

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU UNIVERZITY KARLOVI V PRAZE

**NAVRŽENÍ A OVĚŘENÍ VÝUKOVÉHO PLÁNU VOLEJBALU
NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE**

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Rostislav Vorálek Ph.D.

Zpracovala:

Eva Berková

PRAHA DUBEN 2008

Dovoluji si tímto poděkovat vedoucímu diplomové práce PhDr. Rostislavu Vorálkovi Ph.D. za pomoc a za vedení při vypracování této diplomové práce.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedenou literaturu.

Eva Berková
Eva Berková

ABSTRAKT Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

ABSTRAKT:

Název práce: *Navržení a ověření výukového plánu volejbalu na základní škole*

Cíle práce: Navrhujeme, výukový plán volejbalu pro hodiny tělesné výchovy na 2. stupni základní školy bez specializace. Práce by mohla sloužit jako vodítko při sestavování tematických plánů pro výuku volejbalu na základní škole.

Metoda: Jako metodu zkoumání jsem použila pozorování, které bylo prováděno na žácích základní školy Ševětín. Žáci byli hodnoceni na konci navrženého tematického plánu a to vždy při hře 3:3 respektive 6:6. Tematický plán byl na žáky aplikován v průběhu tří let avšak záměrné pozorování a hodnocení bylo provedeno v posledním roce po aplikaci všech navržených hodin.

Výsledky: Výsledné hodnocení žáků jsem zpracovala do tří grafů, hodnotících ročník jako takový a do společného grafu pro všechny tři ročníky, ve kterém je možné porovnat úspěchy i neúspěchy jednotlivých ročníků společně. Dále bylo hodnocení vyjádřeno v procentech.

Klíčová slova: *tematické plány, výuka volejbalu, základní škola, žáci, přípravy hodin.*

ABSTRACT:

Thesis title: *Proposition and attestation of educational plan on secondary school.*

Thesis aim: We propose educational plan of volleyball for the lessons of physical education on secondary school without specializacion. This work could be instumental as a direction during the thematic plan-making.

Method: As a method of research I used the observation, which was examined on pupils of secondary school of Ševětín. Pupils were evaluated at the end of the proposed educaton plan always during the play of 3:3 or 6:6. The educational plan was aplicated on pupils during three years, but purpose research and evaulation was made at the end of the last year after applicaton of all the propositioned lessons.

Results: I worked out the final results to three graphs , which evaluate the year itself and to a collective graph for all the years, where you can see all the successes and unsuccesses of each years together. Then was the evaluation implied by percents.

Key words: *Educational plans, teaching of volleyball, secondary school, pupils, preparations of lessons.*

Obsah :

Úvod.....	5
Cíl a úkoly práce.....	7
Teoretická část.....	8
1. Charakteristika herního výkonu.....	8
1.1. Základní způsoby odbíjení.....	9
1.2. Herní činnosti jednotlivce ve volejbale	9
2. Předpokládané pohybové schopnosti žáků 2. stupně.....	26
3. Role a postavení učitele v tělesné výchově.....	29
4. Rámcový vzdělávací program a tvorba ŠVP.....	33
5. Staré školní osnovy na tělesnou výchovu.....	38
5.1. Sestavení tematického celku pro hodiny tělesné výchovy.....	41
5.2. Výzkumné metody.....	43
5.3. Pozorování a hodnocení vyučovacího procesu.....	46
6. Výzkumná část.....	50
6.1. Metodika práce.....	50
6.2. Výběr základů volejbalu pro výuku jednotlivých ročníků, stupnice hodnocení	51
7. Výsledková část.....	56
7.1. Realizace tematických celků.....	56
7.2. Výsledky hodnocení.....	63
8. Diskuse.....	65
9. Závěr.....	67
10. Použitá literatura.....	70
11. Přílohy, jednotlivé přípravy na vyučovací hodiny.....	71

1. Úvod

Školní tělesná výchova patří k nejrozšířenějším formám organizované tělovýchovné a sportovní činnosti.

V posledních letech se stále častěji stává tělesná výchova na školách první a jedinou pohybovou aktivitou, kterou dítě provádí.

Výsledky školní tělesné výchovy jsou ovlivňovány i dalšími spolupůsobícími činiteli. Od výchovy v rodině přes působení různých zájmových skupin až po nejširší makro společenské vlivy. Velký podíl na jejich efektivní integraci má však škola a učitelé tělesné výchovy. Především na nich záleží, jak dokáží na mladou populaci zapůsobit.

Zavedením nového vzdělávacího plánu pro základní a střední školy, se změnil i přístup jak k celému školství, tak i k systému vyučování na našich školách a to včetně vyučování tělesné výchovy. Tyto změny kladou nové nároky na učitele tělesné výchovy, ale i na žáka. Jde zejména o vyšší nároky na přípravu tematických plánů, obsahu vyučování i zajištění jeho optimálního rozsahu spolu s potřebným materiálním vybavením. Rámcový vzdělávací program pro základní školy nedává přesné pokyny pro výuku volejbalu jako takovou, pouze shrnuje sportovní hry jako celek a pomocí „výstupů“ určuje zvládnutou látku pro žáky základních škol.

Počet povinných hodin tělesné výchovy zůstává pro dosažení cílových standardů fixní (2 - 3 vyučovací hodiny týdně). Větší prostor je však dán soukromým školám. Vedle povinného základu jde o možnost rozšíření tělesné výchovy a sportovní výchovy na školách v rámci nepovinných předmětů.

Volejbal patří u nás mezi ty sportovní hry, které se na základních i středních školách vyučují často a těší se i u žáků velké oblibě. Vyučující i žáci si oblíbili volejbal, jak kvůli malé prostorové a materiální náročnosti, tak kvůli vzrůstající popularitě toho sportovního odvětví, které má v naší zemi velkou

tradici. Volejbal je sportovní hrou, která má v naší zemi nejvíce registrovaných hráčů ze všech sportů a to včetně fotbalu. Další výhodou je dostupnost sportu a široká základna volejbalových oddílů, která zahrnuje jak mužský, tak ženský volejbal. K popularitě volejbalu přispívá i to, že se dostává více i na televizní obrazovky jak přenosy extraligy mužů i žen tak i otevřených letních turnajů, pořádaných v atraktivních prostředích rekreačních oblastí.

2. Cíl a úkoly práce

Cíl práce:

Cílem diplomové práce je navržení výukového plánu volejbalu pro hodiny tělesné výchovy na 2. stupni základní školy bez specializace. Práce by mohla sloužit jako vodítko při sestavování tématických plánů pro výuku volejbalu na základní škole.

Úkoly práce:

Ke splnění cíle bude třeba realizovat tyto úkoly:

1. Studium odborné literatury a konzultace s odborníky a kolegy učiteli tělesné výchovy.
2. Sestavení základních metodických postupů nácviku volejbalu na druhém stupni na základě studia odborné literatury, navržení tématických celků a rozpracování do jednotlivých hodin
3. Realizace navržených metodických postupů nácviku volejbalu s žáky
4. Hodnocení žáků a jejich výkonů
5. Shrnutí a doporučení navržených tématických celků a metodických postupů pro praxi v tělesné výchově

3. Teoretická část

Teoretický úvod

Při sestavování tématických celků pro jednotlivé ročníky je třeba, aby se učitel seznámil se složkami, které budou výuku volejbalu ovlivňovat.

Patří sem tělesný a pohybový vývoj dětí na druhém stupni, předpokládané pohybové schopnosti a jejich rozvoj, volejbal jako hra, herní činnosti jednotlivce a jejich provedení a nejčastější možné chyby. Pro sestavení tématických celků bývali podkladem osnovy, podle kterých se základní školy řídily. Nyní tuto funkci plní rámcový vzdělávací program, podle kterého si každá škola sestaví svůj školní vzdělávací program.

3.1. Charakteristika herního výkonu

Herní výkon chápeme jako realizované individuální a skupinové konání hráčů v zápase, charakterizované mírou splnění herních úkolů.

Dosahovat relativně maximálních herních výkonů v zápase je cílem tréninkového procesu, ale současně i procesem rozvoje hráče. Proto herní výkon můžeme chápat jako průběh a výsledek tréninkového procesu. Je v něm vyjádřena míra vrozených i získaných dispozic v tréninkovém procesu a vliv přírodního a sociálního prostředí, především materiálních podmínek a časových možností, které určují rozsah a kvalitu herního rozvoje hráče.

Při řešení problematiky výkonu ve sportovních hrách a tím i ve volejbalu, je charakteristická snaha o rozlišení individuálního herního výkonu a herního výkonu družstva. (Přidal, Zapletalová 2003)

3.1.1. Základní způsoby odbíjení

Nacvičují a uplatňují se 3 základní odbití:

- odbití obouruč vrchem
- odbití obouruč spodem
- odbití jednoruč spodem ve funkci spodního podání

Tyto 3 základní způsoby odbití jsou základní stavební jednotkou pro začátečnický volejbal, kterým musí bezpodmínečně výuka volejbalu začínat.

Začátečnický volejbal je fáze, kdy do hry ještě nevstoupil útočný úder. V zásadě by vývoji mladého hráče neublížilo, kdyby se odbití nacvičovalo v libovolném pořadí. Jsou však jisté důvody, proč začít odbitím obouruč vrchem: je nejjednodušší a použitím pouze této jediné dovednosti lze hrát průpravné hry. Záhy po osvojení OOV lze začít s nácvikem obou dalších odbití. Vše co se bude ukazovat jako funkční pro uplatnění v průpravné hře, je mladému volejbalistovi prospěšné. Jestli se nám podaří hned v začátcích nácviku přivést žáky k tomu, že hrají s radostí a spontánně umí správně volit jednotlivá odbití, můžeme konstatovat, že jsme byli ve fázi začátečnického volejbalu úspěšní. Vedle toho stále precizujeme techniku provedení, ale nezapomínejme nikdy, že naším hlavním úkolem je naučit schopnosti „hrát“ a naším cílem vývoj herního chování. (Haník, 2004)

3.1.2. Herní činnosti jednotlivce ve volejbale.

Ve volejbalu rozeznáváme tyto herní činnosti jednotlivce:

1. podání
2. přihrávka
3. nahrávka

4. útočný úder

5. blokování

6. vybírání

Podání

Podání je odbití míče do soupeřova pole, kterým se zahajuje každá rozehra.

Účinnost podání je dána: - umístěním míče

- prudkostí letu míče

- rotací a křivkou letu míče

Podle techniky provedení rozeznáváme:

- podání spodní (odbitím jednoruč spodem) v čelném a bočním postoji, prováděné nejčastěji z místa
- podání vrchní (odbitím jednoruč vrchem) v čelném a bočním postoji, které může být prováděno z místa, po rozběhu nebo po rozběhu s výskokem.

Z taktického hlediska dělíme podání na podání:

- pomalá

- prudká

- rotovaná

- plachtící

Pomalá podání

Účinnost těchto podání (obvykle spodních nebo vrchních v čelném postoji) spočívá v jejich přesném umístění. Míč bývá umístěn do nekrytého prostoru nebo na rozhraní prostorů krytých dvěma hráči. Můžeme směřovat také

přímo na hráče, který neumí podání dobře přijímat. Dále je vhodné střídat krátká podání s dlouhými.

Prudká podání

Hlavní zbraní těchto podání (obvykle vrchních v čelném i bočním postoji) je jejich prudkost, která je míči udělena při ploché křivce letu. S prudkostí letu míče je spojena i jeho rotace shora dolů, která ztěžuje přijímajícím hráčům míč správně odbít. Rychlost letícího míče také způsobuje, že přijímající družstvo má velmi krátký čas pro správný odhad křivky letu míče. Faktor umístění se u prudkých podání vyskytuje jen ve velmi všeobecných rysech. Podání jsou buď krátká nebo dlouhá, nebo směřují do pravé či levé poloviny soupeřova pole.

Rotovaná podání

Mají svou účinnost ve velké rotaci míče, která způsobuje jeho obtížné zpracování.

Přihrávka

Přihrávka je odbití míče letícího od soupeře, záměrně usměrněné na některého spoluhráče k síti aby ten mohl nahrát nebo provést útočný úder, je tedy prvním odbitím míče v poli.

Z technického hlediska bývá přihrávka nejčastěji prováděna:

- odbitím obouruč vrchem v postoji, pádu a výskoku
- odbitím obouruč spodem - tzv. bagrem v postoji nebo v pádu

Z taktického hlediska rozeznáváme podle možnosti hráčů připravit se na provedení přihrávky:

- přihrávku po podání soupeře
- přihrávku během rozehry

Přihrávka je důležitou herní činností jednotlivce, neboť její správné a přesné provedení je rozhodující pro přípravu útoku. Přesnost přihrávky často rozhoduje o tom, kterých kombinací může družstvo ve hře použít.

Pro přihrávku je charakteristické:

- že jde o odbití míče pod malým úhlem - míč je tedy hrán před sebe, jen v málo případech se vyskytuje odbití pod větším úhlem,
- že jde o odbití míče letícího od soupeře, kdy míč má rotaci, prudkost, někdy i nepravidelnou křivku letu, což ztěžuje odhad a správné zpracování míče,
- že v nárocích na přesnost je třeba se soustředit hlavně na délku přihrávky, zatímco přesnost rozptylu do stran není tak rozhodující.

Nahrávka

Nahrávka je odbití míče letícího od spoluhráče, připravuje se jím zakončení akce útočným úderem. Nahrávkou tedy může být pouze druhé odbití míče v poli.

Pro nahrávku je charakteristické:

- že jde o odbití poměrně snadného míče. Nahrávce předchází přihrávka, kterou chce spoluhráč co možná nejvíce usnadnit nahrávači jeho činnost. Nahrávka také nemá dlouhou křivku letu,
- že jde o odbití míče pod úhlem, většinou dost velkým (kolem 90 stupňů). Pod malým úhlem se odbíjí jen v tom případě, kdy míče přihrává ten hráč, který bude z nahrávky útočit.

U nahrávky jsou vysoké nároky na přesnost, v první řadě co do úhlu, pod kterým byla provedena. Při nahrávce rovnoběžné se sítí znamená příliš velká odchylka do strany to, že míč přiletí k soupeři a ten může z něho ihned útočit. Dále musí být nahrávka dle potřeby dostatečně vysoká a dlouhá.

Z technického hlediska může být nahrávka prováděna:

- odbíjením obouřuč vrchem z místa i ve výskoku
- odbíjením jednoruč vrchem - prsty (v situaci, kdy přihrávka směřuje příliš do sítě),
- odbíjením obouřuč spodem - bagrem (v situaci, kdy přihrávka je značně nepřesná).

Z taktického hlediska rozeznáváme:

a) podle délky a prudkosti letu

- nahrávku dlouhou a vysokou před sebe
- nahrávku krátkou, nepříliš vysokou před sebe (tzv. půlku
- nahrávku vystřelenou před sebe (dlouhá, nízká, plochá)
- nahrávku nízkou nad sebe (na "rychlíka")

Stejné způsoby nahrávek se vedou směrem za sebe (za hlavu).

b) podle směru letu míče

- nahrávku rovnoběžnou se sítí
- nahrávku z pole

Útočný úder

Útočný úder je odbití míče do pole soupeře, prováděné nejčastěji odbitím jednoruč ve výskoku s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře (může být

prvním, druhým i třetím odbitím míče v poli).

Nebezpečí útočného úderu spočívá:

- a) v prudkosti letu míče, která ztěžuje soupeři odbití a zkracuje dobu, které je třeba pro zorganizování obrany,
- b) v umístění míče do nekrytého prostoru v soupeřově poli,
- c) v překvapivosti útočného úderu (např. nečekaný směr odbití, jiná síla úderu apod.).

Z technického hlediska je možno provádět útočný úder odbitím jednoruč špetkou (dlaní):

- v čelném postavení
- v bočním postavení

Útočným úderem je také "ulití", které se nejčastěji provádí odbitím jednoruč ve výskoku a směřuje do nekrytého místa v soupeřově poli.

Z taktického hlediska rozeznáváme podle křivky letu míče:

- a) smeč – míč je zasažen seshora zezadu a prudce klesá k zemi,
- b) drajv - míč je udeřen přímo zezadu, letí zpočátku vodorovně a teprve později vlivem zemské přitažlivosti a rotace padá k zemi,
- c) lob - míč je udeřen zezadu, ale zespodu, letí nejdříve vzhůru a později padá k zemi. Při lobu na rozdíl od drajvu a smeče nemusí být při odbití míče ruka nad úrovní sítě.

Blokování

Blokování je přehrazení určitého prostoru nad sítí, které provádí jeden nebo skupina nejvýše tří hráčů útočné řady ve výskoku, rukama ve vzpažení, s úkolem:

- a) zabránit přeletu míče do vlastního pole.
- b) srazit míč do pole soupeře a docílit tak bodu.

Ve hře se nejčastěji používá proti úderu soupeře.

Z technického hlediska je blokování odbití míče obouruč vrchem ve výskoku nastavením paží a rukou do cesty letícímu míči.

Blokování z hlediska jeho dnešního pojetí nabývá stále více útočného charakteru. Předpokladem správného blokování je:

- a) správný odhad místa, směru a útoku soupeře,
- b) rychlý a včasný přesun k místu, ze kterého je blok prováděn,
- c) rychlý, včasný a optimální výskok,
- d) správné nastavení paží a nastavení rukou proti míči
- e) činnost po bloku – samo vykrývání

Vzhledem k počtu hráčů, kteří se zúčastní blokování, rozeznáváme:

- jednoblok
- dvojblok
- trojblok

Činnost hráče je ve všech třech případech v postatě stejná. Dvojblok a trojblok však vyžaduje, aby činnost jednoho hráče byla přesně sladěna s činností dalších blokujících hráčů.

Vybírání

Vybírání je odbití nebo odražení míče jakýmkoliv způsobem dovoleným pravidly za účelem udržení míče v poli. Může být prováděno kterýmkoli odbitím míče v poli.

Hlavním účelem odbití je:

- a) zabránit dopadu míče na zem
- b) u třetího odbití zahrát ještě míč do pole soupeře

Vybírání je vždy nouzová činnost vynucená herní situací má vyloženě obranný charakter. V některých případech jde o obranu aktivní, a to tehdy, když družstvo po vybrání míče prvním odbitím může ještě nahrát nebo přímo zaútočit.

Z hlediska technického je vybírání nejčastěji prováděno“

- odbíjením jednoruč spodem
- odbíjením obouruč spodem
- jiným způsobem, např. obouruč vrchem, hlavou, nohou, ramenem

Všechny tři způsoby se mohou provádět:

- na místě, v pohybu
- v postoji, v pádu, ve výskoku

Z taktického hlediska rozeznáváme:

- vybírání míčů letících od soupeře
- vybírání míčů letících od spoluhráče

Technika

Příhrávka odbití obouruč spodem

- paže spojené před tělem, mírně ohnuté, hřbet a prsty jedné ruky v dlani druhé (více alternativ).
- napnout ruce v loktech a vytvořit širokou plochu na odbití míče, přitisknout
- paže předloktím k sobě a vytáhnout z ramen,
- napnout nohy, vzpřimovat a zaklánět trup, napnout paže dolů před tělo
- pohyb paží proti míči (podle prudkosti letu míče, čím kratší pohyb proti němu, případně zpětný pohyb (ztlumit míč)

Nejčastější chyby

- dolní končetiny málo pokrčené (napnuté v kolenou)n vysoký postoj, malé rozkročení, velký předsun jedné nohy dopředu (menší stabilita),
- vzpřímený, nebo velmi zakloněný trup,
- nepřizpůsobení pohybu paží prudkému letu míče (velká nebo malá síla a rychlost pohybu paží,
- paže při odbití pokrčené v loktech a nerovnoměrně spojené,
- odbíjení míče jen pažemi, bez zapojení dolních končetin a trupu,
- pasivní základní postoj (bez pohybu), vysoký střeh, nepřipravené paže,
- nesprávné odbití míče dlaněmi, zápěstím nebo jen hranou předloktí,

- přerušení zrakové kontroly letu míče před odbitím,
- nesprávné nastavení paží při odbíjení míče mimo těžiště základního postoje nebo v pádu,
- pomalý přesun za míčem a odbíjení v pohybu bez zaujmutí základního postoje (střehu) na odbití obouruč zdola,

Při přihrávce po podání soupeře:

- nesprávné postavení, snížená pozornost při soupeřově podání, pozdní přesun
- vpřed, nebo ustoupení dozadu v určené zóně,
- nepřesná přihrávka na místo nahrávače, přihrávka do sítě, nízká, za síť a podobně

Podání

Spodní podání

- základní postoj - čelem (bokem) do hřiště, dolní končetiny mírně pokrčit, mírný předklon, chodidla na šířku ramen, jedna noha vpředu (nesouhlasně s úderovou paží).
- nadhoz míče - před tělo, směrem do hřiště do výšky 20 - 30 cm, zapažit úderovou paží a vytvořit miskou z dlaně. Úder do míče - ve výšce boků, při klesání nadhozeného míče, prudkým pohybem paže vpřed.
- dokončení pohybu - přemístit hmotnost těla na druhou nohu a rychlý přesun na místo následující činnosti.

Vrchní podání

- základní postoj - mírný stoj rozkročený čelem, (bokem) k síti, jedna noha mírně vpředu, obě dolní končetiny jsou mírně pokrčené v kolenou.
- nadhoz míče - jednou rukou před rameno úderové paže,

- úder do míče - vzpažit úderovou paži (loket co nejvýše) narovnat trup, švih paží se současným předklonem a zakončením úderu sklopením dlaně v zápěstí.
- dokončení pohybu - přemístit hmotnost těla (vykročením) a rychlý přesun na místo další činnosti hráče.
- při specifických podáních (estonské, plachtící, a další), Je třeba v jednotlivých fázích zvýraznit zvláštnost pohybu.

Nejčastější chyby:

- základní postoj a rozběh
- špatné postavení vzhledem k hřišti
- špatné postavení nohou (narušení stability), nohy příliš při sobě, nebo daleko od sebe, vpředu noha souhlasně s úderovou paží, nohy na stejné úrovni
- přerušovaný rozběh, málo plynulý a ne přímočarý (zejména při plachtícím podání),
- trup vzpřímený, dolní končetiny napnuté v kolenou, velký záklon (předklon) při podání zdola, nedostatečný záklon a úklon při podání shora,

Nadhození míče

- příliš vysoký, nízký, vpředu, vzadu, bokem před střed těla,
- nadhoz oběma rukama.

Vedení paží

- loket úderové paže příliš nízko, paže vedená do boku, zastavení švihu paže před úderem,
- nepřímocharý pohyb s míčem při plachtícím podání.

Úder do míče

- příliš uvolněné nebo tvrdé zápěstí, úder do míče příliš slabý anebo silný, bez zapojení zápěstí,
- úder do míče mimo jeho těžiště (z boku, zezdola),
- rotace míče při plachtícím podání.

Dokončení pohybu

- nepřenesení těžiště na druhou nohu,
- přešlap,
- zastavení na místě podání a pomalý návrat na místo další činnosti

Nahrávka odbití obouruč vrchem:

- střední střeh, mírný stoj rozkročný, chodidla na šířku ramen, jedna noha
- vysutá vpřed,
- dolní končetiny v kolenou pokrčit, trup v předklonu, hlava vzpřímená,
- hmotnost těla přemístit na přední část chodidel,
- paže skrčit připažmo, lokty při těle, ruce sklopit dozadu, zápěstí uvolnit,
- prsty vytvořit "volejbalový košík",
- před odbitím mírný pohyb nohou a paží zpět (ztlumit míč), odbít míč
posledními dvěma články prstů (přiměřeně vzdálenými od sebe), palce směřují k
sobě, zápěstí je uvolněné, - odbít
míč před obličejem, ve výšce očí anebo těsně nad hlavou, při nahrávce za sebe
záklon trupu a hlavy, paže směřují vzhůru dozadu, při nahrávce ve výskoku
odbit míč výše nad hlavou a mírně před tělem.

Nejčastější chyby:

- nesprávné postavení nohou, malá stabilita, velký anebo malý předsun jedné
- nohy, chodidla na stejné úrovni, pohodlný postoj, napnuté dolní končetiny,
- velký předklon (anebo záklon) trupu před odbitím míče,
- lokte příliš od sebe anebo těsně při sobě, zápěstí málo uvolněné,
- prsty při odbití křečovitě napnuté a příliš od sebe,
- palce při odbití směřují příliš dopředu,
- míč je při odbití příliš nízko,
- pohyb paží, zejména předloktí proti míči spoza hlavy (tahané odbití), pozdní přesun hráče pod míč, odbíjení příliš vpředu, vzadu, nízko, bokem a podobně,

Při nahrávce z pole odbitím obouruč vrchem je důležitá aktivní práce celého těla (nohou, trupu, paží, rukou a prstů).

Nahrávka u sítě (stojící, přebíhající a vbíhající nahrávač) vyžaduje od hráče uvolněné zápěstí a včasný přesun pod míč.

Zvláštní způsoby odbití zejména při obraně v poli.

Zvláštní způsoby odbití použij jenom tehdy, jestliže jsi využil všechny možnosti základních způsobů odbití míče v základním volejbalovém střehu,

Vybírání v poli:

- základní postoj zpravidla nízký volejbalový střeh (možnost rychlého startu a přesunu na místo odbití míče),
- zvládnutí základní fáze pohybu při jednotlivých pádech a dbát na koordinaci pohybu při odbití míče v pádu,

- připravenost paží na všechny způsoby odbití (obouruč spodem, vrchem, jednoruč spodem, vrchem),
- odbíjet míč zpravidla mimo těžiště těla (bokem), dbát na volbu správného dopadu míče na paži
- po odbití v pádu rychle zaujmout nový střeh,
- odbít míč v takové fázi pohybu, v které můžeme přesně odbít míč a rychle se vrátit do základního střehu,

Nejčastější chyby:

Základní postoj před odbitím

- vysoký střeh, strnulý postoj, nepřipravenost paží a rukou, nesprávné postavení v poli, které ztěžuje orientaci a zejména rychlý přesun pod míč,
- nesprávný odhad letu míče a místa odbití v poli,

Během odbití míče

- odbití míče v nesprávné fázi pohybu,
- pokrčená paže při odbití míče jednoruč anebo obouruč zdola,
- úder do míče nesprávnou částí paže či ruky.
- pozdní přesun k míči
- nepřipravenost paží, rukou a dlaní,

Po odbití míče

- pomalé ukončení pohybu po odbití a pomalý návrat na místo v postavení.
- přerušování plynulosti pohybu

Při odbíjení těžko zpracovatelných míčů volíme způsob odbití v pořadí:

odbití jednoruč spodem, odbití obouruč vrchem, jednoruč vrchem, jenom v nevyhnutelném případě v pádu!

Útočný úder

Rozběh

- vysoký střeh, optimální start 2 - 3 rychlé kroky, rozběh ve vhodné chvíli, podle druhu nahrávky a předpokládaného způsobu útoku, poslední krok nejdelší a nejrychlejší,

Těsně před odrazem snížit těžiště (podřep) při posledním přísunu nohy prudký záprah pažemi do zapažení.

Odráz

- snožmo, paže v zapažení, hlava vzhůru (sledovat let míče a práci nahrávače), po přechodu z pat na prsty odraz, trup vzpřímit a rychle předpažit do výšky ramen.

Let

- po odrazu přemístí těžiště těla do stoupavého pohybu, pohyb nešvihové paže zastavit ve výšce ramen (vyrovnání pohybu), prudce pokrčit švihovou paži, zanožit a vytvořit "smečářský luk",

Smečářský luk

- prudký záklon trupu, hlavy a paží, pokrčit dolní končetiny, zanožit, nešvihovou paži vést vedla těla dolů a "zadržet" výskok před úderem do míče.

Vyrovnávání "luku" a přechod do předklonu - ze záklonu prohnutím předklon (trup, hlava), nohy přednožit, přenést energii těla do švihové paže a prudce udeřit

do míče.

Úder do míče

20 - 50 cm před tělem, v kulminačním bodě, prudký pohyb švihovou paží dopředu a sklopit ruku v zápěstí po dotyku s míčem.

Dokončení úderu a doskok

- předklon, švihová paže podél těla a sítě, pružný a měkký doskok na přední část chodidel.

Nejčastější chyby

Rozběh

- příliš dlouhý, zpomalovaný, přerušovaný, nekoordinovaný pohyb .nohou (poskoky) a paží, strnulý trup, nesprávná délka kroků (zejména poslední), obrat bokem k síti.

Odraz

- příliš dlouhý (krátký) poslední krok, vysoký předskok, předčasný (opožděný) odraz, odraz do dálky (přepadávání), široký stoj rozkročný před odrazem, nedostatečné snížení těžiště, předběhnutí míče, hluboký předklon při odraze, zaostávání v pohybu paží za odrazem, pokrčené paže při svihu shora, pomalý odraz.

Úder do míče

- pokrčená paže, úder předloktím anebo prsty, úder pěstí, slabé anebo žádné klopení uvolněného zápěstí, slabá práce trupu a nohou při přechodu ze "smečářského luku" do smečářského předklonu.

Doskok

- na napnuté nohy, na plná chodidla, nekoordinovaný pohyb při letu a doskoku po úderu do míče (přepadávání do sítě, přešlap po doskoku).

Blok

Přesun na místo blokování a základní postoj

- úkroky stranou nebo překrokem

(při větší vzdálenosti) mírný stoj rozkročný (šířka ramen), mírně pokrčit kolena, paže v předpažení pokrčené v loktech, dlaně a prsty připravené na blokování, hlava vzpřímená, sledovat činnost soupeře.

Výskok na blok

- z vysokého nebo středního střehu odraz snožmo z podřepu (případně po pohupu) asi 50 cm od sítě se současným vzpažením, odraz zásadně něco později než smečář, při vyšší nahrávce) výskok dostatečně vysoký

vzhledem na místo a výšku soupeře.

Práce paží a rukou

- pokusit se dát paže co nejdále za síť (dlaněmi srazit míč do soupeřova pole), nebo zakrýt směr útoku (pokud blokující hráč není vedoucí hráč bloku), hlava v mírném záklonu, oči otevřené.

Doskok

- pružný, měkký s náležitým obratem a současným stáhnutím paží podél těla bez dotyku sítě, odstoupení a příprava na další činnost (protiútok).

Nejčastější chyby

- pomalé přemístění, odraz do boku (srážení hráčů),
- pozdní nebo opožděný odraz (nesprávné načasování bloku),
- odraz do dálky, přešlap,
- nízký nebo vysoký výskok,

Práce paží, rukou a hlavy

- před odrazem paže daleko od sebe, nebo nízko vedle těla (připažení),
- velká vzdálenost mezi pažemi, paže daleko od sítě,
- prsty strnulé a velmi sevřené (těsně při sobě),
- pasivita hráče po doskoku.
- Předklonění hlavy a zavření očí
- Paže vysoko nad sítí, blokování předloktím

Jiné nedostatky

- nesprávný odhad soupeřova záměru, pozdní reakce -
- nesoustředěnost a nesprávný základní postoj
- nesprávně seskupený blok, na nesprávném místě, nesprávně vykrytý směr

útoku, pasivní práce paží a rukou při blokování. (Hancík, Belaj, Mačura, Horský 1983)

3.2. Předpokládané pohybové schopnosti žáků 2. stupně

Stádium diferenciacie a přestavby motoriky

V pubescenci se mění žák v dospělého člověka (chlapec v muže a dívka v ženu). Toto období je charakteristické rozsáhlými somatickými i motorickými změnami a tyto změny jsou nejzřetelnější právě v období pubescence.

Biologicky je pubescence vymezena prvními příznaky pohlavního zrání. Dostavuje se manifestace sekundárních pohlavních znaků a zrychlení růstu. Kalendářně spadá do věku 11 – 15 let. V tomto období se projevuje překotný vývoj somatický i fyziologických faktorů většinou orgánů. Toto období se často označuje za druhou změnu postavy. Rozvíjejí se druhotné pohlavní znaky a dozrávají pohlavní orgány.

Charakteristika vývoje motorického

V tomto období lze u žáků pozorovat:

- zhoršení pohybové koordinace, koordinované pohyby žáků mladšího školního věku jsou vystřídány těžkopádnějšími pohybovými projevy (nemotornými), narušena bývá plynulost a přesnost pohybu.
- narušení dynamiky a snížení ekonomie pohybu, švihové pohyby jsou prováděny často s nadměrným svalovým úsilím (křečovité) a naopak jiné bez

náležitého vynaložení síly (ochable), pohybový projev žáka působí nevyrovnaným dojmem, často se objevují nadbytečné souhyby a nepřiměřeně velký pohybový rozsah, což zhoršuje pohybovou ekonomii,

- protichůdnost v motorickém chování, určité pohybové úkoly řeší pubescent s enormní aktivitou, plnění jiných úkolů se mu zdá obtížné, ve sportovním tréninku je jednou horlivý a jindy laxní, v jedné disciplíně velmi aktivní a v jiné naopak,

- senzitivní období pro rychlostně silovou schopnost je u děvčat ve věku 13 – 13 let staticko-silová schopnost se optimálně rozvíjí u chlapců od 11 let.

Silové schopnosti

Biologický věk je hlavním faktorem (růstovým), který ovlivňuje rozvoj silové schopnosti a růstu motorické výkonnosti v tomto období. V rozvoji silové schopnosti předčí chlapci dívky bez ohledu na úroveň jejich motorického režimu. Vyšší úroveň silových schopností se projevuje u chlapců než u dívek. Roční přírůstky vrcholí u chlapců převážně ve 13 až 14 letech, u dívek v 10 -12 letech. S věkem se rozdíl mezi chlapci a děvčaty v úrovni silových schopností zvětšuje. Relativní hodnoty silové schopnosti vztažené k hmotnosti počínají u chlapců ve 13 letech narůstat u dívek naopak klesat. Největší přírůstky připadají na období pubertální akcelerace.

Tělesná cvičení výrazně podněcují biologické faktory, které podmiňují rozvoj silových schopností. Silové schopnosti jednotlivých svalových skupin se rozvíjejí nerovnoměrně. Nástup pohlavního dospívání dívek je předznamenán zpomalením nebo snížením tempa rozvoje silových schopností.

Úroveň tělesné hmotnosti ovlivňuje rozvoj silové schopnosti dolních končetin. Trend závislosti svalové síly na somatických znacích je často odlišný. Cvičení v tomto věku přispívá k účinnějšímu využití silové schopnosti při

motorické činnosti. Celková svalová síla je závislá více na hmotnosti než na výšce těla.

Rychlostní schopnosti

Obecně se jeví tendence prudkého rozvoje této schopnosti do období 14 – 15 let věku, kdy se již téměř přibližuje maximum, zvláště u děvčat.

Vytrvalostní schopnosti

Po třináctém roce se výkonnost chlapců a dívek prudce rozchází. U chlapců pokračuje přirozená tendence přírůstku výkonnosti, zatímco u dívek dochází ke stagnaci nebo i k poklesu výkonnosti. Výrazné přírůstky vytrvalostních výkonů v období školního věku způsobuje zdokonalování funkční úrovně kardiopulmonálního a pohybového systému a také regulačně koordinační funkce organismu.

Obratnostní schopnosti

Fáze nejintenzivnějšího rozvoje rytmické schopnosti je u chlapců do třinácti let. Pohlavní rozdíly v projevech obratnostního charakteru jsou patrné ve prospěch chlapců asi od třinácti let.

Období přestavby lidské motoriky není nejvhodnější období pro učení se novým složitým motorickým dovednostem. Motorické dovednosti by měly být osvojeny ve své hrubé formě již ve čtvrtém ročníku u dívek a v šestém ročníku u chlapců. V pubescenci by měly být kultivovány. Také ve sportovní přípravě mládeže se považuje zvládnutí techniky před pubertou. Přesto je nezbytné

celoživotně rozvíjet motorickou učenílivost. Proto i v méně příznivém pubertálním období si žáci osvojují další pohybové dovednosti: lyžařské, gymnastické, herní, taneční atd.

Kolektivní hry v tomto období mají silné zaměření, žáci projevují soutěživost a emoce. Ve sportovních hrách je snaha o dodržování hlavních pravidel. Mentalitě pubescentů vyhovuje procvičování a upevňování základní pohybové dovednosti. Dříve osvojené základní dovednosti procházejí přestavbou, neboť centrální regulace se musí vypořádat s nově nabytými parametry pohybového aparátu (změna délky i proporce končetin).

Pokračuje rozvoj jemné motoriky. Vývojová zralost dovoluje perfektní zvládnutí i těch nejjemnějších a nejsložitějších dovedností.

3. 3. Role a postavení učitele v tělesné výchově

Každý učitel ve výchovně vzdělávacím procesu, ale i mimo něj, působí jako objekt svou profesionalitou, ale zároveň i jako subjekt svou osobností. Objektivní a subjektivní v působení učitele nelze od sebe oddělit. Vzájemně se ovlivňují. Je zde dominující faktor vztahu interakcí mezi učitelem a žákem. Tyto vztahy, konkretizované učebním obsahem a zesílené (či zeslabené) spolupůsobícími podmínkami, stimulují učební aktivitu žáků.

Vyučovací a výchovné činnosti kladou na osobnost učitele mimořádné nároky. Optimální struktura a dynamika profesních dispozic (schopností, dovedností, vědomostí aj.) i osobnostních vlastností učitele zvyšují předpoklady efektivního působení ve všech činnostech, funkcích i rolích, které ve výchovně vzdělávacím procesu přímo či nepřímo plní.

Osobnost učitele je celistvou organizací všech vnitřních podmínek (tělesných i duševních), která se v činnostech projevuje jako integrální a otevřený systém. Vytržení dílčích složek, například vlastností z jednoty osobnosti či některých kategorií chování a jejich mechanická srovnávání s některými parciálními pedagogickými charakteristikami vyučovacího procesu není metodologicky správné (redukční). Vlastnosti, schopnosti, aj. téměř nikdy v projevech učitele izolovaně nevystupují. Ve struktuře osobnosti učitele tělesné výchovy vystupují následující faktory. {Rychtecký, Fialová 2000)

Tělovýchovně pedagogická zaměřenost, do které spadá -

Prestiž učitele tělesné výchovy

Je dána pedagogickými a kulturními tradicemi i obecným oceněním významu učitelského povolání ve společnosti. Učitelská profese však nemá pouze jednu dimenzi, tak jak ji chápe většina lidí. Motivy, cíle i hodnoty, jež vedou k výběru učitelství, jako povolání mohou být často odlišné.

Zájem o tělesnou výchovu a sport

Patří často k primárním motivům, které ovlivňují výběr profese. Je obvykle dominujícím znakem v motivační struktuře kandidátů učitelství tělesné výchovy. Pro úspěšnost učitelské profese je tato zájmová orientace velmi důležitá, i když učitelství nemusí být vždy rozhodující.

Vztah k dětem

Tradičně je v pedagogice považován za prioritní předpoklad úspěšného výkonu učitelského povolání. Z psychologického hlediska jde o specifickou postojovou hodnotovou kategorii. Souvisí se schopností empatie, vcítivosti, porozuměním mladším jedincům.

Vědomosti

Patří k základním předpokladům kvalifikačním. Lze je rozdělit na obecné a speciální. Jsou obsaženy v kurikulu studia učitelů tělesné výchovy na vysoké škole. Nelze je chápat jako izolovaný činitel v osobnosti učitele, nýbrž ve vzájemných vztazích, včetně vztahu k pedagogickým schopnostem, dovednostem i osobním vlastnostem.

Pedagogické schopnosti a dovednosti, psychické vlastnosti

Tvoří základ pedagogické profesionality učitele. Věcné zhodnocení jejich významu je dokumentováno snahou o jejich predikci ve výběrech kandidátů učitelství. Diagnostika pedagogických schopností, ale zejména její predikce však zatím nejsou plně teoreticky a metodologicky vyřešeny a verifikovány. Základ pedagogických schopností se utváří záměrnými i nahodilými interakcemi v učebních situacích. Jejich další rozvoj je stimulován zájmem, ale především pedagogickou činností. Můžeme sem zařadit.

Pohybové schopnosti a dovednosti

Tvoří funkční předpoklad didaktické činnosti učitele. Jsou rozvíjeny ve sportovních a tělovýchovných činnostech, záměrně pak v pregraduální postgraduální přípravě učitelů. Vyplývají z povahy a nároků pedagogické činnosti v tělesné výchově. Učitel tělesné výchovy by měl být tělesně zdravý a optimálně zdatný, prakticky ovládat široký záběr pohybových dovedností a sportovních činností.

Didaktické schopnosti

Převážně se projevují při řešení cílových, obsahových a metodických otázek vyučovacího procesu. Mají těsný vztah k odborným vědomostem a pohybovým dovednostem učitele. V tělesné výchově jsou zvláště důležité.

Obsah učiva vzhledem k cíli vyučování nemůže být pro odlišnost podmínek vyučovacího procesu (počet žáků, jejich vyspělost, materiální vybavení aj.) stejný.

Percepční schopnosti

Označujeme jimi souhrn kognitivních dispozic učitele, kterými vnímá, poznává, diagnostikuje psychiku žáků, jejich interpersonální vztahy, analyzuje odlišnosti v průběhu učení se pohybovým dovednostem. Syntézu těchto informací přenáší do adekvátních rozhodnutí. Percepční schopnosti se proto uplatňují ve všech etapách vzdělávacího procesu.

Expresivní a komunikativní schopnosti

Komunikativní (výrazové) schopnosti se obvykle vymezují jako dispozice k jasnému a přesnému vyjádření myšlenek a citů pomocí řeči, mimiky a pantomimiky. Patří k důležitým dispozicím učitele tělesné výchovy, poněvadž jimi řídí vyučovací proces. Jejich význam je podepřen i tím, že učitel jimi předává informace žákovi v druhsignální - slovní podobě, čímž přispívá k poznání a interiorizaci nových pojmů i rozvoji vědomosti žáků. Úspěch vyučování závisí proto nejen na obsahu, struktuře učiva, jeho vnitřní logice a atraktivitě, ale i na formě jeho podání učitelem.

Organizační schopnosti

Ovlivňují produktivitu a využití učebního času. Působí na vytvoření dobrého pracovního klimatu, ovlivňují pořádek, nezbytnou kázeň ve třídě v diferencovaných pracovních skupinách žáků. Organizační schopnosti mají v tělesné výchově zvlášť velký význam. Vyplývá to z vysokých nároků, které školní tělesná výchova na organizaci klade. Mají úzký vztah k zajištění její bezpečnosti a vyšší účinnosti. Organizační schopnosti facilitují i některé

psychické vlastnosti učitele jako: tvořivost, některé mentální předpoklady, smysl pro pořádek, přesnost aj.

Mentální a tvůrčí schopnosti

Jsou předpokladem nejen pro osvojení širokého okruhu vědomostí a poznatků humanitárních, biomedicínských, psychologických, pedagogických a tělo výchovných, ale i jejich adekvátní aplikace do konkrétních podmínek pedagogické činnosti.

Akademické schopnosti

Projevují se pozitivním postojem k oboru tělesné výchovy teoretickému a praktickému vzdělávání v něm.

Sociální role učitele tělesné výchovy

Učitelská profese je zodpovědným povoláním, ale i sociální rolí. Sociální role zahrnuje systém očekávání žáků, rodičů, veřejnosti k profesi učitele tělesné výchovy obecně i v dílčích dimenzích jeho jednání. Na druhé straně i učitel má vlastní představu o své sociální roli, jak obecnou, tak i pro jednotlivé interakční situace. Rozeznáváme role informátora, důvěrníka, ukazňovatele, motivátora, referenta a vychovatele. (Rychtecký, Fialová 2000)

3.4. Rámcový vzdělávací program a ŠVP.

Rámcový vzdělávací program je nově se rozvíjející systém vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Zahrnuje tedy vzdělávání dětí již od předškolního věku, až po vzdělávání na středních školách a gymnáziích.

Co je to rámcový vzdělávací program pro základní školy?

Jedná se o kutikulární dokument státní úrovně, který normativně stanoví obecný rámec základního vzdělávání.

Rámcové vzdělávací programy:

- vycházejí z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě
- vycházejí z koncepce celoživotního učení
- formulují očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání
- podporují pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání

Tělesná výchova v RVP

Tělesná výchova již nestojí v RVP sama, nýbrž je součástí oblasti nazvané „Člověk a zdraví“. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou v úvodu vymezeny „Charakteristikou vzdělávací oblasti“, která vyjadřuje postavení a význam vzdělávací oblasti v základním vzdělávání a charakterizuje vzdělávací obsah jednotlivých vzdělávacích oborů dané vzdělávací oblasti. Dále je v této části naznačena návaznost mezi vzdělávacím obsahem 1. a 2. stupně základního vzdělávání.

Na charakteristiku navazuje „Cílové zaměření vzdělávací oblasti“. Tato část vymezuje, k čemu je žák prostřednictvím vzdělávacího obsahu veden, aby postupně dosahoval klíčových kompetencí.

Praktické propojení vzdělávacího obsahu s klíčovými kompetencemi je dáno tím, že si škola na základě cílového zaměření vzdělávací oblasti stanovuje ve ŠVP vzdělávací strategii vyučovacích předmětů (vymezuje vzdělávací příležitosti, činnosti vedoucí k dosažení očekávaných výstupů).

Očekávané výstupy mají činnostní povahu, jsou prakticky zaměřené, využitelné v běžném životě a ověřitelné. Vymezují předpokládanou způsobilost využívat osvojené učivo v praktických situacích a v běžném životě. RVP ZV stanovuje očekávané výstupy na konci 3., 5., 9. ročníku.

Tvorba ŠVP pro tělesnou výchovu na 2. stupni základní školy

Podle Rámcového vzdělávacího programu si každá škola vytvoří svůj vlastní školní vzdělávací program pro jednotlivé oblasti a potažmo i předměty. V mé diplomové práci se nyní budu zabývat pouze oborem tělesná výchova.

Tělesná výchova se dále sama dělí na další 3 činnosti, které žák v tomto předmětu musí zvládnout:

Činnost ovlivňující zdraví

Očekávané výstupy

Žák

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připravuje před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly

- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, praví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

Učivo

- význam pohybu pro zdraví
- zdravotně orientovaná zdatnost
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Očekávané výstupy

Žák

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo

- pohybové hry
- gymnastika

- úpoly
- atletika
- sportovní hry
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání
- lyžování, snowboarding, bruslení
- další i netradiční pohybové činnosti

Činnosti podporující pohybové učení

Očekávané výstupy

Žák

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí

- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Učivo

- komunikace v TV
- organizace prostoru a pohybových činností
- historie a současnost sportu
- pravidla osvojovaných pohybových činností
- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech

Toto učivo a tyto výstupy, musí žák zvládnout v průběhu 2. stupně základní školy, což znamená od 6. do 9. třídy. Jak bude učivo rozloženo a uzpůsobeno, záleží pouze na učiteli. Nejsou dány ani doporučené ročníky, ve kterých je vhodné látku zařadit. Hlavní zásadou zůstává, aby žák v 9. třídě zvládl bez problémů očekávané výstupy.

3. 5. Staré školní osnovy na tělesnou výchovu

Dřívější školní osnovy byly jakýmsi předchůdcem dnešního rámcového vzdělávacího plánu. Podle školních osnov si každá škola sestavila školní vzdělávací plán, stejně jako dnes z RVP. Rozdíl mezi osnovami a RVP je však velmi značný.

Osnovy dopodrobna řeší každý povinný předmět na základní škole a nabízí i předměty nepovinné. Učivo je rozepsáno velmi dopodrobna a doporučeno do jednotlivých ročníků. Zatím co RVP mluví o tělesné výchově

velmi obecně, osnovy nabízejí velmi podrobný výpis jednotlivých sportovních odvětví, rozepisuje je po jednotlivých činnostech a stanovuje „Dílčí výchovně vzdělávací cíle“. RVP radí učitel, aby volejbal učil na základní škole, osnovy dávají přesný návod toho, co má učitel žáky naučit a nabízí kontrolu, aby učitel věděl, zda žáci zvládají důležité prvky hry a hru samotnou.

Co říkají osnovy o odbíjené:

Učivo

Specifické poznatky

- základní pravidla a terminologie odbíjené
- zásady organizace práce, bezpečnosti, hygieny a úrazové zábrany
- organizace utkání a činnost rozhodčího
- charakteristika techniky a taktiky osvojovaných herních činností

Pohybové činnosti

Základy herních systémů

- hráč, který nepřijímá podání je nahrávačem – při hře 2 na 2
- každý střední u sítě nahrávačem – při hře 3 na 3 a 4 na 4
- každý střední u sítě nahrávačem
- každý u sítě v zóně 2 nahrávačem.

Herní kombinace

- jednotlivé základní herní kombinace s nahrávačem buďto v zóně 2, či 3.

- podrobný popis těchto kombinací i jejich zakončení

Herní činnosti jednotlivce

- odbití obouruč vrchem, s jednotlivými obměnami
- odbití obouruč spodem, s obměnami
- odbití jednoruč vrchem z místa
- odbití jednoruč vrchem ve výskoku
- podání, spodní a vrchní s obměnami
- jednoblok proti smeči
- přihrávka na nahrávače u sítě
- nahrávka před sebe

Kontrola

- osvojené teoretické poznatky (ve funkci rozhodčího, organizátora pozorovatele i ve hře v souladu s pravidly)
- dodržování stanoveného rozestavení hráčů a hry na tři odbití (v utkání)
- úspěšnosti podání, přihrávky, nahrávky a přehraní míče k soupeři (v utkání)
- časového a prostorového sladění pohybového úkolu v kombinaci (v utkání)
- techniky odbití obouruč vrchem a spodem na místě a po pohybu (mimo utkání v neměnných herních podmínkách)
- techniky spodního podání v čelném postoji na zmenšeném hřišti

- techniky spodního podání na hřišti o rozměrech 9 x 18 m (mimo utkání v neměnných herních podmínkách)
- techniky vrchního podání v čelném postoji na zmenšeném hřišti

Takto dopodrobna se osnovy vyjadřují ke všem ostatním sportům doporučeným k výuce na 2. stupni základní školy.

3.5.1. Sestavení tématického celku pro hodiny tělesné výchovy

Při sestavování tématických celků pro tělesnou výchovu je třeba brát v potaz několik důležitých a rozhodujících činitelů. Tématický celek nejprve musí počítat s dotací hodin předepsanou na tělesnou výchovu 2. stupně. V RVP je to 11 hodin na vyučovací celek „Člověk a zdraví“ z čehož naše škola přidělila 8 hodin tělesné výchově a 3 hodiny výchově ke zdraví. Takto rozdělené hodiny tedy dávají do každého ročníku 2. stupně dvě vyučovací hodiny TV.

Dalším ukazatel, který jsem brala za směrodatný, jsou materiální podmínky naší školy. Škola nemá atletický ovál a doskočiště na dálku, naproti tomu je zde kvalitně vybavená tělocvična a fotbalové hřiště, o které se však každou hodinu dělí minimálně 30 žáků a to jak chlapců, tak děvčat.

Plán jsem sestavila tak, aby v průběhu 4 ročníků, žáci zvládli plně veškerý obsah výstupů pro tělesnou výchovu v 9. třídě.

Do hodin tělesné výchovy bylo také třeba zařadit daná průřezová témata, na kterých jsem se dohodla společně s kolegy a vedením školy. Průřezová témata pak jsou aktuální okruhy problémů současného i budoucího světa a stávají se povinnou součástí základního vzdělávání, jsou důležitým formativním

prvkem základního vzdělávání a pomáhají rozvíjet osobnost žáka především v oblasti postojů a hodnot.

Při výuce tělesné výchovy je jako i u jiných předmětů třeba naplnit utváření klíčových kompetencí. K jejich utváření a rozvíjení musí přispívat veškerý vzdělávací obsah i aktivity a činnosti, které ve škole probíhají. Základní škola musí utvářet tyto kompetence: Kompetence k učení

Kompetence k řešení problémů

Kompetence komunikativní

Kompetence sociální a personální

Kompetence občanské

Kompetence pracovní

Po té co jsem vzala v úvahu všechny tyto faktory, jsem tématický plán na tělesnou výchovu rozdělila do základních celků takto:

- atletika	14 hodin
- gymnastika	10 hodin
- sportovní hry	24 hodin
- netradiční sportovní hry	10 hodin
- ostatní sport. činnosti	8 hodin
Celkem	66 hodin

Po sestavení základních celků, jsem rozpracovala tématické plány na jednotlivé ročníky a odvětví, z čehož do 7. až 9. třídy mi hodinová dotace na

volejbal vyšla v počtu 10 hodin do každého ročníku a v 6. třídě přibližně 10 hodin na průpravná cvičení a hry.

3.5.2. Výzkumné metody

Používané metody:

- pozorování
- experiment
- dotazník
- rozhovor
- evaluace
- případová studie
- analýza produktů
- metaanalýza
- scientometrická metoda

Pozorování

Výzkumná metoda, při níž se sleduje a zaznamenává nebo popisuje činnost lidí, předmětů, se kterými manipulují, prostředí aj. Je to nejstarší výzkumná metoda používaná v přírodních i sociálních vědách. Je to vždy subjektivní. Pozorování může být přímé nebo nepřímé (ze záznamu), strukturované i nestrukturované. Speciálním typem pozorování je participační pozorování. Pro strukturované pozorování se používají inventáře, pozorovací systémy a škály.

Experiment

Vědecká metoda, ve které jsou kontrolovány všechny proměnné veličiny tak, aby se z jejich změn daly vyvodit kvantitativně vyjádřitelné závislosti.

Pravý experiment musí být opakovatelný a ověřitelný. Při práci s živými bytostmi lze těžko zajistit zcela shodné podmínky pro opakování.

Dotazník

Nástroj dotazníkové metody, který slouží k hromadnému získávání údajů pomocí písemných otázek, otázky (nebo též položky) mohou být uzavřené, polozavřené a otevřené. Používají se i položky škálové.

Rozhovor

Explorativní výzkumná metoda, která vychází z řečové komunikace bez opory písemného projevu respondenta. Rozhovor může být např. nestrukturovaný, polostrukturovaný nebo strukturovaný. Nestrukturovaný (volný) rozhovor je forma rozhovoru, kdy si osoby volně a nezávazně vyměňují své názory a vzájemně na ně reagují. Strukturovaný rozhovor je forma rozhovoru, jehož cílem je získání odpovědí na předem připravený soubor otázek. Tento soubor otázek je pak v nezměněné podobě předkládán všem jedincům z určitého souboru respondentů. Formulace otázek by proto měla být stálá a standardizovaná, protože použití jiného výrazu může za následek různé odpovědi.

Evaluace

V pedagogice znamená zjišťování, porovnávání a vysvětlování dat charakterizujících stav, kvalitu, efektivnost vzdělávací soustavy, dále hodnocení vzdělávacích procesů, projektů, výsledků, učebních textů aj.

Případová studie

Je kvalitativní analýzou konkrétních případů typických a svým způsobem reprezentujících určitou kategorii zkoumaných osob (případů), které se vymykají zjištěným, známým zákonitostem. V druhovém případě je cílem odhalení proměnných okolností a vlivů, jež způsobily jiný očekávaný průběh, výsledek.

Analýzy

Výzkumnou metodu analýzu dat lze rozdělit do tří úrovní.

- úroveň primární analýza – Klasické šetření, při kterém výzkumník po stanovení cílů, metod výzkumu sbírá přímo v terénu data, se kterými následně dále pracuje, aby potvrdil či vyvrátil své hypotézy.
- úroveň sekundární analýza – Výzkumník při svém šetření neprovádí vlastní sběr dat, ale využívá data pořízená dříve při jiném výzkumu. Takto postupuje buď proto, že chce přehodnotit výsledky předchozího výzkumu použitím jiných (např. nových či vhodnějších statistických metod, nebo proto, že chce data z původního výzkumu použít k zodpovězení nové stanovených otázek.
- úroveň metaanalýza – Jedná se o komplexní využití většího množství předchozích šetření. Výzkumník při metaanalýze využívá dříve shromážděných dat a provádí také analýzu charakteristicky určitého problému a zákonitosti, které se u příslušné problematiky opakovaně projevují. Jednou z nejobtížnějších částí metaanalytického šetření je vyhledávání a selekce relevantních výchozích výzkumů.

Scientomerická metoda

Je blízká meta-analýze, jedná se o měření stavu, vlastností a trendů vývoje určité vědecké disciplíny nebo určité části vědecké produkce.

(<http://it.pedf.cuni.cz/metodika>)

3.5.3. Pozorování a hodnocení vyučovacího procesu

Pozorování

Diagnostickou techniku chápeme jako teoretický model uspořádání operací a časových aspektů vlastního vyšetření s cílem získat o vyšetřovaném objektu diagnostický údaj. Existuje řada vyšetřovacích technik. Ve sportovních hrách s výjimkou vrcholové úrovně, můžeme z hlediska profesionální náročnosti uvažovat jen o běžně použitelných technikách. Rozlišujeme je podle převažující formy chování vyšetřující osoby, kterou bývá nejčastěji učitel. Patří sem techniky založené na pozorování, tj. evidované pozorování, posuzování a testování, a dotazovací techniky, tj. rozhovor, anamnéza a dotazník. Pozorování, společným a zároveň odlišujícím znakem všech těchto technik je vnímání zkoumaného jevu zrakem. Od běžného pozorování se liší záměrností, účelností, plánovitostí, soustředěností a aktivností. Člověk nemůže zpracovávat všechny podněty, které na něho působí. Proto je pozorování vnímáním selektivním, výběrovým.

Aby pozorování vedlo k předpokládaným cílům, je třeba pozorovat jevy v souvislostech, v kontextu jednoho jevu s druhými. Je tedy nutné, aby pozorování bylo kontextuální. Ve sportovních hrách je tento požadavek vzhledem ke zřetězení činností jednotlivce z hlediska jednoho hráče i skupiny zcela evidentní.

Příprava pozorování.

Příprava pozorování musí splňovat následující požadavky: stanovení cíle pozorování, vytvoření a formulování konkrétních dílčích úkolů, směřujících ke stanovenému cíli, kategorizace forem chování (herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní situace atd.), časové vymezení, obsahové vymezení pozorování, což je vyžadováno selektivností vnímání, předběžná příprava teoretická a praktický výcvik v pozorování, příprava kategorií a způsob jejich záznamu.

Postup při vlastním pozorování.

Od počátku si všímat kladného, ptát se po příčinách chyb a nedostatků a odhalovat je. Analyzovat chování hráčů s cílem nalézt hlavní stránku či příčinu jevu. Zde se začíná zpracovávat pozorování. Porovnávat s tím, co o věci víme (uvědomovat si shody a rozdíly). Věcně či myšlenkově izolovat pozorovaný jev od druhých jevů, které s ním souvisí, nebo izolovat pozorovaného hráče při řešení jednoho herního úkolu nebo jejich série. Vzhledem k proměnlivosti a plynulosti herního děje a přítomnosti dvou soupeřících stran je izolování pozorovatelných jevů a úplná koncentrace na ně velmi obtížná (nutno se tomu naučit). Nalézt vztahy mezi pozorovanými částmi jevu (najít strukturu jevu).

Podmínky správného pozorování.

Vyšetřující by měl být při pozorování: aktivní, přesný, systematický, podrobný, svědomitý, kritický.

Chyby pozorovatele a jejich příčiny.

Subjektivní vliv pozorovatele při pozorování nelze vyloučit a diagnostické údaje mohou být více či méně zkreslené. Za nejčastější příčiny lze považovat: omezené a neúplné vědomosti o pozorované činnosti a její struktuře, nedostatečné osobní praktické zkušenosti s pozorováním, různý typ pozorovatele vyplývající z osobní rovnice každého pozorovatele, předsudky pozorovatele, které způsobují, že pozorovatel buď nepostřehne důležité

podrobnosti nebo si naopak některé přidá, ukvapenost při posuzování. (Dobry 1988)

Hodnocení

Hodnocení pedagogické. Tímto termínem označujeme pedagogickou evaluaci. Je to systematický proces, který vede k určení kvalit a výkonů vykazovaných žákem nebo skupinou žáků či vzdělávacím programem.

Pedagogické hodnocení je systematické proto, že je to činnost připravená, organizovaná, prováděná periodicky, přičemž její výsledky jsou podrobovány revizi či opravám pomocí stanovených postupů. Často se pedagogická evaluace týká jak žáka, tak výuky, která žákovi zprostředkovala zkušenost učení.

Pedagogickou evaluaci lze provádět kdykoli a můžeme jí použít k mnoha různým záměrům. Dva z těchto záměrů jsou označovány jako formativní a finální (neboli sumativní) hodnocení. Formativní hodnocení poskytuje informace ve chvíli, kdy se program nebo člověk ještě mohou zlepšit. Pomáhá tedy dělat učitelé rozhodnutí o dalším postupu závislejícím na dosavadním výkonu žáka a úspěšnosti výuky.

Finální hodnocení slouží k posouzení výkonů člověka nebo kvality programu po ukončení výuky. Příklady evaluačních postupů používaných pro finální hodnocení žáků jsou například zkouška z obsahu celého tematického celku, závěrečné zkoušky atd. příkladem finální evaluace výuky jsou žákovská a studentská hodnocení učitelů a kurzů na konci pololetí nebo semestru, formální hodnocení učitelů nadřízenými pracovníky a podobné postupy. Pamatujte, že o tom, zda je hodnocení (evaluace) formativní nebo finální, rozhoduje jeho účel. Jeden evaluační postup totiž může posloužit oběma účelům. Zamysleme se třeba nad testem, hodnocením z látky celého tematického celku, který má poskytnout finální hodnocení výkonu žáků po naučení celého tematického celku a zároveň slouží k formativním účelům, protože vede žáky k

lepším výkonům v následujících hodinách.(Pasch, Gardner, Sparks - Langerová, Starková, Moodyová 1998)

4. Výzkumná část

4.1. Metodika práce

V této diplomové práci, jsem zvolila jako výzkumnou metodu pozorování. Tato metoda a její výhody a nevýhody byli již popsány v kapitole „Pozorování a hodnocení vyučovacího procesu“. Z pedagogického hlediska je tato metoda nejstarší i nejčastěji používaná a o výsledcích tréninku sportovních her vypovídá nejvíce.

Cílem pozorování bylo zjistit, zda žáci přijali kladně navrženou látku, zda účelově vedený trénink vedl ke zlepšení jednotlivých volejbalových dovedností.

Úkolem pozorování pak bylo sledovat žáka jako jednotlivce při řešení herních situací, zvládnutí herních kombinací při hře a provádění herních činností jednotlivce. Dále pozorovat žáky jako celek (team) při hře.

Žáci plnili tématické plány po dobu 3 let mé praxe na základní škole Ševětín. Tříletým obdobím byla zajištěna návaznost osvojených dovedností žáků.

- výuku, dle tématických celků jsem začala zařazovat do výuky ve školním roce 2005/2006. Tematické plány plnily 6. a 7. ročníky naší základní školy. V dalších ročnících již žáci navazovali na získané dovednosti a ve školním roce 2007/2008 jsem provedla hodnocení jednotlivých ročníků
- žáci sledovaných ročníků neměli vůbec žádnou předchozí osobní zkušenost se hrou volejbal. V 7. ročníku je v roce 2008 20 chlapců ve věku 12 až 13 let. V 8. ročníku 24 chlapců ve věku 13 až 14 let. V 9. ročníků 18 chlapců ve věku 14 až 15 let.

4.2. Výběr základů volejbalu pro výuku jednotlivých ročníků, stupnice hodnocení

K výběru základů volejbalu jsem použila odborné literatury a to zejména nově vydanou knihu Volejbal 1, Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže, (Haník, Lehnert a kolektiv, 2004), Volejbal – herný výkon – trénink – řízení (Přidal, Zapletalová, 2003). Dále jsem se částečně nechala vézt starými školními osnovami, řídila se radami svých kolegů učitelů a dvou trenérů žakovského a dorosteneckého volejbalu. Základní učivo volejbalu jsem rozložila do 7. - 9. ročníku. Jako průpravný ročník jsem zvolila 6. ročník.

Tématické celky jsem zařadila do 7., 8., 9. ročníku

7. ročník - základní učivo

- základy herních systémů: hráč stojící pod sítí je nahrávačem 3:3
- herní činnosti jednotlivce: odbití obouruč vrchem a spodem; spodní podání,
- přihrávka, nahrávka

8. ročník - navržené základní učivo

- hra na zmenšeném hřišti 3:3,
- základy herních systémů: střední u sítě nahrávačem 3:3,
- herní kombinace: postavení při příjmu podání
- herní činnosti jednotlivce: odbití obouruč vrchem a spodem, jednoruč vrchem (lob), spodní a vrchní podání, přihrávka, nahrávka

9. ročník - navržené základní učivo

- základy herních systémů: střední u sítě nahrávačem
- herní kombinace s nahrávačem u sítě v zóně III; postavení při příjmu po podání

- herní činnosti jednotlivce: odbití obouruč vrchem a spodem, jednoruč vrchem (lob, smeč); podání spodní a vrchní; přihrávka, nahrávka, jednoblok proti smeči.

Na závěr každého tématického celku jsem zařadila hodnocení žáků ke splnění zadaných úkolů výuky volejbalu v daném ročníku. Hodnocení jsem provedla pozorováním žáků při hře v jednotlivých ročnících podle obsahu zadaného tématického celku. Hodnocení bylo prováděno po skončení tématického celku výuky volejbalu. Použila jsem stupnici 1 až 4, která koresponduje se stupnicí známek používaných při tělesné výchově. Tato stupnice je popsána v „Didaktice volejbalu ve školní tělesné výchově“ autorů Kaplan, Buchtel, Zoula, 1989. Obsah hodnocení jsem v jednotlivých ročnících změnila podle náplně tématického celku.

Sedmý ročník, hodnocení žáků při hře 3:3, skupina o počtu 20 chlapců

1 stupeň

Žák výborně zvládl pohybové činnosti tématického celku pro sedmý ročník, je aktivní při hře, jeho technika odbíjení je na velmi dobré úrovni, spodní podání zvládá a příliš ho nekazí, pozornost při hře je vysoká a přemísťování k míči je rychlé a včasné.

2 stupeň

Žák velmi dobře zvládl pohybové činnosti tématického celku pro sedmý ročník, při hře je méně aktivní, jeho technika odbíjení má nepřesnosti, spodní podání zvládá, ale více kazí, pozornost při hře je nižší, tím pádem přemísťování k míči je pomalejší, což se odráží v technice, není zde dostatek času.

3 stupeň

Žák dobře zvládl pohybové činnosti tématického celku pro sedmý ročník, při hře je jeho aktivita na nízké úrovni, jeho technika odbíjení má řadu nepřesností, hodně kazí spodní podání, pozornost při hře je nízká a to se odráží na přemísťování k míči a času na odbití. Je zde i špatná koordinace pohybů.

4 stupeň

Žák nezvládl pohybové činnosti tématického celku pro sedmý ročník, při hře není vůbec aktivní, protože nezvládl techniku odbíjení a dělá spoustu chyb jak při podání, přihrávce, nahrávce, pozornost je opravdu velmi malá.

Osmý ročník, hodnocení při hře 6:6, skupina 24 chlapců

1 stupeň

Žák výborně zvládl pohybové činnosti tématického celku pro osmý ročník, je aktivní při hře, jeho technika odbíjení je na velmi dobré úrovni, podání také zvládá a příliš ho nekazí, pozornost při hře je vysoká a přemísťování k míči je rychlé a včas. Zvládá, útočný úder.

2 stupeň

Žák velmi dobře zvládl pohybové činnosti tématického celku pro osmý ročník, při hře je méně aktivní, jeho technika odbíjení má nepřesnosti, podání zvládá, ale více kazí, pozornost při hře je nižší, tím pádem přemísťování k míči je pomalejší, což se odráží v technice, není zde dostatek času. Snaží se o lob, ale technika a koordinace zde není taková.

3 stupeň

Žák dobře zvládl pohybové činnosti tematického celku pro osmý ročník, při hře je jeho aktivita na nízké úrovni, jeho technika odbíjení má řadu nepřesností, hodně kazí podání, pozornost při hře je nízká a to se odráží na přemísťování k

míči a času na odbítí. O lob se nesnaží vůbec, protože koordinace a technika je na špatné úrovni.

4 stupeň

Žák nezvládl pohybové činnosti tématického celku pro osmý ročník, při hře není vůbec aktivní, protože nezvládl techniku odbíjení a dělá spoustu chyb jak při podání, přihrávce, nahrávce, pozornost je opravdu velmi malá a spíše přenechává míče spoluhráčům, není schopen se realizovat při hře.

Devátý ročník, hodnocení při hře 6:6, skupina 18 chlapců

1 stupeň

Žák výborně zvládl pohybové činnosti tématického celku pro devátý ročník, je aktivní při hře, jeho technika odbíjení je na velmi dobré úrovni, podání zvládá a příliš ho nekazí, pozornost při hře je vysoká a přemísťování k míči je rychlé a včas. Je zde snaha o útočný úder a blok. Žák je platným členem družstva.

2 stupeň

Žák velmi dobře zvládl pohybové činnosti tématického celku pro devátý ročník, při hře je méně aktivní, jeho technika odbíjení má nepřesnosti, podání zvládá, ale občas kazí, pozornost při hře je nižší, tím pádem přemísťování k míči je pomalejší, což se odráží v technice, není zde dostatek času. Snaží se o útočný úder a blok, ale technika a koordinace zde není taková. Je schopen se zařadit do družstva.

3 stupeň

Žák dobře zvládl pohybové činnosti tématického celku pro devátý ročník, při hře je jeho aktivita na nízké úrovni, jeho technika odbíjení má řadu nepřesností,

hodně kazí podání, pozornost při hře je nízká a to se odráží na přemísťování k míči a času na odbití. O útočný úder se nesnaží vůbec, protože koordinace a technika je na špatné úrovni.

4 stupeň

Žák nezvládl pohybové činnosti tématického celku pro devátý ročník, při hře není vůbec aktivní, protože nezvládl techniku odbíjení a dělá spoustu chyb jak při podání, přihrávce, nahrávce, pozornost je opravdu velmi malá a spíše přenechává míče spoluhráčům. Není schopen se realizovat při hře.

5. Výsledková část

5.1. Realizace tématických celků

Jako průpravný ročník jsem zvolila 6. třídy. V tomto období, jsem se zaměřila na rozvoj rychlosti, síly, koordinace a flexibility. Dále jsem dbala na to, aby žáci získali základy pravidel, pochopili pohyb po hřišti, střídání postů a otáčení, vnímali velikost hřiště, dodržovali taktiku, rychle se přesunovali k míči, chápaly odpovědnost vůči svým spoluhráčům a další zásady sportovních her.

K dosažení těchto cílů jsem do 6. ročníku zařadila některé průpravné hry. Velmi se mi za 4 roky praxe osvědčila přehazovaná a vybíjená, avšak v upravené formě tzv.:

- obrácená vybíjená - hra se hraje na volejbalovém hřišti, bez sítě. Kapitáni družstev stojí uprostřed svého pole a jejich úkolem je, aby nebyli pokud možno vybiti. Kapitán nevybílí soupeře, pouze uhýbá střelám a chytá je. Všichni hráči opačného družstva stojí okolo kapitána a snaží se ho vybit. Jakmile je vybit hráč, který soupeřova kapitána trefil, jde do hřiště ke svému kapitánovi. Cílem hry je, aby se všichni hráči dostali co nejdříve ke svému kapitánovi do pole. Hra svým systémem zajišťuje aktivitu všech hráčů, neboť i ti nejslabší musí někoho v soupeřově poli trefit, aby se dostali do hřiště. Každá rána je nabitá a tak se zajistí plynulost hry. Hráč, který se do pole dostane je neustále vystaven možnosti vybití od soupeře a tím je stále v pohybu. Pokud míč chytí, zvýší šanci svého družstva na vybití soupeře. Je zakázán více jak jeden krok s míčem. Přešlapy se pískají jak hráčům v poli tak okolo a to tak, že za přešlap je považován jakýkoliv dotek čáry, kteroukoliv částí těla pro venkovní hráče. Na půlící čáře pak přešlap patou a jinou částí těla, míč získává druhé družstvo. Hra podporuje zdravou agresivitu a fair play. Rozvíjí taktické a teamové

myšlení žáků. Rozvíjí smysl pro rychlost a rychle se měnící herní situace. Hra má velký emoční náboj.

- přehazovaná - další hra, která se dá uplatnit, a může již být prováděna podle pravidel volejbalu, je přehazovaná. Zde jsou již žáci omezeni sítí a bude nutné zde zvýšit podíl taktiky a jejího dodržování všemi hráči ve hřišti. Žáci vnímají počet spoluhráčů na hřišti, kterých je pouze šest. Základem u herních činností jednotlivce je rychlé přesunutí k míči a jeho chycení. To vše závisí na pozornosti, rychlé reakci a časoprostorovém vnímání jednotlivých hráčů při hře. Omezení kroků a přihrávek na tři navodí situaci jako při volejbalu. Hra je sice pomalejší, ale emočně je velmi nabitá. Pro volejbal nám ale připraví do dalších ročníků dobrou výchozí pozici, budou seznámeni se základy pravidel, postavením na hřišti, počítáním, rozhodováním a ostatními činnostmi jako je úklid hřiště a dalšími činnostmi, související s volejbalem.

Dále jsem u žáků rozvíjela rychlost pomocí jednotlivých cviků, či průpravných her.

Hry pro rozvoj reakční rychlosti:

- Startuj z klku a chyt' míč jako první: žák A a B klečí proti sobě na vzdálenost 6 m s rukama za zády, uprostřed mezi nimi leží míč. Učitel dá povel a žák se snaží dotknout míče jako první.
- Zasáhni protivníka zezadu: žák A a B stojí čelně proti sobě a drží se souhlasnou rukou. Střídavě jeden nebo druhý se snaží zasáhnout hýždě druhého.

Cvičení akcelerační:

- sprinty do 20m z různých poloh

- stupňované sprinty
- krokové a skokové kombinace: trojskok střídání L, L, P či naopak. Šestiskok, střídání L – L – P – P – L – L a naopak.
- maximální zrychlení z místa i z pohybu

Rozvíjení síly.

Síla dolních končetin:

- běh s extrémně protaženým krokem
- klus poskočný 2x levá 2x pravá
- odrazová cvičení pro rozvoj výbušné síly
- skoky přes švihadlo
- přeskoky přes náradí

Síla břišního svalstva

- sedy lehy s pokrčenýma nohama úhel 80 – 90 stupňů
- přitahování končetin k trupu v závěsu na žebřinách
- lze kombinovat ve dvojicích, př. Lez hlavami k sobě, vzpažit zevnitř a uchopit se vzájemně za ruce, přednožit pokrčme, stehna svírají s trupem 80 – 90 stupňů, pohyb nohou vpravo a vlevo

Posilování horních končetin:

- tlaky dlaní proti sobě v sedu
- tlak do míče za zády

- kliky ležmo – s nohama na vyvýšeném místě
- klik vzadu ležmo – tricepsový klik na lavičce
- hody medicinbalem – posilování s medicinbalem – leh na lavičku zády, nohy pokrčit, medicinbal spouštět za hlavu na zem a zvedat nad obličej

Rozvoj flexibility.

- tato cvičení jsou běžně zařazována do strečinku v každé vyučovací hodině v úvodu i na závěr

Rozvoj koordinace pomocí některých her:

- závin: družstvo, cca 10 – 15 žáků stojí v řadě, žáci se drží souseda za ruku – kolem jednoho konce se ostatní zatočí jako závin. V tomto seskupení je úkolem družstva proběhnout co nejrychleji vymezeným úsekem.
- protisměnka – družstvo je rozděleno do dvojic, všichni první z každé dvojice vytvoří menší kruh, všichni druzí vytvoří větší kruh kolem prvních. Oba kruhy běhají v opačném směru. Na smluvený povel se musí původní dvojice co nejdříve najít. Kdo má dvojici, zvedne ruku nad hlavu.
- kotouly ve dvojicích – žáci se drží navzájem za kotníky

Tematický plán výuky volejbalu pro sedmý ročník základní školy

1. hodina: Cvičení pro odbití obouruč vrchem, nácvik základního střehového postoje
2. hodina: Cvičení pro odbití obouruč spodem, odbíjení obouruč vrchem nad sebe v přímém směru dvojic.
3. hodina: Zdokonalování odbíjení obouruč spodem, nácvik odbíjení v ose těla, odbíjení obouruč vrchem po různých druzích pohybu a pod úhlem
4. hodina: Cvičení pro odbíjení jednoruč spodem, spodní podání průprava, základní pravidla, hra 1:1 s dopadem na zem.
5. hodina: Opakování spodního podání, odbíjení obouruč spodem po různých druzích pohybu.
6. hodina: Přihrávka pomocí odbití obouruč spodem, základní pravidla, hra 2 : 2
7. hodina: Nahrávka pomocí odbití obouruč vrchem, herní činnosti, postavení hráčů.
8. hodina: Spodní podání, přihrávka, nahrávka, hra 3:3
9. hodina: Opakování naučených herních činností jednotlivce, základní pravidla.
10. hodina: Turnaj trojic, hodnocení zvládnutí učiva tematického celku.

Tématický plán výuky volejbalu pro osmý ročník základní školy

1. hodina: Zopakování základní způsobů odbití – obouruč vrchem, spodem a jednoruč spodem
2. hodina: Cvičení pro nahrávku, přihrávku, spodní podání, hra čtveřic na zmenšeném hřišti tzv. nudle.
3. hodina: Návnik OOS jako přihrávky, rozvoj specifické herní lokomoce.
4. hodina: Návnik OOV jako nahrávky, návnik vrchního podání.
5. hodina: Průpravná cvičení pro útočný úder, vrchní podání, hra na zmenšeném hřišti 3:3
6. hodina: Návnik útočného úderu a rozběhu a odrazu, spodní a vrchní podání, hra na zmenšeném hřišti: jeden hráč provede přihrávku i nahrávku, druhý útočí.
7. hodina: Návnik postavení na příjem při hře 6 : 6, herní formy návniku pro hru 6:6.
8. hodina: Základní pravidla, turnaj šestek, rozhodují žáci nehrajících družstev.
9. hodina: Herní cvičení pro přihrávku, nahrávku a útočný úder.
10. hodina: Hra 6:6, hodnocení naučených činností zařazených do tématického celku.

Tématický plán výuky volejbalu pro devátý ročník základní školy

1. hodina: Opakování naučených herních činností jednotlivce.
2. hodina: Herní cvičení, přihrávka nahrávka, útočný úder, hra čtveřic na zmenšeném hřišti (nudle).
3. hodina: Cvičení na jednoblok , nácvik přihrávky v součinnosti s ostatními hráči, v řetězci situací.
4. hodina: Nácvik jednobloku proti útočnému úderu, herní cvičení.
5. hodina: Průpravná hra 6 : 6, hru rozhoduje nehrající družstvo.
6. hodina: Nácvik blokování po krátkém přesunu, nácvik časování útočného úderu.
7. hodina: Herní cvičení pro přihrávku, nahrávku, útočný úder a blok.
8. hodina: Cvičení pro vybírání v poli, postavení hráčů.
9. hodina: Opakování herních cvičení jednotlivce, obranná kombinace s jednoblokem proti útoku soupeře.
10. hodina: Hra 6 : 6, hodnocení naučených činností žáků při hře.

Tématické celky byly realizovány v období 3 let vždy od listopadu do března. Testování byli žáci klasické základní školy bez jakéhokoliv zaměření či specializace a to ročníky 7., 8. a 9..

Naše škola má dobře vybavenou tělocvičnu a kvalita a počet míčů je nyní na velmi dobré úrovni. Venkovní hřiště škola nemá, pouze hřiště na fotbal.

5. 2. Výsledky hodnocení

Hodnocení jsem prováděla po skončení tématických celků na konci tříletého období.

Hodnocení 7. ročníku, celkem 20 žáků.

Stupeň 1	5 žáků	25%
Stupeň 2	3 žáci	15%
Stupeň 3	7 žáků	35%
Stupeň 4	5 žáků	25%

Hodnocení 8. ročníku, celkem 24 žáků.

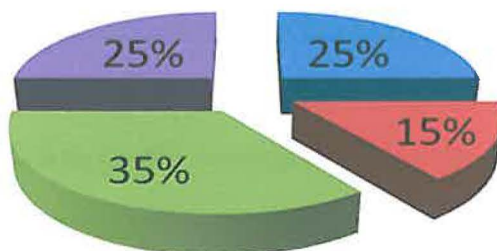
Stupeň 1	7 žáků	29,1%
Stupeň 2	3 žáci	12,5%
Stupeň 3	10 žáků	41,7%
Stupeň 4	4 žáci	16,7%

Hodnocení 9. ročníku, celkem 18 žáků.

Stupeň 1	4 žáci	22,3%
Stupeň 2	6 žáků	33,3%
Stupeň 3	6 žáků	33,3%
Stupeň 4	2 žáci	11,1%

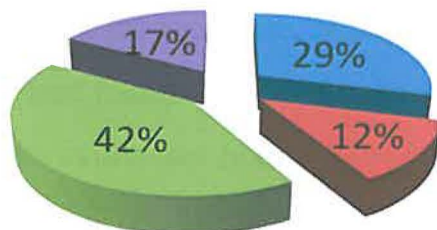
Grafy hodnocení v jednotlivých ročnících

7 třída



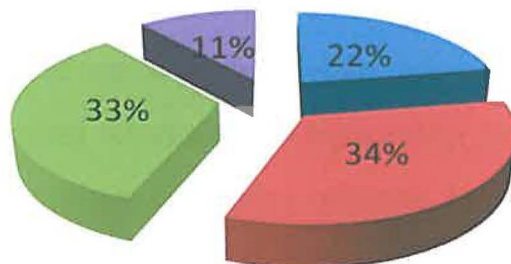
- 1 stupeň
- 2 stupeň
- 3 stupeň
- 4 stupeň

8 třída



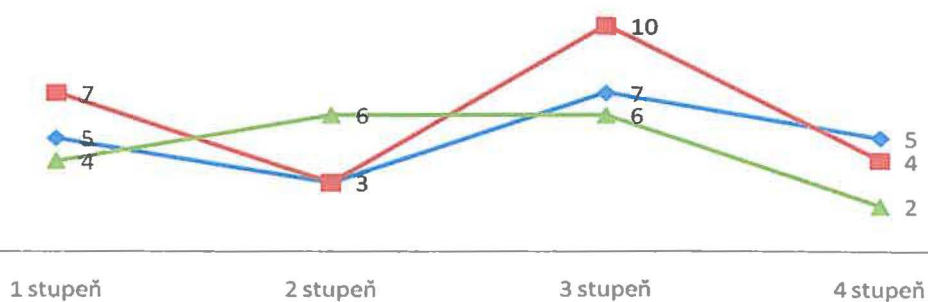
- 1 stupeň
- 2 stupeň
- 3 stupeň
- 4 stupeň

9 třída



- 1 stupeň
- 2 stupeň
- 3 stupeň
- 4 stupeň

◆ 7 třída ■ 8 třída ▲ 9 třída



6. Diskuze

Výsledky hodnocení tématického plánu do jisté míry vypověděly o úspěšnosti navrženého plánu pro výuku volejbalu na základní škole. Hodnocení jednotlivých ročníků dopadlo vcelku dobře, s tím, že jako nejlepší, se jevil ročník 9., což potvrzuje úspěšnost navrženého plánu. Na druhé straně je třeba říci, že snížený počet hodin pro výuku volejbalu uškodil žákům s menší zkušeností s míčovými hrami. Zařazení volejbalu do více hodin je však při dotaci 2 hodin TV na ročník nemožné. Je tedy škoda, že jsem neměla prostor ohodnotit hru žáků ještě jednou a výsledky hodnocení zkorigovat. Testovaný žák mohl být v danou vyučovací hodinu nervózní a neschopný hry, či se mu naopak extrémně dařilo. Tím, že jsem však žáky hodnotila pouze jednou, jsem splnila kritéria výstupních testů, které se provádějí v 9. třídě a to pouze jedenkrát.

V sedmé třídě zprvu žákům dělalo velké problémy odbití obouruč vrchem. Žáci odbíjeli dlaněmi, křivka odbití byla velmi plochá a často pro ně bylo problematické koordinovat pohyb s odbitím. Toto se velmi zlepšilo při hře 2 : 2 jelikož žáci zjistili, že potřebují co nejvíce času, aby byli schopni dostat se správně pod míč. Odbití obouruč spodem bylo zprvu také problematické, nejčastější chybou bylo krčení rukou, natahování se k míči, nepřesné odrážení míče, vyvíjení nadměrné síly do úderu a pomalé přesunutí k míči. Při hře 2 : 2 se hráči zprvu nesnažili o hru na 3 doteky, ale hráli často 1. míč přes síť. Jak se zlepšovala úroveň jejich herních činností, začínali se žáci pokoušet i o první kombinace a začali výrazně spolupracovat. U nejlepších z nich se brzy projevovala i cílená hra.

V osmé třídě byl větší počet žáků a tak organizace hodin byla velmi náročná. Hra se začala přesouvat na celé hřiště a tím se množila nedorozumění hráčů kvůli postavení v poli a jednotlivým úkolům na hřišti. Nadanější žáci již zvládali herní činnosti jednotlivce i ve složitějších herních situacích, avšak méně nadaní nebyli zatím schopni aplikovat naučené dovednosti do hry. S nástupem útočného úderu nabrala hra na agresivitu, ale i nepřesnosti. Na konci osmého ročníku se však hra posunula nejvíce kupředu.

V devátém ročníku již většina hráčů zvládala základní herní činnosti jednotlivce na uspokojivé úrovni. Do hry však vstoupil blok a tato činnost se jevila pro některé hráče koordinačně nezvládnutelná. Nejčastější chyby byly v načasování bloku, padání do sítě, nesprávného postavení rukou a v nedostatečném přesahu přes síť. Naproti tomu nadanější hráči začali sami přirozeně blokovat již při posledních hodinách v 8. třídě a v 9. ročníku byli schopni i postavení několikanásobného bloku.

Jako velmi důležité se ukázalo motivování méně nadaných žáků při hodinách volejbalu. Žáci, kteří jsou méně pohybově nadaní, měli tendenci vzdát snahu hned po několika neúspěších. Kvůli této skutečnosti jsem v 7. ročníku nezařazovala hodiny volejbalu bezprostředně za sebe, ale prokládala je jinými hrami a cvičeními. Dále jsem se do hry a jednotlivých volejbalových cvičení začala zapojovat i já sama a to motivaci žáků velmi zvýšilo.

Jako velmi kladnou, bych také ohodnotila skutečnost, že s přibývajícímí hodinami a dovednostmi se velmi zvyšoval zájem žáků o volejbal.

Naproti tomuto bych záporně hodnotila systém vyučování tělocviku na naší škole, kdy o jednu tělocvičnu se dělí chlapci a děvčata zároveň a v některých hodinách, zejména v 8. ročníku se do tělocvičny muselo vměstnat více jak 40 žáků. Zde mi musela vyjít vstříc má kolegyně, která s děvčaty buďto cvičila venku, či nacvičovala gymnastiku za volejbalovým hřištěm a to zejména

při hodinách hodnocení. Z tohoto vyplívá, že můj navržený výukový plán je vhodný spíše pro školy s 2 tělocvičnami, či střídavou výukou tělesné výchovy.

7. Závěr

Závěrem mé práce bych ráda zmínila nový rámcově vzdělávací program, který je zařazen do výuky prvních a šestých tříd již v letošním roce a bude v dalších letech navazovat ve vyšších ročnících.

V mé diplomové práci jsem se pokusila sestavit odpovídající tematický plán pro výuku volejbalu na základní škole bez specializace a bez vyšší dotace hodin tělesné výchovy. Jelikož již neexistují žádné školní osnovy a rámcový vzdělávací program nabízí jen očekávané výstupy, bylo pro mne jako pro začínajícího učitele velmi složité tematický plán složit a musela jsem se opřít o zkušenosti mých starších kolegů, staré školní osnovy a jejich doporučení a o konzultace s reprezentačním trenérem mládeže Jiřím Zachem. Tímto bych výše zmíněným ráda poděkovala za nedocenitelnou spolupráci a to zejména mé kolegyni ze základní školy Ševětín, která mi po dobu realizace tematických celků vycházela vstříc zejména při organizaci vyučovacích hodin.

Při studiu rámcového vzdělávacího plánu jsem také zjistila, že slovo volejbal, se v něm vůbec nevyskytuje a jako doporučené sportovní hry jsou uvedeny jakékoliv alespoň dvě sportovní hry dle možností školy, což jako tělocvikářka považuji za velmi málo a vyvolává to ve mně špatný pocit. Domnívám se, že tímto se velmi ulehčilo rozpočtu škol pro nákup pomůcek na sportovní hry, ale utrpěla samotná pohybová aktivita dětí, neboť sportovní hry

patří při hodinách tělocviku k těm nejoblíbenějším a zapojují se do nich aktivně i méně nadaní žáci. Vyučováním pouze dvou sportovních her tak utrpí zejména fyzicky neaktivní žák a pro tyto děti by měla být tělesná výchova určena zejména. V dnešní době, kdy mládež tráví spoustu volného času u hraní počítačových her a pasivní zábavou, je toto řešení podle mého názoru velmi nešťastné. Také chci podotknout, že jako hráčku volejbalu by mne velmi mrzelo, kdyby tato hra zmizela ze školních tělocvičen, ať již z finančních důvodů, neboť ředitelé přestanou poskytovat finance na více jak dvě hry, či z toho důvodu, že začínající učitelé se budou obávat výuky volejbalu pro jeho náročnost a tak hru do plánů vůbec nezařadí, když to rámcový vzdělávací program dovoluje.

Další věc, která mi komplikovala práci, byl nedostatek informací vycházejících z RVP. Nejsou zde žádná doporučení k tomu co, jak a kdy učit v hodinách tělesné výchovy, pouze vyjádření toho, co mají žáci umět a to jen ve velmi obecných vyjádřeních. Na jedné straně je výhodou, že ministerstvo ponechalo volnou ruku učitelům při rozhodování o učivu, na druhé straně se nemohu zbavit dojmu, že ministerstvo se částečně zřeklo odpovědnosti za náplň vyučování jako takového a přeneslo hlavní odpovědnost na vyučujícího.

Jako nastupující učitelka bych si bez rad svých kolegů neporadila vůbec s tvorbou tématických plánů. Rady těch zkušenějších však vycházeli stále ještě ze starých školních osnov, které byli věcně a podrobně zpracovány na jednotlivé předměty. Dále považuji za problém, že za svou vysokoškolskou kariéru jsem se nesetkala ani s jedním vyučovacím předmětem, který by mne na tvorbu tématických plánů a i školního vzdělávacího plánu nějak, alespoň teoreticky, připravil.

Ve své práci jsem se právě z těchto důvodů pokusila navrhnout a ověřit, tématický plán výuky volejbalu pro 7. – 9. ročník základních škol a věřím, že

tato má práce by mohla sloužit jako vodítko pro začínající učitele při výuce volejbalu.

8. Použitá literatura

1. Buchtel, J. a kol.: Odbíjená pro trenéry III. Třídy, Praha, Olympia 1977
2. Dobrý, L.: Didaktika sportovních her, Praha, SPN 1988
3. Dovalil, J. – Choutková, B.: Abeceda tréninku chlapců a děvčat. Praha, Olympia 1988
4. Hančík, V. – Belaj, J. – Mačura, I. – Horský, L.: Trénink vo volejbale. Bratislava, Šport 1983
5. Haník, Z. - Lehnert, M. a kol.: Volejbal 1, herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže. Praha, ČVS 2004
6. Choutka, M. – Dovalil, J.: Sportovní trénink. Praha, Olympia 1991
7. Kaplan. O.: Volejbal. Praha, Grada 1999
8. Kouba, V.: Motorika dítěte. České Budějovice, PF JČU Č. Budějovice 1995
9. MŠCSR: Učební osnovy základní školy – tělesná a sportovní výchova. Praha SPN 1988
10. MŠMT ČR.: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha, VÚP 2004
11. Příbramská, A. a kol.: Volejbal – učebnice pro trenéry III. třídy. Praha, FTVS při UK 1999
12. Přidal, V. – Zapletalová, L.: Volejbal – herný výkon, téning, riadanie. Bratislava, SFV 2003
13. Vítek, M. a kol.: Hodiny tělesné výchovy. Praha SPN 1977

9. Přílohy, jednotlivé přípravy na vyučovací hodiny

7. roč.	Čas	1. HODINA	
Cíl		Cvičení pro odlehčení obouhrotého ramene, nácvik základního střelového postroje.	
Místo		TĚLOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NÁSTUP, HLAŠENÍ KONTROLA CVIČEBNÍCH VÝBORŮ SEZNÁMENÍ S CÍLEM HODINY	
Rušná část			
Průpravná část	8'	- HBA „PŘIHRÁVAVÁ“ - STREČINK DLE VYUČUJÍCÍHO	
Hlavní část	30'	<ul style="list-style-type: none"> - OSAHEJ MÍČ HRACÍM KLOUBEM. Míč sešlá míč základním cvičením mrazovába a posun na míč kloubem Náč. - VCHOP MÍČ NA ZEMI DO KŘÍŽOVÝCH NAD ČELO. - VYHOĎ MÍČ A CHYT HO V POSTOJI DO KŘÍŽU - DVOJICE (3-5m) - CHYT DO KŘÍŽU MÍČ NADHOZENÝ SPOLUHRACEM, PO VĚRBU O ZEM - VYHOĎ MÍČ A ODRIV NAD SEBE - ODBÍJEJ NEPŘETRŽITĚ NAD SEBE S DOPADEM - NÁCVIK VOLEJBALOVÝCH STŘELŮ (STŘEDNÍ, NÍZKÝ) Šáci poradi od. M. dospějí k jednu míč, druhý končetin. z. k. v. míč příč SED, LEH, KLEK na pral. 	
Závěrečná část	4'	VYBÍJENÍ „ŽRANA“ NÁSTUP - UKLID	
Pomůcky		MÍČE	

UKAZKA
VOLEJBALOVÝ
KŘÍŽEK


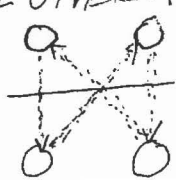
UKAZKA
RYCHLE PŘEMĚ-
STENÍ PAD MÍČ

UKAZKA
POSTAVENÍ
RUKOU
ANDHOV

7. HOŘE	Čas	2. HODINA	
Cíl		CVIČENÍ PRO ODBITÍ OBOURVĚ VRHEM (SPODEM) NAD SEBE V PŘÍMÉM SMĚRU DVONIC	
Místo		TELOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NĀSTUP, HLASENÍ SEZNĀMENÍ S CÍLEM HODINY	
Rušná část Průpravná část Hlavní část	10' 25'	<ul style="list-style-type: none"> - HRA „OBIHAČKA“ - žák chytá míč do polyhedralního košíčku STREČINK - žák přikloní DVONICE - HRÁČA ODBÍJE PŘES SÍŤ, B NAD SEBE A DOKOŠŮJE. - TENIS DVONIC OZED^v, S DOPĚDEM NA ZEM. - ODBÍJENÍ DVONIC NA 2m - ODBÍJENÍ MÍČE DO KOŠE (BASKETBAL) SOUTĚŽ 4TÍČ. Kdo dostane 10 bodů vyhrává. - IMITACE KONEČNÉ POLOHY PAŽÍ PŘI ODBITÍ - SEVRÁT MÍČ PŘESLOKTAMI NAPNUTÝCH PAŽÍ - ODBÍJENÍ NAD SEBE S DOPĚDEM A BEZ - ODBÍJENÍ PO NADHOZU SPOLUHŘÁČE 	
Závěrečná část	7'	ŠTĚTY DVĚSTEV, MÍČ NESEN NA NAPNUTÝCH PAŽÍCH NĀSTUP - HODNOCENÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	

DEMONSTRACE
POSTOJ
TOD MÍČEM

1
UKAZKY

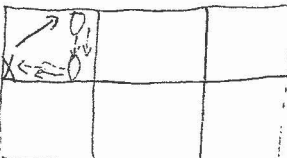
F. NOŤ	Čas	3. HODINA	
Cíl		ZDOZKONALOVÁNÍ ODS, NÁCVIK ODBÍJENÍ V OSE TĚLA, OOV PO RŮZNYCH DRUŽÍCH POHYBU A POD ÚHLEM	
Místo		TĚLOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NAŠTUP, HLÁŠENÍ SEZNÁMENÍ S CÍLEM HODINY	
Rušná část Průpravná část	6'	VYBÍJENÍ - HRAZIK STREČINK - vedený náklem	
Hlavní část	30'	<p>- ZÁK IMITUJE POHYB KYTOU SE ZASTAVOVACÍM DVOUROZETEM - dráčka na smáčka s míčovým nářadím</p> <p>- HRAČ A NADHAZUJE MÍČE DO STRAN, HRAČ B ODBÍJÍ V OSE TĚLA</p>  <p>- ODBÍJENÍ NAD SEBE PO NADHLEDU SPOLUHRÁČE</p> <p>- TROJICE - odbíjení po obvodu kružnic, nejdelší se dopadem na zem při úbě. Hráč odbíjí cílem ke spoluhráči.</p> <p>- ČTVERICE - hráč odbíjí po obvodu čtverce a běží na místě.</p> <p>- ODBÍJENÍ PŘES SÍŤ VE ČTVERICI diagonálně a rovně</p> 	UKAZKA JÍT NA ODBITÍ V OSE TĚLA
Závěrečná část	6'	NAŠTUP, HODVOLENÍ VKLID	
Pomůcky		SÍŤ, MÍČE	

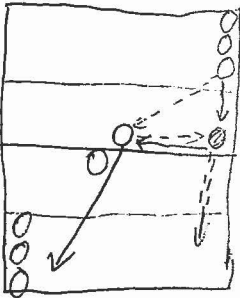
7. Aŕ	Čas	4. HODINA	
Cil		CVIČENÍ PRO ODBÍJENÍ JEDNORUČÍ SPODEM, PRŮPRAVA SPODNÍ PODÁNÍ, HRA 1:1 s dopadem na kum	
Místo	3'	TELOVICOŇA	Poznámky
Úvodní část	8'	NÁSTUP, HLÁŠENÍ SEZNÁMENÍ S CÍLEM HODINY	
Rušná část		HRA "OBIHÁČKA" hráči odbíjí odbíjením otočené spodem i vrchem do směrného hráště.	
Průpravná část		STREČINK - šák vede sám	
Hlavní část	30'	<ul style="list-style-type: none"> - NÁCVIK VÝCHOZÍHO POSTOJE - opačná noha vpřed - NADHOZ KÍČE - namíra šákem k síti. <ul style="list-style-type: none"> - kula drží míč před osou těla. Následně minimálně - NAPRAH - ČINNOST PŘI ODBÍTÍ - pohyb skupin vpřed. <ul style="list-style-type: none"> - pohyb páží plynulý. - PO ODBÍTÍ - pohyb ke míčům - PODÁNÍ Z RUKY PROTI STĚNĚ - SPODNÍ PODÁNÍ VE DVOJICÍCH - TURNAJ - HRA 1:1 s dopadem na kum na směrném hrášti; na dlouhou síť 	VRÁTKA DBÁT NA SPECIÁLNÍ POSTOJ A ÚBEROVOU ČÁST RUKY - ÚDER DLAVÍ
Závěrečná část	4'	NÁSTUP, HODNOCENÍ VKLID	
Pomůcky		DLOUHÁ SÍŤ, KÍČE	

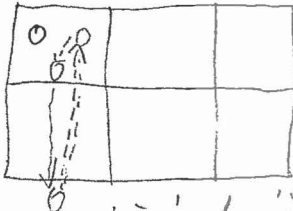
0	0	0	0
0	0	0	0

7. Až.	Čas	5. HODINA	
Cíl		OPAKOVÁNÍ SPODNIHO PODÁNÍ, ODBÍJENÍ OBOU DVOŮ SPODEM PO RŮZNÝCH DRUŽÍCH POHYBU	
Místo		TELEOVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NAŠTUP, HLAŠENÍ, CÍL HODINY	
Rušená část Průpravná část	10'	DOVEDNOSTNÍ ŠTAFETA DRUŽSTEV S MÍČI PŘES SÍŤ STREČINK - vedení míčem	
Hlavní část	25'	<ul style="list-style-type: none"> - SPODNI PODÁNÍ PROTI ZD! - SERVISOVÝ TENIS - hráči odbíjí SS míč ke soupeři, ten musí dopadnout, odbíjí nad sebe a přes síť. - ODS po startu z různých poloh. - DVOJILE hráč A nadhazuje, hráč B stojí kade ani na 6 m, po startu A se odvíjí a ZD. Vyjde se dopad, nebo přes dopad. - ODS k letu, kličku atd. 	<p>VZÁZKA ODBITÍ PŘES MUSÍ BÝT O.S.</p> <p>POVELY DÁVA UČITEL</p>
Závěrečná část	7'	VYBÍJENÍ ŽRAVK NAŠTUP, HODNOCENÍ	
Pomůcky		SÍŤ, MÍČE	

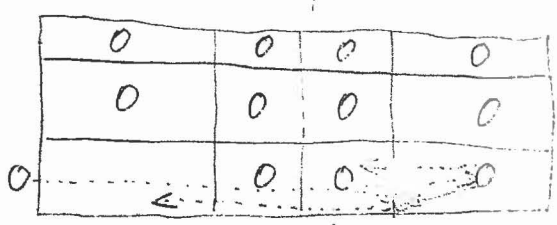
7. Až	Čas	6. HODINA							
Cíl		PŘIHRÁVKA POMOCÍ ODBITÍ OBOURUČÍ STODEM, ZÁKLADNÍ PRAVIDLA, HRA 2:2							
Místo		TEĽOCVIČNA	Poznámky						
Úvodní část	3'	NAŠTUP, HLASEŇÍ PŘÍPRAVA HŘIŠTĚ							
Rušná část		HRA „PŘIHRÁVANA“							
Průpravná část	7'	STREČINK - vedoucí šakem							
Hlavní část	30'	<p>- SESKOČENÍ Z LAVIČKY, VZPOČENÍ A ZAPRZNUŤÍ V PŘIHRÁVACÍM POSTOJI</p> <p>- HRA O PŘIHRÁVA VE FIXOVANÉM POSTOJI PO SESKOČENÍ Z E SVEDSKÉ BEDNY - nejprve míč nadhazujeme mimo na hrací, poté vedle míče. Když sešlá, provede odbitím poskok a přikrájí mimo o.k. kůle</p> <p>- PRAVIDLA HRY 2:2, MINITURNAJ NA ZMĚNŠENÉM HŘIŠTÍ</p>	<p>DEMONSTRACE STRAVNÍ STŘEHA</p> <p>HRAČÍ SAMI, ROZHODUJÍ</p>						
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>o o</td> <td>o o</td> <td>o o</td> </tr> <tr> <td>o o</td> <td>o o</td> <td>o o</td> </tr> </table>	o o	o o	o o	o o	o o	o o	
o o	o o	o o							
o o	o o	o o							
Závěrečná část	5'	VÝKLID NAŠTUP, HODNOCENÍ							
Pomůcky		LAVIČKA, BEDNA, MÍČE, SÍŤ							

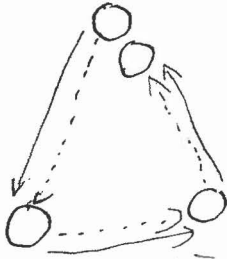
7. Nř.	Čas	7. HODINA	
Cíl		NAHRÁVKA POMOCÍ ODBITÍ OBOURUČÍ STODEM, HERNÍ ČINNOSTI, POSTAVENÍ HRÁČŮ	
Místo		TELOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NASTUP, HLÁŠENÍ SEZNAHĚNÍ S CÍLEM HODINY	
Rušná část Průpravná část	7'	ŠTAFETOVÉ BĚHY S MÍČEM STŘELINK - ude káží	
Hlavní část	25'	<p>- ŽÁK NAHRÁVA NA STOJÍCÍHO NA ZNAČCE - NA MÍČE ZMENŠENÝCH HRÁŠTÍCH. Hráči stojí v kruhu kolem žáků a sledují se po něm. Žák má šanci chytit míč.</p>  <p>- ODBITÍ TOUZE PŘEDLOŽITÍM - ude se k míči</p> <p>- ODBIJENÍ VE DVOJICI - nad síť, na spolupráci</p> <p>- NA ZMENŠENÉM HRÁŠTÍ POSTAVENÍ HRÁČŮ 3:3 - jeden hráč odloží míč na síť, druhá strana přibíhá na střední síť, třetí strana přibíhá a 3. hráč přibíhá přes. Na druhé straně míč chytí. Rada hráčů.</p>	<p>DEMONSTRACE</p> <p>UKAZKA UČITELĚM</p>
Závěrečná část	10'	OBIHAČKA NASTUP, HODNĚNÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	

Zač.	Čas	8. HODINA	
Cíl		SPODNÍ PODÁNÍ, PŘIHRÁVKA, NAHRÁVKA, HRA 3:3	
Místo		TELEOVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NÁSTUP, HLÁŠENÍ CÍL HODINY	
Rušná část Průpravná část	6'	VYBÍJENA "ZACHRANKA" STREČINK - podle řádků	
Hlavní část	35'	<p>- VOLEJBALOVÉ ROZCVIČENÍ VE DVOUJCI - body, odlišná podání a přes.</p> <p>- HRAČ V POLI PŘIHRÁVÁ NADHOZENÝ MÍČ. - přihrává se spoluhráči se síťkou. Míč posílá spodním míč, přes a míčí si míč na příhodném místě hráči.</p> <p>- HRAČ V SÍTI NAHRAJE HRÁČI K VTOČ. ČÁRE, TEN OSDIJI. - hráči si hráči dohoda. Hra k tomu stran síti.</p>  <p>- TURNAJ 3:3 NA KEMENŠENÍM MÍSTĚ</p>	
Závěrečná část	1'	NÁSTUP, HLÁŠENÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	

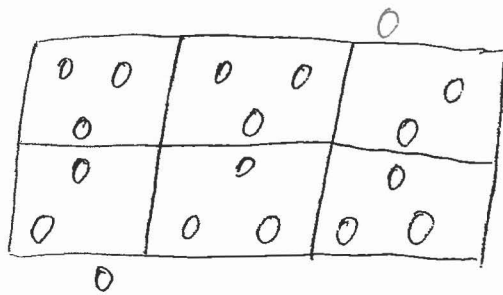
7. Až.	Čas	9. a 10. HODINA	
Cíl		OPAKOVÁNÍ NAUČENÝCH HČŮ, PRAVIDLA, TURNAJ TROJIC, HODNOCENÍ, ZVLÁDNUTÍ, UČIVA	
Místo		TĚLOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	4'	NAŠTUP, HLÁŠENÍ GILE HODIN	
Rušná část Průpravná část	5'	ROZKLUSÁNÍ OKOLO TĚLOCVIČNY STREČINK - mede učitel	
Hlavní část	30'	<p>9. hodina - ROZCVIČENÍ VE DVOJICÍCH</p> <ul style="list-style-type: none"> - základní zp. odhýbní. CCV, CCS - NÁCVIK SPORNÉHO PODÁNÍ na druhé straně jedm ke druhu hrací při hraci, hráč u síti dmylí do "KOŠÍČKU" buďtli míč pod síti.  <p>- v další m učení hráč pod síti nabíraje.</p> <p>10. hodina Turnaj trojic, Hodnocení, seřadnutí učiva</p>	<p>- ZMENŠENE HRÁŠTE HRÁCI SE STŘÍDANÍ</p>
Závěrečná část	6'	UKLID, NAŠTUP HODNOCENÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	

Čas	1. a 2. HODINA	
Cíl	ZOPAKOVÁNÍ - ZÁKLADNÍ ZPŮSOBY ODBÍTÍ CVIČENÍ PRONAHRAVKU, PŘIHRÁVKU, SPODNI PODANÍ, HRA 4:4	
Místo	TELOVICŮVA	Poznámky
Úvodní část	3' NÁSTUP, HLASENÍ PŘÍPRAVA HRISTĚ	
Rušná část Průpravná část	7' OBIHÁČKA - BAGROVANA', PASTOVANA' STREČINK	
Hlavní část	30' 1. hodina - OPAKOVÁNÍ POMOCÍ VOLEJBALOVÝCH, JIŽ POUŽITÝCH CVIČENÍ 2. hodina - BAGROVANÝ BASKETBAL - hráč hází míč o desku a bagrov se snaží odbít do koše. Pomocí ruky - VYHODÍ MÍČ NAD SEBE, ODBÍJE HLAVOU A ODBÍJÍ ZA SEBE - PO VLASTNÍM NADHOZU ODBÍJÍ MÍČ NA STĚNU ZA SEBE 1m - PŘEDBEHNÍ MÍSTO ODRAZUMÍČE A ODBÍJÍ ZA HLAVU NA SPOLUHRÁČE - HRA - NVDLE. Na celém hřišti se vytváří 3. úroveň hřiště. Hráči stojí na sobě, hráč podává OLS, sudní hráč přihrává si míč. Hráči si mění místa	
Závěrečná část	5' ÚKLID NÁSTUP, HODNOCENÍ	
Pomůcky		

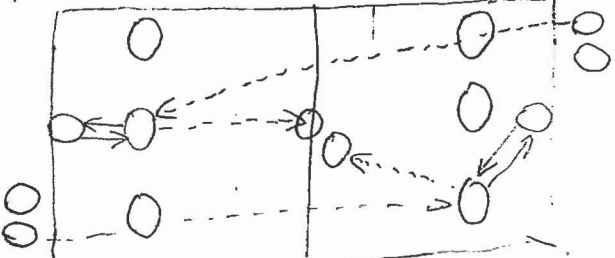
Štv.	Čas	3. HODINA	
Cil		NÁCVIK DOS JAKO PRÍHRAVKY, ROZVOJ SPECIFICKEJ HERNEJ LOKOMOCE	
Miesto		TELEOVICNA	Poznámky
Úvodní časť	3'	NÁSTUP, HLAŠENÍ SEZNÁMENÍ S CILEM HODINY	
Rušná časť Průpravná časť	7'	HONIČKA - DOTEK MÍČEM (PŘEDÁNÍ) STREČINK - medzi paž	
Hlavní časť	25'	<p>- HRAČ O SÍŤ NADHODÍ MÍČ DRUHEM OD SÍŤE, TEN ODBIJÍ MÍČ BEZ POHYBU RUKOU. - HRA NUDLI - BAGROVANA - údu</p>  <p>jeň sa úkrojom čiaru</p> <p>- Polkrovy krok - hráč sa ne sčítavá právnú priehradu úkroky na konci hráča. Variandy: nasobní priehradky pohyb - priehradky</p> <p>- odhrajú sa dvoma míčami - - HAZENÍ MÍČE PRES SÍŤ VE VÝŠKORU</p>	
Závěrečná časť	10'	STAFETY S MÍČEM, POZLEDNÍ DEJŤSTVO UKLÍZI NÁČINI NÁSTUP, HODNOCENÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	

ŠM.	čas	4. HODINA	
Cil		NÁCVIK OOV JAKO NAHRÁVKY, NÁCVIK VRCHNÍHO PODÁNÍ	
Místo		TĚLOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	4'	NÁSTUP, HLASENÍ, SEZNÁMENÍ S NAPLNÍ HODINY	
Rušná část Průpravná část	8'	PŘIHRÁVANA - DVE DRUŽSTVA STREČINK - mezi žák	
Hlavní část	30'	<ul style="list-style-type: none"> - ODBÍT MÍČ NAD SEBE A ZA HLAVU - JEDENKRÁT NAD SEBE PŮL OBRAT, ODBÍT ZA HLAVU NA SPOLUHRÁČE. - JEDENKRÁT NAD SEBE, VE VÝSKOKU NA SPOLUHRÁČE - ODBÍJENÍ DO TROJÚHELNÍKU VE ČTYŘECH - VÝMĚNA MÍST  <ul style="list-style-type: none"> - HRÁČI STOJÍ PROTI SOBĚ, ODBÍJÍ MÍČ O ZEMĚ NADHOZU DRUHOU RUKOU - PODÁNÍ PŘES SÍŤ NA UPRAVENOU VZDALENOST 	<p>UKÁZKA</p> <p>UKÁZKA POPAD 2/3 OD HRÁČE</p>
Závěrečná část	3'	ÚKLID NÁSTUP, HODNOCENÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	

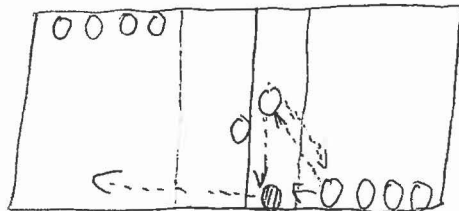
Š. M.	Čas	5. HODINA	
Cíl		PRŮPRAVNA' CVIČENÍ' PRO ÚTOČNÝ ÚDER, VRCHNÍ PODÁNÍ, HRA NA ZMENŠENÉM HRÁŠTÍ 3:3	
Místo		TELOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NÁSTUP, HLÁŠENÍ' PŘÍPRAVA PLOCHY	
Rušná část	7'	BEH NA HUDBU - POVELY	
Průpravná část		STREČINK	
Hlavní část	30'	<ul style="list-style-type: none"> - STLAČUJ A UDERĚ - míč dribluje o kore a každý druhý úder je veden volným způsobem. - VYHODĚ A UDERĚ - hráči udvínají míč do kore před sebe - proti sobě - NADHODĚ MÍČ A UKAŽ SI NA NĚHO, PAK UDERĚ - ODBÍJEJ O STĚNU S DOPADEM NA ZEM - PROVAŽENÍ' VRCHNÍHO PODÁNÍ DOZOR - TURNAJ TROJIC 	UKAZKA UVOLNĚNÉ ZAPESTI' ROZHODUJÍ HRÁČI
Závěrečná část	5'	ÚKLID NÁSTUP, HODNOCENÍ'	
Pomůcky		MÍČE SÍŤ	

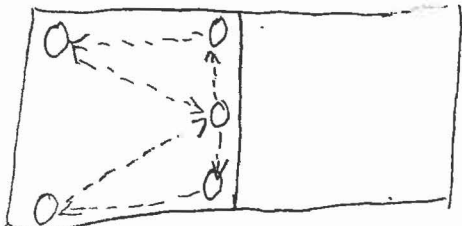


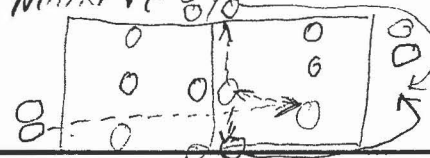
ŠM.	Čas	6. HODINA	
Cíl		ÚTOČNÝ ÚDER - ROZBĚH, ODRAZ, SA V PODÁNÍ, HRA 2:2 UPRAVENA'	
Místo		TELEOVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NAŠTUP, HLAŠENÍ CÍL HODINY	
Rušná část	7'	BAGROVANA' OBÍHAČKA	
Průpravná část		STREČINK - mede mádel	
Hlavní část	30'	<ul style="list-style-type: none"> - PROVED' NAŠOBNÝ ODRAZOVÝ DVOUKROK BEZ VÝSKOKU - IMITUJ ÚTOČNÝ ÚDER PŘES SÍŤ TENISOVÝM MÍČKEM Z ROZBĚHU - HRAČ SI SLOVY OPAKUNE: PŘÍPRAV, ODRAZ, SKOČ - BOKEM K SITI PROVED' V TŘÍKROKOVÉM RYTMU A ZAÚTOČ TENISAŘEM - HRA 2:2 - jeden hráč provede příhružku i nahrazení druhý pouze míč. 	UKAZKA
Závěrečná část	5'	ÚKLID NAŠTUP, HODNOCENÍ	
Pomůcky		TENISOVÝ MÍČEK, MÍČE, SÍŤ	

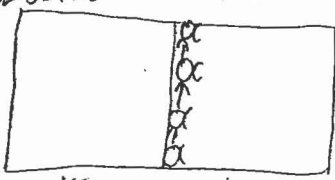
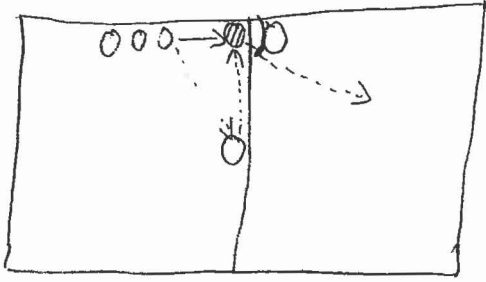
Šk. č.	Čas	7. HODINA	
Cíl		Návrh postavení na příjem 6:6, herní formy nacvičení 6:6	
Místo		TELOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	4'	NAŠTUP, HLAŠENÍ CÍL HODINY	
Rušná část	6'	HONIČKA S MÍČEM (DOTYKOVÁ)	
Průpravná část		STREČINK - mezi žáků	
Hlavní část	30'	<p>- ROZCVIČENÍ S MÍČEM VE DVONICI - kvalitní hlášení udruha</p> <p>- PŘIHRANÍ VE TROJICI CELE HRÁŠTĚ A VYSTĚŽENÍ HRÁČE ZA TĚBOU</p>  <p>Hráči si vymějí míčky</p> <p>- V DALŠÍ ČÁSTI JE PŘIDÁN UTOČÍCÍ HRÁČ. STŘEDOVÝ HRÁČ NAHRÁVA.</p>	
Závěrečná část	5'	UKLID NAŠTUP, HODNOCENÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	

ŠM.	Čas	8. a 9. HODINA	
Cíl		ZÁKLADNÍ PRAVIDLA, TURNAJ HERNÍ CVIČENÍ PRO PŘÍHRÁVKU, NAHRÁVKU, ÚTOK	
Místo		TELOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NÁSTUP, HLAŠENÍ PŘÍPRAVA PLOCHY	
Rušná část	7'	VYBÍJENA (ZÁCHRANKA)	
Průpravná část		STREČINK	
Hlavní část	30'	8. hodina - Turnaj 6:6. Poslední míč nahrajícího družstva základní pravidla.	
	20'	9. HODINA Rozomčení a míč ve dvojicích - HRÁČ V SÍTĚ HAŽE MÍČ NA ÚTOČNÍKA V 3m ČÁRY, TEN BAGREM ZPRACUJE NA NAHRÁVAČE, NAHRÁVAČ NAHRAJE A SMEČAR SE POKUSÍ O ÚTOK OD ZE ZEMĚ, POTÉ Z VÝSKOKU. - VYMEŇA VŠECH POSTŮ	UKAZKA ČINNOSTI, ÚTOČNÍKA MŮŽNA
Závěrečná část	10'	HRA NÁSTUP, HODNOČENÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	



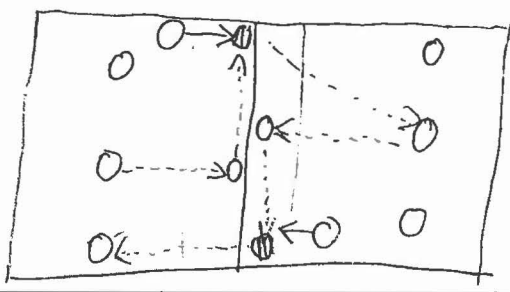
9. Až.	Čas	1. a 2. HODINA	
Cíl		OPAKOVÁNÍ HŘÍ-NAUČENÝCH HERNÍ CVIČENÍ, HRA 2:2 NUDLE	
Místo		TELOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NAŠTUP, HLAŠENÍ CÍL HODINY	
Rušná část	6'	HRA 6:6. Bez útočného údoyu. Hra na 3 oddíly, proti přesun celého týmu k káždou čarě. STREČINK - podle křivky	
Průpravná část			
Hlavní část	30'	1. hodina - opakování naučného 2. hodina - 2 diváky na své půlce hřišti. Nahrače se střídá hřišti. odbíjí na hrade před sebe u sítě, ten odbíjí na hrade v poli na lajnu. Hrače přichází na střídavého nahrače. Ten odbíjí na hlavu. Kř se opakuje	NAROČNĚ NA KOORDINACI NAHRAČE
			
		- Hra 2:2 nudle	
Závěrečná část	6'	ÚKLID NAŠTUP, HODNOCENÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	

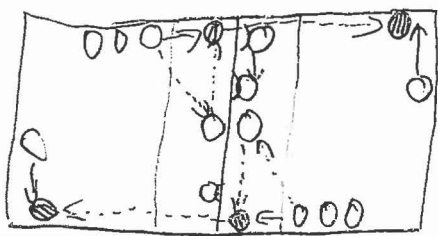
9. Mě.	Čas	3. HODINA	
Cíl		CVIČENÍ NA JEDNOBLOK, NÁCVIK PŘIHRÁVKY V SOUČINNOSTI S OSTATNÍMI	
Místo		TELOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	4'	NAŠTUP, HLAŠENÍ PŘÍPRAVA HODINY	
Rušná část	6'	VYBÍJENA' - ZÁCHRANKA	
Průpravná část		STREČINK - <i>mede žák</i>	
Hlavní část	30'	<ul style="list-style-type: none"> - HMIŤEJ NAFJNUTÝMI PAŽEMI V PŘEDPAŽENÍ POUKŠ - VE STOJI VYTVORĚ PŘEDSTAVU PŘESAHU SÍŤE - NÍZKA SÍŤ: <i>žabran mčlka hoscňka mčce. Blaskm žabran mčlka smčcovaného mčce.</i> - VYSKOČ NA BLOK Z MÍSTA - PODEJ SI S PARTNEREM MÍČ NADŠÍŤÍ - DOTKNI SE MÍČE DRŽENÉHO NA STRANĚ SOUPERĚ - NÁCVIK PODÁNÍ NA 3 PŘIHRÁVACÍ HRAČE. VE STREDU V SÍŤE STOJI NAHRAVAČ PROVA'DÍ NAHRU 	
Závěrečná část	5'	UKLID NAŠTUP, HODNOCENÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	

9. Až.	Čas	4. a 5. HODINA	
Cíl		NÁCVIK JEDNOBLOKU PROTI ÚTOKU, HERNI' CVIČENÍ HRA 6:6 - PRŮPRAVNA'	
Místo		TELECVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NÁSTUP, HLÁŠENÍ CÍL HODINY	
Rušná část	7'	2. DRUŽSTVA - PŘIHRÁVANA'	
Průpravná část		STREČINK	
Hlavní část	30'	4. hodina - PROTIHRAČ NADHODÍ MÍČ NA SÍŤ, DRUHÝ BLOKUJE NA ZEMĚ - BLOKAŘSKÉ PŘECUMY PODĚL SÍŤE  - HRAČ VÍSKOČÍ NA BLOK, OTOČÍ SE A DRUHÝ MU NADHODÍ MÍČ. - HRAČ SKAČE NA BLOK PROTI ÚDERU 	ÚTOČNÍK SE SNAŽÍ TREFIT BLOK ROZHODUJÍ HRAČI
Závěrečná část	5'	ÚKLID NÁSTUP, HODNOCENÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	

9.11.	Čas	6. HODINA	
Cíl		NA'CVIK BLOKOVÁNÍ PO KRA'TKÉM PŘESUNU, ČASOVÁNÍ ÚTOČNÉHO ÚDERU	
Místo		TELOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NA'STUP, HLA'SENÍ PŘÍPRAVA	
Rušná část	7'	CHYTACÍ FOTBAL - hráč musí míč chytit ze výškové a přiměřeně rohož do výškové dalšímu.	
Průpravná část			
Hlavní část	30'	STREČINK - VYSKOČ NA BLOK PO ÚKROKU - PO PŘESUNU SA'HNI NA MÍČ DRŽENÍ NA 2. STRANĚ - PO PŘESUNU BLOKJ MÍČ HOZENÝ Z VYVÝŠENÉHO MÍSTA NA OČEKAVANÍ SMĚR - ZASMEČUJ MÍČ NADHOZENÍ UČITELEM - PŘESKOČ PŘEKÁŽKU A V TROJKROKOVÉM RYTMU ZASMEČUJ - HRA 6:6	
Závěrečná část	5'	NA'STUP, HODNOCENÍ ÚKLID	
Pomůcky		LAVIČKA, MÍČE, SÍŤE	

9. Až	čas	7. HODINA	
Cíl		Horní cvičení	
Místo		TĚLOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	4'	NAŠTUP, HLAČENÍ PŘÍPRAVA HODINY	
Rušná část Průpravná část	6'	HRA DRUŽSTEV S ODBÍHÁNÍM, NA ČÁRY, BEZ ÚTOČNĚHO UDĚRU STREČINK	
Hlavní část	25'	<ul style="list-style-type: none"> - ROZCVIČENÍ VE DVOJICÍCH <ul style="list-style-type: none"> - lotorím, jeden do druhého - odližím nad sebe a couvám na čáru za sebe - KRUHOVÉ CVIČENÍ: hráči nabírají, střídověmu u sítě, ten nabírá na síti, útočník lobuje na protější stranu, snaží se dupit hráče a púchají na 2. stranu. Hráči se snaží udržet míč v bitvě. 	POPŘEVĚ VELMI, NAROČNĚ
Závěrečná část	10'	VYBÍJENA NAŠTUP, HODNOCENÍ	
Pomůcky		MÍČE, SÍŤ	



9. Až.	Čas	8. HODINA	
Cíl		Vybídnámi v poli, Postavení hráčů ^{vo}	
Místo		TĚLOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NAŠTUP, HLAŠENÍ CÍL HODINY	
Rušná část	7'	ŠTAFETOVÉ HRY S MÍČEM	
Průpravná část		STREČINK	
Hlavní část	30'	<ul style="list-style-type: none"> - NA SIGNÁL ZAUJMI STŘEHOVÝ POSTOV, - SUCHÉ PŘESUNY - PÁDOVÁ VOLEJBALOVÁ TECHNIKA BEZ MÍČE, S MÍČEM - NAHQD MÍČ A ODBÍJ V PÁDU - PŘESUN PŘEDNÍHO HRAČE DO POLARSKÉHO POSTU - HRAČ ŠMEČWE ČI ODBÍJÍ PO LAJNĚ, BLOKARĚ SKAČE NA DIAGONALU, HRAČ V POLI VYDÍHA ZE STŘEDU A VÍRÁ MÍČ 	
			
Závěrečná část	5'	NAŠTUP HODNOLENÍ	
Pomůcky			

9. tř.	čas	9. a 10. HODINA	
cíl		OPAKOVÁNÍ HERNÍCH CVIČENÍ, OBRANA, JEDNODLOK HRA 6:6, HODNOCENÍ	
Místo		TELOCVIČNA	Poznámky
Úvodní část	3'	NAŠTUP, HLAŠENÍ PŘÍPRAVA	
Rušná část		PŘÍHRAVACÍ (CHYTACÍ) FOTBAL	
Průpravná část	7'	STREČINK	
Hlavní část	20'	9. hodina: ROZCVIČENÍ SMÍČI VE DVOJICÍCH. HERNÍ CVIČENÍ: jedna strana úloží, druhá hraje hlavou.	
	30'	10. hodina HRA 6:6, HODNOCENÍ	
Závěrečná část	15'	HRA NAŠTUP, HODNOCENÍ	
Pomůcky		MÍČE, ŠÍT	

