

PŘÍLOHY

Příloha 1 - standardizované tabulky motorických schopností pro běžnou populaci v testování vytrvalostních schopností:

a) Distanční běhy na 500 metrů, 600 metrů a 1000 metrů (v sekundách)

Výkon	Chlapci			Dívky	
	11 let 600 m	14 let 1000 m	18 let 1000 m	11 let 500 m	14 let 600 m
<i>slabý</i>	168	256	235	145	179
<i>průměrný</i>	148	234	216	132	161
<i>nadprůměrný</i>	128	213	196	120	142

Tabulka: normy běhu na 500, 600 a 1000 metrů v sekundách (Pávek, 1974)

b) Skoky přes švihadlo

Výkon	Počet skoků
slabý	do 100
podprůměrný	100 – 140
průměrný	140 – 180
nadprůměrný	180 – 220
výborný	220 – 250
vynikající	nad 260

Tabulka: počet skoků přes švihadlo (Groulík, 2002)

Příloha 2 - standardizované tabulky motorických schopností pro běžnou populaci v testování silových schopností

a) Leh – sed

Výkonnost	Věk v letech													
	Percentily	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
výborná	90	28	32	35	39	47	48	50	52	52	53	55	56	54
nadprůměrná	75	24	28	30	33	40	41	44	46	47	48	49	50	50
průměrná	50	19	23	26	28	34	36	38	40	41	42	43	43	43
slabá	25	14	18	20	23	28	30	32	32	35	36	38	37	36

Tabulka: počet leh sed za 1 minutu – chlapci (Neuman, 2003)

Výkonnost	Věk v letech													
	Percentily	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
výborná	90	28	33	34	36	43	42	46	46	47	45	49	47	47
nadprůměrná	75	23	27	29	31	37	37	40	40	41	40	40	40	40
průměrná	50	18	21	25	26	31	32	33	33	35	35	35	36	36
slabá	25	14	16	19	21	25	26	28	27	29	30	30	30	30

Tabulka: počet leh sed za 1 minutu – dívky (Neuman, 2003)

b) Hod medicinbalem obouruč přes hlavu (3kg)

Věk	Chlapci	Dívky
11	4,0 m	3,5 m
12	4,6 m	4,1 m
13	5,7 m	4,9 m
14	6,9 m	5,3 m

Tabulka: průměrná délka hodu medicinbalem – v metrech (Neuman, 2003)

c) Skok daleký z místa odrazem snožmo

Věk	Výkon				
	výrazný podprůměr	podprůměr	průměr	nadprůměr	výrazný nadprůměr
Chlapci					
6– 7 let	-101	102 – 120	121 – 139	140 – 158	159 +
8- 9 let	-120	121 – 139	140 – 159	160 – 178	179 +
10- 11 let	-137	138 – 157	158 – 178	179 – 198	199 +
Dívky					

6- 7 let	-97	98 – 115	116 – 134	135 – 152	153 +
8- 9 let	-112	113 – 131	132 150	151 – 169	170 +
10- 11 let	-124	125 - 144	145 – 165	166 - 185	186 +

Tabulka: skok do dálky z místa - testování síly svalstva dolních končetin (Fejtek, 1990)

Příloha 3 - standardizované tabulky motorických schopností pro běžnou populaci v testování rychlostních schopností

a) Běh na 50m s pevným startem

Věk	Výkon				
	Výrazný podprůměr	podprůměr	průměr	nadprůměr	Výrazný nadprůměr
Chlapci					
6- 7 let	10,4 +	9,7 – 10,3	9,0 – 9,6	8,3 – 8,9	-8,2
8- 9 let	10,0 +	9,3 – 9,9	8,6 – 9,2	7,9 – 8,5	-7,8
10- 11 let	9,7 +	9,0 – 9,6	8,3 – 8,9	7,6 – 8,2	-7,5
Dívky					
6- 7 let	11,0 +	10,3 – 10,9	9,6 – 10,2	8,9 – 9,5	-8,8
8- 9 let	10,6 +	9,9 – 10,5	9,2 – 9,8	8,5 – 9,1	8,4
10- 11 let	10,3 +	9,6 – 10,2	8,9 – 9,5	8,2 – 8,8	8,1

Tabulka: běh na 50 metrů – testování rychlostních schopností (Fejtek, 1990)

Příloha 4 - standardizované tabulky motorických schopností pro běžnou populaci v měření koordinačních schopností

a) Běh s kotoulem

Věk	10		14		18	
Výkon	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
slabý	20,5	21,4	16,8	18,6	16,0	18,0
průměrný	18,2	19,3	15,2	16,7	14,5	16,5
výborný	15,9	17,2	13,6	14,8	13,0	15,0

Tabulka: běh s kotoulem – v sekundách (Měkota, Blahuš, 1983)

Příloha 5 - standardizované tabulky motorických schopností pro běžnou populaci v měření flexibility (obratnosti)

a) Hluboký předklon

Výkon	Věk v letech									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Podprůměrný	4	2	2	0	0	0	0	2	2	1
Průměrný	7	6	6	4	4	4	4	5	5	4
nadprůměrný	10	9	9	8	8	8	8	9	9	9

Tabulka: hluboký předklon v cm – chlapci od 6 do 15 let (Bunc, 2000)

Výkon	Věk v letech									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Podprůměrný	2	4	5	6	6	6	6	7	7	8
Průměrný	6	7	8	10	10	10	10	11	12	14
nadprůměrný	9	10	12	14	14	14	14	15	16	18

Tabulka: hluboký předklon v cm – dívky od 6 do 15 let (Bunc, 2000)

Příloha 6 – dotazník pro učitele FZŠ Chodovické

Jmenuji se Veronika Pilousková a studuji na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, oboru Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a střední školy biologie — tělesná výchova a ve své závěrečné magisterské práci zkoumám pohybové schopnosti u dívek a chlapců sportovní a nespportovní třídy 6. ročníku.

Na základě mého výzkumu jsem sestavila dotazník pro učitele TV FZŠ Chodovické a poprosila bych o jeho vyplnění, abych zjistila, zda mají konkrétní cviky využívané v hodinách tělesné výchovy vliv na zlepšování motorických schopností u žáků 6. ročníku.

- 1) Jakého jste pohlaví?
 - a) MUŽ
 - b) ŽENA
- 2) Kolik je Vám let?
 - a) 18 -25
 - b) 26 – 30
 - c) 31 – 40
 - d) 41 a více
- 3) Máte pedagogické vzdělání?
 - a) ANO
 - b) NE*

*Pokud jste odpověděli „ne“, jaké vzdělání máte?.....
- 4) Jak dlouho vyučujete tělesnou výchovu?
 - a) 1 rok
 - b) 2 – 4 roky
 - c) 5 – 10 let
 - d) 11 a více let
- 5) Má vaše škola nějaké zaměření?
 - a) ANO
 - b) NE*

*Pokud jste odpověděli „ano“, jaké má zaměření?.....
- 6) Jaké jsou hodinové dotace tělesné výchovy na vaší škole?
 - a) 1 hodina týdně
 - b) 2 hodiny týdně

jiné:.....
- 7) Jaké pohlaví učíte?
 - a) chlapce
 - b) dívky
- 8) Přípravujete se na hodiny pravidelně?
 - a) ANO
 - b) NE
- 9) Na jaké pohybové schopnosti se v 6. ročníku nejvíce zaměřujete?
 - a) Rychlostní s.
 - b) Vytrvalostní s.
 - c) Silové s.
 - d) Koordinační s.
 - e) Flexibilitu

10) Pokud rozvíjíte rychlostní schopnosti, jaké cvičení využíváte?

- a) běh se závaží
- b) běh do svahu
- c) štafetové závody
- d) krátké sprinty
- e) skoková cvičení (lavičky, překážky)
- f) pohyby na signál
- g) starty z poloh
- h) zrcadlová cvičení ve dvojicích
- i) cvičení se švihadly
- j) sportovní hry
- k) obratnostní dráhy

jiné:.....

11) Pokud rozvíjíte vytrvalostní schopnosti, jaké cvičení využíváte?

- a) delší běhy (více než 1000m)
- b) fartlek
- c) pohybové hry
- d) soutěže
- e) kratší běhy do 500m s opakováním
- f) překážkové dráhy
- g) kruhové tréninky
- h) švihadlo
- i) cooperův běh

jiné:.....

12) Pokud rozvíjíte silové schopnosti, jaké cvičení využíváte?

- a) kliky
- b) dřepy
- c) šplhy
- d) ručkování
- e) výdrž ve vzporu ležmo
- f) shyby
- g) cvičení na nářadí
- h) cvičení s odporem
- i) posilovací zařízení

j) kruhové tréninky

k) pohybové hry

jiné:.....

13) Pokud rozvíjíte koordinační schopnosti, jaké cvičení využíváte?

a) změny polohy těla

b) změna rytmu cvičení – rytmická cvičení

c) zrcadlová cvičení

d) cvičení s náčiním

e) rovnovážné cvičení

f) pohybové hry

g) úpoly

h) gymnastika (sestava)

jiné:.....

14) Zařazujete protahování do každé hodiny, jaké preferujete?

a) každý se protáhne dle svého

b) dynamické cvičení

c) statické cvičení

d) pasivní pohyb (žáci mezi sebou)

e) nezařazují protahování do hodiny

jiné:.....

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				