

MASARYKOVA UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy

**Metodický materiál motivačních námětů
vhodný pro výuku dětského aerobiku
v hodinách TV na 1. st. ZŠ**

Diplomová práce

Brno 2007

Vedoucí práce:
Mgr. Daniela Jonášová

Vypracovala:
Šárka Ocelíková

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze prameny, které uvádím v seznamu literatury.

Souhlasím, aby práce byla uložena na Masarykově univerzitě v Brně v knihovně Pedagogické fakulty a zpřístupněna ke studijním účelům.

16. dubna 2007 v Brně

.....

Šárka Ocelíková

Ráda bych poděkovala Mgr. Daniele Jonášové za velmi cenné rady a metodické pokyny, které mi při zpracování diplomové práce poskytovala. Za velkou podporu děkuji také rodině, přátelům a zvláštní poděkování patří také Aleně Punčochové.

OBSAH

ÚVOD	5
1 TEORETICKÁ ČÁST	7
1.1 <u>PEDAGOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO VE VÝVOJI DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU</u>	8
1.2 <u>TĚLESNÁ VÝCHOVA NA I. STUPNI ZŠ</u>	11
1.3 <u>HUDBA A POHYB</u>	13
1.4 <u>POHYBOVÉ AKTIVITY AEROBNÍHO A ANAEROBNÍHO CHARAKTERU A JEJICH ROZDÍL</u>	14
1.5 <u>AEROBIK</u>	16
1.5.1 <u>Stavba hodiny aerobiku</u>	18
1.5.2 <u>Hudebně pohybové vztahy, hudba v hodinách aerobiku</u>	22
1.5.3 <u>Názvoslovní prvky aerobiku</u>	23
1.5.4 <u>Druhy aerobiku</u>	28
1.6 <u>DĚTSKÝ AEROBIK</u>	31
1.6.1 <u>Vývojové zvláštnosti dětí mladšího školního věku</u>	33
1.6.2 <u>Specifika skupin dětského aerobiku</u>	35
1.6.3 <u>Využití a vhodnost zařazení aerobiku na 1. st. ZŠ</u>	40
1.6.4 <u>Stavba cvičební jednotky dětského aerobiku</u>	42
1.6.5 <u>Základní kroky dětského aerobiku</u>	46
1.7 <u>MOTIVACE – OBECNÁ CHARAKTERISTIKA</u>	53
1.7.1 <u>Motivace pro pohybovou, sportovní činnost</u>	55
1.7.2 <u>Motivace v aerobiku</u>	57
2 CÍL A ÚKOLY	65
3 PRAKTICKÁ ČÁST	66
<u>Aerobik v tělesné výchově pro 1. třídu</u>	67
<u>„Výlet do Afriky“</u>	67
<u>Aerobik v tělesné výchově pro 2. třídu</u>	74
<u>„Jídlo“</u>	74
<u>Aerobik v tělesné výchově pro 3. třídu</u>	80
<u>„Harry Potter“</u>	80
<u>Aerobik v tělesné výchově pro 4. třídu</u>	87
<u>„Zima“</u>	87
<u>„Kamarád“ (double aerobik)</u>	94
4 DISKUZE	103
5 ZÁVĚR	104
6 RESUMÉ	106
7 POUŽITÉ ZDROJE	107
8 SEZNAM PŘÍLOH	110
9 PŘÍLOHY	111

ÚVOD

Dnešní doba a pohyb nemají už tak mnoho společného, jak tomu bylo dříve. V současnosti se populace všeobecně méně aktivně pohybuje, nejinak je tomu i u dětí, ba právě naopak. Nemají dostatečnou motivaci k pohybové činnosti, mnohem zajímavější jsou pro ně počítačové hry, rádoby kvalitní a pestré televizní pořady, toulání se s partou kamarádů.

Je potřeba se zamyslet nad tím, jak dětem zprostředkovat zajímavý pohyb, jak je navnadit, aby pro ně pohybová aktivita byla samozřejmým prvkem každodenních činností, nad kterou by nemuseli ohrnovat nos, která by je bavila, neunavovala, nebyla pro ně namáhavou, nebo dokonce nezvladatelnou.

Pokusme se dětem ukázat pohyb z jiné stránky, pohrajme si s motivací a pestrostí, kterou nám nabízí široká škála pohybových činností. Zajímejme se o nabídku různých sportovních kroužků, které nám nabízí škola, nebo její okolí.

Někdy nás však ani tento pohled nedovede k úspěchu, ne vždy je nabídka široká a ne vždy také dostatečně kvalitní.

Snad v té nejužší představě nám zbývá z aktivních, cíleně zaměřených pohybových činností, které mohou děti provozovat, školní tělesná výchova. Ale i ta by pro ně mohla být jedním z aktivizujících podnětů, jak je přivést, podpořit, ukázat tu správnou cestu k pohybu.

Zde se nabízí cíl mé diplomové práce. Chtěli bychom přinést do školní tělesné výchovy jeden z novějších, snad více zajímavých a pestřejších prvků. Je to prvek pohybové aktivity vytrvalostního charakteru, doprovázeného vybranou hudbou, motivačním názvoslovím, radostnou atmosférou, prožitkem z pohybu - dětský aerobik.

Dětský aerobik a jeho využití v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, taková je snaha podpořit dosavadní neodpovídající stav pohybové aktivity v činnosti dětí. Pokoušíme se o metodický návod, jak s dětským aerobikem pracovat nejen v hodinách školní tělesné výchovy, ale i v jiných jednotkách, sportovních kroužcích, tréninkových lekcích. Využití je velmi široké. V jednotlivých hodinách je možné se zaměřit pouze na prvky aerobiku pro děti, kterými se můžeme inspirovat z různých publikací. Vyskytuje se však také možnost využít dětského aerobiku po dobu celé pohybové jednotky, která se nabízí na příštích stránkách.

Doufáme, že dětský aerobik, jeho formy a způsob využití bude jedním z mnoha podněcujících faktorů aktivního pohybu dětí, kterému se budou věnovat, bude je těšit, který jim bude přinášet radost a prožitek.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Pedagogické a psychologické hledisko ve vývoji dítěte mladšího školního věku

Období školního dětství zahrnuje v našich podmínkách prvních pět ročníků základní školy – tedy časový úsek od 6. – 7. do 10. – 11. roku života jedince. Začíná vstupem do školy. (Kuric, 2000)

Život dítěte je tak rozdělen mezi školní práci a povinnosti (včetně domácí přípravy a případně i jiných učebních činností) a hru i ostatní volnou zájmovou činnost. (Langmeier a kol., 1998)

Žák se musí podřizovat požadavkům školního života, ukládá se mu mnohem více povinností, které jsou ve srovnání s předškolním obdobím mnohem závažnější. Dítěti současně přibývá i více práv, mění se jeho postavení v rodině, respektuje se jeho role žáka a jsou mu vytvářeny podmínky pro to, aby mohl dostatečně dostát daných povinností. (Kuric, 2000)

Ve stadiu školního dětství postupně dochází k důležitým pokrokům v oblasti rozvoje osobnosti dítěte, zejména v jeho mravním chování, dále v zájmové sféře, v rozvoji poznávacích procesů a také v rozvoji citů a vůle. Velké změny nastávají i v socializaci žáka, v rozvoji jeho sociálních citů a vztahů k okolnímu sociálnímu prostředí. V prvních dvou letech školní docházky má sociální přizpůsobivost dítěte své zvláštnosti, které vyplývají z jeho značné nekritičnosti a nestálosti. Pomalu se vytváří smysl pro jednání a chování prospěšné celku třídy. Učitel se stává novou autoritou, a především proto na něm spočívá značná odpovědnost za usměrnění složitého a protichůdného chování žáků. (Kuric, 2000)

Z psychologického hlediska bývá období mladšího školního věku často charakterizováno jako „období střízlivého realismu“. Ze začátku je realismus školáka závislý na tom, co mu authority (učitelé, rodiče, vychovatelé) prezentují – to je „realismus naivní“. Později je už vůči autoritám kritičtější a ověřuje si poznatky vlastním prozkoumáváním, přemýšlením a srovnáváním informací z různých zdrojů, zde se jedná o „realismus kritický“. (Langmeier, 1998)

V oblasti tělesného vývoje a rozvoje motoriky je potřeba počítat s velkými individuálními rozdíly, včetně rozdílů pohlaví. Biologický věk také nemusí vždy

korespondovat s věkem kalendářním, individuální růstové i hmotnostní křivky se často značně liší. Pozorujeme zrychlený vývoj u děvčat a k celkovému zpomalení růstu těla i přírůstků hmotnosti dochází až kolem 8. roku života. Zaznamenáváme pozitivní změny ve stavbě a funkcích organismu – posiluje se odolnost organismu, zdokonaluje se vegetativní regulace, zvyšuje se objem srdce, hmotnost mozku, zrychluje se vedení vzruchu nervem, zdokonaluje se činnost svalů a pohyblivost kloubů. Motorický vývoj se postupně zklidňuje, pohyby jsou oproti předcházejícímu období účelnější, rychlejší, přesnější, úspornější. Zlepšuje se hrubá i jemná motorika. Trvá všeobecná aktivita dítěte s výraznou radostí z pohybu. Zvláště při psychickém napětí je pohyb vhodným uvolněním, které přináší duševní rovnováhu. (Šimíčková Čížková a kol., 2005)

Podle Plevové a kol. (2002) je dítě tohoto období více než v jiných fázích vývoje fyzicky velmi aktivní. Jeho fyzická aktivita nemá v předešlých ani následujících životních obdobích konkurenci. Má však také tendenci k sebepřeceňování, tj. k přeceňování vlastních schopností, hovoří o neadekvátní sebereflexi. Začíná vzrůstat sebevědomí.

Dítě se začíná zajímat o různé druhy sportu a nejen v této oblasti by mělo dostat pokud možno co nejvíce příležitostí. (Šimíčková Čížková a kol., 2005)

Také oblast poznávacích procesů je ve znamení rostoucí aktivity dítěte. Školákovi nevyhovuje pasivní přijímání informací, chce se sám zúčastnit, pochopit a zjistit. Během této vývojové etapy dítě postupně přechází od vnímání konkrétních předmětů a jevů k vnímání všeobecnějšímu. (Šimíčková Čížková a kol., 2005)

Představitivost v této době dosahuje svého vrcholu. Ztrácí sice již svou spontaneitu, avšak při čtení pohádek a příběhů je stále vyhledávána. V oblasti pozornosti je největším úkolem každého školáka práce na jejím rozvoji. Na ní totiž závisí školní úspěšnost, a protože na počátku školního období je pozornost krátkodobá (převládá vzruch nad útlumem), nebývá problém dítě něčemu naučit, ale udržet ho při činnosti, udržet žákovu pozornost. Proto kladně působí úkoly krátkodobé, často se střídající. Dítě si začíná v myšlení osvojovat schopnost logických operací, i když jeho logika se opírá o konkrétní věci, které si lze názorně představit. U paměti převládá mechanické zapamatování. S vývojem myšlení se obohacuje řeč dítěte, nyní se učí osvojit si řeč psanou a čtenou, čímž roste slovní zásoba. (Plevová a kol., 2002)

Období mladšího školáka je obdobím extroverze, kolektivního života a vztahů. Sociální role žáka s sebou přináší nové společenské postavení, značné odpoutání se od

rodiny. Rodinné vztahy však zůstávají základem citové jistoty dítěte. Kolektiv má pro dítě důležitý význam, učí se kooperaci, soutěživosti, pocitu sounáležitosti a spoluzodpovědnosti.

V mladším školním věku se objevují počátky zájmů, které mívají spíše přechodný charakter, dítě se tak teprve orientuje ve svých schopnostech i možnostech různých aktivit. Jde o oblast velmi důležitou – rozvíjí a obohacuje osobnost dítěte. (Šimíčková Čížková a kol., 2005)

Hra je ve školním věku stále velmi významnou činností i přes nastupující školní povinnosti. Hra se stává složitější a reálnější, výrazný je moment soutěživosti. Oblíbené jsou pohybové, konstruktivní, ale i skupinové hry. V současné době je však dávana přednost počítačovým hrám. Školák věnuje svůj volný čas televizním pořadům a jiným formám pasivní zábavy. Dává jim přednost mnohdy více než vlastním aktivním činnostem. (Novotná a kol., 2004)

1.2 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) formuluje základní pojetí vzdělávání na 1. stupni základní školy. Základní vzdělávání na 1. stupni usnadňuje svým pojetím přechod žáků z předškolního vzdělávání a rodinné péče do povinného, pravidelného a systematického vzdělávání. Je založeno na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů každého žáka (včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami). Vzdělávání svým činnostním a praktickým charakterem a uplatněním odpovídajících metod motivuje žáky k dalšímu učení, vede je k učební aktivitě a k poznání, že je možné hledat, objevovat, tvořit a nalézat vhodnou cestu řešení problémů.

V etapě základního vzdělávání jsou obsaženy a vymezeny klíčové kompetence, které mají sloužit pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti.

Za klíčové kompetence jsou považovány:

- kompetence k učení
- kompetence k řešení problémů
- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální
- kompetence občanské
- kompetence pracovní

Ve vzdělávacím obsahu RVP ZV je učivo chápáno jako prostředek k osvojení činnostně zaměřených očekávaných výstupů, které se postupně propojují a vytvářejí předpoklady k účinnému a komplexnímu využívání získaných schopností a dovedností na úrovni klíčových kompetencí. Proto k jejich utváření a rozvíjení musí směřovat a přispívat veškerý vzdělávací obsah i aktivity, které ve škole probíhají.

Znamená to nabízet dětem činnosti a dostatečné příležitosti pro rozvíjení dovedností, schopností a poznatků, poskytovat jim je v pozitivní hodnotové orientaci a podmínkách, dávat dětem prostor pro samostatnost, rozhodování a vlastní volbu. Tělesná výchova nabízí široký souhrn činností, které mohou být prostředkem k naplňování RVP ZV v konkrétních podmínkách škol a na druhé straně jsou tyto

činnosti nezbytnou součástí dětského života a také zdravotní prevencí možných problémů. (Dvořáková, 2002)

Tělesná výchova jako předmět na 1. stupni ZŠ je v RVP ZV koncipována jako vzdělávací obor Tělesná výchova, která spolu s Výchovou ke zdraví patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku pozitivně ovlivňuje.

Jednou z náplní hodin tělesné výchovy jsou činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, mezi které patří rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance.

1.3 Hudba a pohyb

Hudba a pohyb mají mnoho společného. Pohyb provází člověka od narození až do konce života, tak jako vnímání určitých zvuků, hudby. Spojením pohybu a hudby dochází k různým pohybovým činnostem, které provází hudba. Můžeme tak hovořit o vzniku hudebně pohybové výchovy, která na 1. stupni prolíná v předmětech hudební a tělesná výchova.

Pohyb je jednou z nejdůležitějších potřeb a také jedním z nejpřirozenějších projevů člověka. Každý pohyb má svůj rytmus, který považujeme za základní prvek hudebně pohybové výchovy, za základní prostředek pro vyjádření pohybu. (Knopová, 1993)

Smyslem hudebně pohybové výchovy ve škole je prohloubit a umocnit vnímání hudby, kultivovat a rozvíjet tělesné pohyby, podporovat dětskou představivost a fantazii, nabídnout dětem prožitek z pohybu provázeného hudbou.

Hudebně pohybová činnost zařazená do předmětu tělesná výchova nabízí širokou škálu pohybových činností, které jsou opřené o hudební doprovod byť i elementárního typu – jako tleskání, dupání, luskání, které se řadí do činností známých jako hra na tělo. Využívány jsou také pohyby paží, taneční prvky a pohybová improvizace.

Cílem hudebně pohybové výchovy je probudit vztah k hudbě a rozvíjet harmonický pohyb dětí. Pohybová výchova vychází z jednoty slova, pohybu, hudby – základním prvkem je rytmus. Ten spojuje tanec, tělesný pohyb, hudbu i řeč. Rytmus děti zpočátku vnímají většinou snadněji než melodii. Hudebně pohybové činnosti nám dávají možnost pracovat s hudbou a pohybem zajímavým a neobvyklým způsobem, kterým můžeme děti aktivizovat, motivovat a získat k osvojování nových pohybových dovedností. (Marková, 1998)

1.4 Pohybové aktivity aerobního a anaerobního charakteru a jejich rozdíl

Pohybové aktivity můžeme rozdělit na anaerobní a aerobní podle toho, u kterého typu cvičení je tělo zásobeno dostatečným přísunem kyslíku.

Aerobní pohybové aktivity jsou takové pohybové činnosti, při kterých se energie pro svalovou práci získává za dostatečné přítomnosti kyslíku. (Velínská, 2004)

V aerobních podmínkách zůstává hladina kyselých zplodin nízká, a proto lze cvičit delší dobu bez pocitu obrovské únavy. (Toufarová, 2001)

„Pokud pohybová činnost trvá déle, nebo je přerušována jen na velmi krátkou dobu, je do svalů krví dopravováno zvýšené množství kyslíku, aby energie k práci byla získávána z reakcí za přístupu kyslíku – tedy převážně aerobně. Stále při ní vydatně pracují plíce, srdce, cévy a další přenosové systémy mezi buňkami svalů a tím se jejich funkce zlepšuje. U dětí k této aerobní reakci při pohybové činnosti dochází asi po 2,5 – 3 min. pohybové aktivity.“ (Dvořáková, 2002, str. 45)

Existuje celá řada aktivit, které bychom mohli zařadit do skupiny činností aerobního charakteru. Patří zde např. aerobik, jízda na kole, běh na lyžích, silová chůze, skákání přes švihadlo, jízda na kolečkových bruslích, ale i pohyb na stacionárním kole či jiném trenažéru, plavání, atd. Jsou to takové činnosti, které se nepřetržitě opakují, trvají určitou dobu (minimálně 15 min) a dosahujeme jimi optimální tepové frekvence. Při jejich provádění nedochází k nedostatečnému přísunu kyslíku a organismus tak nepracuje na „kyslíkový dluh“.

„**Anaerobní pohybové aktivity** jsou naopak činnosti, při nichž se energie získává bez přítomnosti kyslíku.“ (Velínská, 2004, str. 4)

Po chvíli intenzivního pohybu svaly získávají energii zpracováním zásobní látky převážně anaerobně – bez přístupu kyslíku. V tomto případě tak vytvářejí okamžitě více energie, byť za cenu horšího využití zásobních látek. Při tom vznikají odpadní látky, které jsou jednou z hlavních příčin svalové únavy a pro jejichž odbourání je nutný kyslík. Jejich zpracování probíhá dodatečně po kratší intenzivní zátěži a projevuje se zvýšeným dýcháním. (Dvořáková, 2002)

Zde bychom mohli zařadit počáteční fázi většiny aktivit s větším stupněm zatížení, krátké a intenzivní běhy, např. sprinty na 60 či 100m. Patří zde všechny

činnosti prováděné ve vysokém tempu a s vysokou intenzitou, jejímž účelem je získání svalové síly, hmoty či svalového napětí (tonusu), např. cvičení v posilovně.

Podmínky, za kterých má aerobní cvičení příznivý vliv na organismus: **FIT**

Frekvence:

Všeobecně je dáno, že pro dosažení potřebných účinků na organismus je nutné cvičit alespoň 2 – 3x týdně. Účinnější je cvičení 3 x 20 min týdně než 1 x 60 min týdně.

Intenzita:

Pokud má pohybová aktivita vést k adaptačním změnám, musí dosahovat určité minimální intenzity. Ta, společně s hodnotou maximální intenzity, určuje tzv. tréninkové pásmo (zónu), které je pro každého jedince individuální. Všeobecně platí, že čím je jednatlivec zdatnější, tím vyšší intenzity cvičení může dosahovat. (Toufarová, 2005)

Intenzitu udává hodnota tepové frekvence – za aerobní považujeme takové pohybové aktivity, při jejichž provádění se po danou dobu tepová frekvence (TF) pohybuje v rozmezí 60% - 80% maximální TF. (Velínská, 2004)

Time (čas)

Pokud chceme cvičením udržet nebo zvýšit fyzickou zdatnost, doba cvičení musí být dostatečně dlouhá. V aerobní zóně by se měl jednatlivec pohybovat minimálně 12 minut. Jako nejvýhodnější délka trvání cvičení se uvádí 25 – 35 min, ale cvičení může trvat i mnohem déle. To závisí na fyzické zdatnosti cvičence. (Toufarová, 2001)

1.5 Aerobik

Aerobik je pohybová aktivita vytrvalostního a aerobního charakteru, při níž se do činnosti zapojují velké skupiny svalů, které se tím stimulují a pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém. Důsledkem je zlepšení tělesné a funkční zdatnosti organismu. (Toufarová, 2005)

Aerobik můžeme také chápat jako skupinové cvičení vedené instruktorem a určené zdravým jedincům s věkovým omezením – daná specifika dětského aerobiku a aerobiku pro seniory. (Velínská, 2001)

Jeho počátky lze sledovat v období konce 60. let a to v programu dr. Kennetha H. Coopera. Ten ve své knize Aerobní cvičení (1970) definuje aerobik jako "... základní cvičení, na nichž by měl být postaven každý cvičební program. Tato cvičení vyžadují kyslík, nevzniká tak nežádoucí kyslíkový dluh, takže mohou být prováděna po dlouhou dobu. Ovlivňují tréninkový efekt a startují vznik všech těch nádherných změn ve vašem těle".

Prvky aerobního cvičení se tak začaly dynamicky rozvíjet nejen v západních zemích, ale i u nás a to i v souvislosti s gymnastickým cvičením, které u nás mělo bohatou tradici. Vývoj aerobiku prošel od svého vzniku velkým vzestupem i mírným útlumem. Masové popularity aerobik dosahuje především v Americe od 80., u nás kolem 90. let 20. století. a samozřejmě tak vznikají nové styly a druhy. Můžeme říci, že aerobik je nejen u nás a v dnešní době opět vyhledávanou a přitažlivou pohybovou aktivitou.

Hlavním úkolem aerobiku je vyvolat v organismu adaptační změny, jež probíhají na několika úrovních:

1. srdečně cévní systém
 - zpomalení klidové srdeční činnosti
 - zlepšení srdečně-cévní vytrvalosti
 - snížení systolického tlaku
 - účinnější využití kyslíku v pracujících svalech

- zrychlení návratu ke klidové srdeční frekvenci
- zmenšení pravděpodobnosti ucpání cév

2. dýchací systém

- zvětšení plicní kapacity
- lepší využití kyslíku v pracujících svalech

3. pohybový systém

- lepší držení těla
- zachování či zvýšení svalové zdatnosti a výkonnosti
- udržení či zlepšení kloubní pohyblivosti
- zesílení vazů a šlach

4. metabolismus

- rychlejší odbourávání odpadních látek
- snížení množství zásobního tuku
- úprava hladiny cholesterolu
- zlepšení schopnosti organismu vyrovnávat se s kolísáním hladiny krevního cukru

5. úroveň psychosomatická

- zlepšení odolnosti proti zevním vlivům
- zvýšení sebedůvěry a sebevědomí
- pocit seberealizace

Komerční aerobik působí na rozvíjení vytrvalostní, silové a koordinační schopnosti. Můžeme jím zvyšovat míru flexibility, působíme na správné držení těla. Aerobik jako rekreační sport přísně dbá na zdravotní hledisko. V každé cvičební jednotce, při provádění všech pohybů, pod vedením odborného lektora je hlavním cílem dbát a dále rozvíjet v pozitivním smyslu právě zdraví cvičících. Aerobik je v současné době nerozlučně spjat s různými trendy, především nových druhů a stylů cvičení. S tím souvisí velmi zajímavé a dříve neobvyklé náčiní a pomůcky, moderní hudba, sportovní oblečení a obuv a nové přístupy cvičitelů.

1.5.1 Stavba hodiny aerobiku

Hodina aerobiku má pevnou strukturu, která vyplývá z toho, jaké cíle má daná hodina aerobiku plnit. Vzhledem k cílům hodiny aerobiku tvoří každou cvičební jednotku několik částí, z nichž některé jsou její nutnou součástí a zařazení jiných není vždy nutné. Obsah a délka jednotlivých částí je alespoň rámcově stanovena, stejně jako rychlost hudby a výběr prvků, které se obvykle užívají.

Velký vliv na náplň i délku jednotlivých částí má charakter hodiny, a samozřejmě také to, jestli jde o hodinu pro začátečníky, pokročilé nebo se jedná o střední stupeň obtížnosti. (Velínská, 2004)

Hodinu aerobiku zpravidla členíme na tyto části: warm up (zahřátí), aerobik – hlavní část, floor work (posilování), cool down (zklidnění), strečink

- WARM UP /wo:m ap/ – ZAHŘÁTÍ (rozcvičení)
 - jedná se o důležitou část hodiny, kdy dochází k přípravě organismu na následující zatížení
 - dýchání se prohlubuje, postupně se zvyšuje spotřeba kyslíku, roste tepová frekvence
 - díky počátečnímu zahřátí získávají svaly a šlachy potřebnou pružnost, nervosvalová koordinace je efektivnější
 - náplní jsou jednoduché pohyby, které jsou cíleny na hlavní svalové skupiny a na ty části těla, které jsou díky počátečnímu zahřátí lépe prokrveny a vyživeny
 - můžeme zapojit i jednoduchou práci paží, ovšem pohyby by neměly přesahovat výši ramen, obecně využíváme pohyby v prostoru
 - „warm up je ukazatelem vyspělosti cvičících, má důležitý psychologický efekt“ (Toufarová, 2005, str. 21)
 - závěrečnou součástí warm upu je prestrečink – krátký dynamický strečink, jehož úkolem je protáhnout svalové skupiny, které jsou nejvíce zatěžovány během hlavní aerobní části, zaměřený především na posturální svaly (tzn. sval bedro-kyčlo-stehenní, přímá hlava 4-hlavého svalu stehenního, hamstringy – svaly na zadní straně stehů, lýtkové svaly, flexory kyčelního kloubu a vzpřimovače trupu zejména v bederní oblasti)
 - je třeba předcházet velkému snížení tepové frekvence

- celková délka se pohybuje mezi 8 – 15 min podle typu hodiny a zdatnosti cvičenců
 - rychlost hudby se pohybuje v rozmezí kolem 130 BPM (beats per minute – počet úderů za minutu, viz kapitola 1.5.2), ale opět záleží na typu hodiny a trénovanosti cvičenců
- **AEROBIK – HLAVNÍ ČÁST**
 - v hlavní části sestavujeme jednotlivé kroky do bloku, choreografie musí odpovídat věku a vyspělosti cvičenců
 - srdeční frekvence odpovídá zaměření lekce
 - délka aerobního bloku se pohybuje mezi 20 – 30 min
 - rychlost hudby a práce s ní závisí na charakteru a účastnících lekce
- **COOL DOWN /ku:l daun/ – ZKLIDNĚNÍ**
 - znamená pozvolné snižování intenzity cvičení
 - zklidnění organismu po zátěži
 - zařazujeme dechová cvičení a podle typu hodiny může mít posilovací nebo už převážně uvolňovací a protahovací charakter
 - délka závisí na intenzitě předcházející části – čím náročnější a delší hlavní část byla, tím více času potřebujeme na zklidnění, většinou 3 – 5 min
- **FLOOR WORK /flo: wo:k/ – POSILOVÁNÍ**
 - není nutnou součástí lekcí aerobiku, ale je vhodné jej zařazovat z důvodů kompenzačních a jako zmírňování či odstraňování vzniklých svalových dysbalancí
 - zejména posilování těch svalových partií, které se podílejí na správném postavení a zakřivení páteře a celkově správném držení těla
 - podle typu lekce kolem 5 – 20 min
 - rychlost hudby by neměla přesahovat 130 BPM
- **STRETCHING /strečink/ – protažení svalů**
 - nutná a důležitá součást hodin aerobiku, ale samozřejmě i všech ostatních pohybových aktivit

- cílem je protažení velkých svalových skupin, které byly zatíženy, svalů majících sklon ke zkrácení (posturálních), zachování plného rozsahu pohybů a rozvoj flexibility, odstraňování svalových dysbalancí
- používáme převážně statický strečink, který můžeme doplnit o postizometrickou relaxaci
- tato část lekce by měla trvat minimálně 5 minut, pokud je to možné raději kolem 10 minut
- můžeme použít hudbu určenou k relaxaci, pomalou a adekvátně hlasitou, vzbuzující kladné emoce – naším cílem je i psychické uvolnění

Strečink patří mezi pohybové aktivity, pomocí něhož udržujeme a zvětšujeme ohebnost a pohyblivost. Slovo *stretching* znamená v překladu protahování, natažení, roztažení a v současné době se tento termín ujal po celém světě jako soubor cvičení, kterým zlepšujeme svalovou pružnost. Dobrá ohebnost je základem tělesné zdatnosti, výkonnosti a budování harmonicky vyvinutého svalstva. Hraje hlavní úlohu při pohybech svalů, kloubů a kostí, ale má velký vliv na průběh celého pohybu, tzv. rozsah. Strečink také pomáhá předcházet zraněním, zlepšuje funkci kloubů, ulehčuje mnohé pohyby a zlepšuje techniku.

Hlavními úkoly strečinku jsou:

- protažení zkrácených svalů
- odstranění svalového a psychického napětí
- udržení svalů v pružnosti
- prevence svalových poranění
- prevence poškození kloubů
- prevence bolestí zad
- prostředek ke zlepšení výkonnosti
- ovlivnění správného držení těla

Buzková (2006) uvádí, že strečink bychom měli zařadit vždy na začátek a na konec jakékoliv sportovní aktivity. Na začátku sportovní činnosti provádíme strečink většinou až po mírném zahřátí organismu. Cílem je především příprava pohybového aparátu na fyzickou zátěž a hlavně prevence poranění. Protažení zaměříme na svalové oblasti, které budeme nejvíce zatěžovat. Po sportovní aktivitě je hlavním cílem

strečinku vyrovnat napětí zatěžovaných svalů a protáhnout je zpět do původní délky. Kdybychom opomněli závěrečný strečink, nedojde ke kompenzaci, k uvolnění, neodstranili bychom napětí a svaly by měly tendenci se zkracovat.

1.5.2 Hudebně pohybové vztahy, hudba v hodinách aerobiku

Hudba v hodinách aerobiku všeobecně není jen pouhou zvukovou kulisou, ale je základním, motivačním a určujícím elementem celé akce. (Velínská, 2004)

Je důležitou součástí cvičení, měla by motivovat, styl hudby by měl odpovídat stylu cvičení, měla by také respektovat věkový průměr skupiny, rychlost hudby by měla odpovídat zaměření cvičení.

Soulad cvičení a hudby je samozřejmý, respektujeme nejen rytmus a tempo hudby, ale také její pravidelnou strukturu ve frázích a blocích.

Hudba určená na aerobik má pravidelnou formu a při popisu její struktury používáme následující termíny:

- **doba, beat** /bít/ – základní , pravidelně se opakující jednotka hudební struktury
- **down beat** /daun bít/ – přízvučná těžká doba
- **up beat** /ap bít/ – nepřívučná lehká doba
- **fráze** – je tvořena 8 dobami a začíná tzv. těžkou dobou, která je výraznější než ostatní
- **blok** – je spojením 4 frází, tedy 32 dobami, začíná tzv. master down beatem, což je 1. doba bloku, která je slyšitelně nejvýraznější dobou hudební struktury

Tempo je rychlost střídání počítacích dob (počet pulsů) za minutu. Proto si můžeme u jednotlivé skladby zjistit či vypočítat její rychlost. Rychlost hudby na aerobik je udávána v **BPM** – beats per minute /bíts per minit/ – tzn. počet dob, úderů za minutu.

Hlasitost hudby může být nejintenzivnější při hlavním aerobním bloku, ale pozor na dobrou slyšitelnost a srozumitelnost pokynů. Správně zvolená a hlasitá hudba je velmi důležitým motivačním prvkem a pro cvičící může být hlavním důvodem kladného či záporného hodnocení celé lekce.

1.5.3 Názvosloví prvků aerobiku

Pro označení většiny prvků používáme pojmy anglického názvosloví, důvodem je jejich ustálenost, jasnost, přesnost a samozřejmě i mezinárodní srozumitelnost. (Velínská, 2004)

- pro prvky, které nemají daný anglický termín, pro popsání poloh a pohybů celého těla užíváme názvosloví české
- český ekvivalent lze použít i pro označení prvků vyskytujících se v anglickém názvosloví, pokud jde o označení lépe srozumitelné a všeobecně známé, např. march front, march back – chůze vpřed, chůze vzad apod.
- užívání názvosloví patří k základním způsobům vedení lekce aerobiku, patří do tzv. verbálního cueingu (Velínská, 2004)
- do skupiny neverbálního cueingu potom patří především pohyby paží, jimiž cvičitel symbolizuje pokyny k jednotlivým pohybům, ať už jde o nástup nového prvku, odpočítávání dob do změny prvku, počet opakování, atd.

Při provádění základních kroků aerobiku platí obecně:

- dodržujeme zásady správného držení těla – mimo jiné zpevněné, vtažené břišní svalstvo, vytažení z pasu, rovná záda, ramena postavená do šíře a mírně vtažená vzad, hlava vzpřímeně
- nedopínáme kolena a lokty, nohy i paže jsou mírně pokrčeny
- v kolenním kloubu krčíme nohu max. na 90°
- pohyby paží jsou rychlé, přesné, pevné (Toufarová, 2005)

SMĚRY

- front , forward /front, fo:wed/ – dopředu, vpřed
- back, backward /bek, bekwed/ – dozadu, vzad
- side /said/ – stranou
- diagonal /daiegonl/ – diagonálně
- down /daun/ – dolů
- up /ap/ – nahoru
- out /aut/ – ven

- in /in/ – dovnitř
- center, middle /sentr, midl/ – střed
- turn /t:n/ – točit
- box, room, square /box, ru:m, skwe:/ – čtverec, do čtverce
- cross /kros/ – křížít
- circle /se:kl/ – kruh, do kruhu, dokola
- around /eraund/ – kolem, okolo, dokola
- reverse /ri´ve:s/ – obráceně
- L-step – do tvaru písmene L
- A-step – do tvaru písmene A
- Z-step – do tvaru písmene Z
- right /rait/ – doprava, vpravo (popř. provádí pravá končetina)
- left /left/ – doleva, vlevo (popř. provádí levá končetina)

LOW IMPACT AE = nízký aerobik – jedna noha udržuje neustálý kontakt s podložkou

- **march** /ma:č/ – chůze
 - front – vpřed
 - back – vzad
 - diagonal – diagonálně (vpřed, vzad)
- **straddle march** /stredl/ – chůze do rozkročení a zpět
- **side to side** /sait tu sait/ – přenášení váhy s podřepem
- **knee up** (knee lift) /ni: ap, ni: lift/ – přednožit pokrčmo koleno nahoru
 - in – koleno nahoru dovnitř
 - out – koleno nahoru ven
- **leg curl** (hamstring curl, heel back) /leg krl, hemstrink krl, hi:l bek/ – zanožit pokrčmo
 - leg curl L

- leg curl box
- **leg lift** /leg lift/ – zvednout nataženou dolní končetinu
- **step** /step/ – krok
- **step touch** /step tač/ – krok stranou s přinožením druhé končetiny
 - L – step touch
 - step touch box
 - plié step touch /plie:/
- **grapevine** /greipvain/ – křížený krok stranou
- **cross back** /kros bek/ – krok stranou s přinožením druhé končetiny před stojnou nohu (špička kříží vzadu)
- **cross front** /kros front/ – krok stranou s přinožením druhé končetiny za stojnou nohu (pata kříží vpředu)
- **V – step** /vi:step/ – krok do tvaru písmene V
- **reverse V – step** /ri've:s/ – krok do tvaru obráceného písmene V
- **reggae, box step** /rege, box step/ – krok vpřed, křížmo vřed, krok vzad, krok stranou
- **mambo** /mambo/ – přenesení váhy (zhoupnutí) vpřed a vzad
- **cha cha cha** /ča ča ča/ = triple step – 3 úkroky stranou, nebo na místě s výměnou nohou
- **pivot, pivot turn** /pivot, pivot te:n/ – otočení o 360° se zhoupnutím (z mamba)

- **slide** /slaid/ – krok stranou se skluzem

- **tap** /tep/ – dotek chodidla o zem špičkou (t'uk špičkou)
 - front – tap vpřed
 - side – tap stranou
 - back – tap vzad

- **heel dig** /hi:l dig/ – dotek chodidla o zem patou (t'uk patou)

- **kick** /kik/ – kop

- **step tap** /step tep/ – krok + dotek chodidla o zem špičkou

- **step knee up** /step ni: ap/ – krok + zvednutí kolene

- **step kick** /step kik/ – krok + kop

- **kick ball change** /kik bo:l čendž/ – kop s přenesením váhy na první chodidlo, překrok

- **repeaters** /ri'pi:trs/ – opakování daného prvku

- **knee up repeater** /ni: ap ri'pi:tr/ – krok + 3x koleno nahoru a krok zpět

- **lunge** /la:ndž/ – výpad
 - front – výpad vpřed
 - side – výpad stranou
 - back – výpad vzad

- **plié** /plie:/ – výpad stranou, váha na střed

- **squat** /skwo:t/ – mírný podřep

HIGH IMPACT AE – poskoky (max. 32 dob)

- **jump, hop** /džamp, hop/ – skok, poskok na místě
- **jogging** /džogink/ – běh
- **jumping jack** /džampink džek/ – skok ze stoje snožného do stoje rozkročného a zpět
- heel jack /hi:l džek/ – skok s flexí jednoho chodidla (odskok na patu)
- **scissors** /si:zrs/ – „nůžky“
- **rock step** /rok step/ – vysoké mambo
- **ponny** /poni/ – poskok stranou
- **kick** /kik/ – kop
- **twist** /twist/ – poskoky s vytáčením boků
- **pendulum** /pendjulem/ – kyvadlo
- **skip** /skip/ – poskok

Pojmy užívané při aerobiku

- single /singl/ – jednou, jednoduchý
- double /dabl/ – dvakrát, dvojitý

1.5.4 Druhy aerobiku

AEROBIK

HIGH impact AE /haj impakt/ – poskoky, skoky, imitovaný běh a jejich různé variace, chodidla nejsou v kontaktu s podložkou, nevhodný pro cvičence s nadměrnou tělesnou hmotností, těhotné ženy, pro cvičence s poruchami pohybového aparátu a začátečníky

LOW impact AE /lou impakt/ – bez poskoků, 1 chodidlo vždy v kontaktu s podložkou, dbáme na kvalitu a rozsah pohybu, využíváme pohyby do prostoru, pohyby paží (vykonaná práce se zvýší až o 25 %)

Hi/low, mix aerobic

- lekce, jejichž cílem je aerobní trénink, v současnosti jejich obsah tvoří učení tzv. choreografie = několika symetrických nebo asymetrických bloků (32 dob), ve kterých se používají převážně prvky low impact doplněné prvky high impact charakteru

Master aerobik /ma:str/

- lekce určené pokročilým cvičencům, často jsou časově delší

Basic aerobik /bejsik/

- lekce určené začátečníkům, koordinačně i fyzicky méně náročné, délka hlavního aerobního bloku bývá kratší (12 – 20 min)

Soft aerobik /soft/

- hodiny mírného zatížení obsahující pouze prvky low impact, a to zvláště nízké intenzity
- jsou určeny jedincům, kteří mají problémy s klouby, nadváhou, starším věkovým kategoriím apod.

Dance aerobik /dens/

- taneční aerobik

- existuje množství rozdílných pojetí dance aerobiku, některé spíše vycházejí z prvků aerobiku, jiné se více blíží tanci, nicméně základem jsou prvky aerobiku, i když modifikované do tanečních stylů (funk a hip hop, house aerobic, latin aerobik, salsa aerobik, jazz aerobik) – taneční lekce používající prvky vycházející z jednotlivých tanců a pro ně typické hudby
- v současnosti k tanečnímu provedení inklinuje většina choreografických lekcí aerobiku

Double aerobik /dabl/

- aerobik cvičený ve dvojicích, přičemž choreografie využívá párového postavení (směrem k sobě, od sebe, výměna postavení, apod.)

STEP AEROBIK /step/

- jedna z nejrozšířenějších a nejoblíbenějších forem aerobiku, založená na překonávání výškového rozdílu cvičebního stupínku – stepu – na rozdíl od všech ostatních forem aerobiku jde o trénink ve vertikálním směru
- v dnešní době můžeme sledovat i druhy step aerobiku jako – master step, basic step, power step (posilovací hodina využívající stepu), step interval (lekce postavená na principu intervalového tréninku), dance step, step funk, step latin, step travel (lekce, v níž cvičící používají více než jeden step, choreografie pracují s různým prostorovým uspořádáním stepů), double step

MARTIAL ARTS /ma:čl a:ts/

- lekce aerobního charakteru vycházející z pohybů a technik různých bojových umění, např.: kick-box aerobik, karate aerobik, tai-bo, tairobics, cardio bombo

BODY WORK /bodi wo:k/

- lekce posilovacího charakteru
- P-class, bodystyling, bodyshaping, bodyforming, bodytone, floor work, dynaband, tubes, body jump, fit bar, circle training, interval training

BODY AND MIND FORMS /bodi end mains fo:ms/

- jde o různé cvičební programy posilovacího, protahovacího i relaxačního charakteru, jejichž cílem je harmonický rozvoj těla, odstraňování zdravotních problémů pohybového aparátu, ale jejich zásadní složkou je rovněž duševní koncentrace a relaxace
- pilates, power yoga, fitness yoga, yoga flex, strečink, power stretch, tai-chi

Další formy skupinových pohybových programů

- cvičební programy aerobního nebo posilovacího a protahovacího charakteru, pro jejichž provádění jsou nutné různé cvičební pomůcky, stroje, specifické prostředí apod.
- slide, aqua aerobik, body ball, fit ball, over ball, body walking, kangoorobik, core training, indore cycling, crew class, switching (Velínská, 2004)

JUNIOR AE – dětský aerobik

1.6 Dětský aerobik

Aerobik pro děti se velmi podobá lekcím aerobiku pro dospělé. Stavba hodiny i práce s hudbou je velmi podobná. Je třeba mít na zřeteli věkové zvláštnosti, které dětský věk v souvislosti s pohybovou aktivitou přináší.

Hodina dětského aerobiku se jen málo liší od lekcí pro dospělé. Jedná se především o různou náplň a zaměření. Cvičitel musí brát ohled na věk dětí a jejich pokročilost. Podle těchto aspektů by měla být volena hudba, organizace i náplň hodiny. V lekcích pro děti bychom měli dbát na správné držení těla, předcházet nadměrné a jednostranné zátěži, zařazovat hry.

Ve větší míře bychom je nutno věnovat se motivaci, což určuje opět dětský věk jako takový. Děti potřebují neustále cítit určitý druh stimulace, potřebné aktivizace k tomu, aby cvičily s radostí, cvičení je bavilo a do našich kroužků či hodin tělesné výchovy přicházely rády. Hodiny dětského aerobiku proto musí být co nejvíce pestré, plné zajímavých činností, které často střídáme.

Dětský aerobik můžeme rozdělit podle intenzity a především cílů našeho cvičení na dvě formy. Jednou z nich je sportovní aerobik, který děti mohou navštěvovat v různých sportovních klubech a tyto lekce také navštěvují jednou či dvakrát týdně. Zde je jedním z hlavních cílů cvičení prezentace na soutěžích.

Cílem juniorských soutěží v aerobiku je rozšíření formy sportovního (závodního) aerobiku mezi mladší věkové kategorie. Soutěže jsou vypsány v kategorii 8 – 10 let pro tří až pětičlenná družstva. Starší závodnice a závodníci ve věkových kategoriích 11 – 13 a 14 – 16 let se mohou soutěží účastnit jako tříčlenná družstva, páry, ženy, nebo muži. Závodní sestava má délku 2 minuty. (Toufarová, 2001)

Další formou je tzv. **rekreační aerobik**, nazývaný také jako aerobik komerční. Zde není hlavním cílem nacvičování sestavy, prezentace na soutěžích. V těchto lekcích, ať už jsou svou hodinovou dotací v měsíci více či méně zastoupeny, nebo zda se jedná o rozmanitou náplň, kterou nám nabízejí, jde o jednu z možností, jak efektivně strávit volný čas dětí. Především jde o to, že děti tento čas stráví aktivně, pomocí pohybu.

Pokud chceme děti přilákat k jakékoli pohybové aktivitě, musíme jim nabídnout širokou škálu nových možností, které mají přitažlivý obsah i formu, a které je zaujmou. Aerobik mezi tyto aktivity nepochybně patří. (Toufarová, 2005)

Skladba lekce je stejná jako u lekcí pro dospělé. Skládá se ze zahřátí (warm – up), prestretchingu, hlavní (aerobní části), zklidnění (cool down) a závěrečného strečinku.

Důležitou roli hraje hudba. Je to jeden ze základních motivačních prvků. Proto je nutné pracovat s hudbou, která je dětem blízká a kterou dobře znají. Rychlost hudby závisí na pokročilosti skupiny a věku dětí. Pro začínající děti je vhodné zvolit pomalejší tempo (step aerobik). V počátcích se zaměřujeme na to, aby se děti naučily hudbu vnímat, reagovat na ni, rozlišovat tempo. Začátky cvičení aerobiku by měly vést k tomu, abychom naučily děti pohybovat se po prostoru, proto opomíjíme nesprávnost provedení pohybu do rytmu a přesnost provedení kroků.

Děti při svém učení potřebují častou změnu. Protože si velmi rády hrají, můžeme hru zařazovat do lekcí dětského aerobiku. Hra je také významný výchovný prostředek. Je to nenásilná forma, kterou se děti učí různé činnosti, získávají nové zkušenosti, poznatky a zážitky. Stejně jako hudba, také hra by měla být přizpůsobena věku dětí. Čím jsou děti menší, tím více her můžeme během cvičení zařadit. Pomocí her můžeme děti učit základním krokům, které převádíme do různých říkadél a motivačních názvosloví. Říkadla jsou vhodná především pro děti předškolního a mladšího školního věku (7 – 8 let).

Důležitou součástí hodiny je protahování a posilování svalů a zařazení cviků na správné držení těla.

Během lekcí dětského aerobiku je nutné respektovat věkové zákonitosti. Děti rostou, tzn. že nemají ukončenou osifikaci kostí, které jsou měkké a kromě zlomení se mohou vlivem nadměrného zatěžování deformovat. Také jednotlivé orgány nejsou úplně vyvinuty (srdečně-oběhové, dýchací), nervová soustava je rychleji unavitelná, a proto musí být činnost dětí pestrá.

1.6.1 Vývojové zvláštnosti dětí mladšího školního věku

Než se stane z dítěte dospělý člověk, uskuteční se ve stavbě jeho těla, ve funkcích jednotlivých orgánů i v celém organismu mnoho různých změn. Mění se vědomí, city, vůle i chování dítěte. Mezi činitele, které ovlivňují charakter těchto změn, patří jednak dědičný základ a jednak prostředí, ve kterém se dítě vyvíjí.

Příchod dítěte do školy ve značné míře ovlivňuje tělesný, pohybový a rozumový vývoj dítěte i rozvoj jeho charakterových vlastností. (Mužík, 1993)

- pro tělesný vývoj dětí mladšího školního věku je příznačné zpomalení růstu těla do výšky a intenzivnější růst objemu těla
- rychlým tempem pokračuje osifikace, kosti jsou však měkké, pružné a poddajné, a tím se vytvářejí předpoklady pro vznik deformací ve vývoji páteře a dolních končetin (Mužík, 1993)
- velký vývoj prodělává právě páteř, zakřivení není stabilní, fixuje se postupně
- zakřivení páteře se vyvíjí v závislosti na síle zádového svalstva, proto se objevují značné individuální odchylky v jejím utváření
- dětská kloubní pouzdra jsou volnější, obsahují větší množství elastických vláken, proto jsou pružnější, což se týká i vazů zpevňujících kloubní pouzdra (Toufarová, 2005)
- svalstvo obsahuje méně hemoglobinu, bílkovin, tuků a anorganických látek a více vody než svalstvo dospělých a to se odráží v menší absolutní výkonnosti svalstva dětí
- intenzivní rozvoj svalstva ruky – osvojení návyku psaní
- rozvoj svalstva, jehož hmota značně narůstá, má vliv na pohybovou výkonnost dětí
- děti mladšího školního věku mají fyziologické a psychologické předpoklady nejen pro rozvoj obratnosti, ale i dynamické síly a vytrvalosti (není vhodné je zatěžovat břemeny o nadměrné hmotnosti 10% hmotnosti dítěte)
- díky většímu obsahu srdce a průřezu cév je kladně ovlivněn krevní oběh, okysličování a výživa tkání, výkonnost dětského organismu
- rychlý návrat činnosti srdce do normálního stavu
- nedostatečně vyvinuté dýchací svalstvo způsobuje mělké dýchání, zvýšenou spotřebu kyslíku kryje organismus zrychleným dýcháním

- podstatnější změny se uskutečňují v rozvoji funkcí nervové soustavy – stále větší význam získávají v činnosti dítěte cílevědomost nad instinktivními a citovými projevy
- další zvláštností toho věku je poměrně nestálá pozornost, schopnost záměrné pozornosti je krátká (okolo 15 minut)

Pro všechny věkové skupiny platí:

- během vývoje se zdokonalují lokomoční pohyby
- je nutné preferovat všestrannost
- vývoj psychický je svázán s vývojem fyzickým
- výkonnost je dána biologickým věkem
- funkční změny (tj. reakce na zátěž) jsou mnohem intenzivnější než u dospělých
- hrozí velké nebezpečí svalové nerovnováhy, proto je nutné vhodnými cviky posilovat a protahovat velké svalové skupiny zajišťující správné držení těla
- učíme děti při cvičení správně dýchat
- hypermobilní děti neprotahovat

V období mladšího školního věku se vytvářejí vhodné podmínky pro nacvičování, zdokonalování a upevňování pohybových dovedností a návyků. Pohyby se stávají rozmanitější, plynulejší a harmoničtější. Dítě se učí v tomto věku rozdělovat své síly, podřizovat pohyby určitému rytmu a vykonávat pohyby s menší ztrátou energie, rychleji a přesněji. Při rozvoji poznání je v tomto období dáno, že děti si rychleji než abstraktní pojmy zapamatují konkrétní podněty a jevy, s nimiž mohou přijít do styku a o nichž si mohou vytvořit názorné představy. U dětí tohoto věku je rovněž dobře vyvinuta paměť a představy, které vznikají v průběhu silně emotivní činnosti. (Mužík, 1993)

1.6.2 Specifika skupin dětského aerobiku

Aerobik je pohybová aktivita pro široké spektrum lidí – pro děti, mládež, dospělé, pro osoby staršího věku, pro ženy, muže, začátečníky i pokročilé. Při vedení jednotlivých lekcí musíme mít vždy na paměti anatomické, fyziologické i psychologické zvláštnosti dané skupiny. (Toufarová, 2005)

Ve fyziologickém i psychickém vývoji dětí jsou velké rozdíly. Do lekcí aerobiku je vhodné je rozdělit podle pokročilosti i věku. Nejen v praxi, ale i na soutěžích aerobiku se osvědčilo zařazovat děti do těchto skupin:

- kategorie do 7 let
- kategorie 8 – 10 let
- kategorie 11 – 13 let
- kategorie 14 – 16 let

Lekce aerobiku pro děti se liší svým celkovým zaměřením a náplní. Při přípravě musíme dbát na věk a pokročilost cvičenců. To ovlivní výběr hudby, pohybů, organizaci a náplň lekce. (Toufarová, 2005)

Kategorie do 7 let

- v tomto věku ještě nehovoříme o aerobiku jako takovém, ale spíše o jeho prvcích, které zařazujeme do jednotlivých lekcí
- jde nám spíše o přípravu dětí na pohybovou činnost, postupné zařazování dětí do kolektivu kroužku, seznamování s hudbou a dalšími prvky dětského aerobiku
- délka lekce by se měla pohybovat v délce asi 45 – 60 min, pak už je obtížnější u dětí udržet jejich záměrnou pozornost
- děti cvičení v tomto věku velmi baví, instruktorka je pro ně velkým vzorem
- určujeme a dodržujeme s dětmi pitný režim (dětí zapomínají pít, popřípadě si vše vypíjí na začátku lekce)
- využíváme především názornou ukázkou při učení jednotlivých pohybů či poloh
- u dětí toho věku není ještě dostatečně vyvinuta přesnost pohybu, snažíme se to přecházet, děti netrápíme

- při cvičení můžeme využít hudbu z pohádek, písničky od dětských skladatelů, namixovanou hudbu lze také použít, ale není pro děti tak chytlavá, jako pohádkové melodie, které většinou děti dobře znají
- postupně můžeme zapojovat mixovanou hudbu právě kvůli jejímu pravidelnému tempu a „osmičkovému“ řazení
- rychlost hudby by se měla pohybovat průměrně kolem 125 BPM, ale pro zpestření hodiny je možné zvolit při různých činnostech i hudbu rychlejší či pomalejší
- základní kroky aerobiku učíme podle motivačního názvosloví a říkadel, pro děti je přirozenější a zábavnější spojit jednotlivé kroky se světem jejich fantazie
- zařazujeme velké množství her a soutěží, ty jsou pro děti nejvíce poutavé
- je třeba být jako instruktor důsledný na pravidla her a soutěží, být spravedlivý
- činnosti musíme často střídat, hodně motivujeme
- formou hry nebo motivačního názvosloví zařazujeme v každé lekci cviky na posílení a protažení svalů, abychom postupně budovali správný stereotyp držení těla
- proto zařazujeme především cviky na posílení mezilopatkového a břišního svalstva, která působí na svalový korzet udržující správné postavení páteře
- učíme děti správnému dýchání při cvičení, především v polohách při posilování a protahování svalstva
- lekce se nemusí svou skladbou vždy podobat hodině aerobiku pro dospělé, i přesto se pokoušíme plnit všechny stanovené úkoly
- využíváme pestrou škálu různých pomůcek typických i netypických – nafukovací balóčky, plyšová zvířátka, noviny, kolíky, koberečky,...

Kategorie 8 – 10 let

- délka lekce 60 minut
- používáme mixovanou hudbu na aerobik (odpovídá hudbě pro dospělé na posilování a step)
- tzn. rychlost hudby kolem 130 BPM, pro zpestření opět můžeme využít hudbu rychlejší nebo pomalejší, nebo hudbu různých tanečních stylů

- děti v tomto věku uznávají vzor, vidí svoji autoritu (černobílé vidění), hodiny jsou podle instruktorky – učitel je i malou motivací dokáže nadchnout
- lektor může pozitivně působit na hygienu, životosprávu (pomocí rozhovoru o denním režimu, stravou a pitným režimem)
- v lekcích začátečníků můžeme opět zařazovat říkadla, u pokročilých spíše zřídka, pro zpestření
- do choreografie zařazujeme motivační názvosloví, u starších dětí můžeme použít názvy jednotlivých cviků
- rovnoměrně se rozvíjí nervosvalový systém, klademe opět důraz na cviky protahovací a posilovací, na jejich správnou výchozí polohu, techniku cvičení, dýchání
- měkké, pružné spojení kostí – při posilování nepoužíváme závaží (činky, expandery), ale posilujeme pouze pomocí váhy vlastního těla
- děti mají tendenci k impulsivnímu chování, nedokáží sledovat dlouhodobý cíl
- opět zařazujeme střídání činností, hodně motivujeme
- děti citlivě vnímají přístup instruktora , hodiny pomýšlíme, plánujeme
- koncentrace dětí tohoto období se pohybuje kolem 5 min, naučené dovednosti také rychle zapomínají
- výborně se rozvíjí rytmus a tak využíváme především různé druhy hudebních doprovodů, rytmické hry
- je to tzv. zlatý věk motoriky, děti jsou schopné kvalitně zvládnout i složité koordinační cvičení (učíme nejdříve zvlášť pohyby nohou a paží, pak spojujeme dohromady)
- ve větší míře se také rozvíjí prostorová orientace, využíváme různé druhy her, zapojení naučených kroků do sestav, obměňujeme směry – pohyb vpřed, vzad, stranou, modifikujeme a využíváme jej ve všech jeho variantách
- na začátku období se jedná především o soutěživý věk, využíváme nejrůznější druhy her a soutěží
- kolem 10. roku přechází spontánní činnost (hra) v uvědomělou činnost, je potřeba citlivě pomýšlet a zařazovat herní a soutěžní činnost
- rozvíjí se kolektivní cítění, děti motivujeme nabídkou společné akce, vystoupení

Kategorie 11 – 13 let

- délka lekce 60 min
- je nutno podrobně naplánovat činnosti po celou dobu cvičební jednotky
- používáme klasickou mixovanou hudbu na aerobik
- rychlost hudby kolem 138 BPM, velmi však záleží na tom jaké zkušenosti již děti s aerobikem mají – pokud jde o začátečníky, volíme raději pomalejší hudbu a intenzitu cvičení zvyšujeme v rámci většího rozsahu pohybu a práce paží, v opačném případě můžeme v některé části hodiny použít i hudbu rychlejší pro kondiční účel cvičení
- vysoká rychlost hudby při nacvičování nových prvků může ovlivnit správné technické provedení (může se objevit spousta chyb ve správném držení těla a při práci paží)
- při nacvičování choreografie můžeme využít pro navození atmosféry motivační názvosloví či taneční prvky
- období růstové akcelerace – cvikům na protahování a posílení svalů věnujeme velkou pozornost, zaměřujeme se na techniku, zdůrazňujeme správnou výchozí polohu, vyvarujeme se přepínání, přetahování (svalů)
- v důsledku rychlého růstu může docházet ke zhoršení koordinace, zařazujeme rovnovážná cvičení a polohy
- mohou se objevovat velké rozdíly v tělesném růstu – jedná se o velmi citlivý věk, zvláště dívky začínají pozorovat, jak vypadají a porovnávají se s ostatními

Kategorie 14 – 16 let

- délka lekce 60 min
- mixovaná hudba na aerobik je samozřejmostí
- rychlost hudby přibližně do 140 BPM – záleží na zkušenostech dětí s aerobikem
- velkou pozornost věnujeme cvikům na protahování a posílení svalů
- v důsledku růstu může docházet i v této kategorii k dočasnému zhoršení koordinace a výkonnosti

V lekcích aerobiku ve všech věkových kategoriích je nezbytné, aby lekce byly pro děti zajímavé, ale i přínosné. Můžeme využívat nejen širokou škálu prvků a činností, které nám nabízí další sportovní odvětví – gymnastika, atletika, míčové hry, sezónní pohybové aktivity, ale i nepřeberné množství pomůcek, které si můžeme

připravit, nebo obstarat i s pomocí dětí. Obměňujeme a střídáme aktivity, snažíme se do hodin vnést co nejvíce pestrosti, zábavy a radosti. Ke každému dítěti přistupujeme individuálně a zaměřujeme se na něj podle zvládnutých pohybových dovedností, do připravených aktivit děti nenutíme. To vše je z nemalé části ovlivněno motivací.

1.6.3 Využití a vhodnost zařazení aerobiku na 1. st. ZŠ

Tělesná výchova na 1. st. ZŠ je typická svou formou a především naplní jednotlivých hodin. V poslední době se v široké nabídce různých pohybových aktivit může jevit jako stereotypní. Je na učiteli, aby své děti v hodinách tělesné výchovy k pohybu motivoval, aby je přilákal k pohybové činnosti nejen ve svých hodinách, ale podpořil je i v aktivitách mimoškolních.

Autorka Toufarová (2005, str. 5) napsala v jedné ze svých publikací: „Pokud chceme děti přilákat k jakékoli pohybové aktivitě, musíme jim nabídnout širokou škálu nových možností, které mají přitažlivý obsah i formu, a které je zaujmou. Aerobik se mezi takovéto aktivity nepochybně řadí.“

Učitelé by mohli při hledání nových forem tělesné výchovy využít již zmiňovaný dětský aerobik. Pro školní děti a obzvláště ve školním prostředí se může stát novým, neokoukaným, zajímavým a především motivujícím prvkem v hodinách TV.

Nejen učitelé hodin TV, ale i vychovatelé pohybových kroužků a rodiče se zajímají o vhodnost zařazení aerobiku pro děti mladšího školního věku. Jde především o to, jestli se jedná o vhodnou pohybovou aktivitu, při které nedochází k poškození zdraví, ba právě naopak, jestli se touto činností zdraví dětí podporuje.

Při správném vedení lekcí aerobního charakteru a při respektování věkových zvláštností dochází především ke zlepšení funkce oběhového a dýchacího systému. Ale nejen to, snažíme se také o rozvoj nervosvalové koordinace, zlepšení pohybových schopností a dovedností. Samozřejmě se snažíme dbát na správné držení těla a v neposlední řadě dochází u dětí i ke zvyšování sebevědomí a sebedůvěry. (Toufarová, 2005)

Vhodnost aerobiku pro děti na 1. stupni ZŠ posuzovala H. Toufarová na základě sledování určitých změn u dětí v hodinách aerobiku. Měřila se tepová frekvence a posuzovala se tak vhodnost z hlediska kardiovaskulárního tréninku. Tomu podle zjištění touto formou cvičení stačí vyčlenit dvacet minut, což je důležitý poznatek především při práci s malými dětmi, které musí činnosti střídat častěji, kvůli nízké míře udržení pozornosti. Z dalšího výzkumu, který se zabýval energetickou náročností vyplynulo, že energetický výdej u dětí při cvičení aerobiku je vyšší, srovnatelný např. s jízdou na kole, tenisem, apod. Výše uvedená fakta nám tak potvrzují vhodnost

a možnost zařazení aerobiku pro děti z hlediska kardiovaskulárního tréninku a energetické náročnosti.

1.6.4 Stavba cvičební jednotky dětského aerobiku

Hodina školní tělesné výchovy má svou danou strukturu, ve které nalezneme její jednotlivé části a také jejich časové rozvržení. V souvislosti s využitím dětského aerobiku v těchto jednotkách můžeme stávající podobu více či méně upravit, nebo ponechat stejnou. Avšak náplň jednotlivých částí se bude samozřejmě měnit. Záleží na učiteli do jaké míry bude chtít využít dětský aerobik ve svých hodinách. Jestli bude věnovat tomuto cvičení celou či převážnou část hodiny, nebo využije pouze některých prvků a základní strukturu vyučovací jednotky nezmění.

Tab. 1

Základní struktura vyučovací hodiny (VH) TV (smíšený typ hodiny)

Část VH (smíšený typ)	Příklad	Délka v min.
Volná chvíle (pokud jsou žáci zvyklí)	volný pohyb po ploše tělocvičny	1
Organizační část	řad, dvojřad, sedící hlouček aj.	1
Zahřátí	honička, běh s úkoly, pohybová tvořivost, aj.	3
Rozcvičení - protahovací cvičení	protahování hlavních svalových skupin, pomalé kruživé pohyby, vedené pohyby, apod.	5
- dynamická cvičení	rychlé kruživé pohyby, švihová cvičení, silová cvičení	5
Nové učivo (návčik)	<u>hromadně</u> – přihrávky, švihadlo, aj., nebo <u>děleně</u> – polovina žáků návčik švihadla s učitelem = návčik + polovina žáků samostatně opakování (např. dribling) = výcvik nebo <u>skupinově</u> – 1 návčičné stanoviště (s učitelem), ostatní výcviková stanoviště (samostatně)	15-20
Intenzivní část (výcvik)	překážková dráha, dynamická hra, kondiční cvičení apod. - s vyšším až submaximálním zatížením (tj. 150 – 180 tepů/min)	5-10

Relaxace, uklidnění	dechová a relaxační cvičení, protažení apod.	5
----------------------------	--	---

Naproti tomu tréninková jednotka dětského aerobiku, která se svými cíli míří ke sportovní či závodní formě, se poněkud liší. Zde je náplň částí i struktura lekce jiná, ovšem obecně jde o tytéž principy – úvodní, hlavní a závěrečná část. Délka trvání tréninkových hodin se také liší, zpravidla bývají delší (uvádíme jednotku v délce 45 – 60 min).

Tab. 2

Struktura běžně dostupné tréninkové jednotky (TJ) dětské aerobiku

Část TJ	Náplň	Délka v min
Volná chvílka	volný pohyb po ploše tělocvičny	1
Psychická příprava	přivítání, seznámení s obsahem hodiny, krátký rozhovor s dětmi, výchovné působení	2-3
Rozcvičení - zahřátí a prokrvení organismu	pohybové hry s hudbou, honičky, pohybové úkoly – leh, sed, ... př. cvičení se švihadlem, kruhem, ve dvojicích	5
Zpracování	procvičení velkých svalových skupin, dynamický stretching	5
Hlavní část	zapojení nových kroků do sestavy, nácvik choreografie kruhový trénik hry	20
Závěrečná část - dynamická - statická	švihové pohyby, př. cvičení u tyče protážení, stretching, kompenzační cvičení	10-15
Hodnocení	pochvala, zavedený systém hodnocení,...	2

Kompromisem může být skladba hodiny rekreační formy dětského aerobiku, která se svými částmi, jejich rozvržením a obsahem podobá klasické formě komerčního aerobiku pro dospělé. Takovou ukázkou stavby lekce dětského aerobiku v délce 60 min uvádí Stodůlková (2006).

Tab. 3

Stavba hodiny aerobiku pro mladší školní věk

Část lekce	Náplň	Délka v min
Úvodní část	seznámení s náplní, příprava pomůcek, pohybové hry, soutěže v družstvech	10
Warm – up (zahřátí)	zahřátí organismu, základní kroky aerobiku, strečink	10
Hlavní část	výuka krokové variace, nácvik choreografie a opakování	20
Cool down (zklidnění)	zklidnění organismu, dechová cvičení, hry	3
Vyrovnávací cvičení	posilovací a protahovací cvičení	15
Závěrečná část	hodnocení hodiny, pochvala	2

Pokud však hovoříme o využití dětského aerobiku v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, je vhodné ponechat stavbu hodiny tělesné výchovy a zařadit do jejích částí dětský aerobik tak, jak je realizován v hodinách rekreačního typu. Přizpůsobíme se také klasické časové dotaci vyučovacích hodin ZŠ – hodina TV v rozsahu 45 min viz tab. 4.

Tab. 4

Stavba lekce dětského aerobiku vhodná ve vyučovacích hodinách (VH) TV na 1. stupni ZŠ

Část VH (smíšený typ)	Náplň	Délka v min.
Volná chvílka (pokud jsou zvyklí)	volný pohyb po ploše tělocvičny	1
Organizační část	uvítání, seznámení s obsahem hodiny	1
Zahřátí (warm – up)	zahřátí organismu, pohybové hry, honičky, základní kroky aerobiku, opakování	3
Rozevíření	vyrovnávací cvičení – uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení	10
Nové učivo (nácvik)	<u>hromadně</u> – výuka krokové variace, nácvik choreografie a její opakování	15-20
Intenzivní část (výcvik)	dynamické či kondiční cvičení, soutěže, pohybové hry	5-10
Relaxace, uklidnění	dechová a relaxační cvičení, protažení apod.	5

1.6.5 Základní kroky dětského aerobiku

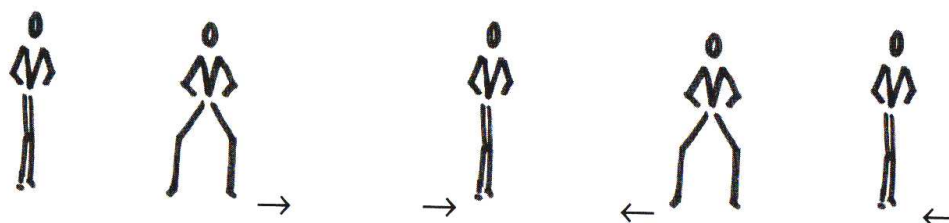
Při hodinách dětského aerobiku užíváme místo anglických termínů pro jednotlivé kroky a pohyby pojmenování, která jsou dětem bližší, můžeme si vymyslet názvosloví, které nám i dětem bude vlastní.

Zvláště v hodinách nižších věkových kategoriích je motivační názvosloví nezbytné, děti si snadněji a rychleji zapamatují kroky a pohyby, jejichž názvu rozumí a snáze se učí komplexní pohyby, než odděleně pohyby paží a nohou.

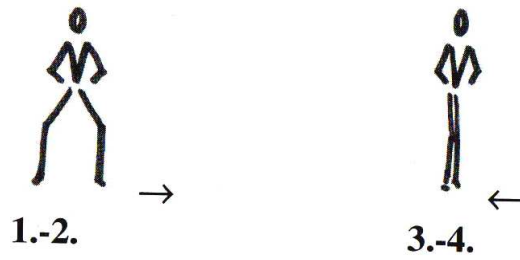
Čím jsou děti, které začínají aerobik cvičit, starší, tím méně motivačního názvosloví je nutné zařazovat a děti si mohou postupně začít osvojovat správné anglické názvosloví. (Toufarová, 2001)

V následujícím přehledu kroků aerobiku s popisem a kresbami uvádíme v této kapitole opravdu jen ty nezákladnější a ty, které se objevují v praktické části a přílohách práce v jednotlivých přípravách na hodiny TV a dalších námětech. Využíváme přehledu i postavení figur od autorky Toufarové (2005).

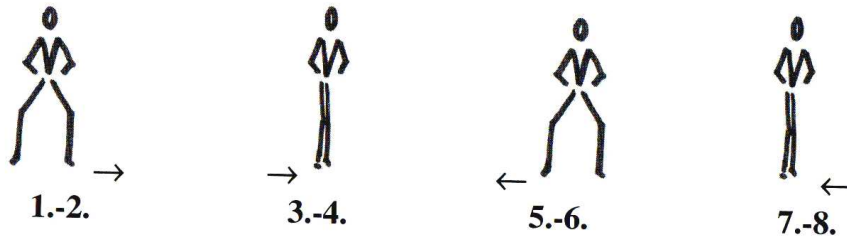
- **March** – chůze (s různými obměnami – na místě, vpřed, vzad, diagonála, do kruhu,...)
- **Step touch** – úkrok P vpravo, přinožit L a zpět



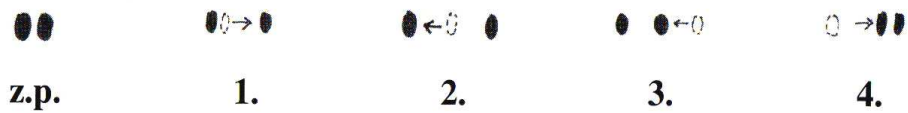
- **Plié** – úkrok P do podřepu rozkročného a zpět



- **Plié step touch** – úkrok P vpravo přes široký podřep rozkročný, L přinožit

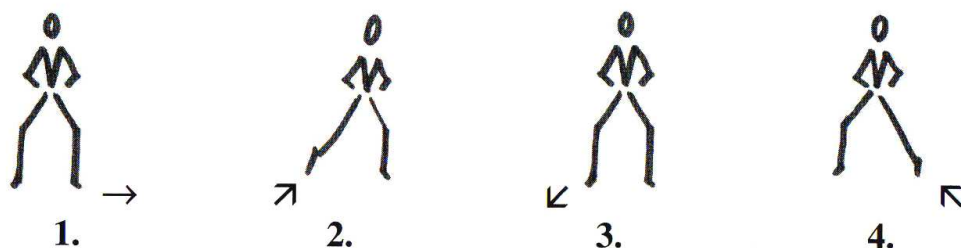


- **Straddle march** – chůze do stoje rozkročného (P, L) a zpět (P, L)
(z.p. = základní postavení)

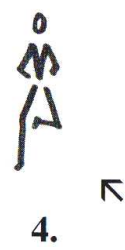
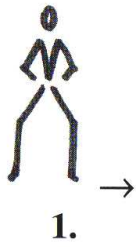


- **Plié march** – chůze v podřepu rozkročném

- **Side to side**



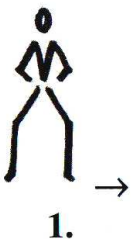
- Leg curl



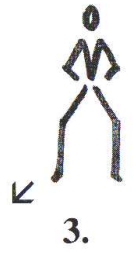
- Knee up



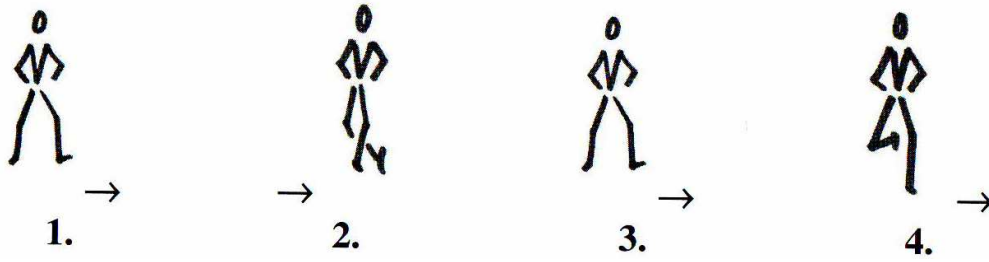
- Knee up in



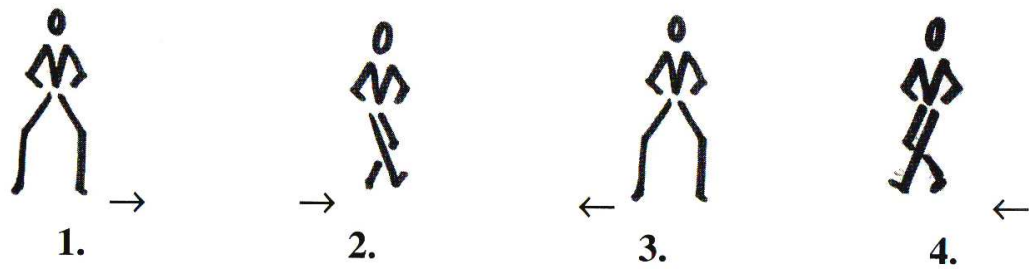
- Knee up out



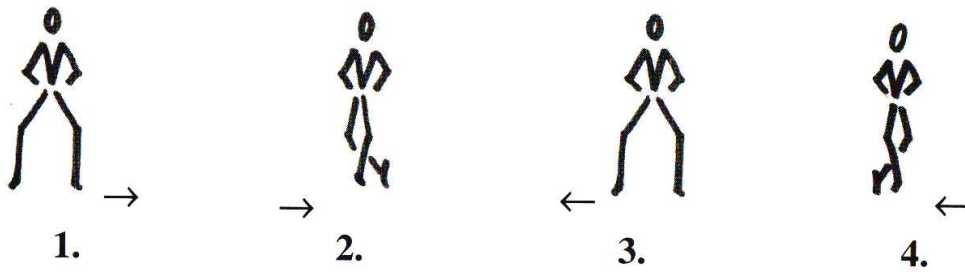
• Grapevine



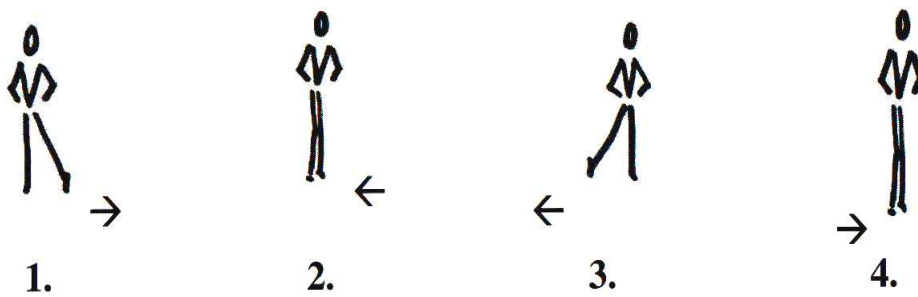
• Cross front



• Cross back



• Lunge side



- V-step

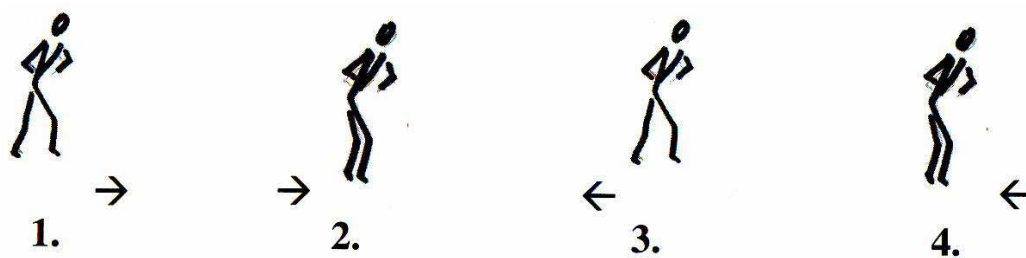


- Chasse – krok sun krok stranou s výskokem

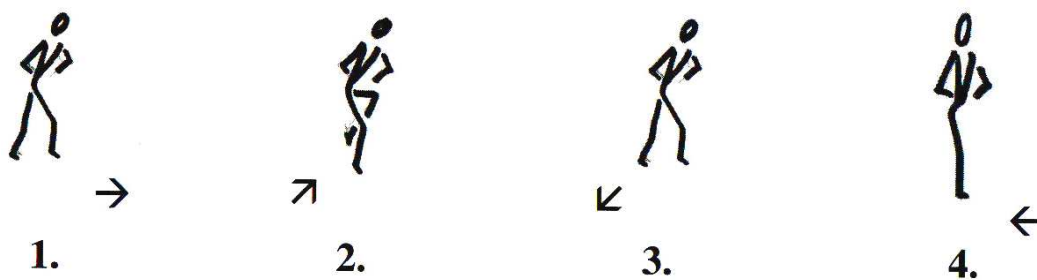
- Tap – P ťuknout nohou vpřed a zpět



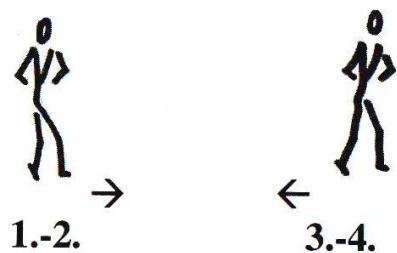
- Step tap – P krok vpřed, L přísun, L krok zpět, P přísun



- Step knee up – P krok vpřed, L knee up, L krok zpět, P krok zpět



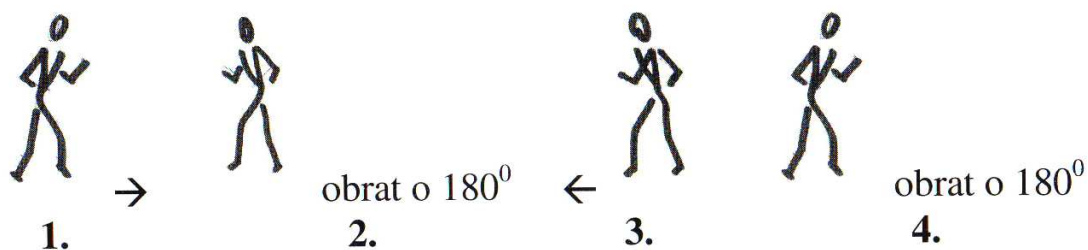
- **Mambo** – vychází z chůze, L na místě, P krok vpřed a krok vzad



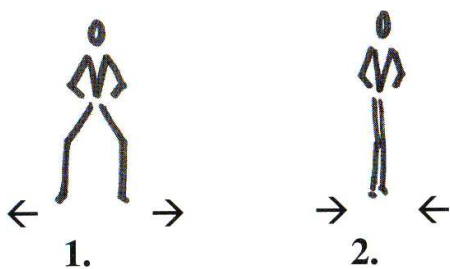
- **Ponny** – poskok vpravo a vlevo, !zlehka na špičkách!

- **Hops** – malé poskoky

- **Pivot** – L na místě, P krok vpřed, otočit o 180° , P krok vpřed, otočit o 180°



- **Jumping jack** – poskok do stoje rozkročného a zpět, kotníky minimálně v šířce kolenních kloubů



- **Twist**



1.



2.

- **Jogging** – běh

- **Squat** – podřep, max. rozsah – stehna vodorovně se zemí, kolena max. nad špičky – „jako když si sedáme na židli“



1.



2.



- **Slide** – sklouznutí stranou



1.-2



3.-4.

1.7 Motivace – obecná charakteristika

Motivaci chápeme v nejširším slova smyslu jako souhrn činitelů, které aktivizují, směřují a udržují chování člověka. Zkoumání motivace lidského chování je hledáním odpovědi na otázku, proč se člověk chová určitým způsobem a co je příčinou jeho chování. (Vaněk a kol., 1984)

Říčan (2005) ve svém shrnutí rozumí motivací usměrňování a energetické zajištění jednání, respektive chování, jednak v aktuální situaci, jednak z hlediska trvalých vlastností osobnosti. Společným rysem motivů je cílem přivodit si určité city, zejména příjemné, a vyhnout se nepříjemným. Primární motivy, jak fyziologické, tak psychologické, jsou dány instinkty a z nich zformovanými pudy. Sekundární motivy vznikají učením na základě primárních motivů.

Dále lze motivaci chápat jako jeden ze základních prostředků, kterým můžeme ovlivňovat efektivnost a úspěšnost výchovného a vyučovacího procesu. Motivace určuje míru zapojení a prožívání jedince v dané činnosti.

Učitel by měl cílevědomě žáky k učení motivovat, a to, vytvářením vhodných podmínek pro výuku, stimulů podněcujících další poznávání a rozvíjení schopností a dovedností, využíváním působení různých vnějších podnětů, pomůcek, vytvářením zájmů apod. Nejen učitel však motivuje žáky také nevědomě, a to svým chováním, zaujetím pro určitou věc, činnost, vyučovací předmět, svým vztahem k lidem, žákům apod. Použité prostředky k motivaci žáků by měly působit především pozitivně, stimulačně. Může ovšem nastat situace, kdy je žák motivován negativně, inhibičně, dochází k demotivující činnosti. Důsledky takové motivace jsou pro pedagogickou činnost nepříznivé. Děti ztrácí zájem, jejich pozornost slábne, vytrácí se nadšení, aktivita se stává nudnou.

Motivace chování je spouštěna především prostřednictvím jednak vnitřních pohnutek (potřeb) a jednak z vnější pobídky (incentivy). Za incentivy lze pokládat pozitivní vlastnosti nebo cílové hodnoty vnějších objektů. Motivační stav, označovaný obvykle jako potřeba, je stav nějakého nedostatku ve sféře biologického i sociálního bytí. (Nakonečný, 2003)

Jednou z primárních potřeb každého člověka se vyznačuje potřeba pohybu, která má velký význam ve vztahu k procesu pohybového učení. Uspokojováním této potřeby se organismus jedince dostává do stavu pohody a harmonické rovnováhy, může tak docházet k pohybovým či sportovním činnostem, které dítěti přinášejí pozitivní pocity, prožitek z pohybové aktivity.

1.7.1 Motivace pro pohybovou, sportovní činnost

Dle Vaňka a kol. (1984) je motivace sportovní činnosti pojem velmi rozsáhlý, který zahrnuje všechno, co determinuje sportovce k určitým cílům, orientacím, k určitým konečným aktivitám. Nejobecnějšími motivačními faktory jsou podněcující tendence, specifitější motivačním faktorem jsou potom potřeby a nad nimi se objevuje jako nespecifitější faktor motiv. Z hlediska pohybové činnosti nás zajímají zvláště tendence, z nichž vychází sportovní činnost, tzn. tendence k pohybovým projevům, k opakování činnosti, ke změnám činnosti apod.

Tendence k pohybu je základní tendencí živých organismů. Mění se věkem, tělesným a duševním stavem i návykem. Vlivem učení a podmínek se dále specifikuje, takže pouze určité tělesné činnosti v určité situaci uspokojí aktuální pohybovou potřebu určitého jedince.

Pro tělovýchovné činnosti je důležité, že jednou z předních biologických potřeb u člověka je potřeba tělesného pohybu. Uspokojování této potřeby dostává již od útlého dětství společenský charakter. (Vaněk a kol., 1984)

Sportovní činnost jako spontánní aktivita je motivována převážně pozitivně, neboť tato činnost je prováděna z vlastního rozhodnutí a její průběh je pozitivně také prožíván. Typické je to především u sportovních aktivit rekreačního typu a také u herních činností. Představa těchto prožitků se potom stává prvním činitelem pozitivní motivace sportovní činnosti.

Vnější motivace

Vnější motivace má za úkol jedince k činnosti přivést, ale opravdu motivovat neznamená jej nutit různými vnějšími prostředky k pohybu a postrkovat k činnosti. Opravdová motivace je umění vytvořit prostor, v němž jedinec v sobě najde vůli přinutit se k činnosti.

Vnitřní motivace

Sport motivuje děti a mládež různorodě. Většinou však každého jedince přitahuje i sportovní činnost sama, uplatňuje se tak přirozená zvědavost, touha po poznání, zvládnutí určité nové zkušenosti. Jiným typem vnitřní motivace může být kompetence – tzn. že člověk chce ukázat, jak je schopný, co sám dokáže. Sport je především také činností, v níž se může každý projevit samostatně, v níž má pocit vlastní

kontroly toho, co dělá. Tento aspekt sportu děti a mládež přitahuje s přibývajícím věkem především v adolescenci. Vnitřní motivace se může zvyšovat, když má každý jedinec sportovní skupiny příležitost účastnit se rozhodovacího procesu, stálého hodnocení pokroku vzhledem k cíli, vnímání kompetence a kontroly situace.

Sport je činnost, v níž nelze určitého výkonu, a tím i uspokojení dosáhnout najednou. Proto je právě velmi důležitá počáteční motivace, ale i udržení zájmu o sportovní činnost. Výhodou je, že sport představuje takovou činnost, která je bohatým zdrojem citů, příjemných i nepříjemných. Každopádně tato skutečnost a později zkušenost by mohla být pro každého jedince výzvou. (Svoboda, 2003)

1.7.2 Motivace v aerobiku

Tak jako při jakékoli pohybové či sportovní aktivitě můžeme motivovat jednotlivé činnosti, tak i v aerobiku, který se uplatňuje ve formě závodní či rekreační, vzbuzujeme motivaci pomocí různých prostředků, které mohou provázet také hodiny tělesné výchovy na základní škole. Jedná se o takové motivační činitele, které jdou ruku v ruce s pedagogickým či trenérským vedením, aktivizují činnosti dětí a podpoří větší míru udržení jejich pozornosti.

Abychom děti aerobikem zaujali, musíme jim ukázat, co znamená radost z pohybu, hudby, z her atd. To znamená ukázat dětem pestré hodiny. Žádnou činnost děti nevydrží vykonávat dlouho. Čím jsou děti mladší, tím častěji je nutné činnosti střídat. Pokud s nimi provádíme cviky dlouhou dobu, může se nám stát, že u dětí dojde ke ztrátě pozornosti a zájmu o danou věc a jen velmi obtížně se nám podaří je znovu stejnou věcí zaujmout. Dětem stačí v již zvládnutém pohybu malá změna a je to pro ně nový cvik. (Toufarová, 2005)

Aerobik jako aktivita, která má přitažlivou formu i obsah dokáže děti nejen v hodinách tělesné výchovy dokáže velmi zaujmout.

Motivaci v aerobiku můžeme zvyšovat pomocí:

- motivačního názvosloví
- hudby
- her
- soutěží
- odměny a hodnocení
- pomůcek
- osobnosti učitele, lektora, trenéra

- **Motivační názvosloví**

Při vytváření a upevňování pohybových návyků u dětí předškolního a také mladšího školního věku bychom měli mít na paměti, že děti ještě nemají dostatečně koordinované pohyby, a proto i některá jednoduchá cvičení nemohou ihned zvládnout.

Proto můžeme při výuce základních kroků aerobiku používat motivační názvosloví pomocí básniček, říkadél, písniček a také motivačních názvů pro dané kroky, pohyby. Podle říkadél v daném tempu předříkávání provádíme požadované pohyby. Děti v tomto věku mají veliký sklon k napodobování, říkadla a další motivační názvy pro dané pohyby jsou silným emocionálním stimulem a pomáhají také udržet dětskou pozornost. (Stodůlková, 2006)

Cvičení s říkadly

Výhodou se stává text, který popisuje jednotlivá cvičení u každého rýmu nebo verše – můžeme jej využít, a nebo vymýšlet další způsoby, jak pohybově daný text říkadla ztvárnit, využíváme vlastních nápadů a také bohaté fantazie dětí.

- nejdříve bychom se měli aspoň krátce seznámit s obsahem říkadla a motivovat děti pro následující cvičení pomocí říkadla
- lektor (učitel) si podle vyspělosti dětí a jejich zkušeností určuje tempo cvičení a zároveň tak i předříkávání říkadla, koriguje počet opakování u jednotlivých prvků
- pokud se děti s říkadlem teprve seznamují, můžeme jej předříkávat v polovičním tempu, jako pomůcku můžeme využít zvětšený text říkadla připevněný na viditelném místě v místnosti, např. na zrcadle
- říkadla i pohyb můžeme učit současně (říkáme verš a současně cvičíme, děti po nás opakují) nebo zvlášť (Toufarová, 2005)

Cvičení s motivačními názvy jednotlivých pohybů, kroků

Při cvičení pomocí motivačních názvů máme nepřeberné možnosti, jak jednotlivé kroky a pohyby motivovat, pojmenovat.

- celé cvičení je možno zahrnout pod jeden tematický celek (viz praktická část práce), děti tak snáze rozumí daným názvům, a mohou vymýšlet i své vlastní – zde se fantazii meze nekladou
- v každé hodině můžeme pracovat s odlišným pojmenováním jednotlivých cviků (především u dětí předškolního a mladšího školního věku), nebo je pro zopakování zařadit i v některé z částí následující hodiny

např. *side to side* – „mácháme prádlo“, „rozhlížíme se v lese“, „vytahujeme se za sluníčkem“ – zde je pro rozlišení nutná práce paží symbolizující daný název, kdežto pohyb nohou – přenášení váhy ze strany na stranu – zůstává stejný

- při práci se staršími dětmi je možno jednotlivým krokům ponechat po určitou dobu konstantní názvy, což je stupněm přechodu od motivačního názvosloví k používání anglického názvosloví u starších dětí

např. *leg curl* – „patičky“, *knee up* – „kolínka“, *tap* – „tukání vpřed“

Cvičení s využitím her

Při nácviku nebo opakování jednotlivých prvků můžeme využít širokou nabídku herních činností, a to v jakékoliv části lekce.

Např. „Kuba řekl“ – zadáváme prvky z aerobiku

„Hra na zrcadlo“ – děti opakují přesné pohyby paží nebo i komplexních cviků dle předvádějíciho (učitel, dítě) (Stodůlková, 2006)

„Honička se záchranou“ – před honičem je možno se zachránit provedením určitého cviku

„Hra na krále“ – děti v zástupu za králem (učitel nebo dítě) provádějí stejné cvičení

„Na sochy“ – na daný signál zaujmout určitý prvek, pozici

Při cvičení s dětmi a využívání motivačního názvosloví se zaměřujeme především na individuální možnosti dětí, skupiny jako celku. Přidáváme či ubíráme, zařazujeme složitější nebo jednodušší cviky a jejich pojmenování, volíme počet opakování a intenzitu cvičení. Velmi důležitou součástí je předvedení správné techniky prvku, v dostatečném rozsahu a včasné upozornění na změnu.

Nezapomínáme také na pravolevou rovnováhu, všechna cvičení bychom měli provádět se stejným počtem opakování na pravou i levou stranu a předcházet tak svalovým dysbalancím. (Stodůlková, 2006)

- **Hudba**

K aerobiku patří hudba. Při prvních pokusech cvičení s dětmi jde spíš o to, abychom naučili děti vnímat hudbu, reagovat na ni, rozlišovat tempo. Nelpíme na správném provedení pohybu do hudby ani na přesném provedení jednotlivých kroků aerobiku, učíme děti pohybovat se v prostoru. Hudbu používáme ve velké míře jako motivaci. (Toufarová, 2005)

Hudbě věnujeme při přípravě na hodinu dostatečnou pozornost. V hodinách s nejmladšími dětmi používáme hudbu, která je jim blízká. Využíváme známé pohádkové či filmové melodie, písničky dětských autorů, které vzbuzují pozitivní pocity. Ve skupině starších dětí vybíráme ze speciálních, namixovaných hudebních kompilací, která jsou odlišena tempem, jež určuje BPM. Můžeme využívat hudby různých stylů aerobiku – latino dance, funky, hip hop, afro tance atd. a nejen jich. Děti si na hodinu aerobiku mohou přinést také vlastní hudbu, kterou mají rády.

Práce s hudbou v hodinách dětského aerobiku nespočívá pouze v jejím vhodném výběru, ale také ve vhodném používání a využívání. Využíváme ji téměř po celou dobu trvání lekce, ovšem měla by se také najít místa, která nejsou naplněna kulisou reprodukováné hudby. Při používání hudby jako doprovodu při cvičení dbáme na přiměřenou hlasitost, hudbu zesilujeme (opakovací fáze naučené choreografie), zeslabujeme (vysvětlování, učení novým prvkům) podle potřeby. Využíváme tempa a různé míry hlasitosti při pohybových hrách.

- **Hry**

Hrát si je přirozeností dětí a nejen jich. Podstatou jejich her je seznamování se s okolním světem, učení se mnoha novým činnostem, zjišťování toho, co vlastně dovedou, ale naopak i toho, co nedovedou. Ve hře děti prožívají dobrodružství, napětí a radost. Ve vlastní fantazii mohou letět ke hvězdám, plavit se na rozbouřeném moři nebo objevovat neprobádanou zemi. Hra vždy přináší onen slastný pocit nejistoty, jak bude pokračovat, může být dále rozvíjena a dotvářena v průběhu vlastního hraní. A právě to jsou hlavní atributy, které z hraní tvoří jednu z nejdůležitějších činností nejen dětí, ale vlastně všech lidí. (Perič, 2004)

V aerobiku i v jiných pohybových činnostech můžeme využívat pohybovou hru a hraní. Jsou to opět motivující prvky, kterými můžeme hodiny zpestřit, vyměnit za déletrvající činnosti a upoutat tak dětskou pozornost.

Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a posléze dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí. (Mazal, 2000)

- **Soutěže**

Soutěže jsou dalším prvkem, kterým je možno zvyšovat motivaci v dětském aerobiku. Můžeme je zapojovat nejen jako dílčí soutěžní aktivity v hodinách aerobiku, ale také jako soutěžní akce, na kterých mohou děti prezentovat naučené dovednosti.

Při aerobiku v hodinách tělesné výchovy můžeme využívat především dílčí soutěžení, kterým zpestřujeme pohybové hry, hraní a také pohybové aktivity vůbec. Děti jsou motivovány snahou zvítězit, v soutěžení vyhrát, co nejlépe se umístit. Kolektivní soutěžení podporuje také spolupráci a spoluzodpovědnost za skupinovou aktivitu a její výsledek.

Soutěž je kořením mnoha sportů, ale i jiných aktivit lidského snažení, zpestřuje, motivuje činnosti v jednotlivých sportovních odvětvích. Soutěže nám umožňují prezentovat výsledek toho, co pravidelně děláme, srovnávat se s ostatními a tím podpořit motivaci k další činnosti a snažení.

V kroužcích rekreačního aerobiku nebo soutěžních forem mohou být děti motivovány účastí na různých typech soutěží, které mohou být určeny jednotlivcům nebo skupinám a odlišují se také svojí náročností.

Díky velkému množství soutěží spolu na různých úrovních mohou změřit své síly nejen děti, které si zvolily aerobik jako vrcholový sport, ale také děti, které chodí na aerobik jen jednou týdně. (Toufarová, 2005)

- **Odměna a hodnocení**

Velmi často se k motivaci obecně využívá odměn a trestů. Každé dítě je k pochvale a k trestu velmi citlivé. Je proto důležité, aby učitel, trenér, lektor těchto prostředků správně používal.

Nejčastější formou odměny se stává pochvala, kdy nejde o to odměnit děti nějakým konkrétním předmětem či věcí. Upřímná pochvala, které se dostane dítěti od své autority je mnohem cennější. Učitel by měl pochval přiměřeně využívat, přináší dítěti pozitivní stimul k dalším činnostem, zpětnou vazbu a vytvářejí pozitivní vztah učitele a žáků. Samozřejmě na přemíru chválení si u dětí také musíme dávat pozor. Časté pochvaly mohou někteří žáci využívat a také zneužívat. V tomto případě má učitel (lektor, trenér) ve svých rukách velmi citlivý nástroj, se kterým je třeba opatrně zacházet a využívat v potřebných situacích.

Děti potřebují být permanentně motivovány a konfrontovány s výsledky svého snažení. I když se zpočátku nedaří, užíváme raději výrazů „nebylo to špatné, ale ještě by šlo zlepšit to či ono...“ (hovoříme o pozitivním hodnocení a motivaci), než opakované tvrdé negativní hodnocení, které může působit demotivačně. V rámci hodnocení komplexního pohybu je třeba respektovat priority (od podstatného k méně podstatnému). Nelze také sdělovat více informací o chybném provedení najednou, ale odstraňovat chyby postupně, od kritických míst nově naučené dovednosti k méně podstatným pohybovým prvkům. (Křištofič, 2006)

Na počátku lekce bychom měli děti seznámit s náplní nadcházející hodiny a na konci jednotky nezapomenout na celkové shrnutí, hodnocení hodiny, které se může stát určitým rituálem, potřebou slyšet od učitele (lektora, trenéra) zpětnou vazbu.

- **Pomůcky**

Tak jako v hodinách klasické tělesné výchovy využíváme nejrůznějšího nářadí, náčiní a pomůcek ke zpestření lekcí, k rozvíjení pohybových dovedností a zdokonalování pohybové koordinace, tak i při hodině dětského aerobiku zapojujeme do lekcí náčiní, pomůcky, někdy také nářadí.

Abychom prostřednictvím pomůcek mohli děti maximálně motivovat, využíváme co nejvíce pestrých, zábavných a netradičních prvků. Využíváme vlastní

hračky dětí, balónky, noviny, drátěnky, PET lahve, víčka, různé psychomotorické pomůcky, koberce, deky, podložky, papírové koule, obruče, švihadla, kužely. Dále ve svých hodinách aerobiku můžeme vyzkoušet cvičení na velkých míčích (fit ballech) a cvičení s malými gumovými míči (over bally). Fantazii se meze nekladou, střídání různých pomůcek ať už tradičních nebo velmi netradičních je otázkou nejen dostupnosti nebo materiální vybavenosti organizace, ale také kreativity učitele nebo trenéra.

- **Osobnost učitele, lektora, trenéra**

Učitel (lektor, trenér) má v hodině největší motivující vliv na přístup dětí k prováděné pohybové aktivitě. Jeho nadšení, pozitivní emoce a kreativita jsou nepostradatelné ve vystupování učitele v hodině a k úspěšné práci s dětmi.

Doporučená „image“ učitele:

- vlastním vystupováním, vhodným sportovním oděvem a dobrou komunikací by měl zaujmout všechny děti
- motivuje nejen verbálně (hlasové pokyny), ale i neverbálně (mimikou, gestikulací, pohyby těla)
- udržuje s dětmi neustále oční kontakt, využívá osobitou mimiku, která by ovšem neměla být komická, nesmí rozptylovat a odpoutávat pozornost
- pokyny učitele nejsou příliš hlasité (nekřičí!)
- hudbu nepouští příliš hlasitě, všechny děti musí pokyny nejen slyšet, ale zároveň jim rozumět
- snaží se být kamarádský, ne dominantní
- pohybový projev techniky musí být přesný a výrazný
- měl by vždy ochotně odpovídat na dotazy dětí týkající se cvičení
- na svou hodinu přichází včas
- nepracuje s dětmi bez předběžné přípravy, bez plánu a bez schopnosti improvizovat
- snaží se všem dětem věnovat trpělivě, povzbuzuje, chválí jejich přístup a provedení určitých cvičení
- při vedení hodiny si počíná zodpovědně, přihlíží k věku, individualitě a pohybovým předpokladům jednotlivých dětí

- snaží se do cvičení zapojovat stále nové nápady, nové pohybové variace, využívat pomůcky (Stodůlková, 2006)

2 CÍL A ÚKOLY

V diplomové práci bych se chtěla zaměřit na využití dětského aerobiku především z hlediska hodin školní tělesné výchovy na 1. stupně ZŠ, pokusit se tak doplnit určitou mezeru v metodickém materiálu týkajícího se problematiky aerobiku pro děti v pedagogické praxi.

Chtěla bych zde využít především motivaci jako hlavní stimul dětského sportování vůbec, hlavně tedy v zaměření na dětský aerobik ve školní tělesné výchově.

Jak děti motivovat?

Otázku se pokusím zodpovědět v teoretické části a také prakticky využít v motivačních námětech, kterých by bylo využito v jednotlivých lekcích tvořících metodický materiál pro výuku dětského aerobiku v hudebně pohybové a rytmické výchově v rámci TV, 1. stupně základní školy.

Cílem diplomové práce je nabídnout metodický materiál pedagogům, pedagogickým pracovníkům, popř. trenérům a zároveň obohatit běžné cvičební hodiny nebo tréninkové jednotky novými nápady a novým přístupem v hodinách TV s využitím dětského aerobiku v rámci hudebně pohybové výchovy.

Z praktické části diplomové práce by tak mohla vzniknout metodická příručka pro učitele jako prvek obohacení, doplnění, zkvalitnění výuky tělesné výchovy 1. stupně ZŠ a nejen jí. Části jednotlivých lekcí by se v takovém případě daly využít i v jiných cvičebních lekcích, ať už tréninkového či rekreačního charakteru.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Aerobik v tělesné výchově pro 1. třídu

„Výlet do Afriky“

„Výlet do Afriky“

Cíl:

- osvojení základních prvků užívajících se v dětském aerobiku
- seznámení s cvičením aerobního charakteru
- nacvičení jednoduché sestavičky a její opakování
- vnímání rytmu, improvizace
- prožitek z pohybu, motivace k dalšímu cvičení

ÚVODNÍ ČÁST:

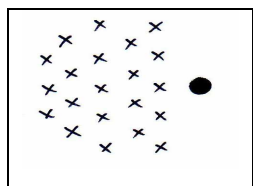
- 2 min
- volný pohyb po ploše tělocvičny, organizace, seznámení s obsahem hodiny
- motivace: výlet do Afriky
- organizace: na ploše tělocvičny v libovolném útvaru v blízkosti učitele (stoj, sed)

zahřátí: „Na průvodce“ (Obměna hry „Na krále“) 3 – 5 min

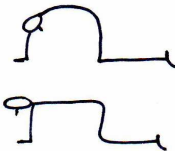
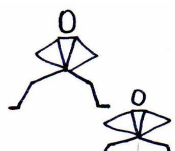
- učitel = průvodce
- děti = cestující
- cestující se pohybují v zástupu za průvodcem, který po celé ploše tělocvičny, různými směry vykonává různé pohyby (když se průvodce otočí, cestující musí vykonat předem domluvený pohyb a hra pokračuje dál)
- je možnost vystřídat se v roli průvodce s dětmi
- motivace: výlet, cesta do Afriky – dlouhé cestování, překážky, únava,...

rozcvičení: 7 – 10 min

- motivace: „s naším průvodcem se také musíme pořádně procvičit, abychom zvládli všechny nástrahy, které nás mohou v Africe potkat, protáhnout a vydýchat se po dlouhém cestování“
- organizace: podle prostoru, počtu dětí je na zvážení učitele jakou organizaci zvolí
- doporučení: rozestavení žáků na značkách před učitelem



<u>nákres</u>	<u>popis</u>	<u>účinek</u>	<u>motivace</u>	<u>dávkování</u>
	- stoj spojný, paže pokrčit upažmo dolů, ruce v bok, úklon hlavy P,L (vpravo, vlevo)	- protažení šíjových svalů, uvolnění krční páteře	- rozhlédneme se, kde jsme se to ocitli, co všechno uvidíme	- 4x na P, L
	- mírný stoj rozkročný, úklon na P, L - paže střídavě ve vzpažení	- protažení a uvolnění svalů podél páteře	- na ten náš výlet nám ještě krásně svítí sluníčko, tak ho poprosíme aby vydrželo (vytáhneme se za ním)	- 4x na P, na L
	- mírný stoj rozkročný, se vzpažením do hlubokého ohnutého předklonu	- vydýchání, uvolnění	- po dlouhé cestě si musíme trochu odpočinout, vydýchat se	- 2x
	- sed skrčmo roznožný, chodidla co nejbliže k pánvi zapřít o sebe, s výdechem mírný předklon	- protažení svalů na vnitřní straně stehen, uvolnění kyčlí	- ze samého cestování už nás bolí nohy, sedneme si a protáhneme	- 4x pomalu s výdechem
	- sed zkřížný skrčmo pravou přes, ruce na ramena, vzpažit	- protažení svalů horních končetin a svalů trupu	- protáhneme si také paže, vytáhneme se co nejvýše	- 4x
	- leh na bříše, připažit - prohnout se v hrudní části páteře, zapažit s vnitřní rotací paže, dlaně zvenku, palce vzhůru (výdrž)	- posílení zádových svalů	- najednou se kolem nás plazí obrovský had	- 4x

	<p>- vzpor klečmo, hrudní předklon x hrudní záklon (popř. rovná záda)</p>	<p>- pohyb páteře - uvolnění bederní části páteře</p>	<p>- to je další zvíře je ... co by to mohlo být, že by lev?</p>	<p>- 4x</p>
	<p>- podřep rozkročný - na 4 doby směrem dolů a ž téměř do dřepu</p>	<p>- posílení svalů dolních končetin</p>	<p>- před námi skáče žába</p>	<p>- 4x</p>

HLAVNÍ ČÁST:

nové učivo: 15 – 20 min

- motivace: „jsme připraveni na náš výlet, sluníčko nám svítí, hurá na výlet...“
- pomůcky: CD přehrávač, CD s rychlostí 128 – 135 BPM (viz teoretická část DP)
- organizace: viz rozcvičení
- dávkování: opakujeme jednotlivé cviky tak dlouho, až si je žáci alespoň částečně zautomatizují
- můžeme začínat sériemi každého cviku v době jednoho bloku – tzn. 32 dob a posléze zkracovat na sérii cviku opakujícího se v jedné frázi – tzn. 8 dob (viz teoretická část DP)
- po procvičení je opakujeme ve zkrácených („osmičkových“) sériích vždy postupně od začátku nacvičených prvků (od začátku výletu)
- popis: cvičení začínáme pomocí motivačního příběhu vyprávěného učitelem (příběh popisující průběh výletu v Africe)

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
„letíme letadlem“	chůze s točením kolem vlastní osy P (march circle)	upažení – naznačujeme křídla letadla	1. – 8.
„letíme letadlem“	chůze s točením kolem vlastní osy L (march circle)	upažení – naznačujeme křídla letadla	1. – 8.
„protáhneme se po dlouhé cestě“	stredle	protahujeme se – čelné kruhy ven	1. – 8.
„rozhlížíme se, co v Africe uvidíme“	side to side	rozhlížíme se – paže dlaní střídavě k čelu	1. – 8.
„žirafa, ta má ale dlouhý krk“	knee up	vzpažení	1. – 8.
„lev, který umí hodně řvát“	plié	paže naznačují tlapy	1. – 8.
„zebra, která kope“	low kick	ruce v bok	1. – 8.
„syčící had“	chůze (march)	spojené dlaně před tělem, od pasu nahoru vlnivým pohybem	1. – 8.
„vidíme opici“	tap front (vpřed)	paže napodobují opici	1. – 8.
„vidíme slona“	step touch	paže napodobují sloní chobot	1. – 8.
„loučíme se s Afrikou“	side to side	mávání	1. – 8.
„vracíme se zpátky“	chůze s točením kolem vlastní osy, P,L (march circle)	upažení – naznačujeme křídla letadla	1. – 8.

intenzivní část: 5 min

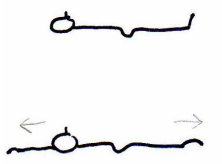
- motivace: „nahlédneme přímo do doupat zvířat v Africe“
- děti = zvířata
- učitel = ošetřovatel (průvodce)
- pomůcky: obrázky nejméně čtyř zvířat z předchozího motivačního cvičení (nebo alespoň karty s počátečními písmeny názvů zvířat), CD přehrávač, CD
- zvířata se pohybují po prostoru různým způsobem podle určení průvodce a na daný zvukový signál (zastavení hudby) vydávají zvuky a běží do svých doupat, které zvolí průvodce (doupata jsou označena jednotlivými obrázky)
- organizace: žáci se pohybují volně v prostoru tělocvičny

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

relaxace, uklidnění: 5 min

- motivace: „je potřeba, abychom si po výletu odpočinuli, protáhli se...“
- organizace: děti stojí volně po prostoru v blízkosti učitele
- uvolnění, hluboké dýchání, přecházení do nižších poloh, možnost využití relaxační hudby

nákres	popis	účinek	motivace	dávkování
	- stoj spojný, přecházíme do ohnutého předklonu, dřepu a sedu	- uvolnění páteře, šijových svalů, horních končetin	- po náročném výletu si musíme odpočinout	- 1x předklon a zpět do stoje - 1x předklon, dřep, sed
	- sed zkřížený skrčmo pravou přes, úklon hlavy	- protažení, uvolnění šijových svalů, uvolnění krční páteře	- ze samého pozorování a rozhlížení si musíme protáhnout i krk	- 4x na P, na L
	- leh - přitažení obou kolen na hrudník, skrčit přednožmo, kroužení kolen	- uvolnění beder, hrudní části páteře, protažení hýžďových svalů	- krásně se sbalíme do klubíčka a promasírujeme páteř	- 1x přitažení - 4x kroužení na P, na L

	<ul style="list-style-type: none"> - leh - paže do vzpažení, vytažení až do konečků prstů - výdrž + uvolnění 	<ul style="list-style-type: none"> - protažení břišních svalů, horních a dolních končetin, uvolnění 	<ul style="list-style-type: none"> - naopak se vytáhneme jak nejvíce to jde, cítíme se uvolněně 	<ul style="list-style-type: none"> - 4x vytažení a uvolnění
---	---	--	--	--

závěr, zhodnocení: 1 min

- zhodnocení celé hodiny, kdo se snažil, komu se dařilo, kdo by se pochlubil, jak se dětem výlet do Afriky líbil
- pochvala žáků

Aerobik v tělesné výchově pro 2. třídu

„Jídlo“

„Jídlo“

Cíl:

- seznámení s novým druhem cvičení na hudbu – s dětským aerobikem
- vzbudit u dětí zájem o cvičení
- snažit se vnímat a reprodukovat hudbu a rytmus
- žáci dovedou rozdělit potraviny na zdravé a nezdravé, uvést rozdíly

ÚVODNÍ ČÁST:

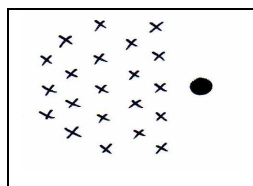
- 2 min
- volný pohyb po ploše tělocvičny, přivítání se s dětmi, organizační pokyny, seznámení s obsahem hodiny
- motivace: „cvičení s dobrotami, celou hodinu nás bude provázet jídlo“
- organizace: na ploše tělocvičny v libovolném útvaru v blízkosti učitele (stoj, sed)

zahřátí: pohybová hra „Na zdravé potraviny“ 3 – 5 min

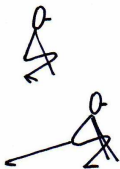
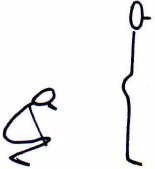
- motivace: „jíme zdravě?, co to znamená zdravá potravina a jaké jsou nezdravé?“
- pomůcky: CD přehrávač, CD s rychlostí hudby kolem 140 BPM
- děti se pohybují po ploše tělocvičny podle pokynů učitele (běh, poskoky,...) za zvuku hudby
- v pauze bez hudby učitel dětem oznámí název potraviny – děti se rozhodují, zda je zdravá (stoj, pohlazení břicha + „mňam“), nezdravá (dřep, „fuj!“)
- učitel pozoruje děti, jak vnímají různé druhy potravin, opravuje

rozcvičení: 7 – 10 min

- motivace: „jestlipak umíme také tak správně a zdravě cvičit jako určovat zdravé potraviny?, umíme si také zacvičit podle různých potravin, co nám připomínají některé cviky?“
- organizace: děti v mezerách (na značkách) před učitelem, podle prostoru, počtu dětí učitel zvolí organizaci



<u>nákres</u>	<u>popis</u>	<u>účinek</u>	<u>motivace</u>	<u>dávkování</u>
	- mírný stoj rozkročný, vzpažit, úklony do stran	- vydýchání, uvolnění a protažení svalů podél páteře	- tak jako by se mrkvička nebo jiná zelenina vytahovala ze země	- 2x na P, na L
	- stoj, vzpažit, výpon na špičky, vytáhnout se co nejvýše a zpět	- protažení, střídání napětí a uvolnění svalů	- ještě trochu by měla zelenina povyrůst	- 4x
	- vzpor klečmo, hlava v prodloužení, hrudní předklon x hrudní záklon (popř. jen do rovných zad)	- uvolnění a protažení zádoových svalů v bederní a hrudní části	- a takhle když žvýkáme žvýkačku, to umíme nafouknout velkou bublinu	- 4x
	- vzpor klečmo, vzpažení P paže, zanožení L nohy a naopak	- protažení, střídání napětí a uvolnění svalů	- zkusíme se natáhnout co nejvíce, tak jako by z nás byla dlouhá tyčinka	- 4x
	- vzpor sedmo vzadu pokrčmo, zvedání hýždí nad podložku	- posílení hýžďových a stehenních svalů	- když jsme hodně najezení, zadeček nás táhne dolů, ale umíme ho zvednout i nahoru	- 4x
	- leh pokrčmo, postupný předklon trupu, záda jsou bederní částí na podložce, předpažit	- posílení břišního svalstva	- naše bříška teď nejsou moc plná, tak se pokusíme zvednout co nejvíce	- 4x

	- vzpor dřepmo zánožný pravou, hmit – skokem výměna nohou, vzpor dřepmo zánožný levou	- posílení svalů dolních končetin	- a taky zvládneme poskočit ze jedné nohy na druhou, jak moc máme těžké břicho?	- 8x
	- dřep, ohnutým předklonem až do stoje spatného, vzpřímeně	- uvolnění páteře	- no a když budou děti jíst hodně zdravě, z malých dětí potom vyrostou velcí lidé	- 1x – 2x

HLAVNÍ ČÁST:

nové učivo: 15 – 20 min

- motivace: „a teď nás čeká to pravé cvičení s jídlem, budeme si ho říkat do rytmu...“
- pomůcky: CD přehrávač, CD s rychlostí kolem 128 BPM, podle potřeby a zvládnutých prvků můžeme hudbu i zrychlovat
- organizace: děti na místech (značkách) před učitelem
- dávkování: jednotlivé prvky opakujeme ve větších sériích, potom zkracujeme a spojujeme do bloků
- popis: cvičení může provázet hudba, ale doprovázíme se především pomocí motivačních názvů jednotlivých cviků, které pojmenovávají jídlo a svým rozčleněním na slabiky odpovídají počtu dob jednotlivých prvků
- motivace: „tak co všechno my dnes ještě ochutnáme...“

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
„čo – ko – lá - da“	grapevine	ruce v bok	1. – 4.
„mám ji rá – da“	grapevine	hladíme se břicho	1. – 4.
„jo – gurt, ta chut“	step touch	paže napodobují přísun jídla do úst	1. – 4.
„jo – gurt, ta chut“	step touch	paže napodobují přísun jídla do úst	1. – 4.
„sá – dlo“	plié	ruce na hlavu	1. – 4.
„má – slo“	plié	ruce na břicho	1. – 4.
„ze – le – ni – na“	march front (chůze vpřed)	volný pohyb paží (na 4. dobu tlesknutí)	1. – 4.
„po – chu – ti - na“	march back (chůze vzad)	volný pohyb paží (na 4. dobu tlesknutí)	1. – 4.

- „tak to byl teprve náš předkrm, jako hlavní jídlo nás čekají makaróny“ (hudba originál – „Makarena“, nebo Šmoulové – Makaróny, popř. jiná) – pohyb na tanec „makarena“
- mírný stoj rozkročný, mírný pohyb pánve za strany na stranu, přidáváme pohyby paží a na konci se poskokem otočíme o 90° kolem vlastní osy
- můžeme dětem pomoci opět motivačním názvoslovím

„ruce, ruce“	mírný stoj rozkročný, pohyb pánve	předpažení P paže, předpažení L paže	1. – 4.
„hlava, hlava“	stoj, pohyb pánve	paže za hlavu P paže za hlavu L	1. – 4.
„zadeček, zadeček“	stoj, pohyb pánve	paže na hýždí P paže na hýždí L	1. – 4.
„po – hou – pá – me“	stoj, pohyb pánve ze strany na stranu + poskok s otočením o 90°	obě paže na hýždích	1. – 4.

intenzivní část: „Honička v řetěze“ 5 min

- motivace: přejídání
- na začátku hry 1 honič, ostatní jsou honěni
- koho se honič dotkne, je chycen, chytne honiče za ruku, stává se honičem a chytá s ním ostatní, každý chycený se přidá k řetězu – „přejídáme se, do našeho břicha se dostává víc a víc potravin“
- organizace: žáci se pohybují volně v prostoru tělocvičny

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

relaxace, uklidnění: 5 min

- motivace: „úplně na závěr si budeme představovat takové dobroty, které má většina z nás velmi ráda a necháme už břicho pěkně odpočinout...“
- organizace: v blízkosti učitele, leh
- motivace prostřednictvím ztuhlé a roztékající se čokolády/zmrzliny
- napětí a uvolnění svalstva, hluboké dýchání, relaxace

závěr, zhodnocení: 1 min

- zhodnocení hodiny
- pochvala žáků

Aerobik v tělesné výchově pro 3. třídu

„Harry Potter“

„Harry Potter“

Cíl:

- osvojení nových a opakování známých prvků aerobiku
- uplatnění zásady návyku správného způsobu držení těla
- využití improvizovaného, volného cvičení v tématu Harryho Pottera
- podpora spolupráce dětí v pohybových činnostech dvojic, skupin

ÚVODNÍ ČÁST:

- 2 min
- volný pohyb po ploše tělocvičny, organizace, seznámení s obsahem hodiny
- motivace: Harry Potter
- organizace: na ploše tělocvičny v libovolném útvaru v blízkosti učitele (stoj, sed)
- pomůcky: hodinu můžeme motivovat i speciálními pomůckami (plakát Harryho Pottera, čarodějnický klobouk pro učitele)

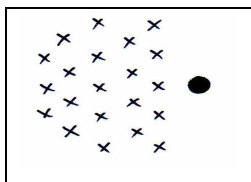
HLAVNÍ ČÁST:

zahřátí: pohybová hra trojic

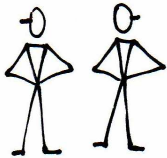

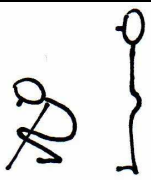
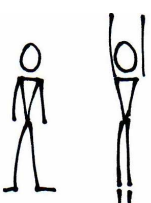
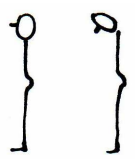
- motivace: „Bradavičtí studenti jedou vlakem z nástupiště 9 a ¾ ...“ 3 – 5 min
- organizace: rozdělení do skupin po 3 žácích (popř. více, podle počtu žáků) – 1. lokomotiva, 2. a 3. mašinka
- lokomotiva vede svůj vláček podle pokynů učitele, který může motivovat i čarodějnickým kloboukem na hlavě (tempo určujeme bubínkem, nebo hudebním doprovodem)
- vláčky jedou pomalu, zrychlují, zatácejí,... jsou to přece vlaky kouzelné
- vlaky mohou také změnit směr jízdy – vymění se lokomotiva s mašinkou, prostřídáme žáky
- pomůcky: hudební doprovod (bubínek), motivační pomůcky (čarodějnický klobouk)



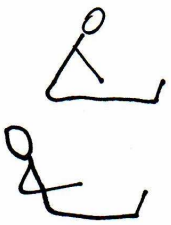
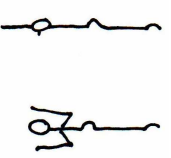
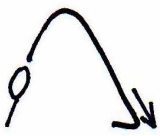

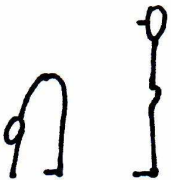
rozcvičení: 7 – 10 min

- motivace: „stále jsme ve vlaku – co všechno se tam bude dít...“
- organizace: podle prostoru, počtu dětí je na zvážení učitele jakou organizaci zvolí
- doporučení: rozestavit žáky na značky před učitele



- pozn.: znalost příběhu Harryho Pottera, motivace prostřednictvím hlasového projevu, mimiky, gestikulace

<u>nákres</u>	<u>popis</u>	<u>účinek</u>	<u>motivace</u>	<u>dávkování</u>
	- mírný stoj rozkročný, ruce v bok, otáčení hlavy na P a L stranu	- vydýchání, uvolnění šíjových svalů	- rozhlížíme se kolem sebe, na naše spolucestující, z okna	- 3x na P, L
	- mírný stoj rozkročný, upažit, otáčení celého trupu na P a L stranu	- uvolnění a protažení svalů podél páteře	- otočíme se a podíváme se až za sebe	- 2x na P, L
	- vzpor dřepmo ohnutě do stoje spojného	- uvolnění a protažení zádových a šíjových svalů	- padají na nás kufry, tak se schováme	- 2x
	- stoj, výpon (na špičkách), vzpažit, vytažení	- posílení lýtkových svalů, uvolnění svalů trupu a horních končetin	- zvedáme kufry nahoru, aby už nespady	- 2x
	- mírný stoj rozkročný, předklon hlavy, brada na hrudní kost	- uvolnění a protažení šíjových svalů	- díváme se na tkaničky, které se nám rozvázaly	- 2x

	<p>- sed, předpažit, předklon s rovnými zády, propnutá kolena, paže natahujeme směrem na nártu v předpažení</p>	<p>- protažení svalů na zadní straně stehen</p>	<p>- zavazujeme si tkaničky (zkouška pro šikovní čaroděje – rovná záda, propnutá kolena)</p>	<p>- 1x P, L, obě</p>
	<p>- sed roznožný, předklon trupu k P, L noze, na střed</p>	<p>- protažení zádočných svalů, svalů na zadní straně stehen</p>	<p>- hledáme ztraceného žabáka Trevora, který vždy ve vlaku utíká</p>	<p>- 2x P, L, střed</p>
	<p>- sed, rovná záda, předpažit poníž, záklon trupu, paže napodobují pádlování</p>	<p>- posílení přímého břišního</p>	<p>- vystoupíme z vlaku a nasedneme na čluny, které nás mají dopravit k hradu, veslujeme</p>	<p>- 4x</p>
	<p>- leh na břicho, vzpažit, paže napodobují pohyb při plaveckém stylu prsa</p>	<p>- posílení zádočných svalů</p>	<p>- ze člunu jsme se převrhli do vody, a tak musíme plavat</p>	<p>- 6x</p>
	<p>- vzpor stojmo, paže dál od nohou, rovná záda, paty tlačíme dolů</p>	<p>- protažení zádočných a lýtkových svalů</p>	<p>- vidíme věže hradu</p>	<p>- 1x</p>
	<p>- vzpor stojmo, ručkováním přecházíme blíže k nohám a naopak</p>	<p>- posílení svalů paží, břišních svalů</p>	<p>- věže, které máme možnost vidět, jsou široké, úzké,...</p>	<p>2x</p>
	<p>- vzpor stojmo, přes ohnutá záda přecházíme do stoje</p>	<p>- uvolnění svalů</p>	<p>- až jsme se konečně dostali do hradu</p>	<p>- 1x</p>

HLAVNÍ ČÁST

nové učivo: 15 – 20 min

- motivace: „zábavná hra čarodějnických dětí – „Famfárpál“
- pomůcky: CD přehrávač, CD s rychlostí do 135 BPM, čarodějnické klobouky (žáci by si je mohli vyrobit v rámci jiného předmětu), zlatonky (koule o velikosti florbalového míčku ze žlutého či „zlatého“ papíru)
- organizace: viz rozcvičení
- dávkování: postupně zařazujeme každý prvek s větším počtem opakování, procvičujeme a poté zkracujeme do osmičkové podoby a sestavujeme blok v hodnotě 4 osmiček, tj. 32 dob
- popis: cvičení postupně provázíme motivačním názvoslovím

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
„koště“ – hráči (čarodějové) lezou na košťata	knee up out	paže drží koště	1. – 8.
„odrážeč“ - odráží zlé míče = potlouky	side to side	paže drží pátku a střídavě na stranu odpalují	1. – 8.
„chytač“ – uhýbá	slide	paže volně	1. – 8.
„střelec“ – postupuje k branám	step touch diagonal front, back (diagonálně vpřed a vzad)	jedna ruka v bok	1. – 8.
„brankář“ – odpaluje střely koštětem	twist	paže drží koště	1. – 8.
„fanoušci zápasu“	squeeze (výpon na špičky)	vzpažení	1. – 8.
„rozhodčí“ – madam Hoochová	plíe	ruce na stehna, pískání	1. – 8.
„zlatonka“ – chytání zlatonky	knee up s výskokem	paže ve zpažení – natahují se pro chycení zlatonky	1. – 8.

- Famfrpál vždy končí chycením zlatonky – dostanou ji v závěru všichni žáci, ve dvojicích budou zlatonku potřebovat i v následující části

intenzivní část: 5 min

- motivace: „Harry Potter honí chlapce, který má Pamatováčka“
- žáci jsou rozděleni do dvojic
- každá dvojice má jednu papírovou kouli, která v této části hodiny představuje „míček“ Pamatováček
- Harry Potter honí chlapce, který mu Pamatováčka vzal, oba si drží svá košťata, na kterých letí (imaginární)

- než vyběhne musí říct: „Radku, (Jitko,...) okamžitě mi vrať Pamatováčka. Já tě stejně chytím.“
- po chycení Pamatováčka se role vymění
- pomůcky: vždy jedna papírová koule do dvojice
- organizace: žáci ve dvojici se navzájem chytají na ploše tělocvičny

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

relaxace, uklidnění: 5 min

- motivace: „sníme o našich tajných přáních“
- organizace: žáci přecházejí do nižších poloh – sed, leh na ploše tělocvičny v blízkosti učitele
- pomůcky: podložky, možnost relaxační hudby
- všichni si uvolněně lehnou na podložku, zavřou oči, dýchají
- učitel provází uvolňovací a dechová cvičení motivační řečí – usínáme, celé tělo je uvolněné, sníme o kouzelném zrcadle, které nám umožní vidět, jaké by to bylo kdyby se nám splnila naše tajná přání,...probouzíme se...
- po spánku a snění se můžeme posadit a zeptat se žáků na jejich přání, navazujeme na závěrečnou část

závěr, zhodnocení: 1 min

- zhodnocení hodiny
- pochvala žáků

Aerobik v tělesné výchově pro 4. třídu

„Zima“

„Zima“

Cíl:

- uplatnění správných způsobů držení těla v různých polohách
- osvojení nových aerobních prvků v sestavě
- zvládnutí posilovacích a zpevňovacích cvičení ve správné poloze
- zažití správného držení těla
- spolupráce dětí v kooperačních hrách

ÚVODNÍ ČÁST:

- 2 min
- volný pohyb po ploše tělocvičny, organizace, seznámení s obsahem hodiny
- motivace: „Zima je tu“
- organizace: na ploše tělocvičny v libovolném útvaru v blízkosti učitele (stoj, sed)

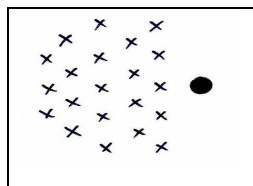
zahřátí: „Na Mrazíka“ 3 – 5 min


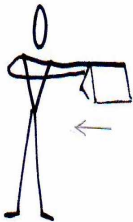

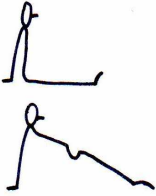

- honič = zimní skřítek (popřípadě více honičů), který je označený (zimní čepice, šála, rukavice)
- chycený = zamrzne a zůstane v poslední pozici
- záchrana = běžající 3x oběhne kolem chyceného a zapojují se opět oba do hry
- střídáme honiče, podle potřeby přidáváme, ubíráme
- motivace prostřednictvím zimních skřítků a hodného Mrazíka, který vysvobozuje zamrzlé

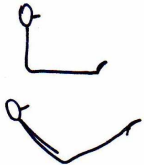
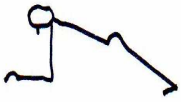
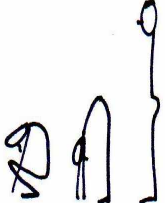
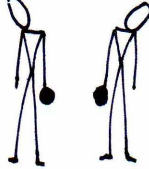
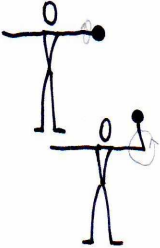
rozcvičení: 7 – 10 min

- motivace: „v zimě bychom neměli dlouho stát na jednom na místě, ale co nejvíce se pohybovat, procvičit a taky se pořádně obléci...“
- pomůcky: dvojlist novinového papíru, jehož formu můžeme podle potřeby v průběhu cvičení měnit (dvojlist, papírová koule)
- organizace: podle prostoru, počtu dětí je na zvážení učitele jakou organizaci zvolí

- doporučení: rozestavit žáky na značky před učitele



<u>nákres</u>	<u>popis</u>	<u>účinek</u>	<u>motivace</u>	<u>dávkován í</u>
	- stoj spojný, poskoky snožmo (obměna poskoky stranou, vpřed x vzad – přeskokování papíru)	- posílení dolních končetin, uvolnění	- poskočíme si, ať se zahřejeme	- 2x 8
	- mírný stoj rozkročný, upažit, posunování novinového papíru od P dlaně až po rameno, a naopak s předáváním	- vydýchání, protažení svalů podél páteře, svalů paže	- oblékáme si postupně jeden rukáv a druhý, ať nám není zima	- 4x na P, L
	- sed, předpažit s novinami, s rovnými zády předklon ke špičkám (špičky přitažené – flexe chodidla)	- protažení zadní strany svalů stehenních	- je potřeba, abychom si také oblékli nohavice	- 4x na P, L
	- vzpor vzadu sedmo zvednutím hýždí vzpor vzadu ležmo (zvedáme hýždě od podložky = noviny)	- posílení hýžďových svalů, svalů paží, celkové zpevnění těla	- sedíme na studeném ledu, rychle se zvedneme a na chvíli zahřejeme (noviny = led)	- 4x
	- vzpor vzadu sedmo skrčmo, špičky a paty se střídavě dotýkají země – prostor pro novin. kouli)	- uvolnění klenby nožní	- studená sněhová koule pod našimi chodidly	- 4x na špičku, na patu

	<p>- sed, přednožit, mírný záklon, zpět do sedu</p>	<p>- posílení břišního svalstva</p>	<p>- jízda na bobech (novinovou kouli můžeme položit na nárty)</p>	<p>- 2x</p>
	<p>- podpor ležmo na předloktích</p>	<p>- zpevňovací cvičení</p>	<p>- pevná deska jako snowboardové prkno/zmrzlý rampouch</p>	<p>- 2x</p>
	<p>- vzpor dřepmo ohnutě, vzpor stojmo, zvedáním hlavy přes kulatá záda do stoje vzpřímeného</p>	<p>- uvolnění páteře, svalstva podél páteře, protažení svalů na zadní straně stehen, lýtkových svalů</p>	<p>- jsme schoulení ze zimy, postupně je nám teplo</p>	<p>- 1x – 2x</p>
	<p>- mírný stoj rozkročný, připažit, úklony hlavy na P, L stranu, opačná paže drží kouli</p>	<p>- protažení a uvolnění šíjových svalů</p>	<p>- ještě se trochu protáhneme před našimi sněhovými radovánkami</p>	<p>- 2x na P, L</p>
	<p>- mírný stoj rozkročný, upažit, čelní kruhy zápěstím, předloktím (popř. celou paží) s novinovou koulí</p>	<p>- uvolnění zápěstí, loketního a ramenního kloubu</p>	<p>- příprava na koulování</p>	<p>- 2 x 2 x 2 na P, L</p>

HLAVNÍ ČÁST:

nové učivo: 15 – 20 min

- motivace: „co všechno můžeme dělat v zimě, dovádíme...“
- pomůcky: CD přehrávač, CD s rychlostí 135 BPM
- organizace: viz rozcvičení
- dávkování: postupně zařazujeme každý prvek s větším počtem opakování, procvičujeme a poté zkracujeme do osmičkové podoby a vytváříme 2 sestavy, každá v délce 4 osmiček, tj. 32 dob
- popis: cvičení postupně provázíme motivačním názvoslovím

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
„klouzání“	slide	volný pohyb paží doplňující pohyb klouzání	1. – 8.
„lyžování na muldách“	squat (přidáváme v podřepu pohyb boků do stran)	paže napodobují držení hůlek	1. – 8.
„lyžování“	squat, back leg lift (z podřepu střídavé zanožení P, L)	držení hůlek	1. – 8.
„procházka v zimě“	march circle (chůze s otočením kolem vlastní osy)	paže volně	1. – 8.
„běžky“	march front, back (chůze vpřed a vzad)	paže napodobují běžky	1. – 8.
„telemark“	výpad vzad P, L	upažení	1. – 8.
„panáček ve sněhu“	jumping jack	z upažení do vzpažení	1. – 8.
„koulování“	side to side	paže házejí koule střídavě L, P	1. – 8.




intenzivní část: 5 min

- motivace: „sněhová vánice“
- žáci jsou rozděleni na dvě stejně početná družstva, oddělená znázorněnou čarou v tělocvičně
- všichni mají svou sněhovou (novinovou) kouli a za zvuku hudby vypukne sněhová válka – bojují proti sobě o nejmenší počet koulí na svém území
- když je hudba vypnuta, přiřítla se sněhová vánice a tak se všichni musí schovat (dřep ohnutě, schovaná hlava)
- spočítá se počet koulí na každém území, kdo má nejméně, vyhrává
- můžeme několikrát opakovat
- upozorníme na včasné schoulení po zvukovém signálu, jinak opozdilec vypadává a oslabí tak svou skupinu
- pomůcky: papírové koule, hudební doprovod
- organizace: skupiny naproti sobě, na ploše oddělené čarou

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

relaxace, uklidnění: 5 min

- motivace: „stále je zima – zahřívání těla, odpočinek po sněhové válce“
- organizace: děti stojí volně po prostoru v blízkosti učitele, přecházíme do nižších poloh – sed, leh
- uvolnění, hluboké dýchání, přecházení do nižších poloh (možnost využití hudby)

<u>nákres</u>	<u>popis</u>	<u>účinek</u>	<u>motivace</u>	<u>dávkování</u>
	- sed zkřížený skrčmo pravou přes, pokrčit předpažmo, spojené dlaně	- relaxace, uvolnění, vydýchání	- dýcháme si do dlaní, třeme si ruce a zahříváme obličej	- 4x
 	- sed skrčmo ohnutě, předklon hlavy, paže pod koleny – zhoupnutím do lehu vnesmo skrčmo	- uvolnění svalů podél páteře	- schoulení, koulíme se jako sněhová koule	- 4x

	<p>- lež, vzpažit, propnout kolena, špičky, zpevnění x uvolnění</p>	<p>- uvolnění svalů</p>	<p>- zmrzlý x rozteklý rampouch</p>	<p>- 4x</p>
	<p>- lež, papírová koule na břicho, dýchání do břišní oblasti</p>	<p>- relaxace, uvolnění, vydýchání</p>	<p>- jak moc se sněhová koule na bříšku zvedne x klesne</p>	<p>- 4x</p>

závěr, zhodnocení: 1 min

- zhodnocení hodiny
- pochvala žáků

Aerobik v tělesné výchově pro 5. třídu

„Kamarád“ (double aerobik)

„Kamarád“ (double aerobik)

Cíl:

- žáci zvládnou v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině
- žáci spolupracují při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- reagují na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci
- žáci užívají při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví a dovedou cvičit podle jednoduché ukázky, či popisu cvičení

ÚVODNÍ ČÁST:

- 2 min
- volný pohyb po ploše tělocvičny, organizace, seznámení s obsahem hodiny
- motivace: „zvládneme dnes cvičit celou hodinu ve dvojicích, jak se nám bude cvičit?, najdeme si svého kamaráda“
- organizace: na ploše tělocvičny v libovolném útvaru v blízkosti učitele (stoj, sed), rozdělení na dvojice (podle uvážení učitele libovolně, určením, rozlosováním)
- lichý počet žáků – možnost určení skupiny 3 žáků, při hlavní části však zapojení učitele do dvojice – předcvičování hlavní dvojice (učitel + žák) ostatním dvojicím




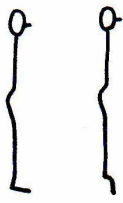
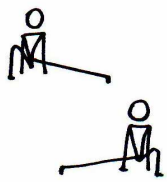
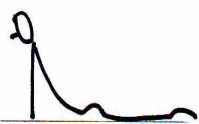
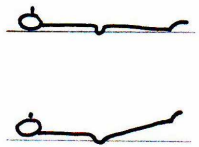
zahřátí: „Honička dvojic“ 3 – 5 min

- žáci vytvoří dvojice (při lichém počtu jednu trojici)
- jedna či dvě dvojice (podle počtu dvojic a velikosti herní plochy) honí a jsou označeny např. šátkem, čepicí, nebo jinou pomůckou pro rozlišení dvojice, která honí
- koho chytí, tomu předají babu (roli honícího) dotykem, předat babu zpět stejné dvojici se nesmí
- dvojice se nesmí pustit

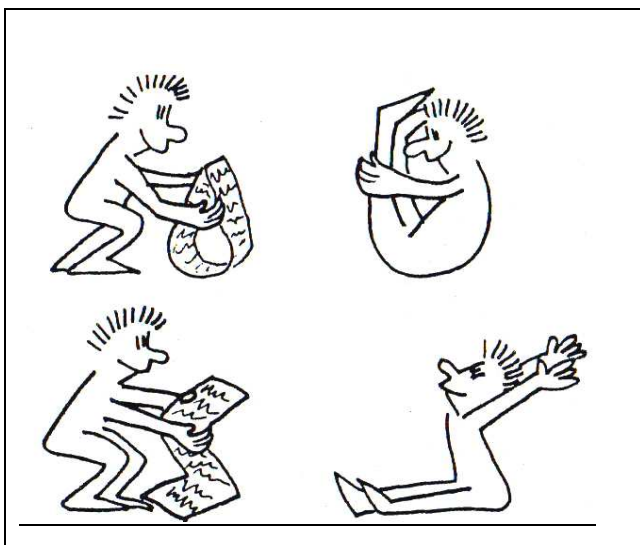
- držení dvojic měníme podle atmosféry a vyspělosti žáků (drží se za uši, lokty, ramena,...)

rozcvičení: „Na zrcadla“ 7 – 10 min

- organizace: cvičení ve dvojicích
- jeden žák vždy předcvičuje svému partnerovi ve dvojici a ten opakuje přesné pohyby jako by byl odrazem v zrcadle – výměna
- učitel pozoruje žáky, opravuje, radí
- žáci vymýšlí rozcvičení svým kamarádům (podle možností každý asi 5 cviků)
- možnost příkladu v tabulce

<u>nákres</u>	<u>popis</u>	<u>účinek</u>	<u>motivace</u>	<u>dávkování</u>
	- mírný stoj rozkročný, skrčit vzpažmo P (L), tahem za P (L) loket skrčit vzpažmo dovnitř	- protažení tricepsových svalů	- cvičení svému partnerovi/ kamarádovi ve dvojici	- podle uvážení, kontrola učitele
	- mírný podřep na P (L), skrčit zánožmo L (P), tahem za nárt skrčit zánožmo povýš	- protažení přímé hlavy stehenního svalu		
	- mírný podřep zánožný P (L), protlačení boků vpřed, chodidlo zůstává celou plochou na zemi	- protažení lýtkových svalů		
	- stoj spojný, ruce v bok, nebo připažit, výpon na špičky, zpět na paty	- posílení lýtkových svalů, uvolnění klenby nožní		
	- vzpor dřepmo únožný P (L) – přenosem do vzporu únožného L (P), špičky směřují vpřed	- protažení svalů na vnitřní straně stehien		
	- vzpor ležmo, pánev přitisknout na podložku, ramena a lopatky tlačit dolů, dýchání do břišní oblasti	- uvolnění, protažení břišního svalstva, dýchací cvičení		
	- leh, přednožit (velikost 45°), bedra přitisknutá k zemi	- posílení břišního svalstva		

- ve dvojicích vždy jeden hráč vezme noviny a imituje s nimi pohyby jako s loutkou těsně nad zemí nebo na zemi, druhý hráč se snaží napodobit pohyb novin
- pomůcky: dvojlist novinového papíru pro každého do dvojice
- po každém cviku se vystřídají
- možnost příkladu v tabulce

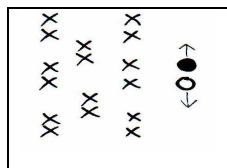


Obr.1 (Mazal, 2000)

HLAVNÍ ČÁST:

nové učivo: 15 – 20 min

- motivace: „double aerobik“ (aerobik dvojic)
- pomůcky: CD přehrávač, CD s rychlostí 135 BPM (popř. rychlejší), novinový papír ve tvaru papírových (novinových koulí)
- organizace: dvojice v prostoru před učitelem (učitel ve dvojici se žákem)



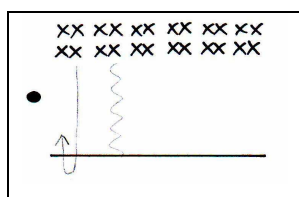
- popis jednotlivých cviků v prostoru viz Příloha č. 12

- dávkování: postupně zařazujeme každý prvek s větším počtem opakování, procvičujeme a poté zkracujeme do osmičkové podoby a vytváříme bloky v délce 4 osmiček, tj. 32 dob (viz teorie)
- popis: dvojice cvičí podle předcvičující dvojice učitele a žáka
- poznámka: cvičíme zrcadlově, ve dvojici se orientujeme na vnitřní a vnější nohu
 - pomůckou mohou být novinové koule, které podle potřeby umístíme do dlaně k vnitřní nebo vnější noze
- např.: step touch ve dvojici, žák vpravo začíná na P nohu, žák nalevo začíná na L nohu, ale jdeme první pohyb ven a posléze dovnitř – ať se mohou orientovat všichni žáci – step touch dovnitř x ven

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
double aerobik – vytvoření společné sestavy dvojic	step touch	paže volně (popř. papírová koule ve „vnější“ dlani)	1. – 8.
	leg curl box (do čtverce)	ruce v bok	1. – 8.
	side to side	paže volně, pohybem ze strany na stranu stejně s nohou	1. – 8.
	chasse	paže ze strany obloukem na druhou stranu, možnost tlesknutí	1. – 8.
	march circle (chůze s točením kolem vlastní osy za vnější nohou/paží)		1. – 4.
	V-step	čelné kruhy dovnitř	1. – 4.
	ponny diagonal front, back (poskoky diagonálně vpřed a vzad)	paže střídavě do vzpažení P a L	1. – 8.
	grapevine	paže volně	1. – 8.
	mambo, pivot	ruce v bok, ruce v týl	1. – 8.

intenzivní část: 5 min

- motivace: „soutěž o nejlepší dvojici“
- žáci jsou stále ve dvojicích, stojí na metě podél delší strany tělocvičny, za nimi další dvojice (počítáme v rozestoupení asi 6 – 7 dvojic)
- na zvukový signál startují všechny dvojice v první linii a vykonávají příslušný pohyb po danou metu
- meta je určena učitelem podle prostoru tělocvičny, zdatnosti žáků (konec na druhé straně, obíhání mety a návrat zpět,...)
- pak nastupuje druhá řada dvojic, opět vykonávají daný pohyb
- každá dvojice má jednu, popř. dvě papírové koule, s nimiž musí dané úkoly provádět
- opakujeme, měníme zadání a úkoly, překážky, uchopení, držení koule,...
- např.: běh dvojic s koulí, kterou přidržují pouze hlavami (temenem, týlem)
chůze, běh dvojic s koulí, kterou přidržují pouze nohama (vnější strana kolenního kloubu, kotník), přidržení zády, hýžděmi, břichem
běh dvojice, která se drží za ruce, každý z dvojice má na hlavě papírovou kouli, která nesmí spadnout
dvojice se drží za ruce i s koulí, musí překonat překážku (kotoul na žíněnce, přecházení lavičky, poskoky přes obruče,...)
atd.
- je na učiteli, jaké další zajímavé úkoly pro svoji skupinu dětí vymyslí
- neustále střídáme obě řady dvojic, přesně vymezíme mety, určíme pravidla
- můžeme časově odlišit a ohodnotit nejlepší dvojici z hlediska rychlosti, nebo estetiky pohybů...
- pomůcky: papírové koule, pomůcky, náčiní či náradí, které bude sloužit v překážkové dráze
- organizace: dvojice v řadě podél delší strany hrací plochy, zbývající řada dvojic v zástupu za nimi



ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

relaxace, uklidnění: 5 min

- motivace: „relaxace, masáž ve dvojicích“
- organizace: děti ve dvojicích sedí volně po prostoru v blízkosti učitele (popř. trojice při lichém počtu žáků)
- pomůcky: relaxační, pomalá hudba, papírové koule, podložky
- dvojice si v prostoru najde své místo
- jeden z dvojice druhému provádí pomocí pohybů dlaně s papírovou koulí masáž celého těla, především horních a dolních končetin, zad (páteře, oblasti šíje) a břicha
- výměna ve dvojici
- přecházíme z polohy sedu do polohy lehu na břiše a lehu na zádech
- učitel informuje o správné relaxační technice, uvolněné poloze celého těla, o hlubokém dýchání do břišní oblasti (brániční dýchání), navozuje správnou atmosféru klidu, uvolnění

závěr, zhodnocení: 1 min

- zhodnocení hodiny
- pochvala žáků

4 DISKUZE

Dětský aerobik jako téma mé diplomové práce jsem si zvolila, neboť se o něj zajímám jako budoucí pedagog a také jako instruktor aerobiku. Při práci s dětmi mladšího školního věku v zájmových kroužcích aerobiku se mi osvědčila spousta metodických postupů.

Díky těmto postupům a určitým zkušenostem v oblasti aerobiku všeobecně vznikala tato diplomová práce, především praktická část. Ta je složena z pěti tématických celků, konkrétních vyučovacích příprav na tělesnou výchovu s náplní dětského aerobiku, které odpovídají svojí náročností jednotlivým ročníkům. Většina těchto příprav byla odučena a vyzkoušena s dětmi příslušného věku. Některé byly realizovány ve školním prostředí v hodinách tělesné výchovy, jiné v mimoškolních aktivitách dětí v zájmových kroužcích. Proto je mohu z vlastní zkušenosti doporučit k využití v uvedených oblastech zaměřených na pohybové činnosti. Se správnou a dostatečnou motivací, respektováním zákonitostí a individuálních potřeb dětí bylo dosaženo prostřednictvím dětského aerobiku intenzivní, zábavné, ne příliš fyzicky náročné pohybové aktivity s doprovodem reprodukované hudby, která děti baví.

Děti na jednotlivé motivační náměty reagovaly velmi pozitivně, obzvláště Harry Potter nebo téma Zimy jsou zajímavé, dětskému světu blízké náměty, které nabízí velké využití. Děti přinejmenším zaujme, pokud si mohou hrát na něco, nebo na někoho, obzvláště stylizovat se do určitých rolí, které provázejí celou hodinu, napomáhat danému ději prostřednictvím speciálních motivačních pomůcek (čarodějnický klobouk, zimní čepice,...).

Takto můžeme s dětmi začínat již od útlého dětství, zařadit můžeme prvky dětského aerobiku i do nižšího věku než je věk předškolní, ale ten je pro počátky aerobiku u dětí adekvátní. Efektivně pracovat však můžeme s dětmi různých věkových kategorií. Zaměřili jsme se na vnímání hudby, cit pro rytmus, pohybovou improvizaci na hudební doprovod, orientaci v prostoru, prožitek z pohybu, všeobecné rozvíjení pohybových dovedností. Už od počátku nám byla velkým pomocníkem právě motivace a motivační názvosloví. Je potřeba si děti pro pohyb získat, navnadit je. Děti pak v našich hodinách vůbec netuší, že cvičí nějaký aerobik, natož tak steptouch, nebo side to side, ale ony se přece zrovna rozhlíží, nebo cestují vlakem, mávají...

5 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce je nabídnout metodický materiál pedagogům, pedagogickým pracovníkům, popř. trenérům a zároveň tak obohatit běžné cvičební hodiny nebo tréninkové jednotky novými nápady a novým přístupem v hodinách TV.

Zaměřili jsme se na nový trend, který začíná prostupovat nejen aktivně sportující veřejností dospělých, ale dostává se také do podvědomí dětského sportování a pohybu obecně. Jde o dětský aerobik a jeho využití v různých lekcích pohybového či sportovního charakteru, kde by mohl být jedním z aktivizujících a především motivačních prvků povzbuzujících k pohybové aktivitě.

Aerobik dětí bývá v současné době realizován jednak v lekcích tréninkového charakteru a jednak se ním setkáme v hodinách rekreačního typu. Máme na mysli především zájmové kroužky v rámci pohybových aktivit, nebo školní tělesnou výchovu, kde se více zaměříme na pohybovou dovednost všeobecnějšího charakteru a prožitek. Proto je jednou z myšlenek diplomové práce zprostředkovat tento novější druh pohybu co nejvíce dětem a přirozenou formou. Výsledkem je možnost realizace dětského aerobiku v podmínkách hodin tělesné výchovy.

Věnovali jsme se především využití dětského aerobiku v hodinách tělesné výchovy pro děti na 1. stupni základní školy. Nutností při práci s dětmi určitého věku je znalost pedagogického a psychologického hlediska vývoje a také podmínek školní tělesné výchovy. V teoretické části se proto zabýváme dosavadními poznatky dětského vývoje v období mladšího školního věku. V dalších kapitolách popisujeme současnou podobu školní tělesné výchovy, historii a obecnou charakteristiku aerobiku, dětského aerobiku a jeho rozdělení. Neméně důležitou součástí práce s dětmi je motivace, kterou uvádíme v podobě obecné a také konkrétní především ve vztahu k pohybové aktivitě, aerobiku.

Následuje praktická část, jejímž obsahem je metodický materiál, který nabízí využití dětského aerobiku v hodinách školní tělesné výchovy, nebo jiných lekcích s náplní pohybového charakteru. Každému ročníku věnujeme jeden tematický celek, který můžeme realizovat v jedné výukové hodině tělocviku. Ostatní lekce jsou vždy vhodné pro následující nebo předchozí ročník, ale možnost práce s jednotlivými tématy je široká.

V příloze nabízíme poutavé, dětem blízké náměty vhodné k realizaci především v hlavní části vyučovací hodiny TV. Tento motivační materiál však můžeme v dalších částech hodiny doplňovat jinými aktivitami, obměňovat a vymýšlet nová témata a činnosti vhodné do dalších vyučovacích hodin.

Diplomová práce by mohla být jedním z metodických materiálů s obsahem motivačních námětů dětského aerobiku, který najde své využití v hodinách TV na 1. stupni ZŠ, pro které je vytvořena. A současně může najít uplatnění v pohybových jednotkách různého typu, kde chceme dětem poskytnout především prožitek, pestrost, nové pomůcky, hudbu a radost z pohybu.

6 RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá zařazením dětského aerobiku do hodin školní tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část je souhrnem dostupných informací z odborné literatury zajímaví se o téma z hlediska pedagogického a psychologického vývoje dítěte, školní tělesné výchovy, aerobiku, dětského aerobiku a motivace. Druhá část je věnována praktické stránce zaměřené na metodický materiál, určený pro výuku aerobiku u dětí mladšího školního věku. Obsahuje 5 podrobně zpracovaných motivačních námětů vhodných pro vyučovací hodiny tělesné výchovy. V přílohách práce nalezneme listy věnované dalším motivačním tématům dětského aerobiku vhodných k využití v hlavní části výukových lekcí.

Diploma thesis deals with insertion of children aerobics into lessons of physical exercises at primary school.

That paper is divided into two parts. Theoretical part is a complex of available information from special literature and it is interested in pedagogical and psychological approach of children progress, PE lessons, aerobics, children aerobics and motivation. The second part is devote to practical items aimed at the methodical material given for teaching aerobics with children in young pupilage. It includes 5 elaborate motivational projects which are suitable for lessons of physical exercises. In additional area we can find another list of motivation suggestions suitable for using children aerobics in the main parts of lessons.

7 POUŽITÉ ZDROJE

1. ADAMÍROVÁ, J. *Hravá a zábavná výchova pohybem : základy psychomotoriky*. Praha : ČASPV, 2003.
2. BLAHUTKOVÁ, M., MIKULICOVÁ L. *Využití říkadel v hudebně pohybové výchově na I. stupni základní školy*. Brno : MU, 1995.
3. BUKOVJANOVÁ, J. *Výuka základních kroků aerobiku pro děti 1. – 3. ročníku pomocí říkadel. Diplomová práce*. Brno : Masarykova univerzita, 2000.
4. BUZKOVÁ, K. *Strečink*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1342-X.
5. ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A., KUČEROVÁ, H. *Psychologie a pedagogika II pro střední zdravotnické školy*. Praha : Informatorium, 2004. ISBN 80-7333-028-8.
6. DVOŘÁKOVÁ, H., *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc : Hanex, 1995.
7. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte : tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
8. FOSTEROVÁ, E., HARTINGEROVÁ, K., SMITHOVÁ, K. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-177-0.
9. HRABAL, V., MAN, F., PAVELKOVÁ, I. *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha : SPN, 1989. ISBN 80-04-23487-9.
10. JARKOVSKÁ, H. *Aerobní gymnastika*. Praha : Olympia, 1985.
11. KENNETH, H. COOPER. *Aerobní cvičení*. Praha : Olympia, 1970.
12. KNOPOVÁ, B. *Hudebně pohybová výchova v 1. – 5. ročníku ZŠ*. Brno : MU, 1993. ISBN 80-210-0636-6.
13. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí : koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
14. KUBÍKOVÁ, M. *Pohybový režim u dětí cvičících aerobik na 1. stupni ZŠ. Diplomová práce*. Brno : Masarykova univerzita, 2000.
15. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno : Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno, 2000. ISBN 80-214-1844-3.
16. LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie s úvodem do neurofyzologie*. Praha : H&H, 1998. ISBN 80-86180-03-4.

17. LOKŠOVÁ, I., LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.
18. MACÁKOVÁ, M. *Aerobik*. Praha : Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0057-3.
19. MARKOVÁ, P. *Hudebně pohybová výchova a její vliv na rozvoj dětské hudební tvořivosti. Diplomová práce*. Brno : Masarykova univerzita, 1998.
20. MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc : Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
21. MUŽÍK, V. *Didaktika tělesné výchovy pro 1.stupeň základní školy*. Brno : Masarykova univerzita, 1991. ISBN 80-210-0338-3.
22. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc : Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.
23. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha : Akademie věd České republiky, 2003. ISBN 80-200-0993-0.
24. NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇKOVÁ, J. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Plzeň : Západočeská univerzita, 2004. ISBN 80-7043-218-0.
25. PAŘÍZKOVÁ, V. *Názvosloví cvičení prostných : učební text pro cvičitele III. třídy*. Praha : Česká obec sokolská, 2002. ISBN 80-86402-08-8.
26. PECHOVÁ, J. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami : náměty pro zdravotní pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-448-6.
27. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha : Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0908-2.
28. PLEVOVÁ, I., PUGNEROVÁ, M., URBANOVSKÁ, E. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. ISBN 80-244-0164-9.
29. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha : Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
30. ŘÍČAN, P. *Psychologie – příručka pro studenty*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.
31. STODŮLKOVÁ, A. *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně*. Brno : Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4113-7.
32. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7.

33. ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J., et al. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc 2005. ISBN 80-244-0629-2.
34. TOUFAROVÁ, H. *Aerobik s dětmi*. Olomouc : Hanex, 2001.
35. TOUFAROVÁ, H. *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc : Hanex, 2005. ISBN 80-85783-42-8.
36. VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha : Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-421-7.
37. VANĚK, M., et al. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha : SPN, 1984.
38. VELÍNSKÁ, L. *Aerobik : speciální učební text*. Praha : ČASPV, 2004. ISBN 80-86586-13-8.
39. *Vzdělávání lektorů aerobiku*. Brno – Fakulta sportovních studií, 2003.
40. <http://www.vuppraha.cz>

8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Fotbal (tabulka)

Příloha č. 2: Povolání (tabulka)

Příloha č. 3: Letní olympiáda (tabulka)

Příloha č. 4: Plavání (tabulka)

Příloha č. 5: Piráti z Karibiku (tabulka)

Příloha č. 6: Harry Potter II – Famfrpál (tabulka)

Příloha č. 7: Počasí (tabulka)

Příloha č. 8: Cesta do pohádky (tabulka)

Příloha č. 9: Říše pohádek (tabulka)

Příloha č. 10: Abeceda (tabulka)

Příloha č. 11: Básnička s abecedou (tabulka)

Příloha č. 12: Popis jednotlivých kroků v prostoru při double aerobiku (obrázek)

9 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Fotbal

„Fotbal“

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
chůze na hřiště	march	paže volně	1. – 8.
kopeme míč	cross front	ruce v bok	1. – 8.
obránci	grapevine	paže v obranném postavení	1. – 8.
přímý kop	kick	paže v opačném postavení (jedna v předpažení, druhá v zapažení)	1. – 8.
brankář	plié	paže chytají míč	1. – 8.
rozhodčí	tap front	paže ukazují přidělené karty	1. – 8.
fanoušci	squat, squeeze (výpon) - obměna v tempu, mexická vlna, atd.	ruce na stehna, paže do vzpažení	1. – 8.
poděkování, rozloučení	side to side	paže naznačují gratulaci	1. – 8.

„Povolání“

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
číšník	march circle (chůze s točením kolem vlastní osy)	jedna paže za zády, druhá nese ták	1. – 8.
zahradník	grapevine	hrabe listí	1. – 8.
kuchař	step touch	míchání	1. – 8.
voják	march front, back (chůze vpřed a vzad)	chůze vojáka – pevné postavení	1. – 8.
policista	plié	paže řídí dopravu (vzpažení s upažením,...)	1. – 8.
kominík	knee up	na rameni drží štětku	1. – 8.
uklízečka	side to side	leští talíře (okna)	1. – 8.
řidič	double step touch	držení volantu	1. – 8.

„Letní olympiáda“

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
veslování	basic	paže veslují	1. – 8.
běh přes překážky	knee up (s výskokem)	paže volně	1. – 8.
skok do dálky	ponny (skok dopředu a dozadu)	ruce v bok	1. – 8.
hody	grapevine	házení (na konci pohybu)	1. – 8.
fotbal	cross front	ruce v bok	1. – 8.
tenis	step touch	držení rakety	1. – 8.
gymnastika	slide		1. – 8.
judo	tap front, tap side	boxování	1. – 8.

„Plavání“

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
prsa	step touch	paže plavou prsa	1. – 8.
kraul	leg curl	paže plavou kraul	1. – 8.
potápění	plié	chytíme si nos	1. – 8.
stříkání	jogging	paže stříkají vodu	1. – 8.
šlapání vody	march	paže volně	1. – 8.
skákání šipky	squat	ruce na přípravu skoku do vody šipkou	1. – 8.
znak	low kick	paže plavou znak střídavě s nohou	1. – 8.
splývání	výpon na špičkách	paže do vzpažení	1. – 8.

„Piráti z Karibiku“

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
řízení lodi	double step touch	otáčení kormidlem	1. – 8.
rozhlížení se	V-step (side to side)	dlaň u čela – rozhlížíme se	1. – 8.
přeskakování z lodi na loď, nebo na pevninu	ponny		1. – 8.
šermování	step tap	držení meče	1. – 8.
uhýbání	slide		1. – 8.
bojování	step kick	paže zkřížené v předpažení (box)	1. – 8.
vítězové	plié (výpon na špičky)	paže oslavují	1. – 8.
tanec na oslavu	march circle (chůze s točením kolem vlastní osy), poskoky		1. – 8.

Příloha č. 6: Harry Potter II – „Dobrodružná cesta do zapovězeného lesa“

„Dobrodružná cesta do zapovězeného lesa“

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
před lesem stojí vrba mlátička	step touch	čelné kruhy dovnitř střídavě P, L	1. – 8.
setkání s kentaury	low kick	ruce v bok	1. – 8.
setkání s jednorožci	knee up	paže střídavě do vzpažení	1. – 8.
jednorožci se však bojí a utíkají	ponny	paže volně	1. – 8.
potkáváme necivilizovaného obra, kterému říkali Drobek	plié	paže naznačují mohutné tlapy	1. – 8.
jde se dál	march front, back (chůze vpřed a vzad)	paže volně	1. – 8.
potkáváme pavouky v nadměrné velikosti	jack / tap side	z připázení do upažení povýš / upažení povýš	1. – 8.
utíkáme z lesa ven	jogging	paže volně	1. – 8.

„Počasí“

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
sluníčko, paprsky	side to side	paže znázorňují paprsky – přecházejí z připázení přes upažení do vzpažení a zpět	1. – 8.
prší	jogging (zlehka, na špičkách)	dva prsty ťukají o dlaň	1. – 8.
schováme se před deštěm	squat	paže naznačují schoulení	1. – 8.
přeskakujeme kaluže	ponny		1. – 8.
překračujeme kaluže	knee up	paže se mohou dotýkat kolen	1. – 8.
fouká vítr: menší / větší	step touch / double step touch	mávání celých paží se strany na stranu	1. – 8.
mrzne	tap front, tap side	paže zkříženě na prsou – zahříváme se	1. – 8.
sněží (užíváme si krásu zasněžené krajiny)	march circle (chůze s otočením kolem vlastní osy)	paže v upažení	1. – 8.

„Cesta do pohádky“

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
Sněhurka a 7 trpaslíků	knee up	trpaslíci drží lopaty a rýče	1. – 8.
Šípková Růženka	side to side	dlaně u čela – omdlévání	1. – 8.
Karkulka (šla lesem)	march front, back (chůze vpřed a vzad)	jedna ruka v bok, druhá drží košíček	1. – 8.
Popelka (jela na koni Juráškově)	low kick	paže mohou držet uzdu	1. – 8.
Šíleně smutná princezna	grapevine	mimika obličeje i pohybů – „smutný grapevine“ 1. – 4. / „veselý grapevine“ 5. – 8.	1. – 8.
Perníková chaloupka (Ježibaba by chtěla hodit Jeníčka s Mařenkou do pece)	stap tap	paže v předpažení – drží lopatu	1. – 8.
Otesánek	plié		1. – 8.
Pyšná princezna	mambo	ruce v bok, nos nahoru, vznešeně, namyšleně	1. – 8.

„Říše pohádek“

<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
drak	leg curl	vzpažení obou paží	1. – 8.
ježibaba	step touch	čarujeme	1. – 8.
princezna	march circle (chůze s otočením kolem vlastní osy)	paže v upažení	1. – 8.
princ	squat	poklona princezně	1. – 8.
čert	ponny	dlaně naznačují rohy	1. – 8.
loupežníci	grapevine	dlaň u čela – vyhlížení oběti	1. – 8.
vodník	V-step	plaveme	1. – 8.
víly	mambo	ruce v bok	1. – 8.

„Abeceda“

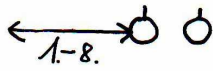
<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
„I“	march front (chůze vpřed)	paže volně	1. – 8.
„V“, „A“	V-step, reverse		1. – 8.
„L“	step touch L / leg curl L		1. – 8.
„X“	jumping jack / V-step + reverse	paže do upažení povýš / upažení povýš + upažení poníž	1. – 8.
„K“	tap side	paže v upažení povýš střídavě P a L	1. – 8.
„S“	march (chůze)	spojené dlaně před tělem (syčení)	1. – 8.
„T“	march circle (chůze s otočením kolem vlastní osy) / T-step (½ basic, streddle, ½ basic back)	paže v upažení / ruce v bok	1. – 8.
„Z“	Z-step (step touch ve tvaru Z)		1. – 8.

„Básnička s abecedou“

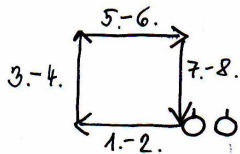
<u>motivace</u>	<u>kroky</u>	<u>práce paží</u>	<u>počet dob</u>
A beceda t o je věda,	A – reverse T – march circle / T-step	paže v upažení / ruce v bok	1. – 8.
l áme se s tím naše hlava.	step touch L / leg curl L		1. – 8.
K tomu ještě naše nohy,	tap side	paže v upažení povýš střídavě P a L	1. – 8.
s tačíme si říkat doby.	march	spojené dlaně před tělem (syčení)	1. – 8.
V šechno je to velká věda,	V-step		1. – 8.
X énie nám rady dodá.	jumping jack / V- step + reverse	paže do upažení povýš / upažení povýš + upažení poníž	1. – 8.
I Arabela poradí,	march front (chůze vpřed)	paže volně	1. – 8.
z eptáme se v podhradí.	Z-step (step touch ve tvaru Z)		1. – 8.

Příloha č. 12: Popis jednotlivých kroků v prostoru při double aerobiku

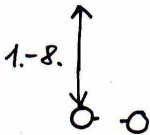
Step touch



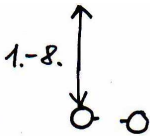
Leg curl box



Side to side



Chassé

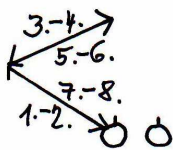


March circle

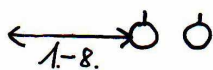


V-step

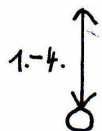
Ponny diagonal front (diagonálně vpřed)



Grapevine



Mambo



Pivot

