**MOTIVAČNÍ NÁMĚT 2 – MAUGLÍ**

**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

**Organizační forma:** Vyučovací jednotka TV

**Cíl:** Diagnostika/evaluace úrovně pohybových schopností žáků prostřednictvím testové baterie EUROFITTEST

**Prostor:** Tělocvična

**Pomůcky a nářadí**: Testová baterie EUROFITTEST; formulář pro záznam výkonů (Příloha 1), měřící pásmo, pravítko, žíněnky nebo gymnastický pás, stopky; 2 kužely, pro každého žáka záznamová kartu A5 (Příloha 2), pro každého žáka puzzle – obrázek s námětem z Knihy džunglí.

**Návrh motivace:**

Motivaci předchází seznámení s příběhem Mauglího a jednotlivými postavami např. z knihy Rudyarda Kiplinga „Knihy džunglí“ (1965) v jiných vyučovacích předmětech (český jazyk, výtvarná výchova apod.). Postavy: pružný tygr Šér Chán, moudrý a silný medvěd Bálú, obratný had Ká, rychlý pardál Baghíra, vytrvalý vlk Akéla, lstivé opice.

Žáky můžeme naučit „pokřik smečky“, který vždy před zahájením testování společně zvoláme:

*„Slyš kel a spár a dráp a zub – jako když zvoní kov.
Kdo zákon džungle ctí, těm zní náš pozdrav: dobrý lov! "*

1. a H. Skoumalovi, 1965)

Každý žák obdrží motivační kartu (Příloha 2), do které bude po jednotlivých dílech skládat puzzle. Puzzle je obrázek např. s námětem některého příběhu z Knihy džunglí, který nakreslete tak, aby se svým rozměrem vešel do bílé plochy v Příloze 2. Obrázek poté rozstříhejte na nepravidelné dílky různé velikosti (puzzle) – jejich počet musí odpovídat počtu testů, které budete realizovat v rámci zvoleného EUROFITTESTU. Za absolvovanou disciplínu obdrží žák jeden dílek puzzle, náhodně vybraný z jeho obálky. V průběhu testování žák postupně sbírá jednotlivé dílky a může je i postupně vlepovat do motivační karty.

Náměty na organizaci testování můžete nalézt např. na www.youtube.com po zadání slova *eurofittest*.

**Test T1 – Stoj jednonož (Test statické rovnováhy)**

**Návrh dílčí motivace:** ***Obratný had Ká***

*Ká chránil Mauglího před opicemi, které se hbitě pohybovaly v korunách stromů. Své dlouhé tělo rychle přesouval z větve na větev, aby se k opicím tiše přiblížil. Aby z velké výšky nespadl, musel mít výbornou rovnováhu! Můžeme i my rovnováhu natrénovat? Víš, jakým způsobem?*

**Pomůcky:** stopky, nízká 3 cm široká kladinka (Obrázek 1)



Obrázek 1 Kladinka vyrobená ze tří dřevěných hranolů

**Prostor:** Kladinku umístit na rovné, neklouzavé podložce (je nutné zajistit před posouváním v případě ztráty rovnováhy!).

**Provedení:** Testovaná osoba balancuje ve stoji jednonož na preferované noze na nízké 3 cm široké kladince. Volná noha je pokrčena v koleně, uchopena za nárt rukou na téže straně těla. Měřit začínáme při první stabilní poloze. Při ztrátě rovnováhy časoměřič zastaví stopky a znovu je spustí, když proband opět zaujme základní pozici.

**Hodnocení:** Skóre je počet pokusů potřebných pro udržení rovnováhy po dobu 1 minuty.

**Test 2 – Tapping rukou (Test frekvenční rychlosti horních končetin)**

**Dílčí motivace: *Lstivé Opice***

*Opice se velmi hada Ká bály. Byl rychlý a plížil se potichu. Často mu unikly až na poslední chvíli, a to jen proto, že byly obratné a měly silné a hbité ruce, které jim umožňovaly pohybovat se rychle z větve na větev. Vyzkoušíme, jestli bychom i my dokázali hadovi Ká uniknout?*

**Pomůcky:** Stopky, švédská bedna nebo rovná podložka ve výšce pasu.

**Prostor:** Dva kulaté terče o průměru 20 cm připevníme na rovný povrch tak, aby byl jejich střed vzdálen 80 cm (Obrázek 2). Mezi terče umístěte obdélník o rozměrech 10 x 20 cm. Terče i obdélník jsou barevně odlišeny a můžeme je vyrobit z barevné samolepicí tapety nebo vystřihnout z výkresu a izolepou je nalepit na podklad.



Obrázek 2 Rozmístění terčů pro tapping

**Provedení:** Žák se postaví asi 30 cm od švédské bedny (horní plocha ve výši pasu). Položí svou nedominantní ruku dlaní na obdélník uprostřed a dominantní ruku na terč ležící na opačné straně (tak, aby paže byly překřížené) (Obrázek 2). Na startovní povel začne přemísťovat dominantní ruku co nejrychleji z jednoho terče na druhý. Dotyk musí být provedený celou dlaní! Měří se čas, během něhož provedete 25 cyklů, a to tak, že dominantní ruka se dotkne 25x druhého i prvního terče, Dotyk mimo terč se nepočítá! Po dobu tappingu je druhá ruka položena stále na obdélníku. Je vhodné si pohyby nejprve vyzkoušet. Žák má 2 pokusy.

**Hodnocení:** Počítá se lepší čas ze dvou pokusů (na desetiny sekundy). Doporučujeme, aby testování prováděli dvě osoby, jedna měří čas (např. žák – pozorovatel) a druhá počítá cykly pohybů paže (pedagog).

**Test 3 – Dosah v předklonu v sedu snožmo (Test flexibility)**

**Dílčí motivace:** ***Pružný tygr Šer Chán***

*Tygr Šer Chán byl velmi pružný a tím pro Mauglího nebezpečný. Pohyboval se v džungli jak na zemi, tak i ve větvích stromů nebo ve skalách. Mauglí musel dlouho cvičit, aby se mu v pružnosti dokázal vyrovnat! Znáte cvičení, která Mauglí mohl ke zvýšení své pružnosti a pohyblivosti použít? Víte, jak správně postupovat při protahování svalů a zvyšování pohyblivosti?*

**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.



Obrázek 3 Dosah v předklonu

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. Provedení cviku lze nalézt např. na stránkách http://ceskosportuje.cz/.

**Hodnocení:** Měříme dosah v cm.

**Test 4 – Skok daleký z místa odrazem snožmo (Test dynamické síly dolních končetin a úrovně obratnosti)**

**Dílčí motivace:** ***Silný Baghíra***

*Mauglího přítelem byl i pardál Baghíra. Naučil Mauglího spoustu užitečných věcí, především skákat přes potoky a průrvy ve skalách. Které svaly musel mít Mauglí velmi silný, aby Baghírovi na jejich společných výletech stačil? Víš, jak tyto svaly posilovat?*

**Pomůcky:** Pevná neklouzavá podložka (gymnastický pás, žíněnky – nesmí klouzat při odraze), izolepa (nebo křída) na vyznačení odrazové čáry, křída na vyznačení dopadu, měřicí pásmo.

**Prostor:** na podložku vyznačíme odrazovou čáru

**Provedení:** Žák skáče od zřetelně vyznačené odrazové čáry. Z mírného stoje rozkročného, špičkami chodidel těsně u odrazové čáry, chodidla rovnoběžně, provede testovaný žák skok  odrazem snožmo. Přípravné pohyby paží a trupu jsou povoleny, ne však poskok před odrazem. Provedení cviku lze nalézt např. na stránkách <http://ceskosportuje.cz/>, [www.youtube.com](http://www.youtube.com).

**Hodnocení:** Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku pat s podložkou při doskoku (její zadní okraj). Určuje se poslední dotyk paty nohy, která je blíže k odrazové čáře. Vzdálenost měříme kolmo k odrazové čáře. Skok žák opakuje 3x a počítá se nejlepší výkon v centimetrech.

**Test 5 – Leh-sed (Test síly břišních svalů a bedro-kyčlo-stehenních svalů)**

**Dílčí motivace:** ***Nebezpečná džungle***

*Všechny šelmy v džungli musí mít velkou sílu, jinak by v nebezpečných podmínkách nepřežily. Také v noci v době spánku musí být připraveny rychle vyskočit a dát se na útěk nebo začít bojovat o život. Které svaly i nám umožní rychle vstát z lehu?*

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

**Prostor:** Rozložit žíněnky nadél vedle sebe nebo rozložit gymnastický pás, popř. užít karimatky.

**Provedení:** Žáci pracují ve dvojicích (Obrázek 4). 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.



Obrázek 4 Leh-sed

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 pedagoga žák zahájí cvičení a cvičí po dobu 60 s, cvičení ukončí také na pokyn pedagoga. Pohyb by měl být prováděn plynule, ale z důvodu únavy umožníme, aby cvičící žák dělal ve cvičení 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 pouze 1x. Hodnotíme počet správně provedených cyklů vykonaných za 60 s.

**Test 6 – Shyby na hrazdě/Výdrž ve shybu (Test dynamické/statické síly horních končetin)**

* test je doporučen od 15 let věku testované osoby.

**Dílčí motivace: *Silný Mauglí***

*Opice se proháněly v korunách stromů a neustále Mauglího a jeho přátele zlobily. Mauglí je sice odháněl, ale nejprve se musel naučit pohybovat se a skákat z větve na větev stejně obratně a rychle jako ony. Proto potřeboval silné paže. Vyzkoušíme, jestli bychom opicím stačili i my?*

**CHLAPCI**

**Pomůcky:** Doskočná hrazda o průměru žerdi 2,5 cm v takové výšce, aby testovaný žák mohl viset s napjatými pažemi i napjatými dolními končetinami a chodidly se nedotýkal podložky, žíněnka, stopky.

**Provedení:** Testovaná osoba se drží nadhmatem (palec obepíná žerď zespodu) v šíři ramen. Má dosáhnout co největšího počtu shybů tak, že se z visu přitáhne tak vysoko, aby měla bradu nad žerdí (Obrázek 6a). Test se provádí plynule bez zastavení, nedělá se hmit ani přítrh. Měření je skončeno, když cvičící nevytáhne bradu nad žerď. Provedení cviku lze nalézt např. na stránkách http://ceskosportuje.cz/.

**Hodnocení:** Skóre měříme v sekundách. Registrujeme počet správně provedených shybů. Test se provádí jednou. Během měření nehlásíme čas. Skóre se zaznamenává s přesností na 1 sekundu.



Obrázek 6a Shyby

**DÍVKY**

**Pomůcky:** Doskočná hrazda o průměru žerdi 2,5 cm, pod hrazdou umístěná žíněnka, stolička, stopky.

**Prostor:** Připravíme doskočnou hrazdu, pod ni umístíme žíněnky.

**Provedení:** Testovanou žákyni vysadíme na hrazdu. Uchopí žerď nadhmatem (palec obepíná žerď zespodu) v šíři ramen (Obrázek 6b). Zaujme polohu ve shybu, při níž je brada nad žerdí. V této poloze vydrží co nejdéle, nedotýká se hrazdy žádnou částí obličeje. Test skončí, klesne-li brada pod úroveň hrazdy.

**Hodnocení:** Skóre měříme v sekundách. Test se provádí jednou. Během měření nehlásíme čas. Skóre se zaznamenává s přesností na 1 s.



Obrázek 6b Výdrž ve shybu – dívky

**Test 7 – Běh 10 x 5 m nebo sprint na 50 m (Test rychlostní vytrvalosti, síly a frekvenční rychlosti dolních končetin, obratnosti)**

**Dílčí motivace:** ***Rychlý jako Mauglí***

*Rychlost je při životě v džungli nezbytná! Umožnila Mauglímu a všem jeho přátelům rychle se přemísťovat, získat potravu a také utéci před nebezpečím. Rychlé nohy Mauglímu mnohokrát zachránily život!*

**Pomůcky:** stopky, hřiště s pevným, rovným, neklouzavým povrchem s vyznačenými čarami vzdálenými od sebe 5 m (Obrázek 7).

**Provedení:** Testovaná osoba opakovaně překonává vzdálenost 5 m od jedné hraniční čáry ke druhé. Jakmile dosáhne některé hraniční čáry, musí se jí dotknout. Vzdálenost překonává 9x, na konci desátého úseku se již čáry nedotýká.



Obrázek 7 Dráha pro vytrvalostní běh 10x 5 m

**Hodnocení:** Měříme čas ve vteřinách.

**Test 8 – Člunkový běh – Leger test (Test rychlostní vytrvalosti)**

**Dílčí motivace: *Rychlý a vytrvalý Akéla***

*Vlčí smečku, která se ujala Mauglího a ochránila ho proti Šér Chánovi, vedl starý zkušený vlk Akéla. Smečka se pohybovala džunglí a denně při hledání potravy překonávala velké vzdálenosti. Proto se Mauglí musel pod vedením Akély zdokonalovat ve vytrvalosti. Jaká cvičení byste doporučili Mauglímu vy?*

**Pomůcky:** magnetofon, zvuková nahrávka signálů, měřící pásmo, kužely pro vymezení úseku, popř. barevná izolepa pro vymezení čar.

**Prostor:** V prostoru tělocvičny vymezíme vzdálenost 20 m (Obrázek 8). 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 (Příloha 1).

****

 Obrázek 8 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 (registrujeme poslední číslo, které zazní ze zvukového záznamu před ukončením testu konkrétního žáka).

**Test 9 – Ruční dynamometrie (Test statické síly horních končetin)**

Tento test (dynamometrii) nebudeme moci v běžných podmínkách školy provádět. Protože je ale součástí EUROFITTESTu, uvádíme pro informaci jeho popis.

**Provedení:** Test se provádí pomocí přístroje dynamometr (Obrázek 9). Test lze provádět ve stoje, vsedě, nebo vleže, kdy testovaná osoba má za úkol postupně vyvinout maximální stisk proti pevnému odporu dynamometru. Ruka se nesmí opírat o jinou část těla. Stisk musí být provedený postupně a plynule, s maximálním úsilím. Testovaný žák má 2 pokusy.



Obrázek 9 Užití dynamometru (Dostupné z: http://www.topendsports.com/testing/tests/handgrip.htm)

**Hodnocení:** Na stupnici odečteme výsledek. Ze dvou pokusů registrujeme lepší výsledek.

**Příloha 3 Příběh Mauglího (**[Rudyard Kipling](http://cs.wikipedia.org/wiki/Rudyard_Kipling): Knihy džunglí, SNDK, 1965 – překlad Aloise a Hany Skoumalových, upraveno):

*Ve velkém vedru pracovaly ženy z indické vesnice na poli. Malého chlapce uložila jeho matka ke spánku do stínu stromů na okraji lesa. K chlapci se ale připlížil tygr Šér Chán a unesl ho do lesa. Tam žila smečka vlků, která chlapce zachránila a přijala ho mezi své členy – vlky. Protože byl chlapec velmi malý, dala mu jméno Mauglí a naučila ho s pomocí dalších přátel vše, co potřeboval znát k přežití v nelítostné džungli. Z  Mauglího vyrostl silný, rychlý a obratný hoch. Ale tygr Šer Chán se ho neustále snažil ulovit, proto mu vlčí smečka pod vedením vlka Akély stále pomáhá a vede k vytrvalosti, moudrý medvěd Bálú ho učí být silným a obezřetným, pardál Baghíra trénuje jeho rychlost, had Ká jeho obratnost, aby se ubránil lstivým opicím i Šer Chánovi.*

„Slyš kel a spár a dráp a zub, jako když zvoní kov.
Kdo zákon džungle ctí, těm zní náš pozdrav: dobrý lov! "

(překlad úvodní básně Knihy džunglí od [Aloise](http://cs.wikipedia.org/wiki/Aloys_Skoumal) a [Hany Skoumalových](http://cs.wikipedia.org/wiki/Hana_Skoumalov%C3%A1), 1965)