

Zásady zahřátí organismu a rozcvičení

1. Rušná část

2. 1. Charakteristika a cíl rušné části
2. 2. Obsah
2. 3. Výběr her
2. 3. Znaky integrované pohybové hry
2. 4. Zásady k představení a vedení her
2. 5. Inspirace pro drobné pohybové hry do RČ hodiny

2. Průpravná část

3. 1. Charakteristika a cíl průpravné části
3. 2. Dělení průpravné části na celky a jejich obsah
3. 3. Limitující faktory ovlivňující výběr cviků pro PČ
3. 4. Vedení průpravné části
3. 5. Zásady pro vedení PČ

3. Závěrečná část – strečinkový blok

4. Příklady cviků pro PČ FOTBAL

2. Rušná část (RČ)

Na začátku každé hodiny tělesné výchovy by neměla chybět rušná část. Její zařazení je velmi důležité. Po fyziologické stránce díky ní dosáhneme prohřátí a prokrvení organismu, které je žádoucí pro bezproblémový průběh následujících částí hodiny. Po stránce emoční nám správný výběr aktivit do RČ umožní navodit příznivou a vstřícnou atmosféru pro další působení ve výchovně vzdělávacím procesu, respektive v konkrétní vyučovací jednotce TV.

2. 1. Charakteristika a cíl rušné části

Během rušné části, která trvá jen velmi krátkou dobu (cca 5 minut), by mělo dojít ke zvýšení tepové frekvence (udržujeme nižší intenzitu cvičení s tepovou frekvencí okolo 140 tepů za minutu a snažíme se nepřesáhnout horní hranici 160 tepů za minutu) a k postupnému zvětšování objemu krve, který je pumpován do organismu. Dále také k psychickému uvolnění a odreagování od předešlého učení, které je doprovázené sezením v lavicích.

2. 2. Obsah

Do rušné části zpravidla zařazujeme přirozená tělesná cvičení (chůze, běh a poskoky), honičky, drobné pohybové hry. Aktivitu vybíráme tak, aby do ní bylo zapojeno co nejvíce žáků a intenzita cvičení postupně narůstala (např. různé formy chůze, ze kterých po určité době přecházíme do klusu). Naopak se vyhýbáme činnostem, při kterých je do pohybu zapojena jen část kolektivu. Také se na začátku rušné části snažíme vyhnout rychlým startům. Podle cíle cvičební jednotky a také z důvodu rozmanitosti cvičení, můžeme do rušné části zařadit také taneční kroky s hudebním doprovodem, jógová cvičení, psychomotorické hry nebo činnosti s využitím náčiní (přeskoky švihadla).

2. 3. Výběr her

Každý učitel by nad výběrem her měl předem přemýšlet. Pokud je hra vybraná dobře, podněcuje žáky k aktivitě, přirozeně motivuje a pomáhá k dobré atmosféře v hodině. Co je však „dobrá hra“? Pro každou třídu může znamenat „dobrá hra“ jinou hru. Jak uvádí Erik Sigmund, Romana Šnoblová ve své publikaci, existují obecné znaky a pravidla, která výběru a vedení „dobré hry“ notně napomáhají.

2. 3. 1. Znaky integrované pohybové hry

(Kirchner, 2000; Kos, 1992; Mazal, 1994, 2000; Neuman, 1998)

✓ Rovnost:

Každý hráč by měl mít možnost zažít každou roli jako ostatní hráči, tzn.: chytaný může být chytačem, vyběžený vybějet, nesený by měl také nosit apod. A navíc „Pravidla hry musí umožnit, aby vyhrál kdokoliv“ (Mazal, 2000, 31).

✓ **Účast:**

Každý hráč má být ve hře aktivní. Pokud je hráč „vybitý“ či „chycený“ nesmí být ze hry vyloučen, a když tak jen dočasně. Provede tzv. „záchranný pohybový úkol“, např. kotoul, vyleze na žebřiny a vrací se zpět do hry. Ve vybíjené má hráč disponovat např. více životy a po jejich ztracení ho spoluhráč chycením míče ze vzduchu či vybitím toho, kdo jej naposled vybil, může znovu zachránit.

✓ **Úspěch:**

Každý hráč má ve hře zažít úspěch! Úspěch má být spíše osobní hodnotou než měřítkem hodnocení celé třídy. Včasné adresovaná přihrávka, přehození sítě či hrací plochy, trefení cíle, individuální zlepšení má být pochváleno a vnímáno jako úspěch.

✓ **Důvěra:**

Pravidla hry mají být promyšlená, aby nevzbuzovala zákeřnost a nepodporovala podvádění. Dětský kolektiv zvládnutý tak, aby atmosféra hry byla bezpečná. Neochvějnou roli sehrává učitel, jako respektovaný vedoucí a rozhodčí, ale přitom veliký kamarád.

✓ **Přiměřenost:**

„Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem a dovednostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru“ (Mazal, 2000, 30). Nepřeceňujme dovednosti dětí, raději je mírně podceňme. Pokud se nám zdá hra příliš jednoduchá ztížme ji až při její obměně (např. zmenšením prostoru při honičce nebo vybíjené; změnou pohybu nebo přidáním míče či dalšího chytače aj.).

Pokud vybíráme z několika podobných pohybových her „...dáme přednost pohybové hře s nižšími nároky na podmínky a většími nároky na zatížení hráčů“ (Mazal, 1994, 5).

✓ **Návaznost:**

Pohybová hra musí navazovat na předchozí činnost a respektovat fyziologické zákonitosti organismu (bezprostředně po vyčerpávající vytrvalostní hře nezařazujeme hry na rozvoj rychlosti, po silově zatěžující hře nevolíme hru na jemnou obratnost apod.).

Zvláště při rozcvičení dbejme na přípravu těch svalových partií, které budeme zatěžovat v hlavní části vyučovací jednotky.

✓ **Jednoduchost:**

Opírejte se o Komenského „od jednoduššího ke složitějšímu“. Raději volme hru s jednoduchými pravidly s možností obměny, než hru pravidly příliš komplikovanou.

Menší počet pravidel a pomůcek je znakem jednoduchosti. „Optimální nám připadají pohybové hry bez pomůcek nebo s využitím nejjednodušších pomůcek (pešek, stuha pro označení, drátěnka nebo míček, míč)“ (Mazal, 2000, 25).

✓ **Rychlost:**

Základem úspěchu pohybové hry je rychlost a názornost uvedení. Proto také hru představujte již ve tvaru, v jakém budete hru hrát (kruh – hry s padákem, dvě řady proti sobě – Červení a Bílí apod.).

✓ **Obměnitelnost:**

Královskou radou je NEBÝT VYVEDEN Z MÍRY, když se vám hra nevydaří. „V tom okamžiku je nutné nebýt překvapen a ze zásoby her, které máme vždy po ruce, vybrat další hru“ (Mazal, 2000, 31).

Je obtížné hledat, vymýšlet a zařazovat stále nové pohybové hry. Nejprve se snažme již ověřené a známé pohybové hry obměňovat (místo s jedním hraje se dvěma míči; místo na dvě brány či koše hraje na brány tři; vyzkoušejte fotbal s pohybem po všech čtyřech končetinách; místo „klasického“ běhání k metám a zpět zaujme štafetové posouvání žíněnek vlastním tělem apod.).

2. 4. Zásady k představení a vedení her

(dle Sigmunda a Šnoblové)

➤ **Popiš:**

- Ke hráčům se postavte (posad'te, klekněte...) čelem tak, aby na vás každý viděl.
- Uved'te název hry – jednoduchý, výstižný a zapamatovatelný.
- Srozumitelně jednoduchý popis cíle a pravidel hry provádějte již ve tvaru, v jakém budete hru hrát.
- Jednoznačně vymezte hrací prostor a ukažte použité pomůcky.

- Jasně zdůrazněte, co se NESMÍ; kolikrát se bude STRÍDAT (opakovat...); co se bude POČÍTAT a jak hra KONČÍ.

➤ **Předved'**

- Vhodná ukázka je vždy názornější (často i rychlejší) než sebelepší vysvětlování, zvláště při předvádění poloh, způsobu pohybu či chytání a házení míče, protože ne všichni žáci rozumí názvosloví.

➤ **Ptej se:**

- Zodpovězené dotazy hráčů předcházejí zmatkům ve hře, proto čas věnovaný dotazům není NIKDY ztrátový.
- Počet a složitost dotazů indikuje pochopení hry.

➤ **Prováděj:**

- Při hře stůj tak, abys nepřekážel, ale zároveň na všechny viděl.
- NAHLAS počítej body.
- IHNED rozhoduj (např. zda byl „vzdorující“ hráč chyčen, trefen).
- DBEJ na bezpečnost.

➤ **Přizpůsobuj:**

- Citlivým pozorováním (či účastí) obměňuj (zrychluj, ztěžuj, oživuj) hru tak, aby neztratila spád a atraktivnost.
- ZRYCHLOVAT lze zmenšováním herního prostoru; ZTĚŽOVAT například přidáním dalších míčů nebo chytačů; OŽIVOVAT změnou způsobu běhu a pohybu či chytání.

➤ **Pochval:**

- NIKDY nezapomeň pochválit. Najdi si vždy důvod, maličkost, proč pochválit zvláště ty, kterým se hra příliš nepovedla.
- Neverbální (zdvižený palec, potlesk, „V“ z ukazováčku a prostředníčku, mrknutí oka, apod.) nebo jednoslovná pochvala („jo“, „ok“), je mnohdy účinnější než košatá souvětí.

2. 5. Inspirace pro drobné pohybové hry do RČ hodiny

V následujících několika odkazech lze čerpat inspiraci pro drobné pohybové hry do RČ.

Je vhodné využívat i další literární zdroje, které nejsou v tomto e-kurzu uvedeny.

Při výběru je důležité vždy dodržovat zásady, které jsou uvedeny v předchozím textu a na základě toho zvážit vhodnost vybrané hry.

- ✓ zdroj: http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_tv_rozcvicicka.php)
- ✓ zdroj: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/1454/mgr_13575.pdf?sequence=1
- ✓ zdroj: <http://www.terescinotvoreni.wz.cz/pohybove-hry.htm>
- ✓ zdroj: <http://odkazy.rvp.cz/odkaz/s/3433/DROBNE-POHYBOVE-HRY.html>
- ✓ zdroj: www.ftk.upol.cz/_katedry/apa/esf_3_1_1/download/snoblova.doc
- ✓ Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- ✓ Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex.
- ✓ Zapletal, M. (1973). *Encyklopedie her / 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, ve městě, v terénu, v místnosti*. Praha: Olympia.
- ✓ Zapletal, M. (1997). *Velká encyklopedie her. Hry na hřišti a v tělocvičně (Vol. 3)*. Praha: Leprez.
- ✓ Zdeněk, D. (1964). *Pohybové hry*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- ✓ MAZAL, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.

3. Průpravná část (PČ)

Na rušnou část plynule navazuje část průpravná. Je důležité, aby učitel sám cvičení chápal, znal jeho smysl a zařazoval ho uvědoměle a cílevědomě, ne jen formálně. Už od nejnižších věkových kategorií je potřeba žákům vysvětlovat smysl jednotlivých cviků, jejich účinek. Pokud začínáme s novou skupinou žáků, cviky je postupně učíme, dbáme a vyžadujeme správné provedení.

Určitá základní pravidla by měla být dodržována především vzhledem k **účelu průpravné části** (zohlednění tématu hlavní části hodiny), k **prostředí** (tělocvična, venkovní prostory), k **teplotě vzduchu** či k úrovni **fyzické kondice a věku žáků**.

V průpravné části získávají žáci nejen nové dovednosti, ale i vědomosti. Slovem a názorným příkladem můžeme žáky poučit o základech anatomie nebo fyziologie. Je žádoucí během vlastního cvičení vysvětlit, proč je důležité svaly protahovat, jaké výhody s sebou správné rozcvičení přináší. Zásadním momentem je seznámení žáků se základy tělocvičného názvosloví, které je můžeme i nevědomky učit přímo při provádění daných průpravných cvičení.

3. 1. Charakteristika a cíl průpravné části

Během průpravné části, jejíž délka se pohybuje kolem 10 min., by mělo dojít především k přípravě pohybového aparátu a CNS na následný výkon. Mají být protaženy nejen svaly, ale uvolněny a procvičeny i jednotlivé klouby a segmenty páteře.

3. 2. Dělení průpravné části na celky a jejich obsah

Neexistuje jediná optimální šablona, kterou by učitelé TV museli dodržovat. Rozcvičení v hodině tělesné výchovy může být rozdílné svou strukturou a výběrem konkrétních cviků, ale ne ve funkčním základu, který stimuluje bazální systémy a pohybové funkce. Doporučené části jsou následující: (PČ nemusí obsahovat vše)

- ***Kloubně - mobilizační blok***

Jsou taková cvičení nasměrovaná na určitý kloub nebo segment – s cílem rozhýbat jej např. pasivním kroužením, kýváním, komíháním, či protřepáváním (Votík, 2002).

Prováděním těchto cvičení dojde k lepšímu prokrvení a zahřátí kloubů, ke zvýšení produkce synoviální tekutiny v kloubu, která snižuje tření kloubních ploch, upravuje svalové napětí partnerských svalů (Skopová, Zítka, 2004). Rozhýbání kloubů způsobuje reflexní uvolnění vazů kolem kloubů. Uvolňovací pohyby uvádějí svaly s tendencí ke zkracování a svaly již zkrácené do stavu mírného protažení a při posilování svalů oslabených umožňují lépe vyhledat správnou polohu pro následnou tonizaci Bursová (2005). Zařazením mobilizačních cvičení připravujeme kloubní systém na zátěž, především pak kořenové klouby (kyčelní a ramenní) a jednotlivé segmenty páteře.

Vhodné jsou krouživé a kyvadlovité pohyby bez výrazné silové podpory s postupně se zvětšujícím rozsahem pohybu a rychlostí provedení daného pohybu. Důležité je věnovat se procvičení všech kloubů. Podle doporučení fyzioterapeutů není vhodné začít mobilizační část kroužením hlavy ve velkém rozsahu, protože to pro člověka není přirozeným pohybem. Vhodnějším postupem je začít uvolněním ramenního kloubu a teprve následně zařadit pohyby hlavy. Postup mobilizačního cvičení by mohl být následující: krouživé pohyby ramen, kroužení paží v jejich jednotlivých kloubech (v zápěstí, v loketním a ramenním kloubu), klony trupu, kroužení trupem, pohyby hlavy s regulovaným rozsahem, pohyby v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu.

Příklady kloubně - mobilizačních cvičení:

Kroužení rameny vpřed/vzad

Zvedání/spouštění ramen

Pohyb ramen vpřed/vzad

Bočné/čelné kroužení paží v ramenním kloubu

Předklony hlavy/úklony hlavy/záklony hlavy – v případě problémů s krční páteří vynechat

Otáčení hlavy

Kroužení hlavy

Kroužení v zápěstí/klopení/vztyčování ruky

Kroužení předloktím

Kroužení pánví

Kroužení trupem

Postupný ohnutý předklon – ohnutě vzpřím

Mírný úklon trupu

Mírný záklon trupu

Otáčení trupu

Kroužení nohou v kyčelním kloubu
Krčení a napínání nohy v kolenním kloubu
Kroužení chodidla v hlezenním kloubu
Napínání/vztyčování/vtáčení/vytáčení chodidel

- ***dynamický blok***

Po části rušné části a kloubně mobilizačních cvičeních následuje blok věnovaný dynamickému rozcvičení/dynamickému strečinku. Účelem je připravit nervosvalovou tkáň na rychlejší pohyby končetin ve větším rozsahu pohybu a předcházet tak případnému zranění. Jde o kontrolované vedené pohyby horních, dolních končetin a také celostní pohyby, do kterých je více zapojeno svalstvo trupu. V průběhu tohoto bloku zvětšujeme rozsah pohybu i jeho rychlost postupně. Dynamický blok je ve větší míře využíván v rozcvičkách gymnastického a atletického charakteru, kdy budou obsahem hlavní části hodiny dynamické pohyby končetin ve větším rozsahu.

Důvodem pro zařazení dynamického strečinku je udržení relativně stálé úrovně tepové frekvence, které jsme dosáhli v rušné části a také to, že po tomto typu rozcvičení je sval lépe schopen svalové kontrakce. Jeho aplikací dochází ke zlepšení absorpce kyslíku a termoregulace. Zařazujeme cvičení, která svým charakterem odpovídají aktivitě v hlavní části. Zaměřujeme se především na svalové skupiny, které budeme v hlavní části zatěžovat.

Druhou možnou variantou je zařazení strečinku s výdržemi maximálně do 8 sec před strečink dynamický. Do dynamického bloku nezařazujeme statický strečink, který je součástí části závěrečné.

- ***koordinální cvičení***

Úroveň koordinační schopností je možno rozvíjet v každém věku pomocí různých, stále nových cvičení. Pokud je koordinace systematicky rozvíjena, pozorujeme největší pokroky mezi 9 až 12 rokem u rychlých a přesných pohybů, u pohybů spojených se zapojováním maximální síly až po 16. až 18. roce (Kutsar, 1990).

Do rozcvičení je vhodné zařadit různá koordinační cvičení, jejichž účelem je formou koordinačně náročnějších pohybů (např. odlišná činnost levé a pravé končetiny, odlišné pohyby horních a dolních končetin) navodit stav mysli, při kterém se pozornost cvičenců odpoutá od problémů, které si přinesli z vnějšku a zaměří se na splnění koordinačně náročného pohybového úkolu, budou se více soustředit na vnímání svého těla a program hodiny. **Stačí jeden cvik tohoto charakteru a lze**

jej aplikovat i kdykoliv v průběhu hodiny. **Až překvapivě napomáhá ke zklidnění roz dováděných dětí a k obnově koncentrace.** Cviky tohoto charakteru je nutné obměňovat, protože neustálým opakováním téhož psychorelaxační efekt zanikne. **Tento blok vnímáme jako nepovinný, ale osvědčený.**

Praktická doporučení

- Zařazujeme taková cvičení, která nemají žáci a studenti zvládnuty na 100%.
- Obtížnost cvičení můžeme zvýšit zařazením modifikace nebo obměny již zvládnutého cviku.
- Pro zvýšení náročnosti cvičení můžeme měnit rytmus daného cviku nebo napojovat jednotlivá cvičení do delších pohybových komplexů jdoucích v rychlém sledu za sebou (Perič, 2008).

Příklady koordinačních cvičení vhodných do průpravné části roz cvičení:

Výchozí postavení: stoj rozkročný, upažit

Provedení: 2 čelné kruhy levým předloktím, 2 čelné kruhy pravou paží

Totéž na opačnou stranu

Výchozí postavení: stoj rozkročný, vzpažit

Provedení: bočný kruh levou vpřed, bočný kruh pravou vzad

Totéž na opačnou stranu

Výchozí postavení: stoj spojný, připažit

Provedení: předpažit pravou, připažit levou

upažit pravou, předpažit levou

vzpažit pravou, upažit levou

upažením připažit pravou, vzpažit levou

připažit levou

Výchozí postavení: stoj spojný, připažit

Provedení: stoj přednožný pravou, předpažit

stoj únožný pravou, upažit

stoj zánožný pravou, vzpažit

přinožit pravou, upažením připažit

Totéž na opačnou stranu

- **tonizační cvičení**

Účelem je tonizovat (zpevnit) svalovou tkáň, **nikoliv posilovat!** Rozdíl je jak ve výběru cvičení, v jejich intenzitě, tak i v dávkování. Volíme především celostní zpevňovací cviky zpočátku statického, následně vedeného charakteru s krátkou výdrží a v malém počtu opakování **V žádném případě by tento blok neměl mít charakter objemového posilování (např. 20 kliků)**, po kterém by mohlo dojít ke ztuhnutí příslušných svalů. Tonizační cvičení jsou typická pro gymnastické rozcvičení, v němž mimo jiné napomáhají uvědomovat si zpevněné držení těla, kdy se do pohybu zapojuje co nejvíce svalových skupin a tělo se snažíme aktivovat jako celek. Tato cvičení zařazujeme na konec rozcvičení (Křištofič, 2007). Jedná se o polohy v lehu, v lehu na boku, v lehu na břiše, nebo také v podporových a vzporových pozicích.

Příklady tonizačních cvičení vhodných na závěr rozcvičení:

Výchozí postavení: vzpor klečmo

Provedení: zvednout kolena cca 3cm nad podložku

Výdrž cca 5 sec

Výchozí postavení: vzpor klečmo

Provedení: zvednout kolena cca 3cm nad podložku

Pohyb vpřed a vzad

<http://www.fsps.muni.cz/frvs/2012/zakladni-gymnastika/rozcviceni.html#kloubni>

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/priprava.php#podpora>

3. 3. Dělení PČ dle zaměření

a) Všeobecná

V této části by mělo být rozcvičeno "celé tělo" bez ohledu na zaměření hlavní části hodiny.

b) Speciální

Do této části se zařazují taková cvičení, která svou strukturou a rozsahem odpovídají zaměření hlavní části hodiny. Budeme-li mít v plánu například atletickou disciplínu – skok do dálky – rozcvičení budeme zaměřovat především protažení svalů dolních končetin a na kloubně mobilizační cvičení kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu. Pokud půjde o volejbalovou hodinu, zvolíme cviky zaměřené na protažení svalů horních i dolních končetin, trupu, uvolnění ramenního kloubu a nezapomeneme ani na procvičení prstů.

Pro skladbu průpravných cvičení je rozhodující funkční hledisko přípravy organismu. Jednotlivé cviky by měly navazovat tak, že nejdříve zajišťují všeobecně rozvíjející účinek a postupně se soustřeďují ke speciálnímu účinku, jež má ovlivnit hlavní, konkrétní pohybovou činnost v hlavní části hodiny. Z tohoto důvodu je třeba při výběru cviků přihlížet k pohybové analýze konkrétní nacvičované nebo zdokonalované pohybové činnosti nebo pohybovému výkonu v hlavní části hodiny.

3. 4. Limitující faktory ovlivňující výběr cviků pro PČ

- ***Prostředí***

Prostředí, ve kterém rozcvičení probíhá, je pro nás svým způsobem limitující nejen z hlediska prostorového, ale hlavně teplotního. Při nižších teplotách by mělo být rozcvičení delší a důkladnější, jelikož žákům v chladnu hrozí větší riziko natažení či natržení svalu.

- ***Věk cvičenců***

Čím je věk cvičenců nižší, tím více se zařazují dynamická rozcvičení, které do jisté míry zatěžuje i oběhovou soustavu a tím ji připravuje na zátěž.

- ***Variabilita průpravné části***

Vždy je důležité, aby bylo rozcvičení dynamické, variabilní a emocionálně nabité. Někteří učitelé volí jednoznačnou strategii při sestavování průpravných částí. Vytvoří si univerzální soubor cviků, který na začátku školního roku žáky během několika týdnů naučí, a do letních prázdnin ho dokola opakují. Výhodou může být nízká časová ztrátovost – žáci si velmi dobře zapamatují posloupnost cviků, plynule přecházejí z jednoho na druhý. Negativum tohoto postupu je v tom, že stále stejná sestava cviků žáky brzy přestává bavit. Ti pak vnímají průpravnou část hodiny jako

nudnou nutnost, která musí být splněna, aby mohla následovat hlavní část. Dalším negativem je i chybějící speciální průpravná část, vztahující se k náplni hlavní části hodiny.

Jak docílíme variability PČ?

- používáním nejrůznějších **obměn cviků** s identickým fyziologickým účinkem
- **využitím vedlejšího náradí** (lavičky, žebřiny, švédská bedna), či v častějších případech **náčiní** (tyče, míče, kužele, švihadla, atd.)
- **využití hudebního doprovodu** za předpokladu, že cvičenci zvládají základní provedení jednotlivých cviků, v opačném případě by byla hudba spíše rušivým elementem, který by odváděl pozornost

3. 5. Vedení průpravné části

ZŠ:

U žáků základní školy je vedení průpravné části záležitostí učitele. Jeho kvalitní a systematická odborná práce má vést žáky k očekávanému výstupu předmětu TV na konci 9. třídy, tedy „dokáže se samostatně připravit před pohybovou činností“

SŠ:

Vedení průpravné části je u žáků SŠ zpravidla záležitostí učitele. Nelze podceňovat již zmíněné očekávané výstupy na konci ZŠ, které mohou být uplatnitelné právě v tělesné výchově na SŠ. Spousta učitelů má dobré zkušenosti z vedení rozcvičení samotnými žáky, samozřejmě při dohledu a usměrnění učitelem.

3. 5. Zásady pro vedení PČ

- ✓ Je důležité znát fyziologický účinek vybraných cviků a podle tohoto hlediska cviky zařazovat.
- ✓ Doporučujeme rozestavení žáků na pomyslných značkách čelem k učiteli (rozestavení do kruhu je sice méně formální, ale učitel tím ztrácí přehled o žácích stojících v jeho blízkosti).
- ✓ Cviky řadíme plynule za sebou podle určitého schématu, bez zbytečných přestávek.
- ✓ Popisujeme pomocí správného názvosloví, co nejstručněji, nejvýstižněji.
- ✓ Předcvičujeme zásadně zrcadlově.

- ✓ V závislosti na úrovni cvičenců a jejich schopnostech technicky správně daný cvik provést a také vzhledem k zaměření hlavní části volíme vhodný počet opakování (zpravidla 8 – 12x), rytmizaci, dobu výdrže.
- ✓ V průběhu cvičení upozorňujeme na tzv. „kritické body“ správného provedení jednotlivých cviků.
- ✓ Dopouští-li se větší počet žáků zásadní chyby, a nepodaří se ji slovem opravit – zastavíme cvičení a znovu cvik ukážeme a vysvětlíme, případně cvik provádíme v pomalejším tempu, tzn. *NEDOPOUŠTÍME UPEVNĚNÍ CHYBNÝCH POHYBOVÝCH NÁVYKŮ* (prohýbání v bedrech, povolení břišních svalů, chybné držení těla apod.)
- ✓ V případě zvládnutí daného cviku vysvětlujeme jeho význam zařazení do rozcvičení.
- ✓ Pokud už žáci daná cvičení znají a zvládají je technicky správně, cvik předvedeme a poté kontrolujeme správnost provedení cviku.
- ✓ Pohybové chyby opravujeme slovem nebo dotykem, kdy procházíme mezi cvičenci.
- ✓ Během cvičení dbáme na správné dýchání.
- ✓ Zařazujeme cvičení na podporu správného držení těla a nácvik nových cviků.
- ✓ Začínáme jednoduchými cviky pro danou oblast (páteř - úklon, postupný ohnutý předklon, mírný záklon, otáčení trupu, potom až kroužení trupem).
- ✓ Využíváme vysoké i nízké polohy s jejich logickým střídáním (z důvodů plynulosti přecházíme ze cviků prováděných ve stoje do cvičení v nízkých polohách nebo naopak).
- ✓ Pokud je průpravná část doprovázena hudebním doprovodem, nemusíme uvádět názvoslovný popis cvičení ani počítat, cvičení by však mělo probíhat v rytmu hudby.
- ✓ Tempo cvičení udáváme počítáním (např. raz, dva, tři osm – dáno počtem dob v hudební frázi).
- ✓ Do rozcvičení začazujeme koordinační cvičení a do jeho závěru cvičení tonizační.
- ✓ Je nutné dobře odhadnout správnou míru tělesné zátěže – velké nebo malé nároky snižují zpravidla zájem o cvičení.

Závěrečná část - strečinkový blok

Do závěrečné části cvičební jednotky zařazujeme statickou formu strečinku (strečink s delšími výdržemi). Při protažení se zaměřujeme na svaly zatížené v hlavní části cvičební jednotky a svaly s tendencí ke zkrácení. Tento „**potréninkový**“ **strečink** má relaxační charakter a jeho účelem je snížení svalového napětí, udržení nebo zvýšení kloubní pohyblivosti a flexibility, prevence nebo odstranění svalové nerovnováhy, uvědomění si vlastního těla a nastartování regeneračních procesů. (svaly krku, prsní svaly, svaly kolem bederní páteře, svaly přední strany stehen, svaly zadní strany stehen, lýtkové svaly). Pokud je to možné volíme nízké polohy, při cvičení ve vnějším prostředí, kdy není možné zaujmout nízkou polohu, se při cvičení přidržujeme „opory“, z důvodu co nejmenšího zapojení posturálního svalstva a zaujetí správné výchozí polohy.

Právě na 2. stupni ZŠ bychom neměli závěrečný strečink vynechávat a to především z důvodů vadného držení těla u dětí, způsobeného rychlým růstem v tomto období, jednostrannou zátěží, pohybovou inaktivitou, případně kombinací více faktorů. Dalším důvodem zařazení závěrečného strečinku je fakt, že si žáci a studenti osvojí návyk, že po vykonávání pohybové aktivity je vhodné zatěžované svaly z výše zmíněných důvodů protáhnout.

Zásady strečinku

- ✓ protahujeme svaly zahřáté a uvolněné
- ✓ v konečné poloze nehmitáme
- ✓ pohyb do mírného natažení (nikdy ne do bolesti) provádíme s výdechem, v konečné poloze pravidelně dýcháme
- ✓ v krajní poloze vydržíme minimálně 15 sec, lépe však déle (cca 30 – 60 sec)
- ✓ protahujeme svaly ve směru svalových vláken
- ✓ volíme cílený a účelný cvik, který je zaměřen na zkrácenou svalovou skupinu
- ✓ protahovací polohu zaujímáme i opouštíme uvolněně a pomalu
- ✓ cviky je dobré pravidelně obměňovat
- ✓ výchozí poloha by neměla být fyzicky náročná z důvodů aktivace posturálního svalového systému. (tzn., volíme co „nejnižší“ polohu (leh, sed), ve které můžeme nejlépe dosáhnout svalového uvolnění.
- ✓ při cvičení ve vnějším prostředí, kdy není možné zaujmout nízkou polohu, se při cvičení přidržujeme „opory“.

Fotbal

Většinu fotbalových herních dovedností zajišťují svaly dolních končetin, které se kontrahují při běžích, skocích, kopech a zpracování míče. Této skutečnosti bychom měli přizpůsobit také rozcvičení. Při kloubně mobilizačních cvičeních věnujeme zvýšenou pozornost uvolnění hlezenního, kolenního i kyčelního kloubu a mobilizaci páteře (neopomíjíme rotace páteře).

V průběhu dynamického strečinku se zaměřujeme na protažení svalů lýtkových, svalů zadní, přední i vnitřní strany stehů a svalů trupu. Při pohybové aktivitě ve venkovním prostředí je nutné přizpůsobit sportovní oděv charakteru počasí (např. dbát na dostatečné zahalení lýtkových svalů nebo „přoblečení“ v závěrečném strečinku).

Závěrečná část rozcvičení (3 – 5 minut)

Je zaměřena již „fotbalově“, tzn. že sem zařadíme průpravné nebo herní cvičení s míčem, kterým zopakujeme již dříve probíranou herní činnost a současně připravíme organismus na hlavní část vyučovací jednotky.