**MOTIVAČNÍ NÁMĚT 1 – „CIRKUS ORLANDO“**

**Vzdělávací obor:** Tělesná výchova

**Vzdělávací předmět:** Tělesná výchova

**Doporučený ročník:** 1. – 5. (Pozn.: Testy jsou uvedeny v plném znění, ale některé dílčí části jsou určeny pro starší školní věk. Pedagog je na tuto skutečnost vždy v textu upozorněn.)

**Očekávané výstupy – kontext:**

***1. vzdělávací období*** – zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení

spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích

***2. vzdělávací období*** – projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti**,** změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky

*Pozn.: Testy T1 – T3 jsou společné pro všechny věkové kategorie. Další testy volíme s ohledem na věk žáků.*

**Organizační forma:** Vyučovací jednotka TV

**Cíl:** Diagnostika/evaluace úrovně pohybových schopností žáků prostřednictvím testové baterie UNIFITTEST 6-60 (Měkota, Kolář a kol., 1996).

**Prostor:** Tělocvična s rozměry umožňujícími vymezit dráhu 20 m pro cca polovinu žáků třídy stojících v řadě na startovní čáře.

**Pomůcky a nářadí**: Testová baterie UNIFITTEST 6-60; formulář pro záznam výkonů (Příloha 1), měřící pásmo; žíněnky nebo gymnastický pás; stopky; 2 kužely. Pro každého žáka 1 kartu „Cirkus Orlando“ (Příloha 2) a učitelem nebo dětmi nakreslené malé kartičky s postavami artistů dle motivace (akrobat na visuté hrazdě, silák, voltižér, hadí žena apod.).

V případě výběru testu „Člunkový běh“ také magnetofon.

V případě výběru testu „Hluboký předklon v sedu“ také lavičku, měřítko/pravítko, izolepu.

Při využití dalších volitelných testů: barevná izolepa, rovné pravítko, lavička, hrazda.

Popř. pro měření somatických charakteristik: váha, měřidlo pro měření výšky, kaliper pro měření podkožního tuku.

**Návrh motivace:**

*Hlášení místního rozhlasu: „Haló, haló, do našeho města právě přijel cirkus Orlando! Přijďte zhlédnout obratné akrobaty, svalnaté siláky a zápasníky, odvážné provazochodce a pod kopulí stanu létající artisty! Klauny, žongléry a krotitele dravé zvěře! Vstupné je vysoké, ale pro šikovné děti je vstup zcela zdarma!“*

*Artisté ale musí být hodně silní a obratní, aby mohli předvést tak skvělé vystoupení! Vyzkoušíme si, zda bychom i my mohli být artisty v cirkuse Orlando, zda máme také tak silné svaly a jsme stejně zdatní. Za splněnou disciplínu dostanete obrázek artisty, který si vlepíte do karty „Cirkus Orlando“.*

Každý žák může také mít svoji motivační kartu (Příloha 2), do které může vlepovat kartičky s postavami znázorňujícími jednotlivé artisty jako „odměnu“ za absolvovanou disciplínu. Tuto „odměnu“ je možné zvolit podle:

a) věku žáků (např. pro 1. a 2. ročník za absolvování disciplíny)

b) podle výkonu v disciplíně (doporučujeme pro 3. – 5. ročník, a to za zlepšení ve výkonu v konkrétní disciplíně).

Děti si mohou tyto kartičky vyrobit sami, např. ve výtvarné výchově. Na druhé straně této karty je tabulka pro záznam individuálních výkonů žáka, a to po dobu jeho docházky do 1. – 5. ročníku ZŠ.

**Test T1 – Skok daleký z místa (test dynamické silové schopnosti dolních končetin)**

**Návrh dílčí motivace: *Voltižér-krasojezdec.***

Řízený rozhovor:*Jakou činnost předvádí v cirkuse voltižér-krasojezdec? Jaké dovednosti předvádí na hřbetě jedoucího koně? Proč potřebuje mít silné svaly  dolních končetin?*

**Pomůcky:** žíněnky nebo gymnastický pás, měřící pásmo

**Prostor:** Odraz a doskok musí být proveden na rovné, neklouzavé podložce (např. za sebe položené žíněnky o stejné výšce nebo gymnastický pás; je nutné zajistit nářadí před posouváním!), popř. venku na doskočišti pro skok daleký. Vyznačíme izolepou odrazovou čáru.

**Provedení:** Ze stoje mírně rozkročného odrazem snožmo skok vpřed. Povoleny jsou doprovodné pohyby paží, ale ne poskok na místě před odrazem!

**Hodnocení:** Měříme vzdálenost v centimetrech, od odrazové čáry k zadnímu okraji poslední stopy v místě doskoku, popř. dopadu. Přesnost měření ± 1 cm.

Test opakuje žák 3x, hodnotíme jeho nejlepší výkon z těchto tří pokusů.

Test T2 – Leh-sed opakovaně (test dynamické, silově vytrvalostní schopnosti břišních svalů a bedro-kyčlo-stehenního svalstva)

Návrh dílčí motivace: *Silák*

Řízený rozhovor: *Jak poznáme, že někdo nemá silné svaly? Proč je nutné svaly posilovat?* *Proč potřebujeme mít silné břišní svaly?*

**Pomůcky:** Žíněnky (ne molitanové!) nebo gymnastický pás, stopky nebo hodinky umožňující přesně odměřit 60 sekund.

**Prostor:** Rozložit žíněnky nadél za sebe nebo rozvinout gymnastický pás.

**Provedení:** Žáci pracují ve dvojicích. Jeden žák provede leh pokrčmo (stehna a kolena svírají úhel 90º) a ruce dá v týl (prsty propletené!). Chodidla má ve vzdálenosti cca 20–30 cm od sebe. Spolužák mu fixuje chodidla za nárty na podložce.

Testovaný žák provádí opakovaně po dobu 60 s z lehu sed a vrací se zpět do lehu. V sedu se oběma lokty dotkne kolen, v lehu se dotknou podložky záda a hřbety rukou. Paty jsou stále na podložce. Po celou dobu cvičení je úhel v kolenou 90º. Na pokyn učitele žák zahájí cvičení a cvičí po dobu 60 s, cvičení ukončí také na pokyn učitele. Pohyb by měl být prováděn plynule, ale z důvodu únavy umožníme, aby cvičící žák dělal ve cvičení krátké pauzy.

Spolužák počítá, kolik cyklů bylo za dobu 60 s zopakováno (1 cyklus je z lehu do sedu a zpět do lehu).

**Hodnocení:** Test provádí žák 1x. Hodnotíme počet cyklů vykonaných za 1 min.

Test T3 - Test rychlostní vytrvalosti (zde vybereme pouze jeden test ze tří nabízených!)

T3a – Člunkový běh

**Návrh dílčí motivace: *Artista na visuté hrazdě***

Řízený rozhovor: *Co znamená, když o někom říkáme, že je rychlý a vytrvalý? Proč musí být artisté létající mezi visutými hrazdami v kopuli stanu vytrvalí? Jak poznáš, že i ty jsi rychlý a současně vytrvalý?*

**Pomůcky:** magnetofon, zvuková nahrávka signálů, měřící pásmo, kužely pro vymezení úseku, popř. barevná izolepa pro vymezení čar. (Nahrávky mají k dispozici lektoři pro pohab.)

**Prostor:** V prostoru tělocvičny vymezíme vzdálenost 20 m (Obrázek 1). Žáci jsou rozděleni do dvojic. Testovaní žáci jsou rozestaveni cca 1,5 m od sebe na startovní čáře. Jejich spolužáci stojí v zámezí vymezeného prostoru. Na jedné straně vymezeného prostoru je umístěn magnetofon, ze kterého jsou přehrávány zvukové signály (viz níže v „Provedení“).



Obrázek 1 Vymezení prostoru a postavení testovaných žáků a pozorovatelů.

**Provedení:** Na zvukový signál vyběhne testovaný žák směrem ke spolužákovi na protější straně vymezeného úseku. Cílem je přeběhnout vymezenou vzdálenost 20 metrů a doběhnout k protější čáře, než zazní další zvukový signál. Při signálu se otočí a běží zpět a snaží se doběhnout k další čáře. Tempo běhu se postupně zvyšuje, protože pauza mezi signály se zkracuje.

Jestliže testovaný žák není schopen 2x po sobě dosáhnout některé z čar vymezujících prostor před zazněním zvukového signálu, jeho test končí. Spolužák, který je v roli pozorovatele a hodnotitele, sleduje, zda testovaný doběhl až k čáře při zaznění signálu (tolerance je max. 2 kroky od čáry).

Test není vhodné provádět po jiné fyzicky zatěžující činnosti. V případě provádění venku je třeba vzhledem k fyzické zátěži při testu zvážit podmínky (horko, vítr).

**Hodnocení:** Hodnotíme čas trvání běhu (můžeme registrovat i počet přeběhů = poslední číslo, které zazní ze zvukového záznamu před ukončením testu konkrétního žáka).

T3b – Běh po dobu 12 minut

**Návrh dílčí motivace:** jako u T3a

**Pomůcky:** stopky, kužely na vymezení startu a cíle.

**Prostor:** běžecká dráha nebo prostor s rovným terénem.

Provedení: start na povel z polovysokého startu. Z důvodu únavy je možné, aby žák přešel z běhu do chůze.

**Hodnocení:** Měříme uběhnutou vzdálenost v metrech.

T3c – Chůze na vzdálenost 2 km.

**Návrh dílčí motivace:** jako u T3a

**Pomůcky:** stopky, hodinky

**Prostor:** rovný terén, bez převýšení

**Hodnocení:** Měříme čas v min.

T4 – Volitelné testy podle věku žáků (pokud chcete, vyberte kterékoli z nabídky):

T4a – Člunkový běh 4 x 10 m (Test frekvenční rychlosti, rychlostní vytrvalosti, dynamické síly dolních končetin a obratnosti)

**Návrh dílčí motivace:** jako u T3a

**Pomůcky:** stopky, kužely na vymezení dráhy

**Prostor:** na rovném povrchu vyznačíme dráhu (Obrázek 2), vzdálenost mezi kužely je 10 m.

**Provedení:** po zaznění startovního povelu testovaný žák vyběhne rovně k protějšímu kuželu, oběhne ho zprava, běží zpět k prvnímu kuželu a oběhne ho zleva, opět běží k protějšímu kuželu a oběhne ho zprava a potom běží zpět (rovně) k prvnímu kuželu – do cíle.



Obrázek 2 Dráha pro člunkový běh 4 x 10 m

Hodnocení: Měříme čas ve vteřinách.

T4b – Hluboký předklon v sedu (Test flexibility)

**Návrh dílčí motivace:** ***Hadí muž/žena***

Řízený rozhovor: Tito artisté dokáží se svým tělem hotová kouzla! Umí udělat „most“, „provaz“ a mnohé jiné gymnastické kousky Zkusme si dosáhnout na vlastní kotníky a nepokrčit kolena! Jde nám to? Co musíme dělat, aby se nám to povedlo? Jak máme svaly správně protahovat? Jak zjistíme, že už máme svaly dostatečně protažené?

**Pomůcky:** lavička, měřidlo/pravítko, izolepa

**Prostor:** V prostoru umístíme lavičku. Na desku lavičky vyznačíme čárou místo, do kterého se promítá tzv. pata lavičky (čelo kolmé desky, na které lavička stojí). Tato čára vede napříč přes horní desku lavičky. Jedno měřidlo umístíme od vyznačené čáry vpřed, druhé směrem vzad (tedy jakoby směrem ke kolenům testovaného).

**Provedení:** Testovaný žák si v sedu opře chodidla kolmo o patu lavičky (Obrázek 3). Pomalu se předkloní, sune dlaně po horní desce lavičky a snaží se dosáhnout co nejdále. Na tomto místě se pak snaží udržet ruce po dobu 2 s.

Pokud žák nedosáhne ke špičkám prstů svých dolních končetin, měříme zápornou hodnotu. Test se opět provádí 2x a dále se pracuje pouze s druhou naměřenou hodnotou. Výsledky jsou v cm.



Obrázek 3 Postavení testované osoby vzhledem k lavičce

Hodnocení: Měříme dosah prstů v cm.

Součástí testové baterie UNIFITTEST 6-60 je i testování dynamické síly horních končetin a svalů pletence ramenního, které je ale určeno pro starší věkové kategorie. Pro úplnost informací ale uvádíme popis tohoto testu ve variantě pro chlapce a pro dívky.

T4c – Shyby (chlapci), výdrž ve shybu (dívky) (Test dynamické síly horních končetin)

**Návrh dílčí motivace:** ***Akrobat***

Řízený rozhovor: *Akrobat dokáže dělat různé přemety a salta, a dokonce i „chodit“ po rukou. Které svaly potřebuje mít silné? Víte, jak tyto svaly posilovat?*

**Pomůcky:** hrazda, žíněnka

**Prostor:** pod připravenou hrazdu umístíme nízkou tužší žíněnku

**Provedení:** *Žáka-chlapce* vysadíme na hrazdu do svisu (nohy se nedotýkají země). Na startovní povel začne provádět shyby (brada se musí dostat do polohy nad hrazdu). Test končí, pokud žák nedostane bradu nad hrazdu. *U dívek* dopomůžeme zaujmout základní polohu = shyb (buď cvičící vysadíme tak, aby její brada ve shybu dosahovala nad hrazdu, nebo cvičící využije židle, kterou po zaujetí shybu odstavíme). I zde je test ukončen, pokud brada cvičící klesne pod hrazdu nebo se jí dotkne).

**Hodnocení:**

– u chlapců měříme dosažený počet správně provedených shybů,

– u dívek měříme výdrž ve shybu v sec.

**Možná modifikace:**

Shyby provádíme na nízké hrazdě ze základní polohy svis ležmo (Obrázek 4).

Obrázek 4 Modifikace základní polohy v testu T4c