

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra tělesné výchovy

Bakalářská práce z tělesné výchovy
Tělesná výchova na 1.stupni základní školy
Physical education at primary schools

Autor práce: Chadimová Helena
Vedoucí práce: Mgr.Věra Svobodová
obor: Vychovatelství, 3.ročník
forma studia: kombinované
Bakalářské práce dokončena 7. 5. 2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Věry Svobodové.
V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze dne: 7.5.2010.....

Podpis:.....

Děkuji p. Mgr. Věry Svobodové za cenné rady a obětavou pomoc při zpracovávání této práce .
Zvláštní poděkování patří i ředitelům škol, kteří mě na školách, kde působí umožnili průzkum,
důležitý pro tuto práci.

Anotace:

Bakalářská práce je zaměřena na kvalitu a obsah hodin tělesné výchovy na 1.stupni základních škol (dále jen ZŠ). Z hlediska struktury hodin (úvodní, zahřívací část, průpravnou část, hlavní a závěrečnou část) a také zda jejich náplň odpovídá věkovým zvláštnostem dětí mladšího školního věku a zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky. Součástí práce jsou příklady zdravotních cviků a příklady motivačních her, zážitkových a psychomotorických her a her pro rozvoj různých pohybových dovedností jedince. Na hodinách byla též sledována pestrost hodin, právě co do využití různých her, pomůcek, náčiní či náradí. Zamýšlí se také nad rozsahem hodin Tv na školách a zda jednotlivé tématické plány odpovídají požadavkům RVP.

Anotace v angličtině:

Bachelor's thesis is focused quality and hours of TV content on the 1st degree of primary schools (the school). Particularly as regards the structure of hours / home-heating part of the preparatory, main and final part) and it corresponds to the specific age school children and whether they included medical and remedial exercises. Part of this work are examples of health exercises and examples of motivational games and adventure games and psychomotor development of various motor skills of the individual. The clock was also monitored by the variety of hours, just as the use of various games, aids and tools .

Klíčová slova: tělesná výchova, didaktika, učení, hodnocení, pohyb, zdraví

Klíčová slova v angličtině: (keywords)

physical education, didactics, learning, classification, exercise, health

Obsah:

1 ÚVOD.....	8
1.1 Cíl výzkumu.....	8
1.1.1 Stanovené úkoly vyplývající z cíle výzkumu.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	
2 Vývojová psychologie.....	9
3 Charakteristika mladšího školního věku.....	10
3.3. Charakteristika mladšího školního věku fyziologie.....	11
3.4 Psychologická specifika.....	11
3.5 Motorická specifika.....	11
3.6 Pedagogická specifika.....	11
4 Druhy učení.....	12
4.1 Učení senzomotorické.....	12
4.2 Učení pamětní.....	12
4.3 Učení se myšlenkovým operacím.....	12
5 Tělesná zdatnost, měření, hodnocení.....	13
5.1 Tělesná zdatnost a pohybové schopnosti.....	14
5.1.1 Vytrvalostní složka.....	14
5.1.2 Svalová složka.....	15
5.1.3 Hry pro rozvoj koordinace.....	16
6 Hodnocení žáků.....	17
6.1 Testy používané k hodnocení.....	17
7 Pohyb a jeho význam.....	18
7.1 Klady pohybového režimu.....	19
8 Funkce tělesné výchovy.....	20
8.1 Uspořádání vyučovací jednotky.....	20
8.1.1. Příklad cvičební jednotky.....	21
8.1.1.1 Rušná část.....	21
8.1.1.2 Průpravná část.....	22
8.1.1.3 Hlavní část.....	22
8.1.1.3.1 Posilování v hlavní části.....	23
8.1.1.4 Závěrečná část.....	24
8.2 Bezpečnost při Tv.....	25
9 Zdravotní tělesná výchova - definice	26
9.1 Hodnocení postavy.....	26
9.2 Zdravotní tělesná výchova - historie.....	27
9.3 Příklady zdravotních a nápravných cviků.....	28
10 Hry a jejich význam.....	29
10.1 Druhy her.....	30
10.2 Herní princip.....	30
10.3 Úkoly(hry) pro jednotlivé ročníku na 1. stupni.....	30
11 Didaktika Tv.....	31
11.1 Didaktický proces.....	31
11.2 Didaktické pomůcky a prostředky.....	32
11.3 Didaktické zásady.....	32

12 Učební osnovy.....	33
12.1 Učební osnovy rok 1954 -1995.....	33
12.2 Učební osnovy 1996-1997.....	34
12.3 Učební osnovy 1998-2002.....	35
12.4 Současné pojetí	36
12.5 RVP.....	36
12.6 Srovnání vývoje učebních osnov.....	37

PRAKTICKÁ ČÁST

13 Úvod + metody uplatňované při průzkumu.....	38
13.1 Hypotézy.....	39
13.2 Charakteristika ZŠ v Satalicích.....	40
13.2.1 Praktická zjištění při hospitaci na hodině.....	40
13.2.2 Zhodnocení činnosti IV. třídy.....	41
13.2.3 Zhodnocení činnosti V.třídy.....	42
13.2.4. Tabulka odpovědí na jednotlivé hypotézy.....	43
13.3 Charakteristika ZŠ Vinoř.....	44
13.3.1 Praktické zjištění činnosti v hodinách IV a I.třídy.....	45
13.3.2. Tabulka odpovědí na jednotlivé hypotézy.....	46
13.4 ZŠ Čakovice.....	47
13.4.1 Praktické zjištění činnosti II. a IV třídy.....	48
13.4.2. Tabulka odpovědí na hypotézy.....	49
13. 5 ZŠ Letňany.....	50
3.5.1 Praktické zjištění činnosti v hodinách Tv I a II. třídě.....	51
13.5.2. Tabulka odpovědí na hypotézy.....	52
13.6 ZŠ Chvaly.....	53
13.6.1 Praktická zjištění činnosti žáků V a III.třídy.....	54
13.6.1.1 III. třída Chvaly.....	55
13.6.2 Tabulka odpovědí na hypotézy.....	56
13.7 celkové shrnutí výsledků všech odpovědí uvedených v tabulkách jednotlivých škol.....	57
14 Diskuse.....	58
15 Závěr.....	59
15.1 Doporučení pro školy.....	60
15.2 Vize do budoucna.....	60
16 Seznam použité literatury.....	61
16.1 Seznam použité literatury - pokračování	62

PŘÍLOHY

Přílohy - hospitace hodin na školách

1	ZŠ Satalice I.třída.....	1
2	ZŠ Satalice IV.třída.....	2
3	ZŠ Satalice V.třída.....	3
4	ZŠ Vinoř I.třída.....	4
5	ZŠ Vinoř IV.třída.....	5
6	ZŠ Čakovice II.třída.....	6
7	ZŠ Čakovice IV.třída.....	7
8	ZŠ Letňany II.třída.....	8
9	ZŠ Letňany I.třída.....	9
10	ZŠ Chvaly V.třída.....	10
11	ZŠ Chvaly III.třída.....	11

Přílohy tématické plány jednotlivých škol

1	ZŠ Satalice I.třída.....	1
2	ZŠ Satalice III.třída.....	2
3	ZŠ Satalice IV.třída.....	3
4	ZŠ Satalice V.třída.....	4
5	ZŠ Vinoř I,II.třída.....	5
6	ZŠ Vinoř I,II.třída.....	6
7	ZŠ Vinoř III.třída.....	7
8	ZŠ Vinoř III.třída.....	8
9	ZŠ Vinoř IV.třída.....	9
10	ZŠ Vinoř V.třída.....	10
11	ZŠ Letňany I-III.třída.....	11
12	ZŠ Letňany IV-V.třída.....	12
13	ZŠ Čakovice I.třída.....	13
14	ZŠ Čakovice III.třída.....	14
15	ZŠ Čakovice II.třída.....	15
16	ZŠ Čakovice IV.třída.....	16
17	ZŠ Čakovice V.třída.....	17

Přílohy - hry

1	Zdravotní cvičení.....	1
2	Zážitkové hry.....	2
3	Psychomotorické hry.....	3
4	Hry do rušné části hodiny.....	4
5	Příklady her v hlavní části.....	5

1. Úvod

V dnešní době jsou děti vystaveny vážným zdravotním hrozbám a to zejména díky sedavému způsobu života a nevhodné stravě. Proto je nanejvýš důležité, aby kvalita hodin Tv na školách byla co nejlepší, aby rozvíjela jedince ve všech jeho složkách, jak po duševní tak po fyzické stránce. Mnoho dětí v naší společnosti, nebude-li jim věnována odpovídající péče, je předurčeno k vážným zdravotním problémům a to již ve věku rané dospělosti. I v případě, že se dítě již nachází na cestě k degenerativním onemocněním, lze tento trend aktivním přístupem zvrátit.

Pohybovou výchovou dětí se zabývám již přes 10 let a to především v různých pohybových kroužcích.

Předmětem mé práce je kvalita hodin tělesné výchovy na 1.stupni ZŠ, na podkladě porovnání tohoto předmětu na pěti ZŠ v regionu Prahy 9.

1.1. Cíl průzkumu

Návrh na zlepšení kvality hodin Tv na 1 stupni ZŠ, co do obsahu, struktury hodin, hodnocení žáků. Jaká je pestrost hodin a zda jsou do hodin zařazovány zdravotní a nápravné cviky .Jestli je hodina dostatečně motivována a pro žáky zajímavá. Zda je využíváno náčiní, náradí či jiné pomůcky k pohybovým aktivitám. A zda tématické plány odpovídají požadavkům RVP.

Na základě praktických zjištění na ZŠ návrh toho, jak by podle mého měla hodina Tv vypadat a v jakém rozsahu.

1.1.1. Stanovené úkoly

1. Na základě prostudované literatury, vytvořit dobrý teoretický podklad pro kvalitní hodiny Tv.
2. Průzkum na pěti základních školách v regionu Prahy 9.
3. Na základě průzkumu shrnutí činností žáků v hodině Tv u jednotlivých tříd a jejich zhodnocení.
4. Výpis výsledků vyplývajících z pozorování hodin Tv na školách do tabulek.
5. Celkové zhodnocení a porovnání všech pěti škol, vzhledem k stanoveným cílům.
6. Doporučení pro zkvalitnění hodin Tv na školách.

2. Vývojová psychologie

Vývojová psychologie usiluje o poznání souvislostí a pravidel vývojových proměn v jednotlivých oblastech lidské psychiky a porozumění jejím mechanismům.

Zkoumá psychiku dítěte v obecné rovině, obeznamuje nás s tím, jak se vyvíjí jeho chování v průběhu jednotlivých věkových etap. Respektuje, že vývoj je podmíněn výchovně vzdělávacím procesem. Má velký význam i pro pedagogiku. Úspěšnost pedagoga působení spočívá ve znalosti psychologických zákonitostí dětského vývoje.

„Vývojová psychologie patří do soustavy základních psychologických disciplín.“

[Krejčíková, 1986, s. 14]

Psychický vývoj je ovlivněn určitým genetickým programem (obsahuje informace, potřebné pro vznik lidského jedince).

Na vlastnosti lidského organismu se podílí větší počet genů, které mají mezi sebou různé vztahy.

Uplatnění genetické informace závisí i na vnějším prostředí.

Pro rozvoj psychických vlastností jsou nejvýznamější sociokulturní vlohy. Jde o proces socializace, který umožňuje začlenění jedince do společnosti.

3. Charakteristika mladšího školního věku

„Motorický vývoj probíhá v souvislosti se somatickými a funkčními změnami organismu a zráním nervové soustavy člověka. Závisí na struktuře a funkci zralosti nervosvalového aparátu. Tento proces změn provází motoriku člověka jak z hlediska odpovídajících pohybových předpokladů, tak i vnějších pohybových projevů.“ [Mikláňková, L. , 2006, s. 7]

3.1 Biologická specifika

Podrobná znalost anatomického a funkčního rozvoje organismu je předpokladem pro správnou volbu podnětů k motorickému vývoji a motorickému učení. Přitom je třeba respektovat specifika pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. Rozhodně by neměla být jen redukcí pohybové aktivity dospělých. Spontánní pohybová aktivita dětí se vyznačuje krátkodobým, ale často vysoce intenzivním tělesným zatížením. Přemíra pohybu dítě fyzicky neunavuje, protože neuvědoměle zatěžuje různé svalové skupiny.

U dětí je zapotřebí střídat zatížení. Typické je rychlé střídání pohybové aktivity s pasivní relaxací, ale děti v tomto věku spíše odpočívají aktivně.

Děti regenerují síly v poměrně krátkém čase. Dětský organismus je vždy připraven pro krátkodobou vysoce intenzivní pohybovou aktivitu.

„V mladším školním věku je typický rozvoj velkých svalových skupin, zpočátku bez odpovídající akční schopnosti. Fyzické zatěžování podporuje u dětí kostní růst, časté přetěžování vede ovšem v těchto případech k deformitám kostry.“ [Mikláňková, L. 2006, s. 7]

Odborníci uvádí, že motorické učení vyvolává tyto charakteristické efekty

- maximální efekt vykonaného pohybu
- dokonalé zvládnutí pohybového úkolu
- stabilitu prováděné činnosti
- sladění pohybové struktury s činností ostatních systémů
- ekonomičnost energetické bilance prováděné aktivity

[Mikláňková, L. , 2006, s. 7]

3.2 charakteristika mladšího školního věku - fyziologie

Nedostatečná vazivová zpevnění kloubů umožňují provádět pohyby v takovém rozsahu, který je v pozdějších věkových obdobích patologický. Organismus dětí je více připraven kardiovaskulárně než posturálně a psychicky. Tepová frekvence v klidu je 95 - 98 tepů, při zátěžích může dosáhnout až 210 tepů / min. Cévní soustava je ve své činnosti labilní, proto jsou reakce na fyzickou námahu intenzivnější. Krevní tlak je u dětí nižší. Zvětšování objemu plic. Rozvoj nervové soustavy v mladším školním věku jsou dány pozitivní podmínky pro rozvoj koordinace, rychlost reakce i rychlostních schopností, obratnosti. Vzhledem k akceleraci vývoje zrakového analyzátoru jsou děti mladšího školního věku schopny poměrně přesně napodobit ukázkou pohybu. Zdravé děti mají přirozenou potřebu být pohybově aktivní.

3.3 Psychologická specifika

Děti upřednostňují pestrou pohybovou aktivitu, což souvisí s vývojem nervové soustavy a vnímání (především vývojem zrakového a sluchového analyzátoru). Výrazně barevné a tvarově poutavé náčiní, příběhy, pohádky, říkanky, hudba - to vše působí motivačně a aktivizuje dítě k určité pohybové aktivitě.

Dítě mladšího školního věku má v důsledku menších zkušeností méně starčových barier.

Děti vedené k pohybové aktivitě jsou sebevědomější a adaptabilnější.

3.4 Motorická specifika

Děti upřednostňují lokomočně orientovanou a manipulační (s využitím sportovního náčiní, hraček, různorodých předmětů) pohybovou aktivitu. V motorickém vývoji 7 - 9letých dětí byly zaznamenány nejvyšší roční přírůstky v pohybové rychlosti, aerobní vytrvalosti a pohybové koordinace.

3.5 Pedagogická specifika

Děti touží po poznání, inklinují ke spravedlivé a v šancích vyrovnané soutěživosti, dodržování pravidel, čestnosti.

4. Druhy učení v tělesné výchově

4.1. Učení senzomotorické

Příkladem senzomotorického učení je např. rozcvička , kdy děti opakují cviky po učiteli. Dalším př. je **hra na Opičky** - děti opakují přesně veškeré pohyby, které jim učitel předvádí, lze zařadit i do hlavní části hodiny. Děti si automatizují dovednosti, jednotlivé úkony a nácvik úkonů.

4. 2.Učení pamětní

Úmyslné zapamatování určitých poznatků.

Příklady her na rozvoj paměti

Učitel vytvoří dráhu s různými stanovišti a děti si musí přesně zapamatovat co kde mají udělat a v jakém pořadí.

- Na kartičky namalujeme různé symboly a umístíme je na jedné straně tělocvičny. Žáci se seřadí do dvou družstev. Po té vybíhají postupně žáci z každého družstva a musí si zapamatovat vždy jeden symbol a přeběhnout zpátky a překreslit ho přesně na papír. Kterému družstvu se to podaří dřív tak vyhrává.

4.3 Učení se myšlenkovým operacím

V tělesné výchově se jedná o taktiku ve hře. Taktika se uplatňuje např. v míčových hrách, kdy se hráči jednoho družstva musí domluvit jakou zvolí taktiku spolupráce a přihrávek tak, aby vyhráli. Nebo se uplatňuje v týmových hrách, kdy se hráči musí domluvit jakou zvolí taktiku v plnění určitých úkolů, které vedou k cíli hry tak, aby byli rovněž lepší než jejich protivníci.

Hra souboj siláků

pomůcky - 30 -50 m dlouhé lano

Na rovném povrchu bez překážek, vyznačíme pomocí lanových smyček dvě kruhová území, vzdálená od sebe 10m. Přes ně položíme pevné lano s označením středu. Soutěží dvě družstva. Zástupce každé skupiny se postaví do kruhu, uchopí lano a snaží se tahem vytáhnout svého protivníka z jeho kruhu. Podařili se mu to získá bod pro své družstvo , poraženého vystřídá další hráč v pořadí. Je nutné si předem domluvit, zda se bude dodržovat předem stanovené pořadí nebo zda se nechá otevřené pro skupinovou taktiku.

5. Tělesná zdatnost, měření a hodnocení:

Je chápána jako způsobilost vykonávat každodenní úkoly energicky a čile bez únavy, využívat s radostí volný čas, vzdorovat stresu a přežívat v obtížných podmínkách. Je to pozitivní kvalita. Tělesnou zdatnost získáváme vhodnou pohybovou aktivitou a je chápána jako prostředek k dosažení zdraví, pracovní schopnosti a k účelnému trávení volného času.

Hodnocení tělesné zdatnosti v rámci školní tělesné výchovy musí vycházet ze systematického vzdělávání dětí o jejím významu v životě. Zdravotně orientovaná zdatnost ovlivňuje přímo zdraví jedince. Posiluje kardiovaskulární systém, svalovou vytrvalost, flexibilitu.

Test minimální tělesné zdatnosti:

Test se skládá ze šesti cviků. Každý cvik se provádí jednou a hodnotí se buď provedení či neprovedení.

- 1) Test svalstva břišního a bedrokyčlostehenního - z lehu na zádech ruce v týl, plynulý přechod do sedu s fixací dolních končetin testujícím.
- 2) Test břišního svalstva – z lehu na zádech, ruce v týl, kolena pokrčena, chodidla opřena o zem, fixace dolních končetin testujícím, plynulý přechod do sedu.
- 3) Test horní části zádového svalstva – leh na břicho, ruce v týl, plynulé provedení záklonu s výdrží 10 vteřin, za fixace chodidel a pánve testujícím.

Znaky zdatnosti

- udržet přiměřenou tělesnou hmotnost (BMI)
- mít zdravé a výkoné srdce a plíce
- mít přiměřeně silné svalstvo
- udržet si pohyblivost kloubů, šlach a vazů
- udržet si duševní pohodu
- nebere se v úvahu biologický věk jedinců

5.1 Tělesná zdatnost a pohybové schopnosti jsou dány :

- silovými schopnostmi
- pohyblivostí kloubů, šlach a vazů
- koordinací
- vytrvalostní složkou
- rozvojem obratnosti a rychlostních schopností

Nejdůležitější pro zdraví člověka je složka vytrvalostní.

5.1.1 Vytrvalostní složka:

Doba trvání pohybové činnosti za předpokladu aerobních a aerobních procesů.

Vytrvalost získáváme zvýšenou aerobní zátěží jako např. zrychlenou chůzí, během, plaváním a aerobikem. Přiměřenost zjišťujeme měřením tepové frekvence, podle vzorce 180-věk.

Příklady her sloužící k rozvoji vytrvalosti:

Listonož:

pomůcky: čtvrtky papíru, papírová krabice od bot.

Nastříháme z tvrdého papíru 20 karet o rozměrech 12x8. Pak položíme na zem krabici od bot, postavíme se od ní na vzdálenost jednoho metru a začneme do ní házet jednu kartu za druhou. Při házení není dovoleno se předklánět. Po odhodu poslední karty spočítáme kolik jich zůstalo ležet v krabici.

Skokanská zaháněná:

pomůcky: značky, mety

Při skokanské zaháněné soupeří dvě čtyřčlenná družstva skokanů. Obě družstva skáčou proti sobě. Skokan z jednoho družstva zahajuje pokus na výchozí startovní značce a čtyřmi střídavými skoky z nohy na nohu se snaží doskočit co nejdále. Místo doskoku je výchozím bodem pro skokana z druhého družstva, který skáče opačným směrem zpět. Začínající družstvo prohrává, pokud poslední skokan z družstva soupeře přeskočí jejich startovní metu.

5.1.2 Svalová složka

Svaly je potřeba prokrvovat a tím i zlepšovat jejich odolnost proti zranění. Svaly prokrvujeme jejich posilováním.

Silové schopnosti - překonávání vnějšího odporu nebo působení proti němu svalovou silou.

Zahrnují sílu statickou a dynamickou. Děti mladšího školního věku mají dobré předpoklady pro rozvoj silových schopností. Základní metodou je metoda opakovaného usilí s překonáváním odporu vlastního těla.

Příklady her pro rozvoj svalových schopností

Rychle vstaň

pomůcky - žíněny

Z lehu na zádech se zvedneme do stoje spatného a opět si leheme na zem na záda. Nesmíme si při tom pomáhat rukama, po celou dobu cvičení musíme mít dlaně sepnuté na břicho. Při stožení vzpažíme ruce jako důkaz, že jsme dokončili část cviku. Při lehu opět vzpažíme ruce a teprve potom sepneme ruce na břicho.

Přesuň předmět

pomůcky - předmět k posouvání (kostka, bota)

Hráč ve dřepu se opře rukama o zem před tělem. Ručkuje co nejdále vpřed a vždy jednou rukou posune libovolný předmět vpřed až přejde do kliku, posune ho tak daleko kam až dosáhne. Musí si však lehnout na zem. Ručkováním se vrátí zpět do dřepu.

Souhra nohou

Hráč si lehne na záda a provede podporu na předloktí. Zvedneme obě nohy nad zem. V této pozici napíše špičkou každé nohy ve vzduchu jednu číslici. Nejdříve zkusí psát nataženýma nohama současně jedničku, pak to zkusí pravou zvlášť a levou zvlášť. Potom se pokusí napsat dvě různá čísla, např. levou nohou jedničku a pravou nohou trojku.

5.1.3 Hry pro rozvoj koordinace:

Rukonožka

pomůcky - šátky, mety pro označení trati.

Skupinu rozdělíme do 5 -8 člených družstev. Hráči jednoho družstva stojí v řadě vedle sebe a pomocí šátků jim přivážeme ruce ke kotníkům sousedů, stojících po jejich levé a pravé straně.

Znamená to tedy, že pravou rukou jednoho hráče přivážeme k levému kotníku souseda, stojícího po jeho pravé straně. Podobně spojíme levou ruku s pravým kotníkem souseda po levici. Nejdříve skupiny určitý čas trénují a poté uspořádáme soutěž na vyznačené závodní trati.

Kosí štafeta

pomůcky - šátky, kužele, míč

Několik družstev soutěží štafetovým způsobem na vyznačené závodní trati. Ta se skládá ze slalomu vytvořeného z kuželů a obrátkové značky, kde se soutěžící obrací a absolvuje cestu zpět, buď slalomem, nebo přímo k cíli. Soutěžící má však šátkem svázané nohy k sobě (pohybuje se tedy poskoky snožmo) a navíc musí proběhnout (proskákat) dráhu s míčem, který koulí po zemi rukama. Míč plní funkci štafetového kolíku.

Hry rozvíjející rychlost a obratnost:

pomůcky - silnější provaz dlouhý 150 cm

Silnější provaz dlouhý 150 cm svážeme oběma konci k sobě a položíme na zem do kruhu. Hráč se postaví vedle něho na startovní znamení skočí do provazového kruhu, chytí provaz do obou rukou provlékne ho kolem těla nad hlavu a pak ho položí vedle sebe na zem. Takto se pokusí kruh z provazu provléct co nejrychleji, 6x za sebou.

Hadí stezka

pomůcky - dlouhé lano

Na rovném povrchu vytvoříme z dlouhého lana klikatou stezku. Takto vzniklá dráha nám slouží k nejrůznějším činnostem, rozvíjející pohybové dovednosti (přeběh po laně, chůze, běh bokem, přechod po čtyřech). Nebo můžeme lanovou dráhu probíhat tak, že nevstupujeme na lano, ale přeskakujeme vyznačené kličky.

6. Hodnocení žáků:

Hodnocení při pohybu má jednu významnou funkci, a to že poskytuje zpětnou vazbu, která stimuluje další aktivitu. Dítě potřebuje vědět co dělá dobře a co ne, často si o hodnocení spontánně říká. Čím přesněji sledujeme výkony dítěte, tím rychlejší pokroky můžeme očekávat.

Zásady, které bychom měli používat při hodnocení žáků:

- pozitivní povzbuzení, každý se v něčem zlepšil, kladné hodnocení má výrazný motivační vliv.
- pro děti vyrobíme diplom, v němž se objevují skutečné výkony dosažené jedince, tyto výkony se však neporovnávají s ostatními.
- jediné porovnání, které provádíme, je porovnání výkonů dosažených na počátku určitého období a po delší době.
- Hodnocení musí být stručné a výstižné. Hodnocení u každého jedince je svým způsobem jedinečné.
- Při hodnocení nesmíme podlehnout zjednodušování a třídit děti do kategorií nebo využívat obecných formulací.
- Při soutěživých hrách bychom měli udržovat sportovní soutěživou atmosféru, aby jedinec nebyl pod tlakem výsledku.

[Kaplan, A., Bartůněk, D., Neuman, J., 2003, S.14]

6.1 Testy používané k hodnocení:

Motorické testy - Jsou srozumitelné a bez velkých finančních a materiálních nároků. U dětí mladších 10 let je zapotřebí se více zaměřit na techniku a ne na výkon. Kritéria učitele mohou vést k většímu zaměření na kondiční rozvoj žáků a zanedbávání rozvoje pohybových dovedností. 2002 V hodnocení hraje roli i dědičnost a biolog. zralost. Vyhodnocování musí působit pozitivně. Zpětná informace pro rodiče, učitele musí směřovat k další pohybové aktivitě. Kritéria učitele může vést učitele k většímu zaměření na kondiční rozvoj žáků a zanedbávání rozvoje pohybových dovedností. V roce 2002 došlo ke schválení vládou České republiky dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva. Různé disciplíny jsou měřeny v různých jednotkách, což do určité míry ztěžuje zhodnocení výkonu, proto se převádějí jednotlivé naměřené hodnoty na hodnotu bodovou s následným sčítáním bodů. Ve škole bylo zapotřebí určitých norem, které by vedly ke srovnávání žáků se širší populací. V hodnocení se v minulosti řešily různé odznaky zdatnosti. Agregované bodové hodnocení dává prostor pro individualizaci a umožňuje žákům porovnávání. Hodnocení žakovské populace - test UNIFIT (motorický test na zjišťování tělesné zdatnosti), bodové limity, agregované bodové hodnocení pomáhá i malým školám.

Hodnocení žáků je v každém předmětu náročné, proto je nutné vykonávat jej s maximální citlivostí, objektivitou a taktem. V hodnocení Tv musíme brát v potaz i tělesné dispozice žáků a jejich individuální možnosti a schopnosti v oblasti pohybových dovedností.

U žáků, kteří nejsou schopni podávat výkony by se měla hodnotit alespoň snaha. Pro tyto žáky je absolutně neúnosné soutěžení a jakékoli srovnávání s ostatními, protože většinou bývají poslední a tyto aktivity jim už úplně berou chuť k jakémukoli pohybu a sportu vůbec. Žák by měl být hodnocen zásadně za změnu ve svém vlastním výkonu či snahu o tuto změnu.

7. Pohyb a jeho význam:

Pohyb a pohybová aktivita, tyto pojmy jsou spojovány se zdravím životním stylem a s péčí o zdraví.

Pravidelnými odběrateli pohybových aktivit díky osnovám jsou žáci základních škol. Ale předepsaný počet 2- 3 hodiny týdně není z pohledu rozvoje pohybového fondu člověka dostatečný. Tělesná zdatnost a její psychické prožívání však má velký význam pro utváření zdravé dětské osobnosti. Ve škole se pak přirozeně zdůrazňuje hodnota školního prospěchu a známky z „důležitých předmětů“ pro mnohé rodiny se stávají ideálem úspěchu, pro nějž se obětuje rozvoj vyvážené zdravé osobnosti dítěte. Většina chlapců i dívek ve věku 8-10 let se věnuje pohybovým aktivitám nepravidelně, neorganizovaně a spontánně. Pohybová aktivita sehrává v dětském věku významnou úlohu. Pohyb je významný pro posilování pohybové soustavy, upevňování zdraví a rozvíjení tělesné zdatnosti. [Kaplan, A., Bartůněk, D , Neuman, J. , 2003, s. 12]

Efektivita pohybové aktivity závisí na činnosti příslušných oblastí v CNS, přesné koordinovanosti jednotlivých svalových skupin.[Machová, 2006, s.34]

Pohybová aktivita je základem života a všech živých organismů. Ve vývoji člověka došlo ke změně významu pohybu, který dřív sloužil jen ke zajišťování základních životních potřeb, teprve později své pohybové schopnosti člověk zdokonaloval ve sportu či v umělecké činnosti. Lidský organismus je v neustálém pohybu, jak vnitřním, tak vnějším. Vnitřní - dechové pohyby, pohyb buněk, srdečního svalu, střev i dalších orgánů. Vnější pohyb zajišťuje kosterní svalstvo. Jednou z negativních vlastností naší civilizace je nedostatek pohybu, což má neblahý dopad na zdraví obyvatelstva. „*Generace, narozené před druhou světovou válkou byly zvyklé na neustálou pohybovou aktivitu a na těžkou práci.*” [Machová, 2006, s. 41]

Dnes je tělesná výchova chápána jako součást výchovy ke zdraví.

„Pohyb byl odjakživa i základním výrazovým prostředkem člověka. Dokáže vyjádřit pocity, nálady. Je formou prastaré lidské komunikace.” [Machová, 2006, s.43]

Nechť k pohybovým aktivitám lze pozorovat u žáků základních škol, jelikož většinu dne stráví v lavici a hodin Tv je velmi málo. Rozvoj médií a počítače vedou děti spíše k pasivnímu trávení času. K pasivitě žáků přispívá i přílišná pracovní vyčerpání rodičů, kteří děti k pohybu nevedou. Jelikož základ pohybového režimu dětí formuje rodina. Pohybová aktivita člověka dnes záleží především na jeho motivaci a vůli pohybovat se. Nejen hodiny tělesné výchovy, ale též celkový režim školy by měl vycházet z požadavků zdravotně orientované zdatnosti žáků.

7.1. Pohybovým režimem:

- zabraňujeme vzniku svalové dysbalance
- rozvíjíme pohybové dovednosti a smyslové vnímání s pomocí psychomotorických her
- propojit pohybové činnosti i s látkou vyučovacích předmětů
- seznámit žáky se školou zad (učíme žáky správnému držení těla)
- aktivní odpočinek žáků o přestávkách

Zároveň by mělo být vhodné vybavení tříd židlemi a lavicemi, které vyhovují správnému držení těla i při sezení žáka v lavici. Dobré je i doplnění tříd relaxačním koutkem, kde děti mohou cvičit.

[Machová, Kubátová, D., 2006, s.42]

Na pohyb nelze tedy pohlížet jen jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici , ale je třeba si uvědomit i jeho další hodnoty. Vedle účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační, které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů. [Machová, Kubátová, D., 2006, s.44]

8. Funkce tělesné výchovy

Účelem a funkcí je vytvoření u jednotlivce pozitivní vztah k pohybu, který má být jakousi kompenzací rozvoje rozumové složky jedince.

Tím, že si lidé začali stále více uvědomovat význam pohybu pro člověka, začal se tento vliv i vědecky zkoumat – přírodní (fyziologie, medicína)

- společenské (pedagogika, psychologie, sociologie)

8.1 Rozdělení tělesné výchovy

- rekreační Tv

- zdravotní

- výkonnostní a vrcholový sport

8.2 Vyučovací hodina:

- 1) hodiny smíšené (obsahující nácvik a výcvik)
- 2) hodiny jednoduché (zaměřené buď na výcvik nebo nácvik)
- 3) hodiny aplikační (ověřující učivo ve změněných podmínkách)
- 4) hodiny zvláštní (prověřkové, testovací)

Nejčastějším typem na I. stupni ZŠ jsou hodiny smíšené. Střídání činností.

8.2.1 Uspořádání vyučovací jednotky

Nástup a hlášení - Nástup a hlášení slouží jako organizační prostředek. Umožňuje seznámit žáky s cílem vyučovací jednotky a motivovat je pro následující činnosti.

Rušná část – připravující žáky na tělesnou námahu.

Průpravná část – obsahuje vybraná, vhodně volená a přesně prováděná cvičení (na 1. stupni ZŠ, cvičení na značkách, cvičení prostných i s náčiním).

Hlavní část – osvojování pohybových dovedností, opakování, zdokonalování učiva, technika provedení . Vyvrcholením hlavní části by měla být dynamická pohybová hra.

Závěrečná část – uklidnění organismu, kompenzační cvičení a hry pro uklidnění.

8.1.1 Příklad cvičební jednotky:(pro 1. -3. ročník)

Cíl hodiny

Cílem této hodiny seznámit žáky s cvičením na tělocvičném nářadí, průpravné práce s míčem a míčové hry. Zařazení motivačních a zážitkových her.

Zavelíme nástup, zvolený žák provede hlášení o stavu cvičících a necvičících žáků. Po té učitelka seznámí žáky s cílem hodiny.

8.1.1.1 Rušná část

Děti v této části hodiny nejprve motivujeme pohádkou (výprava za princeznou, hlavním cílem je zachánit princeznu).

V této části hodinu si zahrajeme hru s čísly (družstvo, které získá více bodů má větší šanci zachránit princeznu.). Nejprve vysvětlíme dětem pravidla hry .

Pravidla hry:

Děti se rozdělí do dvou družstev a rozdělí si čísla. po té se označí startovní a cílová čára každého družstva. Na pokyn učitele vybíhá vždy to číslo z každého družstva, které učitel řekne. Ten, který se první vrátí zpět do svého družstva má bod.

Hra Štafetový biatlon:

Pravidla hry:(házíme na draky)

V tělocvičně vyznačíme okruh , po kterém budou žáci běhat. Uprostřed kruhu budou dvě střelnice s dostatečným počtem střeleckého materiálu (tenisové míčky a míče) .Velikost cíle a jeho vzdálenost volíme dle věku a zdatnosti členů skupiny. Uvnitř kruhu vyznačíme pomocí čtyř metrestné kolečko, které budou žáci obíhat, když netrefí zadaný cíl, nebo nedosáhnou určitý počet zásahů. Počet stanovišť na házení musí odpovídat počtu družstev. Družstva jsou označeny barvami, stejnými barvami budou označena stanoviště na házení. Biatlon zahajují první členové štafet. Každý oběhne vytyčenou vzdálenost a na vyznačeném místě běží k první střelnici zde musí hodit tenisový míček do krabice(alespoň jedenkrát ze dvou pokusů). Kdo to nesplní musí oběhnout trestné kolo .Po uběhnutí druhého kola běží k druhé střelnici a zde musí hodit míč do koše. Při nezdaru znovu obíhají trestné kolo. Pokračuje třetím závěrečným při kterém předá žák štafetu dalšímu členu týmu. Vítězí štafeta, jejichž poslední člen bude v cíli nejdříve.

8.1.1.2 Průpravná část:

V této části zařazujeme cvičení zaměřená na protažení a dynamické rozcvičení i cvičení kompenzační (tzv. rozcvička). V průběhu cvičení důsledně kontrolujeme u žáků správnou polohu těla. Zase děti mladšího školního věku motivujeme i v této fázi cvičební jednotky (např. vytahování rukou ve vzpažení co nejvíce do výše - snažíme se dosáhnout až na to nejvrchnější jablíčko, předklony - strom ohýbá větve atd.) V rozcvičení postupujeme od shora dolů. Zařazujeme i cviky na obratnost a pohyblivost - trénink na hody na draky, děti drží míč v jedné ruce a předávají ho druhé, ve dvojicích jeden žák hodí míč a druhý se musí stačit obrátit o 360° a přitom chytit míč, cvičení v sedu roznožném žák se snaší dávat míč co nejvíce před sebe tak, aby zvyšoval rozsah pohybu. Cvičení kompenzační můžeme zařadit např. chůzi s míčem na hlavě (snažíme se o správné vzpřímení těla), nebo předklony s míčem s natáženými končetinami (rovněž se snažíme o maximální rozsah pohybu). Do této části můžeme rovněž zařadit i cvičení s hudbou (rozvíjíme u žáků hudební citění, rytmus a rovněž koordinaci). Podle odborníků by měla po rušné části být zařazována cvičení protahovací a teprve potom cvičení dynamického charakteru.

8.1.1.3 Hlavní část:

Do vyučovacích jednotek tělesné výchovy postupně, s ohledem na úroveň psychického a fyzického vývoje žáků, zařazujeme cvičení na vedlejším nářadí. Cvičení s nářadím rozvíjí při správném a efektivním využití mj. obratnost, koordinaci, pohyblivost a tvořivost, učí koncentraci pozornosti a orientaci v prostoru. Mezi nářadí patří švédská bedna (sloužící k všestrannému využití), lavička (nejprve procvičujeme manipulaci s nářadím), žebřiny (při nácvičení lezení je potřeba pod žebřiny umístit žíněnký, žáci nesmí seskakovat ze žebřin, trénujeme správné držení většinou nadhmatem), kruhy.

Při cestě musíme překonávat různé překážky. Sestavíme z tělocvičného nářadí překážkovou dráhu. Použijeme švédskou bednu, kruhy, žíněnký a lavičky. Žáci přeskočí bednu, na kruzích se zhoupnou, dále přeběhnou lavičky a končí tím, že válejí sudy na žíněnce.

8.1.1.3.1 Posilování může být zařazeno jak v průpravné tak i v hlavní části

Rovněž by měli být zařazovány cvičení posilovací. Cílem posilovacích cvičení je zvýšit zdatnost svalů, klidový svalový tonus a upravit tonickou nerovnováhu v příslušném pohybovém segmentu. Ale jako u všech her a cvičení mladšího školního věku musí být i tato cvičení dostatečně motivována, protože je u dětí mladšího školního věku známa malá psychická odolnost proti monotónní činnosti. Zásadně nezařazujeme statické posilování, ale dynamické. Sledujeme únavu žáků, nevolíme cvičení zatěžující páteř (jeden žák nesmí nosit druhého na zádech). Maximální zátěž by se měla pohybovat cca 10% tělesné hmotnosti žáka

Účinky pravidelně prováděných posilovacích cvičení

- zvýšení svalové síly
- správné držení těla
- odstranění svalových dysbalancí
- zlepšení stability a pevnosti kloubů
- zlepšení svalové vytrvalosti
- zlepšení koordinace

[Miklánková, L. 2006, s. 24]

8.1.1.4 Závěrečná část:

Cílem je zklidnit dechovou a srdeční frekvenci, zařazujeme protahovací, preventivní a zdravotní cviky kompenzující činnosti v hlavní části. Cvičení provádíme přesně a cíleně na určitou oblast, cvičíme především v nízkých polohách. Rozsah pohybu a tempo je zcela individuální.

Motivace:

Došli jsme do cíle, zvítězili jsme nad draky, osvobodili jsme princeznu a nyní v klidu uléháme do trávy k odpočinku. Soustředíme se na dech a protahujeme svaly do krajních poloh s výdrží (př. leh na zádech, přitahujeme střídavě dolní končetiny k tělu nebo sed - rovný předklon, vzpažit dlaně vpřed - výdrž.)

Relaxace - v lehu na zádech vzpažíme, tělo je v napětí (ztuhne jako čokoláda v lednici) a uvolnění (čokoláda roztává na sluníčku).

Kompenzační cviky - př. žáci jsou v kleku s oporou končetin (kočička) a střídavě prohýbáme a opět narovnááme páteř (cvičení na pohyblivost páteře)

8.3 Bezpečnost při Tv

K bezpečnosti při hodinách tělesné výchovy je zapotřebí dodržovat určitá pravidla jako je:

- přítomnost v pedagogickém procesu
- uplatňování vědomé kázně žáků
- stálý přehled o všech žácích
- výuka v souladu s platnými učebními osnovami dalšími předpisy
- promyšlená organizace práce
- kontrola nářadí a náčiní
- výuky dopomoci a záchrany jako součást výcviku
- správná ukázka a vysvětlení
- postup v souladu s didaktickými požadavky
- kontrola vhodného cvičebního úboru a obuvi
- údržba cvičebního prostoru
- výuka v souladu se speciálními předpisy (lyžování, plavání)

časté chyby učitele tělesné výchovy

- chybná metodika
- chyby v organizaci výuky
- neposkytnutí informace o bezpečnosti
- nezajištění podmínek výuky
- nepřiměřený úkol
- nedodržení počtu žáků
- zanedbání první pomoci
- nezajištění činnosti necvičících

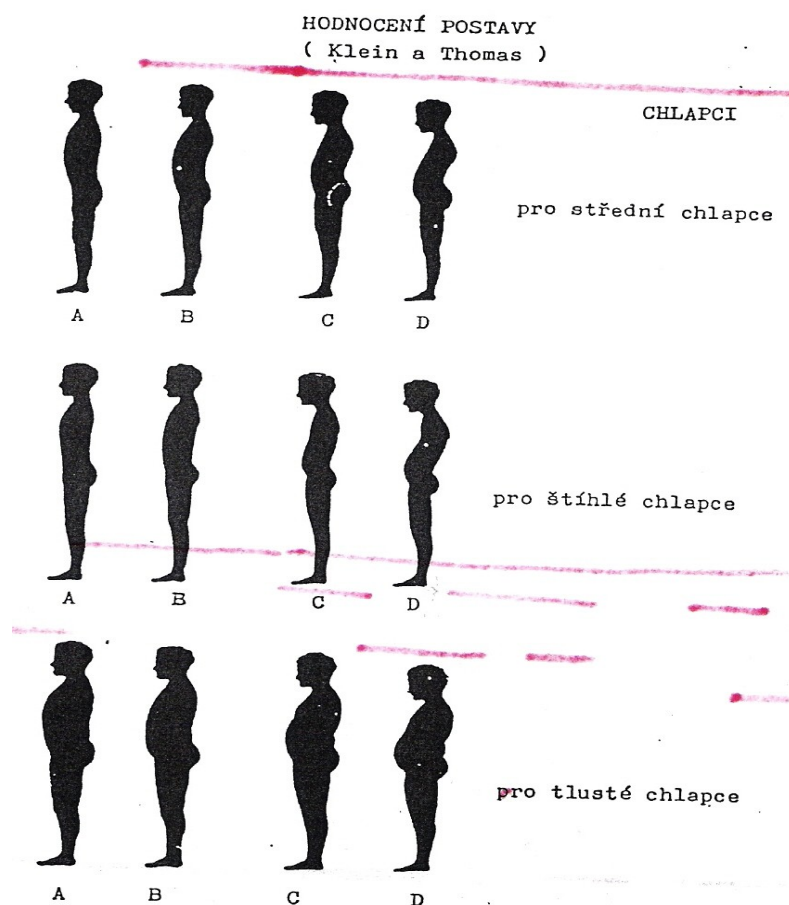
9. Zdravotní tělesná výchova

Jak už z názvu vyplývá, zdravotní tělesná výchova se zabývá pohybem ke zdraví. K tomu, abychom mohli sestavit správně cvičební jednotku s ohledem na co největší rozvoj a podporu zdraví jedince, musíme správně také zhodnotit momentální stav jedince z pohledu svalové síly, kloubní pohyblivosti či správného držení těla.

9.1 Somatoskopická měření (měření zrakem):

Hodnocení postavy podle Kleina a Thomase

- 1) Výborné držení těla: hlava vzpřímena, brada zatažena, hrudník vypjat, břicho vtaženo, ploché křivka zad normální.
- 2) Dobré držení těla: hlava mírně sklopena dopředu, hrudník mírně vkleslý, břicho zataženo, není však ploché, zakřivení páteře zvýšeno.
- 3) chabé držení těla: hlava nachýlena dopředu, hrudník plochý, břicho uvolněné, vysuté více dopředu, záda ohnutá.
- 4) Špatné držení těla: hlava značně nakloněna dopředu, hrudník vpadlý, břicho zcela uvolněné, křivka velmi zvýšena



9.2 Zdravotní tělesná výchova - historie

Vývoj : Do počátku 19. století nenalzáme v literatuře zprávy o využívání tělesné výchovy na našem území k léčebným účelům. Prvními průkopníky v této oblasti byli lékaři, kteří svými pracemi a přednáškami přispěli k uznání tělesné výchovy jako prostředku ke zlepšení zdravotního stavu občanů. Roku 1839 založil v Praze ve Spálené ulici lékař Jan Hirsch první ortopedický ústav, ve kterém cvičil podle zásad vyrovnávací švédské gymnastiky. První léčebný ústav založil docent ortopedie, léčebného tělocviku a balneologie na lékařské fakultě pražské university Mudr. Jan Spott. V letech 1815 - 1899 přichází do Prahy Jan Malý Petr, který nejdříve působil na Stegmayerově ústavu v Praze a na Tereziánské akademii ve Vídni. Po návratu do Prahy pokračoval v pedagogické činnosti na středních školách a stává se prvním českým učitelem tělocviku. Koncem 19. stol. byl zaznamenán počátek školního zdravotnictví. A lékaři začali provádět zdravotní prohlídky školních dětí (1883). Zásahu na této činnosti měl Mudr. Jindřich Záhoř. Před první světovou válkou založil prof. Rudolf Jedlička (1869-1926), vynikající chirurg, ortopéd a rentgenolog, první český ústav pro léčbu a výchovu mrzáků. Většinu nákladů na zakoupení a provoz ústavu hradí prof. Jedlička sám. Měl tyto složky – léčebný tělocvik, léčbu prací a fyzikální léčbu. Nutnost pohybové léčby pro tělesně postižené byla vyžadována na ortopedických, neurologických, pediatrických klinikách. Péče o zdravotně oslabené v dobrovolném tělovýchovném hnutí se rozvíjela velmi pomalu. Na základě dokumentu z roku 1963 byla z iniciativy doc. Františka Škárky vytvořena komise vývojově oslabené mládeže, později název pozměněn na zdravotní tělesnou výchovu. Jedním z hlavních úkolů bylo zahájit aktivní pohybovou činnost zdravotně oslabených v tělovýchovných jednotách. Cvičení v oddílech zdravotní tělesné výchovy bylo oficiálně zahájeno v roce 1982. Osnovy školení pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy byly rozpracovány v roce 1983 v rozsahu 30h. [Srdečný V., 2002]

9.3 Příklady zdravotních a nápravných cviků:

1.Oblast šíjová

oblast šíjová je velmi důležitá pro správné držení hlavy. Hlava se má držet rovně, nemá být předkloněna ani zakloněna. V poloze s fixovanou pánví výtahneme hlavu vzhůru, současně tlačíme ramena dolů a do šířky a provádíme předklony, úklony a otáčení hlavy. Dobrým cvičením je udržení knihy na hlavě v klidu i v pohybu.

2. Oblast hrudníku - protažení prsních svalů

Prsní svalstvo bývá obvykle zkráceno.(vznikají kulatá záda)

Sed zkřížmo, ruce rozpažíme, pokrčíme v loktech(svícen) a snažíme se tlačit lokty vzad, buď sami a nebo nám pomáhá druhý při protahování ve dvojicích.

3.Oblast zad, pohyblivost páteře

Pohyblivost páteře určuje celkovou pohyblivost trupu.Ze stoje provedeme hluboký předklon o napjatých dolních končetinách v kolenou a dotkneme se špičkami rukou země. Pak se opět vzpřímíme a provádíme klony, otáčení a kroužení trupu.

Posílení zádového svalstva a mezilopatkového svalstva. V lehu na bříše s mírně zvednutým trupem cvičíme plavecká tempa.

4.Oblast břicha

Přímý sval břišní procvičujeme obvykle zvedáním a spouštěním nohou v sedu a v lehu nebo naopak zvedáním a spouštěním trupu, kdy jsou nohy pevně drženy u země.

5. Oblast dolních končetinách

Ohýbači na zadní straně dolních končetin bývají obyčejně následkem dlouhého sezení velmi často zkrácení. Podstatou protahování jsou předklony k trupu k dolním končetinám, které musí být napnuté v kolenou. V kleku sedmo provádíme hluboký a zvednutím pánve se mírně prohne.

6. Oblast chodidel

Svalstvo plosky nohy a vazivo klenby nožní bývá někdy oslabené, dochází ke vzniku tzv.ploché nohy.Cvičení provádíme na boso. Ze stoje cvičíme opakovaně výpony rozpatné s přenášením hmotnosti do vnějších kotníků.

[Kubánek, B. 1992, s. 14-26]

Další příklady zdravotních a nápravných cvičení viz přílohy

10. Hry a jejich význam

Jelikož jsou děti v mladším školním věku ještě velmi hravé, značnou část hodin Tv by měli tvořit i hry a cvičení různého charakteru.

Význam pohybu i pohybových her Homo Ludus - člověk hrající si. nejedná se o nový objev, ale o pohled na současné lidi. Hry prostě patří k dětem. Ve hrách si mohou prožít to po čem touží, co se jim líbí a o čem sní. Hra však s sebou přináší i pocit nejistoty, jak bude pokračovat a jak se dál bude rozvíjet. Právě hrou by se nejmladší děti seznamovat s všední realitou. První setkání jsou nesmírně důležitá z hlediska utvoření si vztahu k danému předmětu.

Netradiční pohybová aktivita, netradiční hodina. Obsahem netradiční hodiny jsou v současnosti chápány nové a netradiční pohybové činnosti, které mohou mít zcela specifickou strukturu.

K netradičním hrám můžeme zařadit i hodiny s tradičním obsahem, které se konají v netypickém prostředí.

Pokud chce učitel užívat ve svých hodinách netradiční pohybové činnosti je potřeba se důkladně teoreticky i prakticky připravit. Učitel musí vědět, čeho chce použitím netradičních činností docílit. Ve hře se člověk setkává s různými situacemi, se kterými se v běžném životě mnohdy zápasí. Má možnost získat zkušenost jak v podobných situacích jednat. Výhodou her je, že i velmi náročné úkoly jsou relativně bezpečné oproti skutečnosti, protože jsou hrány s dohledem pedagoga.

Co je podstatou a funkcí hry?

Hra znamená možnost vyzkoušet si sám sebe v různých situacích, načerpat nové síly a radost, zaměnit životní soupeření za sounáležitost a spolupráci, objevit svobodu rozhodování, humor a tvůrčí realizaci.

Obecné předpoklady pro uvádění her:

Aby splnila výchovný záměr, a aby obě strany měly ze hry radost a užitek, musí být pedagog schopen hru co nejlépe uvést a její dopad co nejefektivněji využít.

Praktické postupy při uvádění her:

- motivace účastníků
- pravidla hry
- rozdělování hráčů do skupinkách
- vlastní průběh hry
- závěr a vyhodnocení hry

10.1 Možnosti a druhy her:

- iniciaivní a psychomotorické hry
- simulační hry
- inscenační hry
- dramatické a zážitkové hry
- psychodrama

[Mazal, F., 2000, s.14]

10.2 Herní princip:

Jedním ze zásadních východisek tělesné výchovy je tzv. herní princip. Jedná se vlastně o „filosofii učitele“, která říká, že téměř vše ve sportovní činnosti může být řešeno formou her. Děti potřebují ke svému vývoji mnoho různých podnětů, které si mohou samy zkusit, prozkoumávat a řešit. Staré pedagogické moudro říká :„ prvním a předposledním úkolem pedagoga je vyvolat zájem.“Děti by měly chodit také do tělocviku rády, ne proto, že musí.Zájem , ale málokdy vzbudí dril a monotónní pohybové činnosti.

činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

- pohybové hry
- základy gymnastiky
- rytmické a kondiční formy cvičení
- průpravné úpoly (přitahy, přetlaky)
- základy atletiky
- základy sportovních her
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání
- lyžování
- bruslení

[Mazal, F., Pohybové hry a hraní, 2000)

10.3 Úkoly(hry) pro jednotlivé ročníky na 1. stupni:

V 1. ročníku základní školy je základním úkolem pohybových her pomoci žákům k co nejméně problémovému přechodu mezi režimem na mateřské škole a školními povinnostmi na základní škole. Seznámení se školními povinnostmi je pro některé prvňáčky náročné a pohybovými hrami, které znají z mateřské školy, jim umožníme vrátit se do pohodového prostředí.Poznání , že hra a práce jsou trvale různé činnosti v lidském životě, zbrzdí tvořivý rozvoj dítěte, umožní mu však snadnější socializaci.

2.ročník

Pokračujeme pomocí pohybových her v upevňování smyslu podřízenosti, nadřízenosti, významu poznání pravidel, spolupráce a podobně. Děti jsou schopné snášet stále vyšší zatížení vyvolané pohybovou hrou. Uplatňují se kreativně kooperační aktivity a hry.

3. a 4. ročníku

Je realizováno více pohybových her se soutěžením, zdůrazňujeme práva a odpovědnost, častěji zařazujeme náročnější herní dovednosti. Umějí lépe využít pravidla pohybových her. Soustředěnost v pohybové hře je velmi vysoká.

4. a 5. ročník

Percepce je spjata s pohybovým rozvojem. Vnímání a cítění žáků je zaměřenější, nalézáme konkrétní pokusy dětí odstranit příčiny chyb v hrách. V tomto a dalším období bychom měli diferencovat zatížení nejen podle fyzické zdatnosti, ale též podle pohlaví žáků.

11. Didaktika tělesné výchovy

Didaktika (z řeckého didaskein), znamená teorii ve vyučování.

Dělíme ji na - obecnou (společné znaky vzdělávacího procesu)

- aplikovanou (zaměřenou na konkrétní zaměření a obsah)

Cíle didaktiky Tv

Zkoumání, odhalování a vysvětlování zákonitostí vyučování a učení se pohybovým činnostem, utváření a rozvíjení morfologických, motorických, psychických procesů.

Součástí didaktiky základní tělesné výchovy je didaktika školní tělesné výchovy, která se podílí na rozvoji motorické složky osobnosti žáka.

11.1 Didaktický proces

Sociální činnost učitele a žáků.

Didaktický styl příkazový – rozhoduje o činnosti učitel. Typickým příkladem je rozcvička.

Na prvním stupni ZŠ se však využívá univerzálněji i při jiných pohybových dovednostech, přihrávkách, akrobacii atd.

Styl úkolový – vysvětlíme a předvedeme pohybový úkol a žáci ho pak samostatně vykonávají.

Možnost individuálního přístupu. Výchova zodpovědného plnění úkolu a sebekázně.

Styl reciproční – Jeden žák cvičí a druhý ho pozoruje a opravuje.

Styl se sebehodnocením – Žák po skončení výkonu si sám uvědomuje, co a jak dělal a co se mu nezdařilo.

11.2 Didaktické pomůcky a prostředky:

Nářadí a náčiní, které jsou prostředkem k výcviku, videozáznamy, ilustrace...

Chronografická analýza, která graficky zaznamenává délku, obsah a intenzitu cvičení i doby oddechu.

Obsahové členění:

Rytmická gymnastika a tanec, základy sportovní gymnastiky, atletika, plavání, turistika a dopravní výchova.

11.3 Didaktické zásady v tělesné výchově

1) zásady názornosti:

V praxi můžeme použít ukázkou, foto, film, video, pohybový kontrast – špatné a dobré provedení ukázkou (doporučují se u vyspělejších cvičenců). Předpokladem takovéto metody je předpoklad u žáků umět pozorovat co a jak.

2) zásada soustavnosti:

Soustavnost znamená především pravidelnost. Důležité je dodržet postup výuky od jednoduchého ke složitějšímu. Pro učitele tato metoda znamená promyšlené plánování, volbu správných metod, kontrola výsledku a okamžité opravování chyb v provedení pohybové dovednosti.

4) zásada přiměřenosti:

Obsah i rozsah učiva musí odpovídat psychickému rozvoji a tělesným schopnostem žáků. Proto je důležité dokonale znát žáky.

5) zásada trvalosti:

Tělovýchovný proces musí být veden tak, aby vědomosti, schopnosti a dovednosti si žák co nejdéle zachoval a dokázal je prakticky využít.

Podle Berdychové (1978) lze vymezit následující skupiny metod:

- metoda seznamování s učivem (motivace, metoda ukázkou, slov a pozorování)
- metoda nácviku (metoda napodobení, metoda opakování, korekce a hry)
- metody diagnostické a klasifikační (pozorování učitele a žáků mezi sebou navzájem)
- **metody výcviku (intervalový trénink, dávkování, kruhový provoz, posilovací a doplňková cvičení)**

12.Přehled učebních osnov od roku 1954 směřujících k dnešnímu pojetí obsahové náplně Tv:

12.1 Učební osnovy z roku 1954:

Žáci byli klasifikováni podle norem, kontrolních cvičení a kvality provedení pohybových činností. Rozhodujícím kritériem byl výkon. Nebraly se v úvahu individuální zvláštnosti žáků, ani jejich předchozí pohybová příprava. To způsobovalo, že slabší žáci ztráceli zájem o Tv a pohyb vůbec, což bylo značně kontraproduktivní. Později došlo k určitým úpravám podle metodických příruček, ale byl zde pořád ten problém, že byli žáci posuzováni podle celkové pohybové úrovně pohybové výkonnosti a ne z pozitivních změn v těchto aspektech. V roce 1991 byli připraveny nové učební osnovy. Obsah tvoří soubor poznatků, návyků a pohybových činností, které byly rozděleny do tématických celků. Učitel vybírá učivo z osnov podle úrovně žáků, podmínek školy a vlastních schopností.

„Obecná škola“ .

V dubnu 1993 byl zpracován projekt „Obecná škola“ .

Jako další povinnou formu se doporučuje pohybově rekreační program v rozsahu 25 denně a tělovýchovné chvílky v ostatních předmětech. Mezi zájmovými formami tělesné výchovy se objevuje taneční škola.

12.1 Učební osnovy rok 1995

Činnost Tv založena na laskavém přístupu k žákům, vytváření pocitu sebedůvěry. Důraz je kladen na kvalitu prožitku, využitelnost získaných schopností a dovedností. Tělesnou výchovu v 1. ročníku chápou jako adaptační. Ve 2 – 4. ročníku postupný přechod na řízené činnosti, vzrůstá obsahová i organizační náročnost. V tělesné výchově nejsou uváděny standardy: potřeba a radost z pohybu, základy míčových her, atletiky, plavání, zimních sportů....

12.2 Osnovy rok 1996

1 – 5. ročník: Bruslení -pohyb na ledu, jízda na jedné brusli, chůze, skluz, zastavení. Zatáčení, jízda vzad, ošetřování bruslí.

Turistika a pobyt v přírodě: Základní technika chůze. Umí se připravit na turistickou akci, dovede se orientovat v přírodě, uvědomuje si různá nebezpečí, umí se chovat ohleduplně k přírodě.

Gymnastika – gymnastické držení těla, svalové napětí a uvolnění, akrobacie, kotoul, stoj na ruce, přemet, přeskok, hrazda a kladinka.

Atletika – běh rychlý (20 – 60m), skok do dálky, do výšky, hody z místa, z chůze.

Sportovní hry – základní sportovní hry, držení jednoruč a obouruč, přihrávky rukou, nohou, pravidla sportovních her, střelba na koš.

Plavání – příprava na suchu, orientace ve vodě, osvojení plaveckých dovedností, základní hygiena, startovní skok.

Kompenzační, relaxační a vyrovnávací cvičení – zásady správného sezení, držení těla, zdravotní cvičení, technika cviků, svalová nerovnováha.

12.2 Osnovy rok 1997

Osnovy základní škola – 1.-2. ročník - cílem je utváření základních pohybových dovedností a zdravotních návyků, hravé pojetí.

3.-5. ročník – cílem je rozvoj především obratnostních a rychlostních pohybových schopností a dovedností.

6.-9.ročník – výuka chlapců a dívek je oddělena, cílem je rozvoj především silových a vytrvalostních schopností.

Pro zkvalitnění výuky zaveden alternativní program:

Povinná forma – Tv 2 hodiny týdně, 20 hodinový kurz plavání.

Zdravotní Tv 2 hodiny týdně, pohybově rekreační program 25 min. denně.

Zájmová forma 3 hodiny týdně, taneční forma 2x 60min. týdně. Základy sportovní specializace 2x 60 min týdně, zdokonalovací plavecký kurz.

12.3 Rok 1998

učební osnovy:

Obsah učiva jako prostředku k dosažení cílu předmětu. Hlavním cílem zdravotně – preventivní pojetí, pohyblivost, rychlost, aerobní vytrvalost, pohybové sebeutváření- učit se pohybem, socioestetická výchova, sportovně – socializační pojetí (příprava na sportovní aktivity) a celoživotní pohybová aktivita. A kompenzační a hygienické cíle.

12.3 Rok 2002

Prvky vedoucí ke zvýšené efektivnosti vzdělávacího procesu Tv

- rodinná výchova (postoje rodičů, sourozenců)
- masmédia (tisk, televize, rozhlas)
- trenéři, cvičitelé (mimotřídní a mimoškolní výchova)
- mezipředmětové vztahy
- lékaři a pediatři

Větší otevřenost curricula, humanistické principy, které se pro jednotlivé stupně škol zpracovaly. Rozpis učiva se zpracovává v tématických celcích na celý školní rok. Tento plán si připravuje učitel sám.

12.4 Současné pojetí:

I vzdělávání v této oblasti vychází ze strategického dokumentu „Bílá kniha“. Která požaduje, aby základní vzdělávání respektovalo přirozené potřeby žáků, individuální úroveň jejich zrání a tomu přizpůsobovalo učební program.

Proces vzdělávání v Tv má směřovat k tomu, aby si žáci osvojili:

- pohybové dovednosti
- získali orientaci v otázkách vlivu pohybové činnosti na zdraví
- základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro pohybové činnosti
- pozitivní vztah k pohybu a sportu k překonávání negativních vlivů
- naučit je chápat sociální vztahy a rolí ve sportu
-

Stěžejním dokumentem je RVP pro základní vzdělávání:

Který zavádí oblast Člověk a zdraví, do které se řadí i tělesná výchova a výchova ke zdraví. Charakteristické pro pohybové vzdělávání dle RVP je rozpoznání talentu, odhalování oslabení žáků a tudíž zařazování zdravotní Tv. Dle určitých průzkumů vnímání Tv žáky se zjistilo, že má stále tělesná výchova spíše sportovně výkonnostní charakter a jsou hodnoceni za sportovní výkon. Dnešní tendence směřují ke zdraví a zdravotní prevenci.

12.5 RVP:

Činnosti ovlivňující zdraví:

Význam pohybu pro zdraví - pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.

Příprava organismu - příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.

Zdravotně zaměřené činnosti - správné držení těla, průpravná, kompenzační, relaxační a jibá zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití.

Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při Tv - hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí.

Bezpečnost při pohybových činnostech - organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí v podmínkách Tv.

Učivo RVP

Pohybové hry - netradiční pohybové hry a aktivity.

Gymnastika - akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí.

Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků.

Úpoly - základy sebeobrany, judó, karatedó.

Atletika - rychlý běh, na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem, vrh koulí.

Sportovní hry - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy.

Turistika a pobyt v přírodě - příprava turistické akce, přesun do terénu, ochrana přírody, základy orientačního běhu, táboření.

Plavání - plavecké dovednosti, rozvoj plavecké vytrvalosti.

Lyžování, snowboarding, bruslení - běžecké lyžování, sjezdové lyžování, jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní krajině, jízda na vleku.

Další pohybové činnosti - podle podmínek školy a zájmů žáků.

Tématické plány Tv této školy odpovídá RVP. Tématické plány k dispozici v přílohách.

12.6 Srovnání vývoje učebních osnov:

Dle uvedených údajů z učebních osnov od roku 1954 je zřejmé, že se hlavní cíle Tv výchovy příliš nemění. Změny probíhaly v otázkách pojetí Tv. Která byla nejprve ovlivňována určitými normami a tabulkami, které museli žáci plnit bez ohledu na jejich individualitu. Hodnocení spíše směřovalo ke sportovnímu výkonu. Stále více se objevoval požadavek na vnímání slabších a neobratných jedinců, kteří nebyli schopni splnit tyto nároky a objevovala se nutnost zohlednit zdravotní hledisko do Tv a změnit náhled na hodnocení žáků. Bylo čím dál nutnější zdůrazňovat pozitivní vliv Tv a pohybu na život a zdraví člověka. Hodnotit především kladný přístup k Tv a snahu zlepšovat svůj osobní výkon vzhledem k individuálním možnostem každého jedince. Stále více se ukazuje komplexní a hluboký význam Tv pro život člověka. Ať už v oblasti sociálních vztahů, zdravotního či psychologického hlediska či pro rozvoj osobnosti. Zejména v této době techniky a mediálních prostředků je zdůrazňování potřeby pohybu nanejvýš důležité. Zejména právě pro děti a mládež, kde se právě vzhledem k pasivnímu přístupu k životu objevují stále více zdravotních problémů. Takže v současné době je zdravotní pojetí Tv na prvním místě.

13. Průzkum a praktická část:

**Výzkum probíhal na pěti základních školách v regionu Prahy 9:
Zjišťování jednotlivých cílů a hypotéz probíhalo na školách metodou pozorování a rozhovoru. Jejichž výsledky uvádím v celkovém hodnocení průzkumu.**

13.1. Hypotézy

Hypotéza č. 1:

Předpokládám, že obsah hodin je přizpůsoben věkovým zvláštnostem dětí mladšího školního věku.

Hypotéza č. 2:

Předpokládám, že struktura hodin Tv na školách je správná.

Hypotéza č. 3:

Předpokládám, že hodiny Tv na školách obsahují zdravotní a nápravné cviky.

Hypotéza č. 4:

Předpokládám, že hodnocení na školách již více směřuje k individuálnímu hodnocení .

13.2 Charakteristika škol

13.2. ZŠ Satalice, P-9, K Cihelně,

ZŠ je státní plně organizovaná základní škola. Je vybavena bezbariérovým komplexem. Její kapacita je 420 žáků. K dispozici je učebna chemie, fyziky, informatiky, výtvarné činnosti, dílna pro výuku technických prací, školní kuchyňka, pracovní dílna pro výuku šití a ručních prací, hudebna se stoprocentní akustikou a tělocvičnou s horolezeckou stěnou. Školní prostory jsou vybaveny moderní audiovizuální technikou. Učebna informatiky je vybavena 27 počítačovými pracovišti, což umožňuje vždy možnost práce celé třídy najednou. Po skončení výuky mají žáci možnost využít školní internetovou kavárnu. Přízemí školy je prostorné a hojně využívané ke slavnostním příležitostem. Součástí školního areálu je rozsáhlé spotoviště, které je tvořeno hřištěm s umělým povrchem, fotbalovým hřištěm a hřištěm pro softbal. Vstup do školy, kromě hromadného příchodu do školní budovy, umožňuje každému žákovi čip, kterým si v době platnosti rozvrhu může otevřít vstupní dveře a který zároveň umožňuje žákům si volit oběd ve školní jídelně. Součástí školy je i školní družina, která má v současné době kapacitu 80 žáků. V rámci volného času dětí se zde snaží nabízet škola žákům i různé kroužky, ať už sportovní či umělecké.

13.2.1. Průzkum byl prováděn u I., IV. a V třídy. Celkový počet žáků 63 žáků.

I. třída:

Začátek hodiny v 9h.

Nejprve zařazena **rušná část**, hra na honěnou. Potom teprve nástup a seznámení s hodinou. Potom následovala rozcvička, rozhýbání trupu (předklony, úklony), zahřátí pletence ramenního (krouživý pohyb paží). V sedě zařazeny kompenzační cviky (sed zkřížmo, rovná záda, hlava vzpřímená, ruce dáme na ramena a provádíme rotaci trupu). V sedě, nohy natažené, ruce ve vzpažení, po té byl prováděn předklon k nártům. Zařazeno i posilování přímého břišního svalstva (v leže na zádech, střídavě zvedáme a opět pokládáme dolní končetiny na podložku a zpět).

Hlavní část:

Cvičení s nářadím (lavičky, žíněnký)

Nejprve cvičení na žíněnkách, nácvik kotoulů. Učitelka obeznámila děti jak by měl správně provedený kotoul vypadat a pak přistoupila k nácviku tohoto prvku. Zdůraznění správného sbalení, dopad do podřepu s předpažením. Po té si vše všichni žáci vyzkoušeli.

Cvičení lavičky, různé obměny běhů a skoků. Slalom mezi lavičkami, přeskoky, běh po lavičkách.

Na závěr hlavní části zařazena motivační hra na zajíce. Dynamická hra. Několik žáků představuje zajíce a některé myslivce, ostatní hlávky zelí. Myslivci honí zajíce a ti se můžou zachránit tím, že se schovají za některé zelí a to se zase přemění na zajíce a honička pokračuje.

Závěr hodiny: Rychlé vydýchání bez motivace a rozchod do šatny.

Zhodnocení:

Obsah hodiny odpovídal věkovým zvláštnostem mladšího školního věku. Jen bych více využívala motivace a pestrosti a variability různých her, které jsou pro děti mladšího školního věku důležité, jak už jsem uváděla v teoretické části.

Struktura hodiny celkem dodržena až na závěrečnou část, což je částečně dáno i nedostatkem času. Preventivní a protahovací cviky zařazeny v úvodní části.

Přístup k žákům individuální. Hodnocení dle individuálního zlepšování výkonu, známkováním.

IV.třída:

Rušná část - běh s míčem na povel učitele výměna míče hodem o zem se spolužákem, různé možnosti výměny míčů (hody obouruč, hod vzad...)

Rozcvička - rozcvičení celého těla, bez kompenzačních a nápravných cviků.

Hlavní část

Nácvik různých hodů míče ve dvojicích, jednoruč obouruč.

Soutěže v družstvech s míčem. Běh s míčem, driblink k metě a zpět, koulení k metě a zpět, hod druhému s družstva a běh zpět)

Na závěr hlavní části vybíjená.

Závěrečná část chyběla.

Zhodnocení

Obsah hodiny - zařazovány činnosti náležející dětem mladšího školního věku, ovšem opět chyběla motivace, hry a možnost iniciativy žáků.

Zdravotní cviky nezařazeny.

Struktura hodiny dodržena až opět na závěrečnou část.

Hodnocení rovněž individuální, známkování.

V.třída

Od V.třídy probíhá Tv odděleně, zvlášť chlapci a zvlášť dívky.

Děvčata míčové hry v tělocvičně.

Sledována výuka chlapců.

Chlapci

Běžkařský výcvik

Úvod: Seznámení s hodinou, převléknutí žáků a vyzvednutí běžek a bot.

Organizace hodiny: Žáci se šli nejprve převléknout do teplého oblečení, potom se společně odebrali pro běžkařské boty a běžky. Pan učitel vysvětlil žákům způsob nandávání běžek a pak jim vysvětlil běžkařský styl, kudy mají běžet a co musí dodržovat vzhledem k bezpečnosti. A pak už i to jen žáci zkoušeli. Rozehřátí pomalým tempem. Protažení neprovedeno z časových důvodů.

Hlavní část:

Žáci si vyzkoušeli techniku běžkování, kolem hřiště.

Závěr:

Zhodnocení, úklid běžek a odchod do šaten.

Zhodnocení:

Chyběla rušná část, protažení i závěrečná část. Cílem této hodiny bylo seznámení s běžkami a technikou jízdy, což si všichni žáci vyzkoušeli

Hodnocení rovněž individuální, známkování za snahu a zlepšování vlastního výkonu.

Cíl hodiny splněn.

13.2.3 ZŠ Satalice:

Tabulka opovědí na jednotlivé hypotézy:

1. třída (21 žáků)

H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	ano odpovídá, s připomínkami
H2. struktura hodiny	nebyla dodržena
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	ano, zařazeny v rozcvičce
H4. individuální hodnocení žáků	používáno známkování

4. třída (24 žáků)

H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	ano odpovídá, s připomínkami
H2. struktura hodiny	nebyla dodržena ,chyběla závěrečná část
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	ne
H4. individuální hodnocení žáků	používáno známkování

5. třída (18 žáků)

H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	ano odpovídá
H2. struktura hodiny	vzhledem k náplni hodiny ano
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	nelze
H4. individuální hodnocení žáků	používáno známkování

13.3. ZŠ Vnoř, P-9,

Je to menší škola rodinného typu v příjemném prostředí mimo rušné město. Škola je plně organizovaná, její kapacita je 500 žáků, školu navštěvuje 300 žáků. Škola má k dispozici dvě dobře vybavené počítačové učebny s 15 a 21 pracovišti, polytechnickou dílnu, cvičnou kuchyň, skleník a malou zahradu. Chloubou školy je moderně vybavená sportovní hala s posilovnou. K výuce i k rekreaci žáků se používá asfaltové a fotbalové hřiště. Součástí školy je družina a jídelna. K tradičním činnostem školy patří pořádání zahraničních ozdravně poznávacích zájezdů. Škola věnuje na 1. i 2. stupni velkou pozornost projektovému vyučování, během školního roku probíhá několik velmi přínosných projektů. Dlouhodobým projektem je soutěž o nejlepší sportovce školy s jejich závěrečným cyklistickým výletem, pořádání meziškolních sportovních soutěží (Běh osvobození Vnoře a Vánoční turnaj ve stolním tenisu). Rovněž i tato škola nabízí žákům účelné využití volného času v různých kroužcích (výpočetní technika, jazykové kroužky, keramický kroužek, flétna, výtvarný a dramatický a také kroužek badmintonu).

Tělesná výchova probíhá v rozsahu dvou vyučovacích hodin týdně. Do 5. třídy je Tv společná pro chlapce a dívky a od 6. třídy probíhá odděleně.

13.3.1 Hodina sledována v IV. a I. třídě

Celkový počet cvičicích 40 cvičicích.

IV.třída - Rušná část - hra na pavouka, jeden žák honí ostatní a když někoho chytí tak se z něj stává pavouk

- hra na mrazíka s dvěma míči, jeden žák má modrý míč(představuje mrazíka)

- druhý žák má míč žlutý (sluníčko) rozmrazuje.

Ten koho se mrazík dotkne tak zůstane stát na místě než ho sluníčko zas rozmrazí

Průpravná část, rozcvička - příprava organismu na zátěž, rozcvičení celého těla, kroužení trupu, kroužky paží, protažení jednotlivých svalových skupin (v sedě). Zdravotní cviky nezařazeny.

Hlavní část- opět míčové dovednosti, hody jednouruč, obouruč, driblink, střelba na koš.

Na závěr hlavní části opět vybíjená.

Závěrečná část opět chyběla.

Zhodnocení:

Struktura hodiny nedodržena , chyběla závěrečná, zklidňující a kompenzační část.

Zdravotní cviky nezařazeny.

Obsah hodin odpovídal zvláštnostem dětí mladšího školního věku. Jen hodina opět málo nápaditá, motivace jen v hrách v rušné části.

Hodnocení individuální, známkování.

I. třída:

Rušná část - hra na babu.

Průpravná část - nástup seznámení s hodinou, rozcvička - bez nápravných a zdravotních cviků

Hlavní část - cvičení na nářadí (švédská bedna, žíněnka, lavička). Připravila se opičí dráha. - švédská bedna - přeskok, jednotlivé díly - prolézání, žíněnka - kotouly, lavička - přebíhání.

Závěr hlavní části - hra na rybičky a rybáře.

Závěr - rychlé vydýchání, opět bez kompenzačních cviků.

Hodnocení:

Struktura hodiny dodržena. Zdravotní cviky nezařazeny. Obsah hodiny odpovídal věkovým zvláštnostem dětí mladšího školního věku. Opět nedostatečná motivace.

Hodnocení rovněž směřující k individuálnímu výkonu, známkování.

Tematické plány rovněž odpovídají obsahu RVP tělesné výchovy.

ZŠ Vinoř:

13.3.2 Tabulka opovědí na jednotlivé hypotézy:

4. třída (20 žáků)

H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	ano odpovídá
H2. struktura hodiny	nedostatečná závěrečná část
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	nejsou
H4. individuální hodnocení žáků	ano, známkování

1. třída (20 žáků)

H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	ano odpovídá, malá motivace
H2. struktura hodiny	dodržena
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	nejsou
H4. individuální hodnocení žáků	ano, známkování

13. 4. ZŠ Čakovice, Dr. Edvarda Beneše, Praha 9,

Patří k větším školám, počet žáků se pohybuje kolem 600. všechny ročníky mají dvě až tři paralelní třídy. Škola se skládá ze dvou propojených budov. Ve starší, postavené v roce 1936, sídlí 1. stupeň, novější přístavba patří 3. stupni. Samostatnou budovu má i školní družina. Výuka probíhá ve 26 kmenových třídách a 6 odborných učebnách. Všechny třídy a učebny jsou připojeny k internetu. K dispozici je i studovna s 10 počítači a kinosálem či školní posilovna. Samostatnou místnost má i školní parlament. Část jedné z prostorných chodeb na 2. stupni je vyčleněna jako školní galerie, kde se průběžně vystavují nejlepší žakovské práce a kde probíhá i velikonoční výstava žakovských prací pro veřejnost. Součástí školy jsou dvě tělocvičny, které využívají jak žáci této školy tak i studenti sousedního gymnázia. Jedna z tělocvičen slouží i jako prostor pro veřejná vystoupení. K hodinám Tv je využívána i přístavěná sportovní hala a školní posilovna. Ve dvoře školy se nalézají další prostory vhodné pro sport – tři volejbalové kurty a prostor pro skok daleký. Mimo školní budovu využívají i víceúčelové hřiště s umělým povrchem, které je v době výuky přístupné jejich žákům. Školní družina se nalézá v samostatné budově, umístěné cca 200 metrů od školy. Je umístěna v klidném prostředí, její součástí je zahrada s hřištěm. Družině jsou k dispozici čtyři samostatné herny. V této budově se nalézá též cvičná kuchyňka a dílna pro pracovní vyučování. Žáci 1. - 3. ročníku jsou zapojeni do preventivního programu „Zdravé zuby“, který na škole běží už od roku 2003. V roce 2007 se škola přihlásila do mezinárodního projektu „Ekoškola“ a v roce 2009 byl tento titul získán. Rovněž je škola zapojena do projektu „Tři kroky k aktivnímu učení“. Škola též pořádá školy v přírodě, sportovně zaměřené akce, prožitkové programy účastníků osobnostně-sociální výchovy.

13.4.1 Průzkum prováděn u II., IV. třídy, počet cvičích 36 žáků.

II. třída -

Rušná část - hra na babu.

Průpravná část - předklony, úklony, protažení svalů, protažení (v lehu na zádech, střídavě propínáme paže do vzpázení a nohy také protažení do dálky a uvolnění.

Hlavní část - cvičení s náčiním, vytvořena různá stanoviště (pomocí švihadla, obručí a petlahví).

Žáci je pak obíhají a vykonávají na jednotlivých stanovištích určité cviky (švihadla -přeskoky, obruče - skoky snožmo, petlahve- slalom).

Závěr opět vybíjená.

Bez závěrečné části.

Hodnocení .

Obsah hodiny odpovídal opět věkovým zvláštnostem dětí mladšího školního věku. Chybí použití různých možností her.

Struktura hodiny nedodržena, chyběla závěrečná část.

Kompenzační cviky v průpravné části.

Hodnocení dle možností jednotlivých žáků, známky.

IV.třída -

Rušná část - hra na opice, děti běhají a na povel zastaví a opakují vždy po někom určitý pohyb.
průpravná část , jen nástup.

Hlavní část - trénink hodů, opět soutěže družstev s míčem.

Hra rybičky, rybáře, cukr káva limonáda (běh k tomu co odřikává tuto říkanku, nesmí nikoho vidět běžet jinak se vrací zpět.)

Závěr:

Chyběl.

Hodnocení:

Struktura hodiny neodpovídala. Obsah hodiny odpovídal věkovým zvláštnostem dětí mladšího školního věku . Motivační hry zařazeny, ale stejně chybí jakási pestrost her a možností v hodině.

Zdravotní a nápravné cviky nezařazeny.

Hodnocení , individuální přístup, známkování.

ZŠ Čakovice:

13.4.2 Tabulka odpovědí na jednotlivé hypotézy:

2. třída (18 žáků)

H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	ano odpovídal
H2. struktura hodiny	nedodržena
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	nezařazovány
H4. individuální hodnocení žáků	používání známkování

4. třída (18 žáků)

H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	ano odpovídal
H2. struktura hodiny	nedodržena be z závěrečné části
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	nezařazovány
H4. individuální hodnocení žáků	používáno známkování

13.5 ZŠ Letňany, Fričovická ,

Kapacita školy je 620 žáků, v ročníku jsou obvykle dvě paralelní třídy. Školní družina má 200 žáků. Škola má k dispozici dvě budovy, budovu 1.stupně, kde je umístěna i mateřská škola a školní družina a budovu 2.stupně se školní kuchyní a jídelnou. Každá třída je vybavena keramickými tabulemi. Škola nemá bohužel vlastní tělocvičnu a výuka Tv probíhá v pronajatých prostorách, což komplikuje její výuku. Škola má dobře vybaveny odborné učebny – keramická dílna, hudební výchova, fyzika, chemie, počítačové učebny. U budovy v Rychnovské ulici je zřízeno dětské hřiště, s pískovištěm, houpačkami a průlezkami, které využívá mateřská škola i školní družina. U této budovy je též hřiště s umělým povrchem, určené především pro míčové hry, které využívají všichni žáci. Škola se zaměřuje především na estetickou a citovou výchovu. Na škole pracuje už 12 rokem školní orchestr, jež prezentuje školu i v zahraničí a navazuje tím na tradice Orffovské školy. Škola má dlouhodobý program výměnných pobytů se zahraničními školami.

13.5.1 Celkový počet cvičících I., II. třída 31 žáků.

I. třída -

Rušná část - běh po schodech.

Průpravná část - rozcvička - protáhnutí a rozhýbání celého těla. od shora dolů, zdůrazněno správné držení těla, zařazeny zdravotní cviky (kočičí hřbet, plazení - střídání končetin).

Hlavní část - dovednosti s malým míčkem, hody o stěnu a chytání. Použití náradí(opičí dráha, lavičky, švédská bedna, trampolína)

Závěrečná část:

Zařazeny relaxační cvičení, nácvik správného dýchání, střídání napětí a uvolnění.

Hodnocení

Obsah hodiny odpovídal věkovým zvláštnostem dětí mladšího školního věku.

Zdravotní a nápravná cvičení zařazovány.

Struktura hodiny správná.

Hodnocení k individuálnímu výkonu.

Rozsah hodiny 2h v jeden den týdně. Velká výhoda, dá se zvládnout mnohem více z dovedností Tv.

II. třída

Rušná část - hra na honěnou.

Průpravná část - rozcvičení celého těla za pomoci švihadla.

Hlavní část - nácvik přeskoků přes švihadlo, činnost ve dvojicích(první dvojice vždy přeskakuje a druhé dvojice drží napnutá švihadla, zdůrazňujeme bezpečnost).

Závěr - hra na rybičky a rybáře.

Závěrečná část - protáhnutí, uvolňovací cviky.

Hodnocení individuální.

Zhodnocení:

Obsah hodiny odpovídal věkovým zvláštnostem mladšího školního věku.(opět bez motivace)

Struktura hodiny dodržena.

Preventivní , protahovací a relaxační cviky dodržovány.

Hodnocení dle individuálních schopností a možností, známky.

Tématický plán odpovídá RVP, přiložen v přílohách.

ZŠ Letňany:

13.5.2 Tabulka opovědí na jednotlivé hypotézy:

1. třída (19 žáků)

H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	ano odpovídal
H2. struktura hodiny	ano, byla dodržována
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	ano jsou zařazovány
H4. individuální hodnocení žáků	ano

2. třída (19 žáků)

H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	ano odpovídal
H2. struktura hodiny	ano, byla dodržována
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	ano jsou
H4. individuální hodnocení žáků	ano

13.6. ZŠ Chvaly,

V současné době se Chvalská škola sestává z původní staré školy, kde je druhý stupeň, nově postavené školy pro první stupeň, kde je též ateliér a tělocvična. Budovy staré radnice, kde jsou třídy pro praktické vyučování a informatiku. Dále je součástí školy nové hřiště, otevřené roku 2004. Kapacita školy je 400 žáků s družinou, klubem a jídelnou.

13.6.1 Průzkum prováděn V. , III. třídy, počet žáků 49.

V. třída

Rušná část - běh kolem tělocvičny.

Průpravná část

Rozcvička - rozhybání opět celého těla a protažení všech svalových skupin, snaha o nápravu svalových dysbalancí.

Hlavní část

Nácvik vytrvlostního a postřehového běhu

Děti se rozdělí do 4 družstev, do každého rohu tělocvičny jedno družstvo, učitel dává pokyny k výměně dvou družstev, které družstvo je na druhé straně dřív vyhrává, musí běžet a vyhybat se a pokud možno se nesrazit, což je výhodný trénink i orientace v prostoru.

Rozdělení do družstev, stanoviště .1.družstvo: hod míčem na koš

2. družstvo: žebřiny(posilování ve visu , zdvihání nohou k trupu)

3. družstvo: přeskoky laviček různým způsobem

Družstva se na stanovištích střídají.

Závěrečná část:

Nástup, zhodnocení hodiny, známkování.

Zhodnocení hodiny:

Struktura hodiny nedodržena, chybí opět závěrečná kompenzace a protažení.

Obsahově hodina odpovídala věkovým zvláštnostem dětí mladšího školního věku. Opět však chybí motivační, zážitkové , psychomotorické i jiné hry rozvíjející různé dovednosti.

Hodnocení žáků opět oceněna snaha a individuální zlepšování, za pomoci známek.

13.6.2 III.třída

Rušná část

Rozehřátí hra na babu, běh kolem tělocvičny

Průpravná část

Nástup, seznámení s hodinou, rozcvička (rozhybání celého těla, srovnání jednotlivých částí těla do správného držení), posilování svalů dolních končetin - dřepy.

Hlavní část

Soutěže s míčem ve družstvech, štafety, koulení míče, běh s míčem.

Závěr hlavní části - vybíjená.

Závěrečná část - opět chyběla.

Tématický plán byl dán jen k nahlédnutí. Odpovídá RVP. Jen turistika, lyžování zařazováno na školách přírodě a lyžařských vycvicích. Plavecký výcvik zařazován na 1.pololetí ve 2.ročníku. Bruslení v zimních měsících na místním rybníčku.Inline bruslení nezařazováno.Jinak obsah tématického plánu odpovídá RVP.

13.6.2 . Tabulka opovědí na jednotlivé hypotézy:

3. třída (20 žáků)

H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	ano odpovídá
H2. struktura hodiny	nedodržena, chybí závěrečná část
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	nezařazovány
H4. individuální hodnocení žáků	ano, známkování

5. třída (29 žáků)

H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	ano odpovídá
H2. struktura hodiny	nedodržena, opět bez závěrečné části
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	ano zařazeny v průpravné části
H4. individuální hodnocení žáků	ano, známkování

13.7 Celkové shrnutí výsledků, potvrzení či vyvrácení , hypotéz u všech škol

všechny třídy z pěti škol

	ano	ne	% (úspěšnost)
H1. zda obsah hodiny odpovídá věkovým zvláštnostem dětí ml škol. věku	11 .tříd (236 žáků)	0 tříd	100,00%
H2. struktura hodiny	2. třídy (38 žáků)	9. tříd (198 žáků)	18,00%
H3. zda jsou zařazovány zdravotní a nápravné cviky	5. tříd (88 žáků)	6.tříd (138 žáků)	45,00%
H4. individuální hodnocení žáků	11. tříd (236 žáků)	0. tříd	100,00%

14.Diskuse:

Tématu tělesné výchovy a pohybových aktivitám se věnuje mnoho autorů ve svých publikacích, ale bohužel mám dojem, že tyto poznatky nejsou příliš realizovány v praxi. V odborných publikacích je uvedeno co by vše mělo být v hodinách tělesné výchovy zahrnuto ke správnému rozvoji jedince. Tyto poznatky a zároveň průzkum v hodinách tělesné výchovy na jednotlivých školách mě vedly k úsudku, že tělesná výchova na školách je spíše okrajový předmět, kterému není věnována náležitá pozornost. Rozsah hodin na školách je dle mého názoru nedostačující. Rovněž dost často chybí v hodinách zařazování různých her, možností využití různého náčiní a náradí. Motivace je velmi malá a rovněž je dáván velmi malý prostor pro vlastní iniciativu žáků. Není využívána velká pestrost a možností pohybové výchovy (využití mezipředmětových vztahů, např. cvičení rozvíjející zálibu ze zeměpisu, matematiky, češtiny či dalších předmětů). Hodnocení žáků již je zaměřené na individuální zlepšování vlastního výkonu, ale stále je využíváno známkování. V hodinách dost často chybí zařazování zdravotních a nápravných cviků a ve struktuře hodiny je dost často opomíjen závěr. Ikdyž dost velkou nevýhodou je časový limit, který je pro hodiny Tv na školách určen.

15. Závěr:

Výsledky mého zkoumání kvality hodin Tv na 1.stupni vybraných ZŠ dokládají dostačující úroveň. Hodiny jsou přizpůsobeny věkovým zvláštnostem dětí mladšího školního věku. Co by se dalo vytknout je struktura a obsah hodin.

Byla zařazována zahřívací i průpravná část sloužící ke rozhybání jednotlivých částí těla před výkonem, nebyly opomíjeny posilovací cviky jako prevence před svalovou dysbalancí. Což však především chybělo bylo zařazování zdravotních a nápravných cviků. Hlavní část nebyla pro žáky dostatečně motivačně zajímavá a pestrá. Bylo zařazováno opakování již naučených dovedností a výuka a nácvik prvků nových. V hodinách by se neobjevovaly hry na rozvoj koordinace, síly, obratnosti, rychlosti či orientace v prostoru. Do hodin nebylo zařazováno i cvičení při hudbě, které slouží k tomu, aby se žáci naučili vnímat rytmus a dokázali vyjádřit hudební cítění pohybem.

Rozvíjí se hudební paměť(schopnost zapamatovat si předváděné pohyby).

Na konci hodiny by měla být vždy dynamická hra, což bylo splněno.

Závěr hodiny sloužící k relaxaci, uvolnění a zdravotnímu cvičení s protažením zatěžovaných svalových skupin, chyběl téměř vždy.

Pravidla bezpečnosti byly v hodinách dodržovány.

Význam pohybu je na školách málo zdůrazňován.

15.1 Doporučení pro školy

1. Více se zaměřit na obsah hodin, co se týká zdravotních a nápravných cvičení a zaměřit se na lepší motivaci žáků a využít velkou variabilitu sportovních a pohybových možností (her, pomůcek ..)
2. Více hovořit se žáky o užitečnosti pohybu pro život.
3. Snažit se přesvědčit co nejvíce žáků k aktivnímu využití volného času.
4. Zvýšit rozsah hodin na ZŠ
5. Zařazování odborných seminářů a besed pro učitele i žáky.

15.2. Vize do budoucna :

Pokud se budeme touto problematikou(kvality hodin Tv na školách) zabývat věřím, že se situace na ZŠ, co se týká Tv zlepší a povede ke změně životního stylu většiny populace.

16. Seznam použité literatury a informační zdroje:

16.1 časopisy:

1. Bunc V. Zdravotně orientovaná zdatnost, možnosti její kultivace na základní škole. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1998, roč. 64, č.4, s. 2-10
2. Cihlár , D. Odlišnost hodnocení chlapců a dívek ve školní tělesné výchově na základních školách. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2007, roč. 73, č.7, s. 48-49
3. Hercig, S. Znovuobjevené tabulky. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2000, roč. 66, č. 1, s.2-6
4. Mužík V., Trávníček M. Koncepce a realizace tělesné výchovy na české základní škole. *Pedagogická revue*, 2006, roč. 58, č.4, s.386-399 ISSN 1335-1982.
5. Müller, E. Kanadští studenti, *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2003, roč. 69, č. 7, s. 43-45
6. Tupý , J. Program tělesné výchovy v projektu Občanská škola po roce ověřování. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1995, roč. 61, č.8, s. 38-41.

16.2 monografie:

1. Helus, Z. *Osobnost a její vývoj*. 1.vydání Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2003. ISBN 80-7290-125-7.
2. Hurychová, A. , Vilímová, V. *Didaktika tělesné výchovy* 1.vydání Brno : Masarykova univerzita v Brně, 1997. ISBN 80-210-1525- X
3. Krejčíková, E. *Vývojová psychologie pro učitele*. Praha : Paido, 1986 ISBN 17-258-85
4. Krejčí M., Hondlík J., Řepka E., Šebrle Z. *Didaktika tělesné výchovy dětí mládežního školního věku*. 1.vydání České Budějovice : Pedagogická fakulta JU Budějovice, 1995. ISBN 80-7040-125-7
5. Kaplan, A., Bartůněk, D., Neuman, J. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou* , 2003. ISBN 80- 7178- 785- X
6. Kubánek., B., *Základy zdravotní tělesné výchovy pro žáky základních škol*. 1.vydání Olomouc: Hanex Olomouc 1992. ISBN 80 - 900925-2-7
7. Mazal, F., *Pohybové hry a hraní* 1.vydání Olomouc : Hanex Olomouc 2000. ISBN 80-85783-29-0
8. Machová J. , *Biologie člověka pro učitele*. 1.vydání Praha : Karolinum 2005 .ISBN 80- 7184- 867- 0
9. Machová, J. , Kubátová, D. *Výchova ke zdraví pro učitele*. 1.vydání Praha : Karolinum 2005. ISBN 80- 7184-867-0

10. Miklánková , L. *Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ* 2.vydání Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244- 1301-9
11. Mužík, V. *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. 1.vydání Brno : Masarykova univerzita, 1993. ISBN 80-210-0338-3
12. Rychtecký, A. , Fialová L. *Didaktika školní tělesné výchovy* 1. vydání Praha : Karolinum , 1998. ISBN 80-7184-659-7
13. Srdečný, V. *Zdravotní tělesná výchova*, skripta - Palestra 2002
14. Szabová, M. *Preventivní a nápravná cvičení* . 1.vydání Praha : Portál 2001.
ISBN 80-7178-504-0
15. Talián, F. *Tělesná výchova, učební osnovy pro 1.-9.ročník ZŠ*. 1.vydání Praha : Fortuna, 1996.
ISBN 176-0329-96.
16. Vágnerová, M. *Vývojová psychologie*, 1.vydání. Praha : Karolinum, 2005 ISBN 80-246-0956-8
17. Vágnerová, M. *Vývojová psychologie*, 1.vydání Praha : Portál, 2000, ISBN 80-7178-308-0
18. Vilímová, V. *Didaktika tělesné výchovy*. 1.vydání Brno : Paido, 2002 ISBN 80-7315-033-6

