

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

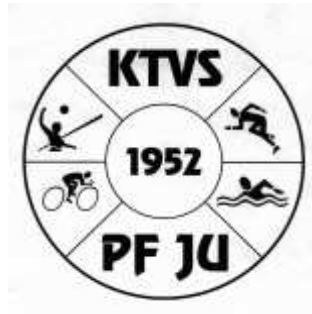


**Navržení a ověření vyučovacího bloku atletiky**  
**pro čtvrtý ročník ZŠ**  
**(diplomová práce)**

Autor práce: Barbora Doláková, Učitelství pro 1. stupeň ZŠ  
Vedoucí práce: Mgr. Pavla Dřevíková  
Oponent: Mgr. Lukáš Nový

České Budějovice, 2010

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**  
**PEDAGOGICAL FACULTY**  
**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**The Proposal and the Attestation of the Tuition block of  
Athletics for the Fourth Class at Primary School  
(graduation theses)**

Author: Barbora Doláková, Teaching for Primary School  
Supervisor: Mgr. Pavla Dřevíková  
Opponent: Mgr. Lukáš Nový

České Budějovice, 2010

## **Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Navržení a ověření vyučovacího bloku atletiky pro čtvrtý ročník ZŠ

**Jméno a příjmení autora:** Barbora Doláková

**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Pavla Dřevíková

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2010

**Abstrakt:** Cílem této práce je navržení a následné ověření příprav souvislého vyučovacího bloku atletiky pro čtvrtý ročník základní školy. Vyučovací blok zahrnuje tříměsíční výuku atletiky, která je podrobně rozepsána do 12 příprav pro dvouhodinovou vyučovací jednotku tělesné výchovy. Pro ověření realizovatelnosti navrženého bloku i jeho efektivity bylo otestováno 17 žáků čtvrtého ročníku základní školy. Získané naměřené hodnoty jsou zpracovány do přehledných tabulek a grafů. Z výsledků je patrné zlepšení žáků ve všech disciplínách, čímž se potvrzuje efektivita navrženého vyučovacího bloku. Výsledky kontrolní skupiny v porovnání s testovanými žáky potvrzují význam souvislého nácviku atletických disciplín. Práce by měla sloužit začínajícím učitelům základních škol, kteří nemají ještě dostatek zkušeností z praxe i učitelům ostatním, kteří chtějí zpestřit a obohatit výuku tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

**Klíčová slova:** školní atletika, atletické disciplíny, pohybové schopnosti a dovednosti dětí, příprava vyučovací jednotky

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** The Proposal and the Attestation of the Tuition block of Athletics for the Fourth Class at Primary School

**Author's first name and surname:** Barbora Doláková

**Field of study:** Teaching for Primary School

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** Mgr. Pavla Dřevíková

**The year of presentation:** 2010

**Abstract:** The main aim of the graduation theses is the proposal and the attestation of lesson plans of the tuition block of athletics for the fourth class at primary school. The tuition block contains the three-month training of athletics which is described in the twelve detailed preparations for two-lesson tuition block of physical training. Seventeen pupils from the fourth class at primary school were tested for the attestation of feasibility and effectiveness of the proposed block. The measured values are arranged in tables and graphs. The outcomes show the evident progress in all disciplines and the effectiveness of the proposed block is confirmed. The outcomes of the control group in comparison with tested pupils confirm the meaning of the continuous training of athletic disciplines. The graduation theses should be instrumental to young teachers who haven't had enough experience yet and to other teachers who want variegate education of physical training at primary school.

**Keywords:** school athletics, athletic disciplines, kinetic abilities and skills of children, lesson planning

### **Prohlášení**

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

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.

Podpis studenta

V Českých Budějovicích dne 28.4.2010

## **Poděkování**

Poděkování bych chtěla věnovat především Ing. Evě Macků, ředitelce Základní školy Komenského v Dačicích, která mi umožnila absolvovat zde praxi a ověřit si tak navržené vyučovací jednotky tělesné výchovy. Děkuji za spolupráci všem žákům čtvrté třídy a především třídní učitelce paní Mgr. Lence Vyhlídalové za rady, pomoc a ochotu. V neposlední řadě patří mé poděkování vedoucí diplomové práce Mgr. Pavle Dřevíkové za cenné a odborné rady a za trpělivost při vedení.

Barbora Doláková

## Obsah

1	ÚVOD .....	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ .....	11
2.1	Rozbor literatury .....	11
2.2	Charakteristika a význam atletiky.....	13
2.2.1	Historie atletiky.....	13
2.2.2	Dělení atletiky.....	14
2.3	Výuka atletiky v rámci tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.....	17
2.3.1	Vzdělávací program základní škola.....	17
2.3.2	Vzdělávací program národní škola (vzdělávací program pro 1. až 9. ročník základního školství) .....	18
2.3.3	Vzdělávací program obecná škola (1. až 5.ročník základní školy) .....	19
2.3.4	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání .....	20
2.4	Charakteristika mladšího školního věku.....	22
2.5	Školní atletika .....	25
2.5.1	Běh na 60 m .....	26
2.5.1.1	Metodika nácviku hladkého běhu .....	27
2.5.2	Běh na 800 m .....	33
2.5.3	Skok daleký.....	35
2.5.3.1	Metodika nácviku skoku dalekého .....	38
2.5.4	Hod kriketovým míčkem .....	39
2.5.4.1	Metodika hodů kriketovým míčkem.....	41
2.6	Vybrané aspekty tvorby a realizace vyučovací jednotky.....	44
2.6.1	Didaktické zásady a jejich uplatnění v tělesné výchově.....	44
2.6.2	Vyučovací postupy a metody v tělesné výchově .....	47
2.6.3	Organizační formy tělesné výchovy .....	50
2.6.4	Struktura vyučovací jednotky .....	51
2.6.5	Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově.....	54
3	CÍL PRÁCE .....	58
4	METODOLOGIE .....	59
5	VÝSLEDKY .....	60
5.1	Navržení vyučovacího bloku atletiky pro 4. ročník ZŠ .....	60
5.1.1	Skok daleký.....	60
5.1.2	Hod kriketovým míčkem .....	69
5.1.3	Sprint na 60m.....	78
5.1.4	Běh na 800 m .....	89
6	DISKUSE.....	95
6.1	Skok daleký.....	97
6.2	Hod kriketovým míčkem .....	99
6.3	Sprint na 60 m.....	102
6.4	Běh na 800 m .....	105
7	ZÁVĚR .....	108
	REFERENČNÍ SEZNAM .....	109
	SEZNAM PŘÍLOH.....	111

# 1 ÚVOD

Při výběru tématu diplomové práce u mě rozhodovaly zkušenosti a zážitky již ze studií na gymnáziu. Často jsme v rámci tělesné výchovy chodili cvičit na sportovní stadion. Velice mě bavilo měřit síly se spolužáky například ve skoku dalekém, běhu či hodu kriketovým míčkem. Vždy jsme se těšili na aktivity, které pro nás paní učitelka vymyslela a připravila.

Záliba ve sportu a pohybu u mě zvítězila i při výběru certifikátového programu při studiu zde na pedagogické fakultě. Mé nadšení ale brzy zklamala praxe v rámci studia. Často jsem se setkávala s učiteli, kteří se snažili jakkoliv si ulehčit výuku výchov – tělesné, výtvarné nebo hudební. Děti na 1.stupni základní školy znají často jen kolektivní míčové hry, které je možné hrát v tělocvičně, na hřišti i v přírodě. Učitelům odpadá starost o přípravu, organizaci a vedení výuky. Hodiny tělesné výchovy se tak stávají pro pohybově méně nadané nezajímavými, výuka je stereotypní a neefektivní. Žáci se neučí nové dovednosti, neupevňují a nerozvíjejí dovednosti již získané. Děti, které se do hry zapojit nechtějí mají možnost úniku. Hodinám tělesné výchovy by měl být podle mého názoru přikládán v dnešní době větší význam. Děti nemají již tolik přirozeného pohybu co dříve. Koníčky a záliby jsou spíše nepohybového charakteru. Vítězí televize, počítače. Pohyb a tělesná aktivita ustupuje pohodlnějšímu způsobu života.

Svoji diplomovou práci na téma „Navržení a ověření vyučovacího bloku atletiky pro čtvrtý ročník ZŠ“ jsem se rozhodla napsat z důvodu zlepšení organizace výuky tělesné výchovy na základních školách a jako pomoc začínajícím učitelům i učitelé zkušenějším, kteří mají zájem oživit stereotypní výuku tělesné výchovy. Důležitým prvkem diplomové práce je soustředění nepřerušované výuky atletiky do tříměsíčního bloku, díky kterému dojde k efektivnějšímu osvojení atletických dovedností. Atletická cvičení zahrnují dovednosti všestranného charakteru a podporují přirozený vývoj pohybových dovedností dětí, jejichž rozvoj je důležitý právě v mladším školním věku. Je tak vytvořen základ pro utváření postoje k aktivnímu využití volného času a k vykonávání dalších pohybových aktivit.

Jednotlivé přípravy hodin tělesné výchovy jsou přizpůsobeny výuce na stadionu vybaveném pro atletiku i výuce ve školní tělocvičně. Přípravy lze upravit časově. Je možné přizpůsobit cviky i hry pro různé věkové stupně a výkonové odlišnosti žáků.



Přípravy na jednotlivé hodiny i časové dotace jsou v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Rozbor literatury

K vypracování diplomové práce jsem studovala odborné publikace uvedené v kapitole č.7 – „Referenční seznam“. Zde bych chtěla uvést ty knihy, které byly pro tvorbu mé práce nejvíce přínosné.

Strukturu diplomové práce a formátování veškerého textu jsem nastudovala z Frömla (2002) a Štumbauera (1989). Z druhé jmenované knihy jsem použila především informace o jednotlivých vědeckých postupech použité při vypracování diplomové práce.

Diplomová práce se zabývá školní tělesnou výchovou, konkrétně výukou atletiky na 1. stupni základní školy. Proto jsem se v úvodu zaměřila na vysvětlení pojmu atletika, především na význam tohoto sportovního odvětví. Dále jsem považovala za užitečné a nutné podat informace i o základních školních dokumentech, které upravují a stanovují pravidla pro výuku tělesné výchovy na základních školách. Popsala jsem jednotlivé školní vzdělávací programy a porovnála, jaké hodinové dotace má tělesná výchova na 1. stupni základní školy. Čerpala jsem přímo z jednotlivých dokumentů – vzdělávací program základní škola, vzdělávací program obecná škola, vzdělávací program národní škola a v neposlední řadě rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, podle kterého si jednotlivé školy od 1. září 2005 samy tvoří vlastní školní vzdělávací programy.

V kapitole pojednávající o historii a významu samotné atletiky jsem čerpala od autorů Fejtka, Choutkové (1989), dále od autorů Jirky, Poppera a kol. (1990), jejichž kniha obsahuje abecedně seřazená hesla týkající se sportu a atletiky. O atletických disciplínách pojednává v úvodu své knihy Luža (1995). Stejnou problematikou se zabývá i autor Rubáš (1992) v publikaci Základní atletické disciplíny.

První stupeň základní školy zahrnuje děti mladšího školního věku. Toto období je charakteristické svými vývojovými znaky. O charakteristikách tohoto vývojového období pojednává v části své knihy Perič (2006), dále se pak zabývá sportovním tréninkem, který je ovšem odlišný od pojetí školní tělesné výchovy.

Cílem diplomové práce je vytvoření vyučovacího bloku atletiky, proto jsem musela nastudovat zákonitosti vyučovacího procesu a tvorby vyučovací jednotky.

Problematikou didaktiky školní tělesné výchovy se ve stejnojmenné publikaci velice podrobně zabývají autoři Rychtecký a Fialová (2004). Poznatky jsem doplňovala z publikace Hrbkové (2001) a Hondlíka a kol. (1995).

Praktické poznatky, jak postupovat při samotné výuce jednotlivých atletických disciplín jsem nastudovala z Dostála (1985). Autor zde velice podrobně a srozumitelně rozebírá metodiku nácviku jednotlivých atletických disciplín. Ke každému dílčímu kroku nácviku uvádí příklady cvičení, upozorňuje na časté chyby při nácviku dovedností a nabízí i možnosti nápravy. Zabývá se i diferenciací pro pohybově zaostávající i vyspělejší žáky. Velice přehledné a srozumitelné jsou publikace Vindušková (1998). Atletickými skoky se zabývá ve své knize Velebil (2002), běhy na střední a dlouhé tratě popisují autoři Kučera a Truksa (2000), běhy na krátké tratě pak Millerová a kol. (2001). Tyto tři uvedené publikace jsou však zaměřeny na trénink, nikoliv školní atletiku. Je zde ale velice podrobně popsána technika jednotlivých disciplín a metodika nácviku. Text je doprovázen názornými ilustracemi.

V seznamu literatury uvádím i cizojazyčnou publikaci Kids' athletics autora Charlese Gozzoliho (2006). Z této knihy jsem se inspirovala při tvorbě jednotlivých příprav pro výuku.

Při studiu literatury a následné psaní teoretické části diplomové práce jsem se snažila porovnávat knihy mezi sebou. Některé publikace jsou staršího data, jiné naopak nedávno vydané, proto jsem usilovala o objektivní konfrontaci a usuzovala, které informace se v čase zásadně mění a které nikoliv. S přihlédnutím k věkové skupině, kterou jsem testovala při praktickém výzkumu jsem musela třídit a upravovat získané informace a přizpůsobovat je právě dětem mladšího školního věku. Jelikož se většina publikací zabývá vrcholovým tréninkem atletiky, myslím si, že moje diplomová práce bude přínosem právě pro školní tělesnou výchovu.

## 2.2 Charakteristika a význam atletiky

Atletika je právem nazývána „královnou sportu“, patří totiž mezi nejvíce rozšířené sportovní aktivity. Atletika se jako sport vyvinula z přirozených lokomočních pohybů člověka, zahrnuje disciplíny jako běh, hod nebo skok, které odpradávná patřily mezi přirozený pohyb a činnosti, které doprovázely každodenní aktivity lidí.

Původně znamenala boj, závodění. Dělení vycházelo se starověkého dělení disciplín a členila se na dvě odvětví: lehkou a těžkou atletiku. Atletické disciplíny byly součástí starověkých olympijských her, v současnosti tvoří hlavní a divácky nejpoutavější složku novodobých olympijských her. Atletika zahrnuje různorodé pohybové činnosti cyklického, acyklického nebo smíšeného charakteru, podle druhu jednotlivých závodních disciplín. V atletických disciplínách se uplatňuje pohyb rovnoměrný (např. běh), rovnoměrně zrychlený přímočarý nebo rotační (např. vrh koulí nebo hod diskem). Důležitým znakem techniky je pohyb těžiště těla a jeho dráha v jednotlivých fázích atletického pohybu. Atletika patří mezi sporty objektivní, kde výkon a následné pořadí určují měřitelné jednotky.

Atletická cvičení jsou v širším slova smyslu prostředkem tělesného zdokonalování. Přispívají k všestrannému rozvoji jedince a současně mu poskytují alternativu sportovního využití.

### 2.2.1 Historie atletiky

Atletika a cvičení s ní spojená patří mezi nejstarší, objevovala se už u starých asijských národů, američtí indiáni používali k lovu i k boji oštěpy a byli vytrvalými běžci. Jihoamerický kmen Bororů při volbě náčelníka pořádal každé čtyři roky závody v běhu rychlém a vytrvalém, ve skoku do výšky i pře příkop, ve střelbě lukem a hodu oštěpem. Africký kmen Bambuti měl rychlé běžce a dobré oštěpaře, Aztékové byli výbornými vytrvalci, skákali do dálky, házeli koulí, kameny, diskem, oštěpem, sekýrou či železnou tyčí. Cvičení byla provozována většinou živelně, bez pravidel. Největší rozkvět zaznamenala atletika v antickém Řecku, kde byla náplní různých her při slavnostech a oslavách bohů, později součástí antických olympijských her. První hry, které položily základ modernímu rozvoji atletiky, se konaly 776 př.n.l. v Olympii. Soutěžilo se v běhu na jeden stadion (197,27 m), prvním známým vítězem byl Koroibos

z Elidy. Posupně byly zařazovány nové sportovní disciplíny, 708 př.n.l. byl poprvé zařazen pentatlon (pětiboj), jeho součástí byl kromě běhu i skok do dálky, zápas, hod diskem a oštěpem. Ve středověku byly běhy, skoky a hody součástí lidových her a slavností jako nenáročná zábava bez přesných pravidel. Oblíbeny byly soutěže ve vytrvalostním běhu a chůzi. Kolébkou atletiky jako novodobého sportovního odvětví se stala Anglie, kde se již v 17. století konaly první závody v běhu, především na dlouhé vzdálenosti. Asi v polovině 19. století se začaly tvořit kroužky amatérů, nejprve na školách, později vznikaly první sportovní kluby. V programu závodů se začaly objevovat i technické disciplíny jako skok do dálky, skok do výšky, vrh kamenem, hod kriketovým míčkem. Ve druhé polovině 19. století se začala atletika šířit z Anglie na evropskou pevninu a do zámoří, zejména do Kanady a USA. První národní atletické federace vznikaly koncem 19. století, zejména pod vlivem novodobých olympijských her. V roce 1912 byla založena Mezinárodní amatérská atletická federace (IAAF) a uznány první světové rekordy, v roce 1914 byla schválena první mezinárodní pravidla atletiky. V období mezi válkami zaznamenala atletika další rozvoj, rozšířil se počet zájemců a se změnou techniky jednotlivých disciplin a přizpůsobením pravidel se zvýšila výkonnost. Velký vzestup nastal po druhé světové válce (Choutková, 1989).

### **2.2.2 Dělení atletiky**

Atletika zahrnuje celou řadu disciplín, které jsou různě náročné z hlediska pohybových schopností i dovedností. Během vývoje atletiky se nejen změnil soubor závodních disciplín, ale rozšířil se i jejich počet. V dnešní době se rozlišují disciplíny pro muže, ženy a mládež. Rozsah soutěží v atletice je tedy přizpůsobený pohlaví i věkové skupině. U soutěží mládeže se vylučují nevhodné disciplíny, upravuje se délka běžeckých tratí, výška překážek a vzdálenost mezi nimi, mění se hmotnost náčiní, přizpůsobuje se skladba vícebojů apod. (Luža, 1995).

Atletické disciplíny můžeme členit do skupin podle různých hledisek. Pro školní tělesnou výchovu je z praktického hlediska důležité členění podle disciplín, podle prostředí, kde se atletika provozuje a podle obsahu a zaměření. Přehledné rozdělení atletických disciplín pomocí diagramů uvádím v příloze č.1.

### **Dělení atletiky podle disciplín:**

∇ ***běhy***

*běhy na dráze: hladké, překážkové, rozestavěné (štafetové)*

*běhy mimo dráhu: silniční, přespolní*

∇ ***skoky***

*horizontální*

*vertikální*

∇ ***vrhy a hody***

∇ ***chůze***

∇ ***víceboje***

### **Dělení atletiky podle prostředí:**

∇ ***na stadionu***

∇ ***mimo stadion***

*na silnici*

*v terénu*

∇ ***v hale***

### **Dělení atletiky podle obsahu a zaměření:**

∇ ***atletika kondiční***

Uplatňuje se v tělesné přípravě jednotlivých sportů. Cílem atletické přípravy je optimální rozvoj pohybových schopností, vycházející z potřeb daného sportu. Využívají se jak obecné, tak i speciální atletické tréninkové prostředky a odpovídající tréninkové metody.

∇ ***atletika zdravotní***

Některá vhodně vybraná atletická cvičení (chůze, volný běh aj.) jsou součástí pohybového programu nemocných jedinců v rámci jejich rekonvalescence (např. kardiovaskulární, psychické nemoci aj.). důležitá je regulace zátěže a úzká spolupráce s lékařem.

#### ▼ ***atletika školní***

Je součástí tělovýchovného vzdělání na základních a středních školách. Atletické disciplíny jsou začleněny do tematických plánů tělesné výchovy. Jejich obsah se realizuje jak v povinných, tak i v nepovinných formách tělesné výchovy.

Na základních školách je obsah vymezen Rámcovým vzdělávacím programem v oblasti Člověk a zdraví. Každá škola si pak výuku specifikuje ve vlastním vytvořeném školním vzdělávacím programu. Na prvním stupni základní školy vychází obsah výuky atletiky z obecných zásad stanovených pro tělesnou výchovu. Začínají se rozvíjet vybrané pohybové schopnosti a utvářejí se základní pohybové dovednosti, především formou různých her a soutěží s využitím přirozených cvičení. Důraz je kladen na prožitek a zdravotní účinek. Obsah výuky směřuje do znalosti základních pojmů, rozvoje vybraných pohybových schopností i nácviku základních atletických dovedností.

#### ▼ ***atletika rekreační***

Spadá do sféry volnočasových zájmových aktivit jedince. Některá vybraná atletická cvičení se stávají součástí pravidelného pohybového režimu jedince. Cílem je kompenzovat nedostatek pohybu bez zdůraznění výkonnostního aspektu.

#### ▼ ***atletika závodní***

Cílem je podání optimálního (maximálního) atletického výkonu ve vybrané disciplíně. Atletická příprava je členěna do několika etap a vychází z věkových a individuálních zvláštností jedince.

#### ▼ ***atletika zdravotně postižených***

Je orientovaná na osoby se zdravotním handicapem, kteří mají zájem o provozování vybraných atletických disciplín v rekreační nebo závodní formě (<http://pf.ujep.cz/ktv/index.html>).

## **2.3 Výuka atletiky v rámci tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ**

Jak již bylo výše uvedeno, atletika je součástí výchovně vzdělávacího procesu na základních i středních školách. Učivo týkající se atletiky je popsáno v tematických plánech tělesné výchovy, která zahrnuje jak povinnou výuku tohoto předmětu, tak i nepovinné formy tělesné výchovy, jako např. turistické pobyty v přírodě, sportovní kroužky aj.

Od 1. září 2005 začal platit Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením. Dokument je závazný pro tvorbu školních vzdělávacích programů v základním vzdělávání. Je určený všem základním školám, včetně těch, které vzdělávají žáky s lehkým mentálním postižením, ale i nižšímu stupni víceletých gymnázií.

Než vstoupil v platnost tento nový dokument, výuka na základních školách byla realizována podle 3 různých kurikulárních dokumentů:

- ∨ Vzdělávací program obecná škola (1.-5.ročník)
- ∨ Vzdělávací program základní škola
- ∨ Vzdělávací program národní škola (vzdělávací program pro 1.- 9. ročník základního školství).

V dalších kapitolách stručně popíši každý dokument a zaměřím se na část věnovanou předmětu tělesná výchova, a to zejména na oblast atletiky.

### ***2.3.1 Vzdělávací program základní škola***

V Vzdělávacím programu základní škola (1996) je učivo povinného předmětu tělesná výchova členěno do samostatných na sebe navazujících etap – 1. a 2. ročník a 3. - 5. ročník.

Obsah předmětu tělesná výchova je převážně vyučován v koncentrovaných tematických blocích. Proto jsou i osnovy členěny do tematických celků, v jejichž rámci je učivo předkládáno jako ucelený soubor námětů a výstupů pro výše uvedené vzdělávací etapy a není děleno do ročníků. Rozlišováno je pouze učivo základní a rozvíjející.



Učební plán stanovuje pro tělesnou výchovu ve všech ročnících 2 vyučovací jednotky v týdnu. Konkrétně bych chtěla prezentovat učivo atletiky pro 2. etapu, tedy pro 3. až 5. ročník.

Učivo:

- ∇ pojmy: základní disciplíny, části běžecké dráhy a skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště
- ∇ základy techniky běhů, skoků, hodů
- ∇ startovní povely
- ∇ základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů
- ∇ průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti

Běh:

- ∇ běžecká abeceda
- ∇ rychlý běh do 60 m
- ∇ vytrvalý běh do 1000 m na dráze (technika běhu)
- ∇ běh v terénu až do 15 minut
- ∇ nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start

Skok:

- ∇ skok do dálky z rozběhu – postupně odraz z břevna (5 až 7 dvojkroků)
- ∇ skok do výšky (skrčný, střížný) z krátkého rozběhu
- ∇ rozměření rozběhu

Hod:

- ∇ hod míčkem z rozběhu
- ∇ spojení rozběhu s odhodem

### ***2.3.2 Vzdělávací program národní škola (vzdělávací program pro 1. až 9. ročník základního školství)***

V těchto osnovách je předmět tělesná výchova popsán velice stručně. Autoři kladou důraz na provázanost tělesné výchovy s jinými předměty, na využití přestávek

k pohybové rekreaci. Základní organizační formou je vyučovací jednotka (45minut dvakrát týdně). Individuální předpoklady a zájmy žáků jsou rozvíjeny v nepovinných předmětech zdravotní tělesná výchova a zájmové pohybové aktivity.

Kmenové učivo pro 1.- 5. ročník obsahuje:

- ∇ základní pořadová cvičení, organizace žáků, činností a cvičebního prostoru
- ∇ průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení s využitím náčiní i náradí
- ∇ běh rychlý, hody, skoky, vytrvalostní běh terénem a s využití překážek
- ∇ akrobatická cvičení, přeskoky, jednoduchá cvičení na hrazdě po čelo a na kladině, vyjádření hudby pohybem, základy tance
- ∇ pohybové hry, základy vybraných sportovních her, základní dovednosti s míčem
- ∇ povinný kurz plavání
- ∇ pohybové činnosti v přírodě – základní turistické dovednosti a vědomosti, základy bruslení a lyžování

Z tohoto přehledu je zřejmé, že tyto osnovy jsou již konkrétnější, učivo je přesněji vymezené, než tomu bylo u osnov předchozích. Z výčtu vyplývá, že i atletika má na 1. stupni základní školy své právoplatné místo a zastoupení díky disciplínám běhu a skoku.

### ***2.3.3 Vzdělávací program obecná škola (1. až 5.ročník základní školy)***

Vzdělávací program Obecná škola (1997) navrhuje začlenit do výuky kromě dvou povinných hodin tělesné výchovy týdně i rekreační program, který má prolínat celým denním režimem žáků a umožňovat jim tak účinnou každodenní rekreaci o přestávkách i mezi vyučováním. Podstatou by mělo být spontánní využívání jednoduchých pohybových činností s dostatečným motivačním nábojem pro děti.

Úkolem tělesné výchovy tedy není pouze zvyšování výkonnosti, ale především vedení k radosti z pohybu a navození potřebných hygienických návyků nutných ke kompenzaci statického zatížení při práci.

Autoři se věnují obšírnému popisu východisek pro formulování pojetí tělesné výchovy ve škole.

Kromě těchto aktivit je ve vzdělávacím programu Obecná škola nabízen i nepovinný předmět taneční výchova, který je zaměřen na všestranný a tělesný pohybový rozvoj žáků.

Pro žáky s výraznými sportovními předpoklady je doporučeno od čtvrtého ročníku zřizovat sportovní specializaci podle zájmů a výkonů dětí.

Tělesná výchova je představuje dvě základní formy: povinnou a zájmovou. Mezi povinné složky tělesné výchovy autoři zařadili dvě povinné vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně, zdravotní tělesnou výchovu dotovanou také dvěma vyučovacími hodinami týdně a pohybově rekreační program, který má být uplatňován dle potřeby 25 minut denně. Mezi zájmové složky jsou zařazeny tři vyučovací hodiny zájmové tělesné výchovy, tanec a turistika (obě dvakrát 60 minut týdně), zdokonalovací plavecký kurz a od čtvrtého ročníku základy sportovní specializace.

V tomto vzdělávacím programu jsou dále stručně nastíněny učební osnovy, kde jsou rozepsány aktivity podle prostor, které má daná škola ve svém areálu k dispozici – hřiště, tělocvična, účelově zařízené prostory apod. Velká pozornost je zde věnována tanci, který je zařazen do nepovinné části tělesné výchovy, na úkor ostatních složek tělesné výchovy, které by pro výuku měly být stěžejními.

Osnovy obsahují i přílohu, kde je podrobněji popsán Unifittest – metoda hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných ukazatelů tělesné stavby dětí, která je navržena k hodnocení úrovně tělesné zdatnosti žáků v rámci povinné tělesné výchovy.

#### ***2.3.4 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání***

Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání (2007) a Rámcové vzdělávací programy. Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. Rámcové vzdělávací programy vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy, podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách.

Rámcové vzdělávací programy vycházejí z nové strategie, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných

vědomostí a dovedností v praktickém životě. Formulují očekávanou úroveň vzdělávání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání. Specifikují úroveň klíčových kompetencí, jíž by měli žáci dosáhnout na konci základního vzdělávání. Vymezuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo. Podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování, a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků.

Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova, a výchova ke zdraví jsou vzdělávací obory, které vymezují a realizují vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy.

Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů a k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Nedílnou součástí tělesné výchovy se stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení.

Vzdělávací obor Tělesná výchova zahrnuje očekávané výstupy pro dvě období. 4.ročník spadá do etapy druhé. Učivo je rozčleněno na činnosti ovlivňující zdraví, na činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, do kterých je zařazeno i učivo atletiky a dále na činnosti podporující pohybové učení. Učivo atletiky zahrnuje rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky a hod míčkem. Samostatně je vymezen obor Zdravotní tělesná výchova, který je realizován v samostatných vyučovacích hodinách. Učivo zahrnuje činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení, speciální cvičení a všeobecně rozvíjející pohybové činnosti.

Rámcové vzdělávací programy umožňují všem školám vytvoření vlastního školního vzdělávacího programu. Na jedné straně znamená pro učitele svobodu při rozhodování o obsahu učiva v jednotlivých předmětech a ročnících, na druhou stranu očekávané výstupy pro jednotlivá období zaručují ověření zvládnutí stejné úrovně učiva na všech školách.

## 2.4 Charakteristika mladšího školního věku

Ontogenetický vývoj člověka, čili jeho vývoj od početí a narození, přes dětství, dospělost a stáří až ke smrti, je charakterizován kvalitativními i kvantitativními změnami, které nastávají po uplynutí určitého vývojového období. Tyto měnící se vlastnosti nebo jevy jsou charakteristické právě pro dané období vývoje jedince. Každá věková skupina lidí má své určité zvláštnosti anatomicko-fyziologické a psychosociální.

Jednotlivá ontogenetická období je obtížné a vzhledem k individualitě člověka i nemožné přesně věkově omezit a definovat. Autoři zabývající se problematikou ontogeneze periodizují období vývoje člověka téměř stejně, bez významnějších odlišností. Langmeier a Krejčířová (2006) rozlišují období prenatální, novorozenecké, kojenecké, batolecí, předškolní období, vstup dítěte do školy, mladší školní věk, dospívání, časnou a střední dospělost, pozdní dospělost a stáří. Pro potřeby své diplomové práce se zaměřím na podrobnější popis období mladšího školního věku a na charakteristiku tělesného, pohybového, psychického a sociálního vývoje dítěte.

V mladším školním věku, vymezeném věkově od 6 do 11 let, probíhají intenzivní biologicko-psycho-sociální změny. Perič (2004) dále dělí mladší školní věk na dvě období: na dětství a prepubescenci, neboli pozdní dětství. Hranice mezi těmito dvěma obdobími je 9 let.

### Tělesný vývoj

Dochází ke kvantitativním a kvalitativním změnám organismu, jež charakterizují růst a vývoj. Přírůstky tělesné hmotnosti i výšky jsou pozvolné a rovnoměrné, ovšem mohou se vyskytnout individuální rozdíly. Plynule se rozvíjí i vnitřní orgány, ustaluje se zakřivení páteře, pokračuje rychlá osifikace, avšak kloubní spojení jsou nadále ještě pružná a měkká. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami vzniká příznivý poměr pákový. Dozrávají nervové struktury, zvyšuje se nervová činnost, diferencuje se mozková kůra a vytváří se tak funkční předpoklady pro činnost druhé signální soustavy. Vznikají podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností, jedná se o období, kdy se děti nejlépe a nejrychleji učí novým pohybům (Perič, 2004).

## **Psychický vývoj**

U dětí v tomto věku se rozvíjí paměť a představivost. S nástupem do školy přibývá nových vědomostí, zvyšuje se vnímavost k okolnímu prostředí. Dítě ještě nemá schopnost chápat abstraktní pojmy, jedná se o období konkrétního (reálného) nazírání. Od tohoto poznatku by se měly odvíjet i činnosti provázející výchovně vzdělávací proces. Dítě chápe to, na co si může „sáhnout“, co může „uchopit“ a co může samo prožít. Abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Impulzivní jednání, kdy se střídá radost a smutek je typické pro děti v tomto věku, které mají silné citové prožívání. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, proto by být žáci motivováni cíli krátkodobějšími, ovšem s návazností na cíle dlouhodobé. Také zvýšená pozornost k podnětům z okolí může odvádět pozornost dítěte a narušovat provedení již osvojených pohybových dovedností. Koncentraci dokáží děti udržet maximálně 4 až 5 minut, od tohoto se odvíjí potřeba častého střídání činností a změny aktivit (Perič, 2004).

## **Pohybový vývoj**

Pohybový vývoj v tomto období charakterizuje vysoká a spontánní pohybová aktivita. Děti lehce a rychle zvládají nové pohybové dovednosti, které je nutné opakovat a dále upevňovat. Období mezi 10 a 12 lety je nazýváno „zlatým věkem motoriky“ právě z důvodu rychlého učení se novým pohybům, činnostem a dovednostem. Toto období je nejpriznivější pro motorický vývoj jedince. K osvojení nových dovedností postačí dokonalá ukázka, při které se uplatní imitační způsob učení. Obtížnější na začátku tohoto období je nervosvalová koordinace, mezi percepcí a chtěným pohybem nedochází vždy k souladu. Cvičením dochází k osvojování a zdokonalování pohybových činností, postupně se zvyšuje jistota provedení a mizí problémy s koordinací. Převažují stále ještě procesy podráždění nad procesy útlumu, děti v tomto věku charakterizuje živost, neposednost nebo i přídavné pohyby u činnostech, které děti provádějí, proto máme někdy pocit, že děti sebou neustále „šijí“ (Perič, 2004; Hondlík, 1995).

## Sociální vývoj

Počátek mladšího školního věku znamená pro dítě dosud nejzávažnější zlom v jeho životě. Nastupuje do školy, stává se členem nové sociální skupiny, je nuceno začlenit se do nového kolektivu – školní třídy, podřídit se novým pravidlům a autoritě v osobě učitele. Dobrovolná činnost – hra, je nahrazena povinnou činností – učením se. Nastává proces socializace, začleňování do kolektivu, dítě musí uznat určité normy, přizpůsobit se pravidlům. Toto vše znamená pro dítě veliké rozčarování a správný a zdravý vývoj dítěte právě v tomto období je pro jeho další život a vývoj nezbytný. Dítě mezi vrstevníky získává nové postavení, vytváří se vztahy, tvoří se skupinky. Mezi jedinci i skupinami jedinců dochází k soutěžení a právě této soutěživosti je třeba využít při výuce, která by měla probíhat formou her a soutěžení. Na konci tohoto období začíná být dítě kritičtější, negativněji hodnotí skutečnosti a snižuje se autorita dospělých. Dítě hledá idoly, touží být členem nových skupin. Přebírá větší odpovědnost za svoje chování. Učitel, pokud zvolí optimální způsob výuky a přístup k dítěti, může se stát sám idolem a vzorem pro dítě, a tak působit pozitivně na jeho další vývoj (Perič, 2004).

S přihlédnutím k zákonitostem vývoje dětí v mladším školním věku by měl být realizován i tělovýchovný proces na 1. stupni základní školy. Ten je podmíněn řadou faktorů. V první řadě závisí na podmínkách pro tělesnou výchovu, které má škola k dispozici, úrovni pedagoga, záleží na diferenciaci vyučovacích obsahů i metod, na koncentraci učiva. Cílem výchovně vzdělávacího procesu prostřednictvím tělesné výchovy je pěstovat kladný postoj dětí k tělesné výchově a pohybu a dále kvalitativní vzestup pohybových dovedností žáků. Významnou roli hraje motivace, poskytnutí zpětné vazby a hodnocení. Počátek školní docházky je pro téměř všechny děti šťastným obdobím, převažuje optimismus, zájem o vše nové, děti jsou lehce ovladatelné, pohyb jim působí radost, rády soutěží mezi sebou. Základem jejich konání je hra. Proto by celý výchovně vzdělávací proces měly provázet činnosti herního charakteru. Tělesná výchova má vliv na celou osobnost dítěte a její vývoj. Obecné cíle, které by měl vyučující tělesné výchovy sledovat, jsou správné držení těla, rozvíjení obratnosti, rychlosti, koordinace, rytmu, dynamické síly, rovnováhy a vytrvalosti, tělovýchovný proces by měl poskytovat dostatek denní pohybové aktivity pro děti, učitelé by měli podporovat a pomáhat vytvářet u dětí spontánní a pozitivní vztah k tělesné výchově, pohybu a sportu, který by se v pozdější době měl změnit v uvědomělý (Hondlík, 1995).

## 2.5 Školní atletika

Školní tělesná výchova je nejrozšířenější formou organizované tělovýchovné a sportovní činnosti. Na vývoj školní tělesné výchovy působilo mnoho vlivů a podnětů. Rychtecký a Fialová (2004) ve své publikaci uvádějí jako nejdůležitější vlivy podněty z tělovýchovných a pedagogických směrů a koncepcí. Školní tělesnou výchovu ovlivňovaly myšlenky významných pedagogů (např. Vives, Komenský, Rousseau, Pestalozzi), poznatky o zákonitostech ontogeneze a fylogeneze, politický a sociální vývoj společnosti v jednotlivých zemích, specifické národní rysy a kulturní a etnografické tradice a dále vědecké poznatky z oblasti sportovních věd.

Oblast atletického učiva ve vzdělávacích programech vychází ze standardu základního vzdělávání a vzájemně se liší jen v maličkostech. O výběru učiva do tematického plánu rozhoduje učitel. Při atletických činnostech si žáci osvojují nebo zdokonalují tyto pohybové dovednosti a schopnosti – techniku běhu, rychlý běh, vytrvalý běh, běh v terénu, štafetový běh, skok do dálky, hod míčkem.

Učební osnovy zachycují učivo převážně ve formě konkrétních atletických disciplín a jen málo uvádějí různé průpravné činnosti. Do vyučovacích jednotek je vhodné zařazovat i cvičení, která přímo nesouvisí s uvedenými atletickými disciplínami, ale vytvářejí předpoklady pro zvládnutí techniky dalších atletických disciplín zařazených do vyšších ročníků, do mimoškolní tělesné výchovy, nebo pro upevnění pohybových návyků využitelných v jiných oblastech školní výchovy a sportu vůbec (Vindušková, 1998).

V další části se zaměřím na popis nácviku techniky vybraných atletických disciplín, které jsem zařadila do návrhu vyučovacího bloku atletiky pro 4.ročník základní školy. Tyto disciplíny jsem volila v souladu s věkem žáků, jejich tělesnou a pohybovou vyspělostí a samozřejmě v souladu s osnovami a rámcovým vzdělávacím programem.



### **2.5.1 Běh na 60 m**

Běh je od pradávna přirozeným lokomočním projevem života člověka, patří mezi nejstarší užité tělesné cvičení. Základním vnějším znakem běhu je právě přirozenost pohybu. Pro děti je běh jako spontánní činnost součástí mnoha pohybových her. Je zahrnut v systému školní tělesné výchovy. V atletice podmiňuje zvládnutí techniky běhu osvojení dalších atletických disciplín. Ve starověkém Řecku byl běh součástí pentatlonu, v současné době jsou běhy na krátké, střední a dlouhé tratě atraktivní disciplínou všech atletických závodů.

Rubáš (1992) rozděluje běhy podle různých kritérií na několik skupin. Podle délky tratě na krátké, střední a dlouhé. Podle místa provádění na běhy na dráze, halové, silniční a přespolní. A nakonec podle způsobu provádění na běhy hladké, překážkové a štafetové. Do vyučovacího bloku atletiky pro 1.stupeň základní školy jsem se rozhodla zařadit běhy hladké na krátké a střední tratě, konkrétně běh na 60 m a 800 m. Vycházela jsem přitom z charakteristiky mladšího školního věku a tělesných předpokladů dětí. Rubáš (1992) doporučuje při nácviku běhu metodu analyticko-syntetickou. Někdy je ovšem vhodnější využít metodu komplexního postupu osvojování disciplíny, při které se zaměříme na korekci chyb. Cílem nácviku je osvojení účelné techniky běhu různou rychlostí, hlavní technické nedostatky odstraňujeme při volném běhu, kdy jsou žáci schopni si tyto nedostatky uvědomovat. Dále usilujeme o zvládnutí setrvačného způsobu běhu, který podmiňuje sklon trupu, rozsah pohybu paží a frekvence kroku. Jako učitelé a trenéři máme stále na mysli to, že žáci jsou schopni provádět sebekontrolu jen při nízké či střední rychlosti (Choutková, 1989; Dostál, 1983).

Význam běhu spočívá podle Rubáše (1992) ve všesportovním využití, jedná se o základní tělesné cvičení, které je prospěšné ze zdravotního hlediska pro srdeční, oběhovou i dýchací soustavu a dále slouží jako cvičení kompenzační. Rozvíjí morálně volní vlastnosti osobnosti. Kladem je univerzálnost běhu, lze jej provozovat téměř v každém věku a nerozhoduje ani výkonnostní úroveň běžce.

„Krátké běhy na 60 m, 100 m a 200 m patří do skupiny cyklických tělesných cvičení vykonávaných maximální intenzitou. Cílem sprintera je absolvovat závodní trať v co nejkratším čase“ (Millerová, 2001, 5). Pohybová struktura má cyklický charakter, běžec se střídavě dotýká a odráží od země dolními končetinami, jedná se o rytmickou soustavu skoků. Střídají se fáze dokroku, odrazu a letu. „Sportovní výkon u krátkých

hladkých běhů je determinován hlavně vysokou úrovní rychlostních a silových schopností. Výsledný čas v těchto disciplínách je určován startovní reakcí, akcelerací, maximální běžeckou rychlostí a rychlostní vytrvalostí“ (Millerová, V., 2001, 11). V technice běhu rozlišujeme dva základní způsoby - šlapavý a švihový způsob běhu. První uvedený slouží především ke zrychlení. Jedná se o startovní výběh, využívá se k vystupňování rychlosti v krátkém časovém intervalu. Švihový způsob běhu slouží naopak k udržení potřebné rychlosti běhu po celé trati s využitím setrvačnosti pohybu (Luža, 1995, 13; Rubáš, 1992, 20).

### **2.5.1.1 Metodika nácviku hladkého běhu**

Cílem nácviku hladkého běhu je zvládnutí přirozené techniky běhu různou rychlostí, včetně maximální, dále odstranění chyb a zdokonalování přirozené techniky běhu (Dostál, 1983, 13).

Při nácviku je možno kombinovat dva metodické postupy, jako nejvhodnější uvádí Dostál (1983) speciální běžecká cvičení, neboli běžeckou abecedu, dále uvědomování si pohybů dolních a horních končetin a polohy pánve a trupu při postupně zvyšované rychlosti běhu.

Rubáš (1992) doporučuje tuto metodickou posloupnost nácviku: **práce paží** (cvičenci provádí na místě, učitel kontroluje zepředu i ze stran), **atletická chůze** (u žáků sledujeme odpovídající rozsah pohybu paží i nohou), **lehký klus** (dochází při něm k osvojení a prohloubení rytmizace správné součinnosti horních a dolních končetin), **běžecká abeceda** (zahrnuje liftink, skipink, zakopávání, předkopávání a koleso), **vyběhávání** (úseky dlouhé 40 m až 80 m běhané kontrolovanou rychlostí, běžec vnímá techniku, důležité jsou intervaly odpočinku, které učitel využívá k hodnocení a korekci chyb), **rozložené rovinky** (běžci střídají úsilí, běhají rovinky stupňované, prokládané a vypouštěné, úseky dlouhé 50 m až 120 m, jednotlivá pásma je nutné označit, využití setrvačnosti běhu), **běžecké odpichy** (prodloužené běžecké kroky, důraz klademe na odraz dokončovaný v plném rozsahu – tj. v kyčelním, kolenním i hlezenním kloubu, práci švihového kolena a paží, prodloužení letové fáze a aktivní odraz) a **běh v zatáčke** (u cvičenců sledujeme správný a přirozený náklon v zatáčke) (Rubáš, 1992, 21, 22).



Obr.1 – Hladký běh

(zdroj Obr.1: <http://www.pozemnihokej.cz/>)



Obr.2 – Hladký běh

(zdroj Obr.2: <http://www.dyestat.com/>)

### **Běžecká abeceda:**

*Liftink* = „vázaný klus na místě s maximálním rozsahem dvojího pohybu kotníku a úplnou extenzí v koleni oporové nohy“ (Dostál, 1983, 14). Špičky chodidel jsou ve stálém styku se zemí, při postupném odvíjení chodidla se pata dostává až do maximální výše od země, důraz klademe na maximální pohyb kotníků a protlačení stejné nohy v koleni vzad.



Obr.3 - Liftink

(zdroj Obr.3: <http://www.pozemnihokej.cz/>)

*Skipink* = běh s vysokým zvedáním kolen, stehno švihové nohy je zvedáno do horizontální polohy, trup se dostává do tzv. běžecského náklonu, oporová noha musí v momentě odrazu procházet úplnou extenzí, skipink doprovází energická práce paží (Dostál, 1983; Choutková, 1989).



Obr.4 - Skipink

(zdroj Obr.4: <http://www.pozemnihokej.cz/>)

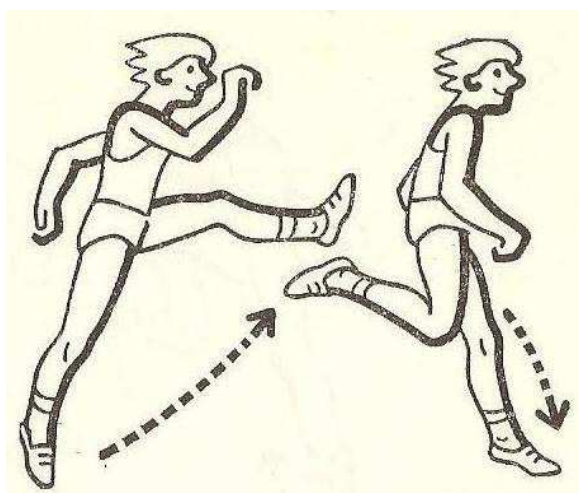
*Zakopávání* = jedná se o pomalý běh, kdy bérce uvolněně a švihově zakopávají vzad, paty se dostávají až na hýždě.



Obr.5 - Zakopávání

(zdroj Obr.5: Choutková, 1989, 59)

*Předkopávání* = běh s méně výraznou prací stehna, ale naopak s výraznější a uvolněnější činností bérce.



Obr.6 - Předkopávání

(zdroj Obr.6: Choutková, 1989, 59)

*Koleso* = spojení dvou výše uvedených cviků (předkopávání a zakopávání), obojí se děje ve zmenšeném rozsahu, toto cvičení provádí pokročilí žáci (Rubáš, 1992).

Při nácvičku běžecké abecedy organizujeme cvičence do řad za sebou, počet žáků v řadě je dán počtem běžeckých drah. Cvičenci postupují pomalu vpřed, jednotlivé řady vyráží na povel (povel učitele nebo akustický signál), udržují mezi sebou rozstup cca 3 až 5m, po daném úseku se vrací zpět chůzí mimo dráhu.

Běžecká abeceda zahrnuje více cvičení, výše uvádím pouze cviky základní, dostačující pro děti mladšího školního věku. Při dalším nácvičku ve vyšších ročnících by se postupně začleňovaly do výuky i cviky náročnější.

Rubáš (1992) uvádí jako nejčastější chyby při tréninku hladkého běhu celkovou nekoordinovanost nohou, trupu a paží (pro nápravu opakované vyběhávání, běh kontrolovanou rychlostí), rotaci a šubání ramen při běhu (při nápravě založí cvičenec paže na prsou), běh v záklonu (nápravou může být výběh do kopce), krátký nebo naopak dlouhý krok (jako nápravu zařazujeme běh ze svahu, výběh do svahu), nedostatečnou švihovou práci bérců a nízká kolena (pro odstranění chyb cvičenci opakují běžeckou abecedu), předklon nebo záklon hlavy (při nápravě cvičenec fixuje pohled na pevný bod), pokrčenou odrazovou nohu (nápravou jsou opakované odrazy a odpichy) a pohyb paží (při nápravě žáci procvičují pohyb paží na místě a s dopomocí).

K běhu patří start, který zahajuje každý závod. Jde o co nejúčelnější a nejrychlejší přechod do tempa. Dostál (1983) uvádí 4 druhy startu: **vysoký** (zahajuje straty ve sportovní chůzi), **polovysoký** (zahajuje běhy na střední a dlouhé tratě), **polonízky** (tímto startem zahajují běžci, kteří přebírají štafetový kolík) a **nízky** (povinné použití startovních bloků, užívá se při bězích do 400 m). Podrobněji se zmíním o startu polovysokém a nízkém, které jsem zařadila do vyučovacího bloku atletiky pro 4. ročník.

Start polovysoký zahajuje běhy na střední a dlouhé tratě. Výchozím postavením je bočný stoj rozkročný, nohy pokrčeny, chodidla ve směru běhu, paže ohnuty v běžecké poloze. Startovní výběh se zahajuje švihem zadní nohy vpřed, náponem přední nohy a švihem paží, kroky se postupně prodlužují a trup se vzpřimuje.



Obr.7 – Start polovysoký

(zdroj Obr.7: <http://www.vicmilers.coolrunning.com/>)

Start nízký se používá v bězích do 400 m včetně. Povinně se vybíhá z bloků. Provedení startu je důležité pro rychlost reakce. Startovní polohy a startovní výběh se řídí startovními povely „Připravte se!“, „Pozor!“ a následuje výstřel. Na povel „Připravte se!“ závodníci zaklekávají do startovních bloků, o přední blok se opírá odrazová noha, zadní noha klečí a opírá se chodidlem o zadní blok, paže se opírají o zem kolmo na ni v šíři ramen, hlava je uvolněná. Na povel „Pozor!“ dochází ke zvednutí pánve a ramena se vysunují vpřed, nejvíce jsou zatíženy prsty napjatých paží. Výstřel signalizuje vyběhnutí ze startovních bloků (Choutková, 1989, 22, 23).

Metodika nácviku nízkého startu zahrnuje tyto dílčí dovednosti – **zrychlení** při běhu (z chůze, z mírného klusu) na signál, **rychlost reakce** (starty z různých poloh na signál), nácvik **náklonu trupu** vpřed (padavým startem) a **šlapavého způsobu běhu**, **přesnost jednotlivých startovních poloh, připravení bloků a zakleknutí**.



Obr.8 – Fáze nízkého startu

(zdroj Obr.8: <http://www.atletickytrenink.cz/>)



Obr.9 – Start nízký

(zdroj Obr.9: <http://fotobanka.fotky-foto.cz/>)

### **2.5.2 Běh na 800 m**

Běh na 800 m se řadí mezi běhy na střední tratě, pro něž je charakteristický švihový běh. Rychlost běžce závisí na frekvenci a délce kroků.

Technika běhu je důležitý faktorem podílejícím se na celkovém výkonu a je posuzována z hlediska biomechanických zákonitostí. Na utváření techniky běhu mají vliv zvláštnosti lidského organismu jako stavba těla, motorické, funkční a psychologické předpoklady.

Běh představuje přirozený cyklický pohyb, jehož cílem je maximální automatizace a ekonomičnost, na běžeckém pohybu se podílí svaly, klouby a vazy. V kloubech se děje běžecký pohyb (otáčení pák), v kloubním pouzdře a vazech dochází k omezení neboli aretaci pohybu.

Jak již bylo uvedeno, pro běžce středních tratí je charakteristická tzv. švihová technika běhu. Běžecký krok sestává ze čtyř po sobě následujících fází – odrazové (těžiště je před oporou), letové, dokrokové (těžiště je za vertikálou procházející oporou) a oporové (těžiště je ve vertikále procházející oporou). Hlava je držena přirozeně v podélné ose těla. Postavení hlavy, trupu a pánve spolu s odrazovou nohou tvoří tzv. „běžecký luk“. Trup je v mírném náklonu vpřed, běžecký pohyb je přímý, bez výkyvů těla do stran. Pohyby paží se dějí podle anatomické osy ramen, pohybují se zapředu nazad, před tělem mírně dovnitř. Dbáme na uvolnění ramen, která nesmí být křečovitě



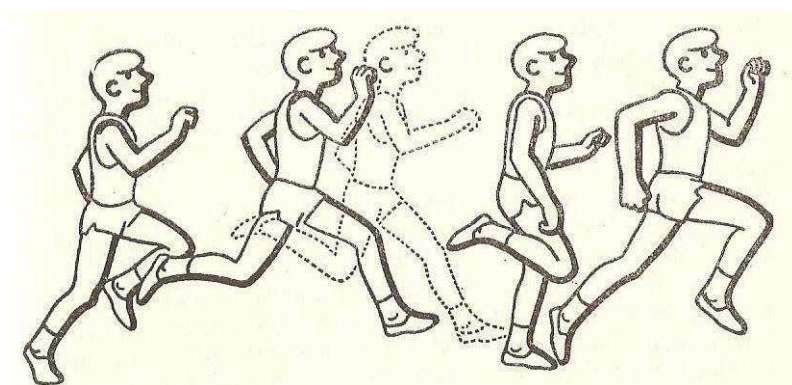
zvedána. Nohy se pohybují v linii běhu, chodidla došlapují rovnoběžně. Odraz je prováděn s nataženou nohou v koleně, pánev je vytlačována vpřed. Dokrok začíná měkkým dotykem nohy se zemí na vnější stranu přední části chodidla a pokračuje odvinutím přes špičku.

Při bězích na střední tratě hraje důležitou úlohu nejenom dobře zvládnutá technika, ale i řada dalších faktorů, jako například tělesná, technická a volní připravenost běžce a schopnost přiměřeného svalového napětí (Luža, 1995, 29-33).



Obr.10 – Běh

(zdroj Obr.10: <http://www.iaaf.org/>)



Obr.11 – Fáze běžeckého kroku

(zdroj Obr.11: Choutková, Fejtek, 1989, 19)

### 2.5.3 Skok daleký

Již od pradávna byli lidé nuceni překonávat mnohé přírodní překážky. Skok je přirozeným pohybem člověka i zvířat, různé modifikace tohoto pohybu jsou patrné v dětských hrách nebo v tanci. Skok do dálky jako atletická disciplína má velmi dlouhou historii. Od roku 708 př.n.l. je skok daleký součástí pentatlonu, neboli olympijského pětiboje. Naměřené hodnoty byly však součtem tří až pěti kroků, skákalo se z vyvýšeného místa a skokani drželi navíc v ruce závaží (Velebil, 2002, 50). V počátcích moderního sportu se skákalo z rozběhu po rovině, následoval odraz od odrazové čáry, později od odrazového břevna.

Skok daleký se řadí společně s trojskokem mezi disciplíny skokanské, konkrétně mezi skoky horizontální. Cílem skoků je překonat gravitaci a dostat tělo co nejvýše u skoků vertikálních, u skoků horizontálních co nejdále. „Skok daleký ve správném atletickém provedení se skládá z rytmicky vystupňovaného rozběhu, odrazu, letu s účelnou prací paží a nohou a doskoku“ (Choutková, 1989, 25).

Skok daleký se řadí mezi závodní rychlostně silové disciplíny. Předpokladem rychlosti je především dynamická síla, která se uplatňuje v akcelerační fázi rozběhu (Luža, 1995, 58).

Rozhodující fází techniky u všech skoků je odraz, který je podmíněn efektivním a plynulým rozběhem. Předpokladem zvládnutí skoku je tedy rychlost a odrazová síla, kterou je třeba u dětí rozvíjet, a to především hravými a soutěživými činnostmi.

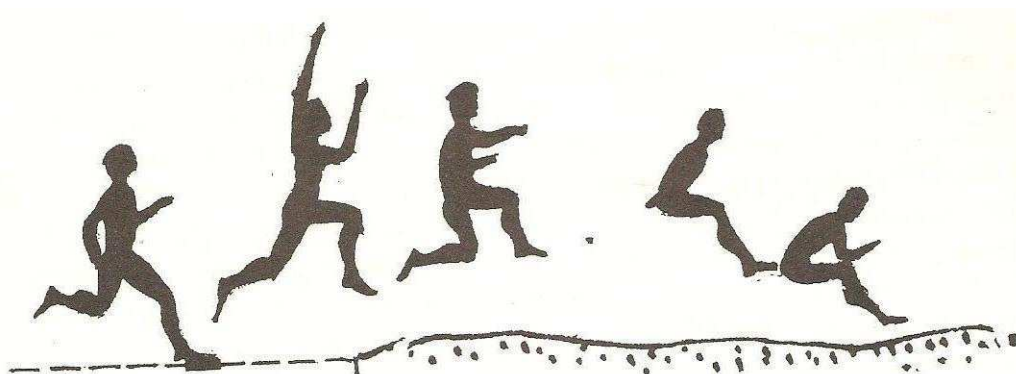
Ve struktuře atletických skoků určujeme podle Lužy (1995) čtyři následující pohybové celky:

- v rozběh a příprava na odraz
- v odraz
- v let
- v doskok.

První fází skoku dalekého je **rozběh**, který je u začátečníků přibližně 14 až 16 kroků. Základem rozběhu je stupňovaná rychlost potřebná pro rychlost vzletu těžiště skokanova těla. Rozběh je složen ze tří dílčích částí – z počáteční výběhové fáze, střední a závěrečné fáze, která je spojena s odrazem. Právě třetí fáze rozběhu a následný odraz jsou nejobtížnější při nácviku skoku do dálky. **Odradem** rozumíme dokročení odrazové nohy na zem a následné dokončení jejího náponu. Fáze **letu** je výslednicí dvou vektorů, a to horizontálního vektoru rozběhu a vertikálního vektoru odrazu, jedná

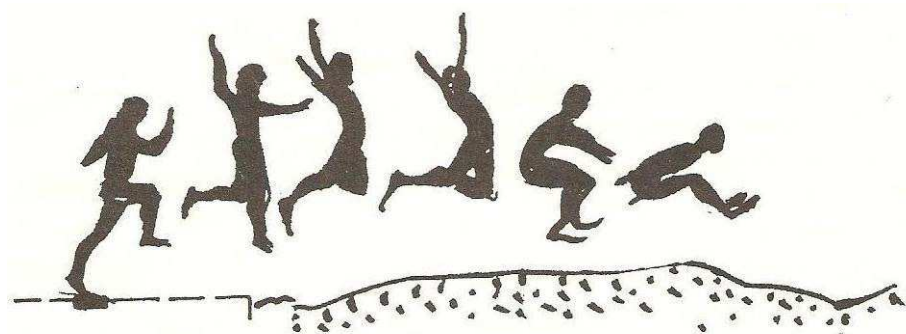
se o parabolickou dráhu těžiště skokanova těla. Let doprovází přídatné pohyby paží, jejichž úkolem je udržovat rovnovážnou polohu částí těla kolem těžiště. Skokan se v letu připravuje na účinný pohyb při doskoku. Poslední fázi skoku dalekého, tedy **doskok**, doprovází aktivní přednožení dolních končetin, předklon trupu a zapažení horních končetin (Luža, 1995, 59-61).

Luža (1995) rozlišuje skok do dálky způsobem základním (krokem), který je přechodným stupněm pro nácvič složitějších způsobů skoku, jako jsou skok daleký závěsným a kročným způsobem. Choutková (1989, 25) rozlišují pouze skok daleký kročným způsobem a závěsem.



Obr. 12 - Základní způsob skoku do dálky

(zdroj Obr.12: Luža a kol., 1995, 62)



Obr.13 - Závěsný způsob skoku do dálky

(zdroj Obr.13: Luža a kol., 1995, 62)



Obr.14 - Kročný způsob skoku do dálky

(zdroj Obr.14: Luža a kol., 1995, 64)

Při nácviku skoku dalekého v tělesné výchově budeme věnovat největší pozornost právě rozběhu a odrazu. Příprava by měla probíhat hravou formou, nácvik dílčích pohybových schopností a dovedností by měl být realizován formou her a soutěží, které děti v mladším školním věku výrazně motivují.

Děti se učí běžet pravidelně a stále stejně, uvolněně se vzpřímeným trupem. Vybíhají od výběhové značky vždy stejnou nohou. Následující dokrok je výbušný a rychlý, předpokladem je energický nápon v kotníku, koleni i kyčli. Koleno švihové nohy směřuje vzhůru, trup je vzpřímen, paže napomáhají odrazu rychlým švihem vzhůru (Choutková, 1989, 26, 27). Při nácviku skoku dalekého opravujeme i případné chyby. Jako nejčastější jsou uváděny tyto nedostatky při nácviku: prodlužovaný nebo drobený krok při rozběhu, záklon trupu a hlavy ve fázi rozběhu, nedostatečný švih odrazovou nohou (málo ostré koleno) a švih stranou (Choutková, 1989, 29).



Obr.15 - Skok daleký

(zdroj Obr.15: <http://nopreviousexperience.com/>)

### ***2.5.3.1 Metodika nácviku skoku dalekého***

Skok je, stejně jako chůze nebo běh, přirozeným lidským pohybem. Skok daleký je nedílnou součástí učebních osnov, popřípadě školních vzdělávacích programů. V nižších ročnících se skáče na výkon z místa, později z rozběhu. „Základním principem metodického postupu při nácviku skoku dalekého je nacvičování dokonalého odrazu v postupně se zvyšující rychlosti rozběhu.“ (Dostál, 1983, 76). U začátečníků se zaměřujeme především na odrazovou průpravu a také na propojení a návaznost plynulého a pravidelného rozběhu s odrazem.

Dostál (1983) navrhuje tento metodický postup při nácviku skoku dalekého.

- v Odrazová průprava, kterou rozumíme správné provedení odrazu v nižší rychlosti. Důraz je kladen na dokončení odrazu v plném rozsahu, tedy napnutí v hlezenním, kolenním a kyčelním kloubu. Sledujeme i výšku zdvihu kolena švihové nohy, polohu hlavy a pohyb paží.



Obr.16 - Odraz při skoku dalekém  
(zdroj Obr.16: Lužka kol., 1995, 60)

- ∇ Návčik techniky skokanského běhu (běh s vysokým zvedáním kolen)
- ∇ Spojení rozběhu s odrazem v postupně zvyšované rychlosti, cílem je naučit žáky správnému odrazu v co nejvyšší rychlosti. Dbáme na stupňovaný charakter pohybu a plynulost rozběhu.
- ∇ Návčik letu a doskoku. U dětí mladšího školního věku volíme základní způsob krokem, který je přípravou pro zvládnutí složitějších technik.
- ∇ Vyměření rozběhu – při správném vyměření jsou žáci schopni využít rozběhové rychlosti k co nejlepšímu výkonu. Opět sledujeme zachování stejného rytmu rozběhu, lze si pomáhat hlasitým počítáním dokroků odrazové nohy.
- ∇ Skoky na výkon – děti jsou motivovány snahou dosáhnout co nejlepšího výkonu. Doskočiště lze rozdělit na bodovaná pásma, kterých se žáci snaží dosáhnout. V této fázi jde o spojení a technicky správné zvládnutí předchozích dílčích fází (Dostál, 1985, 76-82).

#### **2.5.4 Hod kriketovým míčkem**

Hod kriketovým míčkem je průpravná disciplína pro některé sportovní hry (např. házená, volejbal) a pro hod oštěpem u dětí mladšího školního věku. Vzhledem k biologickým, somatickým a fyziologickým předpokladům dětí je vhodné nahradit těžší oštěp průpravným náčiním menší hmotnosti (kriketovým míčkem (150 g). „Cílem všech hodů je dosáhnout příslušným náčiním maximální vzdálenost od čáry odhodu po dopad“ (Rubáš, 1992, 152). Tato atletická disciplína se řadí mezi soutěže v poli, technické disciplíny, do skupiny vrhačských a do podskupiny dlouhých hodů.

Hod kriketovým míčkem, popřípadě granátem nemá svoji historii doloženou literárními prameny. Zmínky máme pouze o hodu oštěpem, který byl ve starověku spolu s diskem, dálkou (trojskokem), během na jeden stadión a zápasem součástí antického pentathlonu. Z atletického středověku (z roku 1884) pochází první zaznamenaný výkon 36,60 m Fina J.Waseninse. Obnovení tradice olympijských her v roce 1896 znamená pozoruhodný vývoj techniky a tím i převratné zlepšování výkonnosti (Rubáš, 1992, 154). V souvislosti s historií hodu oštěpem je povinností zmínit Jana Železného, držitele světového rekordu z roku 1996, kdy dosáhl hodu dlouhého 98,48m, jako jedinému se mu podařilo třikrát překonat hranici devadesáti pěti metrů.

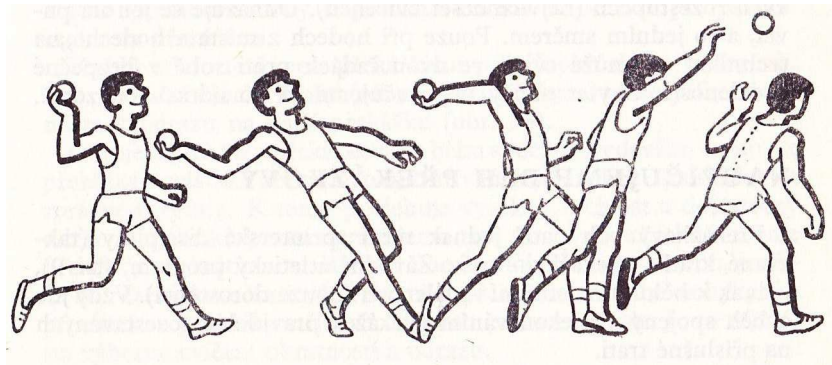
Technika hodu sestává z pěti dílčích fází:

- ∇ držení náčiní
- ∇ rozběhu
- ∇ přípravy na odhod
- ∇ odhodového postavení
- ∇ vlastního odhodu

Náčiní **držíme** volně v prstech, které ho obepínají, nikdy míček nesvíráme v dlani z důvodu uvolněného předloktí, které je předpokladem maximálního švihů. **Rozeběh** je přímočarý, jeho délka je individuální, doporučeno je pět až osm běžeckých dvojkroků. Rychlost běhu je stupňovaná, náčiní je neseno ve výši hlavy v tzv. „ponosu“. Paže rytmicky doplňují uvolněný běh. Pravý loket s náčiním směřuje ostře vpřed. **Příprava na odhod** znamená schopnost izolování pohybů dolních končetin a trupu, především však odhodové paže. Tříkrokový přípravný rytmus předznamenává přenesení náčiní do předodhodového postavení, kdy nohy výrazně předbíhají trup, levá vpředu došlápne přes patu a pravá noha zahajuje nápon. **Odhodové postavení** se vyznačuje dvouoporovým postavením nohou, tělo se dostává do polohy tzv. „oštěpařského luku“, při kterém levá paže a rameno vykonávají aktivní pohyb vlevo a vzad se současným protlačováním hrudníku. Paže s náčiním se dostává co nejdále za tělo, připravuje se na explozivní švihový pohyb vpřed. Cílem **vlastního odhodu** je provedení zátahu a finálního švihů maximální silou v co nejkratším čase. Pohyb paží začíná ramenem, loket i ruka s náčiním jsou přes toto rameno vpřed po co nejkratší dráze. Poslední impuls je určován prsty zaklopaného zápěstí (Rubáš, 1992, 157-159; Choutková, 1989, 32-34; Luža, 1995, 52).

Funkční předpoklady výkonnosti v hodu míčkem jsou rychlost a síla, jedná se tedy o rychlostně silovou disciplínu. Výkon podmiňují rychlá síla odhodu (výbušná,

švihová), rozběhová rychlost (ve spojení s odhodem, rychlost musí být maximální a přitom kontrolovaná), obratnost a koordinace, pohyblivost (celková i speciální pohyblivost kloubů odhodové paže, především loketního, a zad) (Rubáš, 1992, 153).



Obr.17 - Hod kriketovým míčkem  
(zdroj Obr.17: Choutková, Fejtek, 1989, 33)

#### **2.5.4.1 Metodika hodu kriketovým míčkem**

Cílem nácviku je zvládnutí techniky hodu kriketovým míčkem z rozběhu. Dílčí cíle jsou určovány rozsahem osnov, nyní již školními vzdělávacími programy.

Metodický postup je sestaven tak, aby žák technicky dobře zvládl hod míčkem z místa a posléze z rozběhu. Dostál (1983, 122) popisuje šest základních kroků nácviku hodu míčkem:

- ∇ Držení (úchop) náčiní, chůze a běh s náčiním.
- ∇ Jednoduché hody z čelného postavení z místa a ze tří kroků.
- ∇ Hody z bočného postavení z místa a z chůze.
- ∇ Impulsivní krok (přeskok) a jeho spojení s vlastním odhodem.
- ∇ Přenesení náčiní do náprahu, hody z krátkého rozběhu.
- ∇ Rozměření rozběhu, hody z celého rozběhu.

Hlavními didaktickým problémem je zapojování celého těla do odhodové činnosti, tedy zapojení hlavních silných svalových skupin nohou a trupu. Pro zpestření lze do nácviku začlenit hry s pomocným náčiním o větší hmotnosti (hod obouruč ze stoje, ze sedu) (Choutková, 1989, 33).



Nyní popíši podrobněji jednotlivé výše popsané fáze metodického postupu, jehož znalost je nepostradatelná pro tvorbu samotných příprav hodin tělesné výchovy.

**Držení (úchop) náčiní, chůze a běh s náčiním** – cvičenci jsou organizováni v řadě nebo v kruhu, s rozestupy 1,5 m. Náčiní drží v prstech odhodové paže, u žáků rozvíjíme cit pro hmotnost a tvar náčiní spolu s jistotou úchopu. Provádíme bočné a čelné kruhy s náčiním, lehce vyhadujeme a opět chytáme míček nad hlavou. Chůze s náčiním, které je nesené v úrovni očí, je pružná a svižná, odhodová pažená ohnuta v lokti, její pohyb rytmicky doplňuje pohyb nohou. Žáky organizujeme do řad v oddělených drahách, rozstup řad je 5 až 8 m. Po zvládnutí chůze s náčiním následuje běh, nejdříve dynamické startovní rozběhnutí a následně udržení rytmu běhu. Trup je při běhu v mírném náklonu vpřed, pánev protlačována dopředu, práce kotníků a došlapy chodidel jsou pružné, klademe důraz na úplný nápon odrazové nohy.

**Jednoduché hody z čelného postavení z místa a ze tří kroků** – hod z místa je realizován ze stoje rozkročného, odhodová paže je ve vzpažení vzhůru a vzad. Žáky organizujeme do řady po deseti cvičencích s dvoumetrovými rozestupy. Žáci odhazují na povel učitele jedním směrem. Odhazujeme v sériích, každý žák má dva až tři míčky. Další úrovní nácviku je odhod z místa z čelného postavení ze stoje předkročného, kdy levá noha je vpřed a pravá (zadní) noha je pokrčená, chodidlo je ve směru hodu s patou od země, hod začíná energickým náponem nohy ve směru hodu, levá opora je zapřena pevně o zem, koleno mírně pokrčeno, při hodu zůstávají obě nohy na zemi. Paže pracuje stejně jako při hodu z místa, dbáme na hrudní záklon a protlačení pánve. Po zvládnutí odhodu z místa následuje hod ze tří kroků, kdy se střídá levá, pravá a znovu levá noha v tomto pořadí. Dokrok levou nohou je zrychlený, zvětšuje se prohnutí trupu, pohyb nohou je plynulý a stupňovaný.

**Hody z bočního postavení z místa a z chůze** – při odhodovém postoji s bočním postavením trupu je odhodová paže volně vytažena v náprahu. Při nácviku se užívá dopomoc učitele, který stojí za žákem a protlačuje mezilopatkovou oblast zad dopředu a vzhůru a vytahuje za zápěstí žákovu odhodovou paži. Žáci nejdříve hází z jednoho kroku, základní postoj je stoj předkročný pravou, těžiště těla je sníženo, trup v bočním postavení, paže v náprahu. Odhod je zahajován při výkroku levé nohy vpřed. Následuje hod ze dvou kroků, který začíná mírným stojem rozkročným s levým bokem do směru hodu. Následuje vykročení pravou, dokrok levou a odhod. Chůzi s náčiním zahajujeme vždy výkrokem levé nohy, pravá noha je vedena vpřed vyšším obloukem, bérce vykyvuje kupředu a předbíhá trup. Levá noha provádí při každém kroku důrazný nápon.

**Impulsivní krok (přeskok) a jeho spojení s vlastním odhodem** – při impulsivním přeskoku je výchozím postavením stoj předkročný levou, těžiště sníženo, odhodová paže v náprahu, levá paže zavítá trup. Následuje výbušný odraz z levé nohy do nízkého a dlouhého přeskoku přes vyznačenou metu (na běžecské dráze jsou nalajnovány dvě rovnoběžné čáry ve vzdálenosti 150 až 170 cm), levé koleno je dopnuto, pravá noha předšvihává vysokým kolenem vzhůru vpřed. Po zvládnutí impulsivního přeskoku bez odhodu náčiní na značkách následuje spojení přeskoku s odhodem. Důraz klademe na plynulost pohybu přes pravou oporu a návaznost dílčích odhodových pohybů. Postupně zrychlujeme dílčí pohybové činnosti. Usilujeme o celkovou součinnost nohou, trupu a odhodové paže při hodu.

**Přenesení náčiní do náprahu, hody z krátkého rozběhu** – základním postojem je stoj předkročný levou, odhodová paže je pokrčena a náčiní drženo u hlavy ve výši očí. Odhodová paže je plynulým pohybem přenášena do náprahu se současným otáčením ramen vpravo, přičemž je osa ramen a odhodové paže v jedné linii. Žáky organizujeme do dvojřadu s rozestupy 1,5 až 2 m, učitel sleduje cvičence pohledem za strany i zezadu. Po zvládnutí přenášení náčiní do náprahu na místě pokračujeme nácvikem za pohybu, kdy spojujeme impulsivní krok s náprahem bez odhodu náčiní a následně i s odhodem náčiní. S odrazem do impulsivního kroku vpřed je proveden náprahový pohyb v opačném směru. Impulsivní krok s náprahem plynule spojujeme s odhodem.

**Rozměření rozběhu, hody z celého rozběhu** – rozběh rozměřujeme na běžecské dráze nejdříve bez odhodu náčiní. Žáci si vyznačují pomocné výběhové značky pro dva úvodní kroky před výběhovou značkou, vzdálenost je 1,5 m až 2 m. Po dvou úvodních krocích k výběhové značce následuje rozběh k náprahové značce, který čítá pět dvojkroků nebo pět došlapů levou nohou. Teprve po nacvičení úvodní fáze rozběhu lze připojit předodhodové kroky a následně naznačit odhod. Po nácviku rozběhu na běžecské dráze přeneseme vzdálenosti značek na rozběžiště a provádíme hody z celého rozběhu. Žáci nacvičují rozběh proudovým způsobem po sobě, dvojkroky počítají nahlas. Mějme na paměti, že žáci musí nejdříve ovládat jednotlivé pohybové fáze, které pak spojí v jeden celek, jedná se teda o nácvik analyticko-syntetickou metodou (Dostál, 1983, 119-137).

## **2.6 Vybrané aspekty tvorby a realizace vyučovací jednotky**

Následující kapitola pojednává o didaktice školní tělesné výchovy. Vzhledem k tomu, že cílem diplomové práce je tvorba příprav pro výuku atletiky, považuji za nezbytné nastínit zákonitosti výchovně vzdělávacího procesu a popsat zákonitosti tvorby vyučovací jednotky.

Didaktika tělesné výchovy patří mezi tzv. oborové didaktiky. Má předmět svého zkoumání, vytvořenou pojmovou a problémovou strukturu, užívá vědecké metody a odbornou terminologii. Úzce spolupracuje i s dalšími vědami, např. fyziologií, psychologií, biomechanikou apod. Předmětem didaktiky tělesné výchovy je tělovýchovný proces, který je chápán jako komplexní jev, zahrnující učitele, žáka, obsah a podmínky, za kterých proces probíhá. Didaktiku tělesné výchovy je možné dále členit na dílčí didaktiky z hlediska specifických cílů tělovýchovného procesu. Jedná se například o didaktiku zdravotní tělesné výchovy. Dále podle specifického obsahu lze didaktiku tělesné výchovy členit na didaktiky jednotlivých odvětví a sportů. Všechny tyto obory mezi sebou úzce spolupracují a spojují je společné prvky a zákonitosti (Hondlík, 1995, 5-7).

### ***2.6.1 Didaktické zásady a jejich uplatnění v tělesné výchově***

Výchovné činnosti učitele spolu s vyučovacími činnostmi prolínají celý výchovně vzdělávací proces. Učitel prostřednictvím tohoto procesu ovlivňuje hodnotovou orientaci žáka, osvojování sociálních norem a utváření pozitivních postojů. Výchovné činnosti učitele se uplatňují a rozvíjejí prostřednictvím didaktických zásad a výchovných metod.

„Didaktické (vyučovací) zásady jsou definovány jako obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter vyučování a ovlivňují přímo i nepřímo jeho efektivitu“ (Rychtecký, 2004, 124).

Didaktické zásady zmínil ve svém díle *Didactica Magna* již Jan Amos Komenský. Uvedl celkem 29 zásad rozdělených do tří skupin. S časem prošly tyto zásady složitým vývojem, který ovlivnilo mnoho různých činitelů. Vykrytalizovalo se celkem pět zásad, které se uplatňují nejen v tělesné výchově, ale i v ostatních

vyučovacích předmětech. Napomáhají učitelé při výběru učiva, volbě metod nebo organizačních opatření (Hondlík, 1995).

Didaktické zásady:

- ∇ zásada uvědomělosti
- ∇ zásada názornosti
- ∇ zásada soustavnosti
- ∇ zásada přiměřenosti
- ∇ zásada trvalosti

### **Zásada uvědomělosti**

Zásada uvědomělosti tkví v pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti, žáci si na základě uvědomělosti vytvářejí kladný vztah k učení a učivu, což jim napomáhá k identifikaci s vytčenými výchovně vzdělávacími cíli. Pochopení podstaty předmětů a jevů násobí síly žáka k překonávání překážek a posiluje jeho vůli. Uvědomělost je spojena s aktivitou. Cvičenci by se měli aktivně účastnit na výuce. Učitel v souladu s dodržením této zásady volí optimální metody (především metody samostatné práce žáků) a organizaci výuky. Výchovně využíváme pochvalu, poskytujeme žákovi zpětnou vazbu a posilujeme vnitřní vztah žáka k učivu (Rychtecký, 2004).

### **Zásada názornosti**

„Představuje požadavek vytváření co nejdokonalejších představ a pojmů u žáků na základě vzájemného působení I. a II. signální soustavy“ (Hondlík, 1995, 23). Žáci si tedy vytváří pojmy a představy na základě bezprostředního vnímání předmětů a jevů objektivní skutečnosti nebo jejich zobrazení. Názornost uskutečňovaná ve všech fázích vytváření pohybových dovedností není však cílem, ale prostředkem. Rychtecký (2004) uvádí ukázkou přímou (prováděnou učitelem nebo cvičencem) a ukázkou nepřímou (obrazy, náčrty, fotografie, filmy, videozáznamy). Je možné využít i metodu pasivního pohybu, kterou rozumíme přímé formování průběhu pohybu učitelem na žákovi. Další metodou, která je využitelná u žáků rozumově vyspělejších a pohybově zkušenějších, je metoda pohybového kontrastu, která spočívá ve srovnání ukázky vzorné s chybně provedeným pohybem. Jako velice přínosné se osvědčilo využití didaktické techniky, která umožňuje bezchybné provedení, možnost zpomalení nebo zastavení, paralelní výklad s ukázkou a zvýšení motivace u cvičenců (Rychtecký, 2004).

### **Zásada soustavnosti**

„Ztělesňuje požadavek systematičnosti, tj. logického uspořádání učiva v určitý didaktický systém“ (Hondlík, 1995, 23). Předávané vědomosti dovednosti tvoří tedy ucelený systém, učivo je uspořádáno do osnov pro jednotlivé ročníky nebo věkové stupně (dnes již do školních vzdělávacích programů). Soustavnost znamená také pravidelnost a systematickou práci. Úzce souvisí s plánováním a přípravou, s výběrem didaktických stylů a metod. Dodržujeme postup výuky od jednoduchému ke složitému, od známého k neznámému, od bližšího k vzdálenému, od konkrétního k abstraktnímu, od zvláštního k obecnému. Učitel pracuje podle předem připravených plánů, volí, jak už bylo výše uvedeno, správné metody, nové učivo propojuje se starým, stupňuje požadavky, kontroluje provedení a opravuje chyby (Hondlík, 1995).

### **Zásada přiměřenosti**

„Nastoluje požadavek, aby obsah i rozsah učiva, jeho obtížnost a způsob vyučování odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem žáků, jejich věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem“ (Rychtecký, 2004, 126). Při dodržování této zásady respektujeme věk, pohlaví, duševní vývoj jedince, stav připravenosti. Učitel by měl dokonale poznat žáky nejen jako jednotlivce, ale i jako skupinu. Tato zásada ovlivňuje efektivní vyučování, psychický vývoj žáků i jejich bezpečnost. Prostředkem realizace zásady přiměřenosti je diferencovaný přístup k žákům. Ve školní tělesné výchově se uplatňuje diferenciací dle pohlaví, dále kvalitativní diferenciací, která přihlíží k druhu schopností, nadání a převažujícímu zájmu o určitý druh tělovýchovné nebo sportovní činnosti. Vedle kvalitativní diferenciací existuje diferenciací kvantitativní, již rozumíme vytváření skupin žáků podle schopností, nadání nebo osvojení dovedností (vznikají skupiny slabších, průměrných a vynikajících žáků). Tyto skupiny je nutné během obměňovat (Rychtecký, 2004).

### **Zásada trvalosti**

Zásada trvalosti „vyžaduje, aby si žáci vědomosti a dovednosti efektivně zapamatovali tak, že si je dokáží kdykoliv vybavit a prakticky použít“ (Rychtecký, 2004, 126). Realizace této metody spočívá v reálném plánování učiva, využívání fixačních a diagnostických metod, čímž rozumíme opakování, procvičování a

průběžnou kontrolu. Stupňujeme požadavky, vyhýbáme se stereotypu, se žáky učivo opakujeme a zdokonalujeme (Rychtecký, 2004).

Hondlík (1995, 24) uvádí mimo výše jmenovaných pěti zásad ještě další, které jsou specifické pro výuku tělesné výchovy. Jedná se o **zásadu výchovného vlivu** tělocvičné aktivity, **všestranného tělesného a pohybového rozvoje** žáků, **jednoty rozvoje** pohybových schopností tělocvičných dovedností, **fyziologické účinnosti** tělocvičné aktivity, **postupného zvyšování tělesného zatížení**, **kompensačního účinku** tělocvičné aktivity, jednoty povinné tělesné výchovy a tělocvičné aktivity mimo vyučování a zásadu **bezpečnosti** tělocvičné aktivity.

Jedním z cílů tělesné výchovy je i utváření postojů žáků k pohybové aktivitě, nejdůležitější etapou pro vytváření těchto postojů je 1.stupeň základní školy. Při tvorbě jednotlivých příprav jsem se snažila dodržovat výše uvedené zásady, aby tělovýchovný proces byl co nejefektivnější.

## ***2.6.2 Vyučovací postupy a metody v tělesné výchově***

Vyučovací postupy patří k základním strategiím ve vzdělávacím procesu. V jejich rámci jsou využívány nejrozmanitější vyučovací metody. Rozlišujeme tři základní postupy – komplexní, analyticko-syntetický a synteticko-analytický. Při výběru konkrétního vyučovacího postupu se řídíme obsahem vyučování, cíli a konkrétními úkoly. Musíme brát v úvahu i věk žáků a jejich pohybové zkušenosti a další spolupůsobící podmínky.

Komplexní postup se užívá při nácviu jednoduchých cvičení, která mají přirozený charakter a je neefektivní rozkládat je na dílčí celky. Daná pohybová dovednost je vyučována globálně, v konečné podobě a formě. Opakováním dochází k upřesňování a upevňování pohybových dovedností. Tento postup je vhodný pro děti předškolního a mladšího školního věku, které vnímají pohyb globálně, v komplexní podobě. Žáci si tvoří představu o pohybové dovednosti na základě ukázky, následně pomocí nápodoby cvik opakují. Kladem tohoto postupu je motivace – žáci bezprostředně vidí cíl i výsledky svého snažení. Problémem je upevňování chyb při

nedostatečné korekci. Důležitým faktorem je volba vhodné organizace, kdy má učitel přehled o jednotlivcích a může včas zasáhnout při chybném provádění dané dovednosti.

Postup analyticko-syntetický se používá u starších a vyspělejších žáků, kteří jsou připraveni přijímat analytickou formu učiva. Mají tedy schopnost pochopit rozčlenění pohybového celku na dílčí úseky a následně spojit tyto části v celek. Aplikuje se v nácviku složitých a obtížných pohybových struktur, které si žáci osvojují postupným zvyšováním obtížnosti (např. sportovní gymnastika, tanec, některé hry). Tento postup spočívá v osvojení dílčích úseků pohybového celku a následné spojení do finální podoby. Pozitivem je snazší kontrola a korekce chyb, nedostatkem je naopak zdouhavost nácviku a náročnost na abstraktní myšlení. Jedná se o dlouhodobější činnost, při které může dojít ke ztrátě zájmu u žáků a snížení motivace.

Kombinace dvou předešlých struktur je vyučovací postup synteticko-analytický. Využívá se např. ve sportovních hrách, kdy nelze setrvat u komplexního postupu kvůli náročnosti dané činnosti, ani u analytického postupu, který ztěžuje následnou syntézu (Hondlík, 1995, 27; Rychtecký, 2004, 123).

„Vyučovací metoda znamená záměrné, plánovité uspořádání učiva, vyučovacích činností učitele a učební činnosti žáka tak, aby vzhledem k spolupůsobícím podmínkám, byl co nejefektivněji dosažen cíl vyučování“ (Rychtecký, 2004, 127).

Jde o zobecněné, promyšlené a ověřené způsoby činností, které slouží k řešení určitých typů problémů a přispívají k dosažení stanoveného cíle. Učitel v souladu s vytyčenými podmínkami a úkoly uspořádává operace, zásady, pravidla a posloupnosti činností, které lze opakovaně používat, tvořivě aplikovat obměňovat nebo kombinovat vzhledem k úrovni žáků, jejich počtu apod.

Rozmanitost vyučovacího procesu nabízí nepřeberné množství vyučovacích metod. Podle Berdychové (1978) lze vymezit následující skupiny metod: **metody seznamování s učivem, metody nácviku, metody diagnostické a klasifikační, metody výcviku (tréninkové)**. V tomto případě jde o dělení vyučovacích metod z hlediska fází vyučovacího procesu. Pokud jako určující hledisko stanovíme obsah učiva, vyčleňujeme metody slovní, názorné a praktické. Analýza vyučovacího procesu nabízí dělení metod na **motivační, expoziční, fixační a diagnostické**.

Nyní se podrobněji zaměřím na popis jednotlivých vyučovacích metod.

**Metody seznamování s učivem** – jelikož je prioritním faktorem motivace žáků, je při seznamování žáků s učivem nejdůležitější *metoda motivační*, která rozvíjí vztah

žáka k tělesné výchově a rozhoduje o efektivitě učení. Zvyšuje aktivitu žáka a jeho zainteresovanost na vyučovacím procesu. Volíme formu pochvaly, hry, soutěže, prožívání nových aktivit, pocit překonávání sebe sama. Vzhledem k vývojovému stupni dětí mladšího školního věku je důležitá *metoda expoziční* (metoda ukázky). Jedná se o předvedení cviku učitelem či žákem (ukázka přímá), nebo použití obrazu a filmu (ukázka nepřímá). Ukázky lze opakovaně předvádět, výrazně žáky motivují. Ve všech fázích vyučovacího procesu se promítá *metoda slova* (výkladu, pokynů, dotazování, rozhovoru), učitel musí mít na mysli výstižnost a stručnost výkladu. V neposlední řadě je nutno uvést *metodu pozorování*, při které se jedná o záměrně řízené a organizované vnímání pohybu. Tuto metodu lze doplnit slovním doprovodem, žáci se při ní učí kontrole i sebekontrole (Rychtecký, 2002, 124, 125; Hondlík, 1995, 28, 29).

**Metody nácviku** – nejčastější užívanou metodou při nácviku je *imitace*, neboli *metoda napodobení*, která spojuje zrakové vnímání s vlastními kinestetickými prožitky. Nelze opomenout *metodu opakování*, při které je důležité udržet motivaci, aby nedošlo k mechanickému opakování. Užívá se při nácviku nové pohybové dovednosti. V případě, že volíme komplexní vyučovací postup, má velký význam *metoda korekce*, která zahrnuje *metodu pasivního pohybu (kinestéze)*, kdy učitel modeluje přímo na žákovi správnou polohu trupu, hlavy nebo končetin a tím napomáhá vytvoření správné představy o prováděném pohybu, a *metodu pohybového kontrastu*, kdy konfrontujeme ukázku správně a chybně provedené činnosti. Další z užívaných metod je plnění *pohybového úkolu*, který žák řeší individuálně a rozvíjí tím samostatnost. Celý nácvik pohybové dovednosti provází *metoda hry*. Hra je nejpřirozenější aktivitou dětí mladšího školního a tudíž by měla prolínat celý výchovně vzdělávací proces (Rychtecký, 2002; Hondlík, 1995, 29, 30).

**Metody diagnostické a klasifikační** – při učení novým dovednostem je zapotřebí dosažené výsledky hodnotit a kontrolovat. Učitel by měl citlivě rozlišovat a individuálně hodnotit možnosti a schopnosti jednotlivých žáků. Z hlediska průběhu vyučovacího procesu lze aplikovat *metody vstupní diagnostiky* (pomocí kterých zjišťujeme vstupní předpoklady žáků pro nácvik dovedností a činností), *metody průběžné diagnostiky* (které prověřují dílčí úspěšnost v učení) a *metody finální diagnostiky* (která se vztahuje k uzavřeným cyklům učiva) (Rychtecký, 2002, 132, 133; Hondlík, 1995, 30).

**Metody výcviku (tréninkové)** – jedná se o metody fixační sloužící k zpevnování pohybových dovedností, které odpovídají třetí fázi motorického učení.



Dochází při nich k automatizaci pohybových dovedností a návyků a k rozvoji funkční zdatnosti organismu. Pohybové dovednosti opakujeme za různých podmínek s cílem zkvalitnění sportovního výkonu. Jde především o metody tréninkové, které lze běžně aplikovat i v hodinách školní tělesné výchovy. *Metoda intervalového tréninku* se používá ve výcviku cyklického charakteru (např. běh a plavání), žák při ní absolvuje určitý počet úseků předem daným tempem a zároveň i úseky volnějšího tempa. *Metoda dávkování* se člení na metodu postupného a střídavého zatížení, určuje intenzitu tréninku v jednotlivých hodinách. *Kruhový provoz* je organizace cvičení na stanovištích v kruhu. Podmínkou je zvládnutí daných cvičení žáky, jednotlivá cvičení se z hlediska fyziologického zatížení doplňují. Pro posílení svalstva paží, nohou a trupu volíme *posilovací kondiční cvičení*, a to přiměřeně věku, pohlaví a předchozí fyzické přípravě cvičenců. Běžně se ve školní tělesné výchově užívají *doplňková cvičení*, která slouží například ke zkrácení čekání při cvičení na nářadí. Mají doplňující a kompenzační funkci, proto volíme jednoduchá a lehce zvládnutelná cvičení, která nevyžadují pomoc nebo záchranu. Pokud si žák si vybere z nacvičených dovedností a samostatně je procvičuje, jedná se o tzv. volná cvičení. Lze využít předem připravených výukových karet, tento způsob výcviku rozvíjí uvědomělý postoj ke cvičení a kreativní způsob myšlení (Rychtecký, 2004, 134; Hondlík, 1995, 30-32).

### **2.6.3 Organizační formy tělesné výchovy**

„Organizačními formami tělesné výchovy rozumíme časové rozložení tělesné výchovy v roce, v jednotlivých týdnech, dnech a hodinách, případně i v kratších úsecích. Organizační formy tělesné výchovy jsou záměrně volené činnosti, prováděné v určitém časovém úseku“ (Hondlík, 1995, 33).

Vyučovací jednotka je hlavní organizační formou v tělovýchovném procesu na základní škole, který je realizován v rámci tělesné výchovy. Účelná a efektivní organizace vyučovací jednotky je podmínkou pro zvládnutí stanovených cílů. Dovednost sestavit maximálně efektivní přípravu je stěžejním úkolem pro splnění cíle mě diplomové práce.

Jak bylo výše popsáno, hlavní organizační formou je vyučovací jednotka v rozsahu 45 minut, kterou zařazujeme mezi organizační formy povinné spolu s výchovou v přírodě a zdravotní vyučovací jednotkou. Rychtecký (2004) kromě

povinných organizačních forem uvádějí dále formy nepovinné, doplňkové a zájmové. Mezi doplňkové organizační formy můžeme zařadit například pohybově rekreační přestávky nebo cvičení v hodinách jiných předmětů. Zájmovými organizačními formami rozumíme soutěže, jednorázové akce nebo kroužky. Samostatně jsou uváděny lyžařský, plavecký a sportovní kurz.

Hondlík (1995) rozděluje hodiny tělesné výchovy podle obsahu na hodiny gymnastické, atletické, herní, plavecké, lyžařské apod. Z hlediska pedagogického úkolu a vyučovacích metod rozlišují autoři hodiny tělesné výchovy na hodiny smíšené neboli komplexní obsahující nácvič i výcvik, na hodiny jednoduché (nácvičné a výcvikové), aplikační, které ověřují učivo ve změněných podmínkách a na hodiny zvláštní neboli hodnotící. Na 1.stupni základní školy se nejvíce uplatňují hodiny smíšené, které svým charakterem nejlépe odpovídají fyzickému i psychickému vývoje dětí mladšího školního věku.

#### ***2.6.4 Struktura vyučovací jednotky***

V následujícím výkladu se budu věnovat hlavní organizační formě, kterou je vyučovací jednotka.

Vyučovací jednotka, neboli vyučovací hodina, zahrnuje promyšlený a cílevědomý výběr učiva, uplatňují se při ní různé didaktické postupy a organizace práce. Podstatou je tedy volba obsahu, didaktických stylů, forem a metod práce. Vyučovací jednotka trvá 45 minut a je zpravidla členěna na čtyři části: úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část (Hondlík, 1995, 34). Rychtecký (2004) uvádí dělení vyučovací jednotky pouze na tři části, a to na část úvodní, hlavní a závěrečnou. Průpravná cvičení zahrnují do části hlavní. Belšan (1978) se opět přiklání ke členění vyučovací jednotky na čtyři části. Není důležité lpět na jediné podobě struktury vyučovací jednotky. Mnohem důležitější je pedagogova znalost pedagogických, psychologických, didaktických i fyziologických zákonitostí vyučovacího procesu. Na základě těchto znalostí pak může učitel vytvářet efektivní vyučovací jednotky a dále je modifikovat (Rychtecký, 2004).

## v **Úvodní část**

Cílem úvodní části vyučovací hodiny je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky. Zpravidla trvá 3-5 minut a je dále vnitřně členěna na část organizační a rušnou. Úkolem organizační části, jak je patrné již ze samotného názvu, je zorganizovat žáky, navodit pracovní atmosféru, seznámit žáky s programem hodiny a soustředit jejich pozornost k úkolům, které budou v průběhu vyučovací jednotky plnit. Obsahem organizační části hodiny je nástup, hlášení, popřípadě pozdrav a sdělení cíle hodiny. Je nutné žáky vhodně motivovat, vzbudit jejich zájem o pohybovou činnost a navodit atmosféru očekávání (Hondlík a kol., 1995, 34). Po organizační části následuje část rušná, zahrnuje dynamická rozcvičení, která mají za cíl zahřátí organismu a připravit ho na zvýšenou námahu. Charakter těchto cvičení by měl být, jak uvádí Belšan (1978) v souladu s charakterem činností v hlavní části hodiny. Obsahem této části jsou přirozená tělesná cvičení jako běh, chůze, poskoky nebo lezení, dále honičky, pohotovostní cvičení nebo pohybové hry soutěživého charakteru (Hondlík, 1995, 35). „Dodržujeme zásadu, aby všichni žáci byli zapojeni do pohybové činnosti. Rušnou část zakončíme dechovými cvičeními“ (Hondlík, 1995, 35)

## v **Průpravná část**

Průpravná část v rozsahu 8-12 minut zahrnuje přípravu na výkon v hlavní části hodiny. Hondlík (1995) uvádí vnitřní členění této části vyučovací jednotky na část všeobecnou a speciální. Všeobecná část zahrnuje procvičení celého těla pomocí protahování, posilování jednotlivých svalových skupin a rozcvičení kloubního aparátu. Důkladné rozcvičení je prevencí proti úrazům, proto volíme vhodná cvičení a dohlédáme na přesné provádění. Kromě cvičení prostných využíváme i náradí nebo náčiní. Dbáme na přehlednost organizace žákům na korekci chyb. Cvičení řídí učitel pokyny a vlastními ukázkami.

„Do speciální průpravné části zařazujeme taková cvičení, která mají návaznost na charakter pohybové činnosti v hlavní části hodiny“ (Hondlík, 1995, 35). Počet cviků se v této části pohybuje v rozmezí 8-12 opakování. Můžeme volit různé druhy organizace žáků pro průpravná cvičení – například cvičení na značkách nebo v kruhu.

## v **Hlavní část**

Hlavní část trvající 25-30 minut je nejdůležitější složkou vyučovací jednotky, protože zahrnuje úkol celé vyučovací jednotky. Efektivitu této části hodiny podmiňuje

několik složek, které se vzájemně ovlivňují. Jsou to činnost učitele, aktivita žáků a vhodná motivace. Dalším důležitým prvkem v této části hodiny je její organizační uspořádání, které je předpokladem k plnění úkolů při osvojování pohybových dovedností a zvyšování pohybových schopností žáků. Dominujícím úkolem při přípravě a realizaci vyučovací jednotky je maximální využití času (Belšan, 1978, 13).

Opět uvádím dělení podle Hondlíka (1995). Hlavní část vyučovací jednotky dělí podle typu hodiny na **nácvik** a **výcvik**. Nácvikem rozumíme seznámení se s novým učivem, zaměřujeme se na osvojení pohybových dovedností, dbáme na techniku provedení. Důležité je učitelovo vysvětlení a názorná ukázka s upozorněním na kritická místa cvičení. Výcvikem pak rozumíme procvičování a zdokonalování pohybových dovedností a schopností a to ve standardních i ztížených podmínkách. Intenzita cvičení v této části je velmi vysoká, zadáváme úkoly, které mohou žáci plnit ve vyšším tempu a s vyšším fyzickým zatížením. Zařazujeme cvičení rychlostní a koordinační, následují cvičení posilovací. Vyvrcholením hlavní části hodiny by měla být dynamická pohybová hra (Hondlík, 1995, 35). Rychtecký (2004) doporučují zařazovat na konci hlavní části vyučovací jednotky cvičení, která zvyšují aerobní kapacitu organismu. Tyto činnosti je nutné vhodně motivovat, volíme, jak už bylo výše řečeno, pohybové hry nebo kruhový trénink.

#### v **Závěrečná část**

Na závěr hodiny je vhodné zařazovat kompenzační cvičení, které předchází vzniku svalových disbalancí a odstraňují projevy celkové únavy hybného ústrojí žáků (Rychtecký, 2004, 144, 145). Zařazujeme kompenzační cvičení, rytmickou gymnastiku, tanec, hry na uklidnění apod. Během 3-5 minut dochází v závěru vyučovací jednotky dochází k uklidnění organismu žáka po stránce fyziologické i psychické. Zařazujeme i krátké hodnocení vyučování po stránce výcvikové i výchovné. Měli bychom žáky dále motivovat, poskytovat jim zpětnou vazbu, vytvářet vnitřní uspokojení z prováděných činností a formovat kladné postoje k tělesné výchově i k pohybu obecně. Hodina tělesné výchovy by měla být ukončena organizovaným nástupem, hodnocením a osobní hygienou (Hondlík, 1995, 36; Belšan, 1978, 14).

## ***2.6.5 Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově***

Rozvoj pohybových dovedností patří k základním cílům ve školní tělesné výchově. Vztah mezi pohybovými schopnostmi (rychlostí, silou, vytrvalostí a obratností), individuální tělesnou výkonností a efektivitou nácviku těchto dovedností je velmi těsný. Všechny tyto faktory jsou ve vzájemné spojitosti a podmíněnosti.

Správné provedení určité pohybové činnosti je dáno většinou více než jednou pohybovou schopností, proto je nutné pohybové schopnosti klasifikovat. Mezi základní pohybové schopnosti patří síla, rychlost, vytrvalost a obratnost, které tvoří základ tělesné zdatnosti (Rychtecký, 2004, 90, 91).

Samotný pojem „pohybová schopnost“ je většinou autorů obecně vymezován jako soubor předpokladů úspěšné pohybové činnosti. Jde o integraci vnitřních vlastností organismu, které podmiňuje splnění pohybových úkolů. Pohybové schopnosti jsou dány vnitřními předpoklady a prostředím jsou ovlivňovány jen částečně. Nejsou specifické pro jednu specializovanou činnost a jsou poměrně stálé v čase. Pohybové schopnosti lze rozdělit do dvou velkých skupin a to pohybové schopnosti kondiční (souvisí s opatřováním a přenosem energie nutné pro vykonávání rozsáhlých pohybů) a koordinační (souvisí s procesem řízení a regulace pohybu). Do první skupiny patří síla, vytrvalost a rychlost, do druhé obratnost, pohyblivost a částečně také rychlost (Mužík, 2001, 18).

Tělesná výchova usiluje o řízení a regulaci pohybových schopností. V souvislosti s předpoklady rozvoje těchto pohybových schopností a v souladu s tzv. senzibilními fázemi je podle Hondlíka (1995) v mladším školním věku doporučován záměrný rozvoj obratnostních schopností, pasivní a aktivní kloubní pohyblivosti, reakční rychlosti a rychlosti frekvence pohybu, rychlostně silových schopností a vytrvalosti, rozvoj silových schopností zaměřených na oblasti velkých svalových skupin a rozvoj aerobní vytrvalosti.

### **Silové schopnosti**

Rozlišujeme svalové projevy statické a dynamické. Na počátku školní docházky začíná narůstat svalová síla, největší přírůstky jsou pak v pubertě. Je nutné věnovat pozornost vztahu mezi svalovou silou a rychlostí svalové kontrakce (rychlostně silové schopnosti neboli explozivní síla).

V mladším školním věku se zaměřujeme na rozvoj velkých svalových skupin, které podmiňují správné držení těla. Před cvičením musí být svaly prokrvené, ne příliš unavené, zatížení je zvyšováno postupně. Při osvojování a zdokonalování silových schopností používáme metody přirozeného posilování (odrazová cvičení, šplh, úpolové hry, gymnastickou přípravu apod.), další užívanou metodou je metoda opakovaného úsilí, která je založena na opakování cviků s malou zátěží. Mezi jednotlivými sériemi následuje odpočinek (Rychtecký, 2002, 90-96; Hondlík, 1995, 72, 73).

### **Rychlostní schopnosti**

Rychlost je pohybová schopnost konaná krátkodobou pohybovou činností (do 20s), hovoříme o rychlosti reakce, jednotlivého pohybu a rychlosti komplexního pohybového projevu. Rychlostní schopnosti jsou nejvíce geneticky podmíněny a jejich rozvoj se váže na úroveň ovládnutí některých dalších schopností.

Základem rozvoje jsou tzv. rychlostní cvičení trvající 10 až 15 sekund, prováděna jsou s plným nasazením a následuje mezi nimi odpočinek. Podmínkou jsou taková cvičení, jejichž technika je cvičenci předem zvládnuta. Je vhodné volit různé soutěžení (běhy, štafety, starty z různých poloh nebo drobné pohybové hry), které navozuje vysoké úsilí, přiměřené vzrušení a chuť ke cvičení. Tato cvičení zařazujeme do první poloviny vyučovací jednotky spolu s předchozím rozcvičením. Rychlostně zatěžujeme nohy, paže i trup (Rychtecký, 2002, 96-98; Hondlík, 1995, 73, 74).

### **Vytrvalostní schopnosti**

Představují souhrn předpokladů provádět déletrvající pohybovou činnost na určité úrovni, aniž by byla snížena její efektivita. Tyto schopnosti předpokládají optimální souhru všech systémů a orgánů lidského organismu. Vytrvalost je náročná na psychiku člověka, bývá definována jako schopnost odolávat únavě.

„Základní význam pro školní tělesnou výchovu má dlouhodobá vytrvalost, která je charakterizována déletrvající prací mírné až střední intenzity, při které je zapojena většina svalstva déle než 3 až 4 minuty v aerobním režimu“ (Hondlík, 1995, 74).

Rozvoj vytrvalostních schopností zajišťujeme těmito metodami: souvislou (cvičení se uskutečňují v rovnoměrném, nevysokém tempu po delší dobu) a střídavou (nepřerušené zatížení, ale při cvičení se zařazuje několikrát náročnější zrychlení). Specifickou variantou je tzv. fartlek neboli hra s během (běh v terénu spojený s chůzí, zpomalovanými nebo zrychlovanými úseky).

Vhodná cvičení pro rozvoj vytrvalosti jsou rychlá chůze střídaná klusem, souvislý klus s prodlouženou dobou trvání, běh s překonáváním překážek, sportovní hry, plavání, kruhový provoz atd. Všechna cvičení je nutné dostatečně motivovat (Rychtecký, 2002, 97, 98; Hondlík, 1995, 74, 75).

### **Obratnostní schopnosti**

Pohybová obratnost je souhrn schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojit nové pohyby (Dovalil, 1992).

Obratnostní schopnosti se projevují v přesnosti provedení pohybu, v koordinační náročnosti a v čase nezbytném na provedení.

Pro potřeby školní tělesné výchovy vymezujeme jednotlivé obratnostní schopnosti: *prostorovou orientační schopnost* (vztahuje se k funkci zraku, sluchu, kinestetického, taktilního a vestibulárního analyzátoru, projevuje se při pohybu na náčiní, při vnímání vztahů ve hrách), *schopnost diferenciací, reakční schopnost, rytmickou schopnost, rovnováhovou schopnost* (statická a dynamická rovnováha) a *docilitu* neboli schopnost učit se novým pohybům.

Nejlepší předpoklady pro rozvoj všech těchto schopností je právě v mladším školním věku. Žáci by se měli naučit co nejvíce pohybovým schopnostem. Volíme cvičení všestranná, která opakujeme. Zařazujeme je do první části vyučovací jednotky. Vhodná jsou akrobatická cvičení, cvičení s náradím nebo s náčiním, hry, zdolávání překážek, úpolové sporty apod (Rychtecký, 2002, 98; Hondlík, 1995, 75, 76).

### **Pohyblivost (ohebnost)**

Schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu, jak to umožňuje kloubní systém člověka. Často je pohyblivost dělena na dva subsystémy a to na pohyblivost aktivní a pasivní. Aktivní pohyblivostí rozumíme rozsah pohybu, kterého je dosaženo vlastním aktivním svalovým úsilím. Pasivní pohyblivost je charakterizována maximálním rozsahem pohybu, jehož lze dosáhnout s vnější dopomocí.

Ve školní tělesné výchově se zaměřujeme na rozvoj pohyblivosti v oblasti kyčelního, ramenního kloubu a v oblasti páteře. Pohyblivost rozvíjíme zvyšováním pružnosti svalů kolem kloubu, protažením svalů a vazů, uvolněním svalů a jejich posílením. Volíme metody opakovaného a dynamického úsilí a strečink (delší setrvání v krajní poloze, 3-10 opakování, v poloze setrváme 10-30 sekund). Tato cvičení

zařazujeme do průpravné části hodiny a nutně jim musí předcházet zahřátí organismu (Hondlík, 1995, 76-77; Rychtecký, 2004, 98-99).



### 3 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je vytvoření a následné ověření souboru příprav pro výuku atletiky ve čtvrtém ročníku základní školy. Cílem těchto příprav je postupným metodickým nácvikem jednotlivých atletických disciplín zlepšení výkonů žáků. Ověření příprav je zajištěno měřením výkonů před nácvikem a následně po nácviku jednotlivých atletických disciplín a porovnání s kontrolní skupinou. Vytvořený soubor bude aplikován v hodinách tělesné výchovy ve čtvrtém ročníku na Základní škole Komenského v Dačicích. Ze stanoveného cíle vyplývají následující úkoly:

- ∇ prostudovat dostupnou odbornou literaturu
- ∇ nastudovat metodiku jednotlivých atletických disciplín
- ∇ vybrat vhodné způsoby nácviku dílčích pohybových dovedností a navrhnout atletický blok
- ∇ realizovat a ověřit na žácích návrh vyučovacího bloku
- ∇ vyhodnotit výsledky získané měření a sepsat závěr práce.

## 4 METODOLOGIE

Poznat určitou věc znamená najít správnou metodu, která vede k jejímu poznání. Jde o cílevědomý, záměrný a přesně vymezený postup myšlení a jednání, kterým dosáhneme vytčeného cíle. Metoda představuje souhrn racionálních a logických postupů, je to „přesně vymezený způsob poznávání jevů reálné skutečnosti“ (Štumbauer, 1989, 19). Metodikou pak rozumíme souhrn konkrétních metod a postupů.

**Teoretické metody** zahrnují pozorování dané oblasti myšlenkovou analýzou, syntézou, indukci, dedukci, modelováním, simulací a formalizací.

**Analýza** je proces faktického nebo myšlenkového rozčlenění celku (jevu, objektu) na část. Je to rozbor vlastností, vztahů, faktů postupující od celku k částem. Analýza umožňuje odhalovat různé stránky a vlastnosti jevů a procesů, jejich stavbu, vyčleňovat etapy, rozporné tendence apod. Analýza umožňuje oddělit podstatné od nepodstatného, odlišit trvalé vztahy od nahodilých.

**Syntéza** znamená postupovat od části k celku. Dovoluje poznávat objekt jako jediný celek. Je to spojování poznatků získaných analytickým přístupem. Syntéza tvoří základ pro správná rozhodnutí.

Oba myšlenkové pochody (analýzu a syntézu), podobně jako abstrakci a konkretizaci, nelze chápat odděleně, izolovaně. Je důležité důmyslně rozebírat jev na menší složky a z nich potom sestavit celek. Není to však pouhé skládání jednotlivých částí, ale je to činnost odhalování nových vztahů a zákonitostí.

**Měření** je kvantitativní zkoumání vlastností předmětů (jevů nebo procesů), obvykle porovnáváním s obecně přijatou jednotkou. Výsledkem měření je tedy číslo, které vyjadřuje poměr zkoumané veličiny k jednotce.

Testy, které označujeme přívláskem **motorické** se vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost vymezená pohybovým úkolem testu a příslušnými pravidly. Vybrány byly testy vymezené atletickými pravidly: skok do dálky, hod kriketovým míčkem, běh na 60 m a běh na 800 m.

## **5 VÝSLEDKY**

### **5.1 Navržení vyučovacího bloku atletiky pro 4. ročník ZŠ**

Vyučovací blok atletiky byl navržen v souladu s osnovami pro výuku tělesné výchovy a rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání. Byly vybrány čtyři základní atletické disciplíny zahrnující hod kriketovým míčkem, skok daleký, běh na 60 m a běh na 800 m. Navržený vyučovací blok byl realizován v průběhu tří měsíců školní docházky ve dvouhodinových vyučovacích jednotkách jednou týdně. Vyučovací jednotka trvající 90 minut byla zvolena z toho důvodu, že základní vyučovací jednotka trvající 45 minut není dostačující pro dodržení časové dotace jednotlivých částí vyučovací jednotky, a to zejména z důvodu přesunu na atletický stadion. Současný systém tvorby vzdělávacích programů na jednotlivých školách tuto úpravu rozvrhu hodin umožňuje.

Každá disciplína je nacvičována ve třech dvouhodinových vyučovacích jednotkách během tří týdnů. Úvodní měření výkonů v jednotlivých disciplínách bylo realizováno v přípravných hodinách před začátkem samotného výzkumu, závěrečná měření byla provedena na konci třetího vyučovacího bloku dané disciplíny. Proběhlo celkem 12 vyučovacích jednotek, kterých se zúčastnilo 8 chlapců a 9 dívek čtvrtého ročníku. Výuka nácvičku jedné disciplíny zahrnuje celkem tři přípravy pro dvouhodinovou vyučovací jednotku zahrnující cvičení, která respektují metodický postup nácvičku konkrétní disciplíny. Některé části příprav jsou přizpůsobeny realizaci na atletickém stadionu i v tělocvičně.

#### **5.1.1 Skok daleký**

Nácviček skoku dalekého byl realizován ve třech vyučovacích blocích, z nichž první v tělocvičně a druhé dva na stadionu. Výkony žáků byly měřeny v přípravné hodině, aby následující výuka probíhala již v ucelených blocích a nebyl narušován její průběh. Cvičení v jednotlivých hodinách na sebe navazují stupňující se obtížností a jsou převážně herního a soutěžního charakteru.

Přípravy jsou sestaveny pro vyučovací jednotku trvající 90 minut, jednotlivá cvičení jsou popsána v části „činnosti“ a dále jsou uvedeny organizační pokyny a poznámky v pravém sloupci tabulky. Celý seznam cvičení je rozdělen do čtyř oblastí podle dělení vyučovací jednotky na část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Kurzívou jsou odděleny poznámky opakující se pro každou vyučovací jednotku.

Žáci projevovali největší zájem u herních a soutěžních cvičení. Musela jsem proto dbát na pečlivé rozdělování žáků do družstev, a to buď podle výkonnosti nebo pohlaví, tak, jak to vyžadovala daná soutěžní cvičení. Osvědčilo se utvořit relativně stálé skupinky, které se daly podle potřeby obměňovat. Nedochovalo tak k dohadům v úvodu každé hodiny tělesné výchovy. U nesoutěžních průpravných cvičení je nutné stručné a jasné vysvětlení s názornou ukázkou, děti snadno ztrácí pozornost a je proto důležité je neustále motivovat a vhodně organizovat, aby každý žák měl představu o prováděném cvičení a dokázal je podle instrukcí realizovat. Velmi důležitá je při nácviku korekce a zpětná vazba. Děti v mladším školním věku nejvíce uplatňují při nácviku nových dovedností metodu pokusu a omylu, je tedy nutné dát jim dostatek příležitostí vše vyzkoušet a procvičit, čímž dojde pomalu k zautomatizování daných dovedností. Při korekci volíme nejčastěji metodu kontrastu, kdy předvedeme cvik špatně a následně ho provedeme správně. Platí zde pravidlo, že vizuálním učením a následným zkoušením a procvičováním se žáci učí rychleji, proto se vyvarujeme zdoluhavému popisu daného cviku a přistoupíme k samotnému nácviku.

První vyučovací blok je zaměřen na odrazovou přípravu a nácvik techniky skokanského běhu, teda na dílčí dovednosti, které jsou nezbytné pro nácvik skoku dalekého. Jednotlivá přípravná a herní cvičení jsou zaměřena na rozvoj výbušné síly dolních končetin a na nácvik správné techniky běhu. V přípravné části se zaměřujeme na ty části svalových skupin, které budou při nácviku nejvíce zatěžovány.

<b>SKOK DALEKÝ</b> <b>„Odrazová příprava, nácvik techniky skokanského běhu“</b>		
90min	ČINNOSTI	ORGANIZACE
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava žáků na hodinu TV (převlečení, odchod do tělocvičny)</li> <li>• nástup, hlášení, seznámení žáků s tématem hodiny</li> <li>• motivace: zvládnutí techniky odrazové přípravy, soutěže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li> <li>• pomůcky: plné míče, odrazový můstek, žíněnky</li> <li>• <i>Pozn.: zjišťujeme počet cvičících a necvičících dětí, kontrola obuvi a cvičebního úboru.</i></li> </ul>
<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení – honička „nemocná liška“</li> <li>• všeobecná a speciální příprava:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- hmitání pažemi ve stoje: paže ve vzpažení- předklon vodorovný, hluboký, dozadu a do vzpažení</li> <li>- poskoky do rytmu, do tvaru čtverce, trojúhelníku</li> <li>- „pružina“: klek na pravé, ruce opřít o levé koleno, protlačit pánev směrem vpřed a dolů, lýtko svírá se zemí pravý úhel (výdrž), totéž levou</li> <li>- posilování zádových svalů: leh na břiše, skrčit upažmo, ruce pod čelem, mírné záklony;</li> </ul> </li> <li>kompenzace: vzpor klečmo (tzv. „kočička“) – střídáme vyhrbení a prohnutí zad.</li> <li>- posilování stehenních svalů: široký stoj rozkročný, chodidla směřují vpřed, ruce v bok, podřepy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vybraný žák honí ostatní (vymezíme prostor). Kam kdo dostane babu, tam si musí držet ruku, na místo druhé baby druhou ruku, třetí baba vyřazuje hráče ze hry a stává se tak „nemocnou liškou“. Pokud se honícímu žákovi nedaří, honiče vystřídáme.</li> <li>• cviky opakujeme 8-10krát, žáky vhodně organizujeme (nutná korekce chyb)</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nesoutěžní průpravné cvičení: <ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci přebíhají plné míče, které jsou od sebe vzdáleny 1-1,5m</li> <li>- přebíhání nízkých překážek (4-6), výběhová značka je 2m před první překážkou, za poslední překážkou se žák snaží udržet techniku běhu (6-10m)</li> </ul> </li> <li>• soutěž družstev: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poskoky po 1 noze (nesmí se druhou nohou dotknout země), po pravé tam, po levé nazpět</li> <li>- „klokani“-mezi kolena míč, komu spadne, vrací se na začátek a soutěží znovu, nazpět běží a míč drží v ruce</li> <li>- skoky snožmo (odraz obounož)</li> <li>- běh s přeskokem přes švihadlo</li> </ul> </li> <li>• nesoutěžní průpravné cvičení: <ul style="list-style-type: none"> <li>- skoky z odrazového můstku odrazem z jedné nohy, doskok do dřepu na žíněnky</li> </ul> </li> <li>• nesoutěžní průpravné cvičení: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poskočný klus</li> <li>- odrazy na každý 3. nebo 5. krok, nejdříve z chůze, později z klusu</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci rozdělení do 2 zástupů (např. dívky a chlapci), důraz na vysoké zvedání kolen, vzpřímený trup a podsazená pánev, běh po předních částech chodidel, patami nedokračují na zem, paže pracují v plném rozsahu, postupně zvyšujeme rychlost</li> <li>• 2 družstva závodí štafetovým způsobem, mety vyznačíme ve vzdálenosti cca 15-20m kužely, štafetu předávají dotykem</li> <li>• odrazový můstek je 1m před žíněnkou, žáci vybíhají na povel učitele za sebou a vrací se stranou do zástupu</li> <li>• žáci se pohybují v kruhu kolem tělocvičny, učitel nahlas počítá kroky (raz, dva, skok)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relaxační dechová cvičení: <ul style="list-style-type: none"> <li>- „tuhnutí ledu“ – leh, paže podél těla, s nádechem a představou tuhnutí ledu uvést do napětí celé tělo</li> <li>- „tání ledu“ – leh, paže volně podél těla, dlaně vzhůru, oči zavřené, zvolna dýchat nosem, celkové uvolnění s představou tání ledu</li> </ul> </li> <li>• úklid náradí a náčiní, nástup, zhodnocení hodiny a odchod žáků do šaten, osobní hygiena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci rozmístění volně po tělocvičně</li> </ul> <p><i>Pozn.: na úklid náradí a náčiní můžeme určit službu, která se pravidelně střídá. Žáky vedeme k dodržování osobní hygieny, vhodným hodnocením a pochvalou poskytujeme zpětnou vazbu a žáky motivujeme.</i></p>

Druhá příprava navazuje na první a zaměřuje se na upevnění dříve nacvičovaných dovedností a jejich spojení v celek. Tématem dalšího vyučovacího bloku je tedy spojení rozběhu s odrazem v postupně zvyšované rychlosti a nácvik letu a doskoku. Popisované činnosti a organizace spolu souvisejí a pro lepší přehled jsou související poznámky podbarveny šedě. V úvodní části jsou vždy vypsány i pomůcky, náčiní a nářadí potřebné k realizaci plánovaných cvičení. V průpravné části dávám prostor pro výběr konkrétních aktivit učitelem. Předpokládám již základní pedagogické zkušenosti získané během studia a praxe. Časové rozvržení je uvedeno v levé části tabulky vždy dole v buňce.

<b>SKOK DALEKÝ</b> <b>„Spojení rozběhu s odrazem v postupně zvyšované rychlosti, nácvik letu a doskoku“</b>		
90min	ČINNOSTI	ORGANIZACE
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>příprava žáků na hodinu TV (převlečení, odchod na stadion)</li> <li>odchod ze školy na stadion (stadion vzdálen od školy 400m)</li> <li>nástup, hlášení</li> <li>seznámení s tématem hodiny</li> <li>motivace: zvládnutí nácviku skoku spojeného s odrazem, skokanské štafety</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li> <li>pomůcky: 4 plné míče, pásmo</li> <li><i>Pozn.: zjišťujeme počet cvičících a necvičících dětí, kontrola obuvi a cvičebního úboru.</i></li> </ul>
<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>dynamické rozcvičení – volným klusem 1 kolo na stadionu</li> <li>vydýchání, všeobecná a speciální průprava:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- volíme cviky na rozcvičení hlavních svalových skupin paží, trupu a nohou</li> <li>- dále cviky na posílení těchto svalových skupin</li> <li>- statický strečink, při kterém dbáme na správné provedení, korekci chyb a výdrž v dané poloze; protahujeme stehenní a lýtkový sval, Achillova šlachy (viz příloha č.4)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>upozorníme děti na běh volným tempem a pravidelné dýchání</li> <li>rozcvička na prostoru vymezeném pro skok do výšky</li> <li>cviky opakujeme 8-10krát, žáky vhodně organizujeme (nutná korekce chyb), postupujeme od rozcvičení hlavy přes trup, paže a nohy, po posilovacích cvičeních zařazujeme cvičení kompenzační</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nesoutěžní průpravné cvičení: <ul style="list-style-type: none"> <li>- skoky z krátkého rozběhu (ze 3 až 5 dvojkroků), odrazová noha na výběhové značce, rozběh zahajujeme švihovou (neodrazovou) nohou, odraz v pásmu 50cm (vyznačíme vápnem)</li> <li>- nácvik spojení běhu s odrazem – žáci vyběhají z výběhové čáry po jednom na povel učitele, druhým krokem došlapují za první míč, za posledním míčem provedou ještě 3 kroky a odrazí se, následuje doskok do doskočiště na švihovou nohu</li> </ul> </li> <li>• soutěž družstev: <ul style="list-style-type: none"> <li>- „skokanské štafety“- každý člen družstva provede určené skokanské cvičení (skok daleký z místa, 3skok až 5skok po jedné noze nebo snožmo, 3 až 10skok z nohy na nohu)z místa, kam doskočil předchozí žák, vítězí družstvo, jehož poslední člen doskočil nejdál</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• využíváme šířky doskočiště (3 až 5 cvičenců v řadě), skok skrčným způsobem = v konci letu připojení odrazové nohy ke švihové</li> <li>• 4 plné míče umístíme na rozběžiště ve vzdálenosti 1-1,5m, , poslední míč je od doskočiště vzdálen cca 8m, výběhová čára je 2m před prvním míčem</li> <li>• „skokanské štafety“- žáky rozdělíme na družstva (3-5 členů) přibližně podle stejné výkonnosti, soutěžíme na běžecké dráze</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relaxační dechová cvičení: <ul style="list-style-type: none"> <li>- „balónky“</li> <li>- „na vodiče“</li> </ul> </li> <li>• úklid náradí, nástup, zhodnocení hodiny, odchod do školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci rozmístění na ploše určené ke skoku do výšky <ul style="list-style-type: none"> <li>- „balónky“- žáci si představují, že jsou nafukovacími balónky a podle pokynů učitele pohybově vyjadřují, co balónky dělají (lítají v prostoru, mění tvar a napětí, odrážejí se od země apod.)</li> <li>- „na vodiče“ - žáci cvičí ve dvojicích, jeden se pohybuje se zavřenýma očima a směr mu udává druhý položením ruky mezi lopatky nebo na ramena, žáci se nesmí srazit, „vodiči“ musí pečlivě sledovat pohyb ostatních a navádět spoluhráče</li> </ul> </li> <li>• organizovaný odchod do školy <i>Pozn.: na úklid náradí a náčiní můžeme určit službu, která se pravidelně střídá. Žáky vedeme k dodržování osobní hygieny, vhodným hodnocením a pochvalou poskytujeme zpětnou vazbu a žáky motivujeme.</i></li> </ul>



Třetí a zároveň poslední příprava je vyvrcholením předchozích dvou vyučovacích bloků. Dochází k samotnému provádění celého cviku a měření výkonů. Zde jsou děti vystaveny porovnávání dosažených výsledků mezi sebou. Učitel sehrává důležitou roli při formování osobnosti žáka, musí jej připravit na možnost horšího výkonu a naopak nejlepší žáky musí naučit přiměřeně prožívat svůj úspěch.

<b>SKOK DALEKÝ</b> <b>„Vyměření rozběhu a skoky na výkon“</b>		
90min	ČINNOSTI	ORGANIZACE
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava žáků na hodinu TV (převlečení, odchod na stadion)</li> <li>• odchod ze školy na stadion (stadion vzdálen od školy 400m)</li> <li>• nástup, hlášení</li> <li>• seznámení s tématem hodiny</li> <li>• motivace: skoky do dálky na výkon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li> <li>• pomůcky: pásmo, značky, záznamový arch pro zapsání výsledků, míč, značky (víčka od PET lahví opatřená krátkým hřebíkem na zapíchnutí), 3 kusy šňůry dlouhé cca 2m na rozdělení doskočiště</li> <li>• <i>Pozn.: zjišťujeme počet cvičících a necvičících dětí, kontrola obuvi a cvičebního úboru.</i></li> </ul>
<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení – honička „všichni proti všem“</li> <li>• vydýchání, všeobecná a speciální průprava:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- volíme cviky na rozcvičení hlavních svalových skupin paží, trupu a nohou</li> <li>- dále cviky na posílení těchto svalových skupin</li> <li>- cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti – kyčelní, kolenní kloub</li> <li>- statický strečink při kterém dbáme na správné provedení, korekci chyb a výdrž v dané poloze, protahujeme především svaly dolních končetin (viz příloha č.4)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „všichni proti všem“ – hráči jsou rozptýleni na území vymezeném pro skok vysoký, učitel vhodí mezi žáky míč, kdo jej chytne jako první, útočí na ostatní a snaží se je vybit. Zasažení jsou vyřazeni ze hry, když honič nezasáhne, míč sebere jiný hráč a vybíjí, vítězem je poslední zbylý ve hře.</li> <li>(obměna – tzv.nekonečná verze – hráč se může vrátit zpět do hry, pokud je vybit ten hráč, kterým byl vyřazen ze hry)</li> <li>• rozcvička na prostoru vymezeném pro skok do výšky</li> <li>• cviky opakujeme 8-10krát, žáky vhodně organizujeme (nutná korekce chyb), postupujeme od rozcvičení hlavy přes trup, paže a nohy, po posilovacích cvičeních zařazujeme cvičení kompenzační</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nesoutěžní průpravná cvičení: - vyměření rozběhu (na rozběžišti směrem od doskočiště) – 5 až 8 dvojkroků</li>   <li>- 3 skoky z celého vyměřeného rozběhu do pásem (možno podle potřeby zkrátit nebo prodloužit rozběh)</li>   <li>• skoky na výkon - učitel vyvolává jména žáků, prvnímu žákovi měří výkon učitel s posledními dvěma žáky, první žák za sebou zahrábne po změření stopu a spolu s posledním žákem pomáhají měřit výkon druhého v pořadí, pak zůstává druhý s prvním atd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení: - vyměření rozběhu – vytvoříme dvojice žáků, kteří si navzájem ukazují místo odrazu, k označení užívají různobarevné značky, rozběh provádí žáci sudým počtem kroků, s odrazovou nohou na výběhové značce a výběhem švihovou nohou</li> <li>- skoky do pásem – doskočiště je rozděleno barevnými šňůrami na 3 pásma, každý žák má 3 pokusy, snaží se pokaždé doskočit do vzdálenějšího pásma</li> <li>• měření výkonu - měříme pomocí pásma, výkon se čte na odrazové čáře, nula pásma je na začátku doskočiště; pokus je neplatný, pokud žák zanechá stopu za odrazovou čarou, každý žák má 3 pokusy</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• závěrečná hra: - „oheň, voda, země, vzduch“</li>   <li>• úklid náradí a náčiní, nástup, zhodnocení hodiny, odchod do školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hra: - žáci rozmístění v kruhu na ploše určené ke skoku do výšky, učitel stojí uprostřed a vybranému žákovi hodí míč, řekne jedno ze slov „oheň, voda, vzduch, země“, žák chytí míč a řekne zvíře, které žije v daném prostředí a hodí míč zpět učiteli, ten vybere dalšího žáka, hodí mu míč atd.</li> <li>• organizovaný odchod do školy</li> </ul> <p><i>Pozn.: na úklid náradí a náčiní můžeme určit službu, která se pravidelně střídá. Žáky vedeme k dodržování osobní hygieny, vhodným hodnocením a pochvalou poskytujeme zpětnou vazbu a žáky motivujeme.</i></p>

Výsledky získané měřením v přípravné hodině (první sloupec hodnot) a v posledním vyučovacím bloku věnovaném skoku dalekému (druhý sloupec hodnot) jsou uvedené v následujících tabulkách. Třetí sloupec hodnot pak obsahuje rozdíly, o kolik žáci zlepšili, popřípadě zhoršili svůj výkon. Tabulka č.1 obsahuje výkony chlapců a tabulka č.2 výkony dívek. Pro přehlednost uvádím průměrné hodnoty, nejlepší a nejhorší výkony a směrodatné odchylky. Nejlepší výkony jsou navíc pro přehlednost podbarveny žlutě.

Průměrně se chlapci zlepšili o 0,23 m, což je rozdíl mezi výkony i u nejlepšího žáka. Největšího zlepšení dosáhl žák, který dosáhl při prvním měření nejhoršího výkonu, zlepšil se o 40 cm. Výkony žáků byly vyrovnanější, což dokazuje zmenšení směrodatné odchylky o 10 cm.

Tabulka č.1 – Skok daleký – chlapci

<b>SKOK DALEKÝ</b>	1.měření [m]	2.měření [m]	rozdíl [m]
<b>CH1</b>	3,37	3,60	0,23
<b>CH2</b>	3,23	3,45	0,22
<b>CH3</b>	2,80	2,85	0,05
<b>CH4</b>	2,10	2,70	0,60
<b>CH5</b>	3,33	3,50	0,17
<b>CH6</b>	2,75	2,85	0,10
<b>CH7</b>	3,05	3,15	0,10
<b>CH8</b>	1,90	2,30	0,40
<b>průměr</b>	<b>2,82</b>	<b>3,05</b>	<b>0,23</b>
<b>nejlepší výkon</b>	<b>3,37</b>	<b>3,60</b>	<b>0,23</b>
<b>nejhorší výkon</b>	<b>1,90</b>	<b>2,30</b>	<b>0,40</b>
<b>směrodatná odchylka</b>	<b>0,55</b>	<b>0,45</b>	<b>0,10</b>

Dívky průměrně zlepšily své výkony o 0,18 m, nedosáhly tedy takového zlepšení jako chlapci. Největšího zlepšení, o 0,27 m, dosáhla na rozdíl od chlapců nejlepší dívka. Jejich výkony se oproti hochům více rozptýlily, což dokládá zvětšení směrodatné odchylky o 1 cm.

Tabulka č.2 – Skok daleký – dívky

<b>SKOK DALEKÝ</b>	1.měření [m]	2.měření [m]	rozdíl [m]
<b>D1</b>	3,08	3,30	0,22
<b>D2</b>	3,08	3,35	0,27
<b>D3</b>	3,06	3,20	0,14
<b>D4</b>	2,80	3,00	0,20
<b>D5</b>	2,66	2,70	0,04
<b>D6</b>	2,60	2,80	0,20
<b>D7</b>	2,50	2,60	0,10
<b>D8</b>	2,10	2,45	0,35
<b>D9</b>	1,90	2,00	0,10
<b>průměr</b>	<b>2,64</b>	<b>2,82</b>	<b>0,18</b>
<b>nejlepší výkon</b>	<b>3,08</b>	<b>3,35</b>	<b>0,27</b>
<b>nejhorší výkon</b>	<b>1,90</b>	<b>2,00</b>	<b>0,10</b>
<b>směrodatná odchylka</b>	<b>0,43</b>	<b>0,44</b>	<b>0,01</b>

Je zřejmé, že souvislý nácvik zaměřený na rozvoj dovedností nutných pro skok daleký se projevil celkovým zlepšením výkonů u všech cvičenců.

### **5.1.2 Hod kriketovým míčkem**

Nácvik hodu kriketovým míčkem byl stejně jako ostatní disciplíny realizován ve třech devadesátiminutových blocích. Všechny hodiny tělesné výchovy zabývající se nácvikem hodu probíhaly na atletickém stadionu z důvodu potřeby dostatečného prostoru pro rozběh a odhod. Tato disciplína sestává z mnoha dílčích dovedností, které je třeba řádně procvičit, proto jsem postupovala při nácviku analyticko-syntetickou metodou. I když je hod součástí mnoha dětských her a přirozeným lidským pohybem, přesto byl nácvik této disciplíny nejtěžší. Žáci měli zažitě převážně špatné návyky, které se dařilo jen těžko odstranit. Ti, kteří při prvním měření podali nejlepší výkon již dále nevykazovali tak veliké zlepšení jako žáci nejhorší, u kterých se dařilo techniku viditelně zlepšit. Žáci podávající nejlepší výkony jsou schopni házet stále na přibližně stejnou vzdálenost, jelikož mají zažitý jistý způsob házení, který se jen těžko přeučuje.

Při snaze tyto žáky vést k jinému stylu házení docházelo ke zhoršování výkonů, pravděpodobně proto, že se více soustředili na změněnou techniku a docházelo k zásadním chybám zhoršujícím výkon. Při nácvičce techniky hodu kriketovým míčkem jsem se proto zaměřila více na žáky průměrné a horší, kteří vykazovali větší zlepšení než žáci zvyklí házet určitým navyklym způsobem.

První příprava je zaměřena na seznámení žáků s náčiním, na držení náčiní, chůzi a běh s náčiním. Dále jsou nacvičovány hody z čelného postavení z místa a ze tří kroků. Vzhledem k charakteristice těchto cvičení je možno tuto hodinu tělesné výchovy přesunout z atletického stadionu do tělocvičny. Protože dochází při nácvičce k nerovnoměrnému zatěžování pravé strany těla, především paže (rozuměno u praváků), klademe důraz na důkladné rozcvičení ramenního kloubu, paží a zádočných svalů v průpravné části hodiny a následně na kompenzační cvičení, která zamezují jednostrannému přetížení.

<b>HOD KRIKETOVÝM MÍČKEM</b> <b>„Držení náčiní, chůze a běh s náčiním; hody z čelného postavení z místa a ze tří kroků“</b>		
90min	ČINNOSTI	ORGANIZACE
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava žáků na hodinu TV</li> <li>• nástup, hlášení</li> <li>• seznámení s tématem hodiny</li> <li>• motivace: seznámení s novým náčiním-kriketovým míčkem, zvládnutí nácvičce chůze a běhu s míčkem a hodů z místa a ze tří kroků</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li> <li>• pomůcky: kriketové a tenisové míčky, švihadlo</li> <li>• <i>Pozn.: zjišťujeme počet cvičících a necvičících dětí, kontrola obuvi a cvičebního úboru.</i></li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ukázka správného držení náčiní</li> <li>• dynamické rozcvičení – „míčková“ honička</li> <li>• vydýchání, všeobecná a speciální průprava: - cviky na rozvoj pohyblivosti ramen: kroužení rameny, kroužení pažemi, protáčení ramen se švihadlem přeloženým napůl obouřč přes hlavu - cviky pro rozvoj pohyblivosti páteře a posílení zádových svalů: úklony, otáčení, kroužení trupem, cviky na žebřinách - napodobivá cvičení dynamického i statického charakteru s cílem dosáhnout velkého rozsahu pohybu v oblasti ramene a lokte odhodové paže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáky seznámíme s náčiním a s jeho správným držením</li> <li>• „míčková“ honička – polovina žáků drží kriketové míčky (správný úchop)=honiči, snaží se pochytat („zmrazit“) ostatní dotykem míčku, až jsou všichni zmrazeni (zůstanou stát), vymění se honiči s chytanými žáky</li> <li>• <i>Pozn.: Jednotlivé cviky učitel předvádí levou i pravou rukou!!!</i></li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nesoutěžní průpravná cvičení: - nácvik držení náčiní: ve stoje, žáci napodobují různé pohyby paží a rukou, přičemž stále drží míček</li> <li>- nácvik chůze a běhu s náčiním</li> <li>- hody z čelného postavení z místa: stoj rozkročný (poté z odhodového stoje – u praváku levá noha vpředu), odhodová paže ve vzpažení vzhůru vzad</li> <li>- hody ze tří kroků: zahajujeme z čelného postavení výkrokem levé nohy, s druhým došlapem levé nohy zahajujeme vlastní hod</li> <li>• soutěž družstev: - žáci hází z dané vzdálenosti do určitého prostoru – vrchní část desky basketbalového koše, prostor nad žebřinami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• držení náčiní - žáci v kruhu, učitel uprostřed demonstruje správné držení náčiní, předvádí různé cviky (kroužení zápěstím, paží, pohazování náčiní volně v ruce apod.)</li> <li>- chůze a běh (volný klus) s náčiním kolem tělocvičny</li> <li>- 2-3 žáci odhazují na povel učitele jedním směrem – „připravit-odhod-pro náčiní“, možno odhazovat v sérii po 2-3 hodech</li> <li>• zásahy jsou bodově hodnoceny, hází vždy jeden žák z každého družstva, po odhodu sebere míček a hází další</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hra dvojic s míčkem</li> <li>• relaxační dechová cvičení: - jógové cvičení – „zajíček“</li> <li>• úklid náčiní, nástup, zhodnocení hodiny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hra dvojic – dvojice drží míček mezi čely, ruce za zády, snaží se udržet míček co nejdéle, musí se neustále pohybovat (např. chůze nebo lehký klus kolem tělocvičny)</li> <li>- jógová cvičení – „zajíček“ – klek, hluboký předklon, vzpažit, důraz na hluboký jógový dech; klid, žáci v celém prostoru tělocvičny, vzájemně by se neměli rušit</li> <li>• organizovaný odchod do šaten, osobní hygiena</li> </ul>
--	---	---

V nácviiku hodu míčkem plynule navazujeme stupňováním obtížnosti jednotlivých cvičení a syntetizováním dílčích dovedností v celek. Tuto vyučovací jednotku je možné realizovat v tělocvičně i na stadionu. Nacvičujeme hody z bočního postavení z místa a z chůze, dále impulsivní krok a jeho spojení s odhodem. Osvojení těchto dovedností vyžaduje ze strany učitele i žáků trpělivost a vytrvalost. Snažíme se o co nejstručnější slovní doprovod, účinná je i dopomoc učitele a metoda pasivního pohybu (tzv. kinestéze). Střídáme průpravná cvičení se soutěžními, usilujeme o udržení pozornosti žáků. Povzbuzujeme je a kladně hodnotíme snahu i dobré výkony.

<b>HOD KRIKETOVÝM MÍČKEM</b> <b>„Hody z bočního postavení z místa a z chůze, impulsivní krok a jeho spojení s vlastním odhodem“</b>		
90min	ČINNOSTI	ORGANIZACE
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava žáků na hodinu TV (převlečení, odchod na stadion)</li> <li>• odchod ze školy na stadion (stadion vzdálen od školy 400 m)</li> <li>• nástup, hlášení</li> <li>• seznámení s tématem hodiny</li> <li>• motivace: zvládnutí nácviiku hodu v sektoru pro hod míčkem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li> <li>• pomůcky: švihadla, plné míče, žíněnka, tenisové, duté, kriketové míčky, kužely, krabice</li> <li>• <i>Pozn.: zjišťujeme počet cvičících a necvičících dětí, kontrola obuvi a cvičebního úboru.</i></li> </ul>
<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení – klusem 1 kolo na stadionu, na běžecké dráze cvičení se švihadly</li> <li>• všeobecná a speciální průprava:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- volíme cviky na rozcvičení a posílení hlavních svalových skupin paží, trupu a nohou</li> <li>- cviky na posílení zádoových svalů a rozvoje pohyblivosti ramenního kloubu a zápěstí (rozcvička se švihadly)</li> <li>- statický strečink při kterém dbáme na správné provedení, korekci chyb a výdrž v dané poloze (viz příloha č.4)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• různé přeskoky přes švihadlo (střídnonož, obounož s meziskokem, cval stranou), na běžecké dráze, po absolvování daného úseku návrat na výchozí čáru, žáci intervalově vyráží v řadách za sebou</li> <li>• cviky opakujeme 8-10krát, žáky vhodně organizujeme (nutná korekce chyb), postupujeme od rozcvičení hlavy přes trup, paže a nohy, po posilovacích cvičeních zařazujeme cvičení kompenzační</li> <li>- cviky na rozcvičení se švihadly přeloženými na čtvrtiny</li> </ul>



<p style="text-align: center;"><b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nesoutěžní průpravné cvičení: - hody plným míčem z kleku a ze stoje</li>   <li>• soutěž družstev: - střelba na cíl: žáci se snaží strefit pomocí míčků různě vzdálené a různě veliké cíle, skupinky po 3-5 žácích, střídají se v hodech, určena odhodová čára</li>   <li>• nesoutěžní průpravná cvičení: - hody náčiním z místa z bočního postavení</li>   <li>- hody ze dvou kroků</li>   <li>- impulsivní krok (přeskok): stoj předkročný levou, těžiště těla sníženo, odhodová paže v náprahu; výbušný odraz z levé, došlap pravého chodidla patou přes vnější plošku, vytočení pánve proti levé opoře, odhodová paže zůstává v náprahu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hody plnými míči - žáci v zástupu, střídají se v odhazování plných míčů; ze stoje hody vzad přes hlavu (náprah z hlubokého předklonu), z kleku (na žíněnce) hody vpřed přes hlavu (možno utvořit družstva a měřit výkony pásmem)</li> <li>• střelba na cíl – v prostoru tělocvičny rozmístíme cíle do tří zón podle vzdálenosti od odhodové čáry (části švédské bedny, kužely, plné míče, různě velké krabice apod.), každé družstvo má na výběr z různých druhů míčků, učitel určí cíl, vzhledem k jeho velikosti a vzdálenosti žáci zvolí typ míčku, kterým budou cíl strefovat; jednotlivé trefy bodujeme jedním, dvěma nebo třemi body podle toho, v jaké zóně se cíl nachází</li> <li>• řady po 3-5 žácích, vyznačena odhodová čára</li> <li>- výchozí postoj na pravé opoře, postupně zvětšujeme pokrčení pravého kolena a úklon trupu, následuje protáčení a nápon pravé nohy a zaujetí pevné levé opory</li> <li>- ze dvou kroků: mírný stoj rozkročný levým bokem do směru hodu, vykročení pravou, dokrok levou nohou a odhod</li> <li>- rovnoběžné čáry cca 150cm od sebe (mety pro přeskok), učitel vytleskává rytmus „hop-ta-da“ (=odraz do přeskoku-dokrok pravé opory-zrychlený dokrok levé opory a zaražení pohybu); odhodová paže zůstává v náprahu, po zafixování přeskoku následuje spojení přeskoku s odhodem</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relaxační dechové cvičení: - jógové cvičení „orel“</li>   <li>• úklid náčiní, nástup, zhodnocení hodiny, odchod do šaten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „orel“: stoj na pravé noze, levá obtočená kolem pravé, pravou rukou se žák chytí za nos, levou ruku protáhne kolem pravé a chytí se za temeno hlavy – výdrž v poloze, zavřené oči, hluboký jógový dech; výměna nohy i rukou</li> </ul>

Závěrečná vyučovací jednotka zaměřena na hod kriketovým míčkem zahrnuje nácvik hodu z krátkého rozběhu, rozměření rozběhu a hody na výkon. Soustředíme se na ucelený nácvik předchozích dílčích dovedností a na spojení rozběhu s odhodem. Z tělocvičny se přesouváme na atletický stadion z organizačních důvodů. Vlastní odhod nacvičujeme již v sektoru pro hod oštěpem, žáci potřebují také více prostoru pro rozběh a následný odhod.

<b>HOD KRIKETOVÝM MÍČKEM</b> <b>„Přenesení náčiní do náprahu, hody z krátkého rozběhu, rozměření rozběhu a hody z celého rozběhu“</b>		
90min	ČINNOSTI	ORGANIZACE
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava žáků na hodinu TV (převlečení, odchod na stadion)</li> <li>• odchod ze školy na stadion (stadion vzdálen od školy 400m)</li> <li>• nástup, hlášení</li> <li>• seznámení s tématem hodiny</li> <li>• motivace: hody kriketovým míčkem na výkon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li> <li>• pomůcky: pásmo, značky pro vyznačení rozběhu (víčka od PET lahví opatřená krátkým hřebíkem na zapíchnutí), provaz, tenisové, pěnové a kriketové míčky, značky pro vyznačení hodů</li> <li>• <i>Pozn.: zjišťujeme počet cvičících a necvičících dětí, kontrola obuvi a cvičebního úboru.</i></li> </ul>
<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení: - honička „na veverky a kuny“</li> <li>• vydýchání, všeobecná a speciální průprava: - volíme cviky na rozcvičení a posílení hlavních svalových skupin paží, trupu a nohou - cviky na posílení zádových svalů a rozvoje pohyblivosti ramenního kloubu a zápěstí (rozcvička se švihadly) - statický strečink při kterém dbáme na správné provedení, korekci chyb a výdrž v dané poloze (viz příloha č.4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvolíme 2 žáky = kuny, které mají za úkol vyházet veverkám oříšky (míčky umístěné v kruhu vyznačeném provazem), ostatní žáci (veverky) se snaží míčky pochyťat a donést zpět do kruhu; vyhrávají ti, kteří mají na své straně více „oříšků“; hra je časově omezena</li> <li>• cviky opakujeme 8-10krát, žáky vhodně organizujeme (nutná korekce chyb), postupujeme od rozcvičení hlavy přes trup, paže a nohy, po posilovacích cvičeních zařazujeme cvičení kompenzační</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nesoutěžní průpravné cvičení: <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášení náčiní do náprahu na místě: stoj překročný levou, odhodová paže pokrčena, pěst s náčiním ve výši očí, paže plynulým pohybem přenášena do náprahu, otáčení ramen vpravo</li> <li>- impulsivní krok s náprahem bez odhodu náčiní a s odhodem náčiní</li> <li>- hod míčkem z dvoukrokového rytmu od náprahové značky s postupným prodlužováním rozběhu</li> </ul> </li> <li>- rozměření rozběhu na rozběžišti směrem od odhodové čáry, vyznačení výběhové značky</li> <li>• hody na výkon – po ustálení délky rozběhu následují hody na výkon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravné cvičení <ul style="list-style-type: none"> <li>- žáci ve dvojřadu, rozestupy 1,5 m až 2 m</li> </ul> </li> <li>- impulsivní krok s náprahem je plynule spojen s odhodem</li> <li>- vzdálenost k náprahové značce se postupně prodlužuje z 1 na 4 dvojkroky, žák začíná výkrokem levé nohy (nejdříve chůze, pak zrychlovaný rozběh), dvoukrokový rytmus odhodových kroků doprovází učitel slovním signálem nebo vytleskáváním</li> <li>- žáci nacvičují rozběh proudovým způsobem po sobě, žák počítá nahlas dvojkroky (=došlapy levou nohou)</li> <li>• žáci hází postupně jeden za druhým, každý má 3 pokusy, označujeme je zapíchnutím značky, měříme nejdelší pokus</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• závěrečná pohybová hra: <ul style="list-style-type: none"> <li>- „napodobivá cvičení“ – žáci se snaží napodobit pohybem učitelovo vyprávění</li> </ul> </li> <li>• úklid náradí, nástup, zhodnocení hodiny, odchod do školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci organizováni na vymezeném prostoru, stojí čelem k učiteli, který dětem zadává různé pokyny, např. „stromy ve větru, loďka na vodě, býk a toreador, opice, had, kachna, žába, baletka, krasobruslař, hokejista,...“</li> <li>• organizovaný odchod do školy</li> </ul>

Hod kriketovým míčkem vyžaduje náročnou přípravu učitele a především ukázněnost a motivaci žáků. Tato disciplína byla velice náročná, ale jak ukazují tabulky, souvislým nácvikem dílčích dovedností a jejich následnou syntézou v celek došlo k zlepšení výkonů u všech žáků, konkrétní údaje můžeme vyčíst v níže uvedených tabulkách.

Z tabulky č.3 můžeme vyčíst nadprůměrný výkon nejlepšího chlapce, který dokázal hodit kriketovým míčkem 31,50 m. Po nácviku u něj však nenastalo tak veliké zlepšení jako například u chlapce, který se zlepšil o 3,76 m. Je tedy pravděpodobné, že žáci, kteří dosahují výborných výsledků jsou schopni tyto výkony opakovat přibližně na stále stejné úrovni. Směrodatná odchylka se zmenšila o 0,61 m, výkony chlapců se tedy po absolvování nácviku oproti prvnímu měření vyrovnaly. Poměrně vysoká hodnota směrodatné odchylky při prvním i druhém měření ukazuje na markantní rozdíl výkonu mezi nejlepším a nejhorším žákem. Nejkratší hod byl schopen žák vylepšit o 2,83 m, nácvik byl tedy přínosný pro zlepšení techniky i osvojení dílčích dovedností. I když výkon při druhém měření u nejhoršího žáka je stále podprůměrný, srovnatelný s třetí nejhorší dívkou, přesto dosáhl viditelného zlepšení, které žáka motivuje do další práce.

Tabulka č.3 – Hod kriketovým míčkem – chlapci

<b>HOD KRIKETOVÝM MÍČKEM</b>	1.měření [m]	2.měření [m]	rozdíl [m]
<b>CH1</b>	28,00	29,15	1,15
<b>CH2</b>	31,50	32,00	0,50
<b>CH3</b>	12,50	16,26	3,76
<b>CH4</b>	16,65	17,10	0,45
<b>CH5</b>	11,28	13,04	1,76
<b>CH6</b>	16,73	18,95	2,22
<b>CH7</b>	10,94	12,10	1,16
<b>CH8</b>	7,27	10,10	2,83
<b>průměr</b>	<b>16,86</b>	<b>18,59</b>	<b>1,73</b>
<b>nejlepší výkon</b>	<b>31,50</b>	<b>32,00</b>	<b>0,50</b>
<b>nejhorší výkon</b>	<b>7,27</b>	<b>10,10</b>	<b>2,83</b>
<b>směrodatná odchylka</b>	<b>8,58</b>	<b>7,97</b>	<b>0,61</b>

Dívky dosáhly při hodu kriketovým míčkem průměrného zlepšení o 1,71 m. Mezi jednotlivými výkony nejsou tak velké rozdíly jako u výkonů chlapců. Dívky se při nácviku více zaměřovaly na techniku a způsob provedení hodu, chlapci se snažili využít rychlosti rozběhu a síly paží při odhodu. Směrodatná odchylka, která se zvětšila pouze o 4 cm ukazuje, že rozptyl výkonů nejhorší a nejlepší dívky při druhém měření je tedy přibližně stejný jako při měření počátečním.

Tabulka č.4 – Hod kriketovým míčkem - dívky

<b>HOD KRIKETOVÝM MÍČKEM</b>	1.měření [m]	2.měření [m]	rozdíl [m]
<b>D1</b>	6,00	8,85	2,85
<b>D2</b>	19,00	21,15	2,15
<b>D3</b>	12,10	12,64	0,54
<b>D4</b>	10,56	13,50	2,94
<b>D5</b>	15,37	16,73	1,36
<b>D6</b>	6,83	7,65	0,82
<b>D7</b>	12,26	14,24	1,98
<b>D8</b>	12,05	13,27	1,22
<b>D9</b>	8,14	9,66	1,52
<b>průměr</b>	<b>11,37</b>	<b>13,08</b>	<b>1,71</b>
<b>nejlepší výkon</b>	<b>19,00</b>	<b>21,15</b>	<b>2,15</b>
<b>nejhorší výkon</b>	<b>6,00</b>	<b>7,65</b>	<b>1,65</b>
<b>směrodatná odchylka</b>	<b>4,13</b>	<b>4,17</b>	<b>0,04</b>

### 5.1.3 Sprint na 60m

Nácvik této atletické disciplíny probíhal opět ve třech vyučovacích jednotkách trvajících 90 minut. Vzhledem k charakteru jednotlivých cvičení jsem volila realizaci na stadionu, kromě nácviku nízkého startu z bloků lze podle níže uvedených příprav realizovat vyučovací jednotku i v přírodě, nebo v tělocvičně. Pobyt na stadionu je pro žáky motivující, seznámí se přímo s běžeckou dráhou a dalšími sektory pro jednotlivé atletické disciplíny. Povrch v tělocvičně, v přírodě a povrch běžecké dráhy jsou rozdílného charakteru, proto volíme vhodná cvičení tak, abychom zabránili úrazům.

V úvodních vyučovacích jednotkách jsem se zaměřila na nácvik běžecké abecedy, která byla pro žáky velice atraktivní a díky které zlepšovali techniku běhu. I když je běh přirozeným pohybem a doprovází většinu dětských pohybových her, zaznamenala jsem u dětí, hlavně u dívek, závažné nedostatky právě v technice běhu.

běžecská abeceda zahrnuje mnoho různých cvičení, pro žáky jsem volila cvičení základní, na která mohou v pozdější době navazovat těžšími a složitějšími prvky.

Nácvik této disciplíny umožňuje zařadit množství různých pohybových her na rozvoj výbušné síly dolních končetin, rychlosti a reakční rychlosti. Tyto dílčí dovednosti jsou základem nejen pro běh, ale i pro různé míčové hry a další odvětví sportu. Hodiny byly tedy převážně herního charakteru, zařazovala jsem více soutěží družstev. Žáci se učili i nízkému startu z bloků. Někteří techniku dobře zvládli a start z bloků jim pomohl vylepšit jejich dosavadní výkony. Slabší žáci se špatně vyvinutou koordinací a malou reakční rychlostí naopak měli se startem z bloků problémy, proto jsem při bězích na výkon netrvala na tom, že všichni žáci musí startovat z bloků. Nácvik nízkého startu byl pro všechny žáky atraktivní, motivováni byli vrcholovými sportovci a atletickými závody, které běžně vidí v televizi.

Přípravy jsou vytvořeny pro vyučovací jednotku trvající 90 minut, v levém sloupci jsou rozepsána jednotlivá cvičení zařazená do konkrétních částí vyučovací jednotky, v pravém sloupci jsou popsána pravidla her a soutěží a organizace žáků při nácviku. Kurzívou jsou označeny poznámky týkající se organizace a opakující se v každé vyučovací jednotce. Odstavce v levém a pravém sloupci tabulky, které spolu souvisí, jsou umístěné na stejné úrovni pro lepší orientaci v textu každé přípravy.

V první vyučovací jednotce věnované sprintu je zařazen nácvik běžecské abecedy (konkrétně klusu, liftinku, skipinku) a dále stupňované rovinky. Průpravná cvičení jsou zaměřena na posílení svalů dolních končetin, na rychlost reakce a změnu tempa běhu. děti jsou motivovány převážně cvičeními a hrami soutěžního charakteru. Do závěrečné části hodiny je nutné zařadit kompenzační cvičení na uvolnění zatěžovaných svalů dolních končetin a cvičení na celkové zklidnění organismu. Důležité je u dětí sledovat míru únavy a individuálně regulovat zatížení. Vyučovací jednotky věnované jak sprintu, tak běhu, byly pro žáky velice náročné, avšak přitažlivé a setkaly se s kladným hodnocením.

<b>SPRINT na 60 m</b> <b>„Nácvik běžecké abecedy – klus, liftink, skipink, stupňované rovinky“</b>		
90min	ČINNOSTI	ORGANIZACE
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava žáků na hodinu TV (převlečení, odchod na stadion)</li> <li>• odchod ze školy na stadion (stadion vzdálen od školy 400m)</li> <li>• nástup, hlášení</li> <li>• seznámení s tématem hodiny</li> <li>• motivace: zvládnutí nácviku běžecké abecedy, soutěžní hry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li> <li>• pomůcky: míče, švihadla, kartičky s příklady</li> <li>• <i>Pozn.: zjišťujeme počet cvičících a necvičících dětí, kontrola obuvi a cvičebního úboru.</i></li> </ul>
<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení: „boj o míč“: soutěž dvou družstev</li> <li>• všeobecná a speciální průprava: - volíme cviky na protažení a posílení hlavních svalových skupin paží, trupu a nohou - posílení dolních končetin – skoky snožmo (do čtverce, trojúhelníku apod.), dřepy, statický strečink na protažení stehenního a lýtkového svalu, sprint na místě, poskoky, cviky v sedu – přitahování, cviky imitující práci paží při běhu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „boj o míč“ - žáci organizováni na běžecké dráze, družstva stojí naproti sobě (vzdálena 50-60m), uprostřed je míč; žáci v každém družstvu mají přidělené číslo, učitel vyvolává vždy dvojici žáků podle čísla (např. „trojky!“), z každého družstva vyběhne hráč s daným číslem a jeho úkolem je ukořistit míč a běžet s ním zpět ke svému družstvu, protihráč se může snažit hráče s míčem dostihnout, než doběhne ke svému týmu, za každý ukořistěný míč získává družstvo bod</li> <li>• cviky opakujeme 8-10krát, žáky vhodně organizujeme (nutná korekce chyb), postupujeme od rozcvičení hlavy přes trup, paže a nohy, po posilovacích cvičeních zařazujeme cvičení kompenzační - při průpravných cvičeních je vhodné využít pomůcky – míče, švihadla (na přitahování)</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nesoutěžní průpravná cvičení: <ul style="list-style-type: none"> <li>- nácvik <b>klusu</b>: pomalý běh, dokrok na přední část chodidla, zhoupnutí na patu, odvíjení chodidla od paty ke špičce, ramena uvolněna, paže se pohybují ve směru běhu</li> <li>- nácvik <b>liftinku</b>: vázaný klus na místě a mírně z místa, maximální rozsah dvojího pohybu kotníku, úplná extenze v kolenu oporové nohy</li> <li>-nácvik <b>skipinku</b>: běh s vysokým zvedáním kolen, trup v běžeckém náklonu, stehno švihové nohy zvedáno do horizontální polohy, oporová noha v momentě odrazu prochází úplnou extenzí</li> <li>-<b>stupňované rovinky</b>: stupňování rychlosti běhu z klusu až do maximální rychlosti (prodloužení kroku, zvětšení rozsahu pohybu horních končetin, větší intenzita odrazu, zrychlení frekvence kroku)</li> </ul> </li> <li>• soutěže družstev: „červení a černí“</li> <li>„matematická“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci organizováni do řad po 3-5 žácích (vždy volíme podle počtu žáků ve třídě nebo podle počtu běžeckých drah), řady vybíhají proudem za sebou na povel učitele s odstupem 3-5 m</li> <li>- klus, liftink a skipink nacvičujeme na úseku dlouhém 20-40 m</li> <li>-nutná perfektní ukázka učitele, nejlépe z bočního, předního i zadního pohledu</li> <li>- klademe důraz na správné provedení, ne na rychlost</li> <li>- učitel může udávat tempo pískáním na píšťalku nebo vytleskáváním</li> <li>- úseky 30-50 m, učitel nahlas komentuje techniku, žáci v řadách podle počtu běžeckých drah, vybíhají proudem za sebou s rozestupy; dbáme na dlouhý doběh, nebrzdíme, po uběhnutí úseku se žáci vrací vně dráhu zpět chůzí (vydýchání)</li> <li>• soutěžní cvičení (na běžecké dráze) „<b>červení a černí</b>“ – 2 družstva stojí v řadě zády k sobě, vzdálení 4-5 m, na povel učitele („červení!“/ „černí!“) vyrazí dané družstvo a snaží se dostihnout soupeře, kteří prchají (rozvoj reakční rychlosti), kdo je chycen, přechází na stranu soupeře</li> <li>„<b>matematická</b>“ – družstva v zástupech, učitel přibližně 20m od družstev rozprostře kartičky s příklady, zavolá číslo (výsledek příkladu), vybíhají první dva žáci, kdo dřív najde příklad odpovídající výsledku, sebere kartičku a běží ke svému týmu, učitel vyvolá další číslo a vybíhá následující dvojice</li> </ul>
---	--	--



<p style="text-align: center;"><b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relaxační dechová cvičení: - jógové cvičení: „tygřík“</li>   <li>• úklid náčiní, nástup, zhodnocení hodiny, odchod do školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „tygřík“: vzpor klečmo, s výdechem přitahujeme pokrčené stehno k trupu a koleno k bradě, s nádechem nohu natahujeme a zanožujeme, pak ohneme v koleni, chodidlo směřuje k zakloněné hlavě, opakujeme třikrát pravou nohou a třikrát levou nohou</li> <li>• organizovaný odchod do školy</li> </ul> <p><i>Pozn.: na úklid nářadí a náčiní můžeme určit službu, která se pravidelně střídá. Žáky vedeme k dodržování osobní hygieny, vhodným hodnocením a pochvalou poskytujeme zpětnou vazbu a žáky motivujeme.</i></p>
--	---	---

Druhá příprava vyučovací jednotky navazuje na předchozí opakováním prvků běžecké abecedy a nácvičkou tempových a rozložených úseků, při kterých rozvíjíme rychlost a schopnost pohotově reagovat na signály a měnit rychlost běhu. Opět zařazují soutěžní pohybové hry, které jsou významným motivačním faktorem.

<b>SPRINT na 60 m</b> <b>„Tempové a rozložené úseky, pohybové hry na rozvoj rychlosti“</b>		
90min	ČINNOSTI	ORGANIZACE
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava žáků na hodinu TV (převlečení, odchod na stadion)</li> <li>• odchod ze školy na stadion (stadion vzdálen od školy 400m)</li> <li>• nástup, hlášení</li> <li>• seznámení s tématem hodiny</li> <li>• motivace: soutěžní cvičení, říkanka v závěru hodiny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li> <li>• pomůcky: značky na označení běžeckých úseků (viz hod kriketovým míčkem a skok do dálky), 2 plné míče</li> </ul> <p><i>Pozn.: zjišťujeme počet cvičících a necvičících dětí, kontrola obuvi a cvičebního úboru.</i></p>
<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení: - opakujeme prvky běžecké abecedy</li> <li>• všeobecná a speciální průprava: - volíme cviky na protažení a posílení hlavních svalových skupin paží, trupu a nohou</li> <li>- statický strečink (viz příprava č.1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cvičenci organizováni na běžeckém oválu, úsek dlouhý 30 m pro jeden prvek běžecké abecedy, žáci vybíhají proudem za sebou s 3 až 5 m odstupy, učitel sleduje způsob provedení a opravuje</li> <li>• žáci organizováni na prostoru určeném pro skok do výšky</li> <li>• cviky opakujeme 8-10krát, žáky vhodně organizujeme (nutná korekce chyb), postupujeme od rozcvičení hlavy přes trup, paže a nohy, po posilovacích cvičeních zařazujeme cvičení kompenzační</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nesoutěžní průpravné cvičení: - <b>tempové úseky</b>: upevnění techniky běhu v různém tempu</li>   <li>- <b>rozložené úseky</b>: uvolněný běh při vysoké rychlosti s využitím setrvačnosti</li>   <li>• soutěž družstev: - <b>běžecské štafety</b></li>   <li>- <b>štafety s míčem</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení - na běžeckém oválu, různé tempo, různě dlouhé úseky (100 až 200 m), 3-6 min přestávky, žáci běhají jednotlivě v zástupu ve stanovených odstupech obměny: běh do svahu, ze svahu, do zatáčky</li> <li>- žáci běhají v několikastupech stanovené úseky rozloženě (např. 60 m po 20 m), na akustické znamení učitele přechod z rychlého běhu do setrvačného a naopak</li> <li>• soutěže družstev - meta vzdálena 10m, děti obíhají a vracejí se zpět, startují z různých poloh (klek, dřep, vzpor klečmo, sed, leh na břicho, leh na zádech, sed s rukama za hlavou)</li> <li>- cvičenci stojí v zástupu, poslední posílá míč prvnímu (nad hlavou, mezi nohama, kutálejí míč ve stojí rozkročném, střídavě z levé a z pravé strany, kutálejí po zemi), jakmile jej první dostane, běží na konec, všechny děti se musí vystřídat</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relaxační dechová cvičení: - jógové cvičení „Turek“</li>   <li>• nástup, zhodnocení hodiny, odchod do školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Turek“: sed skřížný, ruce na kolenou dlaněmi vzhůru, zavřené oči, plný jógový dech, cvik doprovázíme říkankou říkanka: „Máme rádi Slunce, Zemi, stromy, řeky, všechny tvory. Zpíváme si ÓM, zní to jako zvon, kdo to ještě neví, svět je plný dětí. Šťastný ať je každý tvor, všechny zdravím HARI ÓM.“</li> <li>• organizovaný odchod do školy</li> </ul> <p><i>Pozn.: na úklid náradí a náčiní můžeme určit službu, která se pravidelně střídá. Žáky vedeme k dodržování osobní hygieny, vhodným hodnocením a pochvalou poskytujeme zpětnou vazbu a žáky motivujeme.</i></p>

Poslední vyučovací jednotka je zaměřena na nácvik nízkého startu z bloků. Zaměřujeme se na rozvoj rychlé reakce a stupňování tempa běhu. v závěru vyučovací jednotky měříme výkony žáků. Netrváme důsledně na startu z bloků, nacvičujeme přípravnou a střehovou polohu k nízkému startu i bez použití bloků. Při běhu na čas určíme dvojice žáků na základně úvodního měření a to podle přibližně stejných výkonů. Mezi jednotlivými měřeními poskytneme žákům dostatek času na odpočinek a zotavení. Každý žák má dva měřené pokusy.

<b>SPRINT na 60 m</b> <b>„Nácvik nízkého startu – přípravná a střehová poloha k nízkému startu, výběh z nízké startovní polohy z bloků“</b>		
90min	ČINNOSTI	ORGANIZACE
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava žáků na hodinu TV (převlečení, odchod na stadion)</li> <li>• odchod ze školy na stadion (stadion vzdálen od školy 400m)</li> <li>• nástup, hlášení</li> <li>• seznámení s tématem hodiny</li> <li>• motivace: zvládnutí nácviku startu z bloků, běh na čas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li> <li>• pomůcky: stopky, kužely, startovní „prkýnka“</li> </ul> <p><i>Pozn.: zjišťujeme počet cvičících a necvičících dětí, kontrola obuvi a cvičebního úboru.</i></p>
<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení: - běžecká abeceda</li> <li>• všeobecná a speciální průprava: - volíme cviky na protažení a posílení hlavních svalových skupin paží, trupu a nohou - statický strečink (protážení svalů a šlach dolních končetin, viz příloha č.4) - cvičení napodobující práci paží při běhu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stanovené úseky na běžeckém oválu, tempo i vzdálenost udává učitel (běží se žáky)</li> <li>• cviky opakujeme 8-10krát, žáky vhodně organizujeme (nutná korekce chyb), postupujeme od rozcvičení hlavy přes trup, paže a nohy, po posilovacích cvičeních zařazujeme cvičení kompenzační</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nesoutěžní průpravná cvičení: - frekvenční cvičení: s kužely</li>   <li>• nácvik nízkého startu: <b>přípravná poloha</b> – vpředu odrazová noha, bloky vzdáleny na délku jednoho až 1,5 chodidla, koleno zadní nohy spočívá na zemi, paže nataženy, ramena před rukama, hlava v prodloužení zad, pohled směřuje na startovní čáru <b>střehová poloha</b> – pánev se zvedá vzhůru a mírně dopředu, boky nad úroveň ramen, chodidla se opírají pevně o bloky, paže vychýleny dopředu <b>startovní výběh</b> – švih paží a zadní nohy, stehno se dostává do ostrého úhlu s trupem, odraz provádí přední odrazová noha, pánev vytlačena vpřed, extenze celého těla</li> <li>• běhy na výkon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravná cvičení - kužely za sebou ve vzdálenosti 1 – 1,5 m, děti mezi nimi probíhají různým způsobem (oběhnou dokola zleva nebo zprava, obíhají kužele zleva nebo zprava a přitom běží čelem k jednomu místu, na úrovni kužele se zastaví a oběhnou ho zezadu apod.)</li> <li>• žáci v řadách podle počtu běžeckých drah všechny cviky důsledně předvádí učitel přípravná poloha – „Připravit!“ střehová poloha – „Pozor!“ startovní poloha – akustický signál (úder prkýnky)</li>   <li>• každý žák má 2 měřené pokusy, běží dvojice přibližně stejné výkonnostní úrovně; žáci kteří neběží, jsou startéry; mezi jednotlivými běhy odpočinek</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relaxační dechová cvičení: - jógové cvičení „letadlo“</li>   <li>• úklid nářadí, nástup, zhodnocení hodiny, odchod do školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „letadlo“: široký stoj rozkročný, upažit, dlaně dolů, s výdechem úklon do strany, s nádechem zpět, s výdechem úklon na druhou stranu, opakujeme 3x na obě strany, dbáme na plný jógový dech</li> <li>• organizovaný odchod do školy</li> </ul> <p><i>Pozn.: na úklid nářadí a náčiní můžeme určit službu, která se pravidelně střídá. Žáky vedeme k dodržování osobní hygieny, vhodným hodnocením a pochvalou poskytujeme zpětnou vazbu a žáky motivujeme.</i></p>

Chlapci, stejně jako dívky, svoje výkony vylepšili, a to dokonce v průměru o 0,78 s. Směrodatná odchylka se zmenšila, což poukazuje na vyrovnání výkonů u chlapců po absolvování bloku věnovaném nácviku sprintu. Nejhorší chlapec byl schopen vylepšit svůj výkon o 1,37 s, podobného zlepšení dosáhl i CH8. Zlepšení výkonů nastalo podle mého názoru díky nácviku techniky běhu. Nácvik nízkého startu se dařil lépe bez startovních bloků, zřejmě proto, že koordinace dětí v tomto věku není ještě dostatečně vyvinutá a za tak krátkou dobu si nedokázaly zvyknout na práci s bloky a na správné zaujetí poloh v nich. Lépe se dětem startovalo bez bloků, kdy techniku nízkého startu a jeho jednotlivé fáze zvládaly po technické stránce lépe.

Tabulka č.5 – Sprint na 60 m - chlapci

<b>SPRINT na 60m</b>	1.měření [s]	2.měření [s]	rozdíl [s]
<b>CH1</b>	<b>9:79</b>	<b>9:43</b>	0:36
<b>CH2</b>	11:12	10:92	0:20
<b>CH3</b>	11:28	10:56	0:72
<b>CH4</b>	12:85	11:48	1:37
<b>CH5</b>	10:70	9:82	0:88
<b>CH6</b>	10:63	9:95	0:68
<b>CH7</b>	11:32	10:67	0:65
<b>CH8</b>	11:98	10:63	1:35
<b>průměr</b>	<b>11:21</b>	<b>10:43</b>	<b>0:78</b>
<b>nejlepší výkon</b>	<b>9:79</b>	<b>9:43</b>	<b>0:36</b>
<b>nejhorší výkon</b>	<b>12:85</b>	<b>11:48</b>	<b>1:37</b>
<b>směrodatná odchylka</b>	<b>0:92</b>	<b>0:66</b>	<b>0:26</b>

Vzhledem k náročnosti vyučovacích jednotek zaměřených na nácvik sprinterských dovedností a důslednému zaměření na techniku běhu došlo jak u chlapců, tak u dívek ke zlepšení výkonů oproti úvodnímu měření.

Dívky zlepšily průměrně své výkony o 0,44 s. Z rozdílu směrodatné odchylky můžeme vyčíst větší rozptýlení výkonů, které nastalo u druhého měření, kdy nejlepší dívka zlepšila svůj výkon o 0,70 s, avšak nejhorší výkon naměřený ve druhém měření byl zlepšen pouze o 0,02 s.

Tabulka č.6 – Sprint na 60m - dívky

<b>SPRINT na 60m</b>	1.měření [s]	2.měření [s]	rozdíl [s]
<b>D1</b>	<b>9:82</b>	<b>9:12</b>	0:70
<b>D2</b>	11:23	10:35	0:88
<b>D3</b>	11:02	10:34	0:68
<b>D4</b>	10:26	9:88	0:38
<b>D5</b>	11:23	11:02	0:21
<b>D6</b>	11:27	11:17	0:10
<b>D7</b>	11:71	11:62	0:09
<b>D8</b>	13:10	12:24	0:86
<b>D9</b>	12:87	12:85	0:02
<b>průměr</b>	<b>11:39</b>	<b>10:95</b>	<b>0:44</b>
<b>nejlepší výkon</b>	<b>9:82</b>	<b>9:12</b>	<b>0:70</b>
<b>nejhorší výkon</b>	<b>13:10</b>	<b>12:85</b>	<b>0:25</b>
<b>směrodatná odchylka</b>	<b>1:07</b>	<b>1:17</b>	<b>0:10</b>

### 5.1.4 Běh na 800 m

Poslední čtvrtina vyučovacího bloku je věnována běhu na 800 m, volila jsem stejně dlouhou trať pro chlapce i pro dívky. Vzhledem k tomu, že se jedná o vytrvalostní disciplínu, zařadila jsem ji až na konec vyučovacího bloku, protože nepatří u dětí k oblíbeným disciplínám. Po absolvování předchozích devíti vyučovacích jednotek vykazují děti již lepší výkonnost a vytrvalost a jsou připraveni na takovou zátěž, jakou je běh na 800 m.

Je vhodné, aby alespoň jedna vyučovací jednotka probíhala v terénu mimo stadion, pro děti je atraktivní pobyt v přírodě a využití různých přírodních „pomůcek“. Příprava hodin tělesné výchovy, které probíhají v přírodě, je pro učitele náročná, měl by se předem seznámit s terénem a připravit si různé přírodní materiály, kterými lze nahradit tělocvičné náčiní.

V jednotlivých vyučovacích jednotkách jsem se zaměřila na rozvoj vytrvalosti, správný dech při běhu, zdokonalování techniky běhu, dále na nácvik polovysokého startu a v neposlední řadě i na zdravotní a kompenzační cvičení. Opět zařazuji soutěživé pohybové hry jako silný motivační prvek pro děti mladšího školního věku.

Do úvodní vyučovací jednotky jsem zařadila především pohybové hry na rozvoj vytrvalosti. Pro děti jsou tyto hry motivující a nevědomky se tak učí novým dovednostem a rozvíjí již získané pohybové schopnosti. Dále je zdokonalována technika běhu. Je nutné počítat s delším časovým úsekem na přesun ze školy mimo město.

<b>BĚH na 800 m</b> <b>„Pohybové hry na rozvoj vytrvalosti, zdokonalování techniky běhu“</b>		
90min	<b>ČINNOSTI</b>	<b>ORGANIZACE</b>
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"><li>• příprava žáků na hodinu TV (převlečení, odchod ze školy)</li><li>• odchod ze školy</li><li>- početní hra</li><li>• nástup, hlášení</li><li>• motivace: pohybové hry v přírodě</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• vyučovací jednotka probíhá mimo areál školy i atletického stadionu</li><li>- početní hra: sčítání SPZ projíždějících aut, soutěží dvojice, kdo sečte rychleji, postupuje dál a tvoří další soutěžní dvojici, nejrychlejší vyhrává</li><li>• žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li><li>• pomůcky: tužka na oči (na napsání čísel na tvář), míčky, míč, krabice, provaz</li></ul>



<p style="text-align: center;"><b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení: - chůze ze školy na určené místo</li> <li>- „zvířecí“ honička</li>   <li>• všeobecná a speciální průprava: - volíme cviky na rozcvičení a posílení hlavních svalových skupin paží, trupu a nohou</li> <li>- „zvířecí“ rozcvička</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- svižná chůze ze školy na určené místo</li> <li>- „zvířecí“ honička: místo běhu napodobují děti chůzi zvířat (pštros-po čtyřech a nataženýma nohama, kulhavý pes-po třech, žába-skoky, kachny-chůze v dřepu, rak-dlaně opřeny za tělem, pohyb pozpátku)</li> <li>• „zvířecí“ rozcvička: každý žák vymyslí jedno zvíře a snaží se ho napodobit, předvádí tak cvik pro ostatní</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové hry</li> <li>- „číselná honička“: hra jednotlivců</li>   <li>- „vylučovací běh“: hra jednotlivců</li>   <li>- „na hradního“: jeden proti všem</li>   <li>- „vodník na suchu“: jeden proti všem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové hry – na vymezeném území</li> <li>- „číselná honička“: dětem napíšeme na tvář trojciferná čísla, žák se snaží dostihnout soupeře a přechází nahlas jeho číslo, úkryt - přitisknutí tváře k zemi nebo ke stromu, útek; žák jehož číslo je prozrazeno zůstane ležet na zemi, poslední vyhrává</li> <li>- „vylučovací běh“: na prostoru rozmístíme kužely (míčky), o jeden méně než je dětí, děti se pohybují mezi rozmístěnými předměty (běh, chůze, poskoky,...), na povel učitele se snaží děti zaujmout místo u předmětu, na koho nezbyvá žádný, vypadává ze hry</li> <li>- „na hradního“: hráči utvoří kruh s rozestupy na upažení čelem dovnitř, uprostřed stojí jeden hráč (hradní) a brání předmět (krabice), ostatní hráči si přihrávají míč mezi sebou a najednou vystřelí po krabici, hradní zabraňuje tomu, aby se míč dotknul krabice; výměna hradního se s hráčem, který strefil krabici</li> <li>- „vodník na suchu“: vymezíme kruh (provazem), uprostřed stojí hráč (vodník), ostatní se snaží probíhat kruhem, aniž by byli vodníkem chyceni, kdo je chycen, zůstane sedět uprostřed kruhu, spoluhráč ho může vysvobodit dotykem, hra končí, pokud jsou všichni chyceni, nebo určíme časový limit</li> </ul>

<b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jógové cvičení: - „strom ve větru“</li> <li>• nástup, zhodnocení hodiny, odchod do školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jógové cvičení - „strom ve větru“: stoj rozkročný, vzpažit, proplést prsty, úklony střídavě vpravo a vlevo, opakujeme 5x, každé dítě si najde strom, před kterým cvičí, dbáme na správné dýchání</li> <li>• organizovaný odchod do školy viz „početní hra“ v úvodní části vyučovací jednotky</li> </ul>
--------------------------------	--	--

Žáci v předchozích hodinách tělesné výchovy nacvičili tři atletické disciplíny – hod kriketovým míčkem, sprint a skok daleký. Následující vyučovací jednotka je věnována malému atletickému trojboji dvojic, kdy mají děti příležitost zažít atmosféru atletického soutěžení. Soupeří mezi sebou dvojice vzhledem k tomu, aby nebyli znevýhodněni slabší žáci. Do trojboje jsou zařazeny skok, hod míčkem a sprint na 60 m.

<b>BĚH na 800 m</b> <b>„Malý atletický trojboj dvojic, nácvik polovysokého startu“</b>		
90min	ČINNOSTI	ORGANIZACE
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava žáků na hodinu TV (převlečení, odchod ze školy)</li> <li>• odchod ze školy na stadion (stadion vzdálen od školy 400m)</li> <li>• nástup, hlášení</li> <li>• seznámení s tématem hodiny</li> <li>• motivace: atletický trojboj dvojic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li> <li>• pomůcky: pásmo, stopky, záznamové archy, noviny</li> <li>• <i>Pozn.: zjišťujeme počet cvičících a necvičících dětí, kontrola obuvi a cvičebního úboru.</i></li> </ul>
<b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení, všeobecná průprava</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- statický strečink, při kterém protahujeme svaly a šlachy dolních a horních končetin a zádové svaly (viz příloha č.4)</li> <li>- posílení hlavních svalových skupin (dřepy, kliky, cviky na posílení břišního a zádového svalstva)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení, všeobecná průprava</li> <li>- na běžeckém oválu</li> <li>- statický strečink jednotlivců i dvojic, žáci rozmístění na prostoru sprinterské dráhy, předcvičuje učitel</li> </ul>

<b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seznámení s pravidly a organizací</li> <li>• skok daleký</li> <li>• sprint na 60 m</li> <li>• hod kriketovým míčkem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dosažené výsledky zapisujeme do archu pro jednotlivé dvojice (nejlépe připravit předem)</li> <li>• bodování: bodujeme podle pořadí (první získá tolik bodů, kolik je celkem žáků, druhý získá o bod méně atd., která dvojice získá nejvíce bodů, vyhrává)</li> <li>- žáci se střídají v abecedním pořadí, každý žák má 2 pokusy</li> <li>- dvojice přibližně stejné výkonnosti jako v přípravě č.3 u sprintu na 60 m, opět dva pokusy</li> <li>- žáci se střídají v abecedním pořadí, každý má 3 pokusy (hází v sérii za sebou)</li> </ul>
<b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relaxační dechová cvičení: - „lidská pyramida“</li> <li>• úklid náčiní, nástup, zhodnocení hodiny, odchod do školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „lidská pyramida“: do kruhu rozprostřeme listy novin podle počtu žáků, jejich úkolem je postavit se na noviny tak, aby se žádnou částí těla nedotýkali země; pak noviny přeložíme napůl, dále na čtvrtinu atd. =&gt; lidská pyramida roste do výšky</li> <li>• organizovaný odchod do školy</li> </ul>

Třetí příprava a zároveň poslední vyučovací jednotka zahrnuje nácvik polovysokého startu a běh na výkon.

<b>BĚH na 800 m</b> <b>„Nácvik polovysokého startu, běh na výkon“</b>		
90min	ČINNOSTI	ORGANIZACE
<b>ÚVODNÍ ČÁST</b> 15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• příprava žáků na hodinu TV (převlečení, odchod ze školy)</li> <li>• odchod ze školy na stadion (stadion vzdálen od školy 400m)</li> <li>• nástup, hlášení</li> <li>• seznámení s tématem hodiny</li> <li>• motivace: běh na výkon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žáci se střídají v hlášení podle abecedního pořadí</li> <li>• pomůcky: stopky, kartičky s čísly</li> <li>• <i>Pozn.: zjišťujeme počet cvičících a necvičících dětí, kontrola obuvi a cvičebního úboru.</i></li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>PRŮPRAVNÁ ČÁST</b> 20min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení: - „přihrávaná“</li> <li>• všeobecná průprava: - statický strečink (viz příloha č.4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dynamické rozcvičení: - „přihrávaná“: prostor pro skok vysoký; určíme dvojici honičů, která má míč, přihráváním míče se honiči snaží dostat co nejbližší k nějakému hráči, baba se předává míčem, kdo dostane babu, přidává se na stranu honičů; s míčem se nesmí dělat kroky, může být povoleno driblování, hra končí vycytáním všech dětí</li> <li>• všeobecná průprava: - statický strečink: předcvičuje učitel, dbáme na správně provedenou techniku a výdrž v dané poloze</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>HLAVNÍ ČÁST</b> 40min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• průpravné cvičení: - nácvik polovysokého startu: hmotnost těla na předním chodidle, těžiště sníženo, paže v poloze nashvíhu (opačné postavení než nohy), osa ramen kolmo ke směru běhu, při výběhu na zvukový signál okamžitá reakce paží a vysunutí těžiště</li> <li>- běh na výkon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nácvik polovysokého startu - na běžeckém oválu, řady žáků podle počtu běžeckých drah, od přímé společné startovní čáry přecházíme k obloukové čáře; žáci se vrací zpět na místo startu stranou</li> <li>- běží všichni žáci najednou, startují do obloukové čáry, sbíhají směrem k vnitřnímu okraji dráhy, po doběhu se žákům hlásíme čísla podle pořadí, jak doběhli (nutné k odečtení časů ze stopek); žáci se vydýchají pomalou chůzí</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b> 15min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• závěrečná hra: - nejoblíbenější hry</li> <li>- „hadí protažení“ – jógové cvičení</li> <li>• úklid náradí, nástup, zhodnocení hodiny, odchod do školy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• závěrečná hra: - děti si samy zvolí hry, které je nejvíce během atletického bloku zaujaly, vyhlásíme anketu o nejoblíbenější pohybovou hru</li> <li>- „hadí protažení“: leh na břicho, ruce spojíme za zády (pravá ruka se drží levého zápěstí), s nádechem zvedáme natažené ruce, hlavu, krk a horní část zad, boky tlačíme k podložce, nohy zůstávají na zemi, krátce zadržíme dech (výdrž v poloze), s výdechem se vracíme na zem, opakujeme 5x</li> <li>• organizovaný odchod do školy</li> </ul>

Výkony chlapců byly průměrně zlepšeny o 18 s. Stejně jako u dívek dosáhli nejlepších a nejhorších výkonů v obou měření titíž žáci. Nejhorší běžec se zlepšil pouze o 5 s, naopak chlapec CH7 zaběhl při druhém měření čas dokonce o 31 s lepší.

Tabulka č.7 – Běh na 800 m - chlapci

BĚH na 800m	1.měření [min]	2.měření [min]	rozdíl [min]
CH1	3:47	3:40	0:07
CH2	3:27	3:10	0:17
CH3	3:54	3:38	0:16
CH4	4:34	4:10	0:24
CH5	4:14	3:55	0:19
CH6	3:57	3:36	0:21
CH7	3:51	3:20	0:31
CH8	5:05	5:00	0:05
<b>průměr</b>	<b>4:06</b>	<b>3:49</b>	<b>0:18</b>
<b>nejlepší výkon</b>	<b>3:27</b>	<b>3:10</b>	<b>0:17</b>
<b>nejhorší výkon</b>	<b>5:05</b>	<b>5:00</b>	<b>0:05</b>
<b>směrodatná odchylka</b>	<b>0:56</b>	<b>0:59</b>	<b>0:03</b>

Při porovnání výkonů chlapců a dívek zjistíme, že se výkony obou pohlaví nijak významně neliší. Dívky průměrně vylepšily své časy o 18 vteřin. Nejlepšího a nejhoršího výkonu u obou měření dosáhla vždy stejná žákyně, přičemž rozdíl mezi nejlepším a nejhorším časem byl při úvodním měření 2,08 min a při druhém měření 1,59 min.

Tabulka č.8 – Běh na 800 m - dívky

BĚH na 800m	1.měření [min]	2.měření [min]	rozdíl [min]
D1	4:41	4:23	0:18
D2	3:39	3:20	0:19
D3	3:53	3:41	0:12
D4	4:13	3:57	0:16
D5	4:08	3:58	0:10
D6	4:15	3:46	0:29
D7	3:59	3:40	0:19
D8	5:47	5:19	0:28
D9	4:35	4:21	0:14
<b>průměr</b>	<b>4:21</b>	<b>4:03</b>	<b>0:18</b>
<b>nejlepší výkon</b>	<b>3:39</b>	<b>3:20</b>	<b>0:19</b>
<b>nejhorší výkon</b>	<b>5:47</b>	<b>5:19</b>	<b>0:28</b>
<b>směrodatná odchylka</b>	<b>0:59</b>	<b>0:59</b>	<b>0:00</b>

## 6 DISKUSE

Ověření navrženého vyučovacího bloku atletiky pro čtvrtý ročník základní školy bylo realizováno porovnáváním výkonů s paralelní třídou, ve které probíhala běžná výuka. Žáci kontrolní skupiny byli testováni na začátku a na konci tříměsíčního bloku stejně jako žáci, u kterých probíhala výuka podle navržených příprav. U kontrolní skupiny se v žádné disciplíně neprokázalo celkové průměrné zlepšení větší než u skupiny, která prošla souvislou atletickou výukou. I když byly některé výkony žáků kontrolní skupiny na počátku i na konci vyučovacího bloku lepší, nenastalo u nich takové průměrné zlepšení, jako u žáků trénovaných podle mnou navržených příprav. Pro porovnání obou skupin uvádím níže v jednotlivých kapitolách naměřené hodnoty zpracované do grafů pro konkrétní disciplíny. Jednotlivé grafy jsou rozlišeny nejen podle atletických disciplín, ale také podle pohlaví.

Během tří měsíců, kdy jsem se žáky vedla při výuce tělesné výchovy jsem měla možnost pozorovat změnu postojů žáků k tělesné výchově a k pohybu vůbec. Pozorovala jsem, že pokud jsou žáci důsledně a organizovaně vedeni k pohybové činnosti, jsou motivováni ke zlepšování svých výkonů a k vykonávání pohybové činnosti i mimo školu. Děti v mladším školním věku velice rády soutěží a různé hry družstev umožňují vyniknout i slabším žákům. Pohybové hry se setkávaly s velkým nadšením, avšak musely být bezchybně organizovány a žáci spravedlivě rozděleni do skupin podle výkonnosti. Osvědčilo se vytvořit relativně stálá smíšená družstva, která se měnila jen minimálně. Praktické a rychlé bylo i dělení podle pohlaví, což lze realizovat pouze u her takového charakteru, kde není znevýhodněno dívčí ani chlapecké družstvo.

Co se týče jednotlivých disciplín, tak děti nejvíce zaujal nácvik skoku dalekého. Velmi kladně působila ve všech hodinách motivace pomocí her „na zvířátka“, např. „na klokany“, „na gepardy“. Nácvik sprintu a běhu vzhledem k menší náročnosti umožňoval začlenění více pohybových her, a proto žáci tyto hodiny vnímali jako „odpočinkové“, při kterých není kladen důraz na výkon, ale opak byl pravdou. Nejnáročnější disciplínou po stránce organizační i výcvikové byl hod kriketovým míčkem. Zde bych se přikláněla ke zjednodušení nácviku, není nutné tak důsledně trvat na procvičování dílčích dovedností. Děti v mladším školním věku nejsou zralé natolik, aby větší množství dílčích dovedností byly schopny spojit v jeden celek. Nedokáží si zapamatovat tolik úkonů, při výkonu se na ně soustředit a vnímat techniku provedení. Proto bych se u této

disciplíny přikláněla ke snazšímu nácviku formou častějšího opakování kompletního cviku.

Naopak jednotlivé kroky nácviku skoku do dálky byly u dětí velice oblíbené, protože byly realizovány především formou her a soutěžních cvičení. Stejně tomu bylo i u sprintu a vytrvalostního běhu. U těchto disciplín jsou děti motivovány tím, že mohou okamžitě vidět výsledek porovnáním s ostatními běžci. Při vytrvalostním běhu mají děti neustálou kontrolu, jaký výkon právě podávají. Výkony v běhu na 60 m byly měřeny současně u dvou žáků přibližně stejné výkonnostní úrovně. Tyto dvojice byly vybrány podle hodnot získaných v prvním měření.

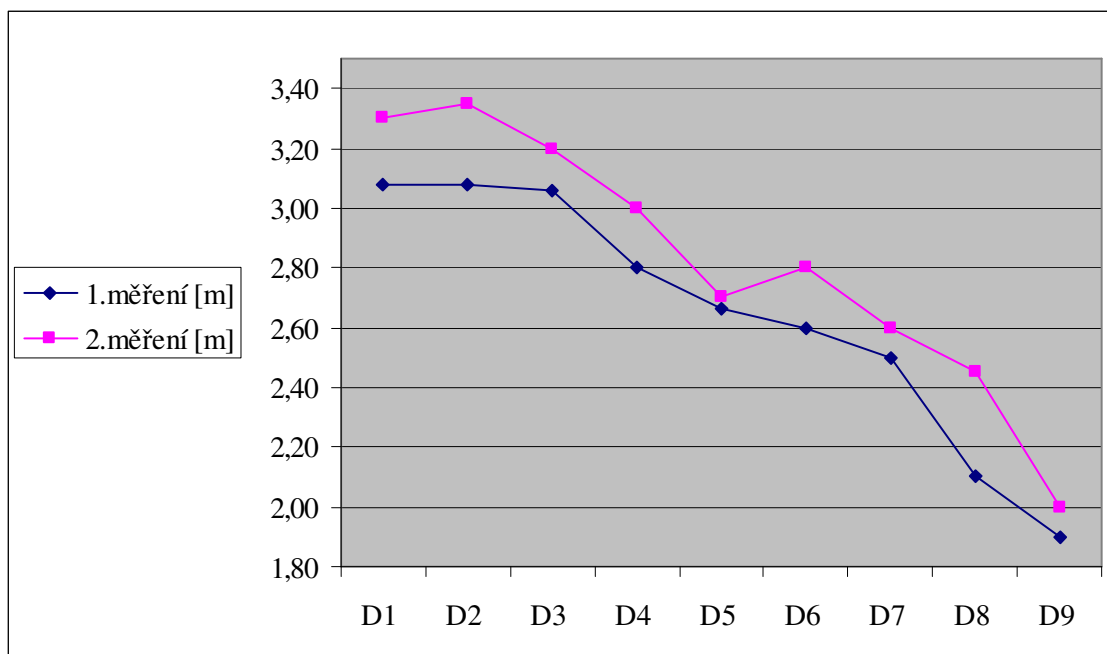
Nejlepší tři žáky ve všech disciplínách jsem odměňovala diplomy, ostatní byli hodnoceni např. za nejlépe provedený odraz, rozběh, nejlepší start z bloků, nejlepší techniku běhu apod. Je důležité všimnout si sebemenší snahy u každého žáka a motivovat jej k dalšímu zlepšování a hlavně vytvářet pozitivní vztah k pohybu a pohybovým činnostem. Věnovat tři měsíce výuce atletiky v rámci tělesné výchovy na prvním stupni základní školy je podle mého názoru důležitým základem pro rozvoj dalších pohybových dovedností ve starším školním věku. Dětem ukazujeme možnost aktivního trávení volného času a budujeme v nich vztah k pravidelné pohybové aktivitě.

## 6.1 Skok daleký

Skok daleký byl zařazen do úvodní části vyučovacího bloku. První vyučovací jednotka probíhala v tělocvičně, následující dvě na stadionu. Vzhledem ke změnám počasí je možné úpravou jednotlivých cvičení realizovat dané jednotky podle potřeby buď venku, nebo ve škole. Největším problémem při nácviu bylo rozměření rozběhu. Žáci ale postupným získáváním jistoty dokázali s pomocí učitele délku rozběhu optimalizovat.

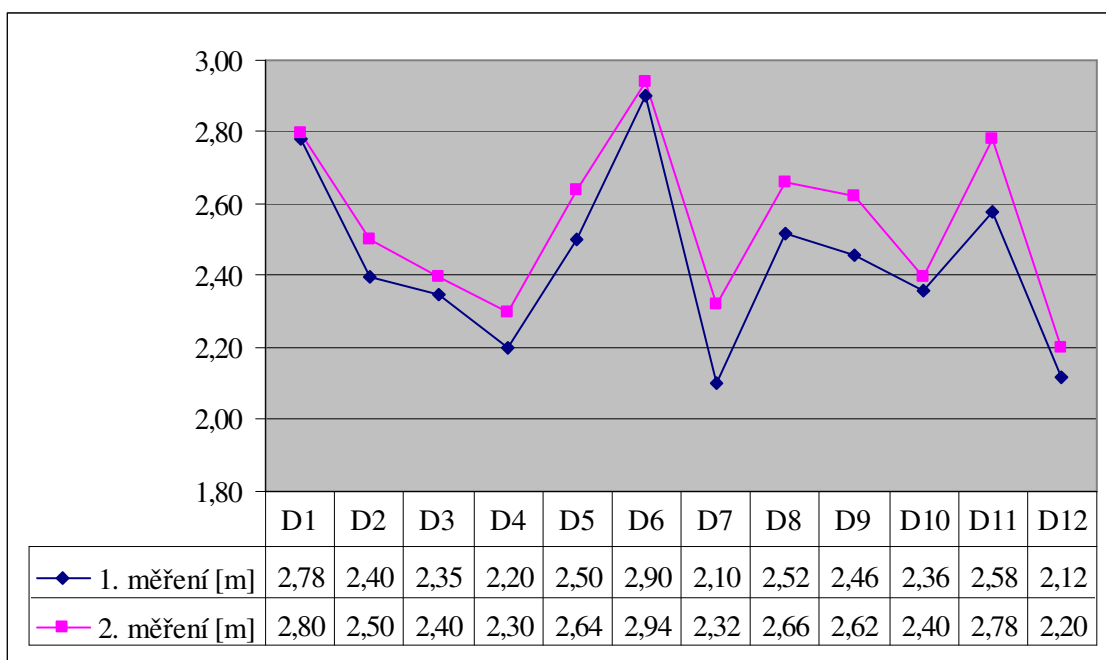
Níže uvedené tabulky ukazují rozdíl mezi skupinou, která absolvovala souvislý blok atletiky a skupinou kontrolní. Obě skupiny dívek vykazují zlepšení ve skoku dalekém, avšak u kontrolní skupiny bylo zlepšení výkonů v průměru menší.

Graf č.1 – Skok daleký - dívky



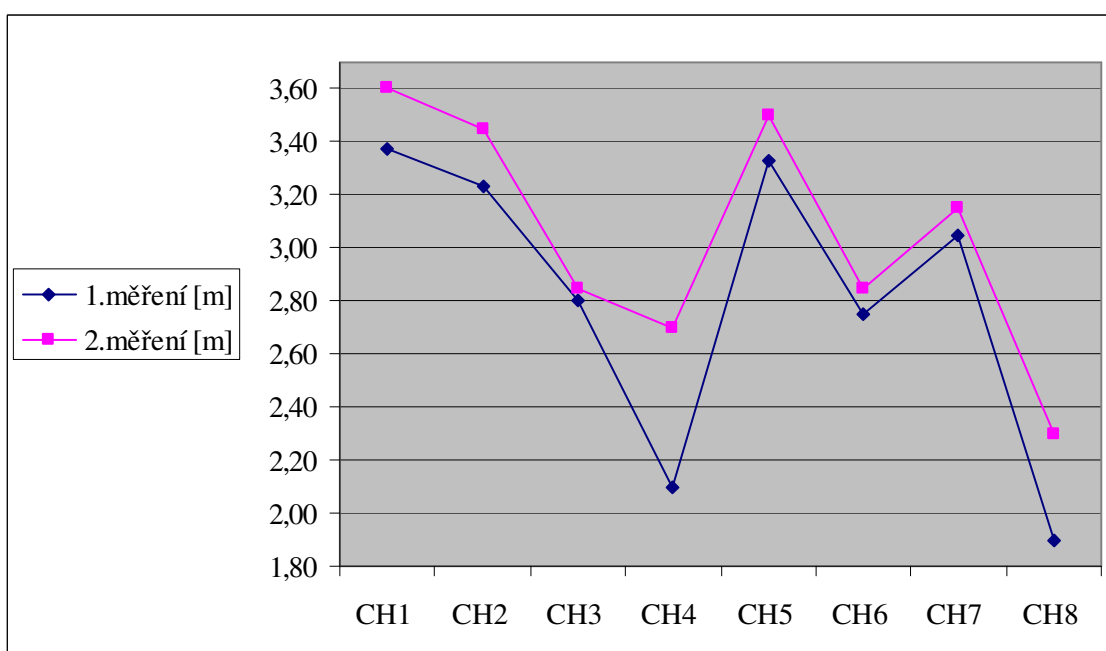


Graf č.2 – Skok daleký - dívky - kontrolní skupina

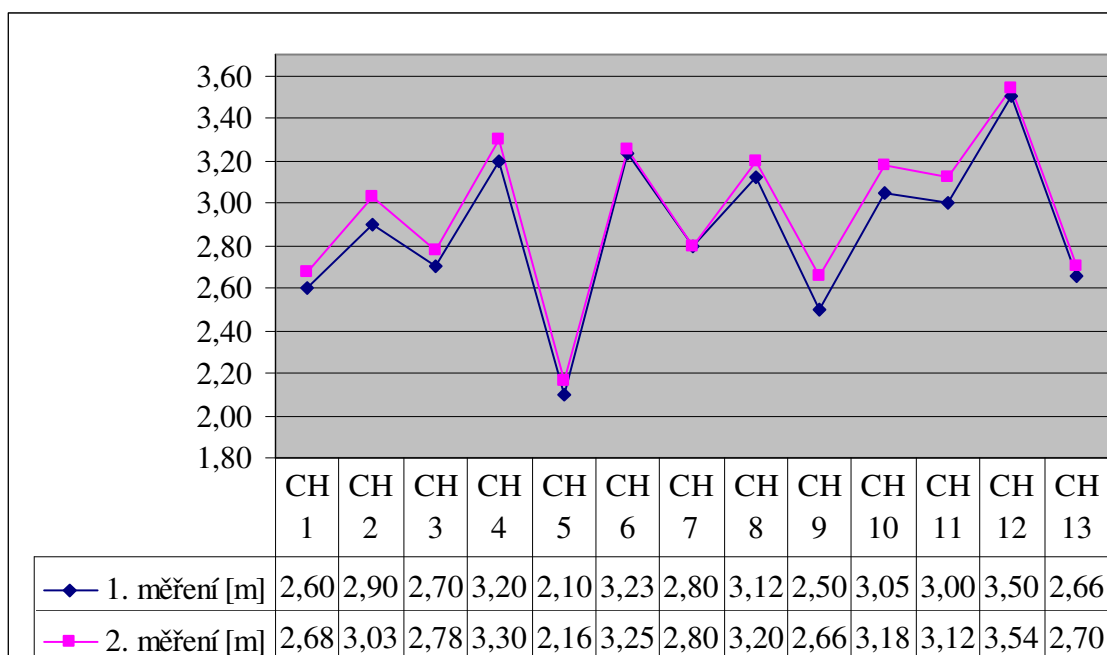


U skupin chlapců je tomu podobně jako u dívek. Z obou grafů lze vyčíst zlepšení výkonů. Chlapci kontrolní skupiny se průměrně zlepšili pouze o 8 cm, kdežto výkony chlapců v grafu č. 3 jsou lepší v průměru o 23 cm. Největšího zlepšení dosáhl CH4, který svůj výkon zlepšil o 60 cm. U kontrolní skupiny se všichni žáci zlepšili kromě CH7, který podal jak v prvním, tak v druhém měření stejný výkon.

Graf č.3 – Skok daleký - chlapci



Graf č.4 – Skok daleký - chlapci - kontrolní skupina

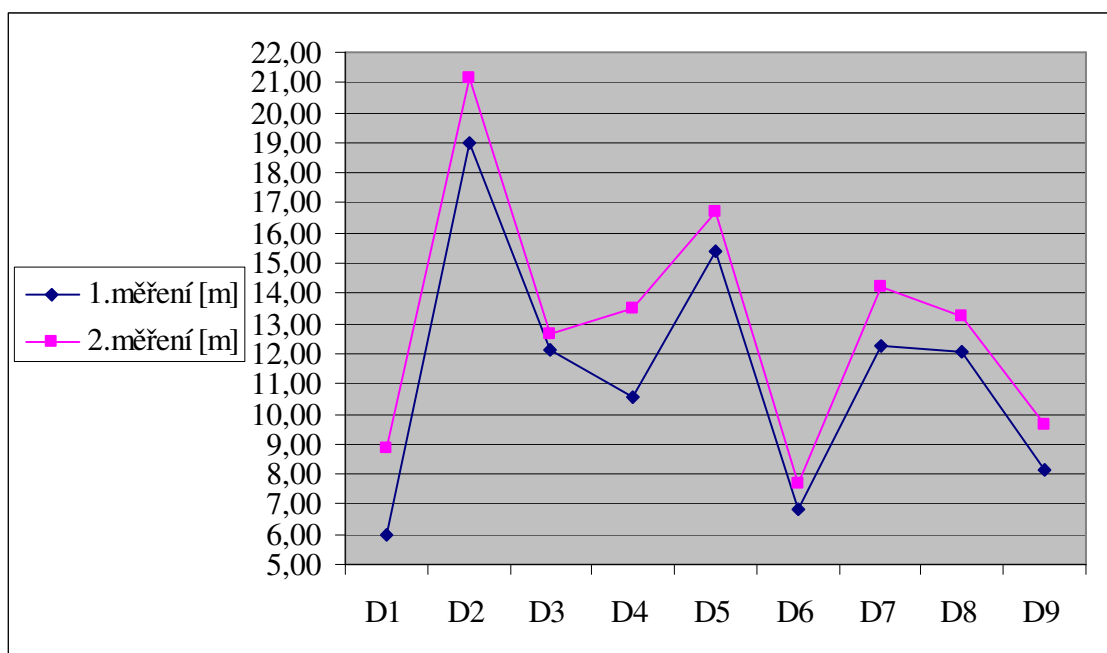


## 6.2 Hod kriketovým míčkem

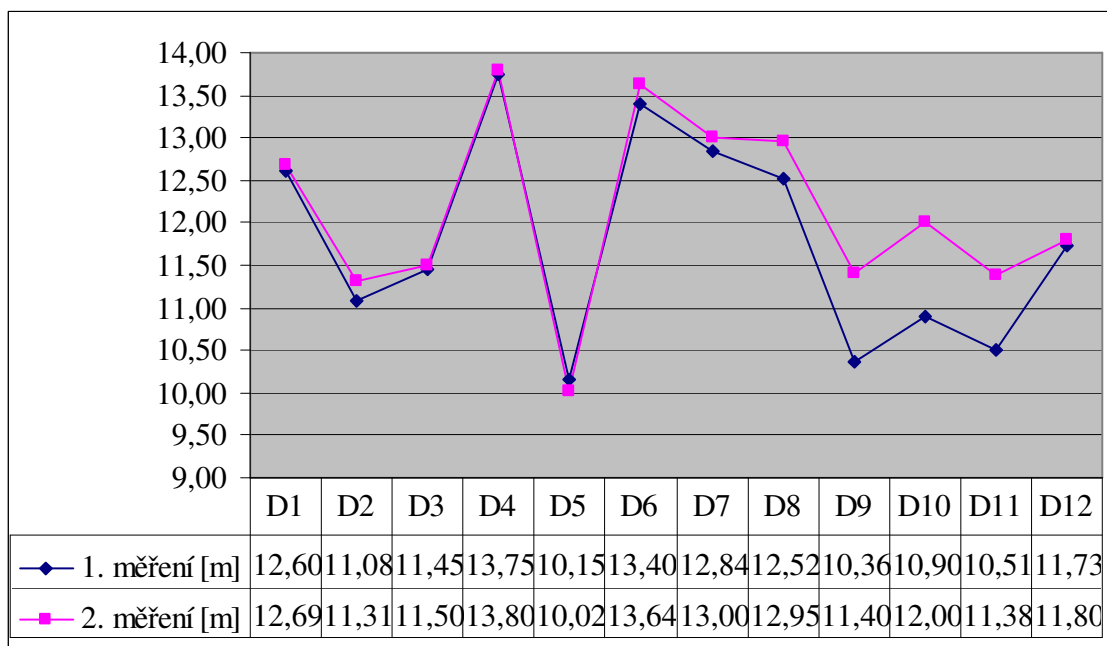
Hod kriketovým míčkem byl pro nácvik nejtěžší. Stejně jako u předchozí disciplíny se první vyučovací jednotka odehrála v tělocvičně a následující dvě na stadionu. Průpravná cvičení lze upravit tak, že je můžeme realizovat i v prostorách tělocvičny, vlastní hod je pak nutno trénovat na stadionu vzhledem k potřebě rozběžiště a odhodového prostoru. Tato disciplína je velice technicky náročná, při nácviku jsem volila důsledný postup od jednotlivých kroků k celku. Toto řešení se ukázalo ne vždy jako vhodné. Děti v mladším školním věku nejsou schopny zapamatovat si větší množství dílčích kroků, které je pak nutno spojit v celek. Pravděpodobně účinnější by byl nácvik několika dílčích prvků najednou častějším opakováním. Vyučovací jednotky byly náročné i na pozornost dětí, bylo méně času na zařazení pohybových her. I přesto při druhém měření dosáhly dívky i chlapci lepších výkonů.

V hodu kriketovým míčkem se nejvýrazněji zlepšily dívky D1 a D4. Průměrně jejich výkony narostly o 1,71 m. U kontrolní skupiny se výkon dívky D5 dokonce zhoršil. Průměr zlepšení kontrolní skupiny je pouze 0,35 m.

Graf č.5 – Hod kriketovým míčkem - dívky



Graf č.6 – Hod kriketovým míčkem - dívky - kontrolní skupina

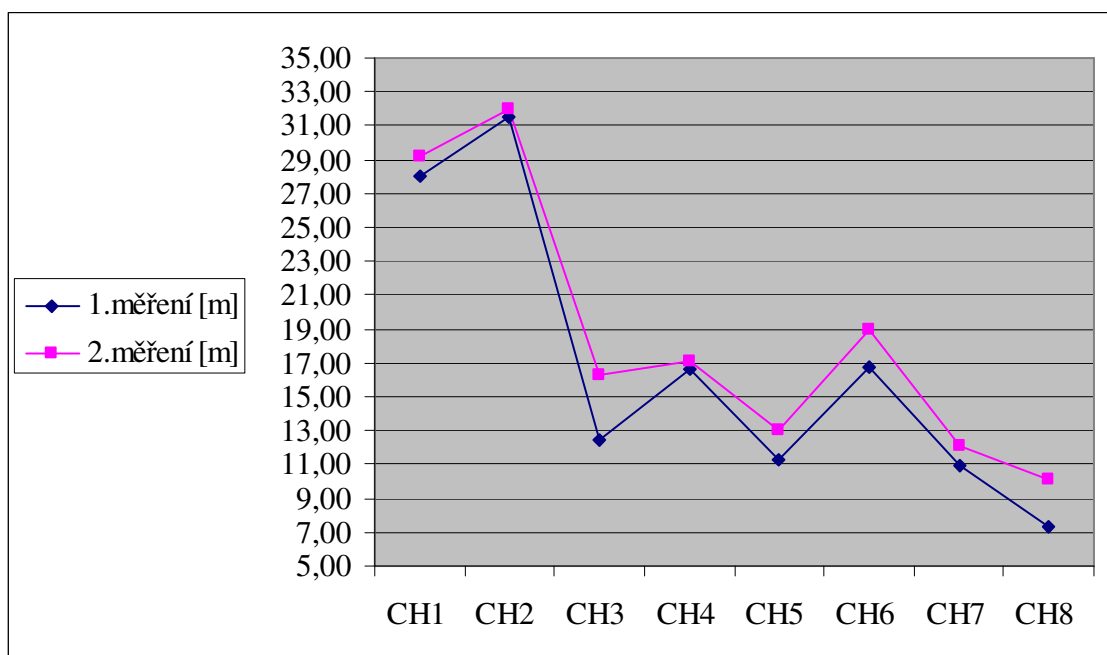


Stejně závěry jako u dívek můžeme vypořadovat i chlapců. U kontrolní skupiny neprobíhala soustavná výuka atletiky, žáci neabsolvovali nácvik jednotlivých disciplín, tělesná výchova zahrnovala různá cvičení a nebyla tematicky konkrétně zaměřena. I když některé výkony kontrolní skupiny mohou být lepší, jde nám o rozdíl mezi prvním a posledním měřením, který znamená zlepšení výkonů žáků. Pozorujeme tedy, že

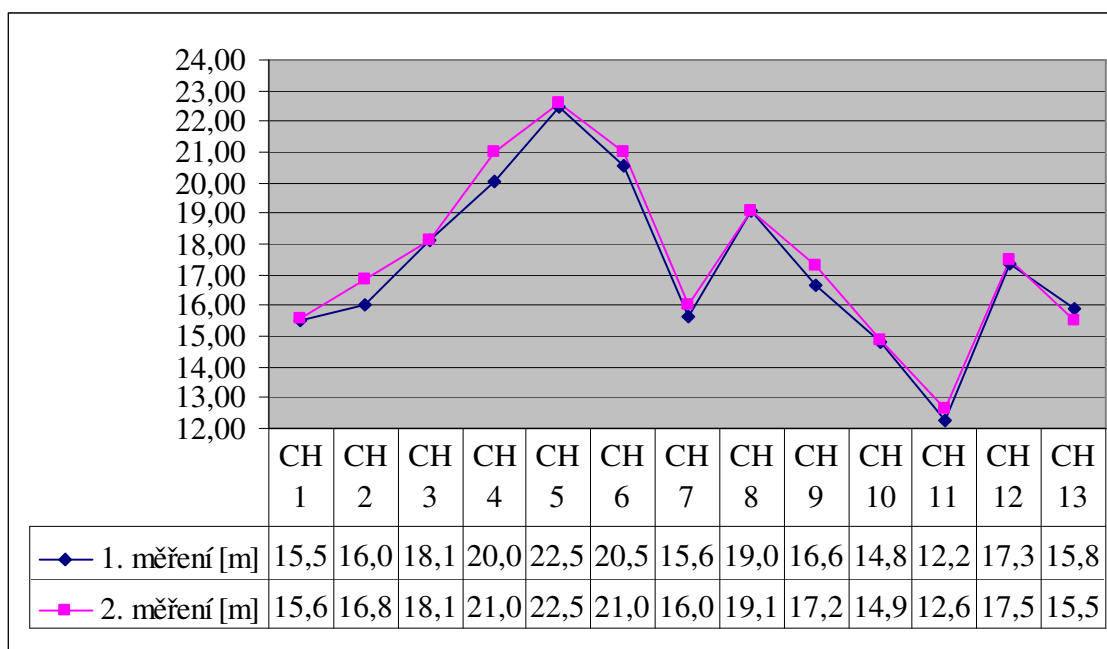
souvislý blok atletiky probíhající v délce tří měsíců je efektivní z hlediska nárůstu výkonů žáků.

Výborného zlepšení u chlapců dosáhl žák CH3, který svůj hod při druhém měření dokázal prodloužit o 3,76 m. Z kontrolní skupiny zaznamenal největší zlepšení chlapec CH4, který při druhém měření hodil o 0,95 m více než při prvním měření. U nikoho nenastalo zhoršení výkonu.

Graf č.7 – Hod kriketovým míčkem - chlapci



Graf č.8 – Hod kriketovým míčkem - chlapci - kontrolní skupina



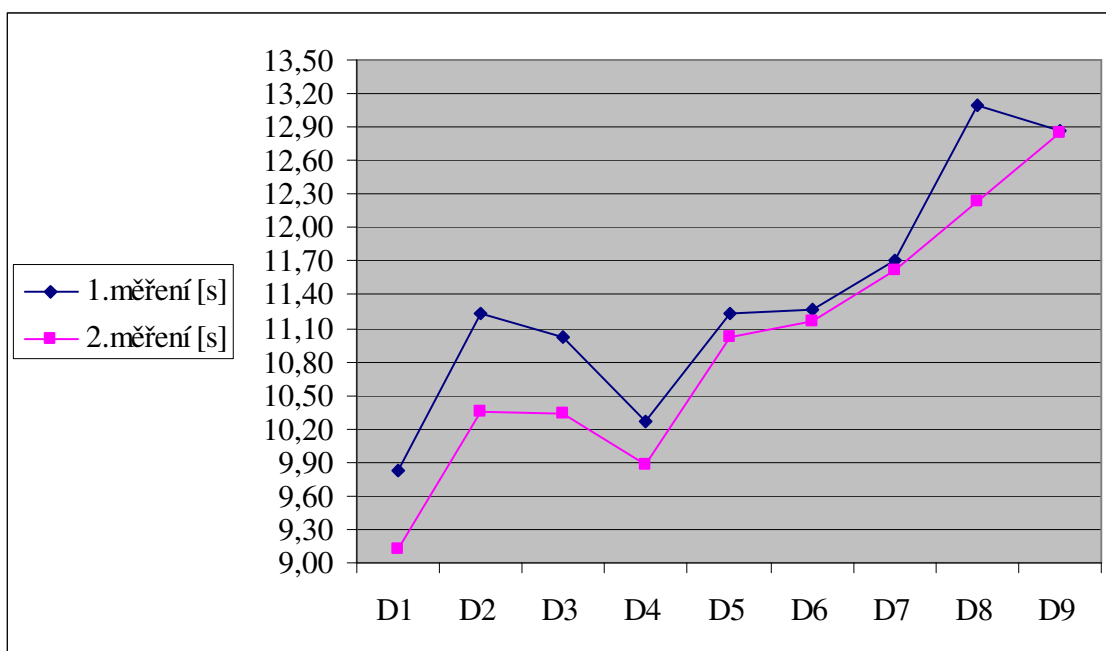
### 6.3 Sprint na 60 m

Nácvik této atletické disciplíny se odehrával na stadionu. Pro děti je toto prostředí velmi atraktivní a z hlediska motivace stimulační. Běžec dráhy vyvolávaly u dětí větší soutěživost, nejvíce je bavil nácvik běžec abecedy a nízkého startu z bloků, který byl ale pro některé méně zdatné děti náročný po technické stránce. S pozitivní odezvou se setkávaly pohybové soutěžní hry. Velkou pozornost musíme věnovat dělení dětí do družstev. U některých soutěží se osvědčilo zavést stálé skupiny žáků, u jiných je nutné dělit děti podle výkonnosti, případně podle pohlaví. Při běhu na čas jsem vytvořila dvojice výkonnostně stejné podle údajů získaných z prvního měření. V dětech se postupem času formovala i osobnostní stránka týkající se zvládnání nejen prohry, ale i úspěchu.

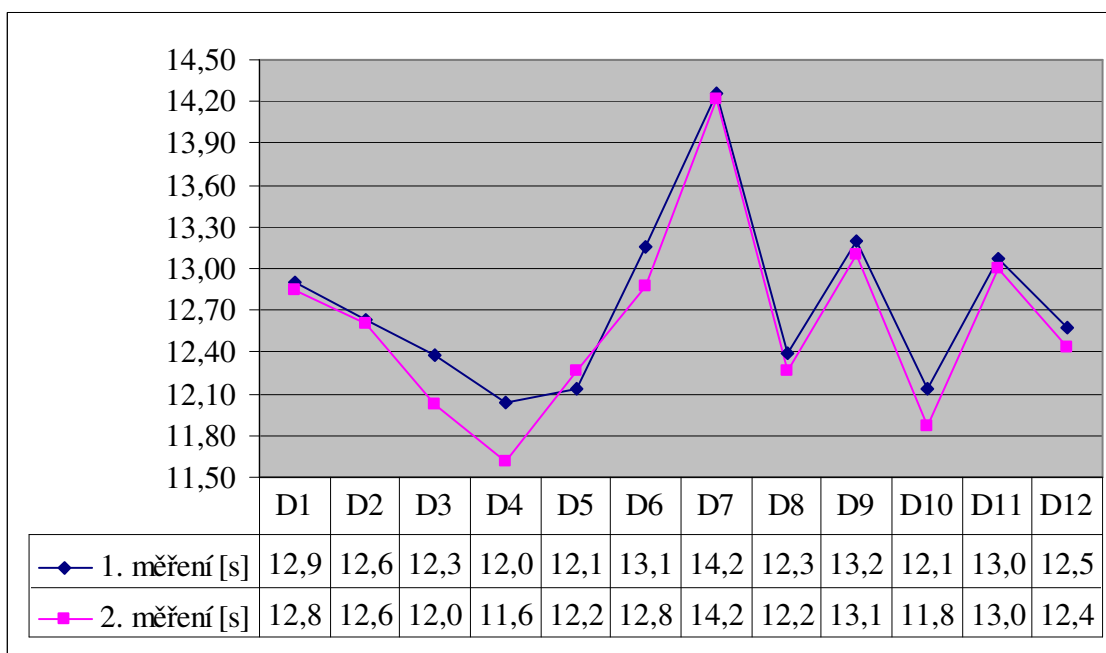
U hodnot naměřených při sprintu opět nastalo zlepšení u všech žáků, pouze jedna dívka kontrolní skupiny (D5) svůj výkon zhoršila. Musíme brát v úvahu nepřesnosti vzniklé ručním měřením.

Časy dívek v grafu č.9 jsou ve druhém měření opět lepší. Nejlepších výsledků dosáhly dívky D2 a D8, z kontrolní skupiny pak dívky D3 a D4.

Graf č.9 – Sprint na 60 m - dívky



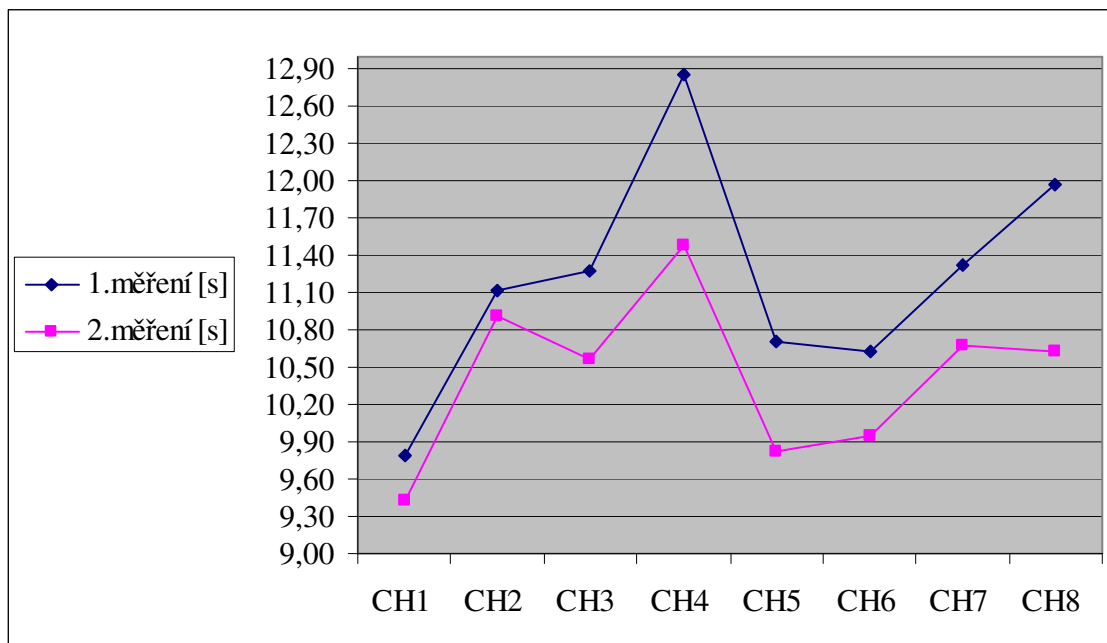
Graf č.10 – Sprint na 60 m - dívky - kontrolní skupina



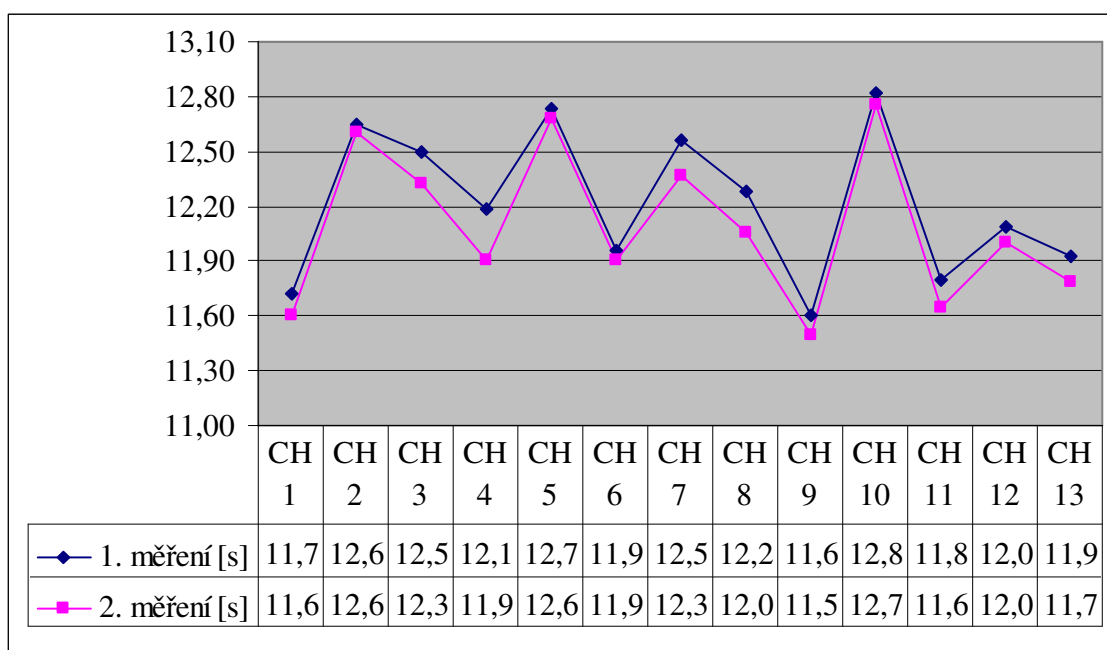
Chlapci v kontrolní skupině se výrazně zlepšili ve sprintu narozdíl od dívek kontrolní skupiny. Větší zlepšení u chlapců přikládám tomu, že tráví aktivněji volný čas než dívky a většina chlapců z kontrolní skupiny jsou členy fotbalového družstva a trénovali v rámci fotbalové přípravy. Největšího zlepšení dosáhl žák CH4, který zaběhl

při druhém měření čas o 1,37 s lepší než v prvním měření. Takového velkého zlepšení nedosáhl žádný žák kontrolní skupiny.

Graf č.11 – Sprint na 60 m - chlapci



Graf č.12 – Sprint na 60 m - chlapci - kontrolní skupina



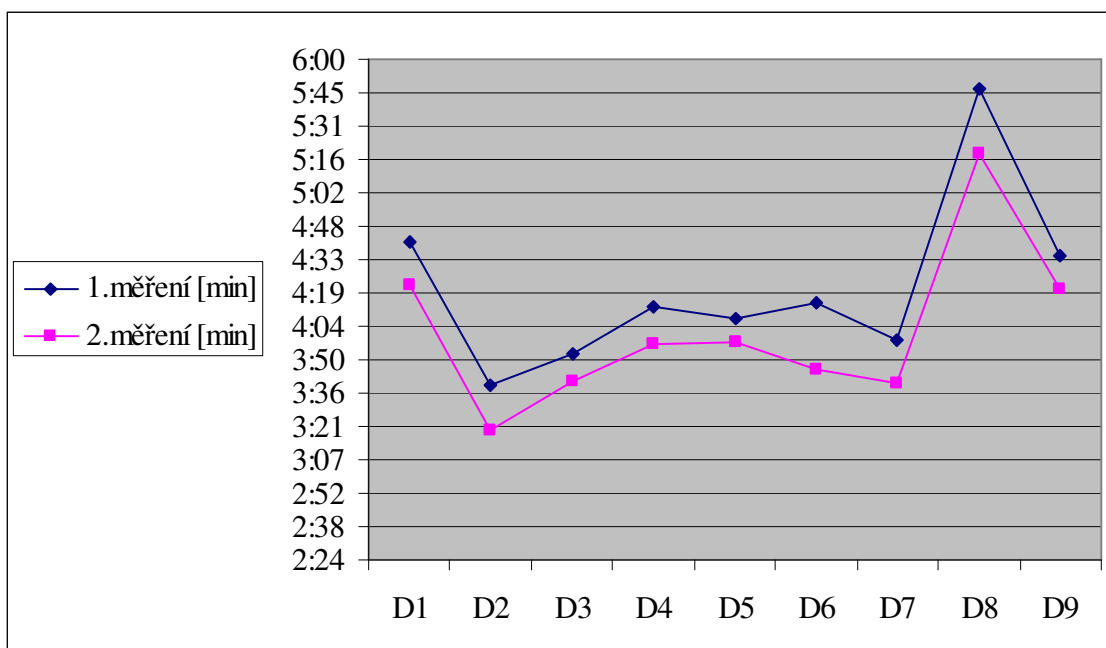
## 6.4 Běh na 800 m

Část vyučovacího bloku atletiky věnovaná vytrvalostnímu běhu byla opět realizována venku, dvakrát na atletickém stadionu a jednou v přírodě. Jednotlivé přípravy jsou sestaveny tak, aby bylo možné úpravou jednotlivých cvičení a her přesunout nácvik z venkovního areálu do školní tělocvičny. Vytrvalost byla rozvíjena prostřednictvím soutěžních pohybových her, honiček apod. Pozornost byla věnována technice běhu, kterou je nutno u dětí neustále zdokonalovat.

I když je vytrvalostní běh málo oblíbenou disciplínou, zařazení pohybových her v přírodě se setkala s velmi pozitivní odezvou.

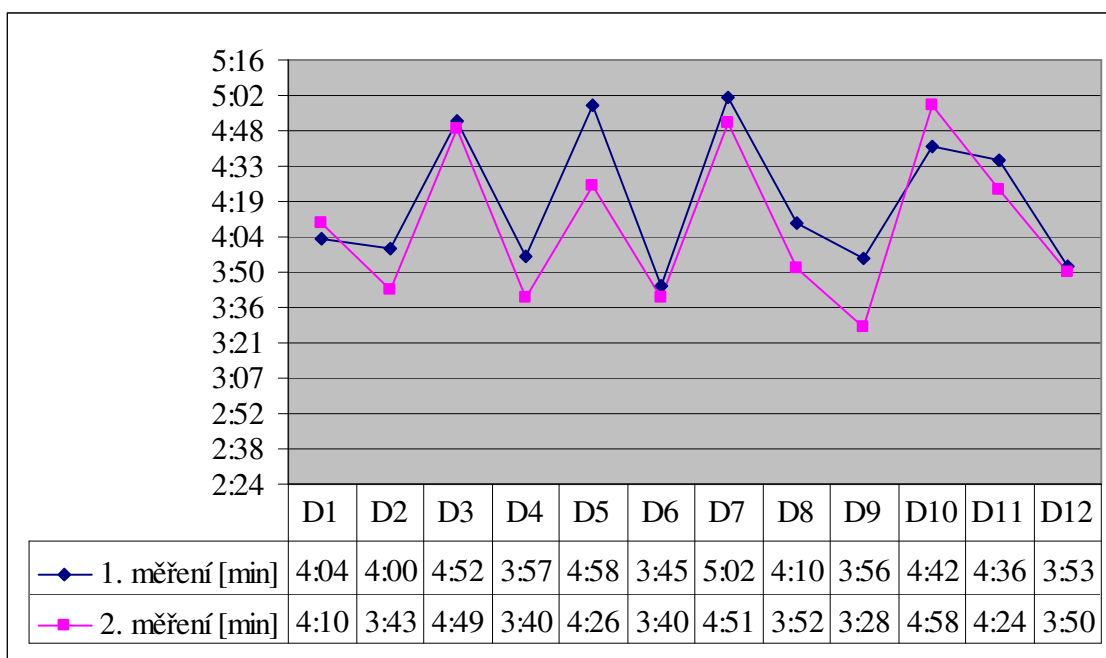
Vytrvalost byla u testované skupiny rozvíjena během všech vyučovacích jednotek. Dívky se průměrně zlepšily o 18 s, v kontrolní skupině pak o 10 s. V kontrolní skupině se zhoršily dívky D1 a D10.

Graf č.13 – Běh na 800 m - dívky



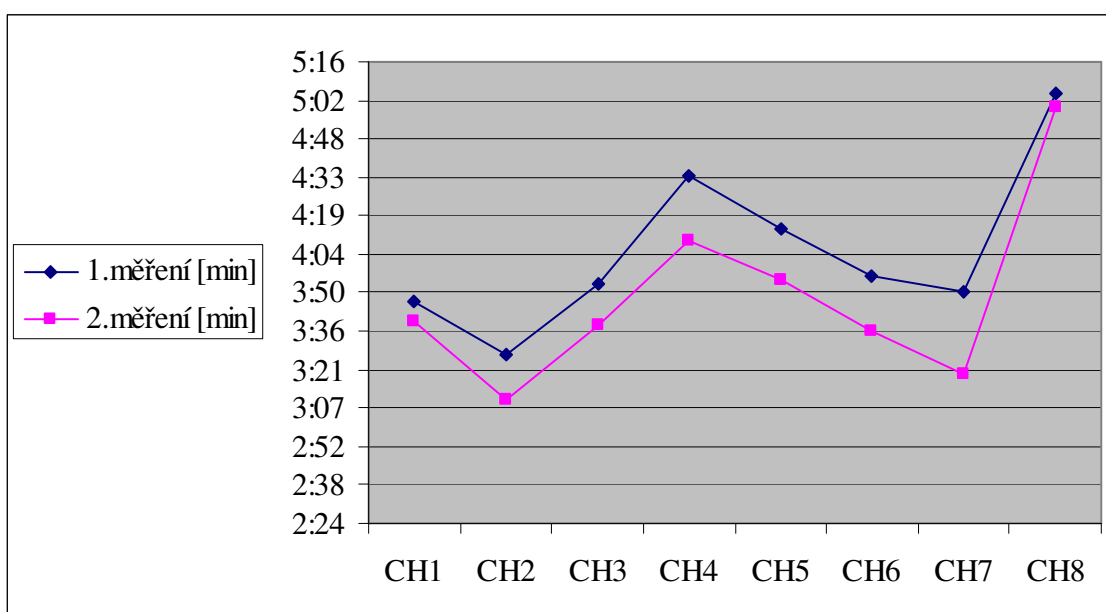


Graf č.14 – Běh na 800 m - dívky - kontrolní skupina

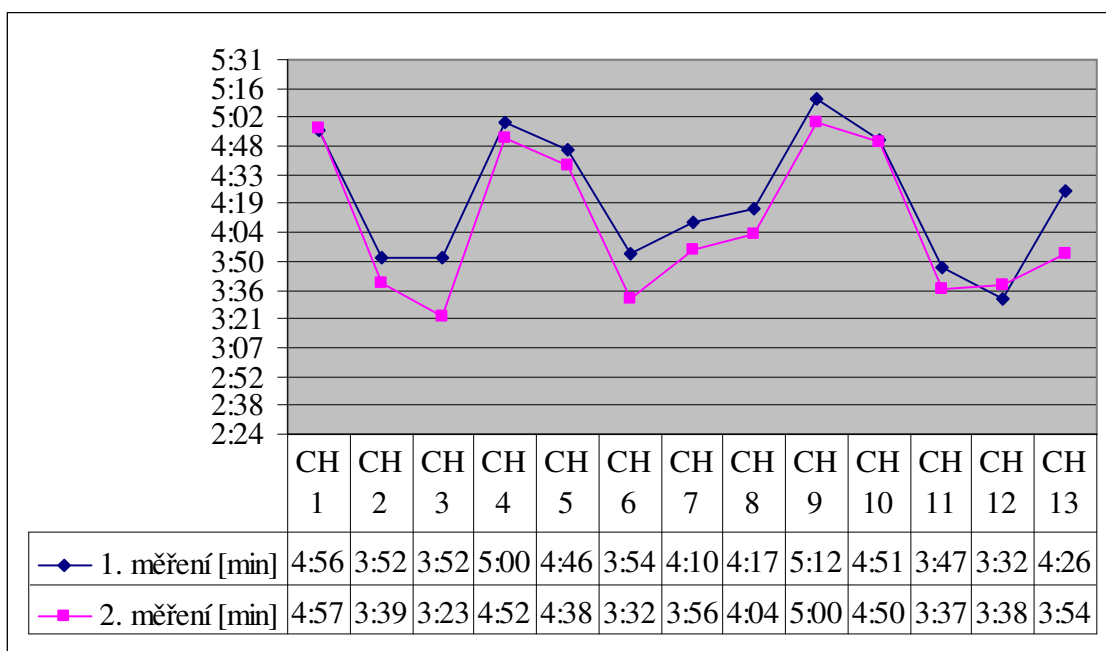


U obou skupin chlapců došlo ke zlepšení, někteří chlapci kontrolní skupiny (CH1, CH10) dosáhli téměř stejných výkonů v úvodním i závěrečném měření. Z kontrolní skupiny se nejvíce zlepšili CH7 a CH13. V grafu č.7 se nejvíce zlepšil CH7, a to o půl minuty.

Graf č.15 – Běh na 800 m - chlapci



Graf č.16 – Běh na 800 m - chlapci - kontrolní skupina



## 7 ZÁVĚR

Přínos diplomové práce spočívá ve využití vytvořených příprav a jejich aplikaci v hodinách tělesné výchovy. Ověřením navrženého vyučovacího bloku porovnáním s výkony žáků kontrolní skupiny došlo k potvrzení jeho efektivity. Ze záznamů výkonů žáků může učitel sám posoudit, které dovednosti je třeba více rozvíjet a na jaká průpravná cvičení se zaměřit. Co se týče podmínek pro výuku a vybavenosti škol pro tělesnou výchovu, myslím si, že v případě nutnosti lze přípravy upravit a speciální nářadí nebo náčiní nahradit alternativními pomůckami. Počítám se základními zkušenostmi učitelů, které jsou nepostradatelné k vedení žáků při výuce, proto jsou jednotlivé přípravy a cvičení v nich popsány stručněji z důvodu přehlednosti. Nejdůležitější je zařazovat herní a soutěživá cvičení, která jsou pro děti v mladším školním věku význačným motivačním faktorem. Jednotlivé přípravy pro dané atletické disciplíny na sebe metodicky navazují a postupně dochází ke zvyšování obtížnosti. I v tomto případě může učitel volit různý stupeň obtížnosti a upravit jednotlivá cvičení podle dosažené úrovně pohybových schopností a dovedností žáků.

## REFERENČNÍ SEZNAM

### Literatura:

- Bešán, P. (1978). *Tělesná výchova pro 3.a 4.ročník základní školy*. Praha: SPN.
- Dostál, E., a kol. (1985). *Didaktika školní atletiky*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gozzoli, Ch., a kol. (2006). *IAAF Kid's Athletics- A Team Event for Children*. IAAF.
- Hondlík, J., Kouba, V., Řepka, E., Šebrle, Z. (1992). *Sportovní a pohybové hry na I. stupni základní školy*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU.
- Hondlík, J., Krejčí, M., Řepka, E., Šebrle, Z. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU.
- Hrbková, M. (2001). *Vybrané kapitoly z didaktiky pro učitele 1.stupně*. Plzeň: ZU.
- Choutková, B., Fejtek, M. (1989). *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia.
- Chráska, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.
- Jírka, J., Popper, J. (1990). *Malá encyklopedie atletiky*. Praha: Olympia.
- Kučera, V., Truksa, Z. (2000). *Běhy na střední a dlouhé tratě*. Praha: Olympia.
- Luža, J., a kol. (1995). *Technika atletických disciplín*. Brno: Masarykova univerzita.
- Millerová, V., Hlína, J., Kaplan, A., Korbel, V. (2005). *Běhy na krátké tratě*. Praha: Olympia.
- Nešpor, Karel. (1996). *Jóga pro děti ve věku pět až deset let aneb Hrajeme si, cvičíme a povídáme si pohádky*. Praha: Velryba.
- Perič, T. (2006). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Rubáš, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: PF.
- Rubáš, K. (1992). *Základní atletické disciplíny*. Plzeň: PF.
- Rychtecký, A., Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: PF.
- Velebil, V., Krátký, P., Fišer, V., Prišćák, J. (2002). *Atletické skoky*. Praha: Olympia.

Vindušková, J. (2003). *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia.

Vindušková, J., Kaplan, A., Metelková, T. (1998). *Atletika*. Praha: NS Svoboda.

Zapletal, M. (1988). *Špalíček her*. Praha: Albatros.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. (2007). Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Vzdělávací program Národní škola. (1997). Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Vzdělávací program Obecná škola. (1997). Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Vzdělávací program Základní škola. (1996). Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

**Internet:**

[www.iaaf.org/development/kids/index.html](http://www.iaaf.org/development/kids/index.html)

[www.atletika.cz](http://www.atletika.cz)

[www.pf.ujep.cz/ktv/index.html](http://www.pf.ujep.cz/ktv/index.html)

## **SEZNAM PŘÍLOH**

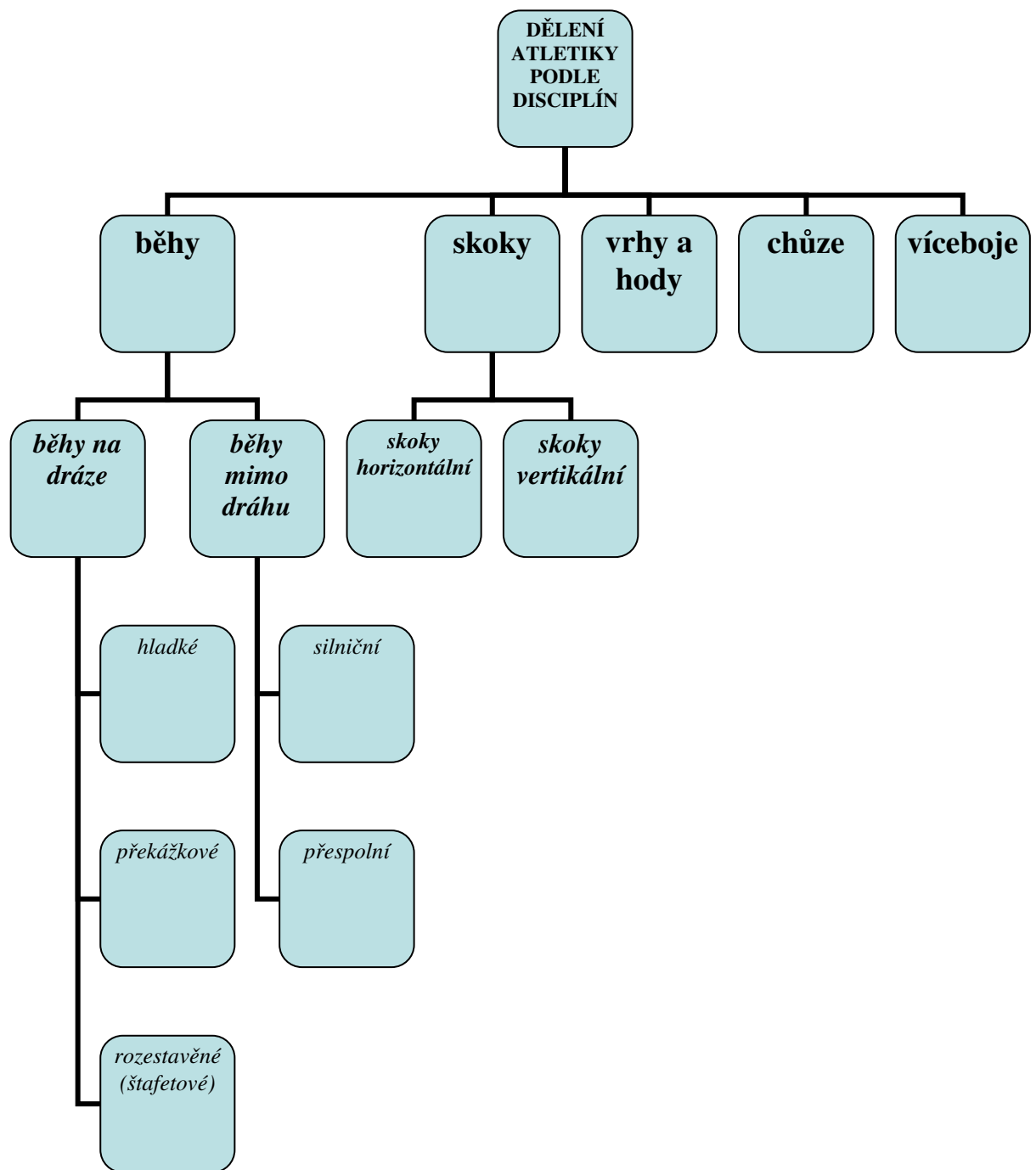
Příloha 1 – Schematické znázornění dělení atletiky podle disciplín

Příloha 2 – Schematické znázornění dělení atletiky podle prostředí

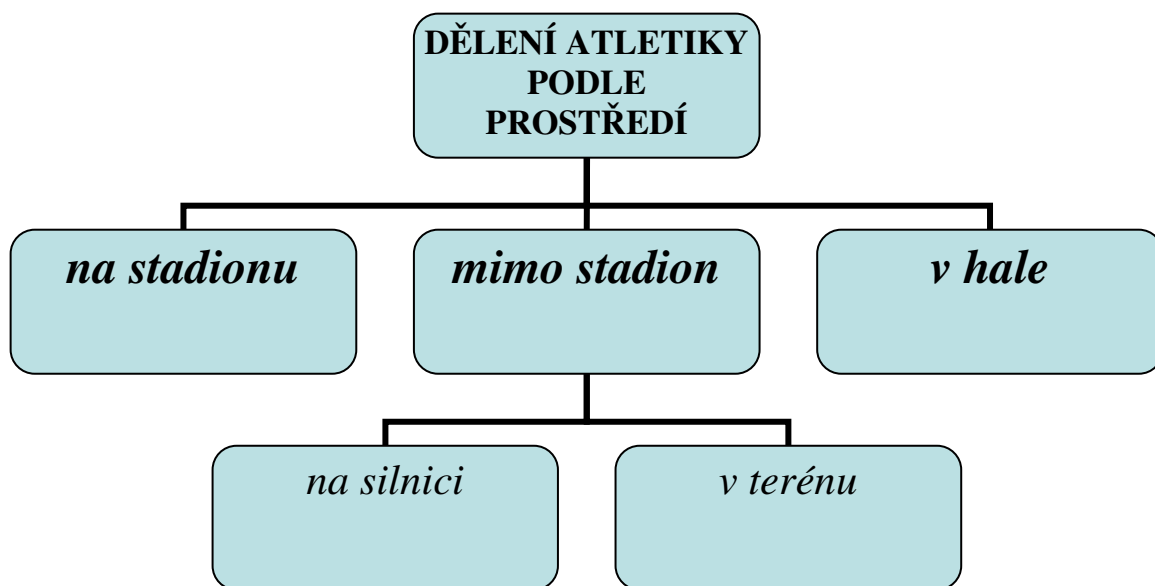
Příloha 3 – Schematické znázornění dělení atletiky podle obsahu a zaměřenosti

Příloha 4 – Strečinková cvičení

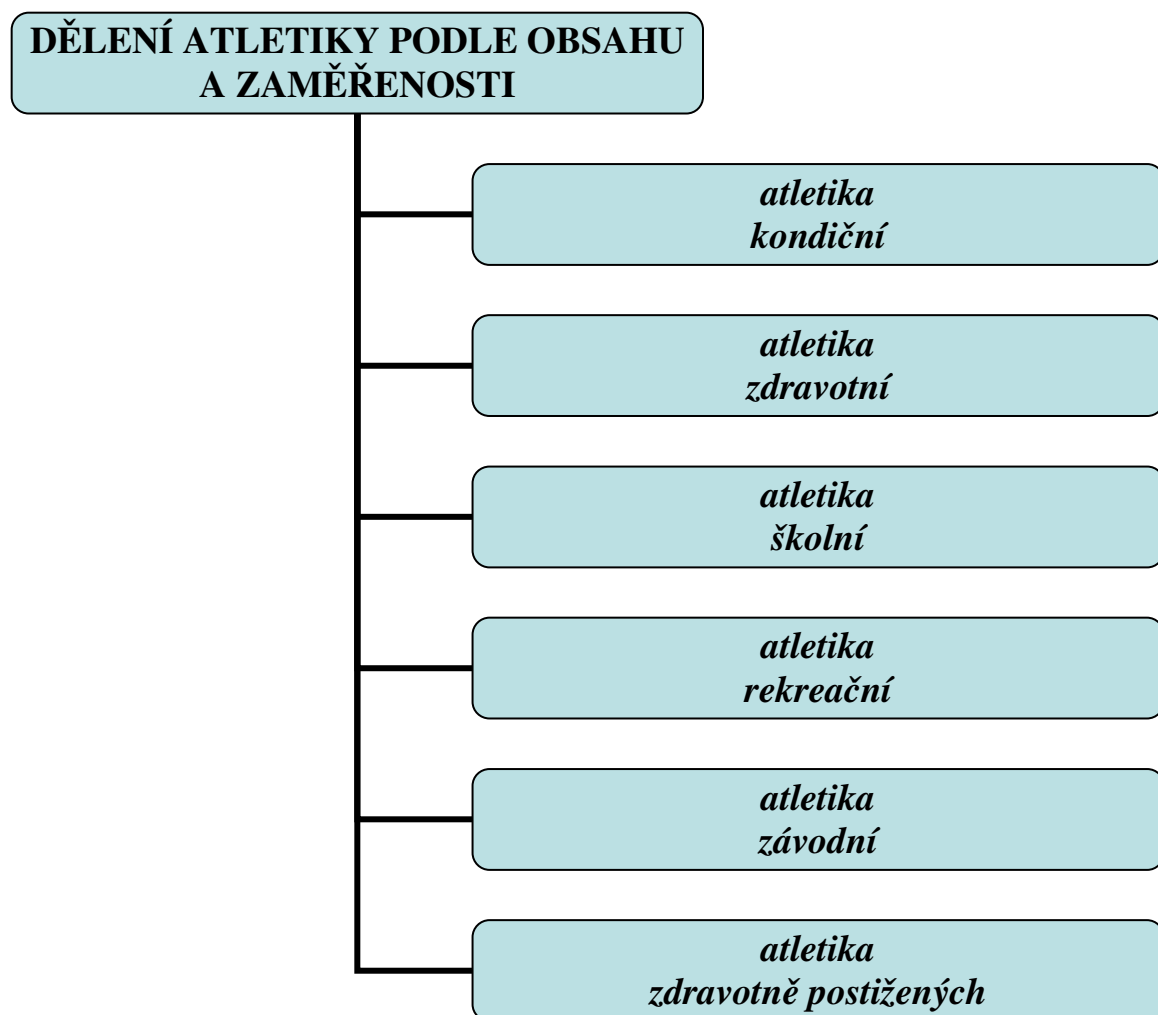
Příloha 1 – Schematické znázornění dělení atletiky podle disciplín



Příloha 2 – Schematické znázornění dělení atletiky podle prostředí



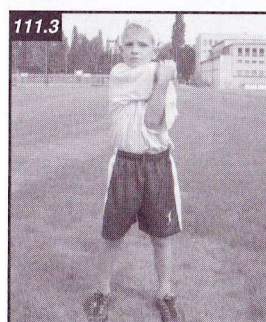
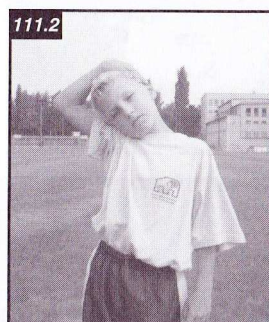




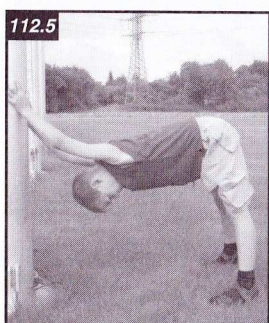
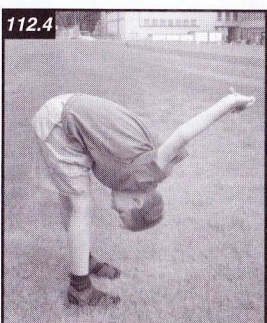
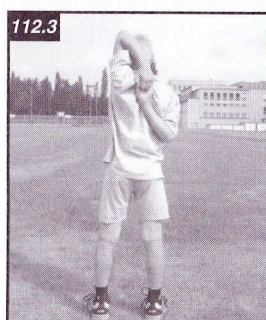
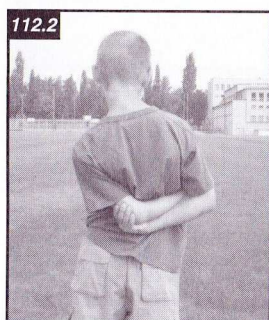
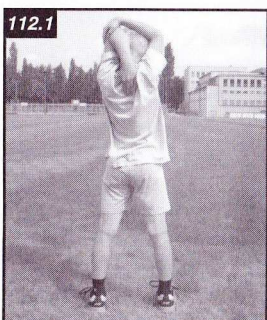
# Pohyblivost

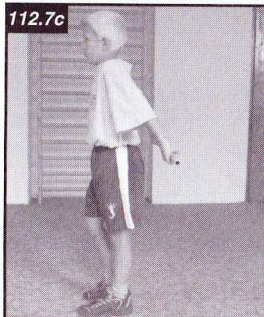
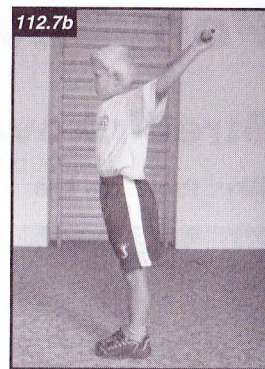
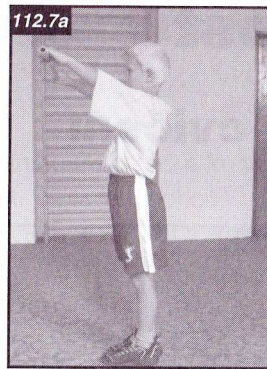
## Strečinková cvičení

### ▶ Protážení šíje

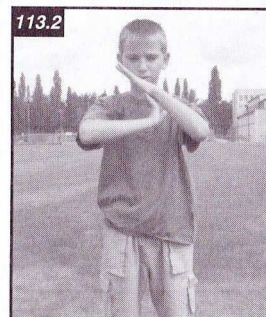
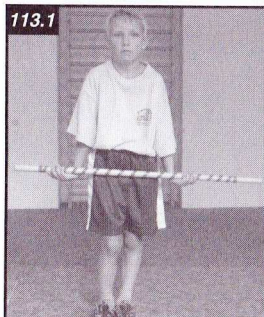


### ▶ Protážení pletence ramenního

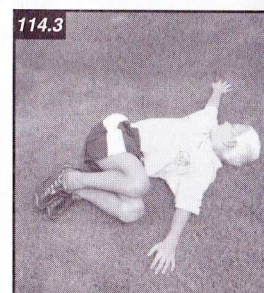
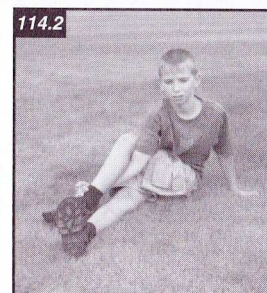




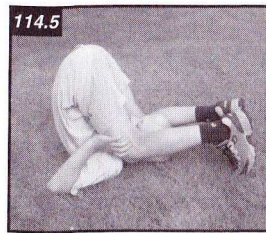
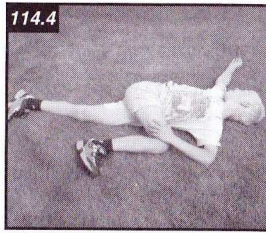
### ▶ Protážení zápěstí



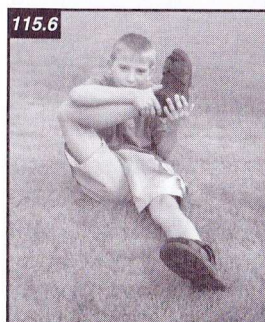
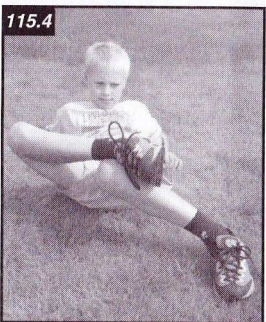
### ▶ Protážení trupu



(Perič, 2004, 186)

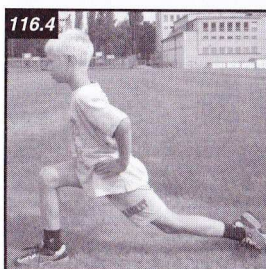
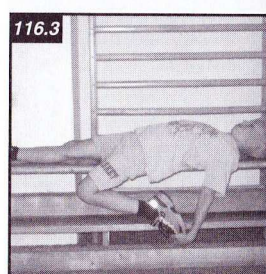
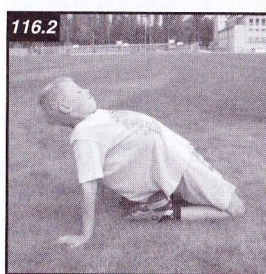
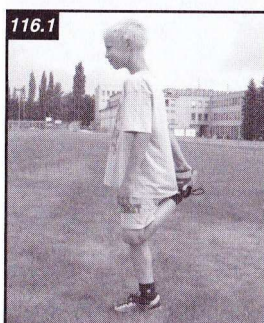


▶ Protážení kyčlí

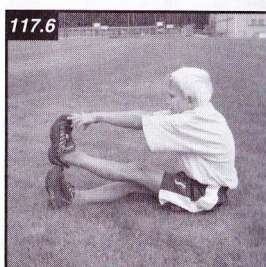
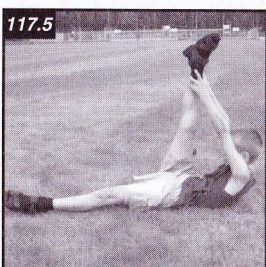
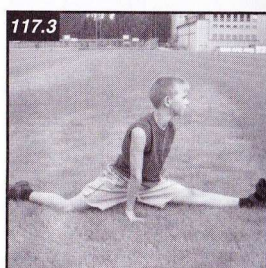
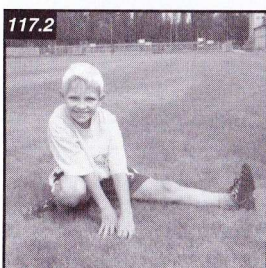
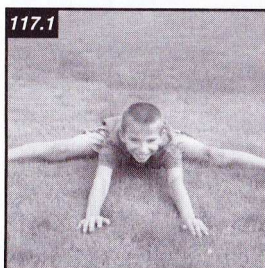


(Perič, 2004, 187)

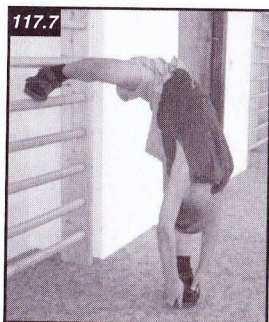
### ▶ Protážení přední strany steh



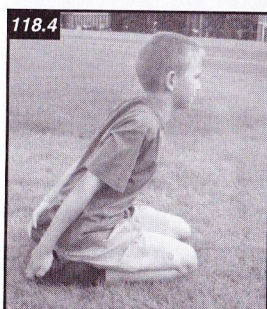
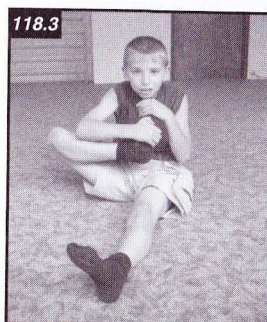
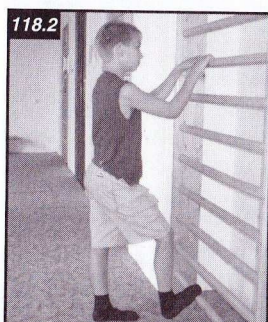
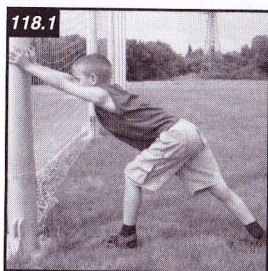
### ▶ Protážení zadní strany steh



(Perič, 2004, 188)

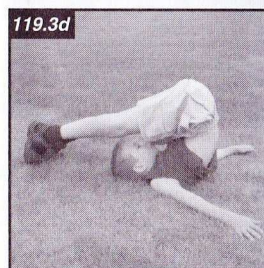
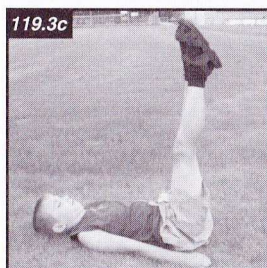
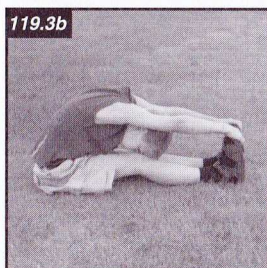
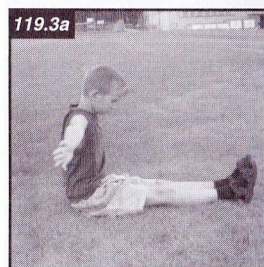
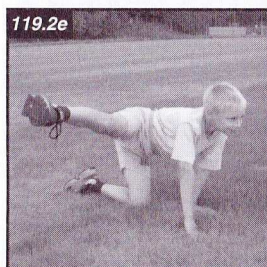
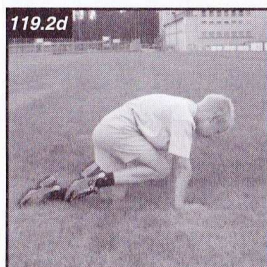
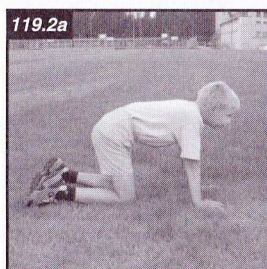
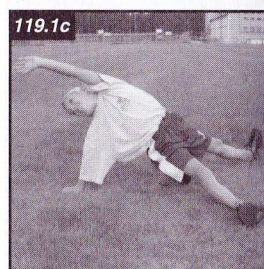
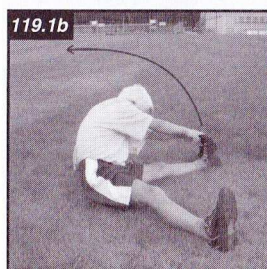
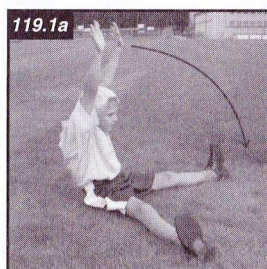


▶ Protážení lýtek a kotníků

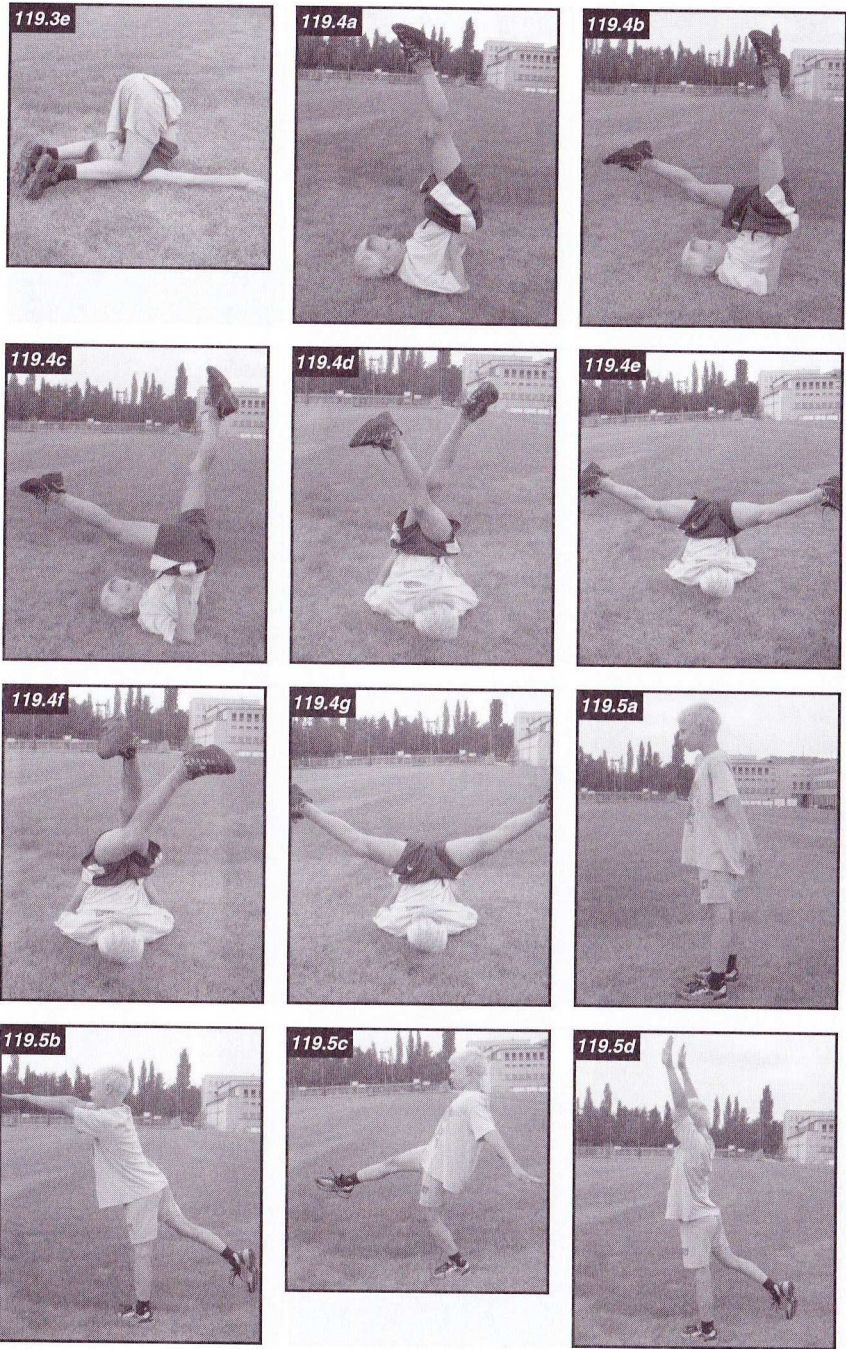


(Perič, 2004, 189)

## Dynamická cvičení

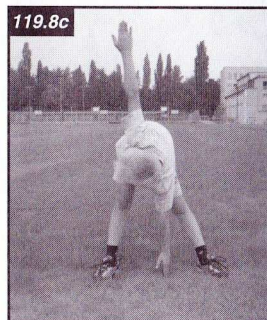
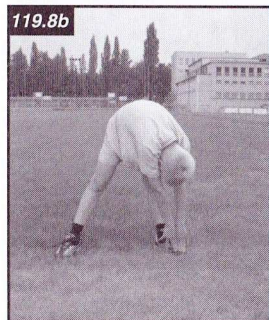
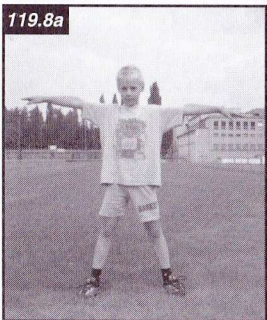
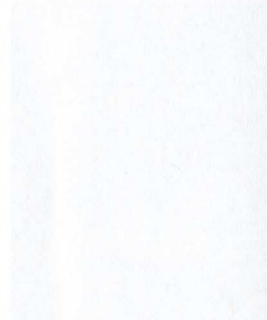
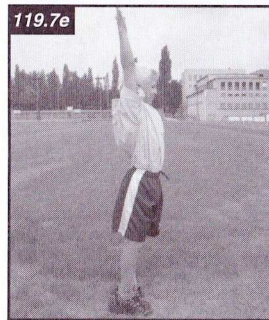
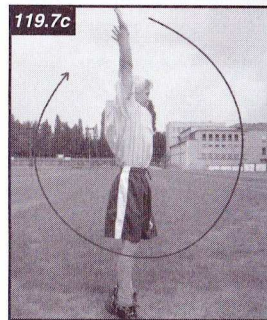
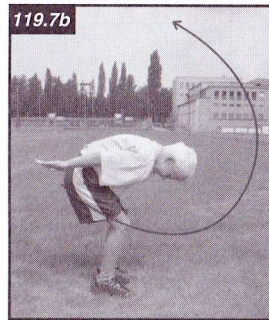
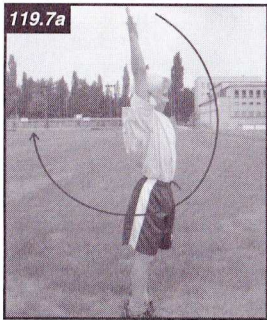
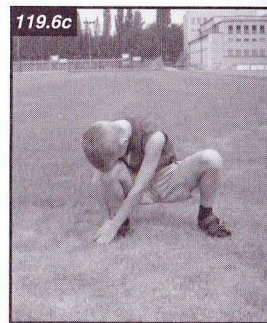
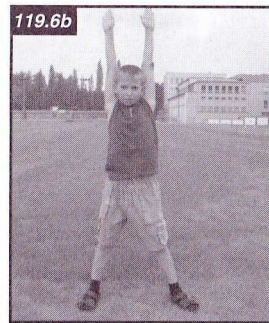
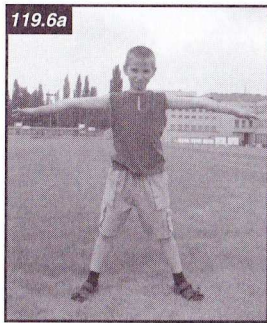


(Perič, 2004, 190)

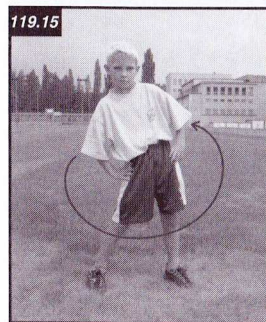
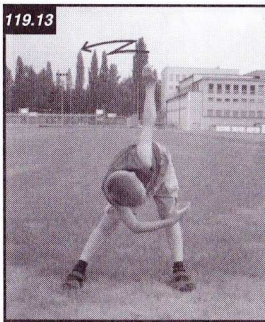
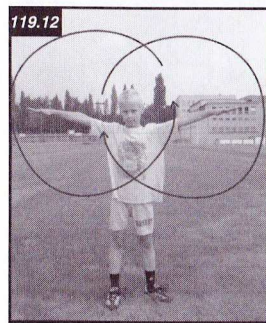
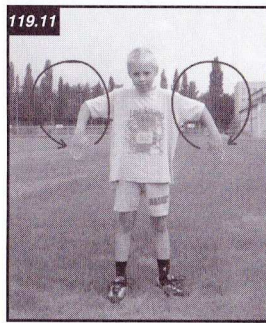
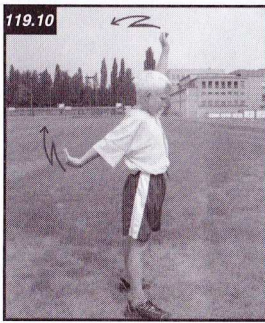
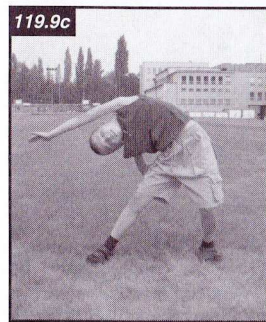
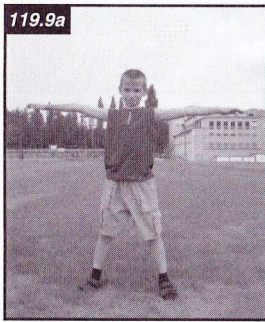
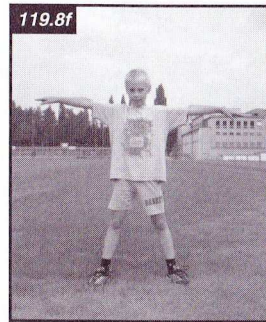
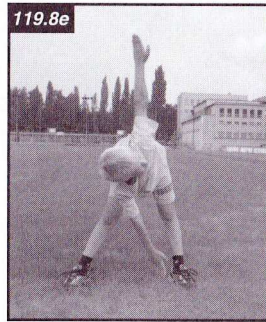
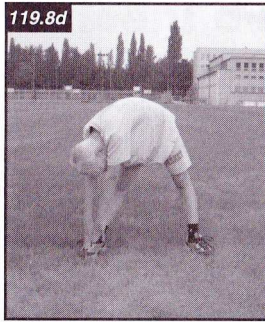


(Perič, 2004, 191)

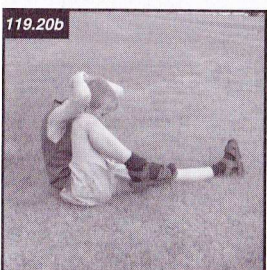
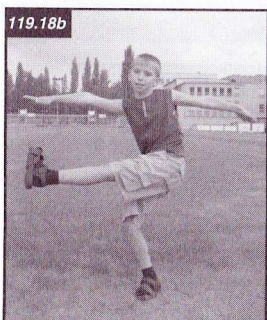
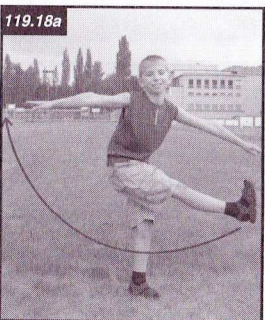
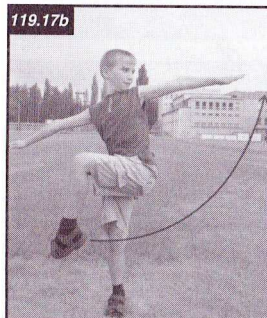
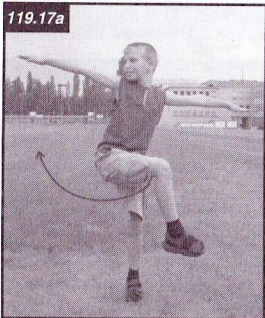




(Perič, 2004, 192)



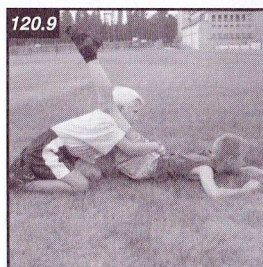
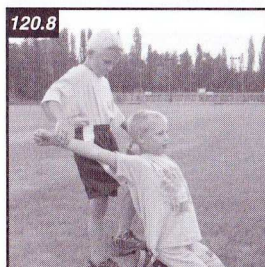
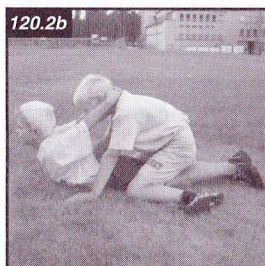
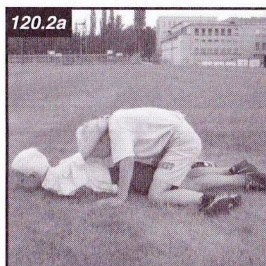
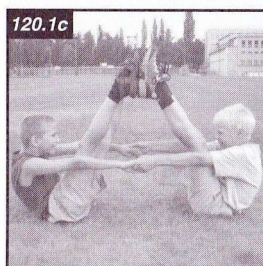
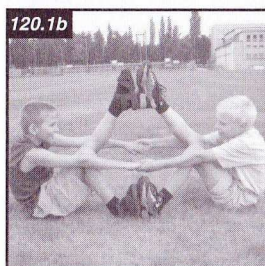
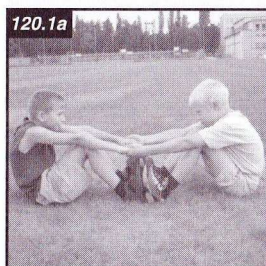
(Perič, 2004, 193)



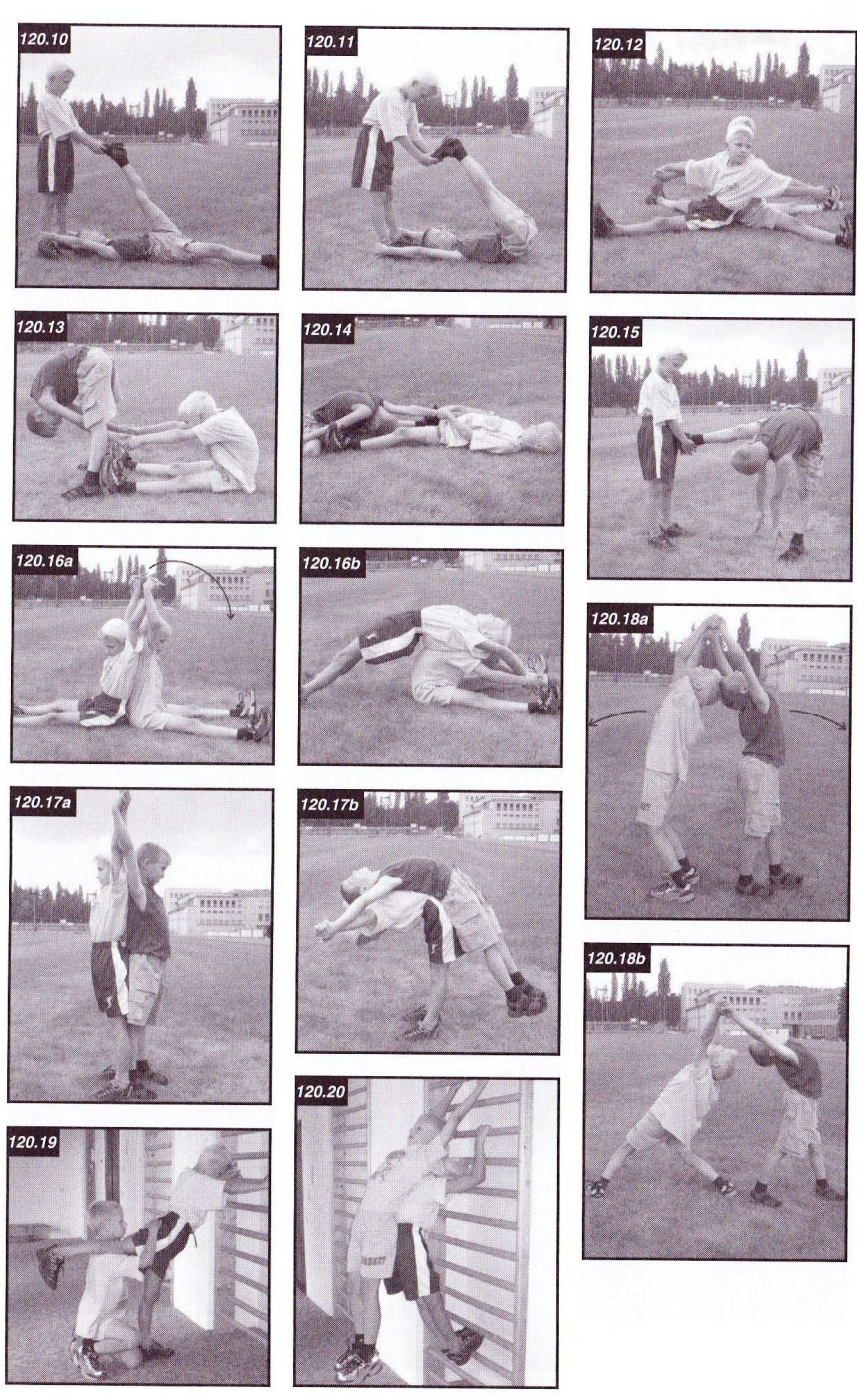
(Perič, 2004, 194)

## Cvičení dvojic

Cvičení dvojic je možné provádět jak v dynamické, tak ve statické formě. Doporučujeme spíše statické provedení.



(Perič, 2004, 195)



(Perič, 2004, 196)