UNIVERZITA KARLOVA

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Využití míčů v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ

USE OF BALLS AT LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION AT 1ST STAGE OF A PRIMARY SCHOOL

Marek Šedivý

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Praha **2021**

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma **Využití míčů v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy** vypracoval pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne __. __. 2021 .....

podpis

Poděkování

Mé poděkování patří všem, kteří mi k vytváření této práce přispěli svými připomínkami, radou nebo novými podněty. Zejména bych pak rád poděkoval vedoucímu mé diplomové práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za jeho ochotu, trpělivost, četné cenné rady a podněty při vypracovávání mé práce.

Abstrakt

Diplomová práce se věnuje problematice využití míčů v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol.

Teoretická část se zabývá zařazením tělesné výchovy ve vzdělávání, kam spadá rámcový vzdělávací program, míč v rámcovém vzdělávacím programu a sportovní a pohybové hry v rámcovém vzdělávacím programu. Dále se věnuje hře a hraní a sportovním hrám. V práci je definována vyučovací hodina a s tím i příslušná legislativa, struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy, konkrétně úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná část. Dále se zabývá charakteristikou mladšího školního věku a vývojem dítěte v tomto období, konkrétně tělesným, psychickým, pohybovým a sociálním vývojem. V práci nechybí ani pojednání o rozvoji pohybových schopností, jehož součástí míče bez pochyby jsou. Dále v práci popisuji jednotlivé základní míče, které se v hodinách tělesné výchovy využívají.

Výzkumná část se zaměřuje na výsledky dotazníkového šetření a jejich interpretaci. Výsledky jsou v práci zpracovány do grafů, konkrétně do grafů výsečových a sloupcových. Výzkumná část práce taktéž obsahuje použité metody práce, charakteristiku výzkumného souboru, diskusi a závěry práce.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Míč, mladší školní věk, první stupeň základní školy, tělesná výchova

Abstract

The diploma thesis deals with the issue of the use of balls in physical education classes at the first stage of primary schools.

The theoretical part deals with the inclusion of physical education in education, which includes the framework educational program, the ball in the framework educational program and sports and movement games in the framework educational program. He also plays and plays and sports games. The thesis defines the lesson and with it the relevant legislation, the structure of the physical education unit, specifically the introductory, preparatory, main and final part. It also deals with the characteristics of younger school age and the development of the child in this period, specifically physical, mental, physical and social development. The work also includes a treatise on the development of motor skills, of which the balls are undoubtedly a part. Furthermore, I describe the individual basic balls that are used in physical education classes.

The research part focuses on the results of the questionnaire survey and their interpretation. The results are processed in graphs, specifically in pie and bar graphs. The research part of the work also contains the methods used, the characteristics of the research group, discussion and conclusions of the work.

KEYWORDS:

Ball, younger school age, first grade of elementary school, physical education

Obsah

ÚVOD **8**

1 ZAŘAZENÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY VE VZDĚLÁVÁNÍ **9**

1.1 Rámcový vzdělávací program 9

1.2 Míč v RVP 9

1.2 Sportovní a pohybové hry v RVP 10

2 VYUČOVACÍ HODINA **13**

2.1 Legislativa 13

2.2 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy 13

2.2.1 Úvodní část 14

2.2.2 Průpravná část 15

2.2.3 Hlavní část 15

2.2.4 Závěrečná část 16

3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK **17**

3.1 Charakteristika věkové skupiny mladší školní věk 17

3.2 Vývoj dítěte v mladším školním věku 17

3.2.1 Tělesný vývoj 17

3.2.2 Psychický vývoj 18

3.2.3 Pohybový vývoj 19

3.2.4 Sociální vývoj 19

4 HRA A HRANÍ **21**

5 SPORTOVNÍ HRY **24**

6 CHARAKTERISTIKA MÍČE **25**

6.1 Volejbalový míč 25

6.1.1 Parametry míče 25

6.1.2 Materiál 26

6.1.3 Oblíbené značky míčů 26

6.1.4 Péče o míč 26

6.1.5 Seznámení s míčem 27

7 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ **28**

7.1 Rozvoj koordinačních schopností 28

7.2 Rozvoj rychlostních schopností 30

7.3 Rozvoj vytrvalostních schopností 34

7.4 Rozvoj silových schopností 35

7.4.1 Období do 10 let ... 36
7.4.2 Období 10 – 12 let ... 37
7.5 Rozvoj pohyblivosti ... 37
8 CÍLE, PROBLÉM A ÚKOLY PRÁCE ... 39
8.1 Hlavní cíl ... 39
8.2 Dílčí cíle ... 39
8.3 Úkoly práce ... 41
9 HYPOTÉZY ... 43
10 METODIKA PRÁCE ... 46
10.1 Metody výzkumu ... 46
10.1.1 Dotazníky ... 46
10.2 Charakteristika výzkumného souboru ... 46
10.3 Analýza dat ... 47
11 VÝZKUM ... 48
11.1 Výsledky výzkumu ... 48
11.1.1 Výsledky dotazníku určeného pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ ... 48
11.1.2 Výsledky dotazníku určeného pro žáky 4. a 5. ročníku 1. stupně ZŠ ... 65
12 DISKUZE ... 73
12.1 Verifikace hypotéz ... 75
13 ZÁVĚRY ... 80
14 ZDROJE ... 84
14.1 Literární zdroje ... 84
14.2 Internetové zdroje ... 85
14.3 Seznam právních předpisů ... 86
15 PŘÍLOHY ... 87
15.1 Seznam grafů ... 87
15.2 Seznam tabulek ... 87
15.3 Dotazníky ... 88
15.3.1 Dotazník 1 – učitelé tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ ... 88
15.1.2 Dotazník 2 – žáci prvního stupně ZŠ ... 90

ÚVOD

Míč většinu z nás provází již od raného dětství. Patří zajisté mezi první a nejoblíbenější předměty na hraní. Díky jeho kulatému tvaru, který je v našich fyzikálních podmínkách nepopiratelně přirozený, cítíme k němu i přirozenou slabost a zvídavost. Malé děti si míč oblíbí, už když do něj jen zlehka šťouchnou a zjistí, že mají sílu ho zábavně rozpohybovat. Začnou míčem kutálet, baví se nad změnami jeho směru a rychlosti při každém dotyku. Po čase zjistí, že se dá do míče i kopnout, můžou s ním hodit a zase ho chytnout. S míčem děti vyrůstají, je to společník na nejrůznější aktivity, hry, cvičení a sporty na ven i na doma. Míč je nesmírným fenoménem nejen mladšího či staršího školního věku, ale provází nás aktivně i pasivně po celý náš život.

Jako malý kluk jsem se přidal ke každé hře, která se na našem hřišti za bytovkou zrovna hrála. Nejčastěji to bylo kopání na branku, házení na koš, hra na třetího, a když se sešlo celé sídliště, královskou hrou byla vybíjená. Všude nás doprovázel kulatý kamarád, bez kterého by si děti jistě neužily tolik zábavy spojené s pohybem.

Míč je pro nás, a to nejen v dětství, úžasným komunikačním a sbližovacím nástrojem. Od prvních nahrávek, kutálení, kopání, házení a chytání mezi lidmi utváří byť chvilkové pouto a mimo jiné funguje jako motivační prvek pro zlepšení motoriky těla, vnímání času a prostoru a celkově přispívá ke zlepšení naší tělesné kondice.

Už od útlého dětství se dostanu k míči téměř denně, hlavně tedy k volejbalovému, který je mi partnerem již devatenáct let. Ke všem míčům mám velmi pozitivní vztah plný zážitků, zkušeností a dovedností i návyků. Rozhodl jsem se ve své práci zmapovat a porovnat využití míčů v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

1 ZAŘAZENÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY VE VZDĚLÁVÁNÍ

1.1 Rámcový vzdělávací program

Vzdělávací obor Tělesná výchova se řadí do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů tvoří očekávané výstupy a učivo. Na 1. stupni základní školy se vzdělávací obsah rozčleňuje na 1. období (1. až 3. ročník) a 2. období (4. a 5. ročník).

Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) stanovuje očekávané výstupy na konci 1. období jako orientační a na konci druhého období jako závazné (viz příloha).

Učivo tělesné výchovy je v RVP rozděleno do tří oblastí:

1) činnosti ovlivňující zdraví - význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech

2) činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, bruslení, další pohybové činnosti

3) činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných činností (her, závodů, soutěží), měření a posuzování pohybových dovedností (RVP ZV, MŠMT Praha 2015)

1.2 Míč v RVP

Využití míčů, nácvik dovedností s nimi a následné míčové hry jsou v rámcovém vzdělávacím programu zařazeny v **činnostech ovlivňujících úroveň pohybových dovedností** jako **základy sportovních her** a **základy atletiky,** které obsahují manipulaci s míčem, pálkou, raketou, či jiným herním náčiním potřebným k daným míčovým aktivitám. Vždy by mělo odpovídat velikostí a hmotností a podléhá herní činnosti jednotlivce, spolupráci ve hře, průpravným hrám a následnému utkání podle zjednodušených pravidel daných sportů. (RVP ZV, MŠMT Praha 2015)

Po prvním období, jež zahrnuje 1. až 3. ročník ZŠ by měl žák *„zvládat v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usilovat o jejich zlepšení“* a *„spolupracovat při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.“* (RVP ZV, MŠMT Praha 2015)

Základní manipulaci s míčem tedy zařazujeme již od prvního ročníku. Žáci manipulují s míčem jednotlivě, klademe důraz na seznámení se s míčem, získávání tzv. pocitu míče, vedení míče dle jednotlivých sportovních a pohybových her. Do výuky začleňujeme různé jednoduché pohybové hry a rozmanité modifikace sportovních her, při kterých žáky vedeme ke spolupráci ve dvojicích, skupinách i ve velkých družstvech.

Dle výstupů v druhém období, jež zahrnuje 4. a 5. ročník, by měl žák *„jednat v duchu fair play: dodržovat pravidla her a soutěží, poznat a označit zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reagovat; respektovat při pohybových činnostech opačné pohlaví.“* (RVP ZV, MŠMT Praha 2015)

Do výuky v tomto období již začleňujeme sportovní hry a jejich modifikace vhodné pro danou věkovou skupinu, a zároveň vhodné pro školní třídu a vymezený čas výukové jednotky. Řídíme se předem stanovenými pravidly, která mohou být, a většinou musí být, zjednodušené a adekvátní. Žáci se pravidla učí postupně, od základních k podrobnějším, snaží se je dodržovat, a v případě jejich porušení žáci ví, jakým způsobem se hra bude odvíjet dál – hráč který pravidla porušil, spoluhráči, protihráči.

1.2 Sportovní a pohybové hry v RVP

Obsah učiva tělesné výchovy se dle RVP ZV (2015) dělí na učivo **ovlivňující zdraví**, **učivo ovlivňující úroveň pohybových schopností a dovedností** a **učivo podporující pohybové učení**.

Ve vztahu ke sportovním a pohybovým hrám mezi první zmíněné řadíme jedno z nejdůležitějších – bezpečnost při pohybových aktivitách i mimo ně. Jde například o bezpečnou přípravu pomůcek, nářadí a náčiní v tělocvičně, či správné pokyny k bezpečnému počínání obecně.

K učivu, které ovlivňuje úroveň pohybových schopností a dovedností patří pohybové hry a základy sportovních her. Zaměřujeme se na manipulaci s míčem,

hokejkou, pálkou atd. a také na herní činnosti jednotlivce, jež zařazujeme do nácviku každé pohybové či sportovní hry. V rámci tohoto učiva se také věnujeme zdokonalování spolupráce ve družstvech. Do výuky již také zařazujeme některé modifikace sportovních her.

Pod učivo podporující pohybové učení spadá komunikace v tělesné výchově. V rámci pohybových a sportovních her jde o komunikaci během hry, domluvy a později zkratky a signály spoluhráčů, taktika. Během celého procesu usilujeme o fair-play a vyžadujeme dodržování takového přístupu.

V jednotlivých školách se vzdělávání a učivo dále konkretizuje a uskutečňuje podle Školního vzdělávacího plánu, který si každá škola na základě RVP utváří samostatně.

Nedílnou součástí RVP jsou také **klíčové kompetence**. V pohybových a sportovních hrách rozvíjíme kompetence **sociální** a **personální**. Žáci při hrách spolupracují ve dvojicích, v menších i větších skupinách. Zároveň společně s žáky klademe důraz na to, abychom vždy jednali v duchu fair-play a abychom brali ohledy na své spoluhráče i protihráče.

Žáci v roli hráčů se vzájemně podporují, učí se vzájemně si naslouchat, efektivně se domlouvat na taktice před hrou, ale i v průběhu hry a respektovat své spoluhráče i protihráče. Tímto žáci rozvíjí i kompetence **komunikativní**. Před hrou, během her samotných i po dokončení, žáci manipulují s cvičebními pomůckami, míči, nářadím a náčiním. Tím rozvíjí i kompetence **pracovní.**

RVP nám umožňuje poměrně volný výběr pohybových a sportovních her a jejich nácviků, jež zařazujeme do výuky. Zároveň má učitel téměř svobodnou volbu v udělení časové dotace právě pohybovým a sportovním hrám a všemu kolem nich.

Dle publikace kolektivu autorů Matoušek, Mužík, Sobotka, Starec (1989), kteří vychází z osnov platných po roce 1983, věnujeme na 1. stupni ZŠ jen sportovním hrám přibližně 22 vyučovacích hodin ročně. V prvním ročníku je obsah těchto hodin zaměřen na základní manipulaci s míčem, získávání „pocitu míče“ a na motivaci pro nácvik pohybových her s míčem a sportovních her. V dalších ročnících do výuky pomalu

zařazujeme vedení míče a individuální činnosti s míčem, dále pak nácvik činností potřebných pro jednoduché hry s míči – házení, chytání, přesnější přihrávky – postupně zdokonalujeme přesnost, rychlost a sílu při provedení. Ve čtvrtém a v pátém ročníku se již věnujeme samotným modifikacím sportovních her.

2 VYUČOVACÍ HODINA

2.1 Legislativa

„Úplné znění ke dni 13. 10. 2020 je zpracováno Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy pouze jako informativní materiál. Právně závazné znění vyplývá výhradně ze Sbírky zákonů. Vyznačené změny nabývají účinnosti dnem 1. 10. 2020, není-li dále stanoveno jinak.“ (MŠMT)

„Vyučovací hodina v základním, základním uměleckém, středním a vyšším odborném vzdělávání trvá 45 minut. Rámcový nebo akreditovaný vzdělávací program pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami může stanovit odlišnou délku vyučovací hodiny. V odůvodněných případech lze vyučovací hodiny dělit a spojovat.“ (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.)

„Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání stanoví počet povinných vyučovacích hodin, a to v prvním a druhém ročníku nejvýše 22 povinných vyučovacích hodin, ve třetím až pátém ročníku nejvýše 26 povinných vyučovacích hodin, v šestém a sedmém ročníku nejvýše 30 a v osmém a devátém ročníku nejvýše 32 povinných vyučovacích hodin týdně.“ (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.)

„Rámcové vzdělávací programy pro základní a střední vzdělávání a akreditované vzdělávací programy pro vyšší odborné vzdělávání dále stanoví nejnižší počty povinných vyučovacích hodin v jednotlivých ročnících.“ (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.)

„Ministerstvo stanoví prováděcím právním předpisem organizaci vyučování a pravidla pro dělení a spojování tříd a studijních skupin při vyučování.“ (§ 26 zákona č. 561/2004 Sb.)

2.2 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Vyučovací jednotka, jakožto základní organizační forma, je podle Rychteckého (1998) relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností.

Vyučovací hodina je přímo řízena učitelem, který má v tomto výchovně vzdělávacím procesu dominantní postavení a zároveň nese plnou odpovědnost za výsledky. (Kostková & kol., 1978)

Vyučovací jednotka je definována svou strukturou, kterou si můžeme představit jako souhrn částí v jejich vzájemných vztazích. V didaktické teorii se setkáváme s dělením vyučovací jednotky do základních tří, popřípadě více specifických částí. Skladba celé vyučovací hodiny je ovlivněna více faktory. Proto je velmi důležité, aby měl každý učitel znalosti nejen pedagogické, psychologické, didaktické, ale i přehled o fyziologických zákonitostech ve vyučovacím procesu. (Fialová, 1998)

Podle Fialové (1998) se doporučená stavba vyučovací jednotky dělí na **úvodní**, **hlavní** a **závěrečnou** část. Dvořáková (2012) rozlišuje strukturu vyučovací jednotky na úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Klimtová (2004) dělí typickou smíšenou hodinu na prvním stupni na část **úvodní**, **průpravnou**, **hlavní** a **závěrečnou**. Předpokládáme, že tato vyučovací jednotka obsahuje nácvik i výcvik a odpovídá fyzickému i psychickému vývoji dětí mladšího školního věku. V průběhu hodiny střídáme činnosti.

Orientační časové vymezení jednotlivých částí

- Úvodní část (3 – 5 minut)
- Průpravná část (8 – 12 minut)
- Hlavní část (25 – 30 minut)
- Závěrečná část (3 – 5 minut) (Klimtová, 2004)

2.2.1 Úvodní část

Hlavním cílem úvodní části je navodit příjemnou atmosféru a uvést žáky do vyučovací jednotky po fyzické i psychické stránce. Úkolem učitele je zorganizovat a provést přizpůsobení podmínek pro splnění vytyčených cílů dané hodiny. (Rychtecký, 1998)

Klimtová (2004) dále úvodní část rozděluje na organizační a rušnou část. V organizační části se jedná o nástup, informování žáků o následujících činnostech a cílech hodiny, docházka a případné doplňující dotazy a odpovědi, snažíme se vzbudit zájem o

pohybovou činnost. Rušná část má za úkol postupné zahřátí organismu, kdy volíme přirozená tělesná cvičení (chůze, běh, poskoky, lezení, honičky aj.) při nichž jsou do pohybové činnosti zapojeny všechny děti. Tato cvičení jsou pak zakončena dechovým cvičením.

Jebavý (2014) zdůrazňuje, že bychom se měli vyhnout protahování nezahřátých svalů, proto je důležité rušnou část vždy zařadit do úvodu vyučovací jednotky. Odpovídající a podle Jebavého (2014) doporučená doba rušné části je pět minut.

2.2.2 Průpravná část

Do průpravné části podle Klimtové (2004) zařazujeme všeobecné procvičení celého těla. Klademe důraz na správné a kvalitní protahování, uvolňování, posilování jednotlivých svalových skupin. Nezapomínáme na rozcvičení kloubního aparátu. Dbáme na návyk správného držení těla. Bereme v potaz i návaznost na charakter činnosti v hlavní části (atletická abeceda, manipulační cvičení s míčem).

Cílem průpravné části je zvýšit pružnost a plastičnost svalů a pohyblivost kloubů. (Jebavý, 2014)

2.2.3 Hlavní část

Hlavní část je základem vyučovací hodiny a především na ní záleží, jakých výsledků bude dosaženo. V úvodu hlavní části Rychtecký (1998) doporučuje zařadit nácvik nových pohybových dovedností. Tento úsek úvodní části je náročný na udržení pozornosti, proto by neměl být delší než deset minut.

Klimtová (2004) dodává, že při nácvikové části nevyžadujeme příliš vysokou intenzitu cvičení.

V následujícím úseku hlavní části doporučuje Rychtecký (1998) zařadit pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky, které vyžadují metabolické krytí v neoxidativní laktátové zóně. Pohybový úkol prováděný maximální intenzitou by měl být zvolen tak, aby trval mezi šesti až deseti minutami, a aby byl vystřídán dvou až tříminutovou pohybovou činností mírné intenzity (aktivní odpočinek). Tento úsek se časově pohybuje okolo šesti minut.

Na závěr hlavní části Rychtecký (1998) zařazuje opakování pohybových dovedností, nebo rozvoj vytrvalostních schopností zvyšováním aerobní kapacity organismu.

2.2.4 Závěrečná část

Podle Klimtové (2004) má závěrečná část za úkol celkové uklidnění organismu po psychické a fyziologické stránce. Zároveň dochází ke zhodnocení hodiny po stránce výcvikové a výchovné.

Rychtecký (1998) uvádí jako obsah závěrečné části různá kompenzační cvičení, která předchází vzniku mikrotraumat a svalových disbalancí. Je vhodné se zaměřovat na taková cvičení, která odstraňují projevy celkové únavy hybného ústrojí žáků.

V úplném závěru je nezbytné zařadit zhodnocení průběhu celé hodiny, individuálně upozornit na případné chyby a hlavně pochválit za prováděnou činnost, čímž dodáme žákům motivaci pro pohybovou činnost nadcházející. (Vlasáková, 1994 in Rychtecký, 1998)

3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

3.1 Charakteristika věkové skupiny mladší školní věk

Mladší školní věk je chápán jako období mezi 6. a 11. rokem dítěte. Pro učitele, zejména tělesné výchovy na základní škole, je velice důležité vědět, že vývoj dítěte neprobíhá dokonale rovnoměrně. Vývoj se během několika let rapidně mění, jednotlivé fáze vývoje v různých oblastech začínají a končí, a to ne zároveň. (Perič, 2008)

Různé anatomicko-fyziologické a psychosociální rysy vyvíjejícího se dítěte jsou specifické a odpovídají i dané věkové skupině svou charakteristikou. Musíme tedy vždy dbát na zákonitosti příslušných věkových období vývoje. Věkové období se od sebe liší v několika oblastech, přičemž k těm nejstěžejnějším patří právě vývoj tělesný, pohybový, psychický a sociální. U dospívajícího člověka, od předškolního dítěte po adolescenta, probíhají specifické změny ve veškerých hlavních oblastech. (Perič, 2008)

„*Nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem*.“ (Vágnerová, 2005, s. 236)

Z hlediska tělovýchovy a sportu nás zajímají hlavně změny jako je intenzivní růst, kdy dítě v tomto období roste nejen do výšky, ale značně se zvýší i jeho hmotnost a rostou a sílí i jeho orgány. Dále psychický a sociální vývoj, který mění dítěti vnímání okolního světa a pohled na ně na a učí se začleňování do různých skupin společnosti. Sledujeme také pohybový rozvoj, který se u dítěte přirozeně zvyšuje. (Perič, 2008)

3.2 Vývoj dítěte v mladším školním věku

3.2.1 Tělesný vývoj

Standardní tělesný vývoj dítěte můžeme posoudit podle růstu dítěte do výšky a přibývání na váze. Matějček uvádí, že chlapci a děvčata v šesti letech průměrně měří 117 cm a váží 21,5 kg. Další dva roky průměrně vyrostou každý rok o 6 cm do výšky a na hmotnosti přibývají asi o 3 kg ročně. V rozmezí osmého a desátého roku průměrně dalších 5 cm a 3 kg ročně (chlapci o trochu více než děvčata). V průměru tedy desetiletý chlapec měří 140 cm a váží 33,5 kg, dívka s rozdíly měřeného průměru jen o 0,5 cm a 0,5 kg méně než chlapec. Jejich výškové a hmotnostní rozdíly jsou v deseti až jedenácti letech zanedbatelné a projevují se až při pohlavním dozrávání.

„Průměrný chlapec vyroste od 6 do 11 let ze 117 na 145 cm, jedenáctiletá dívka je asi o centimetr vyšší než chlapec. Váhově se chlapec dostane ze 22 na 37 kg, dívka je sotva o půl kilogramu těžší.“ (Říčan, 2006, s. 146)

Podle Matějčka můžeme pozorovat nesouběžnost růstu do výšky a přibývání na hmotnosti. (Matějček, 1998)

„Mladší školní věk je dobou plynulého růstu všech orgánů, krevní oběh, plíce a ostatní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Roste celková odolnost dětského organismu.“ (Dovalil, Choutková, Netopil, 1988, s. 57)

S tělesným vývojem je také spjatý vývoj vnitřních orgánů, srdce a oběhového systému, kapacita plic a jejich výkon, který se nezanedbatelně zvyšuje. Průběžně se ustaluje zakřivení páteře a zrychleně postupuje i osifikace kostí. Vývoj mozku skončil již před tímto obdobím, avšak nervové struktury dále dozrávají a vytvářejí příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností dítěte. (Perič, 2008)

3.2.2 Psychický vývoj

Dítě rapidně a chtivě nabývá nových vědomostí, což je úzce spjato s rozvojem paměti a také představivosti. Soustředění je však stále zaměřeno spíše na jednotlivosti než na souvislosti. Velmi snadno dítě ztrácí pozornost, čím dál více a intenzivněji vnímá veškeré vnější faktory, které jsou pro ně v tomto věku zvýšeně rušivé. Podle Periče (2008) trvá doba stoprocentní koncentrace přibližně 4-5 minut, pak přichází útlum a stupňující se roztěkanost.

Schopnost porozumět abstraktním pojmům je zatím malá. Mladší školní věk je obdobím konkrétního nazírání, jež je opřené o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní myšlenkové procesy můžeme sledovat ke konci tohoto období. (Perič, 2008)

„Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si může sáhnout a nerozumí (nebo jen velmi málo) tomu, že existují i oblasti, které není možné uchopit.“ (Perič, 2008, s. 24)

Vlastnosti zatím nejsou ustáleny, dítě je zpravidla hodně impulzivní, střídání nálad (přechod z radosti do smutku a naopak) je velice časté. Pro dítě je zatím obtížné

sledovat dlouhodobější cíl, obzvlášť má-li na cestě za úspěchem překonávat i jisté nezdary. Projevuje se větší odvážnost. Dítě silně citově prožívá veškerou svou činnost. (Perič, 2008)

3.2.3 Pohybový vývoj

Pro mladší školní věk je specifická spontánní a vysoká pohybová aktivita. Rozvíjí se rovnováha a rozlišování rytmu pohybu, což přispívá k efektivnějšímu nácviku pohybových dovedností.

Dále se rozvíjí dynamika nervových procesů. Jsou to však stále hlavně procesy podráždění převažující nad procesy útlumu. Tím si také vysvětlujeme neobvyklou živost a neposednost dětí právě v tomto věkovém období.

Pozdější mladší školní věk, tj. desátý rok až začátek dvanáctého roku, také nazývaný jako „zlatý věk motoriky“ nebo „nejpříznivější učební léta“, je charakteristický velmi rychlým učením nových pohybů. Perič (2008) říká, že v podstatě stačí dětem dokonale předvést pohyb a ty jsou ho pak schopny napoprvé zopakovat. V průběhu mladšího školního věku průběžně mizí potíže s koordinací a zvyšuje se jistota v provádění složitějších pohybů.

„Pohyb působí dětem radost, netřeba je nutit.“ (Dovalil, 2009, s. 246)

3.2.4 Sociální vývoj

Toto období zahrnuje vstup dítěte do školy. Dochází k radikální změně chápání kolektivu, který klade dítěti zatím nepoznané nároky na kolektivní normy a veškerá pravidla, která mohou být pro dítě velmi stresující. Dochází k přirozené socializaci, kdy si dítě zvyká na veškeré zákonitosti kolektivu a postupně se přizpůsobuje.

Přichází nové autority – učitelé, vychovatelé, trenéři, vedoucí kroužků apod., kteří svým působením na dítě mohou do jisté míry zastiňovat rodiče. Dítě se intenzivně setkává a tráví mnoho času s vrstevníky, postupně zjišťuje jak budovat své postavení a vytváří si a třídí veškeré vztahy. Přirozeně dochází k vytváření skupinek, vznikají první přátelské vztahy.

Konec tohoto období je fází kritičnosti. Dítě začíná mít tendence k negativnímu přístupu ke skutečnostem, začínají problémy s přirozenou autoritou u dospělých. Dítě

může najít svou přirozenou autoritu jinde, hledá si idoly – známé osobnosti, ale často najde svůj idol a autoritu i v řadách svých vrstevníků. Dochází k intenzivnějšímu osvojování kulturních návyků. (Perič, 2008, s. 25)

4 HRA A HRANÍ

Pojem hra má obecně mnoho významů. V různých publikacích můžeme najít mnoho definic a informací o tom, jak se hra vymezuje a co to vlastně je. Obvykle záleží na tom, z jakého pohledu se na tento pojem autor dívá – zda se jedná o pedagoga, psychologa nebo filozofa. Existuje mnoho teorií o tom, co to hra je. Dříve byla hra chápána jako přebytek energie, příprava pro produktivní činnost dospělého. (Čáp, Mareš, 2007)

Klimtová (2006) ve své publikaci uvádí, že ve sportovním jazyce se slovem HRA označují ne vždy správně velice různé pohybové činnosti, jako jsou například honička nebo štafetový závod. Hra zdaleka není jednotnou činností a je téměř vždy definována jako protiklad vážného, organizovaného či dokonce užitečného chování. Hra neoznačuje ani nezahrnuje specifické pohybové činnosti. Jakákoliv činnost, která je nositelem požadovaných charakteristik a jejíž účastník tyto charakteristiky pociťuje a prožívá, se může stát hrou.

Mazal (2007) velmi rozsáhle řeší, jak vymezit pojem hra a hraní a co to vlastně je pohledem pedagoga a filozofa. Ve své publikaci definuje hru a hraní takto: *„Pod pojmem hraní chápeme záměrnou pohybovou aktivitu jednoho i více lidí, v prostoru a čase, bez složitých pravidel. Hraní nemá přesná, obecně pro hraní platná pravidla, je vymezeno obsahem pohybové aktivity. Je charakterizováno vysokou motivací k činnosti, napětím a uplatněním známých dovedností. V průběhu hraní můžeme soutěžit i spolupracovat.“* (Mazal, 2007, s. 17)

Dalším důležitým rozdílem jsou pravidla. Ne každá hra totiž musí mít pravidla pevně stanovená. Dítě, které si „jen tak hraje na něco“, přizpůsobuje chování své fantazii a pohybovým představám, ne přímým pevně daným pravidlům. Dle Piageta (2000) děti často dbají na dodržování určených pravidel více než dospělí, protože vyžadují spravedlnost ve hře, aby nikdo neměl šanci podvádět. O sportovních hrách můžeme říci, že mají mezinárodně platná pravidla, čímž se hluboce liší od her pohybových. V tom spatřujeme výhodu hry v procesu, kdy hra je pro žáka přirozená, a ani si nemusí uvědomovat, že se něčemu učí.

Naproti tomu Bartůněk (2001) uvádí, že hra je zábavná činnost, která je omezena určitými pravidly. Dále ji charakterizuje několika pojmy, mezi které řadí radost, potěšení, vážnost atd. Také popisuje využití hry k výchovným účelům. Důležitým faktorem hry je čas, který by díky zábavnosti hry měl plynout, zdánlivě rychleji, než jak to hráčům přijde. Když se žáci dobře baví, což se u her předpokládá, často ztrácejí pojem o čase. Dále poukazuje na fakt, že v dnešní době učitelé ne příliš podporují soutěžení, a proto takové hry často úplně vynechávají. Autor však uvádí, že je důležité naučit děti vyhrávat a nést tak příjemné břemeno vítěze s pokorou, ale ještě důležitější je naučit se prohrávat a vyhnout se tak představám o světě, kde prohra neexistuje, protože v životě se s prohrou zcela jistě setkají.

Jako hlavní rozdíl mezi pohybovou a sportovní hrou vnímá Mazal (2007) jiný cíl těchto her. Hlavní cíl sportovních her je podle daných pravidel vyhrát, kdežto v těch pohybových není přímým cílem hráče vítězství, ale spíše prožitek, příjemný pocit z pohybu (což je samozřejmě u sportovních her rovněž důležitým dílčím cílem).

„Podle formy je možné chápat hru jako svobodné jednání, které stojí mimo obyčejný život, a které přesto může hráče zaujmout. Vytváří skutečnost, která je odvolatelná a nepřináší s sebou rizika reality a umožňuje tak v bezpečí připravovat se na život. Je dobrovolnou, prvoplánově neužitkovou aktivitou, která se uskutečňuje ve zvlášť vymezeném čase a prostoru, probíhá podle určitých pravidel.“ (Kantor, 2008, s. 15)

Podle Rubáše (1997) člověk nejraději prožívá pozitivní, tělu i duchu libé pocity, rád tráví čas příjemnými činnostmi v pohodové atmosféře, nejlépe s přáteli, což v široké míře splňuje právě hra.

Dle Fontany (1997) není správné na hru pohlížet jako na zbytečnou ztrátu času.

Suchánková (2014) doplňuje, že hra je v mladším školním věku už propracovanější, promyšlenější a objevuje se v ní schopnost plánovat a jednat s určitým záměrem.

Huizinga (1971) uvádí, že hra je pramenem lidské kultury. *„Hra vytváří řád, hra je řád.“* (Huizinga, 1971, s. 17)

Všichni autoři se shodují, že hra je zábavná, příjemná a nenucená činnost, která také může velmi dobře sloužit k výchovným účelům. Naopak se neshodují Mazal (2007) a Bartůněk (2001) se svými náhledy a názory na vážnost ve hře, kdy Mazal (2007) vidí hru jako opak vážnosti, Bartůněk (2001) vážnost řadí mezi hlavní charakteristické pojmy hry.

Po prostudování uvedených zdrojů docházím k závěru, že hra je nejasně definovaný pojem, který každý vidí a popisuje trochu jinak. Na základě poznatků autorů a zároveň i mých poznatků a zkušeností, bych hru definoval jako dobrovolnou, nenucenou činnost, která nás baví, přináší nám zábavu a radost. Samotná hra musí mít vymezená a promyšlená pravidla, aby správně plnila účel. Formou hry se můžeme pobavit, socializovat, ale také řešit konflikty a učit se. Pohybové hry samozřejmě silně zasahují do rozvoje pohybových schopností.

5 SPORTOVNÍ HRY

Za sportovní hru považuje Táborský (2005) takovou hru, ve které se utkávají vždy dva soupeři. Můžou to být jednotlivci, dvojice nebo vícečlenná družstva. Ve sportovních hrách účastníci – hráči – ovšem ještě soupeří o nějaký společný předmět. Většinou se jedná o nějaký druh míče, výjimečně těchto předmětů může být ve hře i více, např. ringo.

Klimtová (2006) ve své publikaci uvádí Stibitzeho (1982) definici, podle které je sportovní hra současná, soutěživá a svojí specifikou emocionálně zábavná činnost dvou soupeřících kolektivů nebo jednotlivců, kteří chtějí prokázat svou převahu nad soupeřem lepším ovládnutím společného předmětu a získání většího počtu bodů/branek. Tento celý proces se děje za neustále se měnících podmínek herní situace, vyžadující obvykle okamžitou reakci.

Sportovní hra je činnost, která se správně provádí podle schválených pravidel, která se od svých samých počátků měnila. U samotných pravidel dříve často záleželo na pouhé domluvě hráčů. Pravidla se nejprve předávala ústně, tudíž se poměrně dost měnila a postupně přetvářela. Postupem času se pravidla ustálila a sjednotila tak, jak je známe dnes. (Táborský, 2005)

Táborský (2005) rozděluje sportovní hry dle několika kritérií. Jedním z nich je dělení dle hrací plochy na hry invazní a neinvazní. Další kritérium rozděluje hry na individuální, párové a týmové. Kritériem pro třetí dělení je způsob pohybu hráčů - jestli se hráč pohybuje bez pomocných prostředků, ve vodě nebo zda k pohybu využívá sportovní výzbroj či dopravní prostředek. V práci se zaměřuji na týmové sportovní hry, invazní i neinvazní, ve kterých se hráči pohybují bez pomocných prostředků.

6 CHARAKTERISTIKA MÍČE

K charakteristice míče jsem vybral míč volejbalový, jakožto univerzální míč využívaný v hodinách tělesné výchovy nejen na volejbal.

6.1 Volejbalový míč

Volejbalové míče rozlišujeme podle základních parametrů, kterými jsou velikost a hmotnost míče, materiál, a případně i kvalita a životnost, která je obvykle závislá na značce a s tím související pořizovací ceně míče.

6.1.1 Parametry míče

- **Velikost**

Soutěžní volejbalové míče mají pevně dané parametry. Těmito parametry jsou obvod, hmotnost a tlak uvnitř v míči. Tyto parametry jsou podle Mezinárodní volejbalové federace (dále jen FIVB) následující:

Obvod: 65 – 67 centimetrů

Hmotnost: 260 – 280 gramů

Vnitřní tlak: 0,30 – 0,33 kilogramu na centimetr čtvereční

Pro dospělé jsou tyto parametry jednotné, vždy jde o velikost míče 5. Pro děti a mládež existuje více velikostí, kde hraje roli obvod a hmotnost míče. Rozdělení velikostí volejbalových míčů a přiřazení žádoucí velikosti a hmotnosti míče k dané věkové kategorii:

Tabulka 1 - Velikost, hmotnost a obvod volejbalového míče úměrně k věku

Věk	Velikost míče	Hmotnost míče	Obvod míče
do 8 let	4	180 - 200 g	600 - 610 mm
do 9 let	5	180 - 220 g	650 - 670 mm
do 10 let	5	200 - 220 g	650 - 670 mm
od 12 let	5	260 - 280 g	650 - 670 mm

gala.cz

6.1.2 Materiál

Volejbalové míče se v současné době vyrábí ze dvou základních materiálů – z kůže nebo ze syntetických materiálů. Dříve se volejbalové míče vyráběly převážně z kůže, dnes se setkáváme výhradně s volejbalovými míči vyrobenými ze syntetických hmot. Stále platí obecné pravidlo, že kožené míče jsou dražší než syntetické. Avšak ve výjimečných případech, kterými jsou profesionální soutěžní míče, vyrobené ze syntetických materiálů, jsou právě tyto míče nejdražší. (gala.cz)

Kožené volejbalové míče jsou tvrdší, a díky tomu i kvalitnější, alespoň z hlediska životnosti. Ovšem když se míč z pravé kůže dostane například do kontaktu s vodou, materiál a potažmo celý míč mění své vlastnosti. Kůže začne absorbovat vodu, čímž míč nabírá na hmotnosti a povrch se stává velmi kluzkým. To může poměrně snadno zapříčinit špatnou ovladatelnost míče a v krajních případech i úraz.

Volejbalové míče ze syntetických materiálů jsou výrazně měkčí a také jemnější na dotek. Jsou na rozdíl od míčů z pravé kůže vhodné do jakéhokoli prostředí – tělocvična i venkovní hřiště. Syntetické materiály se přibližují pravé kůži, ale zároveň kompenzují nevýhody a nedokonalosti pravé kůže. (nejlevnejsisport.cz)

Pro využití ve škole volíme míče syntetické, které jsou měkčí, manipulace s nimi – chytání a odbíjení je jednodušší a zároveň je jejich pořizovací cena pro školu příznivější.

6.1.3 Oblíbené značky míčů

Asi nejznámějšími a nejoblíbenějšími značkami, vyvíjejícími volejbalové míče jsou značky Gala a Mikasa. Pro výrobu míčů využívají velmi kvalitní syntetické materiály a míče těchto značek tomu také odpovídají svou cenou. I přesto však v mnoha základních školách najdeme míče právě těchto značek, a to nejen volejbalové.

6.1.4 Péče o míč

Míč nahušťujeme vždy pouze pomocí speciální nafukovací jehly, která je k tomu určena. Je také nutné kontrolovat, jestli je správně nahuštěný. U přehuštěného míče může hrozit prasknutí švů či rozlepení. Podhuštěný míč se špatně odráží, špatně létá a hůře se s ním manipuluje. Po každém použití je vhodné míč očistit a uložit do suchého prostředí, nejlépe v pokojové teplotě.

6.1.5 Seznámení s míčem

Než vůbec začneme zařazovat volejbal do výuky, předchází mu různé zjednodušené hry a modifikace, jako je například přehazovaná či minivolejbal. Předtím je však nutné věnovat se základní manipulaci s míčem. Žáci si v průběhu různých her a cvičení míč osahávají, seznamují se s jeho velikostí, hmotností, pružností a dalšími vlastnostmi, které je důležité nejen poznat, ale i prožít – snaha o získávání „pocitu míče“. Tyto činnosti zařazujeme již od začátku prvního ročníku ZŠ.

Postupně přecházíme z individuální roviny cvičení s míčem ke stěžejním cvikům s míčem – nácvik házení a chytání. Na začátek není nutné, aby žáci cvičili přímo s volejbalovými míči, vhodné jsou například i měkčí míče na vybíjenou nebo menší měkké gumové či molitanové míče/míčky. Vždy je vhodné, abychom měli k dispozici dost míčů – nejlépe tak, aby každý žák měl svůj (popř. alespoň jeden míč do dvojice).

7 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Na pozitivní ovlivnění pohybových schopností a jejich rozvoj se primárně zaměřuje kondiční příprava. Všechny pohybové schopnosti a jejich úroveň se přímo podílí na sportovní výkonnosti. Perič (2004) podotýká, že hlavním úkolem kondiční přípravy je vytvořit bohatý a široký pohybový fond, ze kterého později vychází konkrétní dovednosti potřebné pro různé pohybové aktivity či přímo pro sporty.

Pro zjednodušení této problematiky rozlišujeme pět základních pohybových schopností – koordinace, rychlost, síla, vytrvalost a pohyblivost. Dobrou kondicí tedy rozumíme dobrou úroveň vzájemně provázaného rozvoje těchto schopností.

7.1 Rozvoj koordinačních schopností

Koordinační schopnosti, dříve také označovány jako obratnost, mají společně s jejich ovlivňováním v pohybu velký význam. Obratný, tedy koordinačně vyspělý jedinec, má předpoklady lépe zareagovat na potřebu změny pohybu, jeho variability a obecně dokáže provést složitější pohybové činnosti. Podle Dovalila (2009) rozvoj koordinace silně podmiňuje kvalitu technické přípravy a tedy dobré koordinační schopnosti umožňují kvalitnější a zároveň rychlejší osvojování sportovních dovedností.

Koordinaci můžeme chápat jako schopnost orientovat vlastní pohyby podle dané potřeby, přizpůsobit a modifikovat nové pohyby a úspěšně pohybově reagovat v odlišných podmínkách. Krištofič (2004), Perič (2004) a Dovalil (2009) se shodují, že koordinaci charakterizují pohybové nároky na rychlost a přesnost, na vytvoření nového pohybu a celý tento proces provést kdykoli a kdekoli.

Koordinaci chápeme jako schopnost člověka přesně provádět složité pohybové úkony v prostoru a v čase. (Čelikovský in Havel a kol., 2010)

Koordinační schopnosti jsou jednou z nejméně probádaných oblastí v teorii motorických schopností. Mají velice složitou strukturu a jsou úzce spjaty s mechanismy regulace a celkového řízení pohybu, s úrovní smyslových a receptorových orgánů a se stavem pohybového aparátu. (Havel a kol., 2010)

Perič (2004) úzce spojuje koordinaci s činností centrální nervové soustavy, která řídí a organizuje oblasti důležité pro konkrétní pohyb. Jako hlavní uvádí:

- **činnost analyzátorů** – (nejen smyslové analyzátory jako jsou zrak a sluch, ale také analyzátory ve svalech, kloubech a šlachách, tzv. proprioreceptory),
- **činnost jednotlivých funkčních systémů** – (dýchacího, oběhového) které mají za úkol přísun energetických zdrojů do svalů zapojených do daného pohybu,
- **nervosvalovou koordinaci** – prostřednictvím nervů posílá mozek informace kdy, jak rychle, s jakou silou a jak dlouho se mají jednotlivé svaly stáhnout,
- **psychologické procesy** – vůle, pozornost a také motivace, které jsou pro daný cvik velice důležité.

Nejpříznivější věkové období pro rozvoj koordinačních schopností je podle Dovalila (2009) před pubertou, šest až osm let, i dříve. Mezi dvanáctým a patnáctým rokem dochází k rychlým tělesným změnám, což má vliv na zhoršení stability (u dívek dříve, 11 – 15 let). Stabilizace rozvoje koordinace probíhá po ustálení hormonálních přeměn (18 – 20 let).

Do koordinačních schopností Krištofič (2004) řadí orientační schopnost, schopnost reakce, schopnost diferenciace, schopnost přizpůsobování, schopnost rozlišování polohy a pohybu jednotlivých částí těla, schopnost rovnováhy a rytmické schopnosti. Perič (2004) doplňuje schopností učenlivosti. Když se naučíme novou dovednost, kterou následně trénujeme, dochází k její stabilizaci a automatizaci.

Mezi hlavní zásady rozvoje koordinačních schopností Perič (2004) řadí:

- volit koordinačně složitá a náročná cvičení a jejich složitost i náročnost postupně zvyšovat,
- provádět cvičení v nejrůznějších obměnách a modifikacích,
- cvičení provádět v měnících se vnějších podmínkách/prostředích,
- zařadit cviky se změnou rytmu – optický nebo akustický signál,
- kombinovat a spojovat již osvojené pohybové dovednosti,
- provádět několik činností současně

Rozvoj koordinačních schopností bychom měli podle Periče (2004) z hlediska času ve výukové jednotce zařazovat na začátek hlavní části. Důvodem je náročnost na pozornost a soustředění – není ideální takováto cvičení dělat moc dlouho, je vhodné jednotlivé činnosti střídat. Pro nácvik koordinace je velice důležitá dopomoc, popř. u

náročných a nebezpečných cviků záchrana. To zajistí snazší pochopení a rychlejší a bezpečnější nácvik nových pohybů.

Mezi hlavní formy rozvoje koordinace v hodinách tělesné výchovy můžeme zařadit:

- akrobatická cvičení – odrazy, přeskoky, kotouly atd.,
- cvičení na nářadí – švédské bedny, koza, hrazda, kruhy atd.,
- cvičení s náčiním – **míče**, lana, tyče, švihadlo,
- překážkové dráhy – přelézání, podlézání,
- změny a udržování polohy těla,
- cviky ve volném prostoru – trampolína, skoky do vody,
- cviky na manipulaci s předměty – **míče** – házení, chytání, vrhání,
- rovnovážné a balanční cviky – chůze/běhy/skoky s obraty, se změnami směru atd.,
- rytmická cvičení – hudební doprovod – aerobic,
- cvičení ve dvojicích/skupinkách,
- cvičení zaměřené na asymetrické pohyby,
- cvičení v jiných/ztížených podmínkách v různých prostředích. (Perič, 2004)

7.2 Rozvoj rychlostních schopností

S podstatou rychlostních schopností je spojován krátký časový interval zátěže (v délce trvání 10 – 15 sekund, u mladších dětí i kratší), maximální intenzita (maximální stupeň úsilí) a zároveň minimální vnější odpor. Rychlostní schopnosti závisí na několika oblastech, které se v tréninku (v hodinách tělesné výchovy) dají ovlivňovat:

- **Nervosvalová koordinace** – schopnost co nejrychleji střídat stah (kontrakci) a uvolnění (relaxaci) svalového vlákna; u dětí mladšího školního věku lze tento předpoklad poměrně dobře rozvíjet.
- **Typ svalových vláken** – důležitý předpoklad pro dosažení maximální rychlosti, rozeznáváme dva základní typy svalových vláken:
    1. červená – pomalá – umožňují pracovat pomaleji, ale dlouho, jelikož se zároveň i pomaleji unaví

2. bílá – rychlá – pracují velmi rychle, avšak krátkou dobu, protože se i rychleji unaví.

Pro vysokou úroveň rychlosti je velký podíl bílých (rychlých) svalových vláken stěžejní. Většina populace má poměr svalových vláken půl na půl. Špičkoví sprinteři mají i přes devadesát procent rychlých vláken, tréninkem se však dá podíl ovlivnit jen minimálně, protože poměr rychlých a pomalých vláken je dán geneticky (vrozený).

- **Velikost svalové síly** – je nezbytná pro větší mohutnost svalového stahu a tím pádem i rychlost stahu. Rozvoj síly má v tréninku velký potenciál a možnosti rozvoje jsou velice dobré, avšak není příliš vhodný pro malé děti. Necháváme ho tedy na pozdější věk, doporučuje se začít až kolem období puberty. (Perič, 2004)

Rozvíjet rychlostní schopnosti je celkově možné jen omezeně, protože mají velký podíl vrozených předpokladů, kdy vliv dědičnosti je přibližně osmdesát procent. Rychlostní schopnosti se úzce podílejí na výsledných sportovních výkonech. Některé sportovní disciplíny jsou na rychlostních schopnostech přímo závislé (atletika – sprinty atd.) Velký vliv mají také ve většině míčových sportů a her, kdy se jedná o nejrůznější souboj o míč. (Perič, 2004)

Rychlostní schopnosti jsou součástí pohybových projevů, které je vhodné rozvíjet co nejdříve. Vychází to ze zákonitostí vývoje centrální nervové soustavy, která má význam rychlosti především z hlediska požadavků na střídání vzruchů a útlumů (nejen ve vlastní nervové soustavě, ale hlavně v komplexu nervy – svalová vlákna). (Perič, 2012)

Rychlostní schopnosti, stejně jako koordinační, mají určitou strukturu, která se projevuje v různých rychlostních pohybech. Perič (2004) tuto strukturu rozčleňuje do tří základních forem:

- **rychlost reakce** – reakční čas – je dána dobou reakce na daný podnět (startovní signál, výběh z bloků)
- **rychlost jednotlivého pohybu** – acyklická rychlost – pohyb, u kterého jsme schopni určit začátek a konec (skok, hod, smeč atd.)
- **rychlost lokomoce** – cyklická rychlost – běh, bruslení, jízda na kole atd., dále dělíme:

1. rychlost akcelerace – zrychlení
2. rychlost frekvence – pohyb s co nejvyšší frekvencí
3. rychlost se změnou směru – slalomy, náhlé zrychlení/zpomalení atd.

Toto rozčlenění rychlostních schopností nese v tréninku velký význam, poněvadž u jednotlivých projevů rychlosti existuje tzv. **relativní nezávislost**. Výborná úroveň jednoho rychlostního projevu totiž neznamená automaticky stejnou úroveň jiného projevu rychlosti. Zároveň rozvoj jedné rychlostní složky neznamená rozvoj jiné rychlostní složky. Perič (2004) uvádí příklad smeče ve volejbale, který když máme zvládnutý s vysokou úrovní rychlosti, neznamená to, že přinese zásadní rozvoj rychlosti v běhu. Proto se snažíme nerozvíjet rychlost jako univerzální schopnost, ale rozvíjet její jednotlivé podoby samostatně i komplexně.

Podle Dovalila (2009) patří rychlostní schopnosti v přípravě dětí do oblasti s velkou prioritou. Společně s koordinačními schopnostmi je senzitivní období (optimální předpoklady pro rozvoj) rychlosti právě v dětském věku. Perič (2012) dodává, že nejvhodnější období pro rozvoj rychlosti je mezi sedmým a dvanáctým rokem, ovlivňovat ho však můžeme už v předškolním věku.

Základním požadavkem při trénování rychlosti je pohyb s maximální intenzitou – maximální rychlostí. S tím z logiky fyziologie souvisí i délka zatížení, která nemůže být příliš dlouhá. Jedná se o dobu, kdy sportovec udrží právě danou maximální rychlost, což je u dětí asi 5 – 10 sekund, pak dochází k poklesu (u dospělých je to asi 15 – 20 sekund). (Perič, 2004)

Zpomalení je důsledkem řadou biochemických procesů, které mají přímou souvislost s dodávkou energie do svalů. Je potřeba si odpočinout a doplnit zdroje energie. Perič (2012) doporučuje u dětí mladšího školního věku poměr zatížení a odpočinku 1:6 (10 sekund zatížení a 60 sekund odpočinek). Pointou tohoto dlouhého odpočinku je, aby bylo dítě schopno opět cvičit s maximální intenzitou.

Dovalil (2009) uvádí jako ideální 3 – 5 opakování po sobě – v jedné sérii. V jednom tréninku (vyučovací jednotce) zaměřeném na rozvoj rychlosti může být těchto sérií 1 – 3, ne více (obzvlášť u malých dětí).

Ve vyučování je rozvoj rychlostních schopností závislý i na dalších schopnostech. U dětí mladšího školního věku by měl být úzce provázán s rozvojem koordinace, která má velký význam pro rychlost střídání kontrakce a relaxace svalových vláken. Důležitou roli hraje i výbušná síla (odrazy, odhody). Vytrvalost přímo nesouvisí s předpoklady pro rychlost, ale podporuje udržení maximální rychlosti po delší dobu. Pohyblivost souvisí s rozsahem pohybu (délka kroku v běhu). (Perič, 2004)

Mezi hlavní formy rozvoje rychlosti v hodinách tělesné výchovy můžeme zařadit:

Rozvoj reakční rychlosti

- cvičení ve dvojicích (s menšími **míčky**, s tyčemi),
- zrcadlová cvičení,
- cvičení s dodatečnými informacemi,
- reakční cvičení (změna polohy těla),
- drobné reakční hry (čísla, barvy atd.),
- využití speciálních pomůcek (reakční **míče**) (Perič, 2012)

Rozvoj rychlosti jednotlivého pohybu

- cvičení s **míči** (malými i velkými),
- cvičení s gymnastickými tyčemi (vyhazování, přeskakování),
- házení (**míčkem** do dálky, s odbitím o zem atd.),
- cvičení ve dvojicích (reakce na pohyb),
- různé formy skokových cvičení,
- cvičení se švihadly (různé druhy přeskoků),
- velká lana (podbíhání, přeskakování),
- drobné hry (předávání **míče**, tyče, házená, brácha nezná bráchu atd.) (Perič, 2012).

Rozvoj lokomoce

- různé formy běžeckých cvičení (atletická abeceda),
- stupňované rovinky,
- krátké sprinty,
- starty z různých poloh,
- štafetové hry,
- drobné rychlostní hry, sportovní hry,
- obratnostní dráhy,
- slalomy se změnou směru (Perič, 2012).

7.3 Rozvoj vytrvalostních schopností

V některých sportech je vytrvalost zásadním doplňkem výkonu, např. **sportovní hry,** úpolové sporty, plavání, veslování atd. Perič (2004) definuje vytrvalost jako *„…schopnost odolávat únavě a co nejrychleji se zotavit, schopnost podávat co nejvyšší výkon po co nejdelší dobu.“ (Perič, 2004 s. 82)*

Perič (2004) rozděluje vytrvalost podle doby trvání na **krátkodobou** a **dlouhodobou**. Při dlouhodobé fyzické zátěži platí, že čím vyšší je intenzita, tím větší množství kyslíku svaly vyžadují. Aktivita s vysokou potřebou kyslíku zapříčiňuje **kyslíkový dluh**, což je nadspotřeba kyslíku bezprostředně po výkonu.

Krátkodobá vytrvalost nám umožní cvičit jen několik málo minut, ale v poměrně vysokém tempu. Anaerobní krátkodobá vytrvalost se vyznačuje omezeným přísunem kyslíku. Vysoké požadavky svalů na přísun kyslíku zároveň podněcují vyšší nároky na srdce a plíce. Nejvyšší srdeční frekvence při vysokém zatížení může dosahovat hodnot 190 – 200 tepů za minutu. Při takovýchto hodnotách jsme schopni cvičit maximálně 3 – 4 minuty.

Dlouhodobá vytrvalost nám umožňuje cvičit v relativně nižším tempu, ale razantně delší dobu. Požadavky svalů na přísun kyslíku nejsou tak velké, tudíž zvládne srdečně-cévní systém společně s dýchacím systémem zabezpečovat dostatek kyslíku již během zatížení. Dlouhodobá vytrvalost nám tedy umožňuje aerobní práci svalů. Srdeční frekvence je nižší (130 – 170 tepů za minutu). (Perič, 2004)

Podle Periče (2004) mají malé děti vytrvalost v podstatě na horní hranici svých individuálních možností, a proto tedy ve věku do deseti let nevyžadujeme speciální trénink pro cílený rozvoj vytrvalosti. Senzitivní období pro rozvoj dlouhodobé vytrvalosti začíná až kolem dvanáctého roku. Důležité je děti nepřetěžovat - velmi nevhodné je zkoušet „co děti vydrží“.

Metody rozvoje vytrvalostních schopností

Perič (2004) pro rozvoj vytrvalostních schopností doporučuje následující metody:

1. **Souvislá metoda** – delší doba zatížení (u malých dětí 10 – 15 minut, v dospělosti až 30 minut); nízká a v průběhu cvičení stálá intenzita zátěže (130 - 150 tepů za minutu).
2. **Fartleková metoda** – rozdíl oproti souvislé metodě je ve střídání vyšší a nižší intenzity; délka zatížení by měla být obdobná jako u souvislé metody. Př.: běh kopcovitým terénem.
3. **Intervalové metody** – pravidelné střídání relativně vyššího zatížení a odpočinku krátkého tak, aby nedošlo k úplnému zotavení. Tyto metody Perič (2004) rozděluje do dvou skupin:
   a) **Intenzivní** – krátká doba zatížení (20 – 60 sekund), co nejvyšší intenzita, poměr zatížení a zotavení by měl být 1:1 až 2 (30 sekund zatížení, 30 – 60 sekund odpočinek).
   b) **Extenzivní** – doba zatížení 2 – 5 minut, intenzita je nižší, poměr zatížení a zotavení je 1:1.

7.4 Rozvoj silových schopností

Ve sportu vnímáme sílu jako schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí. Síla má určitou úlohu ve všech pohybových úkonech, silové projevy jsou velice různorodé. (Dovalil, 2009)

Svalovou kontrakci rozlišujeme podle průběhu pohybu:

a) **Dynamická kontrakce** – dochází k pohybu těla nebo jeho částí, např. shyby, kliky, dřepy atd., rozlišujeme pouze dobu svalové kontrakce a velikost úsilí,

b) **Statická kontrakce** – nedochází k pohybu těla nebo jeho částí, daný odpor se snažíme držet v jedné pozici, např. vis na hrazdě, vzpory atd., rozlišujeme velikost (sílu) odporu, počet opakování, rychlost prováděného pohybu. (Perič, 2004)

Rozvoj silových schopností Perič (2004) rozděluje do tří věkových období - období do 10 let, období nástupu puberty (10 – 12 let) a období 13 – 15 let (hlavní fáze puberty). Pro nás jsou stěžejní první dvě období.

7.4.1 Období do 10 let

Svaly, kostra a v podstatě celý organismus dítěte do 10 let ještě není zcela připraven pro cílený rozvoj síly. Z hlediska prostředků Perič (2004) doporučuje dávat přednost hlavně obratnostním a rychlostním cvičením, která sama o sobě podporují nárůst síly. Okrajově pak můžeme doplňovat vhodnými silovými cviky (v malé míře).

Soustředíme se především na velké svalové skupiny – svaly trupu (záda, břicho) a svaly kyčelního a ramenního pletence. Nejvhodnějšími prostředky pro **přirozené posilování** jsou jakékoliv překážky, které musí dítě překonat s vyvinutím svalového úsilí. Podle autora mezi ně patří:

- šplh – lana, tyče, stromy,
- lezení – žebřiny, žebříky, provazové dráhy,
- ručkování – hrazda, bradla
- visy – hrazda, kruhy
- cvičení v přírodě – přenášení a házení těžších břemen
- úpolová cvičení – přetahování, přetlačování, zápasy dvojic,
- úpolové hry – různé formy např. ragby

Při úpolových hrách dbáme na bezpečnost. Snažíme se předejít a zabránit možnostem zranění – důrazně vysvětlíme pravidla, kontrolujeme jejich dodržování. K dalším možnostem rozvoje silových schopností řadíme **cvičení s nářadím a náčiním**:

- plné míče – míče s hmotností 1 – 2 kg – přenášení, odhazování, kutálení,
- švihadla – různé formy přeskoků,
- míče a míčky – odhody

Velký význam mají i **cvičení v jiném/ztíženém prostředí**:

- hry v terénu náročném v převýšení – běhy do kopce a z kopce
- cvičení ve vodě, v písku. (Perič, 2004)

7.4.2 Období 10 – 12 let

V tomto věkovém období se pozvolně zdokonaluje nervová regulace svalové činnosti, což fyziologicky umožňuje zahájit soustavnější rozvoj silových schopností. Soustředíme se převážně na oblast krátkodobých rychlostně silových cvičení, protože svaly a kostra stále nejsou připraveny bez zdravotních následků odolávat a snášet velké silové zatížení. (Perič, 2004)

Klademe důraz na harmonický a souměrný rozvoj svalstva celého těla, a snažíme se tak předcházet různým svalovým oslabením a dysbalancím. Podle Periče (2004) je vhodné zařazovat cviky s vahou vlastního těla, ke kterým patří:

- kliky, dřepy, sklapovačky,
- cvičení na nářadí, např. hrazda – shyby, visy
- šplh, šplh bez přírazu,
- úpolové cviky ve dvojicích. (Perič, 2004)

7.5 Rozvoj pohyblivosti

Pohyblivost, někdy také nazývána jako ohebnost, definuje Perič (2004) jako předpoklady pro rozsah pohybů v kloubech, tedy schopnost pohybů ve velkém kloubním rozsahu.

Pro většinu sportů je pohyblivost spíše jako součást tělesné kondice, která se podílí na lepším a preciznějším využití dalších pohybových schopností. Jsou však sportovní disciplíny, pro které je maximální pohyblivost naprosto stěžejní, např. moderní gymnastika, skoky do vody atd. V některých sportech je taktéž nepostradatelnou součástí, ale pouze v některých aspektech, tzn. vysoká/maximální pohyblivost konkrétních kloubů, např. plavání – pohyblivost v ramenním kloubu, karate – pohyblivost v kyčelním kloubu apod. (Perič, 2004)

K hlavním činitelům, které ovlivňují úroveň pohyblivosti, patří **tvar kloubu**, **pružnost** kloubního a vazivového **aparátu**, **aktivita reflexních systémů** ve svalech a šlachách a také **síla okolních svalů** daných kloubů. Pohyblivost je zároveň rozdílná mezi **pohlavími**, kdy děvčata mají vyšší přirozenou pohyblivost než chlapci. Vliv má také **denní doba**, přičemž odpoledne jsme pohyblivější než ráno, a také **teplota prostředí** hraje roli, protože úroveň pohyblivosti je v teple vyšší než v chladu. Velký význam nese **rozcvičení**.

Rozvoj a dobrá úroveň pohyblivosti však není jen nástrojem k výkonům v různých sportech. Důležitou roli hraje jako **preventivní činitel zranění**, protože zkrácená svalová vlákna mají větší tendenci k poškození. Na druhou stranu přemíra pohyblivosti (tzv. hypermobilita) může být kontraproduktivní – může mít negativní dopady na lidské tělo.

Metody rozvoje pohyblivosti Perič (2004) dělí podle dvou kritérií**:**

a) **aktivita provedení**
   - aktivní pohyb – pohyb provádíme vlastními silami (vlastními svaly),
   - pasivní pohyb – krajních poloh kloubů dosahujeme vnějšími silami (za pomoci gravitace nebo s pomocí partnera),

b) **dynamika provedení**
   - dynamické provedení – švihový způsob provedení cviků
   - statické provedení – dosažení určité krajní polohy a výdrž v ní (strečinková cvičení).

Do jisté míry je možné tato kritéria navzájem kombinovat. Dále Perič (2004) vyčleňuje speciální metody sloužící k cílenému rozvoji kloubní pohyblivosti ve vybraných kloubech. K nejznámějším a nejvýznamnějším metodám patří metoda **kontrakce – relaxace – protažení**.

8 CÍLE, PROBLÉM A ÚKOLY PRÁCE

8.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat a porovnat využití míčů v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

8.2 Dílčí cíle

Ke splnění daného cíle jsem si stanovil další dílčí cíle a k jejich realizaci jsem vytyčil tyto problémové otázky:

1. **Ověřit, zda učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívají v hodinách tělesné výchovy míče, jak často a jaké míče nejčastěji využívají.**

   Problémové otázky:

   a) Využívají učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy v hodinách tělesné výchovy míče?

   b) Jak často učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy v hodinách míče využívají?

   c) Jaké míče učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy v hodinách nejčastěji využívají?

2. **Zjistit, zda učitelům tělesné výchovy na 1. stupni základní školy umožňuje výukový plán svobodu volby činností s míči v hodinách tělesné výchovy a jestli je ovlivňuje ve výběru činností při tělesné výchově jejich osobní vztah ke konkrétnímu sportu.**

   Problémové otázky:

   a) Umožňuje učitelům tělesné výchovy na 1. stupni základní školy výukový plán svobodu volby činností s míči v hodinách tělesné výchovy?

b) Ovlivňuje je ve výběru činností při tělesné výchově jejich osobní vztah ke konkrétnímu sportu?

3. **Zjistit, zda se učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy věnují v hodinách tělesné výchovy výuce sportovních her, jaké sportovní hry do hodin zařazují, jakým sportovním hrám se věnují v hodinách nejvíce a z jejich zkušenosti zjistit, jaké sportovní hry žáky nejvíce baví.**

   Problémové otázky:

   a) Věnují se učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy v hodinách tělesné výchovy výuce sportovních her?

   b) Jaké sportovní hry zařazují učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy do hodin tělesné výchovy?

   c) Jakým sportovním hrám se učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy v hodinách tělesné výchovy věnují nejvíce/nejméně?

   d) Jaké sportovní hry ze zkušenosti učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy žáky nejvíce baví?

4. **Zjistit, zda učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívají míče i na jiné aktivity, než jsou sportovní hry a jejich nácvik.**

   Problémové otázky:

   a) Využívají učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy míče i na jiné aktivity, než jsou sportovní hry a jejich nácvik?

5. **Zjistit, zda základní školy disponují dostatečným vybavením pro základní výuku sportovních her a pohybových her s míči.**

   Problémové otázky:

   a) Jsou základní školy základně dostatečně vybaveny pro výuku sportovních her a pohybových her s míči?

6. **Zjistit od žáků prvního stupně základní školy, zda je baví hodiny tělesné výchovy, ve kterých se využívají míče, zda preferují hodiny tělesné výchovy s míči nebo bez míčů, a jaké základní činnosti s míčem žáky nejvíce baví.**

   Problémové otázky:

   a) Baví žáky 1. stupně základní školy hodiny tělesné výchovy, ve kterých se využívají míče?

   b) Preferují žáci 1. stupně základní školy hodiny tělesné výchovy s míči nebo bez míčů?

   c) Jaké základní činnosti s míčem žáky 1. stupně základní školy nejvíce baví?

7. **Ověřit u žáků prvního stupně základní školy, zda hrají v hodinách tělesné výchovy sportovní hry, které sportovní hry hrají, které sportovní hry žáky nejvíce baví, jestli se věnují nějaké sportovní hře i mimo školu a zda by některou sportovní hru chtěli zařazovat do hodin tělesné výchovy častěji.**

   Problémové otázky:

   a) Které sportovní hry žáci 1. stupně základní školy hrají v hodinách tělesné výchovy?

   b) Které sportovní hry žáky 1. stupně základní školy nejvíce baví?

   c) Věnují se žáci 1. stupně základní školy sportovním hrám i mimo školu?

   d) Chtěli by žáci 1. stupně základní školy některou sportovní hru zařazovat do hodin tělesné výchovy častěji?

8.3 Úkoly práce

1. Sepsat teoretickou část, která mi bude oporou pro praktickou část.
2. Vytvořit dotazníky, díky kterým zjistím, jaké je využití míčů v hodinách tělesné výchovy na základních školách.

3. Na základě výsledků dotazníkového šetření popsat zjištěné skutečnosti.

4. Vyhodnotit závěry ze zjištěných informací.

9 HYPOTÉZY

Hypotézy jsem stanovil na základě rozhovorů s učiteli tělesné výchovy na prvním stupni základní školy Benešov Jiráskova 888 v rámci předvýzkumu a prostudování dané oblasti RVP, která se touto problematikou zabývá.

Hypotéza 1 a)

100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívá v hodinách tělesné výchovy míče.

Hypotéza 1 b)

Minimálně 70% učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívá v hodinách tělesné výchovy míče minimálně 2x měsíčně.

Hypotéza 1 c)

Minimálně 50 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívají v hodinách tělesné nejvíce volejbalový míč.

Hypotéza 2 a)

Minimálně 75 % učitelů tělesné výchovy na prvním stupni základní školy umožňuje výukový plán svobodu volby činností s míči v hodinách tělesné výchovy.

Hypotéza 2 b)

Osobní vztah ke konkrétnímu sportu ovlivňuje maximálně 20 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy při výběru činností v hodinách tělesné výchovy.

Hypotéza 3 a)

100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se v hodinách tělesné výchovy věnuje výuce sportovních her.

Hypotéza 3 b)

Předpokládám, že 100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy zařazuje do hodin tělesné výchovy vybíjenou a minimálně 70 % učitelů zařazuje přehazovanou a florbal.

Hypotéza 3 c)

100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se nejvíce věnuje vybíjené a přehazované. 100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se nejméně věnuje tenisu a stolnímu tenisu.

Hypotéza 3 d)

Dle zkušenosti učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy uvede minimálně 75 % učitelů vybíjenou a přehazovanou jako nejoblíbenější sportovní hru.

Hypotéza 4 a)

100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívá míče i na jiné aktivity, než jsou sportovní hry a jejich nácvik.

Hypotéza 5 a)

Minimálně 50 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy uvede, že je škola, kde působí, dostatečně vybavena na výuku sportovních her.

Hypotéza 6 a)

Minimálně 75 % žáků 1. stupně základní školy hodiny tělesné výchovy, ve kterých se využívají míče, baví.

Hypotéza 6 b)

Minimálně 75 % žáků 1. stupně základní školy preferuje hodiny tělesné výchovy s míči.

Hypotéza 6 c)

Minimálně 75 % žáků 1. stupně základní školy uvede jako základní činnost s míčem, která je nejvíce baví, házení.

Hypotéza 7 a)

100 % žáků 1. stupně základní školy v hodinách tělesné výchovy hraje vybíjenou, přehazovanou a florbal.

Hypotéza 7 c)

Minimálně 50 % žáků 1. stupně základní školy uvede jako jednu ze tří vybíraných sportovních her, které je v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví, vybíjenou, přehazovanou a florbal.

Hypotéza 7 d)

Minimálně 75 % žáků 1. stupně základní školy se věnuje sportovním hrám i mimo školu.

Hypotéza 7 e)

Předpokládám, že minimálně 20 % žáků 1. stupně základní školy by chtělo do hodin tělesné výchovy více zařazovat fotbal a florbal.

10 METODIKA PRÁCE

10.1 Metody výzkumu

Hlavní metodou výzkumného šetření mé práce je kvantitativní výzkum. Ve svém výzkumu jsem využil formu dotazníku. Vypracoval jsem dva dotazníky, z nichž první dotazník je mířený na učitele tělesné výchovy na prvním stupni základní školy a druhý dotazník na žáky 4. a 5. tříd prvního stupně základní školy. Otázky v dotaznících jsou kladeny výstižně a jednoznačně, aby byly pro danou dotazovanou skupinu jasné a srozumitelné. Dotazníky obsahují uzavřené otázky. Na uzavřené otázky respondenti odpovídali ANO/NE či volbou jedné nebo více z předem daných odpovědí.

10.1.1 Dotazníky

Dotazníkové šetření probíhalo během měsíců únor, březen a duben roku 2021. První – stěžejní dotazník, určený pro respondenty z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni základních škol, jsem rozeslal všem kolegům – cílovým respondentům. Požádal jsem o vyplnění své spolužáky a spolužačky – učitele tělesné výchovy na prvním stupni základní školy z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, které jsem požádal mimo jiné i o sdílení a šíření dotazníku, což mi poskytlo odpovědi z více krajů České republiky. Dotazník pro žáky byl vyplňován na třech základních školách na Benešovsku ve Středočeském kraji. Veškeré dotazníky byly zasílány elektronickou formou. Původním plánem bylo zařadit do výzkumné části i metodu pozorování, což však nebylo možné z důvodů nastalé pandemie onemocnění COVID-19, kvůli které došlo k uzavření nejen základních škol.

10.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumným vzorkem v této práci byly dvě skupiny respondentů. První skupinou byli učitelé tělesné výchovy na prvním stupni základních škol v České republice. Druhou skupinou byli žáci základních škol na Benešovsku ve Středočeském kraji. Výzkumu se účastnilo celkem 62 učitelů tělesné výchovy na prvním stupni základní školy a 282 žáků 4. a 5. tříd prvního stupně základních škol.

10.3 Analýza dat

Dotazníky byly vytvořeny elektronicky v platformě Survio, která je veřejně dostupná na webových stránkách www.survio.com. Dotazníky byly dále rozesílány formou hypertextových odkazů. K vyhodnocení dat byla použita metoda četnosti. Dále byly výsledky zpracovávány pomocí grafů, konkrétně výsečových a sloupcových.

11 VÝZKUM

11.1 Výsledky výzkumu

Výsledky výzkumu byly zpracovány na základě vyplněných dotazníků učiteli tělesné výchovy na 1. stupni základní školy a žáky 4. a 5. ročníků základních škol. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 62 učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ a 282 žáků 4. a 5. ročníků prvního stupně ZŠ.

11.1.1 Výsledky dotazníku určeného pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

Otázka č. 1: ***Vyučujete tělesnou výchovu na prvním stupni ZŠ?***

Tato otázka byla položena na samém začátku dotazníku, abych si ověřil, jestli se dotazník dostal do správných rukou, tedy k učitelům tělesné výchovy na prvním stupni základních škol. V názvu dotazníku bylo zároveň uvedeno, že se jedná o dotazník pro respondenty z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni základní školy, ale dotazník na mou žádost sdíleli a šířili i moji kolegové a spolužáci z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, tudíž jsem neměl jistotu, ke komu se dotazník dostane.

Všech 62 respondentů, což je 100 % dotazovaných, odpovědělo možností ANO, tedy že vyučují tělesnou výchovu na prvním stupni základní školy. Z důvodu 100 % kladných odpovědí na první otázku nepovažuji za nutné přikládat k vyhodnocení otázky graf.

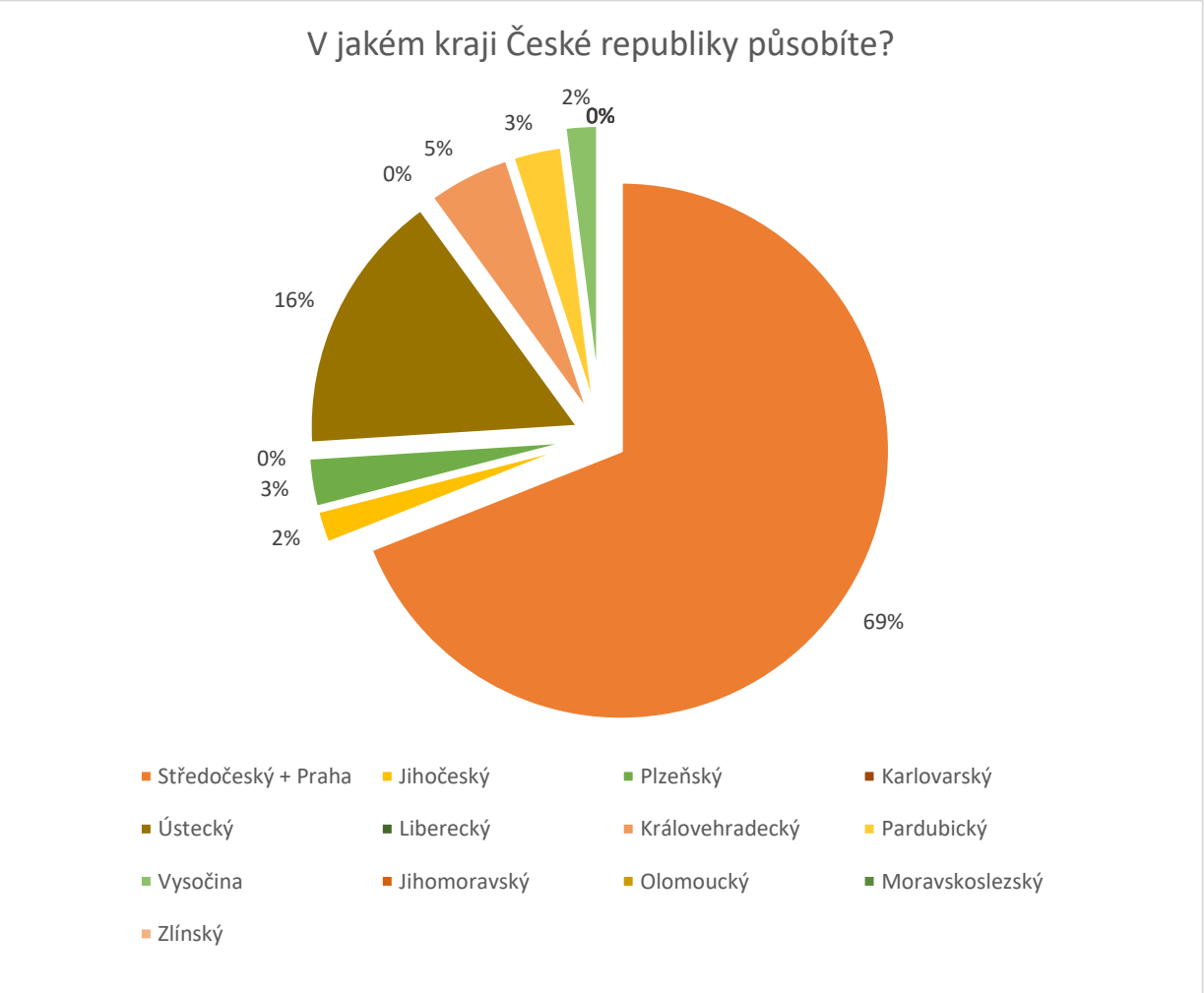
Otázka č. 2: ***V jakém kraji České republiky působíte?***

Jelikož jsem předpokládal, že se dotazník rozšíří i za hranice mého kraje působení – Středočeský kraj, chtěl jsem zjistit, jaké bude zastoupení respondentů z jednotlivých krajů České republiky.

Na základě odpovědí na tuto otázku jsem zjistil, že z celkových 62 respondentů, působí 69 % respondentů (43) ve Středočeském kraji + v Praze. Další 2 % respondentů (1) působí v Jihočeském kraji. V Plzeňském kraji to jsou 3 % respondentů (2). Z Ústeckého kraje je 16 % respondentů (10). 5 % respondentů (3) je z Královehradeckého kraje. Pardubický kraj má stejné zastoupení jako kraj Plzeňský, a to 3 % respondentů (2). A stejně jako v kraji Jihočeském, 2 % respondentů (1) působí v Kraji Vysočina.

Z Karlovarského kraje, Libereckého kraje, Jihomoravského kraje, Olomouckého kraje, Moravskoslezského kraje a Zlínského kraje jsem zodpovězený dotazník nedostal, i přesto však považuji takto široký a rozmanitý vzorek co se týká geografie za dostatečný.

Graf 1 - Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku pro učitele v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 3: *Využíváte v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ míče?*

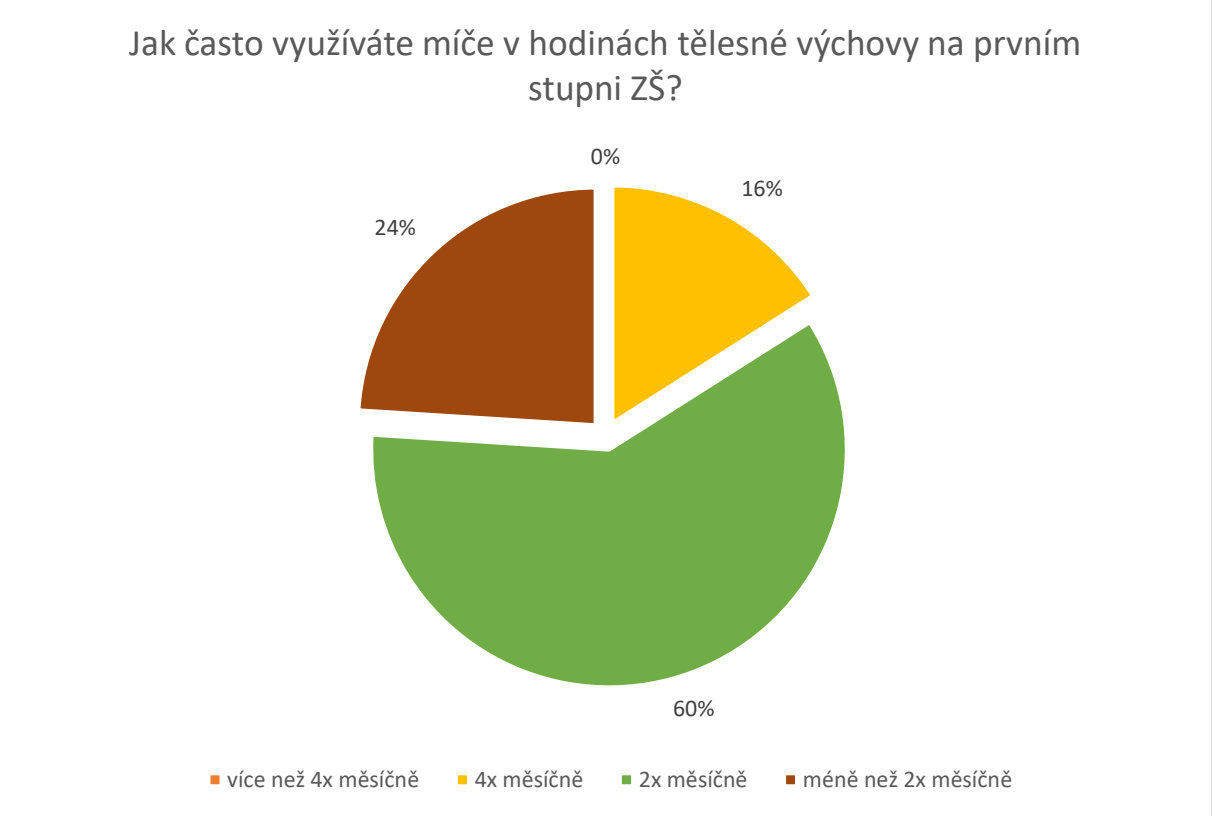
Touto otázkou jsem si chtěl ověřit, jestli všichni učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívají v hodinách TV míče. Podle mých očekávání odpovědělo 100 % respondentů (62) ANO, tedy že míče ve svých hodinách všichni využívají. Stejně jako u první otázky, kde také všichni respondenti odpověděli stejnou možností, neshledávám důvod přiložení grafu.

Otázka č. 4: ***Jak často využíváte míče v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ?***

Z hodin tělesné výchovy v rámci své docházky na základní škole mám určitou zkušenost, která se však týká jen dvou učitelů tělesné výchovy na prvním stupni základní školy, navíc je tomu už 15 let a chtěl jsem tedy zjistit, jak učitelé tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ využívají míče nyní. Respondentům jsem předložil 4 možnosti odpovědí podle toho, jak frekventovaně během měsíce využívají míče v hodinách TV.

Možnosti byly předloženy takto: Více než 4x měsíčně; 4x měsíčně; 2x měsíčně; Méně než 2x měsíčně. Na tuto otázku odpovědělo 16 % respondentů (10), že v hodinách TV využívají míče 4x měsíčně. Dalších 60 % respondentů (37) využívá míče v hodinách TV 2x měsíčně a zbylých 24 % respondentů (15) využívá míče v hodinách TV méně než 2x měsíčně. Více než 4x měsíčně míče v hodinách TV nevyužívá žádný z respondentů.

Graf 2 - Vyhodnocení otázky č. 4 dotazníku pro učitele v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 5: ***Jaký míč v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ nejčastěji využíváte?***

Tuto otázku jsem učitelům tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ položil do dotazníku proto, abych zjistil, jestli je využití různých obvyklých míčů v hodinách TV na prvním stupni rovnoměrné, jestli převažují jen některé míče, nebo zda je dokonce jeden míč, o kterém lze říct, že je skutečně v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ nejvyužívanějším míčem. Respondentům jsem opět předložil na výběr několik možností: Volejbalový míč; Basketbalový míč; Fotbalový míč; Jiné (házenkářské, florbalové, tenisové, měkké molitanové/gumové). Skutečně se ukázalo, že jeden z míčů je v hodinách TV nejpreferovanější. Celých 79 % respondentů (49) odpovědělo, že nejčastěji v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ využívají volejbalový míč. Nejvíce používaným míčem v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ není basketbalový ani fotbalový míč – tyto možnosti odpovědí v dotazníku nezvolil nikdo z dotazovaných respondentů. Zbylých 21 % respondentů (13) zvolilo možnost jiné – využívají nejvíce jiné míče, než jsou tyto konkrétní v možnostech odpovědí – jsou to míče házenkářské, florbalové či různé měkké molitanové nebo gumové.

Graf 3 - Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku pro učitele v procentech

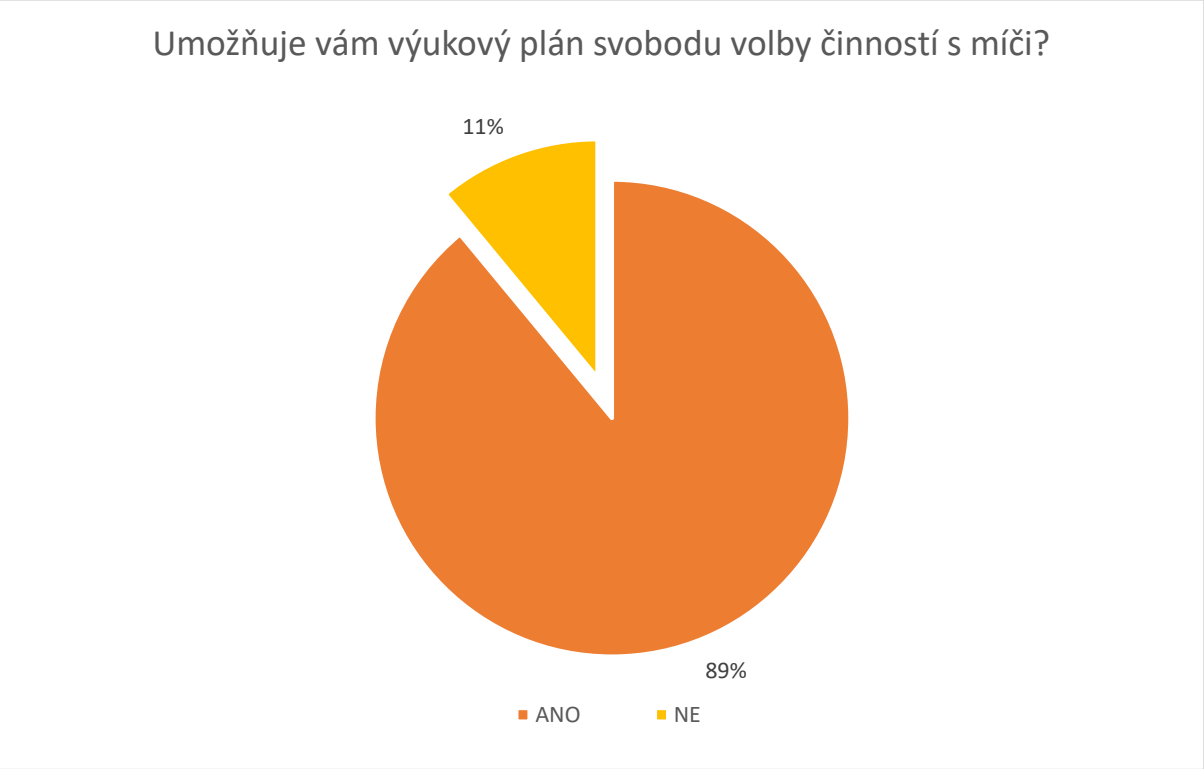
zdroj: vlastní

Otázka č. 6: ***Umožňuje vám výukový plán svobodu volby činností s míči?***

Tuto otázku jsem zařadil do dotazníku pro učitele tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ proto, abych zjistil, zda jim RVP, popř. ŠVP jejich školy umožňuje volnou ruku jednak při výběru konkrétních činností s míči, ale také časovou dotaci, kterou těmto činnostem chtějí ve svých hodinách věnovat.

Respondenti vybírali mezi možnými odpověďmi ANO – NE, přičemž 89 % respondentů (55) vybralo možnost ANO, tedy že svobodu volby činností s míči ve svých hodinách TV mají. 11 % respondentů (7) zvolilo odpověď NE, tedy že jim výukový plán dostatečnou svobodu volby činností s míči neumožňuje.

Graf 4 - Vyhodnocení otázky č. 6 dotazníku pro učitele v procentech



zdroj: vlastní

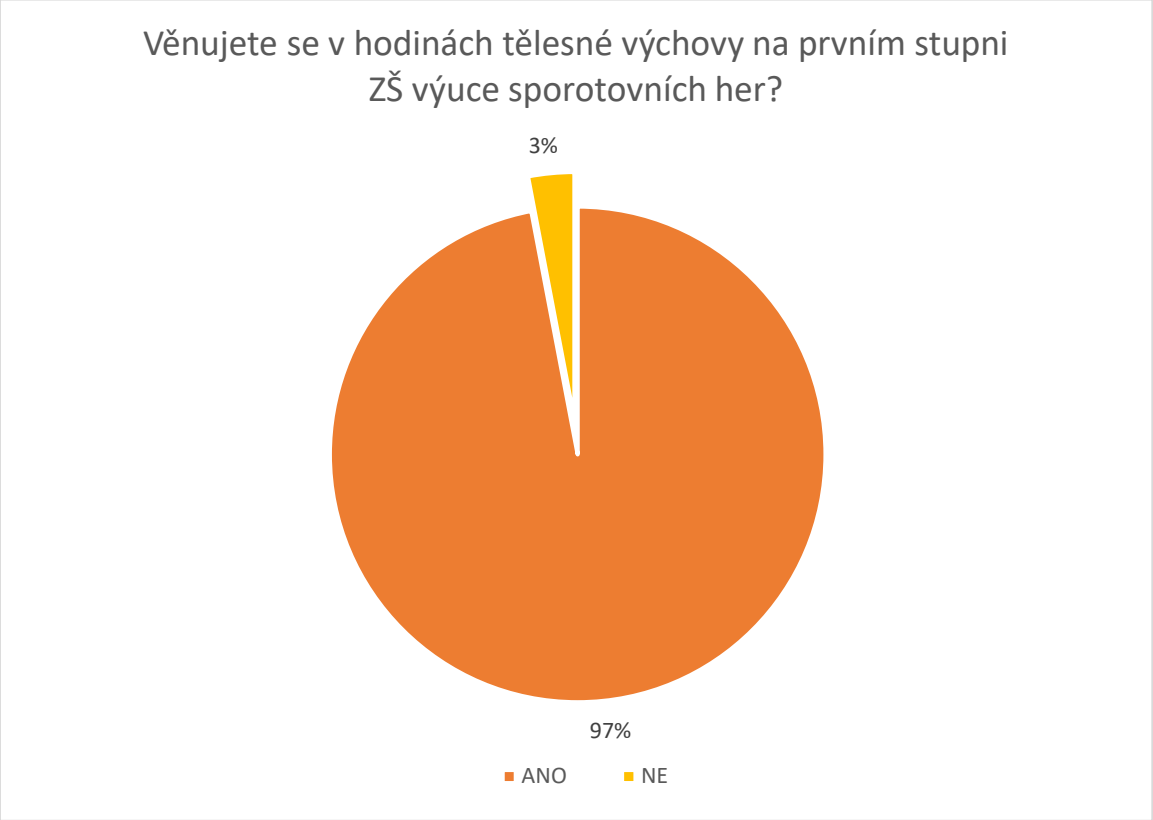
Otázka č. 7: ***Věnujete se v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ výuce sportovních her?***

Tato otázka měla u respondentů z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ověřit, zda je součástí jejich hodin výuka sportovních her, kdy se jedná o nácvik

pohybových dovedností a rozvoj daných pohybových schopností potřebných pro zvládnutí základů dané sportovní hry.

Drtivá většina – 97 % respondentů (60) v dotazníku na tuto otázku odpověděla možností ANO, tedy že se výuce sportovních her ve svých hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ věnuje. Zbylá 3 % respondentů (2) vybrala možnost NE, výuce sportovních her se ve svých hodinách nevěnují.

Graf 5 - Vyhodnocení otázky č. 7 dotazníku pro učitele v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 8: ***Zařazujete tyto sportovní hry do hodin tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ? (Včetně modifikací např. zjednodušená pravidla.)***

Touto otázkou jsem chtěl od učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ zjistit, jaké konkrétní sportovní hry, jejich nácvik a posléze jednodušší modifikace těchto sportovních her zařazují do svých hodin tělesné výchovy na prvním stupni.

V této otázce jsem respondentům předložil 9 základních sportovních her, kdy u každé byla možnost výběru buď ANO (tuto sportovní hru zařazujeme do hodin tělesné

výchovy na prvním stupni ZŠ) anebo NE (tuto sportovní hru nezařazujeme). Respondentů jsem se dotazoval na tyto sportovní hry: volejbal, basketbal, fotbal, florbal, házená, přehazovaná, vybíjená, tenis, stolní tenis.

U volejbalu je výsledný poměr odpovědí ANO – NE relativně vyvážený, kdy 55 % respondentů (34) volejbal zařazuje do svých hodin tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ a zbylých 45 % respondentů (28) volejbal do svých hodin nezařazuje.

U basketbalu již můžeme sledovat větší nepoměr odpovědí, kdy 73 % respondentů (45) vybralo možnost ANO, tedy že basketbal zařazují do svých hodin tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ, 27 % respondentů (17) basketbal do svých hodin nezařazuje.

U fotbalu jsou odpovědi ještě více neúměrné než u basketbalu, kdy 77 % respondentů (48) fotbal zařazuje do svých hodin tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ a zbylých 23 % respondentů (14) fotbal do svých hodin nezařazuje.

Florbal se ve výsledcích neliší od basketbalu, výsledky odpovědí z dotazníků jsou u těchto sportovních her totožné, tedy 73 % respondentů (17) florbal zařazuje do svých hodin tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ a zbylých 27 % respondentů (17) florbal do svých hodin nezařazuje.

U házené je nepoměr ještě razantnější než u předchozích sportovních her, kdy pouze 7 % respondentů (4) zařazuje házenou do svých hodin tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ a drtivě většinových 93 % respondentů (58) házenou do svých hodin nezařazuje.

U přehazované můžeme sledovat opačný nepoměr kladných a záporných odpovědí, kdy 87 % respondentů (54) přehazovanou zařazuje do svých hodin tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ a zbylých 13 % respondentů (8) přehazovanou do svých hodin nezařazuje.

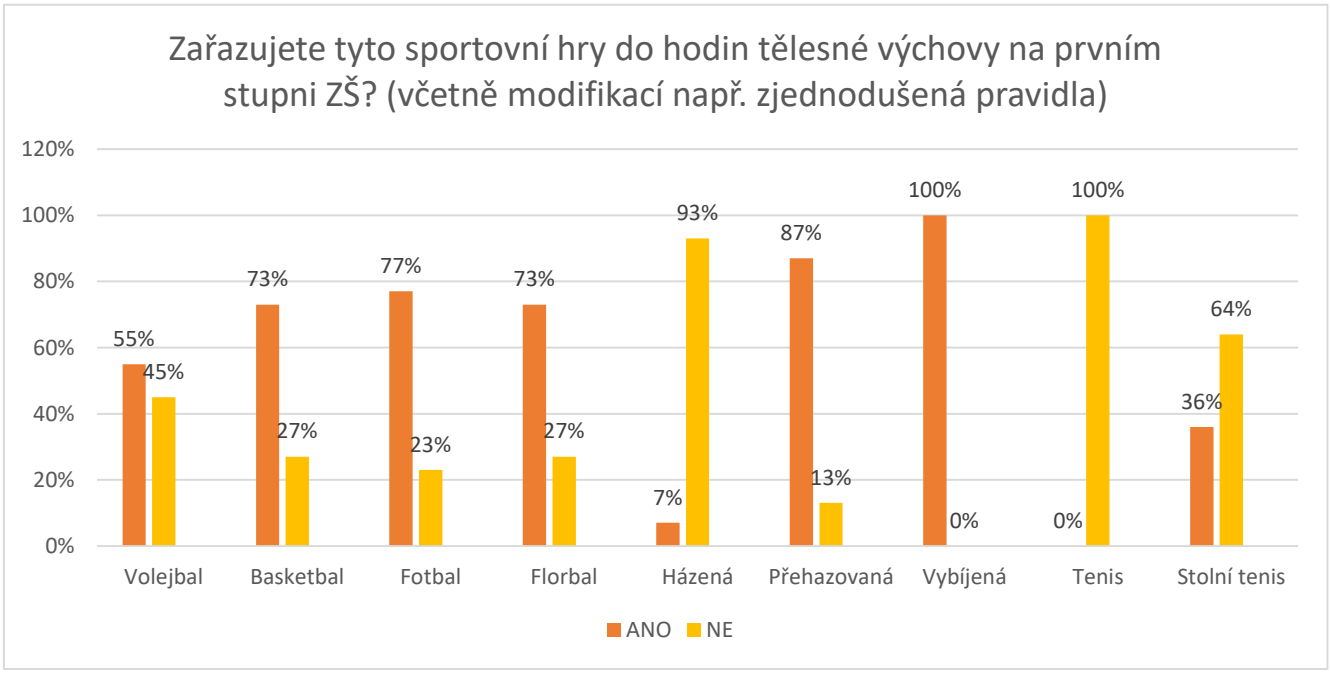
U vybíjené vznikl nepoměr odpovědí ANO - NE absolutní, kdy 100 % respondentů (62) vybíjenou do svých hodin tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ zařazuje.

U tenisu opět absolutní nepoměr odpovědí ANO – NE, ale nyní opačně, 100 % respondentů (62) tenis do svých hodin tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ nezařazuje.

U stolního tenisu jsou odpovědi téměř v poměru 1:2, kdy 36 % respondentů (22) stolní tenis zařazuje do svých hodin tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ a 64 % respondentů (40) stolní tenis do svých hodin nezařazuje.

Ve sloupcovém grafu (graf 6) vidíme poměr i mezi jednotlivými sportovními hrami a jejich zařazování či nezařazování učiteli do tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ. Na základě odpovědí respondentů na otázku č. 8 z dotazníku pro učitele tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ vidíme, že 100 % respondentů zařazuje do svých hodin vybíjenou, která je tedy nejvíce zařazovanou sportovní hrou na prvním stupni ZŠ do hodin tělesné výchovy. Druhou nejvíce zařazovanou sportovní hrou je s 87 % přehazovaná. Třetí nejvíce zařazovanou sportovní hrou je se 77 % fotbal. Čtvrtou – pátou nejvíce zařazovanou sportovní hrou je se 73 % basketbal a florbal. Šestou nejvíce zařazovanou sportovní hrou je s 55 % volejbal. Třetí nejméně zařazovanou sportovní hrou v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ je s 36 % stolní tenis. Druhou nejméně zařazovanou sportovní hrou je se 7 % házená. Nejméně zařazovaná sportovní hra, resp. respondenty vůbec nezařazovaná sportovní hra je s 0 % tenis.

Graf 6 - Vyhodnocení otázky č. 8 dotazníku pro učitele v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 9: ***Které z následujících sportovních her se v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ věnujete nejvíce? (vyberte 3)***

V této otázce jsem respondentům opět předložil 9 základních sportovních her, ze kterých měli vybrat právě 3 sportovní hry, kterým se ve svých hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ věnují nejvíce. Každý respondent měl tedy právě 3 možnosti výběru – 3 hlasy. Absolutní počet hlasů v této otázce bylo tedy 3x větší, než byl počet respondentů (62), ve zpracování této otázky je tedy 100 % nikoliv 62, ale 186 (hlasů).

Volejbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 9, kterým se učitelé v hodinách TV nejvíce věnují, obdržel 5 % hlasů (9).

Basketbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 9, kterým se učitelé v hodinách TV nejvíce věnují, obdržel 18 % hlasů (33).

Fotbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 9, kterým se učitelé v hodinách TV nejvíce věnují, obdržel 6 % hlasů (11).

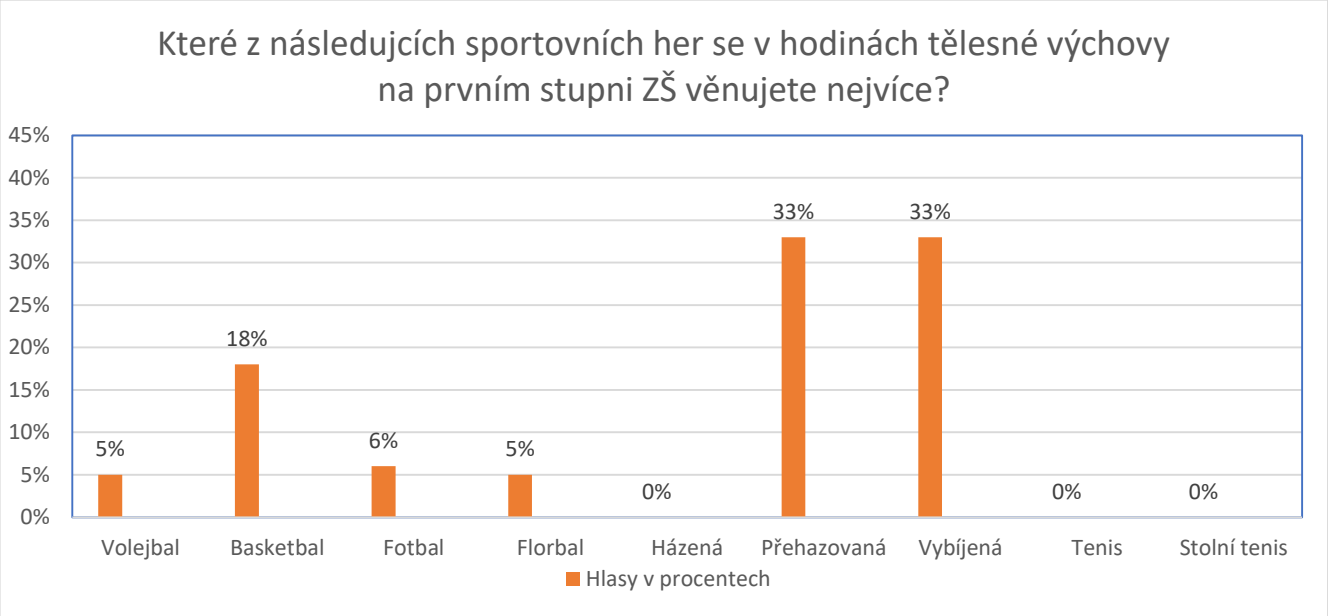
Florbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 9, kterým se učitelé v hodinách TV nejvíce věnují, obdržel stejně jako volejbal 5 % hlasů (9).

Házenou, jako jednu ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 9, kterým se učitelé v hodinách TV nejvíce věnují, nevybral žádný z respondentů.

Naopak přehazovaná, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 9, kterým se učitelé v hodinách TV nejvíce věnují, obdržela 33 % hlasů (62), což znamená, že ji jako jednu ze tří vybíraných sportovních her, kterým se učitelé v hodinách TV nejvíce věnují, vybrali všichni respondenti. Přehazované se tedy věnují všichni učitelé jako jedné ze tří her nejvíce.

Stejně je na tom i vybíjená, která jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 9, kterým se učitelé v hodinách TV nejvíce věnují, obdržela 33 % hlasů (62), což znamená, že ji jako jednu ze tří vybíraných sportovních her, kterým se učitelé v hodinách TV nejvíce věnují, také vybrali všichni respondenti. Tenis ani stolní tenis v této otázce nevybral jako jednu ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 9, kterým se učitelé v hodinách TV nejvíce věnují, žádný z respondentů.

Graf 7 - Vyhodnocení otázky č. 9 dotazníku pro učitele v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 10: ***Které z následujících sportovních her se v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ věnujete nejméně? (vyberte 3)***

V této otázce jsem respondentům opět předložil stejných 9 sportovních her, ze kterých měli vybrat právě 3 sportovní hry, kterým se ve svých hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ věnují nejméně. Stejně jako u otázky č. 9, měl každý respondent právě 3 možnosti výběru – 3 hlasy. Absolutní počet hlasů v této otázce bylo tedy 3x větší, než byl počet respondentů (62), ve zpracování této otázky je tedy 100 % nikoliv 62, ale 186 (hlasů).

Volejbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 10, kterým se učitelé v hodinách TV věnují nejméně, obdržel 5 % hlasů (8).

Basketbal, jako jednu ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 10, kterým se učitelé v hodinách TV věnují nejméně, nevybral žádný z respondentů.

Fotbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 10, kterým se učitelé v hodinách TV věnují nejméně, obdržel 3 % hlasů (6).

Florbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 10, kterým se učitelé v hodinách TV věnují nejméně, obdržel, podobně jako fotbal, 4 % hlasů (7).

Házená, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 10, kterým se učitelé v hodinách TV věnují nejméně, obdržela 22 % hlasů (41).

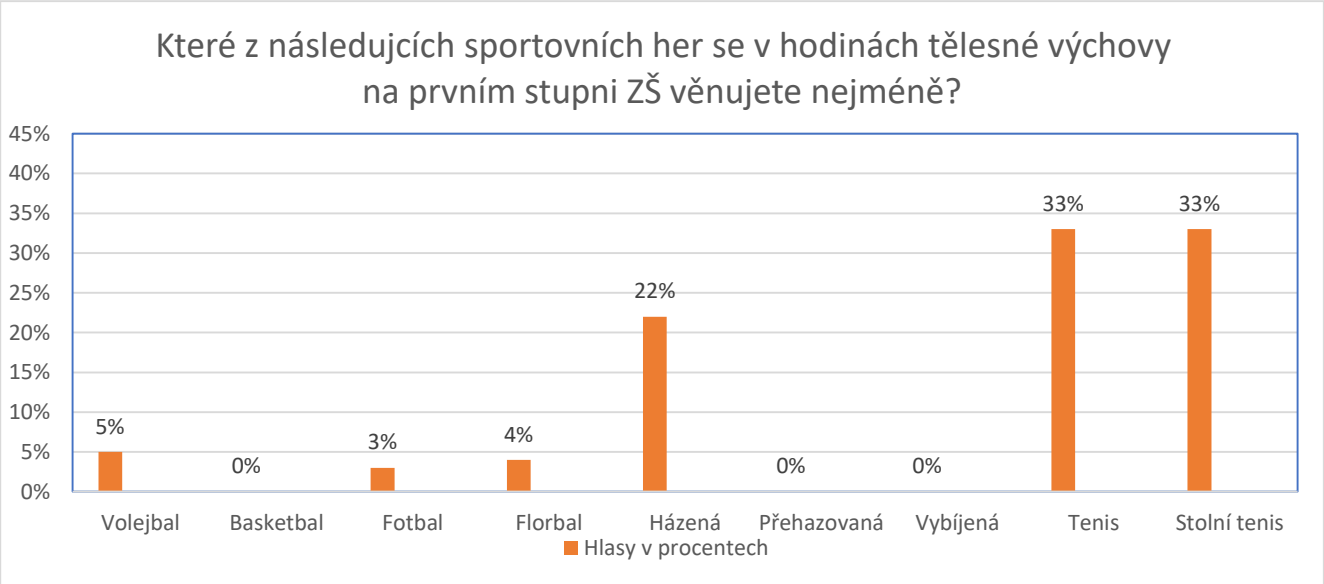
Za to přehazovanou, jako jednu ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 10, kterým se učitelé v hodinách TV věnují nejméně, nevybral žádný z respondentů, což koresponduje s odpověďmi na otázku č. 9, kde všichni respondenti vybrali přehazovanou jako jednu ze tří vybíraných sportovních her, kterým se učitelé v hodinách TV věnují nejvíce.

Stejně je na tom i vybíjená, kterou jako jednu ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 10, kterým se učitelé v hodinách TV věnují nejméně, nevybral žádný z respondentů, což koresponduje s odpověďmi na otázku č. 9, kde všichni respondenti vybrali vybíjenou jako jednu ze tří vybíraných sportovních her, kterým se učitelé v hodinách TV věnují nejvíce.

Naopak tenis, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 10, kterým se učitelé v hodinách TV věnují nejméně, obdržel 33 % hlasů (62), což také koresponduje s odpověďmi na otázku č. 9.

Stejně tak stolní tenis, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 10, kterým se učitelé v hodinách TV věnují nejméně, obdržela 33 % hlasů (62), což opět koresponduje s odpověďmi na otázku č. 9.

Graf 8 - Vyhodnocení otázky č. 10 dotazníku pro učitele v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 11: ***Ovlivňuje váš vztah k určitému sportu výuku tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ? (např. učitel je volejbalista, bude preferovat výuku volejbalu před výukou ostatních sportů atd.)***

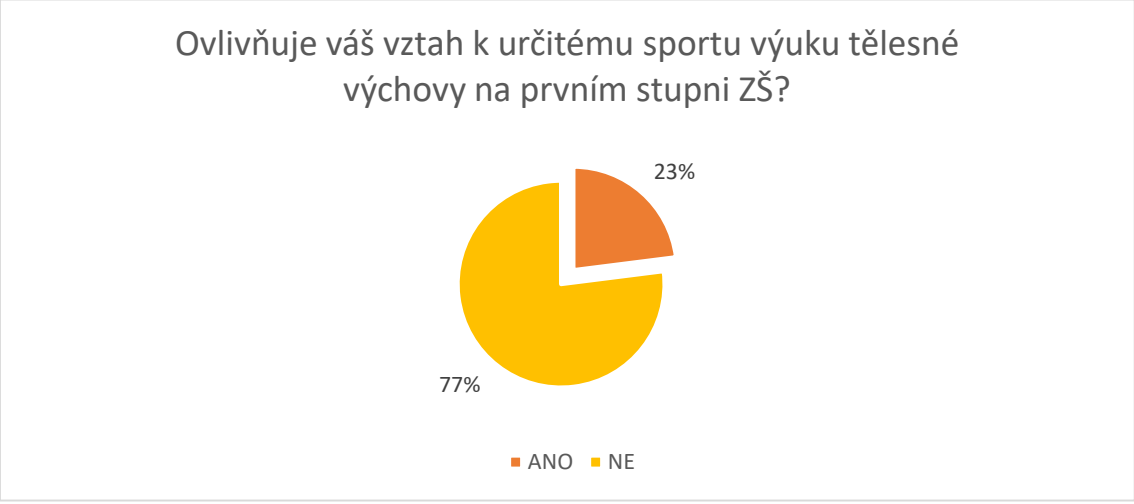
Touto otázkou jsem chtěl zjistit, zda respondenti, a případně kolik procent z nich, ovlivňuje jejich osobní sportovní zaměření. Pro správné pochopení významu otázky jsem respondentům uvedl příklad, co tím myslím, a to že když je například učitel tělesné výchovy volejbalista, je možné, že bude volejbal vyzdvihovat a preferovat před ostatními sporty.

Mne zajímalo, jestli se učitelé tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ nechávají ovlivnit svými osobními zájmy a preferencemi co se sportů týká v hodinách, a jestli tedy můžou mít potencionální vliv i na žáky.

Na tuto otázku odpovídali respondenti výběrem možností ANO – NE. Jelikož je dotazník anonymní, věřím, že nikdo z respondentů neměl problém s případnou pravdivou odpovědí, že je jejich preference v hodinách skutečně ovlivňuje.

Možnost ANO vybralo 23 % respondentů (14), tedy téměř ¼ respondentů přiznává, že je jejich preference v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ ovlivňuje. 77 % respondentů (48) nevnímá, že by je jejich osobní preference v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ovlivňovaly. Pro vizuální názornost poměru odpovědí opět přidávám graf (graf 9).

Graf 9 - Vyhodnocení otázky č. 11 dotazníku pro učitele v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 12: ***Používáte míče i na jiné aktivity, než jsou sportovní hry a jejich nácvik? (pohybové hry – např. honičky, štafetové soutěže, závody atd.)***

Touto otázkou jsem chtěl zjistit, zda respondenti z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ využívají míče i na jiné aktivity, než jsou sportovní hry a jejich nácvik, a aby bylo jasné, co tím myslím, respondentům jsem upřesnil, že mám na mysli nejrůznější pohybové hry, v rámci kterých jsou míče velmi často vynikající pomůckou či nezbytným předmětem/náčiním k dané hře.

Na tuto otázku odpovídali respondenti opět výběrem možností ANO – NE. Dle odpovědí na otázku č. 12 využívají míče i na jiné aktivity, než jsou sportovní hry, všichni respondenti z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ. Z důvodu 100 % kladných odpovědí na první otázku nepovažuji za nutné přikládat k vyhodnocení otázky graf.

Otázka č. 13: ***Na základě vaší zkušenosti vyberte z nabídnutých sportovních her 3, které žáky prvního stupně ZŠ v hodinách TV nejvíce baví.***

V této otázce jsem respondentům opět předložil stejných 9 sportovních her, ze kterých měli vybrat právě 3 sportovní hry, které, dle jejich zkušeností, žáky prvního stupně ZŠ v hodinách TV nejvíce baví. Stejně jako u otázky č. 9 a otázky č. 10, měl každý respondent právě 3 možnosti výběru – 3 hlasy. Absolutní počet hlasů v této otázce byl tedy 3x větší, než byl počet respondentů (62), ve zpracování této otázky je tedy 100 % nikoliv 62, ale 186 (hlasů).

Volejbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 13, které podle zkušeností respondentů z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ žáky prvního stupně ZŠ v hodinách TV nejvíce baví, obdržel 3 % hlasů (6).

Basketbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 13, které podle zkušeností respondentů z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ žáky prvního stupně ZŠ v hodinách TV nejvíce baví, obdržel 6 % hlasů (11).

Fotbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 13, které podle zkušeností respondentů z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ žáky prvního stupně ZŠ v hodinách TV nejvíce baví, obdržel 17 % hlasů (31).

Florbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 13, které podle zkušeností respondentů z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ žáky prvního stupně ZŠ v hodinách TV nejvíce baví, obdržel 12 % hlasů (22).

Házená, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 13, které podle zkušeností respondentů z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ žáky prvního stupně ZŠ v hodinách TV nejvíce baví, neobdržela žádný hlas, a lze ji tedy považovat za nejméně oblíbenou z vybraných sportovních her.

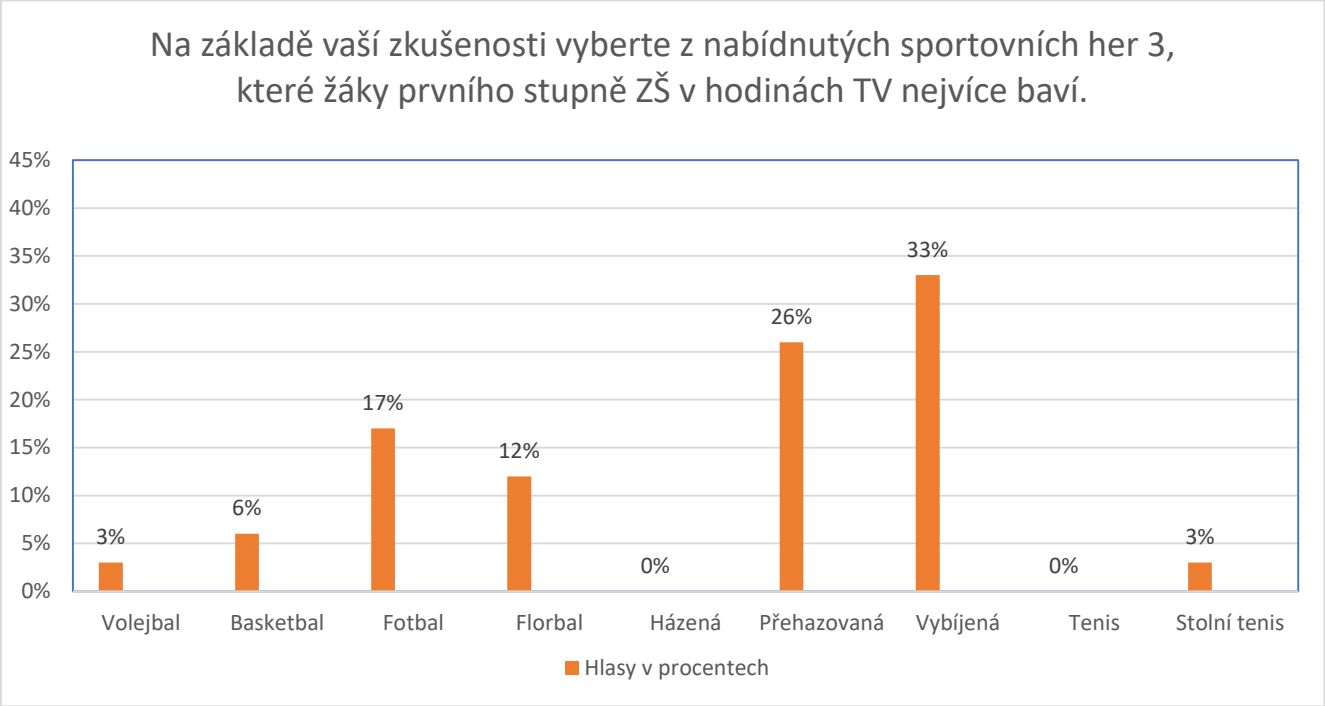
Za to přehazovaná, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 13, které podle zkušeností respondentů z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ žáky prvního stupně ZŠ v hodinách TV nejvíce baví, obdržela 26 % hlasů (49).

Vybíjená, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 13, které podle zkušeností respondentů z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ žáky prvního stupně ZŠ v hodinách TV nejvíce baví, obdržela dokonce 33 % hlasů (62). Lze ji tedy považovat za nejvíce oblíbenou z vybraných sportovních her.

Tenis, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 13, které podle zkušeností respondentů z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ žáky prvního stupně ZŠ v hodinách TV nejvíce baví, stejně jako házená neobdržel žádný hlas. Ovšem dle odpovědí v otázce č. 8, žádný respondent neoznačil možnost, že zařazuje tenis do výuky, z čehož vyplývá, že tenis je v otázce č. 13 irelevantním.

Stolní tenis, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 13, které podle zkušeností respondentů z řad učitelů tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ žáky prvního stupně ZŠ v hodinách TV nejvíce baví, obdržel 3 % hlasů (5).

Graf 10 - Vyhodnocení otázky č. 13 dotazníku pro učitele v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 14: ***Je vaše škola dostatečně vybavena pro výuku volejbalu? (dostatek volejbalových míčů – alespoň 1 do dvojice, alespoň 1 volejbalová síť a vhodné a dostatečně velké prostory)***

Tato otázka měla průřezově kraji České republiky prověřit, jestli jsou základní školy alespoň na základní úrovni dostatečně vybavené a připravené pro výuku volejbalu. Opět jsem respondentům upřesnil svůj dotaz konkrétními základními kritérii, jež jsou pro výuku volejbalu nezbytné – dostatek volejbalových míčů (alespoň 1 do dvojice), volejbalová síť (alespoň 1) a vhodné a dostatečně velké prostory.

Respondenti měli opět na výběr ze dvou možností odpovědí ANO (škola, na které působím, je dostatečně vybavena) – NE (škola, na které působím, není dostatečně vybavena). Možnost ANO vybralo 82 % respondentů (51), zbylých 18 % respondentů (11) vybralo možnost NE. Z toho vyplývá, že více než $^{4}/_{5}$ respondentů působí na škole, která je dostatečně vybavena pro výuku volejbalu.

Otázka č. 15: ***Je vaše škola dostatečně vybavena pro výuku basketbalu? (dostatek basketbalových míčů – alespoň 1 do dvojice, alespoň 2 protilehlé basketbalové koše, rozlišovací dresy a vhodné a dostatečně velké prostory)***

Tato otázka měla průřezově kraji České republiky prověřit, jestli jsou základní školy alespoň na základní úrovni vybavené a připravené pro výuku basketbalu. Opět jsem respondentům upřesnil svůj dotaz konkrétními základními kritérii, jež jsou pro výuku basketbalu nezbytné – dostatek basketbalových míčů (alespoň 1 do dvojice), basketbalový koš (alespoň 1) a vhodné a dostatečně velké prostory.

Respondenti měli opět na výběr ze dvou možností odpovědí ANO (škola, na které působím, je dostatečně vybavena) – NE (škola, na které působím, není dostatečně vybavena). Možnost ANO vybralo 71 % respondentů (44), zbylých 29 % respondentů (18) vybralo možnost NE. Z toho vyplývá, že téměř $^{3}/_{4}$ respondentů působí na škole, která je dostatečně vybavena pro výuku basketbalu.

Otázka č. 16: ***Je vaše škola dostatečně vybavena pro výuku fotbalu? (dostatek fotbalových míčů – alespoň 1 do dvojice, alespoň 2 branky, rozlišovací dresy a vhodné a dostatečně velké prostory)***

Tato otázka měla průřezově kraji České republiky prověřit, jestli jsou základní školy alespoň na základní úrovni vybavené a připravené pro výuku fotbalu. Opět jsem respondentům upřesnil svůj dotaz konkrétními základními kritérii, jež jsou pro výuku fotbalu nezbytné – dostatek fotbalových míčů (alespoň 1 do dvojice), branky (alespoň 2) a vhodné a dostatečně velké prostory.

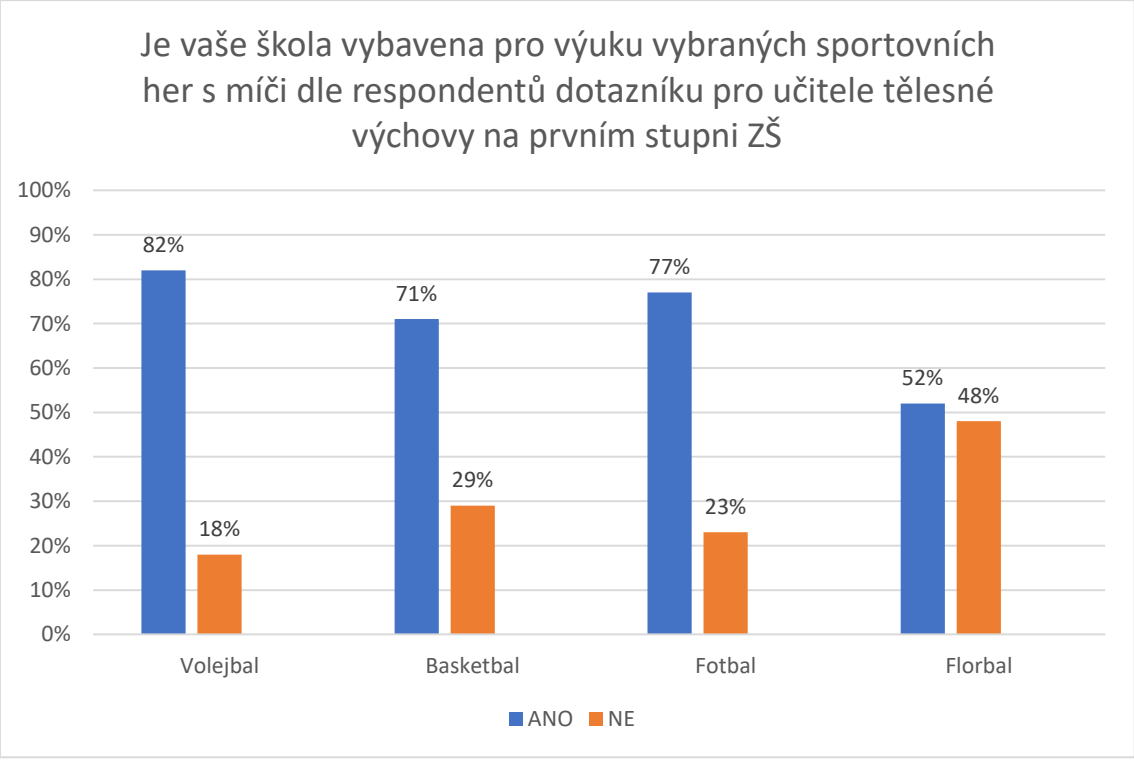
Respondenti měli opět na výběr ze dvou možností odpovědí ANO (škola, na které působím, je dostatečně vybavena) – NE (škola, na které působím, není dostatečně vybavena). Možnost ANO vybralo 77 % respondentů (48), zbylých 23 % respondentů (14) vybralo možnost NE. Z toho vyplývá, že více než $^{3}/_{4}$ respondentů působí na škole, která je dostatečně vybavena pro výuku fotbalu.

Otázka č. 17: ***Je vaše škola dostatečně vybavena pro výuku florbalu? (florbalové hole s čepelí na obě strany, dostatek florbalových míčků – alespoň 1 pro každého žáka ve třídě, alespoň 2 branky, rozlišovací dresy, oblečení a helma pro brankáře, mantinely a vhodné a dostatečně velké prostory)***

Tato otázka měla průřezově kraji České republiky prověřit, jestli jsou základní školy alespoň na základní úrovni vybavené a připravené pro výuku florbalu. Opět jsem respondentům upřesnil svůj dotaz konkrétními základními kritérii, jež jsou pro výuku florbalu nezbytné – florbalové hole s čepelí na obě strany, dostatek florbalových míčků (alespoň 1 pro každého žáka ve třídě), branky (alespoň 2), rozlišovací dresy, oblečení a helma pro brankáře a vhodné a dostatečně velké prostory.

Respondenti měli opět na výběr ze dvou možností odpovědí ANO (škola, na které působím, je dostatečně vybavena) – NE (škola, na které působím, není dostatečně vybavena). Možnost ANO vybralo 52 % respondentů (32), zbylých 48 % respondentů (30) vybralo možnost NE. Z toho vyplývá, že více než $^1/_2$ respondentů působí na škole, která je dostatečně vybavena pro výuku florbalu.

Graf 11 - Vyhodnocení otázek č. 14, 15, 16, 17 dotazníku pro učitele v procentech



zdroj: vlastní

11.1.2 Výsledky dotazníku určeného pro žáky 4. a 5. ročníku 1. stupně ZŠ

Dotazník určený pro žáky je zaměřen na to, jak žáci vnímají a jestli mají/nemají rádi hodiny TV, ve kterých využívají míče a na konkrétní činnosti s míči.

V celém tomto dotazníku pro žáky jsem se snažil otázky pokládat srozumitelně až tzv. „polopatě“, aby žáci vždy všechno správně pochopili a nenastaly tak nežádoucí problémy kvůli neporozumění.

Otázka č. 1: *Z jakého jsi ročníku?*

Tato otázka byla v dotazníku formulována trochu jinak *„Jsi žákyní/žákem:“* a následovaly 2 možnosti odpovědí pouze na výběr buď *„4. ročníku“* nebo *„5. ročníku“*. Chtěl jsem zjistit, jaké bude při dotazníkovém šetření zastoupení žáků ze 4. a 5. ročníku jakožto respondentů a jaký mezi nimi bude poměr.

Na základě odpovědí na tuto otázku vím, že tento dotazník vyplnilo 148 žáků ze 4. ročníku prvního stupně ZŠ, což je 53 % respondentů tohoto dotazníku a 134 žáků z 5. ročníku prvního stupně ZŠ, což je zbylých 47 % respondentů. Dotazníkového šetření se tedy zúčastnily 2 ročníky v poměru téměř 1:1.

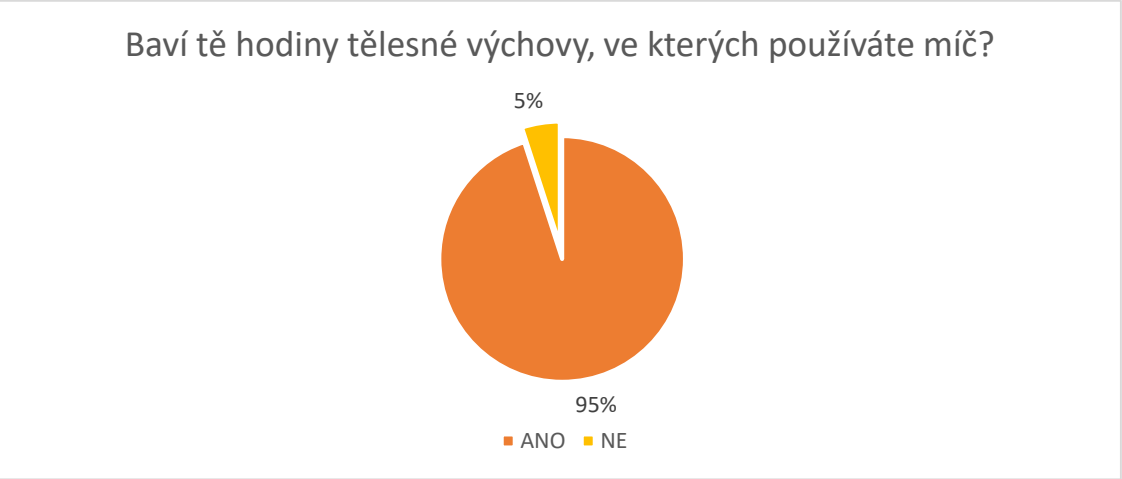
Graf 12 - Vyhodnocení otázky č. 1 dotazníku pro žáky v procentech

zdroj: vlastní

Otázka č. 2: ***Baví tě hodiny tělesné výchovy, ve kterých používáte míč?***

V této otázce žáci vybírali z možných odpovědí ANO – NE. Drtivá většina, což činí 95 % respondentů (267) vybralo možnost ANO, tedy že je hodiny TV, kde využívají míče, baví, a zbylých 5 % respondentů (15) „míčové“ hodiny nebaví.

Graf 13 - Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku pro žáky v procentech

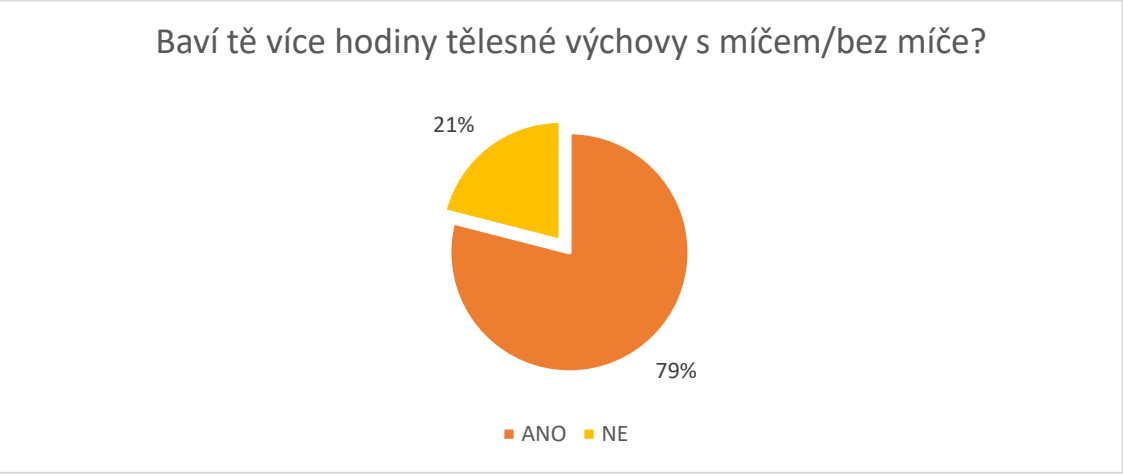


zdroj: vlastní

Otázka č. 3: ***Baví tě více hodiny tělesné výchovy s míčem nebo bez míče?***

V této otázce žáci opět vybírali z možných odpovědí ANO – NE. Opět výrazná většina, což činí 79 % respondentů (224) vybralo možnost, že je baví více hodiny tělesné výchovy s míčem. Zbylých 21 % respondentů (58) má raději hodiny tělesné výchovy, kde se míče nevyužívají.

Graf 14 - Vyhodnocení otázky č. 3 dotazníku pro žáky v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 4: ***Které z těchto aktivit s míčem tě baví nejvíce? (vyber 2)***

V této otázce jsem respondentům předložil 6 základních aktivit s míčem, ze kterých měli vybrat právě 2 aktivity, které je v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví. Každý respondent měl tedy právě 2 možnosti výběru – 2 hlasy. Absolutní počet hlasů v této otázce bylo tedy 2x větší, než byl počet respondentů (282), ve zpracování této otázky je tedy 100 % nikoliv 282, ale 564 (hlasů).

Respondentů jsem se dotazoval na tyto základní aktivity s míčem, přičemž u některých jsem činnost uvedl konkrétněji, aby tomu žáci porozuměli: házení, chytání, kopání (fotbal), trefování cíle (basketbal, vybíjená), pinkání (volejbal), odpalování (pálkou, raketou).

Házení, jako jedna z 2 vybíraných aktivit s míčem v otázce č. 4, které žáky baví nejvíce, obdrželo 45 % hlasů (256).

Chytání, jako jedna z 2 vybíraných aktivit s míčem v otázce č. 4, které žáky baví nejvíce, obdrželo 2 % hlasů (11).

Kopání, jako jedna z 2 vybíraných aktivit s míčem v otázce č. 4, které žáky baví nejvíce, obdrželo 22 % hlasů (121).

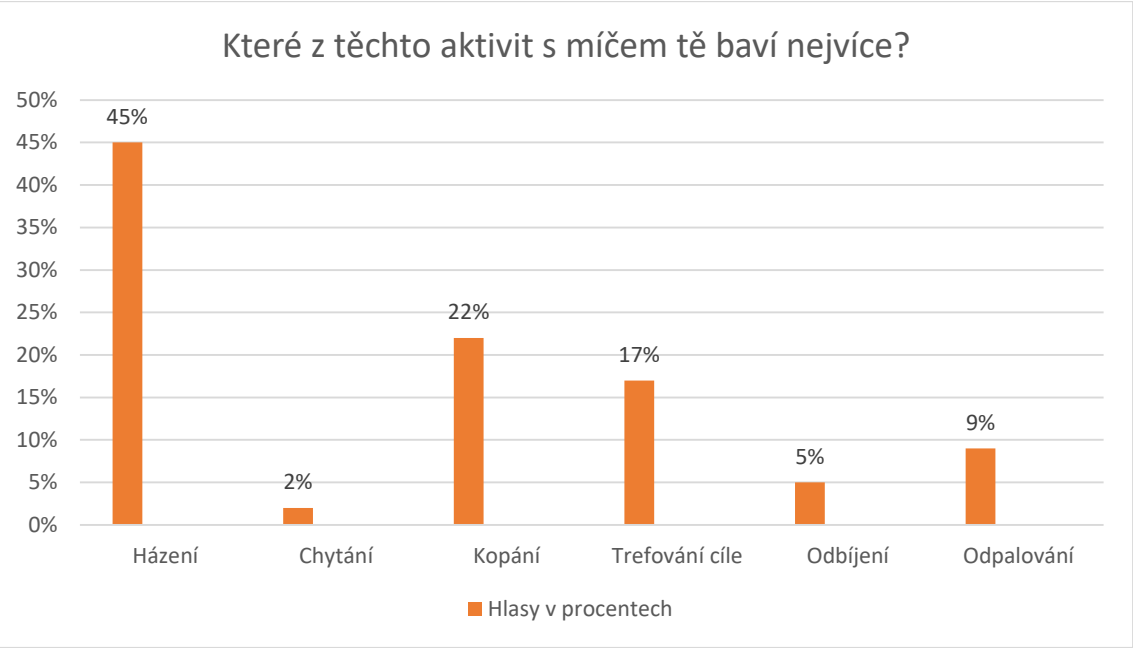
Trefování cíle, jako jedna z 2 vybíraných aktivit s míčem v otázce č. 4, které žáky baví nejvíce, obdrželo 17 % hlasů (97).

Odbíjení, jako jedna z 2 vybíraných aktivit s míčem v otázce č. 4, které žáky baví nejvíce, obdrželo 5 % hlasů (28).

Odpalování, jako jedna z 2 vybíraných aktivit s míčem v otázce č. 4, které žáky baví nejvíce, obdrželo 9 % hlasů (51).

V grafu vidíme, že dle respondentů je výrazně nejoblíbenější činnost s míčem házení, následuje kopání (fotbal) a trefování cíle (basketbal, vybíjená). Mezi respondenty méně oblíbené míčové aktivity se řadí odpalování (pálkou, raketou), odbíjení (volejbal) a chytání.

Graf 15 - Vyhodnocení otázky č. 4 dotazníku pro žáky v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 5: ***Hrajete v hodinách tělesné výchovy tyto hry?***

V této otázce jsem respondentům předložil 9 základních sportovních her, kdy u každé byla možnost výběru buď ANO (tuto sportovní hru v hodinách tělesné výchovy hrajeme) anebo NE (tuto sportovní hru nehrajeme). Respondentů jsem se dotazoval na tyto sportovní hry: volejbal, basketbal, fotbal, florbal, házená, přehazovaná, vybíjená, tenis, stolní tenis.

Volejbal 36 % respondentů (103) v hodinách tělesné výchovy hraje, 64 % respondentů (179) volejbal v hodinách TV nehraje.

Basketbal 84 % respondentů (236) v hodinách tělesné výchovy hraje, zbylých 16 % respondentů (46) basketbal v hodinách TV nehraje.

Fotbal, a stejně tak i florbal v hodinách tělesné výchovy hrají z řad žáků 4. a 5. ročníků ZŠ všichni respondenti.

Házenou 29 % respondentů (81) v hodinách tělesné výchovy hraje, 71 % respondentů (201) házenou v hodinách TV nehraje.

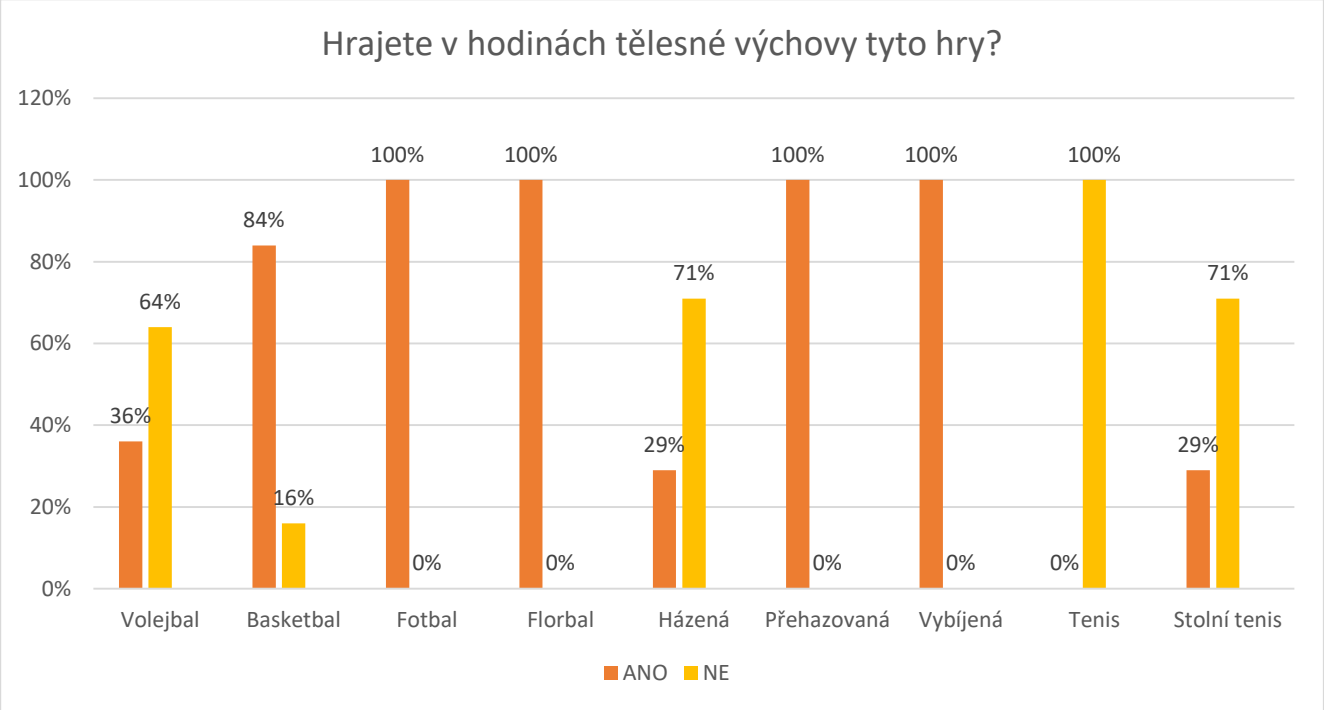
Přehazovanou a vybíjenou, stejně jako fotbal a florbal, v hodinách tělesné výchovy hrají z řad žáků 4. a 5. ročníků ZŠ všichni respondenti.

Tenis naopak v hodinách tělesné výchovy nehraje z řad žáků 4. a 5. ročníků ZŠ žádný respondent.

Stolní tenis 29 % respondentů (81) v hodinách tělesné výchovy hraje, 71 % respondentů (201) stolní tenis v hodinách TV nehraje.

V grafu vidíme, že, dle respondentů, v hodinách tělesné výchovy všichni hrají fotbal, florbal, přehazovanou a vybíjenou. Velmi rozšířené je i hraní basketbalu. V menším počtu se pak respondenti hlásili k hraní (v rámci hodin tělesné výchovy) volejbalu, házené a stolního tenisu. Dle výsledků žádný respondent nehraje v rámci hodin tělesné výchovy tenis.

Graf 16 - Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku pro žáky v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 6: ***Vyber 3 sportovní hry, které tě při hodinách tělesné výchovy nejvíce baví?***

V této otázce jsem respondentům opět předložil stejných 9 sportovních her, ze kterých měli vybrat právě 3 sportovní hry, které je v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví. Každý respondent měl právě 3 možnosti výběru – 3 hlasy. Absolutní počet hlasů v této otázce bylo tedy 3x větší, než byl počet respondentů (282), ve zpracování této otázky je tedy 100 % nikoliv 282, ale 846 (hlasů).

Volejbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 6, které žáky 4. a 5. ročníků ZŠ v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví, obdržel 3 % hlasů (25).

Basketbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 6, které žáky 4. a 5. ročníků ZŠ v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví, obdržel 10 % hlasů (80).

Fotbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 6, které žáky 4. a 5. ročníků ZŠ v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví, obdržel 18 % hlasů (151).

Florbal, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 6, které žáky 4. a 5. ročníků ZŠ v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví, obdržel 21 % hlasů (176).

Házená, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 6, které žáky 4. a 5. ročníků ZŠ v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví, obdržela 1 % hlasů (9).

Přehazovaná, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 6, které žáky 4. a 5. ročníků ZŠ v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví, obdržela 18 % hlasů (162).

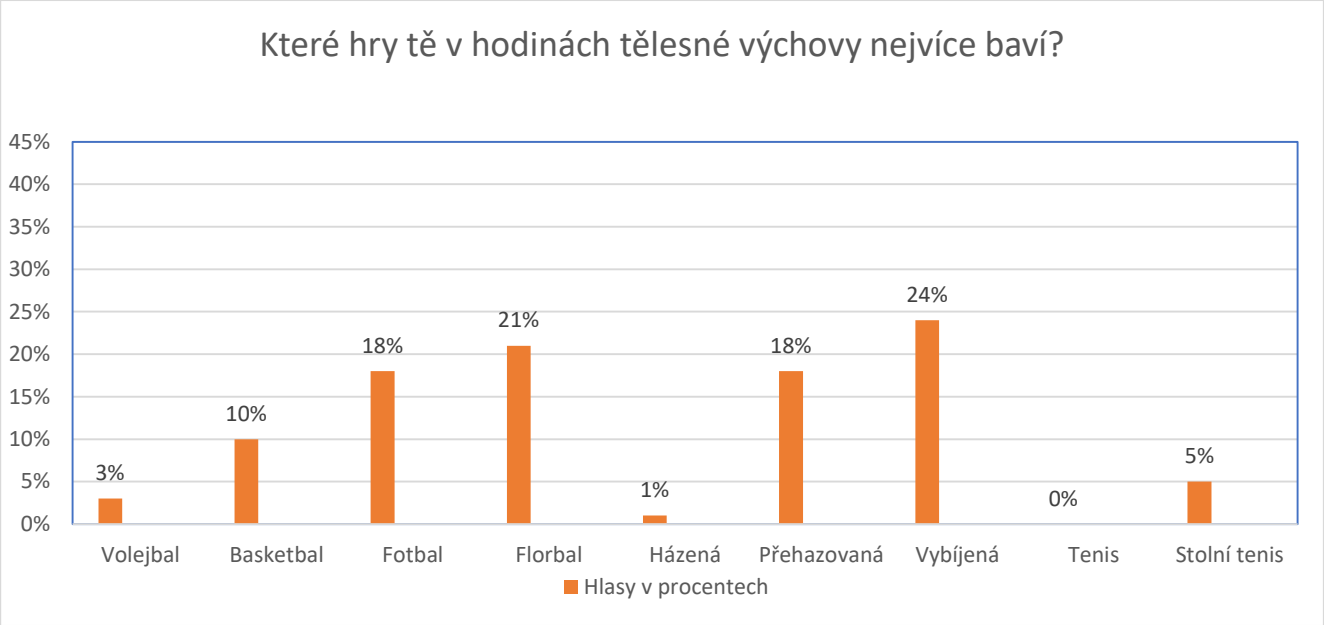
Vybíjená, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 6, které žáky 4. a 5. ročníků ZŠ v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví, obdržela 24 % hlasů (202).

Tenis neobdržel od respondentů žádný hlas, což koresponduje s výsledky otázky č. 5, kde nikdo neuvedl, že tenis v hodinách tělesné výchovy hraje.

Stolní tenis, jako jedna ze tří vybíraných sportovních her v otázce č. 6, které žáky 4. a 5. ročníků ZŠ v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví, obdržel 5 % hlasů (41).

Dle respondentů je v hodinách tělesné výchovy nejoblíbenější vybíjená, dále v pořadí 2. florbal 3. přehazovaná, 4. fotbal, 5. basketbal, 6. stolní tenis, 7. volejbal a 8. házená (tenis nelze hodnotit jako oblíbený/neoblíbený v hodinách tělesné výchovy pro absenci jeho výuky, alespoň dle respondentů tohoto dotazníku). Odpovědi na tuto otázku se vskutku téměř neliší od odpovědí učitelů na obdobnou otázku č. 13 v dotazníku pro učitele (graf 10), lze porovnat s grafem (graf 17) – znázornění výsledků otázky č. 6 z dotazníku pro žáky.

Graf 17 - Vyhodnocení otázky č. 6 dotazníku pro žáky v procentech

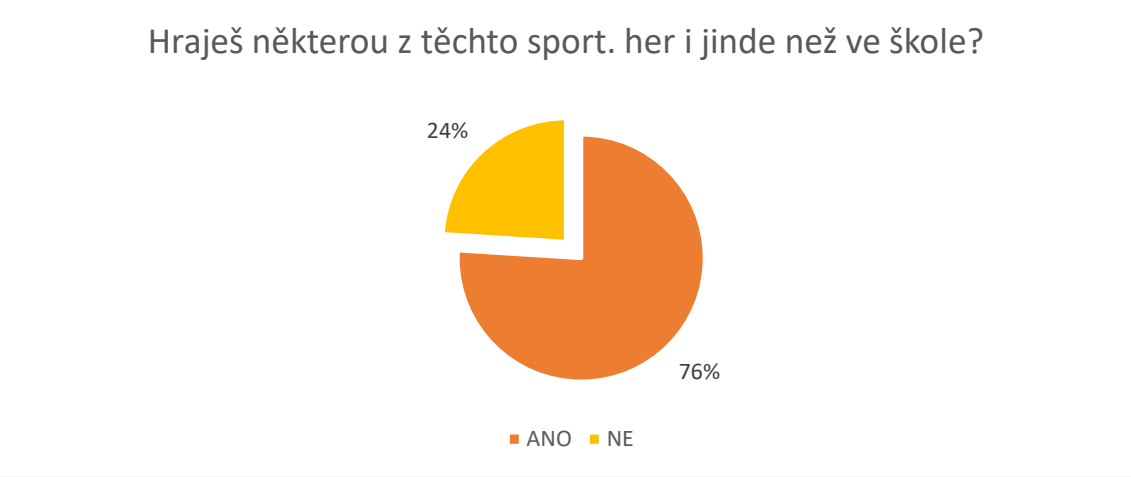


zdroj: vlastní

Otázka č. 7: ***Hraješ některou z těchto sportovních her i jinde než ve škole?***

Tato otázka se vztahuje ke sportovním hrám z předchozí otázky (otázka č. 6). Respondenti měli na výběr z možností odpovědí ANO – NE. Otázkou jsem chtěl zjistit, kolik dotazovaných žáků se věnuje ve svém volném čase těmto sportovním hrám, a zná je tak i z jiného než ze školního prostředí. 76 % respondentů (215) hraje některou z těchto sportovních her i jinde než ve škole, zbylých 24 % respondentů (67) zná tyto hry pouze z hodin tělesné výchovy ve škole.

Graf 18 - Vyhodnocení otázky č. 7 dotazníku pro žáky v procentech



zdroj: vlastní

Otázka č. 8: ***Chtěl/a bys, abyste se v hodinách tělesné výchovy věnovali více nějaké hře s míči? Pokud ano, vyber jednu, kterou bys chtěl/a nejvíce.***

Tato otázka byla dobrovolná, tzn., kdo nechtěl nebo neměl potřebu nějakou sportovní hru označovat jakožto pro něj nedostatečně zařazovanou, nemusel vybírat žádnou z možností. Tím se mi mohl změnit počet respondentů pro tuto otázku, avšak všech 282 respondentů vybralo jednu z možností.

Volejbal by si do hodin tělesné výchovy přálo více zařazovat 11 % respondentů (31).

Basketbal by si do hodin tělesné výchovy přálo více zařazovat 8 % respondentů (22).

Fotbal by si do hodin tělesné výchovy přálo více zařazovat 18 % respondentů (50).

Florbal by si do hodin tělesné výchovy přálo více zařazovat 17 % respondentů (49).

Házenou by si do hodin tělesné výchovy přálo více zařazovat 2 % respondentů (5).

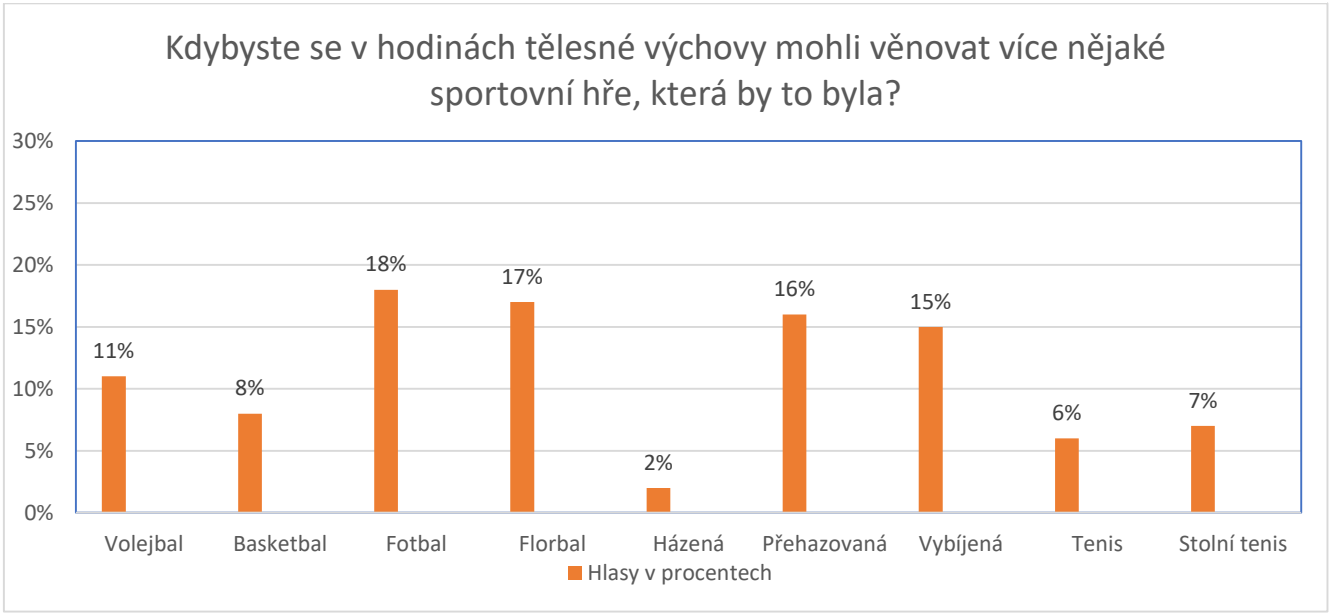
Přehazovanou by si do hodin tělesné výchovy přálo více zařazovat 16 % respondentů (46).

Vybíjenou by si do hodin tělesné výchovy přálo více zařazovat 15 % respondentů (41).

Tenis by si do hodin tělesné výchovy přálo více zařazovat 6 % respondentů (18).

Stolní tenis by si do hodin tělesné výchovy přálo více zařazovat 7 % respondentů (20).

Graf 19 - Vyhodnocení otázky č. 8 dotazníku pro žáky v procentech



zdroj: vlastní

12 DISKUZE

Výzkum této práce mapuje využití míčů v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. Zjišťuje, jak často se míče v hodinách tělesné výchovy využívají a jaké míče se využívají nejčastěji. Dále zkoumá, zda mají učitelé tělesné výchovy na prvním stupni základní školy ve svých hodinách dostatečné možnosti výběru činností s míči a zda jejich osobní vztah ke konkrétnímu sportu ovlivňuje výběr činností při hodinách tělesné výchovy. Další součástí výzkumu bylo zjistit, jak učitelé tělesné výchovy na prvním stupni základní školy ve svých hodinách přistupují ke sportovním a pohybovým hrám, konkrétně jestli se věnují jejich výuce, jaké sportovní hry do hodin tělesné výchovy na prvním stupni zařazují, jaké zařazují nejvíce a jaké nejméně a v neposlední řadě, jaké sportovní hry, dle zkušenosti učitelů, žáky prvního stupně základní školy v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví. Nedílnou součástí výzkumu bylo také zjistit, jestli základní školy disponují dostatečným vybavením k výuce tradičních sportovních her.

Výzkum se také dále zabýval mapováním oblíbenosti sportovních her a využívání míčů z pohledu žáků 4. a 5. ročníku ZŠ. Zjišťoval jsem, jaká je oblíbenost vyučovacích hodin tělesné výchovy s využíváním míčů, která z aktivit s míčem je preferovaná, jaké sportovní hry se žáci učí hrát a které mají v oblibě, které by chtěli mít zařazovány do hodin TV častěji. Dále jsem mezi žáky 4. a 5. ročníků ZŠ okrajově zjišťoval, zda mají zájem o sportovní hry i ve volnočasových aktivitách a které z těchto tradičních her upřednostňují.

Výzkum byl bohužel ovlivněn pandemií COVID-19, tudíž jsem nemohl zrealizovat prvotní plán výzkumu, a to kombinaci metody dotazníkového šetření s metodou pozorování přímo v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. Zároveň jsem nemohl být osobně u zadávání a vyplňování dotazníků ve třídách, takže jsem případně nemohl otázky v dotazníku upřesňovat a doplňovat, případně vysvětlovat. Proto jsem se při tvorbě dotazníků snažil o co nejvýstižnější a jednoznačné otázky.

Dotazníky pro učitele jsem rozeslal kolegům, učitelům, které znám, svým spolužákům a spolužačkám z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a všechny jsem požádal o šíření dotazníku dále. Nakonec se mi vrátilo 62 vyplněných dotazníků z více

krajů České republiky, konkrétně z kraje Středočeského, ke kterému jsem v dotazníku přidružil i Prahu, dále z Jihočeského, Plzeňského, Ústeckého, Královehradeckého, Pardubického kraje a z Kraje Vysočina. Dotazníky pro žáky jsem taktéž rozeslal svým známým z řad učitelů na základních školách. Někteří, a to mi s mým výzkumem v této době zásadně pomohlo, přiložili dotazník jako „bonusový úkol“ pro žáky v příslušné softwarové platformě sloužící pro distanční výuku.

Podle výpovědí učitelů při zpětné vazbě bylo moje zadání pro žáky 4. a 5. ročníku potěšující a zajímavé, neboť v době vzdálené výuky se tělesná výchova nevyučovala a posléze v prezenční výuce bylo vyučování tělesné výchovy okleštěné a zredukované pouze na povolené aktivity s ohledem na opatření proti šíření COVID -19.

12.1 Verifikace hypotéz

- Hypotéza 1 a)

100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívá v hodinách tělesné výchovy míče.

Hypotéza se zde **potvrdila**, jelikož možnost ANO (v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívám míče) vybralo 100 % respondentů.

- Hypotéza 1 b)

Minimálně 70% učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívá v hodinách tělesné výchovy míče minimálně 2x měsíčně.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož 76 % respondentů vybrala možnost, že využívají míče v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy 2x nebo 4x měsíčně (60 % respondentů 2x měsíčně, 16 % respondentů 4x měsíčně).

- Hypotéza 1 c)

Minimálně 50 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívají v hodinách tělesné nejvíce volejbalový míč.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož na otázku jaký míč v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využíváte nejvíce, vybralo možnost „volejbalový míč“ 79 % respondentů.

- Hypotéza 2 a)

Minimálně 75 % učitelů tělesné výchovy na prvním stupni základní školy umožňuje výukový plán svobodu volby činností s míči v hodinách tělesné výchovy.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož možnost ANO (výukový plán mi umožňuje svobodu volby činností s míči) vybralo 89 % respondentů.

- Hypotéza 2 b)

Osobní vztah ke konkrétnímu sportu ovlivňuje maximálně 20 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy při výběru činností v hodinách tělesné výchovy.

Hypotéza se **nepotvrdila**, jelikož možnost ANO (můj vztah k určitému sportu ovlivňuje výuku tělesné výchovy) vybralo 23 % respondentů.

- Hypotéza 3 a)

100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se v hodinách tělesné výchovy věnuje výuce sportovních her.

Hypotéza se **nepotvrdila**, jelikož možnost ANO (v hodinách tělesné výchovy se věnuji výuce sportovních her) vybralo 97 % respondentů.

- Hypotéza 3 b)

Předpokládám, že 100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy zařazuje do hodin tělesné výchovy vybíjenou a minimálně 70 % učitelů zařazuje přehazovanou a florbal.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož vybíjenou zařazuje do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy 100 % respondentů, přehazovanou zařazuje 87 % respondentů a florbal zařazuje 73 % respondentů.

- Hypotéza 3 c)

100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se nejvíce věnuje vybíjené a přehazované. 100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se nejméně věnuje tenisu a stolnímu tenisu.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož vybíjené a přehazované se nejvíce věnuje 100 % respondentů a tenisu a stolnímu tenisu se nejméně věnuje 100 % respondentů.

- Hypotéza 3 d)

Dle zkušenosti učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy uvede minimálně 75 % učitelů vybíjenou a přehazovanou jako nejoblíbenější sportovní hru.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož vybíjenou vnímá jako žáky nejoblíbenější sportovní hru v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy 100 % respondentů a přehazovanou 79 % respondentů.

- Hypotéza 4 a)

100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívá míče i na jiné aktivity, než jsou sportovní hry a jejich nácvik.

Hypotéza se zde **potvrdila**, jelikož možnost ANO (v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívám míče i na jiné aktivity než jsou sportovní hry a jejich nácvik) vybralo 100 % respondentů.

- Hypotéza 5 a)

Minimálně 50 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy uvede, že je škola, kde působí, dostatečně vybavena na výuku sportovních her.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož možnost ANO (škola, kde působím, je dostatečně vybavena na výuku vybraných sportovních her) u volejbalu vybralo 89 % respondentů; u basketbalu vybralo 71 % respondentů; u fotbalu vybralo 77 % respondentů; u florbalu vybralo 52 % respondentů (s celkovým průměrem 72 %).

- Hypotéza 6 a)

Minimálně 75 % žáků 1. stupně základní školy hodiny tělesné výchovy, ve kterých se využívají míče, baví.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož možnost ANO (hodiny tělesné výchovy, ve kterých využíváme míč, mě baví) vybralo 95 % respondentů.

- Hypotéza 6 b)

Minimálně 75 % žáků 1. stupně základní školy preferuje hodiny tělesné výchovy s míči před hodinami bez míčů.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož 79 % respondentů preferuje hodiny tělesné výchovy s míči před hodinami bez míčů.

- Hypotéza 6 c)

Minimálně 75 % žáků 1. stupně základní školy uvede jako základní činnost s míčem, která je nejvíce baví, házení.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož možnost „házení“ jako jednu ze dvou vybíraných činností s míčem, která žáky nejvíce baví, vybralo 91 % respondentů.

- Hypotéza 7 a)

100 % žáků 1. stupně základní školy v hodinách tělesné výchovy hraje vybíjenou, přehazovanou a florbal.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož 100% respondentů uvedlo, že v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy hrají vybíjenou, přehazovanou a florbal.

- Hypotéza 7 c)

Minimálně 50 % žáků 1. stupně základní školy uvede jako jednu ze tří vybíraných sportovních her, které je v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví, vybíjenou, přehazovanou a florbal.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož jako jednu ze tří vybíraných sportovních her, které žáky v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, vybralo 72 % respondentů vybíjenou, 57 % respondentů přehazovanou a 62 % florbal.

- Hypotéza 7 d)

Minimálně 75 % žáků 1. stupně základní školy se věnuje sportovním hrám i jinde než ve škole.

Hypotéza se **potvrdila**, jelikož možnost ANO (některou z těchto sportovních her hraju i jinde než ve škole) vybralo 76 % respondentů.

- Hypotéza 7 e)

Předpokládám, že minimálně 20 % žáků 1. stupně základní školy by chtělo do hodin tělesné výchovy více zařazovat fotbal a florbal.

Hypotéza se **nepotvrdila**, jelikož fotbal by chtělo více zařazovat do hodin tělesné výchovy 18 % respondentů a florbal 17 % respondentů.

13 ZÁVĚRY

Cílem mé práce bylo zmapovat a porovnat využití míčů v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. Pro můj výzkum jsem použil metodu kvantitativního dotazování ve formě dvou dotazníků. Otázky v dotaznících zaměřených na respondenty z řad učitelů prvního stupně základní školy jsem směřoval k obecným otázkám ohledně využití míčů v hodinách tělesné výchovy - jestli míče využívají, jak často je využívají, které míče využívají nejčastěji a dále k výběru činností s míči. Dotazníky pro žáky jsou spíše sondou, jak žáci prvního stupně míč v hodinách tělesné výchovy vnímají a jestli mají míče a činnosti s nimi v hodinách tělesné výchovy rádi.

8. Ověřit, zda učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívají v hodinách tělesné výchovy míče, jak často a jaké míče nejčastěji využívají.

   Z výzkumu vyplývá, že 100 % učitelů na prvním stupni využívá v hodinách tělesné výchovy míče, z čehož 24 % méně než 2x měsíčně, 60 % 2x měsíčně a 16 % 4x měsíčně. Z těchto dat lze usuzovat, že míče patří k nejvyužívanějším cvičebním pomůckám v rámci tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

9. Zjistit, zda učitelům tělesné výchovy na 1. stupni základní školy umožňuje výukový plán svobodu volby činností s míči v hodinách tělesné výchovy a jestli je ovlivňuje ve výběru činností při tělesné výchově jejich osobní vztah ke konkrétnímu sportu.

   Z výzkumu vyplývá, že 89 % učitelům umožňuje výukový plán dostatečnou svobodu volby činností s míči v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Z toho lze usuzovat, že drtivá většina učitelů má dostatek prostoru pro svobodné plánování hodin zaměřených na míčové aktivity. Dále výzkum ukázal, že 23 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy ovlivňuje při výuce jejich osobní vztah k určitému sportu. Z těchto dat lze usuzovat, že téměř $^{1}/_{4}$ učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy je ovlivněna svými osobními preferencemi při výuce tělesné výchovy.

10. Zjistit, zda se učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy věnují v hodinách tělesné výchovy výuce sportovních her, jaké sportovní hry do hodin zařazují, jakým

sportovním hrám se věnují v hodinách nejvíce a z jejich zkušenosti zjistit, jaké sportovní hry žáky nejvíce baví.

Z výzkumu vyplývá, že 97 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se ve svých hodinách věnuje výuce sportovních her; 55 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se věnuje výuce volejbalu, 73 % učitelů se věnuje výuce basketbalu, 77 % učitelů se věnuje fotbalu, 73 % učitelů se věnuje florbalu, 7 % učitelů se věnuje házené, 87 % učitelů se věnuje přehazované, 100 % učitelů se věnuje vybíjené, nikdo z učitelů se ve svých hodinách nevěnuje tenisu a výuce stolního tenisu se ve svých hodinách věnuje 36 % učitelů. Dále dle 100 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy mají žáci prvního stupně v hodinách tělesné nejraději vybíjenou, dle 79 % učitelů patří k nejoblíbenějším také přehazovaná, dle 50 % učitelů fotbal a dle 35 % florbal. Z těchto dat lze usuzovat, že vybíjená je z hlediska oblíbenosti u žáků královnou sportovních her v rámci hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

11. Zjistit, zda učitelé tělesné výchovy na 1. stupni základní školy využívají míče i na jiné aktivity, než jsou sportovní hry a jejich nácvik.

Z výzkumu vyplývá, že 100 % učitelů využívá míče i na jiné aktivity než jsou sportovní hry a jejich nácvik, což jsou hry pohybové s míčem, např. různé honičky, štafetové soutěže a závody. Z těchto dat lze usuzovat, že jsou míče opravdu univerzálními cvičebními pomůckami, které jsou v hodinách tělesné výchovy (nejen) na 1. stupni základní školy využívány.

12. Zjistit, zda základní školy disponují dostatečným vybavením pro základní výuku sportovních her a pohybových her s míči.

Z výzkumu vyplývá, že dle 82 % učitelů tělesné výchovy na 1. stupni základní školy jsou základní školy, kde respondenti působí, dostatečně vybaveny pro výuku volejbalu. Dle 71 % učitelů jsou základní školy dostatečně vybaveny pro výuku basketbalu, dle 77 % jsou základní školy dostatečně vybaveny pro výuku fotbalu a dle 52 % jsou základní školy dostatečně vybaveny pro výuku florbalu. Z těchto dat lze usuzovat, že ne každá škola má dostatečné finanční prostředky na vybavení pro

všechny sportovní hry, obzvláště pak materiálně náročnější sportovní hry jako je např. florbal.

13. Zjistit od žáků prvního stupně základní školy, zda je baví hodiny tělesné výchovy, ve kterých se využívají míče, zda preferují hodiny tělesné výchovy s míči nebo bez míčů, a jaké základní činnosti s míčem žáky nejvíce baví.

Z výzkumu vyplývá, že 95 % žáků 1. stupně základní školy baví hodiny tělesné výchovy, ve kterých se využívá míč a 79 % žáků 1. stupně základní školy více baví hodiny tělesné výchovy s míčem než hodiny bez míče. Z těchto dat lze usuzovat, že drtivou většinu žáků 1. stupně základní školy činnosti s míči baví. Dále z výzkumu vyplývá, že ze základních činností s míči má 91 % žáků 1. stupně nejraději házení, 43 % žáků kopání a 34 % žáků trefování cíle, čehož je samotné házení součástí. Z těchto dat lze usuzovat, že házení je skutečně nejoblíbenější základní činností s míčem.

14. Ověřit u žáků prvního stupně základní školy, zda hrají v hodinách tělesné výchovy sportovní hry, které sportovní hry hrají, které sportovní hry žáky nejvíce baví, jestli se věnují nějaké sportovní hře i mimo školu a zda by některou sportovní hru chtěli zařazovat do hodin tělesné výchovy častěji.

Z výzkumu vyplývá, že 100 % žáků 1. stupně základní školy hraje v hodinách tělesné výchovy vybíjenou, přehazovanou, florbal a fotbal, dále 84 % žáků hraje v hodinách tělesné výchovy basketbal a 37 % žáků hraje v hodinách tělesné výchovy volejbal. Dále 72 % žáků uvedlo jako jednu ze dvou vybíraných nejoblíbenějších her, že je nejvíce baví vybíjená, 57 % žáků uvedlo přehazovanou a 62 % žáků uvedlo florbal. Z těchto dat vyplývá, že žáci potvrzují povědomí svých učitelů o žákovské oblíbenosti sportovních her, kteří ze své zkušenosti poskytli obdobná data. Dále 76 % žáků uvedlo, že hrají některou z předložených sportovních her i jinde než ve škole, z čehož vyplývá, že více než $^{3}/_{4}$ žáků prvního stupně zná sportovní hry z kroužků, sportovních klubů, či z veřejných venkovních hřišť. Dále 11 % žáků uvedlo, že by chtěli do hodin tělesné výchovy více zařazovat volejbal, 8 % žáků basketbal, 18 % žáků fotbal, 17 % žáků florbal, 2 % házenou,

16 % žáků přehazovanou, 15 % žáků by chtělo ještě více vybíjené, než jak často ji hrají nyní, 6 % žáků tenis a 7 % stolní tenis. Z těchto dat lze usuzovat, že každá zmíněná sportovní hra má mezi žáky 1. stupně základní školy své příznivce.

Zjištěné výsledky a celá práce může sloužit učitelům tělesné výchovy na prvním stupni základních škol jako podklad pro porovnání využití míčů v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol. V práci lze také zjistit a připomenout si, jaké pohybové schopnosti míče rozvíjejí a také jak jsou míče a sportovní hry zařazeny do rámcového vzdělávacího programu. Práce může mimo jiné inspirovat k podobným, více konkrétním tématům prací, např. pracím věnovaným jednomu konkrétnímu míči nebo metodám výuky pomocí míčů.

14 ZDROJE

14.1 Literární zdroje

1. BARTŮNĚK, Dušan. *Hry v přírodě s malými dětmi: hry a cvičení v přírodě pro děti ve věku od 4 do 8 let*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-539-3.
2. ČÁP, J. MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007. 656 s. ISBN 978-80- 7367-273-7
3. DOVALIL, Josef, Božena CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ a Zdeněk NETOPIL. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988. ABC sportu.
4. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
6. FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: [příručka pro učitele]*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.
7. FRÖMEL, K. Vyučovací jednotka tělesné výchovy. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1983. ISBN 63-II-10.
8. HUIZINGA, Johan a Jaroslav VÁCHA. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Praha: Mladá fronta, 1971. Ypsilon (Mladá fronta).
9. JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN. Rozcvičení ve sportu. Praha: Grada, 2014. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4525-1.
10. KANTOR, Petr. *Teorie hry v učitelské praxi* [online]. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2008 [cit. 2021-04-16]. ISBN 978-80-7368-545-4.
11. KLIMTOVÁ, Hana. *Základy sportovních her pro 1. stupeň ZŠ*. 1. vydání. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006.
12. KLIMTOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání: distanční text.* Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2004. s 20. ISBN 80-7368-004-1.
13. MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.

14. MATOUŠEK, Jaroslav, Vladislav MUŽÍK, Vladimír SOBOTKA a Petr STAREC. *Sportovní hry*. Vyd. 1. Brno: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Brně, 1989, 111 s. ISBN 80-210-0018-X.
15. MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. s. 17. ISBN 978-80-85783-77-3.
16. PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.
17. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
18. PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Vyd. 3., v nakl. Portál 2. Praha: Portál, 2000. ISBN psychologiedítěteisbn80-7178-407-9.
19. RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-7082-371-2.
20. RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. s. 144. ISBN 80-7184-659-7.
21. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, c2004. ISBN 80-7367-124-7.
22. SUCHÁNKOVÁ, Eliška. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0698-9.
23. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1330-6.
24. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

14.2 Internetové zdroje

25. https://www.zakonyprolidi.cz/
26. https://www.msmt.cz/
27. http://www.gala.cz/cz/produkty/volejbal/
28. https://www.cvf.cz/mladez/volejbal-na-skolach/
29. https://www.fivb.com/en/thefivb/legal/
30. https://www.nejlevnejsisport.cz/jak-vybrat-volejbalovy-mic/
31. https://www.britannica.com/sports/volleyball/

32. https://www.en.volleyballworld.com/
33. http://www.fiba.basketball/
34. https://www.nike.com/cz/w/basketbal-mice-3/
35. https://www.eurohandball.com/
36. https://www.nike.com/cz/fotbal
37. https://www.uefa.com/
38. https://www.football-stadiums.co.uk/articles/football-size-and-history/

14.3 Seznam právních předpisů

39. RVP ZV, dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016
40. Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

15 PŘÍLOHY

15.1 Seznam grafů

Graf 1 - Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku pro učitele v procentech 49
Graf 2 - Vyhodnocení otázky č. 4 dotazníku pro učitele v procentech 50
Graf 3 - Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku pro učitele v procentech 51
Graf 4 - Vyhodnocení otázky č. 6 dotazníku pro učitele v procentech 52
Graf 5 - Vyhodnocení otázky č. 7 dotazníku pro učitele v procentech 53
Graf 6 - Vyhodnocení otázky č. 8 dotazníku pro učitele v procentech 55
Graf 7 - Vyhodnocení otázky č. 9 dotazníku pro učitele v procentech 57
Graf 8 - Vyhodnocení otázky č. 10 dotazníku pro učitele v procentech 58
Graf 9 - Vyhodnocení otázky č. 11 dotazníku pro učitele v procentech 59
Graf 10 - Vyhodnocení otázky č. 13 dotazníku pro učitele v procentech 62
Graf 11 - Vyhodnocení otázek č. 14, 15, 16, 17 dotazníku pro učitele v procentech 64
Graf 12 - Vyhodnocení otázky č. 1 dotazníku pro žáky v procentech 65
Graf 13 - Vyhodnocení otázky č. 2 dotazníku pro žáky v procentech 66
Graf 14 - Vyhodnocení otázky č. 3 dotazníku pro žáky v procentech 66
Graf 15 - Vyhodnocení otázky č. 4 dotazníku pro žáky v procentech 68
Graf 16 - Vyhodnocení otázky č. 5 dotazníku pro žáky v procentech 69
Graf 17 - Vyhodnocení otázky č. 6 dotazníku pro žáky v procentech 71
Graf 18 - Vyhodnocení otázky č. 7 dotazníku pro žáky v procentech 71
Graf 19 - Vyhodnocení otázky č. 8 dotazníku pro žáky v procentech 72

15.2 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Velikost, hmotnost a obvod volejbalového míče úměrně k věku 25

15.3 Dotazníky

15.3.1 Dotazník 1 – učitelé tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ

1. **Vyučujete tělesnou výchovu na prvním stupni ZŠ?**
    - ANO – NE

2. **V jakém kraji České republiky působíte?**
    - Středočeský kraj
    - Jihočeský kraj
    - Plzeňský kraj
    - Karlovarský kraj
    - Ústecký kraj
    - Liberecký kraj
    - Královehradecký kraj
    - Pardubický kraj
    - Kraj Vysočina
    - Jihomoravský kraj
    - Olomoucký kraj
    - Moravskoslezský kraj
    - Zlínský kraj

3. **Využíváte v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ míče?**
    - ANO – NE

4. **Jak často využíváte míče v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ?**
    - Více než 4x měsíčně
    - 4x měsíčně
    - 2x měsíčně
    - Méně než 2x měsíčně

5. **Jaký míč v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ nejčastěji využíváte?**
    - Volejbalový
    - Basketbalový
    - Fotbalový
    - Jiné (házenkářské, florbalové, tenisové, měkké molitanové/gumové)

6. **Umožňuje vám výukový plán svobodu volby činností s míči?**
    - ANO – NE

7. **Věnujete se v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ výuce sportovních her?**
    - ANO – NE

8. **Zařazujete tyto sportovní hry do hodin tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ? (Včetně modifikací např. zjednodušená pravidla.)**

- *Volejbal* ANO - NE
- *Basketbal* ANO - NE
- *Fotbal* ANO - NE
- *Florbal* ANO - NE
- *Házená* ANO - NE
- *Přehazovaná* ANO - NE
- *Vybíjená* ANO - NE
- *Tenis* ANO - NE
- *Stolní tenis* ANO – NE

9. **Které z následujících sportovních her se v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ věnujete nejvíce? (Vyberte 3)**
    - Volejbal
    - Basketbal
    - Fotbal
    - Florbal
    - Házená
    - Přehazovaná
    - Vybíjená
    - Tenis
    - Stolní tenis

10. **Které z následujících sportovních her se v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ věnujete nejméně? (Vyberte 3)**
    - Volejbal
    - Basketbal
    - Fotbal
    - Florbal
    - Házená
    - Přehazovaná
    - Vybíjená
    - Tenis
    - Stolní tenis

11. **Ovlivňuje váš vztah k určitému sportu výuku tělesné výchovy? (např. učitel je volejbalista, bude preferovat výuku volejbalu před výukou ostatních sportů atd.)**
    - ANO – NE

12. **Používáte míče i na jiné aktivity, než jsou sportovní hry a jejich nácvik? (pohybové hry - např. honičky, štafetové soutěže, závody atd.)**
    - ANO – NE

13. **Na základě vaší zkušenosti vyberte z nabídnutých sportovních her 3, které žáky prvního stupně ZŠ v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví.**
    - Volejbal

- Basketbal
- Fotbal
- Florbal
- Házená
- Přehazovaná
- Vybíjená
- Tenis
- Stolní tenis

14. **Je vaše škola dostatečně vybavená pro výuku volejbalu? (dostatek volejbalových míčů – alespoň 1 do dvojice, alespoň 1 volejbalová síť a vhodné a dostatečně velké prostory)**
    - ANO – NE

15. **Je vaše škola dostatečně vybavená pro výuku basketbalu? (dostatek basketbalových míčů – alespoň 1 do dvojice, alespoň 2 protilehlé basketbalové koše, rozlišovací dresy a vhodné a dostatečně velké prostory)**
    - ANO – NE

16. **Je vaše škola dostatečně vybavená pro výuku fotbalu? (dostatek fotbalových míčů – alespoň 1 do dvojice, alespoň 2 branky, rozlišovací dresy a vhodné a dostatečně velké prostory)**
    - ANO – NE

17. **Je vaše škola dostatečně vybavená pro výuku florbalu? (florbalové hole s čepelí na obě strany, dostatek florbalových míčků – alespoň 1 pro každého žáka ve třídě, alespoň 2 branky, rozlišovací dresy, oblečení a pro brankáře, mantinely a vhodné a dostatečně velké prostory)**
    - ANO – NE

15.1.2 Dotazník 2 – žáci prvního stupně ZŠ

1. **Jsi žákyní/žákem:**
    - 4. ročníku
    - 5. ročníku

2. **Baví tě hodiny tělesné výchovy, ve kterých používáte míč?**
    - ANO – NE

3. **Baví tě více hodiny tělesné výchovy s míčem nebo bez míče?**
    - S míčem
    - Bez míče

4. **Které z těchto aktivit s míčem tě baví nejvíce? Vyber 2:**
    - Házení
    - Chytání
    - Kopání (fotbal)

- Trefování cíle (basketbal, vybíjená)
- Odbíjení (volejbal)
- Odpalování (pálkou, raketou)

5. Hrajete v hodinách tělesné výchovy tyto hry?

- *Volejbal* ANO - NE
- *Basketbal* ANO - NE
- *Fotbal* ANO - NE
- *Florbal* ANO - NE
- *Házená* ANO - NE
- *Přehazovaná* ANO - NE
- *Vybíjená* ANO - NE
- *Tenis* ANO - NE
- *Stolní tenis* ANO - NE

6. Vyber 3 sportovní hry, které tě při hodinách tělesné výchovy nejvíce baví.

- Volejbal
- Basketbal
- Fotbal
- Florbal
- Házená
- Přehazovaná
- Vybíjená
- Tenis
- Stolní tenis

7. Hraješ některou z těchto sportovních her i jinde než ve škole?

- ANO – NE

8. Chtěl/a bys, abyste se v hodinách tělesné výchovy věnovali více nějaké hře s míči? Pokud ano, vyber jednu, kterou bys chtěl/a nejvíce:

- Volejbal
- Basketbal
- Fotbal
- Florbal
- Házená
- Přehazovaná
- Vybíjená
- Tenis
- Stolní tenis