

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Sestavení a ověření výukového programu atletiky  
v přírodním prostředí  
(bakalářská práce)**

Autor práce: Kateřina Jandová, BTV

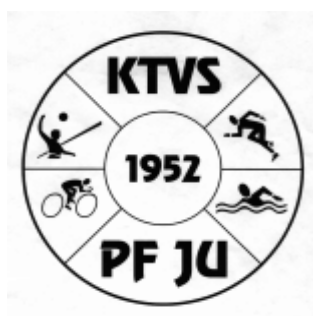
Vedoucí práce: Mgr. Petr Požárek

České Budějovice, 2011

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**

**PEDAGOGICAL FACULTY**

**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**Setting up and proving of the athletics education  
programme in the nature  
(graduation theses)**

Author: Kateřina Jandová, BTV

Supervisor: Mgr. Petr Požárek

České Budějovice, 2011

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Sestavení a ověření výukového programu atletiky  
v přírodním prostředí

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Autor:** Kateřina Jandová

**Studijní obor:** BTV

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Petr Požárek

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2011

**Abstrakt:** Se zavedením rámcových vzdělávacích programů se otevírají nové možnosti pro všechny učitele. Je možné využít sportů, které jsou pro danou školu vyhovující z hlediska podmínek i financí. Ale co když škola nemá tělocvičnu či hřiště? Je možné vyučovat například atletiku v improvizovaných podmínkách? Cílem práce bylo sestavit plán výuky atletiky v přírodním prostředí, bez využití moderních pomůcek. Z tohoto důvodu se snažíme vytvořit pololetní plán výuky atletiky s využitím přírodního prostředí. Žáci se tak dostanou nejen na čerstvý vzduch, ale zároveň se naučí potřebným dovednostem, i když budou házet kamenem a klackem namísto granátu či oštěpu.

**Klíčová slova:** atletika, improvizované podmínky, příroda, hra, motivace

## **Bibliographical identification**

**Title of the bachelor work:** Setting up and proving of the athletics education programme in the nature

**Place:** Physical Education and Sport Department

**Author:** Kateřina Jandová

**Specialisation:** BTV

**Supervisor:** Mgr. Petr Požárek

**Year of Bachelor Work Defence:** 2011

**Abstract:** New opportunities for all teachers have arisen with the forthcoming of the frame education programme. It is possible to use sports that are convenient from the financial and special point of view. What if the school does not have a gym or sport courts? Is it possible to teach for example athletics in improvised conditions? From this moment we are trying to create a one-term plan for teaching athletics with the use of natural surroundings. Not only get the pupils fresh air but they also learn necessary skills, even if they throw stones and sticks instead of grenade or javelin.

**Keywords:** athletics, improvised conditions, nature, game, motivation

Prohlašuji, že svoji bakalářskou 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 bakalářské 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 Písku 10. srpna 2011

## **Poděkování**

Děkuji paní Mgr. Lucii Valíčkové a panu Mgr. Petru Vocílkovi za zapůjčení materiálů a literatury. Panu Mgr. Liboru Jandovi za poskytnutí informací, rad a konzultací. Dále studentům ZŠ a ZUŠ Zliv, kteří se zúčastnili improvizované výuky. Dále děkuji také vedoucímu mé bakalářské práce, panu Mgr. Petru Požárkovi.

Jméno/podpis

# Obsah

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1 Úvod.....                                                  | 9  |
| 2 Metodologie .....                                          | 10 |
| 2.1 Cíl a úkoly práce .....                                  | 10 |
| 2.2 Použité metody práce .....                               | 11 |
| 2.3 Rozbor literatury .....                                  | 11 |
| 3 Analytická část práce .....                                | 13 |
| 3.1 Rámcový a školní vzdělávací program (RVP a ŠVP) .....    | 13 |
| 3.2 Historie atletiky.....                                   | 14 |
| 3.3 Význam atletiky pro žáky druhého stupně ZŠ.....          | 15 |
| 3.4 Ontogenetický vývoj – mladší a starší školní věk .....   | 16 |
| 3.4.1 Prenatální období .....                                | 16 |
| 3.4.2 Novorozenecké období .....                             | 16 |
| 3.4.3 Kojenecké období .....                                 | 17 |
| 3.4.4 Batolecí období .....                                  | 17 |
| 3.4.5 Předškolní období .....                                | 17 |
| 3.4.6 Mladší školní období .....                             | 18 |
| 3.4.7 Období dospívání.....                                  | 19 |
| 4 Syntetická část práce.....                                 | 21 |
| 4.1 Příklady vzorových hodin atletiky na ZŠ a ZUŠ Zliv ..... | 22 |
| 4.1.1 Vytrvalost I. ....                                     | 22 |
| 4.1.2 Vytrvalost II. ....                                    | 23 |
| 4.1.3 Rychlost I. ....                                       | 24 |
| 4.1.4 Rychlost II. ....                                      | 27 |
| 4.1.5 Skoky I. ....                                          | 29 |

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1.6 Skoky II. ....                                                      | 31 |
| 4.1.7 Hody.....                                                           | 32 |
| 4.1.8 Vrh ..... 33                                                        |    |
| 4.2 Souhrn .....                                                          | 34 |
| 5 Závěr .....                                                             | 36 |
| Referenční seznam .....                                                   | 38 |
| Seznam příloh - Seznam příloh - ŠVP ZŠ a ZUŠ Zliv – Tělesná výchova ..... | 39 |

# 1 Úvod

Cílem této práce není pouze sestavit modelové hodiny tělesné výchovy pomocí her a cvičení v přírodě, zaměřené na atletickou přípravu žáků 7. ročníku ZŠ. Měla by být také určitou nabídkou pro učitele tělesné výchovy, kteří jsou nuceni vyučovat v nestandardních podmínkách. Během rok a půl trvající praxe učitelky tělesné výchovy na základní škole ve Zlivi jsem zjistila, že výuka tělesné výchovy bez možnosti využít tělocvičnu není jednoduchá a klade velké nároky na kreativitu učitele. Proto chci v této práci vytvořit baterii činností k výuce atletiky. Cílem každého pedagoga je žáky něco naučit, a pokud se mu to povede zábavnou a nenásilnou formou, je to, dle mého názoru, ještě cennější. Žáky bychom měli v hodinách tělesné výchovy vést k radosti z pohybu a sportování vůbec. Svou práci chci zaměřit na žáky staršího školního věku, konkrétně sedmý ročník ZŠ. V tomto období je těžké žáky přimět k pohybu, ale je zajímavé sledovat, jak se změní jejich chování, použijete-li tak jednoduchého prostředku, jakým je hra.

V práci se zaměřím na vytvoření modelové ukázky hodin, zaměřené na běžecké disciplíny (vytrvalostní běhy, sprinty) a technické disciplíny (vrhy, hody a skoky). Tyto hodiny pak ověřím v praxi s žákyněmi sedmého ročníku ZŠ a ZUŠ Zliv.

## 2 Metodologie

Metodologie se zabývá systematizací, posuzováním a navrhováním strategií a metod výzkumu. Předmětem této disciplíny jsou nástroje vědy.

Mnohdy se dělá rozdíl mezi obecnou a speciální metodologií. V prvním případě se jedná o otázky celých vědních disciplín nebo vědy vůbec. V druhém případě jde o použití specifických metod v určité disciplíně. (Slovo metodologie se také objevuje ve zcela jiném významu – ve vědeckých textech se jím někdy označuje popis uspořádání výzkumné akce.)

Řešení metodologických otázek je ovlivněno filozofickými pohledy. Jak výzkum provedeme, závisí na našich názorech na povahu sociálního světa (ontologie), na to, co o něm můžeme vědět, na našich názorech na povahu znalostí a jak k nim můžeme dospět (epistemologie), na hodnotových a etických hlediscích. Také závisí na cílech výzkumu, na externích vlivech na výzkum (dotace, zadavatelé výzkumu) i na našem bezprostředním okolí.<sup>1</sup>

### 2.1. Cíl a úkoly práce

Cílem práce je zjistit, zda je možné vyučovat atletiku bez tradičních pomůcek, tělocvičny a atletického oválu, zato s využitím přírodního prostředí. Ještě dnes je řada škol, které bojují s problémem, jak vyučovat tělesnou výchovu bez ucházejícího zázemí. Často pak tyto nevyhovující podmínky vedou k jedinému řešení – tělesná výchova se vyučuje pouze s omezenou škálou aktivit. Já jsem však přesvědčena, že by každý měl mít možnost seznámit se s co možná nejširším spektrem sportů, které lze nabídnout.

---

<sup>1</sup> HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. s. 32

Postavila jsem před sebe hned několik úkolů. Hlavním z nich je zjistit, zda žáky vytvořený výukový plán zaujme. Tento úkol je stěžejní a odvíjí se od něj výsledky práce. Plán výuky musí být sestaven zábavnou formou. Žáci by se tělesnou výchovou měli bavit a cílem každého pedagoga by mělo být přitáhnout co nejvíce žáků ke sportu a pohybu vůbec.

Neméně důležitým úkolem je sestavit správně harmonogram vyučovací hodiny. To znamená zařadit taková herní cvičení a další aktivity, které bude možné zrealizovat i v časové tísní čtyřiceti pěti minut, které máme na tělesnou výchovu vyhrazené. Vše na sebe musí navazovat a žáky nesmím nudit dlouhými pěšími přesuny z místa na místo.

A v neposlední řadě nás bude zajímat, co se žáci během těchto alternativních hodin atletiky naučí a zda jsou pro ně plnohodnotnou náhradou za hodiny ve standardních podmínkách. Je vůbec možné plnohodnotně je naučit základům atletiky, včetně technických disciplín, bez využití klasického nářadí a náčiní?

## **2.2 Použité metody práce**

Ve své práci jsem použila výzkumné metody analýzu a syntézu.

Analýza spočívá v rozdělení celku na jeho komponenty a zkoumání, jak tyto komponenty fungují jako relativně samostatné prvky a jaké jsou mezi nimi vztahy. Každá analýza se vyznačuje určitým stupněm explorační. Znamená to, že při ní provádíme průzkumové a objevující aktivity. V syntéze jde naopak o složení částí do celku a o popis hlavních organizačních principů, jimiž se tento celek řídí v závislosti na jeho částech.<sup>2</sup>

## **2.3 Rozbor literatury**

Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly – jedna z knih Jana Neumanna, napsaná jako soubor normovaných testů a testování. V práci jsem ji použila při sestavování výukového plánu, když jsem zjišťovala pohybové možnosti žáků v sedmé třídě.

---

<sup>2</sup> HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. s. 33

Atletická příprava dětí a dorost – tato kniha je napsána jako příručka pro trenéry atletických oddílů. Její využití v mé práci bylo hlavně z hlediska odborného a to v pasážích o atletické přípravě školní mládeže.

Vývojová psychologie – kniha pro psychology. Je zde popsán celý vývoj od nitroděložního po dospělost. V kapitole ontogenetický vývoj jsem čerpala z této literatury.

Světová atletika v obrazech – málo rozsáhlá obrazová encyklopedie atletiky. Využila jsem ji pro kapitolu o historii atletiky.

Dobrodružné hry a cvičení v přírodě – další z řady publikací Jana Neumanna, představuje velké množství her a cvičení. Při sestavování výukového plánu jsem čerpala zejména z této knihy, hlavně pro zpestření atletických rozcvičení.

Encyklopedie tělesné kultury: a – o – encyklopedický slovník tělesné kultury. Využití v historii atletiky.

Zlatý fond her II: Prázdninové školy Lipnice – publikace prázdninové školy Lipnice představuje výběr letních her a cvičení v přírodě. Je zde zajímavě popsána teorie hry.

Příručka psaní seminárních a jiných vysokoškolských odborných prací – z této knihy jsem čerpala při psaní citací a vyhledávání norem.

Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace – využití v kapitole metodologie a poté ke správnému napsání práce a umístění jednotlivých dílů do kapitol analýzy a syntézy.

<http://www.zszliv.eu/> - stránky ZŠ a ZUŠ Zliv, kde jsem čerpala a do přílohy přikládala jejich školní vzdělávací program.

## **3 Analytická část práce**

### **3.1 Rámcový a školní vzdělávací program (RVP a ŠVP)**

Během posledních několika let nahradily rámcové vzdělávací programy centrálně předepsané školní osnovy. Cílem této změny je zlepšit úroveň procesu vzdělávání a přizpůsobit jej době. Jak z názvu vyplývá, rámcově určují penzum znalostí a dovedností (tzv. cílových kompetencí) žáků v určitém stupni školní docházky. Každá škola má poté možnost vytvořit si vlastní školní vzdělávací program (ŠVP). Na jeho tvorbě se podílejí samotní učitelé a je na každé škole a na každém z pedagogů, jak se k úkolu postaví a zda využije možnosti vložit do výuky něco ze sebe. Výhodu tohoto systému vidím právě v tom, že se učitelé mohou přímo podílet a rozhodovat o tom, jaké učivo a v kterém ročníku budou s žáky probírat. Klade to zpočátku nároky na čas a kreativitu učitele, ale zároveň se kantoři sami mohou rozhodnout, co budou učit a v jakém období, kolik času věnují té které látce a podobně. Pro mnoho učitelů znamenal přechod k RVP pouze práci navíc, kterou dělat nechtěli a drží se dál v zajetých kolejích. Bez využití možnosti pracovat s moderní technikou, novými učebnicemi nebo si dokonce vytvořit své vlastní učebnice.

I tělesná výchova se díky RVP může posunout o krok dále. Nabízí nové možnosti školám, které nemají dostatečné zázemí. Učitel tak může zařadit do výuky různé alternativní aktivity a věnovat se více věcem, ke kterým má prostory a podmínky.

A tady se již dostávám k výuce atletiky. To, že nemáme atletický ovál, nás ještě vůbec nemusí odradit od trénování různých atletických disciplín. Naopak můžeme v dětech i v sobě podpořit kreativní myšlení a použitím nejrozumnějších přírodnin a přírodního prostředí tak nenásilně podpořit jejich kladný vztah k pohybu a přírodě vůbec. Můžeme tak využít mezipředmětových vazeb a žáky při sportu i vzdělávat.

Ukázka ŠVP na ZŠ a ZUŠ Zliv je přiložená v příloze.

### 3.2 Historie atletiky

Atletika je jedním z nejstarších sportů vůbec. Za kolébkou atletických disciplín se dá považovat staré Řecko, zde také vznikla v Heladě první běžecká dráha. V Řecku byla založena i tradice olympijských her, kde je základním sportovním odvětvím právě atletika. Ve starověku došlo k rychlému rozvoji směrem k moderní atletice. A ve středověku byly již atletické disciplíny téměř kompletní.<sup>3</sup>

Tělesná cvičení s atletickým obsahem provozovali a provozují příslušníci primitivních národů od nejstarších dob až po dnešek, většinou živelně, bez pevných pravidel. Atletika byla hlavní náplní antických olympijských her. Starověký pentatlon obsahoval kromě zápasu běh, skoky, hod diskem a hod oštěpem. V době feudalismu se pěstovaly skoky a hody v rámci lidových her a slavností jako nenáročná zábava bez přesných pravidel. Kolébkou atletiky jako novodobého sportovního odvětví je Anglie. Již v 17. století se zde konaly závody v běhu, především na dlouhé vzdálenosti. V počátcích se závodů zúčastňovali profesionálové. Sázel se na vítězství jak mezi diváky, tak i mezi závodníky. Teprve později, asi v polovině 19. století, se tvořily kroužky amatérů. Nejprve na školách a teprve později vznikaly sportovní kluby. V tomto období se utvořil statut závodníka – amatéra. Jeho formulace umožňovala účast na oficiálních závodech pouze příslušníkům šlechty, univerzitním studentům a duševním pracovníkům. Teprve roku 1880 zanikla tato konzervativní amatérská definice a závodění bylo zpřístupněno širší veřejnosti. V 2. polovině 19. století se začíná atletika šířit z Anglie na evropskou pevninu i do zámoří. V Evropě se výrazně projevoval anglický vliv. Až donedávna zůstaly v oficiálních pravidlech atletiky zachovány anglické míry a váhy. Atletické federace jednotlivých zemí Evropy vznikly převážně koncem 19. století zejména pod vlivem novodobých olympijských her.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> FOLPRECHT, V. *Světová atletika v obrazech*. s. 6

<sup>4</sup> DEMETROVIČ, E.; ČELIKOVSKÝ, S.; CHOUTKA, M.; KÖSSL, J.; KOŽÍŠEK, V.; LABUDOVÁ, J.; MAREK, J.; PROCHÁZKA, K.; VOREL, M. *Encyklopedie tělesné kultury: a – o*. s. 28

### 3.3 Význam atletiky pro žáky druhého stupně ZŠ

Atletika napomáhá k všestrannému rozvoji žáků. Učí nás přirozeně se pohybovat (běhy), rozvíjí sílu (vrhy, hody), dynamiku (sprinty, hody, vrhy), vytrvalost (běh) i motoriku. Umožňuje nám pobývat v přírodě. Při správném rozložení zatížení zlepšuje funkce kardiovaskulárního systému a odolnost těla vůči nemocem, únavě a dalším vnějším činitelům.

Nejen atletika, ale obecně tělesná výchova má velký význam pro vývoj dítěte. Atletika je jednoduchým a účinným prostředkem jak zvýšit tělesnou kondici. Zároveň díky sportu dochází k uvolňování endorfinů, a proto má pozitivní vliv na psychiku. Žáci se uvolní, vybijí a budou schopni snadněji vnímat podněty, které k nim přicházejí zvenčí. Často při pohybu zapomenou na starosti, které je trápí. Pokud jsou hodiny dobře a účelně sestavené, může to vést ke zlepšení komunikace a navázání kontaktů se spolužáky. Žáci, kteří se ve výuce jiných předmětů neprosadí, se zde mohou plnohodnotně zapojit a stát se dobrými a nepostradatelnými partnery v plnění neobvyklých úkolů, které před ně postavíme.

Tělesná výchova může hrát i socializační funkci. Žáci pocházející z disfunkčních rodin zde mohou alespoň na chvíli zapomenout na své problémy a tím, že se zařadí do kolektivu a pocítí, že je někdo potřebuje, se jejich psychický stav může zlepšovat.

Někdy to vypadá, že prosté běhání či házení bude žáky nudit. Dosti často to tak opravdu je. Proto je dobré zpestřovat atletická cvičení hrami, používat netradiční pomůcky a trénovat obratnost pomocí pohybových her. Hra nemá pozitivní účinek pouze v tom, že slouží jako zábava. Její funkce je daleko širší. Obzvláště hry v přírodě mají mnohdy pro rozvoj dítěte netušený význam.

Při hraní prožíváme něco zcela odlišného od každodenního shonu. Ve hře nevnímáme starosti. Hra nás od všedních problémů odvádí do zcela jiných světů, v nichž se sice vyskytují některé shodné prvky jako ve světě námi denně prožívaném, ale ty zároveň mají zcela odlišné vlastnosti. Možnost stát se ve hře něčím jiným a uvést hráče do zcela jiného světa, do světa zásadně odlišného od

toho aktuálně prožívaného, možnost vytvořit a zrealizovat svébytný svět hry, je oním činitelem, propojujícím nejrůznější varianty hry.<sup>5</sup>

### **3.4 Ontogenetický vývoj – mladší a starší školní věk**

Ontogenetickým vývojem neboli vývojem jedince se zabývá vývojová psychologie. Tato samostatná vědní disciplína psychologie je stará jen několik desítek let, avšak pro pedagogické účely je velmi významná. Zpočátku se vědci zaměřovali spíše na pozorování malých dětí, teprve postupem času se začali zabývat obdobím dospívání.<sup>6</sup>

Ve své práci se zaměřuji na žáky 7. třídy základní školy, tedy období okolo 12. až 13. roku života, které je určitým předělem mezi mladším a starším školním věkem. Žáci přecházejí z dětství do dospívání, konkrétně do období pubescence. Z pedagogického hlediska je zajímavé s žáky v tomto životním období pracovat a snažit se „vyzrát“ na jejich pózy a negativní postoje.

V této kapitole charakterizuji všechna vývojová období hlavně z hlediska vývoje základních schopností a dovedností. Více se však zaměřím na mladší a starší školní věk.

#### ***3.4.1 Prenatální období***

Studium tohoto raného období není snadné. První poznatky byly získány pozorováním nezralých dětí v inkubátoru. Nyní se vědci pokoušejí o studování plodu in utero pomocí moderních technik jako je ultrazvuk, termografie či izotopické techniky a podobně.<sup>7</sup>

#### ***3.4.2 Novorozenecké období***

Po motorické stránce je novorozenec značně „nehotový až nezralý“. Hlavně v druhově specifických znacích, jakými jsou vzpřímený postoj, chůze a uchopování.

---

<sup>5</sup> HRKAL, J.; HANUŠ, R. *Zlatý fond her II: Prázdninové školy Lipnice*. s. 16

<sup>6</sup> LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. s. 19

<sup>7</sup> LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. s. 21

Novorozenec je tak odkázán na péči lidí ve svém okolí. Dítě zaujímá zpravidla asymetrické postavení končetin, jako je například tonicko-šijový reflex (nebo také šermířský reflex). Novorozenec má sice spontánní pohyby, ale tyto jsou značně omezené. Dále malé děti neudrží hlavičku ve zpřímené poloze, pěsti mají většinou zaťaté, a pro úchop tak ještě nejsou připravené.<sup>8</sup>

### **3.4.3 Kojenecké období**

Vývoj dítěte v prvním roce života je dán tělesným růstem, zráním centrální nervové soustavy, ale i vnějšími podmínkami. V tomto období se již značně vyvíjí hrubá a jemná motorika. Dítě začíná sice neohrabaně, ale samostatně chodit. Schody mu činí značné potíže, ale postupně kolem druhého roku života je zvládne většinou již se střídáním nohou. Zdokonaluje se i jemná motorika jako pohyby rukou a prstů při uchopování, pouštění a manipulování.<sup>9</sup>

### **3.4.4 Batolecí období**

Hrubá i jemná motorika se velmi rozvíjí. Dítě se postupně zdokonaluje v dovednostech chůze. Zvládne se zastavit, utíkat a překonávat nerovnosti terénu bez větších obtíží. I jemná motorika se velmi zdokonaluje. Dítě začíná velmi dobře zvládat uchopování i velmi drobných předmětů. Postupem času se dítě dostává od stavění kostek k navlékání korálků. Malování se zatím podobá spíše čmárání, ale děti jsou již schopné napodobit jednoduché tvary, předkreslené dospělým.<sup>10</sup>

### **3.4.5 Předškolní období**

V tomto období nedochází k tak výrazně viditelným změnám jako v obdobích předešlých. Neznamená to však, že je méně významné. Dochází zde především k vývoji

---

<sup>8</sup>LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. s. 27

<sup>9</sup>LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. s. 46

<sup>10</sup>LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. s. 69

pohybové obratnosti. Svou zručnost zlepšuje hlavně kresbou, která prokazuje lepší motorickou koordinaci.<sup>11</sup>

### **3.4.6 Mladší školní období**

Je to doba vstupu dítěte do školy, tedy 6. až 7. rok až do věku 11 až 12 let. Tehdy se začínají projevovat první známky pohlavního dospívání i s tím související psychické projevy. Jinak se dá toto období označit jako střízlivý realismus. Školák se snaží plně pochopit okolní svět a sleduje, jak jsou v něm věci „doopravdy“. Děti jsou aktivní a snaží se svět prozkoumat všemi možnými způsoby.

Vývoj základních schopností a dovedností je značně závislý na tělesném růstu. V tomto stadiu je růst zpravidla plynulý. Významný posun nastává v jemné i hrubé motorice a také v celkové koordinaci těla. Děti projevují zájem o pohybové činnosti vyžadující obratnost, vytrvalost a sílu.

Motorické výkony však nejsou závislé pouze na věku. Důležitou součástí jejich rozvoje jsou vnější podmínky. Zejména důležitá je podpora rodičů. Záleží na tom, zda rodiče děti v jejich dovednostech podporují, anebo mají strach z jejich zranění a tím pádem je naopak tlumí. Pohybové výkony jsou tedy závislé na motivaci (povzbuzování a zájmu rodičů). Pokud jsou děti slabé a podávají nižší výkony, často ztrácejí motivaci k provozování pohybových aktivit. Děti se mezi sebou poměřují a jsou si vědomy toho, zda uspěli či ne, což může hrát velmi důležitou roli v jejich postavení ve skupině dětí.

Mimo motoriky se vyvíjí také smyslové vnímání. Děti jsou pozornější, vytrvalejší, méně závislé na okamžitých potřebách a přáních. Stávají se tak dobrým pozorovatelem. Vnímání už není nic nahodilého, je to cílený proces pozorování.

Se vstupem dítěte do školy dochází k emočnímu a socializačnímu vývoji. Na dítě začínají působit mimo rodičů také učitelé a spolužáci. Dítě si je se spolužáky bližší než s dospělými a skupina tak hraje důležitou socializační funkci. Dítě se zde naučí různým sociálním reakcím, jako je pomoc slabšímu jedinci, spolupráce nebo soutěživost. Během

---

<sup>11</sup>LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. s. 84

školní docházky také rychle roste schopnost seberegulace. Dítě je schopno potlačit nebo ukázat své city v interakci s okolním prostředím.<sup>12</sup>

### **3.4.7 Období dospívání**

Dospívání dělíme na pubescenci a adolescenci. Pubescence má dvě fáze. První z nich je tzv. prepuberta, kdy se projevuje pohlavní dospívání a někdy i urychlení růstové křivky. Tato fáze probíhá u dívek zhruba v 11-ti až 13-ti letech, u chlapců o 1 až 2 roky později. Vlastní puberta, jako druhá fáze, přichází ve věku 13 až 15 let u dívek, u chlapců nastupuje opět o něco později. Po pubescenci následuje období adolescence, jež je typické postupným dosahováním plné reprodukční schopnosti, a zpravidla končí kolem 20. roku života.

Dospívání je charakterizováno jako období emoční lability nebo také jako období bouří a krizí. Tato emoční instabilita je způsobena vnitřními změnami v organismu. Dospívající mládež má problémy s koncentrací, dochází tak často k výkyvům v prospěchu. Snadno se unaví a střídá se ochablost až apatičnost s vystupňovanou aktivitou. Celkově v chování převládá nevyrovnanost a konfliktnost.

Dospívání je z hlediska motoriky charakteristické vývojem pohybových dovedností vyžadujících sílu, jemnou koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu.<sup>13</sup>

Každé dítě si hledá svůj zvláštní způsob, jak dosáhnout postupně potřebné samostatnosti, aniž by ztrácelo pozitivní vztah ke svým rodičům. A. Freudová popisuje různé způsoby, jimiž dítě často tápavě usiluje o nalezení svého osobitého způsobu emancipace, a prostředky, kterých užívá, aby se ubránilo proti úzkosti vyplývající ze ztráty dosavadních jistot. Nejčastěji bývá přemístění citových vztahů doprovázeno přeháněním rozdílů, které dospívající hledá v chování, v názorech, v zájmech a v hodnotách rodičů a nových osob, k nimž se nyní přiklání. Mnozí proto revoltují proti rodičům, kritizují je, vytýkají jim skutečné nebo fiktivní nedostatky, stydí se za projevy jejich něžnosti a lásky a odmítají jejich přílišnou kontrolu. Na druhé straně někdy až nekriticky přijímají nové vzory a nové životní cíle. Proces může probíhat postupně, jindy s náhlými výbuchy,

---

<sup>12</sup>LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. s. 115

<sup>13</sup>LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. s. 138

které představují jakýsi útěk k novým, vytouženým, zdánlivě ideálnějším vztahům.<sup>14</sup>

Ontogenetický vývoj dále pokračuje časnou a střední dospělostí, pozdní dospělostí a stářím. Pro účely této práce nejsou tak důležité, a tak je nebudu dále popisovat.

---

<sup>14</sup>LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. s. 149

## 4 Syntetická část práce

Syntetická část je vytvořená na podkladě analytické části a citované literatury. Díky studiu odborné literatury se mi podařilo vytvořit výukový plán (pro použití v přírodních podmínkách) všech odvětví atletiky, které se vyučují v sedmém ročníku základní školy.

Práci jsem koncipovala jako teoretickou, protože jsem velkou část pozornosti věnovala analytické části, kde jsem nahlížela komplexně na problém výuky tělesné výuky a speciálně atletiky na školách. Postupně jsem díky studiu odborné literatury zjistila, jak je těžké žáky zaujmout a motivovat k pohybové činnosti. Tento problém se však násobí, pokud nemá učitel odpovídající podmínky pro výuku. V tomto případě nejen, že klesá motivace žáků, ale může dojít i k poklesu aktivity ze strany učitele. Často se tak může stát jen z toho důvodu, že učitel nemá dostatek námětů k tomu jak s žáky pracovat.

Práce má tedy převážně rysy teoretické. V syntetické části jsem se sice věnovala sestavení i ověření výukového plánu, ale jak vyplývá z přečtené literatury „... i teoretická práce musí stavět na jisté výzkumné metodologii. Ta určuje, jakým způsobem bude student/ka přistupovat ke svému objektu výzkumu...“<sup>15</sup> Z toho tedy vyplývá, že i když jsem do práce vložila část výzkumnou nemusí se nutně jednat čistě o práci empirické povahy.

---

<sup>15</sup> HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J., HREŠANOVÁ, E. *První krok na sociologické stezce*. s. 158

## 4.1 Příklady vzorových hodin atletiky na ZŠ a ZUŠ Zliv

### 4.1.1 Vytrvalost I.

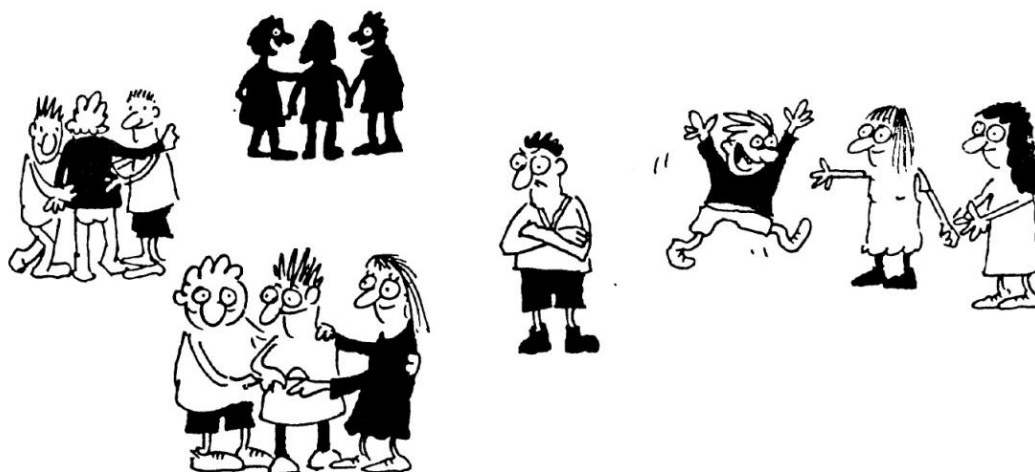
**Cíl:** Seznámit žáky s pojmem INDIÁNSKÝ BĚH

**Pomůcky:** Žádné

| Čas     | Učivo          | Metodické poznámky                                                                                  | Organizace                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 - 3   | 1. Úvodní část | Seznámení žáků s cílem hodiny.                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4 - 14  |                | Rozcvičení – zahřátí a protažení.<br>Pro zahřátí zvolíme jednoduchou hru:<br>MOLEKULY<br>Protažení. | MOLEKULY: Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru. Po chvíli zvolám nějaké číslo a žáci se snaží seskupit do útvaru v tomto počtu. Kdo zůstane sám, vypadává a hra pokračuje dál, dokud nezůstanou poslední dva hráči.<br>Protažení provádíme ve dvojicích, žáci se střídají ve vymýšlení cviků, kterých by mělo být cca 10. |
| 15 - 39 | 2. Hlavní část | Indiánský běh                                                                                       | Střídáme 3 minuty běh a 1 minuta chůze. Takto to opakujeme 6x.<br>Běh bude volný a souvislý, zařadíme vždy 2x cca 10 metrů sprint.                                                                                                                                                                                          |

|         |                   |                       |                                    |
|---------|-------------------|-----------------------|------------------------------------|
| 40 - 45 | 3. Závěrečná část | Vydýchání a protažení | Provádíme nejlépe v teple (šatna). |
|---------|-------------------|-----------------------|------------------------------------|

Obr. 1: Molekuly (NEUMANN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.*)



#### 4.1.2 Vytrvalost II.

**Cíl:** Seznámit žáky s orientačním během

**Pomůcky:** Slepá mapa okolí Zlivi, barevné fábory

| Čas    | Učivo          | Metodické poznámky                                                                                              | Organizace                                                                                                        |
|--------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 - 3  | 1. Úvodní část | Seznámení s cílem hodiny a s mapou.                                                                             |                                                                                                                   |
| 4 - 10 |                | Rozcvičení – zahřátí a protažení.<br>Zahřátí pomocí běžecké abecedy.<br>Protažení společné pod vedením učitele. | ABC: 30 metrů provádíme běžecké cvičení (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, poskoky) / 30 metrů výklus. |

|         |                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 - 40 | 2. Hlavní část    | Pro další rozvoj vytrvalosti volíme prvky z orientačního běhu. Žákům rozdáme slepé mapy se zakreslenými kontrolami. Využijeme tzv. BĚŽECKÝ MÍTINK. | Běžecký mítink – v terénu je připravená trať, úseky mezi kontrolami jsou přibližně stejně dlouhé. Skupina startuje společně. Žák, který se první dotkne kontroly, získává maximální počet bodů. Počet bodů odstupňujeme podle počtu žáků. Po doběhu posledního žáka odstartují opět všichni společně ke druhé kontrole a vše se opakuje. |
| 41 - 45 | 3. Závěrečná část | Sečtení bodů, odměna pro žáky, vydýchání a protažení.                                                                                              | Všichni žáci budou odměněni za snahu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 4.1.3 Rychlost I.

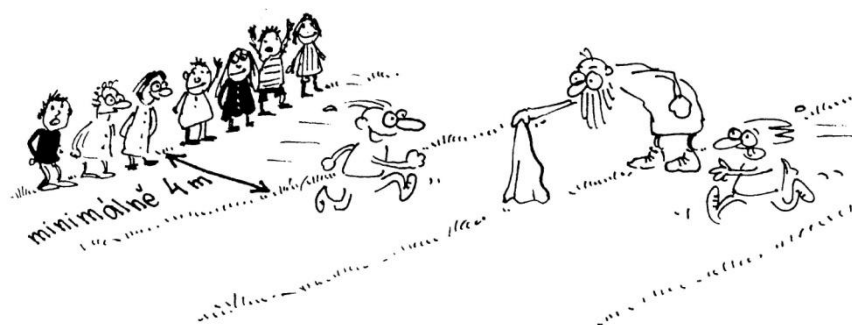
**Cíl:** Nácvik správné techniky běhu

**Pomůcky:** Větve, šátek

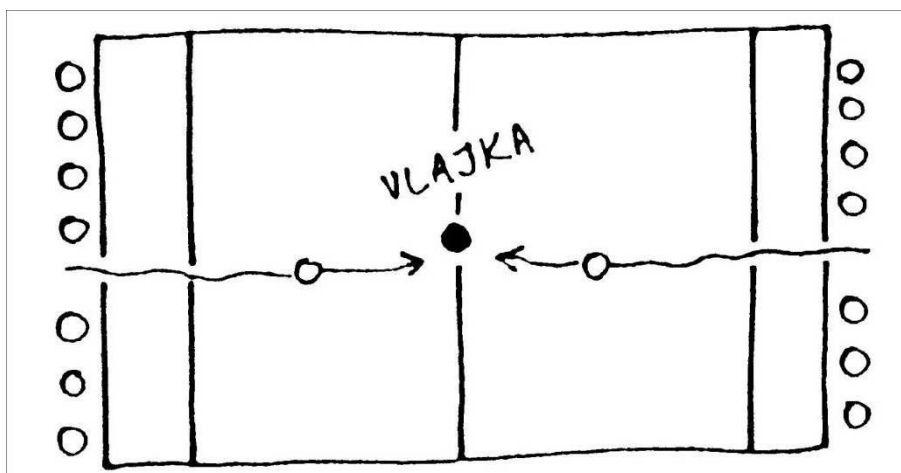
| Čas    | Učivo          | Metodické poznámky                                                      | Organizace                                                                                                                                                                                    |
|--------|----------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 – 3  | 1. Úvodní část | Seznámení s cílem hodiny.                                               |                                                                                                                                                                                               |
| 4 – 15 |                | Rozcvičení – zahřátí pomocí hry NA SLEPICE A KUŘATA. Protažení v kruhu. | Na slepice a kuřata – žáci si stoupnou do zástupu a chytí se v pase, první žák v řadě je slepice a další jsou kuřata. Jeden z žáků je orel, který se snaží napadnout kuřata a odtrhnout je od |

|         |                   |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|-------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                   |                                               | <p>slepice, která je brání.</p> <p>Protažení – žáci stojí v kruhu a každý vymyslí jeden cvik.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 16 - 40 | 2. Hlavní část    | <p>Nácvik abecedy.</p> <p>Hra – BANDIERA.</p> | <p>Abeceda – provádíme klasickou abecedu (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání...) a speciální běžecká cvičení jako poskoky apod. Jako pomůcku si připravíme tzv. žebřík z větví, který musí žáci probíhat.</p> <p>Bandiera – žáci se rozdělí do dvou družstev, rozdají si mezi sebou čísla a stoupnou si na čáru vzdálenou od druhého družstva 20 metrů.</p> <p>Uprostřed stojí učitel se šátkem v ruce a postupně vyvolává čísla, žák, jehož číslo bylo vyvoláno, vyběhne a snaží se co nejrychleji ukořistit šátek.</p> <p>Pokud se mu to povede, musí se co nejrychleji vrátit zpět do svojí řady tak, aby ho soupeř nestačil chytit.</p> |
| 41 - 45 | 3. Závěrečná část | Vydýchání, protažení.                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

obr. 2: Bandiera (NEUMANN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.*)



obr. 3: Bandiera (NEUMANN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.*)



#### 4.1.4 Rychlost II.

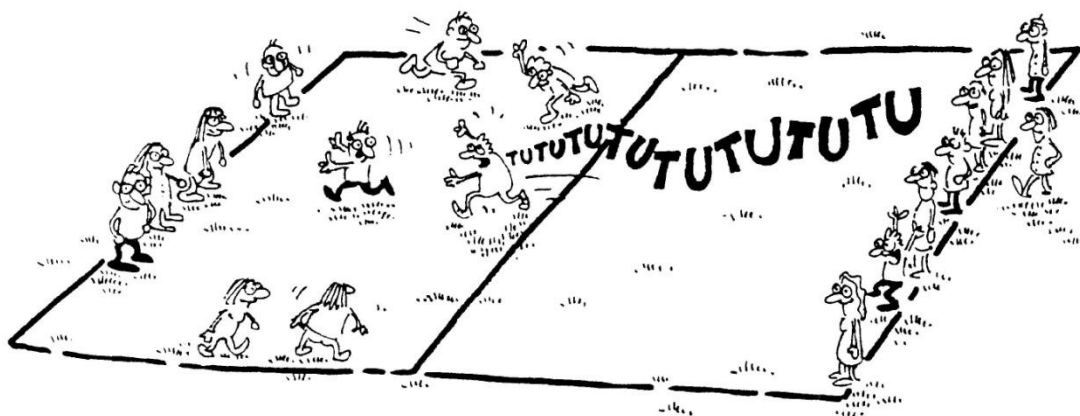
**Cíl:** Intervalový sprinterský trénink

**Pomůcky:** Stopky, krepový papír, barevné kartičky se zvířaty

| Čas     | Učivo          | Metodické poznámky                                                                                          | Organizace                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 - 3   | 1. Úvodní část | Seznámení s cílem hodiny.                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4 - 15  |                | Zahřátí – hra HU-TU-TU<br>Protažení – rozcvičku si bere na starost družstvo, které prohrálo v zahřívací hře | Žáci se rozdělí do dvou družstev. Vybraný žák vybíhá s nádechem a za pokřiku HUTUTUTU na soupeřovo území, kde se snaží chytit soupeře a vrátit se zpět, aniž by se musel znovu nadechnout nebo přestal říkat HUTUTUTU. Pokud se mu to povede, chycený hráč, odchází do jeho týmu. Pokud ho však soupeř zadrží na jeho polovině hřiště, musí zůstat v družstvu soupeře. Vyhrává družstvo, kde je na konci hry více žáků. |
| 16 - 40 | 2. Hlavní část | ŠTAFETOVÁ HRA                                                                                               | Žáci se rozdělí do několika týmů. Každý tým dostane na barevném papíře soupis zvířat, která musí získat. Po startu vybíhají žáci po jednom do vyznačeného území, kde jsou rozmístěny                                                                                                                                                                                                                                    |

|         |                   |                         |                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                   |                         | barevné kartičky se zvířaty. Cílem je získat v časovém limitu všechna zvířata. Další žák vybíhá až ve chvíli, kdy se jeho spoluhráč vrátil. Zvířata musí žáci přinášet v pořadí, určeném na kartičce. |
| 41 - 45 | 3. Závěrečná část | Vyhodnocení a protažení |                                                                                                                                                                                                       |

obr. 4: Hu-tu-tu (NEUMANN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.*)



### 4.1.5 Skoky I.

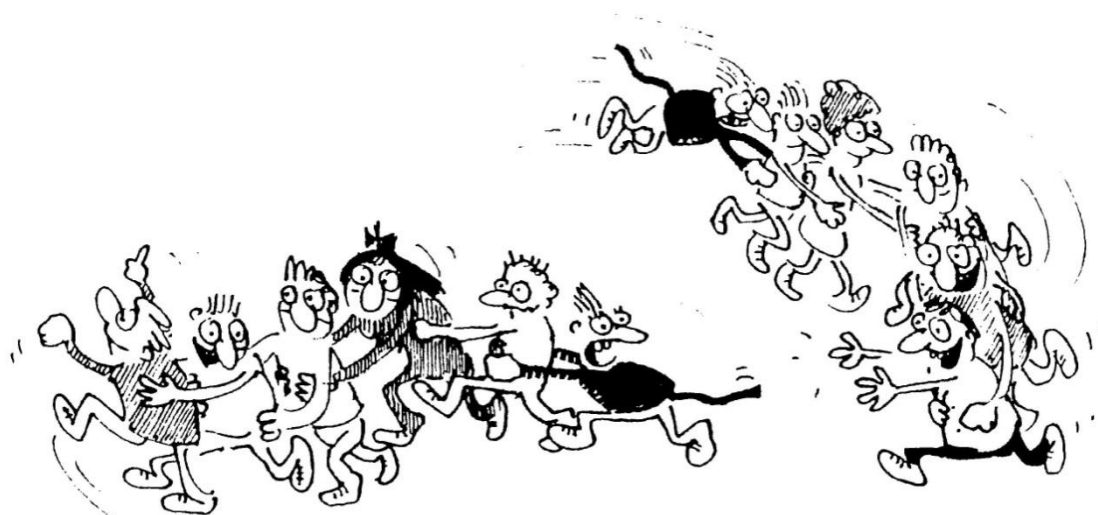
**Cíl:** Odrazová cvičení

**Pomůcky:** 3 šátky, švihadla, tvrdé kartony, klacky

| Čas     | Učivo          | Metodické poznámky                                                             | Organizace                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 - 3   | 1. Úvodní část | Seznámení s cílem hodiny.                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4 - 15  |                | Zahřátí – DRAČÍ<br>SOUBOJ<br>Protažení – předcvičuje vyučující                 | Žáci se rozdělí do tří družstev. Stoupnou si do zástupu, chytí se v pase a poslední si za pas zastrčí šátek. Cílem hry je, aby hlava draka (první žák v zástupu) ukořistila svůj vlastní ocas.<br>Protažení – využijeme švihadla.                                                                                         |
| 16 - 40 | 2. Hlavní část | Speciální běžecká a odrazová cvičení.<br>Cvičení provádíme na rovném prostoru. | Vytvoříme si „atletický žebřík“ pomocí švihadel a klacků. Vytvoříme tím vlastně okénka, ve kterých budeme probíhat a skákat. Žebřík položíme na zem a provádíme běžeckou abecedu a odrazová cvičení.<br><br>Tvrdé kartony přehneme na polovinu a postavíme na zem. Nejprve je postavíme za sebe a opět provádíme odrazová |

|         |                   |                                |                                                                                                           |
|---------|-------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                   |                                | cvičení. Poté kartony postavíme do čtverce a skáče snožmo vždy dovnitř, ven (do stran a dopředu, dozadu). |
| 41 - 45 | 3. Závěrečná část | Společné protažení, vydýchání. | Protahujeme celé tělo s důrazem na nohy.                                                                  |

obr. 5: Dračí souboj (NEUMANN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.*)



#### 4.1.6 Skoky II.

**Cíl:** Nácvik skoku dalekého

**Pomůcky:** Klacky, spadlé klády

| Čas     | Učivo             | Metodické poznámky                                                       | Organizace                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 - 3   | 1. Úvodní část    | Seznámení s cílem hodiny.                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 4 - 15  |                   | Zahřátí – rozklusání.<br>Protažení – v lese, společné.                   | Volným vyklusáním se přesuneme do lesa.<br>Společné protažení.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 16 - 35 | 2. Hlavní část    | Skoky a přeskoky s využitím přírodního prostředí. Spadlé klády a klacky. | Nejprve provádíme nácvik výskoku. Snažíme se vyskočit na kládu – snožmo, odrazem jednou nohou, ze tří kroků.<br><br>Vezmeme klacek a žáci se snaží jej přeskakovat – opět nejprve snožmo, odrazem jednou nohou, ze tří kroků.<br><br>Najdeme si rovný terén a vyzkoušíme si rozměřit rozběh a spojit to se samotným skokem do dálky. |
| 36 - 45 | 3. Závěrečná část | Vyklusání zpět ke škole a protažení ve dvojicích.                        | Každý z dvojice postupně vymýšlí cvik.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### 4.1.7 Hody

**Cíl:** Nácvik správné techniky hodů

**Pomůcky:** Tenisové míčky, volejbalový míč, šišky

| Čas     | Učivo          | Metodické poznámky                                                                                                           | Organizace                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 - 3   | 1. Úvodní část | Seznámení s cílem hodiny.                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4 – 15  |                | Zahřátí –<br>PŘIHRÁVANÁ.<br>Protažení – společné.                                                                            | Vymežíme prostor asi 10x10 metrů. Vybereme dva žáky, kteří mají v držení volejbalový míč a snaží se získat ostatní na svoji stranu. To se jim povede tím, že si navzájem budou míč přihrávat a dotýkat se jím ostatních hráčů. Ti se poté stávají jejich spoluhráči. S míčem se nesmí běhat, smí se pouze přihrávat. Vyhrává hráč, který zůstane v poli jako jediný nechycený. |
| 16 – 40 | 2. Hlavní část | Vytvoříme dvojice, každá dvojice dostane jeden tenisový míček.<br>V lese si každý nasbírá šišky.<br>Šišky využijeme při hře. | Nejprve si vysvětlíme správnou techniku hodu. Techniku trénujeme ve dvojicích s tenisovými míčky. Měníme vzdálenost mezi dvojicemi a jednotlivce opravujeme v technice.<br>Nejprve si nakreslíme                                                                                                                                                                               |

|         |                   |                                          |                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                   |                                          | několik soustředných kruhů na zem okolo jednoho stromu. Poté se žáci rozmístí kolem kruhu, který je nejbližší stromu. Žáci mají vždy tři šišky na jednu vzdálenost a počítají si, kolikrát se trefili. |
| 41 - 45 | 3. Závěrečná část | Vyklusání ke škole a společné protažení. |                                                                                                                                                                                                        |

#### 4.1.8 Vrh

**Cíl:** Seznámení s vrhem.

**Pomůcky:** Kameny

| Čas     | Učivo             | Metodické poznámky                                                                   | Organizace                                                                                                              |
|---------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 - 3   | 1. Úvodní část    | Seznámení s cílem hodiny.                                                            |                                                                                                                         |
| 4 - 15  |                   | Zahřátí – rozklusání k rybníku.<br>Protažení – společné.                             | Protažení provádíme s důrazem na ruce, hlavně pletenec ramenní.                                                         |
| 16 - 35 | 2. Hlavní část    | Nácvik techniky vrhů s využitím kamenů.<br>Každý žák si najde dva použitelné kameny. | Jednotlivá cvičení:<br>Odvrhy z podřepu obouruč trčením od prsou; odhody obouruč přes hlavu; vrh bez sunu; nácvik sunu. |
| 36 - 45 | 3. Závěrečná část | Protažení – pletenec ramenní, nohy, trup.                                            |                                                                                                                         |

|  |  |                     |  |
|--|--|---------------------|--|
|  |  | Vyklusání ke škole. |  |
|--|--|---------------------|--|

## 4.2 Souhrn

V syntetické části na závěr v tabulce shrnuji všechna cvičení, zařazená do hlavní části hodin. Tabulka obsahuje vždy název atletické disciplíny, kterou se v danou hodinu žáci učili. Dále pak aktivitu, která byla použita jako prostředek k naučení či zdokonalení v té dané atletické disciplíně. Počty žáků, kteří se současně mohou zapojit do dané aktivity. Pomůcky, které jsou potřeba k vykonávání jednotlivých her a cvičení. A v neposlední řadě návrh vhodného prostředí, které je vhodné pro vykonávání jednotlivých aktivit. Právě návrh prostředí však nemusí být nutně určujícím faktorem pro rozhodování, zda aktivitu využiji či ne. Hry i cvičení jsou voleny tak, aby mohly být lehce pozměněny a využity v téměř jakýchkoli podmínkách.

| <b>Disciplína</b>        | <b>Aktivita</b>                      | <b>Pracujících žáků</b> | <b>Pomůcky</b>                                  | <b>Prostředí</b>    |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Vytrvalostní běhy</b> | Indiánský běh                        | 16/ 16                  | Žádné                                           | Les                 |
|                          | Běžecký mítink                       | 16 /16                  | Slepá mapa, barevné fábory                      | Les                 |
| <b>Rychlostní běhy</b>   | Bandiera                             | 2/ 16                   | Šátek                                           | Rovná louka         |
|                          | Štafetová hra                        | 4/ 16                   | Stopky, krepový papír, barevné karty se zvířaty | Sad/ louka/ les     |
| <b>Skoky</b>             | Speciální běžecká a odrazová cvičení | 16/ 16                  | Šátky, švihadla, tvrdé kartony, klacky          | Rovná lesní cesta   |
|                          | Skoky, přeskoky                      | 2 – 4/ 16               | Klacky a spadlé klády                           | Les – členitý terén |

|             |                     |       |        |                |
|-------------|---------------------|-------|--------|----------------|
| <b>Hody</b> | Hody na cíl         | 8/ 16 | Šišky  | Čistý les/ sad |
| <b>Vrhy</b> | Vrhačská<br>cvičení | 4/ 16 | Kameny | Rovná plocha   |

## 5 Závěr

V této bakalářské práci jsem použila jednoduchou pozorovací metodu. Pro účely mojí práce je metoda pozorování nejvhodnější. Již dříve jsem se pokusila zjistit od žáků spokojenost či nespokojenost s výukou pomocí tzv. zpětné vazby, ale tato forma se obzvláště v nižších ročnících nesetkala s úspěchem. Žáci mají často problémy s písemným vyjadřováním a jednoslovné odpovědi mi v tomto případě nepostačují. Dala jsem proto přednost vlastnímu pozorování.

V sedmém ročníku základní školy jsem v krátkém časovém úseku osmi týdnů odučila předem sestavený atletický plán s využitím přírodního prostředí. Jedná se tedy o krátkodobé pozorování, které jsem si mohla dovolit použít vzhledem k faktu, že jsem s touto třídou již v minulosti dlouhodobě pracovala.

Výuky jsem se zúčastnila jako vyučující. V tomto případě se jedná o zúčastněnou extrospekci, která může přinášet jistá rizika. Hlavně v případě, že žáci nového vyučujícího neznají, mají zábrany a výuka tak může probíhat jinak, než je pro ně přirozené. Jak jsem však uvedla výše, s touto skupinou jsem již dlouhodobě spolupracovala, žákyně tak neměly ostych a velmi dobře spolupracovaly.

V práci jsem sestavila osm modelových hodin pro výuku atletiky a ty také vyzkoušela ve svojí učitelské praxi. Vzhledem k tomu, že jsem žákyně zařazené do mé skupiny již v loňském roce učila, neměli jsme problémy s komunikací ani spoluprací. Zvolená metoda pozorování se tak ukázala jako dostačující a nedošlo k nežádoucím efektům narušení hodiny z důvodu nespolupráce. Pokusila jsem se vytvořit co nejpestřejší, zábavné a hravé hodiny. Již v první hodině bylo znát, že tento styl výuky žákyně baví a v zápalu hry často zapomínají na zábrany, které mívají před spolužačkami, pokud jde o klasické hodiny, kde se musí před ostatními projevit.

Ani v jedné hodině se nestalo, že by nás tlačil čas a nebylo tak možné zvládnout vše, co jsem naplánovala. Bylo však potřeba kontrolovat čas a volně přecházet k dalším bodům programu.

Žákyně spolupracovaly velmi dobře. Aktivně se zapojovaly do výuky, nehledaly možnosti, jak se něčemu vyhnout, a ve chvílích, kdy byl vytvořen prostor pro jejich

vlastní realizaci (rozcvičky a závěrečná protažení), ukázaly spoustu iniciativy. Bylo důležité je při výuce opravovat, tady bylo potřeba přistupovat k nim trpělivě, vysvětlovat a chválit, aby nedošlo k jejich znechucení.

Ač jsme nevyužívaly klasické pomůcky a prostředí obvyklé pro atletiku, žákyně prošly plnohodnotnou přípravou. Seznámila jsem je se všemi odvětvími atletiky, která jsou určená pro jejich ročník. V kostce získaly přehled o tom, jaké máme atletické disciplíny. Pochopitelně, že neznají podobu všech atletických náčiní. I tento problém se dá vyřešit například pomocí instruktážních filmů. Ve dnech, kdy se pro špatné počasí opravdu nedá jít ven, je možné udělat se žáky teoretickou přípravu a pustit jim například výuková videa nebo záběry z atletických závodů.

Došla jsem tedy k závěru, že vyučovat atletiku v přírodních podmínkách je možné, a to po většinu roku. Pokud nemáme ambice zúčastnit se s žáky atletických soutěží, není ani problém vyučovat bez klasického náčiní. Žáky tato výuka obohacuje po všech stránkách. Je zde otevřena i možnost využití mezipředmětových vazeb, hlavně s přírodopisem a zeměpisem.

Cíle práce, tedy sestavení využitelného plánu atletiky v improvizovaných podmínkách byly splněny.

## Referenční seznam

1. DEMETROVIČ, E. a ČELIKOVSKÝ, S. a CHOUTKA, M. a KÖSSL, J. a KOŽÍŠEK, V. a LABUDOVÁ, J. a MAREK, J. a PROCHÁZKA, K. a VOREL, M. *Encyklopedie tělesné kultury: a – o*. Praha: Olympia, 1988. 462 s. ISBN 077-039-88
2. FOLPRECHT, V. *Světová atletika v obrazech*. Praha: Olympia, 1989. 222s. ISBN 27-026-89
3. HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J. a HREŠANOVÁ, E. *První krok na sociologické stezce*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2010. 251s. ISBN 978-80-7043-950-0
4. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. 408 s., ISBN 978-80-7368-485-4, s. 32
5. HNÍZDIL, J. a KIRCHNER, J. *Orientační sporty*. Praha: GradaPublishing, a.s., 2005. 100 s. ISBN 80-247-1058-7
6. HRKAL, J. a HANUŠ, R. *Zlatý fond her II: Prázdninové školy Lipnice*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-660-8
7. JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava dětí a dorost*. Praha: GradaPublishing, a.s., 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6
8. LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Gradapublishing, spol. s.r.o., 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X
9. NEUMANN, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003. 160 s. ISBN 80-7178-730-2
10. NEUMANN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál., 1998. 328 s. ISBN 80-7178-218-1
11. ŠIMON, J. a kol. *Atletické vrhy a hody*. Praha: Olympia, 2004. 236 s. ISBN 80-7033-815-6
12. ZBÍRAL, R. *Příručka psaní seminárních a jiných vysokoškolských odborných prací*. Praha: Linde Praha, 2009. 159 s. ISBN 978-80-7201-779-9

### Internet

<http://www.zszliv.eu/>

## Seznam příloh – ŠVP ZŠ a ZUŠ Zliv – Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně 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, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení - v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Škola má současně povinnost nabízet veškerý obsah *Zdravotní tělesné výchovy* žákům III. (příp. II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky v dalším vyučovacím předmětu dotovaném z disponibilní časové dotace). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší

množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků.

#### Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

## 7. ročník

| Očekávané výstupy žáka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Učivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</i></li> <li>➤ <i>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</i></li> <li>➤ <i>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností -zatěžovanými svaly</i></li> <li>➤ <i>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o povaze prostředí</i></li> <li>➤ <i>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>význam pohybu pro zdraví</b> - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců</li> <li>▪ <b>zdravotně orientovaná zdatnost</b> - kondiční programy, manipulace se zatížením</li> <li>▪ <b>prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí</b> - průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení</li> <li>▪ <b>hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech</b> - v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného</li> </ul> |
| <p><b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve</i></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>pohybové hry</b> -s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity</li> <li>▪ <b>gymnastika</b> - akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>hře, soutěži, při rekreačních činnostech</i></p> <p>➤ <i>posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>estetické a kondiční formy cvičení s hudbou</b><br/><b>a rytmickým doprovodem</b> -<br/>základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance</li> <li>▪ <b>úpoly</b> - základy sebeobrany, základy aikidó, judó</li> <li>▪ <b>atletika</b> - rychlý běh, vytrvalý běh na dráze<br/>a v terénu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí</li> <li>▪ <b>sportovní hry</b><br/>(košíková, volejbal, kopaná, házená)<br/>- herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie</li> <li>▪ <b>turistika a pobyt v přírodě</b> -<br/>přesun do terénu<br/>a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, táboření, ochrana přírody</li> <li>▪ <b>lyžování, snowboarding, bruslení</b><br/>- běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské</li> </ul> |
| <p><b>ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ</b></p> <p>➤ <i>užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího,</i></p>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>komunikace v TV</b> - tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky - čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</i></li> <li>➤ <i>dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</i></li> <li>➤ <i>rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</i></li> </ul> | <p>a spolupráce při výstroj a osvojovaných pohybových činnostech</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>historie a současnost sportu</b> - významné soutěže a sportovci,</li> <li>▪ <b>pravidla osvojovaných pohybových činností</b> - her, závodů, soutěží</li> <li>▪ <b>zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</i></li> <li>➤ <i>zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</i></li> <li>➤ <i>aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</i></li> </ul>                                                       | <p><b>ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky</b> - základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)</li> </ul> <p><b>SPECIÁLNÍ CVIČENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>oslabení podpůrně pohybového systému (A)</b> - poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>páteře - odchylky předozadního zakřivení (A2)</p> <p>a vybočení páteře do stran (A3);</p> <p>poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace;</p> <p>správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle;</p> <p>posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu;</p> <p>zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>oslabení vnitřních orgánů (B) -</b> oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy</li> <li>▪ <b>oslabení smyslových a nervových funkcí (C) -</b> oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3):</li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>(kromě cvičení ze skupiny A)</p> <p>adaptace srdečně-cévního<br/>a dýchacího systému; koordinace<br/>pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj<br/>sluchového, zrakového a taktilního<br/>vnímání rytmu; cvičení s hudebním<br/>doprovodem; orientace v prostoru;<br/>zraková lokalizace, rychlost<br/>zrakového vnímání</p> <p><b><i>VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ<br/>POHYBOVÉ ČINNOSTI</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>pohybové činnosti v návaznosti na<br/>vzdělávací obsah TV -<br/>s přihlédnutím ke konkrétnímu<br/>druhu a stupni oslabení<sup>16</sup></b></li> </ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

<sup>16</sup> <http://www.zszliv.eu/>