Autor opory: Lenka Černá

Didaktika tělesné výchovy

Studijní opora pro kombinovanou formu výuky

Rok vydání: 2019

Obsah

1. Úvod 3

2. Didaktika TV a její postavení v systému věd 4

3. Didaktický proces v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ 9

4. Cíle a úkoly školní TV 11

5. Organizační formy TV 16

6. Didaktické formy. Metodicko-organizační formy. Sociálně-interakční formy. Specifické formy. 24

7. Vyučovací způsoby. Didaktické řídící styly. Vyučovací (pracovní) postupy. Didaktické zásady v TV. 28

7. Metody v TV na 1.stupni ZŠ. Třídění, hlediska, užití metod. 35

8. Osobnost učitele v TV na 1.stupni. Specifické schopnosti a dovednosti. 39

9. Somatický, motorický a psychický vývoj dětí na 1. stupni ZŠ 42

10. Pohybová výkonnost žáků. Zdatnost. 46

11. Pohybové učení. Pohybová dovednost. 48

12. Pohybové schopnosti. Třídění. Rozvíjení, senzitivní periody, kontraindikace. 54

13. Hodnocení a klasifikace v TV. Diagnostika. Kritéria. Testy. Normy. 62

14. Podmínky pro TV na 1. stupni škol. Materiální vybavenost. 66

15. Bezpečnost v TV a sportu dětí. Ochrana zdraví, protiúrazová zábrana. Dopomoc a záchrana při cvičení. 71

17. Denní a pohybový režim žáků, životní styl. 74

17. Efektivita výuky TV 76

1. Úvod

Tento studijní text vznikl jako studijní opora pro studenty kombinovaného studia oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ pro předmět Didaktika TV.

Didaktika TV je teoretický předmět, který doplňuje praktické didaktiky jednotlivých sportovních odvětví o vědomostní a teoretický základ. Osvojení předložených poznatků je důležité, aby studenti pochopili základní principy didaktiky TV a mohli je prakticky aplikovat při výuce tělesné výchovy. Na předmět navazují praktické didaktiky, konkrétně: Didaktika gymnastiky, didaktika her, didaktika atletiky, didaktika rytmické gymnastiky, didaktika zdravotní TV, didaktika plavání a další předměty z TV, s kterými se studenti při svém studiu setkají.

Předmět Didaktika TV I. je doporučen v úvodu studia a je zakončen zápočtem podmíněným zápočtovým testem. V závěru studia je doporučen předmět Didaktika TV II. Výuka předmětu je zakončena ústní zkouškou v pátém ročníku.

Předložený text zahrnuje témata seřazená podle plánu výuky. Přehled poznatků je v závěru každé kapitoly doplněn o otázky, na které by měl být student po prostudování schopen odpovědět.

2. Didaktika TV a její postavení v systému věd

Didaktika je součástí pedagogiky, která vymezuje základní kategorie: výchova, vzdělávání, vyučování. Dále sleduje obecné zákonitosti pedagogického procesu, vztahy mezi biologickými a psychologickými podmínkami výchovy a řeší obecné metodologické problémy teorie výchovy a vyučování (Fialová, 2010).

Didaktika tělesné výchovy řeší:

- **uspořádání a výběr učiva ve vztahu k žákovi a podmínkám**
- **jakými prostředky, metodami a formami pracovat**

Didaktika TV je součástí kinantropologie.

Kinantropologie je mladý vědní obor zabývající se lidským pohybem.

- součástí kinantropologie jsou vědy

a) biologické: např. anatomie, fyziologie, hygiena, tělovýchovné lékařství

b) sociální: např. filosofie, sociologie, etika, psychologie, pedagogika, didaktika

Didaktika TV využívá teoretické poznatky kinantropologických věd, které jsou důležité ve vyučovacím procesu tělesné výchovy.

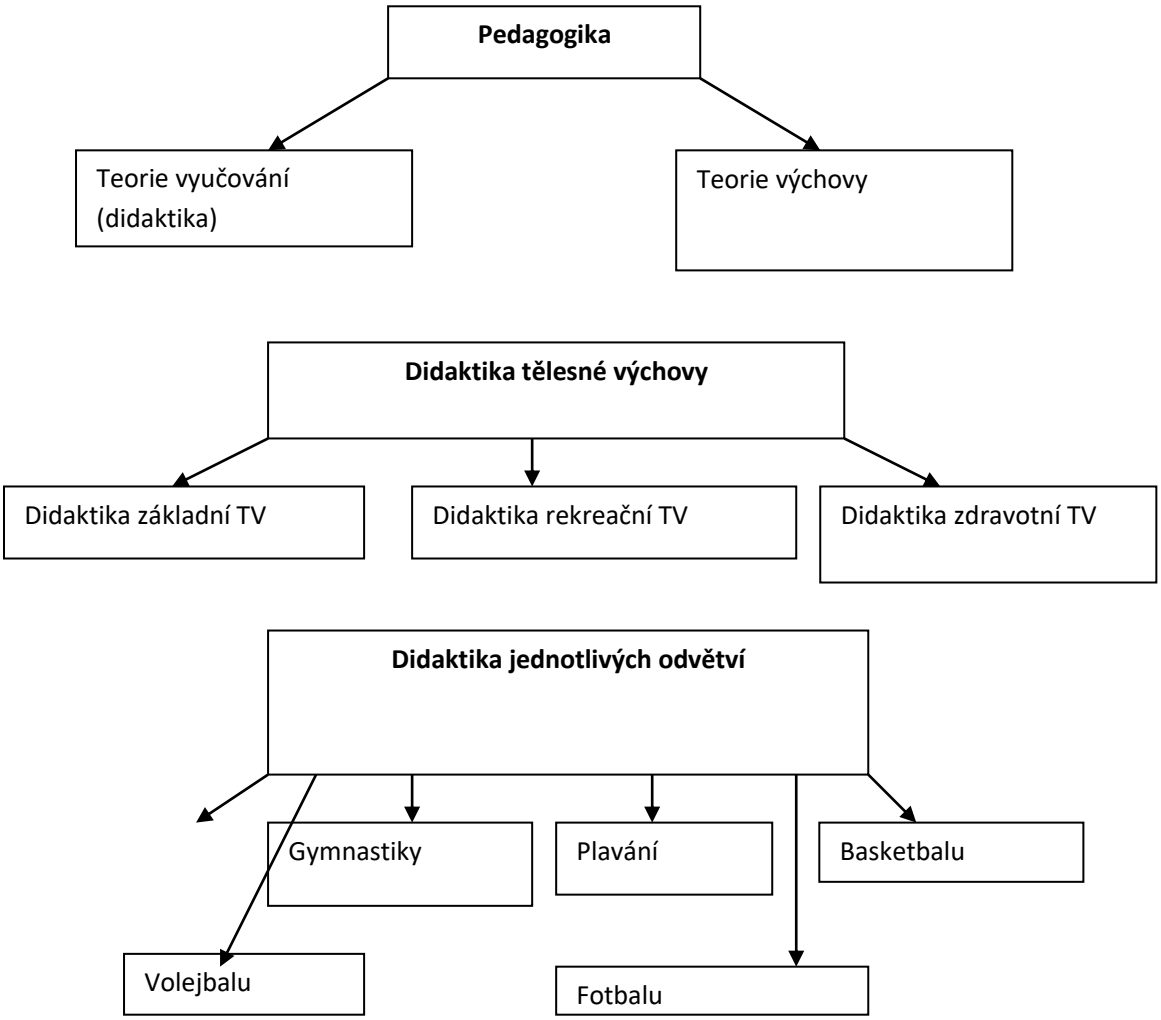
Didaktika tělesné výchovy

- pojem didaktika je chápán jako teorie vzdělávacího procesu ve vyučování
- didaktika TV je tzv. didaktika aplikovaná na tělesnou výchovu
- didaktiky TV:
    - 1. akademická vědní disciplína (součást systému kinantropologických věd)
    - 2. studijní předmět v přípravě učitelů
- součástí didaktiky TV jsou didaktiky jednotlivých sportovních odvětví (didaktika gymnastiky, didaktika atletiky, her, tance....)

- Rychtecký (1998): Předmětem didaktiky tělesné výchovy je zkoumání a interpretace zákonitostí procesu vzdělávání a výchovy, všech jeho vnitřních i vnějších činitelů a vztahů mezi nimi.
- Didaktika TV řeší: uspořádání a výběr učiva a podstatu vzdělávacího procesu ***(žák- učitel-učivo-podmínky)***
- Dominantní je vztah učitel – žák a jejich vzájemné interakce

Postavení didaktiky TV v systému věd ukazuje schéma na následující straně.

Schéma 1: Postavení didaktiky TV v systému věd (Rychtecký, Fialová, 2004)



Základní pojmy:

Tělesná kultura

Jedna ze sfér lidské činnosti působící na zdraví, formování tělesného a fyzického vývoje, ale i na celkový rozvoj osobnosti.

Jde o nadřazený pojem. Součástí tělesné kultury je:

- **Tělesná výchova**
- **Sport**
- **Pohybová rekreace**

Tělesná výchova

- ***cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka*** (Vilímová, 2009)
- cílem je:
    - ***upevňování zdraví***
    - ***zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnost***
    - ***utváření kladného vztahu k pohybové aktivitě***
- jde o významnou složku výchovy

Sport

Jde o pravidly přesně vymezenou činnost. Charakteristická snaha o co nejvyšší výkon.

Specifiky sportu **je sportovní trénink, sportovní výkon, soutěže, diváctví.**

Sport dělíme na podle úrovně na **rekreační, výkonnostní, vrcholový**

Dále sporty dělíme dle různých kritérií:

- letní, zimní
- halové, venkovní

- individuální, kolektivní

Pohybová rekreace

Druh pohybové aktivity s dominujícím regenerativním zaměřením.

Zahrnuje zájmové a prožitkové volnočasové aktivity.

Cíl: fyzická, psychická a sociální regenerace sil

Tělesné cvičení

Základní prostředek tělesné výchovy, rekreace a sportu

- záměrná a účelná pohybová činnost
- kladně ovlivňuje stav lidského organismu
- systematické opakování
- prostředek plnění cílů a úkolů TV

Pohybová aktivita

Suma všech pohybů prováděných kosterním svalstvem během delšího časového úseku (dne, týdne…..). Určuje pohybový režim jedince.

- výsledkem pohybové aktivity je výdej energie
- jde o pohyby různého druhu a intenzity včetně pracovních činností
- intervenující činitel zdatnosti, zdraví a délky života

Druhy pohybové aktivity:

- Spontánní
- Řízená

V současné době se hovoří o nedostatku pohybové aktivity, který souvisí se současným životním stylem.

Nedostatek pohybové aktivity:

- se projevuje od počátku školní docházky
- prohlubuje se s věkem
- Nedostatečná aktivita v dětství vede k nedostatku pohybu v dospělém věku!

Pohybová gramotnost

= efektivní využívání pohybových dovedností k naplňování pohybového režimu

- zahrnuje: znalosti efektů pohybu, samostatné řešení pohybových úkolů, znalost důsledků hypokineze, samostatnou tvorbu pohybově aktivního způsobu života

Cíl školní TV!

Literatura:

Fialová, L. (2010) *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova.* Praha: Karolinum, 2010.

Rychtecký, A., Fialová, L. (2004) *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2009) *Didaktika tělesné výchovy.* Brno: Masarykova univerzita, 2009.

Otázky k opakování:

1. ***Co je to kinantropologie?***
2. ***Jaké je zařazení didaktiky tělesné výchovy v systému věd?***
3. ***Vysvětlete pojem tělesná kultura. Jaké má složky?***

3. Didaktický proces v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ

Prvky didaktického procesu TV (Vilímová, 2009):

- ***Projekt výchovy a vzdělání***: zahrnuje cíle TV, osnovy, metodické směrnice, školní řád, bezpečnostní předpisy
- ***Činnosti žáka***: svou aktivitou za pomoci učitele si osvojuje vědomosti, dovednosti, sportovní činnosti, rozvíjí schopnosti, mění postoje
- ***Činnosti učitele***: jsou výsledkem jeho osobnostních dispozic, vzdělání, zkušeností. Učitel plánuje, řídí a hodnotí průběh vzdělávacího procesu
- ***Podmínky***: materiální, společenské, právní ovlivňují efektivitu vyučovacího procesu

Všechny prvky jsou ve vzájemném vztahu a jsou ovlivněny prostředím (přírodní, sociální).

Do didaktického procesu vstupují i další činitelé.

Vnější činitelé:

- ***rodina*** (výchova, postoje členů rodiny, velikost rodiny, postavení v rodině....)
- ***životní styl***: trend u nás kopíruje opožděně vývoj v ostatních konzumě orientovaných zemích
- ***média*** (internet, tisk, rozhlas, televize..) – ovlivnění postojů a vztahu k pohybové činnosti, virtuální svět
- ***trenér, cvičitel*** – ovlivnění té části populace, která je zapojená do zájmové činnosti
- ***mezipředmětové vztahy***: vědomosti z jiných předmětů např. o příznivém účinku PA na zdraví
- ***lékař***

Vnitřní činitelé:

- ***motivace***
- ***dědičnost***
- ***schopnosti***

Literatura:

Fialová, L. (2010) *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova.* Praha: Karolinum, 2010.

Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2006) *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury.* Praha: Karolinum.

Rychtecký, A., Fialová, L. (2004) *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2009) *Didaktika tělesné výchovy.* Brno: Masarykova univerzita, 2009.

Otázky k opakování:

4. ***Jaké jsou čtyři základní prvky vzdělávacího (didaktického) procesu.***
5. ***Kteří vnější činitelé ovlivňují didaktický proces?***
6. ***Kteří vnitřní činitelé ovlivňují didaktický proces?***

4. Cíle a úkoly školní TV

Tělesná výchova

- cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka (Vilímová, 2009)
- vyučovací předmět

Cíl TV

- lze je vnímat v následujících oblastech:
    - ***výkonnostní***
    - ***zdravotní***
    - ***preventivní***
    - ***prožitkový***
    - ***vzdělávací***

Cíle TV podle Mužík, Krejčí (1997):

1. Psychomotorické cíle:

- žáci prokazují pohybovou způsobilost v řadě pohybových činností prováděných jednotlivě či ve skupinách

- tvořivě začleňují nové pohybové dovednosti do již osvojených pohybových celků

- dbají o své zdraví a dovedou pro jeho udržení využívat tělesná cvičení

2. Kognitivní cíle:

- žáci dovedou vytvářet osobní programy denního režimu (založení na zdravém způsobu života a odpovídající regeneraci)

- chápou obsah pojmu zdravotně orientovaná zdatnost a zdravotní přínos pravidelné pohybové činnosti

- využívají osvojené pohybové dovednosti pro bezpečnou a efektivní pohybovou činnost

- prokazují dobrou orientaci a znalosti ve zvolené sportovní aktivitě

3. Afektivní cíle:

- žáci projevují při pohybové činnosti prožitek, sebevědomí a tvořivost

- chápou individuální rozdíly mezi jednotlivci

- oceňují přínos vztahů, které mohou být utvářeny a prohlubovány při pohybové činnosti

- projevují pozitivní soutěživost, osobní nezávislost a čestnost

Úkoly:

- ***upevňování zdraví*** (působení na jednotlivé složky zdravotně orientované zdatnosti)
- ***zvyšování tělesné zdatnosti*** (kondice)
- ***zvyšování pohybové výkonnosti*** (rozvoj pohybových schopností)
- ***utváření kladného vztahu k pohybové aktivitě***
- ***získání vědomostí o účinku tělesných cvičení***
- ***získání základního praktického a teoretického vzdělání v oblasti TV*** (schopnost samostatně a správně se pohybovat, pravidla her, znalost sportovních odvětví)

Úkoly tělesné výchovy (Vilímová, 2009):

- ***osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností***
- ***rozvíjení kondičních a koordinačních pohybových schopností***
- ***utváření trvalého vztahu k pohybové aktivitě***

Cíl x úkol (Mužík, Krejčí, 1997).

Cíl

- ***je meta, ke které spějeme určitou činností.***
- ***to co chceme dosáhnout***
- ***základem je kladná motivace***

Úkol

- ***je konkrétní požadavek, který je prostředkem k dosažení cíle***
- ***zadává jej většinou učitel***

Úkoly jsou ***prostředkem pro dosažení cíle***, pokud jsou splněny následující požadavky:

- stanovený cíl se stane ***osobním cílem žáka***
- žák si uvědomí, že úkol vykonává, aby se ***přiblížil cíli***

Příklady správných úkolů:

- zvládnutí průpravných cvičení pro kotoul (cílem je zvládnutí kotoulu vzad)
- zvládnutí základních tanečních kroků (cílem je vytvořit pohybovou skladbu, kterou předvedou žáci na akademii)

- ***pokuste se samostatně formulovat další úkoly z oblasti sportovních her, atletiky, zdravotní TV....***

Příklady chybně stanovených úkolů:

- zabavit žáky
- zaměstnat žáky aby nezlobili
- dát žákům do těla

Cvičení bez určitého cíle vede k neefektivitě tělovýchovného procesu.

Jaké cíle rozeznáváme v TV?

- mělo by jít o cíle, které žáci přijali za své
- ***učební cíle je třeba stanovit konkrétně***
- učební cíle ***musí navazovat na předcházející cíle*** (určitým dovednostem musí předcházet osvojení jednodušších dovedností, osvojení složitější vědomostí předcházejí vědomosti základní)

Členění učebních cílů

- ***pro příslušný stupeň*** (1. st. ZŠ): co vše žáci umí na konci 5. třídy
- ***pro jednotlivé tematické celky***: učivo sdružené podle určitých společných znaků, např. učivo atletiky, gymnastiky, plavání
- ***pro jednotlivé ročníky a třídy***
- ***pro jednotlivé lekce***: učivo zaměřené na osvojení určité dovednosti (např. skok do dálky, splývání, kotoul vpřed; naučení trvá déle než jednu hodinu)
- ***pro jednotlivé vyučovací hodiny***: cíl pro jednotlivé hodiny není shodný s cílem lekce
- ***pro jednotlivé pohybové úkoly***: konkrétní cvičení pro nacvičení dovednosti

Jak stanovit cíle?

- základem od r. 2007 rámcové vzdělávací programy na jejich podkladě si každá škola tvoří vlastní ***školní vzdělávací plán***
- musíme brát v úvahu:
    - ***cíle vzdělávacího programu školy***
    - ***ročník***
    - ***předpokládanou úroveň dovedností, vědomostí a návyků žáků***
    - ***potřeby a zájmy žáků***
    - ***podmínky školy***

- učitel na základě výše uvedeného tvoří učební cíle a sestavuje učební program pro příslušnou třídu a školní rok
- učební program obsahuje i časový harmonogram, kdy je učivo žákům předkládáno
- učební cíle a učební program učitel během roku koriguje na základě diagnostické činnosti
- učební cíle a program nemusí být shodné ani ve dvou sousedních třídách na stejné škole

Zásady při stanovování cílů (volně upraveno podle Mužík, Krejčí, 1997):

1. ***Zapojení učitele do tvorby celoškolského vzdělávacího programu (ŠVP).***
2. ***Bereme v úvahu, že dítě není malý dospělý.***
3. ***Smíříme se s tím, že různé děti budou dosahovat různé úrovně dovedností. Může se projevit nezralost.***
4. ***Hlavním prostředkem k dosažení učebního cíle na 1. stupni je HRA.***

Úkol pro procvičení

Formulujte učební cíle pro 3. ročník ZŠ. Využijte výrazů jako:

- žák po absolvování 3. ročníku umí
- žák je seznámen,
- má vytvořené návyky
- dovede, chápe, uvědomuje si apod.

Nezapomeňte, že učební cíle by měly zahrnovat:

- návyky a znalosti dětí z oblasti hygieny
- uvědomění si vlastního zdravotního stavu či oslabení
- základní dovednosti v oblasti držení těla a jednotlivých sportovních odvětví
- znalosti z oblasti zdravotního působení TV
- vztah k mimoškolní pohybové činnosti

Pro inspiraci využijte Rámcové vzdělávací programy nebo uvedené literatury (Mužík, Krejčí, 1997, s. 28).

Jak stanovit učební cíle pro jednotlivé lekce, vyučovací hodiny a jednotlivá cvičení?

1. Vymezíme časový úsek pro příslušnou lekci. A stanovíme cíle. (Základní provedení kotolu vpřed – 3 hodiny)
2. Stanovíme cíle pro nejbližší vyučovací hodinu a zvolíme jednotlivé úkoly a cvičení. (Cíle: Zvládnutí kolébky, pochopení správného provedení, cvičení: kolébka s držením kolen, kolébka ve vzpažení, kolébka do sedu, kolébka do dřepu)
3. Při vyučování pozorujeme žáky a využíváme kontrolní cvičení a vhodné diagnostické techniky (pozorujeme, že se žáci někteří žáci nedokáží sbalit, většina se nedokáže zvednout do dřepu)
4. Zhodnotíme diagnostické výsledky a stanovíme cíle pro následující hodinu (cíl zdokonalení kolébky, zvládnutí zvednutí do dřepu, cvičení kolébky ve dvojicích, kolébka na vyvýšené podložce
5. Na základě dlouhodobějšího pozorování vyvodíme závěry i korekce pro učební cíle dalších lekci (za 3 vyučovací hodiny to nestihnu, přidám 1. hodinu)

Literatura:

Mužík, V. & Krejčí, M. (1997) *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997.

Fialová, L. (2010) *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova.* Praha: Karolinum.

Otázky k opakování:

1. ***Jaké cíle má tělesná výchova na 1. stupni ZŠ?***
2. ***Jaké úkoly plní tělesná výchova na 1. stupni ZŠ?***
3. ***Jak se liší cíle a úkoly školní TV?***

5. Organizační formy TV

Organizační forma = vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces (Fialová, 1998).

- základní organizační formou je ***vyučovací hodina***
- jednotlivé vzdělávací projekty vymezují povinné a nepovinné aktivity
- podle Rychteckého a Fialové (2004) vyčleňujeme tyto skupiny PA:
    - ***povinné***
    - ***nepovinné***
    - ***doplňkové***
    - ***zájmové***

Povinné organizační formy

Vyučovácí hodina TV:

- délka 45 minut
- doporučeny 3 hodiny v týdnu (minimálně 2)
- cíle a obsah dány učebními osnovami a vzdělávacími programy

Výchova v přírodě:

- doporučena v rozsahu 3-4 hodiny dvakrát ročně
- mimo učební plán
- pohybové činnosti v přírodním prostředí
- bobování, pouštění draka, využití mezipředmětových vztahů

Zdravotní TV:

- předmět pro zdravotně oslabené žáky
- 2x v týdnu
- obsah vymezen vzdělávacím programem

Plavecký výcvik:

- dnes pouze doporučen
- hodina týdně

Lyžařské a sportovní kurzy:

- pouze doporučené

Nepovinné organizační formy

- nabízeny na základě zájmu žáků
- volitelné předměty
- předmět sport a pohybové aktivity, 2 hodiny týdně (podle věku a podmínek školy)

Doplňkové činnosti

- ***cvičení v hodinách jiných předmětů*** :
    - ***tělovýchovné chvilky*** (kompenzace jednostranné zátěže, regenerace, odreagování se, obnovení pozornosti, protahovací, vyrovnávací a relaxační cvičení)
    - ***učení pohybem***
- ***pohybově rekreační přestávky*** (20 minut 2x týdně, nejlépe každodenní zařazení, sportovní aktivity, řízené pohybové činnosti, individuální pohybové programy)
- ***rekreační cvičení:*** probíhá mimo vyučování s využitím prostor školy (probíhají o přestávce nebo po vyučování)

Zájmové činnosti

- ***školní sportovní kluby***
- ***zájmové kroužky***
- ***jednorázové akce*** (soutěže, vystoupení, zájezdy, cvičení s rodiči...)

Vyučovací hodina TV

- Jde o základní organizační formu TV.
- Je přímo řízena učitelem.

- Je zakomponována do rozvrhu (2-3x týdně).
- Je samostatným celkem, ale navazuje na předchozí VH a na ni navazují následující VH.

Vyučovací hodiny dělíme podle různých kritérií:

1. ***podle hlavních složek výchovně- vzdělávacího procesu***:
    a. diagnostické VH (na začátek a závěr tematických celků, zahrnují kontrolu a klasifikaci žáků)
    b. motivační – vzbuzují a prohlubují zájem
    c. expoziční – seznamují s učivem, nacvičují nové pohybové dovednosti
    d. fixační – upevňují a zdokonalují dovednosti

2. ***podle obsahu***: gymnastická, atletická, herní, úpolová....
3. ***podle množství témat***:
    a. monotematické: rozvoj dovedností a schopností pro jedno sportovní odvětví (využíváme u starších žáků)
    b. smíšené: kombinace různých sportovních aktivit (část gymnastika, část hry), lepší pro mladší žáky, umožňuje střídat činnosti

4. ***podle pohlaví*** (od 6. třídy): hodina pro dívky, hodina pro chlapce, koedukovaná hodina (smíšená)
5. ***podle zaměření***: nácvičné, kontrolní, kondiční, soutěžní...

Ve školní TV jde nejčastěji o ***smíšené typy hodin***. V hodině je nácvik, rozvoj kondice, soutěžení, diagnostika...

Vyučovací hodina TV se od hodin jiných předmětů liší.

Specifika hodiny TV:

- ***různorodost a variabilita obsahu***
- ***diferenciace žáků podle pohlaví***
- ***kompenzační charakter***
- ***vysoká fyziologická náročnost***
- ***organizační náročnost***

- ***náročnost na bezpečnost***
- ***vysoká emocionalita***
- ***nároky na sportovní vybavení žáků***
- ***pohybová náplň***

Struktura vyučovací hodiny

1. Úvodní část (3-5 minut): přechod od typického prostředí školy do režimu v tělocvičně

- **organizační část**: úvodní organizace, nástup, pozdrav, navození atmosféry, motivace, soustředění pozornosti, sdělení úkolu
- **rušná část**: předehřátí organismu, odreagování se, zvýšení TF, přirozená lokomoce (běhy, chůze, skoky, krátká hra), nemusí být zařazena

2. Průpravná část (6-12 minut): její úkolem je připravit žáky na zátěž v hlavní části hodiny

- Obsah***: protahovací cvičení, všeobecně rozvíjející cvičení, cvičení pro správné držení těla***
- **protahovací část** (rozcvička) – protažení všech hlavních svalových skupin, cvičení směřující ke správnému držení těla (vyrovnávací i posilovací cvičení)
- **cvičení pro správné držení těla** – přímivá cvičení, posilovací cvičení pro fázické svalové skupiny
- **všeobecně rozvíjející část** (dynamická) – kondiční rozvoj, zvýšení tepové frekvence, zahřátí

3. Hlavní část (20-30 minut) : plníme stanovený cíl podle učebního programu

- obsah: ***nácvik nových pohybových , opakování a zdokonalování již osvojených PD, vytrvalostní rozvoj***
- **nácvik nových pohybových dovedností** (maximálně 10 min)
- **opakování a zdokonalování pohybových dovedností**: lze spojit rychlostně silovým rozvojem (maximálně 10 minut)
- **vytrvalostní rozvoj**: 10 minut a více (pokud je čas) formou hry nebo lze požadavek na vytrvalostní rozvoj splnit zintenzivněním předchozí části

4. Závěrečná část (2 – 5 minut) : zklidňujeme žáky, kompenzujeme zátěž z hlavní části

- obsah: ***kompenzační cvičení, strečink, uvolňující, dechová, relaxační cvičení, organizace***
- v úplném závěru: hodnocení průběhu hodiny, motivace a povzbuzení pro příští hodinu

Přípravy a realizace hodiny TV

Pro přípravu na výuku TV zpracováváme písemnou přípravu.

Písemná příprava obsahuje:

1. **Obecnou část**: tématický celek podle vyučovacího plánu, téma hodiny, pořadí hodiny v tematickém plánu, konkrétní učební cíl
2. **Konkrétní údaje**: třída, prostředí, pomůcky, počet žáků
3. **Vlastní příprava**: část hodiny, popis obsahu (popis cvičení, nákres, účinek), použité metody, organizace a zatížení, čas, poznámky

Příklad přípravy na hodinu TV:

1. Obecná část:

Tematický celek: gymnastika (přeskok)

Téma hodiny: nácvik odrazu z můstku, odrazová průprava

Pořadí hodiny tematickém plánu: 3

Konkrétní cíle: naučit žáky správné technice odrazu z můstku, odrazová průprava – rozvoj explozivní síly dolních končetin

2. Konkrétní údaje:

Třída: 3

Prostředí: tělocvična

Počet žáků: 20

Pomůcky: švihadla (20 ks), můstek (2 ks), žíněnka

3. Vlastní příprava:

Část hodiny	**Popis cvičení, činnosti**	**Metody**	**Čas**	**Poznámky**
Úvodní	Nástup, kontrola žáků		2	Motivace: jaké prvky se

	Odraz z můstku – k čemu slouží? Rozdání švihadel		minuty	mohou žáci naučit, když zvládnou odraz
	Rušná část: čertovská honička	Hra	3 minuty	
Průpravná	Rozcvičení se švihadlem: Protahovací cvičení Přímivá cvičení	Hromadná forma	7 minut	Protáhneme velké svalové skupiny (šíjové svaly, pletenec ramenní, trup, zadní a vnitřní strana nohou) Posilujeme mezilopatkové svalstvo
Průpravná dynamická	Přeskoky přes švihadlo na místě Cvičení ve družstvech: přeskoky švihadel položených na zemi (střídnonož, po jedné noze, snožmo, dřepy s výskokem)	Hromadná Družstva	5 minut	Koordinační cvičení Zahřátí dolních končetin Zvýšení tepové frekvence
Hlavní část	***Nácvik nové pohybové dovednosti*** (odrazu z můstku): 1. opakované odrazy u žebřin 2. odraz z můstku po rozběhu ***Zdokonalování běhu a rozvoj explozivně silové schopnosti dolních končetin*** Cvičení v řadách (4 řady)(stupňovaný běh, skoky snožmo, skok na čáru po rozběhu, výskoky ze dřepu) ***Vytrvalostní rozvoj***	Individuální (proudová) Hromadná frontální	10 minut 8 minut	Seznámení s můstkem, nácvik správné techniky odrazu Spojení rozběhu s odrazem Žáci se pohybují zadaným způsobem z jedné strany tělocvičny na druhou Rozvoj explozivní síly DK Křižovatka (běh s výměnou stanovišť)

		Hra	7 minut	
Závěrečná část	Cvičení v kruhu: protahovací cvičení dolních končetin, uvolnění DK Hodnocení hodiny, co bude příště	Hromadná	3 minuty	Protažení lýtkového svalu, uvolňující cvičení

Realizace hodiny TV

Základem je **plánování a příprava.** Plánování a příprava zahrnuje:

1. ***výběr výukových cílů***
2. ***výběr činností a rozvržení hodiny*** (zahrnuje i výběr pomůcek a časové rozvržení)
3. ***příprava pomůcek, materiálů, kontrola zařízení tělocvičny***
4. ***rozhodnutí o způsobu sledování a hodnocení postupu práce žáků a o průběhu hodiny***

Příprava je důležitá neboť:

1. umožňuje ***promyslet věci dopředu*** a připravit se na případné problémy či dotazy
2. umožňuje realizaci podobné hodiny ***v budoucnosti*** u jiné skupiny
3. umožňuje si dopředu promyslet: ***druh učení, metody, organizaci, hodnocení, pomůcky....***

Plánování vychází s RVP a ŠVP.

- pro jednotlivé ročníky je stanoven ***učební plán*** zahrnuje povinné předměty a jejich časovou dotaci (zahrnuje i nepovinné a volitelné předměty), je tvořen **vedením školy**
- základním dokumentem pro plánování výuky jsou ***učební osnovy***, které zpracovávají **předmětové komise**, kvalita učebních osnov se může lišit školu od školy
- učební osnovy obsahují:
    - úvodní část: základní filosofie vzdělání, cíle a výsledné kompetence
    - rozpis jednotlivých předmětů a vyučované látky v základních vzdělávacích celcích
- ***celoroční plán*** představuje rozpis učiva jednoho předmětu v jedné třídě na daný rok, vytváří ho **učitel**, je pro potřebu učitele i kontrolních orgánů
- celoroční plán je rozdělen na ***tematické celky***, které mají konkrétní časovou dotaci (počet hodin nebo týdnů), obsah tematických celků zohledňuje klimatické podmínky
- konečným plánem je plán na vyučovací hodinu

Jak sestavit celoroční plán?

- při 2 hodinách týdně je dotace na předmět 66 hodin (3 týdně – 99 hodin)
- výuka by měla probíhat v blocích, blok 7 či více hodin na jednu sportovní aktivitu, nácvik nové dovednosti zabere 2 hodiny, zařazujeme diagnostická a testovací hodiny
- sestavíme tabulku tematických celků, které budeme ve školním roce probírat, obsahuje téma a počet hodin
- sestavíme plány jednotlivých tematických celků, obsahuje měsíc, lekci, počet hodin věnovaných lekci, učební cíl
- sestavujeme přípravy na jednotlivé vyučovací hodiny

Literatura:

Antala, B. et al. (2001) *Didaktika školskej telesnej výchovy.* Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského a Slovenská vedecká spoločnost pre telesnú výchovu a šport.

Fialová, L. (2010) *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova.* Praha: Karolinum.

Mužík, V., & Krejčí, M. (1997) *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997.

Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004) *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2009) *Didaktika tělesné výchovy.* Brno: Masarykova univerzita.

Otázky k opakování:

1. ***Jaké znáte povinné organizační formy tělesné výchovy?***
2. ***Jaké části má hodina tělesné výchovy a jakou mají jednotlivé části dobu trvání?***
3. ***Jakou funkci má průpravná část hodiny a jaká cvičení obsahuje?***
4. ***Co obsahuje hlavní část hodiny?***

6. Didaktické formy. Metodicko-organizační formy. Sociálně-interakční formy. Specifické formy.

DIDAKTICKÉ FORMY

V tělesné výchově využíváme různého uspořádání didaktického procesu. Toto uspořádání může mít řadu podob, odlišujících se způsobem organizace, zaměřením, činnostmi učitele i žáka. Způsob vnitřního uspořádání nazýváme didaktická forma.

Didaktické formy dělíme na:

- Metodicko-organizační
- Sociálně – interakční
- Specifické

METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY

Jsou tvořeny vnějšími situačními podmínkami a obsahem činností. Řadíme mezi ně:

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

Pohybové hry

Jsou nejjednodužší a používají se zejména pro rozvoj pohybových dovedností a schopností dětí. Můžeme je dále dělit podle různých kritérií (prostředí, zaměření, pomůcky….)

Průpravná cvičení

Používají se pro nácvik pohybové dovednosti ve zjednodušených podmínkách. Obtížnost cvičení můžeme postupně zvyšovat podle stupně zvládnutí dovednosti. Používáme je na zlepšení techniky a zdokonalení a upevnění dovednosti.

Herní cvičení

Používají se při výuce sportovních her. Jsou charakteristické přítomností soupeře a předem určenými herními podmínkami. Umožnují naučit řešení daného herního úkolu, soupeř může mít jasně vymezenou činnost a hráč má více prostoru se soustředit na daný úkol.

Průpravné hry

Jde o hru se zjednodušenými nebo omezenými ravidly. Charakteristický je souvislý herní děj, který se podobá utkání. Může se měnit počet hráčů, velikost hřiště, délka trvání apod.

SOCIÁLNĚ-INTERAKČNÍ FORMY

Jde o vlastní způsob organizace výuky.

Rozlišujeme formu:

- **hromadná**
- **skupinová**
- **individuální**

Hromadná forma

- všichni žáci plní stejný úkol pod vedením učitele
- žáci mohou cvičit:
  - a) **Paralelně** (všichni zároveň)
  - b) **Frontálně** (postupně za sebou)
- využití: hry, rozcvičení, kompenzační cvičení, nácvik pohybových dovedností (dribling, skoky přes švihadlo)
- výhody: snadná organizace, dohled učitele, bezpečnost
- nevýhody: nesamostatnost, možnost vzniku chyb

Skupinová forma

- žáci jsou rozděleni do skupin
- skupiny mohou mít stejný nebo odlišný úkol
- žáci ve skupinách mohou cvičit:
  - a) **Paralelně** (všichni zároveň)

    - b) **Frontálně** (postupně za sebou)
- vedení skupin: určený žák
- využití: nácvik herních činností, gymnastické dovednosti, atletické dovednosti
- výhody: větší samostatnost žáků, učitel se může více věnovat vybrané skupině
- nevýhody: náročná organizace, učitel nemá všechny žáky pod přímým dozorem

Individuální

- učitel zadává úkoly žákům individuálně podle jejich schopností
- využití: volné chvilky
- výhody: rozvoj samostatnosti, tvořivosti
- nevýhody: náročná organizace

SPECIFICKÉ FORMY

Doplňková cvičení

- samostatně prováděná cvičení, které doplňují hlavní činnost
- vyplňují čas, který by žák strávil čekáním
- lze zařadit ve druhé a třetí fázi motorického učení (Rychtecký, Fialová, 2004)
- musí být:
    - žákům známá
    - nenáročná na koncentraci,
    - neovlivňují bezpečnost na jiných stanovištích
    - emocionálně méně náročná
    - nehlučná

Kruhový provoz

- cvičení uspořádána do kruhu
- rozvoj pohybových schopností
- Zásady výběru cvičení jsou:
    - jednoduchá, technicky snadno zvládnutelná a pro žáky přiměřená cvičení

- cvičení, která mají kondiční účinek
- na stanovištích se střídá zatížení svalových skupin
- cvičení nevyžadují záchranu ani dopomoc

Cvičení na stanovištích (Variabilní provoz)

- cvičení uspořádáno na několik stanovišť
- žáci si všechna projdou
- cíl: zdokonalování dovedností
- náplň: herní činnosti jednotlivce, atletické dovednosti, gymnastické prvky.
- zařazené dovednosti musí být zvládnuté a pro žáky bezpečné

Literatura:

Antala, B. et al. (2001) *Didaktika školskej telesnej výchovy.* Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského a Slovenská vedecká spoločnost pre telesnú výchovu a šport.

Kostková, J. (1985) Vyučovací způsoby v tělesné výchově In. Sýkora, F., Kostková, J. et al. *Didaktika tělesné výchovy.* Praha: SPN.

Rychtecký, A., Fialová, L. (2004) *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum.

Otázky k opakování:

1. ***Jaké znáte metodicko organizační formy? Uveďte příklady.***
2. ***Jaké jsou výhody a nevýhody hromadné, skupinové a individuální formy?***
3. ***Proč používat ve výuce na tělesné výchovy na 1. stupni specifické sociálně interakční formy?***

7. Vyučovací způsoby. Didaktické řídící styly. Vyučovací (pracovní) postupy. Didaktické zásady v TV.

VYUČOVACÍ ZPŮSOBY

Při své činnosti si učitel volí různé způsoby vyučování. Pro splnění učebních cílů a pro komplexní rozvoj osobnosti žáka může využít následujících vyučovacích způsobů (Kostková, 1985):

- ***přímé vedení žáků***
- ***nepřímé vedení žáků***
- ***samostatná a tvořivá práce žáků***

Přímé vedení žáků se používá v tělesné výchově častěji než v ostatních předmětech.

Učitel předává učivo žák jej přijímá. V TV se používá tam, kde je nutné zajistit správné pochopení učiva a vhodnou organizaci. Zároveň přímé vedení umožňuje splnit požadavky na bezpečnost žáků.

Přímé vedení se realizuje převážně formou ***hromadného (frontálního) vyučování***, kdy žáci vykonávají ve stejné době stejnou pohybovou činnost.

Zásady přímého vedení:

- výklad musí být logický a pochopitelný všem žákům
- snažíme se předejít dotazům
- nutná pečlivá příprava
- žáci musí být motivováni
- žáci musí být zaměstnáni

Nepřímé vedení žáků se používá v situacích, kdy je nutná diferenciace žáků.

Učitel učivo pouze nepředává, ale vede ho k aktivní účasti na vyučování. Nepřímé vedení se realizuje hlavně ***skupinovým vyučováním*** s využitím různých forem diferenciace (podle pohlaví, úrovně pohybových schopností, výšky, stupně zvládnutí pohybové dovednosti apod.)

Zásady nepřímého vedení:

- je třeba zvážit vhodnost učiva, připravenost žáků, materiální podmínky, vlastní organizační schopnosti, možnost rozvoje všech skupin
- počet žáků 4 – 12 (ideální 6 – 8 v jedné skupině)

- učitel práci skupin stále sleduje a podporuje jejich aktivitu
- často je zapotřebí písemného zadání (text, obrázky)

Samostatná a tvořivá práce žáků záměrně vytváří prostor pro myšlenkové operace žáků a vedou žáka k tomu aby samostatně pozoroval, vnímal, objevoval a hodnotil (Kostková, 1985).

Samostatný pohybový projev má 3 základní formy:

- **spontánní** – je významný především v předškolním a mladším školním věku, zahrnuje dramatizace, tvořivou hru, překonávání drobných překážek, přirozené pohyby…
- **podněcovaný** – převážně ve středním a starším školním věku, např. nepřímé vedení učitele k samostatnému projevu v hrách, soutěžích, gymnastice, cvičení v přírodě
- **osobitý, uvědomělý** – vyjadřuje osobní pojetí např. při zvládnutí sportovních her, pohybového vyjádření hudby…. (uplatnění při sportovní specializaci)

Samostatná práce žáků se často spojuje s **problémovým vyučováním**, které se v tělesné výchově uplatňuje hlavně vy vyšších fázích motorického učení.

DIDAKTICKÉ ŘÍDÍCÍ STYLY

Podle použitého způsobu vyučování může učitel uplatňovat **různé řídící styly.**

Didaktické řídící styly se liší zapojením učitele a žáka do procesu vyučování. Nelze určit, který ze stylů je nejlepší a který nejhorší, všechny mají své opodstatnění v různých situacích.

U různých stylů se mění charakter činnosti učitele a rozhodování o vyučovacím procesu se postupně přenáší na žáky. U činností žáka postupně narůstá aktivita a vzrůstá odpovědnost.

Volba didaktického stylu je ovlivněna:

- ***cílem (nácvik dovedností, rozvoj pohybových schopností,...)***
- ***vyspělostí a motivací žáků***
- ***materiální vybavení***

Existují následující didaktické styly:

Příkazový styl:

- ***veškerá rozhodnutí provádí učitel***
- ***žáci cvičí podle pokynů učitele***
- vyznačuje se vysokou efektivitou využití učebního času

- charakterizován dobrou kázní
- často používán
- hlavní využití: ***průpravná část hodiny, nácvik nových pohybových dovedností, cvičení s učitelem, výběh do terénu....***
- výhody: rozvíjí kolektivní cítění žáků, podřízení se skupině, přizpůsobení rytmu cvičení, zátěži...

Praktický styl:

- ***část rozhodnutí je přenášena na žáka***
- ***žák určuje učivo, výběr metod a forem***
- žák např. rozhoduje o místě cvičení, zahájení a ukončení cvičení, vybírá z navržených možností, rozhoduje o rytmu a tempu cvičení
- možné využívání úkolových karet
- např. individuální rozcvičení žáků, výběr posilovacích cviků a určení tempa a místa pro jejich vykonávání

Reciproční styl:

- ***žáci jsou zapojeni do hodnocení a korekce chyb***
- ***žák poskytuje zpětnou vazbu a opravuje chyby***
- obsah určuje učitel
- učitel vysvětluje správné provedení a určí kriteria pro hodnocení
- žáci jsou buď v roli cvičence nebo pozorovatele
- učitel sleduje a případné zpětné informace předá jen pozorovateli
- např. při nácviku střelby na koš
- lze použít úkolové karty

Styl se sebehodnocením:

- žáci cvičí samostatně, sami se pokoušejí posoudit správnost provedení, používají autokorekce
- lze využít video ukázku, úkolové karty apod.
- učitel sleduje a zasahuje nebo dodává zpětné informace v případě potřeby

Styl s nabídkou:

- učitel určuje učivo
- žák si volí obtížnost a náročnost pohybové činnosti
- obtížnost určena např. počtem opakování, výškou nářadí...
- učitel může získat informace o aspirační úrovni žáků

Styl s řízeným objevováním:

- učitel vhodně zvolenými otázkami nebo rozhovorem vede žáka s samostatnému nalezení řešení
- rozvoj tvůrčích schopností žáka
- hry, zdolávání překážek

Styl se samostatným objevováním:

- řešení problému v pohybových úkolech
- např. herní situace, taneční projev, pohybová skladba

Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu i stylu:

- samostatná volba žáka co se bude učit a jak
- samostatná práce žáků
- např. procvičování herních činností jednotlivce, nácvik prvků nebo vazeb do volné sestavy

DIDAKTICKÉ (PRACOVNÍ) POSTUPY

Jde o strategii a způsob výuky, který se používá při osvojování pohybových dovedností v TV.

= pracovní postup

V tělesné výchově lze uplatnit 3 základní postupy:

1. **komplexní**
2. **analyticko-syntetický**
3. **synteticko-analytický**

Komplexní postup

- využívá se k nácviku jednoduchých pohybových dovedností

- jde o přirozené pohyby, které by bylo zbytečné dále rozkládat
- u dětí předškolního a mladšího školního věku
- učíme celý pohyb najednou

Analyticko-syntetický

- používáme u vyspělejších žáků
- rozdělujeme pohyb na dílčí části
- u pohybových dovedností, které si žáci nemohou osvojit celé najednou
- např. gymnastické dovednosti, atletické dovednosti

Synteticko-analytický

- prolíná předchozí dva postupy
- nacvičujeme zároveň komlexní provedení a nácvik částí pohybu
- např. v míčových hrách, kdy potřebujeme složitější dovednost zařadit do hry (např. dvojtakt v basketbalu)

To jaký postup vybereme závisí na:

- vyučovacím obsahu
- cíli vyučování
- konkrétním úkolu
- nárocích na hloubku osvojení dovednosti
- věku žáků
- pohybových zkušenostech
- spolupůsobících podmínkách

DIDAKTICKÉ ZÁSADY V TV

- jde o obecné požadavky, které ovlivňují charakter vyučování a jeho efektivitu
- uplatnění:
    - ve fázi plánování a přípravy vyučovacího procesu

- ve vyučovacích činnostech učitele
- v interakci se žáky
- v aplikaci učiva
- v podmínkách procesu

V tělesné výchově dodržujeme především tyto zásady:

Zásada uvědomělosti a aktivity

- jde o pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti
- identifikace se stanovenými cíly
- uvědomělost: uvědomělý přístup žáka k učební činnosti, schopnost rozpoznat chyby, schopnost pozorování a přemýšlení o činnosti
- uplatnění v samostatné práci žáků, při cvičení v družstvech, při hře (dodržování pravidel)
- uvědomění si zdravotního přínosu cvičení
- aktivita žáků je žádoucí, lze ji zvýšit povzbuzením, rozhovorem, zpětnovazebním hodnocením, soutěžením...

Zásada názornosti

- žáci si utvářejí představy a pojmy nejlépe na základě ukázky
- ukázka přímá (cvičenec, učitel), ukázka nepřímá (obrázek, video)
- představu pohybu lze vytvořit (vylepšit) i pasivním pohybem, zrytmizováním, předvedením kontrastu

Zásada soustavnosti

- učivo předáváme v logické návaznosti
- jde o pravidelnou a systematickou práci podle celoročního plánu
- postup od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu, od konkrétního k abstraktnímu, od zvláštního k obecnému
- uplatnění v rozvoji pohybových dovedností a rozvoji pohybových schopností

Zásada přiměřenosti

- obsah, rozsah a obtížnost učiva musí odpovídat stupni psychického vývoje, schopnostem žáků, věkovým a individuálním zvláštnostem

- při přípravě na vyučování bereme v úvahu velké množství faktorů (věk, pohlaví, zdravotní stav, zájmy, trénovanost....
- tyto faktory musíme respektovat aby byl proces výuky TV efektivní a bezpečný
- je nutná diferenciace:
    - organizační (skupiny, různé třídy, školy)
    - podle pohlaví
    - kvalitativní: vytváříme skupiny podle kvality osvojení pohybové dovednosti
    - kvantitativní: vytváříme skupiny podle schopností

Zásada trvalosti

- žáci si zapamatují vědomosti a dovednosti a dokáží si je vybavit a použít později
- zahrnuje efektivní využití fixačních a diagnostických metod, pravidelnou kontrolu výsledků práce
- jedním z cílů TV je utváření kladných postojů žáků k pohybové aktivitě a osvojení si zdravého životního stylu
- to lze docílit jen několikaletým úsilím
- nejdůležitější období pro utváření postojů a pro pohybovou stimulaci je 1. stupeň ZŠ

Literatura:

Antala, B. et al. (2001) *Didaktika školskej telesnej výchovy.* Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského a Slovenská vedecká spoločnost pre telesnú výchovu a šport.

Kostková, J. (1985) Vyučovací způsoby v tělesné výchově In. Sýkora, F., Kostková, J. et al. *Didaktika tělesné výchovy.* Praha: SPN.

Rychtecký, A., Fialová, L. (2004) *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum.

Otázky k opakování:

4. ***Jaké může učitel používat vyučovací způsoby?***
5. ***Vyjmenujte 3 didaktické řídící styly, které nejčastěji používáme v TV na 1. stupni ZŠ?***
6. ***Jak naplňujeme zásadu uvědomělosti a aktivity v TV na 1. stupni ZŠ?***
7. ***Vysvětlete, co je to analyticko – syntetický postup při nácviku pohybové dovednosti.***
8. ***Vysvětlete, co je to synteticko – analytický postup při nácviku pohybové dovednosti.***

7. Metody v TV na 1.stupni ZŠ. Třídění, hlediska, užití metod.

Vyučovací metodou rozumíme uspořádání učiva, vyučovacích činností učitele a učebních činností dítěte, tak aby za daných podmínek bylo co nejefektivněji dosaženo cíle vyučování (Mojžíšek, 1975).

Učitel dosahuje žádoucí efektivity výuky tím, vytváří ***podnětové situace*** tak, aby byly přiměřené rozvoji osobnosti žáka (Rychtecký, Fialová, 2004). Za tímto účelem používá používá různé strategie, které mají shodné určité obecné rysy. Tyto strategie nazýváme didaktickými metodami.

Vyučovací metoda vykazuje podle Horkel et. al. (2012) následující rysy:

- záměrné a plánované ***uspořádání učiva***
- záměrné a plánované ***působení učitele***
- záměrná a plánovaná ***učební činnost žáka***
- hodí se k ***opakování***

Didaktické metody mohou být, jak uvádějí Rychtecký, Fialová (2004), zaměřeny na různé vyučovací cíle.

- utváření optimální motivace žáků
- poznávání nového učiva
- opakování učiva
- kontrolu osvojených dovedností a vědomostí

Metody používané učitelem tělesné výchovy lze podle cíle rozdělit na (Sýkora, Kostková et al., 1985):

- ***motivační***
- ***expoziční***
- ***fixační***
- ***diagnostické***
- ***výchovné***

Podle způsobu předání (Dvořáková, 2007) na ***verbální, názorné, praktické***.

Podle průběhu vyučování lze vyčlenit 4 skupiny metod používané v TV (Dvořáková, 2007), které se překrývají s dělením metod podle cíle dle Sýkory, Kostkové et al., 1985)

1. ***Metody seznamující s úkolem a motivační metody***

- učitel využívá demonstrace (ukázka) nebo instrukce (slovní vysvětlení)
- motivace je významnou složkou tělesné výchovy
- ovlivňují vztah žáka ke cvičení, jeho aktivitu, volní úsilí, trvalost zájmu o pohybovou aktivitu apod.
- hlavní faktory, které motivaci ovlivňují jsou potřeby a incentivy (nabídky, pobídky)
- např. ukázka, slovní instrukce, soutěž, výklad spojený s příběhem, týmová spolupráce, individuální rozhovor

2. ***Nácvičné metody (expoziční metody)***

- cílem je předání učiva žákům
- metoda výkladu, vysvětlení, zprostředkovaného přenosu, ukázky, nácvik dovednosti
- využíváme a navozujeme situace, které dětem nácvik ulehčí (šikmá plocha, plavecké pomůcky, dopomoc učitele

3. ***Zdokonalování a zpevňování (fixační metody)***

- základem je podávání zpětných informací, opakování cvičení, adekvátní dávkování
- opakování provádíme
    - koncentrovaně (opakování v krátkém časovém sledu) – korekce chyb
    - rozptýleně (pohybová dovednost je zařazena do jiné činnosti – např. překážková dráha) – děti jsou nuceny k „znovuvybavení“ dovednosti, výhodné pro dlouhodobé zapamatování

- metody opakovaného úsilí, souvislé zátěže, střídavé metody, intervalové...

4. ***Diagnostické a kontrolní metody***

- důležitý zdroj informací pro učitele i žáky
- základ plánování
- vstupní, průběžné, výstupní
- nestandardizované (sledování, pozorování, rozhovor, bodování)
- standardizované (testy, rozhovor, dotazník)

- klasifikační metody

Zvláštní skupinu metod tvoří ***výchovné metody***

- výchovné metody se prolínají celým procesem výuky TV
- závisí na zkušenosti učitele
- TV působí výchovně na žáka především v následujících oblastech (Antala et al., 2001): ***citový rozvoj, hodnotová orientace, socializace***
- mezi nejčastěji používané výchovné metody v TV lze zařadit (Rychtecký, Fialová, 2004): kladení požadavků, přesvědčování, odměna – trest, příklad, skupinová výchova

Aktivizující metody

- můžeme pomocí nich zvýšit aktivitu žáků
- využívají vnitřní motivaci žáka tedy individuální pohnutky k učení vyplývající z vlastního zájmu o dané učivo (Fialová, 2010)
- v tělesné výchově můžeme úspěšně využít tyto aktivizující metody: ***diskusní, situační, didaktické hry***

1. ***Diskusní metody:***

- navazují na metodu rozhovoru
- charakteristické je zapojení většiny žáků
- nejlépe využít při fixaci probraného učiva

2. ***Situační metody:***

- předmětem společné analýzy je určitá situace z reálného života
- řešení modelových problémových situací

3. ***Didaktické hry:***

- rozvíjí aktivitu, samostatnost myšlení, motivuje
- využíváme i tzv. nesoutěživé hry
- žáci se učí hrou samotnou

- využití např. rytmická gymnastika, týmové hry a hry rozvoj komunikace a spolupráce (Neuman, 1998)
- hra má řadu aspektů: poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, tvořivý, fantazijní (Fialová, 2010)
- příprava hry a její zařazení musí plnit určitý cíl, vycházet z určitého záměru

Literatura:

Antala, B. et al. (2001) *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského a Slovenská vedecká spoločnost pre telesnú výchovu a šport.

Dvořáková, H. (2007) *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí.* Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

Fialová, L. (2010) *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova.* Praha: Karolinum.

Horkel, V. et al. (2012) *Teorie a aplikace tvorby školních vzdělávacích programů v tělesné výchově.* Univerzita J. E. Purkyně. Pedagogická fakulta.

Mojžíšek, L. (1975) *Vyučovací metody*. Praha: SPN.

Neuman, J. (1998) *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.* Praha: Portál.

Rychtecký, A., Fialová, L. (2004) *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum.

Otázky k opakování:

1. ***Jak dělíme metody používané v TV podle cíle?***
2. ***Charakterizujte metody seznamující s učivem a motivační metody.***
3. ***Charakterizujte expoziční metody.***
4. ***Charakterizujte fixační metody.***
5. ***Charakterizujte diagnostické metody.***

8. Osobnost učitele v TV na 1.stupni. Specifické schopnosti a dovednosti.

Základem působení učitele jsou činnosti:

a) ***Přímé***: zahrnující působení v hodině

b) ***Nepřímé***: vliv osobnosti učitele, bezděčné působení ovlivňující např. postoje žáků

Výuka TV klade na učitele velké ***nároky v různých oblastech***:

1. ***Osobnost učitele*** v níž jsou důležité:
    - osobní ***vlastnosti*** (mravní, volní, psychomotorické, sociální role)
    - ***schopnosti*** (pohybové, didaktické, komunikační, organizační, mentální...)
    - z osobnosti učitele vyplývá ***autorita,*** kterou lze rozdělit na formální a přirozenou (Fialová, 2010). ***Formální autorita*** vyplývá z role učitele, z hodnocení a klasifikace, ze školního řádu apod. ***Přirozenou autoritu*** si učitel buduje při profesním působení a je spojena s kvalitou jeho osobnosti a jeho vlastností, ale i vědomostmi a vzděláním.

2. Vzdělání učitele: ***profesní kompetence***

- Výchovné
- Vzdělávací
- ***Řídící a organizátorské***
- Plánovací a projektivní
- Administrativní a ekonomické

3. ***Nároky na psychickou činnost*** vyplývají především z následujících okolností (Rychtecký, Fialová, 2004):
    - Psychické napětí s pojené s vysokými ***nároky na pozornost***
    - Z přepojování a ***časté záměny rolí*** ve vyučovacím procesu
    - Z výuky ***žáků různého věku a předpokladů***
    - Z kombinace ***diferencovaných přístupů a didaktických stylů***
    - Ze složitého ***rozhodování v časovém deficitu***
    - Ze specifické ***interakce se žáky, kteří jsou v neustálém pohybu***

- Z promyšlené ***organizace v měnících se situacích***
- Ze ***sociální percepce a adaptability***

Aby toto učitel zvládl musí být odolný a emočně stabilní!

4. ***Nároky na tělesnou zdatnost a výkonnost***: vyplývají z rozsáhlého obsahu vyučovací činnosti, požadavky na zvládnutí mnoha pohybových dovedností, náročnost prostředí (pohyb v přírodě, chladné a hlučné prostředí tělocvičny...), rostou při větším množstvím hodin TV (i vysoký energetický výdej)
    - Požadavek na dobrou kondici i s rostoucím věkem

Ze studií, které se věnují osobnosti učitele vyplývá, že úspěšný učitel musí mít následující schopnosti a vlastnosti (Fialová, 2010).

- **reflexe:** chápání druhého člověka, vcítění se do pocitů žáka
- **sebeovládání:** ovládání svých emočních reakcí
- **dominance:** schopnost ovlivňovat druhé, řídit, organizovat, být poslouchán, přimět žáky k plnění stanovených cílů
- **dynamismus:** přizpůsobivost novým situacím, rychlá adaptace na nové podmínky
- **sebedůvěra:** přiměřená sebedůvěra je nutná v řešení pedagogických situací
- **rozhodnost a důslednost:** trvání na požadavcích, rozhodnost v organizaci i hodnocení
- **odpovědnost:** odpovědnost v řešení problémů, za bezpečnost žáků
- **komunikace:** taktní hodnocení, schopnost jasného vyjadřování, schopnost mimoslovní komunikace (gesta), hlasitý mluvený projev, dynamika hlasového projevu
- **zralá osobnost:** reaguje uvážlivě, nenechá se vyprovokovat, projevuje svou vnitřní převahu

Komunikace v TV

- správná komunikace učitele je nutným předpokladem úspěšnosti výuky tělesné výchovy
- úroveň verbálního i nonverbálního projevu patří k profesionálním kompetencím učitele (Fialová, 2010)
- v tělesné výchově je třeba ***srozumitelný, stručný a dostatečně hlasitý projev***
- síla hlasu je jedním z osobnostních předpokladů, učitel se slabým hlasem se může dostat při výuce TV do problémů

- dále je u mluveného slova nutné dodržet přiměřenou:
    - ***dynamiku*** – zesilování a zeslabování
    - ***tempo*** – příliš rychlá řeč je nesrozumitelná, příliš pomalá snižuje pozornost
    - ***intonaci*** – melodii řeči, lze vhodně využít při vedení cvičení

Součástí komunikace je i tzv. nonverbální komunikace, která má při výuce TV často velký význam.Učitel TV vhodně využívá zejména:

- ***mimiku*** – výrazem v obličeji reaguje na chování žáků, poskytuje zpětnou vazbu o cvičení
- ***pohledy*** – žáci musí mít pocit, že je učitel sleduje
- ***řeč těla*** – tělesný postoj sebevědomý vzpřímený
- ***gesta*** – žákům lze rychle sdělit různé informace
- ***signály*** – píšťalka, tleskání …

Literatura:

Fialová, L. (2010) *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova.* Praha: Karolinum.

Rychtecký, A., Fialová, L. (2004) *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum.

Otázky k opakování:

1. Jaké nároky klade výuka TV na osobnost učitele?

2. Jaké jsou profesní kompetence učitele?

3. Z čeho vyplývá psychická náročnost výuky TV?

4. Čím je specifická komunikace v TV?

9. Somatický, motorický a psychický vývoj dětí na 1. stupni ZŠ

Pro období docházky dětí na 1. stupni školy používáme název ***mladší školní věk.***

Jde o období věku mezi 6.-11. rokem.

Období je charakteristické velkými biopsychosociálními změnami, proto jej dále dělíme na (Příhoda, 1963):

a) druhé dětství

b) prepubescence

Biologicky lze období ohraničit dokončením první proměny postavy, kdy dochází k vyrovnání proporcionality mezi trupem a končetinami v začátku období a závěr zahájením pohlavního dospívání (Suchomel, 2002).

Somatický vývoj

- pro období je charakteristický růst výšky a hmotnosti
- výška roste v dětství zhruba o 5 cm za rok, hmotnost o 3 kg za rok
- přírůstky jsou celkově rovnoměrné (lineární růst)
- u jedinců jsou však patrné tzv. ***růstové spurty***, jejich počátek a konec se u různých dětí liší (většinou se vyskytuje mezi 7.-8. rokem ***dětský růstový spurt*** a mezi 9.- 10. rokem ***pozdní dětský spurt*** v pubertě potom ***pubertální růstový spurt***) (Lébl, Krásničarová, 1996)
- do 13 let nejsou významné rozdíly ve výšce a hmotnosti mezi chlapci a dívkami
- vyskytují se velké ***interindividuální rozdíly*** dané biologickým věkem (jedinci růstově akcelerovaní a naopak retardovaní se mohou výškově lišit v jedné třídě až o 40 cm)
- přírůstky váhy jsou způsobeny hlavně růstem svaloviny, se začátkem puberty pokračuje u chlapců tento nárůst množství svalové hmoty v důsledku adolescentního růstového spurtu, zatímco u dívek nastává se začátkem puberty naopak nárůst množství podkožního tuku (Bunc aj., 2004)
- probíhá osifikace, ale kosti a kloubní spojení jsou měkké a pružné
- zatížení spojené se sezením ve škole a snížení množství pohybové aktivity může vést až ke vzniku ***svalových disbalancí***. Dvořáková (2007) uvádí, že na konci první třídy je až u 70% dětí ***vadné držení těla***
- nucený útlum motoriky který nastává s nástupem dětí do školy není v souladu s pudovou potřebou pohybu

- i přes změny v režimu dne zůstává ***spontánní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku vysoká.***
- různí autoři se shodují, že dítě mladšího školního věku by mělo mít možnost provádět spontánní pohybovou aktivitu nejméně 5 hodin denně (Kodým, 1985, Linc, Havlíčková, 1989, Kučera, 1997)
- pokud by dítě nebylo omezováno civilizačními vlivy různého charakteru včetně oblečení, obuvi, životním prostorem a jeho vybavením, a mělo by naopak potřebný prostor pro pohybování se, pravděpodobně by problémy s vadným držením těla nebyly tak výrazné (Dvořáková, 2007)
- v mladším školním věku dochází ke stabilizaci zakřivení páteře, proto má v tomto období zásadní význam ***prevence vadného držení těla*** (Suchomel, 2002)

Motorický vývoj

- období je ***příznivé pro motorické učení*** z těchto důvodů:
    - ***dozrává centrální nervová soustava***
    - ***roste pozornost a schopnost koncentrace***
    - ***velká schopnost nápodoby***
    - ***vysoká potřeba pohybu***
    - ***senzitivní období koordinačních schopností***
- v důsledku růstu do výšky a nárůstu množství svalové hmoty ***roste pohybová výkonnost*** (téměř lineárně se zlepšují výkony v běhu, skoku, hodu, silové výkony..)
- výkony dívek se většinou až do nástupu puberty neliší od výkonů chlapců (s výjimkou hodu, kde jsou dívky oproti chlapcům horší)
- jedním z ***determinant tělesné výkonnosti je tělesné složení***, z mnoha studií vyplývá, že množství podkožního tuku ovlivňuje negativně výkonnost dětí (obézní děti mají horší výkonnost)
- v období mladšího školního věku se rozvíjí většina koordinačních schopností
- ***nárůst koordinačních předpokladů*** a rozvoj úrovně pohybové koordinace mezi 7.-11. rokem ***je následován rozvojem kondičních schopností*** (Měkota, Novosad, 2005)
- v učení nových pohybových dovedností se uplatňuje pohybová zkušenost dětí
- hlavně v počátku období se vyskytují koordinační problémy při složitějších pohybech, v závěru období již děti zvládají i koordinačně složité pohyby
- pravidelná pohybová aktivita je často označována jako důležitá pro normální vývoj jedince
- pravidelná pohybová aktivita je ve vztahu s nárůstem obsahu minerálů v kostech, korelační studie ukazují, že aktivní děti a adolescenti mají vyšší obsah minerálů v kostech oproti méně aktivním nebo neaktivním

Psychický vývoj

- ovlivněn počátkem školní docházky
- ***přechod od hry k vážné činnosti***
- nové sociální normy a pravidla
- autorita učitele, který může zastínit i autoritu rodičů
- ovlivnění myšlení a formování zájmů
- ***rozvoj abstraktního myšlení až v konci období*** (do té doby nutná názornost, ukázka)
- typická je nestálost a ***výběrovost v zaměření pozornosti***
- ve spontánním projevu je ***typická hravost, rychlé střídání intenzity činností, citovost***
- nevhodná je stereotypní, monotónní činnost nebo nečinnost

Pohybová omezení u dětí mladšího školního věku

- problematickým se může stát vše, co nevychází z dětské potřeby, co jsou děti nuceny opakovat dlouhodobě a často
- běžné pohybové aktivity, které se střídají nemají negativní účinek
- omezení vyplývají z:
    - ***nedokončená osifikace***
    - ***měkké kosti a kloubní spojení***
    - ***nevhodnost monotónní stereotypní činnosti***

Zakázané cviky pro předškolní věk popsala Dvořáková (2007). Seznam zakázaných cvičení pro děti na 1. stupni ZŠ neexistuje, ale u některých skupin cviků je zapotřebí opatrnosti.

Na 1. stupni ZŠ je třeba opatrnosti v počátečních ročnících, zejména kvůli nedokončené osifikaci. Opatrní jsme u zařazování těchto skupin cviků:

- **visy prosté:**
    - zařazujeme s opatrností, zpočátku s oporou
    - nezařazujeme houpání na kruzích ve visech prostých

- **záklony hlavy a trupu**
    - není třeba zařazovat – zvětšují lordózu krční a bederní

    - řízená TV by měla spíše protahovat šíjové a bederní svalstvo

- **doskoky s větší výšky než pas**
    - pokud zařazujeme dbát na provedení tzv. doskokové průpravy
    - zajistit žíněnkami či duchnou

- **lezení a chůze ve dřepu a kleku**
    - nepřetěžujeme zbytečně klouby chůzí ve dřepu nebo lezením po čtyřech po kolenou
    - i z hlediska požadavku na posilování svalů pletence ramenního je vhodnější zařadit lezení ve vzporu dřepmo či stojmo

- **vhodně volíme polohy pro průpravná cvičení**
    - nezařazujeme klek sedmo mezi paty
    - pro protažení šíjových svalů preferujeme nižší polohy

Literatura:

Bunc, V., Cingálek, R., & Kalous, J. (2004) Tělesná zdatnost, složení těla a motorická výkonnost českých dětí a mládeže. In: *Pohyb a výchova.* Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.

Dvořáková, H.(2007) *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí.* Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

Kodým, M. et al. (1985) *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku.* Praha: SPN.

Kučera, M. (1997) Pohyb v ontogenezi. In: *Pohybový systém a zátěž.* Praha: Grada.

Lebl, J., & Krásničarová, H.(1996) *Růst dětí a jeho poruchy.* Praha: Galén.

Linc, R., & Havlíčková, L.(1989) *Biologie dítěte a dorostu.* Praha: SPN.

Suchomel, A.(2002) Somatotyp dětí s nízkou a vysokou úrovní motorické výkonnosti. *Studia Kinantropologica*, 3(1), 57-68.

Otázky k opakování:

1. ***Charakterizujte somatický vývoj dětí mladšího školního věku.***
2. ***Proč je období mladšího školního věku příznivé pro motorické učení?***

3.Jaká je příčina problémů s držením těla u dětí na 1. stupni?

10. Pohybová výkonnost žáků. Zdatnost.

Pohybová výkonnost je způsobilost podávat pohybové výkony.

Pohybovou výkonnost determinují:

1. ***pohybové dovednosti***
2. ***pohybové schopnosti***

Pohybovou výkonnost zjišťujeme motorickými testy.

TĚLESNÁ ZDATNOST

- soubor předpokladů pro optimální reakci na náročnou pohybovou činnost a vlivy vnějšího prostředí
- optimální reakce znamená, co nejmenší narušení vnitřního prostředí a odolnost organismu

ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST

- ovlivňující zdravotní stav člověka
- působící preventivně na zdravotní problémy související s nedostatkem pohybu
- v tělesné výchově nás nejvíce zajímají následující složky zdravotně orientované zdatnosti (Mužík, Krejčí, 1997):
    - ***aerobní zdatnost***
    - ***svalová zdatnost***
    - ***složení těla***

Aerobní zdatnost

- způsobilost přijímat, přenášet a využívat kyslík

- fungování organismu v tzv. aerobním energetickém krytí
- spalování tuků, žádoucí změny dýchání, činnosti srdce a krevního oběhu

Svalová zdatnost

- optimální svalová zdatnost je důležitým předpokladem svalové rovnováhy a správného držení těla
- zahrnuje:
    - svalovou sílu
    - svalovou vytrvalost
    - flexibilitu (pohyblivost)

Složení těla

- poměr podkožního tuk a ostatní tělesné hmoty
- u dětí mladšího školního věku do 10%
- obezita má řadu negativních efektů

Literatura:

Měkota, K., & Novosad, J. (2005) *Motorické schopnosti.* Olomouc: UP.

Mužík, V., & Krejčí, M. (1997) *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.

Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004) *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.

Otázky k opakování:

1. Vysvětlete pojem pohybová výkonnost.

2. Charakterizujte pojem zdatnost.

3. Jaké má složky zdravotně orientovaná zdatnost?

11. Pohybové učení. Pohybová dovednost.

Pohybové (motorické) učení

- můžeme jej realizovat různými způsoby (napodobování, asociačním sdružováním, podmiňováním, učením pojmům, programové učení, řešení problému)
- je to ***proces osvojování pohybových dovedností***
- hlavním prostředkem motorického učení je ***pohyb***
- pomocí pohybu dochází k osvojování pohybových dovedností

Druhy motorického učení (Rychtecký, 2004) **:**

- ***imitační***
- ***instrukční***
- ***zpětnovazební***
- ***problémové***
- ***ideomotorické***

Imitační učení:

- na 1. stupni důležité, děti výborně napodobují
- patří k nejrozšířenějším druhům učení
- největší opodstatnění má u začátečníků a malých dětí
- využívá se v přesných činnostech (gymnastika, zdravotní TV, aerobic...)
- představa pohybu se vytváří pomocí zraku
- důležitá je správná ukázka
- nácvik probíhá komplexním způsobem (pohybová dovednost se nacvičuje jako celek, nebo je rozložena na části)
- fixace dovednosti se provádí mnohonásobným opakováním a oživuje se opětovným předvedením

Instrukční učení:

- představa nacvičované dovednosti se utváří podle slovních pokynů (instrukcí)

- náročnější
- předpokladem je znalost terminologie a představa nacvičované dovednosti
- učitel se musí umět přesně vyjadřovat
- zpočátku je instrukce obsáhlejší, později může být stručná (i v podobě signálů)
- u dětí lze využít od 10 let

Zpětnovazební učení:

- učení se ze svých chyb
- pokus-omyl
- nositelem zpětné informace je většinou učitel, ale může to být i aktuální vjem žáka (shozená laťka, čas, nepřeskočí švihadlo, spadne při doskoku....)
- na základě zpětné vazby dochází k postupnému zpřesňování pohybu
- zpětná vazba může být poskytnuta i prostřednictvím videozáznamu

Problémové učení:

- hledej sám řešení úkolu
- vyžaduje samostatnost a tvořivost
- uplatňuje se až ve vyšších fázích motorického učení, vyžaduje myšlenkovou analýzu
- např. překonání překážky, vytvoření gymnastické sestavy

Ideomotorické učení:

- učení pohybu pomocí představy
- doplněk motorického učení
- kinestetické buňky CNS jsou drážděny při vlastním pohybu a le i při pouhé představě
- využívá se ve vrcholovém sportu (např. slalom na lyžích)

POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Pohybová dovednost:

- ***stupeň zvládnutí určitého pohybového celku***

- výsledek motorického učení
- konkrétní pohybový akt
- nadřazeným pojmem je ***pohybová činnost***
- např. lyžování je pohybová činnost, její vykonávání vyžaduje pohybové dovednosti (např. plužení, zatáčení, brždění jsou dovednosti, které pro lyžování potřebujeme)

Klasifika pohybových dovedností:

Podle vymezení začátku a konce.

a) ***diskrétní dovednosti*** – pohybový akt, který má většinou odlišný začátek a konec (smeč ve volejbale, odpal při golfu, leh-sed, gymnastický prvek...)

b) ***sériové dovednosti*** – několik diskrétních dovedností řazených za sebou (gymnastická sestava, skok do dálky po rozeběhu...), můžeme je nazvat též acyklické

c) ***kontinuální dovednosti*** (lokomoční pohyby – chůze, běh, bruslení....), můžeme je nazvat cyklické, začátek a konec ohraničen tratí nebo časem

Podle vztahu podnětu a prostředí:

a) ***uzavřené***: podněty z vnějšího prostředí jsou stabilní, stereotypní reakce na podnět, v řízení se uplatňuje proprioceptivní zpětná vazba

b) ***otevřené***: podněty jsou proměnlivé, časové i prostorové přizpůsobení, rozmanitost reakcí v závislosti na proměnlivých vnějších podmínkách (např. činnosti jednotlivce při hře)

PRŮBĚH MOTORICKÉHO UČENÍ

- osvojování pohybových dovedností neprobíhá přímočaře
- vztah mezi ***časem*** (počtem opakování) a ***zdokonalováním pohybové dovednosti není lineární***
- osvojování pohybové dovednosti lze znázornit ***křivkou učení***
- křivka učení se liší u různých dovedností i jedinců
- může být negativně akcelerující, pozitivně akcelerující, pozitivně i negativně akcelerující (tvar S)
- může se objevit ***plató efekt*** – pozastavení nárůstu pohybové dovednosti vlivem negativních činitelů

ČINITELÉ MOTORICKÉHO UČENÍ

- vlivy působící v průběhu nácviku (pozitivní, negativní)

- nejvýznamější: motivace, schopnosti, cíl vyučování, stimulace, percepce pohybové dovednosti, motorická reakce a její regulace, zpevňování, retence, integrace, transfer
    - ***motivace***: vnitřní a vnější motivy, navození správné atmosféry, využití kladné motivace a potlačení negativní
    - ***schopnosti***: v TV jsou to zejména pohybové schopnosti (kondiční a koordinační)
    - ***cíl vyučování***: žák se s ním musí ztotožnit a přijmout ho za svůj, důležitá přiměřenost a dosažitelnost cíle
    - ***stimulace: emoce, vůle***
    - ***percepce pohybové dovednosti***: vnímání pohybového úkolu, představa cílové pohybové dovednosti, roli hrají kognitivní procesy žáka a schopnost učitele poskytnout názornou ukázku, na 1. stupni jsou důležité především senzorické informace (důležité i sluchové a kinestetické informace)
    - ***motorická reakce a její regulace***: existuje dlouhá cesta od pohybové představy ke kvalitní realizaci, nutný velký počet opakování a zpracování různých informací, při každém pokusu musí žák zpracovat informace o pozici těla v prostoru, o tom jak byl pohyb proveden (doba trvání, úsilí), informace senzorické zpětné vazby, informace o žádoucím účinku
    - ***zpevňování a retence***: uchování a vybavení, důležitý dostatečný počet opakování (volí učitel)
    - ***integrace***: spojování pohybových dovedností do větších celků
    - ***transfer***: přenos do jiných dovedností – kladný vliv na novou pohybovou dovednost, pokud je vliv záporný (osvojená PD znesnadňuje nácvik nové) pak to nazýváme ***interference***

FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ

1. ***Seznamovací***: seznámení s pohybovou dovedností a první pokusy, seznámení může být vizuální, auditivní, kinestetické, mentální
    - První praktické pokusy jsou nekoordinované
    - Nazýváme též fází ***generalizace***
    - Žák provádí i pohyby, které daný úkol nevyžaduje (souhyby, nadměrná aktivita svalů), pohyb není uvolněný

2. ***Nácvik a opakování***: postupně se upevňují účelné pohyby, mizí souhyby
    - Dochází ke zpevňování
    - Vznikají asociační spoje mezi správným provedením pohybu a odměnou

- Dochází ke zpětnovazebnímu posilování
- Pohyby jsou zvládnuty v hrubé formě
- Pohyb ještě není ekonomický
- Nazýváme fází ***koncentrace***
- Nácvik může být pro žáky monotónní, může klesat zájem a aktivita žáků, je třeba aktivovat, motivovat

3. ***Výcvik***: dochází k dalšímu zdokonalování pohybových dovedností
    - Důležitá ve výkonnostním sportu
    - Dovednost musí být začleňována do dalších pohybových činností
    - Nastává růst výkonnosti
    - = fáze ***stabilizace***
    - pohyb je plynulý, ekonomický, nevyskytují se zbytečné pohyby, pohyb je uvolněný
    - pohyb probíhá automaticky

4. ***Tvořivé využívání***
    - Vyvíjí se osobní styl
    - Někdy zařazeno do 3. fáze

DALŠÍ DRUHY UČENÍ VE ŠKOLNÍ TV

Podle Čápa (1980) se ve vyučování nejčastěji uplatňují tyto druhy učení:

1. ***Učení poznatkům***: žák si osvojuje pojmy z oblasti TV (názvosloví, sportovní terminologie), poznatky o zdravotních účincích cvičení, o pravidlech, o základních biomechanických principech, získává informace o nářadích....
2. ***Učení senzomotorickým činnostem (= motorické učení)***
3. ***Učení intelektuálním činnostem***: např. při seskupování žáků do skupin rozvoj myšlenkových operací žáků, ve vyšších ročnících lze využít problémového učení, rozbory hry, taktické řešení situací
4. ***Učení sociálnímu chování***: fair-play, týmová spolupráce, rozvoj sociálního vnímání, přizpůsobení se skupině, pravidlům

Uvedené druhy učení neexistují izolovaně, ale doplňují se. Ve školní TV je dominantní senzomotorické učení (motorické učení).

Literatura:

Rychtecký, A. (2004) Proces vzdělávání a výchovy v tělesné výchově In: Rychtecký, A., & Fialová, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2004.

Vilímová, V.(2009) *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.

Čáp, J. (1980) *Psychologie pro učitele.* Praha: SPN.

Otázky k opakování:

1. Jací činitelé ovlivňují motorické učení?

2. Jaké jsou fáze motorického učení?

3. Popište fázi nácviku pohybové dovednosti (2. fáze motorického učení)..

4. Jak se liší fáze nácviku a výcviku (2. a 3. fáze motorického učení)?

5. Vysvětlete pojem zpětnovazební učení.

6. Jak dělíme pohybové dovednosti?

12. Pohybové schopnosti. Třídění. Rozvíjení, senzitivní periody, kontraindikace.

Základními předpoklady pro ***pohybovou činnost*** jsou:

- ***somatické předpoklady***
- ***motorické schopnosti***
- ***pohybové dovednosti***

Motorické schopnosti lze rozdělit na ***kondiční a koordinační.***

Kondiční pohybové schopnosti jsou determinovány energetickými procesy probíhajícími v lidském organismu.

Koordinační schopnosti jsou determinovány řídícími procesy nervové soustavy.

Třetí kategorií jsou schopnosti ***kondičně-koordinační (hybridní)***, ležící na pomezí. Do nich řadíme **pohyblivost.**

Pohybové schopnosti kondiční:

- ***rychlost***
- ***síla***
- ***vytrvalost***

Pohybové schopnosti koordinační:

- ***diferenciační***
- ***orientační***
- ***reakční***
- ***rovnováhová***
- ***rytmická***

Pohyblivost, je ovlivněna anatomickou stavbou, pružností šlach, vazů a svalů.

- aktivní
- pasivní

Rozvoj pohybových schopností je jedním ze ***základních cílů školní tělesné výchovy*.**

Osvojování pohybových dovedností je podmíněnou dostatečnou úrovní pohybových schopností.

Rozvojem pohybových schopností žáků zvyšujeme ***zdatnost a výkonnost***.

Pohybové schopnosti rozvíjíme ***pohybovou činností*** s požadovaným ***zatížením, objemem, intenzitou, frekvencí, kvalitou a délkou odpočinku***. Tyto požadavky se liší podle druhu rozvíjené pohybové schopnosti, věku dětí, úrovně cvičenců a pohlaví.

Zásady rozvoje pohybových schopností (Vilímová, 2009):

- využíváme ***senzitivní období***
- rozvoj PS spojujeme se vzděláváním a výchovou
- rozvíjíme ***všechny základní pohybové schopnosti***
- zatížení zvyšujeme postupně
- žáky přivykáme jejich individálně-maximální zátěži
- PS rozvíjíme ***pravidelně a plánovitě***
- tělesné zatížení dávkujeme ***přiměřeně*** předpokladům žáků
- rozvoj pohybových schopností provádíme v cyklech a ***testujeme*** dosaženou úroveň

KONDIČNÍ SCHOPNOSTI

Síla

Síla je většinou charakterizována jako ***schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí.***

Silové schopnosti dělíme na:

- ***statické***
- ***dynamické***

Zásady rozvoje v mladším školním věku:

- soustředíme se na posílení ***velkých svalových skupin***
- soustředíme se na ***svaly, které mají vztah ke správnému držení těla***
- rozvíjíme ***dynamickou sílu***
- ***kombinujeme s rozvojem rychlosti***
- lze použít ***malé zátěže*** (malé činky, expandery, medicinbaly) nebo ***zátěže vlastního těla***

Senzitivní období:

Dynamické silové schopnosti: 9-12 let

Rychlostní silové schopnosti: 7-11 let

Metody rozvoje síly vhodné pro 1. stupeň ZŠ

Metoda přirozeného posilování: využívá přirozené pohyby a modifikovaná cvičení na nářadích (běhy, skoky, lezení, šplhání, zdolávání překážek, úpolová cvičení...)

Komplexní metoda: rozvíjíme velké svalové skupiny v souhře, vhodná zpevňovací cvičení z gymnastické průpravy.

Metoda opakovaných úsilí: opakované cvičení s nemaximálním odporem

Metoda dynamických úsilí: opakované cvičení rychlostního charakteru

Metoda kruhová: střídání posilovacích cvičení zaměřených na různé svalové skupiny

Rychlost

Rychlost je schopnost ***provést motorickou činnost nebo realizovat motorický výkon v co nejkratším časovém úseku.***

Rychlost dělíme na:

- ***reakční***
- ***realizační***

Rychlostní schopnosti jsou ze všech PS nejvíce podmíněny geneticky.

Zásady rozvoje v mladším školním věku:

- důležité je ***správné technické provedení***

- pro rozvoj rychlosti používáme zvládnuté a jednoduché pohybové činnosti
- délka zatížení je taková, aby se neprojevila únava (***pohyb musí být vykonán maximální rychlostí***)
- ***dostatečná doba odpočinku***
- rozvoj rychlosti zařazujeme do první poloviny hodiny
- vhodná cvičení: běh, starty, skoky, hody, švihová cvičení

Senzitivní období

Realizační schopnost: 9-10 let

Reakční schopnost: 8-12 let

Metody rozvoje síly vhodné pro 1. stupeň ZŠ (Havel, Hnízdil aj., 2010)

Metoda opakování – co nejrychlejší reakce na signál nebo opakování cvičení co největší rychlostí

Metoda analytická – rozdělení pohybu na dílčí části (např. starty z různých poloh)

Metoda se zrychlování – provádění cvičení se vzrůstající rychlostí (stupňovaný běh, zrychlující se skoky)

Vytrvalost

Vytrvalost je schopnost ***dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost bez poklesu intenzity.***

Vytrvalostní schopnosti tvoří základ tělesné zdatnosti (Vilímová, 2009).

Vytrvalost lze rozdělit na:

- ***aerobní***
- ***anaerobní***

Zásady rozvoje v mladším školním věku:

- je třeba výrazně ***motivovat***
- ***dítě je na zátěž připraveno, ale nevydrží psychicky monotónní zátěž***
- ***nezařazovat vytrvalostně silové aktivity***
- rozvíjet ***celkovou vytrvalost*** (ne lokální)

Senzitivní období

Aerobní vytrvalost – stále, lze rozvíjet i v mladším školním věku, děti jsou dobře přizpůsobeny

Metody rozvoje vytrvalosti vhodné pro 1. stupeň ZŠ (Havel, Hnízdil aj., 2010)

Souvislá (kontinuální): nepřetržitě prováděná cvičení nízkou intenzitou

Střídavá metoda: střídání intenzity zátěže (např. střídání běhu a chůze)

Intervalová metoda: střídají se intervaly zatížení a odpočinku

Kruhová metoda: střídají se různé zátěže s odpočinkem

KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI (OBRATNOST)

Obratnost je charakterizována jako ***souhrn schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby.***

Fyziologickými předpoklady koordinačních schopností jsou (Rychtecký, Fialová,2004):

- bohatost ***zásoby pohybových vzorců***
- ***přesnost vnímání*** (exteroceptivního a proprioceptivního)
- vysoká úroveň ***nervově svalových koordinací***
- optimalizace ***aktivační úrovně v CNS*** v souladu s pohybovým úkolem

Koordinační schopnosti (Vilímová, 2009, Havel, Hnízdil aj., 2010)

- se projevují v ***rozdílných pohybových činnostech***.
- spoluurčují stupeň ***využití kondičních schopností***
- příznivě ovlivňují ***osvojování pohybových dovedností***, jejich využívání
- ovlivňují ***estetické pocity, radost a uspokojení z pohybu***

Mezi nejdůležitější koordinační schopnosti patří:

- ***diferenciační schopnost***

- ***orientační schopnost***
- ***rovnováhová schopnost***
- ***reakční schopnost***
- ***rytmická schopnost***
- ***schopnost sdružování a přestavby***

Havel, Hnízdil (2010) je charakterizují takto:

Diferenciační schopnost je schopnost přesně a ekonomicky realizovat pohyb. Důležité je pro ni zpracování kinestetických informací.

Orientační schopnost je schopnost měnit polohu těla v prostoru účelně vzhledem k pohybovému úkolu.

Rovnováhová schopnost je schopnost udržet nebo obnovit rovnováhu v měnících se podmínkách. Dělíme je na statickou, dynamickou a balancování předmětu.

Reakční schopnost je schopnost rychle zahájit reakci na podnět.

Rytmická schopnost je schopnost vykonávat pohyb v daném rytmu. Projevuje se při pohybu na hudbu nebo v jiné rytmické činnosti (běh, driblink...)

Schopnost sdružování je schopnost spojovat pohyby do většího celku.

Schopnost přestavby je schopnost adaptovat nebo změnit pohyb aktuálním požadavkům.

Zásady rozvoje v mladším školním věku

- používáme cvičení v měnících se podmínkách
- k rozvoji dochází při osvojování pohybových dovedností
- cvičení je nutné často opakovat
- intenzita musí být přiměřená
- cvičení musí být provedeno kvalitně (přesně, v požadovaném rytmu a plynule)
- cvičenec musí být koncentrovaný

Senzitivní období (Rychtecký, Fialová,2004)

- kinestetická diferenciační: 6-9 let
- rovnováhová: 8-12 let
- prostorová orientace: 10-14 let

- obratnost: 6-12 let

Metody rozvoje využitelné na 1. stupni

Metoda analytická: rozdělení pohybu na části (fáze), které je možné odděleně nacvičovat a kontrolovat

Metoda kontrastu: využívá se ve fázi odstraňování chyb. Ukázka správné techniky v kontrastu s chybným provedením.

Metoda opakování se používá ve fázi výcviku a upevňování motorických dovedností. Postupně zvyšujeme nároky nebo obtížnost.

Metoda střídavá používá střídání tempa, napětí a uvolnění

POHYBLIVOST

Je schopnost ***vykonávat pohyby ve velkém rozsahu***. Dostatečná úroveň pohyblivosti je mnohdy předpokladem zvládnutí správné techniky. Umožňuje provést pohyb esteticky a ve velkém rozsahu.

Pohyblivost je umožněna:

- ***anatomickou stavbou***
- ***pružností svalstva***
- ***pružností šlach a vazů***

Pohyblivost je ovlivněna:

- ***věkem*** (s věkem obvykle klesá)
- ***pohlavím*** (u dívek je obvykle vyšší než u chlapců)
- ***teplotou prostředí***
- ***rozcvičením a zahřátím těla***
- ***odolností vůči bolesti***

Zásady rozvoje v mladším školním věku

- pro rozvoj pohyblivosti používáme ***protahovací cvičení (strečink)***
- ***nepoužíváme švihová cvičení***

- zaměřujeme se na pohyblivost svalových skupin, které mají vztah ke ***správnému držení těla (šíjové, prsní, bedrokyčlostehenní, zadní strana nohou)***

Senzitivní období:

Dívky: 10-12 let

Chlapci: 9-13 let

Metody rozvoje využitelné na 1. stupni

Metoda aktivního cvičení: zaujetí krajní polohy a výdrž, několikrát opakujeme

Kontraindikace

Na prvním stupni neporučujeme rozvoj těchto pohybových schopností.

- ***statické síly***
- ***vytrvalostní síly***
- ***silové vytrvalosti***
- ***maximální síly (cvičení se zátěžemi)***
- ***anaerobní vytrvalosti***

Literatura:

Havel, Z., Hnízdil, J. et al. (2010) *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností.* Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2010.

Havel, Z., Hnízdil, J. et al. (2010)*Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností.* Ústí nad Labem: UJEP, Pedagogická fakulta.

Havel, Z., Hnízdil, J. et al. (2009) *Rozvoj a diagnostika silových schopností.* Ústí nad Labem: UJEP, Pedagogická fakulta.

Havel, Z., Hnízdil, J. et al. (2012) *Rozvoj a diagnostika vytrvalostních schopností.* Ústí nad Labem: UJEP, Pedagogická fakulta.

Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004) *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2009) *Didaktika tělesné výchovy.* Brno: Masarykova univerzita, 2009.

Otázky k opakování:

1. Jak dělíme pohybové schopnosti?

2. Vyjmenujte kondiční pohybové schopnosti.

3. Vyjmenujte koordinační pohybové schopnosti.

4. Jak rozvíjíme silové schopnosti v mladším školním věku?

5. Jak rozvíjíme rychlostní schopnosti v mladším školním věku?

6. Jak rozvíjíme koordinační schopnosti v mladším školním věku?

13. Hodnocení a klasifikace v TV. Diagnostika. Kritéria. Testy. Normy.

HODNOCENÍ A KLASIFIKACE

Hodnocení:

- poznávání a posuzování žáka, které zahrnuje:
    - zjišťování, zaznamenávání a posuzování úrovně jeho ***osobnosti***
    - zjišťování, zaznamenávání a posuzování úrovně ***učební a pracovní činnosti***
    - posuzování ***chování žáka***

Hodnocení má tři složky:

- ***kontrola***
- ***evidence***
- ***klasifikace***

Kontrola:

- činnost učitele a žáka zaměřená na zjištění úrovně výsledků výchovně-vzdělávací práce v TV

Evidence:

- zaznamenávání těchto výsledků
- zaznamenávání podmínek

Klasifikace:

- přiřazení žáka do kategorií (klasifikačních stupňů) na základě jeho výsledků

Funkce hodnocení

- ***didaktická:*** říká žákovi co umí (neumí) a na jaké úrovni
- ***výchovná:*** účinek na utváření osobnosti žáka
- ***kontrolní a diagnostická:*** informace pro učitele o jeho schopnostech a schopnostech žáků, usměrnění a regulace další učební činnosti
- ***výběrová:*** identifikace žáků pohybově nadaných a pohybově oslabených
- ***prognostická:*** prognóza dalšího vývoje žáka
- ***motivační:*** naplnění potřeby uznání a ocenění, naplnění potřeby seberealizace a uplatnění
- ***emocionální:*** potřeba ocenění
- ***sociální:*** potřeba uznání v sociální skupině

Druhy hodnocení

1. z hlediska cíle:
2. z hlediska předmětu porovnávání
3. z hlediska úplnosti: částečné, úplné
4. z hlediska subjektu hodnocení: hodnocení učitele, vzájemné hodnocení, sebehodnocení

1. Druhy hodnocení z hlediska cíle:

- ***prediktivní hodnocení***: jde o vstupní hodnocení, které učitel využívá při přípravě vyučovacího procesu (podklad pro přípravu plánů)
- ***formativní hodnocení***: průběžné hodnocení v průběhu vyučovacího procesu (kontrola částečných cílů, stupeň osvojení pohybových dovedností, korekce chyb, s čím má žák problémy...)
- ***celkové (sumativní) hodnocení***: závěrečné, slouží k ověření splnění cíle, bilanční, známka nebo slovní hodnocení, slouží i jako informace pro žáka a rodiče

2. Z hlediska předmětu porovnávání:

- ***normativní hodnocení***: žáka posuzujeme vzhledem k ostatním žákům, hodnotí se dosažená úroveň žáka vzhledem k normě, norma představuje úroveň třídy, školy, populace, znázorněná hodnotou určitého ukazatele (čas, centimetry, stupeň zvládnutí dovednosti)
- ***kriteriální hodnocení***: žáka neporovnáváme s ostatními, ale s kritériem úspěchu, které jsme určili na základě učebního cyklu

- ***individualizované hodnocení***, žáka porovnáváme se svou výkonnostní historií

Klasifikace

- hodnocení žáka známkami
- 5 klasifikačních stupňů, z TV nelze propadnout
- žáci osvobození od TV nejsou klasifikování
- předmět diskusí
- na 1. stupni se často doporučuje **hodnotit slovně**
- výhody klasifikace: jednoduché, stručné, jasné hodnocení
- nevýhody: shrnují kvalitativně odlišné znaky (vztah, schopnosti, dovednosti, vědomosti) a tyto znaky dostatečně necharakterizuje, těžko např. vystihují vztah k TV, známka nedefinuje přednosti a nedostatky konkrétního žáka
- pokud nemá klasifikace demotivovat slabší žáky je třeba využít kriteriální a individuální metody hodnocení

Slovní hodnocení

- lze důkladněji charakterizovat žáka (konkrétní klady a nedostatky)
- nevýhody: časová náročnost, nároky na vysokou úroveň slovního vyjádření učitele, může vzniknout řada nepřesností, obtížné pochopení pro žáka i rodiče
- lze využívat na 1. stupni

DIAGNOSTIKA

Hodnocení v TV zahrnuje také hodnocení tělesné zdatnosti a výkonnosti.

Údaje pro hodnocení získáváme:

- ***měřením***
- ***odborným posuzováním***
- ***dotazovací metody***

Měření:

- základní antropometrické charakteristiky (výška, váha)
- měření výkonnosti (motorické testy)
- ***testové baterie***: možnost využít normy pro populaci
- na 1. stupni lze využít ***UNIFITTEST*** nebo ***EUROFITTEST***
- testy: skok do dálky z místa, člunkový běh, výdrž ve shybu, 12-minutový běh nebo progresivní člunkový běh, leh-sed

Odborné posuzování:

- posuzovací škály, seřazení podle kvality provedení cviku
- bodování (estetické sporty)

Dotazovací metody:

- dotazník, rozhovor, anketa
- zjišťování zájmů, postojů k TV, mimoškolní pohybové aktivity....

Vyhodnocení sebraných údajů provádíme pomocí matematicko-statistickým metod nebo pomocí logického úsudku.

Literatura:

Antala, B. et al.(2001) *Didaktika školskej telesnej výchovy.* Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského a Slovenská vedecká spoločnost pre telesnú výchovu a šport.

Vilímová, V. (2009) *Didaktika tělesné výchovy.* Brno: Masarykova univerzita, 2009.

Otázky k opakování:

1. ***Jaké složky má hodnocení v tělesné výchově?***
2. ***Jaké funkce plní hodnocení v tělesné výchově?***
3. ***Popište výhody kriteriálních a individualizovaných metod hodnocení.***

14. Podmínky pro TV na 1. stupni škol. Materiální vybavenost.

Úspěch výchovně vzdělávacího procesu závisí na množství podmínek (Fialová, 2010), z nichž nejvýznamnější jsou podmínky:

- personální
- institucionální
- sociální
- materiální
- právní

Personální podmínky se týkají osobnosti učitele. Lze je nazvat i jako pedagogicko-psychologické podmínky.

Na kvalifikaci učitele jsou následující požadavky (Fialová, 2010)

- předepsaná ***aprobace*** a pedagogicko-psychologická způsobilost
- ***speciální kompetence*** (výchovný poradce, školní psycholog…)
- optimální ***složení pedagogického sboru*** (věk, odbornost, schopnost spolupráce, pohlaví)
- řídící pracovníci s manažerskými, pedagogicko-psychologickými a ***organizačními schopnostmi***
- ***profesní růst***

Učitelé tělesné výchovy by měli splnit následující podmínky:

- ***vysokoškolské vzdělání*** (absolvent studia pedagogického směru s aprobací předmětů které učí)

- ve sportovních třídách a na sportovních školách navíc trenérská kvalifikace

Učitel má kromě jiného administrativní povinnosti, které vyplývají z organizačního řádu školy. Jde o nepedagogickou činnost, kterou učitel vykonává před, v průběhu a po vyučování.

Administrace učitele zahrnuje:

- evidenci **docházky**

- evidenci **prospěchu**

- **klasifikaci**

- **třídní výkaz, třídní kniha**

- tvorba **ŠVP** (plány výuky TV, tematické plány)

- **přípravy na hodiny**

- administrativa třídního učitele navíc zahrnuje: kontrolu a podpisy třídní knihy, katalogové listy (osobní údaje žáka, školní záznamy žáka – známky, kázeňské poznámky, studijní výsledky, maturitní předměty a další důležité údaje o žákovi), třídní výkaz shrnující údaje za celé období školní docházky (kdo postupuje, kdo opakuje, jak žáci prospívají, seznamy žáků), vysvědčení

- **školní úraz**

Školní úraz musí být zaznamenán ve ***školní knize úrazů*** pedagogem, který v době úrazu konal dozor.
V knize úrazů musí být zaznamenáno číslo úrazu, jméno a příjmení žáka, datum a hodina úrazu, popis úrazu, zraněná část těla, zdroj a příčina úrazu, zda proběhlo ošetření a kdo jej provedl, podpisy postiženého a učitele

- ***školní úraz musí být oznámen rodičům žáka***
- ***záznam o školním úrazu*** musí být vyhotoven v případě, že se žák v důsledku úrazu nezúčastní výuky nejméně 1 den nebo má právo na náhradu škody, záznam musí být vyhotoven do 24 hodin po úrazu nebo od okamžiku, kdy se škola o úrazu dozví

Specifickou administrativní zátěží pro učitele jsou ***mimoškolní akce***. Organizace mimoškolní akce vyžaduje od učitele splnění následujících úkolů:

- žádost o povolení mimoškolní akce
- organizační zajištění akce a sestavení plánu (časového harmonogramu)
- stanovení denního režimu na akci
- sepsání seznamu materiálu potřebného na akci
- sepsání požadavků na účastníky (informace, souhlas zákonných zástupců, zdravotní potvrzení….)
- kalkulace nákladů a vyúčtování akce
- evidence pracovní doby
- smlouvy o dopravě, ubytování, stravování
- zhodnocení mimoškolní akce

Lyžařský výcvik je specifickým druhem mimoškolní akce. Navíc je zapotřebí:

- písemný souhlas zákonného zástupce
- průkaz zdravotní pojišťovny
- potvrzení o zdravotní způsobilosti žáka
- informace o lécích
- potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání lyží (čestné prohlášení nebo servis)
- seznam nezbytného vybavení pro akci

Inventarizace

- pro učitele TV je specifická inventarizace vybavení tělocvičny a kabinetu TV
- každá věc má inventární číslo a kartu
- vybavení tělocvičny je nutné 2x do roka kontrolovat

Institucionální podmínky zahrnují na prvním místě podmínky **školy** a na dalších místech podmínky školních a sportovních klubů, obecního úřadu a dalších organizací (mládežnické organizace, sponzorské podniky…).

Důležitými závaznými dokumenty pro práci učitele jsou zejména (Fialová, 2010):

- ***školský zákon***
- ***zákoník práce***
- ***pracovní řád***
- ***školní řád***
- ***organizační směrnice***
- ***směrnice organizaci školního roku***
- ***klasifikační řád***

Z právních dokumentů vyplývají následující skutečnosti (Fialová, 2010):

- učitel musí být přítomen 15 minut před začátkem vyučování
- musí zajistit bezpečnost (kontrola nářadí, plochy, úboru, dopomoc a záchrana)
- musí žáky seznámit s pravidly (provoz tělocvičny, bazénu, řád kurzu…)
- volba vhodného obsahu a obtížnosti
- důkladná příprava, rozcvičení, znalost prostředí

- počet žáků na jednoho učitele: mimo školu 24, při koupání 10, v tělocvičně 36
- poskytnutí první pomoci: lékárnička v dosahu tělocvičny
- záznam o úrazu

Sociální podmínky jsou dané vnímáním významu TV a sportu ve společnosti.

Nejvýznamněji sociální podmínky ovlivňuje rodina, učitel a školní třída.

Rodina má největší vliv na

- formování osobnosti žáka a na jeho socializaci
- utváření dovedností a návyků v sociální komunikaci a chování
- utváření pohybových návyků, režimu dne, vztahu k pohybu

Učitel

- působí na celou osobnost žáka
- vedle rodiny je rozhodujícím výchovným činitelem
- samotná tělesná cvičení bez působení učitel nemají výchovný efekt

Školní třída je typickou výchovnou skupinou. Dítě zde tráví hodně času a pro jeho vývoj hraje třída významnou roli.

Tělesná výchova sama o sobě má silné socializační působení zejména díky nutnosti spolupráce, týmovým cílům, působení emocí….

Materiální podmínky

Výuka TV předpokládá:

- tělocvičnu s bezpečným povrchem vybavenou nářadím a náčiním
- nářaďovnu a kabinet
- šatny a prostory pro hygienu

Základní vybavení je stanoveno předpisem MŠMT z roku 1988 a zahrnuje (Fialová, 2010): lavičky 8 ks, tyče na šplh 8 ks, posuvnou hrazdu 4 ks, švédskou bednu 4 ks, žíněnky 10 ks, koberec pro akrobacii, koza 4 ks,

odrazový můstek 4 ks, kůň s madly 2 ks, bradla 2 ks, plné míče, míče na košíkovou, kopanou, odbíjenou, házenou, švihadla krátká, granáty, kriketové míčky, krátké tyče, lano na přetahování

Vilímová (2009) uvádí, že v současné době není závazná žádná norma, určující jakým vybavením pro TV by měla škola disponovat. Vše je dáno finančními možnostmi školy.

Antala (2001) rozlišuje tyto druhy materiálních prostředků:

1. ***Učební pomůcky*** (náčiní a nářadí)
2. ***Metodické pomůcky*** (určené pro učitele, metodické příručky, metodiky testů…)
3. ***Zařízení*** (nářadí zabudované v tělocvičně, nábytek apod.)
4. ***Didaktická technika*** (video, DVD, tablety…)
5. ***Školní potřeby*** (psací potřeby, cvičební úbor…)
6. ***Vyučovací prostory*** (tělocvična, hřiště, bazén)

Literatura:

Antala, B. et al.(2001) *Didaktika školskej telesnej výchovy.* Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského a Slovenská vedecká spoločnost pre telesnú výchovu a šport.

Fialová, L. (2010) *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova.* Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2009) *Didaktika tělesné výchovy.* Brno: Masarykova univerzita, 2009.

Otázky k opakování:

1. Jaké podmínky ovlivňují školní TV?

2. Jaké personální podmínky by měl splnit učitel TV?

3. Charakterizujte materiální podmínky pro TV.

15. Bezpečnost v TV a sportu dětí. Ochrana zdraví, protiúrazová zábrana. Dopomoc a záchrana při cvičení.

Pro zajištění bezpečnosti žáků, by měl učitel splnit následující úkony (Vilímová, 2009):

- ***Poučit žáky o bezpečnosti***, uvést že bylo poučení provedeno do třídní knihy
- ***Poučení opakovat*** na začátku školního roku a stručně opakovat poučení na začátku hodiny
- Před zahájením cvičení vydat ***jasné a srozumitelné organizační pokyny***
- ***Upozornit na konkrétní nebezpečí*** při cvičení
- Zajistit ***dopomoc či záchranu*** při cvičení
- ***Být na nejrizikovějším místě***
- Před cvičením ***zkontrolovat nářadí*** (není li poškozeno a je-li správně postaveno)
- ***Dohlížet na žáky*** v průběhu výuky
- ***Učitel musí být vždy přítomen při výuce***
- Při speciální výuce (plavání, lyžování, cyklistika) ***dodržovat platné předpisy***
- Předvídat zdroje nebezpečí

S bezpečností souvisí promyšlená výchova žáků. Jde zejména o:

- ***Udržování kázně***
- ***Výuka dopomoci a záchrany***
- ***Sebezáchrana***
- ***Volba vhodných metod a forem práce***
- ***Kontrola vhodného cvičebního úboru a obuvi***
- ***Vytvoření bezpečnostních návyků a povědomí o bezpečnosti***

Pro shrnutí uvádíme nejčastější chyby učitele, které by mohly vést k právnímu postihu:

1. nepřítomnost učitele
2. nedodržení metodického postupu
3. chyby v organizaci (bezpečnou organizaci je zapotřebí zajistit zejména při hodech, vrzích a cvičení na nářadí)
4. neposkytnutí informací o bezpečnosti

5. nezajištění bezpečných podmínek
6. nepřiměřený úkol (zařazení cvičení, které není doporučeno v učebních osnovách nebo je vzhledem k věku nevhodné)
7. nedodržení počtu žáků
8. zanedbání první pomoci
9. nezajištění činnosti a dozoru necvičících

Obsah výuky tělesné výchovy by měl být pro děti **přiměřený, rozvíjející a zdraví nepoškozující**. Je nutné vyloučit ***cvičení nevhodná*** a přetěžující (viz. kapitola 10).

Protiúrazová zábrana

1. Zajištění dopadové plochy

Při cvičení na nářadí, kdy se žáci pohybují nad zemí, je třeba dopadovou plochu zajistit žíněnkami, kromě toho je-li to zapotřebí i osobou, která poskytuje záchranu (učitel nebo vyškolení žáci).

Po zaučení mohou záchranu poskytovat žáci. Na 1. stupni žáky spíše učíme, jak záchranu poskytovat. Volíme pro to zvládnuté pohybové dovednosti a nevysoké nářadí. Při některých činnostech je vhodné, když žáci poskytují záchranu ve dvojicích.

2. Zamezení úrazu vhodnou organizací

Jsou činnosti, které jsou svým charakterem při špatné organizaci nebezpečné.

Například. Výuka hodů a vrhů nebo činnosti, kdy se žáci pohybují ve výšce a hrozí pád na jiného žáka (žebřiny, kladina).

Zde musíme žáky vychovat k tomu, aby se v nebezpečné oblasti nepohybovali a organizaci od počátku přizpůsobit tak, aby se žáci v nebezpečným dopadovým či poskokovým zónách vůbec neocitli.

3. Pozornost a ohleduplnost žáků

Žáky vedeme k tomu, že musí sledovat dění okolo sebe. Před přemístěním se musí rozhlédnout, aby nezkřížili někomu cestu. Pokud jiný žák cvičí, nesmí ho ostatní vyrušovat, či mu bránit v pohybu.

4. Dostatečné rozestupy při cvičení

Učitel volí vhodné rozestavění žáků nebo skupin. Z počátku musí určit stanoviště pro cvičení, postupně žáky vede k tomu, aby si vždy zvolili vhodný rozestup.

5. Vhodné vybavení žáků

Dopomoc a záchrana

Dopomoc poskytuje učitel, aby ***usnadnil žákovi provedení pohybu a pomohl mu provést cvik správně***. Dopomoc většinou poskytuje učitel, ale jsou situace, kdy můžeme zapojit i žáky (např. při zvednutí z kotoulu či kolébky může druhý žák poskytnou dopomoc za ruce).

Dopomoc je často vhodná také proto, aby se žák naučil prvek provádět dobře technicky.

Dopomoc se snažíme poskytovat žákovy pod těžištěm. Dopomoc neposkytujeme za koncové části těla.

Záchrana slouží k ***zabránění úrazu u cviků, které již žák ovládá***, ale v případě neúspěšného provedení by se mohl zranit. Na prvním stupni i záchranu poskytuje učitel, který zde nemusí zasahovat do průběhu pohybu. Učitel stojí v blízkosti cvičícího a rukama kopíruje pohyb, aby mohl žáka v případě chyby chytit. Učitel také může žáka přidržovat a může mu tím dodat větší sebejistotu.

Dopomoc i záchrana vyžadují cvik a zkušenosti. Je dobré si obojí nacvičit. Především záchranu se snažíme již od prvního stupně učit žáky. Z počátku v nenáročných situacích (přechod lavičky, doskok z nízké švédské bedny, lezení v malé výšce po žebřinách).

Literatura:

Vilímová, V. (2009) *Didaktika tělesné výchovy.* Brno: Masarykova univerzita, 2009.

Otázky k opakování:

1. ***Jaké jsou hlavní bezpečnostní zásady při práci učitele?***
2. ***Jak vychováváme žáky k bezpečnosti v TV?***
3. ***Jaká jsou opatření pro protiúrazovou zábranu?***
4. ***Jak se liší dopomoc a záchrana?***

17. Denní a pohybový režim žáků, životní styl.

Každý člověk si vytváří určitý ***pohybový režim***.

Pohybovým režimem rozumíme souhrn všech pohybových aktivit, které jsou vykonávány pravidelně a jsou součástí života (Kubátová, 2009).

Pohybový režim:

- **denní**
- **týdenní**
- **celoroční**

Základ pohybového režimu dětí formuje **rodina**. Čím je jedinec starší, tím více se podílí na tvorbě svého pohybového režimu. Nezastupitelnou roli ve formování vhodného denního režimu hraje škola.

Denní režim žáka je ovlivněn ***školní docházkou***. Vzhledem k vysoké potřebě spontánní pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku, by měl být součástí denního režimu ***pohyb***. Pohyb by měl být i součástí školního vyučování a to nejen v podobě hodin tělesné výchovy.

Sezení v lavici je pro žáky nepřiměřenou zátěží, kterou je třeba kompenzovat vhodně zvoleným pohybovým režimem (Kubátová, 2009).

Pohybový režim žáka prvního stupně by měl obsahovat:

- celkově 2,5 až 3 hodiny pohybu denně
- souvislou pohybovou aktivitu mírné až střední intenzity v délce trvání 1 hodina denně proloženou aktivitou vyšší intenzity v délce 5 až 15 minut
- pohybové aktivity řízené i spontánní
- cvičení směřující k návyku správného držení těla
- cvičení kompenzující sezení v lavicích
- pohyb venku

Dalšími složkami denního režimu jsou: spánek a strava. Společně pohybem tvoří životní styl dítěte.

Životní styl je ***stěžejní determinantou zdraví*** (Machová, 2009).

Zdravý životní styl lze charakterizovat, jako životní styl, který volí zdravé alternativy a odmítá takové alternativy, které zdraví poškozují.

V souvislosti se zdravým životním stylem je důležitý pojem ***zdravotně orientovaná zdatnost*** (více viz. kap. 10).

Literatura:

Kubátová, D. (2009) Pohybová aktivita In: Machová, J., Kubátová, D. et al. *Výchova ke zdraví.* Praha: Grada.

Machová, J. (2009) Definice životního stylu In: Machová, J., Kubátová, D. et al. *Výchova ke zdraví.* Praha: Grada.

Otázky k opakování:

1. ***Navrhněte vhodný denní režim žáka prvního stupně.***
2. ***V jaké formě zařazujeme pohyb do školní výuky na 1. stupni?***
3. ***Co je to zdravý životní styl?***

17. Efektivita výuky TV

Efektivitou vyučovací jednotky rozumíme úroveň výsledků, kterých dosáhneme při plnění cílů a úkolů tělesné výchovy (Fialová, 2004).

Existují 2 skupiny ukazatelů efektivity procesu tělesné výchovy. Jde o ukazatele ***rezultativní*** a ukazatele ***procesuální*** (Mužík, Krejčí, 1997).

Rezultativní ukazatele jsou ty, které ukazují výsledky učební činnosti. Jde o změny výkonnosti, osvojení dovedností, změny postojů, zájmů, chování, vztahů apod.

Procesuální ukazatele směřují k průběhu a kvalitě vyučovacího procesu. Jedním z procesuálních ukazatelů je ***fyziologická účinnost.***

Fyziologickou účinnost můžeme posoudit následujícími metodami:

- Chronometráž
- Sledování změn tepové frekvence
- Pozorování příznaků únavy

Chronometráž: jde o sledování činnosti žáka během hodiny TV. Na stopkách se zaznamenává čas, který žák věnuje ***aktivnímu cvičení*** (= **cvičební čas**) a dále čas věnovaný ***přípravě nářadí, sledování výkladu nebo ukázky apod.*** Součet těchto časů nazýváme **pedagogicky využitý čas**. Odečteme-li tento čas od celkové doby trvání vyučovací hodiny zjistíme **ztrátový čas**.

Naším cílem by mělo být, aby byl ztrátový čas co nejmenší a cvičební čas naopak co nejdelší.

Uvádí se , že pokud je cvičební čas kratší než 14 min, pak je hodina neefektivní.

Průměrné hodnoty jsou 14-17 minut. O výborné efektivitě mluvíme, pokud je cvičební čas delší než 22 minut.

Sledování změn tepové frekvence můžeme provádět pomocí sporttesterů nebo palpační metodou. Změny tepové frekvence nám ukazují intenzitu zatížení žáků. S ohledem na rozvoj aerobní zdatnosti se jako efektivní ukazuje hodina, kdy se TF pohybuje nad 140 tepy/min a alespoň 2x v průběhu hodiny stoupne nad 160 tepů/min (Rychtecký, Fialová, 2004).

Pozorování příznaků únavy může být pro učitele užitečné. Učitel pozoruje reakce žáků na cvičení a může v průběhu hodiny zvýšit či snížit zátěž. Pro hodnocení únavy se používá tzv. Zotova tabulka (Berdychová,

1978) v které se sledují následující příznaky: ***barva kůže, pocení, dýchání, pohyby, vnímání, potíže***, které nám ukazují o jaký stupeň únavy se jedná.

Malá únava: Mírné zčervenání, malé pocení, zrychlené pravidelné dýchání, ke konci cvičení jsou pohyby správně provedeny, vnímání je i ke konci cvičení bezchybné, žák je bez obtíží

Střední únava: značné zčervenání, pocení je větší, dýchání rychlé ústy, pohyby ke konci cvičení vykazují chyby, ke konci cvičení se objevuje nepozornost, žák se cítí unavený a pociťuje bolest svalů

Velká únava: zblednutí, velké pocení, rychlé nepravidelné dýchání, nekoordinované pohyby, reaguje jen na hlasité projevy, objevují se závratě, bolesti hlavy, nevolnost

I přes to, že čas pro výuku TV je omezený a v podstatě neumožňuje tak intenzivní zatížení, které by vedlo k ovlivnění jednotlivých komponent zdravotně orientované zdatnosti, je vysoké zatížení žádoucí. Děti by měly prostřednictvím tělesné výchovy získat osobní zkušenost s různými typy pohybového zatěžování. Jedině tak mohou pochopit principy rozvoje zdatnosti a použít je v mimoškolní a později celoživotní pohybové aktivitě.

Mužík, Krejčí (1997) uvádějí principy efektivního vyučování. Výuka TV je efektivní, když je efektivní učitel.

Efektivní učitel…:

1. **dokáže stanovit uskutečnitelné učební cíle.**
2. **spatřuje svou primární funkci v promyšleném a přesném instruování žáků.**
3. **začíná každou hodinu přehledem obsahu nebo učebních cílů.**
4. **předkládá instrukce, korekce a zpětné informace jasně a živě**
5. **rozpozná aktuální stav žáka a jeho způsobilost k pohybovým činnostem**
6. **uzavírá hodinu shrnutím hlavních bodů učiva**

Literatura:

Berdychová, J. (1978) *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy.* Praha: SPN.

Mužík, V., & Krejčí, M. (1997) *Tělesná výchova a zdraví.* Olomouc: Hanex.

Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004) *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum.

Otázky k opakování:

1. ***Jak posuzujeme fyziologickou účinnost cvičení?***

2. ***Kdy je hodina tělesné výchovy efektivní?***
3. ***Navrhněte 6 vhodných cvičení pro doplňkové cvičení (2 z oboru her, 2 z atletiky, 2 z gymnastiky).***
4. ***Navrhněte variabilní provoz pro žáky 3. třídy.***
5. ***Navrhněte kruhový provoz pro žáky 5. třídy.***