženo z google maps



Ukázka orientační mapy s kontrolami

Azimut

Pomůcky: buzola, mobil s aplikací buzoly, tužka, papír, kartičky-kontroly

Prostor: tělocvična, tábor, třída, cesta...

Počet účastníků: neomezený

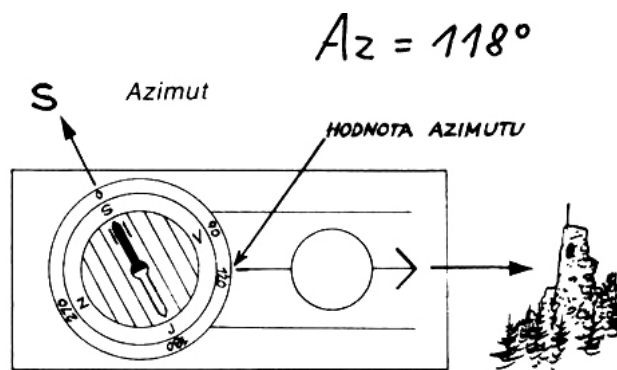
Věk: 10+

Provedení: promyslím si trasu a zaměřím azimuty (mohu měřit azimuty přímo v terénu nebo i na mapě). Na start dám první kartičku s azimutem a vzdáleností (mohu dát nápovědu, co hledat v daném směru), na další kontrole je další kartička s azimutem a vzdáleností a tak dojdou až do cíle.

Variace:

- pro začátečníky nezadávám vzdálenost, ale nápovědu, kde se nachází další kontrola – například strom, budova...

- b) na kontrolách mohou obkreslovat nebo opisovat slova/obrázky, sbírat kousky mapy...
- c) děti si mohou azimut vytvořit samy – každé dvojici/trojici dám 3–4 kontroly a nechám je vytvořit trať



Ukázka kartičky na azimut

Rozstříhaná mapa

Pomůcky: jakákoliv mapa – turistická, orientační, z infocentra...

Prostor: tělocvična, tábor, třída, cesta...

Počet účastníků: neomezený

Věk: 6+

Provedení: vezmu stejné mapy a rozstříhám je na kousky. Jednotlivé mapy rozstříhané na kousky dám do obálky a rozdám účastníkům – jednotlivě nebo do dvojic trojic. Úkolem je mapy sestavit jako puzzle.

Variace:

- pro mladší děti stříhám větší kousky map
- rozstříhané mapy mohou použít do štafetových běhů jako motivaci
- kousky mapy používám jako odměnu za správné provedení běžecké abecedy

- d) mohu mít rozstříhaných několik druhů map a zadat soutěž, kdo poskládá všechny mapy v co nejkratším čase
- e) mapy se dají použít do výše zmíněných her jako doplněk – kontrola, že každý prošel zadanou kontrolou



Vázání nízkých lanových překážek a uzlů

Mgr. Jan Vindiš, Ph.D., a Mgr. Eliška Materová, Ph.D.

Nízké lanové překážky spadají pod lanové aktivity. Na jejich vytváření se kromě lan používají také smyce, kůly, trámký a další materiál. Výška překážek se pohybuje v rozmezí 30–150 cm. Dále se překážky mohou dělit na týmové a individuální. V následujícím materiálu vás seznámíme s nejčastěji používaným materiálem na stavbu nízkých lanových překážek (NLP), užitou terminologií a uzly, které se nejčastěji využívají při stavbě NLP.

Materiál na stavbu nízkých lanových překážek

- **Statické lano:** průtažnost do 5 %, používají se pro práci ve výškách a pro záchranářské účely, dle využití lana se mění oplet.
- **Polypropylenové lano (PP lano):** je velmi pevné pletené lano bez jádra, odolné vůči povětrnostním podmínkám, nenasakuje vodu, oděru vzdorné, hmotnostně lehké a elastické, škodí mu sluneční a UV záření. **Využití:** nízké lanové překážky – ***nosné (pochozí) lano, pomocné lano*** pro překonání překážky.
- **Polyesterové lano:** velmi vysoká pevnost lana, odolnost vůči povětrnostním podmínkám, díky nízké tažnosti vhodné pro kladkové systémy. **Využití:** ***pomocné lano*** pro překonání překážky.
- **Nylonové lano:** lana různých průměrů, skládající se z jádra a opletu, nelze využít na zachycení pádu. **Využití:** stavba ***lanových překážek, slaňování***.
- **Dynamické lezecké lano:** průtažnost 5–15 %, vyrobeno speciálně pro zachycení lezce při pádu, lano se skládá z jádra a ochranného opletu. **Využití:** ***pomocné lano*** pro překonání překážky.
- **Slackline:** plochý popruh 2,5–5 cm široký, nízká průtažnost, vysoce odolný materiál, jednodušší vypnutí díky ocelové račně. **Využití:** pro nácvik rovnováhy a zjednodušení překážek u mladších lezců.
- **Ochrana stromu:** jedná se o součást stavby nízkých lanových překážek, kdy chráníme kůru stromu a zároveň samotné lano proti oděru a smůle.
 - **Koberec (Linoleum):** dostatečně dlouhý pás na obejmutí stromu, 20–30 cm široký.
 - **Profi ochranný žebřík:** dostatečně široký pás dřevěk spojený elastickým provazem, délka dřevěk by měla být 20–30 cm.



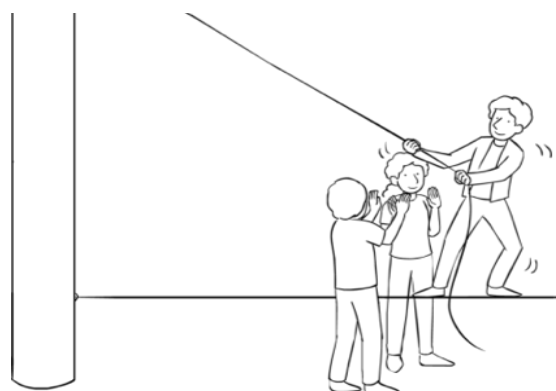
Typy nízkých lanových překážek

- Individuální
 - Manévry
 - Uzda (uvolněný přechod)
 - Jáma a kyvadlo
 - Pravoúhlá jáma a kyvadlo (Téčko)
 - Kříž (nebezpečné X)
 - Záhadný kříž
- Týmové
 - Divoké Wěčko
 - Řetěz (Mohawkův přechod)

Jištění – spotting

Spotting v překladu znamená pozorovat a postřehnout. Jedná se poskytování záchrany a dopomoci v oblasti nízkých lanových překážek. **Spotting** je soubor činností, které předcházejí úrazům a dalším zraněním lezce. Důležité je, aby jističi zabránili lezci v pádu a také případným úrazům, a to především horní poloviny těla. Jističi lezce nechytají, jen zabraňují a zpomalují případný pád na hlavu a páteř. Mezi základní pravidla **spottingu** patří pozornost, předvídání, postoj jističe, poloha rukou, pohyb jističe (5P). V praxi se doporučuje mít na jednoho lezce minimálně dva jističe. Instruktör musí zdůraznit i komunikaci mezi lezcem a jističi. Je dobré tento druh jištění i názorně ukázat. Příklad komunikace:

- Lezec na zemi se ptá: „**Jistíte?**“
- Jističi odpovídají: „**Jistíme!**“
- Lezec stále na zemi reaguje: „**Lezu!**“
- Jističi odpovídají: „**Lez!**“



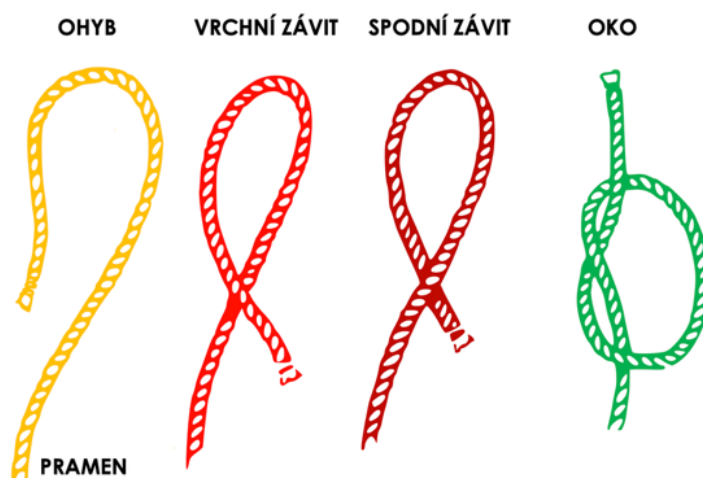
Průpravné hry pro nácvik spottingu

- **Kyvadlo:** Jeden z trojice se postaví doprostřed a zpevní se. Následně zpevněná osoba padá dopředu a dozadu. Další dva (spotteři) jsou ve střehu a chytají padajícího. Doporučujeme vybrat trojice tak, aby byli přibližně stejné váhové kategorie.
- **Kruh důvěry:** Tato aktivita navazuje na předchozí. Rozdíl je pouze v tom, že je potřeba více spotterů, kteří stojí v kruhu a posílají si padajícího. Ten je opět zpevněný.

Uzly potřebné na stavbu nízkých lanových překážek

Vázání **uzlů** patří mezi nejstarší vynálezy lidstva. Využívají se téměř ve všech odvětvích a oborech. Uzly a materiál volíme vždy dle konkrétního účelu. Správně uvázaný uzel dobře drží, nerozvazuje se a má srovnané prameny. Ideální je vybírat takové uzly, které lze **snadno rozvázat**.

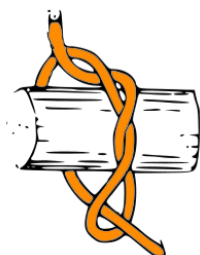
- **Pramen** – volný konec provazu
- **Ohyb** – ohnutí provazu
- **Vrchní a spodní závit** – volný konec provazu zkřížen nad (vrchní závit), nebo pod (spodní závit) jeho pevnou částí.
- **Oko** – uzavřený závit – volný konec provazu převinutý kolem jeho pevné části. Je uvázáno jako **volné** (může se zvětšovat nebo zmenšovat) nebo **pevné** (má stálou velikost, kterou udržuje nějaký uzavírací uzel). Uzlem vytvořené oko se označuje jako smyčka (stahovací nebo pevná). Pevné oko se někdy označuje i jako **poutko**.



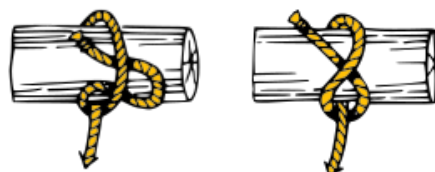
Tesařská smyčka

Volný konec provazu několikrát převíneme kolem pevné části závitu. Uzel velmi dobře drží i ve vlhku. Původně používaná při těžbě a dopravě dřeva, tzn. obecně ji lze využít k tahání předmětů a břemen. Můžeme ji využít k přivazování člunů, oblých břemen, tětiny či kmenů.

TESAŘSKÁ SMYČKA



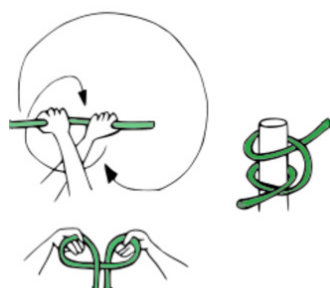
DŘEVAŘSKÁ SMYČKA



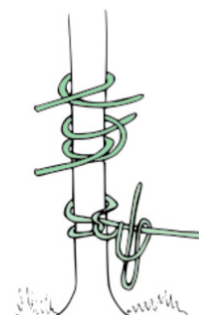
Lodní smyčka

Smyčka má všestranné použití, snadno se váže a upravuje. Spolehlivě drží i při zatížení jen jednoho konce lana, na svislém a hladkém povrchu. Neklouže v tahu. Není však vhodná pro vázání na hranaté předměty a kolem beden. V postranním tahu provazu se valí (otáčí). Proto se nepoužívá pro tahání břemen. Lodní smyčka je tvořena pouze závitů. Neláme se v ostrých záhybech a nesnižuje se tím její pevnost.

VÁZÁNÍ V RUCE



VÁZÁNÍ OKOLO KÚLU

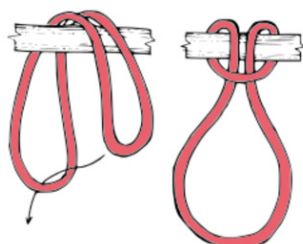


Liščí a Prusíková smyčka

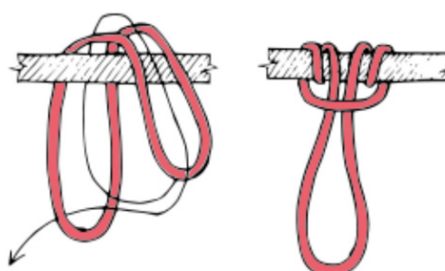
Liščí smyčka je základní kotvicí uzel. Používá se k upevnění lana k válcovitému předmětu. Používá se při zvedání a spouštění břemen. K jejímu vázání se často používá stálý provazový kruh.

Autorem Prusíkovy smyčky je rakouský horolezec Karl Prusik. Základem je liščí smyčka. Jde o uzel umožňující uchytit či posouvat navázané věci na laně. Umožňuje horolezcům stoupat po laně vzhůru.

LIŠČÍ SMYČKA



PRUSÍKOVA SMYČKA



Sportovní a pohybové hry ve výuce tělesné výchovy



Basketbal ve škole. Jednoduše, zábavně a pro každého

Mgr. Milena Moulisová a doc. Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

*„Hrát znamená vidět, pochopit a herně reagovat.
Pochopí-li hráč herní vztahy, získává čas i prostor.“*

Luděk Bukač

Basketbal je z hlediska učení jednou z nejtěžších sportovních her. Díky tomu je v oblibě u dětí, které milují i samotnou cestu k cíli, ne pouze rychle dosažený cíl. Základem je rozpoznat v jednoduchých obrysech jednu herní situaci od druhé, pochopit její podstatu a uvědomit si herní úkol, který má v dané situaci vyřešit (např. zjistit, který spoluhráč je v takovém postavení, aby mu mohl úspěšně přihrát).

Pozorování současného vyučování basketbalu ukazuje vysoce strukturovanou výuku s vysokou preferencí technického přístupu, tedy upřednostnění tréninku techniky vytržené z kontextu herního děje. Mohli bychom říct, že tradiční metody mají sklon koncentrovat se na specifické pohybové odpovědi (techniku) a neberou v úvahu tu pravou podstatu basketbalu, a tedy **hrový** (kompetice a kooperace hráčů) a hlavně **hravý** základ. Stejně tak za velmi důležité, ne-li nejpodstatnější považujeme vzbudit u dětí zájem o basketbal, vytvořit k němu kladný vztah.

K tomuto účelu vznikla koncepce **easybasketu**. Jedná se o zjednodušenou formu basketbalu, která díky upraveným pravidlům ulehčuje žákům pochopení podstaty hry („zorientování se v chaosu hry“).

Nejpodstatnějším rysem výuky easybasketu je **jednoduchost**, díky čemuž jej lze učit v jakémkoliv věku a úrovni, a hlavně cílí na tři složky žáka (celostní přístup), tedy kromě těla (rozvoje kondice a dovedností) také na hlavu (schopnost se rozhodovat a řešit situace) a srdce (vytváří vášeň k pohybu a basketbalu).



Pravidla hry

- Žlutý míč na easybasket (lehčí, měkčí, menší) – <https://lemansport.cz/>
- Výška koše 260 cm
- Zmenšené hřiště (ideálně 18 × 9 m)
- Povolen driblink obouruč, přerušovaný driblink a dva kroky bez driblinku
- Hodnota koše
 - začátečníci (1b obroučka, 3b koš),
 - pokročilí (1b = TH, 2b = koš, 3b = trojka)
- Osobní obrana
- Hrací doba – dle možností, jinak 4 × 8min dle pravidel minibasketbalu

Vyučovací jednotka (45 minut)

- Úvodní část (10 minut) – rozcvičení (zapojení všech dětí, možnost volby intenzity, zapojení konkrétních cvičení vhodných pro rozcvičení, příp. s míčem)
- Hlavní část (10 minut) – zejména herní cvičení a průpravné či pohybové hry (1–2)
- Závěrečná část (15 minut) – hra
- Kompenzace (5 minut) – zklidnění organismu

Počet cvičení: 3–5

Počet opakování činnosti: 6–8

Doplňková činnost – všeobecně rozvíjející (v zástupech, při přípravě dalšího cvičení apod.)

Zásady při organizaci cvičení

- Zapojit všechny žáky
- Vytvořit „kontrolovaný chaos“, ale dbát na bezpečnost (např. pomůcky mimo oblast koše)
- Nechat žáky řídit si hru (tím i spolupracovat) a nechat je objevovat řešení vznikajících situací
- Cvičení ukončit ve chvíli, kdy žáci ztratí nadšení
- Klást důraz na zábavnost cvičení

Zde je ke stažení celá kniha o Easybasketbalu

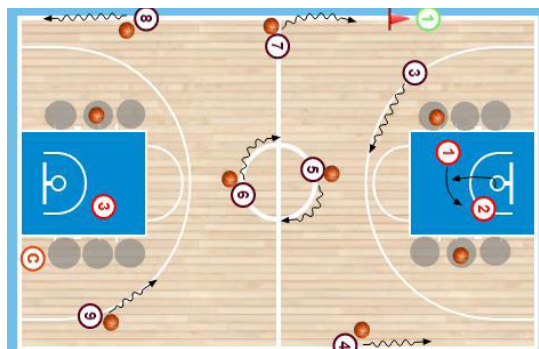


Ukázková vyučovací jednotka

Pomůcky: míče, rozlišovák, reakční míč, obruče, terčíky, koše

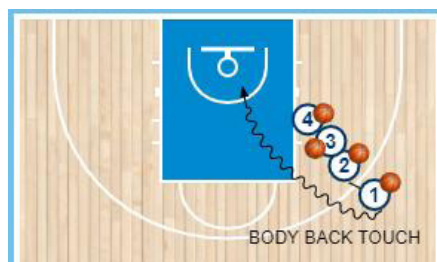
Úvodní část

- **Městečko** – zahřátí, driblink, orientace v prostoru – žáci mají volný pohyb po čarách v tělocvičně = silnice, každý má míč, se kterým běhá/dribluje = auta. Vymezené území trestného hodu = pěší zóna. U vymezeného území trestného hodu obruče = parkoviště (odložení míčů – vstup do pěší zóny). Každý žák si řídí svou aktivitu, nikdo nesmí zastavit, nesmí dojít ke srážce. **Obměny:** + silničáři = přenáší kužely – zarážky před auta, auta musí vycouvat + sanitka = všechna auta co nejrychleji na stranu



- **Vláček** – driblink, orientace v prostoru, spolupráce – Trojice, každý má svůj míč, pohybují se jako vláček za sebou kdekoli v tělocvičně. 1. hráč ve trojici = Strojvůdce, vede vláček a vymýšlí pohyby, 2. hráč kopíruje a říká „výhybka“ (změna směru), 3. hráč kopíruje. Učitel zvolá „nádraží“ – mění se 2. a 3. hráč (výměna vagónů).

Obměna: bez míče, s míčem



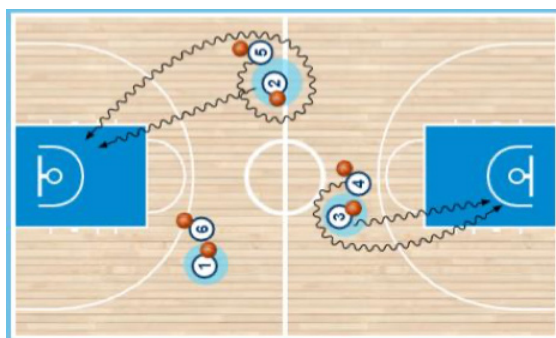
■ **Touch** – práce nohou, zakončení, reakce – Zástup zády ke koši, každý má míč a dribluje. Druhý hráč se dotkne zad prvního hráče a ten okamžitě dělá obrátku a

- co nejrychleji zakončuje,
- obrátka na střed × k baseline
- různé druhy zakončení

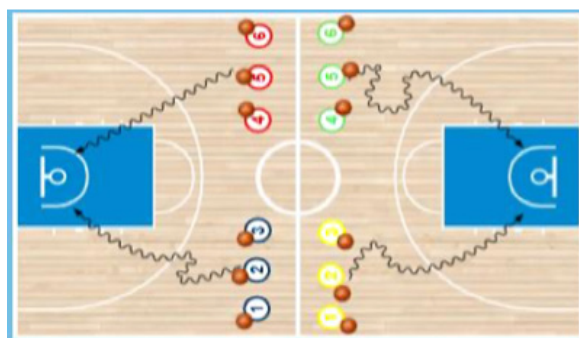
Hlavní část – rozvoj specifických dovedností, všestrannost, spolupráce



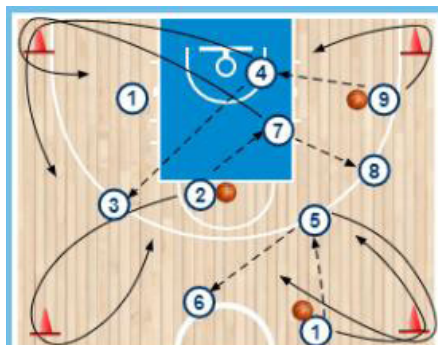
■ **Král a šašek** – dvojice, každý má míč, přihrávky a driblink, spolupráce – Hráč/šašek dribluje na šířku dle pokynů krále. Král ukazuje a říká: „pojď sem“ = driblink vpřed, „zpátečka“ = driblink vzad, „terč“ = přihrávka.



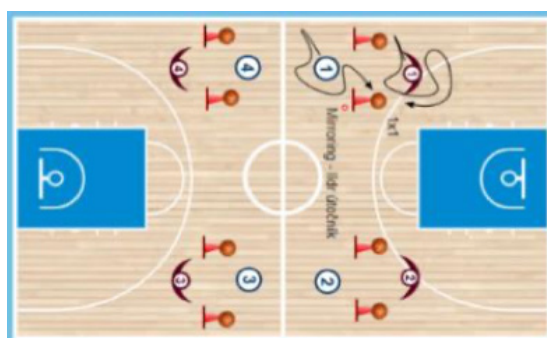
■ **Dobíjecí stanice** – driblink, všestrannost, reakce – Dvojice. Oba hráči mají míč, volný pohyb, na povel nebo rozhodnutí šéfa 1 hráč do obruče, 2. obíhá kolem, hráč v obruči poskakuje, kdykoliv se rozhodne, může vyrazit ke koši a zakončovat, 2. na to reaguje taktéž. Souboj, kdo dá dříve koš.



- **Bláznivý burger** – driblink, všestrannost, reakce, periferní vidění – Trojice, každý má míč, zakončení, 2 housky a maso uprostřed, které určuje pohyb proti koši, jakmile protne trojkový oblouk, může zakončovat. I ostatní jdou na koš a soupeří, kdo dá dříve 3 body nebo koš.
Obměna: velký počet dětí – míč si předávám s hráčem za sebou (další připravená trojice)



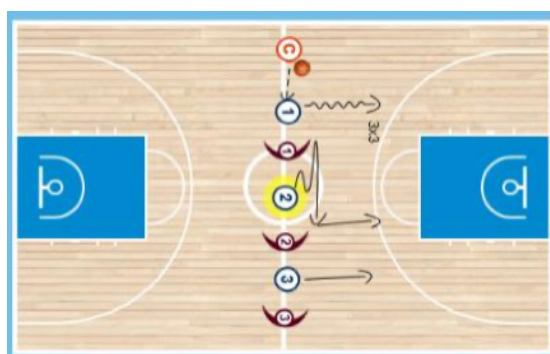
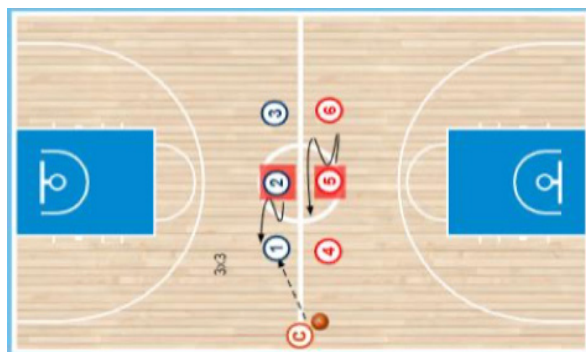
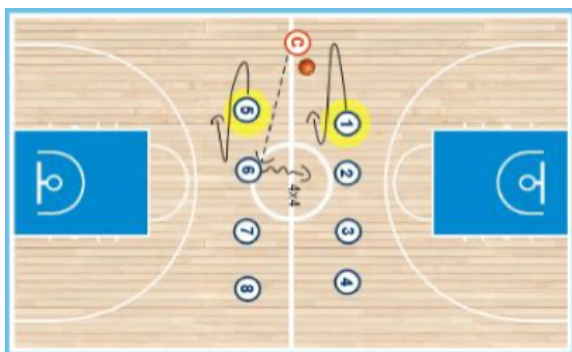
- **Přihrávkový čtverec** – přihrávky, orientace v prostoru – Na určeném území si hráči libovolně přihrávají míči (např. 10 hráčů, 3 míče). Po každé přihrávce musí oběhnout jakýkoliv kužel v rozích území a vrací se do přihrávané.



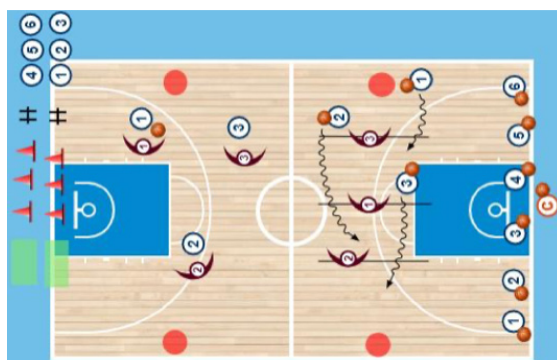
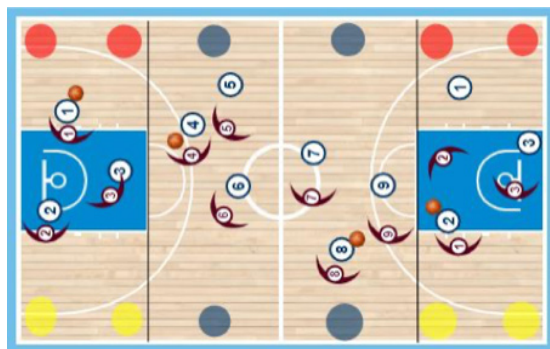
- **Zrcadlo 1 x 1** – všestrannost, rychlost zakončení – Dvojice proti sobě – zrcadlení, pak útočník vezme jeden míč nebo obíhá vybraný kužel
 - 2. hráč reaguje a bere 2. míč, zakončují oba
 - oba driblují, 2. hráč zakončuje kolem druhého kuželu
 - 2. hráč se stává obráncem

Zavěrečná část – hra, průpravná hra, možnost zařadit i v průběhu hlavní části

- **Vláček 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4** – easybasket – 2 týmy proti sobě, hráči jsou v zástupu a pohybují se dle svého LÍDRA (žlutý hráč) vpřed a vzad. Ten někomu hodí míč, stávají se útočníky a hra kontinuálně pokračuje. První zakončení na bližší/vzdálenější koš.



- **Průpravné hry** – malé formy her, menší počet hráčů, větší počet míčů apod. Rozdělení hřiště. Ukázka metodicko-organizačních forem. Příklady průpravných her – ragbíčko, pokládaná, bez driblinku, hlídání čar, basketbal, fotbal, házená apod. Jedno hřiště (krajní) lze využít pro aktivity s učitelem (koordinace, rozvoj dovedností apod.).



Vyučovací přístupy k výuce sportovních her na základních školách

doc. Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

Cíle výuky tělesné výchovy vyjadřují úsilí zvýšit pedagogickou hodnotu tohoto předmětu. S vývojem společnosti je třeba přizpůsobovat cíle vzdělávání jejím aktuálním potřebám. V současné době se čím dál více klade důraz na budování pozitivního vztahu žáků k pohybu a získávat je pro celoživotní pravidelnou pohybovou aktivitu. To je považováno většinou autorů za primární požadavek kladený na tělesnou výchovu.

Sportovní hry jsou celosvětově velmi oblíbené, a tedy se velmi hodí k dosažení tohoto cíle, avšak není to zdaleka jediný a spasitelný fakt pro tělesnou výchovu. Jde pouze o odrazový můstek pro tvorbu a realizaci kurikul předmětu tělesné výchovy. Z praxe pak plyne nedostatečné nebo možná nesprávné uchopení tohoto mocného nástroje. V našem příspěvku chceme prezentovat výhody a nevýhody přístupu založeného na porozumění ve srovnání s ostatními.

Analýza přístupů k výuce sportovních her

V dosavadním vývoji didaktiky a praxe se začaly prosazovat různé přístupy k výuce SH. Třídíme je do několika skupin podle obsahu a struktury učiva, uspořádání učebních podmínek a interakce mezi učitelem a žákem. Jedná se o nestrukturovaný přístup, taktické a integrované modely, technický přístup, alosterický přístup a v neposlední řadě dynamický přístup.

Nestrukturované vyučování SH

Nestrukturované vyučování je založeno výhradně na utkání a bez herního nácviku. Převládá tedy hlavně metodické kritérium „v celku“ nad „po částech“. Někteří autoři uvádí, že tento přístup podněcuje samostatnost žáků a poskytuje dětem pozitivní prožitky z utkání. Zahrnuje i rozhodování žáků, ale je neřízené a zdlouhavé. Zahrnuje učení na základě pokusu a omylu.

Technický neboli „tradiční“ přístup k vyučování SH

Zřejmě nejčastěji využívaný v našich podmínkách. Stojí v opozici k výše popsanému přístupu. Jako hlavní cíl je osvojování herních dovedností vytažených z kontextu utkání. Mezi hlavní problémy patří:

- transfer naučených dovedností do kontextu utkání,

- vzdálenost průpravných cvičení od proměnlivosti utkání,
- přílišná orientace vyučovacího procesu na učitele místo na žáka.

Integrované přístupy k vyučování SH

Jsou založeny na rychlejší rozvinutí herních činností a herních situací, na postupném přechodu od přednostního učení herních dovedností v méně proměnlivých podmínkách k praxi s variabilnějšími podmínkami. Zahrnuje také taktické stránky individuálních činností při řešení herních úkolů obsažených v herních situacích.

Přístup založený na postupné integraci kognitivní a pohybové komponenty herního výkonu

Vychází z osvojování herních dovedností, navazuje se na osvojování herních dovedností v proměnlivých podmínkách průpravných her anebo utkání a připojuje se učení základním taktikám. Pro lepší ilustraci uvádíme jako příklad následující kurikulum:

- jednotlivé herní dovednosti (driblink, střelba v pohybu),
- spojování dvou a více dovedností do sekvencí (střelba po driblinku, přihrávce),
- počáteční útočné a obranné strategie (hra 1 : 1, 2 : 2, ..., přesilové situace),
- utkání podle pravidel, týmová strategie se specializovanými hráčskými rolmi.

Kognitivně orientované přístupy k vyučování SH

Taktický přístup, učení na základě porozumění hře

Tyto přístupy jsou náplní dalších kapitol a stěžejní část našich textů. Jsou založeny na pochopení podstaty dané SH, jsou zaměřeny primárně na získávání zkušeností a osvojování si dovedností je až sekundárním cílem plynoucím z potřeb žáků pro zkvalitnění jejich herního výkonu. Jinak řečeno primárně se řeší otázky „Co a kdy dělat?“ a poté teprve „Jak?“. Více se o těchto přístupech dozvíme dále v textu.

Přístup založený na alosterickém modelu učení

Je postaven na neustálém řešení předem stanovených problémů a na nacházení jejich řešení. Důležitou součástí se stává vzájemné hodnocení herního výkonu buď přímo, nebo pomocí videozáznamu, opětovné formulování problému a určení odpovědi.

Za nejčastěji aplikovaný přístup považujeme v našich podmínkách tradiční neboli technický. Proto v Tabulce 1 ukazujeme na rozdíly mezi ním a námi prezentovanými přístupy založenými na porozumění.

Rozdíly mezi technickým přístupem (TP) a přístupem založeným na porozumění (TGfU)

	TP (behaviorální)	TGfU (konstruktivistický)
Proč se to učí (filozofická a historická perspektiva)		
kultura	továrna / produktový syndrom	zelená vesnice / progresivní produkt
kontext	izolace, spjat s profesionálním sportem	integrace myšlení, těla a společnosti
trénink	výkonnost	pohybové vzdělání
zkušenosti	specializované	integrace a komplexnost
Co je učeno (kurikulum)		
záměr	získat znalosti	budování smyslu hry
cíl	definování toho, co umíme	objevování toho, co nevíme, a aplikace toho, co víme
výsledek	výkon	přemýšlení a správné rozhodování
herní rámec	sezónní aktivity	klasifikace
Jak je učeno		
instrukce	orientovaná na učitele	orientovaná na žáka
strategie	od části k celku	celek – část – celek
obsah	založený na technice	založený na návrhu řešení
souvislosti	interakce učitel – žák	multidimenzionální interakce
role učitele	přenos informací	usnadňování řešení problému
role žáka	pasivní učení	aktivní učení
evaluace	mistrovství	dokázat pochopení hry

Vyučovací jednotka basketbalu v modelu TGfU

Taktický problém	Udržení kontroly míče	
Zaměření hodiny	Uvolnění hráče bez míče	
Cíl hodiny	Uvolnění hráče bez míče a následné zaujetí 3T pozice	
Utkání 1	Popis	3 na 3 na polovině hřiště
	Cíl	3× po sobě si přihráj, než vystřelíš.
	Pravidla	Za každé 3 po sobě jdoucí přihrávky máš 1 body a 2 za koš. Nedříbluj. Každé zahájení hry je na polovině hřiště bez vzhazování, impulzem je signál obrany, že je připravená.
	Otázky	Co bylo cílem utkání? Odp.: 3× si po sobě přihrát před střelbou. Co pro to musíš udělat? Odp.: uvolnit se do volného prostoru, pryč od obrany. Jak? Odp.: pomocí změn směru, rychlosti a fintování.
Praktická část	Popis 1	Hráči mají ve trojicích jeden míč a provádí cvičení znázorněné na obrázku. Po chycení přihrávky útočníkem se uvolňuje jeho spoluhráč a proces se opakuje, dokud útočníci nedosáhnou 10 přihrávek.

	Popis 2	Cvičení je stejné jako předchozí s tím rozdílem, že hráč, který chytí míč po uvolnění a zaujetí 3T pozice, se snaží vystřelit na koš.
	Cíl	Využij V a L uvolnění k vytvoření bezpečné přihrávkové linie
	Pokyny	Shodné s nácvikem přihrávání viz. distanční opory Mgr. Petr Reich
Utkání 2	Popis	3 na 3 na polovině hřiště
	Cíl	3× po sobě si přihráj než vystřelíš.

Referenční seznam

- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5–8.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1986b). The curriculum model. In R. Thorpe, D. Bunker, & L. Almond (Eds.), *Rethinking games teaching* (pp. 7-10). Loughborough, England: University of Technology.
- Butler, J., Griffin, L., Lombardo, B., & Nastasi, R. (2003). *Teaching Games for Understanding in Physical Education and Sport: An International Perspective*. Reston, VA: National Association of Sport and Physical Education.
- Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (1997). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Psotta, R. (2006). Efekty vyučování sportovních her – zkušenosti z výzkumu. In L. Čepička (Ed.), *Hry 2006. Výzkum a aplikace*. Plzeň: Západočeská Univerzita.
- Psotta, R., Velenský, M. (2001). Vyučování sportovních her ve školní tělesné výchově. *Česká kinantropologie*, 5(1), 75-89.

Průpravná cvičení a hry v basketbale

Mgr. Petr Reich, Ph.D.

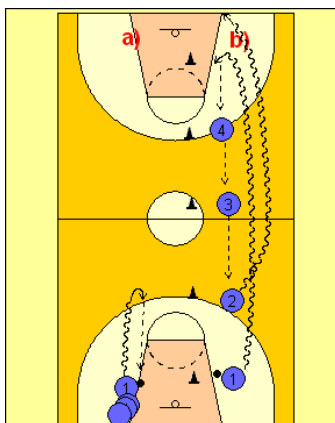
Basketbal patří mezi sportovní hry, které jsou oblíbeny u většiny žáků na celém světě. Sportovní hry chápeme jako soutěživou činnost dvou družstev, která se snaží prokázat svou převahu nad soupeřem a získat větší počet bodů.

Cílem tohoto příspěvku je seznámit učitele s průpravnými hrami v basketbale. Budou zde také uvedeny příklady metodicko-organizačních forem (zaměření, cíle, popis, obtížnost, doba trvání, počet opakování, interval zatížení a odpočinku, možnosti manipulace se zatížením).

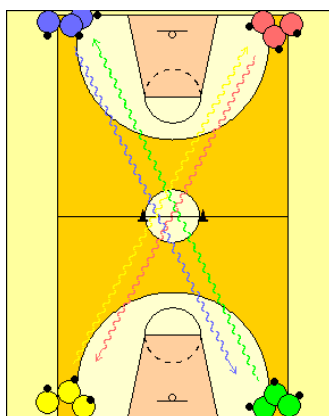
- **Pokládaná** – Na počátku průpravné pohybové hry rozdělíme hráče do dvou družstev. Družstva od sebe barevně odlišíme. Doporučujeme družstva po pěti hráčích, maximálně po deseti hráčích, což určíme dle věku a výkonnosti hráčů. Čím mladší hráči, tím víc jich může hrát v jednom družstvu. Hra probíhá na basketbalovém hřišti, kdy proti sobě nastoupí dvě družstva, která mají za cíl položit míč na koncovou čáru hřiště pouze pomocí přihrávek. Můžeme hrát do určitého počtu bodů či na předem určený čas. Bod pro tým je při každém položení míče na koncovou čáru hřiště. Hra začíná rozskokem, kdy družstvo, které získalo míč, se snaží pomocí přihrávek přibližovat ke koncové čáře tak, aby mohlo položit míč.
- **Fotbal s driblinkem** – Hra probíhá na basketbalovém hřišti, kdy proti sobě nastoupí dvě družstva, která mají za cíl dát gól. Hráči po celou dobu hry musí driblovat a u toho současně hrát fotbal. Můžeme hrát do určitého počtu gólů či na předem určený čas. Hra začíná vhozením fotbalového míče do hřiště. Vítězí družstvo, které dalo více gólů v průběhu hry.
- **Hra s ocásky** – Každý účastník hry má zastrčený ocásek vzadu za kalhoty tak, ať jde vidět. Jakmile si všichni zastrčí ocásek, vezmou si míč, kterým budou v průběhu hry driblovat. Všichni hrají proti všem. Jakmile je hráči vytrhnout ocásek, musí provést trest vybraný vyučujícím. Následně se může vrátit do hry. Cílem hry je vytáhnout co nejvíce ocásků ostatním bez ztracení svého míče.
- **Hod'a oběhni** – Skupina je rozdělena do dvou družstev, která se postaví do dvou zástupů. Před každým zástupem je postaven slalom z kuželů (počet kuželů zvolí vyučující). První dvojice ze zástupu si jako jediná nehází kostkou, ale dribluje k číslu toho kužele, který zvolí vyučující. Další v zástupu hází kostkou do kloboučku a podle čísla na kostce vyběhne po předání míče k danému kuželu (např.: hodím na kostce 4, tak poběžím ke kuželu, který je 4. v pořadí).

Varianta: Běh vedle kuželů se může změnit za slalom, ve kterém se následně přidá změna směru u každého kuželu.

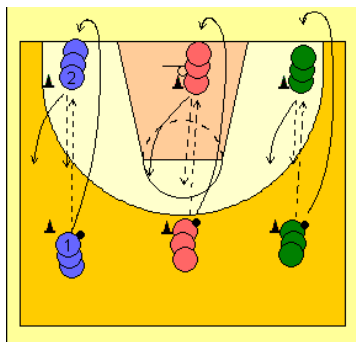
- **Dribluj a přihráj** – Na počátku hráče rozdělíme do družstev, v družstvu doporučujeme až 6 hráčů z důvodu spolupráce, soustředění a rychlé cílené pohybové aktivity. Hráči družstva stojí v zástupech a kapitáni jsou připravení na startovní čáře. Před každým družstvem je v určité vzdálenosti postavena cílová meta (kužel). První hráč družstva (kapitán) má míč. Na povel trenéra kapitán dribluje vpřed, do vzdálenosti dvou metrů od družstva, otáčí se (pivotuje) a přihrává zpět dalšímu v družstvu. Ten opět dribluje vpravo pravou rukou, kolem prvního hráče a zastaví opět ve vzdálenosti dvou metrů od kapitána, otáčí se (pivotuje) a přihrává míč na něj. Kapitán přihrává zpět do družstva a vybíhá další. Takto se postupně celé družstvo pomocí driblinku a přihrávek posunuje vpřed, až k cílové metě. Vyhrává to družstvo, které jako první dosáhne cílové mety.



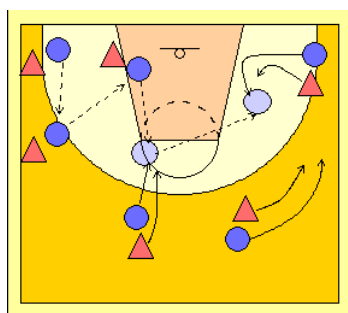
- **Přeběhy družstev** – Na začátku hráče rozdělíme do čtyř družstev, počet hráčů v družstvu není omezen. Doporučujeme maximálně 8 hráčů, z důvodu proveditelnosti štafetové hry. Ke štafetové hře využijeme basketbalové, případně volejbalové hřiště. Každé družstvo stojí v jednom rohu basketbalového hřiště, každý hráč má míč. Na povel trenéra všichni hráči družstev driblují a přebíhají co nejrychleji na druhou stranu po diagonále. Všichni hráči musí driblovat přes středový kruh. Vítězí to družstvo, které jako první stojí v základním basketbalovém postoji v protějším rohu hřiště.



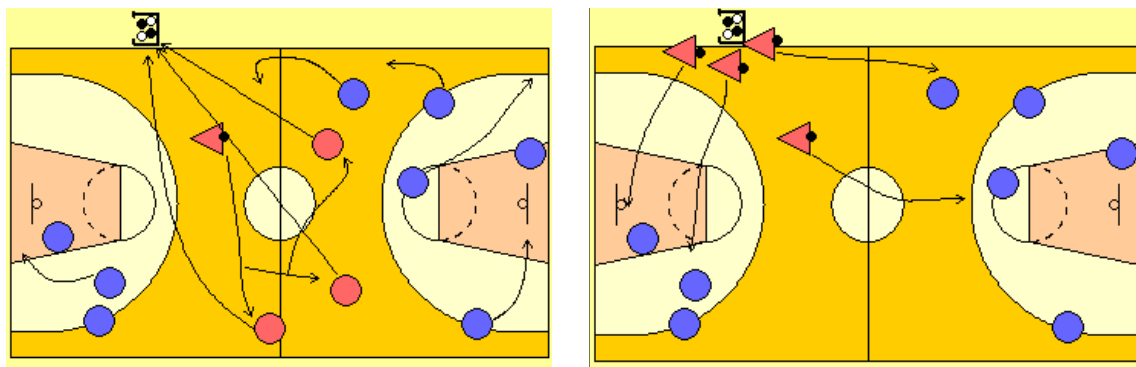
- **Přihrávkový závod** – Hráče rozdělíme do stejně početných družstev. Doporučujeme 6–10 hráčů v družstvu, z důvodu větší náročnosti a zapojení hráčů. Družstva se rozdělí na polovinu a postaví se naproti sobě ve vzdálenosti vhodné k vybrané věkové kategorii. První hráč v družstvu má míč. Na povel trenéra hráč s míčem přihrává spoluhráči stojícímu naproti a běží na konec zástupu, do něhož přihrál. Hraje se na předem určený počet přihrávek. Vyhrává to družstvo, které splnilo požadovaný limit přihrávek jako první.



- **Přihrávky v družstvu na počet** – Hráče rozdělíme do dvou stejně početných družstev a libovolně se rozestaví do vymezeného území. Doporučujeme pět až osm hráčů v družstvu, z důvodu větší náročnosti a zapojení hráčů. Pro lepší orientaci hráčů a počítání, jedno družstvo odlišíme barevně. Jedno družstvo dostane basketbalový míč do držení. Na povel trenéra si toto družstvo přihrává míč. Trenér nahlas počítá přihrávky mezi hráči stejného družstva. Pokud se míč dotkne země, nebo se míče dotkne soupeř, dochází k chybě a míč získává druhý tým. Počítání začíná opět od nuly. Vítězí družstvo, které dosáhlo vyššího počtu přihrávek.



- **Přibývání honičů** – Na počátku zvolíme jednoho hráče honičem a dáme mu míč, aby se odlišil od ostatních hráčů. Dopředu určíme velikost hrací plochy, vymežíme přesný prostor, kde se bude hrát. Honič pronásleduje, honí ostatní hráče a snaží se je chytnout. Jakmile chytne nějakého hráče, pokračuje dál v honění až do konce hry. Chycený hráč si jde pro basketbalový míč a stává se dalším honičem, a tak honí již dva hráči atd. Pokud honiči chytanou pobíhajícího hráče, musí si chycený hráč jít pro míč a honit s nimi. Podmínkou honičky je mít stejný počet basketbalových míčů, jako je počet hráčů ve hře.



- **Ptačí chřipka** – Na počátku vybereme dva hráče, kteří mají jeden míč a jsou honiči. Míč představuje ptačí chřipku. Ostatní hráči se volně pohybují v předem vymezeném prostoru. Velikost vymezeného prostoru určujeme dle počtu hráčů, lepší volit menší velikost pro snazší chycení všech hráčů. Honiči chytají honěné hráče pouze pomocí přihrávek v pohybu. Jakmile se míčem dvojice dotkne volně pohybujícího se hráče, musí si chycený lehnout a zvednout nohy i ruce do vzduchu. Třepe nohama i rukama a tím dává najevo, že potřebuje zachránit. Doposud pobíhající hráči mohou infikovaného hráče zachránit tak, že ho vytáhnou za nohy nebo ruce z nakaženého území ven, tedy za čáry volejbalového hřiště. Tam se nakažený hráč opět uzdraví a může zpět do hracího pole. *Cíl hry:* nakazit co nejvíce hráčů.
- **Vypichovaná** – Hráči stojí s míčem v určeném území, driblují a vzájemně si vypichují míč. Komu vypadne míč mimo toto území, splní trest určený vyučujícím (např.: 3 dřepy), započítá si trestný bod a zapojí se zpět do hry. Ten, kdo má na konci hry nejmenší počet bodů, se stává vítězem.
- **Modifikovaná hra basketbal bez driblinku** – Na počátku vytvoříme 2 družstva. V jednom družstvu můžou být minimálně 4 a maximálně 8 hráčů. Pokud hráč při střelbě na koš trefo: desku = 1 bod; obruč = 2 body; koš = 3 body. Na konci hry se spočítají body, přičemž družstvo s nejvyšším počtem bodů vyhrává.
- **Hra 3 × 3** – Na začátku se vytvoří 2 družstva, ve kterých můžou být maximálně 4 hráči (3 na hřišti a 1 střídající). Vyučující na začátku určí, zda se hraje na čas, nebo na počet bodů. Pokud při hře padne koš, vyhazují obránci míč jako při běžném basketbalu. Při hře se vstřelený koš z míst za trojčárkou počítá za dva body a koš vstřelený z míst před trojčárkou za bod.

Pohybové hry se zaměřením na koordinaci (obratnost)

doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

V následujícím textu jsou uvedeny různé pohybové hry s kuželi, kloboučky, obručkami, tyčemi, případně s míči, které jsou převážně zaměřené na rozvoj koordinace (obratnosti) a rychlosti. Některé hry jsou vhodné i pro méně zdatné žáky průřezově věkovými skupinami. Uvedené hry využívejte jako základní podklad a princip, můžete je upravovat podle vašich možností, podmínek a zkušeností a přizpůsobovat počtu žáků v hodině. Většinu her je možné hrát jak v tělocvičně, tak ve venkovním prostředí.

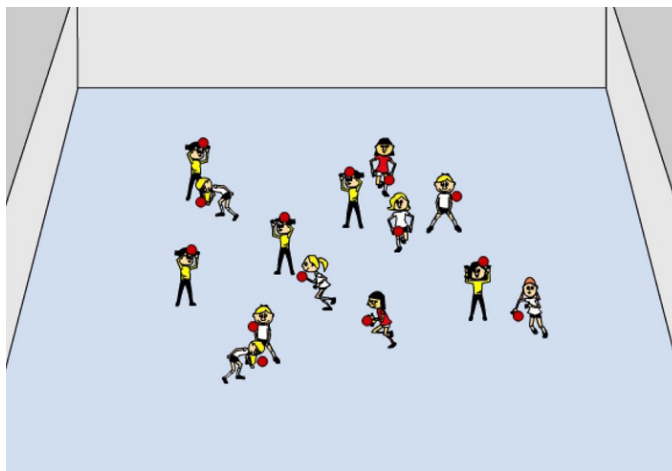
Honička se záchranou

Pomůcky: míče

Počet hráčů: 6 a více

Část vyučovací jednotky: úvodní a hlavní část

Popis hry: Každý hráč má míč (Obrázek 1). Před hrou určíme jednoho (nebo více) „honičů“, podle počtu hráčů. Hráč, který je „honič“, má v ruce rozlišovák. Koho honič chytí, ten zvedne míč nad hlavu a rozkročí se, aby bylo jasné, že je chycený. Zachránit ho může hráč, který mu mezi nohama prohodí svůj míč tak, že ho hned za nohama chytne. Při prohazování může být hráč chycen honičem. Buď vyhraje honič, že všechny pochytá, nebo hráči s míčem.



Přenášení pokladu

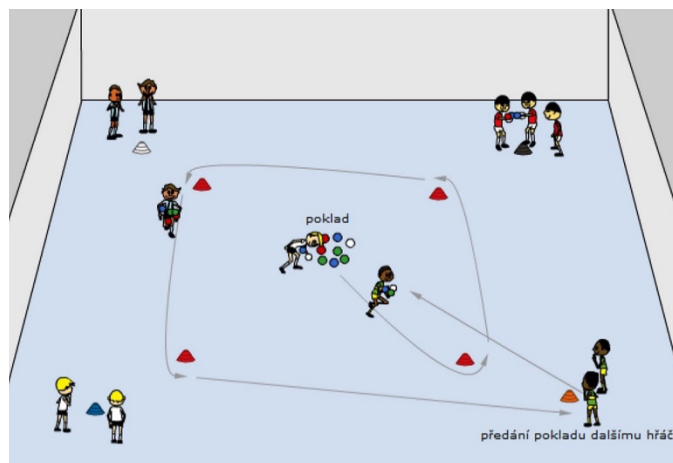
Pomůcky: kužele, plastové kuličky (nebo tenisáky, drátěnky atd.)

Počet hráčů: 4–20

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Popis hry: Uprostřed hřiště jsou např. malé plastové míčky (poklad). Hráči jsou podle množství rozdělení do dvou až čtyř týmů. Hráči od svého týmového stanoviště vyběhají štafetově, ke středu hřiště pro míček (Obrázek 2). S tím pak běží kolem met ve čtverci a předají míček dalšímu spoluhráči. Ten zase utíká do středu hřiště a přibírá další jeden míček, obíhá čtverec a předává dva míčky dalšímu spoluhráči. Tak se vše opakuje, až jsou vybrány všechny míčky ve středu hřiště. Vyhrává tým, který bude mít nejvíce míčků. Míčky mohou hráči dávat i do trička. Pokud nějaký míček spadne, musí jej zvednout a pak až běžet dál. Čím víc míčků, tím je hra zábavnější. Místo míčků můžete použít drátěnky, tenisáky atd.

Modifikace: Hráči mohou běhat po každé straně čtverce jiným způsobem.



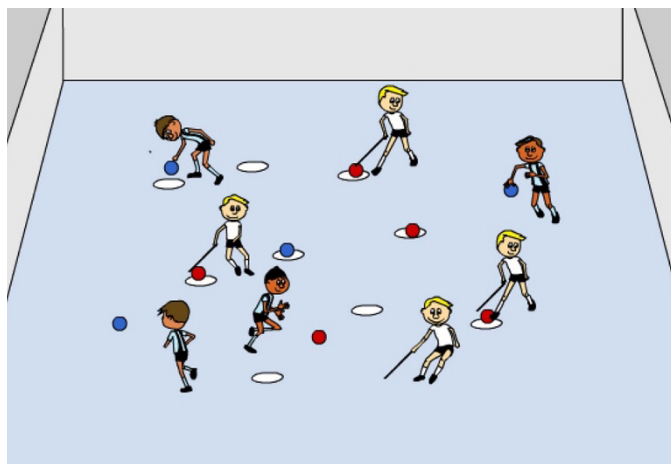
Špagety a olivy

Pomůcky: obruče, míče, pěnové tyče nebo molitanové kvádry

Počet hráčů: 6–20

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Popis hry: Po tělocvičně se rozmístí obruče, do kterých se dají molitanové nebo gumové míče (olivy). Hráči se rozdělí na dva týmy. Jeden tým bude mít pěnové tyče (špagety), kterými bude odpalovat míče z obručí (Obrázek 3). Druhý tým bude míče dávat zpět do obručí, ale nesmí bránit v odpálení míče protihráčům. Pokud se podaří odpálit všechny míče útočícímu týmu tak, že v obručích nebude v jednu chvíli ani jeden míč, tak zvítězí. Možná je i varianta, kdy se hraje na čas, který ale neříká učitel nahlas (od pískání – do pískání), a vyhraje tým, který bude mít buď více odpálených míčů, nebo více míčů v obručích.



Vybíjená na tři týmy

Pomůcky: 3 pěnové nebo gumové míče

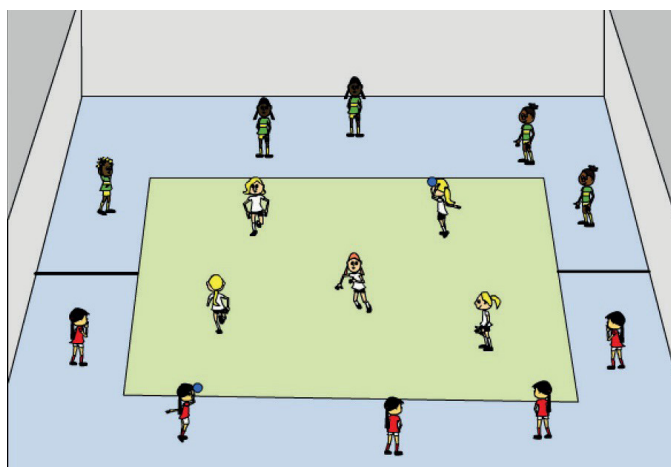
Počet hráčů: 12 a více

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Popis hry: Hrací plochu rozdělíme na tři stejně velké části. V každé části se rozptýleně rozestaví jedno družstvo. Dvě krajní družstva se snaží zasáhnout hráče stojící ve střední části, ti se zase naopak snaží zasáhnout hráče na vnějších částech hřiště. Dosáhlo-li krajní družstvo zásahu, obdrží 1 bod. Dosáhlo-li prostřední družstvo zásahu, obdrží body 2. Družstva se po uplynutí určité doby vyměňují. Hráči nesmějí vstoupit na území druhého družstva. Můžeme hrát i dvěma míči. Vítězí družstvo, které získá více bodů.

Metodické poznámky:

- maximální počet míčů při hře jsou 3
- důležité je dodržovat pravidla vybíjené kromě kroků s míčem
- je lepší, když si průběžné skóre zapisuje učitel



Chytání ryb

Pomůcky: obruče s provázkem, kužele, kloboučky

Počet hráčů: 3 a více

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Popis hry: Na obručích jsou přivázány provázky, které drží hráči (Obrázek 5). Ve výchozí pozici drží hráč provázek a obruč v ruce. Po zahájení hry odhazuje obruč (ale nesmí pustit provázek z ruky) tak, aby spadla na nějaký předmět. Potom se ho pomocí přitahování provázku snaží dostat za svou čáru. Pokud se mu to podaří, předmět si již nechá a hází obruč znovu. Vítězí hráč, který bude mít nejvíce předmětů za svou čárou po ukončení hry. Může se hrát na jednotlivce, nebo na týmy, kde se hráči pravidelně střídají.



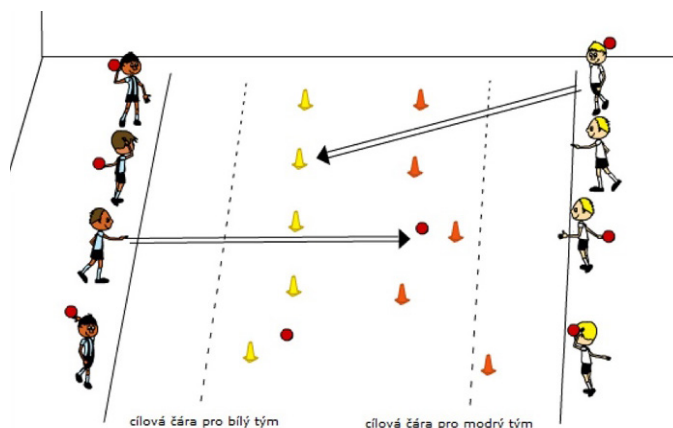
Kuželová bitva

Pomůcky: kužele, míče

Počet hráčů: 4 a více

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do dvou týmů, které mají míče. Před týmy jsou postaveny kužele v řadě a určená čára, za kterou musí vzdálenější kužele dostat zásahem míče, tj. hráči se snaží trefit vzdálenější kužele (Obrázek 6). Míče vystřelené soupeřem si mohou hráči na druhé straně vzít. Tým, který jako první dostane všechny kužele za cílovou čáru, vyhraje.



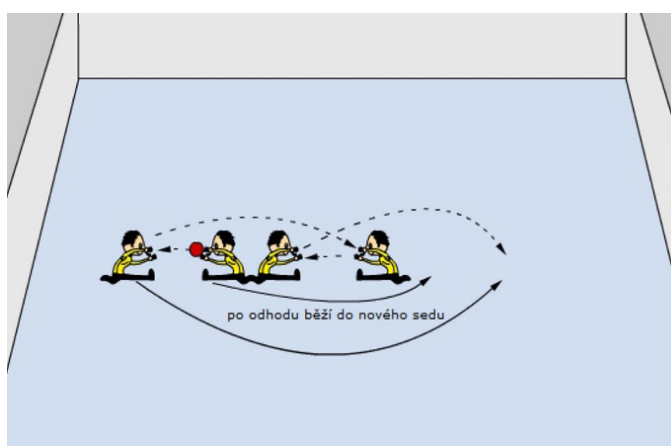
Štafetové přihrávání míče v sedu

Pomůcky: pěnové nebo gumové míče

Počet hráčů: 8 a více

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Popis hry: Hráče rozdělíme do týmů po čtyřech. Hráči si sednou naproti sobě cca tři metry od sebe (Obrázek 7). Každý tým dostane jeden míč. Hráči si přihrávají, jak je uvedeno na obrázku. Po odhození míče hráči přebíhají do nových pozic v sedu a mění si u toho místa, tj. hráč, který přihrával na krátkou vzdálenost, si sedne do pozice, aby přihrával na delší vzdálenost. Takto se hráči pravidelně střídají. Vítězí tým, který jako první se dostane za nějakou určenou čáru na druhé straně tělocvičny nebo se může přemístit z jedné strany tělocvičny zpět na druhou.



Nahod' kužel

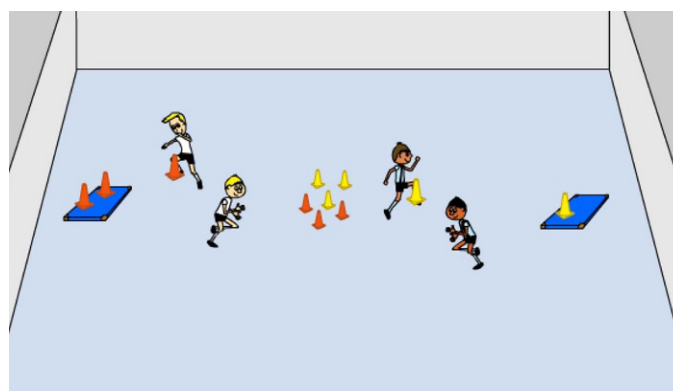
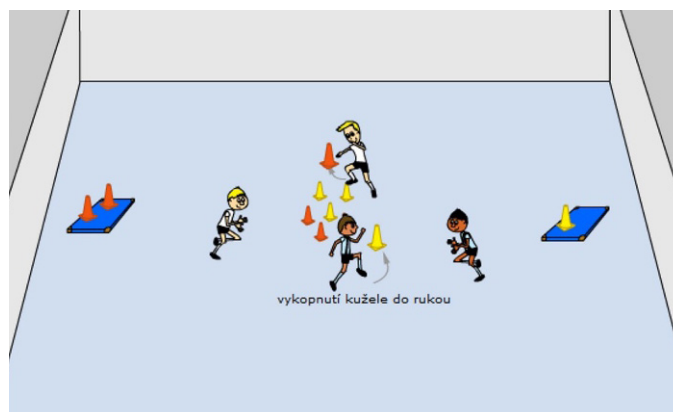
Pomůcky: kužele, žíněnky

Počet hráčů: 4–20

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Popis hry: Uprostřed hřiště jsou položeny kužele. Hráči jsou rozděleni do dvou týmů. Po zahájení hry hráči utíkají do středu hřiště ke kuželům, které se snaží bez pomoci rukou nasadit na nohu a vyhodit kužel do vzduchu a chytit jej do ruky (Obrázek 8). Poté s ním běží k žíněnce svého týmu, kde kužel položí. Potom běží zpět a snaží se zase donést kužel na žíněnku. Vyhraje tým, který bude mít na konci hry více kuželů na žíněnce. Tuto hru lze hrát i jako štafetovou hru, kdy se hráči pravidelně střídají.

Modifikace: Pokud budeme mít kužele dvou barev, může vítězem být tým, který bude mít všechny kužele své barvy jako první na žíněnce. Hráči si mohou místo vyhazování kuželů do rukou nechat kužel na noze a doskakat s ním k žíněnce.



Předávání kužele přes tyč

Pomůcky: kužel, plastové nebo dřevěné tyče (případně dřevěné klacíky)

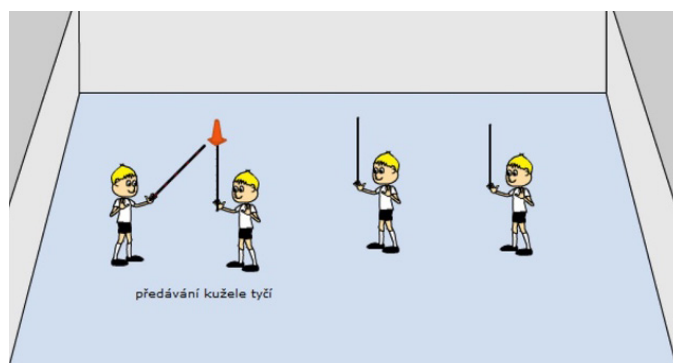
Počet hráčů: 6 a více (podle počtu tyčí)

Část vyučovací jednotky: hlavní a závěrečná část

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do dvou týmů a předávají si pomocí tyče kužel (Obrázek 10).

Vyhraje tým, který si jako první předá kužel od prvního hráče k poslednímu nebo tam a zpět.

Modifikace: Hráči mohou také po předání kužele přebíhat a zvítězí tým, který se jako první dostane za určenou čáru nebo místo. Pokud máte málo tyčí, mohou si tyče hráči předávat, ale na tým potřebujete min. 2 tyče.



Navlékání korálků

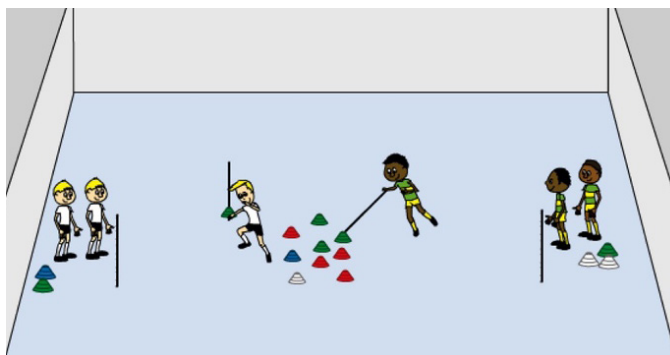
Pomůcky: kloboučky, plastové nebo dřevěné tyče (případně dřevěné klacíky)

Počet hráčů: 4 a více

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Popis hry: Uprostřed hřiště jsou položeny kloboučky. Hráči jsou rozděleni do dvou týmů. Každý tým má jednu tyč. Po zahájení hry hráč s tyčí běží ke kloboučkům uprostřed hřiště a snaží se je bez pomoci rukou navléct na tyč (Obrázek 11). Tyč při navlékání kloboučku ale nesmí držet blíže, než je její polovina. Jakmile se mu to povede, běží s tyčí, na které je navlečený klobouček, zpět do svého týmu, kde předá tyč a klobouček zůstane u týmu. Zvítězí tým, který má na konci více kuželů v cíli u svého týmu.

Modifikace: Pokud máte dost tyčí nebo málo hráčů, můžete hrát tuto hru na jednotlivce.



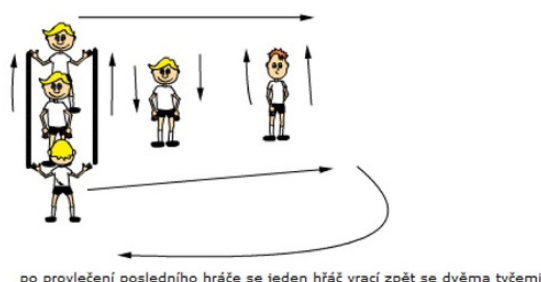
Navlékání tyče přes hráče

Pomůcky: 4 plastové nebo dřevěné tyče (případně dřevěné klacíky)

Počet hráčů: 8 a více

Část vyučovací jednotky: hlavní, případně i závěrečná část

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do dvou týmů. Každý tým má dvě tyče, které chytí dva hráči jako na obrázku. Výchozí pozice je, že hráči drží tyče, které jsou u země a uvnitř je hráč (Obrázek 12). Po zahájení hry tyče zvednou a hráče uvnitř vyvečou. Přejdou k dalšímu hráči, na kterého tyče navlečou seshora dolů, a pak hráč uprostřed vyskočí. Další hráč skočí mezi tyče a hráči držící tyč ji zvednou a hráče vyvečou. Takto hra pokračuje až k poslednímu hráči. Poté jeden hráč chytne obě tyče a běží na začátek, kde je chytne první hráč. Hráč, který zůstal na konci bez tyčí, si stoupne do řady. Každý hráč s tyčemi běží dvakrát. Hra končí, až se vystřídají všichni hráči při běhání s tyčí.



po provlečení posledního hráče se jeden hráč vrací zpět se dvěma tyčemi

Přemísťovací štafetovky

Pomůcky: obruče, plastové nebo dřevěné tyče (případně dřevěné klacíky)

Počet hráčů: 6 a více

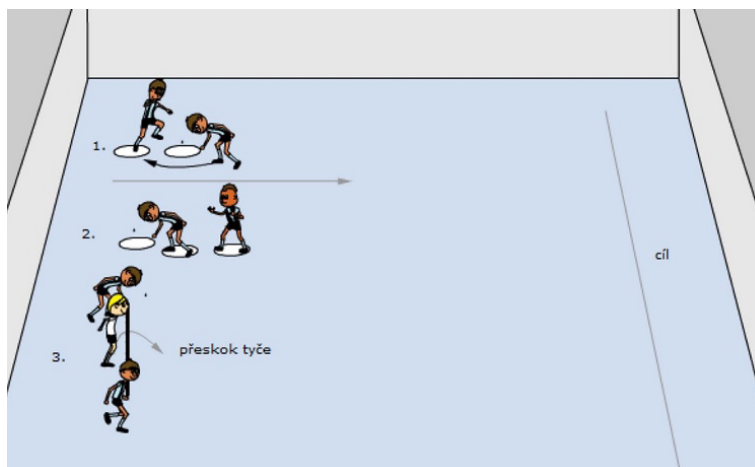
Část vyučovací jednotky: hlavní část

Popis hry: *Obrázek číslo 1:* Jeden hráč stojí v kruhu a druhý hráč další kruh položí před něj. Poté hráč v kruhu přeskočí do nově položeného kruhu. Hráč mimo kruh běží pro volný kruh a opět ho pokládá před spoluhráče. Hra končí, až se hráč probíhající kruhy přemístí na určené místo.

Obrázek číslo 2: Hráči stojí oba v kruzích a přeskakují o jednu obruč vpřed a poslední si podávají. Hra končí, až se hráči probíhající kruhy přemístí na určené místo.

Obrázek číslo 3: Dva hráči drží tyč a třetí ji přeskakuje. Hra končí, až se hráč přeskakující tyč přemístí na určené místo (doporučení: nedávejte koncové místo vzdálenější než 15 přeskoků).

Modifikace: U her 1 a 2 můžete využít i více hráčů, ale budete potřebovat více obručí.



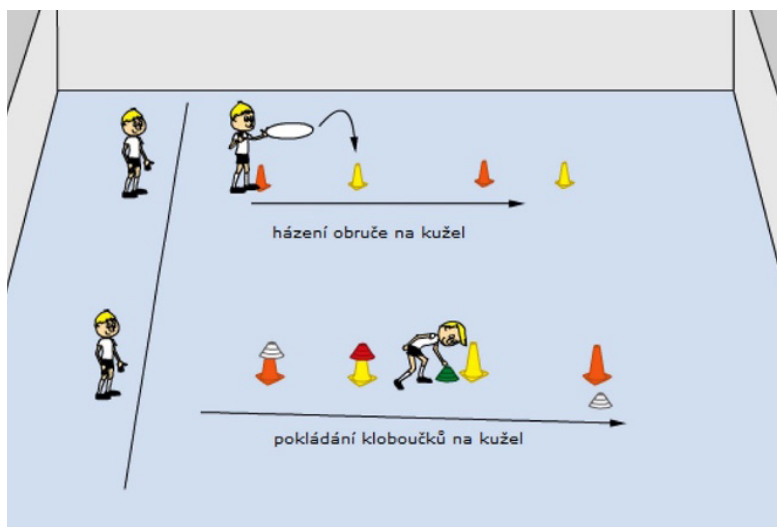
Štafetovky s kuželi a obručí

Pomůcky: obruče, kužele, kloboučky

Počet hráčů: 2 a více

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Popis hry: Hráči jsou rozděleni na dva týmy. Před nimi jsou kužele. V první hře mají týmy jednu obruč. Tu hází od kužele ke kuželi tak, že se musí obruč navléct na kužel. Potom se mohou přesunout k dalšímu kuželi, od kterého opět hází. Až se dostanou k poslednímu kuželi, vezmou obruč a předají ji dalšímu hráči. Ve druhé hře leží vedle kuželů kloboučky. První hráč běží a pokládá kloboučky na kužel. Až je všechny bude mít na kuželech, běží zpět a předává štafetu dalšímu hráči, který ale sundává kloboučky z kuželů na zem. Takto se hráči střídají, až se vystřídá celý tým.



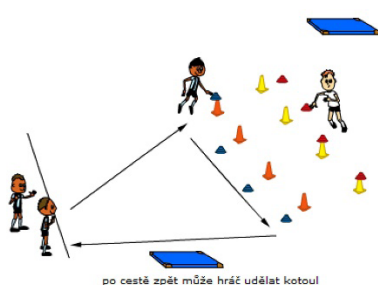
Pokládání kloboučků

Pomůcky: kužele, kloboučky

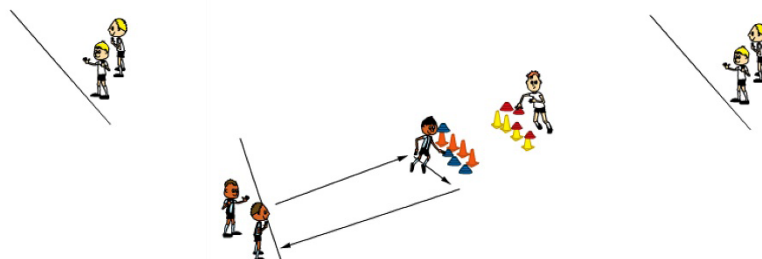
Počet hráčů: 2 a více

Část vyučovací jednotky: hlavní část

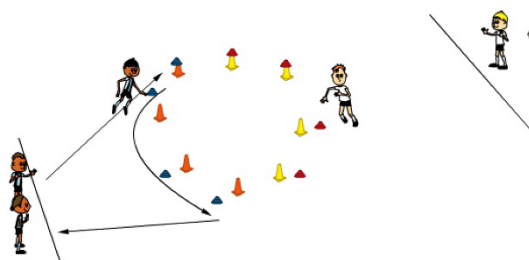
Popis hry: Hráči jsou rozděleni na dva a více týmů. Hráči štafetově vybíhají a dávají na kužele kloboučky a další hráč je zase sundává. Až se všichni vystřídají, je konec hry. Na obrázcích níže jsou různé varianty postavení kuželů a pohybů hráčů.



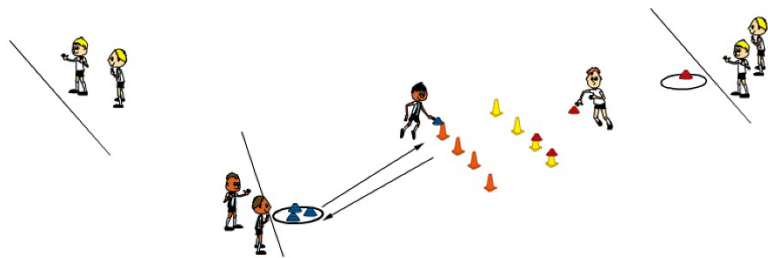
Kužele vedle sebe.



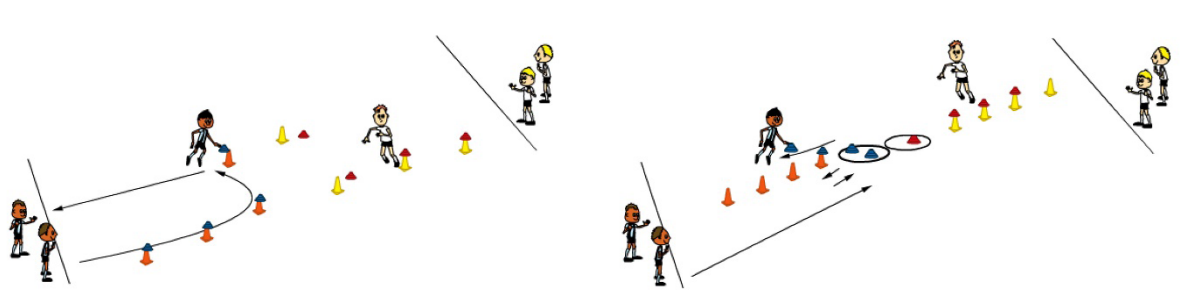
Kužele v těsném postavení.



Kužele v oblouku.

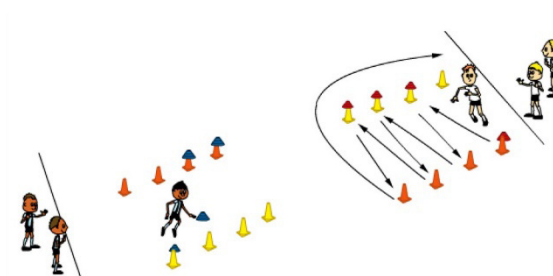


Kužele vedle sebe s dobíháním pro kloboučky.



Kužele do L.

Kužele v řadě za sebou s dobíháním pro kloboučky.



Předávání kuželů zig-zag.

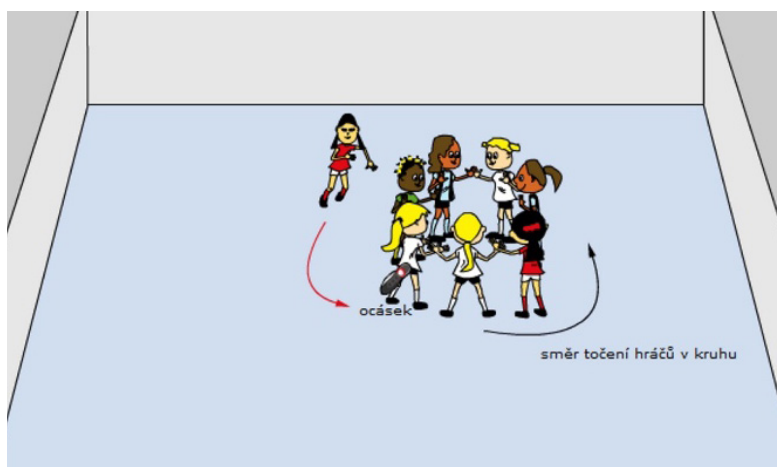
Chyt' ocásek

Pomůcky: 1 rozlišovací dres

Počet hráčů: 6 a více

Část vyučovací jednotky: hlavní část

Popis hry: Hráči utvoří kruh a chytí se za ruce. Jeden hráč bude mít za trenýrkami zastrčený rozlišovací dres – „ocásek“. Jeden určený hráč bude mimo kruh a bude se snažit ocásek vytáhnout zpoza trenýrek. Aby se k ocásku dostal, může běhat jen kolem kruhu. Ostatní hráči v kruhu se mohou pohybovat během jen vpravo nebo vlevo. Buď zvítězí hráč, který chytá ocásek, nebo hráči v kruhu.



Na mašinky

Pomůcky: žádné

Počet hráčů: 6 a více

Část vyučovací jednotky: závěrečná část

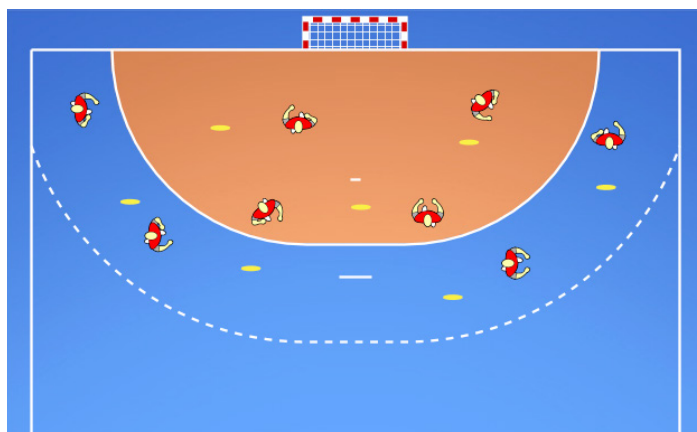
Popis hry: Tuto hru hraje každý hráč za sebe. Hráči se pohybují ve vymezeném prostoru a snaží se najít soupeře na stříhání kámen-nůžky-papír. Stříhání probíhá jen jednou se stejným hráčem. Hráč, který stříhání prohraje, chytí za ramena vítěze a stává se z něj vagón za mašinkou. Pokud již hráč-mašinka má nějaký vagón, tak chytí za ramena tento vagón. Pokud dopadne stříhání dvou mašinek nerozhodně, např. každá mašinka ukáže kámen, tak se všechny vagóny stříhacích mašinek rozpouští a každý zase stříhá sám za sebe. Vítězem se stává hráč-mašinka, který má všechny hráče jako vagóny za sebou.

Házení a chytání míče aneb nebojme se házené

Mgr. Klára Sovová

Rozběhání

Vymezíme prostor, kde hráči provádí různé cviky: manipulace s míčem, atletická abeceda, dynamické rozcvičení apod., na písknutí musí každý hráč co nejrychleji obsadit terčík, terčíků je vždy méně než hráčů. Ten, kdo nestihne obsadit terčík, provádí cvik navíc, například: 3 dřepy s výskokem.



Přihrávaná / pokládání

Hráče rozdělíme na dvě družstva. Tým, který má v držení míč, se snaží dát si 10 přihrávek, druhý tým se snaží získat míč, pokud se jim to podaří, role se vymění. Napřed použijeme obyčejný míč, potom reakční míč a přihrávka musí být o zem. Přihrávaná do barevných kruhů. Při pokládání se snaží vždy tým, který je v držení míče, položit do kruhu. Kruhy jsou barevné a pokládá se do barvy, kterou ukazuje trenér.

Manipulace s míčem

Každý z hráčů má míč a provádí různá cvičení dle pokynů trenéra/učitele. Můžeme vytvořit také výzvu nebo soutěž na další hodinu TV či trénink. Manipulace s míčem: Youtube – Házená Olomouckého kraje / DHK Zora Olomouc – Manipulace s míčem

<https://www.youtube.com/watch?v=LOBuOJVcoOs>

https://www.youtube.com/watch?v=l_oURmUY3sE&list=PLeD8iMdxIpChoThN8fL5rky34j6U-EH8JZ&index=4

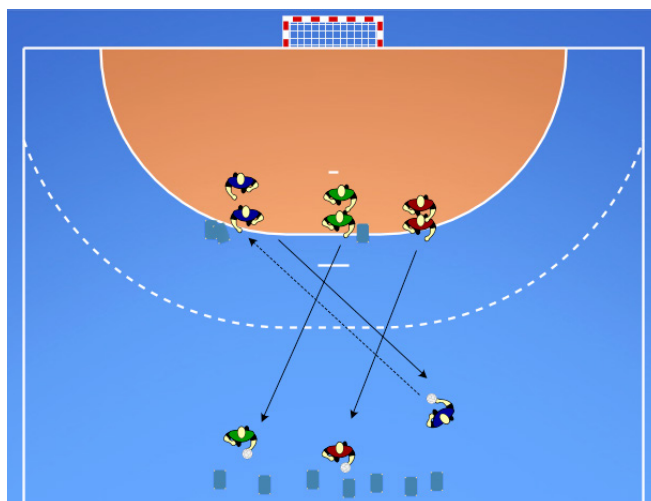
https://www.youtube.com/watch?v=kGaHdro__DI&list=PLeD8iMdxIpChoThN8fL5rky34j6U-EH8JZ&index=5

<https://www.youtube.com/watch?v=Z7GLo2mZvbw&list=PLeD8iMdxIpChoThN8fL5rky34j6U-EH8JZ&index=1>

Kostky + Smajlíci

Rozdělíme hráče do družstev, každé družstvo dostane kostku, v různé vzdálenosti od družstev jsou kužele a každý z nich má jedno z čísel 1–6. Hráč hodí kostkou a podle čísla, které má na kostce, běží k hozenému číslu.

Varianta: každé družstvo má míč a k danému číslu běží driblinkem. Nebo místo kostek dáme hráčům kartičky se smajlíky, musí oběhnout všechna čísla.



UDĚLEJ 3X DŘEP
A POKRAČUJ DÁL

1-3-2



UDĚLEJ 3X ANGLIČÁKA
A POKRAČUJ DÁL

6-1-5

Karty – hod / manipulace s míčem

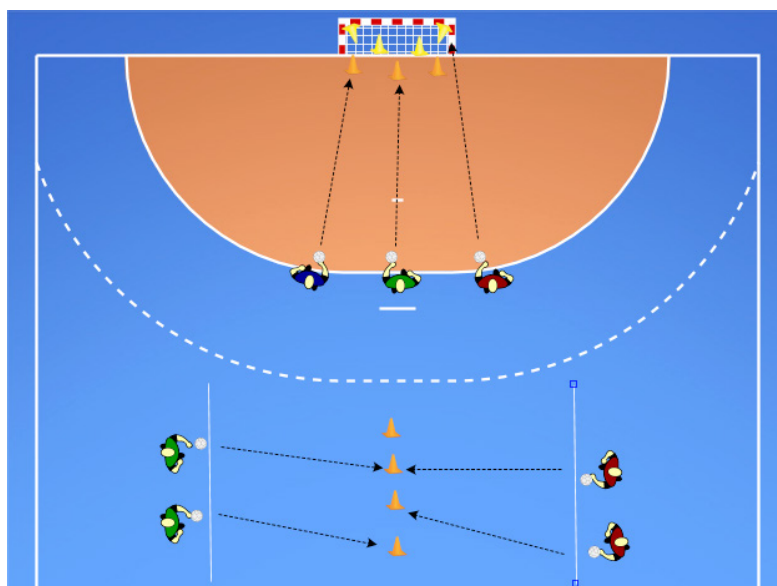
Hráči jsou rozděleni do družstev, každé družstvo má jednu barvu, před nimi jsou rozložené karty. Vždy vybíhá jeden hráč z družstva. Doběhne ke kartám a otáčí jednu kartu, pokud je jeho barvy, bere si ji zpět a pokud ne, otáčí ji zpět a běží předat štafetu.

Varianta: Hráči mohou driblovat, mohou po otočení karty hodit přihrávku dalšímu, kdo je na řadě v jejich družstvu apod. Hráči mohou sbírat karty nejen podle barvy, ale také postupně 1–8.



Sestřelování kuželů

Hráče rozdělíme na dvě družstva hrající proti sobě, mezi ně rozložíme kužely, hráči se snaží kužel trefit, vítězí družstvo, které srazilo hodem více kuželů. Kužely můžeme také rozmístit nebo zavěsit různě na branku.



Deskovka

Hráče rozdělíme do družstev, každý má svoji kostku i figurku na desce. Po hřišti/tělocvičně rozmístíme 6 stanovišť. Stanoviště jsou očíslována 1–6. Hráči hází kostkou, číslo, které hodí, o tolik míst se na desce posunou, na políčku je vždy napsané nějaké číslo a to, na kterém družstvo stojí v danou chvíli, to běží odcvičit.

Příklad:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. Dřepey 5× | 4. Dát si 10 přihrávek |
| 2. Trefit 3 kužele | 5. Slalom kolem kuželů |
| 3. Proběhnout žebřík | 6. Angličák 5× |



Další alternativa

Pexeso / Puzzle / Had / Lodě / Různé druhy kostek





**KAŽDÝ Z DRUŽSTVA
SKÁČE 20X SNOŽMO!**



**KAŽDÝ Z DRUŽSTVA
MUSÍ UDELAT 8X VÝPAD!**



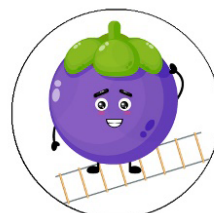
**KAŽDÝ Z DRUŽSTVA
MUSÍ PŘESKÁKAT DRÁHU!**



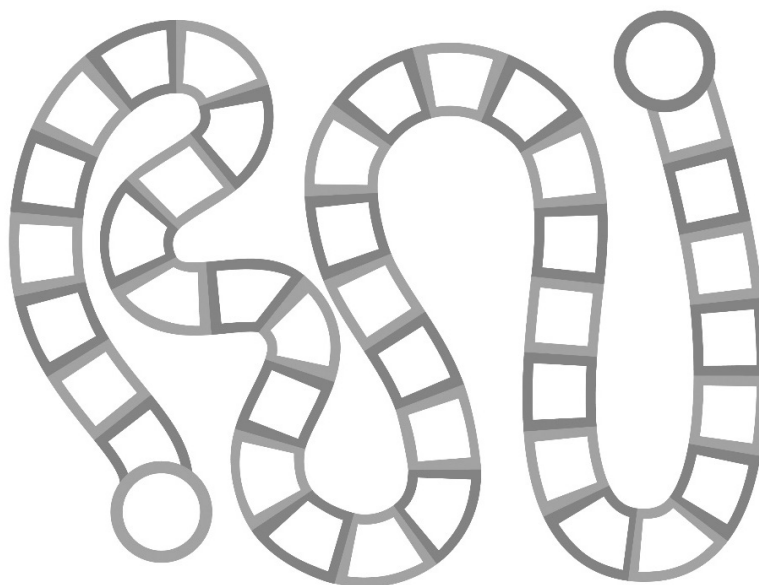
**KAŽDÝ Z DRUŽSTVA
MUSÍ TREFIT TVČKU!**



**KAŽDÝ Z DRUŽSTVA
MUSÍ PROBĚHNOUT SLALOM!**



**KAŽDÝ Z DRUŽSTVA
MUSÍ PROBĚHNOUT ŽEBŘÍK!**



Pohybové hry – od všeho trošku

doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Úvod

Pohyb je pro dítě základní přirozenou potřebou a významnou složkou jeho zdravého vývoje. Jedním z účinných způsobů, jak děti podpořit v pohybu, jsou pohybové hry, které mohou spojit radost, soutěživost i sociální interakci. Tyto hry mohou přispívat k rozvoji základních pohybových dovedností, ale rovněž mají potenciál působit na psychické a sociální aspekty chování dítěte.

Výzkumy v oblasti pohybové aktivity často ukazují, že intervence s hrou či zážitkovou formou mohou být účinnější v udržení motivace než jednostranné drilové aktivity či opakované tréninkové cvičení bez herních prvků.

Pohybové hry mohou také podporovat sociální učení — děti se v nich učí spolupráci, respektování pravidel a přijímání rolí (vítěze i poraženého). Tyto aspekty jsou často uváděny v pedagogické a sportovní literatuře jako přínosné pro utváření pozitivního vztahu k pohybu v průběhu života.

Světová zdravotnická organizace (WHO) (2020) skutečně doporučuje dětem a dospívajícím ve věku 5 až 17 let strávit minimálně **60 minut střední až intenzivní fyzickou aktivitou denně**, přičemž volnočasové a hravé formy pohybu jsou běžně uváděny jako cesta, jak tohoto doporučení dosáhnout.

Z metodického hlediska je důležité, aby učitelé a trenéři pohybové hry dobře plánovali a přizpůsobovali je konkrétní skupině dětí. Hra by měla vycházet ze zájmu a přirozené potřeby pohybu, ale také respektovat rozdíly ve schopnostech dětí. Při organizaci je třeba dbát na bezpečnost (bez překážek, vhodné vybavení, odpovídající obuv/oblečení). Pravidla by měla být jasná a srozumitelná, včetně případných signálů pro přerušení hry. Dobrá praxe zahrnuje principy jako:

- rovnost příležitostí
- možnost, aby i slabší jedinec mohl prožít úspěch
- variabilita her (různé pohyby, modifikace pravidel, změna prostoru)
- reflexe po hře – děti mohou sdělit, co je bavilo a co by změnily
- motivační zpětná vazba (pochvala za snahu, férové chování)

Z hlediska motivace je často odkazováno na teorii sebeurčení (self-determination theory), podle níž je dlouhodobá motivace udržována, když jedinec vnímá autonomii, pociťuje kompetenci a cítí porozumění / vztah ke skupině. V kontextu her to znamená, že děti by měly mít možnost volby, možnost zažívat úspěch a cítit se součástí kolektivu. Pro učitele a trenéry lze shrnout několik doporučení:

- volit hry vhodné vzhledem k věku, schopnostem a zkušenostem dětí
- upřednostňovat hry jednoduché na vysvětlení, aby se minimalizoval čas potřebný pro organizaci
- dbát na to, aby všechny děti byly aktivní a aby žádná část hráčů dlouho nečekala
- soutěživost zařazovat s citem – měla by podněcovat, ne demotivovat
- pravidelně měnit varianty hry (např. změna pravidel, prostoru, počtu hráčů)
- po hře provést krátkou reflexi, v níž se děti mohou vyjádřit

Honičky

S výměnou ve dvojici

Pohybový rozvoj: koordinace, rychlost

Čas na přípravu: 1 minuta

Čas na hru: 2 minuty

Počet hráčů: 6 a více

Věk hráčů: od 7 let

Prostředí: v tělocvičně, v přírodě

Sportovní pomůcky: žádné

Část vyučovací (tréninkové) jednotky: úvodní, hlavní

Průběh hry – Dva honiči se drží za ruku a honí. Ostatní hráči běhají jednotlivě. Kdo z nich dá „babu“, je volný a na jeho místo do dvojice jde chycený. Vítězem je hráč nejméněkrát chycený.

Honička ve trojici

Pohybový rozvoj: koordinace, rychlost

Čas na přípravu: 1 minuta

Čas na hru: 2 minuty

Počet hráčů: 6 a více

Věk hráčů: od 7 let

Prostředí: v tělocvičně, v přírodě

Sportovní pomůcky: žádné

Část vyučovací (tréninkové) jednotky: úvodní, hlavní

Průběh hry – Honící hráči jsou tři a drží se za ruce. Koho chytí, tak se přiřadí vždy na pravý okraj a hráč na levém okraji je volný. Takže se hráči posouvají vždy tak, že po chycení dalšího hráče se změni prostřední hráč a krajní hráči. Vítězem je hráč nejméněkrát chycený.

Honička ve čtyřech mezi sebou

Pohybový rozvoj: koordinace, rychlost

Čas na přípravu: 1 minuta

Čas na hru: 2 minuty

Počet hráčů: 6 a více

Věk hráčů: od 7 let

Prostředí: v tělocvičně, v přírodě

Sportovní pomůcky: žádné

Část vyučovací (tréninkové) jednotky: úvodní, hlavní

Průběh hry – Hráči si rozdají číslo a chytají se, 1 chytá 2, 2 chytá 3, 3 chytá 4, a 4 chytá 1. Za každé chycení je bod. Hráč, který chytil protihráče, musí odběhnout na určené místo a pak až zase může začít chytat. Vítězem je hráč, který nejvícekrát chytil protihráče.

Honička ve čtyřech

Pohybový rozvoj: koordinace, rychlost

Čas na přípravu: 1 minuta

Čas na hru: 2 minuty

Počet hráčů: 6 a více

Věk hráčů: od 7 let

Prostředí: v tělocvičně, v přírodě

Sportovní pomůcky: žádné

Část vyučovací (tréninkové) jednotky: úvodní, hlavní

Průběh hry – Hráči jsou rozděleni do dvojic a drží se za ruce. Dvě určené dvojice se chytí za ruce, utvoří čtveřici a chytají ostatní dvojice. Chycená dvojice se přidá na levý okraj čtveřice, z níž pravá dvojice odejde. Vítězem je dvojice nejméněkrát chycená.

Rozlišková honička s vybitím

Pohybový rozvoj: rychlost, koordinace, hod jednoruč vrchem

Čas na přípravu: 1 minuta

Čas na hru: 30 s

Počet hráčů: 4 a více

Věk hráčů: od 7 let

Prostředí: v tělocvičně, v přírodě

Sportovní pomůcky: rozlišovací dres pro každou dvojici jeden

Část vyučovací (tréninkové) jednotky: hlavní

Průběh hry – Hráči se rozdělí do dvojic. Každá dvojice má jeden rozlišovací dres. Vymezí se prostor, ve kterém budou hráči běhat. Jeden hráč z dvojice je určen, že bude mít v držení „rozlišku“, kterou drží v ruce a bude jí házet (vybít) druhého hráče, který před ním utíká. Hráč s „rozliškou“ může běhat bez omezení kroků. Každý zásah je bod. Vybíjený hráč nesmí

„rozlišku“ vůbec chytat a odhazovat, jen běhá. Hra trvá max. 30 s, pak se role vymění. Vítěz je hráč, který bude mít více bodů.

Kolečko s chycením míče

Pohybový rozvoj: rychlost, koordinace

Čas na přípravu: 1 minuta

Čas na hru: 3 minuty

Počet hráčů: 6 a více

Věk hráčů: od 8 let

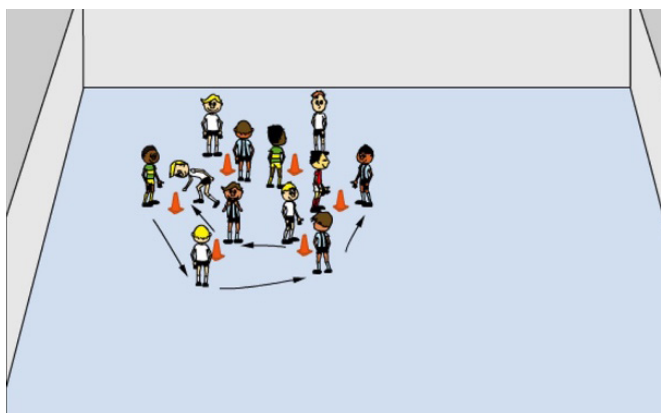
Prostředí: v tělocvičně, v přírodě

Sportovní pomůcky: kužele

Část vyučovací (tréninkové) jednotky: hlavní

Průběh hry – Dva hráči si stoupnou naproti sobě a uprostřed mají kužel. Takto se utvoří kruh (viz obrázek). Pokud učitel jednou pískne, každý hráč se přesune ke kuželi vpravo, takže oba „kruhy“ do protisměru. Před kuželem Źukají nohama o zem, než zase zazní písknutí nebo dvě krátká písknutí. Pokud učitel dvakrát krátce pískne za sebou, tak se hráči snaží chytit kužel, který je mezi nimi. Kdo kužel získá, má bod. Pokud je lichý počet hráčů, tak jeden kužel vždy bude nebodovaný, protože u něj bude stát jen jeden hráč.

Modifikace: různé lokomoce pohybu mezi při přesunu.



Člověče kolečko

Pohybový rozvoj: rychlost, koordinace

Čas na přípravu: 1 minuta

Čas na hru: 3–15 minut (podle počtu opakování)

Počet hráčů: 4 a více

Věk hráčů: od 8 let

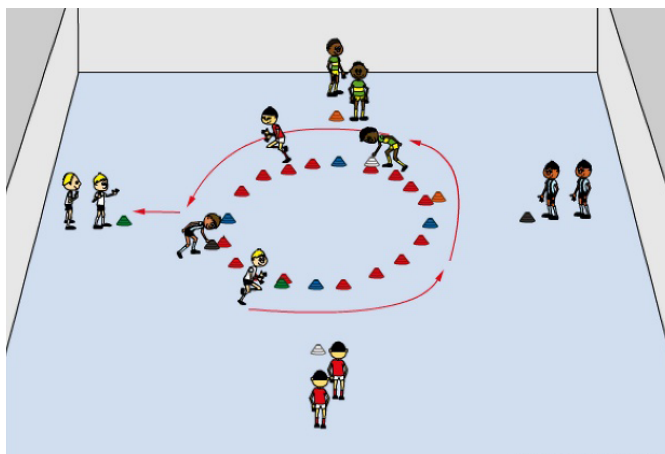
Prostředí: v tělocvičně, v přírodě

Sportovní pomůcky: kužele

Část vyučovací (tréninkové) jednotky: hlavní

Průběh hry – Hráče rozdělíme do 2–6 týmů podle počtu hráčů. Každý tým dostane kostku a kužel-figurku jiné barvy. Hrací pole je znázorněno na obrázku. První hráč po zahájení hry běží a položí kužel na modrý kužel. Běží zpět a předá štafetu dalšímu hráči. Další hráč hází kostkou a číslo, které hodí, o tolik posune kužel svého týmu. Takto se střídají všichni hráči. Až se kužel-figurka vrátí na své původní místo, tak je konec hry, nebo se hráči přesunou na další stanoviště, např. pak všichni hází na koš, a až dají koš všichni, tak hra končí.

Modifikace: hráči při běhu driblují míčem, při sudém počtu obíhají kruh ještě jednou.



Rubikova kostka

Pohybový rozvoj: rychlost, koordinace

Čas na přípravu: 2 minuty

Čas na hru: 3 minuty

Počet hráčů: 6 a více

Věk hráčů: od 8 let

Prostředí: v tělocvičně, v přírodě

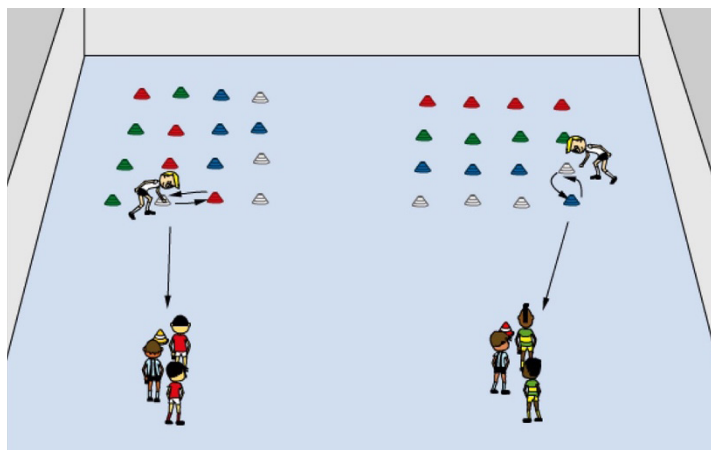
Sportovní pomůcky: barevné kloboučky (4 barvy, každá po 8 kusech)

Část vyučovací (tréninkové) jednotky: hlavní

Průběh hry – Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Před týmy je hrací pole, na kterém je rozházeno 14 značek – met (4 barvy po 4 kusech). Hráči štafetově vybíhají a po doběhnutí k hracímu poli mohou vyměnit dva kužele, které mezi sebou sousedí. Nesmí se vyměnit mety do úhlopříčky. **Úkolem je seřadit na hrací ploše všechny mety stejné barvy** – vertikálně nebo horizontálně.

Modifikace:

- hráči mohou při běhu driblovat míčem
- před položením kužele mohou hráči proběhnout opičí dráhu
- mohou běhat i dva hráči z týmu
- může se hrát i jen s devíti metami po třech barvách



Sestřel vše z bedny!

Pohybový rozvoj: rychlost lokomoce, obratnost, vytrvalost, střelba, manipulace s míčem

Čas na přípravu: 3 minuty

Čas na hru: 5–10 minut

Počet hráčů: 6–20

Věk hráčů: od 8 let

Prostředí: v tělocvičně

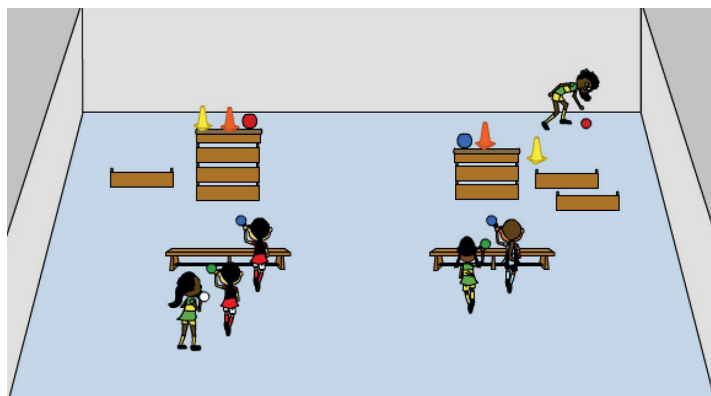
Sportovní pomůcky: 2–6 míčů, švédská bedna, 4 kužely, 2 medicinbaly, případně lavička

Část vyučovací (tréninkové) jednotky: hlavní

Průběh hry – Hráče rozdělíme do dvou družstev (podle materiálních možností i do více). Na pokyn střílí hráči štafetově na předměty na švédské bedně. Až všechny předměty sestřelí, utíká celé družstvo snížit švédskou bednu o jeden díl (vždy ten nejnižší) a posbírat předměty a dát je opět na nejvyšší díl bedny. To stejné se opakuje do chvíle, kdy už švédská bedna nemá žádný díl, o který by se dala snížit, a není na ní žádný předmět. V tu chvíli vítězí.

Metodické poznámky a modifikace hry:

- hru lze hrát i obráceně, zvyšovat švédskou bednu,
- pro menší a méně zdatné děti použijte menší počet částí švédské bedny, např. 3, kvůli bezpečnosti,
- družstvo, které tohoto dosáhlo jako první.



Nácvik ve volejbale

Mgr. Katarína Hárová

Manipulace s míčem je nezbytnou součástí přípravy na nácvik volejbalu, přičemž její význam se projevuje zejména v pedagogickém a tréninkovém procesu s dětmi a mládeží. V počátečních etapách sportovního rozvoje je třeba zaměřit se na jednoduché pohybové úkoly, které rozvíjejí základní motorické schopnosti a vytvářejí předpoklady pro pozdější zvládnutí složitějších herních činností. Hra s míčem je přirozenou formou pohybu, která děti baví, motivuje a zároveň podporuje jejich psychický i sociální rozvoj.

Prostřednictvím různorodých cvičení, jako je házení a chytání míče, kutálení, driblink či odražení míče ve stoje i v pohybu, si děti postupně osvojují cit pro práci s míčem. Zlepšují koordinaci oka a ruky, učí se reagovat na nečekané situace a zároveň získávají jistotu v ovládnutí míče. Tyto aktivity navíc podporují týmovou spolupráci, komunikaci a odpovědnost vůči spoluhráčům, což je důležitou součástí přípravy na kolektivní sporty.

Metodicky správně vedená manipulace s míčem tak vytváří základ pro efektivní nácvik volejbalových technik. Hráči se učí základním pohybovým stereotypům, odbourávají počáteční strach z míče a postupně se dostávají k technicky náročnějším prvkům hry. Tím se zajišťuje nejen kvalitní sportovní příprava, ale i pozitivní vztah k samotnému volejbalu, který může u dětí přetrvávat i v dalším období jejich sportovní činnosti.

Odbíjení nafukovacího balónku hlavou

Zaměření cvičení: Správné postavení při odbíjení prsty, reakční rychlost, týmová spolupráce

Popis cvičení: Hráči se rozdělí do dvou nebo více družstev. Každé družstvo stojí v řadě na jedné straně hřiště s jedním nafukovacím balónkem. První hráč na povel odbije balón hlavou dopředu a běží ke kuželu umístěnému na začátku volejbalového hřiště, který oběhne. Poté se postaví na konec své řady. Další hráč pokračuje stejným způsobem. Cvičení pokračuje, dokud družstvo nedostane balónek za středovou čáru. Vyhrává družstvo, které dostane balónek za čáru jako první. Spadne-li balónek na zem, družstvo se vrací na začátek.

Počet hráčů: 6–12 (lze přizpůsobit)

Rozmístění: 2–3 řady hráčů na jedné straně hřiště

Pomůcky: nafukovací balónek, kužely

Možné obměny: odbíjení balónku rukama místo hlavou

Poznámky: dbejte na bezpečnost, sledujte správnou techniku odbíjení hlavou, vhodné i jako rozehrátí

Odbíjení nafukovacího balónku ve trojicích (hlava – ruka – noha)

Zaměření cvičení: Ovládání nafukovacího balónku různými částmi těla, rozvoj spolupráce v malých skupinách, reakční rychlost

Popis cvičení: Hráči se rozdělí do trojic, každá trojice má jeden nafukovací balónek. Stanoví se pořadí: jeden hráč odbíjí hlavou, druhý rukou, třetí nohou. Hráči udržují balónek ve vzduchu v daném pořadí. Vyhrává trojice, která udrží balónek nejdéle nebo dosáhne stanoveného počtu odbítí. Po několika kolech si hráči role vymění.

Počet hráčů: trojice podle počtu žáků

Rozmístění: každá trojice má vlastní prostor

Pomůcky: balónek, kužely na vyznačení prostoru

Možné obměny: změna pořadí nebo přidání části těla (např. koleno), zavedení časového limitu, každá trojice soutěží sama se sebou

Poznámky: dbejte na bezpečný odstup, sledujte správnou techniku odbíjení, vhodné jako roz-cvička nebo zábavné týmové cvičení

Odbíjení ve trojicích za pomoci míče

Zaměření: Koncentrace, spolupráce v malých skupinách, přesnost při házení a odbíjení, reakční rychlost

Popis: Hráči ve trojicích mají jeden nafukovací balónek a jeden volejbalový míč. Každý má přidělené číslo (1–3). Hráč č. 1 odbíjí balónek za pomoci míče, poté hází míč hráči č. 2. Hráč č. 2 pokračuje stejným způsobem, poté hází míč hráči č. 3. Hráč č. 3 hází zpět hráči č. 1. Cvičení pokračuje podle stanoveného pořadí, balónek ani míč nesmí spadnout. Vyhrává trojice, která udrží míč i balónek nejdéle.

Počet hráčů: trojice podle počtu žáků

Rozmístění: každá trojice má vlastní prostor

Pomůcky: nafukovací balónek, volejbalový míč, kužely

Možné obměny: změna pořadí házení, zavedení časového limitu, soutěž v trojici

Poznámky: dbejte na bezpečný odstup, sledujte správnou techniku odbíjení, vhodné jako roz-cvička nebo zábavné týmové cvičení

Odbíjení obouruč shora v gymnastické obruči

Zaměření: Koordinace, spolupráce ve dvojici, koncentrace, reakční rychlost, rovnováha

Popis: Hráči se rozdělí do dvojic, každá má obruč a míč. Jeden stojí uvnitř obruče položené na zemi a odbíjí míč prsty nad sebe. Druhý se snaží převléct obruč k sobě a postavit se do ní, aby mohl pokračovat v odbíjení. Po výměně si hráči role prohodí. Cvičení se několikrát opakuje.

Počet hráčů: dvojice podle počtu žáků

Pomůcky: obruče, míče

Možné obměny: použití různých typů míčů, zavedení časového limitu, změna způsobu odbíjení
Poznámky: dbejte na bezpečný odstup, sledujte správnou techniku, vhodné jako rozcvička nebo týmová hra

Přehazování míče přes gymnastickou obruč ve dvojicích

Zaměření: Přesnost, spolupráce ve dvojici, nácvik správného postoje a techniky odhodu
Popis: Dvojice mají obruč a volejbalový míč. Jeden drží obruč ve svislé poloze, druhý hází míč skrz něj. Poté si vymění role. Cvičení se několikrát opakuje.
Počet hráčů: dvojice podle počtu žáků, každá dvojice má vlastní prostor
Pomůcky: gymnastická obruč, volejbalový míč
Možné obměny: změna vzdálenosti, použití různých míčů, soutěž na počet přesných hodů
Poznámky: dbejte na bezpečný odstup, sledujte správnou techniku, vhodné jako rozcvička nebo nácvik přesnosti

Kroužení tyčí kolem míče ve dvojicích

Zaměření: Koordinace, spolupráce a komunikace, reakční rychlost
Popis: Dvojice mají jednu tyč a jeden míč. Každý drží jeden konec tyče. Jeden hráč vyhodí míč do vzduchu. Úkolem je obtočit míč tyčí co nejvíckrát, aniž by tyč spadla.
Počet hráčů: dvojice podle počtu žáků
Pomůcky: tyče, míče (možno použít i florbalu)
Možné obměny: zavedení časového limitu nebo počtu obkroužení
Poznámky: dbejte na bezpečnost, sledujte pevné držení tyče, vhodné jako zábavná týmová aktivita

Odbíjení prsty v sedě

Zaměření: Koordinace, spolupráce a komunikace, koncentrace, reakční rychlost, nácvik správné techniky odbíjení prsty
Popis: Dvojice si sednou naproti sobě s rozkročenýma nohama. Mají dva volejbalové míče. Jeden si posouvají po zemi, druhý odbíjejí prsty. Začátečníci mohou míč chytat do košíku a z něj házet. Cvičení se provádí na čas nebo počet úderů.
Počet hráčů: dvojice podle počtu žáků
Pomůcky: dva míče na dvojici
Možné obměny: jen chytání a házení (pro začátečníky), soutěž o nejvíce odbití
Poznámky: dbejte na bezpečný odstup, sledujte správnou techniku, vhodné jako rozcvička nebo týmové cvičení

Odbíjení míče přes spojené ruce ve dvojicích

Zaměření: Koordinace, spolupráce, reakční rychlost
Popis: Hráči se drží za ruce. Míč odbíjejí volnou rukou přes spojené ruce. Začíná se s odrazem o zem, poté bez dopadu.

Počet hráčů: dvojice podle počtu žáků

Pomůcky: volejbalové míče

Možné obměny: začátečníci s dopadem míče, pokročilí bez dopadu, soutěž na počet úspěšných odbití

Poznámky: dbejte na bezpečnost, sledujte techniku držení a odbíjení, vhodné jako rozcvička

Pingball

Zaměření: Koordinace, reakční rychlost, koncentrace

Popis: Dvojice mají kruh a míč. Kruh položí mezi sebe. Každý má jeden úder. Cílem je trefit míčem kruh. Když se netrefí, bod získává soupeř.

Počet hráčů: dvojice podle počtu žáků

Pomůcky: gymnastické kruhy, míče

Možné obměny: různé velikosti kruhu, soutěž na čas nebo body, více úderů po sobě

Poznámky: dbejte na bezpečnost, sledujte techniku úderu, vhodné jako rozcvička nebo hra na přesnost

Ping-pong s fitballem

Zaměření: Koordinace, reakční rychlost, obratnost

Popis: Hráči se rozdělí na dvě strany hřiště. Hřiště tvoří lavičky a žíněnky. Místo míče se používá fitball. Hra začíná podáním z jedné strany. Po odbití hráč obíhá hřiště a zařazuje se na konec. Každý má povoleno jedno odbití. Kdo netrefí hřiště, má trestný bod nebo vypadává. Hraje se do posledního hráče nebo na čas.

Počet hráčů: libovolný počet hráčů

Pomůcky: fitball, lavičky, žíněnky

Možné obměny: použít různé velikosti fitballu, zavést časový limit, hra na body

Poznámky: dbejte na dostatek prostoru, vhodné jako rozcvička nebo týmová hra

Hra 2 na 2 přes švédskou bednu

Zaměření: Přesnost, spolupráce a komunikace, reakční rychlost, taktika

Popis: Dvojice stojí na opačných stranách švédské bedny. Hra začíná podáním. Cílem je zasáhnout horní část bedny. Každá strana má max. 3 odbití. Používají se volejbalové údery (prsty, bagr apod.). Za každou chybu získává bod soupeř. Hraje se na body nebo čas.

Počet hráčů: 2 na 2 (více dvojic může hrát paralelně)

Pomůcky: švédská bedna, volejbalový míč

Možné obměny: změna počtu povolených odbití, hra na čas, povinnost určitého typu úderu

Poznámky: dbejte na bezpečnou vzdálenost, sledujte techniku odbíjení, vhodné jako týmová hra, pro pokročilé, kteří zvládají základní herní činnosti

Závěr

Lze říci, že uvedené pohybové hry představují účinný nástroj pro rozvoj fyzické zdatnosti, sociálních dovedností i psychické pohody dětí. Pokud jsou vedeny s ohledem na bezpečnost, jasná pravidla, rovnost příležitostí a vhodně podpořenou motivaci, stávají se nejen prostředkem tělesné výchovy, ale i významnou součástí osobnostního rozvoje dítěte.

Referenční seznam

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.

Plavání ve výuce tělesné výchovy



Využití pomůcek při nácviku plaveckých způsobů kraul, znak

Mgr. Dušan Viktorjeník, Ph.D.

Cílem tohoto textu je přinést základní i rozšiřující informace o technické přípravě v plavání a o technice plaveckých způsobů kraul a znak. Nosnou část tvoří popis technických cvičení, která jsou využitelná pro individuální rozvoj a zdokonalení plaveckých dovedností. Po prostudování této části byste měli být schopni:

- vytvořit si reálnou představu o klíčových bodech techniky jednotlivých plaveckých způsobů;
- zapojit uváděná technická cvičení a jejich obměny do individuální praktické přípravy;
- poskytnout zpětnou vazbu svým svěřencům na základě získaných znalostí o technice jednotlivých plaveckých způsobů.

Uvedení do problematiky technické přípravy v plavání

Plavání vyžaduje kombinaci využívání fyzické síly a technické dokonalosti. Z motorického hlediska je plavání charakterizováno relativně malým komplexem cyklicky se opakujících pohybových dovedností, pro něž je typická nízká míra variability a vysoká automatizace. Nicméně právě technické zvládnutí těchto pohybových činností je jedním z rozhodujících podmínek úrovně vyspělosti plavce, prostřednictvím kterého se realizují a projevují další faktory ovlivňující sportovní plavecký výkon. Specifikum plavání spočívá zejména v tom, že pohybový úkol probíhá ve vodním prostředí, tedy v prostředí, jež je pro člověka netypické svými fyzikálními vlastnostmi, které jsou odlišné od běžných životních podmínek „suchozemce“. Tomu odpovídá i požadavek specifického pohybového chování respektujícího zákonitosti hydrostatiky a hydrodynamiky.

Typologie technických cvičení v plavání

Uváděné typy technických cvičení, využívaných v plavecké technické přípravě, nemají jednotné dělicí hledisko. Tvoří spíše jakýsi seznam, výčet, který vám poslouží ke splnění jednoho z korespondenčních úkolů – popřemýšlet o obměnách uvedených technických cvičení (viz níže).

- izolovaná pohybová činnost horních končetin,
- izolovaná pohybová činnost dolních končetin (s doprovodným pohybem trupu),
- izolovaná pohybová činnost jedné končetiny,
- obměny a kombinace polohy paží vůči trupu nebo vůči sobě,

- obměny polohy dolních končetin při záběru (na prsou, na zádech, na boku),
- se změnami rytmu pohybu,
- s narušením dynamické rovnováhy (např. střídavé vylučování končetin z činnosti),
- se změnou charakteru vnějšího prostředí (např. plavání proti odporu),
- koordinační cvičení symetrická a asymetrická,
- s maximálním úsilím (v co největší rychlosti),
- s omezením zrakové kontroly,
- se zaměřením na technický detail v souhře,
- na rozvoj pocitu vody (tzv. sculling),
- při ztížení podmínek – ve stavu metabolického diskomfortu (po zátěži),
- a další.

Metody a postupy využívané v technické přípravě

Didaktika nás učí, že ke stejnému cíli lze dospět různými cestami a naopak, stejná cesta nemusí vést ke stejnému cíli. Cest, jak dosáhnout pokroku v učební činnosti, je několik. Jako nejúčinnější se jeví využívání kombinací nejrůznějších didaktických metod:

- vysvětlení (explanace),
- ukázka (demonstrace),
- zpětná vazba (korekce),
- mnohonásobné opakování,
- metoda ideomotorická apod.

Při nácviku plaveckých pohybových dovedností v procesu motorického učení můžeme postupovat komplexně (bez rozkládání pohybové činnosti na jednotlivé části), analyticko-synteticky (strategie rozložení pohybového celku na jednotlivé dílčí pohybové úseky a jejich následné skládání), induktivně (přechod od individuálního provedení k optimálnímu, požadovanému) nebo deduktivně (přechod od obecně uznávaného, optimálního, nejlepšího provedení k individuálnímu provedení, individuální technice, stylovému provedení).

Následující text je rozdělen do několika podkapitol rozčleněných podle zaměření technických cvičení na dílčí uzlové body v nácviku. Seznam technických cvičení není v žádném případě vyčerpávající. Je i na vás, abyste se zkusili zamyslet nad případnými obměnami. U každého uváděného technického cvičení je zdůrazněn jeho cíl (v tomto bodě připomínáme vnitřní aktivitu jako elementární podmínku efektivního motorického učení), dále pomůcky, se kterými je cvičení realizováno (nejsou vždy nezbytné), popis cvičení pro vytvoření lepší pohybové představy, klíčová místa, na která je třeba se zaměřit, a popřípadě tip, jakým způsobem lze cvičení např. obměnit, zdokonalit.

Znakové a kraulové nohy s ploutvemi

Cíl: Procvičování znakových nohou při plné rychlosti ve spojení s udržením správné polohy těla.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cílem cvičení je snaha o udržení správné splývavé polohy na zádech. Záběrové pohyby dolních končetin jsou vykonávány rychleji a dynamičtěji (s vyšším úsilím), čemuž napomáhají i ploutve. Klíčová místa nácviku: Připomínejte si klíčová slova – „vznášení, splývání, kop“. Ruce jsou těsně pod hladinou. Hlezenní kloub je uvolněný. Voda „vaří“, ale nestříká. Hlava je v mírném záklonu a uši mírně pod vodou. Břicho (boky) držte nahoře.

Tip: Zkuste „vařit“ vodu co nejvíce – vyzvěte kolegu k souboji.

Střídavé záběrové pohyby dolních končetin v poloze na boku

Cíl: Průprava odpovídající mechaniky práce nohou pro laterální kopy, které jsou využívány u kraulu a znaku.

Pomůcky: ploutve, malá deska

Popis: Jedna paže přidržuje malou desku tak, že její předloktí spočívá na desce. Druhá paže zůstává u těla. Po odraze se tělo vytáčí na stranu paže držící desku, takže druhá paže je nad vodou a trup s boky jsou kolmo k hladině. Střídavé kopy jsou rychlé. Hlavu položte pohodlně na rameno paže držící desku. Střídejte strany po každé délce. Klíčová místa nácviku: Stabilní poloha těla, záběrové pohyby jsou rychlé s velice malým pokrčením v koleni.

Tip: Využijte „zoomers“ (krátké ploutve pro rozvoj síly kopu v obou směrech).

Kraulové nohy s ploutvemi

Cíl: Rozvoj správné mechaniky záběru u kraulových nohou.

Pomůcky: ploutve, malá deska

Popis: Odrážte se od stěny a umístěte obě ruce na desku – paže jsou propnuté. Navazují rychlé střídavé pohyby dolních končetin („kraulové nohy“). Prsty se nesmí dostat nad vodu, zatímco paty lehce prorážejí hladinu. Boky zůstávají u hladiny. Pohled směřujte přímo před sebe a při výdechu zanořte obličej pod vodu. Při nádechu zvedněte bradu k hladině.

Klíčová místa nácviku: Napnuté paže, záběrové pohyby ve vodě, nikoliv ve vzduchu. Boky jsou u hladiny a dýchání by mělo být uvolněné.

Tip: Při ponoření obličeje do vody se snažte mít oči těsně pod hladinou – průprava pro kraulová technická cvičení.

Plavecký způsob znak

Znak je jediným z plaveckých způsobů, který se plave na zádech. Z tohoto důvodu se do popředí dostává nejen významnost dokonalého technického provedení, ale též otázka obtížnější orientace v poloze naznak. Neméně závažné je riziko zranění a jeho prevence.

Popis techniky:

- Poloha těla – mírně šikmá, hlava nejvýše, v prodloužení trupu a jen mírně přitažena bradou k hrudníku. Rozkvy ramen kolem podélné osy těla umožňuje prodloužení fáze záběru paže a maximální uvolnění při přenosu.
- Pohyb dolních končetin – střídavý, podobně jako u kraulu. Začíná v kyčlích, přechází přes uvolněná kolena a hlezenní klouby. Rozsah pohybu nahoru–dolů je větší než u kraulu.

Dbáme na to, aby se nohy nedostávaly nad hladinu. Zdůrazňujeme kop směrem vzhůru s mírným pokrčením v koleni, při kopu dolů se dolní končetina napíná.

- Pohyb horních končetin – jedná se o střídavý pohyb probíhající po uzavřené křivce. Plavec zasouvá paži do vody napnutou, mírně vně od podélné osy těla. Ruka dopadá na hladinu malíkovou hranou tak, aby s sebou nestrhla vzduchové bubliny. Dlaň se pak vytáčí ve směru záběru. Záběr je v první části proveden téměř napnutou paží. Při dalším pohybu směrem dolů se paže pokrčuje v lokti. Úhel v loketním kloubu činí maximálně 90–100° a dosahuje se ho v polovině záběru. Od poloviny do konce záběru se paže postupně napíná a záběr je dokončen dotlačením ruky pod stehno. Dlaň opisuje esovitou dráhu. Zpět nad hlavu se paže přenáší před tělem, napnutá, ale uvolněná. Pro souhru práce horních končetin je typické, že jsou po celou dobu pohybového cyklu jakoby proti sobě.
- Dýchání – je vhodné koordinovat s činností horních končetin; při přenášení jedné paže nádech, při přenášení druhé výdech.
- Souhra – na jeden záběrový cyklus paží (pravá, levá), připadá šest kopů. Při plném pohybovém cyklu se tělo přetáčí cca o 40° na obě strany.

Excelentní provedení plaveckého způsobu znak se vyznačuje udržením vysoké polohy těla, zejména boků a trupu, hladkým a plynulým přenosem horních končetin nad vodou zakončeným vstupem paže do vody v jedné linii s ramenem, stabilní polohou hlavy, vytáčením boků a těla, vysunováním ramen z vody, pravidelnou a dynamickou pohybovou činností dolních končetin a účinným záběrem paží pod vodou.

Přenos paže (na břehu)

Cíl: Izolace a zdůraznění práce paže ve fázi přenosu.

Pomůcky: žádné

Popis: Postavte se bokem k vysoké stěně s ramenem cca 5 cm od ní. Po celou dobu cvičení se paže pohybuje těsně u stěny. Zahájení – paže je natažená, dlaň směřuje ke stehnu. Poté zvedněte napnutou paži přibližně do polohy „podání rukou“. Následuje vnitřní rotace v ramenním kloubu, loket zůstává napnutý a dlaň se pomalu vytáčí vně. Ve vzpažení (paže nad hlavou, ukončení fáze přenosu) by měla být dlaň již nasměrována ke stěně. Několikrát tento pohyb zopakujte. Začínajte pomalu a pak plynule zvyšujte rychlost.

Klíčová místa nácviku: Při tomto cvičení „namalujte“ velký oblouk svými prsty. Postupujte pomalu a soustředěně. Stůjte těsně u stěny.

Tip: Procvičujte doma před zrcadlem.

Znakové nohy ve splývací poloze s jednou paží ve vzpažení

Cíl: Procvičení splývací fáze plaveckého způsobu znak s kontrolou pozice těla a rukou.

Pomůcky: ploutve

Popis: Odraz od stěny do splývací polohy nznak s jednou paží ve vzpažení. Druhá paže je u těla. Horní ruka je vytočená dlaní vně (palec směřuje nahoru a malíček ke dnu). Loket by

měl být napnutý. Pomocí znakových nohou (s ploutvemi) se pohybujte na hladině. Držte hlavu ve stabilní poloze a rameno spodní paže nad vodou.

Klíčová místa nácviku: Hlava zůstává nehybná, uši jsou těsně pod hladinou. Rameno spodní paže by mělo být tak vysoko nad vodou, abyste jej registrovali ve spodní části svého zorného úhlu. Ramena se nepohybují. U horní paže se soustředte na vytočení dlaně vně.

Tip: Přiblížte se co nejvíce ke stěně bazénu – paže se pohybuje po stěně.

Vytáčení ramen

Cíl: Izolace a zdůraznění rotace ramen při znaku.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení začíná ve vznášení na zádech s pažemi u těla. Dolní končetiny pracují střídavě. Hlava se nepohybuje – dochází pouze k střídavému vytáčení ramen nahoru co nejvýše z vody a zpět. Tělo se při tom „převaluje“ ze strany na stranu.

Klíčová místa nácviku: Hlava zůstává nehybná. Vytáčení je pomalé – nezáleží na rychlosti, nýbrž na kvalitě provedení. Záběrové pohyby nohou jsou rychlé a konstantní. Převalujte tělo ze strany na stranu.

Tip: Náročnější obměna – v hlubší vodě ve vertikální poloze. Požádejte někoho, aby vám při tomto cvičení přidržoval ze břehu hlavu.

Vedený znakový záběr jednou paží

Cíl: Zdůraznění záběrové činnosti horních končetin v kombinaci s přenosem a vytáčením těla.

Pomůcky: ploutve, dělicí lano („lajna“)

Popis: Začínáme střídavými záběrovými pohyby dolních končetin v poloze nznak, přičemž jedna paže je ve vzpažení a dotýká se dělicího lana. Druhá paže zůstává připažena. V této pozici napočítejte do tří. Poté uchopte lano a pozvolna za něj zatáhněte tak, že tento „záběr“ bude ukončen v úrovni stehén. Po dokončení tahu by se mělo rameno pracující paže vysunout co nejvýše nad vodu. V této pozici opět napočítejte do tří (dolní končetiny nepřestávají pracovat). Pak pomalu přeneste napnutou paži vzduchem zpět nad hlavu. Ruka by se měla zanořit těsně vedle lana malíkovou hranou dolů. Jakmile se ruka zanoří, dochází k vysunutí protějšího ramene nad vodu. Takto je dokončen jeden pohybový cyklus. Vzorec – „1, 2, 3, zatáhni, vysuň, 4, 5, 6, přenes, vysuň“.

Klíčová místa nácviku: Jedno z ramen je vždy vysunuto. Pohybujte se co nejtěsněji u dělicího lana. Cvičení je prováděno velmi pomalu, ale práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Při cvičení si předříkávejte výše uvedený vzorec nahlas.

Kontrolovaný znakový záběr jednou paží

Cíl: Nácvik kompletní záběrové činnosti jedné paže.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení je obdobné jako předchozí, mimo využití dělicího lana. Jedna paže je nad hlavou, těsně u dělicího lana, druhá opět u těla. Dolní končetiny pracují stejně – v této pozici

napočítejte do tří. Záběr paže je tentokrát veden pod lanem a je stejně jako v předchozím cvičení dokončen u stehén. Po dokončení záběru se rameno zabírající paže dostává nad hladinu. V této pozici opět napočítejte do tří. Myslete na vzorec – „1, 2, 3, zatáhni, vysuň, 4, 5, 6, přenes, vysuň“. Následuje pozvolný přenos paže do původní polohy nad hlavou. Ruka vstupuje do vody těsně vedle lana malíčkem dolů a palcem nahoru. Po jejím zanoření vysuňte nad vodu protější rameno. Cyklus několikrát zopakujte a pak vystřídejte paže.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Zůstaňte v blízkosti vodícího lana (5 cm). Střídavé záběrové pohyby dolních končetin jsou rychlé a dynamické. Tip: Při cvičení si předříkávejte výše uvedený vzorec nahlas – „1, 2, 3, zatáhni, vysuň, 4, 5, 6, přenes, vysuň“.

Znak soupaž

Cíl: Usnadnit nácvik polohy vysokého lokte při znakovém záběru paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: Začněte střídavými kopy v poloze na zádech – obě paže jsou u těla. Napočítejte do tří. Pak přeneste obě paže najednou nad hlavu a lehce zanořte ruce do vody (lokty zůstávají napnuté). Opět napočítejte do tří. Poté následuje soupažný záběr směrem ke stehnům. Lokty se při tom pokrčí přibližně do pravého úhlu a zase natáhnou. Takto je dokončen jeden pohybový cyklus.

Klíčová místa nácviku: Poloha těla je stabilní – vyhněte se jakémukoliv pohupování. Cvičení se provádí pomalu. Práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Představte si, že taháte oběma rukama za imaginární lana. Složitější obměna – s piškotem mezi stehny a snahou o udržení těla v klidu.

Kontrolovaný znakový záběr oběma pažemi

Cíl: Nácvik souhry u znaku s kontrolou a koordinací pohybu obou paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení je obdobné jako cvičení 34 s rozdílem využití obou paží. Začíná ve splývavé poloze na zádech s pravou paží nad hlavou – levá je u těla. V této poloze napočítejte do tří. Pak vyměňte zároveň obě paže – pravá zabírá a levá je přenášena až do dosažení výchozí polohy v obráceném sledu, tj. levá nad hlavou, pravá u těla. Opět napočítejte do tří a znovu vyměňte paže. Celý cyklus je dokončen.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Cvičení provádějte pomalu a uvolněně. Práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Paže jsou vyměňovány zároveň. Pohyb paží je veden rameny. Nejprve dochází k vytočení ramena, pak paže. (Pohyb ramenní osy připomíná dětskou houpačku.)

Plynulý znakový záběr jednou paží

Cíl: Zdůraznit kontrolu záběru a vytáčení těla se zaměřením na záběrovou činnost jedné paže.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení je stejné jako cvičení 34, ovšem bez přestávek mezi záběry. Začíná se ve splývavé poloze s jednou paží nad hlavou a druhou u těla. Pracuje pouze jedna paže – plynule navazuje fáze záběru a fáze přenosu paže nad vodou. Soustředte se na správné vytáčení ramena a těla a na neměnnou polohu hlavy.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Záběr provádějte uvolněně. Nezastavujte paži v žádné fázi pohybového cyklu.

Tip: Sledujte svá ramena a vytáčejte je pokud možno co nejvýše.

Plynulý znakový záběr oběma pažemi

Cíl: Zdůraznit kontrolu záběru a vytáčení těla se zaměřením na koordinaci záběrové činnosti obou paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: Toto cvičení je téměř stejné jako cvičení 37. Rozdíl je ve využití obou paží zároveň. Vycházíme ze splývavé polohy s jednou paží nad hlavou a střídavé práce dolních končetin. Obě paže jsou střídány zároveň v záběru a přenosu. Pokuste se o hladký a plynulý průběh pohybu. Rameno vede pohyb paže – ve fázi přenosu zvedněte rameno přenášené paže co nejvýše. Paže se v žádné fázi pohybového cyklu nezastavují.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Záběr provádějte uvolněně. Práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Sledujte svá ramena a vytáčejte je pokud možno co nejvýše.

Znak – finální doladění

Cíl: Zdokonalení provedení plaveckého způsobu znak se zaměřením na správnou pozici rukou při jejich vstupu do vody.

Pomůcky: ploutve

Popis: Základ pro toto cvičení tvoří excelentní zvládnutí vytáčení ramen a těla. U většiny plavců vstupují ruce do vody v „pozici 10 a 2 hodiny“. Při plavání uvolněným kontrolovaným znakem se soustředte na vstup rukou do vody právě v této popisované pozici. Pamatujte na vytáčení (vysouvání) ramen, stabilní polohu těla a silnou práci dolních končetin.

Klíčová místa nácviku: Soustředte se, že vaše ruce vstupují do vody v „pozici 10 a 2 hodiny“. Nezapomeňte na žádný z atributů správného provedení plaveckého způsobu znak – stabilní poloha těla, rychlá a dynamická práce dolních končetin a vytáčení ramen.

Tip: Ke kontrole vstupu paže do vody v žádané pozici využijte plavání těsně kolem dělicího lana. Zkuste plavat několik temp se zavřenýma očima pro lepší vytvoření představy celkové znakové souhry.

Plavecký způsob kraul

Kraul je nejrychlejším plaveckým způsobem. Příčinou je stálá a vysoká poloha těla plavce na hladině a malé výkyvy v rychlosti lokomoce jako výsledek střídání záběrových pohybů horních končetin coby hlavní hnací síly, doplněné o kontinuální záběrové pohyby dolních končetin.

Popis techniky:

- Poloha těla – téměř vodorovná, ramena jsou poněkud výše než boky, hrudník mírně prohnutý, obličej ve vodě. Vdech se provádí těsně nad vodou po otočení hlavy do strany, při výdechu temeno hlavy rozráží hladinu.
- Pohyb dolních končetin – střídavé, vlnité kmitání, špičky nohou jsou vtočeny dovnitř, paty vytočeny vně. Pohyb vychází z kyčelního kloubu a provádí se pod hladinou. Dolní končetiny jsou při pohybu nahoru napnuté, při pohybu dolů mírně pokrčené. Rozsah pohybu 30–50 cm.
- Pohyb horních končetin – střídavý po uzavřené křivce. Paže se zasunuje do vody uvolněná, natažená směrem dopředu. Postupně se zanořují prsty, předloktí a loket v pozici před ramenem. Ramena se vytácejí a usnadňují protilehlé straně nádech. Záběr je veden po esovité křivce pod tělem. Paže se postupně pokrčuje (nejprve se sklání dlaň s předloktím), pod ramenem až do úhlu 90°, poté se opět natahuje při dokončení záběru vzad. Z vody vystupuje první loket. Paže je ve fázi přenosu uvolněná a ohnutá v lokti („ostrý loket“).
- Dýchání – na stranu (nejlépe střídavě na obě strany). Začíná mírným natočením hlavy na konci záběru a začátku přenášení paže dopředu. Vydechujeme ihned po zasunutí paže do vody.
- Souhra – na jeden záběrový cyklus paží (levá, pravá) připadá šest kopů. Začátek záběru jedné paže je doprovázen kopem dolů nesouhlasnou nohou. Při úplném pohybovém cyklu se tělo přetáčí kolem podélné osy o 35–40°.

Dýchání a kraulové nohy

Cíl: Nácvik dýchání u plaveckého způsobu kraul, kontrola polohy těla a hlavy.

Pomůcky: ploutve, malá deska

Popis: Uchopte malou desku jednou rukou na jejím spodním okraji (prsty nahoře, palec dole). Paže držící desku je natažená, druhá paže zůstává u těla. Po odraze od stěny začínají pracovat dolní končetiny. Oči jsou těsně u hladiny a pohled směřuje vpřed. V této poloze počítejte do tří a přitom kontinuálně vydechujte do vody. Následuje vytočení těla na stranu paže držící desku a rotace stejnostranného ramene. Po dokončení vytočení těla se druhé rameno dostává co nejvýše nad vodu (kolmo k hladině). Tělo je tedy v poloze na boku. Následuje nádech (hlava spočívá na hladině tak, že ucho, koutek oka a úst jsou těsně pod vodou). Po nádechu se tělo navrácí do původní polohy (oči jsou u hladiny). Opakujte cyklus.

Klíčová místa nácviku: Oči jsou těsně nad hladinou. Vyhněte se tendenci směřovat svůj pohled dolů (běžná chyba, při které je tělo příliš ponořeno a zvyšuje se tak odpor prostředí, dochází ke zpomalení). Vytáčí se celé tělo, nikoliv pouze krk. Rameno se zvedá vysoko nad vodu. Hlídejte polohu hlavy. Při nádechu se dívejte přes hladinu (ne nahoru).

Tip: Procvičujte na obou stranách – průprava pro dýchání na obě strany.

Přenos paže pod vodou s dýcháním na obě strany

Cíl: Vytvoření představy rytmu dýchání na obě strany a přesného načasování cyklu nádech/výdech. Cvičení je také vhodné pro procvičení kraulového záběru paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: Při tomto cvičení se paže pohybují střídavě v protisměru (jedna vpředu, druhá vzadu). Zahajujeme střídavými kopy; jedna paže je natažená dopředu, druhá je u těla s dlaní na vnější straně stehna. Hlava směřuje pohled vpřed, oči jsou těsně u hladiny. Začněte pohybovat pažemi střídavě vpřed a vzad, přičemž se snažte udržet je po celou dobu pod vodou. Po každém vystřídání pozice natáhněte paže co nejdále. Pamatujte na to, že rameno paže končící záběr u stehna je nad vodou. Jakmile dosáhnete polohy, ve které jsou obě paže natažené, počítejte „jedna“, při vystřídání paží počítejte „dvě“ a napotřetí vytočte tělo na stranu – nádech. Hlava je v tu chvíli ve stejné pozici, jak bylo popsáno v předešlém cvičení. Poté se vrací do původní polohy a začíná nový cyklus.

Klíčová místa nácviku: Hlava je vysoko. Pokaždé by mělo dojít k natažení paží a k vytočení ramena nad vodu. Cvičení je prováděno pomalu a uvolněně.

Tip: Zpívejte si v duchu valčík a dodržujte třídobý rytmus. Nádech je vždy na třetí dobu.

„Zavírání zipu“

Cíl: Zdůraznit přesnou mechaniku přenosu paže.

Pomůcky: ploutve, malá deska

Popis: Jedna paže spočívá předloktím na desce, rameno druhé paže je nad vodou, tělo je vytočeno na stranu. Položte volnou ruku jejím hřbetem na stehno. Pak mezi palec a ukazováček uchopte imaginární zip a táhněte jej nahoru podél těla, dokud nedosáhnete podpaží. Palec v tu chvíli směřuje k tělu, dlaň vně. Zápěstí by při vytažení paže z vody mělo být uvolněné a loket se zvedá přímo nahoru. Po dosažení konečné polohy vraťte paži zpět a cyklus několikrát zopakujte. Procvičte obě strany.

Klíčová místa nácviku: Vysoká poloha ramena. Cvičení je prováděno pomalu. Po dokončení záběru zvedněte loket vzhůru. Pamatujte na správnou polohu hlavy a na práci dolních končetin.

Tip: Provádějte cvičení čelem k dělicímu lanu nebo stěně bazénu. Držte ruku u těla – tím zdokonalíte přenos.

Kontrolovaný kraulový záběr jednou paží

Cíl: Vytvoření představy mechaniky kraulového záběru při využití jedné paže.

Pomůcky: ploutve, malá deska

Popis: Položte jednu ruku na malou desku. Druhá ruka (která bude zabírat) je pod deskou. Oči jsou těsně pod hladinou a pohled směřuje vpřed. Dolní končetiny zabírají střídavě a ústa vydechují. V této pozici napočítejte do tří. Pak začněte zabírat jednou paží a zároveň vytáčejte tělo. Jakmile ruka projde pod ramenem, hlava se začíná vytáčet na stranu pro nádech. Dokončete záběr v „otevřené“ pozici – stejně jako ve cvičení 7. Dlaň při dokončení záběru směřuje nahoru. Udržte tuto polohu opět při počítání do tří. Následuje „zavírání zipu“ s os-

trým loktem. Jakmile ruka dosáhne ramene, hlava se vrací zpět do původní polohy (obličej musí být zanořen dříve, než ruka projde okolo hlavy). Přenášená ruka se pak zanoří do vody těsně před deskou a poté se dostává pod ni. Procvičujte obě paže. Při cvičení opakujte – „1, 2, 3, záběr, nádech, otevřít, 4, 5, 6, loket, hlava, ruka“.

Klíčová místa nácviku: Hlava ve vyšší poloze. Rovnoměrná práce nohou.

Tip: Provádějte toto cvičení těsně vedle dělicího lana – lano vede pohyb ruky při přenosu (ukazováčkem se lehce dotýkejte jeho horní strany).

Kontrolovaný kraulový záběr oběma pažemi

Cíl: Rozvoj koordinovaného záběru obou paží při kraulu.

Pomůcky: ploutve

Popis: Začínáme ve splývavé poloze se střídavými záběry dolních končetin, s levou paží vpředu a pravou u těla. Rameno pravé paže je nad vodou. Hlava směřuje vpřed, ústa vydechují. V této pozici napočítejte do tří. Pak vyměňte obě paže zároveň – levá zabírá, pravá je přenášená – až dosáhnete původní polohy v opačném sledu (pravá vpředu, levá u těla). Opět napočítejte do tří. Zopakujte výměnu paží – celý cyklus je dokončen. Abyste důkladně procvičili správné kraulové dýchání, zkuste dýchat několik délek jen na jednu stranu, pak několik délek na druhou. Ve finálním provedení následuje nádech na každý třetí záběr. Tedy – „1, 2, nádech, 1, 2, nádech“.

Klíčová místa nácviku: Hlava směřuje vpřed, oči jsou blízko hladiny. Pokaždé, kdy jsou paže nataženy, jedno z ramen je nad vodou. Cvičení provádějte pomalu a uvolněně. Dolní končetiny pracují rychle a dynamicky.

Tip: Provádějte toto cvičení těsně vedle dělicího lana – lano vede pohyb ruky při přenosu (ukazováčkem se lehce dotýkejte jeho horní strany).

Plynulý kraulový záběr jednou paží

Cíl: Koncentrace na správnou mechaniku kraulového záběru jedné paže.

Pomůcky: ploutve

Popis: Pohyb ramenní osy lze přirovnat k pohybu dětské houpačky. Začínáme ve splývavé poloze se střídavými kopy, s jednou paží vpředu a druhou u těla. Paže u těla zůstává po celou dobu cvičení v klidu. Pracující paže plynule provádí uzavřený pohybový cyklus záběr–přenos. Soustředte se na vytočení ramene a stabilní polohu hlavy. Dýchání je na straně záběru. Opačné rameno se vytáčí, takže dochází k jeho kompletnímu zanoření a téměř kolmému postavení k hladině. Zopakujte akci i u druhé paže.

Klíčová místa nácviku: Vysunujte střídavě obě ramena nahoru. Poloha těla a hlavy je stabilní. Záběr provádějte pomalu a uvolněně. Nezastavujte v žádné fázi záběru. Na začátku a na konci záběru je paže natažená. Dolní končetiny pracují rychle a dynamicky.

Tip: Při natažení zabírající paže vpředu je rameno druhé paže nad vodou – sledujte se. Vyzkoušejte cvičení i bez ploutví.

Plynulý záběr oběma pažemi

Cíl: Zdůraznit kontrolu záběru a vytáčení ramen při koordinaci práce obou paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení je podobné předchozímu s rozdílem využití obou paží. Začínáme ve splývavé poloze se střídavými záběry dolních končetin, s jednou paží vepředu a druhou u těla. Plynule a uvolněně střídejte obě paže zároveň. V průběhu záběru nedochází k zastavení pohybu paží. Nezapomínejte však na dotažení záběru (natažení paže) na jeho začátku i konci.

Klíčová místa nácviku: Poloha těla a hlavy je stabilní. Při každém přenosu se rameno dostává nad vodu. Záběr provádějte pomalu a uvolněně. Nezastavujte v žádné fázi záběru. Na začátku a na konci záběru je paže natažená. Dolní končetiny pracují rychle a dynamicky.

Tip: Pokuste se sledovat své ruce při jejich vstupu do vody. Ujistěte se, že jejich vstup do vody je hladký a plynulý – čím méně vzduchových bublinek se vytvoří, tím lépe. Procvičujte dýchání na obě strany.

Literatura

Neuls, F., Viktorjeník, D. (2017). *Technická příprava v plavání. Cvičení pro rozvoj a zdokonalení techniky jednotlivých plaveckých způsobů*. ČSPS, Praha.

Ochrana obyvateľstva ve školách



Aktuální výzvy v ochraně obyvatelstva a bezpečnosti na českých školách

prof. Ing. Pavel Otřísal, Ph.D., MBA, dr. h. c.

Úvod

V posledních letech čelí české školy rostoucímu tlaku v oblasti bezpečnosti. Výhrůžky, násilné incidenty a narůstající obavy o fyzické i psychické zdraví žáků i pedagogů nutí vzdělávací instituce přijímat nová opatření. Stejně tak se jeví jako naprostá nutnost, aby obyvatelstvo, instituce a obecně systém byly lépe připraveny na krizové situace, které jsou spojeny s proliferací hrozeb spojených s eskalací válečného konfliktu na Ukrajině [1].

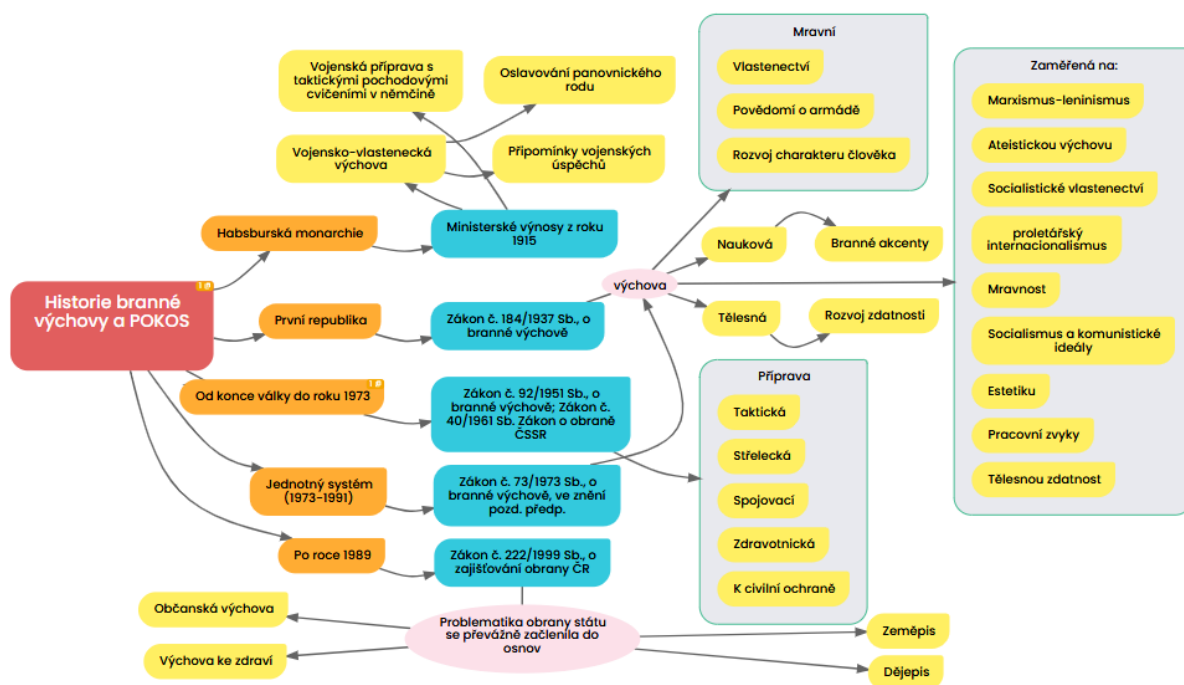
Ukazuje se, že moderní technologie, důslednější dohled i větší zapojení rodičů a odborníků se stávají nezbytnou součástí každodenního školního života. Vedle technických řešení však vyvstává potřeba systematického vzdělávání a přípravy na krizové situace – nejen v rámci škol, ale i v celé společnosti [2,3]. Nová Koncepce přípravy občanů k obraně státu (POKOS) přináší důraz na odolnost, spolupráci a aktivní zapojení veřejnosti do bezpečnostních strategií. Tento článek se zaměřuje na aktuální výzvy, kterým školy čelí, a na možnosti, jak posílit jejich roli v budování bezpečnější a připravenější společnosti. Tato koncepce se částečně propsala i do rámcových vzdělávacích programů (RVP), které, i přes značný nesouhlas i odpor odborné veřejnosti, vstoupily v platnost na počátku tohoto roku. Nové RVP do sebe integrují i požadavky na realizaci opatření ochrany obyvatelstva (OOB) [4]. Je však otázkou, do jaké míry RVP reflektují požadavky na branně-bezpečnostní problematiku [5].

Teoretický úvod

Stručný historický vhled do problematiky vývoje branně-bezpečnostních témat

Branná výchova má v českých zemích dlouhou tradici, která sahá až do období první republiky, kdy byla součástí širšího konceptu občanské připravenosti na obranu státu. Po druhé světové válce a zejména v období socialismu byla branná výchova pevně zakotvena ve školních osnovách jako povinný předmět. Jejím cílem bylo nejen fyzické a psychické posílení mládeže, ale také ideologická příprava na obranu socialistické vlasti. Po roce 1989 došlo k výraznému útlumu těchto aktivit a branná výchova byla z výuky postupně odstraněna. V posledních letech se však v souvislosti s měnícími se bezpečnostními hrozbami a geopolitickou situací znovu

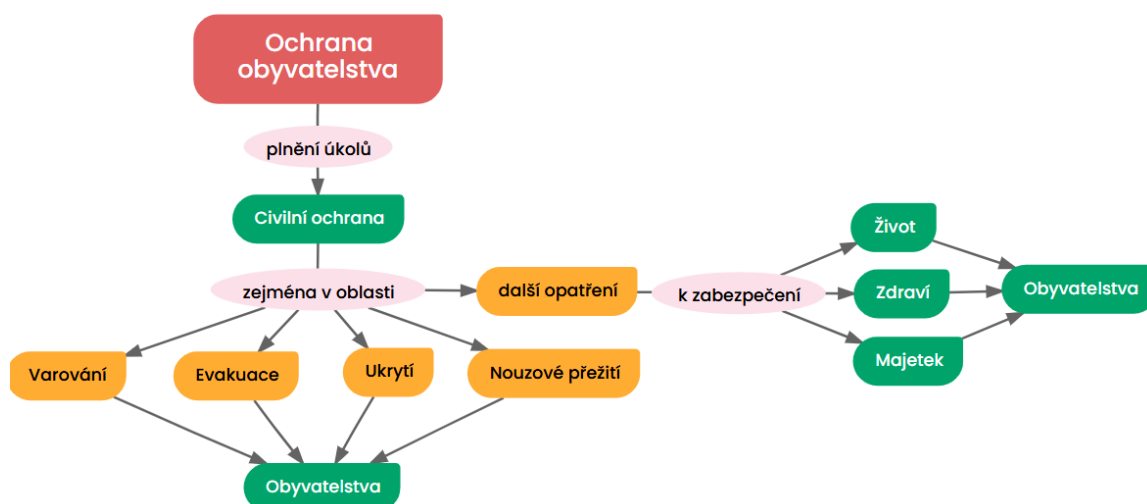
otevřít diskuse o její moderní podobě. Nová Koncepce POKOS navazuje na historické kořeny, ale klade důraz na demokratické hodnoty, dobrovolnost a praktické dovednosti využitelné v krizových situacích [6]. Historické souvislosti vztažené ke školství jsou znázorněny na schématu na obrázku 1.



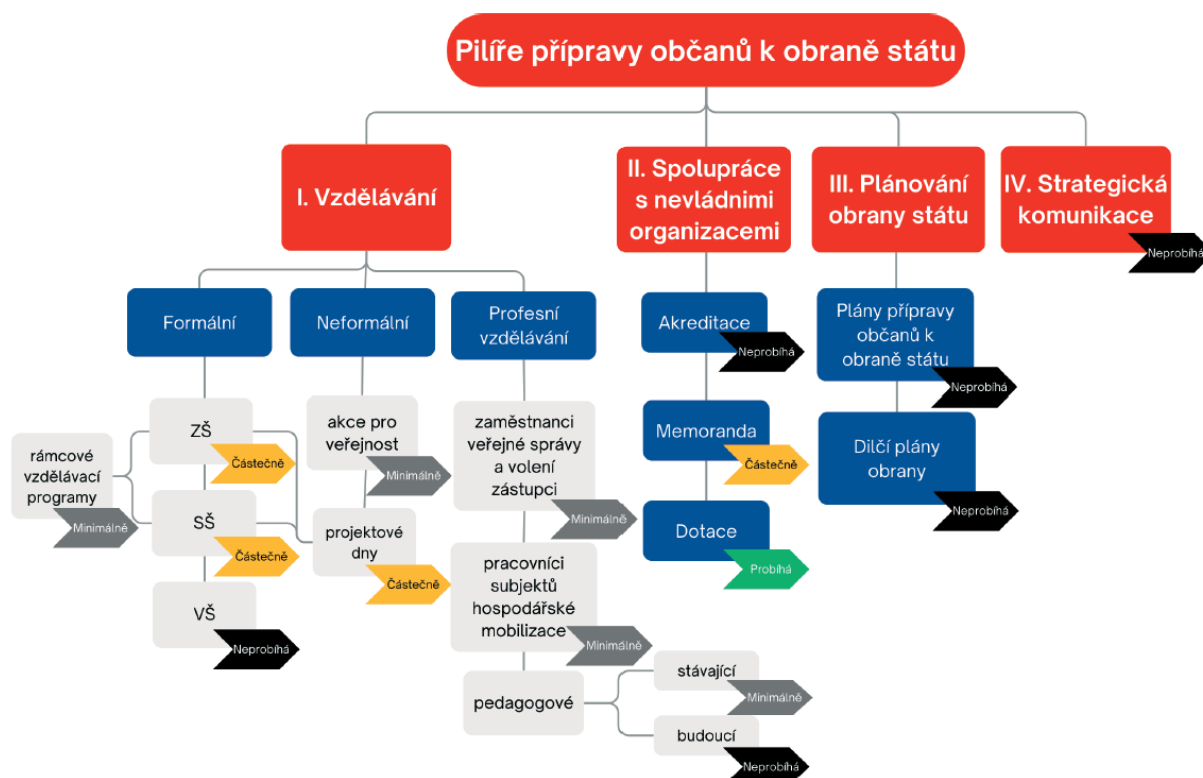
Obrázek 1. Historický přehled branné výchovy a POKOS
(zdroj: vlastní zpracování s využitím aplikace ContextMinds [7])

Současná východiska realizace RVP

Současná strategie tvorby RVP vychází z pojetí ochrany obyvatelstva a POKOS. Základní rámec chápání těchto pojmů vychází ze schémat na obrázcích 2 a 3. Při přípravě Koncepce POKOS se objevovaly otázky, zdali se **obnovuje branná výchova na školách**. Znovuzavedení branné výchovy není plánováno a není cílem Koncepce POKOS. Koncepce pouze usiluje o zahrnutí obranných témat do vzdělávacího procesu. Cílem není připravovat žáky a studenty na vojenskou službu, ale vzdělávat je o významu bezpečnosti a obrany a vybavit je dovednostmi, které mohou být užitečné i v běžném životě, jako jsou například první pomoc nebo obecně zvládání krizových situací. Výuka branně-bezpečnostních témat je založena na hodnotách svobody, občanských práv a demokracie, nikoli na propagaci války.



Obrázek 2. Ochrana obyvatelstva (zdroj: vlastní zpracování s využitím aplikace ContextMinds [8])



Obrázek 3. POKOS a jeho interaktivní rámce [9]

Praktická aplikace realizace-branně bezpečnostních témat

Schválené RVP obsahují 10 vzdělávacích oblastí (VO). Branně-bezpečnostní témata a problematika OOb se dostala do VO „Člověk, zdraví a bezpečí“ (ČZB), přičemž ve VO ČZB se propojují 2 vzdělávací obory, tedy tělesná výchova, která zahrnuje 1. i 2. stupeň základního vzdělávání, a výchova ke zdraví a bezpečí, která je ve VO ČZB vymezená pro 2. stupeň základního vzdělávání a přímo navazuje na danou problematiku na 1. stupni, která je součástí VO Člověk a jeho svět [10].

Základní aspekty VO ČZP jsou uvedeny v následujících myšlenkových mapách, které je nutné číst kontinuálně a respektovat tok textu:

■ VO ČZB:

- je vymezená na základě celostního pojetí zdraví (bio-psycho-sociálně);
- zajišťuje v základním vzdělávání cílený a systematický rozvoj:
 - pohybových dovedností;
 - tělesné zdatnosti žáka;
 - zdravého životního stylu;
 - preventivní ochrany zdraví;
 - aktuální ochrany zdraví:
 - v běžných situacích;
 - při mimořádných událostech;
 - osobních kvalit žáka;
 - jednání žáka v životních situacích;
 - schopností rozhodovat se v různých životních situacích ve prospěch:
 - zdraví;
 - bezpečí;
- představuje specifickou oblast kompenzující vzrůstající dopad trendů negativně ovlivňujících životní styl žáka;
- svým pojetím a obsahem reaguje na výrazné společensko-politické události, například:
 - pandemie;
 - mimořádné přírodní události;
 - válečné konflikty;
 - migrace;
 - zpochybňování demokratických principů;
 - nestabilita demokratických principů;
 - energetická krize;
 - a další, které měly a mají zásadní vliv na:
 - zdraví;
 - bezpečí, z důvodu zejména:
 - snížení množství pohybových aktivit;
 - nárůstu nadváhy;
 - nárůstu obezity žáků;
 - negativního posunu ve stravování žáků;
 - zvýšeného výskytu psychických problémů žáků;
 - změn ve složení týmů tříd (nárůst počtu žáků s odlišným mateřským jazykem atd.).

■ Význam VO ČZB je zdůrazněný:

- v mezinárodních dokumentech;
- ve strategických dokumentech jednotlivých resortů;
- v meziresortních dohodách, které zdůrazňují začlenění:

- pohybových aktivit;
- široké problematiky:
 - zdraví;
 - bezpečí v základním vzdělávání.
- Cílem VO ČZB je:
 - seznamovat žáka (ve vazbě na jeho věk, schopnosti a potřeby) s tím, že žák sám nebo ve spolupráci s ostatními může výrazně ovlivňovat své zdraví a zdraví jiných. K tomu potřebuje získat:
 - znalosti;
 - dovednosti;
 - návyky;
 - postoje související:
 - s rozvojem:
 - pohybových dovedností;
 - tělesné zdatnosti;
 - preventivní podporou zdraví v každodenním životě;
 - s uplatňováním vlastního odpovědného jednání a rozhodování v situacích týkajících se zdraví a bezpečí;
 - s rozvojem mezilidských vztahů;
 - s možnostmi ovlivňovat:
 - kvalitu prostředí;
 - svůj budoucí život.
- Ve VO ČZB má velký význam:
 - propojování:
 - formálního vzdělávání;
 - neformálního vzdělávání;
 - spolupráce s partnery mimo školu;
 - podpora žáků:
 - se SVP;
 - nadaných;
 - mimořádně nadaných.
- VO ČZB je v základním vzdělávání úzce propojená s:
 - klíčovými kompetencemi;
 - průřezovými tématy;
 - kulturou školy, která směřuje k podpoře všestranné pohody žáka – wellbeingu.
- Ve vzdělávání se využívá především učení:
 - činnostní;
 - aktivizační;
 - prožitkové s konkrétními:
 - příklady;

- diskusemi nad:
 - vhodností;
 - účinností konkrétních:
 - postupů;
 - jednání.
- Tento přístup by měl:
 - žákovi umožnit získávat:
 - praktické zkušenosti;
 - praktické návyky;
 - žáka vést:
 - k sebepoznávání;
 - ke vzájemnému poznávání;
 - k posilování:
 - žákovy odolnosti;
 - účinné spolupráce;
 - odpovědného rozhodování v různých životních situacích.

Závěr

Aplikace nových principů a zásad prosazení a realizace branně-bezpečnostních témat z RVP do školních vzdělávacích programů a do reálné školní praxe je spojena s řadou proaktivních opatření, která již byla částečně publikována v Konceptu POKOS. O tom, že se bude muset realizovat řada proaktivních opatření i na úrovni přípravy pedagogů, kteří budou výše diskutovanou VO realizovat, není sporu. Za zásadní příspěvek je možné považovat nově připravované publikace, které se zaměří na aplikaci nových, moderních a progresivních metod a forem výuky do výuky branně-bezpečnostních témat a OOb a navází tak na podobné publikace zabývající se například ochranou člověka a společnosti – vývoj vzdělávání v bezpečnostních tématech apod. [11,12].

Použitá literatura

- KAVAN, Štěpán. *Bezpečnost společnosti v podmínkách Evropské unie*. Studia. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2014. ISBN 978-80-87472-72-9.
- ŠIMEK, Jan; HALÍŘOVÁ, Martina. *Škola a válka: branná výchova v české škole*. 1. vyd. Praha: Národní pedagogické muzeum a knihovna J. A. Komenského, 2021. 219 stran. ISBN:978-80-86935-56-0.
- ŠILHÁNEK, Bohumil a DVOŘÁK, Josef. *Stručná historie ochrany obyvatelstva v našich podmínkách*. Praha: Ministerstvo vnitra, generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. ISBN 80-86640-12-4.
- KAVAN, Štěpán. *Ochrana obyvatelstva II*. Vysokoškolská učebnice. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2015. ISBN 978-80-87472-92-7.
- Stránky Národního pedagogického institutu [online]. Rámcové vzdělávací programy. [citováno 2025-06-01]. Dostupné z: <<https://prohlednout.rvp.cz/>>
- GERHÁT, Ivan. *Příprava občanů k obraně státu: příručka pro učitele základních a středních škol*. 2. vydání. Praha: Ministerstvo obrany České republiky – Vojenský historický ústav Praha, 2018. ISBN 978-80-7278-728-9.
- Stránky ContextMinds.com [online]. c 2025. Historický přehled branné výchovy a POKOS. [citováno 2025-06-01]. Dostupné z: <<https://app.contextminds.com/ron/?m=n4l6J>>
- Stránky ContextMinds.com [online]. c 2025. Ochrana obyvatelstva. [citováno 2025-06-01]. Dostupné z: <<https://app.contextminds.com/ron/?m=L22bB&ro=1>>

Stránky Ministerstva obrany České republiky [online]. c 2025. Koncepce přípravy občanů k obraně státu. [citováno 2025-06-01]. Dostupné z: <<https://1url.cz/LJweV>>

Stránky Národního pedagogického institutu [online]. c 2025. Revize RVP základního vzdělávání. [citováno 2025-06-01]. Dostupné z: <<https://revize.rvp.cz/>>

KAVAN, Štěpán. *Ochrana člověka a společnosti – vývoj vzdělávání v bezpečnostních tématech*. Praha: NLN, 2020. ISBN 978-80-7422-753-0.

KAVAN, Štěpán. *Bezpečná společnost – aktuální otázky krizového managementu*. Studia. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2015. ISBN 978-80-87472-85-9.

Zdravá výživa ve školách



Syndrom vyhoření a zdravá výživa ve školách

PhDr. Iva Klimešová, Ph.D., a Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.

Výzkumy ukazují, že více než polovina českých učitelů na základních školách vykazuje vysokou míru emocionálního vyhoření, které se projevuje fyzickými i psychickými potížemi a často souvisí také s pocitem společenského nedoceníení jejich práce (Ptáček et al., 2018). Tyto faktory hrají klíčovou roli při klasifikaci syndromu vyhoření, jehož prevalence podle nedávné české studie činí 43 %, kdy nejohroženější skupinou jsou pedagogové starší 51 let (Sedláček, 2020). V našem příspěvku jsme představily výstupy z probíhajícího tříletého mezinárodního projektu MPSA (Move and Play the Stress Away, 2023–2026), jehož cílem je poskytnutí různorodých praktických nástrojů pro předcházení profesního vyhoření a podporu wellbeingu učitelů.

V tomto projektu probíhá regulace a snižování stresu prostřednictvím mindfulness technik a relaxačních cvičení. Projekt také využívá metodiku playwork, a tedy ideově navazuje na předchozí projekty VIPER (2013–2015), CAPS (2017–2020) a PAPPUS (2019–2022), které byly rovněž řešeny v rámci programu Erasmus+ stejným českým řešitelským týmem (autorkami tohoto příspěvku) ve spolupráci s partnery z Maďarska a Polska. Veškeré vytvořené materiály budou zdarma dostupné online prostřednictvím MOOC webinářů. Tyto zdroje budou ve formě článků, návodů na praktická cvičení, videí a karet. Obrázek 1 znázorňuje jednu z vytvořených karet na procvičování techniky mindful jedení. Dále je v současné době možné zhlédnout některá vytvořená výuková videa na platformě youtube: **www.youtube.com/@MPSAErasmusPlus**.

Navazující text je věnován přednášce, která proběhla v rámci workshopů akce Těloolomouc a byla zaměřená na oblast využití stravy jako nástroje pro zvládání stresu. Najdete zde dva praktické návody – co a jak jíst, abychom zmírnili stres.

Co jíst abychom zmírnili stres: Strava a mentální zdraví

Pokud se snažíte snížit hladinu stresu, pravděpodobně již víte, že je třeba začít od základů: pečovat o sebe, přiměřeně spát a cvičit. Věděli jste ale, že existují také potraviny, které mohou pomoci snížit hladinu stresu? Je pravda, že neexistuje zaručený tip, kterou potravinu jíst, abyste pociťovali menší míru stresu, ale zde je několik stravovacích doporučení, které mohou zlepšit vaši náladu a redukovat stres:

- **Začněte den bohatou a vyváženou snídaní:** Vyhněte se doslazovaným cereáliím, sladkému pečivu a přílišnému množství kofeinu. Zařadte potraviny bohaté na bílkoviny, jako jsou vejce, mléčné výrobky, ořechy a semínka, v kombinaci s komplexními sacharidy, které najdete například v celozrnném pečivu.
- **Nevynechávejte jídlo:** Dbejte na to, abyste jedli pravidelně a podle potřeby si dopřávali zdravé svačiny. Malá pravidelná jídla vám pomohou udržet hladinu energie, dobrou náladu a zároveň sníží únavu a podrážděnost.
- **Vybírejte si plnohodnotné, technologicky minimálně upravené potraviny:** Dbejte na to, abyste denně snědli minimálně pět porcí zeleniny. Tyto potraviny poskytují mikronutrienty, které potřebujete pro podporu imunity, jako je vitamin C, vitaminy skupiny B nebo hořčík.
- **Nezapomínejte na bílkoviny:** Při chronickém stresu má tělo zvýšenou potřebu bílkovin. Zařazení většího množství bílkovin do jídla pomáhá zpomalit vstřebávání cukru, takže má stabilizační účinek na hladinu cukru v krvi. Potraviny bohaté na bílkoviny jako libové maso, ryby, vejce, arašidy, quinoa, drůbež, fazole a luštěniny podporují vyrovnanou hladinu cukru v krvi.
- **Snižte příjem rafinovaných obilovin a cukru:** Jedná se o potraviny, jako je bílé pečivo, čokoláda, sušenky a jiné sladkosti nebo potraviny s přidanými cukry. Tyto potraviny nahradte ovocem a celozrnnými potravinami, jako je celozrnný chléb, celozrnné těstoviny, rýže natural, jáhly, kroupy, ovesné vločky atd.
- **Pravidelně konzumujte potraviny s vysokým obsahem vitamínu B a omega-3 mastných kyselin:** Tyto potraviny snižují zánět a pomáhají při metabolismu stresového hormonu kortizolu. Mezi potraviny s vysokým obsahem vitamínu B patří například libové maso, vejce, kvasnice nebo celozrnné produkty. Mezi potraviny s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin patří mořské ryby, avokádo, chia semínka, lněná semínka, olivový olej nebo vlašské ořechy.
- **Jezte potraviny bohaté na hořčík:** Hořčík je prospěšný, pokud jde o snižování zánětů, metabolismu stresového hormonu kortizolu a fungování nervového systému. Dobrým zdrojem hořčíku jsou například potraviny, jako je avokádo, banány, brokolice, hořká čokoláda, dýňová semínka nebo špenát.
- **Potraviny pro zdravá střeva:** Zdraví trávicího traktu se významně promítá do zdraví našeho imunitního systému. Mezi potraviny, které pomáhají dobré funkci střev, patří probiotika. Probiotické kultury podporují zdraví střev, snižují záněty, produkují neurotransmitery, které zlepšují reakci na stres a posilují kognitivní funkce. Jejich zdroji jsou zejména fermentované potraviny, jako jsou zakysané mléčné výrobky, kvašená zelenina, kombucha nebo kysané zelí.
- **Upřednostňujte potraviny v přirozené podobě:** Ačkoli se to může zdát jako rychlé řešení, vyhněte se doplňkům stravy a pro získání potřebných vitamínů a dalších nutrientů, které vaše tělo potřebuje, využijte kvalitní přirozenou stravu.
- **Potraviny, kterým je dobré se vyhnout:** Mezi potraviny, které stimulují produkci stresových hormonů, patří: alkohol, kofein, potraviny s vysokým obsahem cukru a rafinované sacharidy.

Vztah mezi zdravím střev a duševní pohodou je fascinující a vědecky dobře podložený. Výzkumy ukazují, že stav našich střev může ovlivňovat psychické zdraví – například míru úzkosti, depresivní stavy, nebo dokonce neurodegenerativní onemocnění, jako je Alzheimerova choroba. Nerovnováha ve střevní mikroflóře může například vyvolat zvýšený zánět v těle, který bývá spojován s depresí. Ke zdraví střev i duševní pohodě přispívá pestrá strava bohatá na vlákninu, fermentované potraviny a obsahující minimum průmyslově zpracovaných jídel.

Jak jíst, abychom zmírnili stres: Mindful eating

Mindful eating (vědomé jedení) může být překvapivě účinným nástrojem v prevenci stresu a syndromu vyhoření. Vědomé jedení zahrnuje plné soustředění na jídlo, emoce, signály hladu a pocitu sytosti. Nejde jen o to jíst pomalu nebo si vybírat nutričně hodnotné potraviny, ale také o hlubší a vědomější vztah k tomu, co konzumujeme. Naučíme-li se jíst pomaleji a uvědoměleji, můžeme nejen zvýšit požitky z jídla, ale také lépe souznít s potřebami svého těla, což vede k lepší pohodě a spokojenosti. Uvědomělé stravování také pomáhá při výběru zdravějších potravin a pěstování návyků, které zlepšují fyzickou i duševní pohodu. Vyhoření často začíná dlouhodobým stresem. Mindful eating zpomaluje, vede k hlubšímu dýchání a aktivuje parasymptický nervový systém („rest and digest“). Tělo se dostává do klidového režimu, což snižuje vyplavování stresových hormonů. Vědomé jedení nám také pomáhá rozlišit skutečný hlad od emočního a učí reagovat na stres zdravěji než „zajídáním“. V následujícím textu je popsán koncept, jak začít jíst uvědoměleji:

- **Sladte svoji mysl a tělo:** Příliš rychlé jedení a ignorování signálů těla o nasycení může vést k přejídání. Na druhou stranu zpomalení a zastavení, když vám tělo signalizuje, že je plné, může pomoci udržet zdravý jídelníček. Zpomalení je účinný způsob, jak sladit mysl a tělo, a pomáhá nám pochopit naše skutečné výživové potřeby. Naše tělo vysílá signál sytosti asi 20 minut poté, co zkonsumujeme jídlo, a proto často nakonec sníme více, než je nutné, aniž bychom si to zpočátku uvědomovali. Zpomalením dáváme tělu možnost synchronizovat se s myslí a reagovat na signály trávicího traktu. Mezi jednoduché strategie zpomalení může patřit osvojení si tradičních stravovacích doporučení, jako je například sednout si k jídlu, každé sousto přežvýkat alespoň 25krát nebo mezi jednotlivými sousty odkládat příbor. Tyto zdánlivě staromódní způsoby mohou být ve skutečnosti velmi prospěšné pro podporu uvědomělého stravování.
- **Uvědomění si, jak se mnou moje tělo komunikuje. Reagujete na emocionální přání, nebo na skutečné potřeby svého těla?** Často dáváme přednost své mysli, ale podobně jako u jiných mindfulness technik získáme hlubší vhled tehdy, když se nejprve naladíme na vlastní tělo. Místo toho, abychom jedli pouze v reakci na emoční signály, jako je stres, smutek, frustrace, osamělost nebo dokonce nuda, můžeme věnovat pozornost svému tělu. Kručí nám v břiše? Máme málo energie? Cítíme se lehce malátní? Často jíme, protože nám to říká naše mysl, a ne proto, že naše tělo potřebuje výživu. Skutečné vědomé stravování zahrnuje hluboké naslouchání signálům hladu našeho těla.

- **Vytvořte si „všímavou kuchyni“ pro všímavé stravování:** Jíst o samotě nebo v náhodných časech a na náhodných místech může často vést k bezmyšlenkovitému jedení. To zahrnuje bezcílné prohledávání skříněk a konzumaci jídla kdykoli a kdekoli, místo abychom si jídlo a svačiny plánovali. Bezmyšlenkovité jídlo nám brání vytvořit si zdravé návyky jako co a kolik jídla sníst, vysílá do našeho mozku ne vždy ideální podněty k jídlu. Opravdu si například chceme vytvořit návyk jíst pokaždé, když si sedneme k televizi nebo počítači? Přestože všichni občas jíme mimo plánovanou dobu, může konzumace jídla v konzistentních časech a na konzistentních místech výrazně zlepšit naše fyzické i duševní zdraví, náladu a spánkový režim. To znamená u jídla sedět (nejlépe u stolu), naservírovat si jídlo na talíř místo toho, abychom jedli přímo z obědové krabičky, používat příbor místo jedení rukama. Jíst s ostatními je také prospěšné, protože nám to nejen umožňuje sdílet a vytvářet zdravé vztahy, ale také nám to pomáhá zpomalit, více si vychutnat jídlo a konverzaci a vnímat signály sytosti od partnera při stolování, což zabraňuje emočnímu přejídání nebo nedojídání. Uvědomělá kuchyně zahrnuje uspořádání kuchyňského prostoru a péči o něj způsobem, který podporuje zdravé stravování a společné stravování. Zvažte, jaké potraviny do kuchyně přinášíte a jak je ukládáte. Jsou ve vaší kuchyni zdravé potraviny snadno dostupné? Jaké druhy potravin jsou viditelné? Pamatujte, že když je jídlo viditelně na dosah (například zelenina a ovoce), je pravděpodobnější, že ho sníme. Nemusíte plánovat každé sousto jídla a je důležité zachovat si flexibilitu, zejména během výjimečných událostí. Mějte na paměti, že se vaše stravovací návyky mohou během různých ročních období nebo příležitostí měnit. Když si jídlo naplánujete dopředu, je pravděpodobnější, že zkonzumujete množství, které vaše tělo v danou chvíli potřebuje, místo toho, abyste hladověli, pak se přejedli a následně si to vyčítali. Klasická rada nenakupovat, když máte hlad, stále platí, ale důležitý je také rozumný přístup. Psychologický fenomén známý jako „morální zdůvodnění“ vysvětluje, že nakupující, kteří si koupí zdravé jídlo, jako je například kapusta, následně častěji navštíví oddělení s alkoholem nebo zmrzlinou než ti, kteří si ji nekoupí. Zdá se, že věříme, že kapustou se naše „karma“ vyladí a můžeme si dopřát nezdravé jídlo nebo jiné méně ideální chování.
- **Přemýšlejte o své motivaci:** Existuje rozdíl mezi jídlem, po kterém se cítíme emocionálně uklidnění, a jídlem, které je z nutričního hlediska považováno za zdravé? Najít rovnováhu mezi nutričně hodnotnými a potravinami, při jejichž konzumaci zažíváme libé pocity, může být náročné. Vzpomeňte si na první jídlo, na které jste se soustředili a vědomě ho snědli. Když se snažíme jíst vědomě a pestře, jídlo si více vychutnáme a je méně pravděpodobné, že se budeme přejídat pochutinami. To nám v konečném důsledku přinese duševní i fyzické uspokojení.
- **Přemýšlejte o svém jídlu:** Uvažujte o tom, odkud jídlo pochází, oproti uvažování o potravinách jako o položce, kterou koupíte v obchodě. Pokud nejsme lovci nebo farmáři, jsme od původu svého jídla čím dál více odtrženi. Mnozí z nás se nad tím, odkud potraviny pocházejí, nezamýšlejí – často si jen přečteme údaj o trvanlivosti na obalu a tím to končí. Je to škoda, protože jídlo nám nabízí jedinečnou příležitost navázat hlubší spojení s přírodou, jejími živly i mezi sebou navzájem. Když se na chvíli zastavíme a uvědomíme si všechny lidi, kteří se podíleli na vzniku potraviny na našem talíři – od těch, kteří ji pěstovali či sklízeli, až po

pracovníky, kteří ji dopravili a vyskládali do regálů – je těžké necítit vděčnost a propojení. Za obyčejným litrem mléka či kostkou másla stojí práce mnoha lidí, kteří nejen vyrábějí finální produkt, ale také se starají o zvířata, jež mléko produkují. Můžeme si připomenout i kulturní tradice, z nichž daná potravina vychází, recepty, o něž se s námi podělili přátelé z různých koutů světa, nebo ty, které se v naší rodině předávají po generace. Když si uvědomíme, kolik úsilí bylo do vzniku potraviny vloženo, je snadné pocítit vděčnost vůči všem, kteří jí věnovali svůj čas a práci – a také poděkovat přírodním živlům, slunci, dešti či živým bytostem, které možná obětovaly svůj život, aby se staly součástí našeho jídla. S tímto vědomím můžeme začít činit promyšlenější rozhodnutí týkající se udržitelnosti potravinové produkce – nejen pro naše zdraví, ale i pro zdraví celé planety.

- **Věnujte pozornost svému talíři:** Multitasking při jídle nám brání vnímat potřeby a signály vlastního těla. Až budete příště jíst, zkuste se na jídlo skutečně soustředit – vypněte obrazovky a další rušivé prvky a užijte si společnost lidí, se kterými u stolu sedíte. Ve skutečnosti obvykle žijeme a jíme v rušném světě. Přesto můžeme znalosti z metodiky všímavosti využívat i v běžném dni – zpomalit, naslouchat tělu, dělat jednu věc po druhé, vytvářet malé rituály a vnímat vše, co stálo za vznikem našeho jídla.

Existuje řada důkazů, že vyvážená strava může podpořit imunitní systém a dodat tělu energii potřebnou ke zvládnutí stresu. Pokud však pociťujete výraznou únavu, příznaky deprese nebo máte dlouhodobé potíže se stresem, neváhejte vyhledat odbornou pomoc. A i když jíte velmi zdravě, ale jste pod velkým stresem a máte nedostatek spánku, samotná úprava jídelníčku ke zlepšení stavu nestačí.



SOUSTŘEĎTE SE NA VNÍMÁNÍ CHUTI

- T – Zamyslete se, zda jíte opravdu z hladu, nebo spíše z emocí.
- A – Vnímejte a oceňte čas, úsilí a suroviny, které byly zapotřebí k přípravě jídla.
- S – Jezte pomalu. Každé sousto dobře rozžvýkejte a mezi nimi si dejte pauzu – třeba tím, že odložíte příbor.
- T – Dopřejte si čas na jídlo a naplno si vychutnávejte jeho chuť.
- E – Přestaňte jíst ve chvíli, kdy se cítíte příjemně sytí – nemusíte dojíst úplně všechno.

Mindful jedení (příklad pracovní karty)

Grantová afiliace: Erasmus +, KA2 – Cooperation partnerships in school education, KA220.
Project number: 2023-1-PL01-KA220-SCH-000158084, Move and Play the Stress Away

Literatura

- Ptáček, R., Vňuková, M., Raboch, J., Smetáčková, I., Harsa, P., Švandová, L. (2018). Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol. *Česká a slovenská psychiatrie*, 114(5): 199–204.
- Sedláček, O. (2020). *Syndrom vyhoření u učitelů základní školy* (závěrečná práce). Brno: Katedra psychologie Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity.



Těloolomouc 2025

Sborník příspěvků ze semináře
pro učitele tělesné výchovy

Editor doc. Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

Redakce VUP

Obálka, layout a sazba Jiřina Vaclová

Vydala Univerzita Palackého v Olomouci

Křížkovského 8, 779 00 Olomouc

vydavatelstvi.upol.cz

vupshop.cz

vup@upol.cz

1. vydání

Olomouc 2026

ISBN 978-80-244-6091-8 (online: iPDF)

DOI 10.5507/ftk.26.24460918

VUP 2026/0109

Neprodejná publikace