

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Didaktika tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ

Didactics of physical education at the 1. degree of primary school

Pavla Červenková

Vedoucí diplomové práce: Mgr. et Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – TV

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Didaktika tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ“ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně a za použití pramenů a literatury uvedených v práci. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání stejného nebo jiného titulu.

V Jirnech dne 11. 4. 2017

Podpis:

Ráda bych poděkovala paní magistře Zdeňce Engelthalerové za její odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi při psaní této práce poskytovala. Dále bych také ráda poděkovala své rodině, která mi byla oporou.

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zaměřuje na řídicí a organizační činnosti učitelů v tělovýchovném procesu na 1. stupni základních škol.

Za úkol má zjistit, jaké didaktické styly a zásady využívají učitelé v hodinách tělesné výchovy, zda dodržují doporučenou strukturu vyučovací jednotky a jestli je vyučovací jednotka efektivní z hlediska využití vyučovacího času.

KLÍČOVÁ SLOVA

Tělesná výchovy, didaktické styly, didaktické zásady, vyučovací jednotka, efektivita hodiny, 1. stupeň základní škol

ABSTRACT

This thesis is focused on managing and organizing the activities in a lesson of physical education at the 1. degree of primary school.

The aim is to find out what teaching styles and principles teachers of physical education use, whether the teachers follow the recommended structure of a lesson and if they use the time in the lesson unit efficiently.

KEY WORDS

Physical education, teaching styles, teaching principles, lesson, efficiency, primary education

OBSAH

1. Úvod.....	8
2. Problém a cíl práce.....	10
3. Teoretická část.....	11
3.1 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ	11
3.1.1 Struktura tělesné výchovy	11
3.1.2 Cíle tělesné výchovy	12
3.1.3 Tělesná výchova v RVP-ZV.....	13
3.1.4 Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk	15
3.2 Didaktika tělesné výchovy	17
3.2.1 Obecná didaktika vs. oborová didaktika	17
3.2.2 Didaktika tělesné výchovy	17
3.2.3 Spektrum didaktických stylů uplatňovaných v tělesné výchově	19
3.2.4 Didaktické zásady v TV	27
3.2.5 Organizační didaktické formy uplatňované v tělesné výchově	31
3.2.6 Vyučovací jednotka tělesné výchovy	33
3.2.7 Efektivita hodiny tělesné výchovy	38
4. Hypotézy.....	42
5. Metody a postup práce.....	43
5.1 Postup práce	43
5.2 Organizace výzkumu	43
5.3 Metody výzkumu a jejich využití	44
5.4 Statistické zpracování dat	45
6. Výsledková část	46
6.1 Analýza výsledků pozorovaných hodin	46
6.1.1 Výsledky pozorování – X1	46
6.1.2 Výsledky pozorování – X2.....	49
6.1.3 Výsledky pozorování – X3.....	52

6.1.4	Výsledky pozorování – X4.....	55
6.1.5	Výsledky pozorování – X5.....	58
6.1.6	Výsledky pozorování – X6.....	61
6.1.7	Výsledky pozorování – X7.....	64
6.1.8	Výsledky pozorování – X8.....	67
6.1.9	Výsledky pozorování – X9.....	70
6.1.10	Výsledky pozorování – X10.....	73
6.2	Srovnání pozorovaných učitelů	76
7.	Diskuze	84
8.	Závěry.....	89
9.	Seznam použité literatury.....	91
10.	Přílohy	93

1. Úvod

Celý život se věnuji sportu. Již od útlého dětství jsem docházela do atletických klubů, kde se postupem času stal mou vysněnou disciplínou víceboj. Sport a aktivní životní styl k mému životu neodmyslitelně patří. Neumím si představit, že bych dětství trávila jinde, než na hřišti či různých stadionech. Tělesnou výchovu jsem měla ráda nejen na základní škole, ale také později na střední škole i univerzitě. Překvapuje mě proto, že se žáci v dnešní době na tělesnou výchovu netěší. Vymýšlejí si nejrůznější výmluvy, zapomínají cvičební úbory, stěžují si na bolest kolene či naražený prst. Někteří rodiče je v tom podporují natolik, že jim píší omluvenky a běhají po doktorech, aby zařídili uvolnění z hodin TV. Tak by to ale být nemělo. Pohyb má na vývoj dítěte velký vliv – nejen pro stránce fyzické, ale i psychické a sociální. Nedostatek pohybu může způsobit nedostatky ve všech zmíněných oblastech.

Jelikož studuji Učitelství pro 1. stupeň ZŠ se specializací na tělesnou výchovu, začala jsem o tělesné výchově přemýšlet v hlubších souvislostech. Čím více jsem studovala odbornou literaturu a pozorovala hodiny tělesné výchovy, tím více jsem si uvědomovala, jak velký vliv mají učitelé na utváření a budování vztahu k pohybové aktivitě žáků jako takové. Zajímalo mě, jestli využívají veškerých dostupných metod, postupů a stylů, aby vzbudili u žáků zájem o tělesnou aktivitu. Kladla jsem si otázku, zda se na hodiny tělesné výchovy připravují, snaží se žáky namotivovat a vymýšlet pro ně takové aktivity, které by je nejen bavily, ale hlavně je všestranně rozvíjely. Začala jsem se zajímat, zda jsou hodiny pro žáky přínosné. Měly by být, protože pro většinu dětí jsou hodiny tělesné výchovy jediným zdrojem pohybové aktivity.

Na základě mých nezodpovězených otázek vzniklo i zaměření této práce. Jako téma diplomové práce jsem zvolila Didaktiku TV na 1. stupni ZŠ. Zaměřuji se v ní především na didaktické styly a zásady, které učitelé v hodinách tělesné výchovy využívají. Jsem si jistá, že každý vystudovaný pedagog zná spektrum didaktických stylů. Jestli však dokáže vyhodnotit přínos jednotlivých stylů a využít je ve výuce, to už je otázka. Dále se zaměřuji na strukturu vyučovací jednotky a její efektivitu. Každá část vyučovací jednotky je důležitá, opodstatněná a má svůj specifický úkol. Dlouhodobé nerespektování jednotlivých částí může mít za následek různé svalové disbalance, negativní vztah žáků k pohybovým aktivitám a mnoho dalšího.

Myslím si, že je velice důležité, aby si každý učitel uvědomil, že na jeho přístupu k práci a dětem záleží a že by měl plánovat a připravovat hodiny tak, aby tím dětem něco předal, ne jen aby si co nejvíce ulehčil práci.

Pokud to s nemotornými nepohyblivými dětmi vzdáme i my tím, že po nich budeme chtít jen nutné minimum, nemusí tu být už nikdo, kdo by jim pomohl v cestě za zdravým aktivním životním stylem.

2. Problém a cíl práce

Časy se mění. Děti tráví méně času venku na hřišti a raději preferují počítačové hry a televizní seriály. Pohybové aktivity již u většiny z nich nejsou součástí každodenního režimu. Tělesná výchova ve školách tak bývá pro některé žáky jediným zdrojem aktivní činnosti. Učitelé by si tento fakt měli uvědomit a dělat maximum pro to, aby byly alespoň tyto dvě hodiny týdně pro žáky přínosné a efektivní, aby zvolené metody a styly směřovaly k všestrannému rozvoji žáků a aby všemi dostupnými prostředky žáky motivovali a pokládali základy aktivního životního stylu.

Cílem práce je zjistit, jaké řídicí a organizační činnosti využívají učitelé v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Dílčí cíle

1. Zjistit, jaké didaktické styly a zásady využívají učitelé v hodinách tělesné výchovy.
2. Zjistit, zda je dodržena doporučená struktura smíšené vyučovací jednotky.
3. Zjistit, zda je hodina tělesné výchovy efektivní z hlediska využití vyučovacího času.

Výzkumné otázky

1. Jaké didaktické styly využívají učitelé na 1. stupni ZŠ v hodinách tělesné výchovy?
2. Jaké didaktické zásady používají učitelé na 1. stupni ZŠ v hodinách tělesné výchovy?
3. Dodržují učitelé 1. stupně v hodinách tělesné výchovy doporučenou strukturu?
4. Je hodina tělesné výchovy pro žáky mladšího školního věku efektivní z hlediska využití vyučovacího času?
5. Využívají učitelé celou délku vyučovací jednotky k aktivitě žáků?

3. Teoretická část

3.1 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

Tělesnou výchovu chápeme jako souhrn fyzických, psychických a sociálních aspektů, které se odehrávají v organismu jedince vlivem záměrných pohybových činností. Tělesná výchova má nezastupitelné místo v obecné výchově i kultuře lidstva.

Tělesná výchova je vyučovacím předmětem ve škole. Ve výchovně-vzdělávacím procesu plní kompenzační funkci. Je protiváhou ostatních předmětů, při kterých děti sedí v lavicích a rozvíjejí své znalosti z různých oborů (Rychtecký, Fialová, 2000).

Cílem TV na 1. stupni ZŠ není jen zprostředkovat žákům rekreaci formou pohybu během vyučování a osvojit si základní pohybové dovednosti. Jde především o vytvoření kladného vztahu k pohybové aktivitě a její zařazování do denního režimu každého žáka. Vztahy k celoživotní aktivitě se formují již v období mladšího školního věku (Mužík, 1993).

3.1.1 Struktura tělesné výchovy

Dle Vilínové, 2002 je struktura tělesné výchovy tvořena:

- a) základní tělesnou výchovou,
- b) rekreační tělesnou výchovou,
- c) zdravotní tělesnou výchovou,
- d) specializovanou tělesnou výchovou.

Základní tělesná výchova spočívá v zajišťování tělesného a pohybového rozvoje jedinců, kterým poskytuje základy tělovýchovného vzdělání. Nejčastěji bývá praktikována na základních a středních školách, proto je často označována jako školní tělesná výchova.

S rekreační tělesnou výchovou se setkáváme v různých zájmových formách TV, které se realizují na školách, ale i ve specializovaných centrech mimo ni. Zaměřuje se na udržení zdatnosti a výkonnosti a na vytváření podmínek pro zábavu i aktivní odpočinek.

Zdravotní tělesná výchova je nejčastěji realizována v rámci předmětu – Zdravotní tělesná výchova. Mimo naplňování obecných úkolů tělesné výchovy se zaměřuje na nápravu a redukci zdravotních problémů, svalových disbalancí apod.

Se specializovanou tělesnou výchovou se můžeme setkat v různých kroužcích a sportovních klubech. Dochází zde k naplňování cílů tělesné výchovy využitím různých sportovních odvětví (Vilínová, 2002).

3.1.2 Cíle tělesné výchovy

Rychtecký, Fialová, 2002 rozdělují cíle tělesné výchovy na:

- a) vzdělávací
 - informativní
 - formativní
- b) výchovné
 - všeobecné
 - specifické
- c) zdravotní
 - kompenzační
 - hygienické

Vzdělávací cíle

Vzdělávací cíle jsou obsaženy v učebních osnovách každé školy a v celoročních plánech pedagogů. Rozdělují se na informativní a formativní. Informativními cíli rozumíme osvojení si základů pohybových dovedností a návyků, postupů a metod sloužících k pohybovému zdokonalování se a zásad správného aktivního života. Formativní cíle sledují rozvíjení pohybových schopností – síly, vytrvalosti, rychlosti, obratnosti, osvojení si základů správného držení těla a kvalitu pohybového projevu – ladné harmonické provedení s důrazem na přesnost a úsporu pohybů při činnosti. Do formativních cílů dále spadá i rozvíjení sensorických a intelektových schopností (Fialová, 2010).

Výchovné cíle

Výchovné cíle dělíme na všeobecné a specifické. Do všeobecných výchovných cílů patří pozitivní charakterové vlastnosti – samostatnost, odvaha a kázeň, tvořivé schopnosti – estetičnost prožívání, a láska a obrana přírody a celého životního prostředí. Specifickými výchovnými cíli rozumíme rozvíjení tělesné zdatnosti, budování pozitivního vztahu k tělesné aktivitě a zájem o další sportovní činnosti (Rychtecký, Fialová, 2000).

Zdravotní cíle

Dosahování a plnění zdravotních cílů v posledních letech nabírá na větší důležitosti, a to především kvůli nárůstu civilizačních onemocnění a nedostatku pohybu u celé populace.

Česká republika patří mezi národy s vysokým výskytem obezity. Nadváha postihuje i děti mladšího školního věku.

Zdravotní cíle dělíme na kompenzační a hygienické. Do kompenzačních cílů patří kompenzace jednosměrného zatížení, které vzniká především ze zdlouhavého sezení ve školních lavicích, protahovacími, vyrovnávací a dechovými cvičeními. Dalším cílem je regenerace psychických sil a tím i obnovení ztracené pozornosti a soustředění u žáků.

Hygienickými cíli rozumíme osvojení si hygienických návyků spojených se cvičením – osprchování po zátěži, údržba cvičebního úboru, a vytvoření potřeby dodržování zdravého životního stylu – dostatek pohybu v denním režimu, spánek a zdravá strava (Fialová, 2010).

Dosažením a realizací cílů získávají žáci základy tělovýchovného vzdělávání, které jsou podmínkou pro zdravý aktivní přístup k životu a které jsou předpokladem pro pracovní činnosti. Jednotlivé cíle nelze izolovat. Při přípravě na hodiny se vzájemně prolínají a kombinují (Rychtecký, Fialová, 2000).

3.1.3 Tělesná výchova v RVP-ZV

Tělesná výchova spadá spolu s Výchovou ke zdraví do vzdělávací oblasti – Člověk a zdraví. Tato oblast si klade za cíl pozitivně ovlivňovat činnosti, poznatky a způsoby chování, které se týkají zdraví a zdravého životního stylu. Žáci jsou vedeni k tomu, aby se naučili chápat zdraví jako hodnotu, kterou je potřeba chránit. Žáci se seznamují s možnými zdravotními riziky a osvojují si ty dovednosti, které jim pomohou zachovat a posilovat zdraví. Jedním z úkolů této oblasti je naučit žáky vnímat míru odpovědnosti nejen za jejich zdraví, ale i zdraví druhých lidí.

V rámci tělesné výchovy se žáci učí poznávat, jaké jsou jejich pohybové možnosti a limity. Učí se spatřovat souvislosti mezi jednotlivými pohybovými činnostmi a tělesnou zdatností, výkonností a psychickou a sociální pohodou. Od spontánní pohybové činnosti, která je pro žáky přirozená, jsou vedeni k činnosti řízené a výběrové. V řízené činnosti jsou vhodně voleny aktivity tak, aby zvyšovaly a rozvíjely tělesnou výkonnost a zdatnost a aby kompenzovaly nedostatek pohybu a různá přetížení (= korektivní a speciálně vyrovnávací cvičení). Předpokladem úspěšného osvojení si pohybových dovedností je radost, kterou při pohybu žák pociťuje, a komunikace. Samotné zvládnutí nové dovednosti kvalitu procesu umocňuje (MŠMT, 2013).

Zařazení tělesné výchovy do koncepce vzdělávání vycházelo z předpokladu, že žáci, kteří budou dobře informovaní, připravení a bude u nich pěstován kladný vztah k pohybové aktivitě, mohou v budoucnosti kladně působit na celou společnost a ovlivňovat tak její životní postoj a vztah k aktivnímu životnímu stylu (Fialová, 2010).

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání určuje dovednosti, které by žáci měli na konci určeného období ovládat. Nazývají se - Očekávané výstupy.

V prvním období (1-3. třída) se jedná o:

- spolupráci při soutěžích a týmových aktivitách,
- reagování na instrukce v průběhu osvojované činnosti a na organizační pokyny,
- uplatňování hygienických a bezpečnostních zásad během činnosti v prostorách školy
- s ohledem na své předpoklady zvládnutí základní pohybové činnosti jako jednotlivce i člen skupiny,
- každodenní propojování pohybu a zdraví, využívání naskytnutých pohybových příležitostí (MŠMT, 2013).

V druhém období (4-5. třída) se jedná o:

- dodržování zásad fairplay a pravidel, adekvátní reakce na jejich porušení, respektování zástupců opačného pohlaví,
- využívání osvojeného názvosloví, plnění pohybového úkolu dle předloženého nákresu či popisu,
- změření pohybového výkonu a jeho srovnání s výsledky dosaženými dříve,
- získávání a orientaci v informacích o sportovních akcích, soutěžích a jiných pohybových aktivitách,
- organizování sportovní soutěže či jiné pohybové činnosti na úrovni třídy,
- poskytnutí jednoduché zpětné vazby spolužákovi o kvalitě předvedené pohybové činnosti,
- zařazování korektivních cvičení do aktivního režimu dle potřeby (jednosměrná zátěž, svalové disbalance),
- nalezení pravidelnosti v pohybových aktivitách a jejich zařazení do každodenního režimu,
- uplatňování hygienických a bezpečnostních zásad ve sportovním prostředí i mimo prostory školy, adekvátní reakce na případné zranění spolužáků (MŠMT, 2013).

Rámcový vzdělávací program dále také vymezuje učivo, které by mělo být s žáky v příslušném období probíráno. Jedná se o činnosti ovlivňující zdraví (např. správné držení těla, protahovací cviky, bezpečnost při pohybových aktivitách), činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností (např.: atletika – běh, hod míčkem, gymnastika – akrobatická a průpravná cvičení, sportovní hry – seznámení se a manipulace s míčem) a činnosti, které podporují učení (např.: pravidla her, domluvené povely...).

3.1.4 Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk

Základem přípravy každého budoucího učitele 1. stupně ZŠ by měla být dostatečná znalost anatomických, psychologických a fyziologických zákonitostí žáků mladšího školního věku. Tyto informace a poznatky z různých vědeckých oborů jsou nezbytné pro správnou volbu podnětů k motorickému vývoji a mají vliv na efektivitu a dosažení požadované úrovně motorického učení (Kodým a kolektiv, 1985).

Učitel by měl při přípravě na hodinu tělesné výchovy brát na vědomí biologická, psychologická, sociokulturní, motorická a pedagogická specifika.

Biologická specifika

Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku je charakteristická velmi intenzivním krátkodobým fyziologickým zatížením. Velké množství pohybu děti fyzicky velmi dobře snášejí. Aktivita děti fyzicky neunavuje, neboť přirozeně zatěžují různé svalové skupiny. Regenerace sil probíhá velice rychlým tempem v krátkém časovém úseku. Organismus dětí je spíše připraven na kardiovaskulární aktivity, nežli posturální a psychické. Srdeční tepová frekvence dosahuje v klidovém režimu 95-98 tepů/min. Při zátěži může vyskočit až na 210 tepů za minutu. Fyzická zátěž podporuje správný růst kostí, přetěžování však může způsobit zdravotní problémy do budoucna – různé deformity kostry.

Rozvoj nervové soustavy dětí mladšího školního věku vytváří ideální podmínky pro rozvoj pohybových schopností (rychlost, obratnost), koordinace a časoprostorových pohybů. Pohybová aktivita dětí je předpokladem a požadavkem pro správný tělesný růst a vývoj (Miklánková, 2006).

Psychologická specifika

Pohyb má v životech dětí nezastupitelné místo. Jeho prostřednictvím poznávají, učí se, uspokojují zvědavost a získávají potřebné zkušenosti. Děti mladšího školního věku dávají

přednost pestré škále pohybových her, což má spojitost s vývojem nervové soustavy a rozvojem vnímání. Jednotvárná pohybová činnost žáky psychicky unavuje. Pokud je však učitel dokáže správně namotivovat – říkanky, hudba, barevné pestré náčiní, dochází k rychlé regeneraci sil.

Je potřeba brát v potaz, že pohyb je u dětí spojen s emocemi a pohybové aktivity jsou často poznamenány citovou nevyrovnaností. Nevezmeme-li tento fakt v potaz, mohou některé negativní zkušenosti ovlivnit vztah dítěte k pohybové aktivitě jako takové.

Pohybová aktivita pozitivně působí na formování osobnosti žáka (samostatnost, soběstačnost) a na utváření sociálních vztahů. Nedostatek pohybové aktivity může vést k adaptačním poruchám a může mít negativní dopad na mentální vývoj dětí (Miklánková, 2006).

Sociokulturní specifika

Je prokázáno, že děti, které nejsou vedeni k aktivnímu životnímu stylu již v raných fázích života, neinklinují k němu ani v pozdějším věku. Učitel, jakožto nová autorita v životě dítěte při nástupu do školy, může alespoň částečně ovlivnit a budovat vztah k pohybové aktivitě.

Děti mladšího školního věku vyhledávají sociální kontakt, proto dávají přednost aktivitám skupinovým. Prostřednictvím pohybu můžeme do kolektivu začleňovat i ty žáky, kteří mají v sociálních oblastech nedostatky, neboť při cvičení dochází ke komunikaci mezi žáky naprosto spontánně. Dochází tak k vymizení etnických a kulturních bariér.

Nedostatky v pohybových dovednostech a schopnostech však mohou způsobit i problémy v sociální rovině, odmítnutí a obtížnější začleňování do skupiny ve třídě (Miklánková, 2006).

Motorická specifika

Děti mladšího školního věku dávají přednost manipulačním (náčiní, hračky, různé předměty) a lokomočním pohybovým aktivitám. Ve věku od 7-9 let mají žáci nejlepší předpoklady pro rozvoj a zdokonalování pohybových schopností - rychlosti, vytrvalosti a koordinace. Silové schopnosti se rozvíjí pozvolna, komplexně. Už v mladším školním věku zaznamenáváme velký rozdíl v síle dívek a chlapců. Při osvojování pohybových dovedností je třeba dbát na správnou techniku provedení - hody, skoky apod. (Miklánková, 2006).

Pedagogická specifika

Děti mladšího školního věku si velice hlídají spravedlivost při soutěžení, dodržování pravidel a zásad fairplay. Nedodržování těchto pravidel velice těžko snášejí. Jsou více přístupné pedagogickému vlivu. V učitelích a dospělých lidech spatřují své vzory.

Toto období vývoje vytváří výborné předpoklady nejen pro osvojování správného pohybového chování, ale také pro utváření návyků v oblasti hygieny, zdraví, bezpečnosti a socializace (Miklánková, 2006).

3.2 Didaktika tělesné výchovy

3.2.1 Obecná didaktika vs. oborová didaktika

S termínem didaktika nás poprvé seznámil německý pedagog Ratke, ale o rozšíření na našem území se postaral především Jan Ámos Komenský.

Didaktika patří k nejdůležitějším předmětům studia a její náplň tvoří nezbytnou část přípravy každého budoucího pedagoga. Didaktika – teorie vyučování – tvoří jádro činnosti každého učitele. Zkoumá všeobecné principy vyučování, bez ohledu na předmět či oborové zaměření. Seznamuje nás s jádrem a zákonitostmi didaktického vyučovacího procesu a se směry a prostředky, které nás dovedou k vytyčeným cílům, pozitivním výsledkům vyučování a k úspěšnému zvládnutí procesu učení.

Obecná didaktika pokrývá velice rozsáhlou oblast od obecné analýzy vyučovacích jevů až po řešení otázek konkrétních předmětů. Aby bylo možné podrobněji analyzovat všeobecné i specifické problémy ve vyučování, členíme didaktiku na didaktiku obecnou a oborovou. Oborová a obecná didaktika jsou navzájem propojené, neboť obecná didaktika tvoří pro didaktiku oborovou obecný základ, ze kterého může při řešení konkrétních problémů vycházet. Didaktika obecná pak na oplátku čerpá z poznatků didaktik oborových. Jejich vzájemné obohacování tak slouží k rozvoji obou vědních disciplín (Hondlík, Krejčí, Řepka, Šebrle, 1995).

3.2.2 Didaktika tělesné výchovy

Didaktika tělesné výchovy je mladým vědním oborem, který spadá do skupiny věd pedagogických i věd o tělesné kultuře. Započala se rozvíjet až ve 2. polovině 20. století, i přesto že měla položené teoretické základy mnohem dříve. Postupem času se začal formulovat a zpřesňovat předmět vědeckého pozorování. Z počátku poukazovaly studie

a experimentální práce jen na jednotlivé části didaktického procesu tělesné výchovy (obsah, formy). Na prvky didaktického procesu se zpravidla nahlíželo jako na oddělené části, mezi nimiž nejsou vzájemné vztahy. Dnes chápeme didaktický proces jako ucelený komplexní jev, který ovlivňuje všechny stránky vývoje člověka – motorický, psychický, fyzický, funkční apod. i jeho chování (Mužik, 1993).

Předmětem didaktiky tělesné výchovy je tělovýchovný didaktický proces a jeho zákonitosti. Jádro tvoří soubor otázek, které se zaměřují na osvětlení volby a struktury učiva (obsah vyučování) a objasnění podstaty didaktického tělovýchovného procesu, ve kterém si žáci ve vzájemných vztazích osvojují vědomosti, dovednosti a činnosti.

„Didaktický proces v tělesné výchově považujeme za sociální systém, zahrnující takovou sociální činnost učitele a žáků, která vyvolává pozitivní změny v osobnosti žáka s důrazem na jeho tělesný rozvoj.“ (Mužik, 1993, s. 8)

Základní prvky tohoto procesu tvoří učitel, žák, obsah a podmínky. Vztahy mezi nimi jsou navzájem propojené. Do nich dále vstupují a zasahují vlivy prostředí sociálního a přírodního, které mohou efektivitu procesu zesílit ale i zeslabit. (Rychtecký, Fialová, 2000)

Základními úkoly didaktiky TV jsou objasňování, zkoumání a odkrývání podstaty vyučování a motorického učení, formování psychických, fyzických a funkčních procesů, pracování na mravních zásadách člověka i pokládání teoretických a praktických základů pohybového vzdělávání.

Rozvojem didaktiky tělesné výchovy dochází i k rozvoji a dělení její struktury.

Hurychová, Vilínová, 1997 ji rozdělují na 4 základní okruhy. Kritériem tohoto členění je cíl vzdělávání.

- 1) Didaktika základní tělesné výchovy
- 2) Didaktika rekreační tělesné výchovy
- 3) Didaktika tělesné výchovy oslabených
- 4) Didaktika specializované tělesné výchovy

Didaktika základní tělesné výchovy zahrnuje povinnou školní tělesnou výchovu a zájmovou tělesnou výchovu. Zabývá se zkoumáním a osvětlováním zákonitostí didaktického procesu, zajištěním dostačující úrovně zdatnosti a výkonnosti a na položení základů pohybové teorie a praxe.

Didaktika rekreační tělesné výchovy se zaměřuje na udržení úrovně zdatnosti a výkonnosti a na zprostředkování relaxace, zábavy a aktivního odpočinku.

Didaktika tělesné výchovy zdravotně oslabených si klade za cíl odstranit a kompenzovat zdravotní oslabení v rámci didaktického procesu.

Didaktika specializované tělesné výchovy zkoumá didaktický proces vybraných sportovních odvětví – plavání, atletika, gymnastika, apod., a kromě směřování k cílům základní tělesné výchovy se zaměřuje na zvyšování výkonnosti v konkrétních odvětvích sportu (Mužik, 1993).

3.2.3 Spektrum didaktických stylů uplatňovaných v tělesné výchově

„Didaktické styly představují uspořádání všech proměnných řídicí činnosti učitele a učební činnosti žáka s ohledem na dosahování specifických výchovně vzdělávacích cílů.“ (Mužik, Hurychová, 1994, s. 5)

Didaktické styly jsou charakteristické různými vztahy mezi učiteli a žáky a jsou voleny dle stanoveného vyučovacího cíle.

Didaktické styly tvoří spektrum, ve kterém je vyjádřen integrovaný přínos všech stylů. Všechny styly jsou stejně důležité a navzájem se doplňují. Žádný z nich není považován za univerzální a každý má místo v didaktickém tělovýchovném procesu.

Spektrum obsahuje devět základních stylů:

- A) příkazový
- B) praktický
- C) reciproční
- D) se sebehodnocením
- E) s nabídkou
- F) s řízeným objevováním
- G) se samostatným objevováním
- H) s autonomním rozhodováním žáka
- I) s autonomním rozhodováním o stylu

Pořadí didaktických stylů není náhodné. S každým následujícím stylem se mění role učitele, aktivita žáka, vztah mezi učitelem a žákem a jejich zodpovědnost v tělovýchovném procesu. U žáka, který se na počátku podřizoval veškerým rozhodnutím učitele, se zvyšuje podíl osobní odpovědnosti, vzrůstají požadavky na jeho aktivitu, samostatnost při rozhodování

a iniciativu. U učitele dochází ke změně způsobu prezentace jeho rozhodnutí, které postupně přesouvá na žáky.

Ve školní praxi se nejčastěji využívají didaktické styly A-E, tedy styl příkazový, praktický, reciproční, se sebehodnocením a s nabídkou. Ostatní styly jsou náročnější a využívají se spíše ve specializovaném intenzivním sportovním tréninku, kde jsou žáci lépe připraveni úrovni pohybových schopností a dovedností, ale také vlastní iniciativou, aktivitou, samostatností a spoluodpovědností za výsledky.

A) Styl příkazový

Prvním didaktickým stylem, se kterým se na 1. stupni základních škol setkáváme nejčastěji, je styl příkazový.

Podstatou tohoto stylu je přímé řízení činnosti učitelem, kdy učitel, jako jediný rozhoduje o činnosti, stanovuje úkoly, rozdává pokyny a další potřebné instrukce. Rozhoduje také o volbě organizačních útvarů a druhu disciplíny, která má žáky dovést ke splnění stanovených cílů. Určuje, kdy a jakým způsobem se zahájí hodina a jak dlouho budou jednotlivé části vyučovací jednotky trvat. Pozoruje žáky a dle svého uvážení je opravuje.

Žák je při hodině zapojen pasivně, naslouchá pokynům a podle těchto instrukcí provádí modelované cviky. Kromě jeho aktivity zde nenajdeme prostor pro jejich vlastní volbu, kreativitu a podílení se na procesu rozhodování. V průběhu hodiny může, ale nemusí být motivován.

Při uplatnění tohoto didaktického stylu dosahuje učitel a žák dle DOBRÉHO (1988) těchto specifických cílů:

- a) Reagovat na instrukci a podnět okamžitě, jednotně a synchronizovaně.
- b) Podrobovat se tempu a rytmu cvičení všem žákům.
- c) Řídit se při vykonávání pohybového úkolu předem stanoveným modelem, cílem.
- d) Ze stanoveného modelu nevybočovat, dodržovat jej.
- e) Využívat čas co nejefektivněji.
- f) Lpět na zásadách bezpečnosti, estetických standardech.
- g) Neustále pracovat na dobrém klimatu ve třídě.

Hlavní pozornost se dostává učiteli a výběru učiva. Učitel, jakožto jediná osoba, která rozhoduje, si musí být plně vědom dopadu svých rozhodnutí, vztahů mezi jeho příkazem

a očekávanými reakcemi žáků, přiměřeností úkolů vzhledem k aktuálním schopnostem žáků plnit pohybové úlohy apod. Žáci se přizpůsobují instrukcím a požadavkům stanovených učitelem – očekává se to od nich.

Tento styl patří mezi organizačně nejjednodušší a je charakteristický udržením dobré kázně žáků. Příkazový styl je vhodné využívat při nácviku a osvojování nového učiva (manipulace s míčem) a v průpravné části vyučovací jednotky (protahování a rozcvička) (Hondlík, Krejčí, Řepka, Šebrle, 1995).

B) Styl praktický

Dalším stylem, který využíváme především při nácviku a opakování cvičení, je styl praktický (úkolový).

Tento styl je charakteristický přenecháním některých rozhodnutí na žácích. Učitel žákům vysvětlí a ukáže, jak daný pohybový úkol provádět a přenechá žákům nějaký čas pro nácvik a zdokonalování. Ti si sami rozhodnou, kde budou cvik vykonávat, v jakém tempu a frekvenci. Žáci si určují intervaly mezi činnostmi, a kdy cvičení zakončí.

Učitel volí využití tohoto didaktického stylu tehdy, uzná-li, že se mezi žáky vyskytují rozdíly, které vyžadují odlišné přístupy a způsoby k uspokojení rozdílných potřeb.

K výchovně-vzdělávacím cílům tohoto stylu patří např.:

- a) Respektování odlišností ve výkonech žáků.
- b) Využívání nabytých znalostí o činnosti k dalšímu rozvíjení a zdokonalování výkonu.
- c) Uvědomit si důsledky svému rozhodnutí – rozhodovat se zodpovědně.
- d) Přesvědčit se, že výsledky závisí na efektivním opakování výkonu bez donucování.
- e) Získávat nové zkušenosti s individuální prací bez ohledu na ostatní žáky a vzájemné porovnávání (Dobry, 1988).

Žáci jsou částečně zodpovědní za své činnosti, což u nich podporuje sebekázeň. Učitel pak má více prostoru věnovat se žákům individuálně. Obchází třídu, kontroluje, odpovídá na otázky žáků, kteří si nevědí rady a potřebují poradit. Povzbuzuje žáky při jejich individuální činnosti. Naskytují se mu nové možnosti k intenzivnějšímu působení na žáky.

Učitel může připravit jako podporu nácviku úkolové karty, kde žáci naleznou popis doplněný ilustracemi. Příkladem tohoto stylu je například nácvik přihrávek (Mužík, 1993).

Rozdíl mezi příkazovým a praktickým stylem je především ve využití času. V praktickém stylu mají žáci určitý časový úsek k vlastnímu rozhodování a činnosti, který započne, jakmile dá učitel žákům pokyn.

C) Styl reciproční

Stylem, kterým se rozvíjí pozorovací schopnosti žáků, je styl reciproční.

V tomto stylu na žáka přecházejí rozhodnutí, která se týkají poskytování zpětných vazeb a souvisí s opravováním chyb spolužáků.

Učitel, stejně jako u stylu předchozího, předvede žákům pohybový úkol a rozdá pokyny k následující práci. Rozhoduje dále o organizaci hodiny, vybavení a pomůckách. Žáci se poté rozdělí do dvojic (či skupin), ve kterém si určí jednoho pozorovatele. Jeho úkolem je vypořádat, jak zadané úkoly žák/žáci plní, a následně opravit jeho chyby a celkově zhodnotit odvedenou práci. Role žáků se obměňují.

Učitel upozorňuje žáky, čeho si mají všimnout a jak správně hodnotit. Pohybuje se v prostoru tělocvičny a pozoruje žáky při činnosti. Nikdy neopravuje přímo cvičícího žáka, ale komunikuje vždy s pozorovatelem. Pokud má však potřebu zasáhnout, může zastavit činnost všech žáků a ještě jednou zopakovat podrobnosti, klást dobře směřované otázky, popřípadě předvést cvik nesprávně a žádat od žáků, aby ho svými pozorovacími schopnostmi opravili. Učitel musí postupovat při zavádění tohoto stylu zvolna. Je potřeba trpělivost a především čas, než si žáci vypilují pozorovací dovednosti a stanou se tak méně závislí na učiteli.

Využití recipročního didaktického stylu může směřovat ke splnění následujících cílů:

- a) Vykonávat zadaný pohybový úkol za neustálého sledování pozorujícího žáka.
- b) Cvičit bez přítomnosti a kontroly učitele.
- c) Učit se pozorovat a srovnávat předvedený pohyb se správným provedením.
- d) Učit se být trpělivý a tolerantní, rozvíjet vztahy se spolužáky.
- e) Učit se stručně a jasně formulovat výsledky pozorování (Dobrý, 1988).

Tento didaktický styl může být na 1. stupni ZŠ využíván v situacích, kdy žák nepotřebuje k pohybovému úkolu partnera – střílení na koš nebo na branku, driblink, odbíjení a odhody míčů o stěnu, kopy o stěnu apod.

V hodinách TV také často dochází k situacím, ve kterých nedokážeme zapojit do výuky všechny žáky – např. když žáci čekají, až se na ně dostane řada. Nezapojení žáci většinou nezáměrně pozorující cvičící. Výborným řešením této situace je využít recipročního stylu a nechat momentálně nezapojené žáky vstoupit do role učitele – pozorovat, kontrolovat a vyhodnocovat cvičící žáky. Dáváme jim tak prostor pro rozvíjení nejen pozorovacích schopností, ale pokládáme tím základ pro jejich sebehodnocení (Mužik, Hurychová, 1994).

D) Styl se sebehodnocením

Didaktický styl se sebehodnocením navazuje na předchozí styly. V praktickém stylu se žáci učí vykonávat pohybové úkoly samostatně. V recipročním stylu se učí pozorovat a dle zadaných kritérií poskytovat spolužákovi zpětnou vazbu. Ve stylu se sebehodnocením využívá všech výše nabytých dovedností k hodnocení vlastního výkonu. Dodržením posloupnosti stylů můžeme dosáhnout větší efektivity, ale její dodržování není závazné.

Učitel zadává žákům při seznamování s tímto stylem pouze jeden pohybový úkol. Žák pracuje na jeho nácviku a zdokonalování bez ohledu na ostatní. Po skončení cvičení se snaží uvědomit, co se mu vydařilo a co naopak nezvládl. Radí se a konzultuje své názory s učitelem, který ho dobře kladenými otázkami vede k poznání vlastních chyb a nedostatků a následně k celkovému sebehodnocení. Učitel se snaží žáka naučit hledat potřebné informace sám v sobě a nebýt tak závislý na informacích a zpětných vazbách od druhých lidí. Závěrečnou kontrolu pohybového úkolu provádí učitel na vyzvání žáka.

Postupem času může učitel žákům předložit kartu s na sebe navazujícími úkoly, které se od sebe liší obtížností. Žák na základě svého uvážení přechází k dalšímu úkolů (Mužik, 1993).

Dle Dobrého (1988) směřuje styl se sebehodnocením ke splnění těchto cílů:

- a) Porovnávat svůj výkon se zadanými kritérii.
- b) Vylepšovat svůj výkon dle daných instrukcí.
- c) Být si plně vědom svého vývoje/zlepšení.
- d) Rozvíjet představu o vlastním pohybu.
- e) Hodnotit dosažený výsledek pravdivě a poctivě.

Mužik, Hurychová (1994) ve své knize uvádějí, že při posuzování stylu se sebehodnocením bylo zjištěno, že žáci mladšího školního věku nejsou na sebehodnocení dostatečně vyzrálí.

I přesto může využívání tohoto stylu dětem pozitivně přispět k utváření osobnosti a rozvoji poznání.

E) Styl s nabídkou

Ve výše popsaných didaktických stylech rozhoduje učitel o jedné výkonnostní úrovni, které žáci musí dosáhnout a následně ji stabilizovat a rozvíjet. Didaktický styl s nabídkou nabízí více druhů obtížnosti v jedné úloze, tím dochází k velice důležitému přenosu rozhodování o volbě počáteční úrovně z učitele na žáka.

V tomto stylu dává učitel žákům možnost vybrat si z několika různě obtížných pohybových dovedností. Žák má možnost sám se rozhodnout o obtížnosti počáteční úlohy. Po dosaženém výkonu se zhodnotí a rozhodne o následném postupu – zda bude pokračovat na stejné úrovni obtížnosti, či zvolí úroveň jinou (lehčí, těžší). Ať už zvolí jakoukoliv možnost, každá z nich je přijatelná. Žák zažívá pocity úspěchu, nikdo není poslední ani vylučovaný.

Učitel chodí mezi žáky, pozoruje, kontroluje je při výkonu pohybového cvičení a v neposlední řadě je povzbuzuje a dodává odvalu (Hondlík, Krejčí, Řepka, Šebrle, 1995).

Využití stylu s nabídkou směřuje ke splnění těchto cílů:

- a) Dosáhnout neustálé účasti žáků.
- b) Přizpůsobit pohybový úkol individuálním rozdílům jednotlivých žáků.
- c) Volit počáteční úroveň na základě odhadu vlastních schopností a dovedností.
- d) Uvědomovat si rozdíl mezi skutečným stavem a vytouženou úrovní (Dobry, 1988).

Výchovné působení didaktického stylu s nabídkou je velice výrazné. Jde o jediný didaktický styl, který plně vede žáky k aktivitě a odpovídá cílům TV. Je vhodný pro děti na obou stupních ZŠ. Lze ho využívat opakovaně bez ohledu na předchozí didaktické styly. Doporučuje se zařadit ho do hodin tělesné výchovy již v prvních týdnech docházky (Mužik, Hurychová, 2004).

F) Styl s řízeným objevováním

Didaktický styl s řízeným objevováním je založený na pečlivé přípravě učitele, který dopředu určí vhodné učivo a rozhodne o krocích a otázkách, kterými žáky dovede k objevení řešení. Každý krok navazuje na nalezení odpovědi v kroku předchozím, proto musí být vše navzájem propojené. Při přípravě tohoto propojeného celku musí učitel vycházet z předpokládaných odpovědí a pro případ odchýlení se či nepřesností, musí mít připravené doplňující a záložní otázky, které dovedou žáky ke správnému řešení.

Při použití je velice důležité, aby měl učitel dostatek času, neboť délka vyučovací hodiny často neumožňuje čekat na vyjádření a nalezení požadovaného řešení (Mužik, Hurychová, 2004).

Od učitele se při užití tohoto stylu vyžaduje, aby byl trpělivý, vždy čekal na žákovu odpověď (ústní či pohybovou), a aby dopředu neprozradil odpověď, na kterou žáci vlastním zkoušením, kreativitou a rozvíjením myšlenkových pochodů mají přijít sami. V případě správné odpovědi je potřeba žáka kladně ohodnotit. Učitel musí tomuto stylu přizpůsobit své vyjadřování. Místo prostých příkazů a oznamování instrukcí musí používat dobře promyšlené otázky (Mužik, 1993).

Styl s řízeným objevováním vede žáky k aktivitě a rozvíjí jejich vyjadřovací schopnosti. Podněcuje je k nalezení správného řešení. Můžeme ho využít například ve sportovních hrách při cvičení a využívání různých způsobů přihrávání (Dobry, 1988).

G) Styl se samostatným objevováním

Dalším stupněm výše popsaného didaktického stylu je styl se samostatným objevováním. Tento styl je charakteristický tím, že žáci hledají správné řešení sami, učitel je tedy nevede svými dopředu promyšlenými otázkami. Pohybové činnosti nemají zpravidla jen jedno správné řešení, žáci mají proto možnost hledat různé alternativy řešení a rozhodovat, která možnost je nejefektivnější a proč. Každé nalezené řešení je jedinečné a podporuje individualizaci každého žáka.

Dle Mužíka, Hurychové (2004) je styl se samostatným objevováním vhodný spíše pro pohybově a mentálně zdatnější žáky. Méně zdatní jedinci si se stanoveným problémem často nevědí rady, zůstávají při práci pozadu a spíše opakuji činnosti nadanějších žáků.

H + I) Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu, a o volbě stylu

Mezi didaktické styly, které se ve výuce na 1. stupni ZŠ již nevyskytují, patří styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu, kdy žák sám naplňuje program vyučovací jednotky – organizaci, volbu otázky a problému; styl s autonomním rozhodováním žáka o volbě stylu, kdy žák přijde za učitelem a sdělí mu styl výuky, který by preferoval; a v neposlední řadě styl, v němž žáci rozhodují o pohybové činnosti v době, kdy je učitel nepřítomen (Mužik, 1993).

Na didaktické styly je potřeba nahlížet v širších souvislostech. Každý styl má ve výuce svou hodnotu a splňuje při dosahování cílů funkci, kterou ostatní didaktické styly naplnit nedokážou. Vhodně zvolené styly přispívají k žádoucímu rozvoji vztahu mezi žákem a učitelem. Žáci se mohou postupem času propracovat od úplné závislosti na pokynech a instrukcích učitele po samostatnost při volbě učiva a stylu. Výuka je poté více individualizovaná a dává prostor žákům tvořit a rozvíjet myšlenkové pochody při hledání řešení stanovených problémů.

3.2.4 Didaktické zásady v TV

„Didaktické zásady jsou definovány jako obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter vyučování a ovlivňují přímo i nepřímo jeho efektivitu.“ (Rychtecký, Fialová, 2000, s. 124)

V minulosti byly tyto zásady utvářeny lidmi a učiteli, kteří došli k poznání, že pokud se dodržují určité postupy, účinnost výuky se u žáků zvyšuje. Od té doby prošly didaktické zásady dlouhým a složitým vývojem, který byl poznamenán poznatky z příbuzných vědních oborů – filosofií, psychologií, sociologií. Všechny zásady jsou důležité a každá doplňuje tu předchozí.

Didaktických zásad je velké množství. V pedagogice stále zůstávají v platnosti zásady, které formuloval Jan Ámos Komenský v 17. století. Jeho myšlenky a díla byla revoluční a my z nich čerpáme ještě dnes, o několik století později. Na začátek uvedu zásady, které lze uplatnit nejen v tělesné výchově, ale i v ostatních předmětech povinné školní docházky. Využívání těchto zásad pomáhá učiteli zkvalitnit výuku a efektivně využít stanovený čas. Jedná se o zásadu uvědomělosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti, trvalosti a individuality.

Zásada uvědomělosti a aktivity

Zásada uvědomělosti je založená na tom, že žáci chápou cíl a podstatu vyučovaného předmětu. Vědí, co mají dělat a proč to mají dělat. Tato uvědomělost zvyšuje u žáků touhu po poznání, motivaci a vůli překonávat překážky. Tato zásada se v tělesné výchově projevuje znalostí žáků toho, co cvičí, proč to cvičí a jakým způsobem mají pracovat na zadaném pohybovém úkolu.

Uvědomělost úzce souvisí s aktivitou, neboť pouze ti, kteří pochopili smysl pohybu a cíl vyučování, k němu přistupují s větší zodpovědností a efektivitou. Žáky pohání vnitřní motivace, neboť se chtějí naučit dovednosti a rozvíjet schopnosti, a ta je mnohem silnější než motivace z vnějšího prostředí. Jsou učeni pozorovat a rozpoznávat své chyby, pracovat na jejich odstranění a využívat metod k rozvoji samostatnosti.

Učitel má k ruce celou řadu způsobů, jak aktivitu žáků podporovat. Stimuluje je povzbuzováním, poskytováním zpětných vazeb, soutěžení, rozhovory apod.

Zásada názornosti

Smyslem zásady názornosti je, aby si žáci vytvořili co nejlepší, nejpřesnější a nejvěrnější představu o pohybu, který budou následně vykonávat. Je velice důležité názornost uplatňovat nejen v začátcích při seznámení se s novým cvikem, ale také ve všech ostatních fázích osvojování si pohybových dovedností, protože pokud nemá žák dokonalou představu o dovednosti, kterou si má osvojit, nedokáže se ji naučit.

Základní dovedností, kterou pro tuto zásadu musí žáci ovládat, je schopnost pozorování. Tento předpoklad je musí učitel tělesné výchovy naučit (Hondlík, Krejčí, Řepka, Šebrle, 1995).

K získání dokonalé představy o pohybu můžeme využít několik metod. První z nich, metoda pravděpodobně nejvhodnější, je názorná ukázka učitele s doprovodným popisem prováděných pohybů. Jeho provedení je velice přesné a získává si tím obdiv a uznání žáků. Další metodou je využití žáka, kterého učitel dopředu o svém záměru instruuje. Ostatním žákům to může pomoci uvědomit si, že cvik/úkol není tak obtížný, aby ho sami nedokázali vykonat. Dalšími metodami mohou být malovaný obraz s postupem, video, fotografie či záměrné ukázání špatného a následně dobrého provedení. Tento způsob názorné ukázky volíme spíše u žáků, kteří mají s pohybem více zkušeností (Hurychová, Vilímová, 1997).

Dnešní doba nám umožňuje využít i moderní technologie, které v sobě skrývají velké množství výhod. Můžeme žákům pustit nahrávku, se kterou pak můžeme dále pracovat – zastavovat ji dle libosti, přetáčet nazpět, pouštět záznam zpomaleně apod. (Fialová, Rychtecký, 2000).

Zásada soustavnosti

Zásada soustavnosti spočívá v uspořádání učiva do systematických logicky na sebe navazujících celků (ročních plánů jednotlivých ročníků). Učitel s žáky postupuje od známého k neznámému, od snazšího po složitější, od specifického ke komplexnějšímu a od určitého/hmatatelného k abstraktnímu.

Aby byl učitel tohoto postupu schopen, musí mít promyšlený plán, podle kterého celý rok pracuje, a musí volit takové metody a styly, které mu umožní dodržovat a plnit principy této zásady (Rychtecký, Fialová, 2000).

Zásada přiměřenosti

Zásada přiměřenosti spočívá v respektování psychických a fyzických předpokladů žáků. Učitel musí brát při výběru učiva ohled na pohlaví, věk, tělesnou zdatnost, zájmy a individuální zvláštnosti jednotlivých žáků - i přesto, že jsou žáci stejně staří, neznamena, že mezi nimi nejsou velké rozdíly v pohybových předpokladech.

Aby byl schopen tohoto požadavku, musí své žáky znát nejen jako samostatné jedince, ale i jako členy skupiny. K tomu mu dopomáhají rodiče, lékaři a jiní pracovníci výchovně-vzdělávacího procesu. Tuto zásadu realizujeme v praxi formou různých typů rozčleňování. Tím nejzákladnějším jsou oddělené hodiny tělesné výchovy chlapců a dívek, kdy je v našem školním vzdělávacím systému obsahová stránka předmětu téměř totožná. V samotných hodinách pak můžeme vytvářet skupinky cvičících s ohledem na jejich schopnosti a pohybové dovednosti – žáci nadprůměrní, průměrní a podprůměrní. S těmito skupinkami pak může učitel dále pracovat různými způsoby. Může jim zadat stejný úkol, ale s různým časem pro jeho splnění, nebo jim může zadat různé pohybové úkoly se stejným časem pro dokončení.

Stanovený úkol nesmí být pro žáky příliš lehký (nepodporuje to jejich aktivitu) ani moc obtížný (žák plnění vzdá, neboť usoudí, že úkol splnit nedokáže).

Zásada přiměřenosti má velký vliv na psychický rozvoj žáka a na bezpečnost žáků při cvičení (Rychtecký, Fialová, 2000).

Zásada trvalosti

Cílem zásady trvalosti je, aby si každý žák uchoval nabyté vědomosti, schopnosti a dovednosti a aby byl schopen vybavit si je v budoucnu a kdykoliv je znovu využít v praxi. Učitelé toho mohou docílit nejen pracováním na vytvoření kladného vztahu žáků ke sportu, ale také dostatečným opakováním a zdokonalováním (Hondlík, Krejčí, Řepka, Šebrle, 1995).

Zásada individuálního přístupu

Hurychová, Vilímová, 1997 ve své knize uvádějí, že motorické učení žáka je účinnější, čím více se dostává konkrétní žák do kontaktu s učitelem. Pokud učitel opravuje či dává pokyny celé třídě, většinou je jednotliví žáci moc nevnímají.

Speciální zásady uplatňované v tělovýchovném procesu

V tělovýchovném procesu uplatňujeme i zásady, které v ostatních předmětech nevyužíváme. Jedná se například o zásadu všestranného tělesného a pohybového rozvoje, která klade důraz na všestranné rozvíjení žáků – ve všech oblastech pohybu (rozvíjení pohybových schopností a osvojování si pohybových dovedností) a upozorňuje na škodlivost předčasné specializace. Zásada fyziologické účinnosti tělocvičné aktivity se věnuje nejvhodnějšímu a nejpríznivějšímu fyziologickému zatížení žáka během vyučovací jednotky. Tuto zásadu je velice těžké praktikovat v hodinách tělesné výchovy, neboť je ve velkém množství žáků nemožné vytvořit optimální podmínky pro každého jednotlivého žáka.

Zásada kompenzačního účinku tělocvičné aktivity se nezabývá jen správným držením těla a řešením příčin a důsledků nedostatku pohybu. Tato zásada se zabývá i kompenzováním v oblastech duševních a sociálních.

Zásada vědeckosti poukazuje na fakt, že učitel nemůže být schopen opravovat chyby žáků při osvojování pohybových dovedností, pokud on sám nezná informace týkající se podstaty pohybu, anatomii a fyziologii, mechaniku apod.

Spojení teorie s praxí spočívá v přenášení informací z nastudovaných odborných knih, článků a nových poznatků do hodin tělesné výchovy.

Učitel, který uplatňuje zásadu bezpečnosti tělocvičné aktivity, vede své žáky vhodně zvolými metodami a didaktickými styly k zodpovědnosti, samostatnému uvažování a tvořivosti. Dbá na zvýšenou bezpečnost žáků při cvičení a při volbě rozsahu a obtížnosti učiva, kterou volí s ohledem na jejich fyzickou zdatnost a pohybové zkušenosti (Hondlík, Krejčí, Řepka, Šebrle, 1995).

Didaktické zásady se neobjevují v přípravách učitelů tělesné výchovy a specializovaných trenérů. Promítají se do jejich vystupování, vyjadřování a činnosti. Jsou součástí připravenosti/vybavenosti každého pedagoga, která se rozšiřuje praxí a studiem odborných knih (Hurychová, Vilímová, 1997).

3.2.5 Organizační didaktické formy uplatňované v tělesné výchově

„Organizační formy chápeme jako vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces“ (Rychtecký, Fialová, 2000, s. 138).

Do organizačních forem spadá časové rozdělení tělesné výchovy v průběhu roku – v týdnech, dnech, hodinách, popřípadě i do kratších úseků. Jedná se o činnosti, které volíme záměrně a které provádíme v konkrétním čase.

Rychtecký, Fialová, 2000 ve své knize uvádí rozčlenění všech organizačních forem uplatňovaných ve školní tělesné výchově do přehledných skupin.

- A) Povinné
- B) Nepovinné
- C) Doplnkové
- D) Zájmové

Většina z nich se uplatňuje již při práci s dětmi od 3-6 let v mateřských školách – ranní rozcvička, vycházky, bobování, plavecký výcvik apod.

A) Povinné organizační formy

Základní povinnou organizační formou tělesné výchovy je vyučovací jednotka, která by měla být zařazována do vyučování minimálně 2x týdně po 45 minutách. Doporučuje se však zařadit i 3. vyučovací jednotku v různých variantách. Vyučovací jednotce se budu více věnovat v následující kapitole.

Povinnou organizační formou je dále výchova v přírodě, kterou se doporučuje zařazovat 3-4x 60 minut 2x ročně separovaně od týdenního učebního plánu. Jejím obsahem je procvičovat pohybovou činností nabyté poznatky, dovednosti a znalosti z různých předmětů v prostředí přírody. Příkladem této formy může být například bobování, pouštění draka, návštěva dopravního hřiště, hry v přírodě, orientační běhy apod.

Zdravotní tělesná výchova je povinným doplňujícím předmětem pro zdravotně oslabené žáky II. a III. zdravotní skupiny. Zařazují se dvě vyučovací jednotky týdně. Obsah hodiny je popsán v učebních plánech a osnovách.

Do povinných organizačních forem dříve patřily i plavecký výcvik (1 hodina týdně v určitém časovém období) a lyžařské a sportovní kurzy. Dnes je účast na nich dobrovolná, žáci nemohou být k absolvování nuceni.

Pokud chceme, aby se žák v průběhu školní docházky zdravě všestranně rozvíjel a naplnil tak i další cíle tělesné výchovy, je potřeba využívat i dalších organizačních forem.

B) Nepovinné organizační formy

Nepovinné formy jsou žákům nabízeny prostřednictvím škol a často si mohou žáci vybírat dle svého zájmu. Dříve se jednalo o systém nepovinných a volitelných předmětů, dnes se jedná o předmět volitelný, který je zanesen do učebních osnov jako „sport a pohybové aktivity“ s rozsahem dvou hodin týdně.

Obsahem tohoto předmětu jsou různé sporty a pohybové činnosti vhodné pro příslušný věk, pro které dokáže škola zajistit potřebné podmínky a pro něž jsou k dispozici oficiálně schválené metodické materiály (Vilimová, 2002).

C) Doplnkové organizační formy

Doplnkové organizační formy využíváme v dalších částech školního dne žáka. Obsahem jsou činnosti, které mají zdravotně-kompenzační charakter.

Cvičení v hodinách jiných předmětů neboli tělovýchovné chvilky, by se měly zařazovat do vyučování tehdy, spatříme-li, že se u žáků projevují známky únavy a ztráty koncentrace. Slouží ke kompenzaci jednosměrné zátěže, k regeneraci psychických sil i obnově soustředění a pracovních schopností žáků. Obsahem jsou dechová a relaxační cvičení, jednoduchá protahovací a vyrovnávací cvičení. Měly by trvat 3-5 minut s dostatečným přísunem čerstvého vzduchu.

Další formou jsou pohybově rekreační přestávky, které mají za cíl odstranit únavu, vzpružit organismus, obnovit síly žáků k další práci delší soustavnější pohybovou aktivitou. Doporučená délka trvání je 20 a více minut, minimálně 2x týdně, ideálně denně. Místem konání může být chodba, školní dvůr, hřiště, u školy a na podobných místech. Pro žáky je samozřejmě lepší strávit přestávku na čerstvém vzduchu. Náplň rekreačních přestávek tvoří např.: spontánní aktivita žáků – lezení, běhání, skákání, překonávání překážek, popřípadě řízená pohybová aktivita učitelem, rekreační cvičení apod. (Berdychová a kol., 1981).

Do doplnkových forem také patří rekreační cvičení, které se uskutečňují v ostatních volných časových chvílkách žákova denního režimu v prostorách školy, ale i mimo ni na místech, které splňují bezpečnostní opatření.

D) Zájmové organizační formy

Zájmové organizační formy obsahují široký sortiment pohybových činností od účasti na školních sportovních soutěžích, docházení do zájmových kroužků či sportovních školních klubů. Jsou zde zařazeny i různé výlety, zájezdy, jednorázové akce i cvičení za přítomnosti rodičů (Fialová, 2010).

3.2.6 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Vyučovací jednotka (hodina TV) je základní organizační formou tělesné výchovy. V učebních plánech je stanoven minimální rozsah – 2 vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně. Pokud má škola vhodné podmínky k výuce tělesné výchovy, je vhodné realizovat i 3. vyučovací jednotku.

„Vyučovací jednotka je 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 a fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností.“
(Vilímová, 2002, s. 74)

Z. Šebrle, 1995 definuje vyučovací jednotku jako kolektivní a vědomé snažení učitele a žáků o naplnění určitého pedagogického cíle dané hodiny. Žákům by měly být skrze hodiny tělesné výchovy položeny základy tělovýchovného vzdělávání. Měli by si osvojovat pohybové dovednosti, rozvíjet pohybové schopnosti a nabývat potřebné vědomosti.

Vyučovací jednotky by měly být promyšlené tak, aby žáka všestranně rozvíjely - zohledňovaly jeho fyziologické, ale i psychické a sociální předpoklady.

Vyučovací jednotku řídí pedagog, má vůdčí postavení v tělovýchovném procesu, a proto má také jako jediný plnou odpovědnost za dosažené výsledky.

Hodiny tělesné výchovy jsou realizovány podle předem připraveného celoročního plánu a jsou charakteristické povinnou účastí všech žáků a podřízeností předpisům a osnovám. Učivo je rozplánováno, stejně jako v jiných vyučovacích předmětech, do jednotlivých témat, které jsou doplněné přibližnou časovou dotací. Témata jsou navzájem propojená a obsahově a metodicky na sebe navazují (Berdychová a kol., 1981).

Vyučovací jednotky chápeme jako relativně uzavřené samostatné celky. To ale neznamená, že spolu úzce nesouvisí a nenavazují na sebe navzájem. Tato jejich uzavřenost a propojenost je důležitou podmínkou efektivity tělovýchovného procesu (Rychtecký, Fialová, 2000).

Prostřednictvím hodin tělesné výchovy dochází k naplňování cílů školní tělesné výchovy a výchovně-vzdělávacího procesu. Konečným cílem není dosažení tělesné výkonnosti žáků, ale vytvoření pozitivního vztahu k pohybu a položení základů k pravidelné pohybové aktivitě.

Typologie vyučovací jednotky

Abychom se lépe orientovali v různě zaměřených vyučovacích jednotkách, dochází k jejich dělení na základě sledovaných kritérií.

Vyučovací jednotky můžeme dělit například podle obsahu na gymnastické, atletické, herní, úpolové aj., podle pohlaví na dívčí, chlapecké či koedukované. Podle základního zaměření je lze dělit na nácvičné (nácvik nové dovednosti), kontrolní, kondiční (rozvoj pohybových schopností), rekreačně orientované apod.

Na základě obsahu dělíme vyučovací jednotky na monotematické a smíšené. V monotematicky zaměřených hodinách dochází k rozvíjení dovedností a schopností jedním sportem. Intenzivně se pracuje na rozvoji jednoho tématu učiva, který zpravidla zabere celou hodinu. Tyto hodiny umožňují žákům hlubší osvojení probíraného učiva a učitel může lépe pozorovat žákovo zlepšení.

Na 1. stupni základních škol se setkáváme především s hodinami smíšenými, které jsou charakteristické střídáním činností a komplexností. Do těchto hodin řadíme dva a více sportů, které spolu mohou, ale nemusí přímo souviset – nácvik přihrávek, soutěže a sportovní hry. Hodiny jsou díky střídání činností (a s tím střídáním organizačního uspořádání a metod) pestré. Udržují žákovu pozornost a oddalují únavu. Svým charakterem tyto hodiny odpovídají fyzickým i psychickým vývojovým aspektům dítěte mladšího školního věku (Hurychová, Vilímová, 1997). Smíšené hodiny se považují za fyziologicky účinnější než hodiny zaměřující se jen na jedno téma/sport.

Struktura smíšené vyučovací jednotky

Struktura vyučovací jednotky bývá často rozdělována na 3 a více částí. Jelikož je stavba jednotky ovlivněna mnoha faktory, nelze trvat pouze na jediné správné podobě. Je ale důležité, aby učitel při její stavbě vycházel z didaktických, fyziologických, psychologických a pedagogických zákonitostí tělovýchovného procesu a z moderních vědeckých poznatků a zásad pedagogiky.

Ve výsledku není rozhodující, z kolika částí se jednotka skládá. Podstatné je, na kolik je fyziologicky a pedagogicky účinná (Hurychová, Vilímová, 1997).

S přihlédnutím na výše popsané zákonitosti a moderní vědecké poznatky je doporučena struktura hodiny následující:

1. Úvodní část
 - Organizační část
 - Rušná část
2. Průpravná část
 - Všeobecná
 - Speciální
3. Hlavní část
4. Závěrečná část

1. Úvodní část

Úvodní část vyučovací jednotky si klade za cíl připravit žáky po psychické i fyzické stránce na činnosti, které je v nadcházející hodině tělesné výchovy čekají. Trvá přibližně 3-5 minut a dělí se na dvě části – organizační a rušnou.

Hlavním úkolem organizační části je seznámit žáky s náplní a cílem hodiny, popřípadě s pravidly a organizací rušné části. Získat jejich pozornost, namotivovat je k pohybové činnosti a navodit správnou atmosféru. V této části žáci většinou stojí v řadě/dvojřadě tak, aby dobře viděli a slyšeli učitele. Samotná hodina může být zahájena tradičním pozdravem „Dnešní hodině tělesné výchovy Nazdar!“ s odpovědí žáků „Zdar!“.

Rušná část hodiny slouží k nastartování a zahřátí organismu. Vhodně zvolené aktivity mají připravit žáky na zvýšenou námahu a mají jim pomoci odpoutat se od tlaku a přebytečného psychického napětí.

Obsahem rušné části by měla být přirozená tělesná cvičení – skoky, běhy, honičky a různé pohybové hry. Aktivity by měly být intenzivní, rušné a snadno hratelné. Nevhodnými činnostmi jsou naopak závody, štafetové soutěže a například honičky, při kterých jeden žák honí a zbytek třídy se mu vyhýbá či ukrývá za ostatními. Při těchto aktivitách nejsou v činnosti všichni žáci. Rušná část pak neplní svou funkci – je málo účinná a žáci nemají dostatečně nastartovaný organismus.

Na konci rušné části zařazujeme dechová cvičení (Hondlík, Krejčí, Řepka, Šebrle, 1995).

2. Průpravná část

Cílem průpravné části je připravit organismus žáků na pohybové aktivity, které je v průběhu trvání vyučovací jednotky čekají. Vhodně zvolenými cviky připravujeme pohybový aparát na výkon a zatížení. Doporučený počet cviků je 8-12 s narůstající obtížností. Doporučuje se dodržovat pořadí jednotlivých cvičení – nejdříve se zařazují cviky protahovací, poté uvolňovací, posilovací a relaxační. Při cvičení dbáme na přesnost provedení a na správné dýchání (Mužik, 1993).

„Na protahovací a napínací cviky by měla navázat dynamická část rozcvičení, která zabezpečí funkční a metabolickou přípravu na pohybové zatížení a zároveň optimalizuje aktivizační úroveň nervové soustavy pro optimální funkci analyzátorů a pro motorické učení.“ (Rychtecký, Fialová, 2004, s. 144)

Průpravnou část můžeme rozdělit na:

- a) všeobecnou,
- b) speciální.

Ve všeobecné části volíme takové cviky, které slouží k procvičení celého těla – k protažení a posílení jednotlivých svalových skupin, k rozvíjení kloubního rozsahu a pohybové koordinace. Pokládáme a rozvíjíme zde základy správného držení těla, a to především posilováním a uvolňováním svalů hýžděových, břišních, prsních a zádočných, které vedou ke správnému držení hlavy, ramen, páteře a pánve při činnosti i mimo ni.

Speciální část tvoří cvičení, která navazují na zamýšlenou náplň hlavní části. Pokud například plánujeme s žáky rozvíjet sílu dolních končetin skoky a překonáváním překážek, zařazujeme do této části cvičení, která žáky dostatečně připraví (Hondlík, Krejčí, Řepka, Šebrle, 1995).

Průpravnou část na 1. stupni ZŠ většinou řídí a organizuje učitel. V tělocvičně či na hřišti mohou být žáci rozestaveni na značkách. V místech, kde žádné značky nejsou, se doporučuje využít kruh či polokruh tak, aby všichni žáci i učitel stáli po jeho obvodu a dobře viděli a slyšeli.

Pokud má učitel v plánu využít v hlavní části hodiny různá náčiní a nářadí, je vhodné je zařadit i do průpravné části hodiny (např. rozcvičení se švihadly, míči, tyčemi, lavičkami, žebřinami apod.). Využitím pestré škály náčiní (stuhy, tyče, papírové koule) a nářadí (bedny, lavičky) také zvyšujeme motivaci žáků a účinnost průpravných a kondičních cvičení (Berdychová a kolektiv, 1981).

3. Hlavní část

Základem celé vyučovací jednotky je hlavní část. V této části dochází k dosahování výsledků a stanovených cílů a úkolů hodiny.

Podle typu hodiny dělíme i úkoly hlavní části:

- a) Seznámení se a **nácvik** nového učiva.
- b) Osvojování, zdokonalování pohybových dovedností a rozvíjení pohybových schopností (v klasických či záměrně ztížených podmínkách) = **výcvik**.
- c) Kondiční cvičení – rozvoj funkční schopnosti organismu a jeho zdokonalování
- d) Testování žáků (Berdychová a kolektiv, 1981).

Hlavní část smíšené hodiny, která se na 1. stupni převážně vyskytuje, se skládá z nácviku i výcviku. Na začátek této části se doporučuje zařadit **nácvik**, jehož cílem je uvědomělé osvojení nové pohybové dovednosti, seznámení se s novým učivem (např. gymnastika, atletika, rytmický tanec, přeskoky apod.). První seznámení probíhá kolektivně. Na 1. stupni se přistupuje k jednotlivým dovednostem komplexně. Pokud se však jedná o pohyby složitější, jejich nácvik se skládá z jednotlivých kroků. Pokud žák nezvládne jeden krok, nemůže přistoupit k dalšímu.

Žáci si vytvářejí dokonalou představu o pohybu. Klademe důraz na technicky správné provedení. Vytváříme dostatek prostoru pro pozorování, kontrolování a případnou korekci chyb, abychom předešli nesprávnému zafixování pohybu. Intenzita nácviku a pohybové činnosti nemusí být tak vysoká. Tato fáze by neměla překročit 10 minut, neboť je velice náročná na udržení soustředění a pozornosti žáků (Vilimová, 2002).

Druhou část hodiny tvoří **výcvik**. Zařazujeme sem taková cvičení, která nebyla obsažena v nácvičné fázi. Při výcviku se zaměřujeme na zdokonalování a rozvíjení schopností a dovedností. Intenzita by měla být vyšší než v nácviku, a proto volíme takové činnosti, které žákům umožňují vyšší tempo a fyziologické zatížení. Právě fyziologická účinnost má být v této části hodiny dominantní. Přispívá nejen ke zdokonalování pohybových dovedností, ale také k rozvoji pohybových schopností – rychlost, vytrvalost, obratnost a síla, a zvyšování zdatnosti a výkonnosti.

Ve výcviku nezasahujeme do žákova provedení a neopravujeme jeho chyby. Pouze žáky sledujeme a korigujeme. Pokud budeme mít pocit, že osvojená dovednost žáků nebude na přijatelné úrovni, zařadíme ji znovu do nácviku v dalších hodinách tělesné výchovy.

4) Závěrečná část

Závěrečná část slouží ke zklidnění organismu žáků po stránce tělesné i duševní a zhodnocení průběhu hodiny, popřípadě poskytnutí rad do dalších hodin tělesné výchovy.

Obsahem této části jsou různé pohybové hry na zklidnění, rytmická cvičení, tanec a kompenzační cvičení, která mají zabránit vzniku svalových dysbalancí. Jejich úkolem je protáhnout svaly, které mají tendenci se zkracovat a posílit svaly, které tíhnou k ochabování. Doporučuje se zařazovat sérii strečinkových cviků s výdrží v hraniční poloze 15 až 20 vteřin. Tyto závěrečné aktivity mají mít tlumivý fyziologický účinek (Vilímová, 2002).

Hodina tělesné výchovy je doporučeno zakončit nástupem, zhodnocením, udělením pochval, pozdravem a společným organizovaným odchodem.

Aby došlo k naplnění cílů a úkolů jednotlivých částí, je doporučeno držet se stanoveného časového plánu hodiny tělesné výchovy. Úvodní a průpravná část by měly trvat max. 15 minut. Hlavní část max. 30 minut za předpokladu, že výcviková fáze trvá více než 10 minut. Závěrečná část vyučovací jednotky by měla zabrat nejméně 3 minuty (Mužik, 1993).

Hodina tělesné výchovy by měla na žáka působit všestranně. To znamená, že by měla působit nejen na jeho motorický a funkční rozvoj, ale také rozvíjet jeho osobnost (tvořivost, radost z pohybu) a sociální vztahy (spolupráce ve družstvech, poskytování si dopomoci, vztahy při hře, poskytování zpětné vazby apod.) (Fialová, 2010).

3.2.7 Efektivita hodiny tělesné výchovy

Již několik desítek let se vědci, teoretici i praktici zabývají řešením problému s efektivitou hodin tělesné výchovy. Potýkají se s otázkou, jak zvýšit její účinnost. Dnes je efektivita a kvalita hodiny tělesné výchovy spojována především s intenzitou činností. Hodnotí se, jakým způsobem dokáže učitel využít vyučovací čas k aktivní činnosti žáků, a zda jsou činnosti a aktivity voleny tak, aby dostatečně fyzicky zatěžovali žáka (= fyziologická účinnost). Kvalitu tělovýchovného procesu také ovlivňuje osobnost učitele, jeho odbornost, volba stylů apod.

Nelze však zapomínat i na další kritéria, kterými hodnotíme kvalitu tělovýchovného procesu. Posuzuje se např. i zlepšení v osvojování a rozvíjení pohybových dovedností, zvyšování výkonnosti a tělesné zdatnosti, či změna postojů žáků k aktivní činnosti a sportu. I přesto,

že je velice obtížné zkoumat a hodnotit prožitky a postoje žáků, jsou pro celkové hodnocení kvality nepostradatelné (Rychtecký, Fialová, 2000).

Učitelé mohou ve školní praxi (na 1. stupni ZŠ) použít ke zjištění fyziologické účinnosti hodiny a jejího časového využití tyto jednoduché lékařsko-pedagogické metody (Mužik, 1993):

- a) Metoda chronometráže
- b) Sledování změn tepové frekvence
- c) Pozorování příznaků únavy

Metoda chronometráže

Touto metodou zjišťujeme využití vyučovacího času v hodině TV. Vybereme si libovolného žáka, kterého poté po celou hodinu sledujeme a zaznamenáváme si časové úseky jeho aktivity, popřípadě neaktivity.

Při sledování se zaměřujeme na 3 kategorie:

- a) aktivní cvičební čas
- b) pedagogicky využitý čas
- c) ztrátový čas.

Aktivní cvičební čas je čas, kdy žák reálně aktivně cvičí. Do pedagogicky využitého času spadají chvíle, kdy žák necvičil, ale poslouchal instrukce učitele, připravoval pomůcky, plnil organizační pokyny či se přesouval. Ztrátový čas zahrnuje čas, ve kterém žák necvičil, byl pasivní. Spadají sem dlouhé pauzy na vydýchání, časové prostoje mezi instrukcemi a činnostmi, zdlouhavé čekání, než se na žáka dostane řada, či sledování, jak ostatní spolužáci připravují nářadí a čekání na ně.

Když od celkového trvání hodiny odečteme aktivní cvičební čas a pedagogicky využitý čas, dostaneme ztrátový čas. Získané časové údaje převádíme na procenta (Hurychová, Vilimová, 1997).

Vyučovací jednotku, která trvá 45 minut, považujeme za neefektivní, nepřesáhne-li aktivní cvičební čas žáka 14 minut. Průměrně efektivní je hodina, při které je aktivní cvičební čas 14-17 minut. Pokud žák aktivně cvičí alespoň 17 minut, považujeme hodinu za časově využitou. Hodiny s aktivním cvičebním časem nad 22 minut jsou hodnoceny jako velice efektivní.

Důležitým ukazatelem je však i ztrátový čas. Abychom mohli hodinu považovat za efektivní, nesmí ztrátový čas přesáhnout 20% z celkového času hodiny, což je při 45 minutách 9 minut (Rychtecký, Fialová, 2000).

Je důležité si uvědomit, že vypočítávané údaje jsou ovlivněny náplní a typem hodiny. Pokud budeme s žáky hrát například pohybové hry, aktivní cvičební čas bude vyšší než při zdokonalování gymnastických dovedností. Tuto metodu proto nemůžeme brát jako jediného ukazatele efektivity tělovýchovného procesu.

Díky této metodě získáváme potřebné informace o časovém rozvržení hodiny, o přiměřenosti poskytovaných pauz a o efektivitě zvolených didaktických forem a metod. Tato metoda nám umožňuje vytvořit si představu o časových prostojích, délce sdělovaných instrukcí a pokynů. Tyto informace mohou pomoci učitelům zkvalitnit a zefektivnit výuku (Berdychová a kol., 1981).

Sledování změn tepové frekvence

Sledovat změny tepové frekvence patří k velice přesným a jednoduše použitelným metodám v hodinách tělesné výchovy. K získání údajů využíváme různé sporttestery, telemetrii (přístroj, který měří na dálku srdeční rytmus, tepovou frekvenci a dýchání) nebo můžeme jednoduše přiložit bříška prstů na zápěstí či krční tepnu (= palpační metoda). Tento způsob bývá ve školní praxi využíván nejčastěji.

Měření probíhá u jednoho nebo více cvičících. Je důležité, abychom započali 10 vteřinové měření ihned po skončení aktivity. K získání minutové tepové frekvence vynásobíme výsledný počet tepů 6x. Měření by mělo probíhat 8-10 během trvání vyučovací jednotky. Ze získaných údajů lze poté vykonstruovat fyziologickou křivku, která nám umožní zhodnotit rozvržení intenzity zatížení v průběhu hodiny.

Tepová frekvence bývá nejvyšší na konci rušné části (160 tepů/min) a v hlavní části vyučovací jednotky, kde by měla vystoupat několikrát nad hranici 180 tepů za minutu, aby se mohl organismus přizpůsobovat zátěži. Za fyziologicky účinná cvičení považujeme taková cvičení, při kterých zůstává tepová frekvence nad hranicí 140 tepů za minutu. V závěru vyučovací jednotky by se měla tepová frekvence postupně snižovat (Hurychová, Vilímová, 1997).

Pozorování příznaků únavy

Další metodou, která je v praxi hojně využívána pro svou jednoduchost, je sledování známek únavy žáků. K tomu nám dopomohou tabulky od Zotova. Učitel žáky pozoruje při vykonávání pohybových úkolů a zaměřuje pozornost na to, jakou barvu má kůže žáků, jak se potí, zda je dýchání zrychlené, pravidelné či nepravidelné, jak žáci vnímají a reagují na jeho pokyny a zda jsou jejich pohyby prováděny správně a koordinovaně.

Na základě těchto informací může hodinu poupravit a přizpůsobit žákům rytmus a tempo jednotlivých cvičení, zkrátit či prodloužit čas na odpočinek, nebo snížit či zvýšit množství opakování.

Na 1. stupni ZŠ většinou cvičení nedosahují takové intenzity, aby známky únavy byly natolik průkazné, abychom je mohli využít k hodnocení efektivity vyučovací jednotky (Mužik, 1993).

4. Hypotézy

- H1:** Předpokládám, že 80% pozorovaných učitelů využívá pouze didaktický styl příkazový.
- H2:** Předpokládám, že alespoň 50% pozorovaných učitelů využívá v hodinách zásadu uvědomělosti.
- H3:** Předpokládám, že 70% pozorovaných učitelů vynechává ve vyučovací jednotce v závěrečné části kompenzační cvičení a cvičení na zklidnění organismu.
- H4:** Předpokládám, že 60% pozorovaných hodin je efektivních z hlediska využití vyučovacího času.
- H5:** Předpokládám, že 70% pozorovaných učitelů nevyužívá celé délky vyučovací hodiny (začínají později, končí dříve).

5. Metody a postup práce

Do výzkumu bylo zařazeno 10 učitelů 4. tříd na 1. stupni základních škol. Byli vybráni učitelé z různých škol v Praze a Středočeském kraji. Nejdříve jsem se obrátila na školy, na kterých jsem už někdy působila – ať už šlo o praxi, náslechy či různá dotazníková šetření. Poté jsem oslovila školy, které jsem měla blízko místa bydliště.

5.1 Postup práce

1. Studium odborné literatury, volba sledovaného problému.
2. Stanovení si metodologie výzkumu (cíle, hypotézy).
3. Nalezení a domluvení náslechů na základních školách v Praze a Středočeském kraji.
4. Příprava pozorovacího archu pro učitele 4. tříd základních škol.
5. Pozorování domluvených hodin a následný doplňující rozhovor s učiteli.
6. Zpracování a vyhodnocení údajů získaných z pozorování a rozhovoru.
7. Vytvoření grafů a shrnutí pozorovaných didaktických aspektů.
8. Zodpovězení výzkumných otázek a ověření stanovených hypotéz.
9. Formulace závěrů práce.

5.2 Organizace výzkumu

Nejdříve jsem se písemně obrátila na ředitele škol, se kterými jsem se poté sešla osobně a domluvila podrobnosti. Následně jsem se spojila s konkrétními učiteli, se kterými jsme se domluvili na termínu pozorování.

Vytvořila jsem pozorovací arch, který mi měl pomoci při zaznamenávání aktivit, projevů chování a časového rozvržení (viz. Příloha 1).

Pozorování učitelé byli informováni pouze o zaměření diplomové práce, nikoliv o sledovaných jevech. Snažila jsem se tak zabránit jejich ovlivnění a speciálním přípravám na domluvenou hodinu.

Během náslechové hodiny jsem si sledované jevy zaznamenávala do předem připraveného pozorovacího archu. Na konci hodiny jsem své pozorování doplnila o rozhovor, kterým jsem získala doplňující informace o vztahu ke sportu a vyučování tělesné výchovy.

5.3 Metody výzkumu a jejich využití

Pozorování

První z metod, kterou jsem použila, bylo pozorování, díky kterému jsem zjistila většinu potřebných údajů o sledovaných didaktických jevech – použité didaktické styly a zásady a strukturu vyučovací jednotky.

Pozorování patří k metodám, které se ve výchovně-vzdělávacím procesu využívají nejčastěji. Považujeme ho za metodu subjektivní, neboť jsou výsledky přímo ovlivněny osobností a schopnostmi pozorovatele a jeho odbornou připraveností.

Při posuzování využitého didaktického stylu jsem své pozorování zaměřila na to, kdo:

- řídí jednotlivé činnosti,
- poskytuje zpětnou vazbu,
- rozhoduje o náplni hodiny, pomůckách, nářadí a náčiní,
- rozhoduje o výběru metod, stylů, forem,
- určuje délku trvání jednotlivých částí,
- opravuje chyby, hodnotí.

Při sledování struktury vyučovací jednotky jsem se zaměřila na to, zda:

- je úvodní část složena z organizační i rušné části a slouží tedy nejen ke sdělení cílů a obsahu hodiny, ale také k rozhýbání se a připravení organismu na zátěž v dalších částech hodiny,
- průpravná část obsahuje nejen obecná průpravná cvičení, ale také speciální, a zda obsahuje kromě cviků protahovacích i posilovací a dynamická,
- je hlavní část složena z výcvikové i nácvikové části,
- závěrečná část obsahuje nejen zhodnocení a ukončení hodiny, ale také kompenzační cvičení a hry na zklidnění organismu.

Chronometráž

Chronometráž je zvláštní formou pozorování. Tuto metodu jsem použila při zjišťování, zda je vyučovací jednotka efektivní z hlediska využití vyučovacího času. Umožnila mi rozlišit aktivní cvičební čas žáka, pedagogicky využitý čas a ztrátový čas v hodině TV.

Před zahájením hodiny jsem si vybrala jednoho žáka, kterého jsem po zbytek hodiny pozorovala. Detailně jsem si do pozorovacího archu zaznamenávala čas (minuty a vteřiny), který věnoval aktivní činnosti a čas, ve kterém plnil organizační pokyny učitele, sledoval jeho ukázky a poslouchal pokyny a instrukce.

Při vyhodnocování jsem sečetla aktivní cvičební čas a čas pedagogicky využitý a odečetla ho od celkového trvání hodiny (45 minut). Takto jsem získala čas ztrátový. Pokud měla hodina aktivní cvičební čas alespoň 14 minut a ztrátový čas nepřesáhl 20% z celkového času hodiny, považovala jsem ji za efektivní z hlediska využití vyučovacího času.

Rozhovor

Rozhovor jsem využila k získání doplňujících informací o sledovaném pedagogovi. Předem jsem si připravila otázky, které jsem učiteli po hodině položila.

První otázkou bylo, jaké mají dosažené vzdělání a jaká je délka jejich praxe. Druhá otázka se zaměřila na jejich vztah k výuce tělesné výchovy. Poslední otázka zjišťovala jejich vztah k pohybu a aktivnímu životnímu stylu.

Údaje získané výše vypsányi metodami jsem dále zanalyzovala a zhodnotila.

5.4 Statistické zpracování dat

Vytvořila jsem si v počítačovém programu Microsoft Excel tabulky, do kterých jsem zaznamenala sledované jevy od všech 10 učitelů (viz. Příloha 2). Z výsledků jsem vytvořila grafy, které jsem popsala a okomentovala.

Při srovnávání provedených výzkumů jsem využila základní postupy statistiky – aritmetický průměr.

Při vyhodnocování jsem pracovala s reálnými čísly, desetinnými čísly a procenty. Výsledky jsem zaokrouhlovala na jedno desetinné místo.

6. Výsledková část

6.1 Analýza výsledků pozorovaných hodin

6.1.1 Výsledky pozorování – X1

Paní učitelka X1, její zkušenosti a vztah ke sportu

Paní učitelka vystudovala Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ se specializací na tělesnou výchovu. Má za sebou 3,5 roční praxi ve 4. a 5. třídách. Momentálně je třídní učitelkou v 5. třídě, ale vyučuje tělesnou výchovu ve všech 4. a 5. třídách na škole.

Sportu se věnuje celý život. Jako malá začínala s tenisem, poté přešla na florbal a následně na fotbal, kterému se věnuje ve volném čase i nyní. Na škole vede florbalovou a fotbalovou přípravku, pomáhá organizovat sportovní soutěže a turnaje na škole i mimo ni.

Tělesnou výchovu vyučuje ráda. Nevyhýbá se žádnému odvětví, snaží se, aby se žáci všestranně rozvíjeli. Ve svých hodinách často střídá aktivity a hojně využívá soutěží v družstvech.

Obsah vyučovací jednotky

Paní učitelka na začátku hodiny seznámila žáky s cílem hodiny. Sdělila jim, čemu se dnes budou věnovat a jakým způsobem budou postupovat. Pro zahřátí zvolila hru na babu po dvojicích a molekuly. (Žáci běhají ve volném prostoru, jakmile uslyší písknutí a číslo, musí udělat dle toho početné skupiny. Ten, kterému se nepodaří dostat se do skupinky, dělal 10 dřepů.) Následovala necelá běžecká abeceda, polohové starty s návratem v poklusu a nakonec protažení.

V hlavní části paní učitelka rozdělila žáky na dvě skupiny. První skupina hrála vybíjenou s návratem do hry. Vybití žáci dělali za trest různé cviky – např. 10 dřepů, a poté se vraceli zpátky do hry. S druhou skupinou se přesunula na druhou půlku tělocvičny, kde proběhl test ohebnosti. Skupiny se následně vystřídaly. Po změření všech zúčastněných žáků se hrála klasická vybíjená.

Didaktické zásady

V průběhu vyučovací jednotky jsem zpozorovala několik didaktických zásad, které paní učitelka využívala.

Zásada názornosti prostupovala celou hodinu. V prvním případě se objevila při běžecké abecedě a rozcvičce. Paní učitelka vždy žákům předvedla, jak cviky provést. Tyto ukázky doprovázela i slovním popisem. Názornou ukázkou jsem mohla vidět i v průběhu testování ohebnosti.

Další využívanou zásadou byla zásada uvědomělosti. Mohla jsem ji vidět především v průpravné části hodiny, kdy paní učitelka žákům popisovala, jak správně jednotlivé cviky provádět. Popisovala jim, k čemu cvik slouží, proč ho dělají a jakou část těla by při provádění daného cviku měli cítit. Často tuto zásadu využívala i při opravě chyb, kdy žákům zdůrazňovala, jaký je rozdíl mezi jejich provedením a tím, jak by to mělo být správně.

Ve vyučovací jednotce se objevovala i zásada přiměřenosti, kterou jsem pozorovala při úpravě pravidel her s ohledem na fyzické předpoklady žáků.

Didaktický styl

Paní učitelka X1 ve svých hodinách využívala didaktického stylu příkazového. Rozhodovala o náplni hodiny, přímo řídila veškeré činnosti, které se v hodině objevovali. Stanovila úkoly, které děti na základě jejich pokynů a instrukcí vykonávaly. Poskytovala žákům zpětnou vazbu, i když jen vybraným jedincům. Žáci nedostali prostor pro vlastní rozhodování, kreativitu ani se nemohli podílet na utváření charakteru hodiny.

Na základě následného rozhovoru jsem se dozvěděla, že paní učitelka ve svých hodinách jiný styl nepoužívá. Myslí si, že na prvním stupni pro ně není čas ani prostor, neboť si žáci musí osvojit velké množství dovedností. Didaktický styl příkazový je organizačně nejjednodušší a vyučování ji v tomto duchu vyhovuje.

Struktura vyučovací jednotky

Vyučovací jednotka začala úvodní částí, kdy počáteční nástup a organizační pokyny zabraly 3 minuty a 30 vteřin a rušná část 3 minuty s krátkými pauzami na pokyny a instrukce. Výběr pohybové aktivity byl vhodný, žáci se rozhýbali a připravili organismus na zátěž.

Průpravná část obsahovala nejen průpravná cvičení, ale také speciální průpravná cvičení, která měla žáky lépe připravit na test pohyblivosti, který je v průběhu hodiny čekal. Celková rozcvička se skládala z 8 cviků. Paní učitelka nezapomněla zařadit i posilovací a dynamická cvičení. Celkový čas průpravné části byl 5 minut a 49 vteřin. Vše bylo prováděno velice rychle, bez zbytečného zdržování. Paní učitelka však při této rychlosti neměla čas na opravu žáků, kteří cvik vykonávali nepřesně.

Hlavní část byla rozdělena do 3 částí. V první části hrála polovina žáků vybíjenou s návratem po splnění trestného úkolu a druhá polovina splňovala test pohyblivosti. V druhé části se tyto skupiny vyměnily. V třetí části se hrála vybíjená na kapitány. Celkový čas hlavní části byl 28 minut a 51 vteřin.

Hodina skončila o několik minut dříve a byla úplně vynechaná závěrečná část, která měla obsahovat vydýchání, vhodná kompenzační cvičení, organizaci a zhodnocení.

Efektivita vyučovací jednotky – využití vyučovacího času.

Tabulka 1 – Efektivita hodiny (učitelka X1)

Struktura hodiny	Aktivita	Pedagogicky využitý čas	Aktivní cvičební čas	Ztrátový čas
Úvodní část	Organizace a nástup	1:30	0:00	2:00
	Molekuly	0:00	1:30	0:00
	Hra na babu	0:34	0:56	0:00
Průpravná část	Rozcvičení	0:40	5:09	0:00
Hlavní část	Tvorba družstev, organizace	1:00	1:00	0:31
	Vybíjená s návratem	0:00	4:29	0:00
	Testy pohyblivosti	0:46	0:45	3:30
	Vybíjená na kapitány	3:36	11:58	1:16
Závěrečná část	Organizace, komp. cvičení	0:00	0:00	3:50
Celkem:		8:06	25:47	11:07
		18%	57,3%	24,7%

Když se podíváme na data v tabulce, můžeme říci, že hodina paní učitelky X1 byla velice plynulá. Paní učitelka nemusela žákům zdlouhavě vysvětlovat pokyny, neboť dělali v hodině aktivity a hry, které moc dobře znali. Žáci byli kromě testu pohyblivosti v neustálém pohybu. Jedinými vyššími ztrátovými položkami byly úvod a závěr hodiny. Hodina začala o několik minut později a skončila o několik minut dříve. Myslím si, že místo rozpuštění hodiny mohla paní učitelka zařadit aktivity na zklidnění organismu, protáhnout namáhané svaly či minimálně zhodnotit výsledky testů a průběh hodiny.

I přesto, že byl aktivní cvičební čas 25 minut a 47 vteřin, což bychom považovali za velice efektivní hodinu, musím označit tuto hodinu za neefektivní, neboť ztrátový čas zabral více než 20% celkového času hodiny. V případě, že by paní učitelka využila času, který ztratila na začátku a na konci hodiny k pohybové aktivitě žáků, mohl být výsledek kladný a hodina tak efektivní.

6.1.2 Výsledky pozorování – X2

Paní učitelka X2, její zkušenosti a vztah ke sportu

Paní učitelka vystudovala Střední pedagogickou školu se specializací na tělesnou výchovu a následně nastoupila na Pedagogickou fakultu v Plzni – obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Má za sebou 18letou praxi, z toho 10 let učí na škole, kam jsem za ní došla na pozorování hodiny TV. Paní učitelka X2 je třídní učitelkou ve 4. třídě. Tuto třídu má již od 1. ročníku a ráda by si je ponechala až do jejich 5. třídy.

Sport ji velice baví, už od útlého věku se věnovala volejbalu, atletice, vybíjené. Téměř 9 let se věnovala fotbalu. Dnes sportuje dále, ale pouze na rekreační úrovni. Tělesnou výchovu vyučuje ráda, nevyhýbá se ničemu. Prozradila mi, že ji nebaví vymýšlet nové hry, s netradičními pomůckami apod. Drží se her, které hrála jako malá ona.

Paní učitelka X2 nevystupuje jako autoritativní typ. Hodně s dětmi o věcech diskutuje, jedná s nimi jako s dospělými, skoro na ně nezvyšuje hlas. Zajímá se, jak se cítí a svým způsobem na ně přenáší zodpovědnost za své chování a výsledky. To se promítá i do hodin TV.

Obsah vyučovací jednotky

Paní učitelka započala hodinu nástupem, kde žáky seznámila s cílem a organizací hodiny. Následně se žáci měli rozběhat (4 kolečka kolem tělocvičny) a ve skupinách se rozcvičit. Zatímco se žáci rozcvičovali, připravila si věci pro následné aktivity.

Hlavní náplní hodiny byly soutěže ve družstvech po 5. Družstva si stoupla do zástupu a na vyzvání vyrazili první zástupci. Paní učitelka si pro ně připravila různé běhací soutěže s míčem (dribling, kopání, nesení míče na břicho) a se švihadlem (jedna cesta s míčem, druhá nazpět přeskokem přes švihadlo). Následně si žáci podávali míč mezi nohama či nad hlavou. Vítězné družstvo nikdy nezískalo bod, vždy si připomínali, že není důležité vyhrát, ale cvičit poctivě a užít si to. V posledních 10 minutách se žáci rozdělili na dvě skupiny. Jedna skupina hrála vybíjenou s návratem do hry (po splnění úkolu – 5 dřepů) a druhá hrála krabí házenou

(žáci se pohybovali jako krabi, míč si nesli na břicho, mohli si nahrávat, ale neprat se o míč). Po 5 minutách se družstva vyměnila.

Didaktické zásady

Jedinou zásadou, kterou jsem v průběhu hodiny mohla upozorovat, byla zásada názornosti. Při vysvětlování pravidel a průběhu jednotlivých soutěží paní učitelka provedla názornou ukázkou, kterou doplnila svůj slovní výklad.

Didaktický styl

Paní učitelka využila v průpravné části styl praktický. Nechala žáky, aby se ve skupinkách sami rozcvičili. Oni sami měli zvážit, jaké cviky provedou, jakým stylem a kolik času věnují jednotlivým cvikům. Vzájemně se měli kontrolovat, opravovat a sdělovat, co právě dělají a k čemu to slouží. Paní učitelka tak měla prostor žáky obcházet a individuálně se věnovat těm, kteří potřebovali poupravit.

Po zbytek hodiny převažoval didaktický styl příkazový, kdy paní učitelka prováděla veškerá rozhodnutí. Zvolila náplň hodiny, prostor, činnosti a aktivity, kterým se v hodině budou věnovat. Vybrala pomůcky, které v průběhu hodiny využili. Dle úrovně žáků volila tempo i frekvenci cvičení. Dávala žákům úkoly, které podle jejich instrukcí plnili.

Struktura vyučovací jednotky

Vyučovací jednotka začala o 6 minut a 30 vteřin později. Bylo to dáno tím, že o přestávce dodělávali práci, kterou nestihli v předchozí hodině. To žákům zabralo celou 10minutovou přestávku. Žáci se začali převlékat až se zvoněním a do tělocvičny se dostávali postupně. Někteří žáci tak 2-3 minuty čekali na ostatní.

Úvodní část se skládala z organizace, kdy paní učitelka žákům sdělila cíl a náplň hodiny a následného rozběhání kolem tělocvičny. Celkový čas úvodní části byl 4 minuty a 43 vteřin. Průpravná část trvala 5 minuty a 24 vteřin. Neobsahovala speciální průpravná cvičení. Každý žák se protahoval jiným způsobem, někteří většinu času jen postávali a čekali, až se zbytek třídy rozcvičí.

Hlavní část se skládala ze dvou částí. První z nich byla tvořena soutěžemi v družstvech s míči a švihadly. Druhou, kratší část žáci hráli vybíjenou a krabí házenou. Hlavní část trvala 26 minut a 30 vteřin.

Hodina skončila o pár minut dříve a byla úplně vynechaná závěrečná část vyučovací jednotky. Hodina neobsahovala žádná kompenzační cvičení, ani protažení s cílem uklidnit organismus. Na úplný závěr nebylo zařazeno zhodnocení průběhu hodiny.

Efektivita vyučovací jednotky – využití vyučovacího času.

Tabulka 2 – Efektivita hodiny (učitelka X2)

Struktura hodiny	Aktivita	Pedagogicky využitý čas	Aktivní cvičební čas	Ztrátový čas
Úvodní část	Organizace a nástup	2:17	0:00	6:30
	Rozběhání - kolečka	0:00	1:54	0:32
Průpravná část	Rozcvičení	0:00	4:44	0:40
Hlavní část	Soutěže ve družstvech (míč, švihadlo)	3:56	4:48	6:27
	Vybíjená s návratem, krabí házená	1:12	9:22	0:45
Závěrečná část	Organizace, komp. cvičení	0:00	0:00	1:53
Celkem:		7:25	20:48	16:47
		16,5%	46,2%	37,3%

Hodina začala později, neboť třída věnovala přestávku dodělávání restů z předchozí hodiny. Než se poté přesunuli do tělocvičny a převlékli se, uplynulo 6 minut a 30 vteřin. Tento čas mohli využít ke cvičení a aktivitě.

V tabulce vidíme, že žáci byli při soutěžích v družstvech více pasivní než aktivní. Může za to dlouhé čekání, než na ně přijde řada, dále také čekání, než doběhne zbytek třídy. Paní učitelka nevyužívá své autority, proto trvalo vždy několik desítek vteřin po každém doběhnutí, než se třída utišila a paní učitelka mohla pokračovat v organizaci další soutěže. Několikrát během soutěží také řešila spor dvou chlapců, kteří se hádali, zda je jistá záležitost spravedlivá či ne. Zbytek třídy stál a nečinně čekal, co se bude dít dál.

V druhé části hodiny při vybíjené a krabí házené byli žáci neustále aktivní. Ztrátový čas zde byl minimální. Došlo k němu jen při výměně pozic a družstev.

Hodina skončila o 1 minutu a 53 vteřin dříve. Tento čas mohla paní učitelka využít k protažení, prodýchání nebo ke stručnému zhodnocení uplynulé hodiny.

Žáci byli při hodině více než 20 minut aktivní, ale jelikož ztrátový čas dosáhl 37,3 % z celkového času, musím tuto hodinu považovat za časově nevyužitou, tedy neefektivní z hlediska využití vyučovacího času. Výsledek mohl být jiný, pokud by hodina začínala a končila se zvoněním.

6.1.3 Výsledky pozorování – X3

Paní učitelka X3, její zkušenosti a vztah ke sportu

Paní učitelka X3 vystudovala obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, doplněný o pracovní činnosti. Má za sebou 25letou praxi, z toho na současné škole působí již 14. rokem. Dálkově si při práci dodělala speciální pedagogiku a výchovné poradenství, kterému se na škole věnuje. Paní učitelka X3 je třídní učitelkou ve 4. třídě. Tělesnou výchovu ve své třídě již několik let nevyučuje, místo toho bere navíc hodiny hudební výchovy v ostatních třídách prvního stupně.

Paní učitelka má ke sportu kladný vztah. Rekreačně se věnuje plavání a cyklistice. V mládí se věnovala závodně basketbalu. Při výuce se vždy v tělesné výchově snažila věnovat všem odvětvím, ale gymnastiku vyučovala nerada, neboť měla strach, že si děti při skákání přes kozu a děláni kotoulů ublíží.

Obsah vyučovací jednotky

Hodina započala nástupem. Paní učitelka mě žákům představila, vysvětlila jim, proč tu sem a co si tu plním za úkol. Informovala žáky o náplni hodiny a možných odměnách za vítězství v soutěžích. K rozběhání si žáci zahráli hru Na Mrazíka s různými obměnami. Nejdříve klasicky, kdy vybraný žák běží a zmrazuje své spolužáky, kteří musí vyčkat, dokud je někdo nepodleze. Následovala obměna, kdy všichni žáci museli skákat snožmo, následně po jedné noze, a nakonec se stal mrazíkem každý, kdo měl na oblečení červenou barvu. Poté si žáci zahráli hru Molekuly na vypadávání.

Hlavní náplní hodiny byly soutěže ve družstvech. Žáci se rozdělili na dvě družstva po 9. Prostor tělocvičny bohužel neumožňoval větší množství družstev, proto tak vysoký počet žáků v jedné skupině. Soutěžili proti sobě kluci a holky. Paní učitelka zadávala různé typy soutěží. Žáci v rámci nich dělali kotouly, váleli sudy, driblovali, skákali přes lavičku, lezli na žebřiny, skákali snožmo nebo po jedné noze a v neposlední řadě házeli míčem. Následující aktivitou byl florbal. Zatímco chlapci hráli proti sobě, dívky čekaly.

Po 4 minutách se prostřídali. Hodina byla ukončena nástupem a zhodnocením průběhu hodiny.

Didaktické zásady

Paní učitelka využívala v hodině zásadu názornosti. Jelikož nebyla převlečená, volila si v průběhu hodiny různé figuranty, kteří dle jejich pokynů předevičovali a ukazovali ostatním, jak daný pohybový úkol provést správně.

Druhou zásadu, kterou paní učitelka v hodině využívala, byla zásada individuálního přístupu. Pokud měla výhrady k plnění pohybového úkolu některého žáka, mluvila konkrétně k němu. Popřípadě si zastavila činnost všech žáků a mluvila k jednotlivým žákům za pozornosti ostatních.

Didaktický styl

Paní učitelka využívala v hodině didaktický styl příkazový. Byla jedinou řídící osobou ve vyučovací jednotce. Rozhodla o tom, kdy hodina začne, co se bude dít a jaké pomůcky budou žáci využívat. Rozdělila žáky do skupin a určila jim čas, kdy která skupina bude připravovat náradí a co mezitím bude dělat skupina druhá. Určila prostor, ve kterém se žáci měli pohybovat. Zastavovala činnost dle potřeby. Žáci plnili instrukce dle očekávání. Paní učitelka poskytovala zpětnou vazbu celé skupině, ale i jednotlivým žákům. Dbala na dodržování pokynů a pravidel. Při jejich nedodržování okamžitě reagovala a požadovala nápravu a správné provedení.

Struktura hodiny

Hodina začala o 5 minut a 20 vteřin později, neboť žáci přecházeli z budovy školy do speciálně přistavené budovy přes ulici, kde se nacházela tělocvična. Jelikož šlo o jejich poslední hodinu, museli si zabalit tašky, obléci se a následně se převléci.

Úvodní část se skládala z organizační části, kde paní učitelka seznámila žáky s náplní hodiny i rušné části. Celkový čas úvodní části se vyšplhal na 13 minut a 40 vteřin (započítala jsem i 5 minut a 20 vteřin, než začala hodina).

Paní učitelka úplně vynechala průpravnou část, ve které by s žáky protáhla svaly a zaměřila se na ty partie, které budou v hodině nejvíce namáhané.

Hlavní část se skládala ze dvou částí. V první se žáci věnovali soutěžím ve družstvech, ve druhé pak florbalu. Celkový čas hlavní části činil 32 minut a 38 vteřin.

Na závěr hodiny se konal nástup, kde paní učitelka shrnula dění v průběhu hodiny. Zopakovala výsledek soutěží a cenu pro vítězný tým. Závěrečná část však neplnila svoji funkci. Neobsahovala cvičení, kterými se mělo docílit uklidnění organismu po psychické i fyzické stránce. Závěrečná část trvala 1 minutu.

Efektivita vyučovací jednotky – využití vyučovacího času

Tabulka 3 – Efektivita hodiny (učitelka X3)

Struktura hodiny	Aktivita	Pedagogicky využitý čas	Aktivní cvičební čas	Ztrátový čas
Úvodní část	Organizace a nástup	1:29	0:00	5:20
	Mrazík	1:30	2:14	0:23
	Hra na babu	0:18	2:26	0:00
Průpravná část	Rozcvičení	0.00	0:00	0:00
Hlavní část	Příprava nářadí, organizace	0:38	0:59	0:52
	Soutěže ve družstvech	4:26	6:06	9:54
	Florbal	0:28	5:15	4:00
Závěrečná část	Organizace	1:00	0:00	0:00
Celkem:		9:49	17:00	20:29
		21,8%	37,7%	45,5%

Jelikož hodina začala o několik minut později, hned na začátku můžeme vidět velké množství ztrátového času, který nebyl využitý ke cvičení ani k výkladu či sdělování instrukcí. V průpravné části se žáci téměř celou dobu hýbali a byli aktivní. Ztrátový čas je minimální a paní učitelka zastavovala činnost žáků jen při sdělování pravidel k obměně současné hry.

V hlavní části se žáci věnovali soutěžím ve družstvech. Jak můžeme vidět, ztrátový čas je tu mnohem větší než čistý cvičební čas. Je to způsobené především velkým množstvím žáků v jednom družstvu. I přesto, že jedna soutěž trvala přibližně 2-3 minuty, jednotliví žáci byli aktivní v průměru 30 vteřin. Zbytek času stáli a čekali, až se vystřídá všech 9 členů družstva. Když do toho započítáme instrukce a ukázkou, čistý cvičební čas žáků se vyšplhal na pouhých 6 minut a 6 vteřin z celkového času 20 minut a 26 vteřin.

V druhé části se žáci věnovali florbalu. Byli rozděleni na dvě skupiny, jakmile jedna skupina 4 minuty hrála, druhá seděla a čekala. Poté se role obrátily. I zde můžeme vidět velké množství času, který žáci mohli věnovat jiné aktivní činnosti – například posilování v nevyužité části tělocvičny.

I přesto, že čistý cvičební čas žáků byl 17 minut, který bychom mohli považovat za efektivní, ztrátový čas dosáhl téměř 50% celkového času. Tuto hodinu tedy nelze považovat za efektivní z hlediska využití vyučovacího času.

6.1.4 Výsledky pozorování – X4

Paní učitelka X4, její zkušenosti a vztah ke sportu

Paní učitelka učí již 34 let. Vystudovala Pedagogickou fakultu, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ se specializací na hudební výchovu. Ihned po nástupu do praxe však vyměnila vyučování hudební výchovy za tělesnou výchovu. Nyní je třídní učitelkou ve 3. třídě, ale tělesnou výchovu vyučuje i ve 4. třídě.

Paní učitelka má kladný vztah ke sportu. Dříve se věnovala krasobruslení, dnes chodí ráda plavat a příležitostně lyžuje. Na otázku, zda se nerada věnuje nějaké sportovní oblasti, mi sdělila, že ve svých letech nerada vyučuje gymnastiku, neboť nedokáže se svým zdravotním stavem předvádět vše, co by měla.

Obsah vyučovací jednotky

Hodina tělesné výchovy započala nástupem. Paní učitelka mě žákům představila a sdělila jim, proč jsem se přišla podívat na jejich hodinu. Dále seznámila žáky s plánem hodiny a nářadím, které dnes budou potřebovat. Nastínila žákům způsob hodnocení, a čeho mohou dosáhnout při splnění zadaných pohybových úkolů. Paní učitelka využila nástupu žáků k pokynům k rušné části s připomínkou opatrnosti při běhání kolem branek v rozích tělocvičny. V rušné části žáci běhali kolečka a vždy, když paní učitelka pískla, splnili předem domluvený úkol – holubička, leh na břicho, dotknutí se jednou rukou země a druhou rukou pravé nohy apod. Poté se dívky přesunuli na jednu stranu tělocvičny, chlapci na druhou a vždy na písknutí si vyměňovali místa. Nejdříve během, poté skákáním po jedné noze a na závěr přišlo lezení po zemi s během vzad.

Hlavní část se skládala ze soutěží ve družstvech a vybíjené s návratem do hry. Žáci byli rozděleni do dvou družstev. Každé družstvo si připravilo vlastní nářadí – lavičku a švédskou

bednu. Paní učitelka nejdříve volila soutěže, kdy běžel vždy jen jeden žák z družstva, ale poté zadávala i takové úkoly, při kterých byli zapojeni všichni žáci – např. rozebrat švédskou bednu, poskládat ji určeným způsobem a doběhnout zpět na startovní čáru. Vybíjená s návratem zaplnila posledních pár minut na konci hodiny. Paní učitelka se snažila, aby nikdo nezdržoval a hra měla rychlý spád – vyřazovala tedy na několik vteřin i žáky, kteří úmyslně zdržovali hru. Hodina byla zakončena nástupem, kde paní učitelka žáky pochválila, zhodnotila výsledky soutěží, a také jim poskytla zpětnou vazbu a možný návrh zlepšení.

Didaktické zásady

Paní učitelka využívala v hodině zásadu názornosti. Byla převlečená do sportovního a své pokyny doplnila názornou ukázkou. Tuto zásadu jsem spatřovala především při zadávání pohybových úkolů při soutěžích ve družstvech.

Další zásada, která prostupovala celou hodinou, byla zásada bezpečnosti tělocvičné aktivity, kdy paní učitelka žáky upozorňovala na možné nebezpečí, bezpečnostní opatření a vedla je k zodpovědnosti v hodině tělesné výchovy. Aktivity byly voleny s ohledem na fyzickou zdatnost a pohybové zkušenosti.

Didaktický styl

Paní učitelka byla vůdčí osobností celé vyučovací jednotky. Didaktický styl, který uplatňovala, byl styl příkazový. Měla tedy ve svých rukách veškerá rozhodnutí – o organizaci hodiny, obsahu učiva, využitých pomůckách a náradí, i o složení jednotlivých družstev. Pracovala s rozvržením času a využitím prostoru tělocvičny. Bedlivě dohlížela na dodržování pravidel, jejich porušování nerespektovala. Poskytovala v průběhu celé hodiny zpětnou vazbu všem žákům, ale i jednotlivcům. Žáci cvičili organizovaně, ukázněně, jednotně. Následovali pokyny učitele a plnili stanovené pohybové úkoly.

Struktura hodiny

Hodina začala o 5 minut později, neboť žáci přišli do tělocvičny až po zvonění a připravovali lavičky pro necvičící spolužáky.

Úvodní část se skládala z organizační části, ve které paní učitelka žáky seznámila s obsahem hodiny, způsobem hodnocení a sdělila jim pravidla rušné části, a rušné části. Po rozběhání žáci obešli tělocvičnu a zaměřovali se na dýchání. Celkový čas úvodní části se vyšplhal na 13 minut a 37 vteřin.

Paní učitelka s žáky vynechala průpravnou část a rovnou se s nimi pustila do soutěží ve družstvech. Pár minut před koncem si žáci zahráli ještě vybíjenou s návratem do hry. Hlavní část trvala 27 minut a 43 vteřin.

Do závěrečné části nebyly zařazeny žádná cvičení na zklidnění organismu – protažení, kompenzace namáhaných cviků apod. Hodina skončila nástupem, kde paní učitelka zhodnotila hodinu a rozloučila se s žáky se slovy: „Rozchod třído“. Závěrečná část zabrala 1 minutu a 13 vteřin. Žáci odcházeli do šaten o 2 minuty a 27 vteřin dříve.

Efektivita vyučovací jednotky – využití vyučovacího času

Tabulka 4 - Efektivita hodiny (učitelka X4)

Struktura hodiny	Aktivita	Pedagogicky využitý čas	Aktivní cvičební čas	Ztrátový čas
Úvodní část	Organizace a nástup	3:10	0:00	5:00
	Rozběhání - kolečka, přeběhy	2:33	2:54	0:00
Průpravná část	Rozcvičení	0:00	0:00	0:00
Hlavní část	Příprava náradí, tvorba družstev	2:28	0:33	1:46
	Soutěže ve družstvech (lavičky, švédská bedna)	10:06	4:23	3:36
	Vybíjená s návratem	0:59	3:38	0:14
Závěrečná část	Organizace	1:13	0:00	2:27
Celkem:		20:29	11:28	13:03
		45,5%	25,5%	29%

Když se podíváme do údajů v tabulce, můžeme vidět, že jen v úvodní části se ztrátový čas vyšplhal na 5 minut. Nebylo to kvůli nečinnosti žáků při aktivitách, ale proto, že hodina započala později kvůli pozdnímu příchodu třídy (dorazila až po zvonění). V rušné části se vyrovnal pedagogicky využitý čas čistému cvičebnímu času žáků. Došlo k tomu proto, že paní učitelka často obměňovala rozběhání a sdělování nových pokynů zabralo téměř stejnou dobu jako samotné cvičení.

V hlavní části bylo nejvýraznější položkou soutěžení v družstvech. Z celkového času 18 minut a 5 vteřin, který byl věnován soutěžím, žáci cvičili pouhé 4 minuty a 23 vteřin. Velké množství času zabrala organizace jednotlivých soutěží a sdělování instrukcí –

10 minut a 6 vteřin. Nečinnost žáků a čekání se vyšplhalo na 3 minuty a 36 vteřin, což je téměř totožné s aktivitou žáků.

Závěrečná část trvala 3 minuty a 40 vteřin. Jak můžeme vidět, hodina skončila o pár minut dříve. Tyto minuty, stejně jako s nevyužitým časem na začátku hodiny, mohly být věnovány protažení či jiným aktivitám.

Jelikož se čistý cvičební čas žáků vyšplhal pouze na 11 minut a 28 vteřin a ztrátový čas byl více než 20%, musíme říci, že hodina byla pro žáky neefektivní.

6.1.5 Výsledky pozorování – X5

Paní učitelka X5, její zkušenosti a vztah ke sportu

Paní učitelka X5 učí 2. rokem. Vystudovala pedagogickou fakultu, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ společně s Výchovou ke zdraví. Svou třídu dostala minulý rok, když byli ve 3. ročníku. Tělesnou výchovu ve své třídě normálně nevyučuje, ale jelikož byla paní učitelka, která je má na tělesnou výchovu nemocná, suplovala místo ní.

Paní učitelka vyučuje tělesnou výchovu nerada, neboť při ní dochází k úrazům a žáci jsou příliš divocí. Ke sportu má jinak kladný vztah. Jako malá se věnovala aerobiku, dnes preferuje fitness a skupinové lekce.

Obsah vyučovací jednotky

Hodina započala nástupem, kde paní učitelka žákům sdělila náplň hodiny. Rušná část se skládala z koleček kolem tělocvičny, kdy kluci běželi 6 koleček a dívky pouze 4. Následovalo rozcvičení. Paní učitelka vyvolala 2 žáky, kteří se po několika cvičích prostřídali. Ukazovali spolužákům cviky a doplňovali je slovním popisem. I předcvičující žáci využívali v rozcvičce diferenciaci dle pohlaví (kluci 10 kliků, holky 5).

Hlavní náplň hodiny byly soutěže ve družstvech. Jelikož paní učitelka nevladla klíčky od kabinetu TV a místnosti, kde jsou uschovaná různá nářadí a náčiní, museli se soutěže obejít bez pomůcek. Družstva byla nejdříve tvořena 4 žáky, ke konci se však začalo soutěžit ve dvou družstvech po 9 – kluci x holkám. V soutěžních úkolech se objevovaly skoky i běhy – běh popředu, pozadu, dřepy, výskoky, žabáci, trakaře, kačenky apod. V druhé části hodiny hráli žáci vybíjenou všichni proti všem s návratem do hry.

Hodina byla zakončena nástupem, kde paní učitelka shrnula uplynulou hodinu.

Didaktické zásady

Paní učitelka ve své hodině uplatňovala zásadu názornosti. Jelikož však nebyla převlečená, vybrala si šikovného figuranta, který dle jejích pokynů předvedl vše, co bylo třeba. Bohužel mi názorná ukázka chyběla při zadávání soutěže, kde se vyskytovalo vykonání několika dřepů. Myslím si, že se paní učitelka spoléhala na to, že dřep umí udělat každý. Ani jeden z žáků však neudělal dřep technicky správně.

V hodině paní učitelka využívala i zásadu individuálního přístupu. Jelikož přímo neřídila rozcvičku, měla více prostoru k pozorování a korekci chyb. Obcházela cvičící žáky a individuálně je opravovala. Při pohybových soutěžích a vybíjené žákům poskytovala individuální zpětnou vazbu a hojně využívala i pochval.

Didaktický styl

Paní učitelka využívala v hodině tělesné výchovy příkazový didaktický styl. Organizovala veškerou aktivitu. Rozhodovala o náplni a cílech hodiny. Stanovila, kdy a jakým způsobem hodina začne a jak dlouho budou jednotlivé části hodiny trvat. Reagovala na činnost žáků a poskytovala jim zpětnou vazbu. Individuálně opravovala jejich chyby. Žáci reagovali na její pokyny jednotně. Hodina se vyznačovala vysokou ukázněností žáků.

Struktura hodiny

Hodina začala 3 minuty později, neboť žáci mají třídu v druhém křídle školy a vydali se do tělocvičny až se zvoněním.

Úvodní část byla složená ze dvou částí – organizační a rušné. Organizační část zahájil žák s hlášením o počtu cvičících a necvičících spolužáků. Dále byl žákům představen plán hodiny a pokyny k rozběhání a zahřátí organismu. V rušné části žáci běhali kolečka. Úvodní část byla zakončena vydýcháním a trvala 5 minut a 26 vteřin.

V průpravné části vedli rozcvičku žáci – paní učitelka tak měla prostor pro obcházení a kontrolu. Ke konci jim vstoupila do předcvičování a provedla ještě 2-3 cvičení na protažení rukou, neboť věděla, že v hodině budou také házet. Rozcvička obsahovala nejen protahovací cvičení, ale také posilovací a dynamická. Průpravná část zabrala 6 minut a 39 vteřin.

V hlavní části, která trvala 26 minut a 7 vteřin, žáci soutěžili ve družstvech a hráli vybíjenou s návratem do hry. Paní učitelka se pár minut před koncem podívala na hodinky. Místo toho, aby hru utnula a s žáky se protáhla, nechala je ještě pár minut hrát. Hodina byla zakončena krátkým nástupem o 6 minut a 4 vteřiny dříve. Do hodiny nebyla zařazená cvičení

k uklidnění organismu a protáhnutí namáhaných svalů. Ještě před zvoněním se žáci přesunuli zpět do své třídy v druhém křídle budovy.

Efektivita vyučovací jednotky – využití vyučovacího času

Tabulka 5 - Efektivita hodiny (učitelka X5)

Struktura hodiny	Aktivita	Pedagogicky využitý čas	Aktivní cvičební čas	Ztrátový čas
Úvodní část	Organizace a nástup	1:20	0:00	3:00
	Rozběhání - kolečka	0:00	1:06	0:00
Průpravná část	Rozcvičení	0:16	6:23	0:00
Hlavní část	Soutěže ve družstvech	9:31	3:05	6:44
	Vybíjená s návratem	2:44	3:53	0:10
Závěrečná část	Organizace	0:44	0:00	6:04
Celkem:		14:35	14:27	15:58
		32,4%	32,1%	35,5%

Stejně jako u většiny pozorovaných hodin začala hodina později, neboť se žáci přesouvali pod dozorem učitelky ze třídy až po zvonění. Ve zbytku rušné části a v průpravné části byli žáci neustále aktivní. Nedochozelo zde k časovým prostojeům a zbytečnému zdržování.

Hlavní část tvořily soutěže ve družstvech. Jak můžeme vidět, ztrátový čas, kdy žáci necvičili nebo zdlouhavě čekali, až se na ně dostane řada, byl 6 minut a 44 vteřin z celkových 19 minut a 20 vteřin. Aktivní cvičební čas byl pouhé 3 minuty a 5 vteřin. Během prvních 3 soutěží byla družstva tvořena 4 žáky. Poté se však vytvořila družstva 2 po 9 žácích, což vedlo k prodloužení čekací doby. Velké množství času také zabrala organizace a sdělování instrukcí k jednotlivým soutěžním úkolům. Na konci hodiny si žáci ještě zahráli vybíjenou, při které byli několik minut aktivní.

Hodina skončila organizačním nástupem o 6 minut a 4 vteřiny dříve. Myslím si, že jde o poměrně velký časový úsek, který měla paní učitelka využít k aktivní činnosti žáků.

Při celkovém součtu času věnovanému různým činnostem v hodině můžeme vidět, že žáci byli neaktivní 35,5% času hodiny. Takového procenta nedosáhla ani jejich aktivita, ani pedagogicky vynaložený čas.

Hodinu proto musíme považovat za neefektivní, a to i přesto že byli žáci aktivní více než 14 minut. Paní učitelka tomuto výsledku mohla zabránit, kdyby posledních 6 minut nechala žáky aktivně se hýbat.

6.1.6 Výsledky pozorování – X6

Paní učitelka X6, její zkušenosti a vztah ke sportu

Paní učitelka X6 studuje kombinovanou formou český jazyk a zeměpis na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. I přesto, že nemá aprobaci pro 1. stupeň, je třídní učitelkou ve 4. třídě. Tuto třídu má 2. rokem a vyučuje v ní všechny předměty.

Paní učitelka ráda sportuje. Dříve se věnovala florbalu, dnes dává přednost horské turistice, plavání a lyžování. Tělesnou výchovu vyučuje ráda. Snaží se s žáky cvičit vše, co je zabudované do školního vzdělávacího programu.

Obsah vyučovací jednotky

Hodinu zahájila paní učitelka nástupem, kde žákům stručně sdělila pokyny k organizační části. Na písknutí začali žáci běhat kolem tělocvičny a plnily vždy předem domluvený úkol. Nejdříve se jednalo o klasické rozklusání, poté zakopávání, „skipping“, poskoky stranou a nakonec běh pozadu.

Po krátkém vydýchání se žáci rozestavěli tak, aby měli kolem sebe dostatek prostoru, a pustili se do rozcvičky, kterou vedla paní učitelka. Vše jim názorně ukazovala a doprovázela slovním popisem.

Jakmile se protáhli, měli za úkol se rozdělit do dvou družstev po 9. Náplň dnešní hodiny tvořily soutěže ve družstvech s medicinbaly a ringo kroužky. V první soutěži měl vždy jeden z družstva doběhnout na druhou stranu tělocvičny, dotknout se žebřin a běžet zpátky, kde předal štafetu dalšímu. Následovaly dvě soutěže, do kterých se zapojili všichni. Družstva utvořila zástupy a podávali si nejdříve medicinbal nad hlavou a poté mezi nohama s přeběhnutím dopředu či přemísťováním. V poslední soutěži měli s míčem na břicho dojít jako krabi na druhou stranu a doběhnout zpět. V druhé části hodiny si žáci zahráli vybíjenou na kapitány. Paní učitelka jim na začátku připomněla pravidla.

Hodina byla zakončena rychlým shrnutím a zhodnocením hodiny.

Didaktické zásady

Paní učitelka využívala v hodině zásadu názornosti, která se nejvíce projevila v rušné a průpravné části hodiny. V rušné části jim předváděla správné provedení zakopávání, předkopávání a „cvalu stranou“. V průpravné části jim předcvičovala cviky, které doplňovala slovními instrukcemi – např. kam tlačit rameno, kolena u sebe apod.

Didaktický styl

Celou hodinu využívala paní učitelka příkazový didaktický styl. Organizovala jednotlivé části hodiny. Volila metody a formy výuky. Určila pomůcky, se kterými se bude v hodině manipulovat. Vytvořila družstva a zadávala pokyny a potřebné instrukce k pohybovým úkolům. Paní učitelka vedla průpravnou část – rozcvičení. V průběhu hodiny poskytovala žákům potřebné instrukce a zpětné vazby. Řídila tempo aktivit tak, aby vyhovovalo všem žákům různých pohybových schopností a dovedností.

Žáci cvičili podle sdělených požadavků. Plnili stanovené úkoly synchronizovaně. Čekali na pomalejší spolužáky.

Struktura hodiny

Tělesná výchova začala o 3 minuty a 40 vteřin později. Úvodní část se skládala z organizace a rušné části. Nástup byl velice rychlý. Paní učitelka jen žákům sdělila pokyny a instrukce k rušné části – rozběhání. Na písknutí vždy běželi kolem tělocvičny a plnily zadané úkoly. Frekvence cviků byla volena vhodně, žáci byli přiměřeně zadýchaní. Úvodní část, která skončila dechovými cvičeními, trvala 6 minut a 39 vteřin.

Rozcvičení a protažení vedla paní učitelka. Průpravná část se skládala z 8 cviků, nebyly sem zařazeny cviky posilovací ani dynamické. Tempo přizpůsobovala žákům. Rozcvičení neobsahovalo speciálně průpravná cvičení. Celkový čas se vyšplhal na 2 minuty a 58 vteřin. Hlavní část měla charakter soutěžní a herní. Skládala se ze soutěží ve družstvech s medicinbaly a v závěru hodiny také z vybíjené na kapitány. Celkový čas soutěžení byl 31 minut a 38 vteřin a zabral celý zbytek hodiny.

Do závěrečné části nebyly zahrnuty cvičení ke zklidnění organismu a protažení namáhaných svalů. Paní učitelka řekla k hodině pár slov, zatímco se žáci řadili u laviček. Hodina skončila 2 minuty a 13 vteřin před zvoněním.

Efektivita vyučovací jednotky – využití vyučovacího času

Tabulka 6 - Efektivita hodiny (učitelka X6)

Struktura hodiny	Aktivita	Pedagogicky využitý čas	Aktivní cvičební čas	Ztrátový čas
Úvodní část	Organizace a nástup	0:13	0:00	3:40
	Rozběhání - kolečka s obměnami	0:48	1:58	0:00
Průpravná část	Rozcvičení	0:07	2:51	0:00
Hlavní část	Soutěže ve družstvech	4:33	3:48	4:13
	Vybíjená na kapitány	3:17	15:00	0:47
Závěrečná část	Závěr hodiny	1:32	0:00	2:13
Celkem:		10:30	23:37:00	10:53
		23,3%	52,5%	24,2%

Hodina tělesné výchovy začala o 3 minuty a 40 vteřin později, protože se paní učitelka vydala s žáky do tělocvičny až po zvonění na začátek hodiny.

Rušná i průpravná část se obešla bez ztrátového času. Žáci se pohybovali a protahovali. Byli neaktivní jen tehdy, když potřebovali nutný čas pro vydýchání. Paní učitelka však tento čas využila ke sdělování instrukcí k dalším činnostem.

Jelikož se v hlavní části věnovali soutěžím ve družstvech, pedagogicky využitý čas i čas ztrátový je vyšší než samotná aktivita žáků. Soutěžilo se jen ve dvou družstvech, v každém družstvu bylo 9 žáků. Ztrátový čas v této části není ještě vyšší jen díky tomu, že paní učitelka zařazovala i úkoly, kterých se účastnilo celé družstvo naráz.

Při vybíjené byli aktivní téměř všichni hráči. Byli vedeni k tomu, aby si přihrávali a neupřednostňovali tak jen nejlepší jedince.

Hodina skončila shrnutím výkonů a činností žáků o 2 minuty a 13 vteřin dříve.

Díky rušné a průpravné části v prvních minutách hodiny a míčové hře na jejím závěru se aktivní čas žáků vyšplhal na 23 minut a 37 vteřin. Tuto hodinu bychom považovali za efektivně využitou, kdyby ztrátový čas netvořil 24,2% celkového času (především kvůli pozdnímu začátku a brzkému konci hodiny).

Hodinu tělesné výchovy proto nemůžeme považovat za efektivní z hlediska využití vyučovacího času.

6.1.7 Výsledky pozorování – X7

Paní učitelka X7, její zkušenosti a vztah ke sportu

Paní učitelka X7 vystudovala FTVS na Univerzitě Karlově. Na současné škole působí již 3. rokem. Nejdříve brala jen pár hodin tělocviku, nyní má svou třídu na 1. stupni, kde vyučuje tělesnou výchovu, matematiku, přírodopis a vlastivědu. Zbytek úvazku dobírá hodinami tělesné výchovy v dalších 4. a 5. třídách 1. stupně a v 6. a 8. třídách 2. stupně.

Paní učitelka má velice kladný vztah ke sportu. Celý život se věnovala závodní atletice. Již několik let vede atletický oddíl mladších žáků. Ve svém volném čase se věnuje trénování dětí u dobrovolných hasičů, lyžování, plavání a dalším sportům. Vyučovat tělesnou výchovu ji baví.

Obsah vyučovací jednotky

Na začátku hodiny si žáci zahráli hru na rozběhání jménem Balonky. Hra spočívala v tom, že se všichni žáci na okamžik proměnili v balonky. Paní učitelka vybrala 2 z nich, kteří se stali špendlíky. Měli za úkol propíchnout co nejvíce balonků. Vyfouklý balonek musel počkat, dokud k němu nepřiběhl jiný a neudělal 3 dřepy – tím ho opět nafouknul. Špendlíci se 3x obměnili. Poté následovala rozcvička, kterou vedla vybraná žákyně.

Hlavní náplní hodiny bylo osvojování atletických dovedností. Žáci se poprvé seznámili s běžeckou abecedou – liftingem, skippingem, zakopáváním, klusem poskočným a předkopáváním. Každou část si zkusili jednou. Následovalo běhání úhlopříček a polohové starty.

Na závěr hodiny se žáci vyvěsili na žebřinách, vyklepali nohy a ruce a protáhli břišní svalstvo.

Didaktické zásady

Paní učitelka využívala nejvíce zásadu názornosti, bez které by se seznamování s novým učivem neobešlo. Vše žákům vysvětlila, předvedla a sdělila jim typy na správné provedení. Názornost se objevila i u startů a předvádění různých startovních poloh.

Trošku mi zde chyběla zásada uvědomělosti. Myslím si, že by žáci měli vědět, k čemu je běžecká abeceda vlastně dobrá a proč by měli být motivováni se ji naučit. Měla jsem pocit, že chybí uvedení před zahájením samotného nácviku.

Didaktický styl

Celá hodina byla vedena příkazovým didaktickým stylem. Paní učitelka rozhodla o aktivitě v rušné části hodiny. Určila prostor, ve kterém se budou žáci pohybovat a vyměřila čas hry. Volila, kdo z žáků bude špendlíkem a kdo povede rozcvičku. Ukázala cvičícím, v jakých rozestupech stát při rozcvičce. Rozdělila žáky do skupin a řídila nácvik běžecké abecedy, úhlopříček i polohových startů. Pozorovala žáky, usměrňovala jejich kázeň a hodnotila je. Žáci cvičili na vyzvání, všichni najednou či po skupinách.

Struktura hodiny

Hodina začala o 2 minuty později, neboť se čekalo, až dorazí z šatny všichni. Úvodní část byla složena jak z organizační části, tak z rušné. V organizační části byli žáci seznámeni s cílem hodiny a s činnostmi, které je v hodině čekají. Paní učitelka využila relativního klidu žáků ke sdělení pravidel rušné části. Rušná část trvala přiměřenou dobu, žáci se neustále pohybovali. Konec rušné části neobsahoval dechová cvičení.

Průpravná část byla delší, než by bylo potřeba. Rozcvičku vedla dívka, která se ve volném čase věnuje atletice. Předcvičovala cviky, na které je zvyklá. Většina žáků však tyto cviky nezvládala, a proto místo pokusů o správnost žáci jen seděli a čekali na další cviky. Rozcvička obsahovala více než 15 cviků. Chyběly zde posilovací a dynamické cviky. Celkový čas průpravné a úvodní části byl 19 minut a 22 vteřin.

Hlavní část se skládala z nácviku běžecké abecedy. Nácviku nové dovednosti je potřeba věnovat velké množství času k zafixování správnosti pohybu, k vytvoření dokonalé představy. Je potřeba si to několikrát zkusit a získat zpětnou vazbu. Žáci bohužel nedostali prostor zkusit si jednotlivé prvky běžecké abecedy vícekrát, ani jim nebyla poskytnuta zpětná vazba, která by minimalizovala špatné návyky. Zbytek hlavní části tvořily polohové starty, které sloužily k rozvoji rychlostních a reakčních schopností. Hlavní část trvala 19 minut a 11 vteřin.

Závěrečná část obsahovala 2-3 cviky na protažení namáhaných svalů a uvolnění. Organizace, nástup a shrnutí hodiny na závěr chyběl.

Efektivita vyučovací jednotky – využití vyučovacího času

Tabulka 7 - Efektivita hodiny (učitelka X7)

Struktura hodiny	Aktivita	Pedagogicky využitý čas	Aktivní cvičební čas	Ztrátový čas
Úvodní část	Organizace a nástup	0:57	0:00	2:00
	Balonky	0:28	3:04	0:00
Průpravná část	Rozcvičení	0:58	10:55	1:00
Hlavní část	Běžecká abeceda	2:52	1:12	2:31
	Běhání úhlopříček	1:52	0:30	2:17
	Polohové starty	5:06	1:11	1:40
Závěrečná část	Kompenzační cvičení	0:23	0:56	1:08
	Organizace	0:00	0:00	4:00
Celkem:		12:36	17:48:00	14:36
		28%	39,6%	32,4%

Sledovaná hodina začala o 2 minuty později, neboť se čekalo, než se všichni převlečou a přijdou do tělocvičny. Po zbytek úvodní části a v průpravné části byl ztrátový čas minimální.

V hlavní části se žáci poprvé seznamovali s běžeckou abecedou, běhali úhlopříčky a polohové starty. Je proto pochopitelné, že bylo více času věnováno pokynům, instrukcím a organizaci – přesněji 9 minut a 50 vteřin. Samotný aktivní cvičební čas (2:53) je však menší, než čas ztrátový (6:28). Bylo to zapříčiněno především špatnou organizací při abecedě. Žáci byli rozděleni do dvou skupin. Zatímco jedna cvičila, druhá stála. Myslím si, že paní učitelka mohla využít prostor celé tělocvičny, aby všichni cvičili naráz. Při běhání úhlopříček byli žáci aktivní jen 30 vteřin (běželi 2x), zbytek času čekali, než doběhnou ostatní. Stejný problém nastal i u polohových startů. Žáci ve dvou skupinách plnili pohybové úkoly. Trvalo dlouho dobu, než se jednotlivé skupiny připravili – opět se dala využít celá šíře tělocvičny. Všichni žáci by se na čáru krásně vešli a byli by poté 2x tak aktivní, neboť by po nutném vydýchání hned běželi.

Jako místo k protažení zvolila paní učitelka žebřiny. V tělocvičně jich však není mnoho. Žáci museli čekat, než se na ně dostane řada. Hodina skončila o 4 minuty dříve.

Jelikož je 32,4% z celkového času ztrátový, nemůžeme tuto hodinu považovat za efektivní, i přesto že aktivní čas byl více než 17 minut.

Kdyby však paní učitelka začala hodinu včas a poslední 4 minuty by věnovala aktivitě žáků, čas věnovaný aktivní činnosti by byl dostačující.

6.1.8 Výsledky pozorování – X8

Pan učitel X8, jeho zkušenosti a vztah ke sportu

Pan učitel vystudoval FTVS Univerzity Karlovy. Na současné škole působí již 3. rokem. Pan učitel vyučuje tělesnou výchovu jak na 1. stupni ZŠ – 3., 4., a 5. třídy, tak i v 7. třídách 2. stupně.

Celý život se věnuje sportu. Dříve dělal atletiku a hrával fotbal. Dnes se fotbalu věnuje spíše rekreačně. Ve svém volném čase hraje volejbal, badminton, plave, jezdí na kole, lyžuje a nově se věnuje i vysokohorské turistice.

V tělesné výchově velice dbá na rozvoj atletických a gymnastických dovedností, neboť v nich vidí základ pro všestranný rozvoj. Těmto dovednostem se snaží věnovat vždy jednu hodinu týdně. Žáky nešetří, očekává od nich maximální snahu. Na některé hodiny tělesné výchovy má k dispozici asistentku, díky které může žáky rozdělit na 2 skupiny, které se na připravených stanovištích střídají.

Obsah vyučovací jednotky

Na začátek se žáci rozběhali kolem tělocvičny, prodýchali se a podle jednoho vybraného žáka se rozcvičili. Po protažení se přesunuli k žebřinám. Rozdělili se na holky a kluky. Zatímco jedna skupina u žebřin dělala zakopávání, druhá cvičila angličáky. Takto se po 20 vteřinách střídali. Na závěr průpravné části s žáky pan učitel procvičil jeden prvek z běžecké abecedy – lifting.

Náplní hlavní části hodiny bylo rozvíjení gymnastických dovedností. Na prvním stanovišti se procvičoval kotoul vpřed do dřepu, do roznožení, do sedu s přinožením, kotouly vzad, přemety stranou a stoj na hlavě. Na druhém stanovišti cvičili rovnováhu na lavičkách a kladině. Na tomto stanovišti byla s žáky asistentka pana učitele. Žáci, kteří byli rozděleni na holky a kluky, se po několika minutách na stanovištích prostřídali.

Didaktické zásady

Pan učitel hojně využíval v hodině zásadu názornosti. V dynamické části předvedl žákům, jak správně provést skipping, lifting a zakopávání. Při rozvíjení gymnastických dovedností vždy žákům zopakoval, jak správně cvik provést a svůj výklad doplnil názornou ukázkou.

Dále uplatňoval zásadu přiměřenosti a individuálního přístupu. Tyto zásady jsem mohla spatřit především v hlavní části hodiny. Pan učitel vycházel z úrovně osvojovaných dovedností jednotlivých žáků. Při plnění jednoho pohybového úkolu, rozdával různé pokyny k plnění dle obtížnosti. Většinou jsem to mohla vidět u slabších žáků, kteří by zadaný cvik nedokázali provést. Byla jim poskytnuta přiměřenější varianta daného cviku, která jim do budoucna měla pomoci ke správnému provedení zadaného pohybového úkolu.

Poslední zásada, kterou jsem v hodině měla možnost vidět, byla zásada soustavnosti. Pan učitel s žáky postupoval od jednoduššího ke složitějšímu, od známého k neznámému. Vycházel z toho, že žáci zvládají klasický kotoul, přidal proto provedení do roznožení či sedu s přinožením.

Didaktický styl

Pan učitel využíval v hodině příkazový didaktický styl. Řídil veškeré činnosti, organizoval jednotlivé části hodiny. Rozhodoval o obsahu jednotlivých cvičení i náplni celé hodiny. Poskytoval žákům zpětnou vazbu a při rozcvičení žáky obcházel a opravoval. Rozdělil žáky do skupin. Byl pánem času, určil začátek a konec hodiny. Volil tempo a úroveň pohybových úkolů. Během cvičení poskytoval žákům dopomoc. Žáci cvičili po skupinách, byli ukáznění a poslouchali instrukce k jednotlivým pohybovým úkolům.

Struktura hodiny

Hodina začala o 4 minuty později. Úvodní část se skládala z organizační i rušné části. Na začátku hodiny byli žáci stručně seznámeni s cíli hodiny. Učitel využil klidu a sdělil žákům instrukce k rušné části. Úvodní a rušná část trvaly 6 minut a 7 vteřin.

Průpravná část se skládala ze dvou částí. První část tvořilo klasické rozcvičení (7 cviků), které obsahovalo nejen cvičení protahovací, ale také mobilizační. Druhou část tvořily cviky posilovací a dynamické. Myslím si, že dynamická část byla pro žáky moc dlouhá, poslední 2 střídání už sotva zvedali nohy. Při střídání nedostali ani pár vteřin na odpočinek. Celkový čas průpravné části byl 6 minut a 59 vteřin.

Hlavní část byla složena pouze z nácviku gymnastických dovedností. Žáci cvičili na dvou stanovištích. Měli dostatek času k tomu, aby si jednotlivé cviky zkusili několikrát. Učitel jim

hned po provedení pohybového úkolu sdělovat zpětnou vazbu a opravoval nesprávnost provedení. Hlavní část trvala 22 minut a 13 vteřin.

V závěrečné části hodiny obsahovala pouze zhodnocení. Žáci se posadili na lavičku a učitel jim sdělil dojmy z hodiny. Zhodnotil jejich dovednosti, upozornil na chyby, které se vyskytovaly nejčastěji, a pochválil je za snahu a úsilí, kterou v hodině vynaložili.

Hodina byla ukončena o 8 minut a 1 vteřinu dříve.

Efektivita vyučovací jednotky – využití vyučovacího času

Tabulka 8 - Efektivita hodiny (učitel X8)

Struktura hodiny	Aktivita	Pedagogicky využitý čas	Aktivní cvičební čas	Ztrátový čas
Úvodní část	Organizace	0:27	0:00	4:00
	Rozběhání - kolečka	0:00	1:40	0:00
Průpravná část	Rozcvičení	0:21	2:39	0:00
	Dynamická, posilovací část	0:30	3:29	0:00
Hlavní část	Kotoul vpřed, vzad, přemety stranou, stoj na hlavě	1:18	5:06	4:47
	Trénink rovnováhy, chůze po lavičkách a kladině	0:30	4:11	6:21
Závěrečná část	Zhodnocení	1:40	0:00	8:01
Celkem:		4:46	17:05:00	23:09
		10,6%	38%	51,4%

Hodina začala o 4 minuty později. Jak můžeme vidět v tabulce, zbytek úvodní i rušné části se obešel bez ztrátového času. Čas byl využit efektivně, činnosti na sebe navazovali, nevznikali mezi nimi žádné časové prostoje, kdy by žáci neměli co dělat. Pan učitel využíval nutný čas k vydýchání ke sdělování instrukcí k dalším činnostem.

Zbytek hodiny se vyznačuje menší aktivitou žáků a převahou ztrátového času. I přesto, že žáci byli při nácviu kotoulů, přemetů a při chůzi na kladině a lavičkách rozděleni na 2 skupiny, docházelo k velkým časovým úsekům, ve kterých stáli a čekali, než se na ně dostane řada. Myslím si, že minimálně na stanovišti s lavičkami se tomu dalo zabránit (využitím lan, čar v tělocvičně či většímu počtu laviček).

Největší ztrátovou položkou je samotný závěr hodiny. Žáci odešli do třídy 8 minut a 1 vteřinu před zvoněním. Nejsm si jistá, jestli to byl záměr, či se pan učitel podíval špatně na hodiny, ale jedná se téměř o 20% času hodiny, kterou měl využít k aktivitě žáků.

Tuto hodinu nemůžeme považovat za efektivní z hlediska využití vyučovacího času převážně kvůli vysokému procentu ztrátového času, který se vyšplhal až na 51,4% z celkového času hodiny.

6.1.9 Výsledky pozorování – X9

Paní učitelka X9, její zkušenosti a vztah ke sportu

Paní učitelka vystudovala Učitelství pro 1. stupeň ZŠ na Pedagogické fakultě v Hradci Králové. Na současné škole působí 4. rokem. Je třídní paní učitelkou ve 4. třídě, kterou dostala loňský rok. Vyučuje zde všechny předměty včetně tělesné výchovy.

Na základě rozhovoru jsem zjistila, že se snaží s žáky věnovat všemu – gymnastice, atletice i sportovním hrám. Nedělat jen soutěže ve družstvech a vybíjenou. I když mi prozradila, že by to žákům vyhovovalo nejvíce, neboť na to jsou zvyklí z předchozích let.

Paní učitelka má kladný vztah ke sportu, v mládí se věnovala volejbalu. Dnes již na sportování nemá tolik času, ale vždycky si ráda zajezdí na kole, zaplave nebo zajede na hory lyžovat.

Obsah vyučovací jednotky

Na začátek hodiny si žáci zahráli hru na veverky. Všichni žáci – kromě dvou vybraných vlků – si vytvořili z krepového papíru veverčí ocas, který si zastrčili za cvičební úbor. Cílem hry bylo utéci vlkům a zachránit si ocásek. Když se nějakému vlkovi podařilo strhnout veverce ocas, musela si dřepnout. Paní učitelka vždy po nějaké době pískla a sdělila, že všechny chycené veverky se stávají vlky. Po rozběhání následovalo rozcvičení na podložkách, které vedla paní učitelka.

Hlavní náplní hodiny bylo osvojování atletických dovedností a rozvíjení síly dolních a horních končetin. Žáci se seznamovali s běžeckou abecedou a napodobovali různá zvířátka – kraba, žábu, psa, kachnu a zajíce. Poté si zahráli hru, která se jmenovala Lovci pokladů. Byli rozděleni do 4 družstev. Každé družstvo mělo své stanoviště v jednom z rohů tělocvičny. Paní učitelka doprostřed připravila mnoho předmětů – míče, kloboučky, kužely. Cílem každého družstva bylo v časovém limitu ulovit co nejvíce pokladů.

Na závěr si žáci vzali podložky a dle pokynů paní učitelky uvolňovali a protahovali tělo.

Didaktické zásady

Nejvýraznější zásadou, kterou paní učitelka využívala, byla zásada názornosti. Pro seznámení se s novým učivem a nácvik nové dovednosti je nezbytná. Paní učitelka ji proto v hodině využívala neustále – v průpravné části, když žákům předváděla zvířata a při nácviku běžecké abecedy.

V hodině jsem mohla spatřovat i zásadu uvědomělosti. Paní učitelka ji využívala především při vedení rozcvičky. Při předvádění jednotlivých cviků sdělovala žákům, proč daný cvik dělají, k čemu cvik slouží a na jakém místě by je svaly měly táhnout.

Didaktický styl

Paní učitelka využívala příkazový didaktický styl. Organizovala a vedla celou hodinu. Rozdávala pokyny a trvala na jejich plnění. Rozhodovala o obsahu hodiny, cílech, formách a metodách. Utvářela družstva, řídila protažení v průpravné části. Vybrala vhodné pomůcky, činnosti a vymezila prostor pro jednotlivé pohybové úkoly. Opravovala žáky, hodnotila je a poskytovala jim zpětnou vazbu. Rozhodla o délce trvání jednotlivých činností i částí vyučovací jednotky. Žáci reagovali na pokyny okamžitě.

Struktura hodiny

Hodina začala o 2 minuty později. Úvodní část byla složena z organizační i rušné části. V organizační části vedla nástup vybraná žákyně. Spočítala žáky a informovala paní učitelku o zjištěném stavu. Paní učitelka dále žákům sdělila cíl a náplň hodiny. V rušné části se žáci zahřáli při hře s využitím krepového papíru. Celkový čas úvodní části se vyšplhal na 7 minut a 56 vteřin.

V průpravné části se žáci rozcvičovali na podložkách. Celé rozcvičení se skládalo z 9 cviků, kromě cviků protahovacích a mobilizačních jsem mohla vidět i posilovací. Dynamické cviky nebyly do průpravné části zařazeny. Čas se vyšplhal na 6 minut a 40 vteřin.

Hlavní část se skládala z nácviku i výcviku. V nácvičné části se žáci seznamovali s běžeckou abecedou. Myslím si, že nedostali dostatek prostoru pro osvojení si správného provedení. Vše proběhlo velice rychle a na malém prostoru. Každý žák si jednotlivé prvky vyzkoušel vždy jen jednou. Paní učitelka špatná provedení neopravovala. Ve výcvikové části se zaměřovali na rozvoj síly dolních a horních končetin. Hlavní část trvala 24 minut a 48 vteřin.

Závěrečná část obsahovala relaxační, uvolňovací a protahovací cviky. Žáci si vzali podložky a postupovali dle instrukcí paní učitelky. Organizační shrnutí hodiny nebylo potřeba, paní učitelka poskytovala zpětnou vazbu a zhodnocení vždy po skončení jednotlivých aktivit. Celkový čas závěrečné části byl 5 minut a 36 vteřin.

Efektivita vyučovací jednotky – využití vyučovacího času

Tabulka 9 – Efektivita hodiny (učitelka X9)

Struktura hodiny	Aktivita	Pedagogicky využitý čas	Aktivní cvičební čas	Ztrátový čas
Úvodní část	Organizace	1:04	0:00	2:00
	Veverky	2:34	2:18	0:00
Průpravná část	Rozcvičení na karimatkách	0:30	5:30	0:40
Hlavní část	Atletická abeceda	3:09	1:23	5:06
	Zvířata	2:53	1:29	2:50
	Lovci pokladů	4:38	2:12	1:08
Závěrečná část	Relaxační a protahovací cvičení	0:48	4:21	0:27
Celkem:		15:36	17:13:00	12:11
		34,6%	38,3%	27,1%

Hodina nabrala ztrátový čas již v začátcích, kdy žáci dlouho stáli a čekali, než dorazí zbytek třídy z šaten. Úvodní část se poté obešla bez zbytečných časových prostojů. Paní učitelka při hře Veverky často obměňovala pravidla hry, proto byl pedagogicky využitý čas vyšší než samotná aktivita žáků.

Při nácvičce běžecké abecedy stáli žáci ve 4 družstvech. Paní učitelka jim cvik vždy nejdříve ukázala, poté šli vždy první z družstev. Žáci velké množství času stáli a čekali, než se na ně opět dostane řada. Ve družstvech zůstali i na předvádění zvířátek. Hra Lovci pokladů byla pro žáky úplně nová. Paní učitelka tedy musela věnovat více času vysvětlování pravidel a organizaci celé hry.

Hodina skončila se zvoněním, žáci byli do poslední chvíle aktivní.

Doba, kterou žáci věnovali aktivitě, byla 17 minut a 13 vteřin, což bychom mohli považovat za efektivně využitý čas, pokud by ztrátový čas nedosáhl 27,1% času hodiny. Paní učitelka neskončila hodinu dříve, nabrala však ztrátový čas při nácvičce nových dovedností. Kdyby využila prostor celé tělocvičny, žáci mohli být mnohem více v pohybu a čas, který věnovali čekání, by mohli věnovat osvojování si běžecké abecedy.

6.1.10 Výsledky pozorování – X10

Pan učitel X10, jeho zkušenosti a vztah ke sportu

Pan učitel vystudoval FTVS Univerzity Karlovy. Má za sebou 5 let praxe. Na současné škole vyučuje tělesnou výchovu ve 4. a 5. třídách 1. stupně ZŠ a 6. a 7. třídách 2. stupně ZŠ.

Pan učitel, jako bývalý atlet a celoživotní sportovec, dbá na všestranný rozvoj a klade důraz na osvojování a rozvíjení atletických a gymnastických dovedností.

Pan učitel se věnuje všem možným sportům. Od plavání, fotbalu a lyžování, po volejbal, florbal a běhání. Tělesnou výchovu vyučuje velice rád. Věkové rozhraní jeho žáků mu vyhovuje. Ve svém volném čase se také věnuje trénování dětí v atletickém oddíle.

Obsah vyučovací jednotky

Hodina započala rozběháním kolem tělocvičny a rozcvičením, které vedl pan učitel. V hlavní části hodiny se věnovali zvířecí abecedě, při které rozvíjeli sílu horních a dolních končetin, koordinaci a obratnost. Předváděli raky, kačenky, plížili se jako opice, chodili po špičkách jako baletky i po patách. Druhou část hodiny zaplnily hry s míčem a žíněnkami. Žáci byli nejdříve rozděleni do 5 družstev po 5. Každé družstvo dostalo k dispozici jednu žíněnku. Jakmile pan učitel písknul, jeden z družstev se posadil na žíněnku a ostatní ho museli odtáhnout na druhou stranu, kde se vyměnili a nazpátek táhli zase jiného člena družstva. Takto pokračovali, dokud se na žíněnce všichni nevystřídali.

K následujícím hrám potřebovali žáci tenisové míčky. První hra se jmenovala Míčková válka. Žáci byli rozděleni do dvou družstev, každé družstvo dostalo 12 tenisových míčků. Doprostřed hracího pole připravili žáci lavičky, každé družstvo si stouplo na jednu stranu. Jakmile učitel písknul, měli žáci 2,5 minuty na to, aby naházeli na území soupeře co nejvíce míčků. Jakmile doběhl časový limit, žáci si míčky spočítali. Vyhrálo družstvo, které jich na svém území mělo méně. Tuto hru si poté zahráli ještě jednou. Na závěr hodiny měli děti za úkol sami se protáhnout.

Didaktické zásady

Pan učitel využíval v hodině zásadu názornosti, kterou používal při předvádění zvířecí abecedy a při rozcvičení. Názornou ukázkou vždy doplnil slovním popisem, jak správně cvik dělat, na co si dávat pozor apod.

Didaktický styl

Pan učitel využíval při hodině tělesné výchovy didaktický styl příkazový a praktický. Praktický didaktický styl jsem mohla spatřit v závěrečné části hodiny, kdy dal žákům za úkol protáhnout namáhané svaly. Myslím si, že žáci byli zvyklí, že se s nimi pan učitel po pohybu protahoval. Každý žák se protahoval dle svého uvážení. Pan učitel měl tak možnost obcházet jednotlivé žáky, kontrolovat je a popřípadě doopravovat.

V ostatních částech hodiny využíval pan učitel didaktický styl příkazový. Rozhodoval o všech činnostech, časových intervalech, zvolených metodách a formách výuky. Poskytoval žákům zpětnou vazbu, kontroloval je a hodnotil. Vedl rozcvičení v průpravné části a volil pomůcky v hlavní části. Rozděloval žáky do družstev.

Struktura hodiny

Hodina tělesné výchovy začala o 1 minutu a 7 vteřin později. Úvodní část se skládala z organizační části, kde učitel žáky seznámil s cílem a náplní hodiny, a rušné části, ve které žáci běhali kolem tělocvičny. Počet koleček byl zvolen vhodně, žáci byli přiměřeni zadýchání a načervenalí. Úvodní část trvala 4 minuty a 39 vteřin.

V průpravné části vedl rozcvičení pan učitel. Rozcvička se skládala z 11 cviků. Mohla jsem vidět nejen cviky protahovací, ale také mobilizační, posilovací a dynamická na závěr. Tempo bylo vhodně zvolené, jednotlivé cviky na sebe logicky navazovaly. Speciálně průpravná cvičení nebyla do průpravné části zařazena. Celkový čas se vyšplhal na 6 minut a 56 vteřin. Hlavní část sloužila k rozvíjení pohybových schopností – síly, koordinace, obratnosti. Pan učitel žáky opravoval a poskytoval jim dostatečnou zpětnou vazbu. Zbytek hlavní části měl herní charakter. Pan učitel využil v hodině různé pomůcky. Hlavní část trvala 28 minut a 51 vteřin.

Závěrečná část obsahovala protahovací cvičení. Organizační shrnutí hodiny bylo vynecháno, žáci odešli do šaten se zvoněním. Závěrečná část trvala 4 minuty a 34 vteřin.

Efektivita vyučovací jednotky – využití vyučovacího času

Tabulka 10 - Efektivita hodiny (učitel X10)

Struktura hodiny	Aktivita	Pedagogicky využitý čas	Aktivní cvičební čas	Ztrátový čas
Úvodní část	Organizace	1:41	0:00	1:07
	Rozběhání - kolečka	0:20	1:31	0:00
Průpravná část	Rozcvičení	0:43	6:01	0:12
Hlavní část	Zvířecí abeceda	4:01	5:37	3:44
	Hra s žíněnkami	2:11	2:15	1:18
	Míčová válka	2:19	6:03	1:23
Závěrečná část	Protáhnutí na závěr	0:24	3:11	0:59
Celkem:		11:39	24:38:00	8:43
		25,9%	54,7%	19,4%

Hodina započala o 1 minuty a 7 vteřin později. Pan učitel a rychlejší žáci čekali, dokud z šatny nedorazí zbytek třídy. Zbytek úvodní části a průpravná část se obešla bez větších časových úseků, ve kterých by žáci byli nečinní.

V hlavní části se žáci věnovali zvířecí abecedě a různým hrám. Jak můžeme vidět, pan učitel měl abecedu velice dobře zorganizovanou. Využíval celou délku i šířku gymnastického pásu. Žáci chodili po dvojicích a čas čekání na další instrukce byl velice krátký.

Ve zbytku hodiny zvolil takové aktivity, při kterých byli zapojeni všichni žáci. Vyhnul se tedy dlouhému čekání, které bývá pro soutěže ve družstvech typické. Ztrátový čas je při nich minimální. Jedinými položkami bylo čekání žáků, než dobrovolníci sklídí použité náčiní a pomůcky a než se ostatní družstva domluví či se zklidní.

Aktivní cvičební čas žáků se vyšplhal na 24 minut a 38 vteřin a ztrátový čas nepřesáhl 20% času hodiny. Tuto hodinu můžeme považovat za velice efektivní z hlediska využití vyučovacího času.

6.2 Srovnání pozorovaných učitelů

Než se pustím do samotného vyhodnocování, ráda bych zde informačně uvedla poznatky, které jsem získala doplňujícím rozhovorem s učiteli. Myslím si, že i tyto skutečnosti mají určitý vliv na konečnou podobu hodiny TV.

Tabulka 11 – Srovnání učitelů (rozhovor)

Učitel	Pohlaví	Délka praxe (roky)	Vystudovaný obor	Vztah ke sportu	Vztah k TV
X1	žena	3,5	1. stupeň ZŠ	kladný	kladný
X2	žena	18	1. stupeň ZŠ	kladný	kladný
X3	žena	25	1. stupeň ZŠ	kladný	strach - gymnastika
X4	žena	34	1. stupeň ZŠ	kladný	kladný
X5	žena	2	1. stupeň ZŠ	kladný	záporný (strach)
X6	žena	2	Studentka ČJ a Z	kladný	kladný
X7	žena	3	FTVS	kladný	kladný
X8	muž	3	FTVS	kladný	kladný
X9	žena	4	1. stupeň ZŠ	kladný	kladný
X10	muž	5	FTVS	kladný	kladný

Když se podíváme do tabulky č. 11, zjistíme, že 80% pozorovaných hodin bylo vedeno ženou a jen 20% mužem. Tento poznatek souvisí i s převahou (až dominancí) ženského pohlaví na 1. stupni ZŠ. Na základě pozorování si myslím, že žáci se k učitelům mužského pohlaví chovali s úctou a respektem a že byli mnohem ukázněnější než při hodinách s učitelem ženského pohlaví.

Délka praxe se pohybuje od 2 do 34 let. 70% učitelů pracuje ve školství 5 let či méně. 20% učitelů vyučuje déle než 15 let a 10% učitelů má praxi delší než 30 let. Myslím si, že délka praxe neměla vliv na výběr a vedení hodiny. Pohybové úkoly a aktivity, které používali učitelé s praxí do 5 let, se vyskytovaly v hodinách učitelů s praxí mnohem delší.

Když se podíváme na vystudovaný obor, zjistíme, že 60% pozorovaných hodin TV bylo vedeno učiteli, kteří vystudovali 1. stupeň ZŠ. 10% hodin bylo vedeno učiteli, kteří prozatím

nejsou dostudovaní a dokonce studují jiné pedagogické zaměření. 30% hodin bylo vedeno učiteli, kteří vystudovali FTVS a kteří zároveň vyučují tělesnou výchovu i ve třídách na 2. stupni základních škol. Na základě mého pozorování mohu říci, že hodiny učitelů 1. stupně a učitelů TV se výrazně lišily. Nejednalo se o jednoznačně odlišné řídicí a organizační činnosti, ale především o náplň hodiny a volbu jednotlivých aktivit. Zatímco učitelé 1. stupně s žáky převážně hráli hry s míčem a základ hodiny postavili na soutěžích ve družstvech, vystudovaní učitelé tělesné výchovy věnovali čas osvojování gymnastických a atletických dovedností a pracovali na rozvíjení pohybových schopností – především na rozvoji síly, vytrvalosti a rychlosti. Jejich hodiny neměly pouze herní charakter, ale věnovali se cíleně nácviku určité dovednosti, popřípadě rozvíjení pohybové schopnosti.

Posledním zjišťovanou informací byl vztah k pohybovým aktivitám a k vyučování tělesné výchovy. 100% pozorovaných učitelů uvedlo, že mají kladný vztah k pohybovým aktivitám. Sportování se věnují i ve svém volném čase.

80% učitelů mi sdělilo, že tělesnou výchovu vyučují rádi a nevyhýbají se žádnému učivo. 10% učitelů uvedlo, že tělesnou výchovu vyučují neradi, neboť mají strach, že si žáci při cvičení ublíží. 10% učitelů má strach z vyučování gymnastiky. Tvrdí, že jsou dnes žáci nešikovní a při nácviku kotoulů apod. by se mohli snadno zranit.

Na základě analýzy získaných dat pozorování (viz. Příloha 3) jsem vytvořila grafy, které slouží k přehlednějšímu shrnutí sledovaných jevů u všech pozorovaných učitelů a k zodpovězení položených výzkumných otázek.

1. Jaké didaktické styly využívají učitelé na 1. stupni ZŠ v hodinách tělesné výchovy?

Graf 1 – Didaktické styly

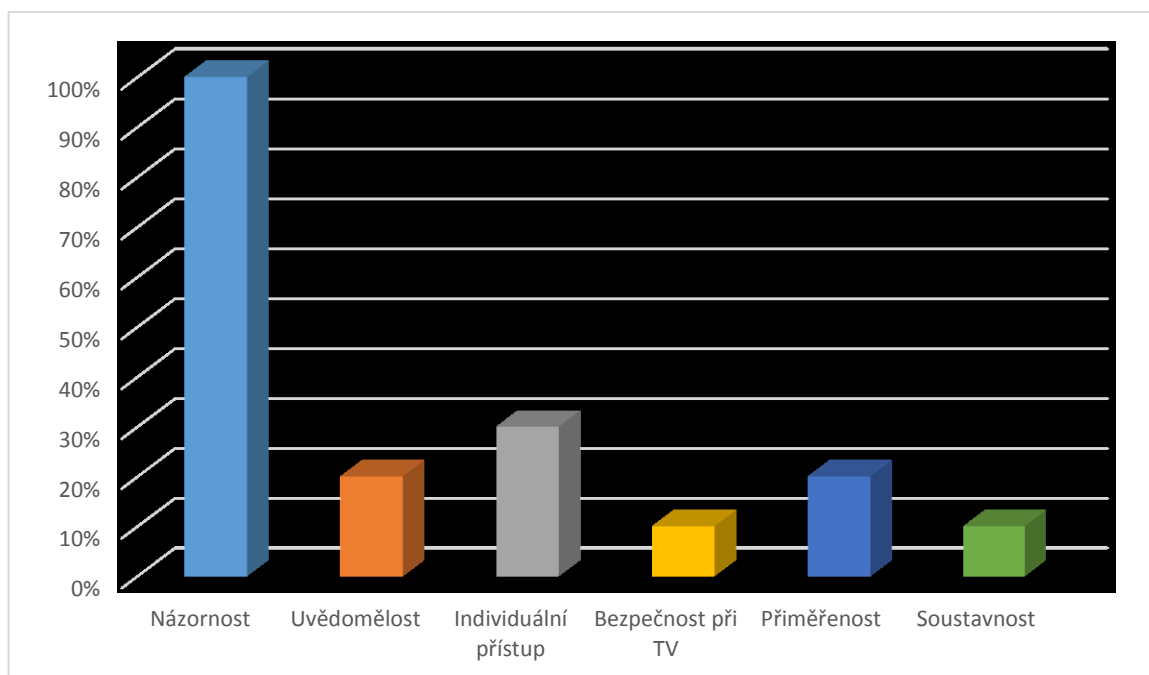


Jak můžeme vidět, 80% pozorovaných učitelů využívalo při svých hodinách pouze didaktického stylu příkazového. Řídili veškeré činnosti a rozhodovali o všech náležitostech, které se v hodinách vyskytovaly. Žáci byli podřízeni učiteli a jeho pokynům, nedostali prostor k vlastní iniciativě, osobní zodpovědnosti ani neměli šanci podílet se na utváření tělovýchovného procesu.

20% pozorovaných učitelů využívalo ve svých hodinách kromě stylu příkazového i styl praktický, a to především v průpravné či závěrečné části, kdy se měli žáci na základě vlastního uvážení rozhybat a protáhnout.

2. Jaké didaktické zásady používají učitelé na 1. stupni ZŠ v hodinách tělesné výchovy?

Graf 2 – Didaktické zásady



Když se podíváme na graf č. 2, zjistíme, že pozorovaní učitelé využívali zásadu názornosti, uvědomělosti, bezpečnosti, individuálního přístupu, přiměřenosti a soustavnosti.

Využívání zásady názornosti je 100%. Výuka by se bez této zásady neobešla, učitelé ji využívali hojně, a to téměř v každé části vyučovací jednotky.

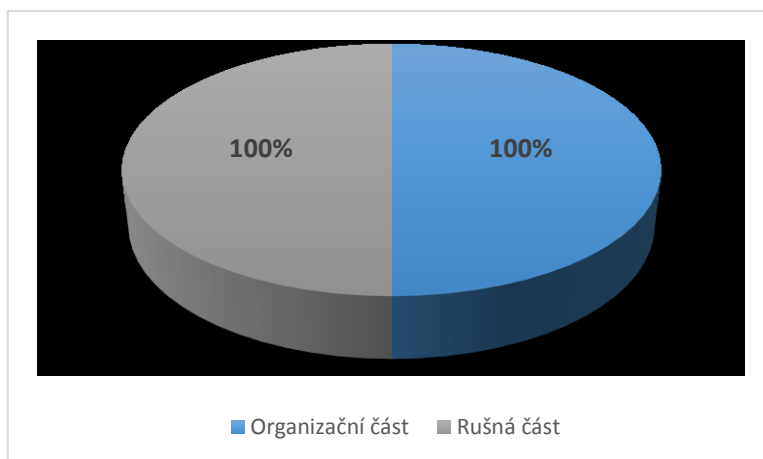
Zásadu uvědomělosti využívalo jen 20% pozorovaných učitelů. Přijde mi to velice málo, neboť uvědomělost přímo souvisí s aktivitou, a pokud žáci nebudou vědět, proč se mají naučit právě tuto dovednost a k čemu tyto pohyby slouží, nebudou mít ani motivaci se je naučit a být v hodinách aktivní.

Zásadu bezpečnosti a soustavnosti jsem spatřovala u 10% pozorovaných učitelů. Přiměřenost se vyskytla u 20% učitelů a zásada individuálního přístupu u 30% učitelů.

3. Dodržují učitelé 1. stupně v hodinách tělesné výchovy doporučenou strukturu?

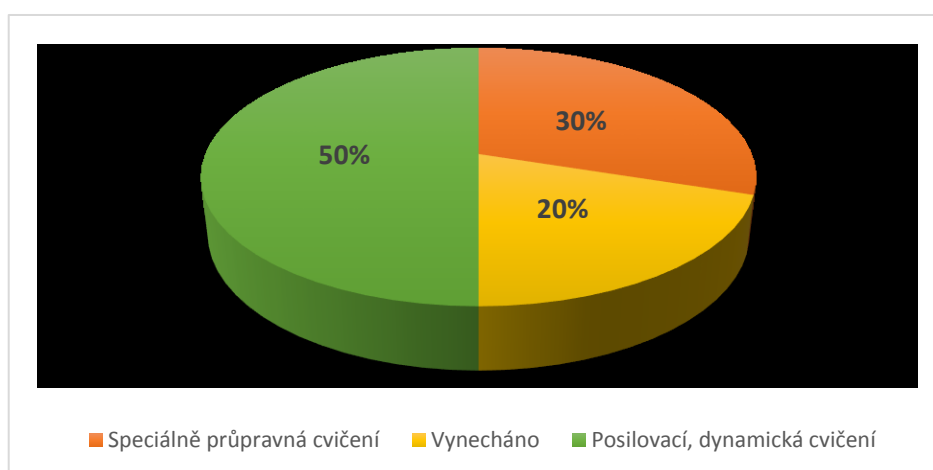
Když jsem si položila tuto výzkumnou otázku, vypsala jsem si body, na které se při pozorování zaměřit. Pro lepší přehlednost si rozdělím vyučovací strukturu na jednotlivé části, které popíši konkrétněji.

Graf 3 – Úvodní část



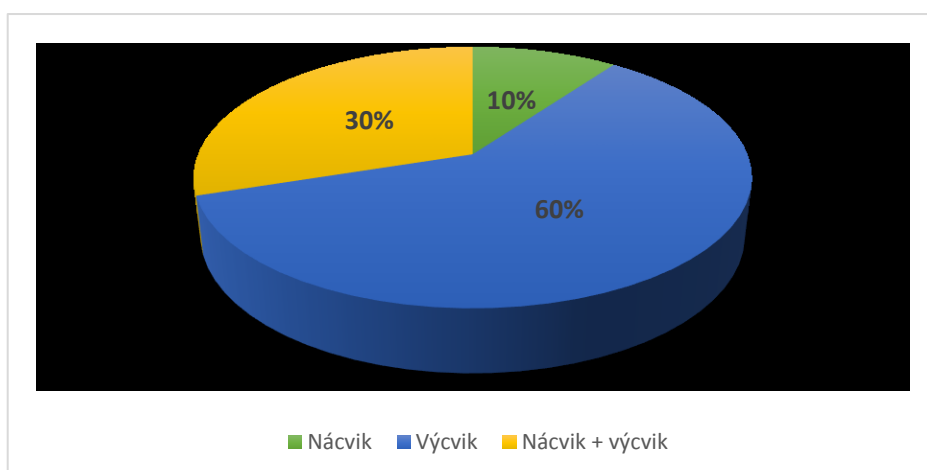
V úvodní části dodrželo strukturu 100% pozorovaných učitelů. Zapojili do úvodní části nejen organizační část, která sloužila k seznámení se s cílem a činnostmi hodiny, ale také z rušné části, která sloužila k motivaci a přípravě těla na zátěž v dalších částech hodiny.

Graf 4 – Průpravná část



Z grafu č. 4 je patrné, že 20% pozorovaných učitelů úplně vynechalo průpravnou část hodiny. Po rušné části přešli s žáky rovnou k činnostem v hlavní části hodiny. 30% učitelů využilo v hodině i speciálně průpravná cvičení, která byla přizpůsobena náplni hlavní části. 50% pozorovaných učitelů zapojilo do průpravné části vyučovací jednotky kromě cviků protahovacích a mobilizačních i cviky posilovací a dynamické.

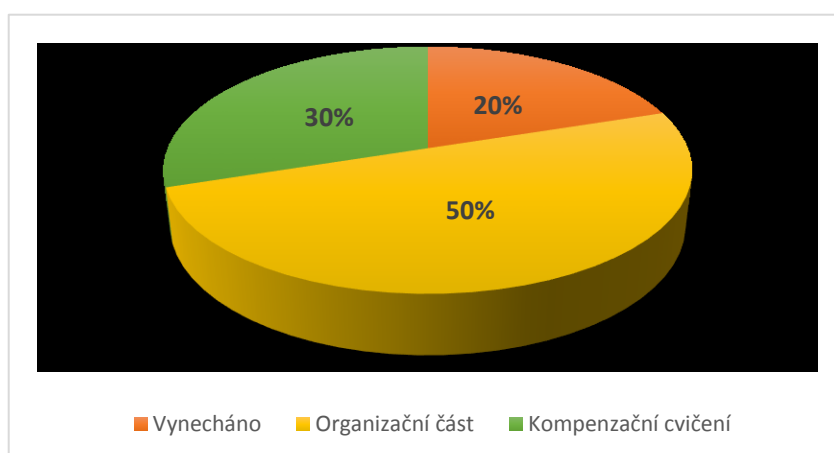
Graf 5 – Hlavní část



Když se podíváme na graf č. 5, zjistíme, že 60% pozorovaných učitelů dosadilo do hlavní části jen výcvikovou část a 10% jen nácvik nové dovednosti.

Pouze 30% pozorovaných učitelů dodrželo doporučenou strukturu smíšené hodiny a zařadilo do hlavní části nácvik i výcvik.

Graf 6 – Závěrečná část

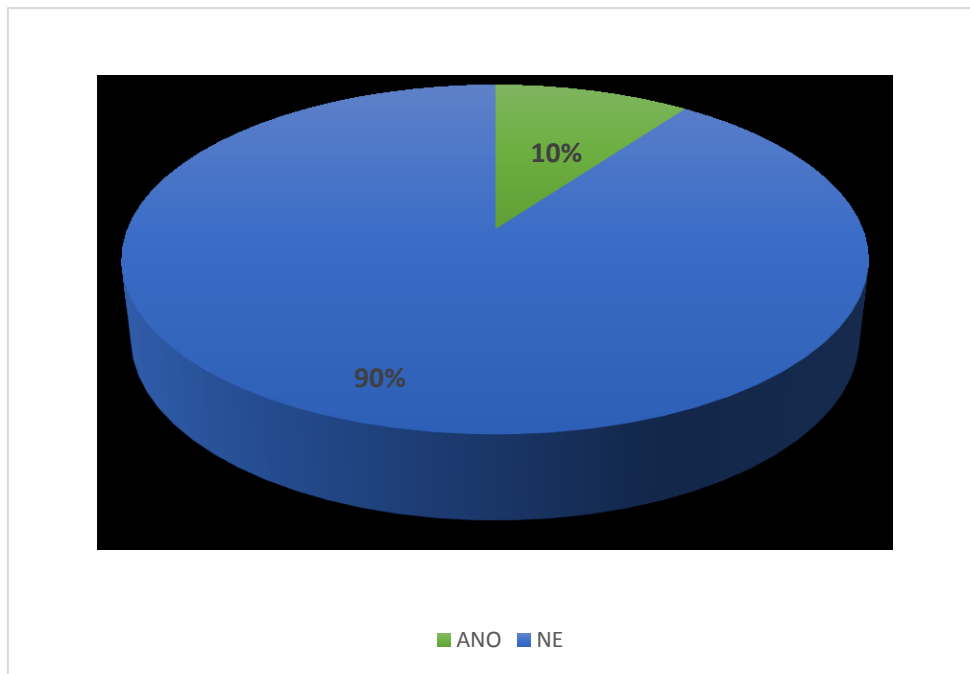


Z grafu č. 6 je patrné, že 20% pozorovaných učitelů úplně vynechalo závěrečnou část. Žáci hned po skončení aktivity odcházeli do šaten (většinou ještě o několik minut dříve). 50% učitelů zařadilo na konec jen organizační záležitosti. Učitelé stručně shrnuli průběh a výsledky hodiny a rozloučili se s žáky.

30% učitelů vynechalo organizační shrnutí, ale zapojilo na závěr hodiny kompenzační cvičení.

4. Je hodina tělesné výchovy pro žáky mladšího školního věku efektivní z hlediska využití vyučovacího času?

Graf 7 – Efektivita vyučovací jednotky

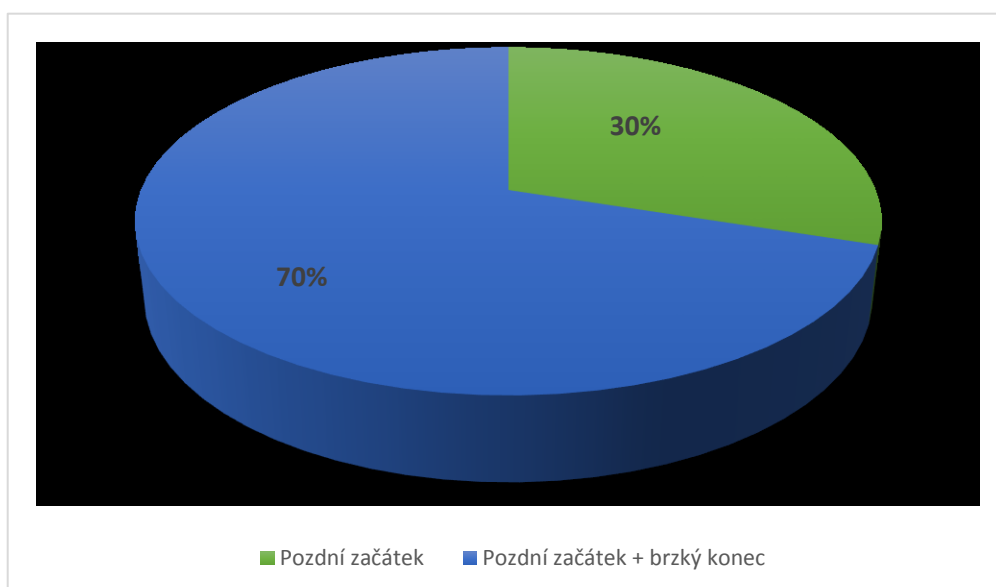


Aby hodina byla efektivní, musí čistý cvičební čas žáků dosáhnout alespoň 14 minut a ztrátový čas nesmí přesáhnout 20% z celkového času hodiny. To se povedlo jen 10% pozorovaných učitelů.

90% pozorovaných hodin nebylo efektivních z hlediska využití vyučovacího času. U 90% neefektivních hodin to bylo způsobeno vysokým procentem ztrátového času, který narůstal především při pozdním zahájení hodiny a jejím brzkým ukončení a při soutěžení ve družstvech o velkém počtu žáků.

5. Využívají učitelé celou délku vyučovací jednotky k aktivitě žáků?

Graf 8 – Využití celé délky vyučovací jednotky



Tuto výzkumnou otázku jsem si položila, neboť úzce souvisí s efektivitou vyučovací jednotky z hlediska využití vyučovacího času.

70% pozorovaných učitelů nejen že začalo hodinu později, ale také ji dříve ukončilo. Zbýlých 30% pozorovaných učitelů sice ukončilo hodinu v požadovaný čas, ale i jejich hodina začala o několik minut později.

Žádný z učitelů nevyužil celou délku vyučovací jednotky. Nejčastější příčinou bylo stěhování do tělocvičny až poté, co zazvonilo na hodinu, nebo čekání na žáky, až přijdou z šatny. Učitelé ukončovali hodinu dříve především proto, aby se žáci stihli převléci ještě před zvoněním a měli k dobru celou délku přestávky.

7. Diskuze

Ráda bych využila tento prostor k tomu, abych se zamyslela nad výsledky diplomové práce a nad poznatky, které jsem získala na základě pozorování. Dále bych zde ráda ověřila stanovené hypotézy a porovnála je s výzkumem z let 1986-1990, který Mužík, 1993 publikuje ve své knize.

Když se zamyslím nad hodinami tělesné výchovy, které jsem zažívala ještě na základní škole, vybaví se mi vybíjená. Nepamatuji si, že bychom hráli na 1. stupni ZŠ nějakou jinou hru. Všichni jsme se na tělesnou výchovu těšili a vybíjenou hráli velice rádi.

Uplynulo několik let a situace na 1. stupni ZŠ je téměř totožná. Jen já se na celou situaci dívám jinýma očima. Byla jsem trochu zklamaná, když jsem na různých školách, ve dvou různých krajích a u odlišných učitelů spatřovala téměř totožné hodiny, kde hlavní činnosti byly soutěže ve družstvech a vybíjená na kapitány nebo s návratem do hry. Dozvěděla jsem se, že když děti vybíjená baví a rádi soutěží ve družstvech, tak proč dělat věci jinak? V dnešní době je velice jednoduché najít si v knihách, časopisech nebo na internetu velké množství her, které jsou různě zaměřené – od rozvoje síly, obratnosti a spolupráce až po rychlost a vytrvalost. Učitel může najít také hry s využitím netradičních pomůcek – víčka, balonky, tyče apod. To podstatné ovšem je, zda učitel chce vyvíjet snahu a hledat nové způsoby, jak děti nejen rozvíjet, ale i motivovat. Myslím si, že si většina učitelů stále vybírá cestu nejmenšího odporu, klasiky, která nevyžaduje speciální přípravu a splní svůj účel – žáci se budou hýbat.

Tento přístup souvisí i s výběrem didaktického stylu. Myslím si, že každý učitel zná spektrum didaktických stylů, nebo by alespoň měl. Jak je tedy možné, že 80% pozorovaných učitelů nevyužilo jiného stylu než příkazového? Jde pouze o neznalost, nebo neochotu se připravovat i na hodiny tělesné výchovy? Učitelé na 1. stupni se denně připravují na velké množství aktivit v různých předmětech. Vymýšlejí činnosti do hodiny českého jazyka, procvičovací hry do hodiny matematiky a pracovní listy do vlastivědy nebo prvouky. Po večerech nacvičují novou písničku na klavír a vystřihují předlohy ze čtvrtek na hodinu výtvarné výchovy. Upřímně se jim nedivím, že nemají sílu promyšlet využití různých didaktických stylů v tělesné výchově a jejich přínos pro rozvoj žáků.

To mě nutí zamýšlet se nad otázkou, zda by tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ neměli vyučovat učitelé, kteří na to mají potřebné vědomosti a kvalifikaci. Na pozorování jsem se setkala nejen s učiteli 1. stupni, ale také s učiteli, kteří vystudovali tělesnou výchovu na

FTVS. Musím říci, že byl mezi jejich hodinami velký rozdíl. Zatímco se učitelé tělesné výchovy zaměřovali na rozvíjení pohybových dovedností (gymnastika, atletika) a pohybových schopností, učitelé 1. stupně hráli s žáky vybíjenou a pořádali soutěže ve družstvech. Nechci ani nemůžu tvrdit, že to takto platí na všech školách. Jsem si jistá, že existuje velké množství učitelů, kteří ve svých třídách vyučují všechny předměty a jejichž hodiny tělesné výchovy jsou kvalitní.

Největším překvapením pro mě bylo zjištění, že jen 10% pozorovaných hodin bylo efektivních z hlediska využití vyučovacího času. Než jsem se pustila do studia odborné literatury a následného pozorování, myslela jsem si, že nebude tak těžké využít čas v hodině k aktivitě žáků a že jistě většina z pozorovaných hodin bude efektivní. Mýlila jsem se. Po nastudování metody chronometráže jsem se pustila do pozorování hodin a všímala si věcí, které jsem nikdy předtím neregistrovala. Například, že v hodině často vznikají časové prostoje, kdy žáci nic nedělají, jen stojí, zlobí a čekají, až se bude něco dít, že při cvičení ve družstvech, skupinách či v zástupu popořadě jsou žáci aktivní jen zlomek celkového času pohybové aktivity, že hodiny zpravidla začínají později a učitelé je ukončují o několik minut dříve a že učitelé často vysvětlují instrukce a pokyny déle, než je samotná délka aktivity.

V průběhu studia jsem měla možnost odučit několik hodin tělesné výchovy nejen v rámci předmětu, ale také na praxi. Musím se přiznat, že jsem se při přípravě nikdy nezaměřovala na výše popsané záležitosti. Nikdy jsem nepřemýšlela nad tím, jestli budou žáci neustále aktivní, zda zbytečně nebudou čekat či jestli nevěnují zbytečně mnoho času opakování pokynů a instrukcí. Myslím si, že většina z pozorovaných učitelů to má stejně, jako jsem mívala já. Někteří učitelé se mě po hodině zeptali, co přesně jsem sledovala. Když jsem jim sdělila, že jsem mimo jiné využívala i metodu chronometráže, nevěděli, o co se jedná.

Čím více hodin jsem viděla, tím více jsem začala nad aktivitami přemýšlet. Jak zařídit, aby žáci byli aktivní po celou dobu ne jen několik minut? Téměř vždy se to dá vymyslet lépe. Pokud učitelé trvají na soutěžích ve družstvech, ať volí takové úkoly, do kterých se zapojí celé družstvo, nebo ať je více družstev po menším počtu žáků. Pokud chtějí učitelé nacvičovat běžeckou abecedu, mohou děti v řadách s dostatečnými rozestupy cvičit všichni najednou. Stačí využít celý prostor tělocvičny. Pokud chtějí zařadit vybíjenou s vyřazováním do vyučování, ať k tomu přidají stanoviště pro vybité žáky, kteří mohou místo několikaminutového sezení plnit jiný pohybový úkol – například skákat přes švihadlo či posilovat.

Pokud by se učitelé při přípravě na hodinu TV zamysleli nad tím, zda budou všichni žáci aktivní po co nejdélší dobu, jsem si jistá, že by vymysleli tu nejlepší organizační strategii a aktivity ji poté přizpůsobili.

Vyhodnocení hypotéz

Poznatky získané pozorováním a odpovědi na výzkumné otázky také využívám k ověření stanovených hypotéz.

H1: Předpokládám, že 80% pozorovaných učitelů využívá pouze didaktický styl příkazový.

Hypotéza č. 1 se mi potvrdila.

Pouze příkazového didaktického stylu využívalo 80% pozorovaných učitelů. Zbýlých 20% učitelů využilo v hodině i praktický didaktický styl a to především v průpravné a závěrečné části hodiny.

H2: Předpokládám, že alespoň 50% pozorovaných učitelů využívá v hodinách zásadu uvědomělosti.

Hypotéza č. 2 se mi nepotvrdila.

Zásadu uvědomělosti využívalo v pozorovaných hodinách jen 20% učitelů.

H3: Předpokládám, že 70% pozorovaných učitelů vynechává ve vyučovací jednotce v závěrečné části kompenzační cvičení a cvičení na zklidnění organismu.

Hypotéza č. 3 se mi potvrdila.

70% pozorovaných učitelů nezařadilo do závěrečné části kompenzační cvičení či cvičení na zklidnění organismu.

H4: Předpokládám, že 60% pozorovaných hodin je efektivních z hlediska využití vyučovacího času.

Hypotéza č. 4. se mi nepotvrdila.

Pouze 10% pozorovaných hodin bylo efektivních z hlediska využití vyučovacího času, tzn. aktivní cvičební čas žáka byl více než 14 minut a ztrátový čas nepřesáhl 20% z celkového času hodiny.

H5: Předpokládám, že 70% pozorovaných učitelů nevyužívá celé délky vyučovací hodiny (začínají později, končí dříve).

Hypotéza č. 5 se mi nepotvrdila.

Na základě pozorování se ukázalo, že 100% učitelů nevyužilo celé délky vyučovací hodiny. Buďto ji začali později, nebo ji ukončili dříve.

Srovnání s ostatními výzkumy

Ke srovnání jsme si vybrala výzkum, který probíhal v letech 1986-1990 na 1. stupních ZŠ a Mužík, 1993 ho publikuje ve své knize. Volba tohoto výzkumu není náhodná. Během uplynulých 27 let došlo ve školství ke změnám v přístupu k žákům. Zatímco v minulosti bylo vyučování především direktivní, v dnešní době je kladen důraz na aktivitu žáka a jeho zapojení do organizace, rozhodování a vyučovacího procesu. Ráda bych porovнала, zda došlo ke změnám v řídicích a organizačních činnostech učitele tělesné výchovy – tedy přesněji, zda se změnil přístup k volbě didaktických vyučovacích stylů a zda učitelé lépe pracují s vyučovacím časem ku prospěchu žáků.

Mužík, 1993 uvádí, že žáci na 1. stupni ZŠ cvičili v průměru 32,7% času vyučovací jednotky. Hodiny s cvičebním časem pod 20% vyučovací doby nebyly ojedinělou záležitostí. Ztrátový čas, kdy žáci necvičili a čekali, byl v průměru 48,8% času vyučovací jednotky. Takto velké procento vzniklo především kvůli cvičení ve družstvech o velkém počtu žáků.

Převládajícím didaktickým stylem byl styl příkazový, který byl nedostatečně doplňovaný praktickým didaktickým stylem.

Tabulka 12 – Srovnání výzkumů

		Mužík, 1993	Můj výzkum
Chronometráž	Aktivní cvičební čas	32,7%	42,2%
	Ztrátový čas	48,8%	32,7%
Didaktický styl		Příkazový styl, ojediněle praktický	Příkazový styl, ojediněle praktický

Když se podíváme do tabulky č. 12, zjistíme, že průměrný aktivní cvičební čas žáků, který jsem zjistila z vlastního pozorování je o 9,5% vyšší než ve výzkumu prováděného před 27 lety. Ztrátový čas je naopak o 16,1% nižší, což je při 45minutové hodině přibližně 7 minut.

V případě didaktického stylu se výsledky výzkumů nemění. Převládajícím didaktickým stylem je stále příkazový styl, který je občasně doplňován stylem praktickým. Stejně jako Mužík, 1993, ani já jsem se s jinými didaktickými styly během pozorování nesetkala.

Na základě srovnání těchto dvou výzkumů mohu říci, že přístup učitelů k volbě didaktického stylu se nezměnil. Učitelé stále preferují využívání příkazového didaktického stylu. Rozhodují a řídí veškeré činnosti v tělovýchovně vzdělávacím procesu.

Využití vyučovacího času poukazuje na jisté zlepšení ve prospěch žáků. I přesto, že učitelé stále hojně využívají soutěže ve družstvech o velkém počtu žáků, ztrátový čas nedosahuje takového procenta jako dříve.

8. Závěry

Cílem práce bylo zjistit, jaké řídicí a organizační činnosti využívají učitelé v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Prostřednictvím pozorování a výzkumu, který jsem provedla na základních školách v Praze a Středočeském kraji, mohu říci, že se mi podařilo splnit cíle diplomové práce a najít odpovědi na výzkumné otázky, které jsem si na počátku položila. Své poznatky a výsledky shrnuji v následujících odstavcích.

80% pozorovaných učitelů využilo v hodinách tělesné výchovy pouze příkazový didaktický styl. Veškeré činnosti v hodině si organizovali sami učitelé, rozhodovali o náplni, využitých pomůckách, zvolených metodách a formách. 20% učitelů využilo v průpravné či závěrečné části také didaktický styl praktický. Nechali žákům určitý čas na to, aby splnili zadaný pohybový úkol.

Při pozorování didaktických zásad jsem zjistila, že učitelé využívali v hodinách tělesné výchovy zásadu názornosti (100%), přiměřenosti (20%), soustavnosti (10%), uvědomělosti (20%), bezpečnosti (10%) a individuálního přístupu (30%). Zpozorovala jsem, že výše popsané zásady využívali jen zřídka. Neměli by se bát je používat naplno ve prospěch žáků kdykoliv k tomu dostanou příležitost.

Použitím metody chronometráže jsem zjistila, že pouze 10% sledovaných hodin bylo efektivních z hlediska využití vyučovacího času. Ostatní hodiny obsahovaly vysoké procento ztrátového času (více než 20%), a to především kvůli velkým časovým prostojeům při soutěžích a nevyužitím celé délky vyučovací hodiny.

Posledním sledovaným didaktickým jevem bylo dodržování doporučené struktury smíšené vyučovací jednotky. 100% pozorovaných učitelů využívalo doporučenou strukturu úvodní části. Organizační a rušná část sloužily k nastartování organismu a k seznámení s cílem a náplní hodiny.

50% pozorovaných učitelů zařadilo do průpravné části cviky dynamické a posilovací. 30% využilo v hodině i speciálně průpravná cvičení. 20% pozorovaných učitelů úplně vynechalo celou průpravnou část a po zahřátí v úvodní části hodiny se hned přesunulo k hlavní části. Do hlavní části zapojilo jen 30% učitelů nácvik i výcvik (60% zařadilo jen výcvikovou část, 10% jen nácvikovou část).

Závěrečná část pro mne byla největším překvapením, neboť pouze 30% učitelů zařadilo do závěru kompenzační cvičení a cviky na zklidnění organismu. Nejsem si jistá, zda učitelé chápou, jak velký význam mají tato cvičení pro organismus a tělo žáka. Nejen že mají funkci preventivní, ale také slouží k odbourávání a vykompenzování jednostranné zátěže. 20% pozorovaných úplně vynechalo závěrečnou část a 50% zařadilo na konec jen organizační shrnutí hodiny.

Poznatky získané pozorováním a výsledky výzkumu nelze považovat za obecně platné. Pokud bych vybrala jiné školy a učitele, výsledky by s největší pravděpodobností byly odlišné. Teoretické zpracovávání problému mi rozšířilo obzory a obohatilo mě o nutný teoretický základ, který bezpochyby využiji v budoucí praxi. Díky pozorování a výzkumu jsem si uvědomila, že pokud přípravě věnujeme nějaký čas a zamyslíme se nad činnostmi a organizací času, dokážeme vytvářet takové hodiny tělesné výchovy, které žáky obohatí nejen po fyzické stránce, ale i po stránce psychické. Hodiny tělesné výchovy jsou pro vývoj žáků důležité. My, jakožto jejich mentoři, se musíme snažit udělat maximum pro to, abychom v žácích pěstovali kladný vztah k pohybové aktivitě. Různé didaktické styly, zajímavé činnosti, pestré formy a metody práce a především efektivní využití vyučovacího času nám v naší práci mohou pomoci.

9. Seznam použité literatury

1. BERDYCHOVÁ, Jana. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy: 1. stupeň*. 2. vyd. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1981
2. DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her*. 2.přeprac.vyd. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1988.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
4. FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8. FIALOVÁ, Ludmila. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum (nakladatelství), 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.
5. HONDLÍK, Jan. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-125-7.
6. HURYCHOVÁ, Alena a Vlasta VILÍMOVÁ. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1525-X.
7. KODÝM, Miloslav. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1985.
8. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: základní gymnastika*. 2., uprav. a dopl. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1301-9.
9. MUŽÍK, Vladislav. *Didaktika tělesné výchovy: pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, 1993. ISBN 80-210-0338-3.
10. MUŽÍK, Vladislav a Alena HURYCHOVÁ. *K novému pojetí didaktiky tělesné výchovy: Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně*. Sv. 129. Řada tělovýchovná č. 10. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1020-7.

11. PLÍVA, Miroslav, Vojtěch JANOUCH a Pavel TILINGER. *Didaktika tělesné výchovy: Vybrané kapitoly*. 4. část. Praha: Karolinum (nakladatelství), 1991. ISBN 80-7066-416-9.
12. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-659-7.
13. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [cit. 2017-05-02]. Dostupné z WWW:<http://www.nuv.cz/file/433_1_1/>.
14. STEJSKAL, Václav. *Kapitoly z didaktiky tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1980.
15. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6.

10. Přílohy

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Efektivita hodiny (učitelka X1)	48
Tabulka 2 – Efektivita hodiny (učitelka X2)	51
Tabulka 3 – Efektivita hodiny (učitelka X3)	54
Tabulka 4 - Efektivita hodiny (učitelka X4).....	57
Tabulka 5 - Efektivita hodiny (učitelka X5).....	60
Tabulka 6 - Efektivita hodiny (učitelka X6).....	63
Tabulka 7 - Efektivita hodiny (učitelka X7).....	66
Tabulka 8 - Efektivita hodiny (učitel X8)	69
Tabulka 9 – Efektivita hodiny (učitelka X9).....	72
Tabulka 10 - Efektivita hodiny (učitel X10)	75
Tabulka 11 – Srovnání učitelů (rozhovor).....	76
Tabulka 12 – Srovnání výzkumů.....	88

Seznam grafů

Graf 1 – Didaktické styly.....	78
Graf 2 – Didaktické zásady	79
Graf 3 – Úvodní část.....	80
Graf 4 – Průpravná část	80
Graf 5 – Hlavní část.....	81
Graf 6 – Závěrečná část	81
Graf 7 – Efektivita vyučovací jednotky.....	82
Graf 8 – Využití celé délky vyučovací jednotky	83

Příloha č. 1 – Pozorovací arch

Pozorovací arch	CELKOVÝ ČAS	AKTIVITA	UČITEL		ŽÁK	
			POKYNY + ZÁSADY	ČAS	ČINNOST	ČAS
ÚVODNÍ ČÁST	Organizace					
	Rušná část					
PRŮPRAVNÁ ČÁST	Prúp. cv.					
	Spec. PC					

	Kompen. cv.	Organizace a zhodnocení
HLAVNÍ ČÁST	ZÁVĚREČNÁ ČÁST	

Příloha č. 2 - Vyhodnocení všech učitelů

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
Didaktický styl	příkazový	praktický, příkazový	příkazový	příkazový	příkazový	příkazový	příkazový	příkazový	příkazový	příkazový, praktický
Didaktické zásady	N, U, P	N	N, J	N, B	N, I	N	N	N, P, I, S	N, U	N
Úvodní část	Organizační	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
	Rušná část	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Průpravná část	Speciálně průpravná cvičení	ANO	NE	NE	ANO	NE	ANO	NE	NE	NE
	Posilovací a dynamická cvičení	ANO	NE	NE	ANO	NE	NE	ANO	ANO	ANO
Hlavní část	Zařazeno	ANO	ANO	NE	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
	Výcvik	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	NE	ANO	ANO
Závěrečná část	Nácvik	NE	NE	NE	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
	Zařazena	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
	Kompenzační cvičení	NE	NE	NE	NE	NE	ANO	NE	ANO	ANO
	Organizace	NE	NE	ANO	ANO	ANO	NE	ANO	NE	NE
Efektivní hodina s ohledem na využití vyučovacího času	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	NE	ANO
Délka vyučovací hodiny	Začátek	později	později	později	později	později	později	později	později	později
	Konec	dříve	dříve	dříve	dříve	dříve	dříve	dříve	na čas	na čas

Příloha č. 3 – CD s naskenovanými vyplněnými pozorovacími archy