

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Pedagogická fakulta

katedra tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Struktura a obsahová náplň vyučovacích jednotek  
tělesné výchovy na 1. stupni základní  
školy na Písecku**

Autor: Lenka Králová

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

Oponent: Mgr. Pavla Dřevíková

Obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

České Budějovice, duben 2009

SOUTH-BOHEMIAN UNIVERSITY OF ČESKÉ BUDĚJOVICE

Faculty of Education

Department of Physical Education and Sports

DIPLOMA THESIS

**The Structure and Content of Physical Education  
Teaching Units at Elementary Schools  
in the District of Písek**

Author: Lenka Králová  
Supervisor: doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.  
Opponent: Mgr. Pavla Dřevíková  
Field of Study: Teaching of Elementary School

České Budějovice, April 2009

## **Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Struktura a obsahová náplň vyučovacích jednotek na 1. stupni základní školy na Písecku.

**Pracoviště:** KTVS PF JU

**Autor:** Lenka Králová

**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň základní školy

**Vedoucí práce:** doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

**Rok obhajoby:** 2009

**Anotace:** Diplomová práce se zabývá strukturou a obsahovou náplní vyučovacích jednotek tělesné výchovy 1. stupně na náhodně vybraných třech základních školách na Písecku. Výzkum byl proveden metodou pozorování ve 3. třídách na dvou školách městských a jedné škole vesnické. Odpozorované vyučovací jednotky jsou podrobně rozpracované. Jejich rozbor je rovněž zaměřen na to, zda učitelé na 1. stupni základní školy dodržují strukturu vyučovacích jednotek podle teorie didaktiky tělesné výchovy. Obsahová náplň vyučovacích jednotek navštívených tříd je zaznamenána v tabulkách a stručně rozepsána.

**Klíčová slova:** vyučovací jednotka, struktura, obsahová náplň, učitel, žák

**Abstract:** Diploma thesis deal in the structure and content of physical education teaching units at three randomly chosen elementary schools in the district of Písek. The research was made through the method of observation in the 3rd classes in two city schools and one village school. The observed teaching units are analyzed in details. Their analysis is also focused on keeping the structure of teaching units according to the theory of physical education by elementary school teachers. The content of teaching units in the visited classes is recorded in the charts and it is briefly analyzed.

**Key Words:** teaching unit, structure, content, teacher, pupil

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů uvedených v citované literatuře.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

24. dubna 2009

.....

Poděkování:

Děkuji doc. PaedDr. Zdeňku Šebrlemu, CSc. za poskytnuté rady, spolupráci, pohotovost v elektronické komunikaci a čas, který mi věnoval při tvorbě této diplomové práce.

## Obsah:

|  |    |
|--|----|
| 1. ÚVOD.....   | 8  |
| 2. TEORETICKO-METODOLOGICKÁ.....   | 9  |
| 2. 1 Cíle a úkoly práce.....   | 9  |
| 2. 2 Použité metody práce.....   | 9  |
| 2. 2. 1 Metoda pozorování.....   | 9  |
| 2. 2. 2 Metoda srovnávací.....   | 10 |
| 2. 3 Historie didaktiky tělesné výchovy.....                                     | 11 |
| 2. 4 Vyučovací jednotka tělesné výchovy.....                                     | 13 |
| 2. 5 Struktura vyučovací jednotky.....   | 14 |
| 2. 6 Efektivita vyučovací jednotky.....  | 18 |
| 2. 7 Žák ve výchovně vzdělávacím procesu tělesné výchovy.....                    | 20 |
| 2. 8 Učitel v tělesné výchově.....   | 23 |
| 2. 9 Didaktické formy.....   | 28 |
| 2.10 Didaktické řídicí styly uplatňované v tělesné výchově.....                  | 30 |
| 2.11 Cíle a úkoly tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.....               | 32 |
| 2.12 Obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy na 1. stupni základní školy..... | 35 |
| 2.13 Rozbor literatury.....  | 37 |
| 3. VÝZKUMNÁ ČÁST.....  | 39 |
| 3. 1 Metody výzkumu.....   | 39 |
| 3. 1. 1 Metoda pozorování.....   | 39 |
| 3. 1. 2 Metoda srovnávací.....   | 39 |
| 3. 1. 3 Charakteristika výzkumného vzorku.....                                   | 39 |
| 3. 2 Záznam odpozorovaných vyučovacích jednotek.....                             | 40 |
| 3. 2. 1 Základní škola A.....  | 40 |
| 3. 2. 2 Základní škola B.....  | 45 |
| 3. 2. 3 Základní škola C.....  | 49 |
| 4. VÝSLEDKY A DISKUSE.....   | 54 |
| 4. 1 Výsledky pozorování zaměřené na strukturu vyučovacích jednotek.....         | 54 |
| 4. 1. 1 Úvodní část.....   | 54 |
| 4. 1. 2 Průpravná část.....  | 55 |
| 4. 1. 3 Hlavní část.....   | 57 |

|  |    |
|--|----|
| 4. 1. 4 Závěrečná část.....  | 58 |
| 4. 2 Výsledky pozorování zaměřené na obsah vyučovacích jednotek.....             | 60 |
| 4. 2. 1 Druhy činností vyskytující se v odpozorovaných vyučovacích jednotkách... | 60 |
| 5. ZÁVĚR.....  | 64 |
| BIBLIOGRAFICKÉ CITACE.....   | 65 |

# 1. Úvod

Tělesná výchova je jedním z nejoblíbenějších předmětů u většiny žáků na 1. stupni základní školy. Nepředstavuje klasickou vyučovací jednotku, kdy sedí žáci v lavicích a snaží se udržet svou pozornost při výkladu učitele. To je pro malé děti velmi obtížné. Právě tělesná výchova jim umožní poněkud více volnosti, ale také pohybu, po kterém děti tolik touží. Navíc tělesná výchova je jedinou vyučovací jednotkou, v níž je žákům dovoleno projevit své emoce naplno, například při povzbuzování svého týmu.

Ovšem i tělesná výchova, stejně jako jiné předměty, může působit některým dětem trauma, obavy a odpor ke sportu. Každé dítě je odlišné, některé má vztah k tělesné výchově, jiné zase k matematice, a proto může nastat situace, kdy děláme, co umíme, ale nedokážeme naučit žáka jistou dovednost. Tento žák se pak stane obětí výsměchu ostatními dětmi, což by učitel neměl dopustit.

Učitel tělesné výchovy by měl zajistit, aby žáky vyučovací jednotky zaujaly. Zároveň však musí dodržovat určitou strukturu a obsahovou náplň, kterou by měl během jednoho období splnit. V teorii didaktiky školní tělesné výchovy je velmi podrobně rozpracována oblast, jak je vyučovací jednotka tělesné výchovy strukturálně členěna. Většinou se rozděluje do čtyř částí – úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné. Ale existuje dělení, které zahrnuje pouze tři části, a to úvodní, hlavní a závěrečnou část.

Obsah vyučovacích jednotek se již řídí školními vzdělávacími programy, což na většině škol představuje velký problém. Tento nový program sice učitelům umožňuje určitou svobodu ve vyučování, kdy si sami mohou zvolit, co a kdy budou učit, ale na druhou stranu mají starosti a povinnosti při jeho vytváření. U předchozích osnov měli jasně všechno dané.

Ve své práci se pokusím zjistit, jak vypadá struktura a obsahová náplň na 1. stupni některých základních škol na Písecku.



## **2. Teoreticko-metodologická část**

### **2.1 Cíle a úkoly práce**

Cílem mé práce je zjištění struktury a obsahové náplně vyučovacích jednotek tělesné výchovy ve 3. třídách základních škol na Písecku.

Z cíle práce vyplývají následující úkoly:

- 1) prostudovat dostupnou literaturu, která se vztahuje k vyučovací jednotce tělesné výchovy,
- 2) náhodným výběrem vybrat 3 základní školy (2 městské a 1 venkovskou), kde budu provádět pozorování,
- 3) odpozorovat 7 vyučovacích jednotek na každé navštívené základní škole,
- 4) zhodnotit, zda se výsledky odpozorovaných vyučovacích jednotek shodují s teorií,
- 5) porovnat odpozorované vyučovací jednotky na jednotlivých základních školách.

### **2.2 Použité metody práce**

#### **2.2.1 Metoda pozorování**

Jak uvádí Skalková (1983), pozorování je jednou ze základních metod vědeckého výzkumu v pedagogice. Pozorování je cílevědomé a soustavné vnímání jevů a procesů, které odhaluje podstatné souvislosti sledované skutečnosti. Velmi důležité je stanovení cíle, abychom věděli, co máme pozorovat. Dalším charakteristickým znakem je plánovitost pozorování, kdy již při přípravě pozorování musíme promyslet vztahy mezi problémem.

#### **Druhy pozorování**

1) Dělení dle způsobu konání:

- a) přímé – vědecký pracovník sám sleduje zkoumané jevy a procesy,
- b) nepřímé – vědecký pracovník využívá hotových poznatků, pořízených jinými osobami.

2) Dělení dle délky trvání:

- a) krátkodobé – výzkumný pracovník provádí pozorování opakovaně po krátkou dobu, například sleduje činnost jednotlivce během jedné hodiny,
- b) dlouhodobé – jedná se o sledování vztahů ve třídě během několika let.

Základem a východiskem dalších analýz představuje vedení záznamu z pozorování, který má být učiněn přímo na místě v době pozorování nebo bezprostředně po něm. Pozorovatel zaznamenává konkrétní situace do předem připravených protokolů. Je potřeba dbát na to, aby byla zaznamenána skutečná fakta.

Při použití metody pozorování je nutné mít na mysli, že přítomnost pozorovatele určitým způsobem ovlivňuje chování pozorovaných osob. Ovšem při dlouhodobém pozorování si žáci ve třídě na pozorovatele zvykají a nakonec ho oni i učitel přestávají vnímat.

Stejně jako každá metoda má i pozorování své klady i zápory. Kladným znakem je, že odráží skutečnost v její přirozené podobě, přibližuje průběh pedagogických procesů. Naopak za nevýhodu se považuje to, že přímým pozorováním lze sledovat poměrně malý počet objektů. Přílišná identifikace pozorovatele s prostředím může vést k jednostranným subjektivním pohledům na skutečnost.

Pozorování vyžaduje vynaložení velkého úsilí a trpělivosti, navíc je náročné i časově.

## **2. 2. 2 Metoda srovnávací**

„Srovnávací metoda umožňuje zjistit, v čem se pedagogické jevy liší a v čem se shodují. Její použití předpokládá analýzu srovnávaných jevů a procesů, popis znaků a vlastností, které budou srovnávány. To umožňuje stanovit shody či rozdíly a dospět k syntetickému závěru ze srovnávání.“ (Skalková, 1983, s. 131)

Tato metoda bývá součástí také ostatních metod, jako jsou metody pozorování, experimentování a jiné.

Také existuje metoda historicko-srovnávací, která sleduje a srovnává zkoumání pedagogických jevů ve vývoji. Například odhaluje změny, jak se v minulosti utvářelo pojetí a obsah vzdělání.

## 2.3 Historie didaktiky tělesné výchovy

Hlavní základy pro rozvoj tělesné výchovy byly založeny ve starém Řecku. Naopak nejméně příznivým obdobím bylo období feudalismu, kdy byla tělesná výchova záměrně potlačována a měla výrazně teologický charakter.

V 17. století mezi nejvýznamnější propagátory pokrokových názorů na tělesnou výchovu patřil Jan Amos Komenský (1592-1670), jenž svou největší pozornost věnoval hrám, které považoval za základ veškerých tělesných cvičení.

V době osvícenství byl největším reformátorem i v tělesné výchově Jean Jacques Rousseau. Pod vlivem jeho názorů vzniklo rozsáhlé a pro tělesnou výchovu obzvlášť významné hnutí filantropismus, za jehož zakladatele bývá považován Johann Bernhard Basedow.

Dalším významným didaktikem tohoto období byl Johann Heinrich Pestalozzi. Ve svém spise objasňuje a zdůvodňuje didaktické a výchovné zásady. Uvědomuje si význam metody, a proto zdůrazňuje didaktická pravidla postupu od známého k novému, od jednoduchého k složitějšímu a od snadného k nesnadnému. Velmi pokrokové názory má na úlohu dovedností ve vývoji dítěte.

K dalšímu rozvoji didaktické teorie v tělocviku přispěl Friedrich Ludwig Jahn, který charakterizoval cíle tělesné výchovy, didaktické požadavky na cvičitele a také zásady pro řízení cvičení. Jahnovo pojetí tělesné výchovy rozpracovával a ve školní praxi prosazoval Adolf Spiess, uznávaný zakladatel německého školního tělocviku. Ve výběru tělesných cvičení důsledně respektuje věkové zvláštnosti žáků, stejně jako pohlaví a vyspělost žáků. Prosazoval progresivní požadavky na odbornost učitelů tělocviku, podmínky pro tělocvik a výběr tělesných cvičení. Podle Spiessova systému se tělocvik obsahově dělil na cvičení pořadová, prostná a nářadová.

Hernik Peter Ling zavedl ve Švédsku tzv. severský gymnastický systém, který důsledně respektoval anatomické i fyziologické zákonitosti. V tomto období se již uplatňovala také zdravotní tělesná výchova. Pokračovatelem Linga byl Josef Gotfried Thulin, jenž nahradil statický ráz cvičení dynamikou.

Ve vyučovací jednotce se již dospělo k dělení cviků na úvodní, hlavní a závěrečné. Petr Francevič Lesgaft přispěl v didaktice tělesné výchovy k rozpracování cílů tělesné výchovy, především v oblasti všestranného rozvoje osobnosti člověka. Upozorňoval na to, že všestranný a harmonický vývoj osobnosti je možný jen při postupném zvyšování zatížení a při respektování věkových, pohlavních a individuálních zvláštností osobnosti.

V tělesné výchově také viděl zdroj rozvoje tvořivosti žáků, a proto upozorňuje na nebezpečí vyplývající z velkého množství ukázek a s ním související pouhé napodobování činnosti žáky.

Španěl žijící ve Francii, Francisko Amoros, se pokusil dát tělesné výchově vědecký základ opřený o lékařské obory. Provedl kritiku nářadového tělocviku, postavil proti němu cvičení na zdravém vzduchu a slunci. Ve Francii věnoval velkou pozornost plnění zdravotních úkolů v tělocviku Georger Demeny. Zakladatelem přirozeného směru v tělesné výchově bývá považován Georges Hébert, který požaduje plynulý spád vyučovacích jednotek s vysokou intenzitou přizpůsobenou úrovni žáků. Proto uplatňuje diferenciaci žáků a dává jim větší volnost ve volbě intenzity cvičení.

Na Demenyho a Hébertovu tzv. „přirozenou metodu“ tělocviku navazuje Georges Racine, který navrhl pro vyučovací jednotku tento postup:

1. Rozcvičení
2. Napodobivá cvičení podle vedoucího
3. Krátké hry a krátké běhy
4. Uklidnění – dechová cvičení a výcvik smyslů.

Racine také propagoval, že vyučovací jednotka má být založena na zájmech dětí, aby z ní měly radost. Moderní vyučovací jednotka podle Racineho vyžaduje vkládat do plynulého průběhu zpomalení tempa a střídání zapojení různých svalových skupin, využívat v každé vyučovací jednotce uvolňovací cvičení, zvláště po delší svalové námaze a věnovat velkou pozornost správnému dýchání žáků při cvičení.

Představiteli novorakouské metody tělesné výchovy byli Karl Gaulhofer a Margaret Streicher, kteří prosazovali tvořivost, fantazii a bojovali proti drilu.

V roce 1862 byl v Česku založen Sokol Miroslavem Tyršem a Jindřichem Fugnerem. Jednalo se o organizaci sjednocující nejširší vrstvy. Měla význam ve smyslu sociálním, kulturním a branném.

V roce 1869 byla tělesná výchova zavedena jako povinný předmět na obecných školách.

Po vzniku samostatné Československé republiky byla koncepce školní tělesné výchovy ovlivněna spolkovým tělocvikem sokolským a základem pro školní osnovy se stala Tyršova soustava. V období 2. světové války se tělesná výchova na školách rozšířila na 4 hodiny týdně. Dívčí školní tělesná výchova našla plnou rovnoprávnost až po

2. světové válce. V roce 1948 se zavádí tělesná výchova do všech typů škol jako povinný vyučovací předmět. V roce 1954 byly na základních a středních školách zavedeny normativní osnovy, které vyžadovaly kontrolní cviky a výkonnostní limity. Negativní reakce na zavedení výkonnostních normativů si vynutila v roce 1957 jejich odstranění z osnov. Kvalitativně nová úprava byla provedena v roce 1960, kdy se stanovily Jednotné osnovy tělesné výchovy pro chlapce a dívky od 6 – 19 let. Tyto osnovy se snažily propojit povinnou tělesnou výchovu se zájmovou tělovýchovnou činností. V 70. a 80. letech zesílily tendence zpochybňující sportovní pojetí školní tělesné výchovy. Tělesná výchova se více zaměřovala na prožitek z pohybu a utváření pozitivního vztahu k pohybové činnosti. Vlivem společenských změn v roce 1989 došlo k obsahovým, organizačním i řícím změnám v celém našem školství. Vedle povinného základu nastala možnost zvolit si nepovinné předměty, pořádaly se různé kurzy a sportovní tábory. Vznikly nové výukové programy, jako jsou Obecná, Občanská, Základní, Waldorfská škola. Od roku 2007 si každá škola vytváří svůj vlastní školní vzdělávací program.

## **2. 4 Vyučovací jednotka tělesné výchovy**

J. Liba (1996) charakterizuje vyučovací jednotku tělesné výchovy jako základní organizační formu tělesné výchovy, ve které se uskutečňuje všestranný, soustavný, cílevědomý, organizační a metodicky řazený tělovýchovný proces.

Žáci by měli ve vyučovací jednotce tělesné výchovy získat odpovídající vědomosti, pohybové schopnosti a dovednosti.

Důležitým znakem vyučovací jednotky je její struktura, která odpovídá nejnovějším lékařským poznatkům a pedagogickým zásadám. Podstatou jednotky je její fyziologická a pedagogicko-psychologická účinnost, která zahrnuje volbu obsahu, didaktické styly, formy a metody práce.

Vyučovací jednotky tělesné výchovy se podle obsahu dělí na gymnastické, atletické, herní, plavecké, lyžařské apod. Druhé dělení je podle pedagogického úkolu a vyučovacích metod a rozděluje se na čtyři typy:

1. Vyučovací jednotky smíšené (komplexní) – zahrnují nácvik i výcvik
2. Vyučovací jednotky jednoduché – zaměřené buď na nácvik, nebo výcvik
3. Vyučovací jednotky aplikační – ověřují učivo ve změněných podmínkách
4. Vyučovací jednotky hodnotící – zde se provádí prověrky, testy, klasifikace

„Na 1. stupni základní školy se nejčastěji využívají hodiny smíšené, protože svým charakterem nejlépe odpovídají fyzickému a psychickému vývoji u dětí mladšího školního věku. Střídání činnosti oddaluje únavu, optimálně zatěžuje žáky a udržuje zájem o vlastní cvičení.“ (Z. Šebrle, 1995, s. 33-34)

## **2. 5 Struktura vyučovací jednotky**

Mnozí autoři rozdělují vyučovací jednotku většinou na 4 části – úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. L. Fialová (1995) však uvádí pouze 3 části. Vynechává část průpravnou, která je obsažena v úvodní.

### **1. Úvodní část**

Celá úvodní část trvá přibližně 12 minut. Hlavním cílem je připravit žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky. První 2 minuty jsou věnovány nástupu, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem vyučovací jednotky. Poté následují protahovací cvičení s délkou trvání asi 5 minut. Pomalé protahovací a napínací cviky připravují hybný systém a jsou zároveň prevencí proti jeho poškození při dynamickém cvičení. Hlavní úkoly protahovacích cvičení je tedy preventivní příprava hybného systému (prokrvení, tonus, aktivace) a cílevědomé protažení svalových skupin, které mají tendenci ke zkracování. Na protahovací cviky navazuje dynamická část, při které již stoupá tepová frekvence k hodnotám okolo 160 tepů/minutu. Dynamickým cvičením se doporučuje věnovat také 5 minut.

### **2. Hlavní část**

Pro hlavní část je samozřejmě vymezen nejdelší časový úsek, přibližně 28 minut. Je nejdůležitější fází ve vyučovací jednotce, protože zejména na ní záleží, jakých výsledků bude dosaženo. V začátku této části se doporučuje nácvik nových pohybových dovedností. Po úvodním vysvětlení, ukázce a upozornění na obtížná místa cvičení následuje nácvik. Tato část by neměla být delší než 10 minut, poněvadž pro žáky je velmi náročná na udržení pozornosti. Další pohybové činnosti v následující fázi by měly být zaměřené na rychlost a sílu.

Pohybový úkol pro zatížení subjektivně maximální intenzity by měl být volen tak, aby trval 6 – 10 s a byl vystřídán asi 2 – 3 minutovou pohybovou činností mírné intenzity.

Počet opakování pohybů maximální intenzity by měl být 4 – 8x. Celková doba a trvání této fáze se pohybuje okolo 6 minut.

V závěru hlavní části je vhodné opakovat pohybové dovednosti nebo rozvíjet vytrvalostní schopnosti po dobu kolem 12 minut.

### **3. Závěrečná část**

Pro závěrečnou část je ve vyučovací jednotce vyhrazeno posledních 5 minut. Jedná se zde především o kompenzační cvičení, která předchází vzniku svalových disbalancí, a uklidnění organismu. Mezi kompenzační cvičení zařazujeme strečinkové sestavy cviků s delší výdrží než v úvodní části. Na úplný závěr by měl učitel zhodnotit průběh celé vyučovací jednotky.

Slovenský autor Jozef Liba (1996) je jedním z těch, kteří rozdělili vyučovací jednotku na 4 části, jak jsem se již zmínila na začátku této kapitoly, čili na část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Liba tyto části charakterizuje následovně:

**1. Úvodní část** (3 – 5 min.) je rozdělena na část organizační a rušnou.

a) Úvodní část organizační:

Má za cíl uspořádat žáky do nástupu, seznámit je s tématem vyučovací jednotky, vhodně žáky motivovat a navodit optimistickou pracovní atmosféru.

b) Úvodní část rušná:

Jde o zahřátí organismu. Je vhodné volit rušné, jednoduché a známé cviky (běhy, skoky, honičky a jiné pohybové hry, rytmická cvičení atd.).

Zajímavá činnost je předpokladem radostného vstupu žáků do vyučovací jednotky.

**2. Průpravná část** (6 – 10 min.)

Obsahuje vybraná a cílevědomá cvičení, kterými záměrně působíme na organismus. Cviky se opakují podle potřeby 8 až 12 krát. U cvičení zdůrazňujeme

správné dýchání. Rozcvičování se na 1. stupni ZŠ provádí na značkách, případně v kruhu, kde učitel stojí na obvodu, aby měl o žácích stále přehled.

Průpravná část se také dělí na 2 části, a to na část všeobecnou a speciální:

a) Všeobecná průpravná část:

Navazuje na rušnou část. Zaměřuje se na posílení, uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin, na rozvíjení návyku správného držení těla.

b) Speciální průpravná část:

Tato cvičení jsou přípravou na pohybové činnosti v hlavní části vyučovací jednotky. Například se žáci budou učit správně házet míčem, tak rozcvičení zaměříme především na protažení paží a zápěstí.

### **3. Hlavní část (25 – 30 min.):**

Je nejvýznamnější součástí struktury vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Ve smíšeném typu vyučovací jednotky se dělí na nácvik a výcvik.

a) Nácvik:

Žáci se zde seznamují s novým učivem. Nacvičují pohybové zručnosti, je potřeba vytvořit správnou představu o technické realizaci pohybové úlohy. Je nutné věnovat pozornost diferenciaci mezi jednotlivými žáky. Předpokladem úspěšnosti zvládnutí učiva je neustálé sledování, hodnocení a kontrola žáků.

b) Výcvik:

Výcvikem se rozumí opakování a zdokonalování učiva v různých podmínkách, ve složitějších situacích. Obsahem jsou obvykle jiná cvičení než ta, která byla zařazena do nácviku. Hlavní rozdíl mezi nácvikem a výcvikem je v intenzitě cvičení. Fyziologická účinnost této části jednotky má být dominujícím aspektem. Ve výcviku žáky pouze pozorujeme a usměřňujeme, kdežto v nácviku opravujeme techniku pohybové činnosti. Pokud žáci stále mají mezery v nějaké pohybové zručnosti, pak ji opět zařadíme do nácviku v další vyučovací jednotce. Z hlediska požadavků na pestrost, emocionální vliv, fyziologickou účinnost, ale i na zdatnost



osobnosti žáka, se doporučuje do závěru hlavní části hodiny zařadit dynamickou pohybovou hru v časovém úseku alespoň 3 minuty nebo kondiční čas po dobu 10 minut.

#### 4. Závěrečná část (3 – 5 min.)

Cílem je uklidnit organismus žáka po stránce fyziologické a psychické, zhodnotit a shrnout výchovné výsledky ve vyučovací jednotce. Hodnocení má být konkrétní, s vysvětlením a zdůrazněním příčin úspěchu či neúspěchu. Obsahem mohou být kompenzační cvičení, hry na uklidnění, rytmická gymnastika a tanec atd.

Vyučovací jednotka by měla být ukončena organizovaným nástupem, vzájemným pozdravem a odpovídající hygienou.

J. Kostková (1985) uvádí, že ve vyučovací jednotce tělesné výchovy se vytvářejí a zpevňují sociální vztahy mezi žáky a mezi žáky a učitelem. Těchto vztahů využíváme zvláště v kolektivní výchově, kterou ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy záměrně uplatňujeme, aniž by bylo opomíjeno hledisko individuálního rozvoje osobnosti žáka. Jedná se o vypěstování dobrých vzájemných vztahů, ke kterým dochází ve hrách, při plnění úkolů daných družstvu, při záchraně a dopomoci, při vzájemném hodnocení žáků a při hodnocení žáků učitelem. Kolektivní cítění a vědomí odpovědnosti za plnění úkolů je důležitým výchovným činitelem v sociální výchově, uplatňované v průběhu celé vyučovací jednotky.

Podle Fialové (1995) jsou hlavními hledisky, které působí na žáka při vyučovací jednotce:

- a) funkční a motorický rozvoj žáka (fyziologické hledisko)
- b) formování osobnosti žáka (psychologické hledisko)
- c) společenské formování žáka (sociologické hledisko)

ad a)

**Fyziologické hledisko** narůstá, pokud jsou při cvičení zapojeny velké svalové skupiny a pokud má cvičení vytrvalostní charakter. Toto zatížení by mělo být maximální na konci hlavní části vyučovací jednotky. Také posilovací a rychlostní cvičení jsou důležitou

součástí celkového fyziologického zatížení. Ty dosahují vrcholu přibližně v polovině hlavní části.

ad b)

**Psychologické hledisko** je spjata především s emocionálností, která by ve vyučovací jednotce tělesné výchovy měla vyjadřovat radostnou náladu. Radost je spojena s motorickým zaměstnáním žáků, s volností a aktivitou, ke které jsou žáci podněcováni. Největší pozornost emociálnosti je dobré věnovat v úvodní a závěrečné části vyučovací jednotky, neboť úvodní část je často narušována stereotypním prováděním cvičení. Na závěr vyučovací jednotky je zase vhodné motivovat pochvalou, na kterou nebyl během výuky čas. Při vyučování je rovněž důležité udržet pozornost žáků, která je nejvíce nutná při nácviu nových dovedností v začátku hlavní části.

ad c)

**Sociologické hledisko** je charakterizované sociálními vztahy v komunikaci mezi žáky a mezi žáky a učitelem.

## 2. 6 Efektivita vyučovací jednotky

Efektivita vyučovací jednotky je míra výsledků, kterých dosáhneme při plnění cílů a úkolů tělesné výchovy. Podle Plívy & kol. (1991) lze za základní kritéria efektivity považovat:

- 1) hodnocení splnění cíle vyučovací jednotky,
- 2) hodnocení struktury vyučovací jednotky z hlediska psychického a fyzického zatížení,
- 3) hodnocení využití vyučovací doby,
- 4) hodnocení účinnosti fyziologické funkční odezvy podnětů.

### ad 1) Splnění cíle vyučovací jednotky

Cíle ve vyučovací jednotce tělesné výchovy musí respektovat určité podmínky, jako jsou pohlaví a věk žáků, materiální podmínky, frekvence vyučovacích jednotek, počet žáků a didaktické zásady předávání učiva.

## **ad 2) Zatížení ve vyučovací jednotce**

### *a) Psychické zatížení*

V úvodní části vyučovací jednotky se mluví o tzv. emočně motivačních podnětech, kdy je nutné získat žáky pro následující pohybové aktivity.

V hlavní části nastupuje kognitivní fáze, kdy se žáci učí novým dovednostem. Ještě v závěru hlavní části se doporučuje volní zatížení, kdy žáci překonávají nepříjemné pocity únavy při vytrvalostní zátěži.

V závěrečné části vyučovací jednotky opět končíme emočně motivačními podněty, protože nesmíme zapomenout na pochvalu a zhodnocení, na které bývá v průběhu jednotky málo času.

### *b) Fyzické zatížení*

Mezi fyzické zatížení se řadí zatížení silové, obratnostní, vytrvalostní a rychlostní. Vyučovací jednotku je nejvýhodnější začínat rozvojem obratnosti a rychlosti. A až v dalším průběhu vyučovací jednotky se zaměřujeme na rozvoj síly a vytrvalosti.

## **ad 3) Využití vyučovacího času**

Ve vyučovací jednotce sledujeme tzv. pedagogicky využitý čas a ztrátový čas. Pedagogicky využitý čas představuje čistý cvičební čas, čas věnovaný přípravě nářadí, výkladu a ukázce, poskytování záchrany a dopomoci aj. Je to tedy doba, kdy je žák ve výchovně vzdělávacím procesu aktivní.

Ztrátový čas je doba žákovy pasivity (čekání na klid, nečinnost v době než na žáka přijde řada ke cvičení atd.) Rozdíl ztrátového a pedagogicky využitého času závisí na kvalitách učitele a efektivitě vyučovací jednotky. Tu zjišťujeme tzv. metodou chronometráže, kdy měříme na stopkách čistý cvičební čas konkrétního žáka. Při 45 minutové vyučovací jednotce se za nevyhovující čistý cvičební čas považuje nižší než 14 minut. Průměrná efektivita vyučovací jednotky představuje čistý cvičební čas 14 – 17 minut. Za výbornou efektivitu se považuje čistá cvičební doba nad 22 minut.

## **ad 4) Fyziologická účinnost vyučovací jednotky**

Fyziologická účinnost ve vyučovací jednotce tělesné výchovy je velmi podstatná, neboť v posledních letech ubývá pohybu u většiny lidstva, proto je tento nedostatek třeba vykompenzovat alespoň ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy. Účinnost lze zjišťovat několika metodami.

Ve školní praxi se používá metoda zjišťování energetického výdeje. Aktivity typu stoj, leh, sed představují energetický výdej 100 kcal/hod. Klus, cvičení na místě je ohodnoceno výdejem 300 kcal/hod. Největší hodnotu energetického výdeje má samozřejmě intenzivní cvičení, představuje 1000 kcal/hod. V tělesné výchově je doporučovaná hodnota výdeje energie 240 kcal/hod. Ovšem tato metoda zjišťování se v praxi málo používá, protože je náročná na přepočítávání.

Další metodou je hodnocení známek únavy, kde se sleduje barva kůže, pocení, dýchání, koordinace, pozornost a vnímání pokynů.

Nejjednodušší metodou je sledování změn tepové frekvence. Při maximálním zatížení dosahují hodnoty tepové frekvence 180 – 200 tepů/min. Ve školní tělesné výchově by průměrná tepová frekvence neměla klesat pod 140 tepů/min. Maximální frekvence v průběhu vyučovací jednotky by se měla pohybovat okolo 160 tepů/min.

## **2.7 Žák ve výchovně vzdělávacím procesu tělesné výchovy**

„Žák je v tělovýchovném procesu objektem výchovné a vzdělávací práce. Protože však v tomto procesu působí na žáka i jeho osobní specifické předpoklady, předcházející zkušenost a další podněty z vnitřního a vnějšího prostředí, vytváří si na tomto základu určitý vztah ke všemu, co se v tělovýchovném procesu uskutečňuje, a proto se stává i subjektem v tomto procesu.“ (Sýkora, 1985, s. 78)

Žák je při vyučovací jednotce tělesné výchovy aktivní, znamená to, že mu nestačí zadávat pouze úkoly, ale musí tyto úkoly také plnit. To přispívá k všetrannému rozvoji žákovi osobnosti. Abychom mohli na žáka efektně působit, musíme ho především poznat. Jedná se hlavně o poznání:

- vývojových a pohlavních zvláštností
- zdravotního stavu
- tělesných a pohybových předpokladů
- předcházejících zkušeností z pohybové činnosti
- duševních a mravních předpokladů.

Kromě školní tělesné výchovy ovlivňuje vývoj žáků i různá zájmová tělovýchovná, sportovní a turistická aktivita.

Rychtecký (1995) uvádí, že výchova a vzdělávání mladé generace zahrnuje rozsáhlou časovou etapu, ve které dítě roste, dospívá, mění se fyzicky, psychicky i sociálně. V tomto edukabilním období jsou tělesné i psychické rysy jedinců podobné. Mluvíme o nich jako o věkových zákonitostech. Naopak rozdíly tělesné a psychické reakce jedinců stejného věku nazýváme individuálními zvláštnostmi.

Než se stane z dítěte dospělý člověk, tak se ve stavbě jeho těla uskuteční mnoho změn. Tyto změny se týkají funkcí jednotlivých orgánů a celého organismu. Mění se také vědomí, city, vůle a chování dítěte. Mezi činitele, které ovlivňují charakter těchto změn, patří:

- a) dědičný základ (určité znaky v anatomické stavbě orgánů, vlohy atd.)
- b) prostředí, ve kterém se dítě vyvíjí (výživa, bydlení, lékařská péče atd.)
- c) výchova, včetně tělesné výchovy

„Tělesný a duševní vývoj dítěte se v určitých vývojových obdobích projevuje charakteristickými znaky. Na tělesný a duševní vývoj člověka se dá působit tělesnou výchovou kladně i záporně. Je velmi důležité již od narození cílevědomě podporovat správný tělesný a duševní vývoj dítěte. Dbát, aby mělo dobrou paměť, umělo správně myslet, aby mělo optimální tělesnou zdatnost a dostatek energie na plnění různých úkolů v práci i v osobním životě.“ (Sýkora, 1985, s. 79)

### **Charakteristika žáků mladšího školního věku**

Mladší školní věk probíhá mezi 5. až 10. rokem dítěte. V tomto období je pro tělesný vývoj dětí charakteristické zpomalení růstu těla do výšky a intenzivnější růst objemu těla. V tomto věku děti ročně přirůstají průměrně o 5 – 6 cm a roční přírůstky hmotnosti jsou asi 2,5 – 3 kg. Na konci mladšího školního věku se začínají projevovat rozdíly v tělesném vývoji chlapců a dívek, kdy jsou na tom vývojově podstatně lépe dívky.

Jelikož se neustále zlepšují sociální podmínky života, je zaznamenáno také zlepšení tělesného rozvoje těchto dětí. Ovšem na druhé straně bohužel vznikají poruchy v držení těla, ve stavbě nohou, nadměrné přírůstky podkožního tuku, a to všechno v důsledku jednostranného zatížení dětí při sezení ve školních lavicích, nedostatku potřebného objemu a intenzity tělesného zatěžování různou pohybovou činností a neracionální výživy (Sýkora, 1985).

V tomto období ještě svalstvo obsahuje méně hemoglobinu, bílkovin, tuků

a anorganických látek než svalstvo dospělých, ale vzhledem k předcházejícímu období velmi svalová hmota narůstá, zvyšuje se síla svalstva a pevnost kloubních vazů.

V 6. a 7. roce, kdy se děti učí psát, se značně rozvíjí svalstvo rukou. Rozvoj síly jednotlivých svalových skupin je v různém věku rozdílný, ale vyšších hodnot dosahují chlapci.

Podle průzkumu ovládají děti ve věku 6 let jednoduché pohybové činnosti. 7 až 8leté děti jsou schopné vykonávat cvičení rovnováhy. 9 až 10leté děti už dokážou vykonávat cílevědomé pohybové činnosti řízené periferně, ale ještě neovládají pohybové činnosti s rychlými dynamickými změnami.

V období mladšího školního věku se vytvářejí vhodné podmínky pro nácvik pohybových návyků a dovedností, pro jejich zdokonalování a upevňování. Ovšem děti v tomto věku neudrží stálou pozornost. Schopnost zaměření pozornosti je poměrně krátká, i když už začíná pomalu narůstat.

Z výzkumů tělesné výchovy dětí mladšího školního věku vyplývají tyto závěry:

- úroveň tělesné výchovy je závislá na úrovni pedagogů a materiálních podmínek
- je ovlivňován nejen tělesný a pohybový vývoj, ale i celkový vývoj osobnosti dítěte
- děti mohou být zatěžovány pohybovými činnostmi s mnohem náročnějším obsahem, než se dříve předpokládalo
- při zatěžování dětí pohybovými činnostmi je nutné více využívat poznatků a zkušeností ze sportovní přípravy
- větší pozornost je třeba věnovat utváření zájmů a postojů dětí k tělesné výchově, sportu a turistice
- v tělovýchovném procesu je nutné chápat dítě nejen jako objekt, ale také jako subjekt působení
- v řízení tělovýchovného procesu se mají uplatňovat principy diferenciací, kvalitativní vzestupnosti, zpětné vazby a motivace
- soustavná kontrola a hodnocení jsou nevyhnutelnou součástí tělovýchovného procesu.

V průběhu této periody jsou důležitá dvě období, a to vstup do školy na jeho počátku a kritičnost na jeho konci. Dítě ve škole poznává jiný druh aktivity, než jakou vykonával dosud – přechází od hry k vážné činnosti, kterou se myslí učení. Poznává nová pravidla, kde hraje významnou roli nový učitel. Dítě se ve škole setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité vztahy a buduje si mezi nimi své pozice. V konci období vzrůstá

u dětí kritický pohled na školu i rodinu a přirozená autorita dospělých se snižuje. Často bývá nahrazena autoritou z řad vrstevníků.

V tomto věku se již začínají utvářet některé zájmy dětí, včetně sportovní orientace. Cítí potřebu vykonávat pohybovou činnost, ale také především stát se členem určité skupiny a získat v ní patřičnou odezvu (Rychtecký, 1995).

Sýkora (1985) na závěr této kapitoly uvádí, že mezi nejaktuálnější úkoly tělesné výchovy patří zajišťovat denně pro každého žáka dostatek pohybové aktivity v různých formách, čímž se napomáhá správnému rozvoji orgánů a funkcí organismu dětí. Mimořádnou pozornost je třeba věnovat utváření správného držení těla, neboť právě v tomto věku se ustalují všechna zakřivení páteře.

Těmto dětem stále velmi vyhovují pohybové hry, průpravná cvičení, chůze, běh, skákání, lezení, házení, cvičení s hudbou, plavání, bruslení, lyžování, turistika atd. Je důležité dbát na pečlivé osvojení základů techniky těchto cvičení, protože v tomto období jsou pro to vhodné podmínky.

Podstatou je také nepřetěžování organismu při pohybových aktivitách, nezačleňovat cvičení, při kterých dochází k velkému svalovému vypětí, aby nedocházelo k zbytečným úrazům. Děti velmi rády vykonávají pohybové činnosti formou soutěží, jež samozřejmě musí být přiměřené jejich vyspělosti.

## **2. 8 Učitel v tělesné výchově**

Liba (1996) charakterizuje učitele jako rozhodujícího činitele, který ovlivňuje efektivitu výchovně-vzdělávacího procesu v tělesné výchově. Učitel tělesné výchovy by měl spolupracovat s rodiči a lékaři, což přispívá k úspěšnému splnění jeho cílů.

Již na 1. stupni základní školy je důležité, aby byl učitel dostatečně kvalifikovaný v oboru tělesná výchova. Učitel jako subjekt řídí činnost žáků a koordinuje funkci ostatních učitelů. Současně ale také vystupuje jako objekt, kdy přijímá podněty ostatních činitelů jako účinnou zpětnou vazbu pro možné korektivní zásahy.

Za nevyhnutelné kvalifikační předpoklady se považují:

### **a) Odborné předpoklady**

Mezi odborné předpoklady se řadí zejména vědomosti, které neustále doplňujeme. Vedle teoretických vědomostí je velmi důležitá i vysoká úroveň pohybové kultury,

praktická znalost základních pohybových zručností a zodpovídající úroveň tělesné zdatnosti. Právě na 1. stupni základní školy ovlivňuje celková pohybová vyspělost autoritu učitele u žáků, jejich ochotu spolupracovat a zájem o pohybové vzdělání.

## b) **Pedagogicko-psychologické předpoklady**

Pedagogické a psychické vlastnosti taktéž rozhodují o tom, jak je učitel ve své profesi úspěšný. Z výchovného hlediska spolu musí být spjaty pedagogické předpoklady a osobnostní charakteristiky. Pedagogické schopnosti úzce souvisí s psychickými předpoklady učitele, tedy s jeho postojem k předmětu, jeho charakterem, temperamentem, vůlí apod.

Pedagogické schopnosti učitele tělesné výchovy se člení do těchto okruhů:

- **didaktické schopnosti** jsou základem úspěšného řízení učebního procesu a splnění výchovných a vzdělávacích cílů školní tělesné výchovy. Z hlediska vzdělávacího a zdravotního je efektivita výchovně vzdělávacího procesu závislá právě na didaktických schopnostech učitele tělesné výchovy.
- **percepční schopnosti** jsou souhrnem dispozic k pedagogické činnosti v oblasti vnímání. Projevují se citlivým vnímáním a regulací atmosféry v různých formách tělovýchovného procesu. Percepční schopnosti jsou velmi podstatné především v počátečních fázích vyučovacího postupu a také při práci s neznámou třídou žáků.
- **výrazové a komunikační schopnosti** představují další prostředek působení na osobnost žáka. Slouží k vyjadřování myšlenek a citů prostřednictvím verbálních a neverbálních forem projevu doplněných např. mimikou, gestikulací, signály, pohybovým chováním apod. Komunikační schopnosti jsou též nevyhnutelným předpokladem účinného řízení tělovýchovného procesu.
- **organizační schopnosti** zajišťují produktivitu učebního procesu a výrazně ovlivňují kvalitu a účinnost vyučovací jednotky. Organizační schopnosti jsou předpokladem efektivní interakce mezi hlavními činiteli tělovýchovného procesu a projevují se např. v řízení kolektivu třídy, ve využívání učebního času, v ovlivňování pořádku a disciplíny, ve vytváření dobré pracovní atmosféry atd.



- **akademické schopnosti** záleží především na kvalitě učitele tělesné výchovy. Předpokladem kvality je aktivní postoj k oboru a dalšímu teoretickému vzdělávání.

### c) **Žádoucí osobnostní rysy**

Mezi žádoucí osobnostní rysy učitele zařazujeme jeho schopnosti, rysy, temperament, charakter, svědomí a motivaci.

Úspěšná pedagogická práce v tělesné výchově předpokládá odpovídající souhru uvedených kvalifikačních předpokladů. Jejich projevem by mělo být cílevědomé formativní a informativní působení, pro které jsou typické tyto znaky:

- emocionálně bohatý obsah vyučovací jednotky tělesné výchovy. Je důležité vyhnout se stereotypnímu systému,
- přizpůsobení zatížení a podmínkám vyučování, respektovat diferenciaci mezi žáky
- přiměřené hodnocení, které vychází z pedagogického taktu a optimismu,
- cílevědomé využívání instrukcí a zpětných informací,
- respektování zkušeností a zájmů žáků, vytváření prostoru pro jejich emocionální vyžití,
- zájem učitele o předmět, tedy dbát na tělovýchovný úbor, vzhled, být schopen předvést učivo.

Frömel (1987) uvádí negativní znaky učitele tělesné výchovy, za které se považuje:

- nadřazování a upřednostňování jedné ze složek osobnosti učitele na úkor jiných složek osobnosti,
- jednostranná specializace učitele na jedno sportovní odvětví, které se negativně projevuje v plnění úkolů u jiných sportovních odvětvích,
- podceňování a nezájem o teorii a nepřiměřené zevšeobecňování subjektivních praktických zkušeností,
- podceňování tělesné výchovy jako vyučovacího předmětu,
- neprofesionální přístup k bezpečnostním předpisům, např. opomíjení náročnějších pohybových činností, nedostatečná výchova žáků k odvaze apod.,
- negativní změny v postojích ke sportu,
- přenášení trenérského stylu do řízení výchovně vzdělávacího procesu, které se projevuje především v jednostranné orientaci na výkonnost žáků,
- pokles zdatnosti a nedostatečná péče o tělesný vzhled (obezita, nesprávné držení těla),

- negativní vztah k žákům tělesně a motoricky „zanedbaným“.

Frömel (1987) dále uvádí, jak velmi je důležitá vzájemná interakce mezi učitelem tělesné výchovy a žáky. Právě vztah mezi učitelem a žáky je jedním z nejzávažnějších faktorů, které určují výsledky výchovně vzdělávacího procesu v tělesné výchově.

I výborně připravený učitel nebude ve své pedagogické činnosti dostatečně úspěšný, pokud nebude vytvářet pozitivní vztahy se žáky. Dokonce se více preferuje interakce učitel-žák, než vlastní osobní kvality učitele, které jsou samozřejmě rovněž nepostradatelnou součástí tohoto vztahu.

Interakce učitele a žáků se může následovně členit:

- interakce učitele tělesné výchovy a všech žáků školy i žáků jiných škol
- interakce učitele tělesné výchovy a žáků určité třídy
- interakce učitele tělesné výchovy a skupiny žáků ve třídě
- interakce učitele tělesné výchovy a jednotlivých žáků.

Správný pozitivní vztah učitele by se měl projevovat ke všem žákům, tedy i k žákům jiných škol. Nemělo by se projevovat jakékoliv pedagogicky netaktní jednání ve vztahu k žákům jiných škol např. při sportovních soutěžích, při suplování v jiných třídách atd.

Kvalita interakce je závislá na přístupu učitele k jednotlivým skupinám, např. výkonnostně slabších či lepších žáků nebo skupině aktivních sportovců ve třídě apod. Největší pozornost je nutno věnovat pohybově slabším žákům. Učitel si musí uvědomovat, zda svou pozornost soustředí ve stejném poměru jak k výkonnostně slabším žákům, tak k ostatním skupinám. Stejně tak může pozitivně či negativně ovlivňovat vztah mezi učitelem a kolektivem třídy, pokud se učitel bude přehnaně věnovat aktivním sportovcům ve třídě.

Učitel by měl žáka dostatečně znát. Kromě charakteristiky žáka je pro učitele tělesné výchovy zvláště důležité získat informace o:

- zdravotním stavu,
- motorické úrovni,
- tělesné i psychické zdatnosti,
- zájmech žáka,
- psychických vlastnostech,

- mimoškolní tělovýchovné aktivitě,
- roli žáka ve třídě apod.

Pokud učitel nebude znát individuální zvláštnosti žáků, nemůže úspěšně učit a vychovávat. Za správné vztahy mezi učitelem a žáky lze považovat ty vztahy, jejichž podstatou je optimistický názor na dítě a lidský postoj k němu. Pouze takto může mezi učitelem a žáky panovat vzájemná úcta.

Učitel tělesné výchovy usiluje o takovou interakci, která nebude zvyšovat psychické zatížení učitele ani žáků, nebude rozšiřovat konfliktní situace a nebude se negativně projevovat na duševním zdraví učitele i žáků.

## **Typologie učitele tělesné výchovy**

Učitelé se řadí do různých skupin podle určitých kritérií. Frömel (1987) rozděluje učitele takto:

- 1) Z hlediska interakce mezi učitelem a žáky
  - autoritativní typ
  - demokratický typ
- 2) Z hlediska interakce učitele a hlavními činiteli tělovýchovného procesu
  - pjadotrop – upřednostňuje žáky
  - logotrop – zaměřuje se spíše na učivo
  - kondiciotrop – zaměřuje se na podmínky
- 3) Z hlediska vztahu učitele k teorii a praxi
  - teoretický typ
  - praktický typ
- 4) Z hlediska vztahu učitele k hlavním součástem tělesné kultury
  - tradiční typ – učitel se orientuje na tělesnou výchovu
  - trenérský typ – orientace na sportovní pojetí
  - „rekreační“ typ – orientace na „rekreační“ pojetí
- 5) Z hlediska přístupu učitele k výchovně vzdělávacímu procesu
  - novátorský typ – přichází se stále novými nápady
  - tradiční typ – nemá rád žádné změny, vyučovací jednotky jsou stereotypní
  - improvizátorský typ – neuznává přípravu, výuka probíhá zmateně

## 2.9 Didaktické formy

Ve vyučovací jednotce tělesné výchovy se uplatňují různé didaktické formy. Šebrle (1995) uvádí tyto didaktické formy:

- základní** - hromadná forma
- skupinová forma
- individuální forma
- specifické** - doplňková cvičení
- kruhový provoz
- cvičení na stanovištích

### Hromadná forma

Všichni žáci plní stejný úkol, jsou zaměstnání stejnou činností a jsou pod přímým vedením učitele. Především v 1. a 2. ročníku je tato forma nejpoužívanější ze všech forem.

### Skupinová forma

Žáci jsou rozděleni do skupin, jsou zaměstnání stejnou nebo různou činností a učitel neřídí přímo činnost všech žáků. Skupinová forma se většinou uplatňuje při práci v družstvech. Každé družstvo má svého vedoucího, a právě prostřednictvím vedoucího družstva řídí učitel žáky. Té skupině, ve které jsou při cvičení kladeny nejvyšší nároky na bezpečnost žáků, věnuje učitel největší pozornost. Zároveň musí mít také přehled o všech ostatních skupinách, přestože pracuje pouze s jedním družstvem.

### Individuální forma

Při této formě vykonává každý jednotlivec samostatný úkol, který mu učitel zadá. Úkoly se liší jak kvalitativně, tak kvantitativně. Individuální úkoly by měly vést žáka k samostatnému a tvořivému myšlení. Tato forma se týká především akcelerovaných nebo naopak retardovaných žáků.

Individuální forma se může uplatnit ve vyučovacích jednotkách, kde se vyskytují prostoje, jsou to tzv. volné chvílky, ve kterých žáci volně cvičí s podmínkou, že ukázněně dodržují bezpečnost vlastní i spolužáků.

### **Doplňková cvičení**

Jde o pohybové činnosti žáků, které doplňují hlavní cvičení. Žák provádí doplňkový cvik v intervalu mezi jednotlivými procvičovanými tvary. Učitel na žáky přímo nedohlíží.

### **Kruhový provoz**

Žáci cvičí na několika stanovištích, které jsou uspořádány v kruhu. Zvyšuje se úroveň pohybových schopností, především schopnost silová a vytrvalostní. Na každém stanovišti cvičí žáci opakovaně určený cvik. Počet stanovišť závisí na materiálním vybavení a prostorových možnostech (doporučuje se 6-8 stanovišť). Na každém stanovišti by měla být umístěna informační karta, která bude žákům připomínat obsah jednotlivých stanovišť. Doba cvičení na každém stanovišti se pohybuje okolo 30 s a přechod mezi stanovišti s odpočinkem mezi 30-60 s. Učitel přitom dbá individuálních zvláštností žáků, čili musí zdůraznit, aby každý žák cvičil svým tempem. Cílem je, aby žák vydržel cvičit bez přerušování po celou dobu stanoveného časového limitu.

### **Cvičení na stanovišti**

Organizace probíhá ve skupinách, kdy se žáci v daném časovém intervalu střídají na stanovištích a provádějí zadaná tělesná cvičení. Opět je možné využít informační kartu pro zapamatování. Při výběru tělesných cvičení je třeba dodržet tyto základní podmínky:

- tělesná cvičení musí žáci znát a musí je umět zvládnout po technické stránce
- cvičení nevyžadují pomoc ani záchranu
- cvičení mohou být prováděna s menší přesností provedení
- cvičení musí být přiměřena věku a schopnostem žáků
- dostačující materiální podmínky.

Stejně jako u kruhového provozu je vhodné i zde zvolit stejný počet stanovišť jako je počet družstev. Doba cvičení na stanovišti se pohybuje mezi 20 – 120 s. Z počátku časový interval ponecháváme delší (až do 3 minut), aby se žáci dostatečně mohli soustředit na cvičení. Postupně interval zkracujeme.

Příklad cvičení na stanovištích:

1. Driblink se změnou směru (slalom)
2. Přihrávky trčením obouřuč
3. Střelba na koš
4. Manipulace s míčem
5. Přihrávky trčením jednoruč

## **2. 10 Didaktické řídicí styly uplatňované v tělesné výchově**

Podle Krejčí (1995) je uplatňování různých didaktických stylů systémovou změnou ve vyučovací jednotce tělesné výchovy. Tyto styly představují uspořádání řídicích činností učitele a činností žáka.

Existuje několik typů didaktických řídicích stylů:

### **a) Didaktický styl příkazový**

Učitel přímo řídí činnosti žáků, vymezuje úkoly a dává pokyny. Žák se tyto pokyny snaží vykonávat. Buď cvičí všichni žáci společně, nebo cvičení probíhá ve skupinách. Příkazový styl má uplatnění především v průpravné části a v hlavní části vyučovací jednotky, kdy se nacvičují nové pohybové dovednosti.

Nevýhodou tohoto stylu je, že žák nemá žádný prostor pro rozhodování, všechno za žáky provádí učitel, což často způsobuje negativní klima ve třídě. Přesto je příkazový styl nejpoužívanějším stylem ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy.

### **b) Didaktický styl praktický (úkolový)**

Učitel nejprve žákům předvede pohybový úkol a žáci ho pak po určitou dobu plní, ale zde se už žáci mohou sami zapojit do organizace vyučovací jednotky – volí si vlastní tempo cvičení, libovolně se mohou rozmístit po tělocvičně apod. Učitel má tak více času na jednotlivé žáky, kontroluje jejich cviky, opravuje chyby a může mezi tím zaregistrovat individuální zájmy.

### **c) Didaktický styl reciproční**

U tohoto stylu již nemusí být pozorovatelem pouze učitel, ale mohou jím být také žáci, kteří jsou rozděleni do skupin, nebo lze cvičit i ve dvojicích, kdy jeden žák je

pozorovatel. Žákům je třeba vysvětlit, jak a co hodnotit. Po svých spolužácích potom tedy vyžadují správné provedení pohybového úkolu.

**d) Didaktický styl se sebehodnocením**

Žák si sám snaží uvědomit, jak provedl pohybovou činnost. Kontrolu správnosti provedení dělá učitel a po této konzultaci je žák motivován ke zlepšení svého výkonu.

**e) Didaktický styl s nabídkou**

Žáci si sami vybírají z několika druhů dané pohybové dovednosti, které jim učitel nabízí. Žák sám rozhoduje o své úrovni výkonnosti a na co stačí. Po výkonu se žáci sami hodnotí. Učitel kontroluje cvičení, radí a povzbuzuje, čímž žáky velmi aktivuje.

**f) Didaktický styl s řízeným objevováním**

Učitel žákům pokládá vhodné otázky, které je povedou k samostatnému objevení řešení. Učitel tedy nesděljuje přesné pokyny. Žáci pracují ve skupinkách nebo jednotlivě. Styl s řízeným objevováním se nejčastěji uplatňuje ve hrách, což vede žáky k rozvoji taktického myšlení.

**g) Didaktický styl se samostatným objevováním**

Učitel žáky nepodněcuje žádnými otázkami. Žák provádí řešení problému zcela sám, např. vymýšlí akrobatickou sestavu, sestavuje překážkovou dráhu, připravuje náčiní apod.

**h) Didaktický styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu**

Tento styl je mezi ostatními styly výraznou změnou. Jeho použití je vhodné ve třídě, ve které je menší počet žáků. Učitel žákům zadá problémový úkol, aby sami vyřešili, co budou dělat v příští vyučovací jednotce, kterou vymezíme např. slovem „hry“. A žáci sami navrhnou pohybové hry, které by chtěli hrát, nebo mohou upravovat pravidla her.

**i) Didaktický styl s autonomním rozhodováním žáka o volbě stylu**

Činnosti v tomto stylu už mohou zasahovat i mimo rámec školy. Jedná se o činnost ve volném čase, kdy se žák bez přítomnosti učitele záměrně věnuje určité pohybové činnosti. Žáci, kteří chtějí tento styl provozovat, musí být vyspělí a samostatní. Učitel plní pouze roli konzultanta o všech různých záměrech, výběru učiva a řešení.

„Žádný z uvedených didaktických stylů nemůžeme považovat za univerzální. Každý má svoji hodnotu a možnosti. Navzájem se doplňují a jsou významným prostředkem modernizace tělovýchovného procesu ve smyslu interakce učitel – žák. Změny v činnosti učitele zde mohou mobilizovat pozornost, odstraňovat stereotyp a lhostejnost, pozitivně ovlivňovat aktivitu, zájmy a postoje žáků.“ (Liba, 1996, s. 47)

## 2. 11 Cíle a úkoly tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

Základními cíly školní tělesné výchovy podle Trunečkové (1996) je především zdokonalování tělesného, funkčního a pohybového vývoje žáků a utváření jejich kladného a trvalého vztahu k pohybové aktivitě. Z této definice vychází závěr, který lze charakterizovat třemi hlavními body:

- 1) Cílem tělesné výchovy je šťastný člověk, který má radost z pohybu.
- 2) Správně chápaná pohybová aktivita vždy směřuje ke zdraví člověka.
- 3) Pohyb musí být součástí denního režimu života každého člověka a pomáhat mu žít šťastně a radostně.

Za cíl se také předpokládá, že učitel vytvoří ve třídě příjemné klima a bude mít úctu ke každému žákovi. Zdůrazňuje se motivace dětí k pohybovým činnostem. Před vzdělávacími aspekty se do popředí dostávají aspekty výchovné přípravy na život. Učitel by proto neměl žáky zahrnovat velkým množstvím učební látky, určené k osvojení si složitých pohybových struktur a náročných zručností, ale optimálně potřebné množství vědomostí a zručností pro život a zdravé nenásilné rozvíjení přirozených daností jedince k pravidelné pohybové činnosti.

V pedagogické praxi to tedy znamená, že tělesnou výchovu na 1. stupni je třeba chápat jako tělovýchovné vzdělávání prostřednictvím různých pohybových aktivit se zřetelem na to, jestli daná pohybová činnost působí žákům radost a uspokojuje jejich potřeby.

Fialová (1995) uvádí podrobnější dělení jednotlivých cílů v tělesné výchově:

1) **Formální cíl** (organizační) má za úkol:

- zahájit a ukončit vyučovací jednotku,
- zajistit ukázněný a bezpečný průběh vyučovací jednotky,
- splnit další organizační povinnosti.



## 2) Výchovný cíl

- kladný postoj žáků k tělocvičné aktivitě,
- návyky správného a účinného jednání,
- pozitivní vlastnosti osobnosti, především morální,
- správný postoj žáků ke zdraví,
- správný postoj k vlastnímu všestrannému tělesnému rozvoji,
- sjednocení třídního kolektivu a vytvoření dobrého pracovního kolektivu,
- uvědomělé podřizování chování žáků pravidlům,
- uvědomělé plnění požadavků ve vyučovací jednotce,
- aktivní uplatňování dovedností a vědomostí v zájmové tělocvičné aktivitě
- správný vztah k ochraně životního prostředí při tělocvičné aktivitě,
- schopnost samostatné a tvořivé činnosti při tělocvičné aktivitě.

## 3) Diagnostický cíl (kontrolní)

- zjistit informace nutné pro úspěšný průběh vyučovací jednotky,
- zjistit podle vnějších příznaků tělesný a psychický stav žáků, např. hyperaktivitu,
- zkontrolovat splnění případných úkolů z minulé vyučovací jednotky,
- zkontrolovat splnění povinností „služby“.

## 4) Vzdělávací cíl

- všestranný rozvoj osobnosti po vzdělávací stránce,
- věku odpovídající úroveň pohybových schopností,
- věku odpovídající úroveň tělesných dovedností,
- vymezená úroveň vědomostí žáků,
- pozitivní přenos do jiných druhů motorik i do jiných činností,
- vědomosti, schopnosti, dovednosti a návyky využívat jako mezipředmětové vztahy,
- schopnost uplatňovat získané návyky, dovednosti i vědomosti v méně známém tělovýchovném prostředí,
- ovládání základního tělocvičného názvosloví,
- rozvinutá motorická pozornost.

## 5) Zdravotní cíl

- fyzická a psychická zdatnost organismu,
- ochrana a upevňování zdraví,

- otužování organismu,
- pozitivní postoje ke zdraví,
- chápání tělocvičné aktivity jako nutné životní potřeby,
- pozitivní hygienické návyky,
- návyky správné životosprávy,
- odstraňování či omezování „civilizačních vad“,
- ovládnutí poskytování dopomoci a záchrany při základních tělocvičných činnostech.

#### 6) **Psychologický cíl**

- odreagovat žáky od předcházejících školních povinností,
- odreagovat žáky od nežádoucích interpersonálních vztahů,
- motivovat žáky,
- navodit žádoucí úroveň aktivace žáků pro nastávající činnost, např. dobrou náladu, pracovní atmosféru apod.

#### 7) **Přípravný cíl** (zejména v průpravné části)

- optimálně připravit žáky na zatížení,
- všestranně po tělesné stránce procvičit žáky, s cílem dosáhnout co nejlepší kloubní pohyblivosti a funkční připravenosti organismu žáků,
- zvýšit tepový a minutový objem srdce, plicní ventilaci, mobilizaci energetických zdrojů apod.

Tím, že se tyto cíle budou plnit, žáci získají základní tělovýchovné vzdělání, které je předpokladem zdraví, pracovní činnosti a aktivního přístupu k životu. Vzdělávací, výchovné a zdravotní cíle se navzájem prolínají a kombinují se v každé vyučovací jednotce.

## 2. 12 Obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

Od 2. 9. 2007 se na všech základních školách začalo vyučovat podle vlastního vzdělávacího programu, kterým je návrhem Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Výhoda by měla být v tom, že tímto krokem se zrušily jednotné osnovy, které byly stejné pro všechny školy.

Rámcový vzdělávací program obsahuje jednotlivé vzdělávací oblasti a tělesná výchova je zařazena do oblasti Člověk a zdraví. Učitelům je pouze všeobecně naznačena obsahová náplň ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy. Není přesně určeno, jaký měsíc se má věnovat konkrétní činnosti. Vše si rozvrhuje sám učitel, což vede k jeho rozvoji tvořivosti a větší volnosti. Podstatné je, aby danou učební látku naučil žáky během dvou období, které představují 1.- 5. třídu.

Učivo tělesné výchovy je rozděleno do 3 druhů činnosti:

### 1) Činnosti ovlivňující zdraví

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu,
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení,
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití,
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu,**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity,
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách tělesné výchovy.

### 2) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost,
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti,
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou

- nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance,
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky,
  - **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem,
  - **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel,
  - **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody,
  - **plavání** – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany, a dopomoci tonoucímu,
  - **lyžování, bruslení** (dle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích,
  - **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmů žáků).

### 3) Činnosti podporující pohybové učení

- **komunikace** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály,
- **organizace** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí,
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží,
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy,
- **zdroje informací o pohybových činnostech.**

## 2. 13 Rozbor literatury

Již v historii bylo zavedeno dělení vyučovací jednotky na úvodní, hlavní a závěrečné. Avšak toto dělení ještě nemělo konečnou podobu jako dnes, úvodní část se nazývala rozcvičení, hlavní část nesla název vlastní doba cvičení se stoupajícím úsilím, a závěrečná část existovala pod pojmem uklidnění. Stručnou historii tělesné výchovy jsem ve své práci čerpala především z publikace Úvod do didaktiky tělesné výchovy od Karla Frömla z roku 1987 a z o rok staršími skripty Miloslava Melky: Didaktika tělesné výchovy. Další autoři, kteří se zabývají historií tělesné výchovy jsou například Jarmila Kostková, František Sýkora, Jana Berdychová.

Samotnou strukturou vyučovací jednotky tělesné výchovy v dnešní době se zabývá několik autorů. Pouze se někteří liší v rozdělení struktury, kdy uvádějí buď 3 části – úvodní, hlavní a závěrečnou, nebo 4 části – úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Já jsem uvedla obojí rozdělení. Na 4 části rozdělil vyučovací jednotku slovenský autor Jozef Liba ve své publikaci Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku z roku 1996. Ludmila Fialová, která napsala skripta spolu s Antonínem Rychteckým pod názvem Didaktika školní tělesné výchovy (1995), rozdělila vyučovací hodinu pouze do 3 částí, kdy průpravná část je obsažena v části úvodní.

Ve své diplomové práci jsem také využila publikaci od Jarmily Skalkové z roku 1983 pod názvem Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu, která mi pomohla při popisu metod, jichž jsem použila ve výzkumné části diplomové práce.

Zdeněk Šebrle ve svých skriptech z roku 1995 uvádí didaktické formy, které se ve vyučovací jednotce uplatňují. Rovněž jsem tento výčet didaktických forem zařadila do své práce, neboť struktura vyučovací jednotky také záleží na tom, jakou formou bude organizována.

Co jsem zaručeně nesměla opominout, byla charakteristika osobnosti žáka a osobnosti učitele, protože učitel a žáci jsou hlavními činiteli, kteří strukturu vyučovací jednotky vytvářejí. Charakteristiku osobnosti žáka ve výchovně vzdělávacím procesu jsem čerpala z publikace Didaktika tělesné výchovy z roku 1985 od autora Františka Sýkory a z již uvedených skript Antonína Rychteckého. Předpoklady a schopnosti učitele jsem popsala z rovněž zmiňovaného Jozefa Liby a také Karla Frömla, který se ve svém díle zabýval negativními znaky a typologií učitele.

Podle toho, jakým způsobem bude probíhat hlavní část vyučovací jednotky, se rozdělují na několik typů didaktické řídicí styly, kterým se věnovala ve skriptech Zdeňka Šebrleho Milada Krejčí.

Jedna z nejdůležitějších věcí nejen v tělesné výchově, ale ve všech předmětech, je vytyčit si cíle, kterých chceme dosáhnout. Obecné vymezení cílů ve vyučovací jednotce tělesné výchovy uvedla slovenská autorka Elvíra Trunečková ve své publikaci Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy a športu detí mladšieho školského veku z roku 1996. Podrobnější vymezení cílů jsem pak čerpala opět ze skript dvojice Rychtecký, Fialová, kde se této části věnovala Ludmila Fialová.

V závěru své teoretické části jsem se věnovala obsahové náplni, kterou jsem nemohla čerpat z ničeho jiného, než z již nově vzniklého Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, jehož autory jsou Tupý, J., Jeřábek, J. a kolektiv autorů.

## **3. Výzkumná část**

### **3.1 Metody výzkumu**

Ve své práci jsem použila především metodu pozorování, kdy jsem navštěvovala a sledovala vyučovací jednotky tělesné výchovy na jednotlivých školách. Další metodou bylo srovnávání, kdy jsem hledala a porovnávala rozdíly ve struktuře a obsahové náplni vyučovacích jednotek na vybraných školách.

#### **3.1.1 Metoda pozorování**

Z hlediska délky trvání jsem prováděla krátkodobé pozorování, neboť jsem vyučovací jednotky sledovala opakovaně po krátkou dobu. Protože pozorovatelem jsem byla já sama, jednalo se tedy o pozorování přímé, které probíhalo nezúčastněně, čili do průběhu vyučovacích jednotek jsem nijak nezasahovala.

Cílem mého pozorování bylo sledování struktury a obsahu ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy ve 3. třídách na Písecku. Na každé pozorování jsem vždy měla připravený záznamový arch, do kterého jsem zapisovala odpozorované vyučovací jednotky a jejich rozdělení na jednotlivé části spolu s časovou dotací.

#### **3.1.2 Metoda srovnávací**

Na základě odpozorovaných vyučovacích jednotek jsem provedla srovnání jednotlivých částí vyučovacích jednotek mezi navštívenými školami. Porovnávala jsem nejen strukturu, ale také obsahovou náplň, kde jsem především zkoumala, jaké pohybové činnosti ve školách převažovaly.

Zároveň jsem ve své práci využila historicko-srovnávací metodu, kdy jsem porovnávala výsledky zkoumání u struktury a obsahové náplně vyučovacích jednotek na 1. stupni základní školy s diplomovou prací, která byla napsána Janem Skoumalem již před 13 lety.

#### **3.1.3 Charakteristika výzkumného vzorku**

Navštívila jsem 3 základní školy na Písecku, z toho 1 vesnickou a 2 školy městské. Celkem jsem odpozorovala 21 vyučovacích jednotek ve 3. třídách v měsíci září, čili na každé škole 7 vyučovacích jednotek. Z důvodu nepříznivého počasí již všechny vyučovací jednotky probíhaly v tělocvičnách. Všechny 3 školy mají svou vlastní tělocvičnu, školy ve městě dokonce dvě – malou a velkou. Problém byl ovšem ten, že na dvou školách byly

tělocvičny od tříd daleko, a přesun tak trval přibližně 7 minut. To se samozřejmě odrazilo na délce vyučovací jednotky, která tím byla o poměrně dost času ochuzena.

Aby zůstala zachována anonymita škol, zvolím pro ně jednoduché názvy, a sice Základní škola A, Základní škola B a Základní škola C.

Na Základní škole A bylo ve 3. třídě 18 žáků, třída na Základní škole B zahrnovala 23 žáků a na Základní škole C navštěvovalo 3. třídu 29 žáků, v takovém počtu už je organizace ve vyučovací jednotce náročnější.

### 3.2 Záznam odpozorovaných vyučovacích jednotek

#### 3.2.1 Základní škola A

##### 1. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:03 | Úvodní      | Nástup - honička na úvod  |
| 0:07 | Průpravná   | Rozcvičení probíhá u žebřin, učitelka dává pokyny, jak si žáci mají protáhnout paže a nohy.   |
| 0:12 | Hlavní      | Soutěž - rozdělení žáků do 4 družstev - děti nejprve připravují náradí, žíněnky, míče.<br>1. úkol - přeběhnout lavičku, dotknout zdi, a zpět<br>2. úkol - přeběhnout lavičku, kotoul na žíněnce<br>3. úkol - přeběhnout lavičku, vylézt na žebřinu, dotknout se nejvyšší příčky, zpět<br>4. úkol - rozkročmo přes lavičku, dotknout zdi<br>5. úkol - s míčem přeběhnout lavičku, u žebřin míč položit, běžet zpět<br>6. úkol - s míčem přeběhnout lavičku a když se žák vrací zpět, tak na konci lavičky hodí míč spoluhráči => které družstvo má nejvíce bodů, vyhrálo |
| 0:27 |             | Všichni žáci v běhu přeskakují lavičky, obíhají okruh 3x za sebou (trénují vytrvalost)  |
| 0:30 |             | Úklid náradí  |
| 0:32 |             | Vybíjená  |
| 0:39 | Závěrečná   | Úklid míče, vyklusání, odchod z tělocvičny  |



## 2. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň  |
|------|-------------|--|
| 0:03 | Úvodní      | Nástup - Mrazík na rozehtátí   |
| 0:06 | Průpravná   | Protážení paží, úklony trupem, sed roznožný a hmitání k nohám, svíčka, dřepy   |
| 0:12 | Hlavní      | Cvičení na stanovištích - 5 družstev žáků<br>1. stanoviště - hod na koš, kdo dá nejvíce košů, vyhrává<br>2. stanoviště - kotouly na žíněnkách<br>3. stanoviště - šplh na tyči, na laně<br>4. stanoviště - líný tenis<br>5. stanoviště - stolní tenis<br><br>=> na každém stanovišti se střídají po 5 minutách => učitelka obchází stanoviště a kontroluje žáky |
| 0:39 | Závěrečná   | Nástup - pozdrav   |

## 3. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň  |
|------|-------------|--|
| 0:04 | Úvodní      | Nástup - Mrazík na rozehtátí   |
| 0:08 | Průpravná   | Protážení paží a nohou, posilování břicha (lehy a sedy) a zad.   |
| 0:12 | Hlavní      | Příprava náradí na "opičí dráhu" - žíněnký, koza, švédská bedna, lavičky, skokanský můstek.<br>Zkušební kolečka přes opičí dráhu - učitelka nechává žáky vybíhat po jednom - pouze klusem. |
| 0:25 |             | Žáci nyní poběží 3 kolečka tak, aby to udýchali (rychleji než klusem).   |
| 0:37 | Závěrečná   | Žáci se vydýchávají po náročném běhu, volně vyklusávají. Úklid náradí. Odchod rovnou do třídy.   |

#### 4. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň  |
|------|-------------|--|
| 0:03 | Úvodní      | Nástup - hra Rybičky, rybáři jedou   |
| 0:08 | Průpravná   | Protažení krku, kroužení paží, kroužení trupem, nohy - stoj rozkročný a hmitání pažemi na podlahu, "kočička", posilování - dřepy, kliky  |
| 0:13 | Hlavní      | Cvičení se švihadly - každé dítě má své švihadlo<br>- učitelka rozmísťuje děti po tělocvičně, aby každý měl kolem sebe dostatek místa<br>- zkušebně žáci skákaají přes švihadlo na místě<br>- opět skákaají na místě s tím, kdo vydrží skákat nejdéle bez přerušování<br>- vytvoření dvou skupin po 9 žácích - 1. skupina stojí v řadě na jednom konci tělocvičny - děti závodí v běhu ve skákání přes švihadlo, kdo nejdříve doběhne na druhý konec tělocvičny. Vítěz postupuje do finále.<br>2. skupina dětí absolvuje totéž. Dva vítězové z těchto skupin se utkávají mezi sebou, aby vzešel konečný vítěz.<br>- 2 žáci drží konec švihadla a točí s ním, ostatní se snaží švihadlo podběhnout. |
| 0:34 |             | Úklid švihadel   |
| 0:36 |             | Hra Na jelena  |
| 0:42 | Závěrečná   | Nástup - pozdrav   |

## 5. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:03 | Úvodní      | Nástup - na rozklusání 3 kolečka kolem tělocvičny   |
| 0:04 | Průpravná   | Protažení paží, úklony trupem, protažení přední a zadní strany stehů  |
| 0:09 |             | Hra - Červení a bílí  |
| 0:15 |             | Příprava žíněnek, položených do dlouhého pásu   |
| 0:17 | Hlavní      | Učitelka sděluje, co budou žáci provádět:<br>- děti stojí v zástupu, po jednom dělají kotouly až na konec všech žíněnek<br>- přemety stranou<br>- zkoušejí stoj na ruce, učitelka dopomáhá vždy spolu s jedním žákem<br>- kotouly dozadu, učitelka upozorňuje, jak správně pokládat ruce na žíněnku |
| 0:35 |             | Úklid žíněnek   |
| 0:38 |             | Hra - Na babu   |
| 0:41 | Závěrečná   | Nástup - učitelka napomíná žáka, který se při hře choval nesportovně - kopl schválně spolužáka  |

## 6. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:03 | Úvodní      | Nástup - učitelka určuje 2 honiče - honička na zahřátí  |
| 0:07 | Průpravná   | Vydýchání, děti stojí v kruhu a každý žák vymýšlí jeden cvik  |
| 0:13 | Hlavní      | Příprava míčů - žáci budou zdokonalovat přihrávky, stojí ve dvojicích proti sobě:<br>- svou vedoucí rukou si přihrávají prudší nahrávku<br>- trčení obouruč z bližší vzdálenosti<br>- dvojice si přihrává za běhu |
| 0:22 |             | Střelba na koš z různých pozic  |
| 0:30 |             | Rozdělení žáků do dvou družstev. Každé družstvo stojí u jednoho koše a učitelka stopuje, které družstvo nastřílí během 5 minut více košů.   |
| 0:36 |             | Vyřazovací hra ve střelbě na koš  |
| 0:43 | Závěrečná   | Nástup - pozdrav  |

## 7. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:04 | Úvodní      | Nástup - učitelka sděluje, že část vyučovací jednotky bude zaměřená na posilování, a když budou žáci hodní, tak druhou část si zahrají vybíjenou.<br>Rušná část - běh po tělocvičně - utvoření "hada" - učitel určuje žáka, který poběží první (libovolně) a ostatní běží za ním.   |
| 0:09 | Průpravná   | Rozcvičení v kruhu - každý žák vymýšlí 1 cvik, učitelka opravuje a ukazuje cvik správně.  |
| 0:16 | Hlavní      | Rozdělení žáků do dvou skupin:<br>- první skupina posiluje na lavičce záda, druhá skupina jim drží nohy => střídají se<br>- sedy, lehy - opět cvičí nejprve první skupina, druhá skupina jim drží nohy<br>- první skupina visí na žebřinách a zvedají nohy, druhá skupina odpočívá<br>- kliky - obě skupiny provádí najednou<br>- dřepy - opět obě skupiny provádí současně<br>=> protřepání končetin a protažení svalů |
| 0:35 |             | Vybíjená  |
| 0:44 | Závěrečná   | Seřazení u dveří  |

### 3. 2. 2 Základní škola B

#### 1. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup – žák má hlášení, učitel sděluje obsah vyučovací jednotky - zopakování házení a driblingu<br>Rušná část - 3 kola výklus kolem tělocvičny   |
| 0:03 | Průpravná   | Učitelka předcvičuje - půlkruhy hlavou, spojení rukou za zády, úklony trupem, kroužení trupem, výpady do podřepu, protažení přední strany stehů zanožením a zadní strany stehů přitahováním hlavy ke koleni   |
| 0:09 | Hlavní      | Děti dostávají do dvojice tenisový míček a učitelka ukazuje správné postavení při házení. Žáci zkoušejí házet pravou i levou rukou.   |
| 0:15 |             | Hra - žáci jsou rozděleni do dvou družstev, která stojí naproti sobě, asi 5 m od sebe vzdálená. Míčky jsou položeny mezi družstvy uprostřed. Na písknutí učitele se rozběhnou pro míčky a házejí je na pole soupeře. Až učitel hru ukončí, tak vyhrává ten, kdo má na svém poli méně míčků. |
| 0:19 |             | 1) Původní dvojice stojí naproti sobě a přihrávají si volejbalovým míčem, opět pravou i levou rukou.<br>2) Dribling na místě.<br>3) Dribling za chůze.  |
| 0:27 |             | Vybíjená - všichni proti všem   |
| 0:35 |             | Hra - Chodí pešek okolo   |
| 0:38 | Závěrečná   | Nástup - zhodnocení vyučovací jednotky, pozdrav   |

## 2. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň  |
|------|-------------|--|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - hlášení<br>Rušná část - 3 kolečka výklus  |
| 0:02 | Průpravná   | Rozcvičení v kruhu - vydýchání, půlkruhy hlavou, kroužení rameny, kroužení trupem, protažení přední a zadní strany stehen  |
| 0:10 | Hlavní      | Hra - děti volně pobíhají a na písknutí musí utvořit skupinku v takovém počtu, který jim učitelka ukazuje na prstech   |
| 0:15 |             | Trénování driblingu ve dvojicích:<br>1) driblování pravou i levou rukou<br>2) driblování do dřepu<br>3) driblování za chůze<br>4) driblování ve slalomu, postavený ze žáků |
| 0:30 |             | Rozdělení do 2 družstev:<br>1. úkol - děti se drží jako "vláček" a běží do cíle, nesmí se rozpojit<br>2. úkol - opět "vláček, ale běží ve dřepu                            |
| 0:34 |             | Starty z různých poloh - průprava na rychlost  |
| 0:37 | Závěrečná   | Nástup - zhodnocení vyučovací jednotky, pozdrav  |

## 3. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň  |
|------|-------------|--|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - hlášení žáka<br>Rušná část - 2 kolečka kolem tělocvičny   |
| 0:03 | Průpravná   | Vydýchání se, protažení krční páteře, kroužení rameny, pažemi, trupem, protažení přední a zadní strany stehen, na závěr skákání panáka                                       |
| 0:11 | Hlavní      | Hra - Sochy - děti volně pobíhají a na písknutí musí "zkamenět"  |
| 0:15 |             | Trénování házení míčem - dvojice dětí stojí naproti sobě a snaží si hodit míč do rukou. Dalším úkolem je nižší prudší přihrávka (učitelka opět zdůrazňuje správné postavení) |
| 0:23 |             | Opakování driblingu - slalom   |
| 0:33 |             | Vybíjená - všichni proti všem  |
| 0:38 | Závěrečná   | Nástup - zhodnocení výuky - pochvala; pozdrav  |

#### 4. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - hlášení<br>Rušná část - 3 kolečka<br>- společně s učitelkou - běh cvalem, zákopávání, předkopávání, poskoky  |
| 0:07 | Průpravná   | Rozcvičení v kruhu - půlkruhy hlavou, protažení paží, protažení boční strany trupu, kroužení trupem, protažení lýtek  |
| 0:14 | Hlavní      | Soutěž v družstvech - rozdělení do 3 družstev<br>1) žák si položí míč mezi kotníky a skáče do cíle<br>2) míč mezi kolena a doběhnout do cíle<br>3) vzpor klečmo a míč do cíle postrkovat hlavou<br>4) žák si položí míč na břicho, nesmí mu spadnout a po "čtyřech" se musí dostat do cíle<br>5) celé družstvo se chytne za ruce, nesmí se rozpojit a vyhrává to družstvo, které se první dostane do cíle |
| 0:29 |             | Hra - honící žák má v ruce plyšové zvířátko, a jím chytá ostatní děti. Koho chytne, udělá 3 dřepy a vrací se zpět do hry. Po chvíli se honič vystřídá.  |
| 0:36 | Závěrečná   | Nástup - pozdrav  |

#### 5. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň  |
|------|-------------|--|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - hlášení<br>Rušná část - 3 kolečka   |
| 0:03 | Průpravná   | Vydýchání, půlkruhy hlavou, protažení paží, kroužení trupem, protažení nohou, skákání panáka   |
| 0:08 | Hlavní      | Hra - Červení a bílý - učitelka vymýšlí různé polohy, ze kterých budou žáci startovat  |
| 0:14 |             | Trénování driblingu - nejprve rozcvičení s míčem - vyhazování míče do vzduchu a chytání, proplítání míče mezi nohama<br>dribling - různé způsoby - na místě, otáčení se při driblování, za chůze |
| 0:29 |             | Dvojice si přihrává za běhu a do toho driblují   |
| 0:32 |             | Všichni žáci stojí za sebou v zástupu a snaží se dodriblovat ke koši a vystřelit na něj  |
| 0:35 |             | Úklid míčů   |
| 0:36 | Závěrečná   | Nástup - zhodnocení vyučovací jednotky, pozdrav  |

## 6. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - hlášení žáka, sdělení učitele o tématu výuky<br>Rušná část - 2 kolečka   |
| 0:03 | Průpravná   | Vydýchání se, úklony hlavou, kmitání pažemi, úklony trupem, kroužení kotníky, protažení přední strany stehen, vyklepání horních a dolních končetin  |
| 0:07 | Hlavní      | Trénování driblingu - děti stojí ve dvojicích naproti sobě, vzdálené asi 5 m a střídají se o míč:<br>1) dribling na místě<br>2) dribling při chůzi<br>3) dribling za běhu<br>4) dribling na místě do dřepu, sedu, lehu a zpět vstát - za stálého driblování |
| 0:20 |             | Dvojice současně vyběhají, přihrává si a dribluje   |
| 0:25 |             | Hra - Přihrávaná - 2 družstva - jedno družstvo si mezi sebou přihrává a každou přihrávku si počítá, druhé družstvo se jim snaží míč sebrat a poté postupuje stejně jako první družstvo  |
| 0:32 |             | Střelba na koš spolu s driblingem   |
| 0:37 | Závěrečná   | Nástup - pozdrav  |

## 7. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň  |
|------|-------------|--|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - hlášení, sdělení obsahu v hlavní části vyučovací jednotky - trénování driblingu<br>Rušná část - 3 kolečka   |
| 0:03 | Průpravná   | Úklony hlavou, spojení rukou za zády, úklony trupem, protažení přední a zadní strany stehen, protažení lýtek, skákání panáka   |
| 0:09 | Hlavní      | Rozdělení míčů do trojic:<br>1. úkol - 2 děti stojí za sebou a třetí žák naproti nim na druhé straně tělocvičny. Tam, kde jsou 2 žáci, tak mají míč. První žák za běhu dribluje ke třetímu žákovi, předá mu míč a ten opět dribluje zpět ke druhému žákovi.<br>2. úkol - 2 děti si za driblování přihrávají míč a třetí žák se jim snaží míč vzít - střídají se. |
| 0:16 |             | Rozdělení do 3 družstev - soutěž, kdo nejrychleji dodribluje do cíle   |
| 0:19 |             | Střelba na koš   |
| 0:27 |             | Vybíjená - všichni proti všem  |
| 0:36 | Závěrečná   | Nástup - pozdrav   |



### 3. 2. 3 Základní škola C

#### 1. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - učitelka upozorňuje na správné oblečení v hodinách tělesné výchovy, na chování a bezpečnost. Dále oznamuje, že každou vyučovací jednotku bude nástup provádět jeden žák, který bude mít na starost i rozcvičení. Na konec učitelka názorně předvádí, jak žáci budou provádět hlášení.<br>Rušná část - vyklusat 2 kolečka |
| 0:11 | Průpravná   | Rozcvičení ještě vede učitelka - předklony a záklony hlavou, kroužení zápěstím, lokty a celými pažemi, úklony trupem, předkopávání a zakopávání nohou, skipping na místě  |
| 0:17 | Hlavní      | Hra - Vybíjená - zvlášť hrají chlapci a zvlášť dívky. Zatímco hrají chlapci, dívky je pozorují z lavičky  |
| 0:28 |             | Na hru nastupují dívky  |
| 0:38 |             | Ukončení hry  |
| 0:39 | Závěrečná   | Nástup - učitelka upozorňuje na špatné chování jednoho z žáků, který kopl spolužáka. Bude potrestán do žákovské knížky. Učitelka se ptá, zda chce k tomu někdo něco říci...nikdo nic.   |

## 2. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň  |
|------|-------------|--|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - hlášení už vede žák, učitelka mu pomáhá<br>- učitelka sděluje, co žáky při výuce čeká<br>Rušná část - 2 kolečka   |
| 0:08 | Průpravná   | Rozcvičení provádí žák - vydýchání, kmitání rukama ve výši prsou, stoj rozkročný a předklony trupem s nataženými pažemi, kroužení trupem, střídavé předkopávání nohou a po nohou vždy tlesknutí  |
| 0:17 | Hlavní      | Rozdělení žáků na 2 skupiny - první skupina dostane míče a zkoušejí střelbu na koš. Druhá skupina připravuje švédskou bednu a můstek, po jednom skákají:<br>- do kleku<br>- do dřepu<br>- do dřepu, ze kterého udělají kotoul<br>- zkoušejí skrčku |
| 0:27 |             | Skupiny se vyměňují v činnosti   |
| 0:38 |             | Úklid náradí a míčů  |
| 0:40 | Závěrečná   | Nástup - pozdrav   |

## 3. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - provádí žák, učitelka sděluje téma výuky<br>Rušná část - 3 kola výklus   |
| 0:05 | Průpravná   | Vydýchání, spojení rukou za zády, sed roznožný a překlony trupem k nohám, kroužení pažemi, stoj spatný a předklon trupem k palcům u nohou, protažení přední strany stehů zanožením, kroužení hlavou, dřepy, kliky, klusání na místě |
| 0:15 | Hlavní      | Utvoření dvojic, dostávají míče a zkoušejí správně házet - průprava na hru Vybíjená   |
| 0:20 |             | Vybíjená - opět nejprve chlapci, dívky sedí na lavičkách  |
| 0:30 |             | Nastupují dívky, chlapci se jdou posadit.   |
| 0:36 |             | Konec hry - učitelka promlouvá k dětem, jak hrály - nesmí se bát míče a je třeba trénovat přihrávky i doma, např. s rodiči.   |
| 0:39 | Závěrečná   | Nástup - pozdrav  |

#### 4. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - hlášení žáka, učitelka sděluje obsah výuky<br>Rušná část - 3 kola výklus kolem tělocvičny  |
| 0:04 | Průpravná   | Kmitání paží ve výši prsou s upažením, kroužení hlavou, předkopávání nohy a tlesnutí pod nohou, kroužení trupem, stoj rozkročný a kmitání pažemi s dotekem o podlahu, sedy a lehy, kliky  |
| 0:10 | Hlavní      | Příprava žíněnek, kozy a můstku.<br>Rozdělení žáků na 2 skupiny - první skupina pod vedením učitelky skáče přes kozu - nejdříve do vyskočit do kleku, pak do dřepu, zkouška roznožky a skrčky. Druhá skupina cvičí na žíněnkách - kotouly vpřed, vzad, svíčka, přemet stranou, stoj na rukou s dopomocí |
| 0:25 |             | Úklid náradí  |
| 0:28 |             | Vybíjená - všichni proti všem<br>- dívky a chlapci hrají zvlášť - každý má vyhrané své území  |
| 0:38 | Závěrečná   | Nástup  |

## 5. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - hlášení žáka, učitelka sděluje téma vyučovací jednotky<br>Rušná část - 2 kolečka   |
| 0:05 | Průpravná   | Protažení přední strany stehen zanožením nohy, úklony trupem, protažení paží, kroužení pažemi, kroužení hlavou, spojení rukou za zády, kroužení nohama, protažení zadní strany stehen (učitelka nabádá žáka, aby u rozcvičení více mluvil), protažení vnitřní strany stehen, 10 dřepů |
| 0:12 | Hlavní      | Příprava laviček - běh přes lavičky, slalom kolem laviček, přeskakování laviček v běhu, přeskakování laviček snožmo   |
| 0:20 |             | Úklid laviček   |
| 0:21 |             | Rozdělení dětí do 3 skupin - dvě skupiny trénují střelbu na koš (každá skupina je u jednoho koše) a třetí skupině učitelka stopuje čas, za jak dlouho každý žák přeběhne tělocvičnu (trénování rychlosti)   |
| 0:28 |             | Střídání skupin   |
| 0:33 |             | Poslední skupina nastupuje na sprinty   |
| 0:37 | Závěrečná   | Nástup - učitelka hodnotí časy - chlapci průměrně přeběhli tělocvičnu za 6 vteřin a dívky za 7 vteřin. Učitelka se dále ptá, kolik košů kdo vstřelil.   |

## 6. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň  |
|------|-------------|--|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - hlášení žáka<br>Rušná část - 3 kola výklus kolem tělocvičny   |
| 0:05 | Průpravná   | Předcvičuje žák - protažení přední strany stehů zanožením, protažení paží zapažením skrčmo, sed snožný a přitahování ke kolenům (učitelka upozorňuje, že se rozcvičení začíná od hlavy a postupně směrem dolů se protahují ostatní části těla), na závěr rozcvičení 10 dřepů           |
| 0:11 | Hlavní      | Příprava náradí na soutěž v družstvech - rozdělení žáků do 4 družstev:<br>1) běh, na žíněnce udělat kotoul, běh zpět<br>2) běh, na žíněnce provést přemet stranou, běh zpět<br>3) běh, podlezení kozy, běh zpět<br>4) 2 děti se chytí jako "na trakaře" a při zpáteční cestě se vymění |
| 0:17 |             | Nácvik roznožky a skrčky přes kozu - rozdělení žáků na 2 skupiny. Zatímco první skupina skáče, druhá skupina trénuje střelbu na koš.   |
| 0:30 |             | Honička na závěr   |
| 0:36 |             | Vydýchání  |
| 0:37 | Závěrečná   | Nástup - zhodnocení vyučovací jednotky, pozdrav  |

## 7. vyučovací jednotka

| Čas  | Část hodiny | Náplň   |
|------|-------------|---|
| 0:01 | Úvodní      | Nástup - hlášení žáka a sdělení učitele, že dnes si v druhé části vyučovací jednotky zahrají vybíjenou<br>Rušná část - 2 kolečka  |
| 0:06 | Průpravná   | Předcvičuje žák - úklony hlavou, kroužení pažemi, protažení paží, kroužení trupem, sed roznožný a přitahování trupu k nohám, leh na bok a unožování nohy - poté výměna na druhou stranu (žák dostává pochvalu na rozcvičku) |
| 0:13 | Hlavní      | Žáci dostávají do dvojic míče. Každá dvojice stojí naproti sobě a házejí si správně míč, důraz je kladen také nachytnutí míče.  |
| 0:17 |             | Vybíjená - rozdělení žáků do dvou smíšených družstev. První družstvo hraje a druhé družstvo sedí na lavičkách a pozoruje hru.   |
| 0:28 |             | Střídání družstev ve hře  |
| 0:39 |             | Ukončení hry, úklid míče  |
| 0:40 | Závěrečná   | Nástup - učitelka chválí děti za pěknou hru a za úspěšné chytání míče   |

## 4. Výsledky a diskuse

V odpozorovaných vyučovacích jednotkách jsem se zaměřila na jejich strukturu a obsah. Nyní se budu zabývat nejprve výsledky struktury a poté obsahovou náplní vyučovacích jednotek v navštívených třídách na základních školách na Písecku.

### 4.1 Výsledky pozorování zaměřené na strukturu vyučovacích jednotek

#### 4.1.1 Úvodní část

Úvodní část začínala na všech třech školách částí organizační, čili nastoupením a pozdravem učitele s žáky. Poté následovala část rušná.

Na Základní škole A nebylo zařazeno do organizační části sdělení tématu vyučovací jednotky, ale od nástupu se rovnou přecházelo k rušné části.

Paní učitelka ve 3. třídě na Základní škole B zapojovala do zorganizování nástupu také jednotlivé žáky – každou vyučovací jednotku provedl hlášení zvolený žák. Poté se ujala slova paní učitelka a oznámila náplň rušné části. Téma vyučovací jednotky prozrazovala žákům během výuky.

Ve 3. třídě na Základní škole C se žáci na organizaci podíleli nejvíce. Paní učitelka jim hned v první vyučovací jednotce názorně předvedla, jak žáci budou provádět hlášení při nástupu, ale také tentýž žák, který bude mít hlášení, bude zároveň vést i rozvičení, tudíž žáci zasahují do průpravné části.

#### Přehled doby trvání úvodní části

| Vyučovací jednotka   | Doba trvání v minutách |      |      |
|----------------------|------------------------|------|------|
|                      | ZŠ A                   | ZŠ B | ZŠ C |
| 1.                   | 4                      | 2    | 10   |
| 2.                   | 3                      | 1    | 7    |
| 3.                   | 4                      | 2    | 4    |
| 4.                   | 5                      | 6    | 3    |
| 5.                   | 1                      | 2    | 4    |
| 6.                   | 4                      | 2    | 4    |
| 7.                   | 5                      | 2    | 5    |
| Průměrná doba trvání | 3,71                   | 2,43 | 5,29 |

Průměrná doba trvání za 7 odpozorovaných vyučovacích jednotek ve 3. třídě Základní školy A byla necelé 4 minuty. Možná naše oči upoutá, že v 5. vyučovací jednotce trvala úvodní část pouze minutu. Pokud se podíváme do záznamového listu odpozorovaných vyučovacích jednotek, zjistíme, že v této výuce zadala paní učitelka žákům vyklusat 3 kolečka kolem tělocvičny. V ostatních vyučovacích jednotkách představovala rušnou část vždy nějaká hra, kdy paní učitelka nechávala žáky vykonávat tuto činnost delší dobu.

Na Základní škole B trvala úvodní část průměrně nejkratší dobu, asi 2,5 minut. V organizační části už prováděl hlášení některý z žáků. Rušnou částí bylo téměř pokaždé vyklusání kolem tělocvičny.

Nejdelší úvodní část měla 3. třída na Základní škole C, v průměru přes 5 minut. Hned první vyučovací jednotka byla zároveň první tělesnou výchovou v novém školním roce. Paní učitelky poprvé žákům vysvětlovala, jak budou provádět hlášení, a rovněž tentýž žák bude mít na starost i rozcvičení v průpravné části.

Ve srovnání s výsledky doby trvání úvodní části, které byly zjištěny v roce 1996 diplomantem Janem Skoumalem, se úvodní část v dnešní době poměrně zkrátila, především organizační část, v níž většinou učitel neoznamuje žákům, jaká bude náplň v hlavní části vyučovací jednotky. Celkový průměr délky úvodní části představoval přibližně 6 minut. Z toho po zaokrouhlení trvala organizační část 2 minuty a rušná část 5 minut.

#### **4. 1. 2 Průpravná část**

Vnitřní struktura průpravné části byla na všech 3 školách zaměřena pouze všeobecně, nikoliv speciálně, čili bez ohledu na to, jaká byla náplň v hlavní části vyučovací jednotky.

Průpravná část na Základní škole A byla poměrně chudá. Paní učitelka se zaměřila na protažení pouze některých svalových skupin. První vyučovací jednotku rozcvičení skoro vůbec neproběhlo. Pokud se vyskytlo posilování, tak převažovaly hlavně dřepy a kliky.

Na Základní škole B jsem se setkala s důkladným rozcvičením. Paní učitelka pokaždé řádně žákům předcvičovala, organizace většinou probíhala v kruhu, kde paní učitelka vždy stála souběžně na oválu s žáky, aby na ně měla dobrý výhled. Cviky zaměřovala na protažení všech částí těla, tudíž žáci byli do hlavní části dostatečně připraveni.

Průpravnou část ve 3. třídě Základní školy C ještě při první výuce vedla sama paní učitelka a poté již měli rozdělení službu na rozcvičení jednotliví žáci. Podle mého mínění to u takto malých žáků není nejšťastnější řešení, poněvadž neznají ještě správný systém, jak u rozcvičení postupovat. Především jsem zaznamenala nevhodný přístup ze strany paní učitelky, neboť žáka, který vždy vedl rozcvičení, příliš neopravovala, jak správně cvik předevíčovat. Navíc žáci mnoho svalových skupin neprotáhli, a to také paní učitelka většinou nechávala bez povšimnutí.

### Přehled doby trvání průpravné části

| Vyučovací jednotka   | Doba trvání v minutách |      |      |
|----------------------|------------------------|------|------|
|                      | ZŠ A                   | ZŠ B | ZŠ C |
| 1.                   | 5                      | 6    | 6    |
| 2.                   | 6                      | 8    | 9    |
| 3.                   | 4                      | 8    | 10   |
| 4.                   | 5                      | 7    | 6    |
| 5.                   | 5                      | 5    | 7    |
| 6.                   | 6                      | 4    | 6    |
| 7.                   | 7                      | 6    | 7    |
| Průměrná doba trvání | 5,43                   | 6,29 | 7,29 |

Průměrné doby trvání průpravné části se mezi jednotlivými školami již neliší tolik, jako u části úvodní.

Nejdělsí průpravná část probíhala na Základní škole C, průměrně přes 7 minut, protože rozcvičení vedl vždy některý z žáků, ke kterým většinou paní učitelka měla komentář, čili se cvičení protáhlo.

Naopak nejkratší průměrnou dobu, přibližně 5,5 minut, vykazuje průpravná část Základní školy A, kde paní učitelka rozcvičení žáků často podcenila.

Ve 3. třídě Základní školy B trvala průpravná část v průměru přes 6 minut. Jak už jsem zmínila, paní učitelka se vždy zaměřila na protažení všech svalových skupin.

U všech třech škol jsem ovšem často postrádala posilování. Zdá se, že mu ve školách není přikládána příliš velká váha.



Pokud se opět vrátím ke srovnání průměrné doby trvání průpravné části v roce 1996, výsledky se od sebe příliš neliší. Bylo zjištěno, že se doba trvání pohybuje v rozsahu 3-8 minut, což po zaokrouhlení představuje v průměru 6 minut.

#### **4. 1. 3 Hlavní část**

Hlavní část zahrnovala různé druhy činností. Z důvodu již chladnějšího ročního období, kdy jsem navštěvovala tyto školy, jsem neměla možnost vidět některou z atletických disciplín, jako je například skok daleký, hod kriketovým míčkem nebo běhy. Výuka tedy probíhala v tělocvičnách, ve kterých převažovaly hry, soutěže, gymnastika. Jak jsem zjistila, tak ve třetích třídách u žáků jasně dominuje hra Vybíjená, ta byla v oblibě na každé škole.

Paní učitelka Základní školy A vedla tělesnou výchovu velmi různorodě, ani jedna vyučovací jednotka na sebe nenavázala ve výuce. Sice se mi naskytlá příležitost spatřit široké spektrum pohybových činností, ale jinak mi tyto vyučovací jednotky připadaly poněkud zmatené. Převládaly soutěže, cvičení na stanovištích, gymnastická cvičení, cvičení s míčem a různé hry. Toto pestré uspořádání vyučovacích jednotek sice žákům přináší radost, což je v tělesné výchově velmi důležitým cílem, ovšem pořádně se nenaučí skoro žádnou dovednost.

Paní učitelka ve 3. třídě Základní školy B založila vyučovací jednotky s dětmi za mé přítomnosti na jasném cíli – naučit žáky správným způsobem házet a chytat míč a naučit se driblovat. Tomu věnovali nejdelší časový úsek mé návštěvy. Rovněž nechyběly soutěžní hry, Vybíjená a ostatní hry, které byly stále zaměřené na házení nebo driblování s míčem.

Na Základní škole C byly střídavě využívány malá a velká tělocvična. Pokud vyučování probíhalo v malé tělocvičně, byla hlavní část zaměřena na gymnastická cvičení, protože všechno potřebné náčiní na gymnastiku zde bylo k dispozici. Ve velké tělocvičně se věnovali ostatním druhům činností, mezi které patřila především hra Vybíjená, ale také střelba na koš, zvyšování rychlosti prostřednictvím sprintových běhů a rovněž nechyběly soutěže a hry.

### Přehled doby trvání hlavní části

| Vyučovací jednotka   | Doba trvání v minutách |       |       |
|----------------------|------------------------|-------|-------|
|                      | ZŠ A                   | ZŠ B  | ZŠ C  |
| 1.                   | 27                     | 29    | 22    |
| 2.                   | 27                     | 27    | 23    |
| 3.                   | 25                     | 27    | 24    |
| 4.                   | 29                     | 22    | 28    |
| 5.                   | 24                     | 28    | 25    |
| 6.                   | 30                     | 30    | 26    |
| 7.                   | 28                     | 27    | 27    |
| Průměrná doba trvání | 27,14                  | 27,14 | 25,00 |

Doba trvání hlavních částí jednotlivých škol se v průměru téměř shodují. Průměrná doba Základní školy A a Základní školy B je po zaokrouhlení dokonce úplně shodná. Základní škole B se časy hlavních částí liší nejméně. Akorát u 4. vyučovací jednotky si můžeme všimnout, že hlavní část trvala pouze 22 minut. V záznamovém listu se přesvědčíme, že důvodem je delší doba úvodní části.

Ve 3. třídě Základní školy C trvaly hlavní části nejkratší dobu, průměrně 25 minut, protože bylo vždy hodně času věnováno průpravné části, kterou pokaždé vedl některý z žáků, a ti si ještě nedokážou své myšlenky uspořádat, čili rozcvičení se protáhlo.

Ve srovnání s výsledky v roce 1996 se délka hlavní části v dnešní době poměrně zkrátila. Průměrná doba trvání se pohybovala okolo 32 minut, kdežto dnes je to přibližně 26 minut.

#### 4. 1. 4 Závěrečná část

Na všech třech školách bylo velmi zanedbáváno závěrečné uklidnění organismu. Převážně se dodržovala pouze závěrečná organizační část.

Závěrečná část nebyla příliš striktně dodržována pouze u jedné školy, kdy se většinou nekonalo ani závěrečné nastoupení žáků. Jedná se o Základní školu A. Z důvodu nedostatku času se žáci pouze seřadili u dveří, aby hned s paní učitelkou mohli z tělocvičny odejít. Ale i tak byli žáci několikrát na konci vyučovací jednotky

shromáždění do nástupu, aby se mohli s paní učitelkou navzájem pozdravit. Ovšem zhodnocení vyučovací jednotky jsem postrádala pokaždé.

V závěrečné části na Základní škole B mnohokrát nechybělo ani zhodnocení vyučovací jednotky a pochvala žáků, což je velmi pozitivní, neboť žákům je tak alespoň umožněna zpětná vazba.

Paní učitelka ve 3. třídě Základní školy C byla přibližným průměrem předchozích dvou navštívených škol. Závěrečný nástup s pozdravem byl organizován vždy. V několika vyučovacích jednotkách se objevilo i jejich zhodnocení.

### Přehled doby trvání závěrečné části

| Vyučovací jednotka   | Doba trvání v minutách |      |      |
|----------------------|------------------------|------|------|
|                      | ZŠ A                   | ZŠ B | ZŠ C |
| 1.                   | 2                      | 2    | 4    |
| 2.                   | 1                      | 1    | 1    |
| 3.                   | 3                      | 2    | 1    |
| 4.                   | 1                      | 1    | 1    |
| 5.                   | 1                      | 2    | 4    |
| 6.                   | 1                      | 1    | 3    |
| 7.                   | 0                      | 1    | 2    |
| Průměrná doba trvání | 1,29                   | 1,43 | 2,29 |

Závěrečné části na všech školách trvaly velmi krátkou dobu. Jak už jsem uvedla, důvodem je vynechávání uklidňující části.

Při závěrečném nástupu nejvíce k žákům promlouvala paní učitelka Základní školy C, která také měla nejdelší průměrnou dobu trvání závěrečné části, přibližně přes 2 minuty.

U Základní školy A se 7. vyučovací jednotku závěrečná část dokonce vůbec neuskutečnila.

Nejvyrovnanější dobu trvání závěrečné části měla Základní škola B, kde se čas pohyboval okolo 1 – 2 minut.

Pokud srovnám dnešní závěrečnou část a závěrečnou část z roku 1996, tak průměrná doba byla opět delší, přibližně 5 minut, ale ani tenkrát se závěrečná část nevyskytovala

ve všech odpozorovaných vyučovacích jednotkách. Zjištěné výsledky potvrzují, že závěrečná část byla uskutečňována pouze v 64 % všech odpozorovaných vyučovacích jednotek.

## **4. 2 Výsledky pozorování zaměřené na obsah vyučovacích jednotek**

### **4. 2. 1 Druhy činností vyskytující se v odpozorovaných vyučovacích jednotkách**

| Druh činnosti                | Počet výskytu ve vyučovacích jednotkách | Počet výskytu v % |
|------------------------------|---|-------------------|
| Pohybové hry                 | 21                                      | 100               |
| Průpravná a kondiční cvičení | 20                                      | 95                |
| Atletika                     | 8                                       | 38                |
| Gymnastika                   | 7                                       | 33                |
| Sportovní hry                | 1                                       | 5                 |

Pohybové hry byly nejčastějším druhem činnosti. Vyskytovaly se ve všech odpozorovaných vyučovacích jednotkách. Mnohdy byly do jedné vyučovací jednotky zařazené i několikrát.

V období, ve kterém jsem navštěvovala jednotlivé školy, se nekonal žádný kurz plavání, bruslení ani lyžování. Bohužel ani do jedné vyučovací jednotky nebylo zařazeno žádné rytmické cvičení s hudbou.

## A. Pohybové hry

| Pohybová hra      | Počet výskytu |
|-------------------|---------------|
| Vybíjená          | 9             |
| Honička           | 8             |
| Červení a bílí    | 2             |
| Na jelena         | 1             |
| Zbav se míče      | 1             |
| Chodí pešek okolo | 1             |
| Molekuly          | 1             |
| Sochy             | 1             |
| Přihrávaná        | 1             |

Vybíjená se hrála především ve 3. třídě Základní školy C, kde se vyskytovala téměř v každé druhé vyučovací jednotce. Různé druhy honiček, jako například Mrazík nebo hra Na babu, byly součástí především úvodních částí vyučovacích jednotek. Na rozvoj rychlosti byla zaměřena především hra Červení a bílí, která se celkem vyskytovala jenom dvakrát. Ostatní hry využívala paní učitelka Základní školy B.

## B. Průpravná a kondiční cvičení

| Průpravná a kondiční cvičení | Počet výskytu |
|------------------------------|---------------|
| Protahovací                  | 20            |
| Posilovací                   | 7             |

Protahovací a posilovací cvičení byla zařazena především do průpravných částí vyučovacích jednotek. Posilování bylo v několika vyučovacích jednotkách dokonce hlavní obsahovou náplní.

### C. Atletika

| Atletika          | Počet výskytu |
|-------------------|---------------|
| Krátké běhy       | 3             |
| Překážkové běhy   | 3             |
| Vytrvalostní běhy | 2             |

Z atletických disciplín jsem měla možnost vidět pouze běhy. Školy si šetří atletiku na jarní a letní období, kdy ji budou moci provozovat naplno. Paní učitelka Základní školy C jednou svým žákům dokonce stopovala čas, za jak dlouho přeběhnou délku tělocvičny.

Do vytrvalostních běhů jsem zařadila běhy s delším časovým úsekem. Konaly se formou překážkové dráhy, kdy žáci měli po určitou dobu tuto dráhu dokola obíhat.

### D. Gymnastika

| Gymnastika           | Počet výskytu |
|----------------------|---------------|
| Kotoul vpřed         | 4             |
| Přemet stranou       | 3             |
| Kotoul vzad          | 2             |
| Skok přes kozu       | 2             |
| Stoj na ruce         | 2             |
| Cvičení se švihadlem | 1             |
| Švédská bedna        | 1             |
| Šplh na tyči         | 1             |

Gymnastika se ve vyučovacích jednotkách vyskytovala v hojném počtu. Velkou zásluhou se na tom podílela Základní škola C, která z důvodu střídání dvou tělocvičen, z nichž v jedné byla k dispozici právě gymnastická nářadí a náčiní, věnovala vždy jednou týdně čas gymnastice.

Naopak Základní škola B se gymnastickému cvičení nevěnovala vůbec, neboť po celou dobu mé návštěvy paní učitelka s žáky trénovala přihrávky a driblování.

### **E. Sportovní hry**

| Sportovní hra | Počet výskytu |
|---------------|---------------|
| Stolní tenis  | 1             |

Ze sportovních her jsem se setkala pouze se stolním tenisem na Základní škole A, kde byl stolní tenis součástí jednoho ze stanovišť v hlavní části vyučovací jednotky.

## 5. Závěr

Pokud shrnu předchozí zhodnocení struktury a obsahu vyučovacích jednotek navštívených základních škol, tak jsem měla možnost vidět 3 odlišné typy vyučování. Velmi kvalitní vyučování probíhalo pouze v jedné třídě, kde mě zaujala především obsahová návaznost na každou následující vyučovací jednotku a dodržování všech částí struktury, tedy úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. Naopak jsem se setkala i s podprůměrným výkonem paní učitelky, pro kterou tělesná výchova pravděpodobně představuje jakýsi odpočinek od ostatních vyučovacích předmětů. Vyučování v poslední škole se podobalo běžné vyučovací jednotce tělesné výchovy. Co se obsahu týče, paní učitelka často přistoupila na přání dětí, které si dokázaly vynutit hru Vybíjenou.

Ve srovnání s teorií didaktiky tělesné výchovy, kde je přesně popsána kapitola, která se týká strukturové náplně vyučovací jednotky, se odpozorované vyučovací jednotky s touto teorií zcela neshodovaly. V úvodní části rozhodně chybí větší motivace. Rušná část ve většině případů představovala obíhání několika koleček okolo tělocvičny, což dětem nepřinese příliš radosti do následujícího programu ve výuce. Často byla podceňována i průpravná část, kde se opomíjelo především posilování některých svalových skupin. A co chybělo v každé závěrečné části, bylo uklidnění organismu žáků po náplni v hlavní části.

Do vyučovacích jednotek tělesné výchovy vstupuje několik faktorů, které jsem v rámci svého pozorování zaregistrovala. V mém případě byl jednoznačným ovlivňujícím faktorem věk učitele. Jak jsem uvedla, paní učitelka, která předvádí nejlepší výkon, je velmi mladá, čili natěšená a plná energie do práce se svými žáky. Dalším činitelem, který ovlivňuje náplň vyučovacích jednotek tělesné výchovy, je roční období, počasí, jež dovoluje strávit výuku v tělocvičně, nebo na hřišti, kde se právě s žáky zaměřujeme na atletické disciplíny, které jsem bohužel neměla možnost vidět. Ale asi nejdůležitějším faktorem, jenž předčí všechny ostatní faktory, jsou bezpochyby povahové a osobnostní rysy jak učitele, tak žáků, na kterých nejvíce záleží a kteří se podílejí na průběhu vyučovacích jednotek nejen tělesné výchovy, ale všech vyučovacích předmětů.



## **Bibliografické citace:**

- BERDYCHOVÁ, J. a KOL. (1978). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. Praha: SPN.
- DOBRÝ, L. (1992). Co víme o spektru didaktických stylů. *Těl. Vých. Mlád.* 58, 8, 1-8.
- FRÖMEL, K. (1987). *Úvod do didaktiky tělesné výchovy I*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- CHRÁSKA, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.
- KLIMTOVÁ, M., SKERŠIL, M. (1989). *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy pro studující učitelství I. stupně ZŠ*. Ostrava: Pedagogická fakulta.
- LIBA, J. (1996). *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*. Prešov: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach.
- MELKA, M. (1986). *Didaktika tělesné výchovy*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova Karolinum.
- SKALKOVÁ, J. a KOL. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN.
- SKOUMAL, J. (1996). *Struktura a obsahová náplň hodin tělesné výchovy na malotřídních školách v okrese České Budějovice*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. a kol. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: SPN.
- ŠEBRLE, Z. a KOL. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- TRUNEČKOVÁ, E. a KOL. (1996). *Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy a športu detí mladšieho školského veku*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela.
- TUPÝ, J. a KOL. (1990). *Tělesná a sportovní výchova*. Praha: SPN.
- TUPÝ, J., JEŘÁBEK, J. a KOL. (2005). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.