

# Využití rytmických a kondičních forem cvičení v tělesné výchově na 1.stupni ZŠ

Kateřina Trsová

---

Diplomová práce  
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2023/2024

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Kateřina Trsová**  
Osobní číslo: **H19881**  
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**  
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**  
Forma studia: **Prezenční**  
Téma práce: **Využití rytmických a kondičních forem cvičení v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ**

### Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury týkající se vybraných rytmických a kondičních forem cvičení pro žáky na 1. stupni ZŠ.

Vymezení teoretických východisek o pohybových dovednostech se zaměřením na žáky mladšího školního věku.

Příprava metodologie empirické části, stanovení výzkumných cílů a výzkumných otázek.

Realizace kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníků pro učitele 1. stupně ZŠ.

Zpracování, vyhodnocení a interpretace získaných dat.

Prezentace zjištěných výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro realizaci vybraných rytmických a kondičních cvičení v tělesné výchově.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

**Seznam doporučené literatury:**

- Dvořáková, H., & Engelhalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1.stupni základní školy*. Karolinum.
- Lössl, J. (2007). *Rytmičká, pohybová a taneční výchova mladšího žactva*. Edice Pohyb.
- Manggau, A., & Usman, A. (2020). Developing the Gross Motor Skills of Children by Simultaneously training them with Rhythmic Gymnastics. *Journal of Educational Science and Technology*, 6(2), 205–216. <https://doi.org/10.26858/est.v6i2.14459>
- Šulová, L. (2019). *Raný psychický vývoj dítěte*. Karolinum.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Karolinum.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Antonín Zderčík, Ph.D.**  
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání diplomové práce: **15. ledna 2024**  
Termín odevzdání diplomové práce: **19. dubna 2024**

**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan



**doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.**  
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 15. ledna 2024

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně **10.3 2024**

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

*(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

*(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

*2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

*(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

*3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

*(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

*3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

*(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

*(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíáde k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce zkoumá zařazování rytmických a kondičních forem cvičení v tělesné výchově na 1.stupni ZŠ ve Zlínském kraji a míru jejich využívání mezi učiteli. V teoretické části práce jsou definovány zásadní pojmy, které s tematikou souvisí. Praktická část interpretuje výsledky výzkumu a na jejich základě jsou zpracované doporučení pro pedagogickou praxi, která by mohla přispět k efektivnější integraci těchto cvičení do vyučovacích hodin tělesné výchovy a podpořit tak nejen motorický vývoj žáků, ale i jejich celkový rozvoj.

Klíčová slova: zlatý věk motoriky, tělesná zdatnost, tělesná výchova, rytmické cvičení, kondiční cvičení

## **ABSTRACT**

The thesis examines the inclusion of rhythmic and fitness forms of exercise in physical education at primary school in the Zlín region and the extent of their use among teachers. The theoretical part of the thesis defines the essential concepts related to the topic. The practical part interprets the results of the research and on their basis recommendations for pedagogical practice are elaborated, which could contribute to a more effective integration of these exercises into physical education lessons and thus support not only the motor development of pupils, but also their overall development.

Keywords: golden age of motor skills, physical fitness, physical education and training, rhythm exercise, condition exercises

S hlubokým uznáním bych ráda vyjádřila svou vděčnost panu PhDr. Antonínu Zderčíkovi, Ph.D., za jeho vedení a neustálou podporu na cestě za dokončením této práce.

Dále bych chtěla poděkovat paní Mgr. Ivě Hladíkové a paní Janě Nenutilové, které mi předaly cenné rady ohledně cvičení a pomohly mi sestavit ukázkové vyučovací hodiny.

*„Tanec je pohyb a pohyb je život.“*

Ludmilla Chriaeff

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## **OBSAH**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 POHYBOVÁ ZDATNOST DĚTÍ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU.....</b>	<b>12</b>
1.1 TĚLESNÁ ZDATNOST .....	13
1.2 MOTORIKA .....	16
<b>2 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 1.STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL.....</b>	<b>19</b>
2.1 CÍLE TĚLESNÉ VÝCHOVY .....	21
2.2 POHYBOVÉ UČENÍ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ.....	22
2.3 RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY VE VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY .....	24
<b>3 RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ .....</b>	<b>26</b>
3.1 RYTMICKÁ GYMNASTIKA .....	26
3.2 RYTMICKÁ PRŮPRAVA.....	29
3.3 VYBRANÉ DRUHY RYTMICKÝCH FOREM CVIČENÍ .....	30
3.4 VYBRANÉ DRUHY KONDIČNÍCH FOREM CVIČENÍ.....	32
3.5 POMŮCKY PŘI CVIČENÍ RYTMICKÝCH A KONDIČNÍCH CVIČENÍ.....	35
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>38</b>
<b>4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU.....</b>	<b>39</b>
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	39
4.2 METODY VÝZKUMU.....	39
4.3 VSTUP DO TERÉNU.....	40
4.4 ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT.....	41
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	42
<b>5 INTERPRETACE DAT A VÝSLEDKY VÝZKUMU.....</b>	<b>45</b>
<b>6 DISKUZE VÝZKUMU .....</b>	<b>70</b>
6.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	72
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>75</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>76</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>80</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>81</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>82</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>83</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>84</b>



## ÚVOD

Tělesná výchova je jedním z vyučovacích předmětů na základních školách, který má významný vliv na zdraví a celkovou fyzickou kondici žáků. V rámci tělesné výchovy učitelé využívají různé druhy cvičení, které mají za cíl rozvíjet motorické a kondiční schopnosti dětí, mezi které patří také rytmická a kondiční cvičení.

Téma diplomové práce jsem si zvolila z toho důvodu, jelikož je mi pohyb velmi blízký, konkrétně oblast, na kterou je práce zaměřená. Od útlého věku jsem se věnovala aerobiku a později jsem pár let trénovala děti, se kterými jsem jezdila jako vedoucí na soutěže.

V rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání pro tělesnou výchovu jsou uvedeny v učivu rytmické a kondiční cvičení, a proto bych ráda zjistila, zda učitelé využívají tyto formy cvičení v tělesné výchově. Dalším důvodem zvolení tématu je samozřejmě mé studium, jelikož studuji obor Učitelství pro 1.stupeň základní školy. S dětmi mladšího školního věku jsem měla možnost spolupracovat v průběhu školní praxe ve všech vyučovacích předmětech. Během konzultování mých předešlých výstupů v tělesné výchově, mi bylo v některých školách řečeno, že s dětmi nezařazují tyto formy cvičení do hodin tělesné výchovy, jelikož je jejich příprava i realizace časově náročnější než ostatní druhy cvičení.

Diplomová práce se tedy zabývá využitím rytmických a kondičních forem cvičení v tělesné výchově na 1.stupni ZŠ. Teoretická část práce je rozdělena do tří stěžejních kapitol, jejichž cílem je definovat klíčové pojmy týkající se tělesné výchovy na základní škole, vysvětlit základní principy rytmických a kondičních cvičení a jejich vliv na fyzickou kondici a celkový rozvoj žáků a popsat vybrané rytmické a kondiční formy cvičení s ohledem na mladší školní věk.

První kapitola se věnuje významu pohybové zdatnosti u dětí v mladším školním věku a zdůrazňuje zásadní roli rytmických a kondičních cvičení v jejich celkovém tělesném a motorickém vývoji. Druhá kapitola poskytuje přehled o tělesné výchově na 1. stupni základních škol, s důrazem na zařazení těchto forem cvičení. Zde je uvedena jejich integrace do školního kurikula a přínos pro zdraví a fyzickou kondici žáků. Třetí kapitola se zaměřuje na popis konkrétních druhů rytmických a kondičních cvičení, včetně rytmické gymnastiky a průpravy, a zdůrazňuje význam použití pomůcek při cvičení.

Praktická část je také strukturována do několika kapitol, kde je pozornost věnovaná výzkumu. Hlavním výzkumným cílem je zjistit, zda učitelé na 1.stupni ZŠ využívají ve

výuce tělesné výchovy rytmické a kondiční formy cvičení. Pro dosažení tohoto cíle byla zvolena kvantitativní výzkumná metoda, tedy dotazník. V rámci této části práce jsou uvedeny výzkumné cíle a otázky. Také je zde popsán výzkumný soubor, který se skládal z učitelů na 1.stupni ZŠ, a jak byl výzkum realizován. Ve druhé kapitole je uvedeno zpracování zjištěných dat a následná prezentace výsledků výzkumu. V poslední kapitole je uvedeno shrnutí zjištění z výzkumu zaměřené na odpovědi na stanovené výzkumné otázky a cíle. Kapitola rovněž obsahuje doporučení pro pedagogickou praxi založenou na výsledcích výzkumu a nastiňuje limity praxe.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 POHYBOVÁ ZDATNOST DĚTÍ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Dítě v mladším školním věku prochází obdobím intenzivního motorického a tělesného vývoje, který je pro jeho celkový vývoj zásadní. Jednou z možností, jak tuto oblast podpořit, je využití rytmických a kondičních forem cvičení.

„Školní věk lze chápat jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou v dětství představuje škola” (Vágnerová & Lysá, 2021, s. 267). Mladší školní věk uvádí autoři od věku 6 let do 11 let, tedy týká se dětí, kteří podstupují důležitou životní změnu, kdy jim začíná povinná školní docházka. V žákově životě byla doposud důležitá jediné hra, a teď do popředí nastupuje školní práce a povinnost (Řičan, 2021). Jedny z charakteristických rysů pro toto období jsou změna sociálního postavení dítěte, vývoj jeho osobnosti a také rozvíjení jeho dovedností a schopností (Vágnerová & Lysá, 2021).

Období mladšího školního věku autorka Thorová (2015) charakterizuje jako tzv. „zlatý věk motorického učení“, kdy se jedná se o začátečnické období tělesné zdatnosti a obratnosti. Dětské reakční schopnosti jsou na vrcholu. Toto tvrzení zmiňuje také autorka Vrchovecká (2020), která dodává, že není rozdíl mezi extrémní výkonností a vývojem mezi chlapci a dívkami, proto lze zvolit stejné učivo pro obě pohlaví.

Je vhodné, aby děti využívaly jednoduché pohybové činnosti (chůze, skákání, běhání, šplhání), aby také zařazovaly právě gymnastické hry a nevynechávaly ani cvičení na rozvoj síly, rychlosti, rovnováhy, obratnosti, a především dbaly na správné držení těla. Nesmí se opomenout, že toto období je pro děti senzitivní v rozvoji jednotlivých složek kondice (Jebavý et al., 2017).

Naopak Zumr (2019) tvrdí, že jsou výraznější rozdíly mezi dívkami a chlapci v mladším školním věku, kdy jsou dívky po psychické stránce více silnější a odolnější, na druhou stranu chlapci mají lepší předpoklady ve vytrvalosti. Chlapci jsou méně soustředěnější při motorickém učení a nápodobě předvedených pohybů, což může ovlivnit kvalitu výuky rytmických a kondičních forem cvičení.

Ve vývoji dítěte dochází k několika zásadním změnám, a to ve zpomalení růstu do délky, zatímco jejich tělo začíná nabývat v objemu. V tomto období pokračuje osifikace kostí, i když kosti zůstávají stále měkké a pružné. To znamená, že jsou náchylnější k deformacím, zejména pokud jsou nadměrně zatěžovány, tím pádem postihují hlavně páteř, klouby a končetiny. Ke konci tohoto období se začínají projevovat první znaky pohlavní nerovnosti.

Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou viditelné především ve stavbě kostí a ve vývoji svalstva (Zumr, 2019).

V této kapitole popíšu charakteristické pohybové dovednosti žáka mladšího školního věku. Především budu věnovat pozornost motorickým dovednostem, které jsou velmi důležité při zvládnutí rytmických a kondičních forem cvičení.

## 1.1 Tělesná zdatnost

Termín zdatnost v kontextu zdraví se může definovat jako individuální schopnost člověka, který dokáže reagovat na vnější nároky prostředí a podmínky, a to jak z fyzického, tak psychického hlediska. Rozvoj zdatnosti je nezbytný pro udržení zdraví a schopnosti čelit různým situacím v našem životě. Zdatnost je třeba aktivně pěstovat a posilovat nejenom cvičením, ale i prací na naší celkové psychické pohodě, tím pádem se bude neustále zdokonalovat (Dvořáková, 2011).

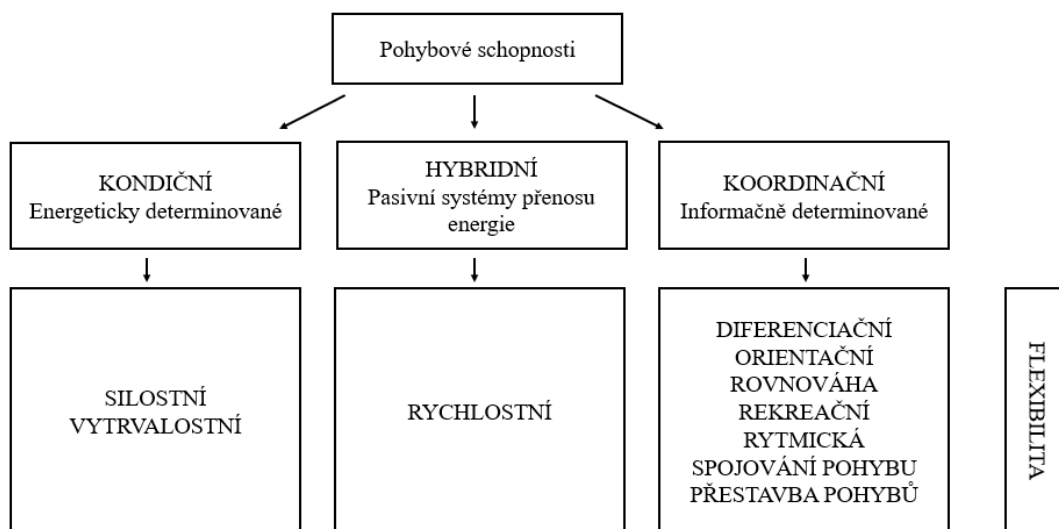
V období mladšího školního věku děti prochází rychlým vývojem, který je ideální pro osvojování si nových dovedností spojených s rozdílností sportovních aktivit. Je to období, kdy se zvyšuje jejich vytrvalost, zlepšuje se rychlost reakcí a kontrola nad pohyby a koordinace (Thorová, 2015).

Kaplan (2020) upozorňuje na význam silného a dobře vyvinutého svalstva pro pohybovou schopnost žáků. Proto je jedním z hlavních úkolů tělesné výchovy zajistit, aby cvičení byla zaměřena na pravidelné a cílené posilování svalů.

„Pohybové schopnosti jsou vrozené obecné předpoklady k provádění pohybové činnosti a k dosahování výkonu. Jsou relativně stabilní a trvalé, jejich počet je omezený” (Vrchovecká, 2020, s. 13). Mezi pohybové schopnosti řadí autorka rychlostní, vytrvalostní, silové a koordinační schopnosti.

Podle Měkoty a Novosada (2005, podle Zumr 2019, s. 7) lze pohybové schopnosti kategorizovat do tří základních skupin: *kondiční, koordinační a hybridní*. Kondiční schopnosti jsou energeticky determinované a dělí se dále na sílu a vytrvalost. Koordinační schopnosti, které jsou informačně determinované zahrnují diferenciaci, orientaci, reakční schopnost, kombinační schopnost, rytmiku a spojování pohybů. Hybridní schopnosti se týkají rychlosti, a flexibilita stojí bokem.

Přiložený obrázek 1 ukazuje, jak se tyto skupiny pohybové schopnosti vzájemně propojují a přispívají k fyzickému vývoji a výkonnosti dětí.



Obrázek 1. Základní členění schopností

Rozsypalová et al. (2003) přikládají důraz senzomotorickým schopnostem, které umožňují dosahovat velkých výkonů obecně ve sportu a projevují se jen v určitých druzích činností.

Autorka Dvořáková (2011) rozděluje zdatnost na psychickou a tělesnou, kdy se psychická zdatnost týká schopnosti člověka s vyrovnáním psychické zátěže, jenž zahrnuje jeho odolnost vůči psychickému tlaku a stresu. Příklad psychické zátěže u dětí může být například potřeba komunikovat s neznámými lidmi nebo vyřídít něco v sousední třídě. Nás především zajímá tělesná zdatnost, která zahrnuje čelit fyzickým výzvám běžného života jako je například unést tašku s nákupem. Autorka (Dvořáková, 2011) popisuje čtyři složky tělesné zdatnosti:

- **Svalová zdatnost** – svalová síla a svalová vytrvalost,
- **Flexibilita** – pohyblivost v kloubech, pružnost svalů,
- **Aerobní zdatnost** – obecná vytrvalost,
- **Složení těla.**

Beránková a Skopová (2008) popisují zdatnost jako předpoklad, který je zásadní pro fungování lidského organismu a pro celkovou výkonnost člověka. Tvoří ji tři základní složky:

- **Tělesné složení:** anatomické podmínky (somatotyp, výška, hmotnost...),
- **funkční předpoklady:** aerobní zdatnost, síla, pohyblivost,
- **držení těla.**

Na druhou stranu pohybové dovednosti jsou získané předpoklady, které se vytvářejí prostřednictvím učení nebo tréninkem jedince, kdy jedinec efektivně řeší konkrétní pohybové úkoly v souladu s jeho možnostmi. Praxe a zkušenosti z tréninku nebo vzdělávacích činností tak vedou k rozvoji dovedností, které umožňují člověku řešit různé motorické úkony. (Vrchovecká, 2020).

V souvislosti s fyzickou zdatností zaujímá dýchání klíčovou roli, kdy se během dechového procesu ovlivňuje celkový výkon těla v průběhu každé fyzické aktivity. Úkolem dýchání je zajištění výměny látek mezi vnějším prostředím a buňkami těla. Proces dýchání zahrnuje ventilaci, což je proces, při kterém dochází v plicích k výměně vzduchu, a dále cirkulaci, která umožňuje transport plynů k tělesným tkáním. Cyklus dýchání se skládá z opakovatelných fází: inspirace (nádech) a expirace (výdech) (Andrová et al., 2015).

Existují tři základní formy dýchání, které se dají rozpoznat, a to břišní dýchání, hrudní dýchání a podklíčkové dýchání. Břišní neboli brániční dýchání zahrnuje využití hlavního dýchacího svalu, který se nazývá bránice, a podporuje výměnu vzduchu ve spodní části plic. Tento typ dýchání je častěji přirozenější pro muže než ženy, jelikož je tento typ dýchání pro ženy omezený v období těhotenství. (Andrová et al., 2015).

Druhým typem je hrudní dýchání, kdy hlavní aktivitu zprostředkovávají mezižeberní svaly, které umožňují efektivní přenos vzduchu do střední části plic. Posledním způsobem dýchání je podklíčkové, které taktéž probíhá za pomoci mezižeberních svalů. K výměně vzduchu dochází v horní části plic, takzvaných plicních hrotech. Tuto techniku si mnoho lidí běžně neosvojí (Andrová et al., 2015).

Dýchání probíhá ve formě vlnového pohybu, začínajícího v oblasti břicha, pokračujícího výše do spodních žebér a končící v podklíčkové oblasti hrudníku. Nicméně u lidí, se špatným držením těla dochází dříve nebo později ke špatnému návyku dýchání. Pro nás je typické udržování vzpřímeného postoje a udržení rovnováhy, kdy je k tomu potřebná práce svalů na podporu kostry proti síle gravitace (Andrová et al., 2015).

Držení těla představuje dynamický proces, který se vyvíjí po celou dobu našeho života. Již od útlého věku se děti učí postupně manipulovat s polohou svého těla, zdokonalovat schopnost udržet rovnováhu při vzpřímeném postavení a při chůzi. Držení těla je u každého člověka specifické, a stejně tak i jeho způsob, jakým se pohybuje (Andrová et al., 2015).

Autorky Andrová et al. (2015) popisují správné držení těla u jednotlivých částí těla:

**Dolní končetiny** – kolena se nachází v pozici přímo nad kotníkem, jsou mírně pokrčené a nepropínají se ve větší míře záda. Chodidla jsou v postoji na šířku boků, kdy by se měla váha rovnoměrně rozložit na tři opěrné body.

**Bedra a pánev** – oblast je klíčová, jelikož zde leží střed tělesné hmotnosti (těžiště). Správné postavení a sklon pánve ovlivňuje délku dolních končetin a má vliv na celkový tvar pánve. Pánev je v neutrální poloze, kdy se nepodsazuje ani nevysazuje. Udržení této neutrální polohy zajišťují správně fungující břišní a hýžděové svaly, které ji podpírají.

**Hrudník a horní končetiny** – ramena jsou uvolněná, rozložena směrem do stran, dozadu a dolů. Lopatky přiléhají těsně k hrudníku a směřují k páteři. Paže visí podél těla volně s dlaněmi obrácenými směrem k tělu.

**Hlava a krk** – hlava se vytahuje směrem k ose páteře. Brada je mírně zasunutá, neboť se těžiště hlavy nachází vpředu, oproti místu, kde se spojuje s páteří.

**Páteř** – je zásadní pro udržení správného postoje, poskytuje tělu stabilitu a zároveň umožňuje flexibilitu, čímž působí proti gravitaci. Její ideální pozice je dosažena, když je podporována správným napětím svalů a pevností vazů, které udržují její přirozené křivky.

Když je tělo ve špatném držení, některé svaly pracují víc a jiné méně, což může vést k nerovnováze neboli svalové dysbalanci. Ta může způsobovat bolesti a celkově omezit pohyb. Proto je důležité dbát na správný postoj a hybnost, aby byly svaly v rovnováze (Hnízdilová, 2006).

Zdatnost a pohybové schopnosti jsou úzce provázány. Zdatnost obecně zahrnuje kondici, sílu, vytrvalost a flexibilitu. Tyto aspekty přímo ovlivňují pohybové schopnosti. Čím zdatnější jedinec je, tím lépe je obvykle schopen vykonávat různé pohyby. Při fyzických aktivitách je také důležité správné držení těla a pravidelné dýchání, které podporuje efektivní používání svalů a prevenci proti zranění.

## 1.2 Motorika

Samotný vývoj motoriky v období mladšího školního věku má zásadní význam pro celkový rozvoj dítěte. Je důležitým aspektem, jelikož ovlivňuje schopnost dítěte úspěšně se integrovat do školního prostředí a zapojit jeho schopnosti do různých tělesných aktivit.



V mladším školním věku dochází k zdokonalování a osvojování si pohybových činností, které vyžadují vyšší motorickou koordinaci. Motorické projevy u dítěte jsou tedy silně ovlivněné tělesnou a hudební výchovou (Kaplan, 2020).

Rozvoj motoriky je jedním z důležitých faktorů individuálního rozvoje jedince probíhající již v mateřské škole. Dělí se na jemnou a hrubou motoriku. V propojení rytmických a kondičních forem cvičení nás především zajímají hrubé motorické dovednosti, kdy se zapojují velké i malé svaly, nervy a mozek. Hrubá motorika zahrnuje jednoduché i složité pohyby, které se skládají z lokomoce (běh, skákání...) a dovednosti ovládat předměty (Mangaau, 2020).

Autorka Šulová (2019) píše o motorickém rozvoji, jako o základu pro schopnost jedince vstupovat do interakce s fyzickým i sociálním prostředím, jeho rozvíjením, zdokonalováním a rozšiřováním. Motorický rozvoj je klíčovým prvkem pro další sociální, a osobní růst jedince.

Szabová (1999 podle Šulová, 2019) uvádí dělení motorického vývoje jedince z pohledu věkových etap následovně:

- **Neuromotorika** – kojenecký věk, zabývá se vztahy mezi nervovým řízením a pohybem,
- **Senzomotorika** – předškolní věk, zabývá se vztahem mezi smyslovým vnímáním a pohybem,
- **Psychomotorika** – především období před nástupem do školy a školního věku, zabývá se vztahy mezi pohybem, myšlením, cítěním a prožíváním,
- **Sociomotorika** – období od školního věku a výše, zabývá se vztahy mezi sociální komunikací, kooperací a pohybem, kdy jsou tyto dvě složky propojeny v čase a obsahu.

Rozdělení motorického vývoje podle Hálkové (2006) podává komplexní pohled na vývojové etapy dítěte z hlediska motoriky:



Obrázek 2. Schéma motorického vývoje (Hálková, 2006)

Hálková tímto rozdělením poukazuje na to, jak se motorické dovednosti vyvíjejí a propojují s dalšími oblastmi dětského vývoje.

Za hlavní faktory motorického vývoje řadí Stejskal a Juřinová (1987 podle Kaplan 2020) především:

- změna tvaru těla,
- vstup do školy, kdy byly děti zvyklé na spontánní pohyb v předškolním vzdělávání a nyní se nachází v prostředí, kde je větší klid, jelikož sedí ve školních lavicích, což má za následek útlum motoriky,
- vývojový stupeň vyšší nervové činnosti,
- rozdílnost mozkové kůry, buněk a jejich vrstev.

Spojení motoriky a hudby je zásadní pro rozvoj rytmických dovedností dětí, zvláště mezi šestým a osmým rokem, kdy se děti učí koordinaci pohybů v rytmu hudby. Právě v tomto věku může vést pozitivní interakce s hudbou k výrazným pokrokům v motorickém vývoji. Aktivity spojené s pohybem se stávají plynulejšími a harmoničtějšími. Také záleží na individuálních projevech dítěte v jeho schopnostech a dovednostech (Kaplan, 2020).

Dalším důležitým aspektem je prostorové vnímání, které děti rozvíjejí denně například při uspořádávání svého okolí nebo když se orientují v prostoru. Jak zdůrazňují Bednářová a Šmardová (2010), vnímání prostoru hraje jednu ze zásadních rolí ve výuce rytmických a kondičních cvičení, protože pomáhá dětem lépe se orientovat v prostoru a tomu přizpůsobovat své pohyby.

Pro posílení svalové síly a celkové kondice jsou často využívány posilovací cvičení s odporovými prvky. Hlavním účelem těchto cvičení je nejen zvýšení svalové hmoty a funkční zdatnosti, ale také podpora koordinace pohybů a prevence svalového úbytku (Vrchovecká, 2020). Učitelé mají možnost volby mezi cvičením s vlastní tělesnou hmotností nebo využitím externích zátěží, jako jsou činky nebo medicinbaly, kdy se tím rozšiřují možnosti cvičení (Schlegel & Fialová, 2023).

Důležitou součástí tělesné výchovy je také systematický rozvoj pohybových schopností jako je rychlost, obratnost a dynamická síla. Tyto schopnosti se efektivně rozvíjejí prostřednictvím pravidelného provádění rytmických a kondičních cvičení. Batista et al. (2017) zdůrazňují, že tyto dovednosti jsou nezbytné pro rozvoj plynulých a účinných pohybů dětí.

## 2 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 1.STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Tato kapitola se věnuje tématu tělesné výchovy na 1.stupni základních škol s důrazem na zařazení rytmických a kondičních cvičení pro děti. Cílem této kapitoly je poskytnout přehled o výuce vybraných rytmických a kondičních cvičení na 1.stupni základních škol.

Tělesná výchova je jeden z povinných předmětů na základních a středních školách. Integrace tohoto předmětu do kurikula umožňuje prohloubit vztah žáků k vlastnímu zdraví, posílit jeho citové a rozumové vazby k otázkám zdraví a rozvíjet praktické dovednosti, které mají potenciál zlepšit kvalitu žákova života v budoucnosti, a především jeho zdravý životní styl. (Fialová, 2010).

Předmět se ve velké míře liší od ostatních standartně vyučovaných předmětů především ve změně uspořádání prostoru, specifickými edukačními cíli, způsoby výuky i cvičebním úbořem (Schlegel & Fialová, 2023).

Tělesná výchova je ve své podstatě výchovná a vzdělávací činnost, která působí na tělesný i pohybový vývoj člověka, zvyšuje jeho tělesnou zdatnost, pohybovou výkonnost a upevňuje jeho zdraví. (Vilímová, 2002). Ve vztahu k žákovi se předmět zaměřuje na jeho podporu či hodnocení k jeho individuálním předpokladům (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Zahraniční autor Quennerstedt (2019) tvrdí, že tělesná výchova vede k rozvoji zkušeností, které se neustále rozvíjí. To znamená, že by se žáci měli účastnit aktivit, které jim přinášejí něco neočekávaného, a zároveň jim umožňují vidět věci i z jiného úhlu pohledu. Takové zkušenosti mohou zahrnovat rozvoj schopnosti dětí brát za sebe odpovědnost, aktivní zapojení do rozhodovacích procesů v rámci vyučovacích hodin tělesné výchovy, využití různých forem pohybu a sportu a celkové pojmání tělesné aktivity jako součásti celoživotního vzdělávání a osobního růstu, nikoli pouze jako cíl dosažení určité úrovně dovedností.

Tělesná výchova nemá jednotnou definici, jelikož se mění a přizpůsobuje v závislosti na kultuře a vzdělávacím systému každé země. Siendentop a Mars (2023) poukazují na to, že tělesná výchova může mít mnoho podob, včetně výchovy ke sportu, která podporuje zájem o sportovní aktivity, kondiční výchovy zaměřené na zlepšování fyzické kondice a výkonu, společenského vývoje, kde se klade důraz na sociální interakci či týmovou práci, a celkového pohybu, co představuje základní pohybovou gramotnost a schopnost pohybovat se s jistotou a efektivitou.

Podpoře tělesné výchovy by se mělo stále více věnovat pozornost, jelikož jedním z hlavních důvodů lze považovat stále se zvyšující počet dětí s nadváhou a obezitou. Také roste počet dětí s psychickými problémy a obecně klesá míra zdatnosti populace (Flemer, 2022). Proto je vhodné zařazovat vytrvalostní cvičení se střední až vysokou intenzitou, které slouží jako prostředek proti prevenci obezity (Schlegel & Fialová, 2023).

Autoři Sivák a kol. (2001) odkazují na to, že učitelé neberou tělesnou výchovu dostatečně vážně a nahrazují ji jinými předměty, pokud to jde a tím pádem ani žáci nemají o tělesnou výchovu velký zájem ba naopak. Jejich význam vnímání předmětu je především v upevňování zdraví a zvyšující se kondici, vytrvalosti a rychlosti. Předmět umožňuje naučit se nové hry, cvičení a činnosti, které mohou žáci vykonávat i mimo školní prostředí. Tělesná výchova učí, proč cvičit, co cvičit, ale i správnou techniku provedení cviků, a tím pádem mohou být žáci ve větší míře zdatnější. Autoři také přikládají pozornost k oddychu v tělesné výchově od ostatních vyučovacích předmětů.

Koncept Aktivní školy pracuje s podporou pohybové aktivity žáků základních a středních škol a stále se více dostává do podvědomí veřejnosti. Snaží se oživit potenciál školy k podpoře aktivit žáků během celého školního roku a školy. Lze jej využívat ve škole prakticky ihned (Kovář et al., 2023).

Aktivní škola propojuje čtyři základní principy, které podporují tělesnou aktivitu, zahrnující:

1. neustálé zlepšování výuky tělesné výchovy – vylepšovat prostorové a materiální podmínky pro výuku tělesné výchovy, usilovat o zvýšenou kvalifikaci učitelů tělesné výchovy, hledat nástroje pro motivaci žáků k pohybovým aktivitám, pravidelně měnit obsah výuky, sledovat aktuální trendy ve sportu a reagovat na změny v zájmu žáků o nové a moderní pohybové aktivity,
2. poutavé, rozsáhlé a dostupné možnosti pohybového zájmu vzdělávání,
3. školní sportovní události jako významné vrcholy školního roku,
4. tvoření aktivního režimu pro žáky ve školním prostředí – organizovat výuku tak, aby umožnila pohybové aktivity během přestávek, otevřít školní hřiště pro školy i veřejnost v rámci sportovního odpoledne, zařadit pohybové chvílky jako součást jiných předmětů výuky kromě tělesné výchovy (Kovář et al., 2023).

V Rámcovém vzdělávacím plánu je pro předmět tělesná výchova na 1.stupni ZŠ vyčleněna minimální hodinová dotace a to 10 hodin pro všechny ročníky. Charakteristikou pro

pohybové vzdělávání je rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností a hodnocení výkonů žáků (RVP ZV, 2023).

Tuzemská studie s názvem „Tělesná výchova a sport mládež“ poukazuje na to, že příprava učitelů na výuku školní tělesné výchovy v nově strukturovaných programech učitelství, snižuje rozsah praktické výuky „sportovních“ předmětů na většině českých vysokých školách. Tato situace snižuje profesní kompetence učitelů tělesné výchovy. Omezení hodinové dotace zásadně ovlivňuje přípravu budoucích učitelů a způsobuje rozdíly v přístupech k výuce tělesné výchovy mezi evropskými institucemi připravující učitele tělesné výchovy (Vorálková et al., 2013).

Vorálková et al. (2013) zdůrazňují potřebu inovace ve školní tělesné výchově, s důrazem na zapojení moderních technologií a metod, zejména do gymnastické části hodiny. Ve většině škol je používáno stále zastaralé vybavení, se kterým je mnohdy těžká manipulace. Zavedením modernějších prvků by se mohla zjednodušit manipulace s tímto vybavením a zpříjemnit celková atmosféra hodin, například použitím hudby, která může oživit cvičení a motivovat žáky.

## 2.1 Cíle tělesné výchovy

Cíle školní tělesné výchovy se neustále vyvíjejí a přizpůsobují se aktuálním požadavkům na potřeby žáků. Jsou specificky utvářeny s ohledem na vybraný obsah předmětu, použité metody, prostředí, ve kterém se výuka odehrává a také v závislosti na interakci mezi učitelem a žáky.

Dvořáková a Engelthalerová (2017) jako hlavní cíl tělesné výchovy uvádí pozitivně ovlivnit pohybovou gramotnost žáků. Cíle zní konkrétněji:

- formování pozitivních a uvědomělých postojů žáků k pohybové aktivitě,
- poznání vlastních pohybových možností a zájmů,
- poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu,
- schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti.

Vilimová (2002) popsala hlavní cíle tělesné výchovy následovně:

- rozvíjení koordinačních a kondičních pohybových schopností,
- osvojení, upevnění a zdokonalení pohybových návyků a dovedností,

- získávání vědomostí z oblasti tělesné výchovy a sportu.

Kromě uvedených cílů tělesné výchovy uvádí Hrabinec (2017) následující dělení cílů:

### **1. Formální cíl**

- Má organizační charakter, zahájení a ukončení vyučovací hodiny a plní další organizační povinnosti,

### **2. Výchovný cíl**

- Vymezován jako motivační s pozitivním přístupem, interpersonálními vztahy, akceptováním pravidel, samostatnou zodpovědnou a tvořivou činností a zájmem o pohybovou činnost,

### **3. Diagnostický cíl**

- Má kontrolní, zjišťující a informativní charakter,

### **4. Vzdělávací cíl**

- Zahrnuje veškeré rozvíjení motorických schopností a dovedností, vědomostí a uplatňování osvojeného učiva,

### **5. Zdravotní cíl**

- Je orientován na fyzickou a psychickou zdatnost organismu, ochranu a upevňování zdraví, otužování, žádoucí návyky a pozitivní postoj k oblasti pohybových aktivit a následné životosprávy,

### **6. Psychologický cíl**

- Jeho podstatou je psychické uvolnění a následné odreagování, nastavení pozitivní pracovní atmosféry,

### **7. Přípravný cíl**

- Hlavně v průpravné části má žáky připravit na zatížení a všestranně žáky procvičit na funkci organismu.

## **2.2 Pohybové učení v tělesné výchově**

V rámci tělesné výchovy se klade zvláštní důraz na pohybové neboli motorické učení, které je základním pilířem pro rozvoj pohybových dovedností. Tento proces není pouze

o napodobování pohybů, ale o hlubším pochopení a ovládnání vlastního těla, což je nezbytné ke zvládnutí rytmického nebo kondičního cvičení.

Rychtecký a Fialová (2004) popisují druhy pohybového učení následovně:

Imitační učení je typické na prvním stupni základní školy, zejména při výuce rytmických a kondičních forem cvičení, jelikož děti mají vynikající schopnost napodobování. Slouží jako nástroj pro výuku přesných činností. Učitel musí dbát na správnost ukázky pohybu. Návčik jednotlivého pohybu probíhá komplexně, nebo se rozloží na jednotlivé části,

Instrukční učení probíhá na základě slovních pokynů, tedy instrukcí od učitele, který je jasně musí vyjádřit. Tato forma učení je náročnější a klade vyšší požadavky na žáky, kteří musí znát názvosloví, například ve cvičení aerobiku,

Zpětnovazební učení představuje efektivní metodu, kde žák získává dovednosti prostřednictvím vlastních chyb a procesu pokus – omyl. Většinou zpětná vazba přichází od učitele. Zpětná vazba může proběhnout i prostřednictvím videozáznamu z vyučované hodiny,

Problémové učení je takové učení, kde žák aktivně hledá a formuluje řešení úkolu sám. Klade důraz na samostatnost a tvořivost žáka. Tento druh se využívá například při vytvoření jednoduché choreografie v rámci rytmické gymnastiky,

Ideomotorické učení probíhá tak, že pohybu je dosaženo pomocí představy a jeho myšlenkového ztvárnění. Tento druh motorického učení se nevyužívá při výuce v tělesné výchově na prvním stupni základní školy,

Při fázích pohybového učení je důležité, aby žáci dbali na přesné a jasné povely od učitele, učitel může dávat dětem zpětnou vazbu tím, že je opravuje v jednotlivých prvcích. Dále musí důkladně předvést správnou techniku cviku, vhodně zvolit didaktický cíl a metodu učení. Nesmí opomenout motivaci k aktivitě a postarat se o to, aby se každý žák vyskytoval v aktivní části (Beránková & Skopová, 2008).

Jednotlivé fáze pohybového učení jsou následující:

1. **generalizace** - v této fázi dochází k vytváření představ o pohybu, žák není schopen detailně rozeznat specifika provedení pohybu nebo odlišit podstatné od nepodstatných prvků,
2. **diferenciace** – dochází k postupnému upevňování naučených pohybů. Zde je zde zpětná vazba od učitele zásadní, kdy klade jasné pokyny ohledně správného držení

těla a techniky cvičení. Opakovaným upevňováním cvičení může docházet ke ztrátě zájmu u dítěte, proto by měl učitel k této fázi přistupovat tvořivě,

3. **automatizace** – zde má mít žák konkrétní představu o pohybu a snaží se jej zdokonalit a rozeznávat mezi sebou jednotlivé prvky. V rámci těchto cvičení si žák uvědomuje soulad pohybu s hudbou,
4. **tvořivá koordinace** – nenáročnější, nastává automatizace pohybů a žák zvládá reagovat na měnící se pohybové činnosti (Beránková & Skopová, 2008).

### 2.3 Rytmické a kondiční formy ve výuce tělesné výchovy

Rytmické a kondiční formy se vyskytují pod souhrnným názvem rytmičká gymnastika. Poprvé se objevila v osnovách na začátku 20.století. Ke konci 20.století se objevila v oblasti rytmičké gymnastiky i možnost rozvoje kondičních pohybových schopností. Koncepce souvisela s nástupem aerobních forem gymnastiky a různých posilovacích systémů (Hrabinec, 2017).

Rytmičká gymnastika se vyskytuje v bloku rytmičkých a kondičních gymnastických činností s hudbou, tancem, kdy jejím cílem je:

- v **1.a 2.ročníku** vnímání hudby, základní estetický pohyb těla, rytmizovaný pohyb, tance založené a chůzi a běhu,
- ve **3. až 5.ročníku** základní hudebně – pohybové vztahy, tance založené na poskočném, přísunném a přeměnném kroku, cvičení s náčiním při hudbě (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Předpokládanými očekávanými výstupy z oblasti rytmičkých a kondičních forem pro děti v Rámcovém vzdělávacím programu jsou činnosti:

- zvládnutí základní terminologie (názvy náčiní a nářadí, základní polohy těla),
- dovednost optimálně individuálního estetického držení vlastního těla,
- rozcvičení před zatížením a kompenzace po tomto zatížení,
- manipulace s náčiním a jeho využití při stimulaci pohybových schopností,
- dodržování bezpečné manipulace v rámci rytmičké gymnastiky,
- zvládnutí základních tanečních kroků (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).



V revidovaném RVP ZV (2023) se změnil název těchto forem cvičení a řadí se do učiva – estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Učivo předmětu tělesná výchova s přihlédnutím k zařazení rytmických a kondičních forem je v RVP ZV (Dvořáková & Engelthalerová 2017) rozděleno do tří částí:

#### *Činnosti ovlivňující zdraví*

Význam pohybu pro zdraví (rytmická gymnastika pomáhá v kultivaci individuálně optimálního a estetického držení těla, aerobní formy gymnastiky slouží k rozvoji aerobní zdatnosti), příprava organismu (rozcvičení, uklidnění po zátěži, výběr hudby), rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu – stimulace schopností pomocí gymnastických činností s hudebním doprovodem, dále hygiena při TV a dodržení bezpečnosti při pohybových činnostech.

#### *Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností*

Pohybové hry (využití hudebního doprovodu v gymnastických hrách, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti (kondiční cvičení s hudbou nebo rytmických doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem a jednoduché tance).

#### *Činnosti podporující pohybové učení*

Komunikace v TV (základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností), organizace při TV (v prostoru a činnostech), měření a posuzování pohybových dovedností.

### 3 RYTMICKÉ A KONDIČNÍ FORMY CVIČENÍ

Rytmické a kondiční formy cvičení jsou součástí výuky tělesné výchovy na základní škole, které pomáhají dětem rozvíjet schopnosti jako koordinaci, rychlost, sílu, vytrvalost či flexibilitu. Hlavním obsahem rytmičké gymnastiky je propojení techniky krásného estetického pohybu společně v souladu s hudbou a jeho požadavky cvičební prostředí.

#### 3.1 Rytmičká gymnastika

Rytmičká gymnastika je jedním z druhů gymnastiky a jedná se o „nepropracovanější metodu hudebně pohybové výchovy s gymnastickým zaměřením, z hlediska charakteristiky obsahu je programem cvičení s hudbou, kdy hudební předloha je podnětem pro vytváření pohybu“ (Novotná et al., 2010, s.4). V zahraničí se obecně používá označení Rhythmic Gymnastic.

Pro rytmičkou gymnastiku byl dříve používán termín „rytmika“, jehož zakladatelem byl reformátor hudební výchovy E. J. Delacroze (1865 – 1950). Od tohoto termínu se ale později opustilo, jelikož je stejným názvem označována nauka o hudebních rytmech (Berdychová, 1973). Delacroze vnímal souvislost mezi sluchem a pohybovou schopností, tedy mezi hudbou a tancem. Gymnastiku oddělil od statických cvičení a obohatil ji o pohyb, radost a krásu (Novotná et al., 2011).

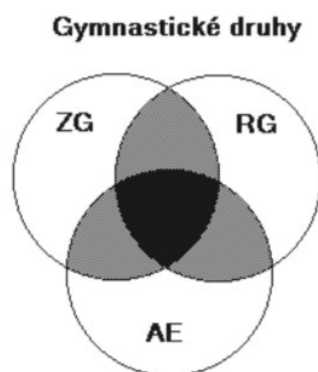
V českých zemích se zabývali rytmičkou gymnastikou už před 1.světovou válkou především E.Bláhová, která roku 1925 zavedla státní zkoušku z rytmiky a gymnastiky a následně se A. Očenášek seznámil s Dalcrozovou metodou, kterou poté aplikoval do českého školství. Rytmičká gymnastika je systém gymnastických cvičení prováděných s hudebním doprovodem, které zlepšují zdravotně orientovanou zdatnost žáků a kultivují její estetický projev (Hrabinec, 2017).

Od roku 2010 prosazuje FIG inovativní přístup k výuce gymnastiky zvaný „Coaching philosophy“, který je založený na čtyřech pilířích označovaných jako „4F“ – zábava (fun), fitness, základy (fundamentals), přátelství (friendships). Cílem je, aby gymnastika nejen přinášela radost a byla považována za prostředek ke zlepšení fyzické kondice, ale také aby poskytovala pevný základ pro rozvoj motorických dovedností a podporovala vytváření přátelských vztahů. Odklání se od klasického přístupu, kde byl důraz kladen převážně na aktivitu a výkon žáka, a místo toho se zaměřuje na pozitivní zkušenosti a motivaci prostřednictvím pozitivní zpětné vazby (Vrchovecká, 2020).

Gymnastika se od ostatních sportů odlišuje především v tom, že dbá na používání odborného jazyka jednotlivých názvů kroků, tedy má své specifické názvosloví (Novotná, et al., 2010).

Autoři Skopová a Zítka (2013) podávají podrobnější informace o gymnastických druzích a sportech. Avšak podrobněji rozepíšu zejména gymnastické druhy, které souvisejí s rytmickými a kondičními formami, a to s ohledem na školní tělesnou výchovu:

- **Základní gymnastika** pojednává o provedení základních pozic a pohybů gymnastiky, jako jsou kotouly, stojky nebo mosty,
- **rytmická gymnastika** zahrnuje cvičení s hudebním doprovodem (hudebně – pohybová výchova), dále taneční choreografie nebo cvičení s náčiním jako obruče či švihadla,
- **aerobik** obsahuje cvičení na dynamickou hudbu, které může být doplněno o sestavy s náčiním, jako jsou činy nebo steppery.



Obrázek 3. Gymnastické druhy (Novotná, 2004 podle Novotná et al. 2010)

Diagram ukazuje propojení mezi třemi gymnastickými druhy a zdůrazňuje, jak tyto oblasti přispívají k rozvoji pohybových dovedností. Naproti tomu autorky Dvořáková a Engelthalerová (2017) začleňují aerobik jako subdruh rytmické gymnastiky s převážně kondičním účelem.

Díky kombinaci pohybu a hudby podporuje rytmická gymnastika nejen celkový rozvoj pohybových dovedností, ale také estetické vnímání žáků. Autoři Manggau a Usman (2020) zdůrazňují, že rytmická gymnastika je zásadní v podpoře růstu a fyzického rozvoje dětí. Tato disciplína spojuje rozmanité pohyby s hudebními prvky, včetně tleskání, luskání, zpěvu a instrumentální hudby, a tím napomáhá rozvoji jemné i hrubé motoriky.

Výzkum provedený těmito autory rozšiřuje dosavadní poznatky o významu rytmické gymnastiky pro zdraví, kondici a rozvoj hrubé motoriky u dětí ve srovnání se staršími studii. Autor poukazuje na možné začlenění této oblasti do každodenního režimu žáků, které může vést k urychlení jejich motorického rozvoje a zlepšení zdraví (Mangaau & Usman, 2020).

Tato zahraniční studie s porovnáním se staršími studii odkazuje na to, že rytmická gymnastika prospívá jak zdraví a kondici dětí, tak kromě jiného rozvíjí i hrubou motoriku. Je potřeba aby si žáci na takové aktivity zvykali. Mohou se stát například jejich rutinou, a tím pádem se může urychlit jejich rozvoj hrubé motoriky (Mangaau & Usman, 2020).

Podle účinku cvičení se dělí rytmická gymnastika na rytmickou gymnastiku s převážně estetickým účinkem, která obsahuje základní skupiny cvičení s náčiním, další skupina je cvičení bez náčiní a v neposlední řadě do rytmické gymnastiky patří taneční výchova (Novotná et al., 2013).

Autorky Dvořáková a Engelthalerová (2017) popisují obdobný obsah rytmické gymnastiky, a také zmiňují čtvrtou část, která se nazývá hudebně pohybová výchova (ve výchově se dbá na počítací dobu, metrum, metrické modely, rytmus, tempo, dynamika aj.).

Rytmická gymnastika se skládá ze tří základních složek, které se samostatně procvičují s cílem jejich následné integrace do celku. Lössl (2007) tyto složky charakterizuje jako:

- **rytmická** složka: určuje časový aspekt, řídí dobu trvání, rychlost a možnost zpomalení či zrychlení pohybu,
- **prostorová** složka: zahrnuje směr, dráhu a rozsah pohybu, vytváří vztah mezi jednotlivými částmi těla a jejich pozicemi v prostoru,
- **dynamická** složka: je tvořena interakcí vnějších a vnitřních sil, jelikož ovlivňuje intenzitu, průběh a kvalitu svalového napětí.

Pro rytmickou gymnastiku se používá podobné vybavení jak v základní gymnastice. Používají se nejrůznější šátky, stužky z látky nebo krepového papíru, závoje, kroužky, obruče. Používá se také míč, který u těchto forem cvičení má především estetický projev. Existuje spousta náčiní, které se vyskytují v rytmických a kondičních formách cvičení. V kondičních formách se jedná především o over bally, fit bally, balanční podložky, aj. Při cvičení bez náčiní se klade důraz na elegantní a precizní pohyby vlastního těla k vyjádření uměleckých prvků (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Hrabinec (2017) dodává, že u cvičení bez náčiní se především dbá na správné držení těla, kdy se celé tělo zaměřuje na správné základní polohy a pohyby trupu, hlavy, horních a dolních končetin i na souhrnné pohybové prvky těla. Využívají se prvky jako:

*Chůze*, je dynamickým prvkem, která nabízí širokou škálu variant, včetně chůze různým směrem, formací či prostorových choreografií, kdy se chodí po příčce, křivce a oblouku.

*Běh* je dalším prvkem, kdy může probíhat v různých směrech pohybu, vytvářet estetické útvary a zahrnovat prostorovou choreografii, tím pádem posiluje celkovou dynamiku výkonu jednotlivce. Zahrnuje také různé pohyby dolních končetin jako běh se skrčováním přednožmo či se skrčováním zánožmo. Důležitým aspektem běhu je jeho odstředivý a dostředivý charakter.

*Taneční kroky* v rytmické gymnastice přináší do výkonu estetiku. Zahrnují pohyby různým směrem a vytváří různé útvary, například v řadách při realizaci aerobiku nebo v kruhu při kolovém tanci. Existují různé druhy kroků, mezi ty základní patří krok přísunný, přeměnný, cval stranou, valčíkový a mazurkový. Taneční kroky závisí na počtu cvičenců, lze je provádět ve dvojicích, čtveřicích a více.

Skoky přinášejí do výkonu rytmické gymnastiky dynamiku, lehkost pohybu a technickou náročnost. Zahrnují odraz snožmo nebo odraz jednož.

*Cvičení rovnováhy* je závěrečným stabilním prvkem. Toto cvičení může zahrnovat různé pózy v nízkých polohách jako je sed, skrčení přednožmo a upažení. Cvičení rovnováhy může probíhat i ve stoje, kde se stojí v postavení stojném nebo spatném. Dále se může provádět ve výponu, tam se klade důraz na eleganci těla.

### 3.2 Rytmická průprava

Rytmická průprava se může zdát méně náročná z hlediska fyzické intenzity, ale vyžaduje vysokou míru myšlenkové aktivity a přesné technické provedení. Dle Lössla (2007) je klíčové postupovat systematicky od jednoduchých cviků k těm složitějším a zajistit opakování pro lepší uchycení pohybů v paměti žáků.

Hrabinec (2017) vysvětluje, že správná technika pohybového úkolu musí respektovat biomechanické zákonitosti (např. síla, hybnost) a je základem pro správné provedení rytmických a kondičních forem cvičení. Navíc, při práci s náčiním je důležité pochopit a uplatnit principy těžiště středu těla, které vyžadují dobrou koordinaci a schopnost přizpůsobit vlastní pohyby do rytmu a tempa hudby (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Podle zahraničního autora Mangaau (2020) se rytmická gymnastika snadno provádí a je účinná pro rozvoj dětské fyzické kondice a celkově pro jejich růst. Kromě toho rytmická gymnastika kombinuje různé pohyby a hudební rytmy, jako je vytleskávání beatů, zpěv a hudba.

Hudba a její rytmus je základním stavebním kamenem pro rytmickou gymnastiku a tanec. Hudba má významný vliv na atmosféru výuky tělesné výchovy a zvyšuje emocionální prožitek žáků. Také napomáhá ke zlepšení celkové efektivity cvičení. Zapojením hudby do hodin tělesné výchovy se rozvíjí estetické vnímání žáků, prohlubuje se jejich vlastní hudebnost a také žáky učí naslouchat hudbě. V tělesné výchově se hudba nevyužívá tak často, jak by mohla. Hudba slouží jako silný motivační nástroj a její regulativní schopnosti se projevují ve způsobu, jakým se podporují správné hudebně – pohybové vazby (Hrabinec, 2017).

Hudební předloha má v tělesné výchově funkci motivační, regulační a zásadní funkci zde plní funkce dějová, kdy myšlenkový a emocionální obsah hudební předlohy má za následek vybrané pohybové řešení. Formy cvičení s hudbou podněcují obecně tvořivost, která vede ke tvorbě pohybové skladby (Novotná et al., 2013).

Pro cvičení rytmických a kondičních forem používáme hudbu neupravenou, tedy její písňovou tvorbu, nebo speciální hudbu, která je zpracována pomocí nějakého programu, především prostřednictvím počítače (Dvořáková & Engelthalerová, 2017). Při výběru hudby pro cvičení je důležité zohlednit tempo skladby, které by mělo souviset s rytmem a intenzitou prováděných pohybů, aniž by bylo tempo příliš rychlé nebo pomalé. Výběr hudebního žánru je také důležitý, nejčastěji se využívá popová hudba, disco, hip hop, lidová hudba nebo country (Hrabinec, 2017).

Zajímavé zjištění o vlivu téma hudby na intenzitu a rytmus při cvičení přinesla zahraniční studie od autorů Patania et al. (2020), která zkoumala psychofyziologické efekty hudby různého tempa na vytrvalostní a vysokointenzivní výkony. Výsledky ukázaly, že poslech hudby s rychlým tempem může zlepšit výkon a snížit vnímání úsilí během cvičení.

### **3.3 Vybrané druhy rytmických forem cvičení**

Rytmická a kondiční formy cvičení jsou součástí tělesné výchovy na základních školách a pomáhají dětem rozvíjet své motorické schopnosti, zlepšovat koordinaci, vytrvalost,

a také posilovat dětský imunitní systém. Mezi nejčastější používané rytmické druhy patří lidové tance, společenské tance, country dances a aerobik.

**Lidové tance** autor Kos charakterizuje jako (1977 podle Dvořáková, 2017) umělecký odraz skutečnosti, který reflektuje lidský život. Tanec se vztahuje k určitým životním událostem, tradicím národa a lidové tance konkrétně k jednotlivým oblastem. V tělesné výchově se učí tance, které jsou všeobecné a charakteristické pro danou oblast. Většinou se žáci naučí nejprve píseň pro daný tanec, kdy naučená píseň slouží k lepší orientaci v hudbě. Písňe se liší svým tempem, rytmem i metrem. Rozvíjí koordinaci a také pohybové schopnosti dítěte.

**Společenské tance** jsou součástí umění a prostředkem společenské zábavy. Dvořáková a Engelthalerová (2017) rozlišují tance:

- standardní, příkladem jsou tance tango, waltz nebo valčík,
- latinskoamerické, příkladem je rumba nebo jive.

Jednotlivé tance se liší jako u předchozích tanců svým tempem, rytmem a vlastní technikou pohybu. Na základních školách se vyučují tance v co nejjednodušší podobě jako je polka nebo valčík (Dvořáková & Engelthalerová, 2015).

Dalším druhem tance je hromadný tanec **Country dances**, které jsou známé pro svou jednoduchost a snadnou zapamatovatelnost. Pochází ze 16.století z Irska odkud se dostali až do USA a později do Evropy. Technika pohybu je jednoduchá, jako základní kroky toho tance jsou různé druhy chůze, jak dopředu, tak dozadu či zařazení poskoků. Pro výběr tohoto druhu tance se používá hudba stylu „country“, kdy může být zvolena hudba v originálním znění nebo přezpívaná do češtiny (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Dětský **aerobik** se věnuje různorodým cvičením prováděním za hudebního doprovodu. Tyto aktivity čerpají ze základu aerobiku pro dospělé a obsahují prvky pohybových her, základní a rytmické gymnastiky, tance a pohybových her. Oproti klasickému aerobiku se liší obsahem lekcí a zaměřením na věk dítěte (Stodůlková, 2006).

Autorka Gómez (2009) zdůrazňuje význam komplexní přípravy před samotným cvičením, která by měla zahrnovat nejen fyzickou, ale i psychickou přípravu. Důkladné zahřátí těla, včetně svalů a šlach, je podle ní zásadní v tom smyslu, že se tělo poté dokáže efektivně přizpůsobit aerobiku.

Děti v mladším školním věku jsou dostatečně vyvinuté na to, aby si dokázaly osvojit nejrůznější pohyby v rámci pohybových dovedností. Beránková a Skopová (2008) popisují,

že základem dětském aerobiku je hra, kdy děti nesmíme k pohybu nutit. Princip hry se pojí s příjemnými zážitky a měl by být hlavní náplní cvičení.

Klasická hodina aerobiku se skládá z pěti částí podle zahraničních autorů Mood et al. (2011):

1. Zahřátí a protažení: 10 minut,
2. Aerobní aktivita: 20 až 30 minut,
3. Vychladnutí: 2 až 5 minut,
4. Silová aktivita: 5 minut,
5. Protažení: 5 minut.

### 3.4 Vybrané druhy kondičních forem cvičení

V tomto období se pohybová příprava kondičních forem cvičení skládá zejména z her, které jsou zaměřené na rozvoj koordinace pohybů a dbá na spolupráci ve skupině. Autoři Jebavý et al. (2017) považují období mladšího školního věku za nejvhodnější pro rozvoj koordinačních schopností.

I když děti dobře regenerují, je za potřebí sestavit přiměřeně krátký trénink, jelikož nedokážou provádět jednotné a dlouhotrvající aktivity. Zabrání se tím přetížení dětského organismu (Osten, 2005).

Koordinační schopnost se může trénovat za pomoci využití senzomotorických pomůcek, kdy se postupně přidávají i složitější cvičení s větším množstvím rovnovážných výzev, a také se může zvyšovat počet nestabilních ploch. Využívají se překážkové dráhy obsahující skoky a hody. Důležité je dbát na dostatečné intervaly odpočinku s ohledem na interval zatížení cviku k žákovi (Zumr, 2019).

Pro rozvoj akční a reakční rychlosti se zařazují starty z mnoha pozic, kdy se přidávají pohybové úkoly, kdy se využívají především míče a štafetové běhy. Důraz se klade na posilování trupu, na zádové a břišní svaly. Cviky by se měly volit s vlastní vahou těla a lehkými posilovacími pomůckami nikoliv s činkami s velkou zátěží. Ke konci kondičního tréninku se zařazují dechové a uvolňovací cvičení a pracuje se s prevencí svalových dysbalancí, které by mohli nastat u dětí (Zumr, 2019).

Pomůcky při kondičních cvičení s dětmi slouží k rozvoji manipulačních dovedností a koordinací horní a dolní končetiny. Celkově se využívají ke zlepšení úrovně motorických a silových dovedností.



Dvořáková a Engelthalerová (2017) představují základní zásady při posilování s žáky, které by se měly dodržovat:

- dbát na správné držení těla,
- zdůrazňovat pravidelné dýchání,
- posilovat svaly od centra k periférii,
- nejdříve posilovat velkou svalovou skupinu a také nejvíce,
- náročnost cvičení zvyšovat počtem jeho opakování.

Podobně autorka Vrchovecká (2020) uvádí zásady pro posilování a samotné vedení silového tréninku s dětmi:

- učitel musí respektovat biologický věk dítěte (do puberty by dítě nemělo posilovat s vyšší zátěží, než je 10 % jeho hmotnost těla),
- důkladně se rozcvičit před posilováním,
- zpevnit svaly v oblasti páteře, lopatek a hrudníku, stejně jako svaly pánevní, začínat od centra k periférii,
- vykonávat pohyb tahem, nikoli švihem,
- volit vhodné polohy a rozsahy cvičení,
- pečlivě dbát na správnou techniku provádění a předcházet dysbalancím.

Průběh silového tréninku většina autorů popisuje obdobně. Autor Osten (2005) popisuje trénink v pěti etapách. První etapa je *zahřátí* organismu, kdy se tělo připravuje na fyzickou námahu a zátěž například během, který trvá kolem 5 – 10 minut. *Rozcvičení a protažení* je druhá fáze, kdy se volí krouživé a rotační cviky od hlavy až k patě. V této fázi se zabrání zkracováním svalů, které se budou posilovat. Fáze by měla trvat přibližně 10 minut. Po ní je samotná *posilovací jednotka* dané partie nebo celého těla, kde autor neuvedl dobu trvání. Předposlední fáze je *uvolnění a závěrečný strečink*, kdy se protahují procvičovací svaly nebo cvičení na uvolnění v rozmezí 5 – 10 minut. Ke konci tréninku se řadí *aerobní aktivita* za účelem zrychlení metabolismu, která by měla trvat minimálně 10 minut.

Kondiční formy využitelné v TV jsou především pilates, jóga, kruhový trénink, HIIT a tabata. **Pilates** se sem řadí kvůli svému zaměření na posilování jádra těla, zlepšení flexibility a celkově zlepšení fyzické kondice dítěte. Metoda cvičení je založena na kontrolovatelných

a správně provedených pohybech (Ungaro, 2003). Cviky se provádí v sedu a lehu na cvičební podložce (Skopová & Zítka, 2013).

**Jóga** může obsahovat prvky, které přispívají k posilování svalů břicha, zadní části těla a páteře, a proto ji zmiňují v rámci kondičních cvičení. Zdůrazňuje fyzickou sílu, flexibilitu, rovnováhu a kontrolu dechu. Dětská jóga má specifické požadavky. Od jógy pro dospělé se liší se především v jednoduchosti jednotlivých pozic. Pozice často napodobují zvířata, rostliny, postavy nebo věci, které se provádí v krátkých výdržích. Součástí každého cvičení by měli být krátké relaxace pro uvolnění celého těla (Dvořáková, 2016). Pomůcky se používají zřídka, avšak autorky Šenková a Voráčová (2018) uvádí, že dětem pomůcky pomáhají lépe se dostat do jednotlivých pozic. Nejběžnější používané pomůcky jsou cihly, elastické pásy a podložky.

**Kruhový trénink** je forma cvičení, která probíhá na stanovištích, kde se každé stanoviště zvlášť zaměřuje na konkrétní část těla (Jarkovská, 2010). „Jedná se o efektivní, časově i organizačně nenáročnou metodu, která by měla vést k rozvoji silových a vytrvalostních schopností. Z těchto důvodů je rozšířená v mnoha sportovních disciplínách, kde byla prokázána její účinnost“ (Schlegel, 2021, s. 4). Vybírají se cviky s vlastním tělem, volnými vahami či posilovacími stroji nebo kombinace všech zmíněných. Schlegel (2021) uvádí, že organizace kruhového tréninku se liší podle počtu opakování určitého cviku na stanovišti v rozmezí 10 – 15, kdy je odpočinek mezi stanovišti okolo 30 – 120 s. Počet stanovišť je většinou 6 – 12 a celková doba trvání cvičení je kolem 20 – 40 minut. Zatímco Jarkovská (2010) popisuje, že mezi jednotlivými cviky v kruhovém tréninku se nezavádí odpočinková pauza, neboť se udržuje vysoký srdeční tep cvičence po celou dobu cvičení. Cvičení se využívá pro individuální tréninky, skupinové tréninky i ve školní tělesné výchově, kde se v literatuře cvičení zaměňuje s označením kruhový provoz (Schlegel, 2021).

Cvičení **HIIT** je přerušované cvičení, které zahrnuje střídání krátkých úseků intenzivní aktivity se střídáním aktivity s nižší intenzitou nebo odpočinkových úseků. Intervaly jsou navrženy tak, aby maximálně zvýšily srdeční frekvenci s následnou mírnější aktivitou nebo odpočinkem, což umožňuje tělu regeneraci a přípravu na další cyklus cvičení (Cao et al., 2019). Schlegel (2021) uvádí, že „pracovní interval se pohybuje v rozmezí 6 s – 4 min, fáze odpočinku 10 s – 5 min a celková doba cvičení 4 – 30 min.“ (s. 3).

**Tabata** vychází z principů HIIT, kde se řadí do náročnějších cvičení. Pokládá se za velmi účinnou metodu a spočívá v provedení krátkých cyklických sérií, které jsou velmi intenzivní a s následovaným odpočinkem. Obvykle jedna série má 20sekundové cvičení

s 10sekundovým odpočinkem mezi jednotlivými sériemi. Schlegel uvádí, že se tabata cvičí v 7 – 8 sériích (Schlegel, 2021). Cvičení přispívá k lepšímu výkonu a celkově fyzické kondice (Tabata, 2019). K provádění tohoto cvičení musí učitel musí dobře znát své žáky a jejich dosavadní kondici, aby se rozhodl zda jej zařadit do své hodiny tělesné výchovy.

### 3.5 Pomůcky při cvičení rytmických a kondičních cvičení

Se stále zvyšujícím se zájmem o jakoukoli fyzickou aktivitu a celkově zdravý životní styl, se mohou využívat pomůcky, které zpestří rytmické a kondiční cvičení. Hrabinec (2017) zdůrazňuje, že při výběru náčiní a pomůcek je důležité brát v úvahu tři faktory: věk, výšku a výkonnost. Tím bude zajištěna jejich účinnost, a především bezpečnost žáka.

Běžným vybavením školních tělocvičen jsou například žíněnky, tyče, míče, švihadla nebo lavice, které jsou jednoduše použitelné a přístupné pro různé druhy cvičení. Mimo ně se mohou použít i pomůcky z každodenního života, jako jsou kelímky, provázky či krabičky. Dále existují speciální pomůcky, které jsou zaměřené na rozvoj konkrétních dovedností.

**Senzomotorické pomůcky** jsou určeny ke zlepšení jemných motorických dovedností, zároveň stimulují silové schopnosti. Zaměřují se na svaly, které jsou za potřebí ke stabilizaci páteře. K senzomotorickým cvičením se využívají například *Senzomotorické kameny*, které jsou z plastu a mají různou strukturu, velikost a tvar pro vytváření různých drah. Tato pomůcka stimuluje plochu nohy a rozvíjí hmatové vnímání. Cvičení se provádí na bosu, jelikož se lépe kontroluje kvalitní provedení pohybu a pro děti se stává cvičení bezpečnější (Zumr, 2019).



Obrázek 4. Senzomotorické kameny

**Balanční pomůcky** rozvíjí svalovou koordinaci a podporují si uvědomění vlastního těla. Základem balančních technik je zmenšení plochy opory, vedoucí k vytvoření stavu „balancování“ neboli stability. Mezi tyto pomůcky sem patří *balanční polokoule*, které jsou naplněny vzduchem. Polokoule se používá se jak vyklenutou stranou jak nahoru, tak dolů. Dále existují *nášlapné kameny*, které jsou typické pro využití na cvičení s dětmi. Jedná se o blok z tvrdého plastu. Také *pěnové podložky*, které mají různé tvary a jsou protiskluzové. Cviky s pěnovou podložkou se dají provést ve stoji, kleku, sedu nebo lehu, a také tělu pomáhají budovat svalovou rovnováhu, která má dopad na zlepšení koordinace pohybu (Zumr, 2019).



Obrázek 5. Balanční polokoule



Obrázek 6. Pěnová podložka

**Posilovací pomůcky** slouží k rozvoji silových schopností. Patří sem *elastické pásy* a *lana* neboli *expandéry*. Tyto pomůcky jsou vyrobené z tuhého elastického materiálu, na základě toho se s rostoucí vzdáleností lana zvyšuje velikost daného odporu. Lana se dají připevnit k žebřinám, nebo jiným místům a poskytují větší odpor (Zumr, 2019). Posilovací gumy se hodně využívají také při protahovacích cvičení a dá se nastavit individuálně šířka úchopu, kdy se odpor rozlišuje podle velikosti zátěže (Bursová, 2005).

**Tréninková závaží** jsou další skupinou specifických pomůcek, které mají za úkol rozvíjet silové schopnosti. Používají se zejména v rámci kondičního tréninku, kdy se jako závaží dá využít *kámen*, *pytel s pískem*, *jednoruční činky* nebo *posilovací vak*. Ten je naplněn buď pískem nebo jiným materiálem. Dále sem patří *medicinbaly*, které se v kondičním tréninku používají pro zlepšení koordinačních schopností (Zumr, 2019).



Obrázek 8. Pytel s pískem



Obrázek 7. Jednoruční činky

V poslední řadě sem patří **Agility pomůcky**, které mají velmi komplexní využití – rozvíjí koordinační, silové a rychlostní schopnosti. V překladu slovo agility znamená hbitost nebo mrštnost. Častou pomůckou, která se řadí do této skupiny jsou *překážky*, kdy by se měly volit překážky do 15 cm pro děti v mladším školním věku. Dají se kombinovat nízké a vysoké překážky, které děti přeskakují a podlézají. *Kužele* a *metry* fungují jako vymezoavače ohraničení prostoru a tréninkové oblasti, kdy se dají sestavit i slalomové dráhy (Zumr, 2019).



Obrázek 9. Překážka



Obrázek 10. Mety

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Praktická část mé diplomové práce se zaměřuje na využití rytmických a kondičních cvičení v tělesné výchově na 1. stupni základní školy ve Zlínském kraji. Cílem diplomové práce je zjistit, zda učitelé na 1.stupni ZŠ využívají ve výuce tělesné výchovy rytmické a kondiční cvičení prostřednictvím výzkumné metody dotazníku. Pro diplomovou práci jsem zvolila kvantitativní design práce.

### 4.1 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

Za hlavní výzkumný cíl bylo **zjistit, zda učitelé na 1.stupni ZŠ využívají ve výuce tělesné výchovy rytmické a kondiční formy cvičení**. Na základě tohoto hlavního výzkumného cíle vyplynuly specifické dílčí výzkumné cíle.

#### Dílčí cíle výzkumu

- Zjistit, do jaké míry učitelé na 1.stupni ZŠ využívají ve výuce tělesné výchovy rytmické a kondiční formy cvičení,
- Odhalit, které rytmické a kondiční formy cvičení preferují učitelé na 1.stupni ZŠ,
- Identifikovat překážky učitelů v začleňování rytmických a kondičních cvičení v hodinách tělesné výchovy.

Z výše uvedených hlavních a dílčích cílů diplomové práce jsem vyvodila výzkumné otázky, které slouží jako základ pro praktické zkoumání tématu.

#### Výzkumné otázky (VO)

**VO 1:** Jak často jsou zastoupeny rytmické a kondiční formy cvičení v hodinách tělesné výchovy na 1.stupni ZŠ?

**VO 2:** Jaké rytmické a kondiční formy cvičení preferují učitelé na 1.stupni ZŠ?

**VO 3:** Jaké hlavní překážky učitelé identifikují v souvislosti se začleňováním rytmických a kondičních cvičení do hodin tělesné výchovy?

### 4.2 Metody výzkumu

Pro realizaci výzkumné části jsem zvolila kvantitativní přístup a s ním spojenou charakteristickou metodu dotazník. Dotazník je uveden v příloze PI.

Jedná se o frekventovanou metodu používanou v pedagogickém výzkumu, která získává data. Otázky v mém dotazníku se vztahují ke zkoumání vnitřních jevů, konkrétně postojů k učivu rytmických a kondičních forem, které jsou součástí učiva v RVP ZV. Dotazník obsahoval jasně dané pokyny k vyplňování, obzvláště u dotazníků, které se posílají elektronickou poštou, co představuje je můj případ (Chráška, 2016). Chráška a Kočvarová (2015) uvádí, že hlavní výhodou dotazníku je rychlý a nenáročný sběr dat od velkého množství respondentů. I přes svou výhodu je nutné podotknout, že získaná data zodpovídají za vysokou míru subjektivity a je nutné schematizovat zkoumanou realitu.

Samotná konstrukce dotazníku probíhala prostřednictvím internetového formuláře v Google Forms. Dotazník byl anonymní a obsahoval celkem 23 dotazníkových otázek, kdy byla většina otázek škálových, dále se v dotazníku objevují další čtyři typy otázek, a to uzavřené, polouzavřené, otevřené otázky (Gavora, 2010).

Chráška (2016) uvádí ještě poslední typ otázky a to výčetovou, kdy respondenti mohou vybrat z více možných odpovědí. Důvodem zvolení těchto typů otázek bylo hlubší porozumění zvolené problematice v oboru tělesné výchovy. Součástí dotazníku bylo také 5 demografických otázek.

Jelikož jsem dotazník posílala přes elektronickou poštu 250 ředitelům základních škol ve Zlínském kraji, musela jsem uvažovat o jeho návratnosti. Autor Gavora (2010, s. 130) charakterizuje pojem návratnost jako „poměr počtu odeslaných dotazníků k počtu vyplněných a vrácených dotazníků, která se vyjadřuje v procentech“. Odpovědi byly získány od 111 respondentů, což představuje návratnost ve výši 44,4 %. Tato míra naznačuje značný zájem a ochotu ředitelů základních škole se podílet na výzkumném šetření.

### 4.3 Vstup do terénu

Před hlavním výzkumným šetřením jsem provedla tzv. předvýzkum diplomové práce, který jsem realizovala ke konci prosince 2023. Dotazník byl distribuován mezi sedmi respondenty. Tito respondenti byli učitelé na 1.stupni ZŠ, kteří učí na škole ve Zlínském kraji, kde jsem realizovala průběžnou praxi v posledním ročníku svého studia. Učitele byli požádání o zpětnou vazbu ke stanoveným otázkám v dotazníku. Ověřila jsem si, zda výzkumný nástroj, tedy dotazník funguje a otázky jsou napsané jasně a stručně. Autor Gavora (2010) píše, že předvýzkum umožňuje provést malé opravy jak na výzkumném vzorku, tak ve svých hypotézách. Dotazování učitelé se shodli, že položky v dotazníku jsou jasně definované.



V této podobě byl dotazník distribuován mezi respondenty, kdy od ledna do února 2024 probíhal sběr dat.

#### 4.4 Zpracování získaných dat

V této podkapitole se věnuji zpracování získaných dat, která byla získána prostřednictvím dotazníkového šetření. Všechna data z odpovědí byla pečlivě nahrána do programu Microsoft Excel, kde bylo možné data efektivně organizovat. Práce s daty v Excelu probíhala tak, že každý typ položky v dotazníku byl vyhodnocen zvlášť. K zobrazení vztahů mezi proměnnými byly vytvořeny grafy a kontingenční tabulky.

Dalším krokem bylo přenesení a přizpůsobení dat do textového editoru Microsoft Word, kde byly sestaveny tabulky pro přehlednost výsledků.

Stanovení celkové míry zařazování vybraných prvků do výuky jsem vypočítala tak, že k jednotlivým polohám na škále jsem přiřadila číselnou hodnotu (koeficient) od 1 (vždy) po 5 (vůbec nezařazuji). Pro každou otázku byl koeficient vynásoben počtem odpovědí, a tím se získal souhrn míry zařazení dané aktivity. Týkalo se to otázek č. 2, 4, 6, 8, 11, 13, 14 a 16.

To samé jsem učinila u otázky č. 3, která se týkala postojů respondentů - (1 – naprosto souhlasím, 5 - naprosto nesouhlasím). Zjištěné údaje z dat jsem vynásobila těmito koeficienty, kdy byl součet násobků vydělen počtem respondentů a díky tomu jsem zjistila průměr.

Také u otázky č.17, kde jsem zkoumala míru efektivitu cvičení od 1 (mnohem efektivnější) po 5 (neefektivní) a u otázky č. 19, kde jsem se ptala respondentů na zařazování technologií do výuky (1 - vždy, 5 - vůbec nezařazuji).

Otázka č. 10, 15 a 22 byla uzavřená, přesněji dichotomická, kdy tento typ otázky poskytuje jen základní informaci (Gavora, 2010). Respondenti odpovídali z možnosti buď ano nebo ne. Vypočítala jsem absolutní a relativní četnost.

Pro každou položku u výčtové otázky č. 1, 5, 9, 12, 23 jsem určila, kolikrát byla tato položka respondentů zvolena. To mi umožnilo získat absolutní počty odpovědí pro jednotlivé možnosti. Následně jsem musela vypočítat procentuální podíl, kdy jsem počet položky vydělila počtem odpovědí a výsledek pak vynásobila 100. Otázky byly zároveň polouzavřené, kdy tato kombinace byla zařazena z důvodu, kdyby respondentovi nevyhovovala žádná z položek, které se objevují v otázce.

Poslední otázka č. 20 byla otevřená položka, kde jsem získané odpovědi od respondentů kategorizovala do tří hlavních oblastí v rámci moderních technologií.

Abych mohla vyhodnotit frekvenci zařazování jednotlivých rytmických a kondičních forem cvičení v hodinách tělesné výchovy, bylo nejprve nutné přiřadit váhové skóre jednotlivým kategoriím odpovědí. Váha byla určena na základě frekvence využívání daného cvičení, kde „vždy“ mělo nejvyšší váhu (hodnota 5) a „vůbec nezařazuji“ nejnižší (hodnota 1).

Počet odpovědí v každé kategorii byl vynásoben příslušnou váhou, a tím bylo získané vážené skóre pro každou formu cvičení. Součty těchto skóre mi pak umožnily porovnat jednotlivé formy cvičení a určit, které z nich jsou v hodinách TV zařazovány nejčastěji.

#### 4.5 Výzkumný soubor

Vzhledem k tomu, že se má práce zaměřuje na využití rytmických a kondičních forem cvičení v tělesné výchově na 1.stupni základní školy, můj výzkumný vzorek se skládá z učitelů, kteří na tomto stupni vzdělávání působí. Pro účely své diplomové práce jsem si stanovila základní kritéria a to:

- učí na 1.stupni základní školy,
- učí ve Zlínském kraji,
- učí tělesnou výchovu.

Výzkum byl realizován v on-line prostoru prostřednictvím zasláním mailu ředitelům základních škol ve Zlínském kraji. Výběr respondentů byl prováděn nezáměrně.

Tabulka 1. Pohlaví respondentů

Pohlaví respondentů	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Žena	100	90 %
Muž	11	10 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 111 respondentů (100 %), v tomto případě to byli učitelé na 1. stupni ZŠ ve Zlínském kraji. Z tabulky 1 je na první pohled zřejmý poměr mezi pohlavími respondentů s větším zastoupením žen (90 %), celkem 100 oproti mužům (10 %), kterých se zúčastnilo 11. Výzkumný vzorek nebyl rovnoměrně rozdělen mezi obě

pohlaví, jelikož častější pohlaví v tomto povolání je ženské než mužské, takže tento výsledek byl očekáván.

Tabulka 2. Délka praxe respondentů

Délka praxe	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
0 - 5 let	27	24 %
6 - 10 let	15	14 %
11 - 15 let	18	16 %
16 - 20 let	10	9 %
21 a více	41	37 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Na základě poskytnuté tabulky 2 je patrné, že největší skupinu respondentů tvořili učitelé s délkou praxe 21 let a více, kteří představují 37 % z celkového počtu 111 respondentů. Skupina s nejkratší praxí v rozmezí 0 – 5 let tvoří 24 % respondentů, zatímco ti se střední délkou praxe 6 - 10 let a 11 - 15 let představují 14 %, respektive 16 %. Nejmenší zastoupení mají učitelé s délkou praxe 16 - 20 let, kterých je 9 %. Tato data naznačují, že ve výzkumu převažují učitelé s dlouhodobou profesní zkušeností.

Tabulka 3. Vzdělávací koncepce, podle které učí respondenti

Vzdělávací koncepce	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Koncepce vzdělávací RVP ZV	92	83 %
Koncepce vzdělávací RVP ZV s alternativními prvky	19	17 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Z dotazníkového šetření lze učitele rozdělit podle toho, pod kterou vzdělávací koncepcí vyučují. Z tabulky 3 vychází čísla, která ukazují, že dotazník vyplnilo 83 % respondentů (celkem 92), kteří vyučují podle klasické vzdělávací koncepce RVP ZV a 17 % (celkem 19) respondentů, kteří do výuky zařazují alternativní prvky. Je možné, že nějaký z 19 respondentů může mít zkušenosti s waldorfskou pedagogikou, kde je eurytmie běžnou součástí kurikula a začleňují do tělesné výchovy rytmické a kondiční formy.

Tabulka 4. Typy základních škol

Typ školy	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Alternativní	3	3 %
Církevní	1	1 %
Soukromá	3	3 %
Veřejná	104	93 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Z typů základních škol plyne, že dotazník vyplnilo nejvíce učitelů, kteří působí ve veřejném školství. Data v tabulce 4 ukazují, že 93 % respondentů působí na veřejných školách, což je v souladu s očekáváním, že veřejné školy jsou nejběžnějším typem ve školství ve srovnání s ostatními institucemi. Podíl respondentů u soukromých a alternativních typů škol je shodně nízký (3 %). Otázku jsem strukturovala jako polouzavřenou, to umožňovalo respondentům přidat i vlastní odpověď. Také jsem identifikovala církevní typ školy, který byl zastoupen jednou (1 %).

Tabulka 5. Velikost školy

Velikost školy	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Malotřídní ZŠ	15	14 %
Plně organizovaná ZŠ	88	79 %
Pouze s prvním stupněm ZŠ	8	7 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Ze zjištění rozdělení respondentů podle velikosti školy zaznamenané v tabulce 5 plyne, že největší podíl respondentů (79 %) učí na plně organizovaných základních školách, v malotřídních základních školách vyučuje 14 % respondentů a pouze 7 % respondentů vyučuje na školách s prvním stupněm. Tato otázka byla do dotazníkového šetření zvolena záměrně, ve vztahu k vyučování rytmických a kondičních forem například k celkové velikosti nebo vybavenosti sportovních zařízení, které škola poskytuje.

## 5 INTERPRETACE DAT A VÝSLEDKY VÝZKUMU

V následující kapitole se zaměřuji na výsledky výzkumu, který probíhal za pomoci kvantitativní metody dotazníku. Data získaná z různých otázek dotazníku jsou systematicky uspořádána do tabulek a vizualizována za pomoci grafů, které napomáhají k lepšímu pochopení a přehlednosti prezentovaných výsledků.

### Otázka č. 1 – Jakými prostory disponuje Vaše škola v rámci výuky tělesné výchovy?

Otázka pojednávala o vybavenosti škol, konkrétně dostupnost různých typů sportovních prostorů, které školy využívají pro výuku tělesné výchovy. Respondenti měli na výběr zvolit více odpovědí z nabízených možností, jelikož některé školy mohou kombinovat různé prostory pro výuku tělesné výchovy. Kromě toho byla poskytnuta možnost „jiné“, kdy respondent mohl doplnit další typ, který nebyl uvedený v možnostech. Na základě odpovědí respondentů vznikla nová kategorie s názvem externí sportoviště, kde respondenti zmiňovali mimo běžné školní prostory také to, že výuka tělesné výchovy probíhá například v sálech obecního úřadu nebo ve sportovních halách.

Tabulka 6. Dostupnost sportovních prostorů na školách

Název	Počet odpovědí	Procentuální podíl [%]
Tělocvična	103	92,79 %
Školní hřiště	87	78,37 %
Gymnastický sál nebo cvičebna	12	10,81 %
Posilovna	6	5,40 %
Externí sportoviště	5	4,50 %

Z tabulky 6 se dá vyčíst, že tělocvičny jsou nejběžnějším sportovním zařízením ve více než 90 % případů (odpovědělo 103 z 111 respondentů). Tato místa poskytují prostor pro běžné cvičení, ale i pro řadu dalších pohybových aktivit.

Následují školní hřiště v zastoupení 78,37 %, které jsou k dispozici u třech čtvrtin respondentů a umožňují tak žákům využívat venkovní prostředí pro sportovní aktivity. Gymnastické sály nebo cvičebny jsou důležité pro specializovanější formy cvičení, například pro rytmickou gymnastiku nebo tanec, kde je důležitá především pravolevá

orientace v prostoru. Tyto místnosti jsou méně dostupné ve školách (10,81 %). Ještě méně škol má k dispozici posilovnu (5,40 %) nebo dojíždí na externí sportoviště (4,50 %) ve svém městě nebo vesnici.

Téměř všechny dotazované školy mají tělocvičnu a školní hřiště, ale jen malá část má speciální prostory jako například gymnastické sály nebo posilovny, které by byly vhodné pro výuku konkrétních rytmických nebo kondičních cvičení.

### **Otázka č. 2 – Jak často zařazujete rytmické a kondiční aktivity do Vaší hodiny tělesné výchovy?**

Otázka se zaměřovala na zjištění, jak často učitelé zařazují rytmické a kondiční formy cvičení do svých hodin tělesné výchovy. Možnosti odpovědí respondentů na tuto otázku byly rozděleny do kategorií podle frekvence zařazení těchto cvičení od 1 (vždy) do 5 (vůbec nezařazují).

Tabulka 7. Míra zařazení rytmických a kondičních aktivit ve výuce tělesné výchovy

<b>Jak často</b>	<b>Počet respondentů</b>	<b>Podíl respondentů [%]</b>
Vždy	1	1 %
Pravidelně	34	31 %
Často	55	49 %
Zřídka	20	18 %
Vůbec nezařazují	1	1 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Z tabulky 7 lze zaznamenat různorodé odpovědi od respondentů. Z celkového počtu 111 pouze jeden respondent uvedl, že do svých hodin tělesné výchovy vždy zařazuje tyto formy cvičení, což představuje 1 % účastníků v průzkumu. Stejně tak odpověď od 1 účastníka (1 %), kdy uvedl, že tyto formy vůbec nezařazuje do své běžné výuky. Naproti tomu 34 respondentů (31 %) uvedlo, že pravidelně zařazují rytmické a kondiční formy cvičení. Nejvíce respondentů (55) představující téměř polovinu respondentů (49 %) zařazuje často tyto formy cvičení do své výuky. Menší část respondentů (20), tedy 18 % odpovědělo, že jen zřídka zařazují do své výuky rytmické a kondiční formy.

Z těchto výsledků lze usoudit, že většina učitelů považuje rytmické a kondiční formy cvičení za důležitou součást tělesné výchovy, ačkoliv jen malá část respondentů tyto aktivity běžně zařazuje. Je také patrné, že velká většina respondentů (80 %) často nebo aspoň pravidelně zařazuje tyto formy cvičení. Dále je možné, že někteří učitelé mohou preferovat jiné typy aktivit nebo mohou považovat tyto druhy cvičení za méně důležité v porovnání s jinými aktivitami v tělesné výchově.

**Otázka č. 3 – Do jaké míry souhlasíte, že rytmická cvičení mají pozitivní vliv na motorické dovednosti žáků?**

Zjišťování míry souhlasu u respondentů, zda mají rytmická cvičení pozitivní vliv zkoumala tato otázka. Možnosti odpovědí naznačují různé stupně souhlasu, které mohli respondenti vyjádřit od 1 (naprosto souhlasím) po 5 (nesouhlasím).

Tabulka 8. Míra souhlasu pozitivního vlivu rytmických cvičení na motorické dovednosti žáků

Míra souhlasu	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Naprosto souhlasím	46	41 %
Spíše souhlasím	35	32 %
Nemám vyhraněný názor	26	23 %
Spíše nesouhlasím	4	4 %
Nesouhlasím	0	0 %
<b>Celkový součet</b>	<b>111</b>	<b>100 %</b>

Z přidružené tabulky 8 se dá vyčíst, že většina respondentů souhlasila s tvrzením, že rytmická cvičení mohou pozitivně ovlivnit motorické dovednosti žáků. Celkem 41 % respondentů (46) zadala nejvyšší možný souhlas, a dalších 32 % respondentů (35) spíše souhlasilo s tímto tvrzením, co dohromady představuje silnou většinu 73 % respondentů, kteří mají kladný postoj k vlivu rytmických cvičení. Na druhou stranu 23 % respondentů (26) se výrazně nevyjádřilo, tím zaznamenávám neutrální postoj k těmto cvičením, zatímco pouze 4 % respondentů (4) spíše nesouhlasilo s tvrzením. Žádný z respondentů se proti tomuto tvrzení úplně nevyslovil.

Z těchto výsledků lze vyvodit, že mezi dotazovanými učiteli je výrazná shoda ohledně pozitivního přínosu rytmických cvičení pro rozvoj motoriky žáků. Neutrální postoj značného počtu respondentů by mohl odrážet nedostatek zkušeností s rytmickými cvičeními nebo

nedostatek informací o tom, jak jsou cvičení efektivní. Celkově lze říci, že výsledky ukazují, že rytmická cvičení jsou vnímána jako užitečná a jejich náležitě zařazení do výuky tělesné výchovy je považováno za přínosné.

#### Otázka č. 4 – Do jaké míry zařazujete jógu nebo pilates v hodinách tělesné výchovy?

Tato otázka se zaměřovala na zjištění toho, jak často učitelé tělesné výchovy zařazují jógu nebo pilates do svých vyučovacích hodin. Odpovědi byly rozděleny do kategorií podle frekvence od 1 (vždy) po 5 (vůbec nezařazují). Otázka umožňuje posoudit, jak jsou tyto moderní formy cvičení integrovány do tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Tabulka 9. Míra zařazení jógy nebo pilates do hodin tělesné výchovy

Jak často	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Vždy	0	0 %
Pravidelně	13	12 %
Často	23	21 %
Zřídka	39	35 %
Vůbec nezařazují	36	32 %
<b>Celkový součet</b>	<b>111</b>	<b>100 %</b>

Z poskytnuté tabulky 9 lze vyčíst, že jóga a pilates nejsou mezi učiteli tělesné výchovy běžně zařazovány do výuky. Žádný z respondentů (0 %) vždy nezařazuje tyto formy cvičení, co přináší poznatek, že ani jeden z učitelů tělesné výchovy nepovažuje jógu nebo pilates za stálou součást každé hodiny tělesné výchovy.

Dále 13 respondentů (12 %) uvedlo, že pravidelně zařazují jógu nebo pilates. Tato skupina může reprezentovat učitele, kteří mají vlastní zkušenost se cvičením a pracují na školách s dostatečnými zdroji pro jejich pravidelné zařazování do výuky. Odpověď „často“ zvolilo 23 respondentů (21 %). Tito učitelé možná nacházejí prostor pro jógu a pilates jako doplňkovou činnost do svých vyučovacích hodin. Největší počet respondentů, 39 z nich (35 %), uvedl, že jen zřídka zařazuje tyto cvičení. Zjištění může naznačovat, že sice tyto učitelé mají povědomí o józe a pilates, ale možná z důvodu omezeného časového rozvrhu nebo přednosti jiných fyzických aktivit je často nezařazují. Dále 36 respondentů (32 %) uvedlo, že nezařazují tyto formy cvičení do svých vyučovacích hodin.



Celkově tyto údaje naznačují, že zatímco jóga a pilates jsou známé formy cvičení, stále nejsou pevně zařazeny učiteli ve velké míře ve výuce tělesné výchovy na 1.stupni ZŠ. To může být příležitostí pro školení učitelů tělesné výchovy v této oblasti.

#### **Otázka č. 5 – Které pomůcky zařazujete k provádění jógy nebo pilates?**

Otázka se soustředila na využití konkrétních pomůcek při provádění jógy nebo pilates během hodin tělesné výchovy. Typ otázky byl výčtový, kde respondenti měli na výběr vybrat více možností. Je pochopitelné, že ne všichni respondenti na otázku odpověděli, jelikož tyto cvičení nezařazují do svých vyučovacích hodin nebo se nechtěli vyjádřit k tématu.

Tabulka 10. Využívání pomůcek pro jógu a pilates ve vyučovacích hodinách

Název	Počet odpovědí	Procentuální podíl [%]
Podložka	61	70,93 %
Elastické pásy	4	4,65 %
Bloky nebo cihly	5	5,81 %
Malé míče	57	66,27 %
Velké míče	27	34,84 %

Tabulka 10 odhaluje, že z 86 (70,93 %) respondentů, kteří na otázku odpověděli (z celkových 111 dotázaných) uvedlo používání cvičební podložky. Malé míče jsou také populární, s využitím u 66,27 % respondentů. To může naznačovat, že ačkoliv nezařazují učitelé pravidelně tyto formy do svých hodin, tak když cvičení vyberou pro náplň tělesné výchovy, mají tendenci využívat tyto základní pomůcky. Velké míče jsou využívány 34,84 % učitelů. Oproti tomu pouze malá menšina respondentů, která představuje 4,65 % a 5,81 %, využívá elastické pásy, bloky nebo cihly.

Z předchozí otázky a na ni navazující vzniklo zajímavé propojení mezi tím, jak často učitelé zařazují jógu nebo pilates do svých hodin s používáním konkrétních pomůcek. S tím, jak se míra zařazování těchto aktivit snižuje, klesá i četnost používání specifických pomůcek.

#### **Otázka č. 6 – Do jaké míry zařazujete tanec v hodinách tělesné výchovy?**

Tato otázka se zaměřovala na zjištění, jak často učitelé zařazují tanec do hodin tělesné výchovy. Respondenti měli na výběr z frekvenčních otázek, kdy 1 (vždy) byla nejvyšší

hodnota a 5 (vůbec nezařazují) nejnižší hodnota. Cílem otázky bylo posoudit, jak je tanec integrován ve výuce tělesné výchovy.

Tabulka 11. Míra zařazení tance v hodinách tělesné výchovy

Jak často	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Vždy	4	4 %
Pravidelně	10	9 %
Často	27	24 %
Zřídka	56	50 %
Vůbec nezařazují	14	13 %
<b>Celkový součet</b>	<b>111</b>	<b>100 %</b>

Z tabulky 11 lze vyčíst, že tanec je v hodinách tělesné výchovy zařazován s různou frekvencí. Malá skupina respondentů, čtyři učitelé (4 %), uvedli, že tanec vždy zařazují. To by mohlo znamenat, že tanec je pro tyto učitele důležitou součástí výuky. Deset respondentů (9 %) uvedlo, že pravidelně zařazuje tanec do výuky. Tato čísla mohou odrážet učitele, kteří mají pozitivní postoj k tanci a snaží se ho zařazovat do výuky tělesné výchovy stejně jako ostatní běžné sporty. Skupina 27 respondentů (24 %) uvedla, že tanec zařazují často ve svých hodinách. Pravděpodobně tito učitelé využívají taneční aktivity nebo taneční prvky, ale nejsou pokaždé přítomny v hodině.

Většina učitelů, celkem 56 (50 %) odpověděla, že zařazují tanec zřídka do svých hodin. To může naznačovat, že tanec není běžnou součástí jejich hodin. Zbývajících 14 respondentů (13 %) uvedlo, že tanec vůbec nezařazují do svých hodin. Důvody pro tuto volbu mohou být různé, včetně osobní preference učitelů nebo nedostatečné podpory ze strany školy.

Tyto výsledky naznačují, že na většině škol je tanec v hodinách tělesné výchovy považován spíše za doplňkovou aktivitu než za základní náplň hodiny.

### Otázka č. 7 – Jaký druh tance preferujete?

Zjišťování preferovaného druhu tance proběhlo za pomoci polouzavřené otázky, která umožňovala respondentům vybírat z určených kategorií tanců, a zároveň měli prostor pro uvedení vlastního preferovaného typu tance. Výsledky však ukázaly, že respondenti nevyužili možnost uvést jiný druh tance, než z čeho měli na výběr. To naznačuje, že nabízené kategorie pokrývají hlavní druhy tanců, které se běžně zvažují při výuce.

Tabulka 12. Preferovaný druh tance

Druh tance	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Hry s tanečními prvky	59	59 %
Základy baletu	3	3 %
Lidové tance	21	21 %
Moderní tanec (hip - hop, jazzový tanec, country dance)	17	17 %
<b>Celkový součet</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

Z analýzy tabulky 12 vyplývá, že nejoblíbenějším druhem tance, který učitelé (59) využívají v tělesné výchově jsou hry s tanečními prvky s 59 % respondentů, kteří tuto volbu preferují. Lidové tance jsou druhým nejčastějším výběrem respondentů (21) s 21 %, to může představovat příklon k tradičním a kulturním formám tance. Moderní tance si vybralo 17 % respondentů (17 %), z čeho vyplývá, že učitelé mají povědomí o těchto formách tance jako country dance aj.

Základy baletu jsou méně oblíbené, pouze jeden učitel (3 %) uvedl tuto možnost. Popularita tohoto druhu tance může být spojena s většími nároky na techniku a specifickým vybavením tělocvičny. Dalším zjištěním je, že 13 % respondentů nezařazuje tanec vůbec do svých vyučovacích hodin. S čím se opět může pojít například omezené časové možnosti nebo nedostatečné vybavení.

### Otázka č. 8 – Do jaké míry zařazujete rytmickou gymnastiku v hodinách tělesné výchovy?

Tato kladená otázka sledovala frekvenci začlenění rytmické gymnastiky do výuky tělesné výchovy, podobně jako předchozí položka. Účelem bylo odhalit, do jaké míry je rytmická gymnastika součástí běžných vyučovacích hodin tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Tabulka 13. Míra zařazení rytmické gymnastiky v hodinách tělesné výchovy

Jak často	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Vždy	1	1 %
Často	27	25 %
Pravidelně	7	6 %
Zřídka	49	44 %
Vůbec nezařazuji	27	24 %
<b>Celkový součet</b>	<b>111</b>	<b>100 %</b>

V tabulce 13 je zobrazeno rozdělení odpovědí učitelů tělesné výchovy na otázku týkající se zařazování rytmické gymnastiky do svých vyučovacích hodin. Z 111 respondentů (100 %) pouze jeden učitel (1 %) uvedl, že vždy zařazuje rytmickou gymnastiku. Pravidelně ji zařazuje 7 učitelů (6 %), kteří představují menší skupinu.

Největší počet respondentů 49 (44 %) odpovědělo, že rytmickou gymnastiku zřídka zařazují. Tato odpověď může odrážet to, že učitelé považují jiné aktivity za vhodnější a efektivnější v rámci tělesné výchovy. Podobně jako u tance 27 respondentů (24 %) uvedlo, že rytmickou gymnastiku vůbec nezařazují. To by mohlo být způsobeno nedostatkem vhodného vybavení, času nebo odborných znalostí.

Celkově tyto výsledky poukazují na to, že rytmická gymnastika není výrazně zastoupena v běžné výuce tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ a je zařazována spíše občasně než pravidelně.

### Otázka č. 9 – Které pomůcky zařazujete k provádění rytmické gymnastiky?

V rámci shromažďování dat byla zde zařazena výčtová otázka zkoumající využívání pomůcek používaných při realizaci rytmické gymnastiky. Důležité je poznamenat, že respondenti měli možnost vybrat více položek a mohli přidat i svou vlastní odpověď, kdy dva respondenti uvedli jako další pomůcku švihadlo, kterou používají. Otázka bezprostředně

navazovala na předchozí zjištění, jak často učitelé zařazují rytmickou gymnastiku do svých hodin.

Tabulka 14. Využívání pomůcek pro rytmickou gymnastiku v tělesné výchově

Název	Počet odpovědí	Procentuální podíl [%]
Míčky	57	62,63 %
Obruče	46	50,54 %
Stuhy	10	10,98 %
Podložka	40	43,95 %
Zrcadla	3	3,29 %
Švihadla	2	2,19 %

Na základě odpovědí z 91 respondentů z celkového počtu 111, je v tabulce 14 uvedeno, že míčky (62,63 %) a obruče (50,54 %) jsou nejpoužívanějšími pomůckami, ačkoliv stuhy (10,98 %), zrcadla (3,29 %) a švihadla (2,19 %) jsou méně běžně využívané.

Tyto informace odrážejí nejen konkrétní preferenci učitelů při výběru pomůcek pro rytmickou gymnastiku, ale také naznačují, které pomůcky jsou běžně dostupné ve školách.

#### Otázka č. 10 – Využíváte pomůcky na protažení po aktivitě?

V rámci zjištění, zda respondenti využívají specifické pomůcky na protažení po rytmických a kondičních formách cvičení v hodinách tělesné výchovy, byla položena uzavřená otázka, kde bylo respondentům nabídnuto odpovědět pouze „ano“ nebo „ne“ na otázku.

Tabulka 15. Využití pomůcek na protažení po tělesné aktivitě

Využití pomůcek	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Ano	49	44,1 %
Ne	62	55,9 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Z výsledků vyplývá, že většina učitelů (55,9 %) tyto pomůcky nevyužívá, zatímco menší část respondentů (44,1 %) je do části protažení zařazuje. I když nejsou pomůcky při protažení

využívány, neznamená to, že by po hlavních aktivitách v tělesné výchově učitelé vůbec nezařazovali část protažení. Protažení může být prováděno i bez pomůcek a je základním prvkem po ukončení jakékoliv fyzické aktivity.

#### Otázka č. 12 – Do jaké míry zařazujete aerobik v hodinách tělesné výchovy?

Tato otázka se zaměřovala na frekvenci, s jakou učitelé zařazují aerobik do hodin tělesné výchovy. Jako součást širšího zkoumání začleňování rytmických a kondičních forem cvičení (podobně jako u tance a rytmické gymnastiky), bylo cílem zjistit, do jaké míry je aerobik součástí tělesné výchovy. Respondenti mohli hodnotit míru zařazení tohoto cvičení na škále od 1 (vždy) do 5 (vůbec nezařazují).

Tabulka 16. Míra zařazení aerobiku do hodin tělesné výchovy

Jak často	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Vždy	2	2 %
Pravidelně	5	4 %
Často	18	16 %
Zřídka	44	40 %
Vůbec nezařazují	42	38 %
<b>Celkový součet</b>	<b>111</b>	<b>100 %</b>

Pouze malý počet učitelů, tedy 2 (2 %) zařazují aerobik pokaždé do hodiny tělesné výchovy, naopak 4 učitelé (4 %) zařazují aerobik pravidelně. To může odrážet právě pravidelnost využívání aerobiku, i když ne s takovou frekvencí, aby byl považován za hlavní náplň v tělesné výchově. Skupina učitelů, kteří často zařazují aerobik do svých vyučovacích hodin, tvořila 16 % respondentů (18), tím se aerobik stále nestává dominantní aktivitou. Největší podíl učitelů (40 %), co představuje 44 respondentů, zařazuje zřídka aerobik, a dalších 38 % respondentů uvedlo, že aerobik do svých hodin vůbec nezařazují (42).

Výsledky naznačují, že ačkoliv je aerobik známý pro své pozitivní účinky na zdraví, není v hodinách tělesné výchovy zařazován jako běžná činnost během hodin. Toto zjištění opět může odrážet preferenci učitelů jiných běžných aktivit, než rytmických a kondičních forem cvičení.

**Otázka č.12 – Které pomůcky zařazujete k provádění aerobiku?**

Typy pomůcek, které učitelé preferují při zařazování aerobiku do hodin tělesné výchovy se zabývala tato otázka. Zároveň navazovala na předchozí otázku, která se týkala míry zařazování aerobiku na prvním stupni základních škol. Otázka byla výčtová a respondenti mohli vybrat více položek nebo doplnit dle potřeb vlastní pomůckou.

Tabulka 17. Využívání pomůcek pro výuku aerobiku na základních školách

Název	Počet odpovědí	Procentuální podíl [%]
Stepper	8	10,81 %
Švihadlo	58	78,37 %
Podložka	35	47,29 %
Plastové kruhy	12	16,21 %
Balanční pomůcky	2	2,70 %

Z výsledků z tabulky 17 je patrné, že nejpoužívanější pomůckou jsou švihadla, která používá 58 (78,37 %) z 74 respondentů, kteří odpověděli na tuto otázku. Následně vedou podložky s 47,29 % a v menší míře plastové kruhy (16,21 %) a steppery (10,81 %). Balanční pomůcky jsou zřejmě méně běžné, jelikož jen dva respondenti (2,70 %) uvedli jejich použití.

I když na otázku byla nižší odpovědnost (74 z 111 možných), poskytuje pohled na to, jaké pomůcky mají učitelé k dispozici a jaké osobně preferují pro tento typ cvičení. I když některé školy mohou mít širší výběr pomůcek, tak se zjistilo, že se nejčastěji využívají ty základní.

**Otázka č. 13 – Jak často zařazujete kruhové tréninky do svých hodin tělesné výchovy?**

Tato otázka ve výzkumu se zaměřovala na zjištění, jak často učitelé tělesné výchovy zařazují kruhové tréninky do svých hodin. Podobně jako otázky týkající se tance, aerobiku a rytmické gymnastiky, měřila i tato četnost využití určitého druhu kondiční aktivity, v tomto případě kruhového tréninku. Respondenti měli vybírat z možnosti odpovědí od 1 (vždy) do 5 (vůbec nezařazují).

Tabulka 18. Míra zařazení kruhových tréninků do hodin tělesné výchovy

Jak často	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Vždy	6	5 %
Pravidelně	29	26 %
Často	40	36 %
Zřídka	25	23 %
Vůbec nezařazuji	11	10 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Z přidružené tabulky 18 lze vyčíst, že je kruhový trénink zařazován do hodin tělesné výchovy s různou mírou frekvence mezi respondenty. Malý počet učitelů, konkrétně šest (5 %), uvedlo, že zařazují kruhové tréninky do všech hodin tělesné výchovy, to může odrážet, že je pro ně tento typ cvičení zásadním prvkem výuky.

Významnější podíl učitelů, 29 respondentů (26 %), pravidelně zařazuje kruhový trénink. Tyto odpovědi signalizují, že kruhové tréninky jsou považovány za užitečné, ale nejsou nezbytně součástí každé hodiny tělesné výchovy. Podle mě by ani neměli být součástí každé hodiny, jelikož jsou pro děti náročné po fyzické a kondiční stránce.

Největší skupinu tvořili učitelé, kteří zařazují kruhové tréninky často, tedy 40 respondentů (36 %). Tato čísla odhalují, že povědomí o tomto cvičení je mezi učiteli převážně populární a bývá pravidelnou součástí hodin tělesné výchovy.

Celkem 25 učitelů (23 %) uvedlo, že kruhový trénink zařazují zřídka, co může naznačovat, že ačkoliv jsou si učitelé vědomi přínosů kruhového tréninku, jeho zařazení je omezené možná časem, prostorem nebo dalšími faktory. Poslední skupina, která tvořila 11 respondentů (10 %) odpověděla, že vůbec nezařazují kruhové tréninky do svých hodin. Tento údaj může odrážet nedostatečné zdroje pro realizaci cvičení, nedostatek školení ve vedení kruhových tréninků nebo přednost jiných typů cvičení.

Výsledný souhrn ukazuje, že kruhové tréninky jsou zařazovány do hodin tělesné výchovy, ale existuje značná variabilita v tom, jak často tyto cvičení využívají učitelé. Výsledky odhalují prostor pro možné zvýšení volby zařazování kruhových tréninků do výuky.



**Otázka č. 14 – Jak často zařazujete cvičení HIIT do hodin tělesné výchovy?**

Podobně jako předchozí otázky zaměřené na zjištění míry využívání jednotlivých forem rytmických a kondičních cvičení, se i tato pokoušela zjistit, jak často učitelé zařazují do svých hodin tělesné výchovy tréninky typu HIIT. Respondenti měli možnost opět vybírat z frekvence od 1 (vždy) do 5 (vůbec nezařazují), aby poskytli přehled o tom, jak často se HIIT využívá ve školní praxi.

Tabulka 19. Míra zařazení cvičení HIIT do hodin tělesné výchovy

Jak často	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Vždy	0	0 %
Pravidelně	5	4 %
Často	13	13 %
Zřídka	18	18 %
Vůbec nezařazují	75	75 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Z tabulky 19 se zdá, že vysoko intenzivní intervalové tréninky (HIIT) nejsou výrazně začleňovány učiteli do hodin tělesné výchovy. Z celkového počtu 111 respondentů (100 %) 75 z nich, kteří představují 75 %, uvedlo, že HIIT nezařazují vůbec do svých hodin. Tato velká skupina naznačuje, že cvičení buď není mezi učiteli dostatečně známé, nebo se učitelé necítí dostatečně kompetentní k jeho provádění. To může být způsobeno nedostatkem školení nebo opět vhodného školního vybavení.

Dalších 18 respondentů (16 %) zřídka zařazuje HIIT, co může poukazovat na to, že i když se cvičením mají učitelé nějaké zkušenosti, nemají ho za potřebí implementovat do výuky tělesné výchovy. Může to být způsobeno vnímáním cvičení jako příliš náročné pro školní prostřední nebo jako nevhodné cvičení pro žáky na 1.stupni ZŠ.

Skupina učitelů (13), kteří HIIT zařazují často (12 %) a ti, kteří jej zařazují pravidelně (5 respondentů, 4 %) jsou v menšině. Žádný z respondentů neuvedl, že by cvičení zařazoval vždy (0 %) do své výuky. Tato nulová odpověď zcela chybí, to může znamenat, že HIIT není běžně používaným cvičením v hodinách tělesné výchovy.

Shrnutí těchto výsledků tedy naznačuje, že HIIT je ve výuce tělesné výchovy využíván zřídka a většina učitelů s touto formou cvičení pravděpodobně není seznámena nebo cvičení nepovažuje za vhodné jako náplň do svých vyučovacích hodin.

#### Otázka č. 15 - Znáte cvičení tabata?

Otázka se zaměřovala na povědomí učitelů tělesné výchovy o specifickém kondičním cvičení tabata. Pokud by měli povědomí, mohlo by je to ovlivnit v jejich rozhodnutí zařazovat nebo nikoliv tabatu do svých hodin tělesné výchovy.

Tabulka 20. Znalost cvičení tabata

Znalost cvičení	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Ano	62	56 %
Ne	49	44 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Z výsledků, které jsou zaznamenané v tabulce 20 vyplývá, že většina učitelů tělesné výchovy, konkrétně 62 z 111, což představuje 56 %, zná cvičení tabata. Na druhou stranu 49 respondentů (44 %) označilo, že se cvičením nejsou obeznámeni. Toto číslo může naznačovat, že i když je tabata více známá, tak možná nepronikla dostatečně do školního prostředí nebo že učitelé tělesné výchovy nemají k tomuto druhu tréninku dostupné vybavení či školení.

Celkové rozložení odpovědi odráží stav, kdy novější formy cvičení jako tabata, jsou v povědomí učitelů tělesné výchovy.

#### Otázka č. 16 – Jak často zařazujete cvičení tabata do svých hodin tělesné výchovy?

Otázka byla zaměřena na zjištění, jako často učitelé tělesné výchovy začleňují tabatu do svých hodin. Podobně jako předchozí otázky, které se hodnotili na frekvenci od 1 (vždy) po 5 (vůbec nezařazují).

Tabulka 21. Míra zařazení tabaty do hodin tělesné výchovy

Jak často	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Vždy	1	1 %
Pravidelně	0	0 %
Často	6	6 %
Zřídka	18	18 %
Vůbec nezařazují	73	75 %
<b>Celkový součet</b>	<b>98</b>	<b>100 %</b>

Z tabulky 21 lze vyčíst, že z celkového počtu 98 respondentů (100 %), kteří na tuto otázku odpověděli, pouze jeden učitel (1 %) uvedl, že do všech svých hodin tělesné výchovy zařazuje tabatu. Tohle tvrzení odráží jeho osobní preferenci nebo specifickou strukturu hodiny, kde je tabata zastoupena.

Žádný z respondentů neodpověděl, že by tabatu zařazoval pravidelně (0 %), co vykazuje absenci tohoto typu cvičení jako stálé součásti náplně hodiny tělesné výchovy. Dalších 6 respondentů (6 %) zařazuje cvičení do svých hodin často, kdy se domnívám, že experimentují s různými druhy cvičení a snaží se žákům nabídnout pestrou nabídku sportů.

18 % respondentů (18 %) uvedlo, že zařazují tabatu zřídka, co může vyjadřovat příležitostné využívání tohoto druhu kondičního cvičení. Většina respondentů, tedy 73 z nich (75 %), odpověděla, že tabatu nezařazují vůbec do svých hodin. Může to být způsobeno nedostatečnou znalostí cvičení, nebo pro někoho nevhodné zařazení pro věkovou skupinu dětí mladšího školního věku, tím pádem raději zařazují tradičnější cvičení do hodin tělesné výchovy.

Tyto fakta objasňují, že i když je tento druh kondičního cvičení mezi některými učiteli známý, nepoužívá se běžně jako hlavní náplň hodiny tělesné výchovy. Zajímavé je, že otázkou č. 14 jsem zjišťovala míru zařazení HIIT tréninku a ani jeden respondent nevěděl, že by cvičení vždy zařazovalo do svých vyučovacích hodin. Naproti tomu se v této otázce zadal jeden respondent, že tabatu vždy zařazuje. Tabata je subdruh cvičení HIIT a tyto výsledky naznačují, že učitelé možná nemají ponětí o souvislosti těchto cvičení.

**Otázka č. 17 – Jak hodnotíte efektivitu kondičních cvičení ve srovnání s jinými formami cvičení v rozvoji fyzické kondice žáků?**

Má pozornost byla také upřena na hodnocení účinnosti kondičních cvičení ve srovnání s jinými formami aktivit, které běžněji praktikují učitelé v hodinách tělesné výchovy. Cílem položky bylo zjistit, jak učitelé tělesné výchovy vnímají přínos různých kondičních cvičení oproti tradičním formám tělesné aktivity, jako jsou druhy běhů, míčové hry a podobné aktivity, v rámci rozvoje fyzické kondice žáků. Respondenti měli na výběr frekventované možnosti od 1 (mnohem efektivnější) po 5 (neefektivní).

Tabulka 22. Míra efektivita kondičních cvičení v porovnání s ostatními formami cvičení

Míra efektivita	Počet respondentů	Podíl respondentů [%]
Mnohem efektivnější	7	6 %
Efektivnější	30	27 %
Stejně efektivní	58	52 %
Méně efektivní	16	15 %
Neefektivní	0	0 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Ze získaných dat se zjistilo, že přesně 58 z 111 (100 %) respondentů, co odpovídá podílu 52 %, shledalo kondiční cvičení jako stejně efektivní ve srovnání s ostatními druhy cvičení, která se častěji praktikují ve výuce tělesné výchovy. Tato skupina tvořila více než polovinu všech respondentů, tedy nepovažuje kondiční cvičení za více prospěšnější v rámci fyzické kondice žáků.

Dalších 30 respondentů, kteří představují 27 %, si myslí, že kondiční cvičení efektivnější ve srovnání s ostatními formami aktivit. To může vykazovat, že tyto aktivity mohou mít významný dopad na zlepšení fyzické kondice žáků. Na druhé straně 16 respondentů (15 %) považovalo kondiční cvičení za méně efektivní oproti dalším formám cvičení. Výsledky mohou odrazit individuální zkušenosti učitelů nebo práci s charakteristickou skupinou žáků, kterou zrovna vyučují.

Malá skupina 7 respondentů (6 %) vnímá kondiční cvičení jako mnohem efektivnější, a to může poukazovat na větší povědomí učitelů o výhodách těchto cvičení na lidský organismus.

Také se skupina může skládat z učitelů, kteří mají zkušenosti s výrazným zlepšením kondice žáků díky těmto cvičením.

V neposlední řadě 16 učitelů (15 %) uvedlo, že kondiční cvičení jsou méně efektivní než další tradiční formy cvičení. To může naznačovat, že těmto aktivitám dávají přednost pouze pro rozvoj specifických dovedností (v tomto případě kondičních). Žádný z respondentů (0 %) neoznačil kondiční cvičení za úplně neefektivní.

Z dat vyplývá, že učitelé tělesné výchovy považují kondiční cvičení za důležitou součást rozvoje fyzické kondice žáků, avšak názory na jejich míru efektivity se liší.

### **Otázka č. 18 – Jak byste ohodnotili své znalosti a dovednosti ve vedení rytmických a kondičních forem cvičení?**

Tato otázka směřovala na sebehodnocení učitelů tělesné výchovy ohledně jejich znalostí a dovedností v oblasti vedení rytmických a kondičních forem cvičení. Učitelé byly požádány, aby se sami vyhodnotili na škále od „začátečníka“ po „experta“. Tím poskytli přehled o úrovni jejich profesní kompetence vyučovat tyto formy cvičení.

Tabulka 23. Sebehodnocení učitelů v oblasti znalostí a dovednostech ve vedení rytmických a kondičních forem cvičení

<b>Znalosti a dovednosti učitelů</b>	<b>Počet respondentů</b>	<b>Podíl respondentů [%]</b>
Expertní	2	2 %
Pokročilé	15	14 %
Střední	56	50 %
Základní	28	25 %
Začátečník	10	9 %
<b>Celkový součet</b>	<b>111</b>	<b>100 %</b>

Z výsledků z tabulky 23 je patrné, že většina učitelů, konkrétně 56 respondentů (50 %), považovala své znalosti v této oblasti za středně pokročilé. Tato skupina má pravděpodobně dostatečné znalosti a dovednosti k efektivnímu začlenění těchto aktivit do svých vyučovacích hodin, i když možná ne na pokročilé úrovni.

Dále 28 respondentů (25 %) se hodnotilo, že nabývají základní úrovní znalostmi. Tito učitelé jsou pravděpodobně schopni zařazovat rytmická a kondiční cvičení do svých hodin, ale mohou se cítit méně jistě.

Menší skupina 15 respondentů, která je 14 % z celkového počtu 111 respondentů (100 %), se považovala za pokročilé znalce. Výsledky naznačují, že mají hlubší znalosti a pokročilé dovednosti v tomto sportovním odvětví.

Pouze 2 respondenti (2 %) se označili za expertní znalce, a tedy je vnímám tak, že mají vysoké znalosti o rytmických a kondičních formách cvičení. Na druhém konci škály, 10 učitelů (9 %), se považovalo za začátečníky, a to může signalizovat jejich malé zkušenosti s tímto typem cvičení nebo že jsou v oblasti tělesné výchovy méně zdatní.

Z těchto informací vyplývá, že většina učitelů má střední až základní kompetence v oblasti rytmických a kondičních forem cvičení, zatímco jen málo z nich se považuje za experty.

#### **Otázka č. 19 – Zařazujete moderní technologie (aplikace, on – line videa) při výuce těchto cvičení?**

Otázka se věnovala zkoumání míry, jak se technologické prostředky jako digitální aplikace či on – line videa stávají se součástí vyučovací jednotky učitelů tělesné výchovy. V kontextu současné doby, kdy digitální technologie stále více pronikají do všech oblastí života, bylo zásadní posoudit, jakým způsobem jsou tyto inovace adaptovány ve školním prostředí.

Tabulka 24. Zařazení moderních technologií ve výuce rytmických a kondičních cvičení

<b>Jak často</b>	<b>Počet respondentů</b>	<b>Podíl respondentů [%]</b>
Vždy	3	3 %
Pravidelně	7	6 %
Často	25	23 %
Zřídka	19	17 %
Vůbec nezařazuji	57	51 %
<b>Celkový součet</b>	<b>111</b>	<b>100 %</b>

Z posbíraných dat vyplývá, že pouze omezený počet učitelů, přesněji 3 z celkem 111 (100 %), co představuje 3 %, využívá digitální nástroje ve všech hodinách tělesné výchovy. Ačkoli jsou někteří vyučující otevření integrací technologií do svých hodin, není tento jejich přístup velice rozšířen.

Sedm učitelů (6 %) zařazuje tyto prvky do své výuky pravidelně. Tím se naznačuje jejich uznání digitálních technologií jako stabilní součásti v RVP ZV, a také se učitelé snaží rozvíjet digitální kompetenci u žáků, i když ne v převažující míře. Další skupina učitelů, tedy 25 z nich (23 %) implementuje tyto technologie často, to ukazuje na jejich snahu o inovace ve svých výukových metodách.

Naopak 19 respondentů (17 %) tyto digitální prostředky zařazuje zřídka, což může značit, že mají omezené zdroje nebo nedostatek znalostí o využití technologií do výuky tělesné výchovy. Výrazná většina učitelů, celkově 57 (51 %) moderní technologie vůbec nezařazuje. Odrazuje to patrnější přístup k potřebě zvýšené podpory v oblasti vzdělávacích technologií.

I přes to, že moderní technologie jsou dostupné a nabízejí rozmanité přínosy pro obohacení výuky, je jejich využití ve školní tělesné výchově je spíše ojedinělé.

### **Otázka č. 20 – Které moderní technologie zařazujete?**

Na otevřenou otázku, která navazovala na předchozí, se týkala míry začlenění moderních technologií do výuky rytmických a kondičních cvičení. Celkem na ni reagovalo 51 respondentů (ze 111), představující 46 % z celkových 100 % dotazovaných. Odpovědi jsem analyzovala a dále kategorizovala do třech hlavních oblastí v rámci moderních technologií.

Z předchozích informací vyplývá, že učitelé v určité míře začleňují technologie do svých vyučovacích hodin při provádění těchto cvičení. Tato otázka poskytuje konkrétní příklady technologií, které učitelé využívají v tělesné výchově.

#### Hudba a zvukové nahrávky

Hudba je nezbytná jak pro rytmické cvičení, taneční aktivity, tak pro některé kondiční formy cvičení. Respondenti uvedli přehrávače a reproduktory za pomoci kterých mohou učitelé vytvořit motivující atmosféru pro žáky, a také podpořit jejich zapojení do daného cvičení.

#### On-line videa a aplikace

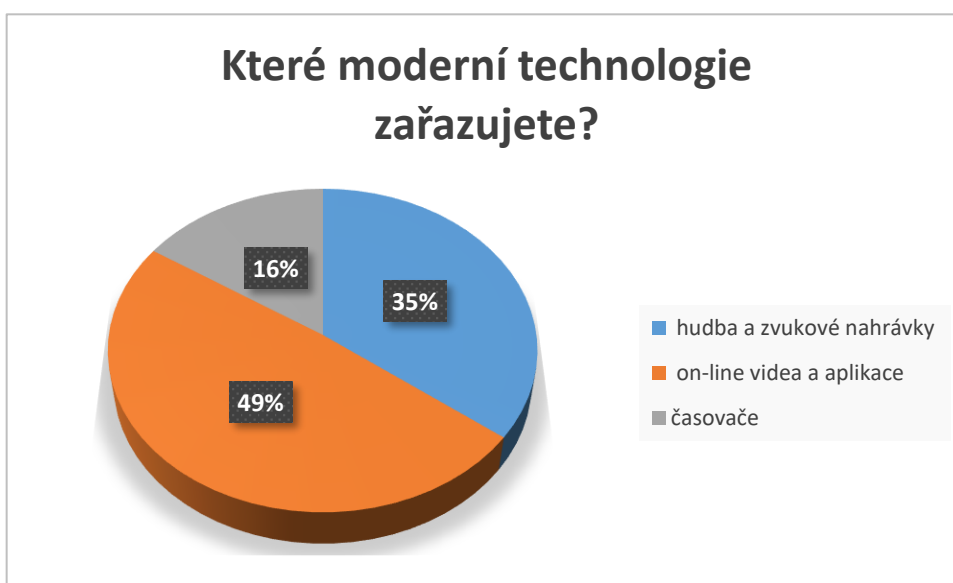
Tato kategorie vznikla na základě toho, že učitelé k výuce těchto forem využívají videa z internetu, aby mohli ukázat žákům například taneční choreografie. Existuje mnoho aplikací navržených pro kondiční trénink nebo rytmické cvičení, které učitelé mohou využít k

plánování svých hodin. Respondenti uvedli především platformu YouTube, kde se dá nalézt spousta inspirace, například kanál Just Dance, který nabízí mnoho tanečních videí. Online videa jsou prostředek, kdy se může žákům představit cvičení prakticky a tím udržet výuku zajímavou.

### Časovače

Pro kondiční cvičení jako je kruhový trénink nebo tabata jsou časovače nezbytné. V dnešní moderní době máme dostupný časovač skoro ve všech mobilních telefonech. Respondenti uvedli také sporttestery, které se dají sehnat v různých obchodech specializovaných na sportovní vybavení nebo elektroniku. Tato pomůcka pomáhá udržovat strukturu hodiny a zajišťuje provádění každého cviku po určitou dobu.

Pro lepší vizualizaci přikládám graf 1, který zobrazuje míru zařazení určité kategorie mezi učiteli.



Graf 1. Moderní technologie ve výuce rytmických a kondičních forem cvičení

### **Otázka č. 21 – Kterou z následujících překážek vnímáte jako největší při výuce rytmických a kondičních cvičení?**

V dotazníku jsem se ptala respondentů na výzvy, se kterými se setkávají při začleňování rytmických a kondičních cvičení v hodinách tělesné výchovy. Otázka byla polouzavřená, kde měli respondenti na výběr zvolit jednu z možností, nebo dopsat vlastní možnost. Získala jsem zajímavé odpovědi, které odhalili hlavní překážky, které jsem zaznamenala do tabulky 25.



Tabulka 25. Největší překážky při zařazení rytmických a kondičních forem cvičení do výuky tělesné výchovy

Aspekt	Počet odpovědí	Procentuální podíl
Nedostatek vybavení a pomůcek	43	38,73 %
Omezený čas ve výuce	42	37,83 %
Nedostatek motivace ze strany žáků	18	16,21 %
Nedostatečná podpora ze strany školy nebo ředitelství	2	2,00 %
Věkové omezení žáků	3	2,70 %
Individuální výzvy učitelů	3	2,70 %

Velká část učitelů, celkem 43 (38,73 %) zdůrazňovala, že se potýkají s nedostatkem nezbytných pomůcek a vybavení pro realizaci těchto forem cvičení. Jeví se to pro ně jako zásadní překážka, která omezuje rozmanitost cvičení. Stejně tak téměř stejný počet učitelů, konkrétně 42 (37,83 %) upozorňovalo na omezený časový rámec. To naznačuje, že i kdyby bylo dostatek potřebného vybavení, tak časové omezení představuje větší problém při zařazování rytmických a kondičních forem cvičení.

Další překážku zvolilo celkem 18 učitelů (16,21 %), která se zaměřovala na nedostatek motivace mezi žáky. Toto zjištění upozorňuje na potřebu zvýšit úsilí o zapojení žáků do aktivit a zajistit žákům potřebnou motivaci k provádění těchto forem v tělesné výchově. Poslední překážku, kterou měli možnost respondenti zvolit byla nedostatečná podpora k provádění těchto cvičení ze strany školy nebo ředitelství. Celkem tuto položku zvolili 2 učitelé (2 %). Tyto zjištění ukazují, že učitelé mají dostatečnou podporu ze strany školy, avšak nemají potřebné vybavení nebo pomůcky.

Kromě těchto faktorů jsem odhalila další překážky jako věkové omezení žáků, kdy se 3 učitelé (2,70 %) shodli, že cvičení jako pilates nebo HIIT mohou být pro žáky mladšího školního věku příliš náročné. Je důležité vybírat a přizpůsobit dané cvičení věku dítěte a dbát na jeho bezpečí.

Poslední kategorie pojednávala o individuálních výzvách učitelů, se kterými se potýkají při výuce rytmických a kondičních forem cvičení. Do kategorie jsem zařadila odpovědi od 3 učitelů (2,70 %). Zmiňovaná kategorie zahrnuje například problém, který tkví ve věku učitele, kdy může ovlivnit jeho schopnost vést tyto náročné fyzické aktivity. Druhý respondent uvedl příčinu hudebního hluchu, kterou vnímá jako překážku pro výuku rytmických cvičení jako je rytmická gymnastika, tanec nebo aerobik. Další zmíněnou výzvou, kterou jsem do kategorie zařadila je odpověď od respondenta, který uvedl, že učí v tělesné výchově zároveň tři třídy. Může to být značná komplikace k provádění těchto forem cvičení už z důvodu, že se žáci nenachází ve stejné věkové kategorii, tím pádem pro učitele by bylo velice náročné přizpůsobit takovouto formu cvičení pro všechny třídy najednou.

Tyto data naznačují, že je potřeba více dostupných pomůcek a vybavení, více času na výuku nebo aspoň tělesnou výchovu přesunout do dvouhodinového vyučovacího bloku. Důležité je také zvážit individuální možnosti a potřeby jak žáků, tak učitelů jako předcvičovatelů.

#### **Otázka č. 22 – Absolvujete školení v rámci výuky rytmických a kondičních forem cvičení?**

Otázka se zaměřovala na zjištění, zda učitelé tělesné výchovy absolvují školení zaměřené na výuku rytmických a kondičních forem cvičení. Otázka byla strukturována jako uzavřená, kde bylo respondentům nabídnuto odpovědět pouze „ano“ nebo „ne“ na otázku.

Tabulka 26. Školení v rámci výuky rytmických a kondičních forem cvičení

<b>Pravidelné školení</b>	<b>Počet respondentů</b>	<b>Podíl respondentů [%]</b>
Ano	10	9 %
Ne	101	91 %
<b>Celkový součet</b>	111	100 %

Výsledky z tabulky 26 naznačily, že pouze 10 ze 111 respondentů (100 %), kteří představují 9 %, absolvovalo nebo pravidelně absolvuje školení v dané oblasti. Poukazuje to na možné mezery o odborné přípravě vyučování těchto forem cvičení.

Toto zjištění může mít významné důsledky pro kvalitu tělesné výchovy v rámci vyučování rytmických a kondičních forem cvičení.

**Otázka č. 23 – Kterým cvičením dáváte přednost před výukou rytmických a kondičních forem cvičení?**

Tato otázka byla klíčová pro zjištění, kterým cvičením dávají učitelé tělesné výchovy přednost před rytmickými a kondičními formami cvičením. Otázka byla výčtová, tím pádem respondenti mohli zvolit více druhů cvičení.

Tabulka 27. Preferované fyzické aktivity před rytmickými a kondičními formami na 1. stupni ZŠ

Název	Počet odpovědí	Procentuální podíl [%]
Atletika	76	68,46 %
Plavání	18	16,21 %
Lezení	11	9,90 %
Běh	46	41,44 %
Sportovní hry (fotbal, basketbal, volejbal .. )	95	85,58 %

Výsledky v tabulce 27 ukazují, že největší preferenci zvolení mají sportovní hry jako fotbal, basketbal a volejbal, na které ukazuje nejvyšší procentuální podíl odpovědí (85,58 %). Následuje atletika zahrnující skoky nebo hody s podílem 68,46 %, což značí o popularitě těchto aktivit mezi učiteli. Běh (41,44 %), plavání (16,21) a lezení (9,90 %) mají nižší podíl odpovědí, z toho vyplývá, že tyto aktivity jsou do výuky zařazovány v menší míře.

Vzhledem k tomu, že jsem odpověď získala od všech respondentů (111), lze usoudit, že učitelé do svých vyučovacích hodin tělesné výchovy zařazují různé druhy aktivit, které obohacují celkově tělesnou výchovu a především žáky, kteří mají možnost vyzkoušet si větší množství aktivit na 1. stupni ZŠ.

Na základě výsledků z dotazníku vznikly nové odpovědi, proto přikládám graf 2, který se váže na odpověď vedlejšího cíle mé diplomové práce a to zjistit, do jaké míry učitelé na 1.stupni ZŠ využívají ve výuce tělesné výchovy rytmické a kondiční formy cvičení.

Graf zobrazuje rozdělení četnosti míry zařazení rytmických a kondičních forem cvičení v závislosti na délce praxe učitelů tělesné výchovy.

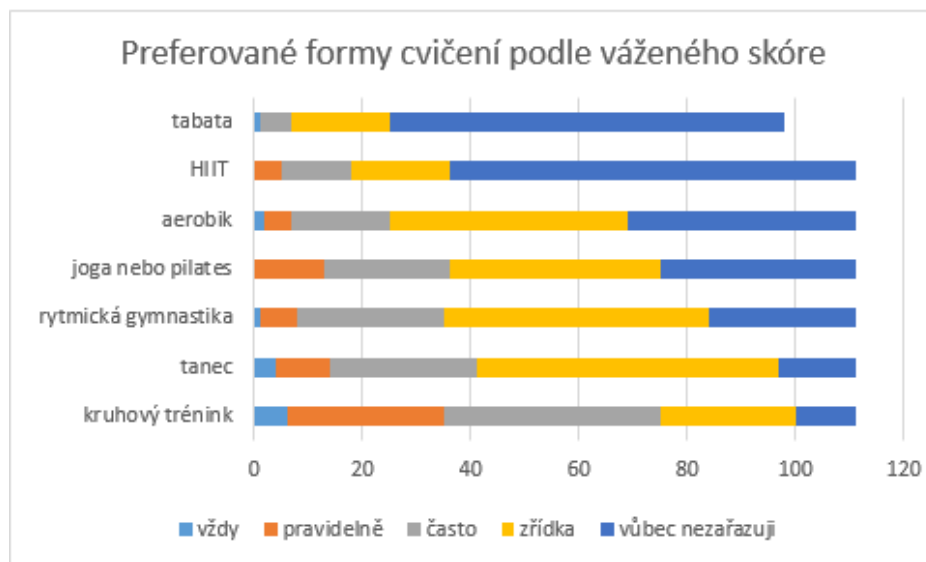
Největší podíl (45 %) tvořili učitelé s praxí v rozmezí 21 a více let. Tato skupina nejčastěji začleňuje zmíněné aktivity do svých hodin. Následuje ji skupina učitelů s praxí 0 - 5 let, která zaujímá 25 %. Poté skupina učitelů s praxí 6 – 10 let, což tvoří podíl 20 %. Na opačném konci grafu se nachází učitelé praxí 11 – 15 let a 16 – 20 let, kteří mají stejné zastoupení a to 5%.

Toto rozdělení naznačuje, že učitelé s nejdelsí praxí mají tendenci více zařazovat tyto formy cvičení oproti jejich méně či více zkušeným kolegům, jelikož mají dostatek zkušeností a sebedůvěry v zařazení netradičních cvičení do hodin tělesné výchovy. Učitelé v prvních letech své praxe by mohu potřebovat další podporu a školení v této oblasti, avšak ne na tolik jako jejich zkušenější kolegové, jelikož tyto učitelé zařazují rytmické a kondiční formy do výuky častěji.



Graf 2. Míra zařazení rytmických a kondičních forem cvičení v závislosti na délce praxe učitelů

Další nová vzniklá odpověď navazuje na druhý dílčí cíl mé diplomové práce, který měl na úkol odhalit, které rytmické a kondiční formy cvičení preferují učitelé na 1.stupni ZŠ.



Graf 3. Preferované formy cvičení podle váženého skóre

Graf 3 prezentuje srovnání frekvence zařazování různých rytmických a kondičních forem cvičení v hodinách tělesné výchovy. Jednotlivé druhy cvičení jsou znázorněny na ose Y a jejich frekvence na ose X.

Z grafu je patrné, že nejvíce preferovanou formou cvičení je kruhový trénink, což odpovídá nejvyššímu váženému skóre. Naopak méně zařazovaným druhem je tanec. Může to být překvapující, jelikož tanec je tradičně považován za populární aktivitu, avšak v kontextu tělesné výchovy zjevně ustupuje kondiční formě cvičení.

Cvičení jako HIIT a jóga nebo pilates se umisťují uprostřed grafu a jsou zařazovány do hodin s mírnou frekvencí. Zajímavé je, že aerobik byl v minulosti více populárnější a nyní zaujímá nižší pozici. To může odrážet změny preference učitelů ve volbě cvičení. Zatímco rytmická gymnastika a tabata jsou na nejnižším celkovém váženém skóre, neznamená to, že by tyto aktivity byly zastoupeny v hodinách méně než například HIIT nebo aerobik. Jejich nižší skóre může být důsledkem menšího počtu odpovědí v kategoriích „vždy“ a „pravidelně“, což beru v úvahu.

## 6 DISKUZE VÝZKUMU

Poslední kapitola zavírající výzkumnou část, shrnuje výsledky výzkumu, představuje odpovědi na stanovené výzkumní cíle a otázky a podává několik podnětů vztahujících se k pedagogické praxi.

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, **zda učitelé na 1.stupni ZŠ využívají ve výuce tělesné výchovy rytmické a kondiční formy cvičení**. Na základě tohoto hlavního výzkumného cíle byly odvozeny specifické výzkumné cíle. V rámci zodpovězení prvního dílčího cíle výzkumu, který se soustředil na **zjištění, do jaké míry učitelé na 1.stupni ZŠ využívají ve výuce tělesné výchovy rytmické a kondiční formy cvičení**, byla formulována následující výzkumná otázka: *Jak často jsou zastoupeny rytmické a kondiční formy cvičení v hodinách tělesné výchovy na 1.stupni ZŠ?* K tomu byla určena otázka č.2 (Jak často zařazujete rytmické a kondiční aktivity do Vaší hodiny tělesné výchovy?), která měla za úkol zjistit frekvenci, s jakou učitelé začleňují tyto druhy aktivit do svých vyučovacích hodin (viz tabulka 7).

Analýza výsledků ukázala, že 31 % učitelů zařazuje rytmické a kondiční formy do výuky tělesné výchovy pravidelně. V porovnání se studií Bromové (2010), která zaznamenala, že rytmické formy cvičení jsou učiteli málo zařazovány, i přes jejich přítomnost v kurikulu, výsledky mého výzkumu naznačují mírný nárůst ve frekvenci zařazování těchto aktivit, tím pádem můžeme pozorovat určitý posun zařazení těchto forem učiteli.

V návaznosti na odpověď této otázky jsem dále prozkoumala, jak se míra začlenění rytmických a kondičních cvičení liší v závislosti na délce praxe učitelů, kde jsem ke zjištění dvou proměnných využila práci s kontingenční tabulkou. Toto další zkoumání mi umožnilo získat hlubší porozumění tomu, jak praxe učitelů ovlivňuje jejich volbu zařazení těchto aktivit do své výuky v tělesné výchově. V grafu 17 je zobrazeno rozdělení učitelů tělesné výchovy podle doby jejich praxe a míra zařazení rytmických a kondičních forem cvičení. Ukázalo se, že učitelé s praxí 21 let a více, tyto formy zařazují nejčastěji do vyučování, s tím může souviset to, že mají dostatečně zkušeností a nebojí se experimentovat při zařazování netradičních a náročnějších cvičení v tělesné výchově.

V souvislosti s prvním výzkumným cílem a na něj formátovanou výzkumnou otázku přidávám do diskuse důležité zjištění zahraniční studie. Tato studie od autorů Vazou et al. (2020) se zaměřovala na to, jak rytmické a kondiční aktivity ovlivňují motorické a kognitivní dovednosti u dětí, ukazovala na časté zařazování rytmických a kondičních forem učiteli,

kteře jsou v souladu s mými výsledky zjištění. Tyto formy cvičení nejenže podporují fyzický vývoj dětí, ale mohou mít také pozitivní dopad na kognitivní funkce dětí, což podporuje začleňování těchto aktivit do RVP ZV. Toto zjištění je také v souladu s článkem od Šimůnkové et al. (2013), kdy jejich studie poukázala na význam začleňování různých forem pohybových aktivit, včetně rytmických a kondičních cvičení, jako prostředku pro podporu celkového motorického rozvoje dětí.

Druhý výzkumný cíl je zaměřen na **odhalení, které rytmické a kondiční cvičení preferují učitelé na 1.stupni ZŠ** a koresponduje s druhou výzkumnou otázkou: *Jaké kondiční formy cvičení preferují učitelé na 1.stupni ZŠ?* Pro zodpovězení tohoto výzkumného cíle vycházím z dotazníkových položek č. 4, 6, 8, 11, 13, 14 a 16, které poskytly informace o tom, které aktivity učitelé preferují, a jak často je zařazují do svých hodin tělesné výchovy. Následně na to byl vytvořen graf 18, který porovnal míru zařazení jednotlivých forem cvičení a tím opověděl na druhý výzkumný cíl. Výsledky tak poukazují na to, že učitelé nejčastěji zařazují kruhový trénink do hodin tělesné výchovy a těsně za ním zařazují různé druhy tanců, jak už moderních, tak tradičních.

Méně časté zařazování cvičení HIIT a tabaty by mohlo odrážet nedostatek vhodného vybavení pro realizaci těchto forem cvičení nebo školení, které by se mohlo zkoumat v budoucím výzkumu. Kombinace preferovaných aktivit naznačuje, že učitelé vyhledávají formy cvičení podporující sociální interakci spojenou se zábavou mezi žáky. Kombinace aktivit by mohla přispět k větší motivaci během provedení rytmických a kondičních forem cvičení v tělesné výchově.

Třetí výzkumný cíl byl ustanoven následovně: **Identifikovat překážky učitelů v začleňování rytmických a kondičních cvičení v hodinách tělesné výchovy**. V rámci tohoto cíle byla vymezena výzkumná otázka: *Jaké hlavní překážky učitelé identifikují v souvislosti se začleňováním rytmických a kondičních cvičení do hodin tělesné výchovy?* Pro zhodnocení naplnění daného dílčího výzkumného cíle se k tomu vázala dotazníková položka č. 21, která pomohla odhalit zásadní překážky, se kterými se učitelé setkávají při začleňování rytmických a kondičních cvičení do hodin tělesné výchovy.

Největší překážkou je nedostatek vybavení a pomůcek, které mohou naznačit, že školy potřebují více zdrojů pro podporu zařazení těchto aktivit. Omezený čas ve výuce je dalším významným problémem a ukazuje na potřebu efektivnějšího plánování náplně hodiny a přizpůsobení se školnímu rozvrhu. Zatímco nedostatek motivace ze strany žáků

a nedostatečná podpora ze strany školy jsou méně časté, stále jsou to důležité faktory, které je potřeba řešit pro úspěšné začlenění těchto cvičení do kurikula.

V souladu se zjištěními identifikovaných bariér, kterými učitelé čelí při začleňování rytmických a kondičních cvičení, může být inspirací zahraniční program organizace OPEN Physical Education Curriculum nazvaný „*Rhythm fit*“ (OPEN Physical Education Curriculum, 2022), který vznikl ve Spojených státech a poskytuje učitelům tělesné výchovy rozsáhlé zdroje a nápady pro začlenění pohybových aktivit do výuky. Jejich přístup zahrnuje inovativní cvičení, které by mohly být řešením dvou problémů mnoha zaznamenaných v rámci využívání těchto forem do výuky, a to nedostatek vybavení a pomůcek tím, že nabízí soubor aktivit, které využívají běžně dostupné materiály. Obsahují také vzdělávací strategie zaměřené zvyšování motivace žáků. Tato integrace hudebně – pohybových aktivit do výuky může sloužit jako nástroj pro zvýšení angažovanosti žáků do hodin tělesné výchovy.

Výsledky mého výzkumu naznačují, že učitelé na 1. stupni ZŠ preferují před rytmickými a kondičními formami cvičení tradiční sporty a hry. Volba tradičních sportů a her může být spojena s vyšší časovou náročností přípravy a samotné realizace rytmických a kondičních cvičení. Výzkum provedený Mužíkem a kol. (2010) ukazuje, že učitelé tělesné výchovy upřednostňují aktivity, které jsou méně časově náročnější, což může vysvětlovat nižší zastoupení rytmických a kondičních cvičení v hodinách TV.

Při realizaci výzkumu byly identifikovány určité limity. Jedním z limitů lze zmínit nízký počet zúčastněných respondentů, kteří se účastnili dotazníkového šetření. Celkem bylo 111 respondentů, a to učitelů 1. stupně ZŠ ze Zlínského kraje. Proto míra zařazení těchto forem cvičení se může lišit v jiných krajích. Druhý limit tkvěl v omezení hloubce analýzy výzkumu, kdy můj sběr dat probíhal pouze v období od ledna do února 2024.

## 6.1 Doporučení pro praxi

Na základě provedeného výzkumu uvedeného a popsáno v praktické části práce, spolu se zpracovanou teorií o rytmických a kondičních formách cvičení, je možné představit několik návrhů pro pedagogickou praxi. Tyto návrhy budou popsány v rámci této podkapitoly, čímž bude ukončena praktická část této diplomové práce.

Vzhledem k teoretickému rámci zaměřenému na rytmické a kondiční formy cvičení v tělesné výchově na prvním stupni základních škol, vyvstává doporučení pro aktualizaci řady odborných publikací v této oblasti.



Přestože existují publikace, které se zvláště zabývají buď rytmickými nebo kondičními formami cvičení, chybí ucelený přehled, který by propojoval obě tyto oblasti. V současném vzdělávacím systému na prvním stupni základních škol by bylo přínosné mít k dispozici takovou publikaci. I když knihy jako *Tělesná výchova na 1.stupni základní školy* od Dvořákové a Engelthalerové a *Tělesná výchova na 2.stupni základní školy* od Hrabince, obě vydané v roce 2017, poskytují základní přehled o učivu, ale nezabývají se těmito tématy dostatečně podrobně. Nově vzniklá publikace by mohla mít úspěch, a hlavně být inspirací pro učitele 1.stupně ZŠ v oblasti zařazování těchto forem cvičení do výuky. Mohly by se v ní objevit nejen teoretické základy, ale také praktické příklady cvičení.

Některé existující knihy obsahují cenné poznatky a výzkumy, ale jsou staršího datu a nepřizpůsobují se moderním trendům v oblasti tělesné výchovy. Jako příklady lze uvést publikaci *Rytmická gymnastika a tanec pro děti* od Berdychové, která byla vydaná v roce 1973 nebo publikaci *Rytmická, pohybová a taneční výchova mladšího žactva* od Lössla z roku 2007.

Na druhou stranu doporučuji si přečíst publikaci *Kondiční příprava dětí a mládeže. Zásobník cviků s moderními pomůckami* od Zumra z roku 2019, kde není jen dobře popsána kondiční příprava dětí, ale také specifikuje jednotlivé pomůcky, které se dají využít při zařazení těchto forem cvičení do výuky tělesné výchovy.

Na základě aktuálních odborných publikací v oblasti tělesné výchovy a vlastní praxe jsem navrhla dvě vyučovací hodiny, které jsou zaměřené pro začlenění rytmických a kondičních forem cvičení v tělesné výchově, kterými se mohou inspirovat učitelé z 1.stupně ZŠ. Tyto hodiny byly pečlivě sestaveny za pomoci lektorů z daného oboru, což zvyšuje kvalitu a relevanci poskytnutých materiálů. Přípravy jsou uvedeny v přílohách P III. a P IV.

Příprava na hodinu aerobiku byla pečlivě koncipována ve spolupráci s paní Mgr. Ivou Vladíkovou, která je vedoucí oddělení Tělesné hry a pohybové aktivity a Dance Factory Zlín v DDM Astra ve Zlíně. Domov mládeže nabízí širokou škálu aktivit zaměřených na tělesný rozvoj dětí. Mezi tyto aktivity patří kroužky aerobiku určené pro děti ve věku od 7 do 10 let. Paní Vladíková přinesla do přípravy své rozsáhlé znalosti z praxe v oblasti aerobiku.

Druhá příprava vznikla za pomoci paní Jany Nenutilové, která ve Zlíně působí ve Vita Sana klubu. Klub nabízí sportovní aktivity zaměřené na všestranný rozvoj dětí, a to nejenom v oblasti fyzické zdatnosti, ale také výtvarné, hudební a sociální. Cvičení jsou proložena písničkami a říkadly. V létě klub pořádá dětské příměstské tábory pro děti.

V příloze P V. předkládám také speciálně vytvořené playlisty pro učitele, které jsou určeny pro vybrané druhy těchto cvičení. Tyto playlisty nabízejí širokou škálu vhodných hudebních skladeb, jejichž tempo a dynamika se liší, a umožňují tak učitelům vybrat vhodnou hudbu, která nejlépe odpovídá charakteru zvoleného cvičení a cílům konkrétních cvičebních aktivit. Tím se snažím podpořit efektivnější začlenění pohybových aktivit v rámci tělesné výchovy.

## ZÁVĚR

Tato diplomová práce představila širší pohled na využití rytmických a kondičních cvičení v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ. Práce byla strukturována na dvě části, a to teoretickou a praktickou. V teoretické části byly popsány klíčové pojmy, byl poskytnut teoretický základ pro pochopení významu a účelu rytmických a kondičních cvičení ve školním prostředí. Kladl se důraz na jejich efektivní integraci do školního kurikula jako prostředku pro podporu zdravého životního stylu a prevenci negativních trendů současné doby, jako je nadváha a obezita u dětí.

Praktická část práce byla zaměřena na výzkum, který měl kvantitativní design s vybranou metodou, kterou byl dotazník. Prostřednictvím výzkumu, do kterého se zapojilo 111 učitelů ze Zlínského kraje, byl poskytnut pohled na aktuální stav začleňování rytmických a kondičních forem cvičení do tělesné výchovy ve Zlínském kraji, a také byly identifikovány překážky, které brání k jejich využití učiteli.

Z výzkumu vyplynulo, že i přes očividné přínosy těchto forem cvičení pro motorický a celkový rozvoj dětí, stále existuje řada překážek, které omezují jejich efektivní využití ve školní praxi. Dále se zjistilo, že i když je většina učitelů obeznána s pozitivními aspekty těchto forem cvičení, čelí v jejich výběru do svých hodin mnoha výzvám – od nedostatečných materiálních zdrojů až po nedostatek času a náročnost přípravy hodiny či její samostatnou realizaci, jelikož se v RVP ZV uvádí časová dotace předmětu na 2 hodiny týdně.

Práce také poukazuje na význam dalšího výzkumu v této oblasti, zejména na potřebu podrobnějšího zkoumání dlouhodobějšího vlivu rytmických a kondičních cvičení na zdraví a vývoj dětí.

Kromě teoretického přehledu a analýzy rytmických a kondičních cvičení v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ, práce přinesla konkrétní přípravy hodin a playlisty, sestavené ve spolupráci s odborníky ze svého oboru. Tyto materiály mohou poskytnout učitelům možnost pro oživení a obohacení svých hodin tělesné výchovy, a také podporují efektivní začlenění těchto forem cvičení do školní praxe, přispívající k rozvoji motorických a kondičních schopností žáků.

Závěrem lze říci, že diplomová práce naplnila své hlavní cíle a přispěla k lepšímu porozumění významu rytmických a kondičních cvičení na 1. stupni ZŠ.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

1. Andrová, L., Vrtělová, H., & Vychodilová, R. (2015). *Rollfit aneb rolujeme a cvičíme s pěnovými válci*. Grada.
2. Batista, A., Garganta, R., & Ávila – Carvalho, R. (2017). Strength in young rhythmic gymnasts. *Journal of human sport and exercise*, 12(4), 1162–1175. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.124.03>
3. Bednářová, J., & Šmardová, V. (2010). *Školní zralost: Co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Computer Press.
4. Beránková, J., & Skopová, M. (2008). *Aerobik: Kompletní průvodce*. Grada.
5. Berdychová, J. (1973). *Rytmičká gymnastika a tanec pro děti*. Olympia.
6. Bromová, K. (2010). *Zařazení rytmických forem do výuky tělesné výchovy na prvním stupni škol v Českých Budějovicích*. [Diplomová práce, Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích]. Digitální repozitář JČU. <https://invenio.nusl.cz/record/48028>
7. Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení – uvolňovací, posilovací, protahovací*. Grada.
8. Cao, M., Quan, M., & Zhuang, J. (2019). Effect of High-Intensity Interval Training versus Moderate-Intensity Continuous Training on Cardiorespiratory Fitness in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1533. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091533>
9. Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Portál.
10. Dvořáková, A. (2016). *Hravá jóga pro děti*. Grada.
11. Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1.stupni základní školy*. Karolinum.
12. Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: Školní tělesná výchova*. Karolinum.
13. Flemr, L. (2022). *Zařízení pro sport a tělesnou výchovu v České republice*. Praha. Karolinum.
14. Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu* (2.vyd.). Paido.
15. Hnízdilová, M. (2006). *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity. – nemám sem napsat i město?
16. Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2.stupni základní školy*. Karolinum.

17. Jarkovská, H. (2010). *Posilování – kondiční kruhový trénink: 200 cviků v 28 programech*. Grada.
18. Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách: Na příkladu fotbalu, letního hokeje a basketbalu*. Grada.
19. Kaplan, A. (2020). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Karolinum.
20. Kovář, K., Zatloukal, T., & Vašíčková, J. (2023). Aktivní škola, aktivní třída, aktivní žák – příležitost změnit přístup k pohybu na školách. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 89(4), 2–8. <http://web.ftvs.cuni.cz/tvsm/cisla/tvsm423.doc>
21. Chráska, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu* (2. vyd.). Grada.
22. Chráska, M., & Kočvarová, I. (2015). *Kvantitativní metody sběru dat v pedagogických výzkumech*. Academia Centrum.
23. Lössl, J. (2007). *Rytmická, pohybová a taneční výchova mladšího žactva* (2. vyd.). Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, útvar Artama.
24. Manggau, A., & Usman, A. (2020). *Developing the Gross Motor Skills of Children by Simultaneously training them with Rhythmic Gymnastics*. *Journal of Educational Science and Technology*. 6(2), 205–216. <https://doi.org/10.26858/est.v6i2.14459>
25. Mood, D. P., Musker, F. F., & Rink, J. E. (2011). *Sports and Recreational Activities* (15th ed.). McGraw – Hill Companies.
26. Mužík, V., Jonášová, D., Nováček, V., Šeráková, H., Trávníček, P., & Vrbas, J. (2011). Modelování tělesné výchovy a pohybového režimu žáků na 1.stupni základní školy. In *Škola a zdraví, Výchova ke zdravotní gramotnosti*. [https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/39/texty/1\\_vychova\\_ke\\_zdravotni\\_gramotnosti\\_cze.pdf](https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/39/texty/1_vychova_ke_zdravotni_gramotnosti_cze.pdf)
27. Novotná, V., Holá, I., & Chrudimský, J. (2013). Gymnastika v programech pohybových aktivit sportu pro všechny. *Česká kinantropologie*. 17(3), 23–21. [https://library.upol.cz/arl-upol/cs/detail-upol\\_us\\_cat-0158832-Gymnastika-v-programech-pohybovych-aktivit-Sportu-pro-vsechny/](https://library.upol.cz/arl-upol/cs/detail-upol_us_cat-0158832-Gymnastika-v-programech-pohybovych-aktivit-Sportu-pro-vsechny/)
28. Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2010). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba: Programy cvičení s hudbou*. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné

- výchovy a sportu. [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149-version1-rytmicka\\_gymnastika\\_a\\_pohybova.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149-version1-rytmicka_gymnastika_a_pohybova.pdf)
29. OPEN Physical Education Curriculum. (2022). Rhythm Fit (Grades K-8). [https://openphsyed.org/curriculum\\_resources/rhythmfit](https://openphsyed.org/curriculum_resources/rhythmfit)
30. Osten, P. (2005). *Osobní trenér. Komplexní cvičení pro dokonalou kondici*. Grada.
31. Patania, V. M., Padulo, J., Iuliano, E., Ardigò, L. P., Čular, D., Miletić, A., & De Giorgio, A. (2020). The psychophysiological effects of different tempo music on endurance versus high-intensity performances. *Frontiers in Psychology, 11*(74), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00074>
32. Quennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: transformative learning and teaching in physical education and sporty pedagogy. *Sport, Education and Society, 24*(6), 611–623. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1574731>
33. Rozsypalová, M., Čechová, V., & Mellanová, A. (2003). *Psychologie a pedagogika I*. Informatorium.
34. RVP ZV (2023). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. MŠMT.
35. Rychtecký, A. & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum.
36. Říčan, P. (2021). *Cesta životem: Vývojová psychologie* (4. vyd.). Portál.
37. Siednetop, D., & Mars, H. (2023). *Introduction to physical education, fitness, and sport* (9th ed.). Human Kinestics.
38. Sivák, J., Kršjaková, S., & Sokol, P. (2001). *Telesná výchova. 1. – 4. Ročník ZŠ: Štandardy, metodika, testy*. Svornosť, a.s.
39. Skopová, M., & Zítko, M. (2013). *Základní gymnastika*. Karolinum.
40. Schlegel, P. & Fialová, L. (2023). *Body image a pohybové aktivity mládeže*. Karolinum.
41. Schlegel, P. (2021). Vymezení aktuálních pojmů z oblasti fitness: vysoce intenzivní funkční trénink, vysoce intenzivní intervalový trénink, funkční trénink, kruhový trénink, CrossFit. *Tělesná kultura, 44*(1), 1–8. <https://doi.org/10.5507/tk.2021.005>
42. Šenková, S., & Voráčová, Y. (2018). *Jogínci sportují*. Albatros Média.
43. Šulová, L. (2019). *Raný psychický vývoj dítěte*. Karolinum.

44. Šimůnková, I., Novotná, V., & Vorálková, J. (2013). Struktura složek pohybové gramotnosti pro sportovní odvětví moderní gymnastika. *Česká Kinantropologie*, 17(1), 45–53. DOI: [10.32725/sk.2010.029](https://doi.org/10.32725/sk.2010.029)
45. Tabata, I. (2019). Tabata training: One of the energetically most efficient high-intensity intermittent training methods. *The Journal of Physiological Sciences*, 69(4), 559–572. <https://doi.org/10.1007/s12576-019-00676-7>
46. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
47. Ungaro, A. (2003). *Pilates: Tělo v pohybu* (2. vyd.). Ikar.
48. Vazou, S., Klesel, B., Lakes, K. D., & Smiley, A. (2020). Rhythmic physical activity intervention: Exploring feasibility and effectiveness in improving motor and executive function skills in children. *Frontiers in Psychology*, 11, 556249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.556249>
49. Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.
50. Vorálková, J., Novotná, V., & Šimůnková, I. (2013). Gymnastická hra jako podnět k modernizaci výuky gymnastiky ve školní tělesné výchově. *Studia Sportiva*, 7(2), 111–116. <https://doi.org/10.5817/StS2013-2-13>
51. Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Paido.
52. Vrchovecká, P. (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí: Herní pojetí gymnastiky*. Grada.
53. Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: Zásobník cviků s moderními pomůckami*. Grada.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

FIG Mezinárodní gymnastická federace

HIIT Vysoko intenzivní intervalový trénink

RG Rytmická gymnastika

RVP ZV Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

TV Tělesná výchova

VO Výzkumná otázka

ZŠ Základní škola



**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1. Základní členění schopností .....	14
Obrázek 2. Schéma motorického vývoje(Hálková, 2006).....	17
Obrázek 3. Gymnastické druhy (Novotná, 2004 podle Novotná et al. 2010).....	27
Obrázek 4. Senzomotorické kameny .....	35
Obrázek 5. Balanční polokoule.....	36
Obrázek 6. Pěnová podložka .....	36
Obrázek 7. Pytel s pískem.....	37
Obrázek 8. Jednoruční činky .....	37
Obrázek 9. Překážka .....	37
Obrázek 10. Mety .....	37

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1. Pohlaví respondentů.....	42
Tabulka 2. Délka praxe respondentů .....	43
Tabulka 3. Vzdělávací koncepce, podle které učí respondenti.....	43
Tabulka 4. Typy základních škol.....	44
Tabulka 5. Velikost školy .....	44
Tabulka 6. Dostupnost sportovních prostorů na školách.....	45
Tabulka 7. Míra zařazení rytmických a kondičních aktivit ve výuce tělesné výchovy .....	46
Tabulka 8. Míra souhlasu pozitivního vlivu rytmických cvičení na motorické dovednosti žáků.....	47
Tabulka 9. Míra zařazení jógy nebo pilates do hodin tělesné výchovy .....	48
Tabulka 10. Využívání pomůcek pro jógu a pilates ve vyučovacích hodinách.....	49
Tabulka 11. Míra zařazení tance v hodinách tělesné výchovy .....	50
Tabulka 12. Preferovaný druh tance .....	51
Tabulka 13. Míra zařazení rytmické gymnastiky v hodinách tělesné výchovy.....	52
Tabulka 14. Využívání pomůcek pro rytmickou gymnastiku v tělesné výchově.....	53
Tabulka 15. Využití pomůcek na protažení po tělesné aktivitě.....	53
Tabulka 16. Míra zařazení aerobiku do hodin tělesné výchovy .....	54
Tabulka 17. Využívání pomůcek pro výuku aerobiku na základních školách .....	55
Tabulka 18. Míra zařazení kruhových tréninků do hodin tělesné výchovy.....	56
Tabulka 19. Míra zařazení cvičení HIIT do hodin tělesné výchovy.....	57
Tabulka 20. Znalost cvičení tabata .....	58
Tabulka 21. Míra zařazení tabaty do hodin tělesné výchovy .....	59
Tabulka 22. Míra efektivity kondičních cvičení v porovnání s ostatními formami cvičení	60
Tabulka 23. Sebehodnocení učitelů v oblasti znalostí a dovednostech ve vedení rytmických a kondičních forem cvičení.....	61
Tabulka 24. Zařazení moderních technologií ve výuce rytmických a kondičních cvičení..	62
Tabulka 25. Největší překážky při zařazení rytmických a kondičních forem cvičení do výuky tělesné výchovy.....	65
Tabulka 26. Školení v rámci výuky rytmických a kondičních forem cvičení .....	66
Tabulka 27. Preferované fyzické aktivity před rytmickými a kondičními formami na 1. stupni ZŠ.....	67

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1. Moderní technologie ve výuce rytmických a kondičních forem cvičení .....	64
Graf 2. Preferované formy cvičení podle váženého skóre.....	69
Graf 3. Míra zařazení rytmických a kondičních forem cvičení v závislosti na délce praxe učitelů.....	68

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

Příloha P II: Průvodní dopis ředitelům základních škol

Příloha P III: Návrh vyučovací jednotky I.

Příloha P IV: Návrh vyučovací jednotky II.

Příloha P V: Playlist

# **PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO UČITELE TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZŠ**

Vážení učitelé,

Jmenuji se Kateřina Trsová a jsem studentkou Učitelství pro 1.stupeň ZŠ na univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Momentálně pracuji na své diplomové práci, která se zaměřuje na využití rytmických a kondičních forem cvičení na 1.stupni základní školy. Vaše zpětná vazba a zkušenosti jsou pro mě mimořádně cenné.

Za účelem mého výzkumu jsem vytvořila krátký dotazník, jehož vyplnění by mělo trvat jen několik minut. Dotazník obsahuje celkem 23 otázek k tématu. Vaše odpovědi zůstanou zcela anonymní a budou použity pouze pro účely mého výzkumu.

Ráda bych vám všem velmi poděkovala za Vaši část účast v tomto výzkumu.

S přátelským pozdravem,

Kateřina Trsová

## **Jste žena nebo muž?**

- a) Žena
- b) Muž

## **Jaká je délka Vaší praxe?**

- a) 0 – 5 let
- b) 6 – 10 let
- c) 11 – 15 let
- d) 16 – 20 let
- e) 21 a více

## **Podle jaké vzdělávací koncepce vyučujete?**

- a) Koncepce vzdělávací RVP ZV
- b) Koncepce vzdělávací RVP ZV s alternativními prvky

**Na jakém typu školy vyučujete?**

- a) Veřejná
- b) Soukromá
- c) Alternativní
- d) Jiné:

**Na jaké škole působíte?**

- a) Plně organizovaná ZŠ
- b) Pouze s prvním stupněm ZŠ
- c) Malotřídní ZŠ

Dotazník se skládá z 23 otázek na dané téma. V případě otázek využívajících škálu pro odpovědi, prosím, označte váš výběr kroužkem u příslušného stupně, který nejlépe vystihuje Vaši odpověď.

**1. Vyberte, jakými prostory disponuje Vaše škola:**

- Tělocvična
- Školní hřiště
- Gymnastický sál
- Jiné (uveďte):

**2. Jak často zařazujete rytmické a kondiční aktivity do vaší hodiny tělesné výchovy?**

- 1 – vždy
- 2 – pravidelně
- 3 – často
- 4 – zřídka
- 5 – vůbec nezařazuji

**3. Do jaké míry souhlasíte, že rytmická cvičení mají pozitivní vliv na motorické dovednosti žáků? Ohodnoťte na škále od 1 (naprosto souhlasím) do 5 (nesouhlasím)**

- 1 – naprosto souhlasím
- 2 – spíše souhlasím
- 3 – nemám vyhraněný názor

4 – spíše nesouhlasím

5 - nesouhlasím

**4. Do jaké míry zařazujete jógu nebo pilates v hodinách tělesné výchovy?**

1 – vždy

2 – pravidelně

3 – často

4 – zřídka

5 – vůbec nezařazuji

**5. Které pomůcky zařazujete k provádění jógy nebo pilates?**

- Podložka

- Elastické pásy

- Bloky nebo cihly

- Malé míče

- Velký míč

- Jiné (uved'te):

**6. Do jaké míry zařazujete tanec v hodinách tělesné výchovy?**

1 – vždy

2 – pravidelně

3 – často

4 – zřídka

5 – vůbec nezařazuji

**7. Jaký druh tance preferujete? Pokud jiný, uveďte jaký.**

A) moderní tanec (hip-hop, jazzový tanec, country tance)

B) hry s tanečními prvky

C) základy baletu

D) lidové tance

E) jiné (uved'te):

**8. Do jaké míry zařazujete rytmickou gymnastiku v hodinách tělesné výchovy?**

- 1 – vždy
- 2 – pravidelně
- 3 – často
- 4 – zřídka
- 5 – vůbec nezařazuji

**9. Které pomůcky zařazujete k provádění rytmické gymnastiky?**

- míčky
- obruče
- stuhy
- gymnastická podložka
- zrcadla
- jiné (uved'te):

**10. Využíváte pomůcky na protažení po aktivitě?**

- A) ano
- B) ne

**11. Do jaké míry zařazujete aerobik v hodinách tělesné výchovy?**

- 1 – vždy
- 2 – pravidelně
- 3 – často
- 4 – zřídka
- 5 – vůbec nezařazuji

**12. Které pomůcky zařazujete k provádění aerobiku?**

- stepper
- podložka
- švihadlo
- plastové kruhy
- jiné (uved'te):



**13. Jak často zařazujete kruhové tréninky do svých hodin tělesné výchovy?**

- 1 – vždy
- 2 – pravidelně
- 3 – často
- 4 – zřídka
- 5 – vůbec nezařazuji

**14. Jak často zařazujete HIIT do svých hodin tělesné výchovy?**

- 1 – vždy
- 2 – pravidelně
- 3 – často
- 4 – zřídka
- 5 – vůbec nezařazuji

**15. Znáte cvičení tabata?**

- A) ano
- B) ne

**16. Pokud ano, jak často zařazujete tabatu do svých hodin TV?**

- 1 – vždy
- 2 – pravidelně
- 3 – často
- 4 – zřídka
- 5 – vůbec nezařazuji

**17. Jak hodnotíte efektivitu kondičních cvičení ve srovnání s jinými formami cvičení v rozvoji fyzické kondice žáků?**

- 1 – mnohem efektivnější
- 2 – efektivnější
- 3 – stejně efektivní
- 4 – méně efektivní
- 5 – neefektivní

**18. Jak byste ohodnotili své znalosti a dovednosti ve vedení rytmických a kondičních cvičení?**

- 1 – expertní
- 2 – pokročilé
- 3 – střední
- 4 – základní
- 5 – začátečník

**19. Zařazujete moderních technologie (aplikace, on-line videa) při výuce těchto cvičení?**

- A) nezařazuji
- B) zařazují

**20. Které moderní technologie zařazujete?**

Otevřená otázka

**21. Kterou z následujících překážek vnímáte jako největší při výuce rytmických a kondičních cvičení? – jakých cvičení?**

- A) omezený časový rámec ve výuce
- B) Nedostatek vhodného vybavení a pomůcek pro cvičení
- C) Nedostatek motivace žáků k účasti na aktivitách
- D) Nedostatečná podpora ze strany školy nebo ředitelství
- E) Ostatní (uveďte, pokud máte jiné překážky na mysli):

**22. Absolvujete školení v rámci výuky rytmických a kondičních forem cvičení?**

- A) ano
- B) ne

**23. Kterým cvičením dáváte přednost před výukou rytmických a kondičních forem cvičení?**

A) atletika

B) sportovní hry (fotbal, basketbal, volejbal..)

C) plavání

D) lezení

E) běh

## **PŘÍLOHA P II: PRŮVODNÍ DOPIS ŘEDITELŮM ZÁKLADNÍCH ŠKOL**

Vážená paní ředitelko/ Vážený pane řediteli,

Prostřednictvím tohoto e-mailu, bych Vás ráda požádala o spolupráci formou vyplnění on-line

dotazníku k mé diplomové práci s názvem Využití rytmických a kondičních forem cvičení na 1.stupni ZŠ ve Zlínském kraji. Dotazník je zcela anonymní a zabere přibližně 5 minut. Byla bych moc vděčná, kdyby se Vaše škola také zapojila.

Cílem dotazníku je získat cennou zpětnou vazbu ohledně využití rytmických a kondičních forem cvičení ve Zlínském kraji.

Dotazník můžete vyplnit zde: <https://docs.google.com/forms/d/1KDxd9RGJAJUDEk-vRIgryKN70UmZrkcgOEMYO9sxQKg/edit>

Prosím, zda byste mohla rozeslat dotazník mezi své kolegy učitele na 1.stupni ve Vaší škole, kteří se budou podílet na jeho vyplnění.

Předem Vám děkuji za Vámi věnovaný čas k vyplnění dotazníku



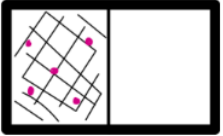
S přáním hezkého dne,

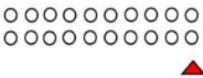
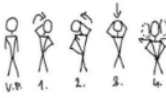
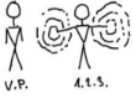
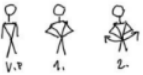

Kateřina Trsová


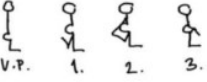
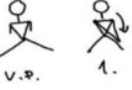

studentka 5.ročníku Učitelství pro 1. stupeň základní školy Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně



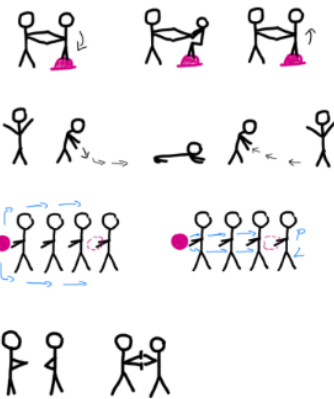
# PŘÍLOHA P III: NÁVRH VYUČOVACÍ JEDNOTKY I.


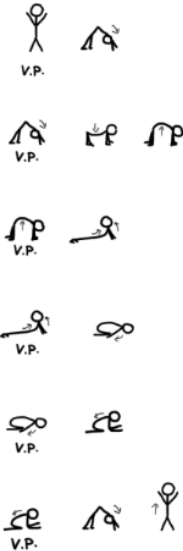

<b>PŘÍPRAVA NA HODINU TĚLESNÉ VÝCHOVY</b>	
<b>Vzdělávací oblast dle RVP ZV:</b> Člověk a jeho zdraví	<b>Vzdělávací obor dle RVP ZV:</b> Tělesná výchova
<b>Třída:</b> 1. – 3.třída	<b>Délka trvání jednotky:</b> 45 minut
<b>Tematický celek:</b> Rytmické a kondiční formy cvičení – kruhový trénink	
<b>Učivo:</b> <u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> – příprava organismu, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu <u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> – rytmické a kondiční formy cvičení pro děti (kondiční cvičení s hudbou) <u>Činnosti podporující pohybové učení</u> – komunikace v TV (základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností)	
<b>Očekávaný výstup:</b> <b>TV – 3 – 1 – 02</b> zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usiluje o jejich zlepšení	
<b>Cíle hodiny TV v jazyce žáka:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spolupracovat ve skupině</li> <li>- Zlepšit koordinaci pohybu</li> <li>- Zvýšit fyzickou vytrvalost</li> </ul>	
<b>Výukové metody:</b> instruktáž, dovednostně – praktická (kruhový trénink)	
<b>Prostor:</b> tělocvična	
<b>Pomůcky:</b> píšťalka, reproduktor, bosu, míč, vyvýšené pomůcky, cvičební podložky	

Část	Čas trvání	Obsah a metodický postup	Nákres (organizace v prostoru, grafické zpracování cviku...)	Pomůcky, metodické poznámky, fyziologický účinek
<b>Ú V O D N Í</b>	3 min.	Nástup, pozdrav. Poučení o bezpečnosti – kontrola oděvu, obuvi, hodinek, šperků. <b>ORGANIZAČNÍ ČÁST</b> Seznámení žáků s obsahem a průběhem hodiny zaměřenou na kruhový trénink. Naznačení cíle části hodiny.		Reproduktor: Časovač bomby s hlasitým výbuchem  
	7 min.	<b>MOTIVACE</b> „Dnes se staneme jedním z nejsilnějších a nejobávanějších bojovníků historie – Spartanů. Každý Spartan musel projít náročným výcvikem, který začal už v dětství a my si jejich výcvik zkusíme. Byli mistři v boji, obratnosti a vytrvalosti a každý den trénovali, aby se stali silnějšími a rychlejšími. Jste připraveni vstoupit do arény a začít náš spartanský výcvik?“ <b>RUŠNÁ ČÁST</b> <b>Pohybová hra – Potopa, bomba, úkryt</b>  „Při velkých bitvách museli Spartané reagovat na nečekané výzvy. Vždy museli vědět, kdy útočit, kdy se schovat nebo držet pozici. A my si teď zkusíme reagovat na jejich tři základní povely. Musíte být rychlí, obratní.. Jste připraveni prokázat, že máte srdce Spartanů?“ <b>Pravidla</b> Učitel je určený k vyvolávání povelů. Povely mohou být vyvolávání kdykoli bez ohlášení. Všichni žáci musí plnit pokyny. Žák, který úkol nesplní vypadává, přechází pryč z herní zóny (určený prostor v tělocvičně). Učitel nachystá a rozmístí předměty, na které si žáci při jeho povelu „potopa“ mohou stoupnout. Počet předmětů je o jeden méně, než je žáků. Jakmile žáci budou hru znát, mohou si sami vybrat vlastní věc.  Nejprve si žáci zkusí všechny tři povely nanečisto. Učitel může využít místo klasického počítání zvuk skutečné bomby. Žák, který nesplní povel učitele vypadává, zároveň učitel odstraní jednu věc, která je určena k povelu „potopa“.  <b>BOMBA</b> - Všichni žáci si musí okamžitě lehnout na zem <b>POTOPA</b> - Všichni se musí dostat aspoň kousek nad zem (k tomu slouží vybrané předměty) <b>ÚKRYT</b> - Nikdo se nesmí hýbat, dokud učitel neřekne stop		Zahřátí organismu Rozvoj rychlosti, soustředění   Nejlépe vyvýšené předměty – stepper, bosu, pěnový váleček..

Část	Čas trvání	Obsah a metodický postup	Nákres (organizace v prostoru, grafické zpracování cviku...)	Pomůcky, metodické poznámky fyzilogický účinek
P R Ů P R A V N Á	7 min.	<b>ZDRAVOTNÍ A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ</b>		
		Statický strečink		
		<b>❶</b> VP: stoj rozkročný, upažit dolů 1. Úklon hlavy v L 2. Úklon hlavy v P 3. Předklon 4. Půlkruhy hlavou		Protažení hlavy, krční páteře 3x na každou stranu
		<b>❷</b> VP: stoj rozkročný, upažit 1. Kroužit zápěstím L/P 2. Kroužit lokty L/P 3. Kroužit rameny L/P		Protažení paží 3x na každou stranu
<b>❸</b> VP: stoj rozkročný, připažit 1. Ruce v bok 2. Ruce v bok – kroužení pánve ze strany na stranu		Protažení pánve 3x na každou stranu		
<b>❹</b> VP: široký stoj rozkročný, připažit 1. Hluboký ohnutý předklon trupu L 2. Hluboký ohnutý předklon do vzpažení 3. Hluboký ohnutý předklon trupu P		Protažení trupu 3x na každou stranu		



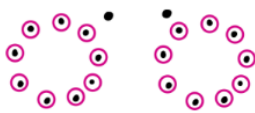
Část	Čas trvání	Obsah a metodický postup	Nákres (organizace v prostoru, grafické zpracování cviku...)	Pomůcky, metodické poznámky fyzilogický účinek
P R Ů P R A V N Á		<b>❺</b> VP: stoj spojný, připažit 1. Kroužení hlezenech kloubů v levo 2. Kroužení hlezenech kloubů v pravo		Protažení chodidel 4x na každou stranu
		<b>❻</b> VP: stoj spojný, připažit 1. Skrčit přinožmo pravou – uchopit nárt 2. Skrčit přinožmo levou – uchopit nárt		Protažení DK 4x4s na každou stranu
		<b>❼</b> VP: sed roznožný, upažit dolů 1. Upažit dolů levou - předklon 2. Upažit dolů pravou – předklon		Protažení DK 4x4s na každou stranu
		<b>❽</b> VP: sed roznožný, upažit dolů 1. Připažit dovnitř dolů 2. Hluboký předklon		Protažení DK 4x4s na každou stranu

Část	Čas trvání	Obsah a metodický postup	Nákres (organizace v prostoru, grafické zpracování cviku...)	Pomůcky, metodické poznámky fyziologický účinek
H L A V N Í		<p><b>Kruhový trénink</b> Učitel žáky rozdělí do 4 skupin (v každé skupině sudý počet žáků) za pomoci symbolů spojených se Spartou. „Dobře mladí bojovníci, je na čase, aby každý z vás přijal svůj Spartanský bojový znak. Jako opravdoví Sparťané budete představovat jinou část naší nesmrtelné armády. Kdo si vylosuje štít, bude obráncem. Kdo se chopí meče, stane se útočníkem. Kdo si vylosuje helmu, stává se součástí statečné pěchoty a kdo koně, stát se mrštným jezdcem. Přístupné tedy ať osud rozhodne, ke kterému vojsku budete přiřazeni.“</p>		<p>Symbole (štít, meč, helma, kůň):</p> 
	20 min	<p>„Připravte se Sparťané! Máme zde náš cvičicí tábor, kde jsou nachystané čtyři stanoviště a každé z nich představuje odlišnou Spartanskou dovednost. Jste připraveni na výzvu?“</p> <p>Stanoviště</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Spartánské dřepy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Žáci spolupracují ve dvojicích, kde jeden žák stojí na bosu míči a provádí dřepy, druhý žák mu poskytuje podporu a stabilitu držením rukou</li> </ul> </li> <li><b>Bojovníkův sestup</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Žáci ručkují ze stoje dolů, poté zpět nahoru</li> </ul> </li> <li><b>Rychlá štafeta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Žáci se postaví za sebe, předávají si míč nad hlavou, pod nohama, z levé a pravé strany</li> </ul> </li> <li><b>Pegasův skok</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Žáci spolupracují ve dvojicích, stojí naproti sobě a skáčou „panáka“, střídají tlesknutí s plácnutím</li> </ul> </li> </ol>		<p>Učitel si nejprve projde se žáky stanoviště, aby zjistil, zda všichni žáci rozumí, co se od nich očekává a aby byli schopni cviky provádět bezpečně a správně. Kruhový trénink zopakovat 2 – 3x.</p> <p>Procvičení stability, síly - 10 dřepů/ výměna</p> <p>Zpevnění těla - 10x opakování</p> <p>Procvičení koordinace</p> <p>Procvičení vytrvalosti - 10x opakování</p>

Část	Čas trvání	Obsah a metodický postup	Nákres (organizace v prostoru, grafické zpracování cviku...)	Pomůcky, metodické poznámky fyziologický účinek
Z Á V Ě R E Č N Á		<p><b>Zklidňující část:</b> <b>Válečná jóga sestava</b></p> <p>Učitel vždy předvede první pozici, žáci po něm zopakují. Přechod z pozice do pozice. Každý žák si vezme cvičební podložku.</p> <p>„Po náročném tréninku je čas na uklidnění mysli a těla, i tohle bojovníci potřebovali, aby nabrali nové síly. Představte si, že jste na samotném vrcholu Olympu, obklopeni krásou a tichem starověkého Řecka. Dnes jste prokázali odvahu a sílu.“</p> <p>Sestava:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Pozice psa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hlava v prodloužení zad nebo uvolněná, pohled směřuje na kolena, lokty směřují téměř do stran, odtlačit se od dolních a horních končetin</li> </ul> </li> <li><b>Pozice kočka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dlaně jsou na zemi, odtlačit se od země, spodní žebra zastrčit, záda jsou rovná, záklon hlavy v prodloužení páteře</li> </ul> </li> <li><b>Pozice kobry</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dlaně položit vedle těla v úrovni ramen, stydkou kost zabořit do země, záklon hlavy</li> </ul> </li> <li><b>Pozice dítěte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Paže podél těla, sed na patách, záklon hlavy</li> </ul> </li> <li><b>Poloviční zajíc</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sed na patách, položit předloktí rovnoběžně na zem před kolena, mírný záklon hlavy</li> </ul> </li> <li><b>Pozice psa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zopakujeme pozici č.1</li> </ul> </li> </ol> <p>Do stoje se vracíme tím, že z pozice psa zpět ručkujeme a znovu zvedneme vršek těla.</p>	 	<p>Při každém přechodu mezi pozicemi by měl učitel klást důraz na plynulost pohybů a vědomý dech.</p> <p>Každý cvik držet cca 5s</p> <p>Protažení celého těla</p> <p>Doporučená hudba:</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>Uvolnění zadní části stehen</li> <li>Uvolnění zad</li> <li>Protažení přední části těla</li> <li>Uvolnění zad a krční páteře</li> <li>Posílení břišních svalů</li> </ol>
	6 min.	<p><b>Organizační část:</b> Vyhodnocení vyučovací hodiny. „Jaké bylo pro tebe dnešní cvičení? Která jóga pozice byla pro tebe nejtěžší/lehce proveditelná? Byla nějaká část cvičení, kterou bys chtěl pro příště vylepšit nebo zkusit jinak? Jaké emoce jsi cítil během zklidňující jógy a pomohlo ti relaxovat po cvičení?“</p>		

## PŘÍLOHA P IV – NÁVRH VYUČOVACÍ JEDNOTKY II.


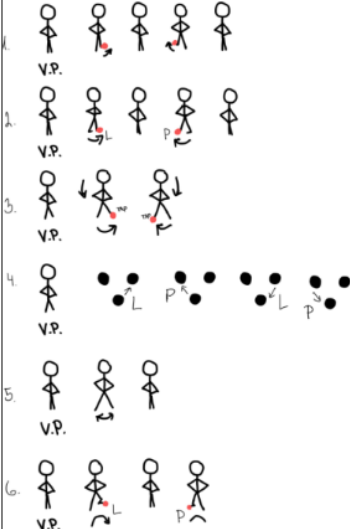

<b>PŘÍPRAVA NA HODINU TĚLESNÉ VÝCHOVY</b>	
<b>Vzdělávací oblast dle RVP ZV:</b> Člověk a jeho zdraví	<b>Vzdělávací obor dle RVP ZV:</b> Tělesná výchova
<b>Třída:</b> 4. – 5. třída	<b>Délka trvání jednotky:</b> 45 minut
<b>Tematický celek:</b> Rytmické a kondiční formy cvičení – aerobik	
<b>Učivo:</b> <u>Činnosti ovlivňující zdraví</u> – příprava organismu, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu <u>Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností</u> – rytmičné a kondiční formy cvičení pro děti (kondiční cvičení s hudbou) <u>Činnosti podporující pohybové učení</u> – komunikace v TV (základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností)	
<b>Očekávaný výstup:</b> <b>TV – 5 – 1 – 01</b> Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti	
<b>Cíle hodiny TV v jazyce žáka:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Provést základní aerobikové prvky</li> <li>- Dodržet rytmus</li> <li>- Procvičit pravolevou orientaci v prostoru</li> </ul>	
<b>Výukové metody:</b> instruktáž, dovednostně - praktická (aerobik)	
<b>Prostor:</b> tělocvična	
<b>Pomůcky:</b> píšťalka, reproduktor, cvičební podložky, pěnové válce	


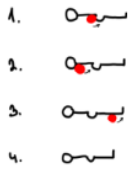
Část	Čas trvání	Obsah a metodický postup	Nákres (organizace v prostoru, grafické zpracování cviku...)	Pomůcky, metodické poznámky fyzilogický účinek
<b>Ú V O D N Í</b>	5 min.	Nástup, pozdrav. Poučení o bezpečnosti - kontrola oděvu, obuvi, hodinek, šperků. <b>ORGANIZAČNÍ ČÁST</b> Seznámení žáků s obsahem a průběhem hodiny zaměřenou na cvičení aerobiku. Naznačení cílů části hodiny.		
	5 min.	<b>MOTIVACE</b> <i>„Představte si, že jsme tým připravující se na velkou taneční a pěveckou soutěž, přesně jako ve filmu "Sing". Aby naše vystoupení bylo to nejlepší, musíme společně trénovat. Každý skok, dřep nebo běh je krokem k našemu cíli – stát se hvězdami soutěže. Ukažme všem, jak dobře se dokážeme pohybovat a jak skvělý tým jsme. Trénink nás nejen posílí, ale i sblíží. Pojďme na to, společně to zvládneme!"</i> <b>RUŠNÁ ČÁST</b> Pustit písničky vhodné na aerobik. Nejprve si žáci zkusí vytleskávat a udržet rytmus na hudbu. <i>„Výborně. Rytmus umíte držet skvěle. Před nácvikem choreografie je důležité se pořádně rozehřát, abychom naše těla pořádně připravili na tanec.“</i> <i>„Představte si, že jsme všichni hvězdy ve velkém hudebním pořadu a každý z vás má šanci ukázat svůj talent tím, že když hudba skončí, najdete si své „podium“: kruh na zemi. Kdo nezíská místo, vypadává, ale může povzbudit ve hře ostatní.“</i> <b>Pohybová hra - Hudební pódia</b> <u>Pravidla</u> Učitel rozloží kruhy na zem v dostatečných rozestupech. Dává se o dva kruhy míň, než je žáků. Žáci se postaví mimo kruhy a tančí kolem nich, zatímco hraje hudba. Jakmile hudba přestane, musí každý žák rychle vstoupit do jednoho z kruhů. Žák, který nevstoupí, vypadává a jeden kruh se odstraní. Hra pokračuje dokud nezůstane jeden vítěz.		Volba hudby: (qr kód) Hudba vybraná pro aerobik by měla mít výrazné beaty, které pomáhají udržet tempo a rytmus cvičení.  Zahřátí organismu
	5 min.			



Část	Čas trvání	Obsah a metodický postup	Nákres (organizace v prostoru, grafické zpracování cviku...)	Pomůcky, metodické poznámky fyzilogický účinek
P R Ů P R A V N Á	10 min.	<b>ZDRAVOTNÍ A PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ</b>  Statický strečink		
		<p>❶ VP: stoj rozkročný, upažit dolů 1. Úklon hlavy v L 2. Úklon hlavy v P 3. Předklon 4. Půlkruhy hlavou</p> <p>❷ VP: stoj rozkročný, upažit 1. Kroužit zápěstím L/P 2. Kroužit lokty L/P 3. Kroužit rameny L/P</p> <p>❸ VP: stoj rozkročný, připažit 1. Ruce v bok 2. Ruce v bok – kroužení pánve ze strany na stranu</p> <p>❹ VP: široký stoj rozkročný, připažit 1. Hluboký ohnutý předklon trupu L 2. Hluboký ohnutý předklon do vzpažení 3. Hluboký ohnutý předklon trupu P</p>		<p>Protažení hlavy, krční páteře 3x na každou stranu</p> <p>Protažení paží 3x na každou stranu</p> <p>Protažení pánve 3x na každou stranu</p> <p>Protažení trupu 3x na každou stranu</p> <p>Protažení chodidel 4x na každou stranu</p>
P R Ů P				

Část	Čas trvání	Obsah a metodický postup	Nákres (organizace v prostoru, grafické zpracování cviku...)	Pomůcky, metodické poznámky fyzilogický účinek
R A V N Á		<p>❺ VP: stoj spojný, připažit 1. Kroužení hlezenech kloubů v levo 2. Kroužení hlezenech kloubů v pravo</p> <p>❻ VP: stoj spojný, připažit 1. Skrčít přinožmo pravou – uchopit nárt 2. Skrčít přinožmo levou – uchopit nárt</p> <p>❼ VP: sed roznožný, upažit dolů 1. Upažit dolů levou - předklon 2. Upažit dolů pravou – předklon</p> <p>❽ VP: sed roznožný, upažit dolů 1. Připažit dovnitř dolů 2. Hluboký předklon</p>		<p>Protažení DK 4x4s na každou stranu</p> <p>Protažení DK 4x4s na každou stranu</p> <p>Protažení DK 4x4s na každou stranu</p>


Část	Čas trvání	Obsah a metodický postup	Návrh (organizace v prostoru, grafické zpracování cviku...)	Pomůcky, metodické poznámky fyzilogický účinek
<b>H L A V N Í</b>	20 min.	<p><b>Základní kroky aerobiku</b> Učitel žáky postaví do 3 řad po 6 – 7 žáčích. Ukáže základní kroky aerobiku, klade důraz na správné provedení techniky a názvosloví jak české, tak anglické. K žákům bude stát čelem vzad.</p> <p>„A nyní si zkusíme zacvičit naši hvězdnou sestavu, tak jako bychom trénovali na soutěži!“</p> <p>Během jednotlivých kroků učitel žákům počítá doby a upozorňuje je včas na změnu cviků.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>March</b> (chůze vpřed, vzad) - Základní krok, když se přechází na nový cvik</li> </ol> <p><b>Sestava:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Step touch</b> (úkok stranou s přinožením) - 4 doby</li> <li><b>Side to side</b> (přenašení váhy ve stojící rozkročené došlapem pata, špička) - 4 doby</li> <li><b>V – step</b> (široká chůze pravá, levá noha vpřed a zpět na výchozí bod) - 4 doby</li> <li><b>Jumping jack</b> – skok do stoje rozkročmo a zpět do stoje snožmo - 2 doby</li> <li><b>Ponny</b> – „koničky“ (do strany) - 2 doby</li> </ol>	 	<p>Posílení svalů Zlepšení flexibility a koordinace</p> <p>Reproduktor Doporučená hudba:</p>  <p>Opakování krokové variace – 4x Celá sestava se skládá z jedné „osmičky“, tedy 8 dob.</p>

Část	Čas trvání	Obsah a metodický postup	Návrh (organizace v prostoru, grafické zpracování cviku...)	Pomůcky, metodické poznámky fyzilogický účinek
		<p><b>Prostupnost kroků:</b> V první části se soustředí na první 2 kroky (step touch, side to side). Každý z těchto kroků se cvičí samostatně, aby si žáci osvojili jejich základy. Po jejich zvládnutí se přechází k dalším třem krokům (V – step, jumping jack, ponny). Zkouší se také odděleně, s důrazem na správné provedení a rytmus.</p> <p><b>Spojení kroků do sestavy:</b> Jakmile žáci zvládnou všechny kroky, spojí se do jedné sestavy. Sledujeme návaznost pohybů a učitel dbá na to, aby byly kroky provedeny v souladu s rytmem a ve správném pořadí.</p>		
<b>Z Á V Ě R E Č N Á</b>	5 min.	<p><b>Zklidňující část:</b></p> <p><b>Relaxace na obláčku</b> Žáci zůstávají ve svých řadách. Každý žák si vezme pěnový váleček a cvičební podložku. „Každý si vezme pěnovou váleček a rozloží si ji na svou cvičební podložku. Představte si, že vaše pěnová podložka je obláček, na kterém budete nyní relaxovat.“</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Uvolnění boků</b> – leh na bok, umístí pěnový váleček pod bok „Začneme se pomalu váleček po válečku tam a zpět, jako by náš obláček masíroval každý kousek našeho těla.“</li> <li><b>Uvolnění ramen a zad</b> – leh na zádech, umístí pěnový váleček pod ramena „Opět se pomalu válejte dopředu a dozadu, nechte obláček, aby uvolnil vaše ramena a horní část zad.“</li> <li><b>Uvolnění lýtek</b> – sed, umístí pod L/P lýtko váleček „A poslední se nám uvolní napětí v našich lýtkách.“</li> <li><b>Dechové cvičení</b> – leh na zádech, soustředění se na dýchání „S každým nádechem přijímáme novou energii a s každým výdechem se zbavujeme únavy a stresu.“</li> </ol> <p><b>Organizační část:</b> Vyhodnocení vyučovací hodiny. „Který aerobikový krok se ti líbil nejvíce a proč? Byl nějaký krok nebo kombinace, která byla těžší než si čekal? Jak ses cítil, když jsi cvičil v rytmu hudby? Co byste chtěli do příště zlepšit?“</p>	 	Uvolnění svalů těla

## PŘÍLOHA P V – PLAYLIST

Playlisty pro vybrané rytmické a kondiční cvičení

**Tabata**


Playlist 




Naskenujte kód za pomoci kamery v mobilu

Rytmické a kondiční formy cvičení

**Pilates**


Playlist 




Naskenujte kód za pomoci kamery v mobilu

Rytmické a kondiční formy cvičení

**Tanec**

Playlist 



Naskenujte kód za pomoci kamery v mobilu

Rytmické a kondiční formy cvičení

**Jóga**


Playlist 




Naskenujte kód za pomoci kamery v mobilu

Rytmické a kondiční formy cvičení

**Aerobik**

Playlist 



Naskenujte kód za pomoci kamery v mobilu

Rytmické a kondiční formy cvičení