

NÁZEV

Vliv statického a dynamického strečinku na koordinaci a flexibilitu u dětí na 1. stupni ZŠ

AUTOR

Tereza Plachá

KATEDRA

Katedra tělesné výchovy

VEDOUCÍ PRÁCE

Mgr. Lucie Kainová

ABSTRAKT

Ve své závěrečné práci se chci věnovat dvěma typům rozcvičení – statickému strečinku a dynamickému strečinku. Rozcvičení je důležitá část nejen před sportovním výkonem, ale také na začátku vyučovací hodiny tělesné výchovy. Na školách bývá tato fáze hodiny mnohdy zanedbávána.

Pomocí vybraných testů budu pozorovat školáky na 1. stupni základní školy, zda budou dosahovat lepších výsledků po statickém nebo dynamickém strečinku. Sledovat je budu v oblasti koordinace a flexibility.

Sestavila jsem dvě rozvíčky, které vyzkouším postupně v 1., 3. a 5. třídě. V první vyučovací hodině budu s žáky po správném rozeřtání praktikovat strečink statický. V druhé vyučovací hodině po rušné části zařadím dynamický strečink. V hlavní části hodiny poté žáci postupně projdou třemi testy na koordinaci – flamingo, přechod lavičky a běh s kotoulem; a třemi na flexibilitu – předklon ve stoji, rozsah v ramenních kloubech a rozsah v kyčelních kloubech.

Po dynamickém strečinku jsou děti lépe zahřáté, dosahují potřebné teploty k dalším aktivitám. Mají větší rozsah pohybu, a proto dosahují lepších výsledků. V poslední řadě také dynamické rozvíčky a cviky jsou pro děti atraktivnější, je to pro ně výzva, splnit náročnější cviky a také motivace – překonat koordinačně náročnější úkony může pro děti být dobrou odměnou a účastní se dalších činností radostněji.

KLÍČOVÁ SLOVA

Strečink, rozcvičení, statický strečink, dynamický strečink, obratnost, flexibilita, testování, cvičení, tělesná výchova, děti