

Projekt OP VpK

Terciární vzdělávání
výzkum a vývoj

Vysokoškolské vzdělávání

Hana Klimtová

Metodika výuky tělesné výchovy na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe – náměty pro začínajícího učitele

Tato studijní opora je spolufinancována
Evropským sociálním fondem
a státním rozpočtem České republiky



SYNERGIE

Registrační číslo projektu CZ.1.07./2.2.00/07.0355



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**METODIKA VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY
NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL
Z POHLEDU PEDAGOGICKÉ PRAXE
—
NÁMĚTY PRO ZAČÍNÁJÍCÍHO UČITELE**

HANA KLIMTOVÁ

SYNERGIE reg.číslo: CZ.1.07/2.2.00/07.0355



OSTRAVA 2010

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Recenzenti: Martin Olšer
David Bražina
Jazyková korektura: Lenka Bijoková

Název: Metodika výuky tělesné výchovy na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe – náměty pro začínajícího učitele
Autor: Hana Klimtová
Vydání: 1. vydání, 2010
Počet stran: 65 stran
Tisk: Ostravská univerzita v Ostravě

Studijní materiál pro distanční kurz: *Přípravný seminář k profesní praxi*

© Hana Klimtová

© Ostravská univerzita v Ostravě

ISBN 978-80-7368-433-4

OBSAH:

Úvod	6
1 Vytváření pedagogických dovedností v tělesné výchově	7
1.1 Základní pedagogické dovednosti posluchačů ve výuce tělesné výchovy.....	7
1.2 Nejčastější chyby posluchačů při výuce tělesné výchovy.....	8
Shrnutí kapitoly	9
2 Osnova hospitační činnosti pro uvádějící učitele a studenty	11
2.1 Osnova hospitační činnosti pro uvádějící učitele.....	11
2.2 Osnova hospitační činnosti pro studenty.....	12
Shrnutí kapitoly	15
3 Vyučovací jednotka tělesné výchovy jako základní organizační forma	17
3.1 Vyučovací jednotka tělesné výchovy	18
Shrnutí kapitoly	22
4 Příklady využití didaktických metod a postupů v tělesné výchově	23
4.1 Základní didaktické metody a postupy v tělesné výchově.....	24
Shrnutí kapitoly	28
5 Základní metody a prostředky rozvoje pohybových schopností	31
5.1 Aerobní zdatnost – metody a prostředky rozvoje.....	32
5.2 Svalová zdatnost – metody a prostředky rozvoje.....	34
5.3 Rychlostní schopnosti – metody a prostředky rozvoje.....	37
5.4 Stimulace obratnostních schopností (koordinace pohybů).....	38
5.5 Metody a prostředky rozvoje pohyblivosti (flexibility)	40
Shrnutí kapitoly	41
6 Sociálně-interakční formy v tělesné výchově	43
6.1 Základní a specifické sociálně-interakční formy	43
Shrnutí kapitoly	51
7 Didaktické řídicí styly v tělesné výchově	53
7.1 Didaktické řídicí styly	53
Shrnutí kapitoly	58
8 Bezpečnost v tělesné výchově	59
8.1 Nejzávažnější předpisy.....	60
8.2 Nejčastější postižitelné chyby učitele tělesné výchovy z pohledu bezpečnosti	64
Shrnutí kapitoly	64

Vysvětlivky k používaným symbolům



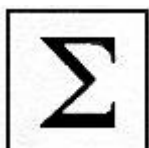
Průvodce studiem – vstup autora do textu, specifický způsob kterým se studentem komunikuje, povzbuzuje jej, doplňuje text o další informace.



Příklad – objasnění nebo konkretizování problematiky na příkladu ze života, z praxe, ze společenské reality apod.



K zapamatování



Shrnutí – shrnutí předcházející látky, shrnutí kapitoly.



Literatura – použitá ve studijním materiálu, pro doplnění a rozšíření poznatků.



Kontrolní otázky a úkoly – prověřují, do jaké míry studující text a problematiku pochopil, zapamatoval si podstatné a důležité informace a zda je dokáže aplikovat při řešení problémů.



Úkoly k textu – je potřeba je splnit neprodleně, neboť pomáhají k dobrému zvládnutí následující látky.



Korespondenční úkoly – při jejich plnění postupuje studující podle pokynů s notnou dávkou vlastní iniciativy. Úkoly se průběžně evidují a hodnotí v průběhu celého kurzu.



Otázky k zamyšlení



Část pro zájemce – přináší látku a úkoly rozšiřující úroveň základního kurzu. Pasáže i úkoly jsou dobrovolné.

Úvod

Předložený učební text je určen posluchačům studia učitelství pro 2. stupeň základní školy. Opírá se o publikovanou literaturu knižní i časopiseckou a snaží se směřovat k praktickému využití v hodinách tělesné výchovy. Učební text je stručným přehledem, předkládá však seznam literatury s dostatkem pramenů, které zájemcům o další studium umožní hlubší poznání dané problematiky. Doufám, že učební text rozšíří vědomosti studentů v oblasti tělesné výchovy a bude mít i příznivý vliv na úroveň pedagogické praxe.

Hana Klímová

Po prostudování textu budete znát:

- praktické využití základních poznatků teorie tělesné výchovy.

Získáte:

- další vědomosti v oblasti teorie tělesné výchovy.

1 Vytváření pedagogických dovedností v tělesné výchově

V této kapitole se dozvíte:

- specifika pedagogické praxe v tělesné výchově.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- znát základní nedostatky, kterých se dopouštějí praktikanti při výuce tělesné výchovy, charakterizovat základní pedagogické dovednosti.

Klíčová slova kapitoly: chyby posluchačů při výuce tělesné výchovy, základní pedagogické dovednosti.

Průvodce studiem

Při vlastních pedagogických pokusech se dopouštíte některých chyb, které vyplývají jednak z Vaší nezkušenosti, z nedokonalého zvládnutí látky pedagogických disciplin při předcházejícím studiu nebo z nedostatečné přípravy na výuku.

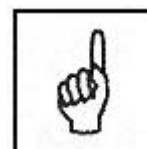
Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 1 hodinu, tak se pohodlně usadte a nenechte se nikým a ničím rušit.



1.1 Základní pedagogické dovednosti posluchačů ve výuce tělesné výchovy

Pro úspěšné vyučování tělesné výchovy je nezbytné, aby se posluchači všech uvedených chyb vyvarovali. Měli by získat především tyto dovednosti:

1. dovednost přímé ukázky úkonů stanovených osnovami. Tato dovednost je pro práci učitele tělesné výchovy neobyčejně důležitá především z hlediska vytváření vzájemného vztahu učitele a žáka (získání a udržení autority, prestiže, důvěry);





2. dovednost používat expresivních prostředků (řeč, gesta, mimika, zpěv, hra na hudební nástroj atp.) – jako velmi důležitý prostředek uvědomělého ovlivňování celkové atmosféry v hodině, a tím i vytváření příznivých podmínek pro realizaci cílů hodiny;
3. dovednost promyslet a vypracovat kvalitní přípravu na vyučovací hodinu – s určením adekvátních cílů, obsahu a prostředků;
4. dovednost plně realizovat všechny aspekty této přípravy ve vlastní pedagogické činnosti;
5. dovednost přizpůsobit se prostředí i změnám pedagogické situace, schopnost modifikovat metody podle situací, schopnost improvizace, pohotovost a vynalézavost v řešení didakticky náročných situací;
6. dovednost plně se při pedagogické činnosti soustředit na reakce žáků i na možnosti jednotlivců.
7. dovednost adekvátně hodnotit výkony žáků v oblasti pohybových dovedností a pohybových schopností (Mrhač a kol., 1982).

1.2 Nejčastější chyby posluchačů při výuce tělesné výchovy

Nejčastěji se posluchači dopouštějí těchto chyb:

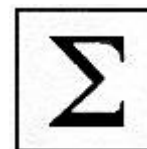
- nedostatečná příprava na vyučovací hodinu (posluchač je povinen konzultovat přípravu s učitelem fakultní školy nebo příslušné katedry, seznámit se s požadavky osnov i s výkonnostní úrovní třídy);
- hodina má nesprávnou strukturu (přesuny, organizační změny i rozestavení nářadí musí být promyšleno);
- posluchač stojí na nesprávném místě v průběhu hodiny (jeho místo musí být zvoleno tak, aby viděl na žáky, aby byl u cviků, kde se vyskytuje zvýšená možnost úrazů atd.);
- hodina obsahuje neúměrné, a tudíž nerealizovatelné množství učiva, změn, počtu cviků;

- nepřípravené náčiní, pomůcky;
- nedostatky při záchraně a dopomoci;
- nezvládnutí nebo nepředvedení ukázky;
- nejasný, nepřiměřený výklad, při němž pozornost žáků klesá;
- nespisovná řeč při výkladu, slovních instrukcích, metodických poznámkách, nezvládnuté názvosloví);
- špatná povelová technika (pořadová, vystupování);
- neopravování chyb (někdy posluchač chybné provedení ani nepostřehne);
- nevyužití cvičební plochy, maximálního počtu nářadí, náčiní, které je k dispozici;
- nízký počet opakování (např. u průpravné části pouze 2–3×);
- nízká efektivnost v daném typu hodiny, časté přerušování, zbytečné pauzy, nezvládnutí organizace činností, nepromyšlené střídání apod.;
- chyby při rozhodování her, měření výkonů, hodnocení posuzování;
- nezvládnutí hodiny po stránce hlasové;
- ostýchavost, nervozita, nevýraznost pokynů;
- schází motivace cvičení, zdůvodnění významu cvičení;
- opomíjení kvality prováděných pohybových činností, estetiky a kultury pohybu (důraz na správné držení těla);
- bezradnost při projevech nekázně;
- chybí diferencovaný přístup k žákům z hlediska jejich možností (Mrhač a kol., 1982).



Shrnutí kapitoly

Kapitola obsahuje základní nedostatky při přípravě a realizaci vyučovací jednotky tělesné výchovy. Konkretizuje základní dovednosti specifické pro výuku tělesné výchovy.



Kontrolní otázky a úkoly:

1. Formulujte alespoň tři specifické dovednosti, typické pouze pro vyučovací jednotku tělesné výchovy.





Citovaná a doporučená literatura

MRHAČ, J. a kol. *Pedagogická praxe ve studiu učitelství 1. stupně základní školy*. Ostrava: Pedagogická fakulta, 1982.

KLIMTOVÁ, M., SKŘIL, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy pro studující učitelství 1. stupně ZŠ*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 1987. ISBN 80-42-012.

FRÖMEL, K. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1983. ISBN 63-II-10.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: VUP, 2005.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.

2 Osnova hospitační činnosti pro uvádějící učitele a studenty

V této kapitole se dozvíte:

- specifika hospitační činnosti v tělesné výchově.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- provést hodnocení hospitace ve vyučovací jednotce tělesné výchovy.

Klíčová slova kapitoly: hospitace, hospitační záznam, osnova hospitační činnosti.

Průvodce studiem

Pedagogická praxe je počtem hodin relativně krátkým obdobím, během něhož se dostávají posluchači do nových pracovních podmínek, do prostředí, v němž budou po skončení studia působit. Její realizace v hospitační formě předpokládá výchovu k aktivnímu pozorování činností učitele a reakcí žáků, způsobu jejich vnímání a myšlení, sledování obsahové stránky výchovně vzdělávacího procesu, vztahu učitele k žákům. Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 1 hodinu.

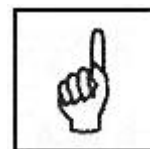


Uvádíme doporučenou strukturu hospitační činnosti ve vyučovacích jednotkách pedagogické praxe studentů.

2.1 Osnova hospitační činnosti pro uvádějící učitele

A. Sledování činnosti vyučujícího ve vyučovací jednotce (VJ):

- vytčení přesných a konkrétních cílů VJ (uveďte formulaci);
- motivační působení vyučujícího;
- diagnostická činnost vyučujícího;
- uplatnění vzorné ukázky – vlastní, žáků;
- vysvětlení, ukázka, zajištění bezpečnosti;
- uplatňování zpětných informací bezprostředně po činnosti;





- korektivní činnost vyučujícího;
- zapojení žáků do činnosti;
- udržení kázně;
- organizace podmínek výuky;
- využití pochval žáků;
- zařazení relaxačních cvičení po zatížení;
- zařazení speciální průpravy v hlavní části při změně činnosti;
- aplikace specifických didaktických forem (kruhový provoz, cvičení na stanovištích, doplňková cvičení);
- zařazení uklidňující (funkční) pohybové činnosti v závěrečné části VJ;
- zhodnocení plnění vytčených cílů;
- zadání „domácích úkolů“ – motivace do další VJ.

B. Sledování učební činnosti žáků:

- aktivita žáků;
- emocionalita výuky;
- zátěž žáků;
- efektivita výuky z hlediska zapojení žáků;
- počet cvičebních pokusů;
- pohybové reakce žáků vzhledem k metodickým pokynům;
- cvičební čas žáka.

C. Příprava učitele (praktikanta) na VJ:

- analýza plánu VJ;
- téma VJ;
- respektování učebních osnov;
- organizace vyučování.



2.2 Osnova hospitační činnosti pro studenty

Osnova hospitační činnosti pro studenty ve vyučovacích jednotkách pedagogické praxe:



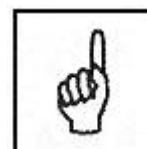
A. Sledování činnosti vyučujícího ve vyučovací jednotce (VJ):

- a. vytčení přesných a konkrétních cílů VJ (uveďte formulaci);
- b. motivační působení vyučujícího;

- c. diagnostická činnost vyučujícího;
- d. uplatnění vzorné ukázky – vlastní, žáků;
- e. vysvětlení, ukázka zajištění bezpečnosti;
- f. uplatňování zpětných informací bezprostředně po činnosti;
- g. korektivní činnost vyučujícího;
- h. zapojení žáků do činnosti;
- i. udržení kázně;
- j. organizace podmínek výuky;
- k. využití pochval žáků;
- l. zařazení relaxačních cvičení po zatížení;
- m. zařazení speciální průpravy v hlavní části při změně činnosti;
- n. aplikace specifických didaktických forem (kruhový provoz, cvičení na stanovištích, doplňková cvičení);
- o. zařazení uklidňující (funkční) pohybové činnosti v závěrečné části VJ;
- p. zhodnocení plnění vytčených cílů;
- q. zadání „domácích úkolů“ – motivace do další VJ.

B. Sledování učební činnosti žáků:

- aktivita žáků;
- emocionalita výuky;
- zátěž žáků;
- efektivita výuky z hlediska zapojení žáků;
- počet cvičebních pokusů;
- pohybové reakce žáků vzhledem k metodickým pokynům;
- cvičební čas žáka;
- vztah jednotlivých cílů VJ;
- připravenost žáků na VJ;
- zajištěnost cvičebního prostoru nářadím, náčiním, didaktickými pomůckami;
- přesnost zahájení a ukončení VJ, proporcionalita jednotlivých částí;
- srovnání plánu a jeho realizace ve VJ (Mrhač a kol., 1982).



V následující tabulce uvádíme podklady pro hodnocení vyučovací jednotky tělesné výchovy:

Posouzení praktikanta na pedagogické praxi

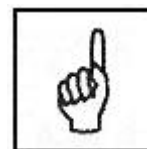
Jméno a příjmení:.....Ročník:.....

Škola:..... Vedoucí učitel:.....

Datum:.....Druh praxe: souvislá....průběžná Návrh klasifikace:.....

Charakteristické znaky řízení	ano	ne	poznámky
1. vytčení přesného konkrétního vzdělávacího cíle			
2. vytčení zdravotního cíle			
3. vytčení výchovného cíle			
4. provedení kontroly hygienických požadavků			
5. uplatnění verbální motivace žáků			
6. uplatnění vzorných ukázek praktikantem			
7. využití ukázek žáků			
8. využití názorných materiálů			
9. využití didaktické techniky			
10. vysvětlení, ukázka a zajištění bezpečnosti			
11. uplatnění zpětných informací po činnosti			
12. zapojení žáků do diagnostické činnosti			
13. zapojení všech žáků do činnosti			
14. udržení kázně			
15. využití pochval žáků			
16. navození vhodné pracovní atmosféry			
17. zařazení relaxačních cvičení po zatížení			
18. zařazení teoretických poznatků			
19. samostatná činnost žáků			
20. zařazení doplňkových cvičení			
21. zařazení kruhového provozu			
22. zařazení cvičení na stanovištích			
23. zařazení uklidňující pohybové činnosti			
24. zhodnocení vytčených cílů			
Další poznatky pro zhodnocení praktikanta			

V další tabulce uvádíme formulář hospitačního záznamu pro studenty.



Hospitační záznam vyučovací jednotky tělesné výchovy

Třída:	Vyučující:	Tématický celek:	Učivo:	Cíl:
Škola:	Počet cvičících:	Počet necvičících:	Cvičební prostor:	Pomůcky:
Část VJ:	Obsah:	Čas:	Organizační zajištění:	Poznámky:
úvodní				
průpravná				
hlavní				
závěrečná				

Doplnění hospitačního záznamu:

Celkové hodnocení: cíl byl splněn, nebyl formulován, nebyl splněn.

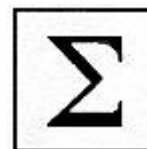
1. Splnění cíle VJ (příklad – cíl byl splněn, částečně, nebyl splněn).
2. Klady a zápory řídicí činnosti učitele (příklad – průběžné hodnocení žáků bylo dobré a motivující, při úvodní hře lepší postavení učitele, aby žáci slyšeli).
3. Klady a zápory učební činnosti žáka (příklad – žáci se snažili, cvičili samostatně, ale někdy nepřesně).
4. Počet náčiní, náradí a jeho využití (příklad – dostatečný počet míčů pro každého, 4 tyče na šplh atp.).

Vlastní náměty pro řešení některé didaktické situace: příklad – věnovat větší pozornost míčové technice, bezpečnému provádění cvičení, děti byly aktivní, kladně hodnotím organizaci a zaujetí vyučujících, děti cvičily v příznivé atmosféře atp. (Klimtová, Skeřil, 1987).

Shrnutí kapitoly

System přípravy budoucích učitelů je třeba chápat komplexně – tedy nejen jako spektrum nutných vědomostí, pohybových schopností a dovedností, ale jako systém gradujících kroků, ve kterém Liba (1994) považuje za vhodné vymezení čtyř základních stupňů (směrů) utváření pedagogické kompetence v tělovýchovném procesu žáků mladšího školního věku:

- osobnostní a sociální formování;
- diagnostické a interakční činnosti;



- metodické činnosti;
- integrace do vlastního učitelského stylu.

Úspěšnost či neúspěšnost v pedagogické praxi, především v souvislé závěrečné praxi, je pro každého studenta jakousi zpětnou vazbou, která mu pomáhá při hodnocení výsledků celého vysokoškolského studia (Klimtová, Skeřil, 1987).



Který z výše zmíněných úkolů považujete za zásadní vzhledem k pojetí tělesné výchovy?

Podle jakých kritérií (otázek, oblastí) lze hodnotit při rozboru hospitace sledovanou hodinu?



Citovaná a doporučená literatura

FRÖMEL, K. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1983. ISBN 63-II-10.

LIBA, J. *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*. 1. vyd. Prešov: Katedra TV PdF, 1996. 195 s. ISBN 80-7097-323.

KLIMTOVÁ, M., SKEŘIL, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy pro studující učitelství 1. stupně ZŠ*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 1987. ISBN 80-42-012.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.

3 Vyučovací jednotka tělesné výchovy jako základní organizační forma

V této kapitole se dozvíte:

- význam pojmu organizační forma, dělení organizačních forem.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- charakterizovat základní organizační formy tělesné výchovy,
- znát pořadová cvičení v organizační části,
- osvojit si pravidla volby cviků v průpravné části.

Klíčová slova kapitoly: organizační forma povinná, nepovinná, zájmová, základní.

Průvodce studiem

Organizační formy jsou definovány jako záměrně volené činnosti, prováděné v určitém časovém úseku (Šebrle a kol., 1995). Základní organizační formou je vyučovací jednotka tělesné výchovy.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 1 hodinu, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit.



Povinné organizační formy na 2. stupni základní školy:

- vyučovací jednotka tělesné výchovy.

Nepovinné organizační formy:

- tělovýchovné chvílky;
- škola v přírodě;
- výlety;
- školní soutěže;
- cvičení o přestávkách;
- zájmová tělesná výchova;
- specializované kurzy (lyžování, bruslení, cykloturistika).



3.1 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Vyučovací jednotka tělesné výchovy (VJ TV) – základní organizační forma, společné, uvědomělé snažení pedagoga a žáků o splnění konkrétního pedagogického úkolu hodiny. Žáci získávají základy tělovýchovného vzdělání:



- vědomosti (pravidla, názvosloví, názvy nářadí, náčiní);
- pohybové dovednosti (učením získané předpoklady k pohybové činnosti);
- pohybové schopnosti (relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů jedince k pohybové činnosti (rychlost, síla, obratnost, vytrvalost).

Dělení VJ TV:

1. podle obsahu:

- gymnastická;
- herní;
- atletická;
- hodina plavání;
- lyžařská.

2. podle pedagogického úkolu a vyučovacích metod:

- smíšená (komplexní);
- jednoduchá (návčičná, výcviková – kondiční, tréninková);
- aplikační;
- zvláštní (hodnotící) (Rychtecký, Fialová, 1995).

Typická struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Obsahuje nácvik i výcvik, charakterem odpovídá fyzickému i psychickému vývoji žáků.

Struktura hodiny:

- úvodní část (3–5 minut);
- průpravná část (8–12 minut);
- hlavní část (25–30 minut);
- závěrečná část (3–5 minut).

Úvodní část

a) organizační

Úkol: zorganizovat žáky, soustředit pozornost k úkolu hodiny, navození pracovní atmosféry.

Obsah: nástup – nástupové tvary (řad, dvojřad), hlášení, pozdrav (z motivačních důvodů: „Žáci nazdar!“), sdělení cíle hodiny – vzbudit zájem o pohybovou činnost.

b) rušná

Úkol: postupné zahřátí organismu.

Obsah: přirozená tělesná cvičení (chůze, běh, poskoky, lezení), honičky, pohybové hry, zapojení všech dětí do pohybové činnosti, zakončení: dechová cvičení.

Pořadová v organizační části VJ TV:

Činnost žáků:

Vedoucí žák v postavení čelem k ostatním spolužákům je osloví: „*Třída končit! Třída (skupino, děvčata, chlapci) na můj povel v řad, dvojřad nastoupit!*“ Po oslovení je staví do pozoru čelem k vyučujícímu tak, aby za ním měli prostor ostatní žáci. Žáci nastupují do zvoleného tvaru dva kroky za vedoucího žáka, po jeho levé ruce.

Žák se otáčí bokem ke třídě a osloví ostatní: „*Vyrovnat!*“ Žáci dají levou ruku v bok a upraví rozestupy. Následuje povel: „*Přímo hled! Pohov!*“ Vedoucí nástupu projde na konec řady a spočítá si počet cvičících a necvičících žáků. Následuje povel: „*Třída pozor! Třída vpravo hled!*“

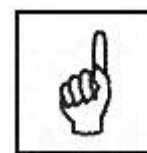
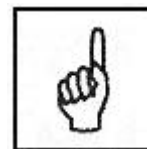
Žák předává učiteli následující hlášení: „*Pane učiteli, paní učitelko, třída je nastoupena k hodině tělesné výchovy v počtu... cvičících a... necvičících.*“

Žáci sledují hlášení a na pokyn učitele odpovídají motivačním pozdravem: „*Zdar!*“

Činnost učitele:

Kontroluje a koriguje činnost žáka vedoucího. Přijímá informaci o počtu žáků. Reaguje slovně i gestikulací. Po přijetí hlášení žáka reaguje: „*Děkuji. Třída (žáci) dnešní hodině (dnešnímu cvičení) nazdar!*“ Po odpovědi žáků osloví vedoucího žáka. Vel: „*Přímo hled, pohov!*“ Následně sdělí žákům cíle vyučovací hodiny, motivuje žáky, případně vydá pokyny k organizaci rušné části, vysvětlí pravidla hry v rušné části atp. Po krátké instrukci následuje povel učitele: „*Třída (skupino, děvčata, chlapci) na můj povel. Pozor! Rozchod!*“

Nástup je vhodný z důvodů bezpečnostních – žáci si uvědomí, že následuje činnost, kdy se musí řídit povely učitele, aby nedošlo ke zranění. Začínající učitel vzbudí pozornost žáků. Dále z organizačních důvodů, počet cvičících, necvičících atp. Je možné jej vynechat, ale jen ve skupinách s výbornou kázní, které učitel dobře zná (Fajfer, 1997).



Průpravná část VJ

a) všeobecná

b) speciální



Úkol: všeobecné procvičení celého těla (protahování, uvolňování, posilování jednotlivých svalových skupin, rozcvičení kloubního aparátu), návyk správného držení těla.

Obsah: vhodně volená a přesně prováděná cvičení, cvičení prostná, s náčiním.

V případě volby náčiní a nářadí učitel volí tak, aby s těmito navazovala činnost v části hlavní. Zamezí tak zbytečným časovým ztrátám při organizaci úklidu náčiní a nářadí.

Speciální část – návaznost na charakter činnosti v hlavní části (atletická abeceda, manipulační cvičení s míčem). Počet cviků: 8–12, organizace: na značkách, v kruhu (Rychtecký, Fialová, 1995).

Doporučená struktura cviků:

1. cvičení pro zlepšení pohyblivosti paží a pletence ramenního, účinku dosahujeme zejména švihovými pohyby paží obloukem a kruhem, krčením, napínáním, hmatem do krajních poloh;
2. cvičení pro posílení zádového svalstva, hlavně v oblasti hrudní části páteře s účinkem přímivým. Střed úsilí zaměřit přesně do určené oblasti!;
3. cvičení pro zlepšení pohyblivosti páteře, a to pomocí klonů, otáčení;
4. cvičení pro zlepšení pohyblivosti dolních končetin, zejména kyčelního kloubu, a to protahováním svalstva na zadní a vnitřní straně stehen;
5. cvičení pro posílení svalstva dolních končetin (slouží k přechodu do nízkých poloh – klek, sed, leh – dále provádíme cvičení v těchto polohách);
6. cvičení pro posílení přímého břišního svalstva zvedáním a spouštěním dolních končetin v sedu, lehu, přechody z lehu do sedu a zpět;
7. cvičení pro protahování bederního svalstva, šlachy v podkolení a svalstva na zadní straně stehen pomocí hlubokých ohnutých předklonů v sedu. Jedná se vlastně o kompenzační (vyrovnávací) cvičení předcházejícího cviku;
8. cvičení pro posílení šikmého břišního svalstva (cvičíme obvykle v lehu na zádech a k pohybům trupu přidáváme obvykle úklony nebo otáčení, k pohybům dolních končetin přidáváme vychylování do stran);

9. cvičení pro posílení svalstva paží a pletence ramenního pomocí přenášení tíhy těla na paže ve vzporech, klicích apod.;
10. cvičení pro posílení svalstva dolních končetin a současného zvýšení činnosti vnitřních orgánů (poskoky) – fyziologický vrchol rozcvičení!;
11. uklidnění organismu – dechová cvičení, rovnovážné postoje, uvolňovací cviky a cviky nervosvalové koordinace.

Soubor cvičení je sestaven podle vzoru kondiční gymnastiky, tj. střídají se cviky síly a pohyblivosti tak, abychom uvolňovali, případně protahovali svalstvo, které se v předcházejícím cviku stahovalo.

Doba rozcvičení je 12–15 minut, počet opakování 8–12×. Pozor na správnou rytmizaci cviku! Tj. časový sled a vzájemný poměr délek jednotlivých pohybových prvků, z nichž se cvik skládá. Cviky provádět přesně, jinak snižujeme hodnotu cvičení! Při pohybu dolů a do středu těla vydechujeme! Napřímení a pohyb vzhůru znamená vdech! (Fajfer, 1997).



Hlavní část VJ

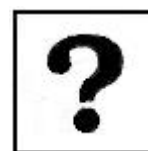
Úkol podle typu hodiny:

- nácvik – seznámení s novým učivem, osvojení pohybových dovedností, technika provedení, opravování, ne příliš vysoká intenzita cvičení;
- výcvik – procvičování a zdokonalování pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností ve standardních, ztížených podmínkách, intenzita vysoká, vyšší tempo, vyšší fyzické zatížení, rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, neopravujeme techniku provedení, žáky pozorujeme, usměrňujeme;
- dynamická pohybová hra (3 minuty a více).

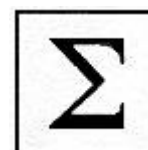
Závěrečná část VJ

Úkol: uklidnění organismu po stránce fyziologické, psychické, zhodnocení hodiny po výcvikové, výchovné stránce.

Obsah: kompenzační cvičení, hry na uklidnění. Zakončení: nástup, hodnocení, pozdrav, hygiena.



Charakterizujte strukturu smíšené vyučovací jednotky. Je výše uvedená struktura VJ vhodná pro všechny typy vyučovacích jednotek?



Shrnutí kapitoly

Kapitola konkretizuje organizační pokyny učitele v úvodní části. Podrobněji vysvětluje význam průpravné části včetně správného pořadí zvolených cviků.



Citovaná a doporučená literatura

DOSTÁLOVÁ, I., MIKLÁNKOVÁ, L. *Protahování a posilování pro zdraví*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2005. 131 s. ISBN 80-85783-47-9.

FAJFER, Z. *Vybrané kapitoly ze základní gymnastiky*. Ostrava: Pedagogická fakulta. ISBN 80-7042-125-8.

KLIMTOVÁ, H. *Základy sportovních her pro 1. stupeň ZŠ*. E-learningový text. Ostrava: Pedagogická fakulta OU. <http://www1.osu.cz/home/klimtova>.

MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. 394 s. ISBN 80-85783-77-3.

MUŽÍK, V., NOVÁČEK, V. *Nehrejme jen vybíjenou*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1993. 61 l. ISBN 80-900925-7-8.

PERIĆ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: GRADA Publishing, a. s., 2004. ISBN 80-247-0908-2.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.

SIGMUND, E. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. 109 s. ISBN 978-80-85783-74-2.

SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1992. 62 s. ISBN 80-900925-4-3.

TOUFAROVÁ, H. *Aerobik s dětmi plus*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2003. 75 s. ISBN 80-85783-42-8.

VÁLKOVÁ, H. *Atletika je i hra*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1992. 86 s. ISBN 80-900925-3-5.

ZÁMOSTNÁ, A. *Gymnastika: metodické listy cvičení v akrobacii a na náradí*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1993. 53 l. ISBN 80-900925-9-4.

4 Příklady využití didaktických metod a postupů v tělesné výchově

V této kapitole se dozvíte:

- význam pojmů, pojem didaktická metoda, didaktický postup.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- vysvětlit základní pojmy,
- uvést příklady metod a postupů,
- charakterizovat základní metody a znát jejich dělení podle fází vyučovacího procesu.

Klíčová slova kapitoly: didaktická metoda, metody seznamování s učivem, nácviku, výcviku, diagnostické a klasifikační metody, postupy komplexní, analyticko-syntetický, synteticko-analytický.

Průvodce studiem

Za metodu v nejširším slova smyslu se pokládá zobecněná, promyšlená a ověřená činnost, která slouží k řešení určitého typu problémů a přispívá k dosažení stanoveného cíle (Mužík, Krejčí, 1997).

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny, tak se pohodlně usadte a nenechte se nikým a ničím rušit.



V tělesné výchově chápeme metodu jako teoretický model uspořádání činností a časových aspektů, který je záměrně naplánován učitelem s ohledem na vytyčené úkoly a podmínky a hodí se k opakovanému použití (Mužík, Krejčí, 1997).

Dělení didaktických metod (Berdychová, 1978):

- metody seznamování s učivem;
- metody nácviku;
- metody výcviku;
- metody diagnostické a klasifikační.





4.1 Základní didaktické metody a postupy v tělesné výchově

Metody seznamování s učivem

Metody vytváření motivační sféry žáka, v nichž se vytváří vztah žáka k tělesné výchově jsou i na 2. stupni určující. Za základní motivační zdroje se považují: pochvala, hra, soutěž, pocit překonání sebe sama, prožitek něčeho nového, neobvyklého (Šebrle a kol., 1995).

Metoda ukázky

Přesnost cvičení je podmíněna přesnou představou pohybu.

Ukázka přímá – předvádí učitel, žák.

Ukázka nepřímá – obrázek, video.

Větší motivační efekt má ukázka učitele.

Metody slova

Metoda výkladu, pokynů, dotazování, rozhovoru. Používá se ve všech fázích výchovně vzdělávacího procesu (dále VVP). Pokyny stručné, výstižné.

Metoda pozorování

Záměrně řízené a organizované sledování pohybu. Žáci se pozorováním učí kontrole a sebekontrole.

Metody nácviku

Metoda napodobení (imitace)

Je využitelná ve všech fázích VVP. Napodobení ukázky, spojení cvičení s příběhem, představou (pohybová hra na vrány, motýly, čápy).

Metoda opakování

Se používá při nácviku nové pohybové dovednosti. K úspěchu je nutné udržení motivace žáků, vedení k sebekontrole, kontrole. Chybou je mechanické, bezduché opakování.

Metoda pasivního pohybu

Žák nedokáže provést daný pohybový úkol jen na základě ukázky a výkladu. Učitel přímo na těle žáka upraví správnou polohu hlavy, končetin, a tím napomáhá k vytvoření pohybové představy.

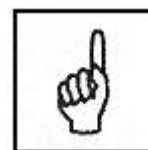
Metoda pohybového kontrastu

Učitel předvede sám nejdříve správnou, a pak chybnou ukázku. Žák si uvědomí rozdíly a upevní svou pohybovou představu.

Metoda pohybového úkolu

Individuální, samostatné řešení zadaného úkolu.

Příklady: spojení známých prvků do sestavy, předvedení manipulačního cvičení, překonání šikmého lana ve zvolené výšce.



Metoda domácího úkolu

Aktivizuje samostatnost a aktivitu žáků.

Metoda hry

Nejpřirozenější, měla by prolínat celý výchovně vzdělávací proces (dále jen VVP). Nejen hry soutěžní, které mohou přinášet i negativní faktory (nepřesné provedení, zbrkllost, negativní psychické stavy).

Metody výcvikové, klasifikační, diagnostické

V tělesné výchově se jedná o fixaci pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností. Z hlediska fází motorického učení je třeba se při zdokonalování pohybových dovedností zaměřit na jejich zpevnování a retenci. To se děje pomocí opakování a procvičování (dále viz kapitola 5. Základní metody a prostředky rozvoje pohybových schopností).

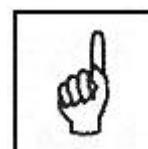
Metody výcvikové

Metody aplikované – kruhový provoz, doplňková cvičení.

Metody klasifikační

Metoda pozorování

Soustavné diagnostické pozorování žáka, kterým získáváme podklady pro jeho hodnocení. *Základním principem je hodnotit to, co žáci ovládají!* (Šebrle a kol., 1995).

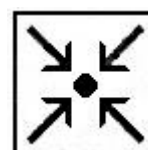


Soustavně sledujeme:

- úroveň biologického vývoje žáka, jeho zdravotní stav;
- výkon žáků při všech formách výuky, charakterové vlastnosti, psychomotorické zvláštnosti, chování žáků;
- úroveň tělesné zdatnosti prostřednictvím motorických testů, výsledky žáků v zájmové školní, ale i mimoškolní sportovní činnosti.

Metody diagnostické

Diagnostickou činnost učitele dělíme na: vstupní, průběžnou a závěrečnou. Použití testů ve školní tělesné výchově je problematické, zejména dodržení podmínek standardizace.



Příklady testů pohybových schopností:



- akční rychlost – běh na 50 metrů s pevným startem;
- dlouhodobá vytrvalost – běh na 12 minut; Legerův test;
- obratnost – překážková dráha;
- dynamická síla explozivní – skok do dálky z místa.

Příklady testů dovedností:

- házení tenisového míčku na cíl;
- chytání a házení míče.

Schematický diagnostický postup – nácvik dovednosti kotoulu vzad

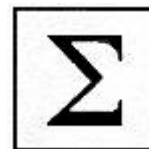
1. Opakování navozujícího učiva – kotoulu vpřed.
2. Průpravná cvičení – průpravná cvičení pro nácvik kotoulu vzad, kolébka atp.
3. Vstupní diagnóza – stupeň připravenosti žáků.
4. Seznámení s novým učivem – vysvětlení, komplexní ukázka, zdůraznění kritických míst nácviku.
5. Nácvik – kotoul vzad na šikmé ploše, kotoul vzad s dopomocí, kotoul vzad.
6. Průběžná diagnóza – zjištění hlavních chyb a jejich oprava.
7. Korekce – použití dalších metod zprosivného přenosu.
8. Nácvik – diferenciací žáků při nácviku.
9. Kontrola nacvičeného – kontrolní cvičení.
10. Závěrečná diagnóza – stupeň zvládnutí kotoulu vzad.
11. Příprava na další hodinu TV (Klimtová, Skeřil, 1984).



Schematický diagnostický postup – výcvik dovednosti kotoulu vzad

1. Opakování učiva – opakování kotoulu vzad, kontrola zvládnutí.
2. Vstupní diagnóza – ověření správnosti závěrečné diagnózy při nácviku.
3. Zdokonalování a upevňování učiva – důraz na gymnastické provedení, ztížení podmínek apod.
4. Kontrola zvládnutí – například soutěživou formou.
5. Průběžná diagnóza – stupeň fixace a osvojení kotoulu vzad.
6. Aplikace – obměny, jednoduché sestavy.
7. Závěrečná diagnóza – hodnocení a klasifikace.
8. Navazující učivo (Klimtová, Skeřil, 1984).

Neexistuje univerzální metoda, která by platila vždy a za všech okolností! Pro pohybové učení jsou nepostradatelné *metody ukázky, napodobení, opakování* a komplex metod korektivních, zejména *metoda pasivního pohybu* a *metoda pohybového kontrastu*. Samostatnost a aktivitu žáků prohlubuje *metoda domácího úkolu* a celým VVP by měla prolínat *metoda hry* (Mužík, Krejčí, 1997).



Pokuste se objasnit základní metody zmíněné výše ve shrnutí učiva.

Jaká bude ve Vaší pedagogické praxi základní otázka při volbě metody?

Komplexní postup

Pohybová dovednost je vyučována v konečné podobě. Opakováním dochází k jejímu upevňování. Komplexní postup je využíván při nácviku jednoduchých pohybových celků. Žáci mladšího školního věku jsou schopni utvořit si komplexní představu o pohybové dovednosti na základě ukázky a poměrně přesně ji napodobit (Mužík, Krejčí, 1997).



Výhody:

- žáci bezprostředně vidí cíl i výsledky svého snažení, což je důležité pro motivaci i z hlediska správného rytmu pohybu.

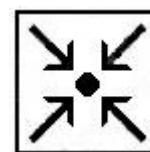
Nevýhody:

- možnost vzniku chyb v provedení, upevnění neúčelného provedení chybí-li korekce a zpětná vazba.

Učitel volí správnou organizaci, aby měl přehled o všech žácích.

Příklad:

- sportovní hry – manipulační cvičení s míčem, nácvik driblinku;
- gymnastika – průpravná cvičení;
- atletika – hod míčkem z místa.



Analyticko-syntetický postup

Využívá se při nácviku složitějších pohybových struktur. Vhodnější pro vyspělejší žáky, kteří jsou schopni pochopit rozdělení pohybového celku na dílčí úseky a jejich následné spojení.

Výhody:

- kontrola a následná korekce předchází neúčelnému provedení, chyby v provedení lze korigovat u dílčích úseků.

Nevýhody:

- náročnost na abstraktní myšlení, zdlouhavost nácviku.



Důležité je udržet zájem o nácvik (Šebrle a kol., 1995).

Příklad:

- rytmická gymnastika – nácvik lidového tance;
- atletika – nácvik skoku do dálky.

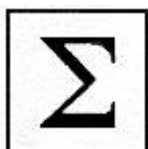
Synteticko-analytický postup



Kombinuje předcházející postupy. Pomáhá zabránit ztrátě motivace, chybám při spojování dílčích úseků pohybu.

Shrnutí kapitoly

Didaktické metody jsou uplatňovány v didaktických formách. Didaktické formy jsou definovány jako ohraničené útvary uspořádání podmínek učení. Formy vymezují, kde a za jakých podmínek se proces učení uskutečňuje, metody pak konkretizují činnost a postupy, které vedou k učebnímu cíli (Mužík, Krejčí, 1997).



Didaktické formy se dělí (Šebrle a kol., 1995):

- organizační (vyučovací hodina, cvičení v přírodě apod.);
- sociálně-interakční (hromadná, skupinová, individuální);
- metodicko-organizační (průpravné cvičení, průpravná hra).



Podrobnější objasnění metodicko-organizačních forem naleznete v publikaci *Tělesná výchova a zdraví* (Mužík, Krejčí, 1997).

Který vyučovací postup je nejvhodnější a měl by být nejčastěji využíván v tělesné výchově na 2. stupni ZŠ?

Citovaná a doporučená literatura



BERDYCHÁ, J. A KOL. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. 1. vyd. Praha: SPN, 1978.

FRÖMEL, K. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1983. ISBN 63-II-10.

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: HANEX, 1997. 139s. ISBN 80-85783-17-7.

KLIMTOVÁ, M., SKEŘIL, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy pro studující učitelství 1. stupně ZŠ*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 1987. ISBN 80-42-012.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.

ŠEBRLE, Z. a kol. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 1995. 103 s. ISBN 80-7040-125-7.



5 Základní metody a prostředky rozvoje pohybových schopností

V této kapitole se dozvíte:

- pojetí pojmu pohybové schopnosti,
- základní metody a prostředky rozvoje pohybových schopností.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- vysvětlit základní pojmy,
- znát základní metody rozvoje pohybových schopností,
- objasnit příklady prostředků pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností.

Klíčová slova kapitoly: pohybová schopnost, prostředky rozvoje pohybových schopností, tělesná cvičení, aerobní zdatnost, rychlost, síla, obratnost, pohyblivost.

Průvodce studiem

Pohybové schopnosti se vymezují jako „souhrn vnitřně integrovaných, relativně samostatných dispozic subjektu potřebných ke splnění pohybového úkolu“ (Čelikovský, 1990). Základem jejich rozvoje je soustavné tělesné zatěžování v kombinaci s odpočinkem.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit.



Pohybové schopnosti jsou relativně stálé v čase, jejich změna vyžaduje dlouhodobé a soustavné působení. Úzce se váží k pohybovým dovednostem, jejichž prostřednictvím se také rozvíjejí.

Dynamika jejich vývoje neprobíhá souběžně a rovnoměrně, každá pohybová schopnost má své optimální období rozvoje, tzv. senzitivní fáze vývoje, ve kterých jsou také optimální podmínky pro jejich záměrný rozvoj (Choutka, Dovalil, 1991).



V časovém průběhu se jednotlivé schopnosti vyvíjejí vlivem přirozeného vývoje jedince, ale především systematické pohybové aktivity. Tato je realizována formou *tělesných cvičení*, které jsou chápány jako pohybové úkoly různého druhu, různé obtížnosti a představují potřebné zatížení. Jsou voleny na základě úkolů jednotlivých složek struktury zdatnosti a prováděny podle určitých metod. Růst úrovně jednotlivých schopností (růst zdatnosti) je pak důsledkem adaptace. Při záměrném rozvoji jednotlivých schopností se doporučuje aplikovat následující principy (Dovalil a kol., 2002):

- rozvíjet všechny základní pohybové schopnosti;
- tělesné zatížení zvyšovat postupně;
- přivykat žáky k jejich individuálně-maximální zátěži;
- tělesné zatížení dávkovat přiměřeně dle předpokladů žáků;
- rozvíjet pohybové schopnosti plánovitě a pravidelně;
- koncentrovat jejich rozvoj do určitých časových cyklů a pravidelně dosažené výsledky kontrolovat, testovat.

5.1 Aerobní zdatnost – metody a prostředky rozvoje

Choutka a Dovalil (1991) definují aerobní zdatnost (dlouhodobou vytrvalost) jako „soubor předpokladů jedince provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou dobu co nejvyšší možnou intenzitou.“ Pro svou komplexní povahu je považována za základ tělesné zdatnosti. V praxi školní tělesné výchovy se rozvíjí především činnostmi charakteristickými dynamickým nepřetržitým pohybem velkých svalových skupin (běh, plavání, jízda na kole) po dobu 10 – 15 minut, a to nejméně třikrát za týden. Intenzita této činnosti musí být na úrovni 60 – 70% maximální srdeční frekvence a nemá po celou dobu výrazně kolísat (Mužík, Krejčí, 1997).

Metody rozvoje

Z metod se nejvíce doporučuje používání *nepřerušovaných metod*.

Souvislá metoda

Vybraná cvičení jsou prováděna nepřerušovaně, souvisle v rovnoměrném nevysokém tempu po dobu 10–15 minut. Vhodné tempo (intenzitu zatížení) můžeme stanovit podle hodnot srdeční frekvence, která se má pohybovat v rozmezí 60–80% maximální srdeční frekvence (SFmax). Tuto lze u každého

žáka objektivně stanovit podle vzorce $SF_{max} = 210$ minus věk pro dívky a 207 minus věk pro chlapce.

Střídavá metoda (fartlek)

Je charakteristická delším přerušovaným prováděním cvičení. V průběhu cvičení se mění intenzita zátěže (v pásmu od 140 do 160 tepů•min⁻¹).

Intervalové metody

Tyto metody charakterizuje plánovitě členění cvičení požadované intenzity na fáze cvičení a zotavení, přičemž intervaly odpočinku neumožňují plné zotavení. Pro rozvoj vytrvalosti ve školní tělesné výchově se nedoporučují. Výjimkou mohou být metody pracující s přirozeným intervalem nebo proměnlivou intenzitou.

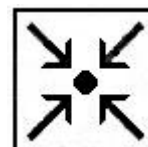


Metodické pokyny:

- záměrný rozvoj aerobní vytrvalosti je možný již od 9 let, neoptimálnější předpoklady spadají do období pubertální akcelerace, které je považováno za senzitivní období;
- rozvoji oxidativní kapacity se doporučuje věnovat alespoň 10 minut ve vyučovací jednotce, respektive 3 krát 10 minut v průběhu týdne;
- vybraná cvičení jsou charakteristická: nepřetržitou pohybovou činností (nejméně 10 minut) a intenzitou zatížení, kdy se srdeční frekvence u žáků pohybuje v rozmezí 130 – 170 tepů•min⁻¹.

Výběr prostředků (tělesných cvičení):

- chůze střídaná během, převládá chůze (indiánský pochod);
- běh střídaný chůzí, převládá běh (indiánský běh);
- souvislý běh za vodičem, postupné prodlužování délky běhu;
- pohybové hry (štafeta na kruhové dráze);
- jízda na kole;
- turistický pochod;
- plavání;
- cvičení s hudebním doprovodem.

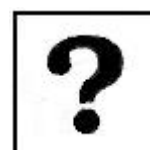


Nevhodné jsou typy tratí od 200 do 1200 metrů, které jsou energeticky zajišťovány laktátovou zónou metabolického krytí (Dovalil a kol., 2002).

Pokuste se jednoduše charakterizovat pojem aerobní zdatnost.

Které metody se využívají ve školní praxi?

Co znamená pojem aerobní?



5.2 Svalová zdatnost – metody a prostředky rozvoje



Choutka a Dovalil (1991) definují sílu jako schopnost jedince překonávat, udržovat nebo brzdit jistý odpor svalovou kontrakcí.

Proti přiměřenému rozvoji silových schopností ve školní tělesné výchově (rychlé a výbušné síly, vytrvalostní síly) nejsou rovněž vyslovovány žádné výhrady. Nesmíme však aplikovat postupy charakteristické pro dospělé. Jsme povinni více než u jiných schopností přihlížet k věkovým a růstovým zvláštnostem vyvíjejícího se organismu. Ve věku 9–13 let musíme dávat přednost tzv. přirozenému posilování, tj. vybírat všestranná cvičení (pro rozvoj většího množství svalových skupin). Zvýšená pozornost by se měla věnovat velkým svalovým partiím, které zajišťují správné držení těla (Mužík, Krejčí, 1997).

Metoda přirozeného posilování

Použití přirozených prostředků k zabezpečení všestranného rozvoje svalového systému je základem pro zvyšování silové zdatnosti žáků. Základní prostředky (cvičení) jsou nejrůznější běžecká cvičení, odrazová cvičení, komplexní cvičení ve formě úpolových cvičení a her, šplh a jeho modifikace, gymnastická příprava a jiné.

Komplexní metoda

Zahrnuje v jedné vyučovací jednotce záměrné působení na rozvoj několika pohybových schopností, přičemž hlavním úkolem může být rozvoj silových schopností. Pro rozvoj svalové síly je třeba 6–20 opakování posilovacích cvičení, pro rozvoj svalové vytrvalosti 15–50 opakování po 1–3 sériích (Mužík, Krejčí, 1997).

Rychlostní metoda

Je charakteristická překonáváním nemaximálních odporů (pro dané cvičení) se zaměřením na vysokou až maximální rychlost pohybu. Při její aplikaci ve školní tělesné výchově se doporučuje používat cvičení s překonáváním odporu hmotnosti vlastního těla. Počet opakování 6–12, ve třech až pěti sériích, tempo cvičení je co nejvyšší, odpočinkový interval mezi sériemi je 2–3 minuty.

Kruhový trénink (kruhový provoz)

Za nejvhodnější metodicko-organizační formu pro rozvoj silových schopností ve školní tělesné výchově se považuje modifikace kruhového tréninku.

Při tomto způsobu posilování se uplatňují ve spojení všechny principy a zásady rozvoje silových schopností. Základem jsou správně vybraná cvičení a uplatněný režim práce se zaměřením na rozvoj rychlé nebo vytrvalé síly (hmotnost váhy vlastního těla, počet opakování, tempo cvičení, velikost přestávky). Cvičení jsou prováděna na stanovištích (6–12). Podrobněji viz Kapitola 6.

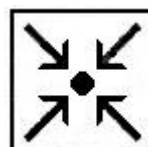
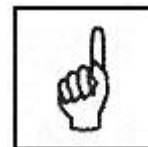
Metodické pokyny

Ve školních osnovách je doporučováno:

- rychlostně silová cvičení (prováděná v režimu převažujícího neoxidativního alaktátového metabolického krytí) po dobu 5–15 sekund maximální intenzitou a s intervaly odpočinku kolem 2 minut;
- velikost odporu při posilování určujeme spíše rychlostí pohybu a počtem opakování než hmotností břemene;
- v posilování by měla převažovat cvičení s vlastní hmotností těla, prováděná rychle, výbušně, především pak u cvičení orientovaných na paže a nohy;
- mimořádný ohled musíme brát na páteř, jejíž vývoj (tak jako celé kosterní soustavy) není ukončen. To znamená zcela vyloučit cvičení, která páteř stlačují nebo jinak deformují;
- musíme věnovat dostatečnou pozornost svalům trupu, tj. posilování břišních, prsních a zádových svalů, doporučují se opakovaná cvičení v pomalém tempu; stanovujeme přitom individuální počty opakování, obvykle metodou volního úsilí (žák cvičí do hranice vlastní únavy a snaží se ji několika cviky překročit);
- při rozvoji rychlé síly v acyklických pohybech by nemělo docházet k větší únavě, naopak v cyklických pohybech je únava podmínkou rozvíjení rychlé síly (přestávky mezi sériemi jsou kratší, kolem 1 minuty);
- požaduje se důkladné rozcvičení, protahování a uvolňování v průběhu a po skončení posilovacího bloku;
- při výběru silových cvičení musíme mít na zřeteli hlavně možnosti jejich lokálního působení na jednotlivé svalové skupiny, ale také přiměřenost jejich pohybového obsahu pro žáky.

Výběr cvičení

Vychází z obsahu učiva kondičních cvičení:



plné míče, švihadla, lano, malé míče, tyče, lavičky, žebřiny, bedny, šplh na laně, tyči;

ručkování, překonávání překážek, úpolové hry, poskoky, výskoky, přeskoky přes švihadla.



Příklady pohybových her pro rozvoj síly:

Stahování hada

Žáci v družstvech vytvoří zástup. Na povel učitele se předkloní a mezi roznoženými nohama podají svou pravou paži zadnímu, který ji uchopí levou rukou. Takto svázaný zástup začne na povel couvat. Poslední žák si lehne na záda a po něm si postupně lehají všichni, až leží celé družstvo. Sotva si první lehne, už zase vstává, a za ním postupně celý zástup. Jakmile vstane poslední, všichni se pustí a běží za cílovou čáru.

Žabí souboj

Žáci poskakují ve dřepu. Snaží se dotekem těla, ramenem nebo boky donutit soupeře ke ztrátě rovnováhy. Dotek země jinou částí těla než chodidly znamená prohru.

Špičkový tanec

Žáci se ve dvojicích drží za jednu ruku. Snaží se přitáhnout soupeře tak, aby mu mohl šlápnout na špičku boty. Počítá se počet šlápnutí za určitou dobu (10–15 sec) nebo se hraje do pěti bodů.

O zásah přes hýždě (zadeček)

Žáci se ve dvojicích drží za jednu ruku. Snaží se přitáhnout soupeře a volnou rukou plácnout soupeře přes zadeček. Počítání je stejné jako u předcházející hry (Mazal, 2002).



Pokuste se jednoduše charakterizovat pojem svalová síla.

Uveďte příklady pohybových her vhodných pro rozvoj silových schopností.

5.3 Rychlostní schopnosti – metody a prostředky rozvoje

Podle Choutky a Dovalila (1991) se rychlost spojuje s pohybovými činnostmi krátkodobého trvání, které jedinec provádí individuálně nejvyšší rychlostí, tj. v nejkratším čase. Jedná se o pohyby nebo pohybové činnosti bez vnějšího odporu nebo jen s malým odporem, konané s maximálním úsilím. Rychlost pak definují jako „pohybovou schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost do 20 sekund, v daných podmínkách (konstantní dráha nebo čas, bez odporu nebo s malým odporem) co nejrychleji“. Jde o činnost maximální intenzity, vyžadující vysokou koncentraci volního úsilí.



Druhy rychlostních schopností:

- rychlost reakce (jednoduché, složité);
- rychlost jednotlivého pohybu (acyklická);
- rychlost komplexního pohybového projevu (frekvence, akcelerace) nejčastěji v podobě rychlosti lokomoce (běžecká rychlost).

Uvedené rychlostní schopnosti jsou vzájemně relativně nezávislé, je nutné je rozvíjet samostatně (Dovalil a kol., 2002).

Rychlostní schopnosti jsou geneticky nejvíce podmíněny (70–80%). Pro jejich rozvoj jsou optimální podmínky v 10–14 letech, kdy se formuje především nervový základ rychlosti.

Metody rozvoje

V každém rychlostním projevu je důležité správné technické provedení pohybu. Jestliže tomu tak není, nelze dosahovat individuálních hraničních rychlostí. Dalším významným předpokladem je délka rychlostního zatížení. Neměla by přesahovat dobu, kdy začíná do rychlostního projevu zasahovat únava. Stejně tak počet opakování a přestávky mezi cvičeními by měly být zorganizovány tak, aby každý pokus umožňoval žákovi skutečně nejvyšší možný výkon. Při záměrném rozvoji rychlosti se proto doporučuje ve školní tělesné výchově **opakovací metoda**.

Základní komponenty metody:

- intenzita cvičení: maximální, cílem je provést pohyb co nejrychleji;
- doba trvání: 5–20 sec;

- interval odpočinku: 2–5 min;
- počet opakování: 3–5krát v jedné sérii, celkem 3–5 sérií (15–20 opakování);
- odpočinek: aktivní.

Metodické pokyny:

- dáváme přednost méně složitým cvičením, která musí žáci nejdříve ovládat v nižší rychlosti a ve správné technice provedení, aby je pak mohli provádět co nejrychleji;
- cvičení opakujeme tolikrát, dokud se vysoká rychlost provedení nesnižuje;
- maximální účinnosti při rozvoji rychlosti napomáhá motiv soutěživosti;
- cvičení rychlosti by neměly předcházet činnosti vyvolávající větší únavu, proto je zařazujeme do první poloviny vyučovací jednotky;
- cvičení pro rozvoj rychlosti (jednotlivých pohybů, rychlost reakce, běžecká rychlost na krátké tratě) lze vybírat z širokého spektra drobných her, skokanských cvičení, hodů, startů z nejrůznějších poloh, běhů se změnou směru, chytání a házení míčů, švihových cvičení atd.



Výběr cvičení:



- běh na krátké vzdálenosti 10–30 metrů;
- běh se změnami směru;
- různé formy štafetových přeběhů;
- starty z různých poloh s výběhem do 10 metrů;
- prvky běžecké abecedy;
- všechny druhy hodů a vrhů (rychlost pohybu paží);
- rychlé skoky, výskoky, poskoky, odrazová cvičení;
- drobné pohybové hry.



Pokuste se jednoduše charakterizovat pojem rychlostní schopnosti.

Uveďte konkrétní prostředky rozvoje rychlosti vhodné pro žáky základní školy.

5.4 Stimulace obratnostních schopností (koordinace pohybů)

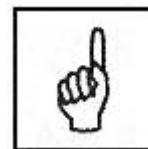
Obratností se rozumí schopnost realizovat přesně složitě časoprostorové struktury pohybu a definuje se jako „souhrn schopností lehce a účelně koordinovat

vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby“ (Dovalil a kol., 2002).

Metody rozvoje

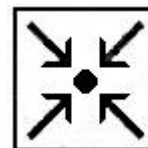
Nejlepší předpoklady pro záměrný rozvoj obratnostních schopností (senzitivní období) je v 7–10 letech. Ve školní tělesné výchově se jedná o získání co největšího množství pohybových zkušeností prostřednictvím soustavného osvojování pohybových dovedností a základů sportovní techniky. Používají se cvičení ve změněných a ztížených podmínkách, koordinačně-asymetrická cvičení, manipulace s předměty.

Metoda střídavého a opakovaného zatěžování s postupným zvyšováním obtížnosti cvičení i s využitím tvůrčí invence žáků je považována za základní. Dominující složkou je obsah pohybové činnosti, její složitost. V zásadě u snadnějších koordinačních cvičení (zahrnují jen části těla nebo nevyžadují vyšší úroveň silových nebo rychlostních schopností) lze provádět větší počet opakování. Při náročnějších cvičeních se doporučuje 5–8 opakování.



Metodické pokyny

- používat co největší počet cvičení a obměňovat je v provedení i podmínkách;
- provádět vybraná cvičení v mnoha různých obměnách (nejrůznější variace provedení, změny rytmu, pohybu na signál);
- provádět cvičení v měnících se vnějších podmínkách (cvičení spojená s překonáváním překážek ve snazších a ztížených podmínkách, s lehčím nebo těžším náčiním, ve dvojicích, skupinách, v různých terénech, na různém podkladu);
- kombinovat již osvojené dovednosti;
- cvičení provádět pod „tlakem“, v co největší rychlosti, s rozhodováním, s výběrem variant a stupňováním jejich složitosti;
- zařazovat cvičení s dodatečnými informacemi (změny na signál v průběhu cvičení, omezování zraku);
- zařazovat cvičení po předchozím zatížení (otáčení, kotouly, poskoky s obraty); všechny uvedené formy je třeba neustále střídat a obměňovat.



Výběr cvičení:

- akrobatická cvičení;
- kotouly, přeskoky, cvičení rovnováhy;
- cvičení s náčiním (švihadla, tyče, míče, míčky);
- cvičení na trampolíně;
- přemísťování předmětů (zvedání, přenášení);
- manipulování s předměty (míčky, míče);
- házení, vrhání;
- sportovní hry (základní činnosti);
- překonávání překážek (slalomové dráhy, terénní překážky);
- různé druhy lokomocí;
- drobné pohybové hry;
- asymetrická cvičení.



Pokuste se jednoduše charakterizovat pojem obratnostní schopnosti.

Které metody rozvoje obratnosti jsou vhodné pro žáky základní školy?

5.5 Metody a prostředky rozvoje pohyblivosti (flexibility)



Pohyblivost se vztahuje k rozsahu pohybu v jednotlivých kloubech a definuje se jako „schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu, jak to umožňuje kloubní systém člověka“ (Choutka, Dovalil, 1991). Její rozvoj ve školní tělesné výchově není prakticky omezen a provádí se v rozsahu nezbytném pro osvojování základních pohybových dovedností. Zvláštní důraz se klade na udržení či zvýšení pohyblivosti páteře, ramenního a kyčelního kloubu. Zlepšení pohyblivosti spočívá hlavně ve:

- zvýšení pružnosti svalů obklopujících kloub;
- protažení svalů a vazů;
- potřebném uvolnění svalových skupin;
- posílení svalů, jež pohyb v kloubu provádějí.

Metody rozvoje

Metoda opakovaných úsilí

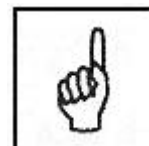
Spočívá v mnohonásobném opakování cvičení, které je stanoveno pro určité věkové období a příslušný kloub. Aktivní cvičení v dynamickém režimu (hmity v krajních polohách, švihové pohyby, pomalé vedené pohyby) se používají jako prostředek k protažení antagonistů a současně k posílení agonistů. Počet opakování je pro jednotlivá kloubní spojení rozdílný: ramenní a kyčelní kloub 45–50 opakování, páteř 50–60 opakování, pro žáky ve věkovém rozmezí 10–14 let.

Metoda aktivních statických cvičení – strečink

Podstata cvičení spočívá v delším setrvání v krajní poloze, do níž se žák dostává svalovou kontrakcí bez pomoci vnějších sil. Podle posledních zkušeností se doporučuje 10–12 základních cviků, při nichž se v krajní poloze setrvává 10–30 sekund. Pro jedno cvičení se doporučuje 3–5 opakování.

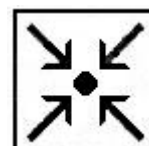
Metodické pokyny

- cvičit méně, ale častěji, v podstatě každý den;
- cvičení pohyblivosti zařazovat jako součást průpravné části hodiny, používat metodu opakovaných úsilí se zařazením aktivních cvičení;
- po posilovacích cvičeních nebo v závěrečné části zařazovat strečinkovou metodu. Vytvořit systém 10–12 cvičení pro jednotlivé kloubní spojení (2–3 cvičení pro jeden kloub);
- cvičení bez koncentrace nemají smysl, stejně tak, nejsou-li prováděná do krajních poloh.



Výběr cvičení

Je orientován na cvičení, která vedou mnohonásobným opakováním k protahování, uvolňování a posilování svalových skupin a vazivového aparátu příslušného kloubního spojení. Aplikují se cvičení protahovací (aktivní, polopasivní, pasivní) k ovlivnění antagonistů, relaxační i posilovací (švihy, hmity v krajních polohách) k ovlivnění agonistů. Jádrem všech cvičení je navození podnětu, který by pro daný stav pohyblivosti znamenal potřebný impuls k udržení nebo zlepšení. Tímto podnětem se stává dosažení krajní polohy v příslušných kloubech, do níž se lze v zásadě dostat aktivně či pasivně.

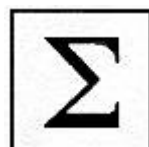


Uveďte vhodné metody rozvoje pohyblivosti pro žáky základní školy.



Shrnutí kapitoly

Splnění tradičního cíle tělesné výchovy „zvyšovat tělesnou zdatnost žáků“ je spojeno se značnými časovými požadavky (170–180 minut týdně), které nejsme



schopni pouze ve školní tělesné výchově pokrýt, a tak v plné míře realizovat. Mužík, Krejčí (1997) se k této problematice vyjadřují následovně: „Neočekávejme od zátěžových činností ve školní tělesné výchově rozvíjející efekt. Ten se může dostavit až po získání dětí pro trvalou pohybovou aktivitu, která bude přenesena i mimo školu do jejich volného času. Učme děti metodám jak ovlivňovat svou zdatnost, seznamujme je se způsoby zatěžování organismu, dávejme jim návody pro pěstování zdatnosti v celém jejich dalším životě.“ V období školního věku by tedy žáci měli získat přiměřené poznatky o různých pohybových činnostech a seznámit se s širokou nabídkou pohybových aktivit. Měli by získat i osobní zkušenosti s různými typy pohybového zatěžování. Proto je nutné:

- vypěstovat u dětí kladné postoje k pohybové činnosti;
- vybavit děti vědomostmi a dovednostmi, které je připraví na účast ve vhodných celoživotních pohybových aktivitách.



Citovaná a doporučená literatura

ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 4. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-2348-5.

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991. 333 s. ISBN 80-7033-099-6.

LEHNERT, M., NOVOSAD, J., NEULS, F. *Základy sportovního tréninku I*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2001. 89 s. ISBN 80-85783-33-9.

MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. 394 s. ISBN 80-85783-77-3.

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: HANEX, 1997. 139s. ISBN 80-85783-17-7.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.

6 Sociálně-interakční formy v tělesné výchově

V této kapitole se dozvíte:

- význam pojmu sociálně interakční forma.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- charakterizovat základní sociálně interakční formy tělesné výchovy,
- znát jejich využití v jednotlivých typech vyučovací jednotky.

Klíčová slova kapitoly: sociálně-interakční forma základní, specifická, hromadná, skupinová, individuální; doplňková cvičení, kruhový provoz, cvičení na stanovištích.

Průvodce studiem

Sociálně-interakční formy vyjadřují vztah mezi učitelem a žáky nebo mezi žáky samotnými. Relativně stálé vnitřní uspořádání didaktického procesu z hlediska interakce subjektu a objektu (Rychtecký, Fialová, 1995).

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 1 hodinu, tak se pohodlně usadte a nenechte se nikým a ničím rušit.



6.1 Základní a specifické sociálně-interakční formy

Základní sociálně-interakční formy

Hromadná forma

Je charakteristická tím, že všichni žáci konají stejnou činnost, plní stejný úkol, pod přímým vedením učitele.

Příklady:

- rušná část, pohybové hry, honičky, lokomoce;
- průpravná část, rozcvička;
- hlavní část, zdokonalování herních činností jednotlivce (driblink, přihrávání, chytání, manipulační cvičení s míčem), nácvik hodů míčkem, skoku, akrobacie;
- závěrečná část, cvičení kompenzační, pohybové hry zaměřené na uklidnění organismu.



Výhody: všichni žáci konají stejnou činnost – organizačně méně náročné pro učitele, větší kázeň, bezpečnost.

Nevýhody: žáci pasivně přijímají pokyny učitele, možnost vzniku chyb v provedení pohybu, učitel nestačí korigovat všechny žáky. Využití: jednodušší forma vhodná zejména do průpravné části (Šebrle, 1995).



Příklady použití:

Žáci stojí na značkách, každý má míč a podle ukázky učitele driblují na místě:

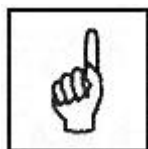
- driblink ve stoji, pravou, levou;
- klek na pravé driblink pravou a opačně;
- dřep, driblink pravou i levou rukou;
- sed, driblink pravou i levou rukou.

Tato forma vyžaduje velmi dobrou přípravu učitele. Je třeba se zaměřit na:

- srozumitelný a jasný výklad;
- vhodnou motivaci;
- správné postavení žáků a učitele;
- využití prostoru a náčiní (Klimtová, Skeřil, 1987).

Skupinová forma paralelní a frontální

Je charakteristická rozdělením žáků do skupin. Učitel neřídí přímo všechny žáky. Řízení skupin provádí verbálně nebo pomocí úkolových karet. Skupiny – družstva vedena vedoucím z řad žáků. Skupiny vytvoří učitel. Úkoly ve skupinách a stupeň spolupráce mohou být odlišné:



- všechny skupiny mají stejný úkol, plní jej současně nebo postupně v určeném prostoru a čase;
- každá skupina dostane jiný úkol, který vyplývá z její výkonnostní úrovně (vnitřní diferenciaci).

Výhody: žáci se podílejí aktivně na řízení procesu, forma vede k větší samostatnosti, aktivitě žáků.

Nevýhody: větší organizační náročnost, bezpečnost – učitel věnuje největší pozornost skupině, která vykonává činnost nejobtížnější, jeho postavení musí být v prostoru takové, aby viděl všechny skupiny.

Skupinová forma paralelní

Nejčastější použití:

cvičení se švihadlem, s plnými míči, vymezení počtu cvičení pro jednotlivé skupiny, cvičení s lavičkami, běh.

Skupinová forma frontální

Žáci jsou ve skupinách postupně zaměstnáni různou činností. Rozvíjí samostatnost žáků. Nutné zvládnutí základních organizačních návyků (vedení skupiny žákem, záchrana a dopomoc, příprava náradí aj.). Klade zvýšené nároky na přípravu a organizaci pro učitele. Při použití této formy můžeme provádět nácvik i výcvik. Skupiny mohou absolvovat všechna stanoviště v jedné vyučovací jednotce nebo jen částečně, zejména když učitel potřebuje delší časový úsek na nácvik složitějších pohybových dovedností. Musí následovat návaznost v další hodině (Klimtová, Skeřil, 1987).



Algoritmický předpis (organizační pokyny) pro řízení skupinové formy

1. Příprava učitele:

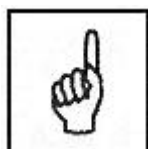
- způsob realizace skupinové formy;
- volba obsahu cvičení pro jednotlivé skupiny:
 - střídavé zatížení žáků,
 - bezpečnost při cvičení,
 - počet a doba střídání,
 - příprava informačních karet;
- optimální využití prostoru, náradí a náčiní;
- přímé působení učitele (postavení, přehled, záchrana).

2. Organizace v tělocvičně:

- verbální vysvětlení úkolů pro jednotlivé skupiny (zdůraznění bezpečnosti, dopomoci, záchrany);
 - jednoznačné vymezení prostoru pro postavení náradí;
 - organizace přípravy náradí a náčiní;
 - přidělení informačních karet vedoucím družstev;
 - organizace začátku a konce jednotlivých sérií cvičení (pořadově);
 - pomoc jednotlivým vedoucím družstev při organizaci;
 - hodnocení družstev po skončení jednotlivých cvičení;
 - organizace úklidu náradí a náčiní;
 - celkové hodnocení všech družstev (může sloužit jako podklad ke klasifikaci)
- (Klimtová, Skeřil, 1987).

Příklady:

- cvičení v družstvech – gymnastické činnosti: výcvik kotoulu vpřed, vzad, cvičení rovnováhy, obraty, skoky, nácvik přeskočku roznožka;
- sportovní hry – herní činnosti jednotlivce: manipulační cvičení s míčem, driblíng na místě, přihrávání a chytání, nácvik techniky střelby jednouřč vrchní. Využití: samostatnější, vyspělejší cvičenci.

*Individuální forma*

Učitel zadává samostatné úkoly jednotlivým žákům, podle jejich pohybových předpokladů obtížnější nebo jednodušší. Individuální úkoly vedou k větší aktivitě a tvořivosti žáků. Příkladem je vkládání „volné chvíle“ do vyučovací jednotky, kdy žáci volně cvičí s tím, že dodržují pravidla bezpečnosti (Šebrle, 1995).

Specifické formy*Kruhový provoz*

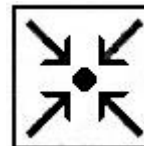
Zaměřen na zvyšování úrovně pohybových schopností. Stanoviště uspořádaná do kruhu, na každém cvičí žáci opakovaně určitý cvik zaměřený na zvolenou svalovou skupinu. Svalové skupiny střídáme, nesmí být za sebou dvě stanoviště na stejnou svalovou skupinu. Cvičení volíme jednoduchá, bezpečná, žákům známá. Doba cvičení do 30 sekund, doba odpočinku aktivní, přechod mezi stanovišti 30–60 sekund. Při stanovení časového limitu je třeba mít na zřeteli věk žáků, úroveň rozvíjených pohybových schopností a zdravotní stav. V závislosti na individuálních zvláštnostech žáků musí učitel zdůraznit, aby každý žák cvičil svým tempem tak, aby dokázal bez přerušování cvičit po celou dobu stanoveného limitu. Ve školní tělesné výchově zajišťujeme řízení kruhového provozu těmito způsoby organizace:

- vymezením cvičební doby na stanovištích a vymezením doby přechodu na další stanoviště;
- vymezením počtu opakování na jednotlivých stanovištích;
- vymezením doby cvičení i počtu opakování na jednotlivých stanovištích (Klimtová, Skeřil, 1987).

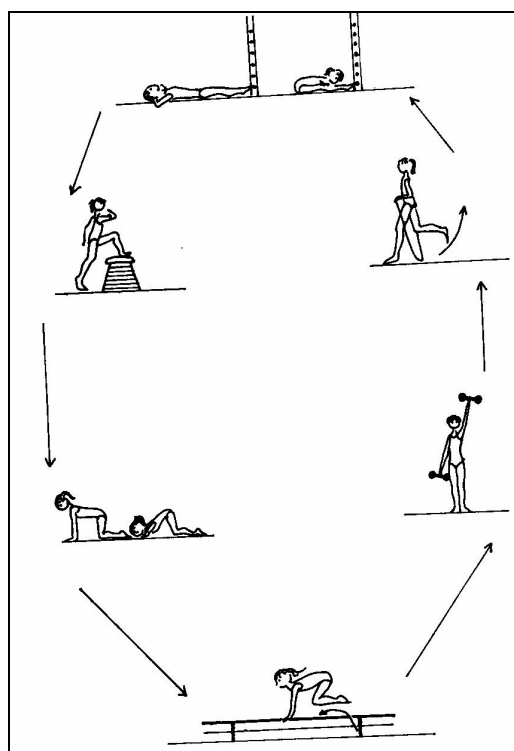
Výhody: každý žák cvičí samostatně, svým tempem. Učitel řídí pomocí úkolových karet, změna stanoviště je prováděna na zvolený signál (písknutí, přerušování hudebního doprovodu apod.). Z hlediska struktury vyučovací hodiny zařazujeme kruhový provoz okolo 30. minuty vyučovací doby. Měl by trvat i s přípravou a uklidem náradí 10–15 minut.

Algoritmický předpis (organizační pokyny) pro řízení kruhového provozu:

1. vysvětlení žákům „co je to“ kruhový provoz;
2. hromadné nacvičení správné techniky jednotlivých tělesných cvičení s ukázkou informačních karet;
3. určení „výchozího stanoviště“ pro každou skupinu a organizace přípravy a úklidu náradí a náčiní;
4. „zkušební“ kruhový provoz
 - základní povely při organizaci kruhového provozu,
 - dodržování techniky tělesných cvičení,
 - správné přesuny žáků,
 - zajištění individuálního tempa cvičení;
5. organizační zvládnutí kruhového provozu (včetně přípravy a úklidu náradí) tak, aby netrval déle než 10–15 minut.
6. příprava žákovských evidenčních karet a poučení o práci s nimi;
7. kruhový provoz se záznamem do karet
 - nezvyšovat tempo cvičení,
 - psát do karet pouze dosažené výsledky;
8. stanovení základního počtu opakování.



Obrázek 1 Příklad kruhového provozu



(Klimtová, Skeřil, 1987)

Cvičení na stanovištích

Skupiny se v určeném intervalu střídají na stanovištích. Plní úkoly zaměřené na zdokonalování pohybových dovedností. Doba cvičení je volena podle počtu žáků a daného úkolu tak, aby se při činnostech vystřídali všichni. Doporučená doba je do tří minut na jednom stanovišti (Frömel, 1983).

Frömel (1983) doporučuje používat pojmu variabilní provoz, protože při názvu cvičení na stanovištích vzniká mnoho nejasností při rozlišování této formy od běžné skupinové formy.

Výběr tělesných cvičení:

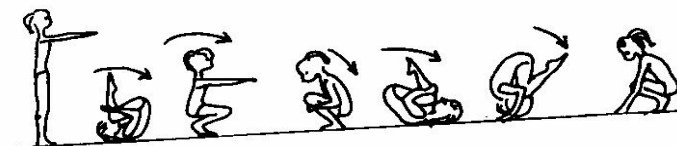
- zvládnutá po technické stránce, známá všem žákům;
- cvičení nevyžadují pomoc, záchranu;
- cvičení mohou být prováděna s menší přesností;
- musí být přiměřena věku a schopnostem žáků;
- vhodné materiální podmínky.

Na jednotlivých stanovištích střídáme obsah tak, aby po cvičeních náročnějších a složitějších následovala činnost jednodušší. Na jednotlivá stanoviště můžeme zařazovat i cvičení průpravná nebo kondiční, která mají vztah k hlavnímu obsahu. Cvičení na stanovištích představují vrchol samostatné práce žáků, cvičení vede k samostatnosti, aktivitě, rozvíjí jejich tvořivost (Klimtová, Skeřil, 1987).



Obrázek 2 Ukázka informační karty pro cvičení na stanovištích

2× ze stoje spatného kotoul vpřed do dřepu spojného – předpažit a kotoul vzad do vzporu dřepmo

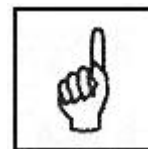


Dbej na správné provedení!

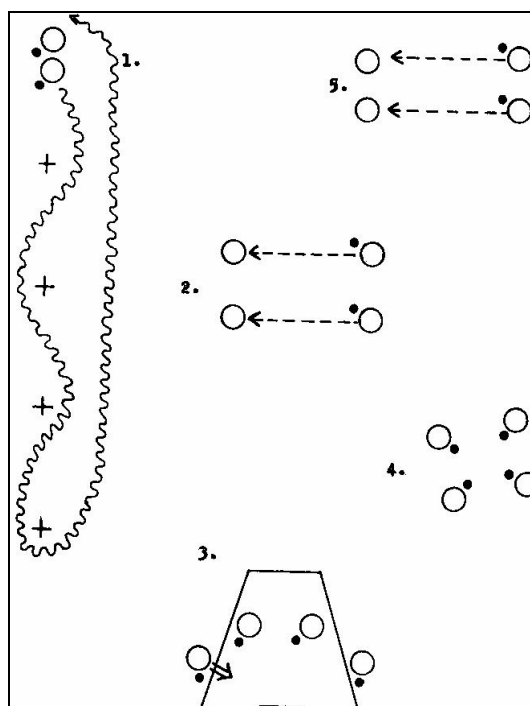
(Klimtová, Skeřil, 1987)

Algoritmický předpis:

1. kontrola zvládnutí jednotlivých cvičení (v předcházejících hodinách);
2. vysvětlení úkolu cvičení na stanovištích;
3. společná ukázka správné techniky provedení (zaměřená na kritické body);
4. ukázka vysvětlení jednotlivých informačních karet (Obrázek 2);
5. zdůraznění zaměřenosti na správné provedení, nikoliv na rychlost a počet cvičení;
6. organizace přípravy náradí, náčiní a přechodu mezi stanovišti;
7. „zkušební“ cvičení na stanovištích bez časového limitu, volba optimálního tempa cvičení;
8. cvičení na stanovištích s delším časovým limitem;
9. přímé působení učitele na jednotlivých stanovištích;
10. hodnocení (Klimentová, Skeřil, 1987).



Obrázek 3 Příklad cvičení na stanovištích





Příklad činností na stanovištích: úkolové karty pro cvičení na stanovištích obsahující učivo basketbalu ročníku na šesti stanovištích pro šestou třídu.

Sportovní hry – upevňování pohybových dovedností:

1. manipulační cvičení zaměřená na obtáčení, kroužení;
2. driblinková školka na místě (driblink v nízkých polohách, v základním postoji, nízký, střední, pravou, levou rukou);
3. přihrávky trčením jednoruč;
4. manipulační cvičení zaměřená na nadhazování a chytání;
5. střelba na koš libovolnou technikou;
6. driblink v pohybu se změnou směru (slalomová dráha).

Doplňková cvičení



Pohybová činnost žáků, která doplňuje hlavní cvičení; žák jej provádí mezi jednotlivými cvičebními tvary (Frömel, 1983). Učitel neřídí přímo činnosti žáků, cvičí samostatně. Jednoduchá, zvládnutá, bezpečná cvičení, která vhodně doplňují hlavní pohybovou činnost konanou pod přímým vedením učitele. Vyplňují čas, ve kterém žák čeká na pokyn učitele k dalšímu cvičení.



Sestavte úkolové karty pro cvičení na stanovištích obsahující učivo basketbalu ročníku na šesti stanovištích pro šestou třídu.

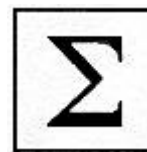
Pokuste se charakterizovat hromadnou formu, doplňková cvičení a cvičení na stanovištích.

Vysvětlete cíle těchto sociálně-interakčních forem.

Pro zájemce doporučuji skripta Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy (Klimtová, Skeřil, 1987).

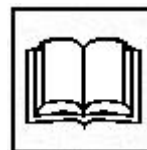
Shrnutí kapitoly

Kapitola obsahuje sociálně interakční formy vyučovací jednotky tělesné výchovy. Uvádí příklady využití v jednotlivých tematických celcích tělesné výchovy.



Citovaná a doporučená literatura

KLIMTOVÁ, M., SKEŘIL, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy pro studující učitelství 1. stupně ZŠ*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 1987. ISBN 80-42-012.



MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: HANEX, 1997. 139s. ISBN 80-85783-17-7.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.

7 Didaktické řídicí styly v tělesné výchově

V této kapitole se dozvíte:

- význam pojmu pojmů řídicí styl, jednotlivé druhy vyučovacích stylů.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- vysvětlit jednotlivé řídicí styly, včetně příkladů jejich využití.

Klíčová slova kapitoly: didaktický řídicí styl příkazový, úkolový, reciproční, styl se sebehodnocením, s nabídkou, s řízeným, samostatným objevováním.

Průvodce studiem

Didaktické řídicí styly představují uspořádání proměnných řídicích činností učitele a činností žáků s ohledem na dosahování specifických výchovně vzdělávacích cílů. Odrážejí v plném rozsahu výchovný, rozvíjející a dvoustranný charakter tréninkového procesu v systému školní tělesné výchovy a sportovního tréninku (Rychecký, Fialová, 1995). Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny, tak se pohodlně usadte a nenechte se nikým a ničím rušit.



7.1 Didaktické řídicí styly

Vyjadřují „uspořádání všech vztahů mezi učitelem a žákem i všech činností učitele a žáka během výuky s ohledem na specifické, předem určené výchovně vzdělávací cíle“ (Mužík, Krejčí, 1997).

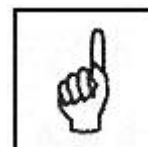


Didaktické styly se vzájemně doplňují, každý má zdůvodnění v konkrétní didaktické situaci.

Didaktický styl příkazový

Direktivní řízení učební činnosti žáků učitelem. Učitel přesně vymezuje úkoly, dává pokyny, informuje. Žák se snaží určenou činnost provádět podle pokynů. Všichni žáci cvičí najednou nebo ve skupinách.

Výhody: z hlediska organizačního je pro učitele nejjednodušší, dobrá formální kázeň žáků.



Nevýhody: veškerá rozhodnutí provádí učitel za žáka, menší aktivita žáků, absence vlastní volby, žádný prostor pro rozhodování.

Využití: průpravná část hodiny – rozcvička, při prvotním osvojování učiva u mladších žáků, v nových didaktických situacích.

Příklady uplatnění:



- tradiční rozcvičení: učitel předcvičuje, žáci napodobují jeho pohybový projev;
- nácvik skoku do dálky: žáci stojí v zástupu, na povel učitele vyběhají;
- nácvik hodů míčkem: žáci stojí v řadě, na pokyn učitele současně házejí.

Uveďte příklady pro vhodné a nevhodné využití příkazového řídicího stylu.



Didaktický styl úkolový (praktický)

Přenesení některých rozhodnutí z učitele na žáka. Týkají se volby prostoru, rozestavení žáků při plnění pohybového úkolu. Žákům je předveden pohybový úkol, který po určitou dobu plní.



Výhody: učitel má více času procházet mezi žáky a kontrolovat cvičení, opravovat chyby, postřehnout individuální zájmy a snahu žáka, žáci volí vlastní tempo cvičení.

Nevýhody: náročnost přípravy – úkolové karty.

Využití: při nácviku, výcviku, při opakování cvičení.

Příklady uplatnění:

- úkolové rozcvičení: učitel předvede pohybový úkol, žáci jej provádějí samostatně, učitel koriguje nepřesné cvičení;
- nácvik hodů míčkem: žáci, bezpečně rozestavení, samostatně házejí, učitel poskytuje individuální instrukce, korekce a zpětné informace.



Vyjmenujte další výhody a nevýhody úkolového řídicího stylu.

Didaktický styl se vzájemným hodnocením (reciproční)

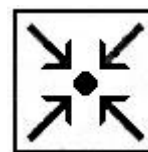
Organizačně podobný předchozímu stylu. Žáci jsou rozděleni do skupin, každému je přidělena role: jeden cvičí, druhý pozoruje, hodnotí, opravuje a pomáhá. Učitel pracuje především s pozorovatelem. Učí žáky vnímat pohybovou kvalitu i odhalovat chyby.

Výhody: žáci ztrácejí ostych, osvojí si pozorovací schopnost, vliv na sebekontrolu, žáci vstupují do role učitele.

Nevýhody: citlivé vnímání negativního hodnocení, proto závěry diskutují pozorovatelé s učitelem.

Příklad:

- nácvik kotoulu: dvojice žáků, jeden cvičí, druhý pozoruje a hodnotí, výměna rolí;
- nácvik driblinku: jeden žák dribluje, druhý pozoruje a hodnotí jeho výkon.



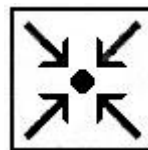
Didaktický styl se sebehodnocením

Navazuje na předcházející. Žák si po ukončení cvičení snaží uvědomit provedení cviku, co se podařilo, nepodařilo. Poznává tak lépe své možnosti, po konzultaci s učitelem je motivován ke zlepšení výkonu; kontrolu správnosti provedení provádí učitel na žákovo vyzvání.



Příklad:

- nácvik skoku do dálky: žák doskočí a sdělí učiteli, kde udělal chybu a při jakém provedení skoku mohl být úspěšnější.



Didaktický styl s nabídkou

Učitel nabízí žákům několik různě obtížných variant pohybové dovednosti. Žák samostatně rozhoduje o své výkonnostní úrovni, na co stačí. Učitel kontroluje, radí, povzbuzuje. Žáci se po výkonu sami hodnotí, korigují rozhodnutí jak pokračovat.



Příklad:

- přeskok šikmého lana;
- nácvik přeskoku: žák si volí výšku nářadí, vzdálenost můstku, druh přeskoku;
- nácvik střelby na koš: žák volí střelbu jednoruč, obouruč;
- překážková dráha: žáci volí různou obtížnost jednotlivých úkolů.

*Didaktický styl s řízeným objevováním*

Učitel nesděljuje všechny instrukce a možnosti řešení pohybového úkolu. Vede žáky k samostatnému objevování řešení formou otázek. Správné řešení je oceněno a upevňováno. Žáci pracují ve skupinkách nebo jednotlivě.

Příklady:

- nácvik přihrávky: Jaké druhy přihrávek znáte? Které se v basketbale používají nejčastěji?;
- nácvik skoku do dálky: Skočíte dál po odrazu z místa nebo z rozběhu? Který odraz je lepší, jednonož nebo snožmo?



Jaké doplňující otázky byste vyslovili v případě nesprávné odpovědi žáků?

Didaktický styl se samostatným objevováním

Řešení problému provádí žák samostatně bez podnětů učitele. V pohybovém učení existuje více řešení, úkolem žáka je najít to nejlepší. Méně nadaní a samostatní žáci často pouze napodobují pohybově talentovanější.

**Příklady**

- gymnastická sestava: žáci samostatně z daných zvládnutých prvků tvoří vlastní sestavu;
- pohybová tvořivost: vyjádření hudby, nálady, zvířat pohybem.



U jakého učiva a v jaké didaktické situaci lze tento řídicí styl použít?

U následujících didaktických řídicích stylů nepředpokládáme jejich použití v běžných třídách základní školy:

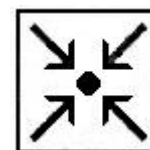
Didaktický styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu

Předpokládá menší počet žáků ve třídě. Žák samostatně určuje problém, který chce řešit. Vzniká individuální program, autorem je samotný žák po náležitém objasnění problému učitelem.



Didaktický styl s autonomním rozhodováním žáka o stylu

Vhodný pro vyspělé a samostatné žáky, kteří sami navrhnou styl, ve kterém chtějí pracovat. Učitel plní pouze roli konzultanta.



Uplatnění jednotlivých didaktických řídicích stylů u stejného učiva uvádí následující příklad (Mužík, Krejčí, 1997): nácvik odrazu na gymnastickém můstku:

1. Řídicí styl příkazový: žáci stojí v zástupu, vybíhají na pokyn učitele, po doskoku jsou hodnoceni a zařazují se na konec. Další žák vybíhá na povel učitele.



2. Řídicí styl úkolový: žáci stojí v zástupu, samostatně, po vlastním rozhodnutí vybíhají k odrazu. Učitel koriguje pouze s ohledem na bezpečnost. Po doskoku jsou hodnoceni a řadí se do zástupu.

3. Řídicí styl se vzájemným hodnocením: žáci stojí v zástupu, po vlastním rozhodnutí vybíhají k odrazu. Po doskoku zůstávají a hodnotí výkon spolužáka. Hodnocení doplňuje učitel.

4. Řídicí styl se sebehodnocením: žáci stojí v zástupu, po vlastním rozhodnutí vybíhají k odrazu. Po doskoku zůstávají a hodnotí vlastní výkon. Hodnocení doplňuje učitel.

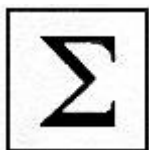
5. Řídicí styl s nabídkou: žáci stojí v zástupu, po vlastním rozhodnutí vybíhají k odrazu. Mohou si zvolit odraz a skok s překonáním překážky nebo skok bez

překážky. V dalším pokusu se sami rozhodují, jak obtížnou variantu zvolí.

6. Řídicí styl s řízeným objevováním: učitel dává žákům otázky, které vedou k řešení pohybového úkolu, ke způsobu nejúčinnějšího rozběhu a odrazu.

7. Řídicí styl se samostatným objevováním: učitel zadá úkol zvolit nejúčinnější způsob rozběhu a odrazu. Odpovídá na doplňující otázky a hodnotí řešení.

Uveďte příklad uplatnění jednotlivých řídicích stylů u stejného učiva vybraného tematického celku učebních osnov.



Shrnutí kapitoly

Didaktické řídicí styly přispívají v novém pojetí školní tělesné výchovy k aktivitě, samostatnosti a tvořivosti žáků. Podmínky jejich realizace ve vyučovací jednotce tělesné výchovy jsou však specifické.

Citovaná a doporučená literatura

MUŽÍK, V. Zkušenosti s uplatněním didaktických stylů v tělesné výchově na 1. ZŠ. *Těl. Vých. Spor.t Mlád.*, 60, 1994, 1, 15-18.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.

SVATOŇ, V. Aplikace didaktických stylů v gymnastice. *Těl. Vých. Mlád.*, 59, 1993, 1, 6-10.



8 Bezpečnost v tělesné výchově

V této kapitole se dozvíte:

- základy protiúrazové prevence.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- vysvětlit základní pravidla bezpečnosti ve vyučovací jednotce tělesné výchovy,
- objasnit specifika bezpečnosti ve výuce tělesné výchovy.

Klíčová slova kapitoly: bezpečnost, protiúrazová prevence, změny v přístupech k bezpečnosti.

Průvodce studiem

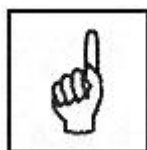
Bezpečnostní aspekty v současné školní tělesné výchově je třeba posuzovat jak z hlediska dlouhodobých legislativních problémů, které stále přetrvávají, tak i z hlediska pojetí školní tělesné výchovy a pojetí vlastního didaktického procesu.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 1 hodinu, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit.



Za nejzávažnější změny v pojetí ŠTV, které vyvolávají změny v přístupech k bezpečnosti didaktického procesu považujeme zejména:

- větší zapojení žáků do řízení;
- větší rozsah samostatné práce žáků;
- větší svobodu rozhodování žáků, a tím přesouvání odpovědnosti na žáka;
- odklon od výkonnostního pojetí tělesné výchovy;
- častější využívání skupinových didaktických forem a individuálního uspořádání;
- zvyšující se zájem o rizikové pohybové činnosti;
- větší otevřenost učebních osnov;
- větší volnost učitele při volbě cílů a obsahu.



8.1 Nejzávažnější předpisy

Překonání omezujících hranic tělesné výchovy v jednotné škole a nástup četných alternativních programů situaci v bezpečnostních aspektech didaktického procesu ještě více stěžují a nutí k urychlenému legislativnímu řešení.

Škola jako státní instituce je řízena státním aparátem a konkurzně vybraným managementem. Její fungování je zajištěno zákony s celostátní platností, výnosy a směrnicemi Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Řídící činnost MŠMT se kromě jiného projevuje také v předložení směrnic **o bezpečnosti práce a školní hygieně**.

Základním dokumentem je **Školský zákon** (Zákon o soustavě základních a středních škol, 1990). Ten stanovuje školní docházku, rozdělení do stupňů a typů škol, možnosti výchovy ve školských a mimoškolských zařízeních aj. O tento zákon se opírají další zákony. Ze školského zákona vycházejí také vyhlášky.

Pro každého učitele, jako zaměstnance školské správy, jsou závazné další právní dokumenty:

Pracovní řád a Zákoník práce, které určují povinnosti i práva učitele.

Školní řád – interní dokument vydávaný školami, který určuje povinnosti žáků a je zároveň metodickým návrhem pro výchovnou práci učitele.

Organizační směrnice, které stanovují školní docházku, povinnosti rodičů, předpisy pro rozsah výuky, péči o zdraví a bezpečnost.

Především veškerá pedagogická dokumentace musí z nově vzniklé situace vycházet. I při stále se měnícím stavu pracovní a pedagogické dokumentace řadíme mezi nejzávažnější předpisy následující dokumenty, z nichž pro učitele vyplývají zjednodušené požadavky:

Didaktické požadavky:

- znát učební osnovy;

- znát pravidla sportovních soutěží;
- znát pracovní řád pro učitele;
- znát předpisy pojišťovny;
- dodržovat Zákoník práce;
- dodržovat organizační a bezpečnostní předpisy pro různé organizační formy;
- znát organizační a bezpečnostní předpisy pro sportovní odvětví;
- znát zdravotní stav žáků;
- volit správné formy a metody;
- dodržovat didaktické zásady přiměřenosti, individuálního přístupu k žákům, postupného zvyšování zatížení apod.;
- zvládnout žáky kázeňsky a organizačně;
- provádět dlouhodobou výchovu žáků k účasti na bezpečnostních opatřeních;
- udržovat v žádoucím stavu nářadí a náčiní a provádět pravidelnou kontrolu zařízení pro tělesná cvičení, nářadí a náčiní;
- znát opatření při úrazu žáka a zásady první pomoci;
- rozšiřovat své vědomosti a dovednosti týkající se bezpečnosti didaktického procesu.



Bezpečnost ve školní tělesné výchově a ve volnočasových aktivitách

Prevence:

- poučení na počátku školního roku, kalendářního roku (třídní učitel, trenér, cvičitel) – týká se pravidel chování, oblečení, obutí, přesunu na sportoviště;
- poučení na počátku první vyučovací hodiny, tréninkové jednotky.

Při výuce TV/tréninku je pedagog, trenér, cvičitel nejen na začátku školního roku, ale před každou vyučovací, tréninkovou jednotkou a volnočasovými aktivitami povinen zejména:

- vydat před zahájením cvičení jasné a srozumitelné organizační pokyny;
- upozornit na konkrétní nebezpečí, zajistit soustavnou pomoc, případně záchranu při cvičení;

- být vždy na nejrizikovějším místě;
- před zahájením cvičení zkontrolovat, zda nářadí nevykazuje známky zjevného poškození.

Dohled nad žáky spočívá v:

- dohledu v průběhu výuky;
- dohledu v průběhu tréninkové jednotky;
- dohledu při sportovních akcích, výletech apod.;
- dohledu nad žáky ve školách v přírodě.



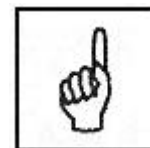
uvedené právní předpisy směřují k bezpečnosti žáků. Současné pojetí školní tělesné výchovy přináší i nová rizika (více samostatné a skupinové práce žáků, více svobody v rozhodování žáků, větší otevřenost učebních osnov, svobodnější volba obsahu a cílů učitelem), zhoršující se zdravotní stav žáků (Rychtecký, Fialová, 1995).

Bezpečnostní požadavky nutné z hlediska právní ochrany učitele tělesné výchovy

Požadavky na učitele tělesné výchovy vyplývající ze základních dokumentů:

- přítomnost v pedagogickém, tréninkovém i cvičebním procesu;
- uplatňování vědomé kázně žáků, cvičenců;
- stálý přehled o všech žácích, cvičících;
- výuka v souladu s platnými učebními osnovami a dalšími předpisy;
- promyšlená organizace práce;
- kontrola nářadí a náčiní;
- výuka dopomoci a záchrana jako součást nácviku;
- správná ukázka a vysvětlení;
- postup v souladu s didaktickými požadavky (volba vhodných metod a forem práce);
- kontrola vhodného cvičebního úboru a obuvi;
- výuka v souladu se speciálními předpisy (lyžování, plavání...);
- pracovní řád;
- organizační a další předpisy;
- znát zdravotní stav žáků;
- volit správné formy a metody;

- dodržovat didaktické zásady přiměřenosti, individuálního přístupu k žákům, postupného zvyšování zatížení a podobně;
- zvládnout žáky kázeňsky a organizačně;
- provádět dlouhodobou výchovu žáků k účasti na bezpečnostních opatřeních;
- udržovat v žádoucím stavu náradí a náčiní a provádět pravidelnou kontrolu zařízení pro tělesná cvičení, náradí a náčiní;
- znát opatření při úrazu žáka a zásady první pomoci;
- rozšiřovat své vědomosti a dovednosti týkající se bezpečnosti didaktického procesu.



Ze vzdělávacího projektu Základní škola dále vyplývá pro učitele tělesné výchovy následující:

- dojde-li k úrazu, poskytne učitel neprodleně první pomoc, zajistí lékařské ošetření, zařídí, aby byli vyrozuměni rodiče a sepíše záznam o úrazu;
- žáci i učitel používají odpovídající cvičební úbor, který odpovídá zásadám bezpečnosti a hygieny;
- z hlediska hygieny je nutné udržovat cvičební prostory v čistotě;
- teplota vzduchu v tělocvičně nemá být nižší než 19 stupňů;
- v krytých prostorech je nutné pravidelně větrat;
- žákům se má umožnit omytí nebo osprchování;
- do tělocvičny se nesmí vstupovat bez přezutí do čisté obuvi;
- stejnou obuv nelze současně používat v tělocvičně i na hřišti.

Učitel se snaží úrazům nebo jinému fyzickému, psychickému či sociálnímu narušení žáků předcházet především:

- soustavným uplatňováním vědomé kázně žáků;
- stálým sledováním činnosti žáků a přímým vedením činností, které nejsou bezpečné;
- výukou dopomoci a záchrany jako součásti nácviku;
- správnou ukázkou a vysvětlením působení cvičení ve funkci organismu člověka;
- promyšlenou organizací žáků;

- kontrolou náradí a náčiní (Metodický pokyn MŠMT, 2005).

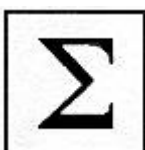
8.2 Nejčastější postižitelné chyby učitele tělesné výchovy z pohledu bezpečnosti

Mezi nejčastější postižitelné chyby učitele tělesné výchovy patří:



- absence vyučujícího, trenéra, cvičitele (má být přítomen alespoň 10 minut před začátkem výuky/tréninku, po celou dobu, až do závěrečného ukončení výuky/tréninku);
- chybná metodika (je nutné prvek vždy vysvětlit a zajistit záchranu, dodržovat postupnost prvků);
- chyby v organizaci výuky (zajistit kázeň, bezpečnost, zejména při hodech a vrzích, dostatečný prostor mezi náradím apod.);
- neposkytnutí informace o bezpečnosti (zvláště při plaveckém a lyžařském výcviku seznámit s denním režimem, zákazy atd.);
- nezajištění podmínek výuky (zkontrolovat náradí, cvičební úbor, bezpečnost plochy apod.);
- nepřiměřený úkol (nebezpečné cvičení, které není doporučeno v učebních osnovách, cvičení nepřiměřené věku a možností žáků, cvičení bez dostačující přípravy atd.);
- nedodržení počtu žáků (při exkurzi a výletu 1 dospělá osoba na 25 dětí ZŠ, při koupání 1 dospělá osoba na 10 dětí, při plaveckém výcviku se třída dělí na skupiny – nejvyšší počet plavců ve skupině je 15 žáků, neplavců 10, při lyžařském výcviku je maximální počet v družstvu 15 žáků, v tělocvičně maximálně 40 dětí);
- zanedbání první pomoci (povinnost poskytnout první pomoc i zabezpečit lékařské vyšetření a případnou administraci úrazu);
- nezajištění činnosti necvičících (i za ně je učitel zodpovědný, neměl by je nechávat bez dozoru apod. (Metodický pokyn MŠMT, 2005).

Shrnutí kapitoly



Zachování základních pravidel bezpečnosti ve výuce tělesné výchovy je stále aktuální. Všechny uvedené právní předpisy směřují k bezpečnosti žáků.

Současné pojetí školní tělesné výchovy přináší i nová rizika (více samostatné a skupinové práce žáků, více svobody v rozhodování žáků, větší otevřenost učebních osnov, svobodnější volba obsahu a cílů učitelem, zhoršující se zdravotní stav žáků).

Kontrolní otázky a úkoly:

Vyjmenujte základní pravidla bezpečnosti, které učitel bezpodmínečně dodržuje ve vyučovací jednotce tělesné výchovy.



Citovaná a doporučená literatura

JABŮRKOVÁ, V., VLČKOVÁ, V. *Pedagogický pracovník mezi paragrafy*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2005. 135 s. ISBN 80-85783-55-X.

LOCHMANOVÁ, L., MAZAL, F. *Učitel tělesné výchovy mezi paragrafy*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1998. 107 s. ISBN 80-85783-21-5.

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Č.j.: 37 014/2005-25. Praha: MŠMT, 2005.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.