

# POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

---

HANA ŠERÁKOVÁ



# POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

---

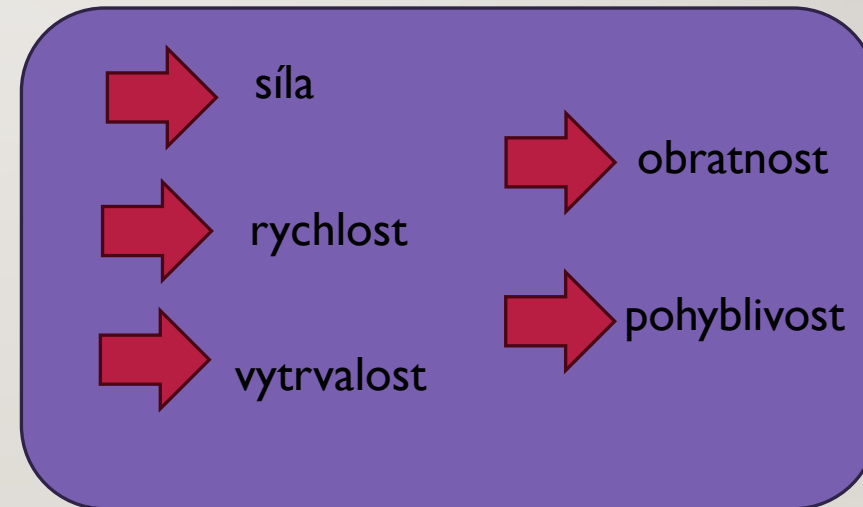
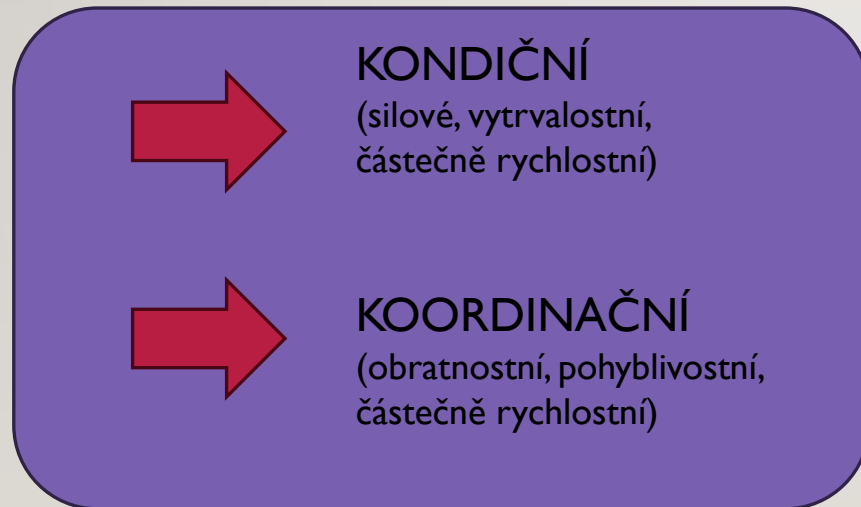
= soubor vnitřních předpokladů pro úspěšné zvládnutí pohybové činnosti

- jsou limitovány vrozenými dispozicemi
- v čase poměrně stálé
- mohou být rozvíjeny po jimi danou mez (u různých jedinců různá)
- Jsou rozvíjeny každou pohybovou činností, avšak dle jejího zaměření v různé míře

# POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

---

- Autoři využívají různé dělení, například:



# POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

---

- Pohybové schopnosti, které jsou součástí **zdravotně orientované zdatnosti**

(se zaměřením na svalovou zdatnost):

Silové  
schopnosti

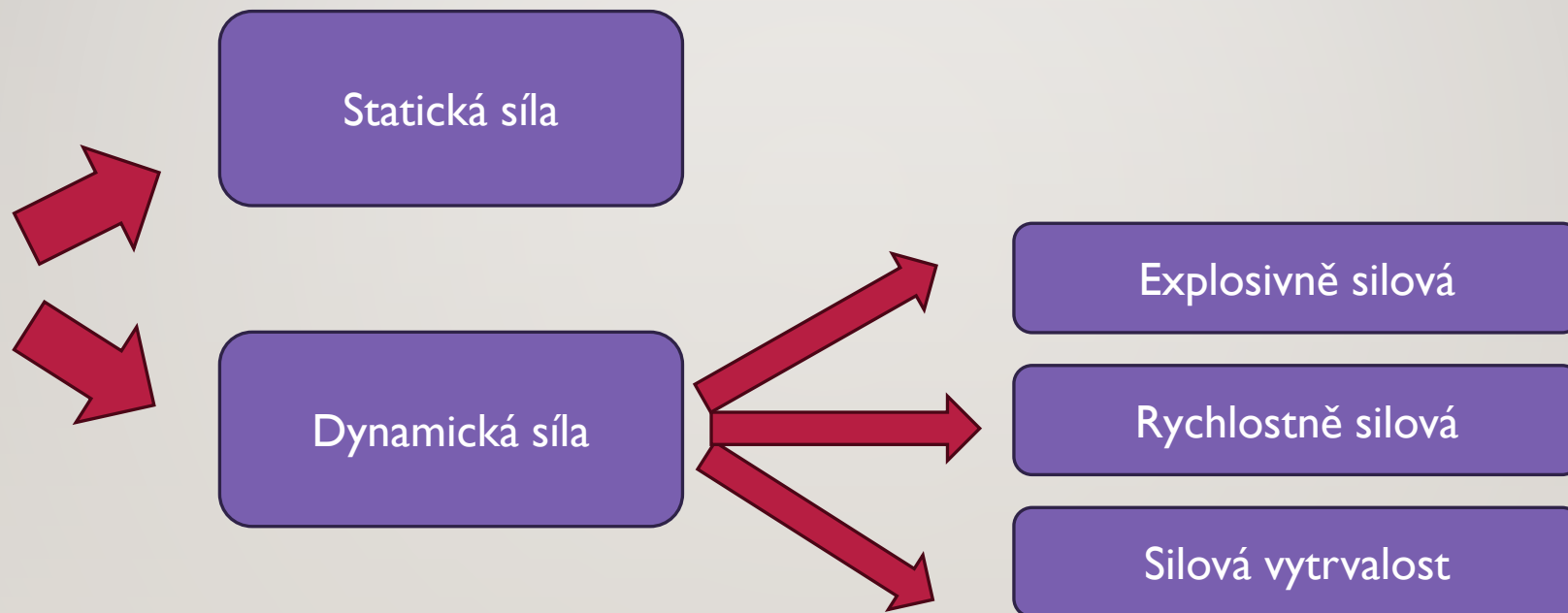
Vytrvalostní  
schopnosti

Rychlostní  
schopnosti

Obratnostní  
schopnosti

# SILOVÉ SCHOPNOSTI

---



# SILOVÉ SCHOPNOSTI

---

- Statická síla = udržet své tělo nebo náčiní ve statické poloze → výdrže (např. shyb) – **nevhodné pro předškolní děti a děti mladšího školního věku**
- Explosivně silová schopnost = schopnost udělit tělu nebo jeho částem či předmětům zrychlení (odrazy, hody)
- Rychlostně silová schopnost = schopnost překonávat odpor s vysokou rychlostí nebo frekvencí pohybu (např. skok s rozběhem, sprint, hry s hody a odrazy)
- Silová vytrvalost = schopnost udržet intenzitu činnosti při silovém cvičení (např. plavání)

# SILOVÉ SCHOPNOSTI - SHRNUTÍ

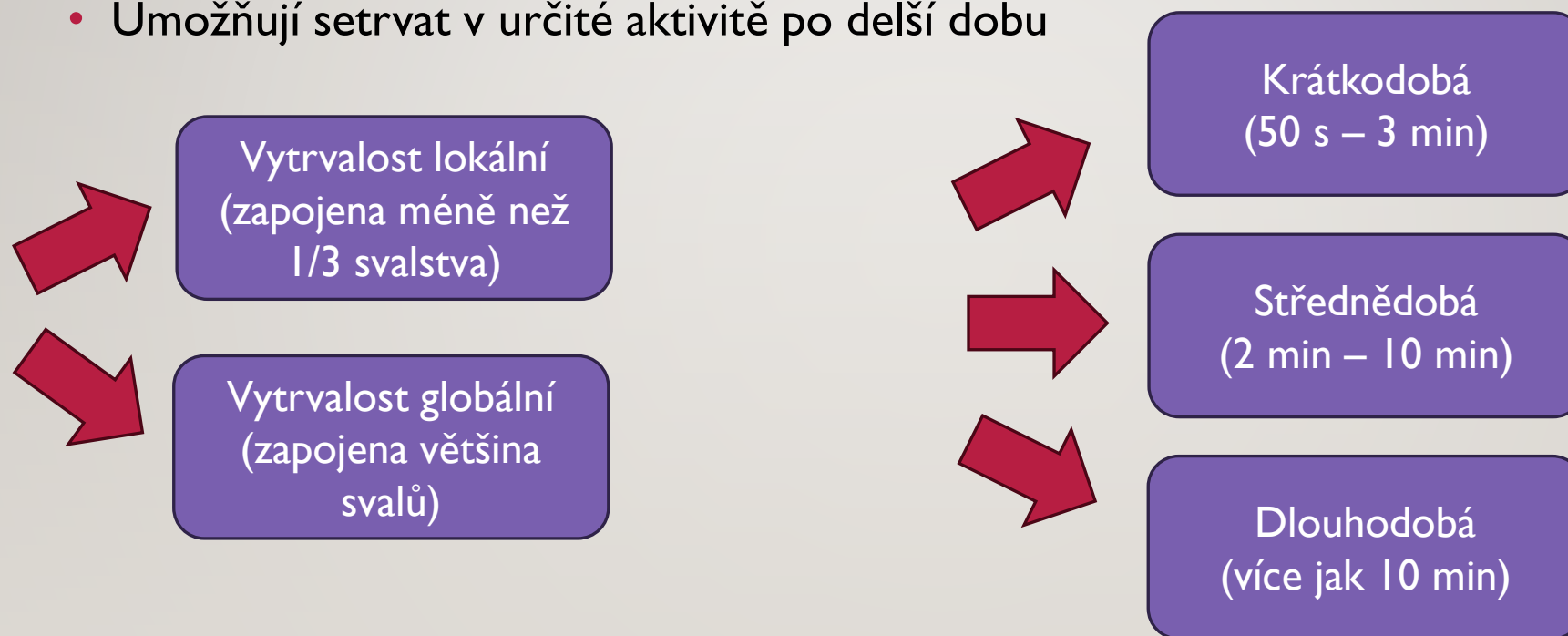
---

- Preferujeme dynamické zatěžování proti statickému
- Opakované dynamické zatěžování – odrazy, výskoky, přitahování se rukama v lehu na lavičce nebo na lezecké stěně
- Časté krátkodobé zatěžování
- Přiměřený počet opakování
- Střídavé zatěžování různých částí těla
- Optimální nabídka pomůcek a nářadí
- Můžeme využít hry se zaměřením na atletiku – hry s hody a skoky, běh spojený s překonáváním překážek, obdobně laděné pohybové hry.

# VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

---

- Umožňují setrvat v určité aktivitě po delší dobu





# VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI - SHRNU TÍ

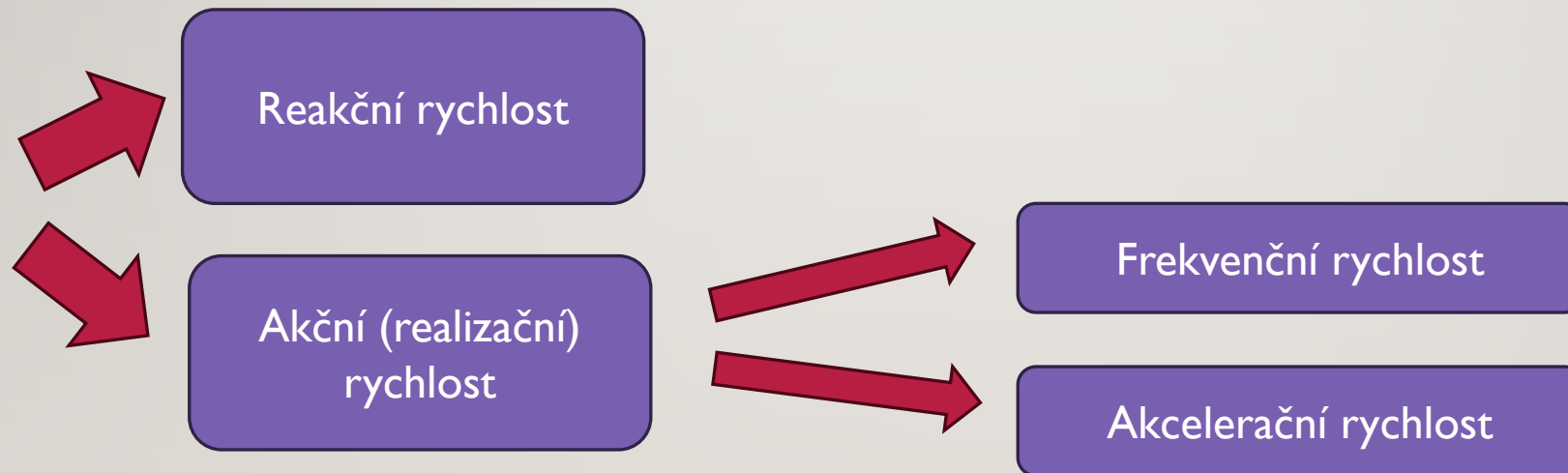
---

- Zařazujeme dynamické pohybové hry a činnosti – honičky, překážkové dráhy, napodobování pohybu zvířat atd., kdy jsou děti neustále v pohybu
- Umožňujeme dětem spontánní nebo souvislé aktivity s přirozeně vysokou kolísavou intenzitou, stálou intenzitou nebo kolísavou intenzitou, nebo souvislé aktivity s krátkými odpočinky

# RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

---

- Schopnost provést pohybovou činnost nebo pohybový úkol v co nejkratším čase



# RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

---

- Reakční rychlost = odpověď na daný podnět (dotyk, zvuk, nebo zrakový signál) zahájením pohybu v co nejkratším čase (např. start)
- Akční (realizační) rychlost = schopnost provést daný pohybový úkol v co nejkratším čase od započetí pohybu, příp. maximální frekvencí (např. běh, plavání apod.)
- Frekvenční rychlost = u cyklických (opakujících se) pohybů, frekvence střídání nebo opakování pohybů (běh, jízda na kole, plavání...)
- Akcelerační rychlostní schopnost = schopnost zrychlování rychlosti zejména v počátku pohybu

# RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI - SHRNUÍ

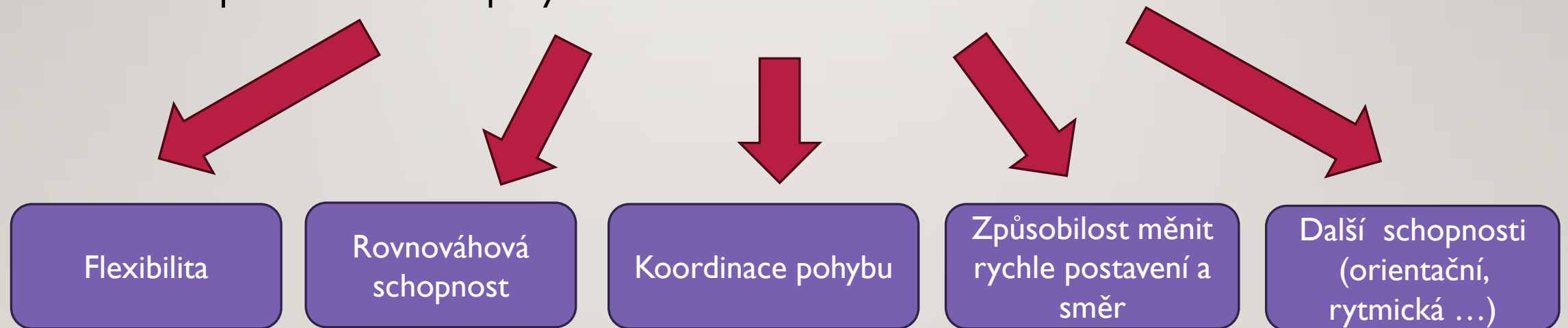
---

- Umožňují rozvíjet rychlost reakce na signál, rychlost provedení činnosti, frekvenci činnosti
- Rozdíl u dětí dle věku (čím mladší, tím reakce pomalejší), s dozráváním nervové soustavy reakce rychlejší
- Metody rozvoje: reakce na signál (zvuk, zrak, dotyk) nebo opakování krátkých aktivit s vyšším úsilím s přestávkami pro odpočinek (např. na tlesknutí najít domeček v prostoru, najít kamaráda, na dotyk oběhnout kruh dětí nebo co nejrychleji doběhnout ke kostkám a postavit komín)

# OBRATNOSTNÍ SCHOPNOSTI

---

- Schopnost realizovat složité časoprostorové pohyby
- Schopnost koordinace pohybové činnosti člověka



# OBRATNOSTNÍ SCHOPNOSTI

---

- Flexibilita = schopnost provádět pohyby ve velkém rozsahu, závislá na anatomické stavbě těla, pružnosti vazů, šlach a svalové vyrovnanosti
- Rovnováhová schopnost = udržení těla, jeho částí nebo předmětů ve stabilní i vratké poloze (malá opěrná plocha, náhlé velké změny těžiště těla, rotační pohyby). Závislá na stavu rovnovážného ústrojí a ovlivněna mírou dědičnosti
- Koordinace pohybu = koordinace celého těla, končetin, ovlivňuje drobnou motoriku, regulaci rytmu a frekvence pohybu
- Způsobilost měnit rychle postavení a směr = schopnost zhodnotit prostorové vztahy objektů (vzdálenost a směr) vzhledem k poloze vlastního těla nebo jeho částí (např. timing pohybu)

# OBRATNOSTNÍ SCHOPNOSTI - SHRNU TÍ

---

- Jde o schopnosti flexibility, rovnováhy, koordinace, orientace v prostoru a rytmičnosti.
- Od 6. roku „zlatý věk motoriky“ = optimální věk pro rozvoj obratnosti a učení se novým dovednostem
- Metody rozvíjení obratnosti: nápodoba, opakování, postup od jednoduchého ke složitějšímu, používání podpůrných pomůcek (šikmá plocha při kotoulu, šikmá nebo úzká lavička pro chůzi, běh apod.)

# DOPORUČENÁ LITERATURA

---

- Dvořáková H. (2011). Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání.
- Volfová, H., Kolovská I. (2008). Předškoláci v pohybu.
- Dvořáková, H. a kol. (2015). Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí.
- Engelthalerová, Z. a kol. (2019). Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí.
- Šeráková, H. (2019). Švihadlo tradičně i netradičně pro děti předškolního věku (dostupné na Munispace).
- ...a další (Mazal, Zapletal, Neuman...)



# DĚKUJI ZA POZORNOST

---

- Použitá literatura:
- Dvořáková H. (2011). Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání.
- Nováček, V., Mužík, V., Kopřivová J. (2001). Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky TV