

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ NA 1. STUPNI**

**ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Michaela Medková**

*Učitelství pro 1. základní školy, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2023**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne 19. června 2023

.....

vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za vstřícnost, ochotu a cenné rady a připomínky po celou dobu psaní této diplomové práce.

Dále děkuji ZŠ Rudná za možnost zapůjčení tělocvičny a pomůcek k realizaci praktické části práce.

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| Úvod .....  | 6  |
| 1 Cíl a úkoly .....   | 7  |
| 2 Historie překážek a překážkových drah.....                  | 8  |
| 3 Mladší školní věk .....                                     | 10 |
| 3.1 Psychický a sociální vývoj.....                           | 10 |
| 3.2 Tělesný vývoj.....  | 10 |
| 4 Pohybové schopnosti .....                                   | 12 |
| 4.1 Silové schopnosti dětí mladšího školního věku.....        | 14 |
| 4.2 Rychlostní schopnosti dětí mladšího školního věku.....    | 14 |
| 4.3 Vytrvalostní schopnosti dětí mladšího školního věku ..... | 15 |
| 4.4 Koordinační schopnosti dětí mladšího školního věku .....  | 15 |
| 5 Pohybové dovednosti.....                                    | 16 |
| 6 Tělocvičné nářadí a náčiní.....                             | 16 |
| 6.1 Tělocvičné nářadí.....                                    | 17 |
| 6.2 Tělocvičné náčiní .....                                   | 20 |
| 7 Stavba výukové jednotky tělesné výchovy.....                | 22 |
| 7.1 Úvodní část .....   | 22 |
| 7.2 Průpravná část.....                                       | 23 |
| 7.3 Hlavní část .....   | 23 |

|  |    |
|--|----|
| 7.4 Závěrečná část.....  | 24 |
| 8 Možnosti zařazení překážkových drah .....                    | 24 |
| 9 Metodika praktické části.....                                | 26 |
| 10 Překážkové dráhy .....                                      | 28 |
| 10.1 Seznam zkratk využitých při popisu překážkových drah..... | 28 |
| 10.2 Nemotivované překážkové dráhy .....                       | 29 |
| 10.3 Motivované překážkové dráhy .....                         | 40 |
| 10.3.1 Návštěva zoologické zahrady .....                       | 40 |
| 10.3.2 Super Mario zachraňuje.....                             | 42 |
| 10.3.3 Staň se pokémonem.....                                  | 44 |
| 10.3.4 Biatlonový závod.....                                   | 46 |
| 10.3.5 Trávicí soustava.....                                   | 48 |
| 11 Diskuze .....   | 50 |
| Závěr.....   | 51 |
| Resumé .....   | 52 |
| Seznam literatury .....  | 53 |
| Seznam obrázků.....  | 56 |
| Přílohy .....  | I  |

## Úvod

Na podzim roku 2022 provedla Česká školní inspekce testování tělesné zdatnosti žáků 3. a 7. ročníků základních škol a 2. ročníků středních škol. Testy byly realizovány především pomocí motorických testů. Jednalo se člunkový běh 4x10 metrů, leh - sed, skok daleký z místa a vytrvalostní člunkový běh. Po covidových letech a obecně v posledních třiceti letech u žáků tyto schopnosti podle výsledků upadávají. Jednou z možností, jak rozvíjet pohybové schopnosti žáků je pomocí překážkových drah.

Téma jsem si vybrala, protože mám sama ráda pohyb. K pohybu jsem byla vedena svými rodiči již od útlého dětství. V rámci volnočasových aktivit, které jsem mohla navštěvovat během mých školních let, jsem si vyzkoušela mnoho druhů sportů. Zpětně jsem svým rodičům vděčná za tuhle možnost. Pohyb má vliv na naše fyzické i psychické zdraví o které je nutno pečovat. Dělá mi radost, když vidím děti trávit volný čas venku a ne doma u telefonu nebo u počítače. V minulosti jsem se také účastnila pořádání kroužku sportovní přípravy pro děti.

V mé práci se budu zabývat překážkovými dráhami na prvním stupni základních škol jako prostředek rozvoje pohybových schopností již od útlého školního věku. Nejprve uvedu teoretické poznatky spojené s vývojem dítěte, pohybovými schopnostmi, stavbou vyučovací jednotky tělesné výchovy a možnosti práce s překážkovými dráhami ve školní tělesné výchově. Tyto informace mi poslouží jako východisko při tvorbě jednotlivých překážkových drah. Překážkové dráhy mají za úkol hravou a zábavnou formou podpořit rozvoj žákovo pohybových schopností. Některé dráhy budou obohaceny o motivaci, která má ještě zvýšit zájem a výkon žáků.

V praktické části všechny překážkové dráhy realizuji na základní škole a zhodnotím jejich funkčnost. Vytvořím fotodokumentaci jednotlivých stanišť a uvedu možnosti následného využití v pedagogické praxi.

# 1 Cíl a úkoly

Cílem této práce je vytvoření souboru motivovaných a nemotivovaných překážkových drah jako prostředku pro rozvoj pohybových schopností žáků prvního stupně. Překážkové dráhy byly sestaveny s využitím běžného vybavení tělocvičen na základních školách.

## Úkoly

1. Zpracování teoretických poznatků o pohybových schopnostech, vývoji jedince, školní tělesné výchově na 1. stupni základní školy a vybavení tělocvičen.
2. Sestavení zásobníku překážkových drah pro děti 1. stupně základní školy, charakteristika a popis konkrétních stanovišť.
3. Vytvoření fotodokumentace připravených překážkových drah na základní škole.
4. Zhodnocení a doporučení pro praxi.

## Řešená otázka

Chůze, běh, plazení, přelézání a další jsou přirozené činnosti, které využíváme každý den. Je možné tímto přirozeným pohybem rozvíjet pohybové schopnosti žáků za pomoci a využití překážkových drah?

## 2 Historie překážek a překážkových drah

Kořeny překážkových drah a překážek samotných vedou daleko do historie. Lze nalézt stopy již v pravěku. Lidé pro svou obživu denně vykonávali pohybové činnosti potřebné při lovu, sběru, pastevectví nebo zemědělství. Postupem doby se vyvíjely různé nástroje a zbraně při jejichž používání musel být člověk fyzicky zdatnější. Lidé začali organizovat výcviky různých skupin, hlavně chlapců, válečníků a lovců. Tyto soubory cvičení můžeme nazvat jako základní pohybový fond člověka (Neuman 1999).

Ve starověké Spartě byla výchova chlapců od sedmi let velmi přísná. Chlapci se kromě obyčejného čtení a psaní věnovali tréninku běhu, skoku, hodů, překonávání překážek a zápasu. Po dosažení plnoletosti dále pokračovali ve výcviku spartského vojáka a na boj se připravovali díky překážkám. V Athénách byl zaveden systém pentatlonu, kam spadal zápas, běh, skok, hod diskem a hod kopím. Již v Athénách se objevovaly první překážky ve výcviku. Otuzilost a soutěže mládeže podporovali i antičtí filozofové Aristoteles a Platon.

Středověké myšlenky Jana Amose Komenského nebo Johna Locka z Anglie doporučují pobyt na čerstvém vzduchu. O přírodě hovoří jako o nejlepší učitelce. Cvičení a hry v přírodě jsou nejlepší možností pro rozvoj mladých jedinců. Dítě by mělo v přírodě trávit několik hodin denně. John Locke teorii rozšířil ještě o otužování.

Pedagogické hnutí filantropistů zavedlo do škol užitá cvičení (házení, vrhání, běh, skok, chůze). Kladli důraz na rozvoj přirozených schopností a dostatek volného času pro tělesnou činnost dětí v přírodě. Přivedli do škol cvičební všestranný vícehodinový program. J. Guts -Muts jako první začal vytvářet různé konstrukce ze dřeva, lana a tyčí; vznikaly žebříky a hrazdy pro cvičení visu, šplhu, zdolávání žebříků a cviky rovnováhy. Na začátku 19. století došlo k velkému rozvoji a propagaci tělocviku na náradí a k využívání pomůcek, ale tento jev byl kritizován, usilovalo se znovu o rozvoj prostého cvičení, her v přírodě a překonávání překážek. Využívání umělých pomůcek nemůže nahradit přirozený rozvoj jedince (Neuman, 1999).

Po první světové válce vznikl systém přirozeného tělocviku, kdy náradí a náčiní mělo charakter překážek. Na přelomu 19. a 20. století se ve vyspělých zemích začínají objevovat vhodné podmínky pro vznik mimoškolních aktivit pro mládež. Jako první na počátku 20. století přichází Ernest Thompson Seton. Založil v Anglii hnutí Woodcraft Indians jehož cílem byla výchova mladých chlapců pomocí života v přírodě (Seaton, 2014). Jeho zásadami a zákony se inspiroval



také britský voják Robert Baden-Powell, který založil skautský chlapecký oddíl rovněž v Anglii. O několik let později založily jeho sestra společně s jeho manželkou skautský oddíl i pro dívky. Robert Baden-Powell organizoval skautské letní tábory, kde chlapci vynalézali různé přírodní překážky, zhotovovali stezky odvahy a využívali vázání uzlů k budování lanových staveb a překážek. Jednoho z jeho táborů se zúčastnil český učitel Antonín Benjamín Svojsík, kterému se jeho myšlenka velice zalíbila. Posléze v roce 1911 založil skauting v České republice (Svojsík, 1991).

Další tělovýchovnou organizací, která u nás měla velký vliv byla Česká obec sokolská neboli Sokol. Za zakladatele Sokola se považují Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner. Převzali některé prvky skautingu a inspirovali se německými trenérskými spolky. Zakládali vlastní oddíly a pořádali vlastní výlety. Jedna z činností bylo cvičení v přírodě, kam spadalo překonávání překážek, šplh, lezení, plavání a nošení břemen. Stejně jako ve skautingu se zde objevuje pozorování a poznávání přírody, orientace, turistika a služba veřejnosti. Z této doby máme mnoho publikací, kterými se později inspirovali další. Mezi nejznámější patří „Základové tělocviku“ od Miroslava Tyrše, „Základy junáctví“ od Antonína Benjamína Svojsíka, „Kniha lesní moudrosti“ od Thompsona Ernesta Seatona nebo „Táboření sokolských dorostenek a žen“ od Marie Provazníkové, kde se znovu objevuje tato myšlenka „*Nedostává se nám přirozených překážek, na kterých bychom se cvičily v obratnosti a vynalézavosti způsobů, jak se překonávat.*“ (Provazníková, 1939 s.28)

V šedesátých letech k nám přichází branná výchova. Stále se klade důraz na přirozená cvičení, ale není opomíjena ani branná výchova. Od této doby bývají ve všech výcvikových kurzech a táborech pravidelně připravovány překážkové dráhy. Na letních dětských táborech bývaly překážkové dráhy v podobě stezek odvahy, síly nebo zdatnosti. Jednalo se například o krátkou překážkovou dráhu – přelézání, chůze po kládě, přeskok a podlézání.

Na rozvoji cvičení v přírodě mělo velký vliv budování hřišť s různými typy překážek. První taková hřiště byla postavena v Dánsku a v Anglii a odtamtud se dále šířily do celé Evropy.

### 3 Mladší školní věk

Mladší školní věk je období dítěte mezi 6. – 11./12. rokem života. Za začátek tohoto období se považuje nástup dítěte do školy a končí přechodem na druhý stupeň základní školy. V tomto věku dítě prochází kvalitativními i kvantitativními změnami a velkou pohybovou aktivitou (Rychtecký a Fialová, 1998).

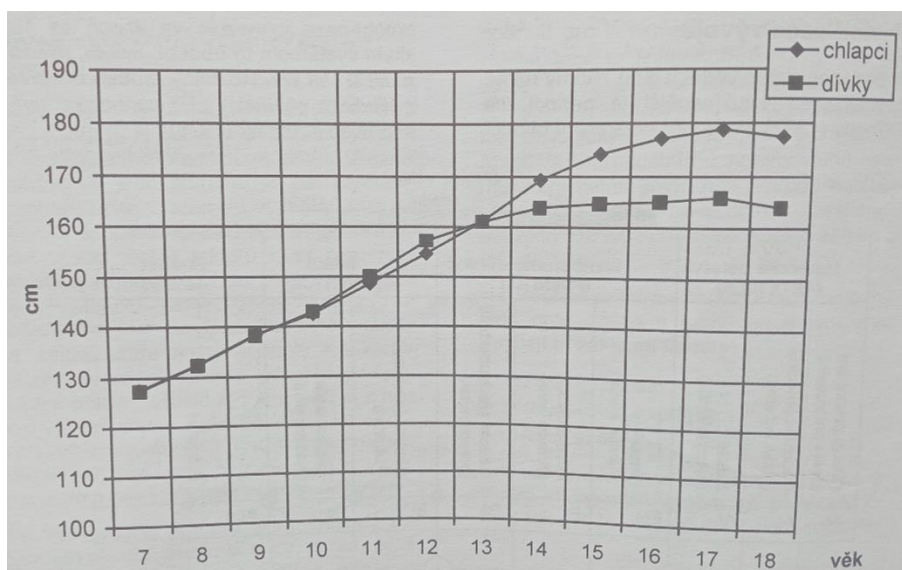
#### 3.1 Psychický a sociální vývoj

V tomto období se pro dítě objevují dvě změny – vstup do školy a období sebekritičnosti. Nástup dítěte do školy pro něj představuje změny někdy označovány jako šok. Vstupuje do nového prostředí, nastává mu jiný denní režim, získává nová práva, ale hlavně povinnosti. Učí se také sociálním dovednostem a chování k autoritám. Jedna ze sociálních dovedností je sociální role – role žáka a spolužáka. Se spolužáky si tvoří různé vztahy a buduje postavení ve skupině. Celý proces socializace není mnohdy jednoduchý. Dítě se postupně osamostatňuje a učí se povinnostem. Mění se jeho myšlení, začíná uvažovat logicky, používá konkrétní operace, rozlišuje celek od částí a obráceně. Dítě chápe situace, které zná nebo si je umí představit, nechápe a nerozumí termínům, které nemůže nijak uchopit. (Perič, 2004). Převažuje tedy reálné myšlení a abstraktní myšlení se objevuje až ke konci tohoto období. Představitost se také z konkrétních operací se rozvíjí na abstraktní operace. Pozornost je krátkodobá, dítě se snadno rozptýlí okolními vlivy. Dítě si všímá detailů a odlišností. Osobnostní vlastnosti nejsou rozvinuty což se projevuje impulzivním chováním nebo citlivým prožíváním. Také vůle ještě není rozvinutá, dítě nezvládá plnit dlouhodobé cíle a přetrvává silné citové prožívání. Ke konci období se objevuje období sebekritičnosti, odstup respektování autorit a hledání svých vlastních názorů. Autoritu nahrazují vrstevníci. Dítě již zná většinu kulturních návyků a pomalu přebírá větší zodpovědnost za své chování a hlavně činnosti.

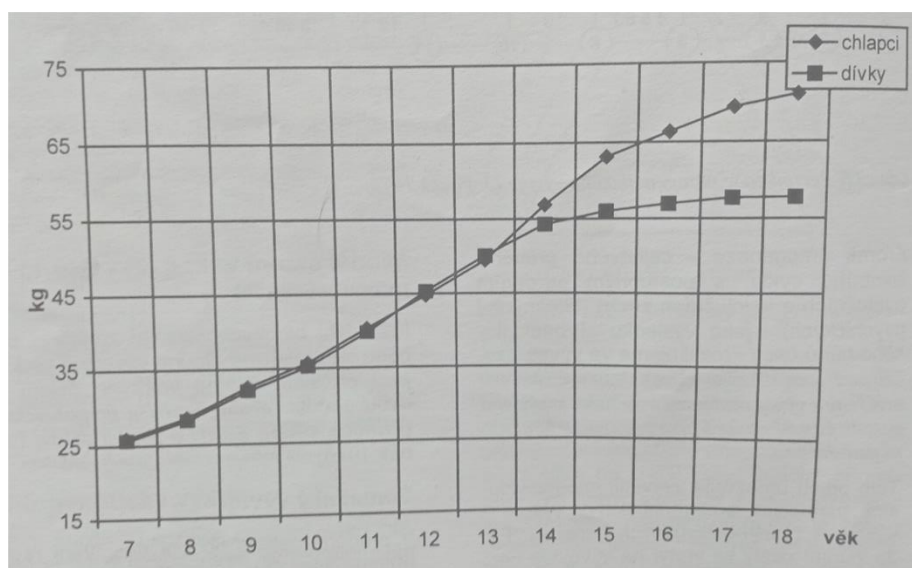
#### 3.2 Tělesný vývoj

*„V průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také období mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství s hranicí kolem devátého roku“ (Perič, 2004, str 26).*

Dle Vilímové (2009) se u dítěte zpomaluje růst těla do výšky a začíná růst objem těla, nicméně tělesná výška (obr.1) a růst hmotnosti (obr.2) je podle grafů obvykle rovnoměrný.



Obrázek 1: Tělesná výška 7–18 chlapců a dívek v ČR (Lhotská a kol., 1993)



Obrázek 2: Tělesná hmotnost 7-18 chlapců a dívek v ČR (Lhotská a kol. 1993)

Nejsou známé ani výrazné změny ve vývoji mezi chlapci a děvčaty. Růst u děvčat je pouze o trochu rychlejší než u chlapců. S růstem se zvětšují i vnitřní orgány, rozvíjí se krevní oběh a vitální kapacita plic se postupně zvětšuje. Kostra dále osifikuje, ale kloubní spojení jsou měkká a pružná, zádové svalstvo je zatím nevyvinuté. Dokončuje se vývoj zakřivení páteře. V tomto období u dětí převládá dynamická práce nad statickou. Organismus se dokáže snadno vyčerpat,

ale k obnovení síly dojde mnohem rychleji než u dospělého člověka. Mozek má hlavní část vývoje dokončenou již na začátku tohoto období, ale nervové buňky a struktury v mozkové kůře dále dozrávají. Zlepšuje se koordinace jemné motoriky a nervová soustava je dostatečně vyvinuta i pro koordinačně složitější pohyby. Centrální nervová soustava je plastická, což je výhodné pro celý proces učení a úroveň docility v mladším školním věku je vysoká, hlavně na začátku tohoto vývojového období (Perič, Levitová, Petr, 2012). V tomto věku je důležité protahování a nepřetěžovat tělo. Při převaze statického zatížení, které je spojené se sezením ve škole a snížená pohybová aktivita může způsobovat ochabování nebo zkracování některých svalů. Přírozeným pohybem předcházíme defektům pohybového aparátu jako jsou deformace páteře. Další změnou je výměna chrupu, jenž způsobuje změnu výrazu v obličeji.

Důležitým prvkem tohoto období je hra. Hra je nyní realističtější a nejčastěji jde o nápodobu činností. Děti hrají stolní hry a hry ve skupinách. Hry bývají spontánní a hra je využívána také k rozvoji pohybových dovedností. Pohyby jsou zvládnány lehce a rychle, avšak když nejsou opakovány, mohou být i rychle zapomenuty. Rozvoj rovnováhy a rytmické dovednosti bývají zprvu nacvičovány díky hře a nápodoby učitele. Kvalita provedení pohybů se u dětí v tomto období liší. „Zlatý věk motoriky“ tak bývá označováno období od šesti až do dvanácti let a tento věk bývá považován za nejpříznivější věk pro rozvoj motoriky. Dítěti stačí dokonalá ukázka pohybu a je schopno pohyb zopakovat napoprvé. Nyní již sledujeme i kvalitativní znaky a ke konci tohoto období bývají složitější koordinační pohyby prováděny bez problémů (Perič, 2004).

## **4 Pohybové schopnosti**

Čelíkovský (1990) uvádí, že pohybové schopnosti jsou soubor vnitřně seskupených a poměrně samostatných dispozic jedince, které potřebuje k provedení pohybového úkonu. Tělesná zdatnost, výkonnost a odolnost je zvyšovaná soustavným a komplexním rozvojem pohybových schopností.

Jiný autor uvádí, že se jedná o vnitřní předpoklady organismu pro určité pohybové činnosti. Schopnosti se dělí na vytrvalostní, obratnostní, silové a rychlostní (Hrabinec 2017).

Dovalil (2012) definuje pohybovou schopnost jako dynamický komplex určitých vlastností člověka, integrovaných dle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění. Nejběžnějším

dělením pohybových schopností jsou čtyři základní kategorie – síla, rychlost, koordinace a vytrvalost. Někdy bývá uváděna ještě jedna kategorie, a to ohebnost.

*„Pohybové schopnosti jsou obecným předpokladem efektivity jedince v učební činnosti. V průběhu učení hrají významnou roli schopnosti: pohybové, senzomotorické, intelektové a sociální“ (Rychtecká a Fialová, 2000).*

Obecně lze říci, že se schopnostmi se člověk narodí nebo je přirozeně získá, naopak dovednosti jsou naučené. To znamená, že pohybové schopnosti jsou důležitým předpokladem pro rozvoj pohybových dovedností. Tyto dva pojmy spolu úzce souvisí a vzájemně se také ovlivňují.

Pojem senzitivní období je vývojová etapa, která je nejvhodnější pro rozvoj daných pohybových schopností. Těchto období bychom měli využívat, ale nesmíme zapomínat, že každé dítě je jedinečné a stupeň vývoje nemusí odpovídat jeho biologickému věku. Senzitivní období pro rozvoj koordinačních schopností ovlivňuje nervová soustava. Nervová soustava je plastická a senzitivní období koordinace je mezi 7. – 11. rokem života jedince neboli celý mladší školní věk, až během puberty a dospívání může nastat útlum rozvoje. U rychlostních schopností je senzitivní období prakticky již od útlého věku. Malé děti nikde neposedí a stále poskakují nebo někde pobíhají. Jedná se tedy o obdobné období od sedmi let až do čtrnácti let. Poté lze rychlostní schopnosti rozvíjet i nadále, ale je potřeba zapojit další faktory, a to především silové schopnosti. Silové schopnosti jsou velmi specifické. Senzitivní období nastává u každého jedince v jinou dobu, ale velkou roli na tom má starší školní věk. U děvčat mluvíme o věku od 10. – 13. roku a útlum silových schopností u dívek/žen, které dále nespoutají bývá okolo 17. – 18. roku. U chlapců nastává senzitivní období kolem 13. – 15. roku života a u dále nespoutajících mužů končí přibližně mezi 18. – 20. roky života. Senzitivní období pro kloubní pohyblivost neboli ohebnost se udává mezi 9. a 13. rokem života, ale u dívek je možný rozvoj o něco dříve. Útlum nastává s příchodem puberty. A nakonec vytrvalostní schopnosti – o těch lze říct, že jsou univerzální. Dají se rozvíjet víceméně v kterémkoli věku, souvisí se spotřebou kyslíku. Schopnost přenášet kyslík z krve do tkání se posuzuje v absolutních anebo v relativních hodnotách. Tyto hodnoty byly nejlepší do 15. a 18. roku života (Perič, 2004).

## **4.1 Silové schopnosti dětí mladšího školního věku**

Vilímovská (2009) o síle mluví jako o schopnosti překonávat vnější odpor svalovým úsilím dle zadaného úkolu. Silové schopnosti jsou propojené s velikostí svalové kontrakce, práce svalů se nazývá jako svalová síla. Rozlišujeme tři druhy svalové práce:

- izometrická (délka svalu je neměnná a nedochází ke kontrakci– vis na hrazdě),
- koncentrická (dochází ke změně napětí a stažení svalu – přechod z visu do shybu) a
- excentrická (natažení svalu – přechod ze shybu do visu).

Síle by měla být věnovaná pozornost u dětí především velkým svalovým skupinám. Ty se vyvíjí nerovnoměrně a zajišťují správné držení celého těla. Rozvoj síly svalů musí být kombinován s protahováním a relaxací při které je nezbytné dodržovat správné dýchání. Na prvním stupni rozvíjíme hlavně sílu dynamickou. Využíváme přirozené posilování a posilování s vlastní vahou. Někdy bývá rozvoj síly kombinovaný s rychlostními schopnostmi např. běhy, skoky, šplh, cvičení ve dvojicích, cvičení na náradí a další. Na první stupeň posilování moc nepatří, patří sem posilování pouze s vlastní vahou a přiměřeně k věku žáků.

## **4.2 Rychlostní schopnosti dětí mladšího školního věku**

Dovalil a Perič (2010) mluví o schopnostech spojených s krátkodobou činností s co nejvyšší intenzitou překonat krátkou vzdálenost v co nejkratší době.

Rychlost je schopnost změny polohy těla, jeho částí nebo objektu v co nejkratším čase nebo s co nejvyšší frekvencí. Při rozvoji rychlosti je nutné sledovat délku trvání cvičení, intenzitu, počet opakování a délku času mezi jednotlivými opakování. Délka nácviku by neměla přesahovat přes projevy únavy a počet opakování a přestávky by měli žákovi umožnit, aby byl každý pokus největším výkonem. Nejpoužívanější metoda nácviku je metoda opakování, na základní škole formou štafetových závodů a jiných soutěží. Pouze je potřeba zajistit, aby cvičení byla prováděna technicky správně. Rychlostní schopnosti bývají provázeny koordinačními, silovými a vytrvalostními schopnostmi. Rychlost dělíme na rychlost akční a reakční. Reakční rychlost spočívá v reagování na určitý podnět v co nejkratším čase (například starty). Rychlost akční je výsledek práce svalů, mění se poloha celého těla nebo jeho částí (Měkota, Novosad, 2005).



Obrázek 3: Dělení rychlostních schopností (Měkota, Novosad, 2005)

### 4.3 Vytrvalostní schopnosti dětí mladšího školního věku

„Vytrvalostní schopnosti se definují jako soubor předpokladů k provádění déletrvajících pohybových činností. Podle doby trvání příslušné činnosti a její intenzity se mění energetické požadavky a způsob jejich krytí.“ (Štílec et al., 1989, s. 74).

Vytrvalost je schopnost dlouhodobého provádění motorické činnosti, aniž by došlo k snížení její intenzity. Vytrvalostní schopnosti jsou díky své komplexní povaze základem tělesné zdatnosti. Vytrvalost tvoří zhruba 75% běžných činností člověka denně. Pro mnoho sportovních disciplín je předpokladem vytrvalost. Vytrvalostní schopnosti dělíme na aerobní a anaerobní. Rozvoj aerobních schopností je možný již od mladšího školního věku. Jejich regenerační proces je velmi dobrý a nápomocná je i celkem vysoká hodnota kyslíkové spotřeby. Anaerobní vytrvalost lze rozvíjet až na střední škole.

### 4.4 Koordinační schopnosti dětí mladšího školního věku

Dovalil (1992) označuje obratnost jako souhrn schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, provádět složitější pohybovou činnost, rychle si osvojovat nové pohyby a přizpůsobovat se měnícím se podmínkám. Koordinace má vyšší nároky na přesnost pohybu než jiné pohybové schopnosti a oproti silovým nebo vytrvalostním schopnostem nepotřebují takové zásobování svalů energií. Rozvoj obratnosti často probíhá skrytě při aplikaci jiných cvičení. Obvykle se však využívá metoda střídavého a opakovaného zatěžování s modifikovanými podmínkami a zvyšování obtížnosti cvičení. Provádíme běžná cvičení manipulace s předměty (kužely, míče, disky, činky atd.) a koordinačně-asymetrické cvičení. Obratnost pozitivně ovlivňuje rytmičnost, průběh učení, přesnost, vnější osobnostní vyjádření a učenlivost. Rozvoj

koordinačních schopností má pozitivní vliv na vývoj mozku a utváří se v nové pohybové vzorce.

## **Ohebnost**

Vilímovská (2009) popisuje ohebnost jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu, který umožňuje kloubní systém člověka. U ohebnosti se projevuje mnoho faktorů jako je věk, pohlaví, pružnost svalů a kloubů, únava a psychický stav jedince. S ohebností souvisí i genetické předpoklady, ale můžeme ji cvičením zlepšit pomocí protahování, uvolňovacích cviků a posílení svalů. Zde zařazujeme také pružnost a flexibilitu. Základem je utváření kloubních spojení, pružnosti vazů, šlach a svalstva. Ve školní tělesné výchově se klade důraz na ohebnost páteře, ramenního a kyčelního kloubu, proto je důležité rozcvičení, relaxace, posilování a protahovací cvičení. Ohebnost můžeme rozdělit na statickou neboli pasivní (rozsah pohybu s pomocí vnějších sil) a dynamickou neboli aktivní (rozsah vlastními silami). K rozvoji využíváme metody aktivní, pasivní a relaxační. Mezi aktivní metody patří používání dynamické pohybové energie těla, která může být doplněna závažími nebo odpory k švihovému protažení kloubu. Statická metoda neboli strečink je setrvávání v krajních polohách bez pomoci vnější síly. Pasivní metoda se projevuje setrváním v krajních polohách díky působení vnější síly (učitel, gravitace, spolužák atd.). V překážkových drahách v této práci se věnuji především rozvoji obratnosti, rychlosti a okrajově také rozvoji ohebnosti a síly.

## **5 Pohybové dovednosti**

*„Pohybová dovednost je naučená dispozice, která je předpokladem ke splnění pohybového úkolu (dovednost plavání je předpokladem úkolu přeplavat řeku). Jinými slovy je to učením získaný předpoklad k motorické činnosti (výmyk, kotoul, hod míčkem a další)“ (Hrabinec, 2017, str 29).*

## **6 Tělocvičné nářadí a náčiní**

Základní rozdíl mezi tělocvičným nářadím a tělocvičným náčiním je v jejich použití. Nářadí jsou pomůcky, na kterých se cvičí nebo slouží jako opora těla, kdežto náčiní jsou pomůcky, se kterými manipulujeme a často jsou považovány za doplňky.



## 6.1 Tělocvičné nářadí

Jedná se o doplňkové vybavení sportovišť, a hlavně školních tělocvičen. Tělocvičné nářadí pochází především ze zahraničních tělocvičných systémů. Klasické tělocvičné nářadí k nám přichází z turnerského a švédského tělocvičeného systému. Do švédského systému spadá například švédská bedna, žebříny, kladiny a lavičky. Každé nářadí má technické normy, funkční a bezpečnostní požadavky. Žebříky, kruhy, hrazda, odrazové můstky a kruhy byly převzaty z německého cvičebného systému. V překážkových drahách využívám nářadí z německého i švédského tělocvičeného systému (Neuman, 2005.)

### Tělocvičné nářadí využití v uvedených překážkových drahách

#### Lavička

Lavička byla do tělovýchovné praxe zavedena švédským gymnastou P. Lingem a propagoval ji i jeho syn J. Ling. Toto nářadí se rozšířilo rychle po celém světě a dnes nechybí snad v žádné tělocvičně. Může být využívána jedinci nebo skupinami. Výhodou laviček je, že jsou lehké a přenosné, mohou být používány jako překážky anebo je můžeme využít v kombinaci s jinými druhy nářadí (Neuman, 2001).

Laviček se vyrábí více typů, horní deska laviček je dlouhá od 180 cm do 360 cm, je 28 cm široká a 3 cm silná. Její hrany jsou zaoblené. Podstavce má tři a jsou spojeny kladinkou. Průměrná výška laviček je 29 cm, ale může mírně lišit podle data výroby lavičky. V některých tělocvičnách se ještě nacházejí starší lavičky, které jsou mírně vyšší a mají kovové nohy. Aby se na lavičce smělo cvičit, horní hraná musí být neporušená a hladká stejně jako celá lavička.



Obrázek 4: Lavička (zdroj: *MIPECH.sro* [online]. In: . [cit. 2023-06-09]. Dostupné z: <https://www.mipech.cz/telocvicne-naradi/812-lavicka-svedska-2m.html>)

#### Švédská bedna

Podle názvu vyčteme, že pochází právě ze Švédska a vznikla v 19. století. Má tvar kolmého jehlanu s obdélníkovou podstavou a obvykle má tři až šest dílů. Všechny díly do sebe přesně zapadají a jsou rozebratelné. Nejmenší vrchní díl je potažen kůží nebo něčím měkkým kvůli bezpečnosti cvičenců. Nejčastěji je vyráběná ze dřeva, ale v poslední době se objevují bedny celé z měkkých materiálů, například pěnové nebo z měkčeného plastu. Díky rozebratelnosti bedny se může využít k různým cvičením i hrám pro malé i starší cvičence. Tento typ bedny bývá v každé tělocvičně. Neuman (2001) uvádí průměrnou výšku švédské bedny 30–150 cm, o hmotnosti kolem 57 kg a každý díl má výšku 7 – 15 cm.



Obrázek 5: Švédská bedna (zdroj: *School sport* [online]. In: . [cit. 2023-06-09]. Dostupné z: <https://schooolsport.cz/produkty-svedska-bedna-6-dilna-vyska-72-cm-kozenka-detail-251>)

### **Žebřiny**

Žebřiny nebo ribstole jsou také dřevěné pomůcky, které se nachází v každé tělocvičně a někdo je má i doma pro domácí cvičení. V domácnostech bývají nejčastěji používány k posílení břišních svalů. Můžeme je využívat samostatně nebo v kombinaci s dalším nářadím. Obvyklá výška jsou 3 metry a metr šířky. Tvoří je bočnice a kolmé příčky mezi nimi, průměrný počet příček je osmnáct. Pro bezpečné cvičení musíme dávat pozor na upevnění žebřin ke zdi a pevné spojení příček a postranic.



Obrázek 6: Žebřiny (zdroj: *Sport - potřeby.cz* [online]. In: . [cit. 2023-06-09]. Dostupné z: <https://www.sport-potreby.cz/zebriky/zebrina-telocvicna-rozm-290x95-cm-16-pricek>)

### **Koza**

Zavedl ji E. W. Einselen v 19. století a je to náradí přenosné. Byla zavedena pro nácvik přeskoků a skoků. Je sestavena z těla a nohou. Obvyklá délka těla kozy je 56 cm, šířka 32 cm a váha 52 kg. Koza se zdá být podobná švédské bedně, jejich výška je shodná a stejně jako se

dají odebírat díly švédské bedny, koza je také polohovatelná. Koza původně měla čtyři nohy, ale nyní již jsou kozy pouze s dvěma nohama a kovovým podstavcem. Nohy i podstavec má nastavitelnou výšku, dá se vysunout nebo zasunout o několik centimetrů. Stejně jako švédská bedna je i koza z vrchu potažená kůží nebo něčím měkkým. V současné době se vyrábějí i kozy pro děti, které jsou nižší a některé typy lze připevnit k zemi. Před cvičením dbáme na dobrou stabilitu a s tím souvisí i vhodné místo, kam kozu postavíme (Neuman, 2001).



Obrázek 7: Koza (zdroj: *Kocián-sport* [online]. In: . [cit. 2023-06-09]. Dostupné z: <https://kocian-sport.cz/sportovni-gymnastika/preskok/kozy/koza-telocvicna-nast-90-120-cm>)

### **Kladina**

Předchůdce kladiny je obyčejná kláda, kterou můžeme najít v lese. Postupně se nářadí upravovalo a nejprve se jednalo o břevno, které se dá nastavit do různých výšek. Sloužilo k přecházení a na jedné straně byla připevněna k tyči. Z jedné strany bylo ploché a z druhé strany je zaoblené. Nyní je kladina přenosná. Horní plocha břevna bývá potahována neklouzavým a měkkým materiálem, ale nemůže být příliš měkká, může se jednat například o plyš. Kladiny jsou různé typy a různé výšky.



Obrázek 8: Kladina (zdroj: *Sport - potřeby.cz* [online]. In: . [cit. 2023-06-09]. Dostupné z: <https://www.sport-potreby.cz/kladiny-bradla/kladina-calounena-nastavitelna-vyska-55-130-cm-delka-5-m>)

### **Žiněnky**

Žíněnky jsou velmi důležitou cvičební pomůckou.

Nejčastěji jsou používány jako bezpečnostní prostředek při cvičení a ochrana před úrazem.

Žíněnek je mnoho typů, šířek a délek a mnoho druhů materiálů, potahů a náplní. Naplněné mohou být například molitanem nebo žíněmi, potahy bývají

například z kůže, plastele, plána nebo látky. Na krajích mají žíněnky poutka, která slouží k lepší manipulaci. Z žíněnek stavíme různé řady nebo je vrstvíme na sebe. Silné žíněnky jsou označovány jako duchny.



Obrázek 9: Žíněnka (zdroj: *Fitness.cz* [online]. In: . [cit. 2023-06-09]. Dostupné z: <https://www.fitness.cz/insportline/fitness/pomucky-na-cviceni/podlozky-na-cviceni/gymnasticke-zinenky/gymnasticka-zinenka-insportline-roshar-t60-200x120-s582883148>)

## 6.2 Tělocvičné náčiní

Náčiní jsou pomůcky se kterými cvičíme a má také své určené parametry. Ve školní tělesné výchově se bývá využíváno náčiní z materiálů menších rozměrů a lehčích materiálů. Cvičení nám zjednodušují nebo ztěžují, a to nás vede k efektivnějšímu cvičení. Žáci používají náčiní jako doplňující prvek ke zvýšení tělesné zdatnosti a obratnosti, cvičení zvyšuje celkovou koordinaci pohybů. Náčiní má pro žáky také funkci motivační – představuje žákovo „kamaráda“, kterého si žák oblíbí a na cvičení se více těší. Mezi náčiní řadíme švihadla, kuzele, různé druhy míčů a míčků, obruče, tyče, šátky, lana a další.

### Tělocvičné náčiní využití v uvedených překážkových drahách

#### Obruče

V hodinách jsou využívány většinou obruče z umělé hmoty. Jsou ploché, kulaté a omyvatelné. Obruče máme malé, střední a velké. Děti si obruče vybírají i podle barevných vzorů. Můžeme s nimi cvičit jednotlivě, ve dvojicích i ve skupinách. Obruče jsou vhodné k rozvoji nervosvalové koordinace, zlepšují postřeh, hbitost, prostorovou orientaci a pro cvičení paží a trupu.

#### Švihadlo

Cvičení se švihadly je neodmyslitelnou součástí všech škol a mají nespočet možností využití. Obvykle mívají různé barvy a jsou různých délek. Švihadla krátká jsou určena především pro jedince a švihadla dlouhá jsou určená pro hromadné přeskokování. Ze švihadel lze dělat i různé překážky nebo je můžeme použít k ohraničení prostoru. Švihadla můžeme také přelézat, podlézat nebo s nimi posilovat. Cvičení se švihadly napomáhá ke správnému držení těla, koordinaci a zlepšuje kloubní pohyblivost. Při skákání přes švihadlo trénujeme i správné dýchání a rytmus.

### **Kužele**

Dříve byly kužele vyráběny ze dřeva a obvykle byly vysoké 48 cm. Nyní se vyrábějí převážně z plastu a mají mnoho barev a mnoho tvarových podob. Kužele nejčastěji využíváme k označení nějakého místa. Jeho tvar vypovídá o tom, že velmi často slouží k různým obíháním a krouživým pohybům. Ale můžeme je využít například i jako pomůcku při rozcvičce. Pro období mladšího školního věku se doporučuje cvičení pouze s jedním kuželem. Cvičení se dvěma a více kuželi se doporučuje až od 13 let (Kulhánková, 2011).

### **Tyče**

Tyče byly zprvu také vyráběné ze dřeva, ale já osobně jsem se s tyčí setkala již pouze s plastovými. Gymnastické tyče jsou vhodné ke všem protahovacím a gymnastickým cvičením. Tyče můžeme přeskokovat, podlézat, přelézat nebo s nimi balancovat. Slouží nám jako opora nebo je kombinujeme s dalším cvičebním náčiním.

### **Míče**

Když se řekne tělesná výchova, snad každý si vybaví házení nebo nějaké míčové hry. Míč v tělocvičně nesmí chybět, naopak najdeme jich tam nejvíce různých druhů. Míče na jednotlivé sporty jako je basketbal, volejbal, a fotbal. Malé míče jako jsou tenisáky, florbalové míčky a kriketové míčky, případně basebalové a softballové míčky. Také sem řadíme molitanové neboli měkké míče, overbaly, medicinbaly a gymnastické míče. Míče si vybíráme podle jejich důvodu využití a přizpůsobujeme je i věkům žaka. Míče se tedy vyrábí z různých materiálů a v různých velikostech. Materiál ovlivňuje vlastnosti míče – rychlost letu nebo odraz. V dnešní době jsou míče vyráběny i z plastu a jiných umělých hmot.

Dělení míčů dle materiálu:

- molitanové míčky, hadrové míčky, pěnové míčky
- pevné míčky – tenisové, softballové míčky
- gumové míče
- plážové míče
- molitanové míče

Dělení míčů dle velikosti:

- malé míčky – do 10 cm průměr
- malé míče – průměr 10 – 20 cm
- střední míče – průměr – 20 cm
- velké míče – průměr 40 cm
- gymnastické velké míče – průměr 65 cm a větší

(Kulhánková, 2011, Borová, 2001)

Mezi nejběžnější činnosti s míčem patří koulení, chytání, házení a kopání. Při těchto činnostech rozvíjíme hbitost, postřeh, jemnou i hrubou motoriku ruky, orientaci v prostoru a odhad. Při odražení míče používáme logické myšlení a odhad, jak a kam se míč asi odrazí.

## **7 Stavba výukové jednotky tělesné výchovy**

Dělení tělocvičené vyučovací jednotky má zpravidla tři a více částí. Podle autorů Rychtecký, Fialová (2004), Vilímovská (2009) a Hrabinec (2017) se dělí na úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část. Jednotlivé části se mohou prolínat.

### **7.1 Úvodní část**

Hlavním cílem této části je připravit žáky na tělesnou výchovu. To následně vede ke splnění cílů dané jednotky. Někdy se stává, že je úvodní část zcela vynechaná. Měla by trvat minimálně dvě minuty, avšak nejdéle pět minut. Připravuje žáka na práci psychicky i fyzicky. Obsahuje zahájení/nástup, při kterém žáky přivítáme a seznámíme s cílem a průběhem hodiny. Nástup může probíhat dvojřad nebo například v kruhu. Úvodní část má několik úkolů:

- organizační úkol (evidence)
- diagnostický úkol (kontrola úkolů a momentálního psychického i fyzického stavu žáků)

- výchovný úkol (práce s kázní, výchovné cíle hodiny)
- vzdělávací úkol (sdělit cíl)
- zdravotní úkol (hygienické a bezpečnostní požadavky)
- psychologický úkol (odreagování od jiných hodin, motivace, příprava dobré pracovní atmosféry)

Na nástupu by měl být prostor pro případné dotazy a měl by být zakončen pozdravem. Patří sem ještě rušná část, která připraví organismus na další činnosti. Nejčastěji jsou využívány pohybové hry nebo pomalé honičky. Cílem je organismus postupně zahřát, zvýšit tepovou a dechovou frekvenci. Chybou je, když má žák například hrát běhací hru, kde se jeho výkon z bodu nula (stoj na nástupu) dostane na výkon sto, takže musíme dávat pozor na výběr vhodné hry.

## **7.2 Průpravná část**

Cílem této části je příprava organismu na zatížení v hlavní části, rozvoj kloubní pohyblivosti a protahování svalů, které mají sklony ke zkracování. Cílevědomé protahování připravuje organismus na výkon a zároveň má preventivní charakter a chrání tělo před poškozením nebo úrazem. Jednotlivé cviky by měly trvat 4–6 sekund a mají se opakovat maximálně třikrát. Celková doba protahování by měla být 4–8 minut (Hrabinec, 2017).

Učitel by měl cviky popisovat s využitím názvoslovného popisu, dbát na rozestupy mezi cvičenci v prostoru, opravovat chyby, postupovat logicky (například od velkých svalových skupin k malým, od centra k periferii) a jednotlivé cviky by na sebe měly plynule navazovat. K rozcvičení můžeme využít různých pomůcek nebo hudby. Průpravná část by neměla být každou hodinu stejná.

## **7.3 Hlavní část**

Délka této části závisí na délce celé vyučovací jednotky, jejím obsahu, vnějších podmínkách a momentálním stavu žáků, průměrně by měla být 20–30 minut. Zezačátku této části zařazujeme nácvik nových dovedností nebo opakování již známých. Nácvik nových dovedností vyžaduje přesnou ukázkou a vysvětlení od učitele a od žáků vyžaduje pozornost. Dále bývá doporučováno zařadit aktivitu s rychlostně silovými prvky. Činnost maximální intenzity by měla být 8–10 sekund a střídát se s 2–3minutovou aktivitou mírné intenzity. Počet opakování by měl být 4 –

8x a celkový čas rychlostně silových prvků činí 6 minut. V závěru hlavní části doporučují opakování pohybových dovedností nebo aktivity zaměřené na rozvoj vytrvalostních schopností (Fialová, Rychtecký 1998).

Rubáš (1996) uvádí, že každá hlavní část má 3 složky – konativní, kognitivní a afektivní. Konativní neboli snahová představují samostatná cvičení a výkony během hodiny. Kognitivní neboli poznávací představuje taktické a teoretické poznatky, vědomosti a jejich další rozvoj. Afektivní neboli pocitová souvisí s psychologickou přípravou. Kreativní a emotivní prožívání je důležité, ale nesmí převažovat nad uvedenými dvěma složky. Dále píše, že vrchol zatížení by měl být zhruba vprostřed hlavní části vyučovací jednotky.

Hrabinec (2017) dělí hlavní část na dvě části – nácvik a výcvik. Nácvik se provádí po ukázce a vysvětlení a je nejnáročnější částí vyučovací jednotky především na udržení pozornosti žáků. Druhá možnost, jak lze podle autora využít hlavní část je rozvoj aerobní kapacity organismu. To je způsobené poslední dobou a menším zájmem dětí o pohybové aktivity. Tato část nebývá moc oblíbená a je potřeba žáky vhodně motivovat. Zařazovat by se měla cvičení s menší náročností, avšak déle trvající. Doba tohoto cvičení by neměla přesahovat dvanáct minut.

#### **7.4 Závěrečná část**

Cílem této části je zklidnění organismu fyzicky i psychicky. Nastává ukončení hodiny a tato část by měla trvat 3–7 minut. Stejně jako úvodní část má i tato část organizační, vzdělávací, zdravotní, výchovné i psychologické úkoly. Můžeme ji rozdělit na uklidňující část a organizační část. Do uklidňující části řadíme kompenzační cvičení a protahovací cviky. Do organizační části v úplném závěru hodiny řadíme nástup, kde zhodnotíme hodinu, upozorníme na chyby a pochválíme. Ještě sem patří případný úklid, zadání případných úkolů a rozloučení.

## **8 Možnosti zařazení překážkových drah**

Překážkové dráhy jsou soustavy různých tréninkových pomůcek využívaných především pro děti a v hodinách školní tělesné výchovy nebo zájmových aktivitách. Překážka jako nářadí je pro žáky výzvou, a kromě rozvoje pohybových schopností a dovedností u žáka podporuje jejich odvalu a sebehodnocení. Dráhy mohou mít různá zaměření, na rozvoj konkrétní pohybové dovednosti nebo na rozvoj obratnosti celkově.



Při vhodné organizaci můžeme překážkové dráhy zařadit do úvodní, hlavní i závěrečné části hodiny. Úvodní část má za úkol připravit organismus na výkon a jeho zahřátí. Sem můžeme řadit nenáročné překážkové dráhy, které nebudou obsahovat rychlostní prvky, silové prvky ani vytrvalostní prvky. Dráhy můžeme sestavit například dvě, aby bylo zapojeno co nejvíce žáků v jeden moment nebo by měla být dráha dostatečně velká, aby ji mohli žáci překonávat společně a netvořily se nikde fronty.

Překážkové dráhy v závěrečné části hodiny by stejně jako v úvodní části měly být méně náročné. Mohou být zaměřeny na protažení svalů, které byly zatěžovány v hlavní části hodiny. Nebo může být dráha zaměřená na posílení svalů, které jsme během hodiny nezapojovaly. Cílem této části je zklidnění a kompenzace a na to by měly být zaměřené i překážkové dráhy.

Můžeme se setkat se zařazením překážkových drah do těchto dvou částí vyučovacích hodin, ale nebývá to časté ani doporučované. Možnosti drah jsou omezené, protože děti ještě nejsou rozcvičené a ani pohyb po stanovištích tak nemůže být rovnoměrný. Jejich příprava i následný úklid zabere nějaký čas a úvodní i závěrečná část je dost krátká sama o sobě. Proto překážkové dráhy typicky zařazujeme do hlavní části vyučovací jednotky.

V hlavní části hodiny již je organismus žáků připravený na výkon, můžeme zařadit překážkovou dráhu s konkrétním zaměřením. V této části se nejvíce projevuje předem stanovený cíl hodiny. Překážkové dráhy mohou být samotným cílem hodiny nebo poslouží jen jako prostředek pro dosažení cíle. Například rozvoj balančních schopností – chůze vpřed/vzad po lavičce, čáře nebo kladině nebo rozvoj dlouhodobé vytrvalosti, můžeme zařadit překážkovou dráhu nebo dráhy, které je potřeba zdolat několikrát. Překážkové dráhy můžeme využít i během kruhového tréninku jako jedno ze stanovišť nebo jich lze sestavit více.

## 9 Metodika praktické části

### Charakteristika zásobníku drah

Diplomová práce se zabývá překážkovými dráhy a jejich využívání v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

Překážkových drah jsem sestavila celkem 10, některé dráhy jsou motivované a některé nemotivované. Každá dráha je většinou sestavena z 5–6 stanovišť. Záměrem bylo vytvořit pro každý ročník prvního stupně základní školy jednu motivovanou překážkovou dráhu a jednu nemotivovanou. Nicméně uvedený ročník je pouze doporučený a dráhu můžeme cvičit i s žáky jiných ročníků. Jejich obtížnost lze obměňovat podle věku a zdatnosti žáků. Nápadů na modifikace drah jsou uvedeny v popisu každé dráhy. Také velikost dráhy přizpůsobíme velikosti tělocvičny a věku žáků. Dráhy jsou určeny pro chlapce i pro dívky. U motivovaných překážkových drah je potřeba žákům sdělit úvodní příběh a vysvětlit, o co v dané dráze jde. Zvláště motivované překážkové dráhy efektivně zvyšují výkonnost žáků. Motivaci jsem se snažila přiblížit dětským zájmům a trendům dnešní doby. Volila jsem témata, kterými mě inspirovali děti samotné. Například návštěva zoologické zahrady, pokémoni nebo hra a film pro děti Super Mario.

Nemotivované překážkové dráhy jsem chtěla původně zaměřit na rozvoj jedné pohybové schopnosti, ale zjistila jsem, že je to prakticky nemožné a pohybové schopnosti se vzájemně prolínají. Každá překážková dráha má vypsané potřebné pomůcky a popsání jednotlivé úkony, kde nalezneme k čemu jsou vhodné a jaké pohybové schopnosti rozvíjíme. Dráhy jsou sestaveny z běžného tělocvičného náradí a náčiní, které je součástí standardního vybavení tělocvičen. Z náčiní jsem využila obruče, švihadla, tyče, kužele a různé druhy míčů. Jako náradí jsou použity žebřiny, žíněnka, švédská bedna, koza a kladina. Nevýhodou tohoto velkého náradí je obtížnější manipulace a delší časový úsek při přípravě dráhy. I proto je většina z uvedených drah vhodná především do tělocvičny než k venkovnímu cvičení. Mezi výhody použití tohoto náčiní a náradí patří dostupnost na školách a větší motivace žáků ke cvičení. Motivací jsou pro žáky překážkové dráhy samy o sobě, cvičení je hravé a zábavnější. Slouží také ke zvyšování výkonu, kdy jsou dráhy organizovanou formou soutěže. V některých drahách najdeme propojení s přírodovědou (zoo – rak x krab, trávicí soustava).

Dále obsahuje každá dráha jednoduchý černobílý nákres a fotografii celé překážkové dráhy v tělocvičně. Fotografie jednotlivých stanovišť s žákem, který cvik zrovna provádí se nachází v přílohách. Všechny překážkové dráhy jsou určeny do hlavní části vyučovací hodiny, musí jim předcházet rozcvičení a rozcvičení organismu a po nich zase následné zklidnění a protažení nebo kompenzace. U některých stanovišť dbáme na bezpečnost v podobě využívání žíněnek a dodržování stanovených pravidel, aby nedošlo k úrazu.

## **10 Překážkové dráhy**

### **10.1 Seznam zkratk využitých při popisu překážkových drah**

P – pravá

L – levá

Ž – žák

U – učitel

HK – horní končetina

DK – dolní končetina

## 10.2 Nemotivované překážkové dráhy

### Překážková dráha 1

**Ročník:** 1. třída

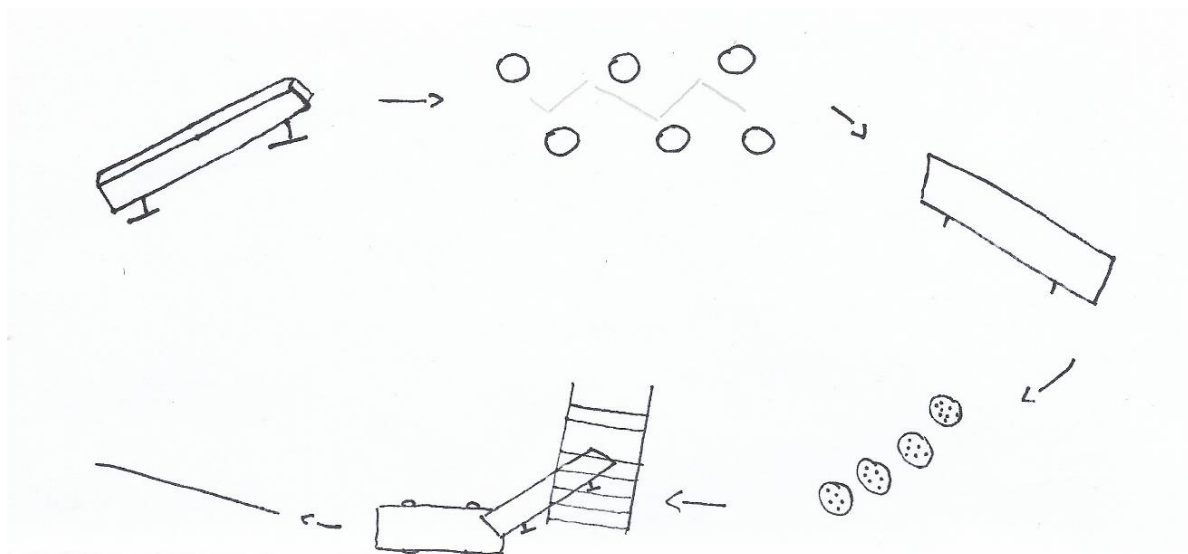
**Pomůcky:** kladina, 6 obručí, 2 lavičky, 4 balanční čočky, 3 žíněnky, švihadlo, žebřiny, ringo kroužek či jiný podobný předmět, který se dá položit na hlavu

#### Popis dráhy:

1. **Chůze po kladině (lavičce):** úkolem je přejít po kladině až na konec. Ž střída krok vpřed P a L nohou. Balanční cvičení zaměřené na rozvoj rovnováhy a zpevňování svalů kolem hlezenního kloubu. Pro lepší stabilitu má Ž upaženo.
2. **Skoky snožmo do obručí:** Ž snožmo přeskakuje z jedné obruče do druhé. K odrazu dochází z mírného stoje rozkročného a za pomoci švihu HK. Obruče jsou od sebe vzdálené přiměřeně podle věku žáků, avšak by mezi sebou měly mít rozestupy a jsou řazeny cik cak. Cvičení zahrnuje rozvoj dynamické síly DK a rozvoj koordinace.
3. **Chůze vzad:** zaměřené na rozvoj koordinace a rovnováhy. Ž střídavě pokládá P a L nohu na lavičku (čáře po zemi) za pomoci upažení.
4. **Chůze po balančních čočkách:** vyznačenou trať žáci přecházejí se snahou bez dotyku země. Pro lepší stabilitu Ž upaží. Balanční cvičení zaměřené na rozvoj rovnováhy a posilování svalstva okolo páteře.
5. **Klouzačka – lavička zavěšená na žebřinách:** Ž vyleze nahoru po žebřinách až na úroveň lavičky, na kterou se následně posadí a sjede dolů stejně jako na klouzačce. Při cvičení Ž střídavě zapojuje horní i dolní končetiny při výlezu na žebřiny, rozvíjí jejich sílu a koordinaci celého těla.
6. **Skoky po jedné noze:** můžeme využít vyznačené čáry v tělocvičně nebo si ji sami vyznačíme. Ž po čáře skáče po jedné noze. Rozvíjíme dynamickou sílu dolních končetin koordinaci celého těla, zpevňování středu těla a svalstva okolo páteře.

**Modifikace:** na kladinu nebo na lavičku můžeme umístit předměty, které budou pro dítě představovat překážky a dítě má za úkol je překonat; dráhu lze projít s ringo kroužkem na hlavě bez pádu.

**Nákres:**



Obrázek 10: Nákres překážkové dráhy č. 1 (vlastní tvorba)



Obrázek 11: Překážková dráha č.1 v tělocvičně (vlastní foto)

## Překážková dráha 2

**Ročník:** 2. ročník

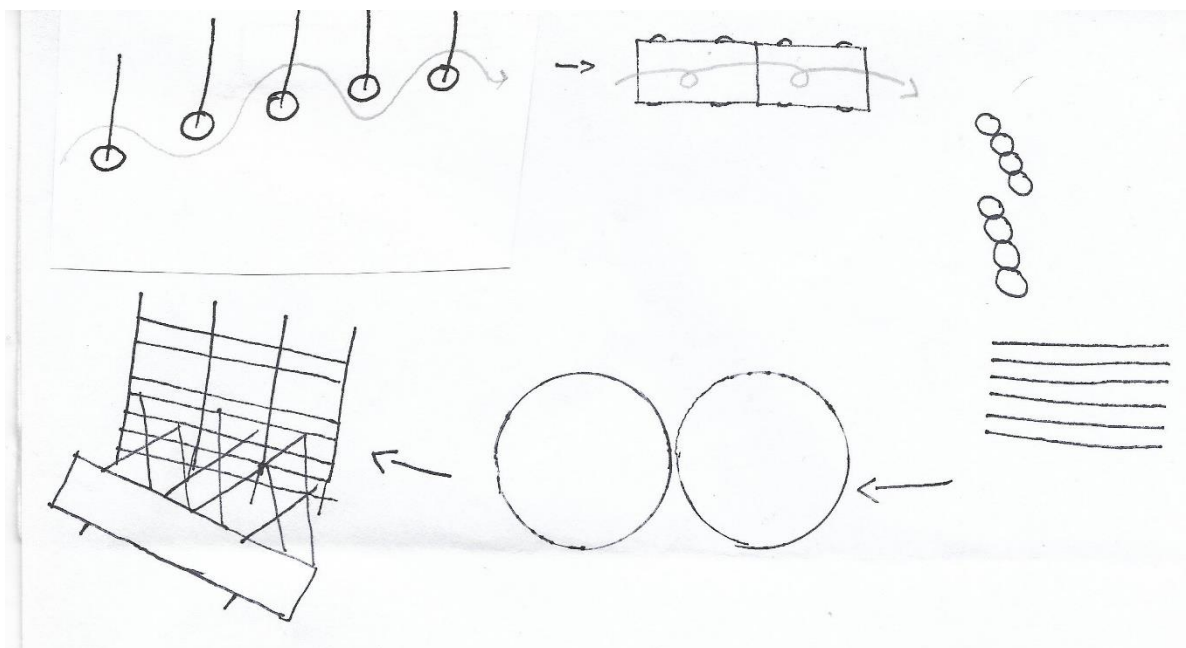
**Pomůcky:** 5 vysokých tyčí/kuželů, 2 žíněnky, 1 lavička, žebřiny, lano, 2 švihadla, barevné kruhy, gymnastické plastové tyče, 2 obruče

### Popis dráhy:

- 1. Slalom mezi tyčemi:** z plastových skládacích překážek využijeme tyčí, které postavíme do řady. Mezi tyčemi necháváme menší rozestupy, aby nám vznikl slalom. Ž má za úkol proběhnout slalom mezi tyčemi. Rozvíjíme koordinaci a rychlost.
- 2. Kotoul vpřed:** zaměřeno na rozvoj koordinace. Ž provede 2 kotouly vpřed.
- 3. Skoky - tento úkol je rozdělen na tři dílčí úkoly:**
  - A) Skoky po P noze:** ze 4 barevných kroužků vyznačíme dráhy pro skákání po P noze. Úkolem žáka je proskákat kroužky a do každého skočit pouze jednou.
  - B) Skoky po L noze:** další sada 4 kroužků bude vlevo od té první, což Ž naznačí výměnu nohou.
  - C) Skoky snožmo:** Ž má za úkol přeskákat tyče bez dotyku snožmo. Mezi tyčemi necháme rozestupy, aby žák mohl využít švihů HK. Všechny tyto úkoly jsou zaměřené na rozvoj dynamické síly DK, zpevňování svalů kolem hlezna a koordinaci a zpevňování středu těla.
- 4. Obruče:** položíme za sebe několik obručí dle věku žáků a rozměrů tělocvičny a v každé se Ž zastaví předpaží a přechází do dřepu. Zapojujeme stehenní svaly, zpevňujeme střed těla a rozvíjíme koordinaci.
- 5. Pavoučí síť:** k žebřinám postavíme lavičku (lze použít kladinu) a mezi toto nářadí různě navážeme lana\švihadla a vznikne nám pavoučí síť. Úkolem žáka je prolézt připravenou sítí až nakonec. Síť neničíme, snažíme se ji nedotknout a nedržíme se žebřin. Nedotýkáme se koleny země. Můžeme například využít barevné rozlišení a zadat žákům, aby modrá lana překonávali vrchem a červená spodem. Rozvíjíme obratnost a rovnováhu, zpevňujeme svaly okolo páteře.

**Modifikace:** obruče můžeme nahradit balančními ččkami nebo medicinbaly; kotoul můžeme kombinovat jeden vpřed a druhý vzad; dřepy v obručích můžeme provádět na jedné noze; zadání, jak prolézat pavoučí sítí různě měníme.

Nákres:



Obrázek 12: Nákres překážkové dráhy č. 2 (vlastní tvorba)



Obrázek 13: Překážková dráha č.2 v tělocvičně (vlastní foto)



## Překážková dráha 3

**Ročník:** 3. třída

**Pomůcky:** žebřiny, 6 kuželů, 3 žíněnky, provazový žebřík/barevné kroužky, 2 překážky, 3 měkké míče, 3 obruče, barevné šátky/dresy

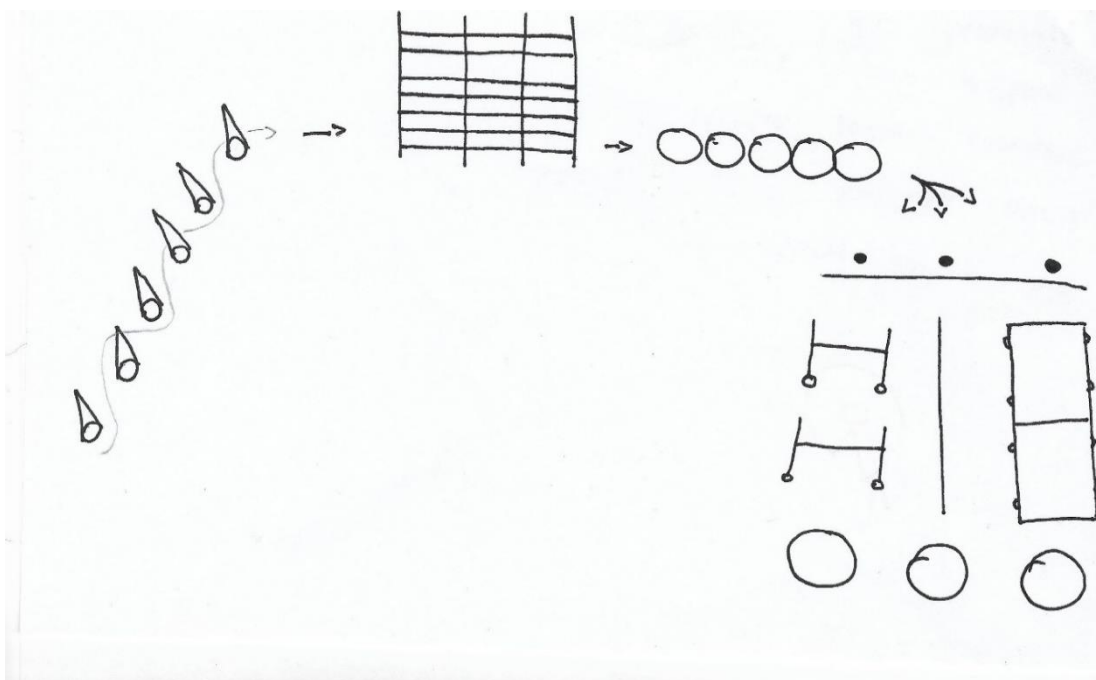
### Popis dráhy:

- 1. Slalom mezi kužely:** z plastových kuželů vytvoříme slalom. Ž má za úkol proběhnout pozadu slalom mezi kužely. Rozvíjíme koordinaci a rychlost.
- 7. Přelézání žebřin:** z barevných dresů na žebřinách vyznačíme trasu, kterou má Ž za úkol přelézt. Na prvních žebřinách Ž vyleze nahoru, v dané úrovni přeručuje na další žebřiny a následně sleze dolů. Při cvičení žák střídavě zapojuje horní i dolní končetiny při výlezu na žebřiny, rozvíjí jejich sílu a koordinaci celého těla. **Pozor:** Nikdo z žebřin nebude skákat dolů, ale postupně sleze.
- 2. Chůze po špičkách:** Ž po špičkách projde vyznačenou trasou. Úkol je zaměřen na rozvoj síly lýtkových svalů, zpevnování hlezenních kloubů a středu těla, rovnováhu a udržení balance.
- 3. Přenášení míče** – tuto část trasy si volí žáci sami. Cílem je přenést míč do obruče a Ž si volí jednu z těchto třech cest:
  - A) Válení sudů:** Ž si lehne na záda na žíněnku, drží míč a vzpaží. Válením sudů se přemístí až na konec žíněnky, kde se postaví a položí míč do připravené obruče. Jedná se o zpevňovací cvičení celého těla zaměřené na rozvoj koordinace.
  - B) Chůze po laně:** s míčem a rukama ve vzpažení přejde žák po laně na druhý konec, kde míč položí do připravené obruče. Tento úkol řadíme mezi balanční a rovnovážné cvičení, rozvíjíme sílu lýtkových svalů a zpevňujeme hlezenní kloub.
  - C) Překážky:** Ž s míčem v rukách překonává překážky a donese míč do připravené obruče. Rozvíjíme obratnost.

**Poznámky:** Pomocí této dráhy můžeme rozvíjet také vytrvalost. Řekneme žákům, že dráhu zdolají třikrát a pokaždé si na posledním stanovišti vyberou jiný úkol, aby každý absolvovali jednou. Nebo čtyřikrát, a ten nejzábavnější úkol z posledního stanoviště absolvovali dvakrát. Nebo žáci dráhu proběhnou a poté dvakrát pokluse oběhnou a tím kombinujeme s vytrvalostí.

**Modifikace:** dráhu z kroužků mohou žáci projít s medicinbalem.

**Nákres:**



Obrázek 14: Nákres překážkové dráhy č. 3 (vlastní tvorba)



Obrázek 15: Překážková dráha č.3 v tělocvičně (vlastní foto)

## Překážková dráha 4

**Ročník:** 4. třída

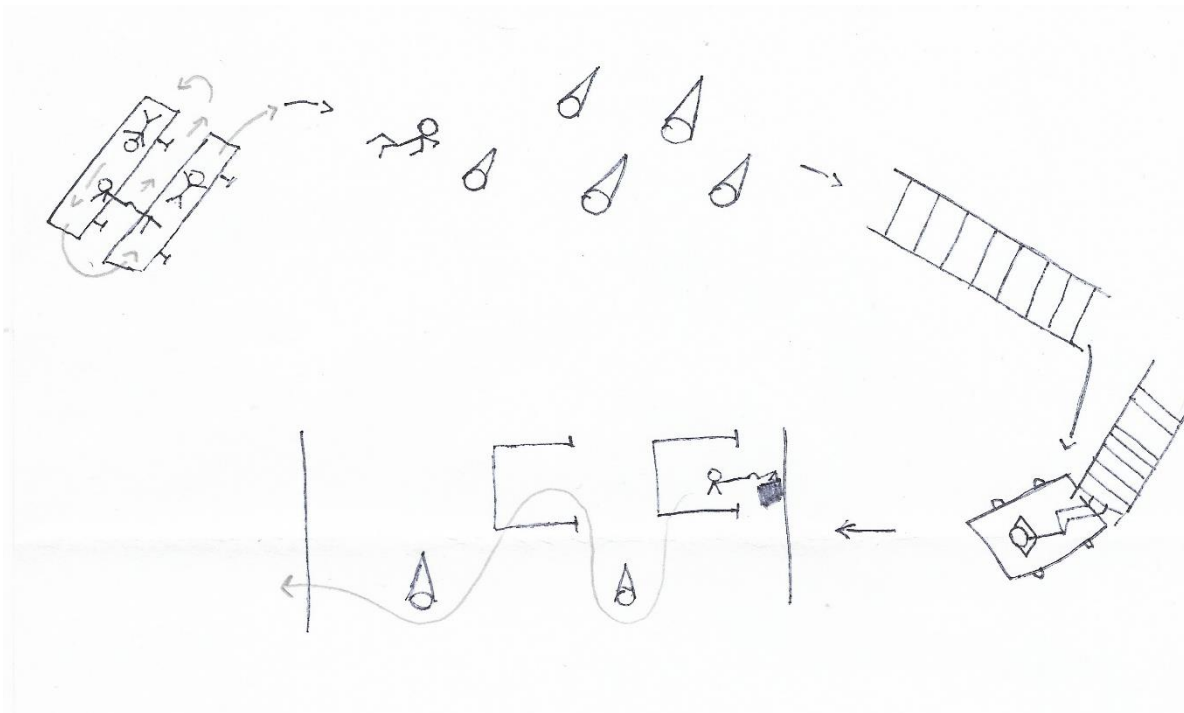
**Pomůcky:** 2 lavičky, 7 kuželů, provazový žebřík, žíněnka, žebřiny, překážky, koberečky, 2 švihadla

### Popis dráhy:

- 1. Přitahování po lavičce:** Ž si lehne na břicho a pomocí HK se přitahuje na konec lavičky, poté se z lavičky zvedne a položí se na vedlejší lavičku a po břiše se znovu přitahuje až nakonec. Tímto posilujeme rozvoj síly HK a zádových svalů.  
Následně se Ž postaví do vzporu na tyto dvě lavičky – ruce položí na jednu lavičku, nohy na druhou a ve vzporu stranou přejde až nakonec laviček. Tento úkol je zaměřený na zpevnění a posílení celého těla.
- 2. Vzpor ležmo vzad (se zátěží):** Ž se postaví do pozice „raka“ a na břicho si položí míč (overbal, medicinbal...podle věku žáků). Jeho úkolem je projít slalom z postavených kuželů a neupustit přitom míč, který má na sobě. Lze ho držet mezi koleny nebo je přitisklý mezi břichem a stehny žáka. Rozvíjíme koordinaci a zpevňujeme celé tělo.
- 3. Poskoky se zátěží:** úkolem Ž je proskákat provazovým žebříkem, přičemž mezi koleny drží míč, který nesmí upustit (druh míče vybíráme podle věku žáků, stejně jako v minulém úkolu). Úkol je zaměřený na rozvoj dynamické síly DK a koordinaci.
- 4. Vzpor:** Ž udělá pozici vzporu a pod nohy si dá kobereček. Jeho úkolem je takto projít vyznačenou dráhu pomocí posouvání HK. Nejprve obejde kužel a poté podleze připravenou překážku. Jde o zpevňování a posílení celého těla. Žáci provádí cvik s pokrčenými koleny.
- 5. Sedy lehy:** tento úkol je čistě posilovací. Ž se položí na žíněnku, kolena jsou pokrčená a ruce dá v týl. 5x se přitáhne, posilujeme břišní svalstvo. **Poznámka:** Aby nedocházelo k hromadění žáků u tohoto úkolu, dáme tři žíněnky doprostřed dráhy a poté co žák proběhne dráhou udělá 5x sed leh a pokračuje dál.

**Modifikace:** při úkolu vzpor ležmo vzad a skákání žebříkem můžeme dát žákům medicinbal; přitahy po lavičkách můžeme zkusit do kopce – lavičku pověsíme na žebřiny.

**Nákres:**



Obrázek 16: Nákres překážkové dráhy č. 4 (vlastní tvorba)



Obrázek 17: Překážková dráha č.4 v tělocvičně (vlastní foto)

## **Překážková dráha 5**

**Ročník:** 5. třída

**Pomůcky:** 2 lavičky, 10 fotbalových kloboučků, tenisáky, 6 barevných kol, 4 tyče, 5 obručí, švihadla

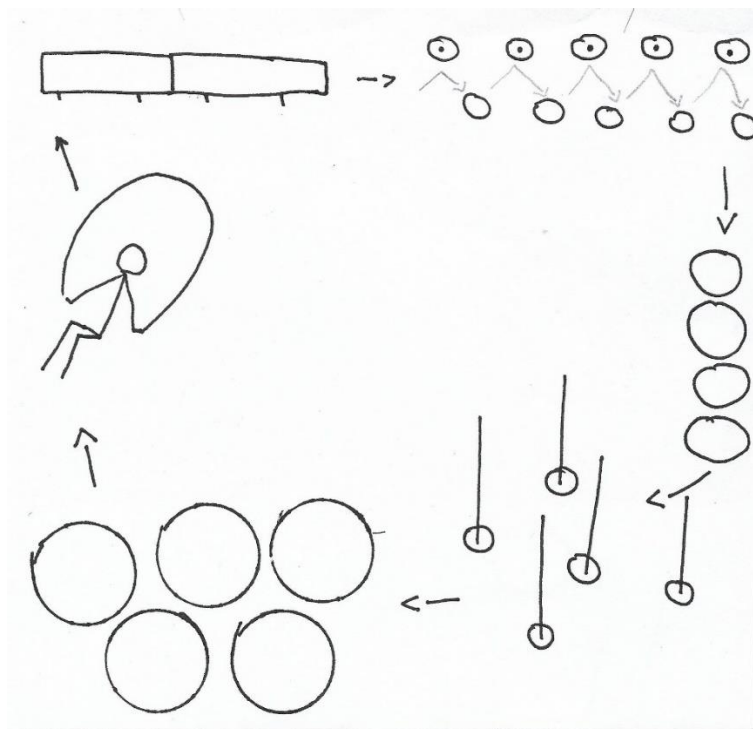
**Popis dráhy:**

**Poznámka:** Celá tato dráha je zaměřena především na rozvoj vytrvalosti, nikoli rychlosti. To řekneme předem i žákům. Cílem běhacích úkolů tedy není splnit je co nejrychleji, ale co nejvíce krát.

- 1. Přeběhnutí po lavičkách:** Ž přeběhne po dvou lavičkách postavených za sebou. Rozvíjíme koordinaci. Při běhu zapojujeme svaly DK, svaly středu těla, břišní svaly, ramenní a zádové svaly.
- 2. Přenášení tenisáků:** využijeme barevných kloboučků a 5 kloboučků jedné barvy postavíme do řady na jednu stranu a 5 kloboučků jiné barvy postavíme na druhou stranu. Mezi řady necháme alespoň 1 metr prostoru (vzdálenost přizpůsobíme věku žáků). Například na modré kloboučky postavíme tenisové míčky. Úkolem Ž je vždy vzít jeden tenisák z modrého kloboučku a postavit ho na protější například žlutý klobouček a takto to opakovat se všemi tenisáky. Další Ž poté přenosí tenisáky ze žlutých kloboučků na modré. Cvičení je zaměřené na rozvoj obratnosti a výše zmiňované vytrvalosti.
- 3. Barevná kola:** úkolem Ž je proběhnout barevnými koly a v každém se dotknout oběma nohama země.
- 4. Obíhání tyčí:** cílem je oběhnout každou připravenou tyč dokola. Pořadí oběhnutí tyčí si Ž volí sám.
- 5. Obruče:** Ž se postaví do každé obruče oběma nohama a udělá 1 dřep, přičemž když je dole, dotkne se rukama obruče. Zapojujeme především svaly dolních končetin a středu těla.
- 6. Skákání přes švihadlo:** udělá 10 přeskoků přes švihadlo. Rozvíjíme koordinaci, zpevňujeme celé tělo a posilujeme hlezenní kloub a lýtkové svaly. Na stanoviště připravíme několik švihadel, aby zde nedocházelo k hromadění žáků.

**Modifikace:** tato dráha není na čas, můžeme využít hrací kostku a každé dítě dráhou proběhne podle čísla hozeného na kostce; kroužky můžeme využít různými způsoby – například do každého kolečka stoupnu jednou nohou/oběma nohama/proskákat snožmo...

**Nákres:**



Obrázek 18: Nákres překážkové dráhy č. 5 (vlastní tvorba)



Obrázek 19: Překážková dráha č.5 v tělocvičně (vlastní foto)

## 10.3 Motivované překážkové dráhy

### 10.3.1 Návštěva zoologické zahrady

**Ročník:** 1. třída

**Motivace:** Sdělíme dětem, že se nacházíme v Zoo a během hodiny si vyzkoušíme, jak se pohybují různá zvířata, například had, žába nebo jezdec na koni.

**Pomůcky:** 5 kuželů, lavička, 5 obručí, 5 nízkých překážek, prolézací tunel

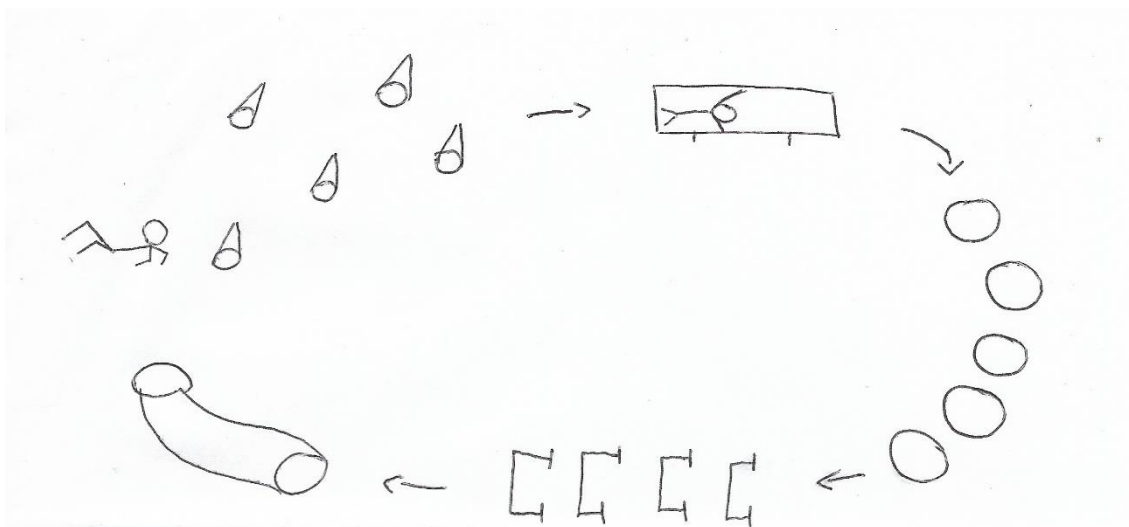
**Popis dráhy:**

1. **Vzpor ležmo vzad (rak):** Ž se postaví do pozice raka a má za úkol projít slalom z postavených kuželů. Rozvíjíme koordinaci a zapojujeme a posilujeme svaly celého těla.
2. **Had/žížala:** přitahování na břicho po lavičce. Ž si lehne na břicho a pomocí HK se přitahuje na konec lavičky. Tímto posilujeme rozvoj síly HK a zádových svalů.
3. **Žabák:** Ž proskáče obručemi jako žába. Rozvíjíme obratnost a sílu DK.
4. **Jezdec na koni:** Ž si představí, že sedí na koni a mají společně překonat překážky. Ž libovolným způsobem přeskáče překážky. Rozvíjíme obratnost a dynamickou sílu dolních končetin.
5. **Krtek:** Ž proleze tunelem. Úkol je zaměřen na rozvoj obratnosti, zpevnění a posílení celého těla. Záleží, jaký způsob prolézání si žák zvolí.

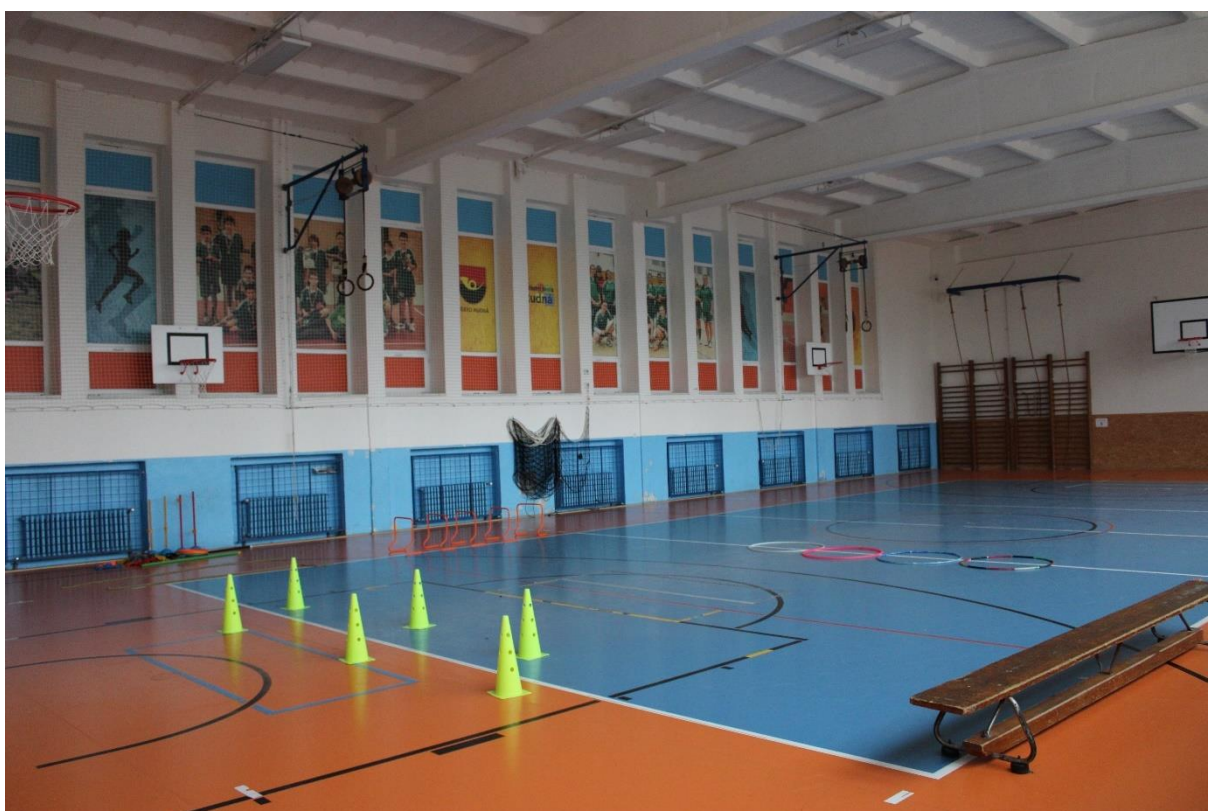
**Modifikace:** do dráhy můžeme přidat další zvířata: čáp – stoj na jedné noze, kočka – podlézání překážek atd.; v prvním úkolu můžeme vyměnit raka za kraba a porovnat jejich chůzi.



**Nákres:**



Obrázek 20: Nákres dráhy návštěva zoologické zahrady (vlastní tvorba)



Obrázek 21: Překážková dráha návštěva zoologické zahrady v tělocvičně (vlastní foto)

### 10.3.2 Super Mario zachraňuje

**Ročník:** 2. ročník

**Motivace:** Mario chtěl zachránit svého bratra a princeznu, i když se zachraňováním zatím sám neměl žádné zkušenosti. Musel trénovat skoky, běh, létání, zvětšování, zmenšování a taky balancování. Super Mario se teda nebojí žádných nastražených překážek a co vy, děti?

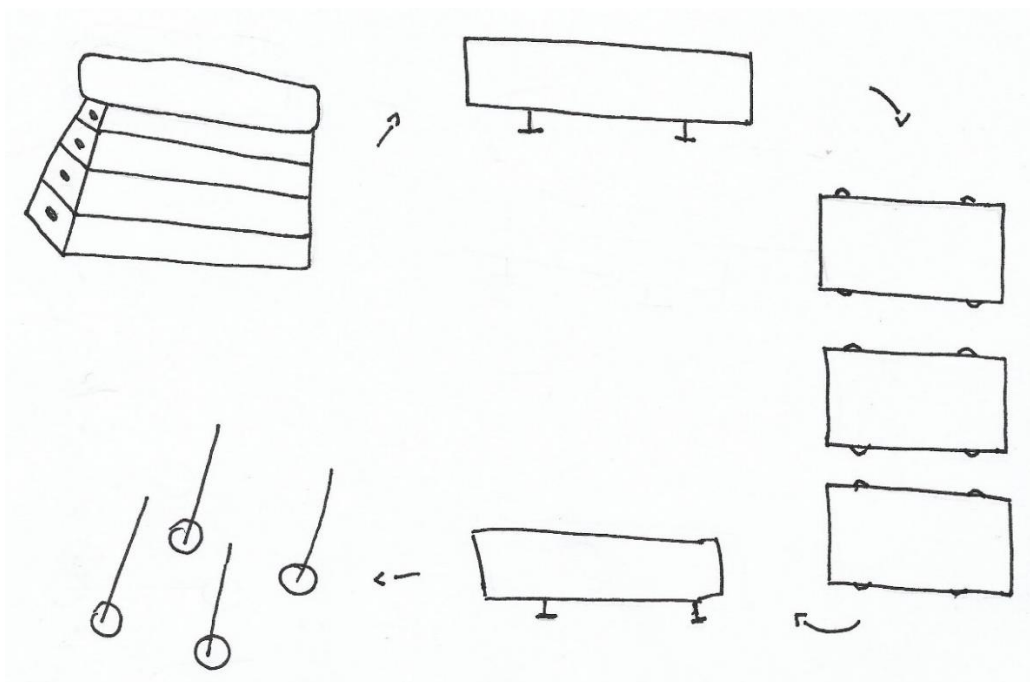
**Pomůcky:** švédská bedna, 2 lavičky, 3 žíněnký, 4 tyče

**Popis dráhy:**

1. **Švédská bedna** – Ž přeskočí švédskou bednu. **Pozor:** na tomto stanovišti je nutný dohled od učitele. S mladšími žáky můžeme použít odrazového můstku nebo trampolíny.
2. **Chůze po lavičce** – Ž přejde lavičku (ve výponu). Rozvíjíme svalstvo DK a zpevňujeme držení celého těla.
3. **Kotoul** – na žíněnkách si pro žáky připravíme trojkombinaci úkolů. Například 3x kotoul vpřed; kotoul vpřed – válení sudů – kotoul vzad; sudy – přeskok – kotoul... Úkoly jsou zaměřené na rozvoj obratnosti a koordinace.
4. **Přeskoky** – Ž se chytne rukama lavičky a nohama se odrazí a pomocí posouvání rukou vpřed skáče zleva doprava a zpět. Dbáme na skoky snožmo. Rozvíjíme dynamickou sílu DK a zpevňujeme střed těla.
5. **Obíhání tyčí** – na tomto stanovišti Ž libovolně oběhne všechny tyče. Při běhu zapojujeme svaly DK, svaly středu těla, břišní svaly, ramenní a zádové svaly.

**Modifikace:** na lavičku můžeme dát předměty, které má žák za úkol překonat; libovolné zadání trojkombinace na žíněnkách i obíhání tyčí (například pozadu, v určitém pořadí, od nejdálčenější po nejbližší...).

Nákres:



Obrázek 22: Nákres dráhy Mario zachraňuje (vlastní tvorba)



Obrázek 23: Překážková dráha Super Mario zachraňuje v tělocvičně (vlastní foto)

### 10.3.3 Staň se pokémonem

**Ročník:** 3. třída

**Motivace:** Jako pokémoni mají super schopnosti ve kterých vynikají od ostatních a které potřebují k boji, musíme se v nich také vycvičit, zdokonalit. Při boji se jim hodí obratnost, při útoku přesnost, síla útoku a rychlost.

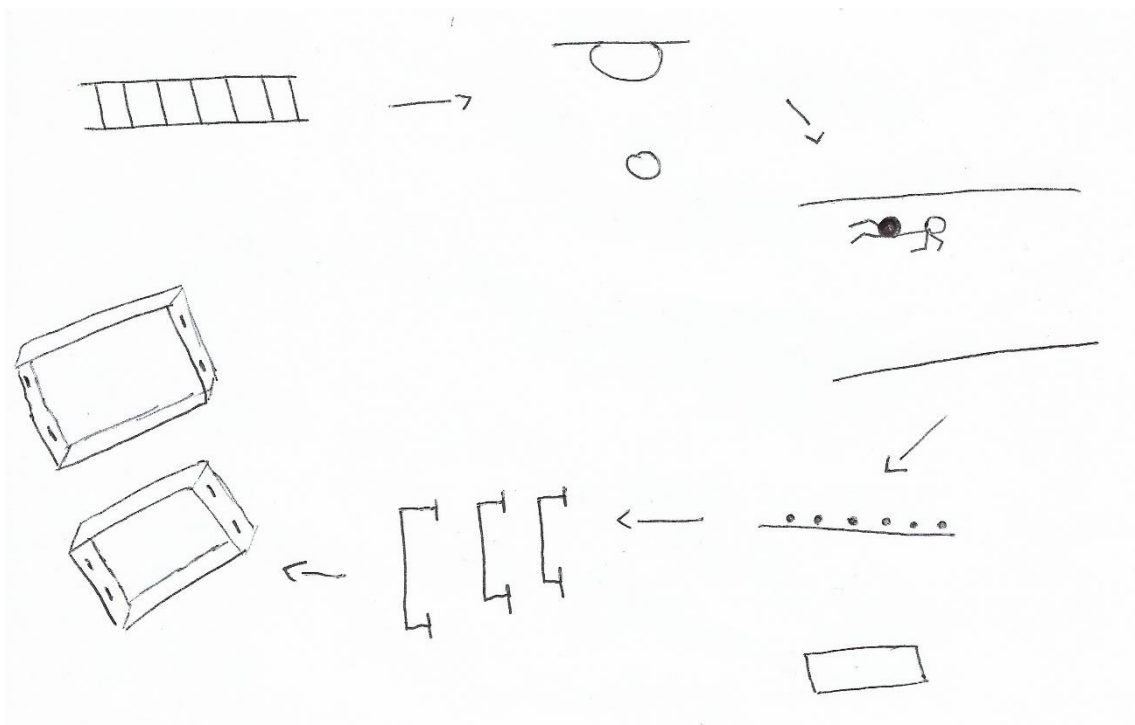
**Pomůcky:** provazový žebřík, basketbalový koš a míč, tenisáky, švédská bedna a její části, 5 nízkých překážek, molitanové míče/medicinbaly, nádoba/vyznačené území na házení míčů

**Popis dráhy:**

Jak napovídá motivace této dráhy, každý z úkolu je zaměřen na nějakou pohybovou dovednost.

- 1. Provazový žebřík:** tento úkol je zaměřen na rozvoj rychlosti a dynamiku DK. Ž proběhne provazový žebřík co nejrychleji a do každého okénky stoupne jednou nohou.
- 2. Střelba na basketbalový koš:** od vyznačené čáry Ž hází na koš. Trénujeme házení, přesnost a míření.
- 3. Přenášení medicinbalu:** Ž se postaví do pozice raka (vzpor ležmo vzad) a na břicho si položí medicinbal (u mladších žáků využijeme měkkých lehčích míčů). Jeho úkolem je přenést medicinbal, který má na sobě. Lze ho držet mezi koleny nebo je přitisklý mezi břichem a stehny žáka. Rozvíjíme koordinaci a zpevňujeme a posilujeme celé tělo.
- 4. Hod na cíl:** Ž se trefí 1 tenisákem na určené místo. Vzdálenost cíle od čáry se bude lišit dle velikosti nádoby, tělocvičny a dle věku žáků. Cvičíme házení a míření na cíl. Dbáme na správnou techniku hodu a postoj. Každá má tři hody.
- 5. Překážky:** mezi překážky necháváme malé rozestupy. Ž snožmo přeskáče nízké překážky bez využití meziskoku. Dopomůže si švihem HK a cvičíme odraz. Rozvíjíme koordinaci, dynamickou sílu DK a zpevňujeme střed těla.
- 6. Díly švédské bedny:** úkolem žáka je prolézt díly švédské bedny bez toho, aniž by jich dotkl, a aniž by se dotkl koleny země. Cvičení je zaměřené na rozvoj obratnosti a zpevněné střed těla.

**Nákres:**



Obrázek 24: Nákres dráhy staň se pokémonem (vlastní tvorba)



Obrázek 25: Překážková dráha staň se pokémonem v tělocvičně (vlastní foto)

### 10.3.4 Biatlonový závod

**Ročník:** 4. třída

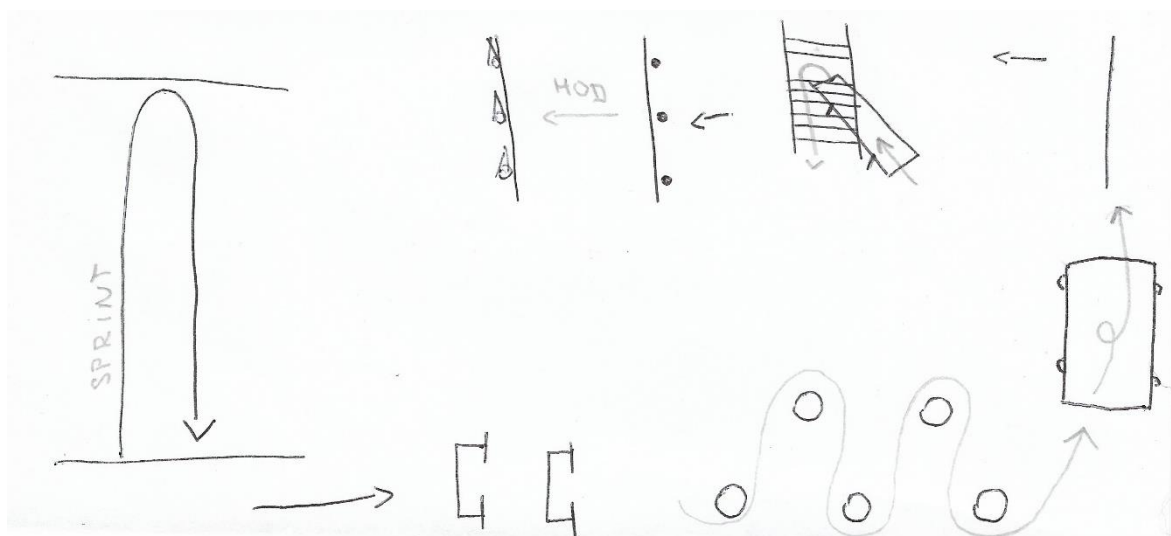
**Motivace:** Dětem řekneme, že se jedná o závod. V biatlonu potřebujeme rychlost (sprint), může se nám stát, že upadneme (kotrmelec), stoupání (běh do kopce) a přesnou střelbu. Dráhu děti můžou překonávat jako tým a předávat si štafetový kolík.

**Pomůcky:** 3 překážky, 3 žíněnky, 2 lavičky, žebřiny, tenisáky, kužele, 4 tyče

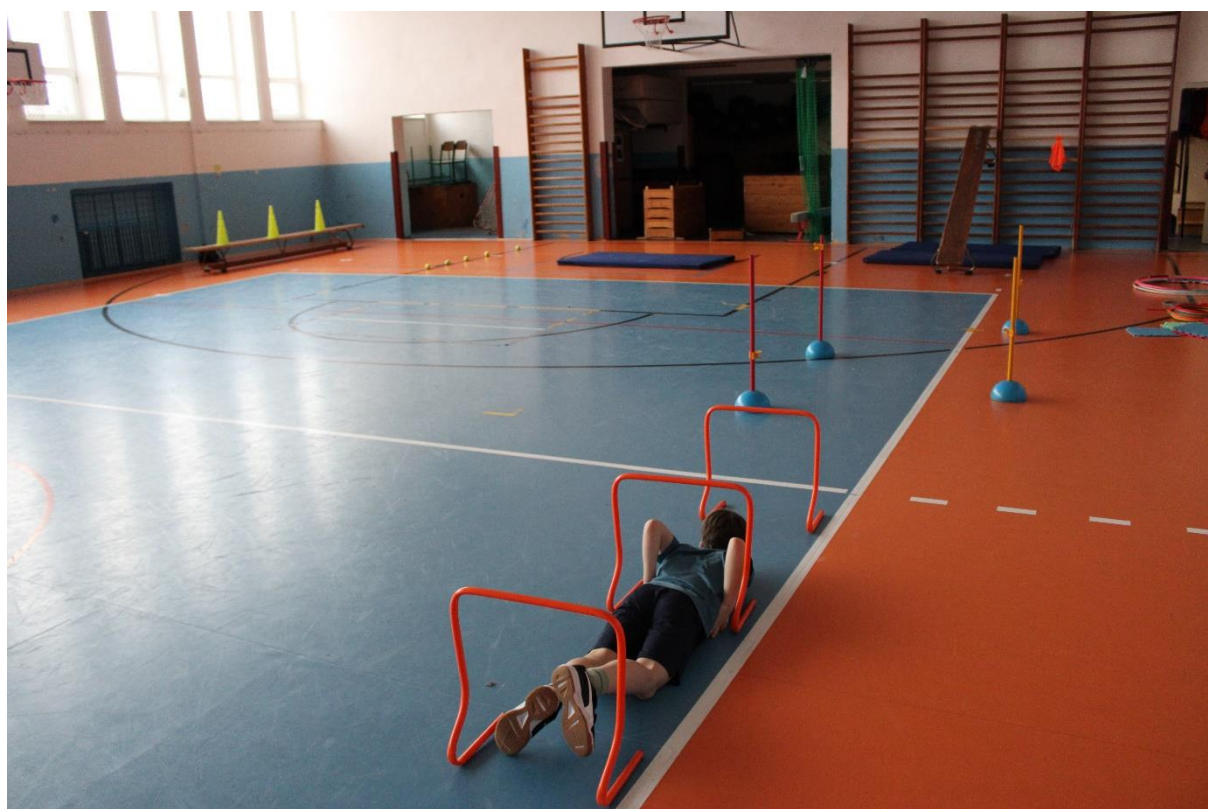
**Popis dráhy:**

1. **Sprint:** Ž běží sprintem k žebřinám nebo k jinému vyznačenému bodu, kterého se dotkne a běží sprintem zpátky. Rozvíjíme maximální rychlost po krátký časový interval.
2. **Podlézání překážek:** podlézání je zaměřené na rozvoj obratnosti. Úkol můžeme Ž ztížit, když zadáme, že se pod překážky nesmí plazit a dotýkat podlahy jinými částmi těla než jsou nohy (případně dlaně, tzn. nepoužívat kolena).
3. **Slalom:** v každém závodě nesmí chybět obyčejný slalom. Tyče postavíme cik cak s metrovými rozestupy. Ž proběhne slalom co nejrychleji. Cvičení je zaměřeno na rozvoj dynamické rychlosti dolních končetin a zpevnování svalů středu těla.
4. **Nakloněná rovina:** tento úkol si představíme jako stoupání do kopce. Úkolem Ž je za pomoci HK vylézt po lavičce nahoru. Následně přelege na žebřiny a sleze dolů. Při cvičení žák střídavě zapojuje horní i dolní končetiny při výlezu na žebřiny, rozvíjí jejich sílu a koordinaci celého těla. **Pozor:** Nikdo z žebřin nebude skákat dolů, ale postupně sleze.
5. **Kotoul:** zaměřeno na rozvoj koordinace. Ž provede kotoul vpřed.
6. **Střelba:** z vyznačeného místa má Ž tenisákem shodit kužel barvy svého týmu. Rozvíjíme hody, míření, přesnost a rychlost. Každý má maximálně 3 pokusy.

**Nákres:**



Obrázek 26: Nákres dráhy biatlonový závod (vlastní tvorba)



Obrázek 25: Překážková dráha biatlonový závod v tělocvičně (vlastní foto)

### 10.3.5 Trávicí soustava

**Ročník:** 5. třída

**Motivace:** Představíme si, že jsme sousto, které prochází celým trávicím traktem. Propojeno s hodiny přírodovědy (ústa, hltan, jícen, žaludek, tenké střevo, tlusté střevo, konečník).

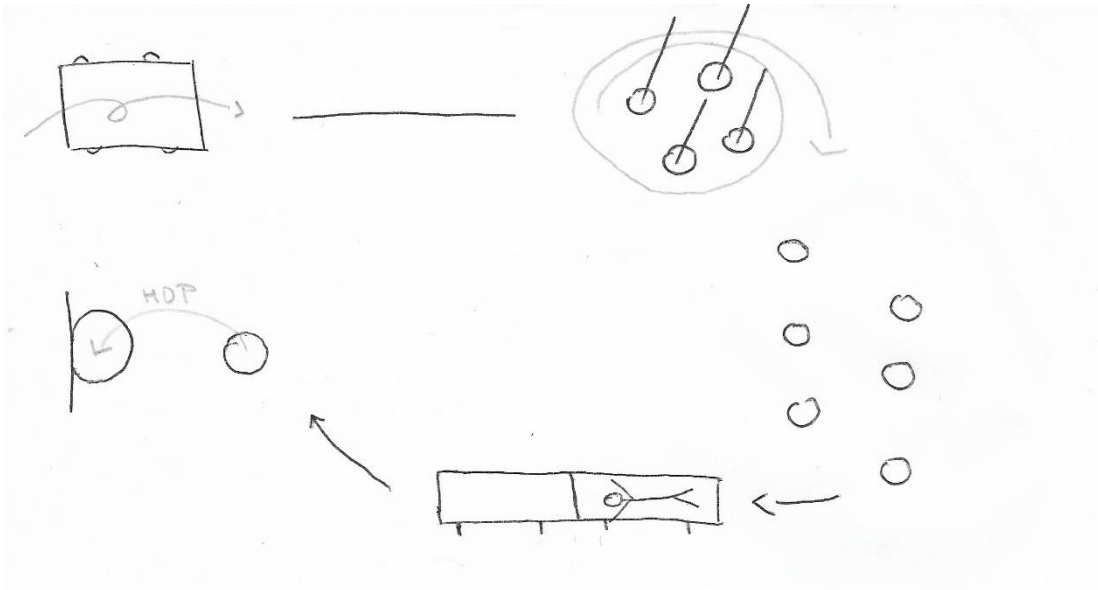
**Pomůcky:** žíněnka, 4 tyče, 2 lavičky, basketbalové míče a basketbalový koš, barevné kroužky

**Popis dráhy:**

1. **Kotoul vpřed:** zaměřeno na rozvoj koordinace. Ž provede kotoul vpřed.
2. **Běh po čáře:** Ž běží pozadu po vyznačené trase. Při běhu zapojujeme svaly DK, svaly středu těla, břišní svaly, ramenní a zádové svaly. Díky běhu po čáře nám jde i o přesnost, a rovnováhu.
3. **Obíhání tyčí:** cílem tohoto úkolu je oběhnout tyče 4x dokola. Není zaměřeno na rychlost spíše na rozvoj vytrvalosti a zpevnění středu těla.
4. **Slalom:** i tento slalom postavený z barevných kroužků není zaměřen na rozvoj rychlosti, ale spíše vytrvalosti.
5. **Přítahy po lavičce:** Ž si lehne na břicho a pomocí HK se přitahuje na konec lavičky. Zpevňuje trup, rozvíjí sílu HK a zádových svalů.
6. **Střelba na basketbalový koš:** z vyznačeného místa má Ž za úkol trefit basketbalový koš. Každý má maximálně dva pokusy. Rozvíjíme házení, míření a přesnost.

**Nákres:**





Obrázek 28: Nákres dráhy trávicí soustava (vlastní tvorba)



Obrázek 29: Překážková dráha trávicí soustava v tělocvičně (vlastní foto)

## 11 Diskuze

Cílem mé práce bylo vytvoření a realizace překážkových drah pro děti mladšího školního věku. Během realizace jsem pořizovala záznam fotodokumentace a vedla si poznámky.

Aplikace překážkových drah na ZŠ Rudná pro mě byla téměř bez problémů, avšak drobné komplikace se vyskytly. Škola má k dispozici velkou sportovní halu, kde většinou probíhají dvě hodiny tělesné výchovy souběžně. Hala je oddělena zatahovací „šálou“. Dále mají na škole k dispozici tělocvičnu a venkovní atletický ovál a v něm tři oplocené sportovní hřiště. Překážkové dráhy jsem na škole ověřovala v březnu, kdy nebylo možné využívat venkovních sportovišť, a tak jsme se museli vystřídat v tělocvičně a hale. Realizace poloviny překážkových drah se mi podařila během hodin tělesné výchovy, ale některé dráhy jsem dále zrealizovala jen s vybranými žáky. Za kritické místo bych označila extrémní vytížení tělocvičny a haly. Vnitřní prostory byly většinu všech hodin obsazené hodiny tělesných výchov různých ročníků a po obědě chodili do tělocvičen družiny a poté tam ještě probíhaly odpolední kroužky. Z toho je tedy patrné, že se ve škole snaží věnovat pohybu žáků co nejvíce času, což oceňuji, ale já jsem měla práci komplikovanější. Nakonec jsem druhou polovinu překážkových drah realizovala s vybranými žáky v tělocvičně v hodinách, kdy jezdily druhé třídy na plavání, a tudíž se tam nikdo nenacházel. S přípravou drah i úklidem mi pomáhali pouze žáci a jejich pomoc se mi hodila. Žáky více zaujali motivované překážkové dráhy, ale bavily je i ty nemotivované. Sami přicházeli s nápady, jaké cviky by se do dráhy daly zařadit, například jakou další „super schopnost“ pokémoni potřebují.

Co se týká náradí tím byla škola kvalitně vybavená jak množstvím, tak většinou i svou novostí. Drobný problémem jsem měla s náčiním. V některých drahách jsem chtěla využít provazový žebřík, ale takovouto pomůcku na škole neměli. Stanoviště jsem tedy obměnila nebo provazový žebřík poskládala z malých barevných kruhů nebo švihadel. Ještě jsem chtěla využít balanční čocky, se kterými jsem se ve škole také nesetkala. Stanoviště jsem taktéž nahradila.

## Závěr

Tato diplomová práce byla zaměřena na překážkové dráhy určené do hodin tělesné výchovy žáků na prvním stupni základní školy. Cílem práce bylo vytvoření souboru motivovaných a nemotivovaných překážkových drah sloužící jako prostředek rozvoje pohybových schopností žáků mladšího školního věku. Překážkové dráhy měly za úkol zvýšit výkon žáků a zájem o pohyb samotný, který u žáků po covidových letech a době moderních technologií klesá.

Před tvorbou jednotlivých drah jsem sbírala teoretické poznatky, které byly nezbytné pro jejich tvorbu. Jednotlivé témata se prolínají a ovlivňují praktickou část. Zákonitosti vývoje žáků, senzitivní období pro dané činnosti, rozvoj schopností a možnost zařazování překážkových drah do hodin tělesné výchovy tvořily důležitá východiska pro samotnou tvorbu překážkových drah. Následná realizace ve škole probíhala s využitím běžného vybavení tělocvičny. Celkem jsem sestavila 10 překážkových drah u kterých jsou uvedeny pomůcky, doporučený ročník, který lze obměňovat i pomocí různých modifikací jednotlivých stanovišť podle věku žáků. Polovina drah je zaměřená na nějaké téma a má u sebe uvedenou ještě motivaci. Pro každou dráhu jsem nejprve vytvořila nákres a následně během realizace na základní škole jsem vytvořila fotodokumentaci jednotlivých stanovišť.

Tento zásobník překážkových drah může posloužit všem učitelům působícím na prvním stupni. Na dráhy není potřeba připravit nic složitějšího a jsou z běžného vybavení škol. Ulehčí práci učitelům při vymýšlení a přípravě vyučovacích hodin jako vhodný doplněk nebo zpestření hodiny. Některé stanoviště jsou dětem i pedagogům známé, ale u některých mi pedagogové říkali, že ještě neviděli.

## **Resumé**

Diplomová práce se zaměřuje na přirozený rozvoj pohybových schopností žáků mladšího školního věku. Hlavním úkolem bylo sestavení motivovaných a nemotivovaných překážkových drah. Ty byly následně realizovány na základní škole.

V teoretické části nalezneme poznatky o dětském vývoji, rozvoji pohybových schopností žáků, popis vybavení tělocvičen a stavbě vyučovací hodiny. Díky těmto poznatkům byly vhodně navrženy odpovídající překážkové dráhy. Z jednotlivých stanovišť byla vytvořena fotodokumentace.

## **Summary**

The thesis focuses on the natural development of motor skills of pupils of younger school age. The main task was to construct motivated and unmotivated obstacle courses. These were subsequently implemented in a primary school.

In the theoretical part we can find knowledge about child development, development of pupils' movement abilities, description of gymnasium equipment and lesson construction. Thanks to this knowledge, appropriate obstacle courses were appropriately designed. Photo documentation was made of the individual stations.

## Seznam literatury

1. BURSOVÁ, Marta a Karel RUBÁŠ. 2001. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-822-6.
2. DUŠKOVÁ, Diana, Vladislav MUŽÍK a Hana ŠERÁKOVÁ. 2004. *Netradiční pomůcky pro tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ: (náměty na zhotovení a uplatnění pomůcek pro pohybové hry a zábavy)*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 8021035331.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-246-3308-4.
4. DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. 2012. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-326-8.
5. HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. 2017. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-3625-2.
6. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. 1995. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU České Budějovice. ISBN 80-7040-137-0.
7. LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ. 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, spol. s. r. o. ISBN 80-7169-195-X.
8. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. 2001. Praha: Portál. ISBN 80-7178-555-5.
9. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 2014. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0628-6.
10. NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ, Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2012. Plzeň: ZČU v Plzni. ISBN 978-80-261-0115-4.

11. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2004. Příbram: Grada publishing. ISBN 80-247-0683-0.
12. PETTY, Karen. *Development milestones of young children*. 2010. Redleaf Press. ISBN: 978-1-60554-2.
13. RUBÁŠ, Karel. *Sportovní příprava*. 1996. Plzeň: Fakulta pedagogická. ISBN 80-7082-294-5.
14. RYCHTECKÝ, A. - FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2000. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 80-7184-659-7.
15. SEATON, Ernest. *Woodcraft and Indian Lore*. 2014. Dover Publications. ISBN 0486493083
16. SVOJSÍK, Antonín. *Základy junáctví*. 1991. Praha: Merkur. ISBN 80-70-32-001-X.
17. VALENTOVÁ, Lidmila a Marie VÁGNEROVÁ. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. 1992. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 8070663847.
18. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 2000. Praha: Portál, s. r. o.. ISBN 80-7178-308-0.
19. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2012. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
20. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. 2009. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4936-9.

## Internetové zdroje

21. *Česká školní inspekce* [online]. 2023: Česká školní inspekce ČR, 2023 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: [csicr.cz/cz/](https://csicr.cz/cz/)
22. Historie překážkových drah pro vojenskou zdatnost, sport a všestrannou houževnatost. *Outdoor Fitness and Fun* [online]. Copyright, 2023 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://outdoorfitnessandfun.com/the-history-obstacle-courses>
23. KOLOVSKÁ, Ilona. Rozvoj rychlostních schopností – 1. část. *Metodický portál: Články* [online]. 07. 11. 2008, [cit. 2023-03-24]. Dostupný z WWW: <https://clanky.rvp.cz/clanek/2600/ROZVOJ-RYCHLOSTNICH-SCHOPNOSTI-1-CAST.html>. ISSN 1802-4785.
24. Metodika TV. *Studentům pedagogiky* [online]. Wordpress, 2020 [cit. 2023-03-24]. Dostupné z: <https://pedagogika.skolni.eu/pedagogika/didaktika-tv/>

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Tělesná výška 7–18 chlapců a dívek v ČR

Obrázek 2: Tělesná hmotnost 7-18 chlapců a dívek v ČR

Obrázek 3: Dělení rychlostních schopností

Obrázek 4: Lavička

Obrázek 5: Švédská bedna

Obrázek 6: Žebřiny

Obrázek 7: Koza

Obrázek 8: Kladina

Obrázek 9: Žíněnka

Obrázek 10: Nákres překážkové dráhy č. 1

Obrázek 11: Překážková dráha č. 1 v tělocvičně

Obrázek 12: Nákres překážkové dráhy č. 2

Obrázek 13: Překážková dráha č. 2 v tělocvičně

Obrázek 14: Nákres překážkové dráhy č. 3

Obrázek 15: Překážková dráha č. 3 v tělocvičně

Obrázek 16: Nákres překážkové dráhy č. 4

Obrázek 17: Překážková dráha č. 4 v tělocvičně

Obrázek 18: Nákres překážkové dráhy č. 5

Obrázek 19: Překážková dráha č. 5 v tělocvičně

Obrázek 20: Nákres dráhy návštěva zoologické zahrady



Obrázek 21: Překážková dráha návštěva zoologické zahrady v tělocvičně

Obrázek 22: Nákres dráhy Super Mario zachraňuje

Obrázek 23: Překážková dráha Super Mario zachraňuje v tělocvičně

Obrázek 24: Nákres dráhy staň se pokémonem

Obrázek 25: Překážková dráha staň se pokémonem v tělocvičně

Obrázek 26: Nákres dráhy biatlonový závod

Obrázek 27: Překážková dráha biatlonový závod v tělocvičně

Obrázek 28: Nákres dráhy trávící soustava

Obrázek 29: Překážková dráha trávící soustava v tělocvičně

# Přílohy

## Příloha č. 1 – Fotodokumentace k překážkovým dráhám

### Překážková dráha 1

1.stanoviště – chůze po kladině



2.stanoviště – skoky snožmo do obručí



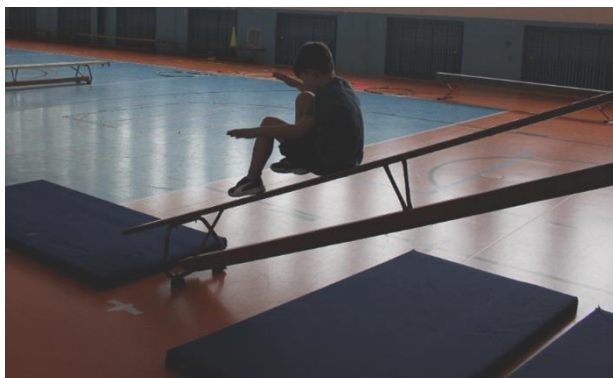
3.stanoviště – chůze pozadu



4.stanoviště – chůze přes barevné plochy



**5.stanoviště – klouzačka**



**6.stanoviště – skoky po čáře**



## Překážková dráha 2

1.stanoviště – slalom mezi tyčemi



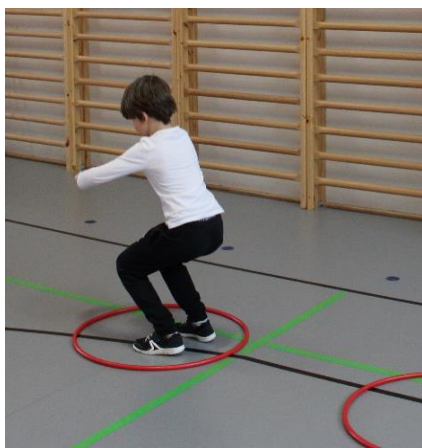
2.stanoviště – kotoul



3.stanoviště – skoky



4.stanoviště – kruhy



5.stanoviště – pavoučí síť



## Překážková dráha 3

1.stanoviště – slalom mezi kužely



2.stanoviště – přelézání žebřin



3.stanoviště – chůze po špičkách



4.stanoviště – přenášení míče (volba)



## Překážková dráha 4

### 1.stanoviště – přitahy po lavičce



### 2.stanoviště – vzpor klečmo vzad



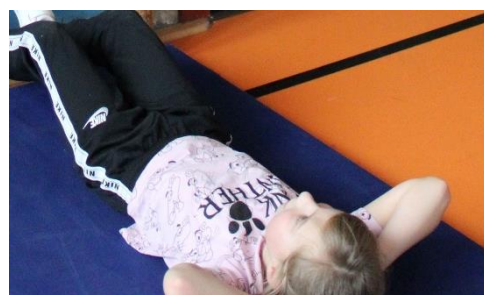
### 3.stanoviště – poskoky se zátěží



### 4.stanoviště – pohyblivý vzpor



### 5.stanoviště – sed leh



## Překážková dráha 5

1.stanoviště – přeběhnutí laviček



2.stanoviště – přenášení tenisáků



3.stanoviště – barevná kola



4.stanoviště – obíhání tyčí



5.stanoviště – dřepy



6.stanoviště – skoky přes švihadlo



## Překážková dráha – Zoologická zahrada

1.tanoviště – „rak“



2.stanoviště - „had“



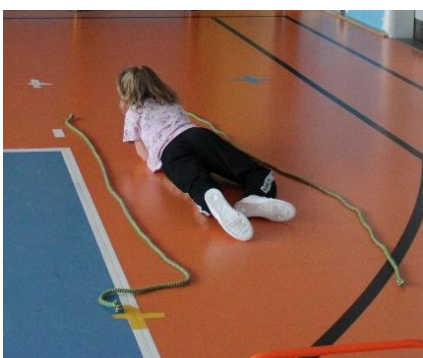
3.stanoviště – „žabák“



4.stanoviště – jezdec na koni



5.stanoviště – „krtek“





## Překážková dráha – Super Mario

1.stanoviště – švédská bedna



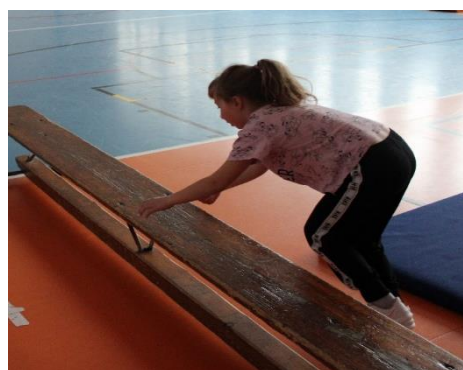
2.stanoviště – balancování na lavičce



3.stanoviště – trojkombinace na žíněnkách



4.stanoviště – přeskoky přes lavičku



5.stanoviště – obíhání kuželů



## Překážková dráha – pokémoni

### 1.stanoviště – barevná kola



### 2.stanoviště – střelba na basketbalový koš



### 3.stanoviště – přenos medicinbalu



### 4.stanoviště – hod na cíl



### 5.stanoviště – překážky



### 6.stanoviště – prolézání

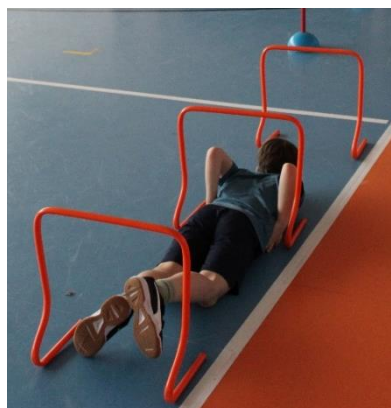


## Překážková dráha – biatlonový závod

### 1.stanoviště – sprint



### 2.stanoviště – podlézání překážek



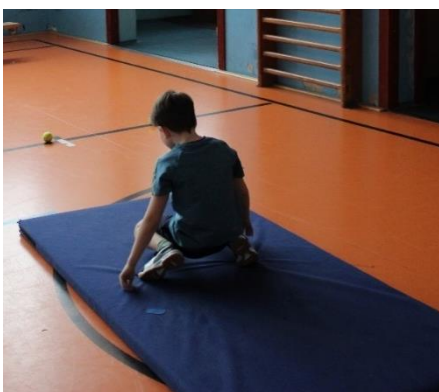
### 3.stanoviště – slalom



### 4.stanoviště – nakloněná rovina



### 5.stanoviště – kotoul



### 6.stanoviště – střelba



## Překážková dráha – trávící soustava

1.stanoviště – kotoul



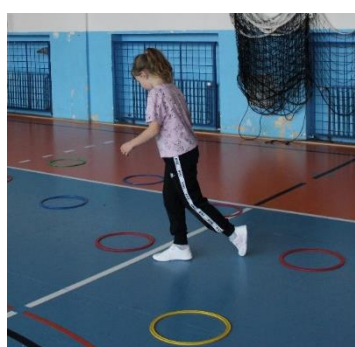
2.stanoviště – běh po čáře



3.stanoviště – obíhání



4.stanoviště – slalom



5.stanoviště – přitahy po lavičce



6.stanoviště – střelba na koš

