

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

Atletika na základní škole

Athletics in elementary school

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Zpracoval:

Bc. Martin Trávníček

Srpen 2012

NÁZEV PRÁCE

Atletika na základní škole.

CÍLE PRÁCE

Cílem diplomové práce je srovnání čtyřleté úrovně výkonnosti ve zvolených atletických disciplínách chlapců druhého stupně dvou základních škol, z nichž v jedné jsou třídy s rozšířenou sportovní výchovou. Dále chceme posoudit vztah mezi mimoškolní sportovní aktivitou žáků a jejich výkonností ve vybraných atletických disciplínách.

METODA

Diplomová práce je zpracována ve formě observační studie a v rámci výzkumu je využita metoda sběru dat – panelové šetření. Při výzkumu je pracováno s daty týkající se těchto atletických disciplín: běh na 60 m, skok do dálky, vrh koulí, skok do výšky. Dále je použita metoda – anketní otázka na téma mimoškolní sportovní činnost.

VÝSLEDKY

Z porovnání nasbíraných dat vyplývá vyšší výkonnostní růst ve vybraných atletických disciplínách u žáků základní školy s rozšířenou sportovní výchovou. Z dotazníku jsme zjistili, že mimoškolní sportovní činnosti se věnují dvě třetiny sledovaných jedinců a jejich výkonnostní růst ve vybraných atletických disciplínách má plynulejší charakter než u žáků nevěnujících se mimoškolní sportovní činnosti.

KLÍČOVÁ SLOVA

Atletika, výkonnost, základní škola, rozšířená sportovní výchova

THE TITLE OF THE THESIS

Athletics in elementary school

THE TARGET OF THE THESIS

The target of the thesis is a comparison of four-year-grade performance in the chosen athletics disciplines reached by boys from the second grade of two elementary schools. In one of them expanded sport education is taught. Next we want to draw a comparison of the relation between pupils' extracurricular sport activity and their performance in the chosen athletics disciplines.

THE METOD

The thesis is elaborated as a observational study. Within the research the method of collecting data - panel survey is applied. Data of these athletics disciplines are elaborated in the research: running at 60 m, long jump, shot – put and high jump. There is also used the inquiry method on the subject of extracurricular sport activities.

CONCLUSION

The gathered data concerning the chosen athletics disciplines of pupils from the elementary school with expanded sport education prove a higher growth performance. From the inquiry was found out that two thirds of respondents engage in extracurricular sport activities and their performance grew more continuously in the chosen athletics disciplines than the performance of those respondents who did not devote to these activities.

KEY WORDS

Athletics, performance, elementary school, extracurricular sport activities.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil pouze uvedenou literaturu.

V Praze,

Bc. Martin Trávníček

.....

Poděkování

Děkuji PaedDr. Jitce Vinduškové, CSc. za odborné vedení práce a za její praktické rady během sledování a zpracování výsledků. Dále děkuji žákům ze Základní školy v Kladně a trenéru Mgr. Janu Šátkovi, bez kterých by tato práce nevznikla.

Bc. Martin Trávníček

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury pečlivě citovat.

Jméno a příjmení, adresa:	Číslo OP:	Datum vypůjčení:	Poznámky:
---------------------------	-----------	------------------	-----------

„Nastav, mládeži, slunci tvář a setrvej chvíli v klidném okamžiku. Než vyběhneš k vzdálené met, než zdoláš výšku nesmírnou, než hodíš břemenem. Než svaly ve tvém těle se napnou těživou, aby v příštím čase harmonie tvého těla se podobala bohům olympským...”

(Ostrov Thasos, 323 př. n.l.)

Obsah

I.	Úvod.....	11
II.	Teoretická východiska práce.....	12
1.	Sociálně kulturní podmínky na školách.....	12
1.1	Historie školní tělesné výchovy.....	12
1.2	Trendy společenských změn v ČR.....	13
1.3	Globální trendy společenských změn.....	14
1.4	Výchova ve volném čase.....	15
2.	Tělesná výchova na základní škole.....	16
2.1	Rámcový vzdělávací program.....	16
2.1.1	Vzdělávací cíle.....	17
2.1.2	Klíčové kompetence.....	17
2.1.3	Průřezová témata.....	17
2.2	Program na základní škole.....	18
2.2	Struktura vyučovací hodiny.....	19
3.	Atletický sportovní trénink.....	21
3.1	Cíle a úkoly sportovního tréninku.....	22
3.2	Složky sportovního tréninku.....	23
3.3	Etapy sportovního tréninku.....	24
3.4	Struktura tréninkové jednotky.....	25
4.	Charakteristiky vybraných atletických disciplín.....	26
4.1	Běh na 60 m.....	26
4.2	Skok do dálky.....	27
4.3	Vrh koulí.....	28
4.4	Skok do výšky.....	29
5.	Věkové období.....	31
5.1	Vývoj motoriky.....	31
5.2	Tělesný vývoj.....	32
6.	Pohybové schopnosti a dovednosti.....	33
6.1	Pohybové schopnosti.....	33
6.1.1	Oblast silových schopností.....	33
6.1.2	Oblast rychlostních schopností.....	33
6.1.3	Oblast obratnostních jiných schopností.....	34
6.2	Pohybové dovednosti.....	35

7.	Výkon a výkonnost.....	36
III.	Cíle a úkoly práce, předpoklady.....	37
1.	Cíle práce.....	37
2.	Úkoly práce.....	37
3.	Hypotézy.....	37
IV.	Metodika práce.....	38
1.	Metody práce.....	38
1.1	Charakteristika sledovaného souboru.....	39
1.2	Charakteristika podmínek sledování	39
1.3	Anketní otázka.....	39
1.4	Charakteristika sledovaných disciplín.....	40
1.4.1	Běh na 60 m.....	40
1.4.2	Skok do dálky.....	41
1.4.3	Vrh koulí.....	41
1.4.4	Skok do výšky.....	42
V.	Výsledky.....	43
VI.	Diskuse.....	51
VII.	Závěry.....	54
	Seznam použité literatury.....	55
	Přílohy.....	59

Seznam použitých symbolů a zkratk

EGS – Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

EV – Environmentální výchova

IAAF - International Association of Athletics Federations

MKV – Multikulturní výchova

OSV – Osobnostní a sociální výchova

RVP – Rámcový vzdělávací program

VDO – Výchova demokratického občana

ZV – Základní vzdělávání

I. Úvod

V dnešní době velmi klesá zájem dětí o pohyb. Situace u našich školáků není příliš dobrá, když jejich jediný pohyb, pokud nebudeme počítat školní tělesnou výchovu, je chůze na autobus, který je doveze před školu. Případně je odvezou do školy rodiče autem a v tomto případě je pohyb ještě více minimalizován. Většina dnešních dětí poté, co dorazí ze školy domů, usedá k televizorům případně k počítačům. Tudíž už to není jako dříve, kdy děti trávily veškerý volný čas venku vyvíjením nějaké pohybové aktivity. Přitom dříve nebyly takové možnosti sportovního využití jako je tomu dnes, kdy v každém větším městě mají děti širokou nabídku sportovních aktivit. Ve většině případů tak dochází k jejich jedinému kontaktu se sportem při hodinách tělesné výchovy. Hodinová dotace tohoto předmětu však na většině škol nedovoluje více jak dvě až tři hodiny týdně a tak lze jen stěží hovořit o kondičním či zdravotním efektu. Dále má za úkol vytvořit kladný vztah k pohybové aktivitě, či vybudovat nové pohybové vzorce. V osnovách tělesné výchovy se vyskytují sporty vycházející ze základních lidských lokomocí. Jedná se o atletiku, gymnastiku, sportovní hry, lyžování a plavání.

Tato diplomová práce navazuje na předchozí bakalářskou práci s názvem *Atletika na základní škole*, avšak oproti bakalářské práci má orientaci kvantitativně-kvalitativní. Z bakalářské práce jsou využita nasbíraná data z atletických disciplín žáků základní školy v Kladně (ulice Školská) a data z části shromážděná trenérem vybraných jedinců, kteří absolvovali výuku na základní škole (ulice Moskevská) s rozšířenou sportovní výchovou a také z části nashromážděné z oficiálních výsledků závodů dostupných na internetovém portálu www.atletika.cz. Jedná se o výkony v běhu na 60 m, skoku do dálky, skoku do výšky a vrhu koulí v časovém období šestého až devátého ročníku. V této práci srovnáváme výkonnostní růst žáků základní školy s výkonností žáků základní školy s rozšířenou sportovní výchovou. Rovněž vliv mimoškolní sportovní aktivity na plynulý vývoj výkonnosti ve vybraných atletických disciplínách rychlostně-silového a rychlostně-silově-technického charakteru.

II. Teoretická východiska práce

1 Sociálně kulturní podmínky na školách

1.1 Historie školní tělesné výchovy

K prvním zemím zavádějícím do školní výuky i tělesnou výchovu patřily v prvních dekádách devatenáctého století ve středoevropském prostoru tehdy rozdrobené samostatné německé státy. České prostředí v Rakousku se ze strany národních buditelů hlásilo k prospěšnosti povinné tělesné výchovy zejména formou národních her a lidových tanců (Sekot, 2003).

Stát i armáda měly zájem o zavedení povinné tělesné výchovy do škol. Během roku 1868 se podařilo zavést tělocvik jako povinný předmět do některých obecných škol a do nově zřízených učitelských ústavů. Roku 1869 byl tělocvik zaveden jako povinný předmět do reálků na Moravě. V Čechách k tomu došlo až v roce 1874. Rozhodující krok pro zavedení tělocviku jako povinného předmětu v nižším školství učinil základní říšský zákon o školách, který byl přijat po bouřlivých rozpravách dne 14. května 1869 (Kössl, 2002).

V této době směřoval největší důraz, zejména u chlapců, k výchově poslušnosti a disciplinovanosti. Postupně vydávané Osnovy výuky tělesné výuky kladly v souladu s německým modelem důraz na pořadová cvičení a prostná cvičení na náradích, zatímco význam sportovních her byl, stejně jako zdravotní aspekt, podceňován. Po komunistickém puči v roce 1948, kdy dochází v souvislosti s dramatickými společenskými změnami i k významným zásahům do výchovně-vzdělávacího systému žáků a studentů ve všech předmětech. Do popředí se tak dostávaly účelově ideologické požadavky společnosti, její autorita a plnění požadavků a norem, které měl žák plnit pod vedením učitele, vychovatele či trenéra. Zásadní společenské, politické a kulturní změny devadesátých let přinášejí přirozeně i změny v přístupu a uskutečňování tělesné výchovy a sportu mezi mládeží. Dochází k potlačení jejího politického a ideologického směřování a naopak je posilován důraz na motivační funkce ve smyslu vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám, tělesné výchově a sportu. Cílené pěstování volných vlastností houževnatosti, samostatnosti a cíleného kladného vztahu ke sportovním aktivitám je tak nejen na půdě školy oslabován nedostatečným počtem a kapacitou sportovišť, jejich zastaralým technickým vybavením, malým objemem hodin školní tělesné výchovy a jejich ne vždy nedostatečnou přitažlivostí pro žáky a studenty. Výchova k tělocvičným a sportovním aktivitám je dnes považována za neodmyslitelnou součást imperativu všestrannosti socializačního procesu na cestě formování plnohodnotné osobnosti žáků a studentů, jejich vlastností a schopností. Od pedagogů se tak žádá velice nesnadný úkol: diferencovaně

vychovávat a vzdělávat a napomáhat tak i individuálně harmonizujícímu tělesnému rozvoji (Sekot, 2003).

Jak uvedl Jůva (2001), svou ústavou z roku 1992 se Česká republika přihlásila ke „Všeobecné deklaraci lidských práv“ z roku 1948, kde jsou formulovány také základní požadavky na moderní výchovu v demokratické společnosti. Tato výchova „má směřovat k plnému rozvoji lidské osobnosti a k posílení úcty k lidským právům a základním svobodám. Má napomáhat k vzájemnému porozumění, snášenlivosti a přátelství mezi všemi národy a skupinami rasovými i náboženskými, jakož i k rozvoji činnosti OSN pro zachování míru.“ (Mezinárodní dokumenty o lidských právech a humanitárních otázkách).

1.1 Trendy společenských změn v ČR

Stádium přechodu k demokratické společnosti vede nutně i k hledání nových standardů společenského života. Změna politických a ekonomických poměrů v zemi vede u řady lidí ke vzniku existenčních problémů v důsledku rušení podniků, což vede k nezaměstnanosti, zhoršují se i podmínky k životu u seniorů. Společenské a ekonomické změny vytvářejí i podmínky pro velkou diferenciaci mezi lidmi a k rozevírání nůžek mezi bohatými a chudými. Nově se ukazuje jako velice významná výchova k hledání smyslu, ale i k tomu, aby člověk byl z jedné strany pro život ve společnosti připraven, ale aby současně proti ní a jejím otřesům byl imunizován. Jedním z významných vlivů postupující globalizace je postupné zanikání národního vědomí zejména u mladých lidí. Pojmy jako národní vědomí, národní hrdost, národní paměť se občas vyskytnou jen ve spojení s populárními odvětvími sportu (fotbal, hokej), jinak začínají být považovány za něco přežitého (Pelikán, 2007).

Je nepochybné, že soudobý obsah vzdělávání se obohacuje o nové dimenze. Novou oblast představuje především potřeba učit žáky vnímat globální problémy lidstva (jakými jsou např. rozporné důsledky vědy a techniky, výchova k ochraně a tvorbě životního prostředí, nevyléčitelné choroby, důsledky rasové, etnické, náboženské nesnášenlivosti, otázky bídy a hladu, pronásledující značnou část planety aj.) a pomáhat jim formulovat vlastní stanoviska z pozic humanistických a demokratických. V koncepci vzdělávacích obsahů se otevírá i další otázka: Co dnes a v perspektivě znamená uvádět hledisko tělesnosti do obsahu vzdělávání? Ve vzdělávacích teoriích, které redukovaly svůj zájem na formy organizovaného učení v jednotlivých předmětech, nemá vlastně místo obecný zřetel k motorice žáků, tělesným pocitům, fyzickému chování a konání (Skalková, 2004).

Tělesná výchova má výchovné cíle a zahrnuje i vzdělávání. Pouhé provádění tělesných cvičení se nepovažuje za tělesnou výchovu, protože mu chybí cíl. Tělesná výchova se svým

souborem výchovných a vzdělávacích cílů využívajících pohybové činnosti jako prostředku je efektivním způsobem k dosahování aktivního životního stylu člověka. Z tohoto hlediska jsou izolované pohybové činnosti (cvičení) nejen prostředkem tělesné výchovy, ale i jejím produktem, tedy důsledkem předcházející tělesné výchovy, zvláště když se cvičenci naučili cvičit v kognitivních a psychomotorických souvislostech (Fialová, 2010).

1.2 Globální trendy společenských změn

Typickým rysem zejména západní civilizace je trend k vytvoření výkonové společnosti. Proto tendence k tomu dosáhnout vysokého výkonu, ale i kvantifikovat tento výkon, se promítají především do ekonomické oblasti, ale zasahují i oblasti další. Významným rysem posledních desetiletí je informační exploze. Za sumou mnoha dílčích informací v izolovaných a málo spolupracujících předmětech se tak ztrácejí velká témata, jakými jsou Člověk, Společnost, Příroda a další, což v pedagogické oblasti vytváří nutnost nového koncipování vzdělávacích programů včetně vymezení základního učiva. Účelové stanovení hodnot a hodnotových systémů, se kterým se stále více setkáváme v politice, ekonomice, ale postupně i v jiných oblastech, znejišťuje zejména mladé lidi, u kterých se vytváří představa, že záleží především na úhlu pohledu, co je správné, dobré a morální. Člověk se stává členem mnoha sociálních skupin a společenství. Ta si na něho dělají nárok. Ideje a tradice těchto skupin se mohou často dosti lišit. To vede k dezintegraci osobnosti, ke ztrátě autenticity (Pelikán, 2007).

Se soudobými technologiemi striktní dělení přípravy na život a povolání zastarává, neboť i tehdy, budeme-li vzdělání pojímat jen jako osvojování potřebných pracovních dovedností, potřeby dynamicky se měnících technologií, zánik starých a vznik nových profesí vyžadují flexibilitu a celoživotní adaptaci, a tedy i schopnost trvalého vzdělávání (Havlík, Kořa, 2002).

Problematika tělesné výchovy na školách je jednou z oblastí, které se věnuje v posledních desetiletích zvýšená pozornost, a to jak na úrovni ministerstva školství a nejvyšších vládních funkcionářů pro tělesnou výchovu a sport, stejně tak na úrovni mezinárodních mimovládních organizací. Podobně jako ve světě, tak i na Slovensku prošla tělesná výchova za poslední třicetiletí intenzivním vývojem a mnohými změnami. I přes snahu tělovýchovných odborníků, učitelů tělesné výchovy, žáků a rodičů stále bojuje, někdy více a jindy méně úspěšně s mnohými problémy. Mezi nejzávažnější patří:

- snižující se počet hodin povinné tělesné výchovy – oficiálně na druhém stupni základní školy klesl počet hodin ze třech na dvě hodiny

- často klesající kvalita vyučování – vyučování je na mnohých školách na nízké úrovni a má pouze rekreační charakter; velké rezervy jsou hlavně na prvním stupni, kde tělesnou výchovu vyučují třídní učitelé
- zvyšující se počet osvobozených a necvičících žáků – počet osvobozených žáků se pohybuje v rozmezí 5 – 16 %
- vysoký počet žáků na hodinách tělesné výchovy – za posledních deset let se zvýšil průměrný počet žáků na hodinách tělesné výchovy (přibližně 30 % škol dnes udává překročení počtu 25 žáků stanovených Ministerstvem školství SR pro možnost dělení tříd na skupiny)
- stagnuje pohybová zdatnost a výkonnost dětí a mládeže
- nedostatečná péče o žáky zdravotně oslabené – zdravotně oslabených žáků je 10 – 20 %, ale jen 3 % žáků navštěvuje zdravotní tělesnou výchovu
- neuspokojivý stav tělovýchovných zařízení, nedostatek tělovýchovného vybavení – téměř 50% ředitelů a zástupců škol považuje podmínky pro tělesnou výchovu na svojí škole za nedostatečné (Sedláček, Antala, 2008).

1.3 Výchova ve volném čase

Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Systém aktivit a institucí chápeme jako součást sociální struktury, uspořádání relativně stálých prvků společenského systému. Obecným cílem výchovy ve volném čase, mimo vyučování, je naučit jedince hospodařit s volným časem, rozumně ho využívat, reálně oceňovat volný čas jako významnou hodnotu. Z těchto obecně formulovaných cílů lze odvodit řadu cílů dílčích, např. naučit vychovávané odpočívat a rekreovat se, rozvíjet jejich zájmy a specifické schopnosti, uspokojovat a kultivovat jejich potřeby, naučit je vhodně si uspořádat režim dne, vést je ke zdravému životnímu stylu, podporovat myšlenku celoživotního vzdělávání (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Stále silněji se důraz na sportovní aktivity aktualizuje i do rámce mimoškolních aktivit využívání volného času, jako hráz proti nudě pouličních part, proti kouření, alkoholovým a drogovým návykům (Sekot, 2003).

2 Tělesná výchova na základní škole

Školní tělesná výchova patří k nejrozšířenějším formám organizovaných tělovýchovných a sportovních činností. Bez nadsázky lze říci, že pro mnoho lidí je školní tělocvik prvním a dominantním setkáním se záměrnou pohybovou aktivitou. Bohužel pro mnohé z nich zůstává jediným aktivně sportovním pohybem v průběhu života. Podněcující stimuly školní tělesné výchovy k pravidelné pohybové činnosti mají ve spektru všech dalších vlivů výrazný intencionální charakter, a jsou proto ve vývoji mladého člověka nezastupitelné (Rychtecký, Fialová, 1995).

Škola má podporovat motivaci a výkonnost žáků, má je vést k zaručeným výsledkům učení a vychovávat je ke vzájemné ohleduplnosti a toleranci. Rozdílná výkonnost žáků má být vyvažována podporováním různých talentů, sklonů, zájmů a kulturních a sociálních zkušeností (Belz, Siegrist, 2001).

Důležitým dokumentem týkajícím se nižšího stupně vzdělávání sekundární školy je Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, který byl publikován Ministerstvem školství v roce 2001. Obsahuje pozitivní tendence – např. soustředění na cílové kompetence žáka, nikoliv na soubory poznatků. Ne ve všech oblastech se podařilo převést moderně znějící obecné cíle v oblasti kompetencí žáka do konkrétnějších dílčích cílů výuky a příslušných obsahů učiva (Kalous, Obst a kol., 2002).

2.1 Rámcový vzdělávací program

Žáci na základní škole se vzdělávají podle: Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání vytvořený podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (dále jen ZV). ŠVP vychází z obecných vzdělávacích cílů a klíčových kompetencí RVP ZV, z analýzy vlastních možností a schopností pedagogického sboru a v neposlední řadě z požadavků rodičů. Průřezová témata tvoří nedílnou součást koncepce školy, jsou naplňována v jednotlivých ročnících prvního i druhého stupně v projektech a integrací do jednotlivých předmětů (RVP ZV, 2007).

Při tvorbě RVP by měl vyučující zohlednit to, že tělesná aktivita by pro dítě měla zůstat zábavou. Děti se dokáží soustředit a věnovat určité činnosti pouze po krátkou dobu, tudíž je nutné provádět dané cvičení po takovou dobu, po kterou dítě toto cvičení baví (Kratochvílová, 2006).

2.1.1 Vzdělávací cíle

Výchovné (edukační) cíle se vyznačují určitou dichotomií, mají totiž dvojaký charakter: primárně jsou sice zaměřeny na vychovávaného jedince, který má dosáhnout požadované úrovně rozvoje, ale jsou mu po dobu dospívání zprostředkovány prostřednictvím zadávaných úkolů a jsou projevem řízení vyspělejšího vedoucího (rodiče, náčelníka, učitele apod.), který cíle transformuje do konkrétních úkolů, obsahů a aktivit.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti – Člověk a zdraví:

- vede žáky k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duchovní i sociální pohody
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu
- vede k aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví (Janík, Maňák, Knecht, 2009).

2.1.2 Klíčové kompetence

Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobnostní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti. V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové kompetence považovány: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské, kompetence pracovní (Jeřábek, Tupý, 2005).

RVP po učitelích a škole žádá, aby vědomosti, dovednosti i postoje byly ve výuce rozvíjeny především pospolu, aby jejich rozvíjení ve výuce neprobíhalo izolovaně. Reforma zdůrazňuje zejména to, že výuka ve škole nemá odkládat rozvoj kompetencí až na dobu, kdy budou mít žáci všechny potřebné znalosti (kol., 2007).

Pokud má učitel s rozvojem klíčových kompetencí svých žáků vědomě pracovat, potřebuje mít stanovené dílčí cíle pro jednotlivé vyučovací jednotky. Nově to vyžaduje, aby před vstupem do třídy věděl nejen to, jaké téma bude probírat, ale také jaké dovednosti chce rozvíjet a jak se výsledná dovednost projeví (Hansen, Čechová, 2009).

2.1.3 Průřezová témata

Osobnostní a sociální výchova – smyslem tohoto průřezového tématu je pomáhat utvářet praktické životní dovednosti. Téma vede k porozumění sobě samému a druhým, napomáhá zvládat vlastní chování, přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů, napomáhá primární

prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování, umožňuje získávat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací, rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci a dobrou komunikaci.

Výchova demokratického občana – vede k aktivnímu postoji v obhajování a dodržování lidských práv a svobod, k pochopení významu řádu, pravidel a zákonů. Rozvíjí a podporuje komunikativní, argumentační, formulační, dialogické schopnosti, schopnosti umět naslouchat, spravedlivě posuzovat, kriticky myslet. Rozvíjí disciplinovanost a sebekritiku. Učí sebeúctě, sebedůvěře, samostatnosti a angažovanosti. Utváří hodnoty jako je spravedlnost, solidarita, tolerance a odpovědnost. Motivuje k ohleduplnosti a ochotě pomáhat zejména slabším. (RVP ZV, 2007).

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech – v oboru tělesná výchova využívá průřezová témata zájmu žáků o sport k hlubšímu pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností.

Multikulturní výchova - se prolíná všemi vzdělávacími oblastmi. Je zde snaha o udržení tolerantních vztahů a rozvíjení spolupráce s jinými lidmi, význam mezilidských vztahů pro harmonický rozvoj osobnosti.

Environmentální výchova – ve vzdělávací oblasti člověk a zdraví se téma dotýká problematiky vlivů prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí. V souvislosti s problémy současného světa vede k poznání důležitosti péče o přírodu při organizaci masových sportovních akcí (zásady MOV) Jeřábek, Tupý (2005).

2.2 Program na základní škole

Ulice Školská:

Škola poskytuje žákům 1. až 9. ročníku úplné základní vzdělání v rozsahu vzdělávacího programu ZÁKLADNÍ ŠKOLA podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání s názvem „KROK ZA KROKEM K VĚDOMOSTEM“. Ročníkový plán je pro šestý až devátý ročník dvě hodiny týdně. Kompletní učební plány pro šestý až devátý ročník – Příloha, Tabulka 1 – 4. Kromě jiného žáci absolvují během školního roku i řadu projektů – Příloha, Tabulka 5. Atletice se žáci věnují v měsíci září a v říjnu s celkovou dotací 14 hodin, kdy se jedná o didaktiku jednotlivých atletických disciplín a na závěr následuje kontrolní měření. K atletice se opět vracejí v měsíci dubnu a květnu s celkovou dotací 10 hodin, kde se zopakují didaktické řady a poté dochází k opětovnému kontrolnímu měření. Atletika probíhá na blízkém školním hřišti o rozměrech (28 m × 20 m), kde se nachází i doskočiště na skok do dálky, dále se využívá školní tělocvična (10 m × 16 m) a přilehlý park vzdálený přibližně jeden kilometr od budovy školy.

Ulice Moskevská:

Ve škole se vyučuje podle školního vzdělávacího programu „Noty, míče, ke všemu tu máme klíče“. Třídy šesté až deváté třídy s rozšířenou sportovní výchovou s označením „C“, jsou třídy se sportovním zaměřením na atletiku. V oblasti sportovní výchovy těsně spolupracuje s atletickým oddílem AC TEPO Kladno, kde trenéři z oddílu se podílejí na výuce tělesné výchovy a sportovní přípravy žáků. Žáci mají pět hodin tělesné výchovy týdně, z nichž dvě jsou zaměřeny na atletickou přípravu – Příloha, Tabulka 6 a sportovní přípravu mimo rámec školy v atletickém oddíle, což činí jednu tréninkovou jednotku v šestém, dvě v sedmém, tři v osmém a čtyři v devátém ročníku. Pokud žáci těchto tříd splňují předepsané kritéria, jsou přijati na Sportovní gymnázium v Kladně a pokračují tam ve sportovní kariéře. V rámci výuky šestých až devátých ročníků dochází k pořádání a účasti v turnajích, v různých sportech v rámci školy i s účastí jiných škol. Atletice se žáci věnují od září do června ve škole a v atletickém oddíle, více již napoví přiložená tabulka.

Tabulka 1. Časová dotace atletiky v jednotlivých školách

	6.	7.	8.	9.	celkem
ZŠ Školská	24	24	24	24	96
ZŠ Moskevská	66	66	66	66	264
AC Tepo Kladno	66	99	132	165	462

2.3 Struktura vyučovací hodiny

Vyučovací hodina je základní organizační formou výchovně vzdělávací práce ve škole. Její úkoly jsou stanoveny z hlediska dlouhodobých cílů vyučovacího procesu a konkrétně dány úkolem určitého cyklu vyučování a specificky úkolem, který je třeba v dané hodině splnit. Vyučovací hodina je proto vždy spojena s předcházející činností žáků, plní určitý úkol a připravuje činnost následující. Hodina tělesné výchovy ve škole je časově vymezena dobou 45 minut (Sýkora, Kostková, 1985).

V didaktické teorii se setkáváme s členěním na tři a více částí. Stavba vyučovací hodiny je ovlivněna mnoha činiteli. Není vhodné lpět na jediné doporučené podobě. Je však důležité, aby učitel znal pedagogické, psychologické, didaktické a fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu a na základě těchto znalostí modifikoval konkrétní podobu vyučovací hodiny (Vilímová, 2002).

Doporučená stavba vyučovací hodiny dle Vilímové (2002):

- *Úvodní část* - hlavním cílem úvodní části je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací hodiny tělesné výchovy a vytvořit předpoklady pro splnění cílů vyučovací hodiny a v rámci možností přispívat k plnění cílů školní tělesné výchovy.

Struktura - nástup, seznámení s obsahem a cílem hodiny
- protahovací cvičení - preventivní příprava hybného systému
- cílevědomé protažení svalových skupin
- dynamická část rozcvičení.

- *Hlavní část* - je základem vyučovací hodiny a na ní záleží, jakých výsledků bude dosaženo.

Struktura - nácvik nových pohybových dovedností
- pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky
- opakování pohybových dovedností, rozvoj vytrvalostních schopností.

- *Závěrečná část* - na závěr hodiny je vhodné zařazovat kompenzační cvičení, které předchází vzniku mikrotraumat a svalových dysbalancí. Je vhodné se zaměřit na kompenzační cvičení odstraňující projevy celkové únavy hybného ústrojí žáků. Doporučuje se využít strečinkové sestavy cviků s delší výdrží v maximálních polohách než v úvodní části. Cílem této části vyučovací hodiny je celkové uklidnění organismu po absolvované zátěži. V úplném závěru je nutné zařadit zhodnocení průběhu celé hodiny, individuálně upozornit na eventuální chyby a nezapomenout pochválit za předcházející prováděnou činnost, a tak žáky stimulovat pro cvičení v následujících hodinách.

Příklad vyučovací hodiny ze dne 14.5.2010 Příloha, Tabulka 7

3 **Atletický sportovní trénink**

Atletická cvičení přispívají k všestrannému rozvoji jedince a současně mu poskytují alternativu sportovního využití. Tvoří součást tělesné přípravy většiny sportů a jsou základem osnov školní tělesné výchovy (Valter, Nosek, 2007).

Atletika je řazena mezi sportovní odvětví výkonnostního charakteru. Abychom mohli kvalifikovaně určovat obsah tréninku, musíme především poznat strukturu příslušného atletického výkonu, k němuž budeme trénink vztahovat. Sportovní výkon můžeme považovat za výsledný projev výkonnostního rozvoje sportovce, v němž se promítají:

- vrozené dispozice (vlohy, nadání, talent – optimální soubor vnitřních předpokladů sportovce odpovídající konkrétnímu typu atletického výkonu)
- vlivy přírodního a sociálního prostředí (podmiňují vývoj jedince a jeho vrozených dispozic, např. materiální podmínky, časové možnosti...)
- vliv tréninkového procesu (dlouhodobé a cílevědomé působení tréninkového a soutěžního zatížení) Vandrolová (2003).

Všestranný vyučovací nebo tréninkový proces s atletickým obsahem je typický pro děti mladšího a staršího školního věku. Napomáhá zvyšování zdatnosti a všeobecné tělesné výkonnosti. Sama organizační forma vyučovacího nebo tréninkového procesu a soutěží i systém atletických norem a pravidel kladou na žáky přiměřené požadavky z hlediska smyslu pro kázeň, pořádek, cílevědomost a aktivitu (Kaplan, Válková, 2009).

Jak uvádí Galloway (2007), čím dříve začne dítě běhat, tím lepší bude mít kardiovaskulární základ pro pozdější roky. Takový vývoj dlouhodobě podpoří zdraví dítěte a umožní mu začít závodit, pokud bude chtít. Jedním ze skutečných nebezpečí pro mladé běžce je psychologické vyhoření. Většina dětských běžeckých hvězd nebo špičkových středoškolských atletů nikdy nedosáhne svého plného potenciálu kvůli syndromu „příliš daleko, příliš rychle, příliš brzy.“

Obr. 1 Klasifikace atletických výkonů (Vandrolová, 2003).

Sportovní výkon atlet.disc	Řešený Pohybový Úkol	Charakteristika			
		motorická		fyziologická	psychologická
		poh.schopnosti	dovednosti		
hladké, přek.běhy (100-200m, štafetové 4x100m)	Překonat Vzdálenost v nejkratším Čase	Rychlostní - reakční - lokomoční Silové - dynamická - výbušné	- počet pohybových dovednosti malý - cyklické - standardizace až automatizace - variabilita malá	- maximální intenz. 20000-30000% nál.BM - anaerobní režim - zotavení 1/2 - 3/4 h. - oběh. a dých. systém Zatížený málo - vysoká labilnost	- koncentrace volního úsilí v krátkém čas. úseku - mobilizační pohotovost - setrvat v max. volním úsilí i v nepříznivých podm. - u štafet. běhů výsledek závislý na kolektivní spolupráci
hlad. a přek. běhy 400m štafetové 4x400m	- " -	- " - + rychlostně- vytrvalostní	- " -	- submax. Intenzita 10000% nál.BM - anaerobní (laktát.) režim - max. zatížení oběh. a dých. systému - zátěžová nervová a humorální soustava	- " -
skok daleký trojskok	doprovít své tělo co nejdál	dtto běhy 100-200m	- " -	Dtto Běhy 100-200m	- " -
skok vysoký o tyči	doprovít své tělo co nejvýš	- " - obratností	- " -	- " -	- " -
vrh koulí hod diskem kladivem oštěpen	doprovít náčiní co nejdál	Silové - dynamická - výbušné - obratností	- " - - acyklické - u oštěpu kombinované	- " -	- " -
chůze a běhy střední a dlouhé tratě	- překonat vzdálenost v nejkratším čase	vytrvalostní	dtto běhy	- submax.-střední intenzita - 1000-2000% nál.BM - zčásti anaerob.laktát.režim - oběh. a dých. syst. zatíž.	- dlouhodob.volní úsilí - soustředění při monoton. činnosti - překonávání obj. a subj. potíží (soupeře) - setrvačnost v úsilí

3.1 Cíle a úkoly sportovního tréninku

Jak uvádí Galloway (2007), je důležité, aby hlavními cíli běhání byly psychologické a zdravotní výhody a nikoli vítězství, časy a trofeje.

Dobrá kondice od raného mládí je předpokladem pevného zdraví a životní vitality. Pravidelně cvičící děti jsou nejen vitálnější, ale většinou i soustředěnější. Díky pravidelným dávkám endorfinu jsou cvičící osoby více uvolněné a mají vyšší sebedůvěru (Galloway, 2007).

Atletika má za cíl kultivovat přirozený pohybový základ, rozvíjet pohybové schopnosti a prostřednictvím přípravy na atletické soutěže také přispívat k všestrannosti a zdraví využitelných obecně, i mimo oblast atletiky. Nutnými předpoklady v progresu v přípravě jsou i specifické vědomosti a návyky týkající se hlavně základů biomechaniky atletických disciplín, pravidel soutěží, principů atletického tréninku, motorického učení, regenerace a relaxace, hygieny, zásad bezpečnosti atd. (Růžička, 2004).

Tři hlavní cíle ve sportu pro trenéra vychází ze tří velmi rozšířených kategorií:

- trénovat tým, který vyhrává
- pomoci mladým lidem, aby se pro ně stal sport zábavou
- pomoci mladým lidem rozvíjet se: Fyzicky (zlepšovat fyzickou kondici, rozvíjet návyky a vyhýbat se zraněním), Psychicky (učit se kontrolovat emoce a rozvíjet sebehodnocení), Společensky (učit se vzájemné spolupráci a vhodnému společenskému chování) (Martens, 2006).

3.2 Složky sportovního tréninku

Zátěž (rozsah, délku trvání, četnost a intenzitu) je nutné správně dávkovat a navzájem tak sladit, aby vedla k přizpůsobení těla zvětšením a mobilizací výkonnostních rezerv, a to jak na fyzické, tak i psychické úrovni. Zatímco pecivál vyčerpá maximálně 70% rezerv, léta trénující vrcholový atlet dokáže mobilizovat 90 až 95 %. Zbývajících 5 až 10 % jsou rezervy, do kterých umožní sáhnout pouze smrtelný strach nebo doping (Steffny, Pramann, 2003).

Jak uvádí Vandrolová (2003), v atletické praxi se trénink dělí na tyto složky (tělesná, technická, psychická a taktická příprava).

Jak také zmiňuje Dovalil (2008), kondiční (tělesná) příprava primárně usiluje o ovlivnění pohybových schopností sportovce. Taktická příprava je složka sportovního tréninku, jejímž úkolem je naučit sportovce vést promyšlený a účinný sportovní boj v konkrétních podmínkách soutěží. Psychologická příprava je orientující se na psychické komponenty sportovního výkonu (jde o uplatnění psychologických poznatků, užívání pojmu psychologická příprava je již v praxi vžitě). Technická příprava je zaměřená na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností, tj. speciálních (podle sportů) předpokladů k řešení pohybového úkolu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými a pohybovými možnostmi sportovce (způsob řešení se označuje jako technika).

Jedním z úkolů, které se vyskytují v procesu pohybového školení, je vytváření a zdokonalování správných pohybových návyků, jinými slovy ovládnutí správné techniky pohybu. Účelnou může být technika jedině tehdy, jestliže splňuje fyzikální požadavky. Sportovní technika je určitý způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů v soulase s mechanickými zákony platnými v průběhu pohybu a v soulase s mezinárodními pravidly závodění. Techniky různých sportů jsou tvořeny souhrnem motorických schopností (Bini, 2004).

Zvyšování začátečnických atletických výkonů dosahujeme především počátečním osvojením techniky. Další zvýšení je možné jen rozvojem žádoucích pohybových schopností ve všestranné tělesné přípravě a výcvikem na nové bázi (Vacula a kol., 1983).

Vajcechovskij (1975) rozdělil technickou přípravu na základní a speciální. Úkolem základní technické přípravy je podle něj maximální rozšíření „zásoby“ různých návyků a dovedností, které umožňují lépe provádět nové pohyby a rychleji je zvládnout a dále zvládnutí techniky všeobecně rozvíjejících cvičení a cvičení z jiných sportovních odvětví používaných v tréninku hlavně jako prostředků všeobecné tělesné přípravy. Jak dále uvedl, úkolem speciální technické přípravy je zvládnutí techniky soutěžní disciplíny zvoleného sportovního odvětví a její neustálé zdokonalování.

Podle Tupého a kol. (1989) jsou kritéria hodnocení techniky následující:

- účelnost (výběr nejvhodnější techniky k dosažení vysokého výkonu)
- racionálnost (vynaložení jen takového množství úsilí, kolik si splnění úkolu vyžaduje)
- efektivita (stupeň využití předpokladů ve sportovních výkonech)
- ekonomičnost (hospodárné využití energetických potenciálů)
- stabilita (stálost techniky vůči nepříznivým vlivům prostředí)
- variabilita (schopnost přizpůsobovat techniku měnícím se podmínkám)

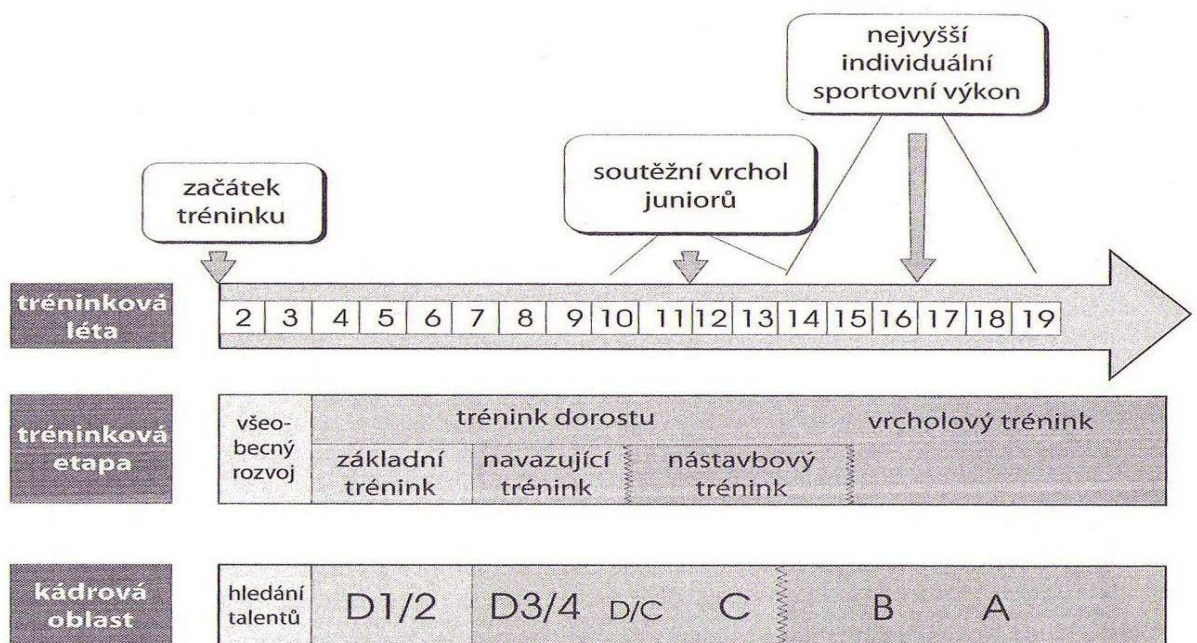
Jak uvedl Matvejev (1982), nejefektivnější kritérium efektivnosti sportovní techniky představuje rozdíl mezi skutečným výkonem a výkonem vypočítaným, který by mohl sportovec dosáhnout, pokud by v plné míře využil své předpoklady.

Styl je individuální pojetí určité techniky, vyplývající z anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů určitého jedince a projevující se osobitými znaky v technice, příznačnými jen tomuto jedinci (Novák, 1970).

3.3 Etapy sportovního tréninku

Jak uvedl Hohmann, Lames, Letzelter (2007), model systematizace navržený Pechtlem, Ostrovským a Klosem spojuje tréninkový věk a tréninkově-metodické etapy rozvoje (základní rozvoj, základní trénink, nástavbový trénink, navazující trénink) s organizačními aspekty podpory dorostu (stupně kádrů a podpůrné instance). Vedle faktu věkové struktury skupin se tento model opírá především o hodnoty všeobecných zkušeností a úvahy o přijatelnosti.

Obr. 2 Jak uvedl Hohmann, Lames, Letzelter (2007) struktura dlouhodobého budování výkonu v národním tréninkovém systému Německa (podle Pechtla, Ostrowského a Kloseho).



S ohledem na dlouhodobou výstavbu výkonu se dají vyzvednout tři problémy:

- kardinální chyba u dlouhodobé výstavby tréninku spočívá v předčasné specializaci, která brání ve věku vrcholné výkonnosti špičkovým výkonům a může vést k předčasnému drop-outu (vyhoření) sportovců. Tento problém způsobuje příliš vysoký podíl speciálních tréninkových forem už v základním tréninku a později příliš malý objem všeobecných tréninkových obsahů
- druhá potíž spočívá v tom, že dlouhodobá výstavba tréninku musí být v příslušných fázích rozvoje směřována na zvláštnosti sportovně-motorického vývoje dorosteneckého sportovce. Problém se vyostřuje také tím, že v minulých letech se ve většině sportů přesouval začátek tréninku do stále ranějšího školního věku. V této souvislosti se musí dbát zejména na senzitivní fáze
- třetí problém podle Rosta a Martina (1997) představuje nedostačující zátěžová progrese při navazujícím tréninku v juniorském věku (Hohmann, Lames, Letzelter, 2007).

3.4 Struktura tréninkové jednotky

Jak uvedl Dovalil (2002), tréninková jednotka představuje v plánování a stavbě tréninku nejkratší element. Struktura tréninkové jednotky s ohledem na fyziologická, pedagogická a psychologická hlediska se ustálila na rozlišování úvodní, hlavní a závěrečné části.

- Úvodní část má připravit sportovce po stránce funkční i psychické na následující činnost.
- Hlavní část se soustřeďuje na plnění tréninkových úkolů, které jsou dány plánem příslušného mikrocyklu, nebo se vychází z aktuálních potřeb.
- Závěrečná část má vést k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí.

Obr. 3 Schéma struktury tréninkové jednotky podle úkolů a jejich posloupnosti (Dovalil, 2002).

Úvodní část	seznámení s úkoly, organizace tréninkové jednotky, rozcvičení – strečink, zahřátí, dynamická část, speciální zaměření
Hlavní část	a/ tréninková jednotka monotematická nebo b/ více úkolů v pořadí: nové dovednosti, koordinační a rychlostní schopnosti, silové a vytrvalostní schopnosti, stabilizace a variabilita dovedností v únavě
Závěrečná část	zotavení uvolnění svalového a psychického napětí

4 Charakteristiky vybraných atletických disciplín

Do velké rodiny, kterou zastřešuje název atletika, patří soutěže na dráze a v poli, silniční běhy, chůze a přespolní běhy (Žák, 2001).

Atletika patří mezi sporty objektivní, kde výkon a následné pořadí určují měřitelné jednotky (Valter, Nosek, 2007).

4.1 Běh na 60 m

Charakteristika

Krátké sprinty jsou řazeny k typu rychlostně – silových disciplín. O úrovni sprinterského výkonu rozhoduje různou měrou podle délky tratě startovní akcelerace, maximální rychlost a rychlostní vytrvalost (Millerová, 2003).

Krátké hladké běhy na 60 m patří do skupiny cyklických tělesných cvičení vykonávaných maximální intenzitou. Cílem sprintera je absolvovat závodní trať v co nejkratším čase (Hlína, 2001).

Motorické předpoklady

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 (Hlína, 2001).

Technika

Sprinter absolvuje při běhu na 60 a 100 m tři technické části, které mají pro výkon významný vliv. Před startem musí zaujmout optimální startovní polohu - „pozor“, která má pro každého závodníka významné technické parametry. Při startovním výběhu musí zvládnout šlapavý způsob běhu a optimálně sladit zvyšování frekvence kroků a postupné prodlužování kroku. Zbývající trať absolvuje švihovým způsobem běhu, při kterém má pohybová struktura běhu cyklický charakter a je téměř stabilní délkou i frekvencí kroků (Hlína, 2001).

Jak uvedl Kněnický a kol. (1965), šlapavý způsob běhu je vystupňování rychlosti v poměrně krátkém časovém úseku, a to buď z klidu (start), nebo z pohybu (akcelerace na trati). Směr tlaku na oporu směřuje při odrazu dozadu a dolů, směr reakce opory dopředu a nahoru; odrazy následují rychle za sebou, nedochází k došlápnutí nohy před svislou těžnicí a nedochází k momentu vertikály. Úkolem šlapavého způsobu je rychlost rozvinout, úkolem švihového způsobu běhu je získanou rychlost udržet. U švihového způsobu běhu fáze dokroku (došlápnutí) začíná dotykem nohy se zemí a trvá až do momentu vertikály.

Obr. 4 Technika nízkého startu



4.2 Skok do dálky

Charakteristika

Skok daleký je technická, rychlostně silová disciplína. Vlastní provedení skoků je vymezeno pravidly. Ve skoku dalekém se např. nesmí skokan přetočit kolem příčné osy těla (nesmí použít salto) (Vindušková, Koukal, 2003).

Dá se očekávat, že vývoj výkonnosti v této disciplíně půjde souběžně především s harmonickým rozvojem rychlosti a síly, pohotovosti a přesné nervosvalové koordinace, při uplatnění psychických vlastností jako je soustředěnost, rozhodnost, usilovnost (Kněnický a kol., 1965)

Motorické předpoklady (pohybový potenciál)

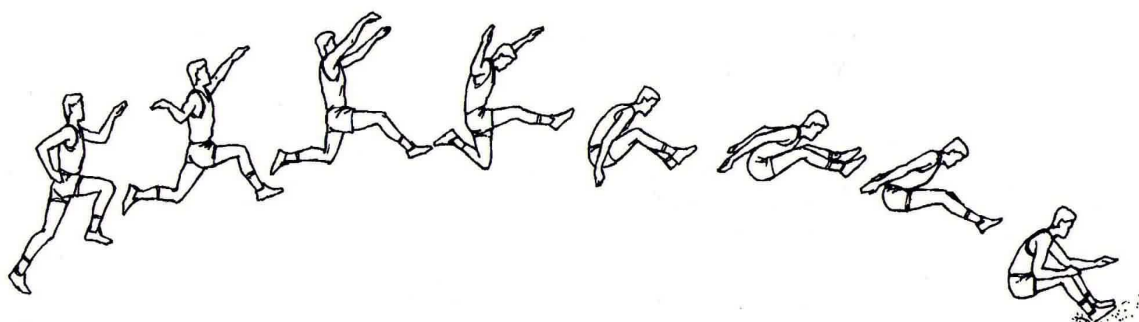
- běžecká rychlost (50 m, 60 m, 150 m, 30 m letmo)
- výbušná síla (dálka z místa)
- pohyblivost (hloubka předklonu, dřep na plných chodidlech)
- koordinace pohybů (rytmus, spojování pohybů, orientace v prostoru, schopnost rozlišovat a měnit pohyby v čase, prostoru a dynamice) (Vindušková, Koukal, 2003).

Technika

Technické provedení skoku se projevuje v účelném uspořádání dálkařských dovedností:

- maximálně rychlý rozběh,
- odraz z přesně vymezeného místa z plné rychlosti,
- minimalizace ztráty dopředné rychlosti v průběhu odrazů,
- rovnováhy za letu,
- efektivní doskok bez pádu vzad resp. přepadu vpřed (Vindušková, Koukal, 2003).

Obr. 5 Technika skoku do dálky (fáze – odraz, let, doskok) (JACOBY, FRALEY, 1995)



4.3 Vrh koulí

Charakteristika

Atletické vrhy řadíme mezi disciplíny rychlostně-silového typu. Výkon je spojen s vysokým nasazením síly. Pohybová činnost má explozivní charakter. Schopnost organismu vrhače okamžitě uvolnit energii na takovou činnost představuje rozhodující faktor (Šimon a kol., 2004).

Náčiní pro vrh koulí je nejtěžší z toho vyplývá, že právě v této disciplíně jsou kladeny nejvyšší nároky na silový potenciál vrhače (Šimon, 2003).

Motorické předpoklady

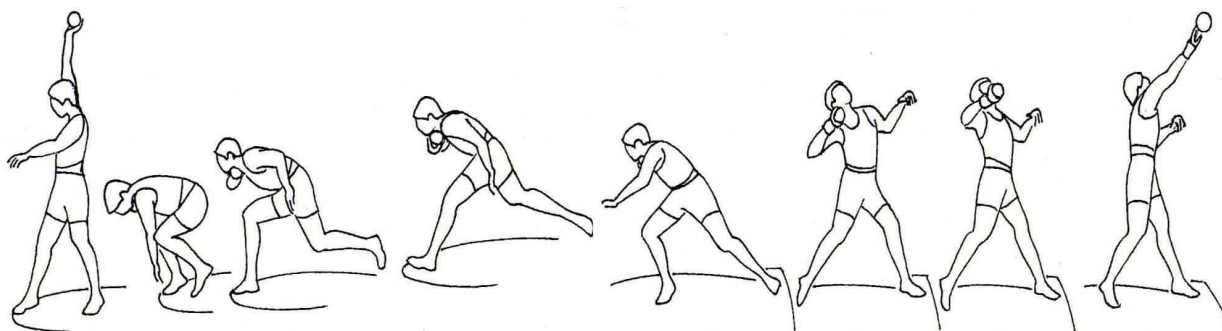
Jak vyplývá z pohybové rovnice pro výpočet výkonu v šikmém vrhu, je okamžitá rychlost vzletu náčiní pro výkon nejvíce rezultující. Dominantním znakem špičkových výkonů ve vrhačských disciplínách je proto vysoká pohybová rychlost vrhače a především jeho náčiní v rozhodující fázi vrhu. Výsledná rychlost je sumou zrychlování pohybu jednotlivých segmentů vrhačova těla. Vrháčův potenciál, co se týče projevu silového maxima, bezprostředně neurčuje průběh zrychlování finálních pohybů. Pro zrychlování je rozhodující rychlost mobilizace silového potenciálu vrhače, neboli rychlost nábory motorických jednotek. Ve sportovní praxi se hovoří o vrhačské výbušnosti nebo o projevu explozivní svalové síly (Šimon, 2003).

Technika

Fáze vrhu:

- Základní postavení, úchop (držení) náčiní, úvodní pohyby s náčiním
- Sun (zahájení, posun, došlap nohou)
- Vlastní vrh (zdvih a rotace trupu, odraz nohou a tření paže, vypuštění koule a výměna nohou přeskokem) (Kněnický a kol., 1965).

Obr. 6 Technika vrhu koulí zádovým způsobem (Šimon a kol., 2004)



4.4 Skok do výšky

Charakteristika

Skok do výšky lze stručně charakterizovat jako technickou disciplínu atletiky s nároky především na rychlostně-silové a koordinační pohybové schopnosti (Velebil, 2003).

Motorické předpoklady

Motorické předpoklady reprezentují dynamická a výbušná síla a rychlost. Můžeme je považovat za palivo „rakety“. Koordinace pohybu a ohebnost jsou spolu se silou a rychlostí předpokladem považované speciální dovednosti – techniky skoku. Techniku můžeme považovat za motory „rakety“, rozhodující o míře využití paliva (Velebil, 2003).

Z hlediska techniky rozhodují zejména obratnost, pružnost a uvolněnost pohybů o využití dané síly a rychlosti skokana pro mohutný odraz a ekonomický přechod přes laťku (Kněnický a kol., 1965).

Technika

Rozběh - Zakřivený rozběh ve tvaru „J“

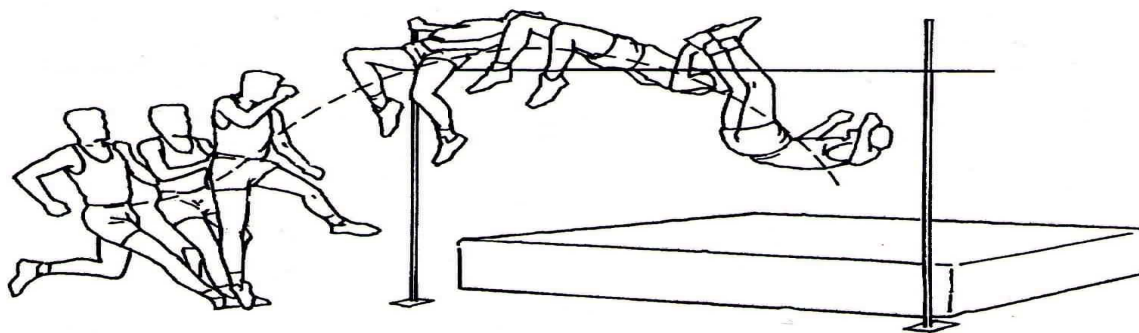
Odraz - Kleno a kotník odrazové nohy se při odrazu prudce napínají.

Vzlet - Jakmile špička odrazové nohy opustí oporu, těžiště se pohybuje po parabole, longitudinální a frontální rotace je dokončena.

Přechod laťky - Skokan by měl být postaven tak, že frontální osa je rovnoběžně s laťkou. Skokan může korigovat rotaci kolem podélné osy natažením kolena a tím udržovat boky v rovnoběžné pozici s laťkou.

Dopad - Klesání boků a prohnutí v pase dělá zvednutí nohou a značně zpomalují rotaci kolem frontální osy. Dopad je na horní část zad, ramena.

Obr. 7 Technika skoku do výšky „flop“ (JACOBY, FRALEY, 1995)



5 Věkové období

Jak uvádí Dovalil (1998), obecně přijímané rozdělení věku podle období vývoje rozlišuje (v rozmezí potenciální aktivní účasti ve sportu): věk předškolní (pueritia) 3 – 6 let, věk školní mladší (post pueritia) 6 – 11 let, věk školní starší (prepuberta a puberta) 11 – 15 let, věk dorostový (adolescence) 15 – 18 (20) let, věk dospělosti (preakmé) 20 – 30 let.

Tato práce sleduje žáky spadající do věkového období 11 – 15 let nazývané mnoha autory obdobím pubescence nebo také jako starší školní věk. Cílem u dětí staršího školního věku je rozšíření již naučených atletických dovedností o překážkový běh, hod granátem a vrh koulí, dále rozvoj příslušných pohybových schopností k dosažení přiměřené atletické výkonnosti a zvládnutí základních znalostí teorie atletiky (základy technik, význam atletické činnosti pro život, základní pravidla) (Kaplan, Válková, 2009). Chlapcům vyhovuje výkonové zaměření pohybové činnosti, vysoká rizikovitost navozovaných situací, hry soutěživého charakteru. Do obliby se dostávají hry s řešením problémových úkolů (Slepička a kol., 2006).

5.1 Vývoj motoriky

Schopnost přizpůsobit se měnícím se podmínkám je stále lepší. Výkonnost však nedosáhla maxima. Limitujícím faktorem z hlediska výkonu je osifikace kostí. Prováděné pohyby již jsou účelné, ekonomické a přesné. Výhodou je široká přizpůsobivost měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí v dospělosti. V druhé části staršího školního věku přichází puberta, která některým jedincům přináší zhoršenou schopnost koordinace (Kaplan, Válková, 2009).

Období pubescence je z hlediska vývoje motoriky nejbouřlivější fáze přeměny dítěte v dospělého člověka. U pubescentů se zhoršuje hlavně schopnost přesnosti a plynulosti pohybu. Mnohé pohyby, které v prepubescenci byly již harmonické a ekonomické, jsou zvláště v první fázi pubescence těžkopádné a často nekoordinované. Z hlediska dynamiky pohybu pozorujeme často nepřiměřenou kontrakci svalů antagonistů, takže motorický projev je velmi strnulý. V mnoha případech dochází opět k pohybům s málo vynaloženým úsilím, takže u pubescenta se projevuje jakoby svalová ochablost. V pohybech chlapce se po překonání puberty odráží větší síla, pohyby nejsou však tak plynulé jako u dívek. Rychlé narůstání síly u chlapců v patnácti letech i později je důvodem k tomu, že chtějí svou sílu projevit v motorických činnostech a snaží se stále ji zvyšovat. Při pravidelném tréninku někdy vůbec nedochází ke zhoršení koordinace, výkony se naopak zlepšují. Pravidelná a dostatečně intenzivní tělesná výchova a sport v prepubescenci a v pubescenci má velký vliv na harmonický průběh dospívání (Čelikovský a kol., 1984).

U mnoha jedinců pozorujeme – zhoršení pohybové koordinace, narušení dynamiky a snížení ekonomie pohybu, protichůdnost v motorickém chování, avšak nevyrovnanost a narušení také nepostihují všechny pubescenty, jejich projevy jsou značně odlišné, u chlapců jsou obtíže větší než u dívek (Měkota a kol., 1990).

5.2 Tělesný vývoj

V tomto období života dítěte dochází k ještě rychlejšímu růstu. Změna tělesné hmotnosti i tělesné výšky jsou nejvýraznější. Končetiny rostou rychleji než trup. Růst celkově předbíhá vývoj vnitřních orgánů. Děti v tomto věku jsou více náchylné k poruchám hybného systému. Rovnováha mezi procesy vzruchu a útlumu je dobrá, čímž se rychleji upevňují podmíněné reflexy. Úroveň plasticity nervové soustavy dává dobré předpoklady pro rozvoj rychlostních schopností (Kaplan, Válková, 2009).

Zvláště silně se zde projevuje nerovnoměrný vývoj. Protože růst kostry a svalstva, zvláště končetin, je nerovnoměrný a překotný, dochází disproporcionalitě, která se projevuje i v pohybu. Ve druhé fázi pubescence, která u hochů přichází později než u dívek, vznikají již typické ženské a mužské morfologické znaky, jednotlivé růstové disproporce se vyrovnávají. Vzhledem k tomu, že růst svalstva do délky je rychlejší než do šířky, má pubescent menší sílu. Vhodnější proporce mezi délkou svalů a jejich objemem nastávají až v pubertě. Růst do délky nepředbíhá u trénovaných růst do šířky tolik jako u necvičících. Období dospívání nekončí právě patnácti lety, ale zvláště u chlapců se posunuje do postpubescence (Čelikovský a kol., 1984).

Tělesná proměna navozuje vysoce ceněnou hodnotu tělesné atraktivity, projevující se u chlapců především v oblasti síly. Pohybové aktivity, které vyžadují sílu, musejí být odlišně trénovány u chlapců a dívek, u kterých je třeba snížené silové schopnosti vyrovnávat kvalitou technického provedení, zvýšenou senzitivitou k prostředí ovládaným předmětům (Slepička a kol., 2006).

6 Pohybové schopnosti a dovednosti

6.1 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních funkčních předpokladů člověka pro pohybovou činnost (Čelikovský a kol., 1984).

Motorická schopnost může být obecně vymezena jako soubor předpokladů pohybové činnosti. Přesněji vyjádřeno jde o souhrn či komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu (Blahuš, Měkota, 1983).

6.1.1 Oblast silových schopností

Chceme-li označit vnitřní činitele organismu člověka, kteří jsou příčinou přemístění těla nebo jeho částí, případně břemene podle pohybového úkolu kritériem je především hmotnost, pak používáme termínu silová schopnost.

Silové schopnosti rozdělujeme na:

- Staticko-silové – rozumíme překonávání odporu nebo hmotnostní zátěže beze změny polohy těla nebo jeho částí.
- Dynamicko-silové – spočívají v opakovaném překonávání odporu nebo hmotností zátěže.
- Explosivně-silové – překonáváme odpor nebo hmotností zátěže jednorázovým maximálně zrychleným pohybem.
- Amortizačně-silová (Čelikovský a kol., 1984).

Nebo podle Dovalila (2002) dělíme silové schopnosti na: síla absolutní, jako schopnost spojená s nejvyšším možným odporem; síla rychlá a výbušná (explozivní), jako schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu vysokou až maximální rychlostí; síla vytrvalostní, jako schopnost překonávat nemaximální odpor opakovaním pohybu v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat.

6.1.2 Oblast rychlostních schopností

Rychlostní schopností rozumíme vlastnost pohybem přemístit tělo, jeho částí, nebo určité břemeno v co nejkratším časovém úseku nebo s maximální frekvencí.

Rychlostní schopnosti rozdělujeme na:

- Reakčně rychlostní schopnost – při měření reakčně rychlostní schopnosti se měří doba mezi vydáním podnětu a počátkem pohybového aktu. Experimentální výsledky měření reakční rychlosti ukázaly, že určité typy reakcí mají obecnější charakter. Např. doba

vedení taktilních podnětů činí asi 0,15 – 0,14 s, sluchových podnětů 0,16 – 0,15 s, zrakových podnětů 0,21 – 0,19 s.

- Realizačně rychlostní schopnost – vnější pohybový projev (akce) je kritériem pro posouzení úrovně realizační (akční rychlostní schopnosti). Rozumíme ji schopnost člověka provést daný pohybový úkol v nejkratším čase (od započetí pohybu) nebo maximální frekvencí. Podle charakteru činnosti a částí těla, které se na ní podílejí, rozlišujeme rychlost akce jednoduchého pohybu (někdy navázanou segmentovou rychlostí) a rychlost akce komplexního pohybového projevu člověka (Čelikovský a kol., 1984).

Nebo jak uvedl Dovalil (2002) rychlostní schopnosti jsou relativně nezávislé a lze je dělit na: rychlost reakční, spojenou se zahájením pohybu; rychlost acyklickou, tj. co nejvyšší rychlost jednotlivého pohybu; rychlost cyklickou, danou vysokou rychlostí opakujících se stejných pohybů; rychlost komplexní, danou kombinací cyklických, acyklických a rychlostí reakce, jinak také uváděnou jako rychlost lokomoce.

6.1.3 Oblast obratnostních schopností

Jak uvedl Dovalil (2002) při jistém zjednodušení lze najít shodu v nazírání na následující základní koordinační schopnosti: diferenciační schopnost, orientační schopnost, schopnost rovnováhy, schopnost reakce (rychlost, ale i vhodnost a správnost), schopnost rytmu, schopnost spojovací (spojování pohybů a jejich součástí), schopnost přizpůsobování.

Její struktura ukazuje na vzájemnou vysokou závislost a podmíněnost jednotlivých dílčích schopností. Pohyblivostní schopnost má značný význam pro celou oblast obratnosti a je její nutnou, nikoli však dostačující podmínkou. Zvláštním případem pohyblivost je ohebnostní schopnost a pružnost. Schopností k ohebnosti rozumíme možnost pohybu v soustavě kloubní, především páteře. Schopnost k pružnosti (elasticitu) chápeme jako předpoklad rychlého návratu části těla do výchozí polohy.

Pohyblivostní schopnost je ovlivněna:

- Věkem,
- Pohlavím,
- Denní dobou, teplotou prostředí,
- Rozcvičením nebo předcházející činností,
- Druhem sportovní činnosti. (Čelikovský a kol., 1984).

Podle Dovalila (2002) kloubní rozsah určuje v prvé řadě druh a tvar kloubu, významnou roli má pružnost tkání a dále reflexní aktivita svalů příslušného kloubu a nepříznivě působí únava.

6.2 Pohybové dovednosti

Pohybová dovednost je soubor předpokladů pro pohybovou činnost získaný v procesu učení. Pohybové dovednosti se liší od pohybových schopností v tom, že:

- Jsou poměrně specifické (lze je uplatnit jen při některých činnostech)
- Se získávají jedině učením a cvikem
- Je lze do značné míry rozvíjet (Čelikovský a kol., 1984).

Dovednosti neobyčejně zefektivňují lidskou činnost; s jejich pomocí, zejména kombinováním a přizpůsobováním aktuálním potřebám, je možné úspěšně řešit i velmi složité úkoly. Vyznačují se stálostí, účelovostí, rychlostí provedení a ekonomičností. Čím vyšší je úroveň jejich osvojení, tím výrazněji se uvedené znaky projevují.

- Primární dovednosti jsou charakteristické nejvyšší mírou všeobecnosti (chůze, běh, skoky, apod.)
- Pohybové dovednosti jsou pohyby, které nejsou součástí přirozeného vývoje člověka, ale nesouvisí s danou sportovní specializací (jízda na kole, bruslení, apod.)
- Sportovní dovednosti, jestliže kvantitativní a kvalitativní charakteristiky dovedností dostávají výkonnostní charakter, jedná se o zvláštní případ pohybových dovedností, označovaný jako sportovní dovednosti (Perič a Dovalil 2010).

7 Výkon a výkonnost

Pohybovým výkonem rozumíme jednak proces, jednak výsledek pohybové činnosti. V tělesné výchově či sportu používáme také označení (termín) tělovýchovný, tělocvičný anebo sportovní (výkon) (Čelikovský a kol., 1984).

Výkon je výsledkem sportovce při účasti na závodě (Bini, 2004).

Pojmem výkonnost je již výsledkem jistého zobecnění. Výkonnost jednotlivce soudíme podle výkonů dosahovaných v dané době. Anebo opačně: výkonnost se uskutečňuje jednotlivými projevy – výkony (Čelikovský a kol., 1984). Výkonnostní úroveň lze velmi dobře posuzovat podle výkonu dosaženého v závodě. Důležitou roli přitom hraje i pozorování výkonnosti sportovců mezi sebou. Se zvyšováním výkonnosti je rovněž spojeno získávání prožitků a uspokojování potřeb a dosahování vlastních cílů (Neumann, Pfützner, Hottenrott, 2005).

III. Cíle a úkoly práce, předpoklady

1. Cíle práce

Cílem práce bylo zjistit, zda se u chlapců ze školy bez rozšířené sportovní výchovy nárůst výkonnosti ve vybraných disciplínách (běh na 60 m, skok do dálky, skok do výšky a vrh koulí) nějak liší od nárůstu chlapců ze tříd s rozšířenou sportovní výchovou a za dále porovnat plynulost jejich výkonnostního růstu. Dále jsme posurovali vztah mezi mimoškolní sportovní aktivitou žáků a jejich výkonností ve vybraných atletických disciplínách.

2. Úkoly práce

- Shromáždění a studium literatury související s daným tématem.
- Zpracování teoretických podkladů diplomové práce.
- Připravit seznamy sledovaných osob, zanést jejich jména do záznamových archů.
- Zjistit výkony v jednotlivých disciplínách: sprint na 60 m, skok do dálky, vrh koulí, skok do výšky.
- Zjistit pomocí anketní otázky, zda žáci tráví volný čas sportováním.
- Zpracovat výkony jednotlivých žáků a zjistit jejich výkonnostní změny.
- Srovnat výsledky jednotlivých žáků a jejich změny ve výkonnosti.
- Zhodnotit stanovené předpoklady dle získaných výsledků.
- K naměřeným výsledkům provést diskusi a stanovit závěry.

3. Předpoklady

Předpoklad 1

U chlapců s rozšířenou sportovní výchovou je vyšší nárůst výkonnosti ve vybraných atletických disciplínách než u chlapců ze školy bez rozšířené sportovní výchovy.

Předpoklad 2

Chlapci s rozšířenou sportovní výchovou mají plynulejší nárůst výkonnosti ve vybraných atletických disciplínách, než žáci bez rozšířené sportovní výchovy.

IV. Metodika práce

1. Metody práce

S ohledem na to že se jedná o observační studii a jak uvedl Hendl (2009) „V **observační studii**, resp. v neexperimentálním výzkumu, sledujeme jedince a měříme proměnné, ale nepokoušíme se je ovlivňovat žádnou z proměnných“. V rámci výzkumu, sběru dat na diplomovou práci volíme pro sběr dat, metodu Panelového šetření a podle Hendla (2009) „**Panelové šetření** je opakované šetření, prováděné na stále stejném souboru osob vybraných z cílové populace. Tento soubor se nazývá panel“.

Při výzkumu jsou zjištěny výkony v těchto atletických disciplínách: sprint na 60m, skok do dálky, vrh koulí, skok do výšky. S ohledem na materiální a prostorové požadavky je možno provádět pouze skok do výšky ve standardních podmínkách krytého prostoru (tělocvična) a vrhu koulí (školní hřiště) kde není prakticky žádný vliv prostředí. Ostatní tři disciplíny jsou ovlivněny prostředím, ale s ohledem na uzavřenost školního hřiště jde jen o nepatrné ovlivnění větrnými podmínkami, snad jen u hodu míčkem je nepatrné ovlivnění výkonu dáno i povětrnostními podmínkami, ale s ohledem na dosažené slabé výkony lze tyto podmínky zanedbat. Z důvodu zajištění věrohodnosti a objektivity je měření provedeno jednou osobou (autorem bakalářské práce Atletika na Základní škole) a trenérem Mgr. Janem Šátkem nebo rozhodčími při oficiálních soutěžích pořádaných českým atletickým svazem (ČAS).

Provedení všech atletických disciplín je v souladu s pravidly platnými pro atletické soutěže podle mezinárodní asociace atletických federací (IAAF).

Výsledky jsou zaznamenány do předem připravených archů a v diplomové práci jsou uvedeny pouze pod jejich jmennými iniciály. Výkony v atletických disciplínách jsou měřeny v průběhu čtyř let působení žáků na druhém stupni základní školy. Podle učebních plánů absolvují atletické disciplíny ve školním roce v měsících září a v říjnu a následně v příštím kalendářním roce v měsíci dubnu a květnu téhož školního roku. Na základě seznamu žáků jednotlivých tříd jsou předem připraveny záznamové archy. Vyřazeni jsou žáci, kteří mají osvobození od tělesné výchovy a žáci se zdravotními obtížemi. Na začátku testovací hodiny jsou žákům zopakována aktuálně platná pravidla atletiky související s danou disciplínou. Před začátkem testování provádí s žáci řádné rozcvičení přibližně 10 min. (rozklusání, strečink, speciální běžecká cvičení a rozběhání).

Dále je použita metoda – Anketní otázka na téma mimoškolní sportovní činnost.

1.1 Charakteristika sledovaného souboru

Sledování probíhá na základní škole v Kladně (Základní škola a Mateřská škola Školská 322). Předmětem zájmu je druhý stupeň, chlapci ve věku 12 – 15 let. Výsledný počet sledované skupiny se ustálil na hodnotě 20 chlapců. Předmětem zájmu jsou též členové tréninkové skupiny kladenského atletického oddílu, kterou vede Mgr. Jan Šátek. Vybraní členové navštěvovali ve sledovaném období základní školu s rozšířenou sportovní výchovou (Základní škola Moskevská) a výsledný počet sledované skupiny se ustálil na hodnotě 7 chlapců.

1.2 Charakteristika podmínek sledování

S ohledem na materiální a prostorové požadavky je možno provádět pouze skok do výšky ve standardních podmínkách krytého prostoru (tělocvična) a vrhu koulí (školní hřiště), kde není prakticky žádný vliv prostředí. Ostatní dvě disciplíny jsou ovlivněny prostředím, ale s ohledem na uzavřenost školního hřiště jde jen o nepatrné ovlivnění větrnými podmínkami. Z důvodu zajištění věrohodnosti a objektivit bude měření provedeno jednou osobou (autorem bakalářské práce). Provedení všech atletických disciplín je v souladu s pravidly platnými pro atletické soutěže, zastřešované mezinárodní asociací atletických federací (IAAF) a byly použity i jednotky pro zaznamenávání výsledků užívaných touto federací.

Jednotka délky – metr m je odvozen z vlnové délky záření atomu kryptonu 86 ve vakuu. Prototyp metru je uložen v Mezinárodním úřadu pro míry a váhy v Sevres u Paříže.

Jednotka času – sekunda s (vteřina) je vypočtena z délky tropického roku 1900 jako jeho 31 556 925,9747 díl. Definice odpovídá 86 400 dílu středního slunečního dne (Novák, 1970).

1.3 Anketní otázka

Žáci odpovídají formou otevřené odpovědi na anketní otázku.

Otázka: „Trávíte svůj volný čas organizovanou nebo neorganizovanou sportovní aktivitou? Pokud ano tak jakou a kolikrát týdně?“. Odpovědi jsou zaneseny do předem připravené tabulky. Vznikají nám tři skupiny A, B, C.

Tab. 2 Příklad anketní tabulky

Jméno	Třída	Organizovaná	Poč.	Neorganizovaná	Poč.	Skupina
Martin Trávníček	9.B	Atletika	3	Fotbal	1	A
Martin Trávníček	9.C		0	Malá kopaná	2	B
Martin Trávníček	9.A		0		0	C
.....
.....

Skupina A – jedná se o žáky navštěvující školu s rozšířenou sportovní výchovou

Skupina B – jedná se o žáky, kteří navštěvují mimo školu nějaký sportovní oddíl, klub, kroužek nebo nějaké cvičení pravidelně, nebo se věnují nějaké sportovní volno-časové aktivitě.

Skupina C – jedná se o žáky nevěnující se žádné sportovní aktivitě.

1.4 Charakteristika sledovaných disciplín

Před samotným testováním předchází u testovaných osob zahřátí organismu lehkým klusem a dále rozcvičení. Testované osoby mají na sobě sportovní oblečení, při testování v tělocvičně sálovou obuv a při venkovních testech lehkou běžeckou obuv (Žáci s rozšířenou sportovní výchovou mají při soutěži možnost využití atletických treter). Testování probíhá bez problémů a bez větších zranění.

1.4.1 Běh na 60 m

Cíl měření: Testování rychlostně-silové disciplíny.

Pomůcky: Atletická dráha, stopky, startovní pistole nebo „klapačka“, žáci s rozšířenou sportovní výchovou – atletické trety.

Provedení: Startuje se ze startovních bloků (z nízkého startu), prsty rukou těsně před čarou startu. Startuje se na povely: PŘIPRAVTE SE – POZOR – výstřel. Testovaná osoba probíhá trať co nejrychleji. Pro dosažení lepších výkonů probíhají žáci trať ve dvojicích.

Výsledky: Výsledný čas je zaznamenán v sekundách s přesností na desetiny sekundy. U žáků ze školy s rozšířenou sportovní výchovou je zaznamenán výsledný čas s přesností na setiny sekundy. Test se provádí dvakrát a ve druhém kole již s žákem podobné výkonnosti (započítává se lepší výsledek z obou dosažených časů). Žáci s rozšířenou sportovní výchovou mají při soutěži za předpokladu postupu do finále k dispozici možnost vylepšení času z rozběhu.

1.4.2 Skok do dálky

- Cíl měření:** Testování rychlostně-silově-technické disciplíny.
- Pomůcky:** Rozběhová dráha, odrazové prkno, doskočiště na skok do dálky, měřicí pásmo, žáci s rozšířenou sportovní výchovou – atletické třeťy.
- Provedení:** Testovaná osoba stojí u své osobní značky místa rozběhu, poté provede optimální rozběh a odraz z odrazového prkna, následuje letová fáze a fáze doskoku.
- Výsledky:** Měří se vzdálenost kolmice mezi odrazovým prknem a stopou zanechanou v doskočišti, která je nejbližší k odrazovému prknu s přesností na centimetry. Testovaná osoba provádí jeden cvičný pokus a tři zapisované pokusy, kdy nejlepší se počítá jako výsledek. Délka je zaznamenávána v metrech. Žáci s rozšířenou sportovní výchovou mají při soutěži za předpokladu postupu do užšího finále k dispozici šest soutěžních pokusů.

1.4.3 Vrh koulí

- Cíl měření:** Testování rychlostně-silové disciplíny.
- Pomůcky:** Koule o hmotnosti (6.-7. roč. 3 kg, 8.-9. roč. 4 kg), páska na vyznačení výšece odhodu, pásmo.
- Provedení:** Testovaná osoba uchopí (držení) náčiní a provede úvodní pohyby s náčiním, započne sun a provede vlastní vrh, při vypuštění náčiní musí být loket za náčiním jinak by bylo porušeno pravidlo o vrhu, při letu náčiní dochází k přeskoku a doznění pohybu.
- Výsledky:** Testovaná osoba provádí jeden zkušební pokus a tři zapisované pokusy, kdy nejlepší se počítá jako výsledek. Měří se vzdálenost kolmice mezi dopadem koule a odhodové čáry kruhu. Výsledky vrhu jsou zaznamenány v metrech. Žáci s rozšířenou sportovní výchovou mají při soutěži za předpokladu postupu do užšího finále k dispozici šest soutěžních pokusů.

1.4.4 Skok do výšky

Cíl měření: Testování rychlostně-silově-technické disciplíny.

Pomůcky: Rozběhová plocha, doskočiště na skok do výšky, stojany pro skok do výšky, laťka na skok do výšky a posuvné měřidlo, žáci s rozšířenou sportovní výchovou – atletické trety.

Provedení: Testovaná osoba stojí u své osobní značky místa rozběhu, poté provede optimální rozběh ve tvaru „J“ a odraz z odrazového z optimálního místa, následuje letová fáze a fáze dopadu.

Výsledky: Testovaná osoba má vždy jeden pokus a maximálně dva opravné pokusy na nastavené výšce a po zdárném absolvování pokračuje na postupné výšce. Při třech nezdařených pokusech se započítává poslední zdárně absolvovaná výška. Výška je zaznamenávána v centimetrech.

V. Výsledky

Výsledky jednotlivých žáků byly zaznamenány do tabulky, kde zjištěné hodnoty jednotlivých disciplín jsou přiřazeny pod příslušný ročník, ve kterém byly změřeny.

Tab. 2 Zjištěná data ve vybraných disciplínách v jednotlivých ročnících – část 1.

Jméno	60m				Dálka			
	6	7	8	9	6	7	8	9
B. J.	9,14	9,12	8,88	8,62	4,22	4,33	4,29	4,62
B. K.	9,15	9,07	8,95	8,88	4,29	4,44	4,96	4,93
H. E.	9,20	8,88	8,37	8,36	4,05	4,11	4,89	5,16
K. M.	9,03	8,88	8,88	8,02	4,56	4,79	5,03	6,27
M. T.	8,60	8,65	8,68	8,12	4,26	4,77	4,83	5,16
O. T.	8,90	8,77	8,27	8,06	4,35	4,75	4,81	5,29
P. L.	9,85	9,51	9,49	8,95	3,44	3,62	3,75	4,00
A. D.	11,7	11,0	9,3	8,9	2,60	3,00	3,40	3,50
K. J.	10,0	9,2	8,9	8,4	3,10	3,60	3,90	3,80
K. J.	9,9	8,6	8,8	8,9	3,10	4,00	4,00	4,00
K. Z.	9,9	9,5	12,8	8,8	3,00	2,40	3,70	3,50
K. J.	10,8	10,4	8,9	8,8	3,00	3,70	3,70	3,90
L. M.	9,9	10,4	9,8	8,7	3,00	3,00	3,40	3,40
M. M.	10,5	10,0	9,6	11,2	2,80	3,10	3,15	3,60
S. R.	11,0	10,5	8,6	8,3	3,10	3,50	3,90	4,30
Š. L.	11,0	10,4	10,4	9,0	2,60	3,10	2,95	3,50
B. T.	12,0	9,3	11,4	9,2	2,20	2,80	2,90	3,60
H. M.	10,0	9,9	10,0	8,5	3,20	3,80	2,90	4,50
K. J.	11,2	11,3	8,8	11,0	2,50	3,00	4,20	3,00
K. P.	10,9	10,9	9,7	8,0	2,90	2,90	2,50	3,80
M. J.	11,9	11,5	12,5	9,2	2,80	2,40	3,40	3,00
M. V.	11,6	11,4	9,4	11,0	2,90	3,30	3,00	3,90
S. V.	11,8	11,3	10,4	10,0	2,20	2,20	2,70	2,00
T. K.	11,0	10,0	9,3	8,0	3,10	3,20	3,70	3,90
V. P.	14,0	13,2	9,3	12,5	2,20	2,10	2,80	3,00
Z. T.	12,9	11,4	10,0	9,2	1,90	2,60	3,30	3,80
Z. M.	11,4	11,0	13,2	9,3	2,10	2,40	2,20	3,00

Tab. 3 Zjištěná data ve vybraných disciplínách v jednotlivých ročnících – část 2.

Jméno	Koule				Výška			
	6	7	8	9	6	7	8	9
B. J.	4,32	4,44	5,90	7,02	1,15	1,20	1,25	1,25
B. K.	4,20	4,50	5,60	6,76	1,15	1,20	1,30	1,30
H. E.	6,63	7,23	7,55	9,31	1,40	1,45	1,60	1,65
K. M.	5,99	6,32	6,44	7,55	1,35	1,49	1,56	1,78
M. T.	5,56	5,80	4,90	5,20	1,25	1,30	1,40	1,50
O. T.	8,20	9,60	11,45	13,90	1,25	1,40	1,45	1,50
P. L.	4,97	5,89	5,21	6,79	1,25	1,30	1,30	1,40
A. D.	6,20	7,50	9,50	8,60	1,05	1,05	1,35	1,30
K. J.	6,50	6,30	7,20	8,40	0,95	0,95	1,10	1,30
K. J.	6,50	7,50	8,40	8,50	1,00	1,20	1,35	1,30
K. Z.	6,00	6,50	6,80	8,30	1,05	1,05	1,05	1,30
K. J.	7,80	9,80	5,50	10,30	0,95	0,85	1,15	1,45
L. M.	5,20	6,10	6,40	9,20	1,10	0,95	1,20	1,20
M. M.	6,40	6,10	6,50	8,50	0,95	0,85	1,20	1,30
S. R.	6,60	7,00	7,20	8,40	1,00	1,15	1,30	1,35
Š. L.	7,00	7,20	8,00	9,50	0,95	1,05	1,25	1,30
B. T.	5,80	6,60	8,40	8,50	1,05	0,95	1,00	1,20
H. M.	6,90	7,60	6,70	8,50	1,05	1,35	1,20	1,50
K. J.	6,50	7,50	6,80	7,50	0,95	0,95	1,30	1,10
K. P.	6,50	6,80	5,10	7,40	0,95	1,05	0,95	1,25
M. J.	5,00	6,10	7,40	7,10	0,85	0,95	1,00	1,15
M. V.	6,50	7,80	6,00	8,00	0,75	0,85	0,95	1,50
S. V.	6,00	7,10	6,80	8,90	1,00	1,05	0,95	1,30
T. K.	7,50	8,00	8,90	9,50	1,05	1,15	1,30	1,20
V. P.	6,00	6,50	7,00	8,40	0,95	0,95	1,25	1,00
Z. T.	6,80	8,40	7,70	8,50	0,85	1,25	1,15	1,30
Z. M.	6,00	6,10	7,30	8,30	0,95	0,95	0,95	1,05

U každého žáka je spočítána procentuelní změna výkonu v jednotlivých disciplínách za dobu jejich působení na druhém stupni základní školy. Je využito mediánu k zjištění jejich souhrnné hodnoty zlepšení jejich výkonnosti ve všech disciplínách.

Jak uvedl Hendl (2009) medián (označovaný jako Me) znamená hodnotu, jež dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny. Jestliže n je sudé číslo pak platí

$$Me = 0,5(X_{n/2} + X_{n/2+1})$$

Jestliže n je liché číslo, pak platí

$$Me = X_{(n+1)/2}$$

Medián se má použít:

- jestliže data jsou získána minimálně v ordinálním měřítku
- jestliže chceme znát střed rozdělení dat
- jestliže data mohou obsahovat odlehlé hodnoty
- jestliže rozdělení dat je silně zešikmené

Tab. 4 Procentuelní změny výkonnosti v jednotlivých disciplínách (6. – 9. ročník).

	Δ 60m	Δ Dálka	Δ Koule	Δ Výška	$\Delta \Sigma$
B. J.	5,69	9,48	62,50	8,70	9,09
B. K.	2,95	14,92	60,95	13,04	13,98
H. E.	9,13	27,41	40,42	17,86	22,63
K. M.	11,18	37,50	26,04	31,85	28,95
M. T.	5,58	21,13	-6,47	20,00	12,79
O. T.	9,44	21,61	69,51	20,00	20,80
P. L.	9,14	16,28	36,62	12,00	14,14
A. D.	23,93	34,62	38,71	23,81	29,27
K. J.	16,00	22,58	29,23	36,84	25,91
K. J.	10,10	29,03	30,77	30,00	29,52
K. Z.	11,11	16,67	38,33	23,81	20,24
K. J.	18,52	30,00	32,05	52,63	31,03
L. M.	12,12	13,33	76,92	9,09	12,73
M. M.	-6,67	28,57	32,81	36,84	30,69
S. R.	24,55	38,71	27,27	35,00	31,14
Š. L.	18,18	34,62	35,71	36,84	35,16
B. T.	15,00	40,63	23,19	42,86	31,91
H. M.	1,79	20,00	15,38	15,79	15,59
K. J.	26,61	31,03	13,85	31,58	28,82
K. P.	22,69	7,14	42,00	35,29	28,99
M. J.	5,17	34,48	23,08	100,00	28,78
M. V.	24,55	38,71	27,27	35,00	31,14
S. V.	14,97	-9,09	48,33	30,00	22,48
T. K.	27,27	25,81	26,67	14,29	26,24
V. P.	10,71	36,36	40,00	5,26	23,54
Z. T.	28,68	100,00	25,00	52,94	40,81
Z. M.	18,42	42,86	38,33	10,53	28,38

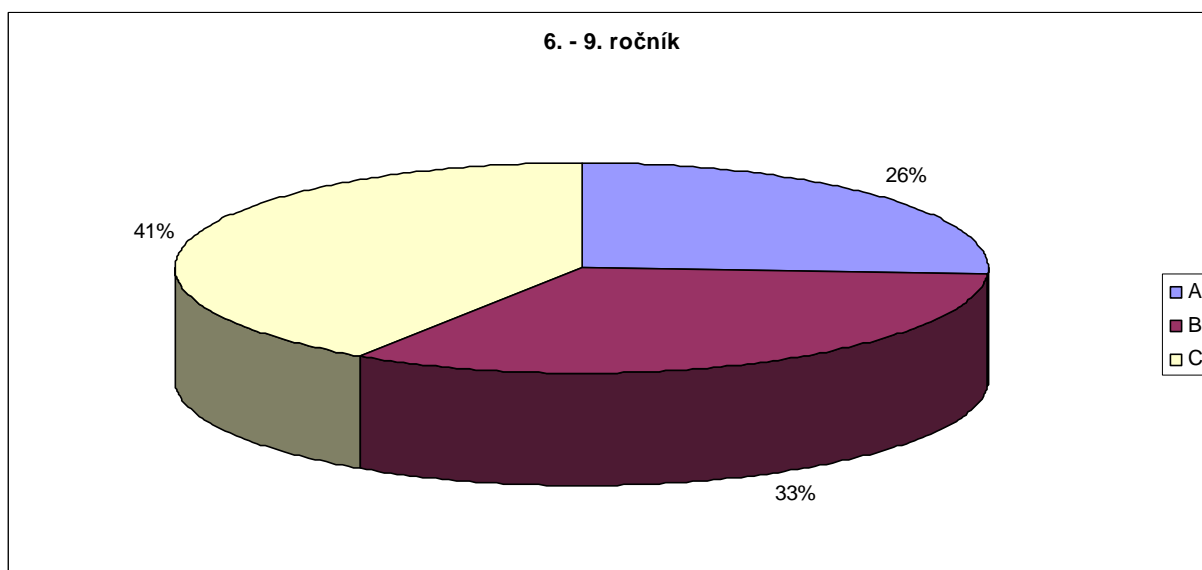
Výsledky anketní otázky jsou zaneseny do připravené tabulky a následně vyznačeny v grafu.

Tab. 5 Mimoškolní sportovní činnost

Skupiny	Četnost
A – Atleti	7
B – Sportující	9
C – Nesportující	11

Z celkového počtu 27 dotázaných žáků se sedm žáků věnuje atletice, devět žáků se věnuje mimo-školní sportovní činnosti a zbylých jedenáct žáků se nevěnuje žádné mimo-školní sportovní činnosti.

Graf. 1 Mimoškolní sportovní činnost.



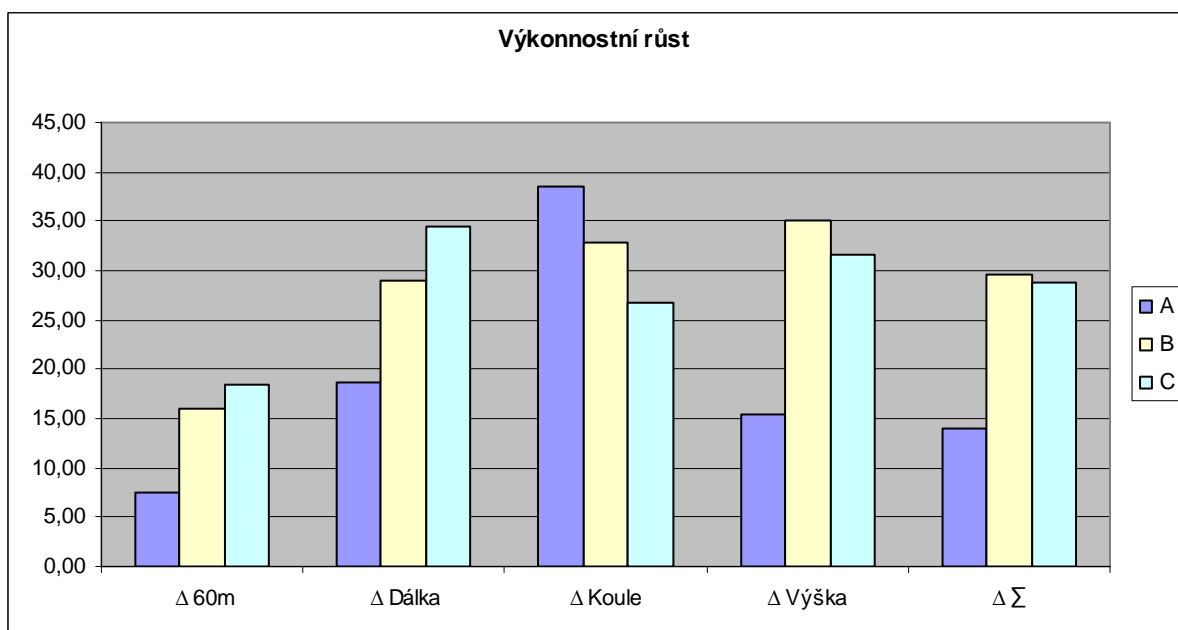
Z celkového počtu 27 dotázaných žáků patří 27 % žáků do skupiny atletů, 30 % sportuje a 44 % se nevěnuje žádnému sportu.

Jsou spočítány střední hodnoty procentuelních změn v jednotlivých disciplínách a suma těchto změn pro jednotlivé skupiny.

Tab. 6 Procentuelní změny výkonnosti podle skupin (6 – 9. ročník).

	Δ 60m	Δ Dálka	Δ Koule	Δ Výška	$\Delta \Sigma$
A	7,41	18,70	38,52	15,45	13,98
B	16,00	29,03	32,81	35,00	29,52
C	18,42	34,48	26,67	31,58	28,78

Graf. 2 Výkonnostní změny za šestý až devátý ročník

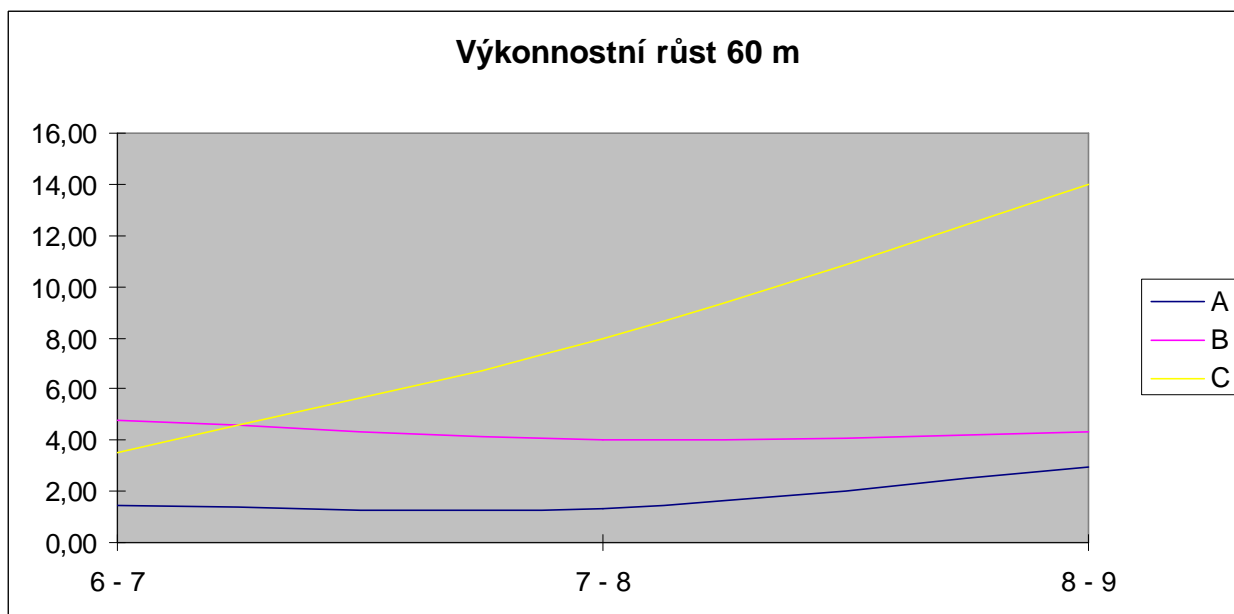


Pro posouzení výkonnostního růstu, jsou vypočítány střední hodnoty procentuelních změn pro každou skupinu v jednotlivých disciplínách.

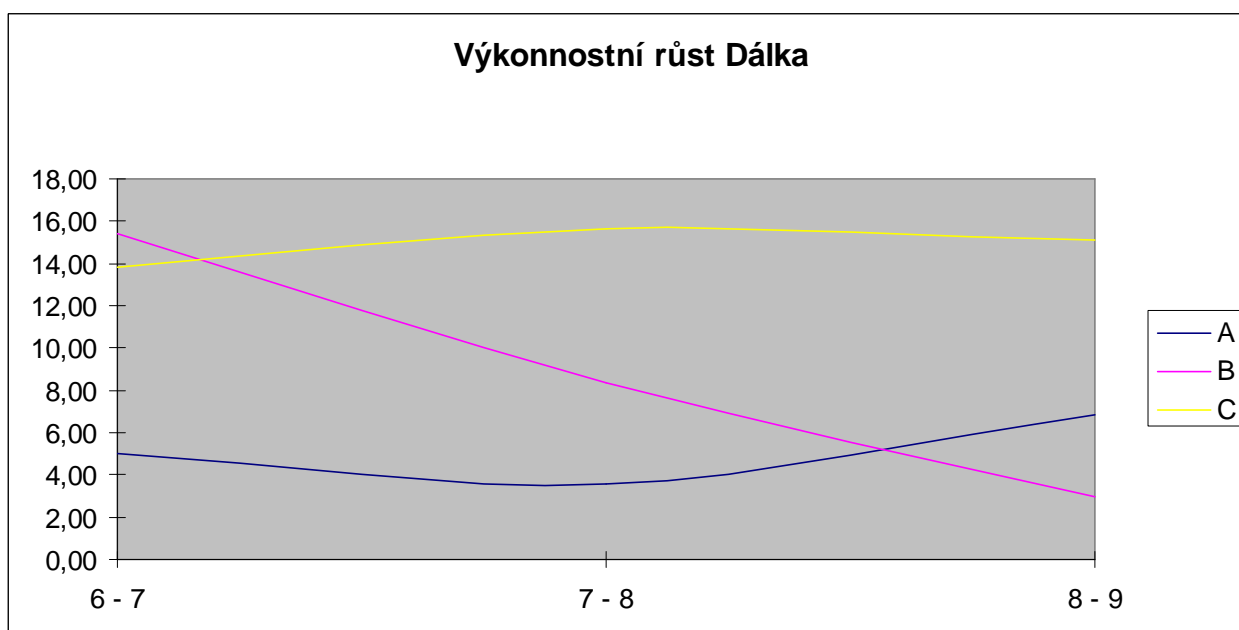
Tab. 7 Výkonnostní změny skupin v jednotlivých disciplínách.

Skupiny	Δ 60 m			Δ Dálka			Δ Koule			Δ Výška		
	6 - 7	7 - 8	8 - 9	6 - 7	7 - 8	8 - 9	6 - 7	7 - 8	8 - 9	6 - 7	7 - 8	8 - 9
A	1,46	1,32	2,93	5,04	3,59	6,83	7,14	4,43	20,71	4,35	4,70	3,45
B	4,76	4,00	4,30	15,38	8,33	2,94	8,33	6,56	18,75	0,00	19,05	4,00
C	3,51	7,96	13,98	13,79	15,63	15,15	13,79	-4,23	13,70	9,52	5,26	15,00

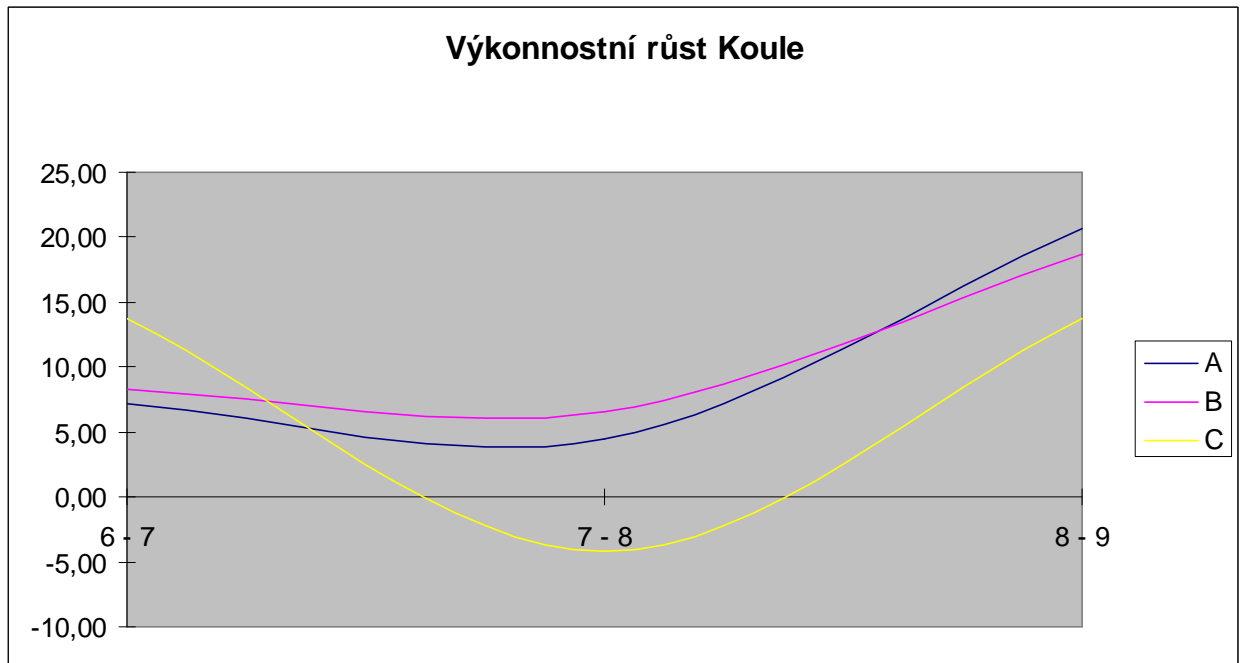
Graf. 2 Výkonnostní vývoj skupin v běhu na 60 m.



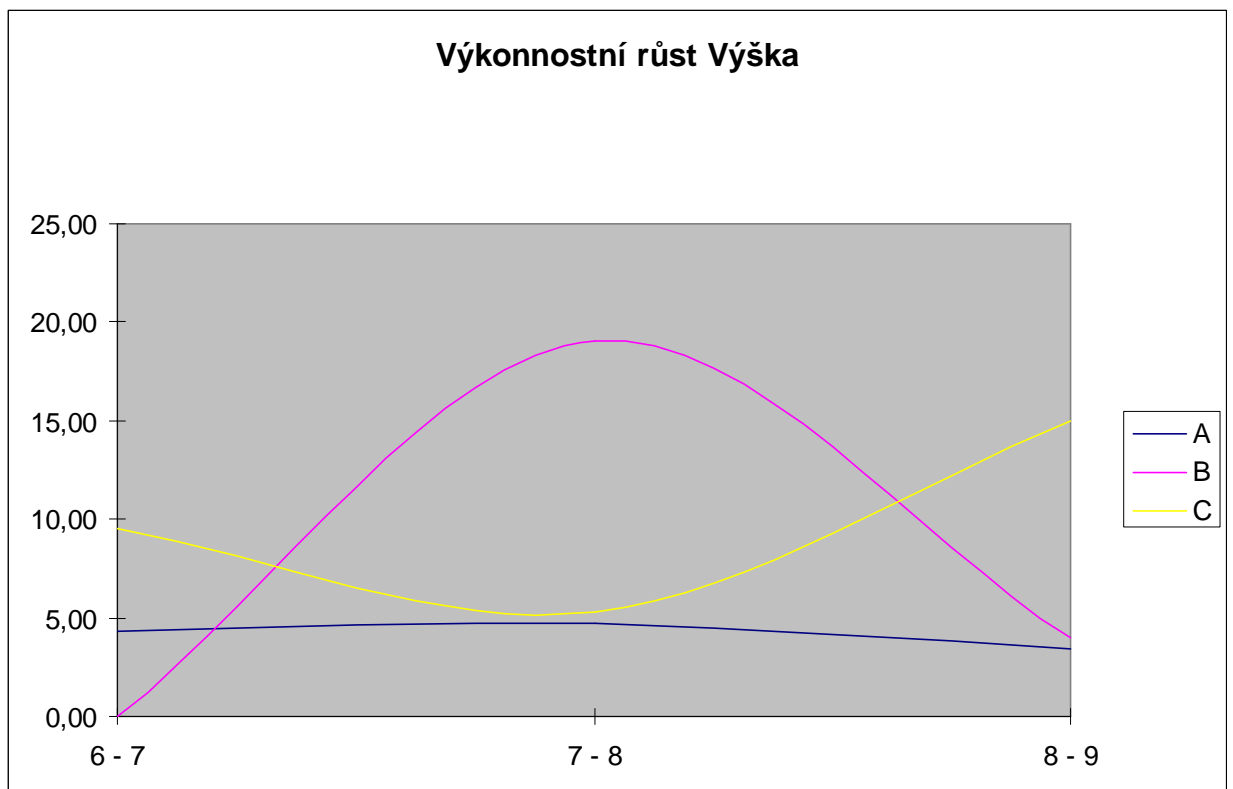
Graf. 3 Graf. 4 Výkonnostní vývoj skupin ve skoku do dálky.



Graf. 4 Výkonnostní vývoj skupin ve vrhu koulí.



Graf. 5 Výkonnostní vývoj skupin ve skoku do výšky.

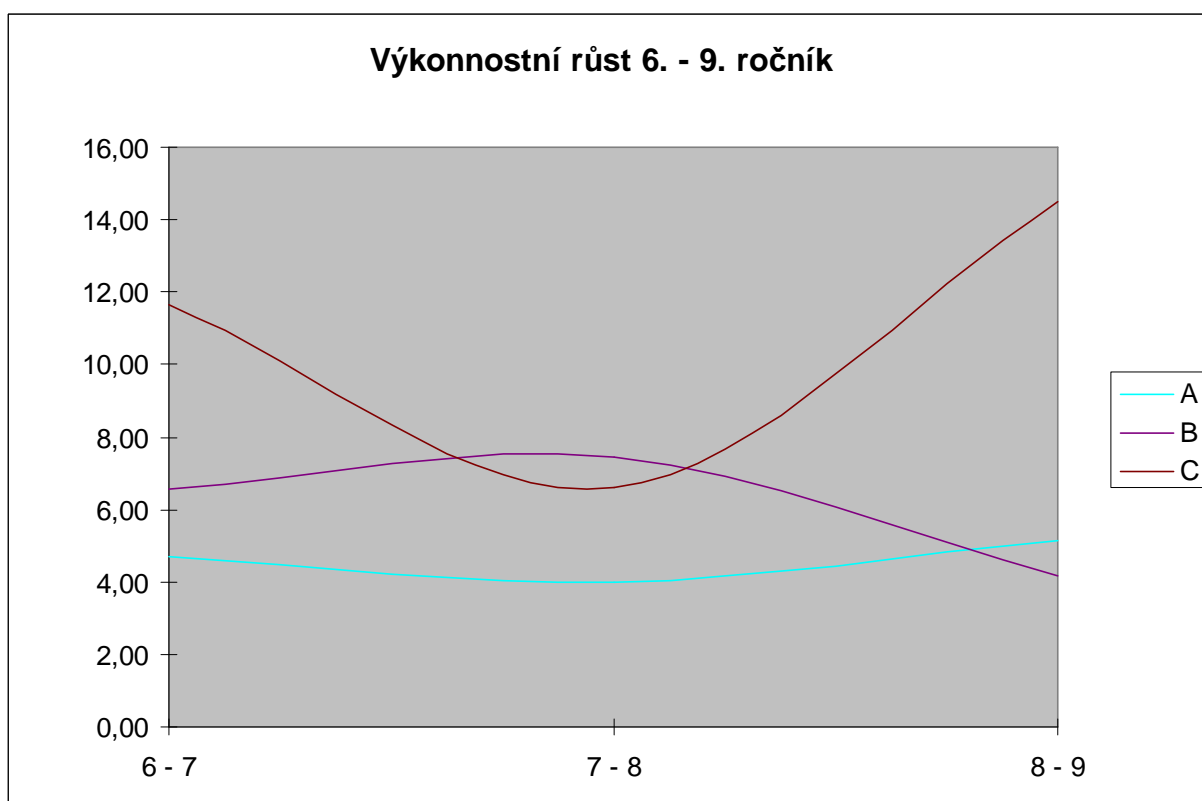


Pro vznik křivek vývoje výkonnosti skupin ve sledovaném období je využito středních hodnot procentuelních změn skupin za jednotlivé ročníky.

Tab. 8 Celkový vývoj skupin ve všech disciplínách

Skupiny	6. – 7. ročník	7. – 8. ročník	8. – 9. ročník
A	4,70	4,01	5,14
B	6,55	7,45	4,15
C	11,66	6,61	14,49

Graf. 6 Celkový vývoj skupin ve všech disciplínách.



VI. Diskuse

V této práci se setkáváme se dvěma skupinami sledovaných jedinců o celkovém počtu 27 žáků. Pomocí anketní otázky nám vznikají tři skupiny žáků dělící se na: žáci s rozšířenou sportovní výchovou, žáci sportující ve volném čase a žáci nesportující ve volném čase. V návaznosti na rozdělení do již zmíněných skupin se můžeme věnovat prvnímu předpokladu, který v této práci zmiňujeme.

Předpokládáme, že žáci s rozšířenou sportovní výchovou se zlepšují více ve vybraných atletických disciplínách, než-li žáci bez rozšířené sportovní výchovy. Pro tento předpoklad se vyjadřuje i Vandrolová (2003), která říká o sportovním výkonu, že ho můžeme považovat za výsledný projev výkonnostního rozvoje sportovce, v němž se promítají: vrozené dispozice, vliv přírodního a sociálního prostředí a vliv tréninkového procesu. Náš předpoklad nám velkou měrou ovlivňuje i fakt, že se žáci navštěvující školu s rozšířenou sportovní výchovou, z hlediska dlouhodobé sportovní přípravy, nacházejí ve druhé etapě a jak uvádějí Hohmann, Lames, Letzelter, (2007) model systematizace navržený Pechtlem, Ostrovským a Klosem spojuje tréninkový věk a tréninkově-metodické etapy rozvoje (základní rozvoj, základní trénink, nástavbový trénink, navazující trénink). Dále také poukazují Hohmann, Lames, Letzelter (2007) na některé problémy vznikající v dlouhodobé přípravě - předčasná specializace, která brání ve věku vrcholné výkonnosti špičkovým výkonům a může vést k předčasnému drop-outu (vyhoření) sportovců; nerespektování senzitivních fází vývoje jedince. Tyto problémy v této práci nepodrobujeme hlubší analýze, protože nemáme možnost nahlédnutí do obsahu sportovní přípravy a tak konstatujeme pouze fakt, v jaké etapě dlouhodobé sportovní přípravy se právě nachází tato sledovaná skupina. Ze zjištěných údajů se nám potvrzuje ve všech disciplínách (mimo vrhu koulí) předpoklad dosažení vyšší výkonnostní úrovně u žáků s rozšířenou sportovní výchovou, než je tomu u žáků bez rozšířené sportovní výchovy. Procentuelní změny výkonnosti zvolených disciplín (mimo vrhu koulí) jsou sice poněkud nižší u žáků s rozšířenou sportovní výchovou, než je tomu u žáků bez rozšířené sportovní výchovy, ale to koresponduje s již zmíněnou pozicí v koncepci dlouhodobé sportovní přípravy. U žáků s rozšířenou sportovní výchovou již nehovoříme v šestém ročníku o seznámení se s atletickými disciplínami, jak je tomu u žáků školy bez rozšířené sportovní výchovy. V této souvislosti se přikláníme (a to i s ohledem na naše zkušenosti s tím jak probíhá v praxi vyučování tělesné výchovy na základní škole u nás) k výzkumu, který provedli Sedláček a Antala (2008), ze kterého vyplývají základní problémy ve výuce tělesné výchovy na základních školách na Slovensku – snižující se počet hodin povinné tělesné výchovy; velké rezervy jsou hlavně na prvním stupni, kde tělesnou výchovu vyučují třídní učitelé; vysoký počet žáků na hodinách tělesné výchovy; neuspokojivý

stav tělovýchovných zařízení. K rozdílům při setkání se s novou atletickou disciplínou se vyjadřují i Vacula a kol. (1983), kteří tvrdí, že zvyšování začátečnických atletických výkonů dosahujeme především počátečním osvojením techniky. Výkonnostní úroveň a procentuelní změna ve vrhu koulí nám naznačuje, že žáci s rozšířenou sportovní výchovou se nacházejí v této atletické disciplíně s ohledem na koncepci dlouhodobé sportovní přípravy v první etapě.

V této práci rovněž předpokládáme, že chlapci s rozšířenou sportovní výchovou mají plynulejší nárůst výkonnosti ve vybraných atletických disciplínách, než žáci bez rozšířené sportovní výchovy. Tento náš předpoklad potvrzuje Růžička (2004), který hovoří o atletickém cíli kultivovat přirozený pohybový základ, rozvíjet pohybové schopnosti a prostřednictvím přípravy na atletické soutěže také přispívat k všestrannosti a zdraví využitelných obecně, i mimo oblast atletiky. Čelikovský a kol. (1984) uvádí, že při pravidelném tréninku vůbec nedochází ke zhoršení koordinace, výkony se naopak zlepšují. Valter a Nosek (2007) se zmiňují o atletických cvičeních tak, že přispívají k všestrannému rozvoji jedince a současně mu poskytují alternativu sportovního vyžití a v neposlední řadě Kaplan a Válková (2009), podle kterých je cílem této věkové skupiny rozšíření již naučených atletických dovedností o překážkový běh, hod granátem a vrh koulí, dále rozvoj příslušných pohybových schopností k dosažení přiměřené atletické výkonnosti a zvládnutí základních znalostí teorie atletiky (základy technik, význam atletické činnosti pro život, základní pravidla). V běhu na 60 m se nám předpoklad potvrzuje ve všech ohledech, a jak je vidět v grafu č. 2, plynulý vývoj mají žáci s rozšířenou sportovní výchovou a žáci věnující se mimoškolní sportovní činnosti. Naopak nesportující se výrazně zlepšují až po překonání růstových zákonitostí, o kterých se zmiňují Čelikovský a kol.(1984), nebo jak uvádí Měkota a kol.(1990), u mnoha jedinců pozorujeme zhoršení pohybové koordinace, narušení dynamiky a snížení ekonomie pohybu, protichůdnost v motorickém chování, avšak nevyrovnanost a narušení také nepostihují všechny pubescenty, jejich projevy jsou značně odlišné. Ve skoku do dálky se nám opět potvrzuje předpoklad, jak je patrné na grafu č. 3 a lze jen souhlasit s tím, co uvedl Kněnický (1965), kde podle něj se dá očekávat, že vývoj výkonnosti v této disciplíně půjde souběžně především s harmonickým rozvojem rychlosti a síly, pohotovosti a přesné nervosvalové koordinace, při uplatnění psychických vlastností jako je soustředěnost, rozhodnost, usilovnost. Ve vrhu koulí dochází k ne příliš plynulému vývoji, jak nám ukazuje graf č. 4, ale to je způsobeno mezi sedmým a osmým ročníkem přechodem na těžší náčiní. Jak uvádí Šimon (2003), v této disciplíně jsou kladeny nejvyšší nároky na silový potenciál vrhače. Ve skoku do výšky se opět potvrzuje předpoklad, jak vidíme v grafu č. 5, avšak objevuje se zde malý výkyv výkonnostní změny žáků bez rozšířené sportovní výchovy

v časovém období sedmého až osmého ročníku, který je pravděpodobně způsoben stále ještě zlepšováním počáteční techniky, o tomto jevu se zmiňují i Vacula a kol. (1983).

Nabízí se otázka: „Jaké jsou rozdíly mezi těmito skupinami ohledně vzdělávání?“. V současné společnosti je mnoho činitelů ovlivňujících výchovu těchto skupin. Jak zmiňuje Pelikán (2007), typickým rysem zejména západní civilizace je trend k vytvoření výkonové společnosti. Ovšem jako protipól tu působí podle Skalkové (2004) nová oblast, která představuje především potřebu učit žáky vnímat globální problémy lidstva. Jsou kladeny nároky na pedagogy a jak zmiňuje Sekot (2003), od pedagogů se tak žádá velice nesnadný úkol – diferencovaně vychovávat a vzdělávat a napomáhat tak i individuálně harmonizujícímu tělesnému rozvoji. Dále uvádí, že výchova k tělocvičným a sportovním aktivitám je dnes považována za neodmyslitelnou součást imperativu všestrannosti socializačního procesu na cestě formování plnohodnotné osobnosti žáků a studentů jejich vlastností a schopností. I naši kolegové, kteří se věnují žákům mimo školní lavice, mají své nezastupitelné místo ve výchově těchto skupin. K jejich cílům patří např., jak zmiňují Hájek, Hofbauer, Pávková (2008), naučit vychovávané odpočívat a rekreovat se, rozvíjet jejich zájmy a specifické schopnosti, uspokojovat a kultivovat jejich potřeby, naučit je vhodně si uspořádat režim dne, vést je ke zdravému životnímu stylu, podporovat myšlenku celoživotního vzdělávání. Sekot (2003) konstatuje, že využívání volného času slouží jako hráz proti nudě pouličních part, proti kouření, alkoholovým a drogovým návykům. V tréninkovém procesu jsou na trenéry kladeny také náročné cíle, jejichž úkolem je podle Růžičky (2004) kultivovat přirozený pohybový základ, rozvíjet pohybové schopnosti a prostřednictvím přípravy na atletické soutěže také přispívat k všestrannosti a zdraví využitelných obecně, i mimo oblast atletiky. Jak uvádí Galloway (2007), je důležité, aby hlavními cíli běhání byly psychologické a zdravotní výhody a nikoli vítězství, časy a trofeje. Martens (2006) hovoří o pomoci mladým lidem, aby se pro ně stal sport zábavou a rozvíjeli se fyzicky, psychicky a společensky. Když se díváme do tabulky č. 1, která nám ukazuje časovou dotaci pro atletiku, tak jednoznačně největší šanci na splnění vzdělávacích úkolů mají žáci navštěvující školu s rozšířenou sportovní výchovou a případně žáci navštěvující mimoškolní sportovní činnost, u které ovšem k velké škodě tyto cíle nebudou nejspíše naplněny atletickým obsahem.

VII. Závěry

Z porovnání čtyřleté výkonnosti žáků ze školy s rozšířenou sportovní výchovou a výkonnosti žáků ze školy bez rozšířené sportovní výchovy vyplývají tyto závěry: výkonnost žáků ze školy s rozšířenou sportovní výchovou je vyšší, než výkonnost žáků ze školy bez rozšířené sportovní výchovy. Žáci ze školy s rozšířenou sportovní výchovou vykazují sice menší procentuelní zlepšení, než žáci bez rozšířené sportovní výchovy, ale dosahují vyšších výkonů.

Anketní otázkou na téma mimoškolní sportovní činnost se nám rozděluje námi porovnávaný panel na tři skupiny: skupina A – žáci školy s rozšířenou sportovní výchovou, kterých bylo 7 a to je 26% z námi pozorovaného panelu; skupina B – žáci věnující se mimoškolní sportovní činnosti, kterých bylo 9 a to je 33% z námi pozorovaného panelu; skupina C – žáci nevěnující se mimoškolní sportovní činnosti, kterých bylo 11 a to je 41%.

Žáci patřící do skupiny A vykazují souhrnné zlepšení o 13,98 %, žáci patřící do skupiny B vykazují souhrnné zlepšení o 29,52 % a žáci patřící do skupiny C vykazují souhrnné zlepšení o 28,78 %.

Žáci s rozšířenou sportovní výchovou vykazují plynulejší výkonnostní růst než žáci bez rozšířené sportovní výchovy. Žáci patřící do skupiny A se zlepšují souhrnně ve všech vybraných disciplínách mezi šestým a sedmým ročníkem o 4,70 %, mezi sedmým a osmým ročníkem o 4,01 % a mezi osmým a devátým ročníkem o 5,14 %. Žáci patřící do skupiny B se zlepšují souhrnně ve všech vybraných disciplínách mezi šestým a sedmým ročníkem o 6,55%, mezi sedmým a osmým ročníkem o 7,45 % a mezi osmým a devátým ročníkem o 4,15 %. Žáci patřící do skupiny C se zlepšují souhrnně ve všech vybraných disciplínách mezi šestým a sedmým ročníkem o 11,66 %, mezi sedmým a osmým ročníkem o 6,61 % a mezi osmým a devátým ročníkem o 14,49 %.

Naší snahou je předložit obraz současných trendů ve školní tělesné výchově u nás i v zahraničí a částečně nastínit problémy, s jakými se současná výchova potýká. Na základních školách jsou následující problémy: malá hodinová dotace na běžných základních školách, nižší úroveň vyučování tělesné výchovy na prvním stupni základních škol a horší podmínky pro výuku atletiky na základních školách. Věříme, že současná společnost tyto problémy vyřeší.

Seznam použité literatury

1. BELZ, H., SIEGRIST, M., *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál, 2001. 375 s. ISBN 80-7178-479-6.
2. BINI, V. *Stretching*. Rimini: Rusconi Libri, 2004 ISBN 978-80-7309-635-9
3. BLAHUŠ, P., MĚKOTA, K. *Motorické testy v tělovýchově*. 1. vydání Praha: SPN, 1983. SPN 86-70-11/1.
4. ČELIKOVKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN, 1984. 260s.
5. DOVALIL, J. a kolektiv *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5.
6. DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1998. 36 s. ISBN 80-7184-653-8.
7. FIALOVÁ, L. *Aktuální témata didaktiky školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. 151 s. ISBN 978-80-246-1854.
8. FOLPRECHT, V. *Světová atletika v obrazech*. Praha: Olympia, 1989. 222 s.
9. GALLOWAY, J. *Gallowayova kniha o běhání*. Praha: Talpress, 2007. 274 s. ISBN 80-7197-307-6.
10. GALLOWAY, J. *Děti v kondici*. Praha: Grada Publishing, 2007. 144 s. ISBN 978-80-247-2134-7.
11. HANSEN ČECHOVÁ, B. *Nápady pro rozvoj a hodnocení klíčových kompetencí žáků*. Praha: Portál, 2009. 117 s. ISBN 978-80-7367-388-8.
12. HAVLÍK, R., KOŤA, J. *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál, 2002. 184 s. ISBN 80-7178-635-7.
13. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivnění volného času : současné trendy*. Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1 (brož.)
14. HENDL, J. *Přehled Statistických metod : analýza a metanalýza dat*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-482-3.
15. HLÍNA, J., Běh mužů a žen na 100 a 200 m IN MILLEROVÁ, V. a kol. *Běhy na krátké tratě*. Praha: Olympia, 2001. 283 s. ISBN 80-7033-570-X.
16. HOHMANN, A., LAMES, M., LETZELTER, M. *Úvod do sportovního tréninku*. Olomouc: 2010. 336 s. ISBN 978-80-254-9254-3.
17. JACOBY, E., FRALEY, B. *Complete book of Jumps*. Champaign: Human Kinetic, 1995. ISBN 0-87322-673-9.

18. JANÍK, T., MAŇÁK, J., KNECHT, P. *Cíle a obsahy školního vzdělávání a metodologie jejich utváření*. Brno: PAIDO, 2009. 181 s. ISBN 978-80-7315-194-2.
19. JEŘÁBEK, J., TUPÝ, J. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením*. Praha: VÚP, 2005
20. JÚVA, V et al. *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2001. 118 s. ISBN 80-85931-95-8.
21. KALHOUS, Z., OBST, O. a kol. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002. 448 s. ISBN 80-7178-253-X.
22. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009. 124 s. ISBN 978-80-7376-156-1.
23. KNĚNICKÝ, K. a kol. *Technika lehkootletických disciplín*. Státní pedagogické nakladatelství, 1965. 232 s. SPN 43-08-02.
24. kolektiv autorů *Klíčové kompetence v základním vzdělávání*. Praha: VÚP, 2007. 75 s. ISBN 978-80-87000-07-6.
25. KÖSSL, J a kol. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum, 2002. 159 s. ISBN 80-7184-608-2.
26. KRATOCHVÍLOVÁ, J. *Kondiční příprava dětí od 6 do 11 let, Závěrečná trenérská práce*, Praha: FTVS UK, 2006. 67 s.
27. MATVEJEV, L., P. *Základy športového tréninku*. Bratislava: Šport, 1982. 303 s.
28. MĚKOTA, K. a kol. *Antropomotorika II*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1990. 179 s.
29. MILLEROVÁ, V., *Trénink krátkých hladkých a překážkových sprintů*. IN VINDUŠKOVÁ, J. a kolektiv, *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. 283 s. ISBN 80-7033-770-2.
30. NEUMANN, G., PFÜTZNER, A., HOTTENROTT, K., *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada, 2005. 182 s. ISBN 80-247-0947-3.
31. PELIKÁN, J. *Hledání těžiště výchovy*. Praha: Karolinum, 2007. 175 s. ISBN 978-80-246-1265-2.
32. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. 158 s. ISBN 978-80-247-2118-7.
33. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.
34. RŮŽIČKA, L. *Atletika v ČASPV*. Praha: SPV, 2004. 96 s. ISBN 80-86586-06-5.

35. SEDLÁČEK, J., ANTALA, B. a kol. *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelávania*. Bratislava: IMC AGENCY, 2008. 138 s. ISBN 978-80-89257-12-6.
36. SEKOT, A. *Sport a spoločnosť*. Brno: Paido, 2003. 191 s. ISBN 80-7315-047-6
37. SKALKOVÁ, J. *Pedagogika a výzvy novej doby*. Brno: PAIDO, 2004. 158 s. ISBN 80-7315-060-3.
38. SLEPIČKA, P. a kol. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
39. STEFFNY, H., PRAMANN, U. *Běh pro zdraví*. Praha: Euromedia group, 2003. 224 s. ISBN 80-249-0163-3.
40. SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 216 s.
41. ŠIMON, J., *Atletické vrhy a hody*. Praha: Olympia, 2004. 235 s. ISBN 80-7033-815-6.
42. ŠIMON, J., *Trénink vrhu a hodů*. IN VINDUŠKOVÁ, J. a kolektiv *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. 283 s. ISBN 80-7033-770-2.
43. TUPÝ, J. a kol. *Základy sportovní přípravy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 248 s. ISBN 80-04-23298-1.
44. VACULA, J. a kol. *Trénink atletických disciplín*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 404 s. SPN 36-06-18/3
45. VAJCECHOVSKIJ, S. M. *Kniha trenéra*. Praha: Olympia, 1975. 261 s.
46. VANDROLOVÁ, D. *Základy atletického tréninku dětí a mládeže*. IN VINDUŠKOVÁ, J. a kolektiv *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. 283 s. ISBN 80-7033-770-2.
47. VALTER, V., NOSEK, M. *Vybrané kapitoly z atletiky*. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2007. 132 s. ISBN 978-80-7044-940-0.
48. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Paido, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6
49. VINDUŠKOVÁ, J., KOUKAL, J. *Trénink skoku do dálky a trojskoku*. IN VINDUŠKOVÁ, J. a kolektiv, *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. 283 s. ISBN 80-7033-770-2.
50. VELEBIL, V., *Trénink skoku do výšky*. IN VINDUŠKOVÁ, J. a kolektiv *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. 283 s. ISBN 80-7033-770-2.
51. ŽÁK, V., *Pravidla Atletiky*. Praha: Olympia, 2001. 224 s. ISBN 80-7033-731-1.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. c 2007, [cit. 2010-08-16]. Dostupné na World Wide Web: < <http://www.msmt.cz/vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-meni-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-1> >.

Starty z bloků. [online]. c 2007, [cit. 2010-08-16]. Dostupné z: http://www.atletickytrenink.cz/Kratke_trate/start.php

PŘÍLOHY

Rámcový vzdělávací program

Tabulka 1

Tělesná výchova – 6. ročník	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • • • • • • 	<p>Příprava organismu pro sportovní činnosti – rozcvičení, strečink celého těla podle pokynů učitele. Soustavně užívat tělocvičné názvosloví. Dodržování pravidel bezpečnosti v tělocvičně, na školním hřišti, v posilovně, v přírodě, při sportovních soutěžích. Důsledné dodržování pokynů učitele. Zásady bezpečného chování při cvičení na nářadí (dopomoc a záchrana). Vypěstovat v žácích potřebu vhodného cvičebního úboru a sportovní obuvi z hlediska bezpečnosti a hygieny. Zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb a nářadí a šetrné zacházení s nimi. Statistická zjištění – měření délky, výšky, rychlosti – práce se stopkami pásmem. Vztah ke sportu – zásady a chování ducha fair play</p> <p>Atletika – nácvik rychlosti, vytrvalosti, síly, nízkého a polovysokého startu, princip štafetového běhu, skok daleký, vysoký, hod kriketovým míčkem</p> <p>Gymnastika – akrobacie, cvičení na nářadí. Šplh na tyči a na laně, cvičení s náčiním</p> <p>Sportovní hry – vybíjená přehazovaná, přípravné cviky pro kopanou, florbal a košíkovou</p> <p>Postupné seznamování s pravidly daných sportovních her</p>
přesahy	
Do: VO (6. ročník) : Občanská výchova, RV (6. ročník) : Rodinná výchova	
průřezová témata	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA: - Sebepoznání a sebepojetí	VÝCHOVA DEMOKRATICKÉHO OBČANA: - Občanská společnost a škola

Tabulka 2

Tělesná výchova – 7. ročník	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • • • • • • 	<p>Příprava organismu pro sportovní činnosti – rozcvičení, strečink celého těla podle pokynů učitele. Soustavně užívat tělocvičné názvosloví. Dodržování pravidel bezpečnosti v tělocvičně, na školním hřišti, v posilovně, v přírodě, při sportovních soutěžích. Důsledné dodržování pokynů učitele. Zásady bezpečného chování při cvičení na nářadí (dopomoc a záchrana). Vypěstovat v žácích potřebu vhodného cvičebního úboru a sportovní obuvi z hlediska bezpečnosti a hygieny. Zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb a nářadí a šetrné zacházení s nimi. Statistická zjištění – měření délky, výšky, rychlosti – práce se stopkami pásmem. Vztah ke sportu – zásady a chování duchu fair-play.</p> <p>Atletika – nácvik rychlosti, vytrvalosti, síly, nízkého a polovysokého startu, princip štafetového běhu, skok daleký, vysoký, hod kriketovým míčkem</p> <p>Gymnastika – akrobacie, cvičení na nářadí. Šplh na tyči a na laně, cvičení s náčiním</p> <p>Sportovní hry – vybíjená přehazovaná, průpravné cviky pro kopanou, florbal a košíkovou. Postupné seznamování s pravidly daných sportovních her</p> <p>7. třída – LVVZ – základy sjezdového lyžování, jízda na vleku</p>
přesahy	
Do: VO (7. ročník) : Občanská výchova, RV (7. ročník) : Rodinná výchova	
průřezová témata	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA: - Sebepoznání a sebepojetí - Seberegulace a sebeorganizace	

Tabulka 3

Tělesná výchova – 8. ročník	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • • • • • 	<p>Příprava organismu pro sportovní činnosti – individuální rozcvičení strečink. Vést žáky k samostatnému rozcvičení a používání správného tělocvičného názvosloví. Dodržování pravidel bezpečnosti při sportovních činnostech ve škole i mimo školu a pokynů učitele. Drogy a jiné škodliviny (anabolika). Zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb a nářadí a šetrné zacházení s nimi. Důsledně vyžadovat vhodný cvičební úbor a sportovní obuv (bezpečnost, hygiena). Sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znalost a dodržování pravidel dané pohybové činnosti, schopnost rozeznat nedostatky a s pomocí spolužáků nebo učitele se je snažit odstranit.</p> <p>Atletika – speciální běžecká cvičení, vytrvalý běh, sprint, štafetový běh, starty z různých poloh, odrazová průprava, skok daleký, skok vysoký, hod granátem, vrh koulí.</p> <p>Gymnastika – akrobacie, cvičení na nářadí, odrazová průprava, cvičení s náčiním, kondiční a posilovací cvičení</p> <p>Sportovní hry – kopaná, florbal, košíková, odbíjená, házená – pravidla, herní systém.</p> <p>Vztah ke sportu – zásady a chování duchu fair play</p>
přesahy	
Do: VO (8. ročník) : Občanská výchova, RV (8. ročník) : Rodinná výchova	
průřezová témata	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA: - Psychohygiena - Kooperace a kompetice Rozvoj individuálních dovedností pro spolupráci (nesouhlas, odpor apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, pozitivní myšlení apod.)	

Tabulka 4

Tělesná výchova – 9. ročník	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • • • • • • 	<p>Příprava organismu pro sportovní činnosti – individuální rozcvičení strečink. Vést žáky k samostatnému rozcvičení a používání správného tělocvičného názvosloví.</p> <p>Dodržování pravidel bezpečnosti při sportovních činnostech ve škole i mimo školu a pokynů učitele.</p> <p>Drogy a jiné škodliviny (anabolika). Zásady bezpečného používání konkrétních sportovních potřeb a nářadí a šetrné zacházení s nimi.</p> <p>Důsledně vyžadovat vhodný cvičební úbor a sportovní obuv (bezpečnost, hygiena).</p> <p>Sebehodnocení v dané pohybové činnosti, znalost a dodržování pravidel dané pohybové činnosti, schopnost rozeznat nedostatky a s pomocí spolužáků nebo učitele se je snažit odstranit.</p> <p>Atletika – speciální běžecká cvičení, vytrvalý běh, sprint, štafetový běh, starty z různých poloh, odrazová průprava, skok daleký, skok vysoký, hod granátem, vrh koulí</p> <p>Gymnastika – akrobacie, cvičení na nářadí, odrazová průprava, cvičení s náčiním, kondiční a posilovací cvičení</p> <p>Sportovní hry – kopaná, florbal, košíková, odbíjená, házená – pravidla, herní systém</p> <p>Vztah ke sportu – zásady a chování duchu fair play</p>
přesahy	
Do: VO (9. ročník) : Občanská výchova, RV (9. ročník) : Rodinná výchova	
průřezová témata	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA: - Rozvoj schopností poznávání	

Tabulka 5

Projekty	
Borec školy - 6. ročník, 7. ročník, 8. ročník, 9. ročník	
Žáci a žákyně plní jednotlivé disciplíny v hodinách tělesné výchovy. Získávají za své výkony body podle přepočtových tabulek a o celkovém pořadí rozhoduje součet všech disciplin. Soutěží se v: 1. cvik lehsed, 2. člunkový běh, 3. skok do dálky z místa, 4. hluboký předklon, 5. šplh na tyči chlapci	
Začlenění průřezových témat a tématických okruhů	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA ● Sebepoznání a sebepojetí Já jako zdroj informací o sobě	ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA ● Základní podmínky života
Nejlepší sprintér - 1. ročník, 2. ročník, 3. ročník, 4. ročník, 5. ročník, 6. ročník, 7. ročník, 8. ročník, 9. ročník	
Zástupci tříd jsou vybráni z hodin tělesné výchovy, dva nejlepší žáci a žákyně. Jedná se o krátký člunkový běh. Žák má připravené medicínální míče ve vrchním dílu švédské bedny, která je ve vzdálenosti 10m od zbytku švédské bedny. Úkolem žáka je přemístit v co nejkratší době medicínální míče do švédské bedny (start je u bedny ne u míčů). I. stupeň přemístí 3 míče a II. stupeň 6 míčů. Žáci jsou rozděleni do čtyř samostatných kategorií I (1.-3. třída), II (4.-5. třída), III (6.-7. třída) a IV (8.-9. třída). Pokud žák udělá chybu a míč neumístí přesně do bedny, pokračuje dál, dokud neuklidí všechny míče. Vyučující zaznamená každému žákovi dosažený čas.	
Začlenění průřezových témat a tématických okruhů	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA ● Sebepoznání a sebepojetí ● Seberegulace a sebeorganizace	
Rekord školy - 1. ročník, 2. ročník, 3. ročník, 4. ročník, 5. ročník, 6. ročník, 7. ročník, 8. ročník, 9. roč.	
Zástupci tříd jsou vybráni z hodin tělesné výchovy, dva nejlepší žáci a žákyně. Soutěž probíhá v disciplíně skok snožmo přes švihadlo v časovém intervalu daného pro danou věkovou kategorii a v přeskoku v párech, kdy mají žáci vždy dva pokusy na počet přeskoků opakovaně bez chyb počítá se průměr mezi oběma pokusy. Žáci jsou rozděleni do čtyř samostatných kategorií I (1.-3. třída $t=30''$), II (4.-5. třída $t=1'$), III (6.-7. třída $t=1'$) a IV (8.-9. třída $t=1'$). Při individuálních přeskocích se za zdařený přeskok počítá pouze takový, který je proveden oběma nohama najednou. Pokud žák udělá chybu, pokračuje dál, dokud mu nevyprší časový limit. Vyučující zaznamená každému žákovi dosažený počet přeskoků.	
Začlenění průřezových témat a tématických okruhů	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA ● Sebepoznání a sebepojetí ● Seberegulace a sebeorganizace	
Šplhoun roku - 4. ročník, 5. ročník, 6. ročník, 7. ročník, 8. ročník, 9. ročník	
Zástupci tříd jsou vybráni z hodin tělesné výchovy, dva nejlepší žáci a žákyně. Soutěží se ve šplhu na tyči (4,5m) s přírazem. Žák startuje na povel z mírného podřepu, pokrčit zapažmo poníž. Úkolem žáka je dotknout se jednou rukou v co nejkratší době nad značkou na tyči ve výši 4,5m. Žáci jsou rozděleni do tří samostatných kategorií II (4.-5. třída), III (6.-7. třída) a IV (8.-9. třída). Žák má dva pokusy a počítá se lepší dosažený výkon. Vyučující zaznamená každému žákovi dosažený čas.	
Začlenění průřezových témat a tématických okruhů	
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA ● Kooperace a kompetice Rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro zvládnání soutěže a konkurence	
Vánoce při Tv - 6. ročník, 7. ročník, 8. ročník, 9. ročník	
Zástupci tříd vytvoří tříčlenná družstva. Na tomto turnaji se hrají oficiální pravidla modifikované verze florbalu (malý florbal). Družstva jsou rozdělena na dvě samostatné kategorie III (6.-7. třída) a IV (8.-9. třída) a každá z těchto kategorií je dále rozlosována ze základních skupin. V základních skupinách se hraje systémem každý s každým. Nejlépe umístěné týmy ve skupinách se následně setkávají ve vyřazovacích bojích až do absolutního vítěze v obou kategoriích. Na závěr sehrají vítězové obou kategorií přátelské utkání.	
Začlenění průřezových témat a tématických okruhů	
Kompetence k řešení problémů, Kompetence komunikativní, Kompetence sociální a personální, Kompetence pracovní Tématické okruhy: VDO, OSV	

Tabulka 6

Učební plán 2.stupeň							A.třídy	
vyučovací předmět	zkratka	6.	7.	8.	9.	minimum	disponibilní	
Čj a literatura	Čj	5	4	5	4	15	3	
Anglický jazyk +Německý jazyk	Aj + Nj	3	3	3	3	12		
Druhý cizí jazyk	Nj, Aj, Rj		2	2	2		6	
Matematika a aplikace	M	4	5	5	5	15	4	
Inf. a kom.technologie	Inf	1				1		
Finanční gramotnost	Fg				1		1	
Fyzika	Fy	1	2	2	2	21		
Chemie	Ch			2	2			
Přírodopis	Př	1	2	2	1			
Zeměpis	Z	2	1	1	2		2	
Dějepis	D	2	2	2	1			
Výchova k občanství	Vo	1	1	1	1	11		
Hudební výchova	Hv	1	1	1	1			
Výtvarná výchova	Vv	2	2	1	1	10		
Výchova ke zdraví	Vz	1			1			
Tělesná výchova	Tv	2	2	2	2	10	1	
Svět práce	Sp	1	1	1		3		
volitelné předměty		2	2	2	2		8	
celkem hodin		29	30	32	31	98	24	

Vp: Sportovní výchova - Sv, Výtvarné činnosti - Vč, Informatika - Inf, Matematický seminář - Ms
(dle rozhodnutí ředitele školy a momentální situace ve škole)

Tabulka 7

Část v. j./čas	Obsah	Činnost učitele/dávování	Činnost žáka, poznámky
1. úvodní 1,4 6 5 (16)	Nástup	Seznamuje	Seznamuje se s pokyny vyučujícího
	Rozklusání, Speciální běžecká cvičení	Připravuje náčiní	Běží v zástupu za sebou a na rovince vždy proloží běh (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, běh zkrřížný, klus poskočný)
	Strečink	Opravuje a motivuje	Jeden z žák předcvičuje ostatním, provádí statický a dynamický strečink
	Koulařská gymnastika		Ve dvojicích provádějí koulařské rozcvičení.
2. hlavní 2 1 12 9 (24)	Odhody obouruč	Udává povely (připravit, odhod, pro náradí)	Na pokyn vyučujícího vykonají 2× odhod vzad přes hlavu, 2 × odhod vpřed obouruč
	Vrh z místa, vrh se sunem	Udává povely, Opravuje	Na pokyn vyučujícího vykonají vrh z místa, vrh se sunem
	Soutěžní výkon ve vrhu koulí	Kontroluje, měří výkon, povzbuzuje	Žákyně jsou vyvolávány jako při soutěži na své 3 pokusy
	Odbíjená	Rozhoduje	Žákyně utvoří dvě družstva a sehrají zápas v odbíjené
3. Závěrečná 2, 2 1 (5)	Vyklusání	Motivuje	Běží 3 kola kolem hřiště
	Strečink	Předcvičuje	Žákyně provádějí 4 kompenzační cviky
	Nástup	Zhodnotila hodinu a seznámila je s pořadím	0:50 seznamuje se s hodnocením hodiny a s plánem příští hodiny