

**Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta**

Bakalářská práce z tělesné výchovy

ATLETIKA VE ŠKOLNÍ PRAXI

Athletics in school practice

Autor: Miroslava Priatková

Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Praha 2009

Prohlášení o autorství:

„ Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně, pod vedením PaedDr. Ivana Příbyla a odbornou literaturu, ze které jsem čerpala, jsem uvedla v závěru této práce. “

V Neratovicích dne:

Podpis autora bakalářské práce:

Poděkování:

Děkuji tímto vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Ivanu Příbylovi a kolegyni PhDr. Jitce Michnové za cenné rady, konzultace, připomínky a kritiky při tvorbě bakalářské práce.

Shrnutí

Bakalářská práce pojednává o atletice, která je v práci zpracována ze tří hledisek. První hledisko je historické. Je zde stručně zachycen vývoj atletiky i atletických disciplín. Další pohled je sondou do současného školství. V této části je atletika sledována prostřednictvím školské legislativy, zároveň je sledován i zájem současných dětí o atletické disciplíny. Poslední část je věnována realizaci konkrétní vyučovací hodiny atletiky na Základní škole, analýze této hodiny a sebereflexi učitele.

Summary

Bachelor's thesis deals with Athletics, which is processed in three aspects. The first aspect is historical. The development of athletics and athletic disciplines is described. Another view is a probe into the current education. In this part, athletics is monitored in a view of the school legislation together with the interest of children in the current athletic disciplines is monitored. The last part is devoted to the implementation of a specific athletic lesson at primary school, the analysis of the hour and the teacher self-reflection.

Souhlasím, aby práce byla uložena na Karlově univerzitě v knihovně Pedagogické fakulty a zpřístupněna ke studijním účelům

Obsah:

	Úvod	8
	Cíl práce	9
1.	TEORETICKÁ PŘÍPRAVA	10
1. 1.	Atletika	10
1. 2.	Z historie atletiky	10
1. 2. 1.	Atletika a její vývoj	11
1. 2. 2.	Vývoj atletických disciplín	12
	Běh	12
	Hod	12
	Skok	12
	Vrh	12
1. 3.	Atletika a současnost	13
1. 3. 1.	Jednotlivé disciplíny	13
	Běh	13
	Hod	14
	Skok	14
	Vrh	15
1. 3. 2.	Techniky disciplín	15
1. 3. 2. 1.	Technika běhu	15
1. 3. 2. 2.	Technika hodů míčkem	17
1. 3. 2. 3.	Technika skoku	18
1. 3. 2. 4.	Technika vrhu	20
1. 4.	Žák a jeho osobnost	21
1. 4. 1.	Co je to osobnost ?	21
1. 4. 2.	Vývoj osobnosti	23
1. 4. 3.	Pohybové aktivity a školní věk	23
1. 4. 3. 1.	Pohyb a mladší školní věk (6 -10 let)	23
1. 4. 3. 2.	Pohyb a střední školní věk (10-11 let)	24
1. 4. 4.	Osobnost a atletika	25
1. 4. 4. 1.	Síla	25
1. 4. 4. 2.	Vytrvalost	25
1. 4. 4. 3.	Kondice	26
1. 4. 4. 4.	Koordinace (Obratnost)	26
1. 4. 4. 5.	Rychlost	27
1. 4. 5.	Sebevědomí	27

1. 5.	Závěrem k této kapitole	28
2.	ATLETIKA VE ŠKOLNÍ PRAXI	29
2. 1.	Tělesné zdraví - společenský problém	29
2. 2.	Průzkum sportovní angažovanosti dětí	31
2. 2. 1.	Vyhodnocení dotazníku	32
2. 3.	Závěrem	38
2. 4.	Atletika ve školní praxi z hlediska vzdělávacího programu.	39
2. 4. 1.	Co po nás žádá MŠMT v RVP?	39
2. 4. 1. 1.	Klíčové kompetence	40
2. 4. 1. 2.	Očekávané výstupy a tělesná výchova v RVP	41
2. 4. 1. 3.	RVP dále uvádí	42
2. 5.	Závěrem k této kapitole	42
3.	ATLETIKA V MÉ ŠKOLNÍ PRAXI	45
3. 1.	Chyby, které se objevují v atletice	45
	Běh	45
	Hod daleký	46
	Skok daleký	46
3. 2.	Realizace hodiny	48
3. 2. 1.	Úvodem k vlastní realizaci hodiny	48
3. 3.	Přípravná část	49
3. 3. 1.	Charakteristika vyučovací jednotky TV	49
3. 3. 2.	Příprava na hodinu TV - atletika - nácvik sprintů (běh 50 m)	50
3. 3. 2. 1.	Areál hřiště	50
3. 4.	Posloupnost hodiny a časové rozvržení	51
3. 4. 1.	Rozpracování dílčích částí hodiny	52
3. 4. 1. 1.	Úvodní část a seznámení s hodinou	52
3. 4. 1. 2.	Pružná část	52
3. 4. 1. 3.	Průpravná část	52
	a) rozcvička - soubor cviků	52
	b) co už víme o běhu:	58
3. 4. 1. 4.	Hlavní část	58
	a) „Vozka a koník“	58
	b) Běh maximální rychlostí	59
	c) „Letmá dvacítká“	60
3. 4. 1. 5.	Závěrečná část	61
3. 5.	Realizace	62

3. 5. 1.	Popis průběhu realizace	62
	Úvodní část	62
	Pružná část	62
	Průpravná část	62
	Hlavní část	63
3. 5. 2.	Sebereflexe a analýza realizované hodiny	64
3. 5. 3.	Závěr k této části	66
4.	Závěr	68
	Použitá literatura	70
	Přílohy	72

Úvod

Při přemýšlení nad závěrečnou prací ke studiu jsem od začátku chtěla, aby nebyla práce psaná jen pro práci samotnou, ale aby se pro mě stala přínosem do další pedagogické praxe.

V současné době pracuji jako vychovatelka na ZŠ a tělesná výchova se stává nedílnou součástí mé práce. Jedná se však o sportování spíše rekreačního charakteru. Vzhledem k tomu, že vedení školy uvažuje o změně mého úvazku a do budoucna bych měla tělesnou výchovu učit, rozhodla jsem se proto věnovat v bakalářské práci atletice, tuto důkladně nastudovat a zrealizovat jednu klasickou vyučovací hodinu v praxi.

Napadlo mě, že důkladná příprava, realizace a následná analýza hodiny, včetně sebereflexe, mi mohou poskytnout informace a zkušenosti, které se mi v následujících letech rozhodně hodit můžou. Přinejmenším v tom, abych sama byla schopná motivovat děti k pohybovým aktivitám, ke zdravému životnímu stylu a k radosti z pohybu, který si pak zařadí do svého pravidelného režimu.

Nicméně před vlastním psaním práce mě začaly napadat další otázky s tematikou související. Např. Co to vlastně atletika je? Jaké jsou její kořeny? Co o ní vím? Další okruh otázek patřil do oblasti, která souvisela s výskytem atletiky u žáků mladšího školního věku, kteří navštěvují školu, kde pracuji. Např. Mají dnešní děti o atletiku zájem? Věnují se vůbec sportu? Do jaké míry zařazují sport do svého volného času? V neposlední řadě přišly otázky, které se týkají především mé vlastní pedagogické praxe.

Můžu při každodenním školním životě žáky pro atletické disciplíny motivovat? Jak? Pomáhají mi v tom osnovy nebo jiné dokumenty? Které?

Tyto otázky u mě vedly ke zjištění, jak o atletice ve své podstatě málo vím, jak málo vím o dětech, o jejich chování během vyučovacích hodin, že nemám zkušenosti s tím, jak má vůbec vypadat skladba vyučovací hodiny a že netuším, co vlastně učivem atletiky je.

To, co se zdálo být na začátku samozřejmé, že samozřejmé vůbec není a že mi nezbývá, než že začnu důkladným studiem.

Proto je práce je členěna do tří částí:

1. Teoretická příprava
2. Atletika ve školní praxi
3. Atletika v mé vlastní školní praxi

V teoretické části si vyjasňuji, co vlastně o atletice vím a co jsem nastudovala. Ujasňuji si zde historický vývoj atletiky i atletických disciplín, ale také i jaká je atletická současnost a jaké atletické disciplíny máme dnes. Zároveň se leccos dozvídám o technice jednotlivých konkrétních disciplín. Vedle nejrůznějších znalostí ohledně atletiky zároveň studuji informace ohledně žáka, a to především jeho osobnosti. Zaměřuji se především na ty složky žákovy osobnosti, které s atletikou souvisí, či které atletika rozvíjí.

Druhá kapitola patří všemu, co se týká „atletiky ve školní praxi“. Vedle poznatků, které jsem nastudovala od různých odborníků, sama prostřednictvím dotazníku zjišťuji, jak jsou na tom s tělesnou schránkou, chutí ke sportu a pohybu vůbec žáci z mého okolí. V této části jsem se dozvěděla hodně o trávení volného času dětí. Zároveň si ujasňuji, co po nás

žádá školská politika, jak vypadají současné osnovy, co je to Rámcový vzdělávací program a co podle něj mám u svých žáků rozvíjet.

V závěrečné kapitole s názvem „atletika v mé vlastní školní praxi“ si nejprve uspořádám chyby, se kterými se můžu během realizace atletiky setkat. Následuje část věnovaná konkrétní přípravě realizace vyučovací hodiny, její časové rozvržení a popis dílčích částí hodiny. Snažím se v ní o to, aby tato hodina byla zároveň motivací pro děti k dalšímu zájmu o atletické disciplíny. Při realizaci narážím na překážky, které mě při přípravě hodiny nenapadly a ze kterých mi plynou různá poučení. Zároveň oceňuji vědomosti z oblasti atletiky, které jsem získala při práci nad předchozími kapitolami. Poslední část je tedy věnována především popisu vlastní realizace hodiny atletiky, její analýze a mojí vlastní sebereflexi.

Cíl práce

Cíl této práce by se dal formulovat třemi body:

- Ujasnit si, co je to atletika a co se o ní můžu obecně dovědět.
- Provéřit zaujetí žáků mladšího školního věku, kteří navštěvují školu, kde pracuji, o atletické disciplíny.
- Vyzkoušet, zda mohu motivovat děti pro atletické disciplíny prostřednictvím běžného vyučování.

1. TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

V teoretické přípravě se dozvíme, co to vlastně atletika je, v čem spočívá její význam, podíváme se na historii atletiky, včetně atletických disciplín, které můžeme porovnat s atletickými disciplínami současnosti.

Pro mě, jako vychovatele je tato příprava důležitá v tom, abych si udělala základní orientaci v atletice vůbec a abych věděla, co všechno mám mít na paměti při práci s dětmi. Dalším, neméně důležitým aspektem je osobnost žáka a věkové zvláštnosti dětí. Proto se ve třetí části této kapitoly zaměřím právě na tuto oblast.

1. 1. Atletika

Původ slova atletika je z řeckého *áthlon*, znamenalo cenu, o níž se závodilo. Slovo atlet pochází z řeckého výrazu *athletes* a označovalo závodníka z povolání.

Atletika patří mezi základní sportovní odvětví. Zahrnuje přirozené pohybové vlastnosti člověka, tj. běhy, chůzi, skoky, vrhy a hody. Původně znamenala boj, závodění.

Objevují se v ní různorodé pohybové činnosti, jejichž obsahem jsou pohyby cyklické, acyklické a smíšené podle charakteru jednotlivých disciplín. Je sportem, v němž se testuje výkonnost člověka v rychlosti, síle, vytrvalosti a v koordinaci. Z tohoto důvodu, má také nezastupitelné místo na základních školách.

Při atletice se uplatňují také základní dynamické zákony - jde o přechod z klidu do pohybu (start), změnu směru pohybu (odraz při skoku), dokončení pohybu (doskok). V atletických disciplínách se uplatňuje pohyb rovnoměrný (např. běh v trati) nebo pohyb rovnoměrně zrychlený přímočarý či rotační (např. vrh koulí a hod diskem). Atletika zajišťuje všestranný tělesný rozvoj a současně poskytuje široký výběr pro sportovní vyžití.

Atletická cvičení mohou být prováděna i v přírodních podmínkách (louka, les, park), což zvyšuje jejich emocionálnost a zdravotní význam. Jsou součástí tělesné přípravy většiny sportů.

Cvičení, převzatá v novém věku ze starořecké atletiky, se rozdělila na dvě sportovní odvětví:

- **lehká atletika** (dnešní vnímání slova atletika, obsahuje běhy, skoky, vrhy a hody, chůzi a víceboje)
- **těžká atletika** (obsahuje zápas a vzpírání)

1. 2. Z historie atletiky

V této části se dozvíme něco o tom, jak se atletika utvářela. Které disciplíny byly její součástí a jaký byl jejich vývoj. I pro vychovatele a učitele je dobré vědět, jak se utvářely disciplíny, které pak u svých žáků buduje. Občas má na děti silný motivační vliv, když dělají něco, co dělali také jejich předkové.

Atletika je původně individuálním sportem, sdružujícím přibližně 30 různých disciplín. Jako sprint, běh na krátké a dlouhé vzdálenosti, skoky a hody. Primitivní forma byla provozována v Egyptě před více než 4 000 lety.

Základy české atletiky se objevily zhruba před 700 lety. První písemná zmínka byla zaznamenána v „Kronice zbraslavské“, psané v období 1316 - 1338 zbraslavským opatem Petrem Žitavským. Jednalo se o závody v běhu, po korunovaci krále Václava II. v neděli 2. června 1297, v Praze, na břehu Vltavy mezi Petřínem a Zlíchovem (Šimon a kol., 1997).

Moderní atletika se zrodila v Anglii na přelomu 17. a 18. století a zpočátku zahrnovala hlavně běžecké a chodecké závody.

Začátkem 19. století vznikaly první profesionální mítinky. Kolem roku 1860 vstoupily na scénu univerzity Oxford a Cambridge a v roce 1866 se konalo první mistrovství Británie. Atletika se pak rozšířila do Spojených států i kontinentální Evropy a byla hlavní náplní prvních novodobých olympijských her v roce 1896.

1. 2. 1. Atletika a její vývoj

Kolébkou organizované atletiky se stalo staré Řecko, kde byla atletika hlavní náplní antických olympijských her. Starověký pentathlon (pětiboj) obsahoval kromě zápasu i běh, skoky, hod diskem a hod oštěpem. V době feudalismu se pěstovaly běhy, skoky a hody v rámci lidových her a slavností jako nenáročná zábava bez přesných pravidel. Začátky atletiky jako novodobého sportovního odvětví jsou spjaty s Anglií.

V 17. století se tu uskutečnily závody v běhu, především na dlouhé vzdálenosti.

V počátcích se závodů zúčastňovali profesionálové; sázelo se na vítězství jak mezi diváky, tak i mezi závodníky.

V polovině 19. století se tvořily kroužky amatérů, a to nejprve na školách, později vznikaly sportovní kluby. První záznam o závodech je z univerzitních kolejí. V programu závodů se začínají objevovat i technické disciplíny, tj. skok do dálky a do výšky, vrh kamenem, hod kriketovým míčkem a kladivem. V tomto období vznikl statut závodníka a amatéra. Jeho formulace umožňovala účast na oficiálních závodech pouze příslušníkům šlechty, univerzitním studentům a duševním pracovníkům. Roku 1880 tato konzervativní amatérská definice zanikla a závodění bylo zpřístupněno širší veřejnosti.

Ve 2. polovině 19. století se začíná atletika šířit z Anglie na evropskou pevninu i do zámoří. Atletické federace jednotlivých zemí Evropy vznikly převážně koncem 19. století, zejména vlivem novodobých olympijských her.

Atletický program I. Olympijských her v roce 1896 byl stanoven Mezinárodním olympijským výborem. Obsahoval 12 disciplín a byl určen pouze pro muže.

V roce 1912, v době pořádání V. Olympijských her, byla ustavena Mezinárodní amatérská atletická federace. Od této doby se považují světové atletické rekordy za právoplatné a atletická pravidla za oficiální. V období mezi dvěma válkami zaznamenala atletika další rozvoj, rozšířil se počet zájemců. Se změnou techniky jednotlivých disciplín a přizpůsobením pravidel se zvýšila i výkonnost. Prudký vzestup výkonnosti nastal až po 2. světové válce. Pokusy o uplatnění žen v atletice se datují již do doby před 1. světovou válkou, organizovaně se však ženská atletika uplatňuje až po válce. Roku 1921 byl založen Mezinárodní ženský sportovní svaz (FSFI) a roku 1922 byly uspořádány I. ženské světové hry v Paříži převážně s atletickým programem. Olympijských soutěží v atletice se ženy poprvé zúčastnily v roce 1928.

Vznik a rozvoj atletiky na našem území byl spojen se založením Sokola v Čechách.

1. 2. 2. Vývoj atletických disciplín

Atletické disciplíny jsou základní součástí atletiky. Podívejme se nyní na to, jak se vyvíjely.

Běh

Už v pravěku závisel často život člověka na jeho běžeckých schopnostech, neboť ho užíval při lovu i k boji. Ve starověku (ve starém Řecku) se soutěžilo nejprve v běhu na jeden stadión (192,5 m), později na dva stadióny (diaulos), ve středních a dlouhých tratích (dolichos - 7 - 24 stadií). Běhalo se naboso po písčité dráze, zatáčka byla spíše obrátkou kolem sloupu. Již tehdy však závodníci používali kromě vysokého startu i formu nízkého startu. Bloky představovaly žulové nebo dřevěné obdélníky, do kterých byly vyryté rýhy pro chodidla.

Ve středověku se běh jako soutěž udržel jen v lidových hrách. Teprve v novověku (Anglie 19. století) se staly atletické běhy sportovní disciplínou. Na prvních novodobých OH v roce 1896 soutěžili v bězích jen muži, ženy až od roku 1928.

Hod

Hody obecně patří k nejstarším atletickým disciplínám. Historie hodu míčkem (granátem) vyhází z přirozených (existenčních) pohybů, které sloužily k zachování života člověka v nejstarších dobách jeho existence. Nejprve se házelo s předměty, které měly za úkol zabít (např. zvíře) - jednalo se především o ostré kamenné nebo dřevěné předměty. Postupem času se začalo házet do stromu, do terče nebo na vzdálenost. Vývojem se technika hodu zdokonalovala až na dnešní úroveň. Náčiní, se kterým se hází, se postupně vyvíjelo, až nakonec došlo k vykrystalizování do dnešní podoby oštěpu.

Skok

Sportovní začátky této lehkootletické disciplíny spadají o programu starořeckých olympijských her. Skokani se odráželi z vyvýšeného místa a v ruce drželi kamenné, bronzové, olověné nebo železné předměty (haltéry), které po odraze odhazovali. Délku skoků pak měřili se stopám pat. Haltéry se používaly i ve středověku, kdy byl skok pěstován pro zábavu.

První novodobý světový výkon byl zaznamenán v roce 1865 Angličanem Fitzbergerem, který skočil 595 m. Postupně byla překonána hranice 6, 7, 8 m. Světový rekord drží Američan Mike Powel výkonem 895 m.

Pokud jde o techniku skoku v letové fázi, vyvíjela se od způsobu skrčného ke kročnému, kterého používají skokani, kteří se přiblížili osmimetrové hranici.

Vrh

Mezi vrhačskými disciplínami je vrh koulí v podstatě nejmladší, protože nemá klasický původ v antickém Řecku jako např. hod diskem či oštěpem. Počátky vrhu koulí můžeme

nalézt ve středověkých soutěžích a lidových hrách, kde se nejprve házelo kamennou kostkou nebo dělovou koulí. Počátky vrhu jako atletické disciplíny jsou shodné se závodním prováděním lehké atletiky v 19. století, kdy byl zaznamenán v Anglii i první oficiální výkon. Do programu novodobých olympijských her byl vrh koulí zařazen hned od jejich vzniku v roce 1896 jako jedna ze základních disciplín lehkootletických soutěží. Hned od počátku měla koule dnešní váhu 7,257 kg (muži) a vrh se prováděl nejdříve ze čtverce, později z kruhu o průměru 213,5 cm. Ženy začaly soutěžit ve vrhu koulí od roku 1924 a původní hmotnost koule 5 kg byla zanedlouho snížena na 4 kg.

1. 3. Atletika a současnost

V této kapitole se dozvíme, jak vypadají atletické disciplíny současnosti a co obnáší. Podíváme se také na konkrétní techniky jednotlivých disciplín. Tyto techniky jsou pro učitele a vychovatele obzvláště důležité, aby věděli, jak při zprostředkovávání atletiky dětem postupovat a na co si dát pozor.

1. 3. 1. Jednotlivé disciplíny

Běh

Běh stejně jako chůze je přirozený způsob lokomoce člověka. Z hlediska struktury pohybu se zařazuje mezi cyklická cvičení. Na rozdíl od chůze, při níž má chodec neustálý kontakt se zemí, běžec ztrácí tento kontakt ve fázi letu, a proto můžeme běh charakterizovat jako soustavu skoků.

Běžecké disciplíny (viz. obr. 1) tvoří v lehké atletice rozsáhlou skupinu. Kromě toho je běh součástí mnoha technických disciplín (skok daleký, hod oštěpem) a tvoří pohybový základ většiny sportovních odvětví. Přirozeným způsobem rozvíjí základní pohybové schopnosti (rychlost, vytrvalost, síla), posiluje srdeční sval a celý oběhový systém, činnost vnitřních orgánů a působí pozitivně i na nervovou soustavu. Z těchto důvodů je zařazen do osnov školní tělesné výchovy na všech stupních škol.



obr.1

Hod

Hod míčkem (viz. obr.2) patří mezi nenáročnou atletickou disciplínu. Vychází z přirozeného švihů rukou bez podstatnějších nároků na vedení náčiní při odhodu a zároveň je výbornou metodickou pomůckou pro nácvik hodů granátem respektive oštěpem. Od žáků vyžaduje zejména rychlost a švih. Délka hodů především závisí na dynamické síle a koordinaci.

Jako závodní disciplína je určena jen pro žáky, a proto se do učebních osnov zařazuje již na základní škole. Následně se technika hodů rozvíjí i na středních školách.

V současné době se u žáků hází s míčkem a granátem. Do kategorie hodů řadíme také techniku hodů oštěpem, který ovšem není zařazen do osnov tělesné výchovy na základních školách.

Na středních školách patří pouze k výběrovému učivu. Nicméně na závodních vrcholových sportovištích je právě hod oštěpem atletickou disciplínou.



obr.2

Skok

Skoky v atletice z hlediska techniky zařazujeme mezi složité a pohybově náročné disciplíny, vyžadující vysokou úroveň koordinace pohybů. Výkon je podmíněn zvládnutím příslušné techniky a přiměřenou úrovní pohybových schopností, jako jsou rychlost, síla, ohebnost, obratnost.

Skoky dělíme na skoky daleké a skoky vysoké. Podle fáze letu rozeznáváme u skoků dalekých následující způsoby skoku: skrčný, závěsný a kročný. Mezi skoky daleké patří rovněž trojskok.

Nejčastější způsoby skoku do výšky jsou stredl (obkročmo) a novější flopp (zádový způsob).

Mezi skoky do výšky řadíme i skok o tyči.

Skok daleký (viz. obr. 3) je jedna z nejpřirozenějších atletických disciplín. Proto se s ním nejčastěji setkáváme také ve školní tělesné výchově.



obr. 3

Vrh

Vrh koulí patří mezi základní atletické disciplíny. Rozvíjí svalovou sílu ve spojení s maximální akcelerací pohybu.

Správné provedení vrhu je omezeno i atletickými pravidly, které uznávají za správný vrh jen takový vrh, při němž byla koule držena na počátku vrhu v nejbližší blízkosti závodnickovy čelisti nebo se jí dotýkala. Ruka nesmí být během pokusu spuštěna z této polohy a koule se nesmí dostat za rovinu ramen (to by znamenalo hození koule).

Vrh koulí patří mezi jednodušší atletické disciplíny a může se přizpůsobovat úrovni pohybových schopností a dovedností žáků.

1. 3. 2. Techniky disciplín

1. 3. 2. 1. Technika běhu

Technika běhu má dvě důležité složky, frekvenci a délku kroků. Jejich vzájemný poměr má rozhodující vliv na rychlost běhu. Obě složky jsou podmíněné především tělesnou stavbou běžce (výška, poměr délky nohou a trupu), vrozenou motorikou a stavem trénovanosti. Délka kroku je ovlivněna odrazovou silou a úhlem odrazu (čím je úhel ostřejší, tím je běh rychlejší).

V technice běhu rozeznáváme dva základní způsoby:

1. Šlapavý způsob běhu
2. Švihový způsob běhu

1. Šlapavý způsob běhu

Šlapavý způsob běhu je vystupňování rychlosti v krátkém časovém úseku, a to buď z klidu (start), nebo z pohybu (zrychlení na trati). Podstatným znakem šlapavého způsobu běhu je odraz ze špičky za svislou těžnicí. Běh se provádí po špičkách, nedochází k odvíjení chodidla, tělo je značně nakloněno dopředu, frekvence a délka kroku se mění (frekvence se zrychluje a délka se prodlužuje), svaly pracují usilovně a nepřetržitě. Protože je šlapavý způsob běhu neekonomický, má značnou spotřebu energie a způsobuje velkou únavu svalstva, je snaha běžce co nejrychleji přejít do švihového způsobu běhu. Šlapavým způsobem běhu můžeme běžet jen stupňovanou rychlostí, proto jej používáme při startu. Typický pro šlapavý způsob běhu je nízký start.

Nízký start (viz. obr. 4)

Pravidla atletiky přikazují vykonávat v bězích do 400 m start s využitím startovních bloků, které umožňují maximální zrychlení. Postavení bloků může být široké, střední nebo úzké (nejúčinnější).

Techniku nízkého startu rozdělujeme na tři části:

- a) polohu přípravnou (na povel „Připravte se“);
- b) polohu střežovou (na povel „Pozor“);
- c) startovní rozběh.



obr. 4

a) *Přípravná poloha:*

na povel „Na místa“ se běžec postaví za shromažďovací čáru. Na povel „Připravte se“ přejde ke startovním blokům a zaklekne. Paže jsou v šíři ramen a opírají se těsně před startovní čarou o konečky prstů, palce směřují dovnitř, ostatní prsty ven, paže jsou nataženy, ramena vysunuta co nejvíce vpřed. Obě špičky chodidel se opírají o bloky, běžec klečí na noze vzadu. Hlava je v prodloužení trupu, trup mírně vyhrbený.

b) Střehová poloha:

na povel „Pozor“ zvedne běžec pánev nad úroveň ramen a současně vysunuje ramena vpřed. Optimální úhel mezi stehnem a bérceem je u přední nohy 90°- 100°, u zadní nohy 120°- 140°.

c) Startovní rozběh:

po výstřelu startéra běžec co nejrychleji vybíhá vpřed, pohyb se začíná odrazem paží, zadní noha se odráží a krčí v koleni, přední noha se napíná a odráží, běžec přechází do šlapavého způsobu běhu. Postupně přechází běžec ze šlapavého způsobu běhu ke švihovému.

2. Švihový způsob běhu

Tento způsob běhu slouží k ekonomickému udržování rychlosti a využívá setrvačnosti pohybu. Švihový způsob běhu charakterizují měkké došlápnutí chodidla před svislou těžnicí, dvojitá práce kotníků, vzpřímená poloha trupu s tendencí dopředu, délka kroku a jeho frekvence jsou stálé, svaly se uvolňují a využívají setrvačnosti pohybu.

Švihový způsob běhu má tři fáze: odraz, let a dokrok. Při odrazu napíná běžec odrazovou nohu v kyčli, koleně i kotníku. Chodidlo odvinuje na špičku, která poslední opouští zem. Po odrazu se odrazová noha skládá v koleně, jde ohnutým kolenem vpřed a stává se z ní noha švihová. Vykývne bérceem vpřed a aktivně došlapuje na malíkovou přední část chodidla, pak na celé chodidlo a znovu na špičku (mluvíme o dvojitě práci kotníků). Paže jsou pokrčeny v lokti zhruba na 90° a pohybují se ve směru pohybu.

1. 3. 2. 2. Technika hodů míčkem

Hod míčkem (granátem) patří mezi acyklické pohybové činnosti a na rozdíl od vrhačských disciplín se nevykonává z kruhu, ale z přímočarého rozběhu na patřičně upraveném rozběžišti. Od žáků vyžaduje zejména rychlost, dynamickou sílu a koordinaci. Délka hodu míčkem závisí především na dvou faktorech:

a) počáteční rychlost míčku v momentě odhodu - míček je nejlehčí náčiní, které se používá v atletice a proto je počáteční rychlost míčku v momentě odhodu větší než při hodu granátem nebo oštěpem. Tuto počáteční rychlost zvládnou lépe i žáci mladšího věku, protože poloha těžiště je ve středu míčku (granátu), zatímco u oštěpu tomu tak není a proto odpor vzduchu u hodu míčkem nehraje tak důležitou roli jako při hodu oštěpem.

b) úhel odhodu - je o něco větší než u hodu oštěpem a velmi důležité je, aby hod byl uskutečněn do směru rozběhu (stejně působení všech sil).

Při výuce techniky hodu míčkem (granátem) se ve školní tělesné výchově rozeznávají 4 základní fáze:

1. Držení a nesení míčku (granátu)
2. Rozběh a poslední tři kroky
3. Odhodové postavení a odhod
4. Přeskok po odhodu

1. Míček se drží pevně mezi palcem vějířovitě roztaženými prsty (neměl by být uložen

v dlani, aby se v závěru hodu mohlo využít páky, která dává náčiní ještě poslední možné zrychlení).

Nesení míčku je podobné jako nesení oštěpu při hodu oštěpem, tzn. že míček je nad ramenem házející ruky asi ve výšce hlavy, paže je pokrčena a loket směřuje vpřed.

2. Stupňovaný běh, jehož úkolem je získat co největší rychlost. Rozběh je přímočarý a libovolně dlouhý (dle vyspělosti žáka). Pohyb paže s míčkem při běhu má být rytmický s pohybem nohou a pohyby rukou mají být volné a nemají překážet při rozběhu.

Úkolem posledních tří kroků (tzv. třídobý odhodový rytmus) je provést nápřah a dostat tělo do odhodového postavení. Třetí krok od konce je delší a vyšší, náčiní směřuje dopředu.

Při předposledním kroku (tzv. zkřížený krok) se osa ramen a pánve natáčí do směru odhodu (bočné postavení). Paže s náčiním směřuje horním obloukem dozadu.

3. Během posledního kroku se tělo dostává do odhodového postavení (levá noha natažena na patě, tělo vytočeno levým bokem do směru hodu, pravá ruka s náčiním v nápřahu, váha těla je na pokrčené pravé noze).

Při hodu oštěpem provádíme 5 kroků (pětidobý odhodový rytmus). Důležité je, aby pohyb rukou předcházely pohyby nohou a trupu.

Úkolem odhodu je udělit náčiní co největší rychlost se zapojením celého těla a pod optimálním úhlem (40 - 42°). Pohyb začíná vytočením pravé nohy postupně ve všech kloubech (hlezení, kolenní, kyčelní), následuje vytočení pánve a osy ramen - celé tělo vytvoří tzv. oštěpařský luk. Odhod začíná tím, že se paže z nápřahu krčí loktem vpřed, horním obloukem se opět napíná, následuje prudký švih a zaklopení zápěstí.

4. Po odhodu pokračuje pravá paže dolů a dochází k přeskočení levé nohy na pravou. Hlavní úlohou přeskočení je zadržet pohyb těla vpřed zabránit tak dotyku nebo přešlapu odhodové čáry.

1. 3. 2. 3. Technika skoku

Skok do dálky dělíme na dvě části, které spolu souvisí:

- a) rozběh a odraz
- b) let a doskok

Úkolem rozběhu je získat pokud možno co největší rychlost pro provedení odrazu a skoku. Délka rozběhu závisí na počtu běžeckých kroků a je určena tělesnou výškou skokana, jeho připraveností, především schopností akcelerace. U mužů je to zpravidla 20 - 22 běžeckých kroků (38 - 45 m), u žen 20 běžeckých kroků (35 - 40 m).

Rozběh dělíme na tři fáze:

1. Počáteční (vyběhnutí)
2. Střední
3. Závěrečnou

1. Počáteční fáze je charakteristická šlapavým způsobem běhu a prudkým narůstáním rychlosti (6 - 10 kroků).

2. Ve střední části přechází skokan do švihového způsobu běhu, rychlost narůstá (6 - 10 kroků).

3. Závěrečná část zahrnuje posledních 6 kroků, kdy rychlost ještě roste a nejvyšší hodnoty dosahuje při přechodu do vlastního odrazu. Příprava na odraz se projevuje změnou rytmu a délky posledních 4 kroků. Předposlední krok bývá delší než poslední a dochází ke snížení těžiště. Pro přesnost rozběhu si skokani kladou kontrolní značky, a to jednu nebo dvě, na začátek a konec rozběhu.

Úkolem odrazu je vytvořit požadovaný úhel vzletu těžiště s nejmenší ztrátou horizontální rychlosti. Odrazová noha se dotýká celou plochou chodidla místa odrazu, co možná nejvíce pod těžištěm. Švihová noha švihá skrčená rychle vpřed, paže pracují synchronně. Odrazová noha se postupně propíná, v momentě maximálního výponu odrazové nohy je stehno nohy švihové ve vodorovné poloze.

Úkolem letu je uchovat hodnoty získané rozběhem a odrazem. Po opuštění podložky nemá skokan žádnou možnost ovlivnit dráhu letu těžiště těla.

Pohyby dolních končetin v průběhu letu jsou odlišné a charakteristické pro jednotlivé způsoby skoku.

Rozeznáváme tři typické způsoby letu při skoku dalekém:

1. Skrčný
2. Závěsný
3. Kročný.

1. Skrčný způsob letu je nejjednodušší a výhodný pro kratší skoky. Stehno švihové nohy setrvává v průběhu celého letu pokrčené v přednožení přibližně ve vodorovné poloze, odrazová noha se k ní přidává po kulminaci letu. Aby se stihla přesunout, je třeba ji pokrčit v koleni. Před doskokem obě nohy společně přednožují, trup se předklání a paže doprovázejí pohyb nohou až do zapažení.

Po doskoku se nohy ohýbají v kolenou, pánev se vytlačí vpřed. Je zde snaha o přenesení těžiště co nejrychleji vpřed, aby nedošlo k pádu vzad.

2. Při závěsném způsobu letu se odrazová noha, pokrčená v koleně pohybuje vpřed, švihová noha se spouští. Obě nohy se setkají pod tělem, bérce se pohybuje vzad do pokrčení zánožmo, pánev se protlačí vpřed, paže se zvedají zadním, popř. bočním obloukem do vzpažení. Vzniká typická závěsná poloha, ve které skokan setrvává více než polovinu délky skoku. Doskok začíná stehny pohybem vpřed a nahoru, trup se mírně předklání a paže přecházejí ze vzpažení do předpažení a po doskoku do zapažení.

3. Kročný způsob letu je vhodný pro delší skoky a jeho letová fáze je pokračováním běžeckých pohybů nohou. Rozlišujeme dvě varianty 2 a ½ kroku nebo 3 a ½ kroku.

Po prvním kroku po odraze, kdy je švihová noha v přednožení, dochází k výměně nohou. Švihová noha zahrabuje dolů a dozadu. Za tělem se opět krčí, skrčená přednožuje a dostává se do přednožení. Odrazová noha se po odraze krčí za tělem v koleni a pokračuje v pohybu vpřed a nahoru. Po dokončení výměny nohou ji skokan přesouvá vpřed do přednožení. Paže se účastní skoku krouživými pohyby, souhlasně levá paže s pravou nohou a opačně. Po spojení nohou v přednožení skokan předklání trup a předpažuje, přenáší pánev vpřed a zapažuje.

1. 3. 2. 4. Technika vrhu

Vrh koulí vyžaduje od žáka především velkou sílu spojenou s rychlostí, kdy hovoříme o tzv. dynamické síle. Technika vrhu je zaměřena na postupné, plynulé a maximální zrychlení koule po dobu působení síly vrhače.

Dráha působení síly je omezena poměrně malou plochou kruhu a protože má koule značnou hmotnost, jsou největší nároky kladeny na rozvoj koordinačních schopností. Vývoj techniky je poznamenán hledáním nových způsobů prodloužení dráhy působením síly na kouli.

V současnosti se používají dvě techniky vrhu koulí.

Techniku vrhu koulí s obrátkou používá výrazně menší počet vrhačů. I když se jedná o modernější způsob vrhu koulí, tak přesto není vhodný pro masový výcvik a ve školní tělesné výchově se nevyučuje.

Technika vrhu koulí zádovým způsobem je rozšířenějším typem vrhu a používá se při výuce vrhu koulí ve školní tělesné výchově.

V technice rozeznáváme 4 základní fáze:

Jednotlivé fáze:

1. Základní postavení a držení koule
2. Přípravné pohyby před poskokem (sunem) a samotný poskok (sun)
3. Odvrhové postavení a vlastní vrh
4. Ukončení vrhu (přeskok a udržení rovnováhy)

1. Vrahač stojí těsně u zadního okraje kruhu zády do směru vrhu. Postoj je uvolněný a vrhač se soustřeďuje na začátek vrhu. Kouli drží v pravé ruce na rozhraní dlaně a prstů a opírá se o krk nad klíční kostí. Váha těla je na pravé noze, levá je na špičce a trup je vzpřímen.

2. Předklon trupu, zanožení levé nohy. Pokrčením pravé nohy se sníží těžiště a levá noha se vrací k pravé noze. Tlakem pravé nohy a švihem levé nohy vzad se provede sun do středu kruhu. Špička pravé nohy se vytáčí do bočního postavení. Levá noha rychle došlapuje na zem.

3. Šířka postavení chodidel je individuální, výbušnější typy vrhají z užšího odvrhového postavení. Odvrh začíná aktivní prací dolních končetin tak, že se do směru vrhu vytáčí postupně hlezenní, kolenní a kyčelní kloub. Koule pokračuje po přímočaré dráze a až v odvrhu začíná mít vzestupnou tendenci. Tlakem pravé nohy se váha přenáší na levou, pánev s trupem se natáčí do směru vrhu a současně se trup silou zádových svalů zvedá. Když je vrhač vytočen do směru vrhu, zapojuje do pohybu pravou paži. Současně s odrazem nohy trčí pravou paži s koulí vpřed a vzhůru. Poslední aktivní články těla zapojující se do pohybu jsou klouby zápěstí a prstů.

4. Po vypuštění koule se úsilí vrhače zaměřuje na zastavení pohybu. V odvrhu se hmotnost těla přesouvá z pravé nohy na levou a setrvačnost nutí koulaře, aby rychle přeskočil na pravou nohu se současným obrátem vlevo. Levou nohu zanoží a vyvažuje trup, aby nepřeshlápl.

1.4. Žák a jeho osobnost

Znalosti z vývojové psychologie jsou pro budoucího pedagoga stejně důležité, někdy možná i důležitější, než znalosti faktické. Je opravdu užitečné ovládat konkrétní disciplínu, kterou bezpochyby atletika je, kvalitně a z různých úhlů, nicméně, pokud učitel či vychovatel nerespektuje věkové zvláštnosti dětí, pak se jeho úsilí může míjet účinkem. Pro účely této práce se zde podívám zejména na osobnosti žáka, a to konkrétně na ty oblasti, které můžu u žáka rozvíjet právě s pomocí atletických disciplín.

1.4.1. Co je to osobnost ?

Dříve než přistoupíme k rozlišení osobností, musíme si nejprve ozřejmit termín osobnost. Osobnost má svůj původ ve slově **persona**, původně maska pro boha podsvětí, později stálý typ, charakter, role člověka. (Psychologický slovník). V každé vědě se setkáváme s různými významy. Například v historii se tímto termínem označuje silný jedinec, jiný význam má toto označení v právních vědách, v sociologii a i v psychologii. Z psychologického hlediska se setkáváme s různými definicemi a vymezením. Podle R. B. Cattella: „Osobnost je to, co determinuje chování v definované situaci a definovaném naladění“ (Psychologický slovník), L. A. Pervina: „Osobnost jedince je jeho jedinečný vzorec rysů“ (Psychologický slovník) a G. W. Allport „osobnost považuje za dynamickou organizaci psychofyzických systémů v jedinci, která určuje jeho adaptaci na prostředí a jeho charakteristické způsoby chování a prožívání“ (Psychologický slovník). Souhrnně pak v psychologii vystupuje osobnost jako hypotetický konstrukt, tj. jako pojem vyjadřující a vysvětlující fakt, že duševní život člověka vykazuje určitou vnitřní organizační jednotku a dynamiku, která se projevuje navenek chováním a která funguje v závislosti na změnách organismu subjektu na jedné a změnách jeho životního prostředí na druhé straně.

Osobností se míní určitý charakteristický způsob myšlení, cítění a jednání, jenž je pro každého jedinečný. Z naší osobnosti lze také předpovídat, jak bychom za různých okolností mohli jednat či reagovat. V praxi to však není tak jednoduché a nelze nikdy s jistotou předpovědět, jak se v určité situaci zachováme. A sama „osobnost“ se z mnoha důvodů nedá jednoduše definovat, a proto je tento pojem používán velmi široce. Všeobecně se má za to, že naše osobnost je v zásadě výsledkem interakce mezi zděděnými vlastnostmi a vlivy prostředí, přestože teoretikové dlouho kladli důraz střídavě na různé aspekty osobnosti a diskutovali o různých otázkách jejího rozvoje a vlivu na chování jednotlivce. Mnozí psychologové jsou přesvědčeni, že osobnost ve svém vývoji prochází určitými kritickými obdobími, například období rozvoje porozumění mateřskému jazyku, kdy je mimořádně citlivá na určité vnější podněty. Osobnost může být trvale poznamenána tím, do jaké míry byly v dětství naplňovány naše potřeby.

Osobnost člověka vzniká učením, dokonce již učením v prenatálním věku, v těle matky, anebo - pohlížíme-li na osobnost z hlediska její konstituce - již celé generace před narozením. Rozvíjí se však a přetváří až do posledních dnů života. Podle některých teoretiků se člověk stává osobností již ve věku 3 let, kdy u něho vzniká vědomí já a vůle (já chci). Prudký rozvoj osobnosti se ve skutečnosti odehrává především v dětství a každá chyba ve výchově, která zde vznikne, se bude tím hůře napravovat, čím později se k nápravě přistoupí, pokud vůbec bude možná (Psychologický slovník).

Každý projev osobnosti má tři složky:

1. Schopnostní, zkušenostní či dovednostní

– tj., jak dobrý je výkon. Přičemž *schopnosti* můžeme rozdělit na:

- *Smyslové*, v nichž se projevuje výkonnost smyslového vnímání (např. rozeznávání barev a tvarů, ale i vnímání větru povětrnostních podmínek při sportu apod.).

- *Kognitivní – rozumové* – založené na vyšších psychických funkcích (např. myšlení, paměť, pozornost, představivost, orientace v prostoru apod.)

- *Senzomotorické*, v nichž se projevuje spojení smyslů a motoriky (např. manipulace s předměty, motorika řeči, koordinace pohybů a těla apod.).

2. Dynamickou – zahrnující motivaci, zájmy a charakter (proč dělá to, co dělá).

3. Temperamentovou – jakým způsobem činnost provádí, jak ji prožívá.

Dokladem toho je provedená studie, která došla k závěru, že jsou rozdíly mezi sportujícími a nesportujícími. Sportovci bývají oproti nesportovcům družnější, ochotnější pomáhat, otevřenější, sebevědomější, nezávislejší, sebekritičtější a méně neurotičtí.

V pojmu osobnosti se psychologicky vyjadřuje:

- celek duševního života a jeho vztah ke svému životnímu nositeli, tj. jednota duševního a tělesného
- celek duševního života člověka z hlediska jednoty všech dílčích psychických funkcí
- celek, tj. jednota duševního života a společenského prostředí.

Osobnost je individuální jednotou biologických, psychologických a sociálních aspektů. Je utvářena ve vztazích mezi lidmi a ve společnosti a v nich se také projevuje.

Osobnost se vždy projevuje jako celek. Všechny charakteristiky, které se k ní vztahují jsou navzájem propojené.

Osobnost jako organizovaný celek duševního života člověka má charakter otevřeného systému, to znamená, že stále uspořádává své vztahy ke světu i k sobě samému.

Každý člověk podle duševních vlastností a schopností i podle tělesných zvláštností je jedinečným, neopakovatelným, z psychologického hlediska osobností. Všechny vlastnosti jsou u duševně zdravého člověka organicky spojeny a tvoří jednotu v celek. Změna jedné nebo několika vlastností vyvolává změnu dalších vlastností, nebo i celé osobnosti.

Osobnost se projevuje jako relativně stálá, ale současně je dynamická. Každý člověk se během svého vývoje mění. Získává nové vlastnosti a starých se zbavuje. Naproti tomu každý jednotlivec zachovává i určitou časovou kontinuitu svých vlastností. Přítomnost u něho navazuje na minulost.

Osobnost člověka se projevuje přímo či nepřímo v jednání. Vlastnosti osobnosti se v činnosti nejen projevují, ale i vytvářejí. Osobnost má své zvláštní, individuální, jedinečné rysy. Jimi se jedna osobnost liší od druhé. Vlivem společných životních podmínek mají však osobnosti i obecné, společné rysy. Osobnost tvoří jednotu obecných a individuálních rysů.

1. 4. 2. Vývoj osobnosti

V průběhu jednotlivých životních fází se nám také osobnost vyvíjí. Pro účely této práce se v oblasti vývoje osobnosti zaměřím pouze na období věkové kategorie, o které se celou dobu píše. Tedy na školní věk. Pokud má kdokoli zájem vědět o vývojové psychologii více, může nastudovat například knihu Marie Vágnerové „Vývojová psychologie“, kde autorka soustřeďuje na logiku vývoje, charakterizuje v každém období stav jednotlivých psychických funkcí i specifické problémy vyskytující se v dané fázi vývoje a jejich praktické důsledky pro pochopení chování člověka a pro přístup k němu nebo „Sociální psychologii pro pedagogy“ od Zdeňka Heluse, která se věnuje socializaci dítěte se zřetelem k jeho školní úspěšnosti, analýze vztahů, interakci a komunikaci ve vyučování, školní třídě z hlediska jejího efektivního řízení a členění nežádoucím jevům, sociálně-psychologickým problémům učitele a učitelského sboru, součinnosti rodiny a školy. Charakterizuje téma rodiny, tvořící základní prostředí dětí a mládeže. Kniha nabízí široké možnosti aplikace sociálně-psychologického vědění v konkrétních situacích, při řešení problémů s nimiž se každý učitel setkává ve své praxi.

1. 4. 3. Pohybové aktivity a školní věk

Školní věk je pro svoji délku a rychlost vývoje dítěte velmi pestrý, zahrnuje mimo jiné i období puberty. Pohybová aktivita dětí a dospívajících se v průběhu školní docházky hodnotí z několika různých úhlů a na její vývoj mají vliv další okolnosti:

- Okolní prostředí, zejména rodina a její vztah ke sportování a pohybu obecně.
- Genetika.
- Schopnost učit se nové pohybové kombinace a vzorce (důležitý je i vliv předchozích období).
- Složení těla, podíl svalů, schopnost a vůle trénovat.

Nenahraditelný význam pro duševní růst dítěte či mladého člověka má pobyt ve skupině vrstevníků, komunikace s nimi, zapojení do společné činnosti, hry, interakce, společné překonávání překážek a sdílených radostí a starostí - tj. z určitého skupinového prožitku, sdílení nějakých kolektivních hodnot. Skupina vytváří jedinečné podněty, které vedou v této fázi života k rozvíjení důležitých sociálních dovedností a zážitků, formuje pozitivně jeho osobnost, jež se člověku bohatě zhodnotí v dospělosti. Nedostatek této zkušenosti pak může mít vliv na negativní chování v dospělosti.

1. 4. 3. 1. Pohyb a mladší školní věk (6 -10 let)

V tomto věku dítě i nadále potřebuje hodně pohybu - mělo by mu věnovat stejný čas, jaký stráví ve škole. Pohyb se má skládat zejména z her, které se ovšem více zaměřují na rozvoj koordinace pohybů a spolupráce v kolektivu. V tomto období je možné postupně začínat se sportovním tréninkem, rozvíjí se mrštnost a obratnost. Děti přikládají fyzické zdatnosti velký význam, navzájem se podle tohoto hlediska srovnávají.

Zvyšuje se také vytrvalost, ale zároveň se může začít objevovat první jednostranné přetěžování těla, proto je již v tomto věku dobré zařadit protahovací a lehce rehabilitační cvičení. Může se začít s posilováním svalstva, není vhodné posilovat jinak než s vlastní vahou těla. Dítě by se mělo naučit kliky, sedy - lehy, dřepy, slalomové běhy, kotrmelce

a další. Nejdůležitější je rozmanitost a rychlé střídání různých pohybů. Děti se už dokáží motivovat k vytrvalostním sportům, ale vše musí mít stále formu hry. V tomto věku je také potřeba věnovat zvýšenou pozornost tělesné hmotnosti dětí. Pokud začnou přibírat, případně již mají nadváhu, prvním krokem k úpravě hmotnosti by mělo být právě větší množství pohybu. Ve věku 6 až 10 let se začíná projevovat sklon k sedavé a pasivní zábavě, jako je sledování televize, počítačové hry, případně potřeba více se učit, proto by rodiče měli dohlédnout, aby dítě mělo dostatečnou sportovní a pohybovou aktivitu, která kompenzuje sezení.

Mladší školní věk je vhodným obdobím k rozvíjení motoriky, ke zdokonalování pohybových schopností, a tím i k vybudování všestranného rozvoje dítěte. Tělesná výchova musí proto tohoto období maximálně využívat. Musí poskytnout přirozenou příležitost k dostatečnému uspokojování potřeby pohybu a zaměřit ji k trvale kladnému vztahu dítěte k tělesné výchově a pohybu, ovlivňování jeho psychiky a socializace.

1. 4. 3. 2. Pohyb a střední školní věk (10-11 let)

Začíná se projevovat předpubertální období s velmi vysokou potřebou pohybu, zároveň si děti udržují velkou pružnost a kloubní pohyblivost. U dětí, které se věnují nějakému sportu "závodně", se v tomto období bohužel často setkáváme s tím, že je někdy trenéři přetěžují. Jejich výkonnost je sice velmi vysoká, ale děti ještě nejsou psychicky vyspělé. Stále je velmi důležité udržovat zejména obratnost a celkovou pohyblivost.

V tomto období by děti měly pravidelně navštěvovat sportovní oddíly, kde mohou najít podobně sportovně zaměřené kamarády. Velmi vhodným sportem je plavání, protože podporuje nejen kondici, ale i vytrvalost (což je v tomto období velmi důležité) a zlepšuje i tvar a kvalitu postavy. Dobré jsou také další druhy cvičení jako dětský taneční aerobik, taneční skupiny, florbal, bruslení a nejrůznější další pohybové aktivity (viz. obr. 5). V zimě se dětem doporučuje nejen sjezdové lyžování a jízda na snowboardu, ale také běh na lyžích, který komplexně rozvíjí celé tělo a zlepšuje kondici.



obr. 5

1. 4. 4. Osobnost a atletika

Z hlediska atletiky můžeme i jednotlivců formovat zejména takové složky osobnosti, které mají přímou vazbu na fyzický výkon, vůli, zdatnost a trpělivost. Mezi ně patří síla, vytrvalost, kondice a obratnost, ale také sebevědomí.

1. 4. 4. 1. Síla

Síla je schopnost využívat stahů a rozsahu svalů při překonávání odporu při běhání. Zjednodušeně při udělení kroku v určitém rozsahu (délce) si bereme „sílu“ ze svalů. Kolik „síly“ si vezmeme, má za následek délku kroku a dynamičnost celého běhání. Kýženého momentu v trénování lze dosáhnout, pokud se podaří dát do vhodného poměru rychlost a sílu.

Silové schopnosti jsou pohybové schopnosti spojené s překonáváním nebo zpomalováním působení vnějšího odporu svalovým úsilím, nejčastěji se rozlišuje podle režimu svalové práce na statické a dynamické, výbušná svalová síla, schopnost okamžitě maximálně zrychlit pohyb, pro rychlou svalovou sílu je charakteristické překonávání odporu co nerychleji cyklickým pohybem, pomalá síla se projevuje především v tahových cvičeních a v atletice prakticky neexistuje, vytrvalost v síle je schopnost projevit vysokou či optimální úroveň síly po delší dobu.

1. 4. 4. 2. Vytrvalost

Vytrvalost jsou pohybové a psychické schopnosti provádět déletrvající pohybovou činnost, aniž by se snížila její efektivita. Energetické zabezpečování vytrvalostních schopností závisí na intenzitě a především na době trvání cvičení (probíhá aerobně nebo anaerobně). Rozeznáváme vytrvalost celkovou (schopnost provádět cvičení s komplexním účinkem co nejdéle), vytrvalost lokální (schopnost provádět cvičení s danou intenzitou jen určitou svalovou skupinou co nejdéle), vytrvalost dynamickou (schopnost opakovat pohyb co nejdéle).

Z hlediska fyziologického rozeznáváme: vytrvalost dlouhodobou (cvičení trvá více než 8 minut, častěji však 30 minut a déle), vytrvalost střednědobou (cvičení trvá od 2 - 3 minut do 8 minut) a vytrvalost krátkodobou (trvání od 20 s do 2 - 3 minut).

Dlouhodobá vytrvalost je označována jako vytrvalost obecná, ostatní druhy jako vytrvalosti speciální. Rozvíjí zvláště funkce srdečně cévního a dýchacího systému, ale také psychické vlastnosti, jako je vůle, houževnatost, odolnost k únavě a jiné.

Základním prostředkem rozvoje obecné vytrvalosti je rovnoměrný asi půlhodinový běh mírné intenzity, běh na lyžích, sportovní hry, nebo 3 - 6x opakovaný běh vyšší intenzitou trvající 3 - 5 minut se stejně dlouhým zotavením. Úroveň obecné vytrvalosti se měří dvanáctiminutovým během (Cooperův test). Z hlediska charakteru práce rozlišujeme též vytrvalost silovou, která je charakterizována silovým výkonem po delší dobu.

Zároveň ji lze charakterizovat jako schopnost vykonávat práci určité intenzity po určité době a schopností udržet co nejdelší dobu daný výkon. Úroveň vytrvalosti je určena především funkčními schopnostmi oběhového ústrojí, dýchací soustavy, charakterem látkové výměny, stavem energetických zásob a nervové soustavy, jakož i koordinací těchto

systémů. Podstatnou roli hraje i hospodárnost všech orgánů, úroveň pohybové koordinace a stupeň rozvoje psychických předpokladů pro vytrvalostní charakter zatížení.

Všeobecná vytrvalost je nezbytným základem všech sportovních her, na jejím základu může dojít k uplatnění ostatních fyzických schopností (rychlost, rychlostní vytrvalost, síla, obratnost). Vytrvalost působí také jako regenerační efekt - pozitivně ovlivňuje průběh zotavování a vytváří tak podmínky pro další výkon.

1. 4. 4. 3. Kondice

Kondice je stav, který se může měnit den ze dne, z hodiny na hodinu. Naše kondice závisí na tom, jak se stravujeme, jak se probudíme, na našem psychickém naladění, na případném stresu, který prožíváme či množství odpočinku, který si dopřáváme. Závisí na aktuální činnosti, prostředí ve kterém se pohybujeme ale i ročním období.

Svoji momentální kondici poznáme především podle toho, jak se celkově cítíme. Špatná fyzická kondice může být spojená se zdravotními problémy u dýchacího a oběhového systému a srdce. Jakmile se začne tělo znovu postupně zatěžovat, dojde ke zlepšení. Kondice se dá charakterizovat jako všestranná fyzická a psychická připravenost ke sportovnímu výkonu.

1. 4. 4. 4 . Koordinace (Obratnost)

Koordinální (obratnostní) schopnosti (viz. obr. 6), též koordinálně psychomotorické, zaujímají mezi ostatními pohybovými schopnostmi zvláštní postavení, vyplývající z různorodosti jejich projevů. Přes celou řadu výzkumů není definice autorů jednotná. Nejčastěji jsou koordinální schopnosti definovány jako zobecněné a relativně upevněné kvality řízení a regulace pohybu, které jsou základem různorodého pohybového jednání. Je však zřejmé, že energetické zabezpečení pohybové činnosti není podstatné (na rozdíl např. od síly, vytrvalosti).



obr. 6

Koordinace obecná představuje schopnost účelného provádění pohybových dovedností bez ohledu na sportovní specializaci. Existuje hypotéza přímé úměrnosti mezi úrovní obecných koordinačních schopností a rychlým osvojením speciálních požadavků konkrétního sportu. Koordinace je tedy důležitým předpokladem pro nácvik sportovní techniky.

1. 4. 4. 5. Rychlost

Rychlost je schopnost velmi rychle přesouvat končetiny díky spotřebovávající se energii. Je dobré však mít v rychlosti ještě nějakou rezervu. V maximální rychlosti se spotřebovává spousta energie, která by mohla chybět, proto se běhá víceméně v nižší, ale velmi vysoké rychlosti, kde se sice spotřebovává také dost energie, ale tělo to pozná - jestliže přejdeme do pomalejšího tempa, zákonitě si bude brát i méně energie a naučíme se tedy vhodně hospodařit s energií při různých rychlostí běhu se zachováním „rezerv“.

Rychlostní schopnosti jsou, pohybové schopnosti provádět pohybovou činnost v minimálním čase, druhy rychlosti jsou na sobě relativně nezávislé, pro rozvoj rychlostních schopností se používají prostředky s vysokou až maximální intenzitou a doba trvání rychlostních cvičení je určována časem, po který je možno intenzitu i volní úsilí udržet, počet opakování se pohybuje v rozmezí 3 - 5, ve 2 - 4 sériích s intervaly odpočinku 2 - 5 minut, možnosti rozvoje jsou silně geneticky ovlivněny.

1. 4. 5. Sebevědomí

Všechny výše uvedené složky osobnosti jsou takové, které může atletika, prostřednictvím pohybových aktivit rozvíjet. Rozvíjí se jimi přímo fyzická stránka dítěte. S oblastí sebevědomí je tomu jinak. Tato oblast zdánlivě s atletikou nikterak nesouvisí. Přesto jsem zařadila do své práce i stručné pojednání o sebevědomí, a to z několika důvodů.

Jedním z nich je mnou sledovaná situace na školách. Sleduji, že někteří rodiče mají tendenci sebevědomí u svých dětí spíše srážet. Dítě se pak stává neprůbojně, ve sportu mu brání ostych před kamarády, strach z nezdařeného výkonu a další obavy.

Všimla jsem si, že oblast sebevědomí je na školách často podceňovaná. Již dříve jsem četla publikace, které se tímto zabývají (např. Roseová, Weissová – Rozvíjíme sebedůvěru dětí; Portál, Praha 1997). V knihách o dětech je zmiňují i jiní autoři (Fišer, Helus).

Jsem přesvědčená, že zdravé sebevědomí je základem zdravého a plnohodnotného života. Sebevědomí staví na sebehodnocení, sebeocení člověka a vyvěrá z mnoha pramenů lidské činnosti, sociálních kontaktů i vztahování se k sobě samému. Nevyhne se tedy ani atletickým disciplínám. Přesto jejich prostřednictvím, bude-li dítě řádně vedené, mohu zdravé sebevědomí úspěšně formovat.

Uvědomuji si, že pojednání o sebevědomí je mimo rámec této práce. Zmiňuji se o něm jen okrajově proto, že je to oblast, kterou by měli mít lidé pracující s dětmi na paměti neustále.

1. 5. Závěrem k této kapitole

Během psaní kapitoly jsem získala nejen celou řadu cenných poznatků z atletiky, její historie, jejích složek, ale zejména jsem si ujasnila i leccos cenného o dítěti. O tom, jak by jeho fyzická stránka fungovat měla, jaký vliv má na jeho zdravý vývoj i zdraví obecně.

Uvědomila jsem si užitečnost pohybových aktivit v životech dětí. Příjemné bylo zjištění, že materiálů, které o atletice pojednávají je dostatek a nadále se k nim mohu vracet. Možná, že má vlastní informovanost může napomoci tomu, aby i žáci podobné zdroje o atletice vyhledávali. Mně tyto materiály pomohly a jsem přesvědčená o tom, že i v budoucí praxi se ráda vrátím ke své práci, abych si zopakovala techniku atletických disciplín (viz. obr. 7).

Jsem ráda i tomu, že zároveň s tím zde najdu i pojednání o věkové kategorii dětí, kterým bych se měla v následující praxi věnovat.



obr. 7

2. ATLETIKA VE ŠKOLNÍ PRAXI

2. 1. Tělesné zdraví - společenský problém

Narůstajícím společenským problémem je nedostatečná tělesná zdatnost u většiny populace a stále častější výskyt takzvaných civilizačních chorob. Moderní techniky nás často zbavují pohybu, který prospívá celkové kondici a zdraví. Omezení naší pohybové činnosti je způsobeno tím, že velké procento povolání je vykonáváno v sedě, ale i časté vysedávání u televize nebo počítače vykonává své. Navíc do našeho života stále více zasahuje pohodlná automobilová doprava.

Přiměřená pohybová aktivita příznivě ovlivňuje vývoj člověka a jeho život v každém věku, což je mnohostranně prokázáno. Je také vhodnou a účinnou ochranou proti vzniku civilizačních chorob, jejichž rizikové faktory představuje zvýšená hladina tukových látek – cholesterolu, obezita, poruchy látkové výměny – cukrovka, ischemická choroba srdeční atd., které jsou důsledkem především nevhodného denního režimu, nerespektování zásad mentální hygieny, nedostatečného pohybu na čerstvém vzduchu a využívání pohybové aktivity ve volném čase, nevhodné skladby stravy, požívání alkoholu, kávy, kouření a nadměrné množství stresů, kterým jsme neustále vystaveni.

Ve vztahu k uvedeným i dalším faktorům má tělesná výchova jako prostředek kompenzační a zdravotně preventivní skutečně nezastupitelnou funkci v utváření zdravého způsobu života lidí a především mládeže. Je-li prokázáno, že pravidelná pohybová aktivita vede nejenom ke snížení vlivu rizikových faktorů, ale současně také ke zvyšování tělesné zdatnosti, k větší odolnosti proti chorobám z nachlazení, k celkovému snížení nemocnosti a navíc ke zvyšování pracovní výkonnosti, potom škola musí všemi možnými prostředky usilovat o výchovné zafixování potřeby tělesných cvičení u všech žáků na celý život.

Plnění úkolů tělesné výchovy na prvním stupni základní školy vyžaduje umožnit žákům pravidelnou pohybovou aktivitu v jejich denním režimu ve škole, v procesu práce, jako formu aktivního odpočinku. Jde o to, aby škola výrazněji a výchovněji ovlivňovala využívání volného času žáků především ve prospěch pohybu.

Všude kolem nás slyšíme poměrně často o úpadku fyzické zdatnosti dětí a dospělých. Pravidelná pohybová aktivita se u dnešních dětí výrazně snižuje. Z posledních průzkumů vyplývá, že téměř čtvrtina školáků necvičí.

Je tomu tak opravdu? Copak dnešní děti netouží po spontánním pohybu?

V několika knihách se autoři zamýšlejí právě nad úrovní fyzické kondice dětí.

E. R. Fosterová uvádí, že životní styl velké části dnešních dětí a mládeže tvoří televize, počítačové hry a nezdravá strava. Ty časy, kdy si dříve děti hrály venku s kamarády, dnes věnují „sedavým činnostem. „Tato změna v životním stylu způsobila, že máme národ fyzicky neschopných dětí, které si neuvědomují svoji špatnou fyzickou kondici, ani nutnost udržování zdravého těla a nevědí, jak tento stav zlepšit“ (Fosterová, 1997). Řešení vidí ve vhodné motivaci a jejich zájmu.

Dle zjištění, prováděných v ČR v roce 2005, které uskutečnila agentura STEM/MARK vyplývá, že děti od 6 do 12 let se pohybovou aktivitou zabývají více v týdnu než

o víkendu, s výjimkou vytrvalostní chůze a lyžování. K nejčastěji provozovaným aktivitám patří hra na honěnou a jiné hry, dále jízda na kole. Na dalším místě v žebříčku jsou domácí práce a dále skákání přes gumu. Bylo zjištěno, že náročnější pohybová aktivita dětem tvoří týdně 6 hodin 20 min, oproti tomu sledování televize dětem zabere 11 hodin týdně.

Je známo z dlouhodobých klinických studií, že pravidelný sport u dětí snižuje nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost v normě a má pozitivní dopad na psychiku dítěte. Jasnou souvislost mezi frekvencí pohybové aktivity a normální tělesnou hmotností potvrdila i studie „Životní styl a obezita 2005“. Projekt bohužel potvrdil, že české děti nemají dostatek pohybové aktivity, což platí pro mladší děti (6 - 12 let) i pro dospívající (13 - 17 let). Pro obě věkové kategorie dětí odborníci v rámci prevence civilizačních chorob doporučují minimální délku náročnější fyzické aktivity v rozsahu 1 hodiny denně, za týden se tedy jedná celkem o minimálně 7 hodin.

Podle studie se skupina mladších dětí svou týdenní pohybovou aktivitou blíží doporučené úrovni, ale nesplňují ji. Týdně věnují děti ve věku 6 - 12 let ve svém volném čase náročnější pohybové aktivitě v průměru 6 hodin a 20 minut. Ve skupině starších dětí je situace výrazně horší (náročné fyzické aktivitě věnují v průměru jen 4 hodiny a 40 minut týdně).

Kromě celkového objemu pohybové aktivity výzkum sledoval také její skladbu. Jakým sportovním aktivitám se děti věnují nejčastěji?

U mladší věkové skupiny převažují sportovní dětské hry jako je hra na honěnou, na babu atd.

Mezi sportovní činnosti, které vykonává významně více chlapců ve věku 6 – 12 let, patří fotbal, hokej, karate, judo či jiná bojová umění. Mezi sportovní činnosti, které naopak vykonává významně více stejně starých děvčat, patří aerobik, cvičení při hudbě, tanec, balet, gymnastika, skákání přes švihadlo a přes gumu. Tyto sportovní aktivity odpovídají vývoji dětí, protože v období mladšího školního věku je možné postupně začínat se sportovním tréninkem zaměřeným především na rozvoj mrštnosti, obratnosti a koordinace pohybů. Fyzická zdatnost je v tomto věku pro děti velmi důležitá, začínají se podle tohoto hlediska navzájem srovnávat. Může se začít také s cíleným posilováním svalstva, ale rozhodně není vhodné posilovat jinak než s vlastní vahou těla, to znamená naučit se kliky, sedy – lehy, dřepy, slalomové běhy, kotrmelce, šplh atd.

Je důležité, aby pohybové aktivity v tomto věku byly rozmanité, děti rády střídají různé druhy pohybu, dokáží se už také motivovat k vytrvalostním sportům, ale vše musí mít stále formu hry.

V tomto období se u dětí začíná silně projevovat sklon k sedavé a pasivní zábavě, jako je sledování televize nebo hraní počítačových her. Rodiče by měli dohlédnout na to, aby dítě mělo dostatek sportovní a pohybové aktivity, která pasivní činnosti kompenzuje tak, aby byl zajištěn vyrovnaný tělesný rozvoj dítěte. Velmi vhodným sportem je plavání, protože podporuje nejen kondici, ale také vytrvalost, rozvíjí kapacitu plic a zlepšuje tvar a kvalitu postavy. Plavat by se mělo naučit opravdu každé dítě. Doporučit lze také další tipy cvičení jako dětský taneční aerobik, taneční skupiny, florbal, bruslení, přehazovanou nebo jízdu na kole.

Pohyb ale nemusí nutně mít jen podobu sportovního tréninku. Studie také sledovala, jak děti tráví velké školní přestávky. Například velkou dopolední přestávku vyplní aktivním pohybem (tj. během, sportovními hrami apod.) jen 8 % dětí, většinou chlapců. Během polední přestávky se stav nepatrně zlepšil – ale stále jen 9 % dětí stráví tento čas v pohybu.

Skutečností ovšem je, že na mnohých školách nemají děti vytvořeny podmínky k tomu, aby se o delších přestávkách mohly „proběhnout“. Z obavy o bezpečnost (nebo kvůli nemožnosti zajistit dozor v příslušných prostorách) jim během přestávek není umožněn přístup na školní hřiště nebo do tělocvičny. Nedostatek času věnovaný pohybu se odráží také na tělesné hmotnosti.

V knize „Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže“ od Karla Frömela se uvádí, že: „S věkem vzrůstá zejména zájem o sportovní odvětví, které snazší provozovat ve volném čase. U dívek vzrůstá zájem zejména o kondiční kulturistiku, turistické aktivity a rytmické pohybové aktivity (aerobic) a klesá zájem především o atletiku a sportovní hry.“ Za neoblíbenější atletickou disciplínu, dle jeho výzkumu, je u dívek i chlapců skok daleký. Velmi malý zájem je o skok vysoký a atletický běh (hlavně u chlapců). Autor se domnívá, že je třeba urychlit koncepční změny obsahu a pojetí výuky. Uvádí, že „hravá, poutavá a soutěžní atletika“ může mít odpovídající místo mezi sportovními odvětvími na školách, kde je nutné měnit a modernizovat podmínky pro atletiku. Podle jeho výzkumů i očekávání upřednostňují chlapci na základních školách rozvoj silových schopností a dívky rozvoj koordinačních schopností. Dále uvádí, že nejméně pozitivně jsou hodnoceny u chlapců i dívek právě atletické vyučovací jednotky. Nejkritičtější situace se ukazuje právě ve výuce v atletických vyučovacích jednotkách.

2. 2. Průzkum sportovní angažovanosti dětí

Já však pracuji v Neratovicích a proto jsem se rozhodla udělat si menší průzkum v místě, kde mám sama nadále motivovat děti ke sportu. Pro tyto účely jsem si vypracovala dotazník (viz. příloha 1, strana 73).

Zajímalo mě, jak tedy tráví čas žáci naší školy a kolik času věnují sportu a nějaké pohybové aktivitě a hlavně jestli vůbec mají zájem o sport. Dotazník byl zadán na ZŠ Neratovice žákům ve čtvrtých třídách. Rozdala jsem osmdesát dotazníků, ze kterých se mi vrátilo zpět šedesát. Na otázky odpovídalo 32 dívek a 28 chlapců.

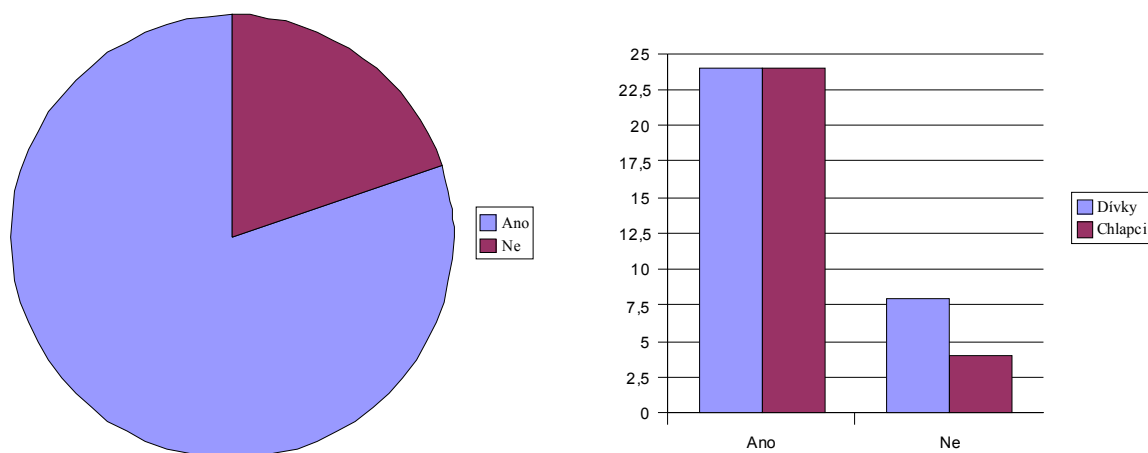
Důvodem, proč jsem zadávala tento dotazník bylo, že jsem chtěla zjistit jak využívají děti volný čas, jaké mají zájmy, zda-li chodí do nějakého kroužku se sportovním zaměřením. Tím nejdůležitějším pro mě asi bylo zjistit, jaký vztah mají žáci ke sportu a tělesné výchově vůbec.

Po vyhodnocení dotazníků jsem měla smíšené pocity. Na jedné straně jako pozitivní považuji, že děti uváděly poměrně pestrou nabídku kroužků, které navštěvují buď ve škole, domech dětí nebo jiných organizacích.

Z první otázky dotazníku vyplynulo, že 48 žáků navštěvuje nějaký zájmový útvar (viz. příloha 2/otázka číslo 1, strana 74). Dívky převažují v počtu uváděných kroužků, některé jich uvedly až pět.

2. 2. 1. Vyhodnocení dotazníku

1) Chodíš do nějakého kroužku?



Z grafu je zřejmé, že většina dětí navštěvuje nějaký kroužek. Kolik z nich však navštěvuje kroužek se sportovním zaměřením?

Proto následovala další otázka, kterou jsem chtěla zjistit, jaké kroužky žáci vlastně navštěvují. Mohli si vybrat ze sedmi nabídek, pokud navštěvují jiný, měli napsat jaký kroužek.

2) Do jakého kroužku?

Přehled v tabulce:

	Celkem	Poznámky
Sportovní	31	12 dívek, 19 chlapců
Výtvarný	15	11 dívek, 4 chlapci
Taneční	10	8 dívek, 2 chlapci
Jazykový	5	3 dívky, 2 chlapci
Počítačový	3	0 dívek, 3 chlapci
Akvaristický	2	1 dívka, 1 chlapec
Šachový	1	0 dívek, 1 chlapec
Jiný	22	16 dívek, 5 chlapců

Grafický přehled viz. Příloha 3/otázka číslo 1, strana 78.

Kroužek se sportovním zaměřením označilo 31 žáků, z toho jsou skoro 2/3 chlapci. Jako další typ zájmové činnosti uváděli výtvarný (15), taneční (10), jazykový (5), počítačový (3), akvaristický (2) a šachový (1).

Dvacet dva žáků uvedlo, že navštěvuje jiný typ kroužku, které nabízí Dům dětí a mládeže, Lidová škola umění nebo jiné organizace (viz. příloha 2/otázka číslo 2, strana 74).

Některé odpovědi byly opravdu výmluvné např.:

Handwritten text on a grid background. The text reads: "U JEZDÍM NA: KONI, KOLA, HRAJI FODBAL S TATKO". The word "U" is written at the top left, and "S TATKO" is written on the second line.

obr.8

Handwritten text on a grid background. The text reads: "5. ANO - běhám venku na zahrádě, jezdím na kole, jezdím na výlety". The number "5" is written in red.

obr. 9

Handwritten text on a grid background. The text reads: "4 G: hraju 1 hodinu na kousle pak se učím fotom jak se učím a pak * jdu na 3 ves a hraju s bráčkou basketbal". The number "4" is circled in red.

obr. 10

Handwritten text on a grid background. The text reads: "ANO, ALE I HRAJU KULIČKI".

obr.11

Snad nejpikantnější byla tato odpověď:

Handwritten text on a grid background. The text reads: "ji vůbec nic meditaím".

obr.12

3) Děláš nějaký sport?

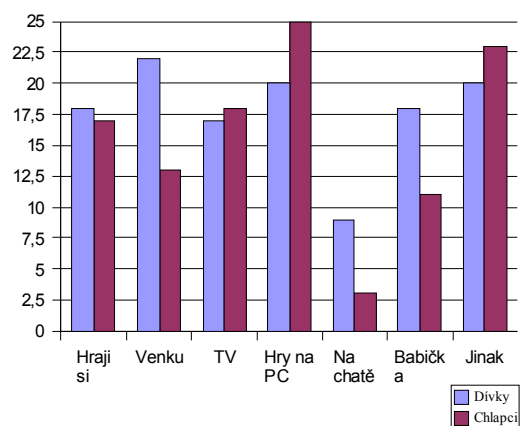
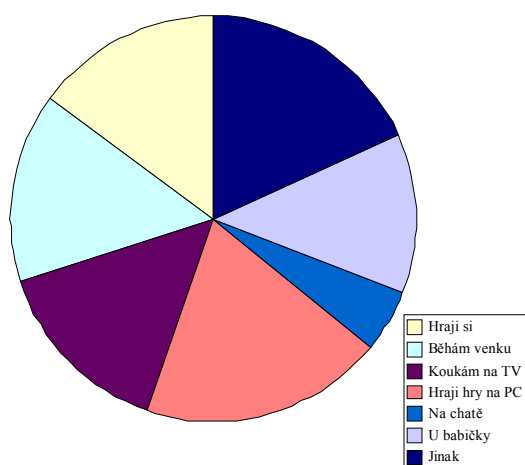
	Celkem	Poznámky
Tanec	9	7 dívek, 2 chlapci
Plavání	6	4 dívky, 2 chlapci
Pohybové hry	6	2 dívky, 4 chlapci
Fotbal	6	0 dívek, 6 chlapců
Volejbal	4	2 dívky, 2 chlapci
Judo	3	0 dívek, 3 chlapci
Balet	2	2 dívky, 0 chlapců
Hokej	2	0 dívek, 2 chlapci
Veslování	1	0 dívek, 1 chlapec
Atletika	1	1 dívka, 0 chlapců
Skaut	1	1 dívka, 0 chlapců
Basketbal	1	0 dívek, 1 chlapec
Tenis	1	0 dívek, 1 chlapec
Karate	1	0 dívek, 1 chlapec
Šachy	1	0 dívek, 1 chlapec
Jízda na koni	1	1 dívka, 0 chlapců
Cyklistika	1	1 dívka, 0 chlapců

Na dotaz, zda-li aktivně dělají nějaký sport, odpovědělo čtyřicet žáků, že ano. Nejčastěji se objevoval tanec (9), plavání (6), pohybové hry (6) a fotbal (6). (viz. příloha 2/otázka číslo 3, strana 75).

V této otázce uspěli více chlapci než dívky (chlapců sportuje 22, dívek 18 a vůbec nesportuje 6 chlapců a dokonce 14 dívek). Dívky upřednostňují tanec, u chlapců vítězí fotbal.

V této otázce byla nabídka možností, které mohli žáci zakroužkovat. Mohli doplnit ještě jiné aktivity, kterým se věnují.

4) Jak trávíš víkend?



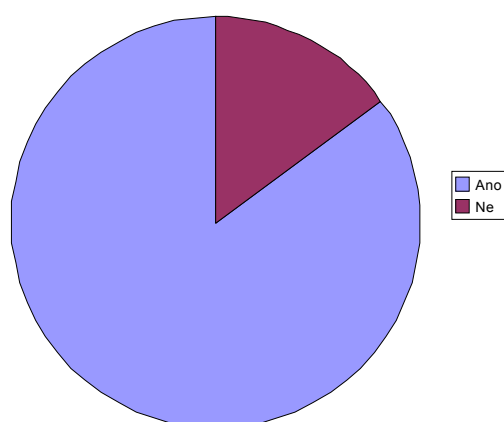
Co všechno se skrývá pod pojmem „Jinak“ ukazuje tabulka:

	Celkem	Poznámky
Nákupy	23	12 dívek, 11 chlapců
Soutěže	14	4 dívky, 8 chlapců
Cyklistika	12	5 dívek, 7 chlapců
Turistika, výlety	12	8 dívek, 4 chlapci
Plavání	8	4 dívky, 4 chlapci
Uklízení	5	4 dívky, 1 chlapec
Učení	5	3 dívky, 2 chlapci
Hlídaní sourozenců	4	4 dívky, 0 chlapců
Čtení	2	1 dívka, 1 chlapec
Jízda na koni	1	1 dívka, 1 chlapec
Kostel	1	0 dívek, 1 chlapec

Ukázalo se, že jako činnost převažuje hraní na počítači (45) a sledování televize (35). Stejně množství žáků uvedlo také hraní a pohyb venku. Zarážející je, že dvacet tři dětí uvedlo jako náplň víkendu také nákupy (viz. příloha 2/otázka číslo 4, strana 75).

5) Sportuješ o víkendu?

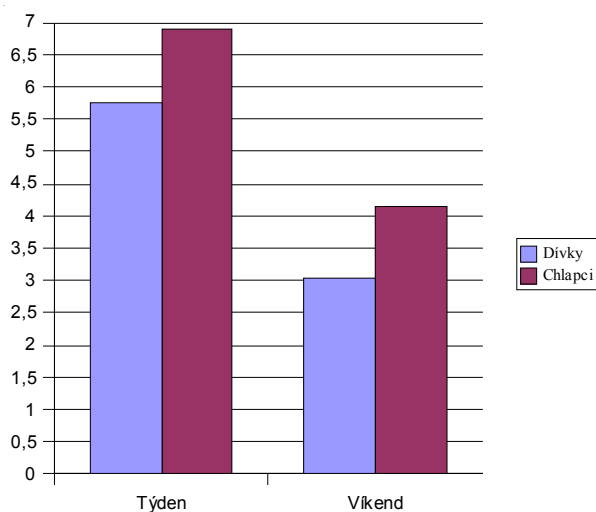
Na dotaz, jestli žáci sportují o víkendu odpovědělo 51 žáků ano, 9 žáků ne.



Činnosti, kterým se žáci věnují:

	Celkem	Poznámky
Jízda na kole	24	19 dívek, 5 chlapců
Běh	16	12 dívek, 4 chlapci
Fotbal	12	3 dívky, 10 chlapců
Turistika, výlety	12	8 dívek, 4 chlapci
Bruslení	9	6 dívek, 3 chlapci
Taneční soutěže	9	7 dívek, 2 chlapci
Cvičení, aerobik	9	7 dívek, 2 chlapci
Plavání	8	4 dívky, 4 chlapců
Jízda na koni	4	3 dívky, 1 chlapec
Volejbal	4	2 dívky, 2 chlapci
Basketbal	4	2 dívky, 2 chlapci
Hokej	2	0 dívek, 2 chlapci
Tenis	2	1 dívka, 1 chlapec
Vybíjená	2	1 dívka, 1 chlapec
Kuličky	2	2 dívky, 0 chlapců
Judo	2	0 dívek, 2 chlapci
Veslování	1	0 dívek, 1 chlapec
Posilování	1	0 dívek, 1 chlapec
Skaut	1	1 dívka, 0 chlapců

6) Kolik času věnuješ sportu?

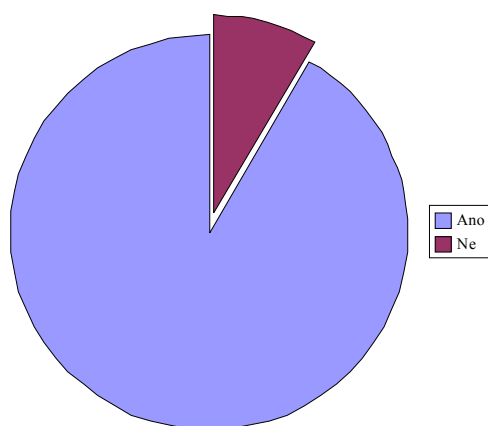


Jako aktivity se hodně objevovala jízda na kole (24), běh (16), fotbal (12), turistika, výlety a další.

Na dotaz, kolik času věnují sportu se doba liší u každého jedince. Po propočítání jsem zjistila, že sportu se více věnují chlapci přibližně o hodinu více než dívky, a to i o víkendu. Dva žáci odpověděli, že sportují pouze v hodinách tělesné výchovy. (viz. příloha 2/otázka číslo 6, strana 77).

Částečně se toto shoduje i s výzkumem agentury STEM/MARK.

7) Sportuješ rád?



Příjemným zjištěním je i to, že většina žáků udávala, že ke sportu má pozitivní vztah. (viz. Příloha 2, tabulka 2/otázka 7, strana 77).

2. 3. Závěrem k této kapitole

Po zhodnocení dotazníku jsem dospěla k závěru, že hodiny tělesné výchovy mají větší význam, než jsem původně předpokládala. Vždyť někteří žáci uváděli, že sportují pouze v hodinách tělesné výchovy. Utvrdilo mě to v tom, že rozhodnutí zvolit si právě atletiku v hodinách tělesné výchovy bylo správné.

Ve třetí otázce mě zajímalo, jestli žáci vykonávají nějaký sport. Tato otázka kupodivu nedopadla zase až tak špatně. Nicméně po přečtení vyplněných dotazníků mě trochu zarazila. Ukázalo se, že největší zájem je o tanec, plavání, pohybové hry a fotbal, a že sportovním aktivitám se více věnují chlapci. Zarážející pro mě bylo, že atletice se bohužel věnuje ze všech dotazovaných jen jeden respondent. Nastává tedy otázka, v čem je příčina nezájmu o atletiku?

Dalším překvapením pro mě ovšem bylo zjištění, jak žáci tráví víkend. V této otázce byla nabídka možností, které mohli žáci zakroužkovat. Mohli doplnit ještě jiné aktivity, kterým se věnují.

Na základě dotazníku jsem zjistila, že o víkendu, se děti cíleně atletice nevěnují prakticky vůbec. Pouze tehdy, pokud bychom do ní zahrnuli spontánní činnosti venku, jako je běh. Naopak se věnují jiným činnostem např. jízda na kole, jízda na koni, tenis, turistika, fotbal a další.

Závěrečné otázky mi přinesly cosi pozitivního. Prvním zjištěním bylo, že na dotaz, zda-li sportují, odpovědělo padesát jedna dětí, že i přes další jiné aktivity ano (viz. příloha 2/otázka 5, strana 76).

Asi největší radostí pro mě bylo to, že i když televize i počítač jsou pro žáky důležité, přesto mají ke sportu kladný vztah (viz. příloha 2/otázka 7, strana 77).

Přemýšlela jsem nad tím, proč žáci neinklinují k atletice. Jeden z prvních momentů, které mě napadají je otázka: Mají k tomu vůbec podmínky? Chápala bych, že žáci nemají vztah k atletice tehdy, pokud ve svém okolí nemají kroužek, klub apod., které atletiku provozují. Nicméně v našem městě podmínky k provozování atletiky jsou. Máme zde atletický stadion se vším, co k němu patří. Na atletiku probíhají pravidelné náборы ve školách, zároveň i školy samy se účastní pravidelných atletických závodů, např. atletická všestrannost. Přesto je zájem o ni minimální.

2. 4. Atletika ve školní praxi z hlediska vzdělávacího programu.

V posledních letech zažívá naše školská politika jedinečné období. Učitelé mají možnost volby při tvorbě školních vzdělávacích programů. Na rozdíl od minulých let, kdy školní osnovy byly direktivně dány nadřízenými orgány, je nyní na učitelích, aby rozhodli, co považují v jednotlivých oblastech za prioritní a toto uvedli v praxi ve svých školních osnovách. Nyní, když už mám jasno v tom, že děti z mého okolí se nijak neliší od běžné populace žáků, považuji za nutné obeznámit se s požadavky rámcového vzdělávacího programu. Musím vědět, co rozvíjet, pokud mám v hodinách tělesné výchovy odvést dobrou práci.

2. 4. 1. Co po nás žádá MŠMT v RVP?

Ministerstvo školství definuje rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) jako rámec, ze kterého mají učitelé vyjít při tvorbě školních vzdělávacích programů. Tělesná výchova je v něm zastoupena ve vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“. Součástí této oblasti jsou i atletické disciplíny.

Za asi nejdůležitější součást RVP považují tato slova:

„Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. V rámci 1. stupně je vzdělávací obsah dále členěn na 1. období (1. až 2. ročník) a 2. období (4. až 5. ročník).

Toto rozdělení má školám usnadnit distribuci vzdělávacího obsahu do jednotlivých ročníků.

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. ročníku* (1. období) jako **orientační** (nezávazné) a na konci *5. ročníku* (2. období) a *9. ročníku* jako **závazné**.

Učivo je v RVP ZV strukturováno do jednotlivých tématických okruhů (témat, činností) a je chápáno jako *prostředek k dosažení očekávaných výstupů*. Pro svoji informativní a formativní funkci tvoří nezbytnou součást vzdělávacího obsahu. Učivo vymezené RVP ZV je **doporučeno** školám k distribuci a k dalšímu zpracování do jednotlivých ročníků nebo delších časových úseků. Na úrovni ŠVP se stává závazné.“

(Viz Rámcový vzdělávací program pro ZŠ; VÚP Praha – nakladatelství INFRA 2004, str. 10 odstavec 5, 6 a 7).

Z výše uvedeného mi plyne, že jedinou závaznou věcí jsou nyní v RVP očekávané výstupy. Veškerá činnost ve škole by měla směřovat ke klíčovým kompetencím a co víc, obsah učiva je pouze doporučující. Každý učitel tělesné výchovy by měl tedy především znát klíčové kompetence žáků, které má rozvíjet a očekávané výstupy, jež po něm vzdělávací oblast, v našem případě oblast „Člověk a zdraví“ požaduje.

2. 4. 1. 1. Klíčové kompetence

Představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, hodnot a postojů důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Jejich výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti.

Na úrovni předmětu Výchova ke zdraví užívá učitel strategie, které u žáka rozvíjejí klíčové kompetence. V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány: kompetence k učení; kompetence k řešení problémů; kompetence komunikativní; kompetence sociální a personální; kompetence občanské; kompetence pracovní.

Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti.

Kompetence k učení:

Učitel:

- klade důraz na pozitivní motivaci a vzbuzuje u žáka zájem o TV
- předpokládá dostatek informací
- rozvíjí kreativitu, vede žáky k samostatnému učení
- používá vhodné učební pomůcky a techniku
- věnuje se dovednosti autokorekce chyb

Kompetence k řešení problému:

Učitel:

- motivuje žáka k řešení problémů, napomáhá hledat řešení
- instruuje žáka k různým typům cvičebních úloh

Kompetence komunikativní:

Učitel:

- učí nové názvosloví a rozšiřuje dané tematické úkoly
- učí žáka přirozeně reagovat v běžných situacích
- vede k samostatnému pohybovému vyjádření
- seznamuje žáky s novinkami v TV a sportu

Kompetence sociální a personální:

Učitel:

- vede žáky k práci ve skupině, tj. k vytvoření pravidel práce v týmu a jejich respektování
- uplatňuje individuální přístup k talentovaným žákům, ale i žákům pohybově méně nadaným

Kompetence občanská:

Učitel:

- vede žáka k uvědomování si odpovědnosti k sobě samému ke spolužákům, k učiteli
- respektuje věkové, intelektové, sociální a etnické zvláštnosti žáků

Kompetence pracovní:

Učitel:

- rozvíjí smysl pro povinnost
- vede žáka k samostatnosti

2. 4. 1. 2. Očekávané výstupy a tělesná výchova v RVP

Očekávané výstupy – 1. období doporučené	Očekávané výstupy – 2. období závazné	Očekávané výstupy – 3. období
<p>- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</p> <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</p> <p>- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</p> <p>- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</p> <p>- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</p> <p><u>Zdravotní výchova</u></p> <p>- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</p> <p>- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</p>	<p>- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</p> <p>- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</p> <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</p> <p>- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</p> <p>- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</p> <p>- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</p> <p>- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</p> <p>- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy</p> <p>- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</p> <p><u>Zdravotní výchova</u></p> <p>- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</p> <p>- zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</p>	<p>- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</p> <p>- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</p> <p>- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</p> <p>- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</p> <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> <p>- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny</p> <p>- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu</p> <p>- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu</p> <p>- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji</p> <p>- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora</p> <p>- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí</p> <p>- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže</p> <p><u>Zdravotní výchova</u></p> <p>- uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</p> <p>- zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</p>

2. 4. 1. 3. RVP dále uvádí

*„Vzdělávací obor **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života (viz. RVP str. 64, odst. 6) .*

Z toho mi vychází, a mnou zadaný dotazník to potvrzuje, že odborníci při sepisování tohoto dokumentu si již dávno uvědomovali vliv tělesné výchovy na zdraví a skutečnost, že sport má být pro žáka radostnou událostí. Vždyť mezi cíly této kapitoly je mimo jiné vést žáky i:

- „*pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů*“

- „*chápaní zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.*“

- „*aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci*“ (viz. RVP, str.65, odst. 4) .

Učivo je tady orientační, bez limitů, které má žák splnit, tak jako to znám já, ze svých školních let. Strach z toho, že nevyšplhám, neskočím nebo nezaběhnu určitý limit, může být pro žáky velkou demotivací.

2. 5. Závěrem k této kapitole

Sportovní psycholog Miroslav Vaněk zastává názor, že tělesná výchova a zvláště některé činnosti, bývají často zdrojem útrap, a to jak pro žáky, tak pro učitele. Návod vidí ve vhodné a dostatečné motivaci. I dle J. Neumana situace u nás není moc optimistická. Je zřejmé, že tělesná výchova a sport ve školách musí reagovat na rozvoj nových sportů i oblibu a prospěšnost dobrodružných aktivit úpravou osnov i didaktických postupů.

Tělesná výchova by měla být ve větší míře využívána jako prostředek, který usnadňuje hledání a odkrývání cest k mnohostrannému rozvoji osobnosti. (Bain, 1988).

Mým cílem je, aby žáci, které mívám, sportovali rádi. Mám příležitost měřit jejich výkony a hodnotit je. Myslím si že jeden z momentů, který vede k celkové nechuti žáků sportovat je právě hodnocení ve školách. Na některých školách používají vyučující jakési „své výkonnostní tabulky“, kde je žák hodnocen známkou podle výkonu, který buď zvládl nebo ne. Matně si na tyto tabulky vzpomínám ze svých školních let a překvapuje mě, že jsou stále učitelé, kteří hodnocení svých žáků opírají právě o jakési výkonnostní tabulky. Žák,

nevejde-li se do stanovených limitů, dostává známku horší. Díky stanoveným limitům, nejeden z žáků zažívá pocity neúspěchu ze svých výkonů.

Myslím si, že právě tyto tabulky mohou ohrozit objektivitu posuzování individuálních výkonů žáků, které jsou v hodinách tělesné výchovy také závislé na dědičné struktuře svalů, na vývoji žáků, jejich pohybové zkušenosti atd. Dle mého názoru je objektivnější hodnocení založené na porovnávání výkonů s předchozími vlastními výkony. Soudím, že k nechuti sportovat může přispívat i učitel, pokud hodiny tělesné výchovy opře o podobné tabulky, jak jsem to znala já ze svých školních let. Výsledkem byly obavy z hodin tělocviku a nechuť sportovat vůbec.

Tělesná výchova by podle mě měla být pestrá, zajímavá hodina, postavená na spontánním a radostném pohybu dětí s přihlédnutím na jejich věkové zvláštnosti. Je nutné, zamyslet se nad tím, jak motivovat žáky, včetně toho, jak k tomu využít to, co je dětem nejpřirozenější - pohyb. Měli bychom mít všichni zájem, aby děti sportovaly s chutí, zlepšovaly si fyzickou zdatnost s radostí a dobrovolně. Jedním z nástrojů jsou didaktické hry, bez kterých by se neměla obejít žádná hodina tělesné výchovy. Jakákoliv hra vyvolává u žáků zájem, zvyšuje chuť ke cvičení, rozvíjí spolupráci, zlepšuje výkonnost a navozuje dobrou náladu. Formou hry si žáci procvičují různé svalové partie. Dávají podnět k intenzivnímu pohybu. Rozvíjejí sílu, vytrvalost, koordinaci, rychlost, udržují kondici, pěstují smysl pro kolektivní souhru. Mezi zajímavé patří pohybové hry na rozvoj rychlosti např.:

„Honička ve třech“

Pomůcky: žádné

Pravidla:

Tato hra slouží k rozvoji rychlosti. Žáci rozdělí do trojic. V každé trojici jeden honí dva ostatní. Žáci v rámci trojice mohou být rozpočítáni na první, druhé a třetí. Nejdříve první honí druhého, pak druhý třetího. Je možné, aby se všichni honili navzájem.

„Čertovská honička“

Pomůcky: provázek (švihadlo)

Pravidla:

Hra se hraje na celé ploše tělocvičny nebo vymezeném prostoru na hřišti. Nejrychlejší hráč zastává úlohu čerta. Zasune si za trenýrky provázek jako oháňku tak, aby splýval až na zem. Pak začne honit ostatní hráče. Komu dá babu, ten rázem zkamení a musí zůstat stát. Jestliže některý z volných hráčů zašlápne čertovi v běhu oháňku a provázek spadne na zem, jsou pochytní hráči osvobozeni a čert jim musí dát znovu babu.

„Obíhaná čísla“

Pomůcky: karty s čísly (očíslované mety)

Pravidla: Hra je určena na rozvoj vytrvalosti, může se hrát i na velmi omezeném prostoru, v tělocvičně nebo školním hřišti. Na stěnách tělocvičny upevníme na papíře napsaná čísla v libovolném pořadí, na hřišti můžeme použít čísla popsané mety, např. od jedné

do dvaceti. Žák běží od čísla 1 do 20 a vždy se musí čísla nebo mety s číslem dotknout. Běží buď jednotlivci na čas po sobě nebo dva i více žáků současně (vyhýbají se vpravo). Přitom každý žák musí začínat od jiného čísla (po dosažení čísla 20 začíná znovu od čísla 1). Start je možný i intervalově nebo mohou současně běžet i několikačlenná družstva.

„Dokážeš složit slovo?“

Pomůcky: karty s písmeny, tužka, papír

Pravidla: Hra je určena na rozvoj vytrvalosti. Vybraní žáci, stojí na stanovištích a každý z nich drží papír s napsaným písmenem. Ostatní žáci obíhají a snaží se dané slovo sestavit. První písmeno jim napoví učitel a pošle ho za dotyčným žákem, který má písmeno další. Žák držící písmeno, předem ví, za kým má běžícího žáka poslat. Pokud si běžci myslí, že už znají správné slovo, přiběhnou k učiteli a na připravenou kartičku napíší své jméno nebo monogram a výsledné slovo.

Velmi pestrý výběr různých her a nápadů je v publikacích od:

Jana Neumana

- „Dobrodružné hry a cvičení v přírodě“
- „Dobrodružné hry v tělocvičně“
- „Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly“

Miloše Zapletala

- „Hry na hřišti a tělocvičně“
- „Hry ve městě a na vsi“

Jana Lukáška

- „Kniha táborových her“.

Pokud je dítě dostatečně namotivované, zvyšuje si fyzickou kondici a začíná cvičit s chutí. Pak je na učiteli, aby si začínal všimnout možných chyb, tyto u žáků opravoval a tímto se dítě vedlo k lepším výkonům. Lepší výkon je pro řadu dětí zároveň motivací k dalšímu sportu.

3. ATLETIKA V MÉ ŠKOLNÍ PRAXI

Konečně se dostávám k části, ve které bych měla já sama ukázat, co jsem si z celého studia odnesla. Vyvrcholením by měla být realizace hodiny atletiky a následná analýza. Dříve, než se k tomu dostanu, zamyslím se ještě nad tím, jakých chyb se mohou žáci v atletice dopouštět a jaká by měla být jejich náprava.

3. 1. Chyby, které se objevují v atletice

Běh

Nejčastější chyby při nízkém startu:

Chyby v přípravné poloze - na povel PŘIPRAVTE SE

- Paže nejsou kolmo k zemi, žák sedí „na bobečku“ na patě nohy vzadu
- Široké postavení paží, mnohdy pokrčených
- Prsty rukou míří do směru běhu, nikoliv do stran
- Zakloněná hlava a tím velké prohnutí trupu
- Žák se dívá na startéra místo do směru běhu
- Nohy jsou příliš daleko od startovní čáry, takže paže nemohou být kolmo k zemi. Noha vzadu je příliš vzdálena, natažená v koleni.

Všechny chyby v této poloze zapříčiňují podstatné chyby ve střežové poloze. Odstraníme je upozorněním a nápodobou správné ukázky, vedeným pohybem do správné polohy, kontrastem.

Chyby ve střežové poloze - na povel POZOR

- Záklon hlavy (ten způsobuje prohnutí trupu).
Odstraníme tak, že nutíme žáka dívat se na startovní čáru
- Malé přenesení váhy na paže.
Možnost vizuální kontroly, ramena musí být až před startovní čarou.
- Nízko nebo vysoko zvednutá pánev.
Odstraňujeme stejně jako v přípravné poloze (vedený pohyb, ukázka ...)

Chyby při výběhu

- Obě paže zůstanou za tělem nebo jde vpřed stejnostranná paže, noha.
Odstraníme nácvikem práce paží při polovysokém startu.
- Velmi dlouhý první krok, žák se buď dostává do záklonu nebo má tendenci upadnout.
Při odstraňování nutíme závodníka při prvním kroku vysoko zvednout koleno švihové nohy a „šlapat“ pod sebe.

- Vysazení a zlomení v pase, nedostatečný nápon odrazové nohy. Žák se vlastně po prvním kroku zastaví.

Odstraníme tréninkem odpichů a cvičením šlapavého způsobu běhu.

- Široká stopa, špičky vně, startující se kolíbá z boku na bok.

Odstraňujeme pomocí chůze a běhu po čáře.

Skok daleký

Chyby, jejich příčiny a odstranění

- Po rozběhu zastavení před odrazem případně několik před odrazových poskoků (žák panáčkuje).

Je třeba začít znovu z chůze překračovat velkým a vysokým krokem čáru, švihadlo, překážku, postupně zrychlovat běh a měnit překážku.

- Soupažný švih při odraze.

Dlouhý krok z volnějšího rozběhu a zdůraznit rozšvih paží.

- Chyby v rozběhu: neplynulý, drobení nebo prodlužování kroku, přešlapy.

Bez ohledu na místo odrazu zrychlovat rozběh s odrazem nejdřív mimo doskočiště, potom v doskočišti. Překontrolovat, kterou nohou se žák rozbíhá.

- Příliš dlouhý krok před odrazem, tudíž záklon hlavy a záklon trupu.

Vrátit se k vyběhávání rozběhu - odrazu mimo odrazové břevno (III.fáze). Zahrábnutí při odraze nohou jako koník a palcem propíchnou zem. Dívat se na osobu za doskočištěm.

- Po odraze se skrčují ihned obě nohy a sedá na boběček.

Všechna cvičení s odpichy a dlouhým krokem. Po odraze dosahovat rukou (hlavou) na předmět nahoře.

- Po doskoku se padá na břicho.

Snažit se o větší předkopnutí. Posilovat břišní svaly.

- Po doskoku se padá na zadek a na záda.

Při dotyku s pískem se snažit naklonit trup dopředu současně se švihnutím paží.

Hod daleký

Chyby, jejich příčiny a odstranění

- Špatné postavení nohou při odhodu, žák hází z „opačné nohy“ (stejná noha, stejná ruka).

Nácvik odhodu z místa, váha na souhlasné noze s odhazující paží. Nácvik odhodového postavení z chůze ze tří kroků.

- Tendence k hodům spodním obloukem.

Házet „kdo výš“, přes zvýšenou metu. Hody ze vzpažení. Házet na cíl s úkolem „prostřelit“ cíl.

- Váha těla je v začátku odhodového postavení na levé noze, tudíž se odhazuje bez zapojení trupu a nohy, z pokrčené paže.

Po rozběhu s přenesením míčku vzad zkontrolovat a uvědomit si správné odhodové postavení.

- Drobení, zastavení rozběhu před odhodem, přísunný krok místo „zkřížného“.

Upřesnit místo výběhu. Vyběhat rozběh bez odhodu (jen s naznačením). Nacvičovat z chůze, pak z běhu impulzivní krok s překřížením.



obr. 13 - Ilustrační foto

3. 2. Realizace hodiny

3. 2. 1. Úvodem k vlastní realizaci hodiny

K realizaci vlastní hodiny tělesné výchovy jsem si z atletických disciplín vybrala běh. Snad proto, že se jedná o jedno z nejpřirozenějších cvičení, které tvoří základní pohybový obsah atletiky, zaměstnává všechny hlavní svalové skupiny a při soustavném opakování vydatně zvyšují funkci vnitřních orgánů, což je fyziologický předpoklad k rozvíjení základních pohybových schopností. Pro děti je běh jako pohybový projev přirozenější než chůze. Vyvolává u nich radost z pohybu.

K běhání není potřeba speciální zařízení, běhat lze kdekoliv, ale nejlepší je to v přírodním prostředí. Velkou předností je jeho přiměřenost. A právě toho ve školní tělovýchovné praxi vhodně využíváme individualizací dávkování, především podle potřeby a zájmu cvičenců.

Běh rozvíjí zejména pohyblivost, rychlost, dynamickou sílu, obratnost a vytrvalost. Jde o činnosti, dovednosti a návyky, které jsou pro žáky mladšího školního věku přiměřené a jsou základem většiny sportovních odvětví, zejména však pohybových her. Běh je považován za nejdůležitější a neúčinnější tělovýchovný prostředek ve školní tělesné výchově, který má mimořádnou účinnost na rozvoj všech funkcí organismu. Mimořádné jsou i možnosti výchovného využití vyučování atletiky. Rozvíjení rychlosti a vytrvalosti není možné bez uplatnění morálně volných vlastností. Zadané činnosti je možné plnit soutěživými formami a naprosto objektivně hodnotit výsledky měřením času a vzdálenosti. Každý jednotlivec má možnost porovnat své výsledky s výsledky ostatních žáků a zejména sledovat vlastní zlepšení za určité období. Můžeme tedy konkrétně prokázat svoje schopnosti, nadání, snahu i úsilí, kladný postoj k tělesné výchově. Navíc každý osobní úspěch jednotlivce se tak stává dalším motivujícím činitelem pro jeho rozvoj.

Rozvoj myšlení žáků nám umožňuje používat řadu činností, individualizovat podle schopností a zájmu jednotlivých žáků a vytvářet podmínky k dosahování maximálního funkčního zatížení jejich organismu. K tomu je třeba žáky začlenit do skupin, účelně je organizovat ve vztahu ke stanovené činnosti, aby co nejvíce cvičili a dosáhli vnitřního uspokojení z činnosti, což je základní motivací při vytváření kladného postoje k pohybové aktivitě. Hodina tělesné výchovy nesmí být pro žáky hrozbou z nesplnění cviku nebo limitu. I méně nadaný žák má zažít pocit úspěchu.

Rámcový vzdělávací program doporučuje zařadit mezi učivo školních vzdělávacích programů rychlý běh, motivovaný vytrvalostní běh, na druhém stupni pak vytrvalý běh na dráze a v terénu a základy překážkového běhu.

3. 3. Přípravná část

3. 3. 1. Charakteristika vyučovací jednotky TV

Vyučovací jednotka trvá 45 minut a je rozdělena do čtyř částí:

- 1) úvodní a rušná část (5 - 8 minut)
- 2) průpravná část (10 -12 minut)
- 3) hlavní část (20 - 25 minut)
- 4) závěrečná část (3 - 5 minut)

Úvodní a závěrečná část jsou z hlediska času nejkratší.

Úvodní část

Cílem úvodní části je seznámit žáky s obsahem vyučovací hodiny a prostřednictvím motivačních prostředků zaujmout jejich pozornost. Obsahem jsou pořadová cvičení, která mají za cíl co nejrychlejším způsobem žáky zorganizovat. Součástí úvodní části je nástup a podání hlášení o momentálním počtu a stavu cvičících žáků.

Rušná část

Následuje po úvodní části a jejím cílem je zahřátí organismu a prokrvení velkých svalových skupin. Obsahem jsou přirozená cvičení (chůze, běhy, skoky, házení) zařazená do různých pohybových her a honiček.

Průpravná část

Průpravná část je důležitou součástí vyučovací jednotky. Kvalitní rozcvičení předchází úrazům a přispívá k podávání lepších výkonů v hlavní části vyučovací jednotky. Hlavním činitelem průpravné části je učitel, který ji vede, opravuje a kontroluje správné provádění jednotlivých cviků. Velmi důležitá je názorná ukázka.

Hlavní část

Hlavní část je nejdelší částí vyučovací jednotky. Trvá 20 - 25 minut a podle obsahu se dělí na nácvikovou, opakovací, popř. klasifikační.

Organizační uspořádání hlavní části vyučovací hodiny je předpokladem k plnění úkolů při osvojování pohybových dovedností a zvyšování pohybových schopností žáků, jako je rychlost, síla, obratnost, vytrvalost, pohyblivost a rovnováha.

Z hlediska délky hlavní části vyučovací jednotky nelze zvládnout celou metodickou řadu v jedné vyučovací jednotce, a proto je nutné rozdělit nácvik do několika hodin.

Závěrečná část

Závěrečná část slouží k uklidnění organismu, protažení svalů a relaxaci. Způsob ukončení vyučovací jednotky většinou závisí na obsahu její hlavní části. Vhodné jsou drobné nebo pohybové hry, relaxační cvičení. Žáci by měli hodinu končit s vnitřním uspokojením a s vědomím splnění úkolu, což je motivační složkou při formování kladných postojů žáka k tělesné výchově. Součástí každé vyučovací jednotky by mělo být zhodnocení celé hodiny.

3. 3. 2. Příprava na hodinu TV - atletika - nácvik sprintů (běh 50 m)

Cíl:

Zdokonalení žáků v technice krátkých běhů.

Obsah:

Nácvik akcelerace a běhu maximální rychlostí.

Porovnání dosažených výsledků s výsledky ze začátku školního roku.

Dětská skupina:

Žáci 4. ročníku ZŠ, 25 žáků (13 chlapců, 12 dívek).

Místo:

Venkovní sportovní areál při ZŠ, upravená běžecká dráha, travnatý povrch fotbalového hřiště.

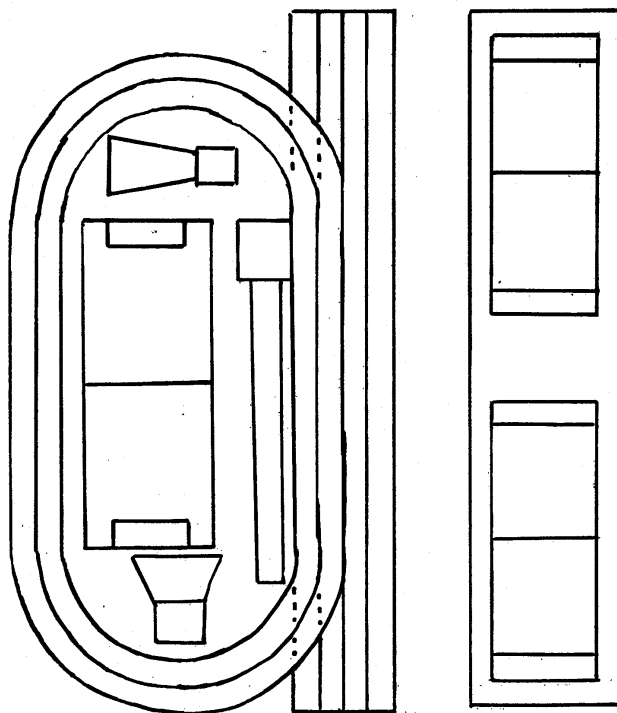
Doba:

Jedna vyučovací jednotka (45 min). Jaro - měsíc duben - květen

Pomůcky:

Stopky, píšťalka, švihadla, dvě kuželky, které poslouží jako mety

3. 3. 2. 1. Areál hřiště (obr. 14)



obr. 14

3. 4. Posloupnost hodiny a časové rozvržení

	Jednotlivé části hodin	Organizační poznámka	Metodická poznámka
1.	<p>Úvodní část:</p> <p>a) Zklidnění a nástup do dvouřadu.</p> <p>b) Seznámení žáků s cílem a obsahem hodiny.</p>	<p>a) Nástup na asfaltovém povrchu hřiště.</p> <p>b) Při nástupu do povelu „Pohov“.</p>	<p>a) Nástup provádí vybraný žák, dbát na povely.</p> <p>b) Seznamuje učitel.</p> <p style="text-align: right;">5 minut</p>
2.	<p>Pružná část:</p> <p>„Hop- hophop“ (obměna „Červený a černý“).</p>	<p>Hra na asfaltovém hřišti, využijeme k ní lajnování na hřišti. Začínáme ze dvou družstev, postavených proti sobě na čarách vzdálených od sebe 2m.</p>	<p>Hra vhodná ke zvyšování akcelerace u žáků (schopnost dosáhnout max. rychlosti v sobě v co nejkratším čase).</p> <p style="text-align: right;">5 minut</p>
3.	<p>Průpravná část:</p> <p>a) Rozcvička.</p> <p>b) Co už víme o běhu?</p>	<p>Na značkách na asfaltovém hřišti, při rozcvičce využijeme švihadel.</p>	<p>a) Rozhýbat klouby, protáhnout svaly.</p> <p>b) Opakovat teoretické poznatky, které už žáci o běhu mají.</p> <p style="text-align: right;">10 minut</p>
4.	<p>Hlavní část:</p> <p>a) „Vozka a koník“.</p> <p>b) Průpravné cvičení k běhu maximální rychlostí.</p> <p>c) Soutěž jednotlivců „letmá dvacítká“.</p>	<p>a) Ve dvojicích se švihadly. Přesunutí na běžeckou dráhu.</p> <p>b) Území běžecké dráhy (50 m) se pomocí švihadel rozdělí do pásem (rozdělí žáci sami).</p> <p>c) Běžecké dráze rozdělené metami po 20 metrech. Žáci vybíhají ve dvojicích.</p>	<p>a) Procvičení šlapavého běhu a akcelerace v pohybu.</p> <p>b) Návik běhu maximální rychlost.</p> <p style="text-align: right;">10 minut</p> <p>c) Vyvrcholení běžeckého náviku hodiny. Rozlišení fáze akcelerace a maximální rychlosti při běhu.</p> <p style="text-align: right;">10 minut</p>
5.	<p>Závěr:</p> <p>a) Hodnocení soutěže.</p> <p>b) Hodnocení hodiny dětmi.</p> <p>c) Hra</p>	<p>Travnatý povrch fotbalového hřiště.</p>	<p>a) Porovnání s podzimními výsledky.</p> <p>b) Sebehodnocení.</p> <p>c) Hra dle volby dětí.</p> <p style="text-align: right;">5 minut</p>

3. 4. 1. Rozpracování dílčích částí hodiny

3. 4. 1. 1. Úvodní část a seznámení s hodinou

Nástup do dvouřadu velí vybraný žák. V první řadě nastupují chlapci, ve druhé řadě dívky. Rozestupy mezi sebou žáci upraví podle levé paže ohnuté v bok, druhá řada nastupuje na vzdálenost předpažené paže za řadu první. Nástup do dvouřadu je už pro žáky zautomatizovaná dovednost.

Učitel po povelu „Pohov!“ seznamuje žáky s cílem a obsahem hodiny, kontroluje vhodné oblečení a obutí. Zároveň oznámí organizaci „pružné“ části hodiny. Po povelu se tedy žáci přemístí na čáry k zahájení hry.

3. 4. 1. 2. Pružná část

Hra do hodiny zařazená pro zahřátí a uvolnění organismu je zároveň vhodná i k nácviku akcelerace.

Akcelerace je schopnost dosáhnout maximální rychlosti běhu v co nejkratším čase.

Ke zlepšení je třeba: zvyšování frekvence kroků, prodlužování délky kroků, razantní pohyb pažemi.

Nejčastější chyby: nadměrná frekvence kroků bez náležité délky, celkové ztuhnutí s křečovými pohyby pažemi, zadržování dechu.

Hra „Hop-hophop“

Soutěž družstev nebo dvojic

Pomůcky: 0

Úkol: Na čarách vzdálených od sebe dva metry jsou proti sobě dvě družstva, každý má svého soupeře. Každé družstvo má signál (hop-hophop, červení-černí), na který honí. Žáci vybíhají z různých poloh. Za chycení soupeře získává žák bod pro své družstvo nebo pro sebe.

Obměna: Žáci honí kohokoli z opačného družstva a takto ho získávají za člena družstva svého.

Polohy, ze kterých lze startovat: stoj spatný čelem k sobě, stoj zády k sobě, spor klečmo čelem a zády k sobě, předklon s pažemi na zemi, dřep paže předpažit, sed rozkročmo, překážkový sed ... atd. V tělocvičně lze volit i polohy z lehu. Nejrůznějšími výchozími polohami lze stupňovat obtížnost. Výchozí polohy mohou být i ve dvojicích, trojicích..... Pozor na bezpečnost!

3. 4. 1. 3. Průpravná část

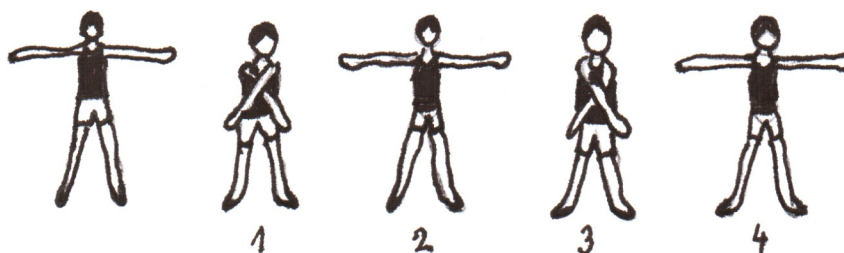
a) Rozcvička:

Nedílnou součástí je rozcvička, která by měla být obsahově zaměřena na prevenci vzniku svalové dysbalance. Je třeba protahovat svaly s tendencí ke zkrácení a posilovat svaly ochabující. Tímto je možné pozitivně ovlivnit jejich svalovou souhru. Dále je třeba rozhýbat klouby a protáhnout svaly. Organizace tzv. „na značkách“.

Při rozvíčování postupujeme od hlavy přes ramenní kloub, paže, trub, pánev k dolním končetinám. Tato část, kde se jedná o celkové rozvíčení těla a která je společná téměř všem hodinám TV, může být pod vedením žáků. Buď si ji jeden z žáků dopředu připraví, nebo štafetovým způsobem vybírají žáci cviky postupně jeden po druhém. Učitel prochází mezi žáky a dohlíží na správné provedení cviků. Žáci už musí mít za sebou škálu rozvíček pod vedením učitele. Např. tohoto složení:

1. cvik (viz. obr. 15)

Význam cviku: Posílení pletence pažního. Protážení prsních svalů. Přímivé cvičení.



obr. 15

Základní postoj: Mírný stoj rozkročný - upažit.

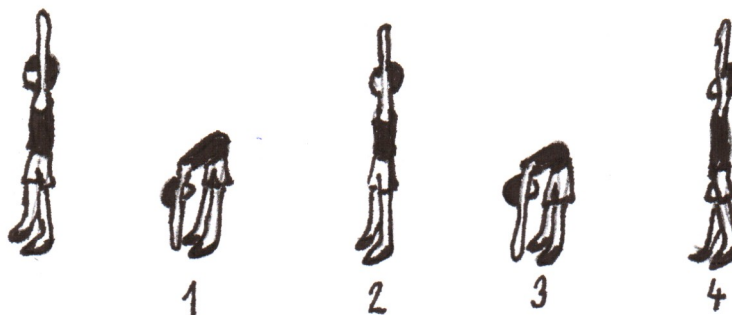
1. Předpažit dolů zkřížmo - předklon hlavy.
2. Upažit - vzpřím hlavy.
3. Předpažit dolů zkřížmo - předklon hlavy.
4. Upažit - vzpřím hlavy.

Pokyny při nácvičování:

1. Paže uvolněné, ale nechat natažené!
2. Paže protahovat stranou! Nezvedat ramena!
3. Nepředklánět trup, jenom hlavu!
4. Protáhnout celé tělo vzhůru a paže do stran!

2. cvik (viz. obr. 16)

Význam cviku: Protážení svalů na zadní straně steh, zvětšení pohyblivosti trupu vpřed. Posílení zádoových svalů.



obr. 16

Základní postoj: Stoj rozkročný - vzpažit dovnitř.

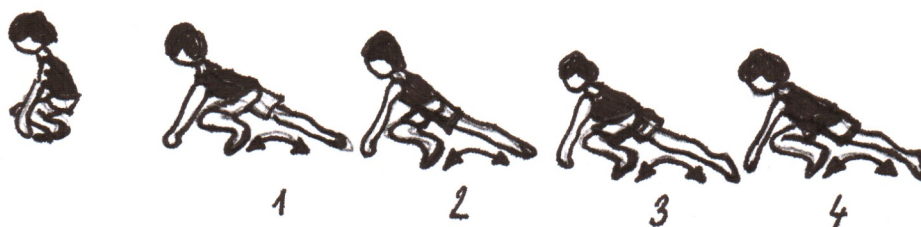
1. Hluboký ohnutý předklon - předpažit vzhůru, dohmat na zem.
2. Vzpřim a vzpažit dovnitř.
3. Hluboký ohnutý předklon - předpažit vzhůru, dohmat na zem.
4. Vzpřim a vzpažit dovnitř.

Pokyny při nácviku:

1. Nohy v kolenou napnuté!
2. Protáhnout se vzhůru!
3. Hluboký předklon!
4. Rychlý vzpřim!

3. cvik (viz. obr. 17)

Význam cviku: Posílení pletence pažního. Zvětšení pohyblivosti nohou.



obr. 17

Základní postoj: Vzpor dřepmo spojný.

1. Odrazem nohama vzpor dřepmo zánožný levou.
2. Odrazem nohama vzpor dřepmo zánožný pravou.
3. Odrazem nohama vzpor dřepmo zánožný levou.
4. Odrazem nohama vzpor dřepmo zánožný pravou.

Pokyny při nácviku:

2. Přenést váhu těla na napnuté paže!
3. Natáhnout nohu v zanožení!
4. Nohy rychle vyměnit!

4. cvik (viz. obr. 18)

Význam cviku: Celkově posilovací cvičení. Zvětšení pohyblivosti nohou.



obr. 18

Základní postoj: Vzpor dřepmo spojný.

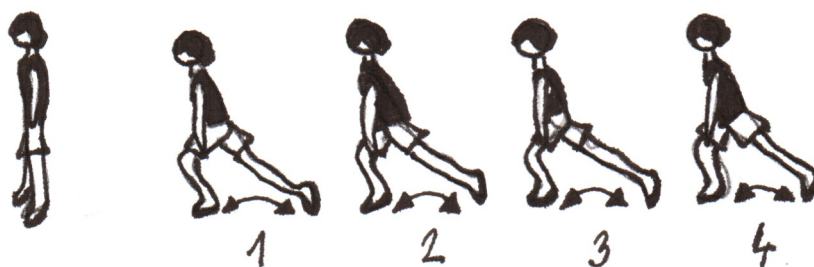
1. Odrazem nohama vzpor ležmo.
2. Odrazem nohama vzpor dřepmo spojný.
3. Odrazem nohama vzpor ležmo.
4. Odrazem nohama vzpor dřepmo spojný.

Pokyny při nácviku:

1. Zpevnit tělo! Neprohýbat!
2. Přenést váhu na paže a zvedat boky!
3. Hlava je v prodloužení trupu!
4. Rychle skrčit nohy!

5. cvik (viz. obr. 19)

Význam cviku: Posilování nohou.



obr. 19

Základní postoj: Stoj - připažit.

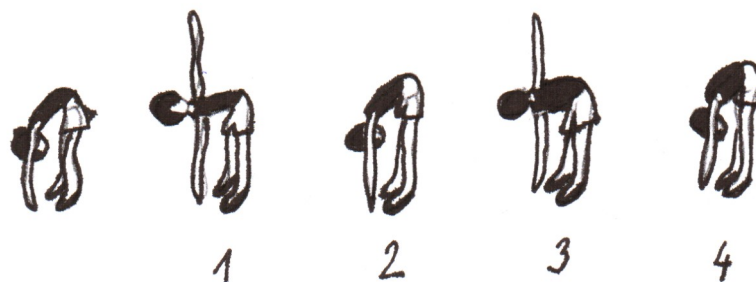
1. Skokem podřep zánožný pravou.
2. Skokem podřep zánožný levou.
3. Skokem podřep zánožný pravou.
4. Skokem podřep zánožný levou.

Pokyny při nácviku:

- Odraz vzhůru a rychle vyměnit nohy!
Zvětšit rozsah pohybu!

6. cvik (viz. obr. 20)

Význam cviku: Pohyblivost trupu. Posilování bederních svalů. Protahování svalů na zadní straně stehen.



obr. 20

Základní postoj: Stoj rozkročný - hluboký ohnutý předklon - dohmat na zem.

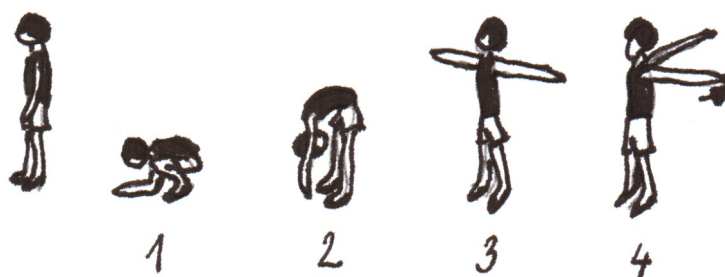
1. Otočit trup vlevo a upažit levou, pravá výdrž.
2. Otočit trup zpět a dohmat na zem.
3. Otočit trup vpravo a upažit levou, levá výdrž.
4. Otočit trup zpět a dohmat na zem.

Pokyny při nácviku:

1. Co nejvíce otočit trup!
2. Hluboký předklon, nohy v kolenou napnuté!

7. cvik (viz. obr. 21)

Význam cviku: Protážení svalů na zadní straně nohou a prsních svalů. Posilování zádových svalů.



obr. 21

Základní postoj: Stoj rozkročný - připažit.

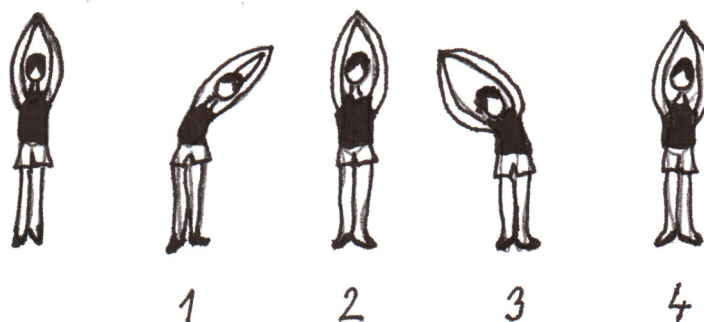
1. Dřep rozkročný - předklon - předloktí položit na zem.
2. Napnutím nohou hluboký ohnutý předklon - předpažit vzhůru.
3. Vzpřim - upažit, dlaně vzhůru.
4. Hmit v upažení vzad.

Pokyny při nácviku:

1. Nohy vytočit zevnitř!
2. Nohy v kolenou napnuté!
3. Paže protahovat stranou! Mírný záklon hlavy!
4. Protahovat tělo vzhůru!

8. cvik (viz. obr. 22)

Význam cviku: Zlepšování pohyblivosti a posilování trupu.



obr. 22

Základní postoj: Stoj - vzpažit dovnitř.

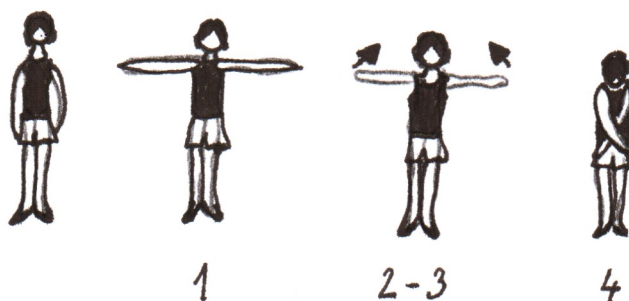
1. Úklon vlevo.
2. Vzpřim.
3. Úklon vpravo.
4. Vzpřim.

Pokyny při nácviku:

1. Protahovat se pažemi vzhůru! Nevytlačovat pravý bok stranou!
2. Mírný záklon hlavy!
3. Nepředklánět, nenatáčet trup!
4. Nepředklánět hlavu!

9. cvik (viz. obr. 23)

Význam cviku: Protahování prsních svalů. Přímivé cvičení.



obr. 23

Základní postoj: Stoj - připažit.

1. Upažit vzad, dlaně vzhůru.
- 2-3. Dva hmyty vzad v upažení.
4. Předpažit dolů zkřížmo - hrudní předklon.

Pokyny při nácviku:

1. Paže protahovat stranou!
2. Nezvedat ramena! Zatáhnout pažemi vzad!
4. Uvolnit paže!

Ve druhé části je důraz kladen na procvičení dolních končetin. Zařazujeme cviky, které zároveň procvičují techniky běhu. Tato část je již plně pod vedením učitele.

Zařazujeme:

- práci paží na místě i z místa
- liftink na místě i z místa (práce kloubů)
- skifink na místě i z místa (švihová kolena)
- vysoký poskočný klus
- zakopávání
- předkopávání
- poskoky odrazové

b) Co už víme o běhu:

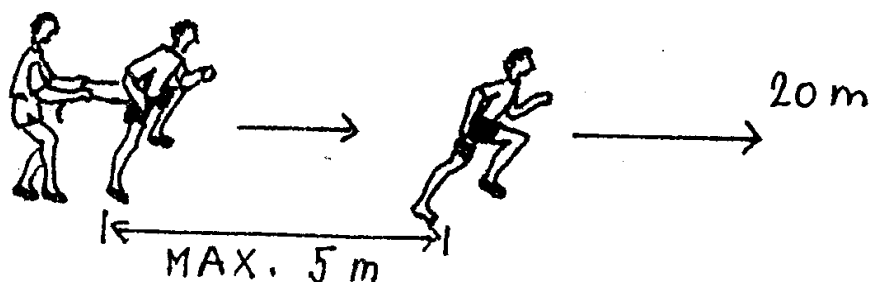
Pod vedením učitele si žáci opakují své teoretické poznatky, které již o běhu získali v předchozích hodinách. Poznatky si ihned prakticky zkouší a znovu opakují. Zároveň učitel provádí názorné ukázky.

Opakujeme:

- dýchání při běhu
 - běžecký dvojkrok
 - trup při běhu v mírném náklonu vpřed, hlava v prodloužení trupu
 - paže pracují podél trupu
 - ramena jsou svěšená
 - práce nohou - odraz přes špičku nohy, výrazné dopnutí kloubů na noze, vysoký zdvih švihového kolena, došlap na malíkovou část chodidla, dvojitá práce kotníků
- Zopakujeme si také zrychlení běhu po startu a druhy startů: nízký a polovysoký (starty byly náplní některé z předchozích hodin tělesné výchovy).

3. 4. 1. 4. Hlavní část

a) „Vozka a koník“



obr. 24

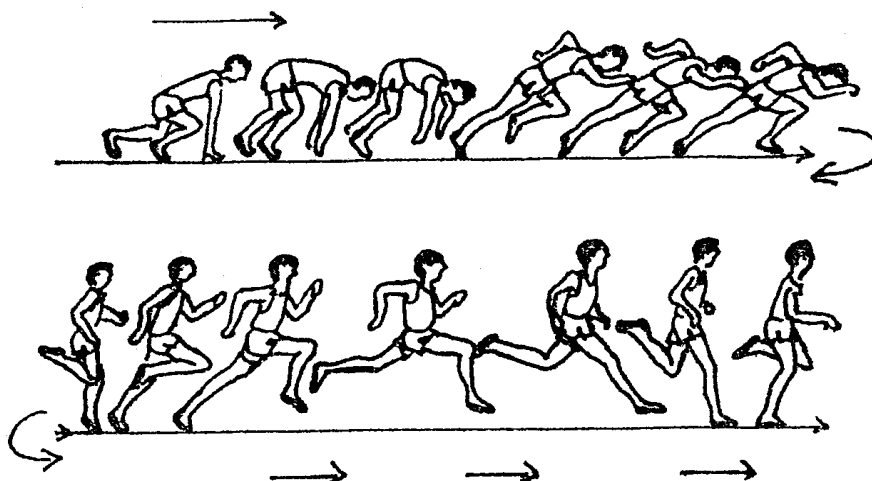
Nesoutěžní průpravné cvičení ve dvojicích

Pomůcky: švihadla

Úkol: herní formou si žáci procvičují šlapavý běh a akceleraci pohybu.

Vozka kočíruje koníka švihadlem. Koník se snaží o pohyb vpřed skipinkem (běh s vysokým zvedáním kolen). Po pěti metrech vozka povolí opratě puštěním jednoho konce švihadla, koník osvobozený od opratě akceleruje do cíle (viz. obr. 24). Z bezpečnostních důvodů je třeba dbát na dostatečné rozestupy dvojic.

V průběhu hry učitel žáky poučí o rychlém zrychlení (akceleraci) při běhu (viz. obr. 25). Uzlové body: zvyšování frekvence kroků, prodlužování délky kroků, razantní pohyb pažemi.



obr. 25

Získané poznatky se žáci pokusí využít při dalším kole.

Pozor na chyby: nadměrná frekvence kroků bez náležité délky, celkové ztuhnutí s křečovitými pohyby pažemi, zadržování dechu.

b) Běh maximální rychlostí (obr. 26):



obr. 26

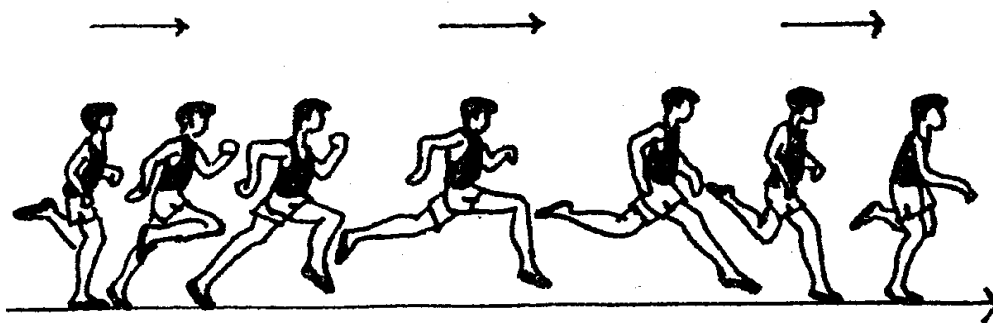
Nesoutěžní průpravné cvičení

Pomůcky: švihadla

Úkol: žák má co nejrychleji přeběhnout území rozdělené do pásem tak, že do každého pásma vkročí jen jednou. Vzdálenost mezi švihadly je o 10 - 20 cm.

Kratší než průměrná délka kroku. Motivujeme k přebíhání území v co nejvyšší rychlosti, čímž žáky nutíme ke zvyšování frekvence kroků.

Žáci běží po peticích, po dvou kolech je poučíme o běhu maximální rychlostí.



obr. 27

Rychlost běhu je dána délkou a frekvencí kroků. Maximální rychlost je nejvyšší rychlost, kterou žák dokáže proběhnout krátký úsek (viz. obr. 27).

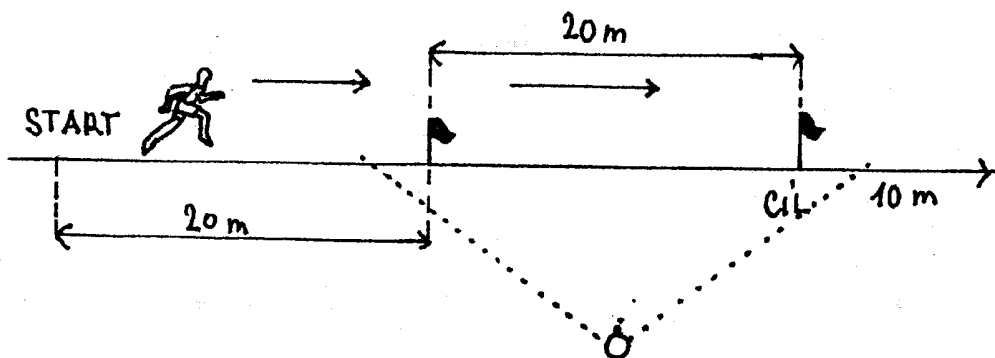
Uzlové body:

- došlap přes vnější přední část chodidla
- rovnoměrné kladení chodidel
- dvojitá práce kotníků (pata se téměř nedostane do kontaktu s podložkou)
- „zvedání kolen (švihová kolena)
- „dokončování“ odrazu (nápon odrazové nohy)
- mírný náklon trupu vpřed
- uvolněná ramena, paže ohnuté a ruce volně sevřené v pěst
- pohyb paží u boků v rovině běhu
- uvolněné svaly na tvářích, hlava v prodloužení trupu a pohled směřuje přímo vpřed

Po poučení učitelem žáci opětovně běhají a pokouší se využít získaných poznatků. Vzájemně se sledují a opravují si chyby: špičky chodidel směřují do stran, dokrok přes patu, běh po celých chodidlech, kdy nedochází k náponu v hlezení kloubu, nízká kolena, přílišné zakopávání, pohyby trupu a paží do stran, záklon nebo předklon hlavy, celková křečovitost...

c) „Letmá dvacítká“ (viz. obr. 28)

Vyvrcholení hodiny v soutěži jednotlivců, kdy žáci využijí poznatků z předchozích částí hodiny.



obr. 28

Soutěž jednotlivců

Pomůcky: stopky, mety k vyznačení úseků 20metrů, píšťala

Úkol: žák má za úkol po 20 metrech náběhu (akcelerace) co nejrychleji proběhnout úsek 20 metrů vyznačený metami. Učí se tak rozlišovat akcelerování a běh v maximální rychlosti. Dále je učíme dobíhat maximální rychlostí „až do cíle“. Dbáme na to, aby „nebrzdili“ před cílem. Proto za druhou metou necháme ještě 10 metrů na doběh. Stopkami měříme za jak dlouho uběhli žáci 20 metrů maximální rychlostí. Neběžící žáci sledují výkony a hodnotí je. Vyhledávají chyby, učí se je pojmenovávat a odstraňovat. Individuální výkony žáků zaznamenáme.

3. 4. 1. 5. Závěrečná část

a) Hodnocení soutěže

Ve volné skupině na travnaté ploše fotbalového hřiště zhodnotíme výsledky soutěže. Individuální výkony porovnáváme a výsledky žáků ze stejné soutěže organizované na začátku školního roku. Pochválíme zlepšení, povzbudíme ty, kteří předvedli stejný výkon nebo slabší. Eliminujeme posměšné komentáře zdatnějších běžců vůči slabším. Zdůrazňujeme snahu a oceníme „kvalitu“ běhu i takových žáků, kteří vzhledem k své výkonnostní historii pokrok neudělali.

b) Hodnocení soutěže dětmi

Vyzveme žáky, aby sami zhodnotili hodinu. Učitel klade otázky typu:

Jak se ti hodina líbila?

Co nového jsi se naučil?

Jak jsi spokojen se svými výkony?

Co bys v hodině ještě zlepšil?

Která část hodiny se ti líbila nejvíce a která nikoli, a podobně.

Hodnocení hodiny žáky přispívá k jejich schopnosti sebehodnocení, ale i k sebereflexi učitele. Na základě získaných poznatků může učitel své hodiny stále propracovávat. Pro žáky se sebepoznání stává motivací ke zlepšení svých výsledků i kázně, navíc si uvědomí význam hodin tělesné výchovy pro jejich zlepšení kondice. Učitel na základě hodnocení žáků může následné hodiny stavět tak, aby se pro děti stávaly ještě zajímavějšími. V těchto momentech může nabídnout žákům možnost volby pro hlavní činnost hodiny příští. Žáci pak mají pocit vlastního spolupodílení se na organizaci hodin tělocviku, čímž se stávají motivovanějšími ke sportování vůbec.

c) Hra na závěr

Pokud čas dovolí, můžeme v samotném závěru hodiny zařadit ještě hru, kterou si žáci sami zvolí. Hrou již záměrně nesledujeme žádné úkoly ani cíle. Jediný přínos, který by měla mít je radost dětí z pohybu a hodin tělesné výchovy.

3. 5. Realizace

Místo:	Základní škola, Školní 900, Neratovice Venkovní sportovní areál
Termín:	20. 5. 2008
Vyučovací hodina:	3. vyučovací hodina, 10:00 - 10:45 hodin
Počet žáků:	28 žáků, 15 chlapců a 13 dívek, z toho 2 necvičili z důvodu rekonvalescence po nemoci.

3. 5. 1. Popis průběhu realizace

1. Úvodní část

Úvodní část hodiny probíhala bez problémů, žáci jsou zvyklí a nástup mají již dokonale zažitý. Seznámila jsem je s cílem a obsahem této hodiny.

2. Pružná část

Tato část hodiny probíhala hladce. U vysvětlování pravidel hry, která byla do této hodiny zařazená, nenastaly žádné potíže, neb se jednalo o variantu hry „Červený a černý“, kterou žáci velice dobře znali. Vzhledem k tomu, že hodina probíhala na hřišti, nezařadila jsem polohy v lehu, ve dvojicích a trojicích. Měla jsem obavu z toho, aby nedošlo k nečekanému pádu nebo odřeninám. Dva necvičící žáci plnili funkci rozhodčích a dohlíželi tak na regulérnost hry. Mým záměrem bylo nejen obě děti zaměstnat, ale i docílit, aby sledovali chyby, díky kterým jiní ve hře selhávají a z těchto chyb se poučit, až budou mezi hráči podobné hry oni sami.

3. Průpravná část

První část rozcvičky prováděla žákyně, která měla přípravu rozcvičky zadanou za domácí úkol z minulé hodiny. Překvapilo mě poměrně pečlivé vedení rozcvičky, s důrazem na zdravotní tělocvik (např. kroužení hlavou, zpevnění pánve a celého těla apod.) Zároveň pro mne bylo překvapením to, kolik dětí nedokázalo rovně udržet záda, udělat hluboký předklon apod. Protože jsem měla možnost procházet mezi žáky a pomáhat jim, uvědomila jsem si zjištěnou skutečnost dost zřetelně.

Plynule jsem přešla do druhé poloviny pružné části „Co už víme o běhu“. Na místě jsme si prakticky zopakovali dýchání (důraz na výdech, pak je hluboký nádech automatický, příčiny „píchání v boku“, „lapání po dechu“ apod.), běžecký dvojkrok, naklonění trupu, práci paží a nohou. Celá část se protáhla, proto na opakování startů nezbyval čas. Vypustila jsem tuto část s vědomím, že si je žáci mohou zopakovat v dalších hodinách. V této hodině byla hlavní náplní technika běhu.

4. Hlavní část

Pravidla u hry „Vozka a koník“ sice žáci pochopili dobře, ale musela jsem několikrát zdůrazňovat rozestoupení žáků. Objevili se i tací, kteří jakoby s radostí očekávali zasažení spolužáka švihadlem. Po opakovaném poučení se atmosféra uklidnila a hra se stala příjemnou a zábavnou pro většinu dětí. Protože se děti střídaly poměrně rychle, brzy pocítily únavu, která na nich byla i vidět. Přesto se dožadovaly dalšího pokračování hry.

Dostali jsme se k nesoutěžní části, a to k běhu maximální rychlostí (viz. obr. 29). Přesun k této aktivitě byl poměrně rychlý a celá část proběhla celkem bez potíží. Pouze jeden žák „zakopl“ o švihadla a zamotal si nohu.



obr. 29

V průběhu práce jsem po dětech vyžadovala soustředění se na jednu z konkrétních oblastí uvedených v přípravě (rovnoměrné kladení chodidel, práce kotníků...). Bylo zřejmé, že pro jedno některé žáci „zapomínají“ na druhé. Při návratu na start měli žáci za úkol cestou zpět sledovat ostatní a zkoumat, zda-li vyzorují nějakou chybu.

Při vyvrcholení hodiny „Letmá dvacítká“, která byla v soutěži jednotlivců, byli necvičící žáci velmi nápomocní. Pomůcky k této části měli u sebe a podařilo se jim v průběhu druhé části vytyčit mety. Jejich dalším úkolem bylo sledovat a zaznamenávat výkony. Aktivita trvala déle, než jsem původně předpokládala. Nejvíce času zabralo zapisování výkonu na papír se seznamem žáků. Žáci běželi po dvou, což nebylo příliš vhodné. Čas jsem měřila stopkami sama.

Hodinu jsme zakončovali těsně před zvoněním, proto bylo hodnocení velice stručné. Žáci porovnávali výsledky mezi sebou. Na otázku, jak se jim hodina líbila, odpovídala většina dětí kladně.

Hra na závěr nebyla bohužel z časových důvodů realizována.

3. 5. 2. Sebereflexe a analýza realizované hodiny

Realizovaná hodina byla pro mě velkým poučením. Nebylo to poprvé, kdy jsem stála před žáky v hodině tělesné výchovy jako vyučující. Přece jen jsem během školní praxe opakovaně tělesnou výchovu suplovala. Bylo to však poprvé, kdy jsem si vedla podrobné záznamy.

Předchozí zkušenosti z hodiny tělesné výchovy se u mě projevily v tom, že se mi podařilo celkem úspěšně hodinu načasovat, neměla jsem s dětmi prastoje a předem jsem dokázala odhadnout, co pravděpodobně nestihneme. Můžu konstatovat, že cíl i obsah hodiny byl splněn. Přesto jsem během hodiny zažila několik překvapení. To první čekalo již během rozcvičky, kdy mě udivila tělesná schránka žáků.

Utvrdilo mě to v tom, že hodiny tělesné výchovy mají rozhodně na školách své místo, a že jejich dotace by měly být vyšší. V důvěrných rozhovorech v průběhu rozcvičky, jsem odhalila tři žáky, kteří navštěvují pravidelně rehabilitační cvičení ohledně zdravotních problémů se zády. A to jsem zdaleka neoslovila všechny žáky.

Během druhé části rozcvičky, kterou jsem si vedla již sama a proběhla celkem bez problémů jsem si uvědomila, že vedení rozcvičky učitelem ochuzuje učitele o možnost důkladné kontroly nad jednotlivými cviky u dětí. Přemýšlela jsem tedy nad tím, co by měl učitel prosazovat častěji.

U které věkové kategorie dětí vůbec může spoolehnout na to, že si rozcvičky povedou žáci sami?

K odpovědi na tuto otázku, zdá se, potřebuji mnohem víc praktických zkušeností.

Během hlavní části, při běhu maximální rychlostí zakopl žák o švihadlo. Moje první myšlenka hned byla, že by bylo lepší naznačit vzdálenosti křídou, aby se předešlo případným možným úrazům.

Na druhé straně by to mohlo zdržovat hodinu, možná není nutné neustále žákům „usnadňovat“ práci. Konečně i při takové aktivitě si děti cvičí obratnost a orientaci. Takže se nabízí další otázka: Do jaké míry usnadnit žákovi činnost? Předcházet úrazům bychom měli především. S touto zkušeností pravděpodobně příště budu mít místo švihadel nalinkované značky křídou, nicméně v hlavě mi neustále zůstává otázka, zda je to opravdu správná cesta.

Stejně mě zaskočila hra „Vozka a koník“, kdy měli někteří žáci tendenci si vzájemně švihadlem ublížit. Zaskočilo mě to a znejistěla jsem. Možná tady hraje roli věk žáků možná taky fakt, že mě plně nerespektovali, protože je běžně neučím, možná že oba důvody najednou. Nevím, nedokáži odhadnout. Jeden z momentů, kdy jsem si uvědomila, že se mám ještě hodně co učit.

Během měření rychlosti (viz. obr. 30 a 31) dětí jsem si uvědomila, že vhodnější by bylo vzít ještě jedny stopky, poučit necvičící žáky a nechat je měřit i zaznamenávat čas. Zároveň bych využila všechny čtyři dráhy na běžecké trati, případně bychom mohli měřit čas opakovaně. Napadlo mě to hned během realizace a mrzelo mě, že jsem to nedokázala odhadnout včas. Tento moment byl pro mě podnětem k tomu, abych začala při přípravách na hodinu zvažovat aktivitu a zapojenost jednotlivců během konkrétních činností hodiny. Tento pohled sám o sobě nutí učitele k tomu, aby „vychytil“ momenty, kdy dva žáci běží a ostatní se „nudí“ a nabídl nějakou formu zaměstnání všem. Už jen například v tom, že se děti samy budou střídat v měření, zapisování a sportovní aktivitě.



obr. 30



obr. 31

3. 5. 3. Závěr k této části

Realizace hodiny a zejména její evidence byla pro mě velmi poučná. Uvědomila jsem si řadu skutečností, které bych nejspíš vůbec nedokázala předvídat. Asi nejpřínosnější mi byla vlastní realizace hodiny. Vzhledem k tomu, že dosud jsem klasickou vyučovací hodinu realizovala pouze při suplování, tudíž jsem necítila za ni takovou odpovědnost a že prvky tělesné výchovy při běžných aktivitách ve školní družině se liší, byla celá vyučovací jednotka pro mě velkým překvapením.

Už v úvodní části hodiny mě zaskočilo poměrně vysoké procento „nepohyblivosti“ dětí. Dokud si stejné děti hrají na hřišti pohybové hry, nedokáže vychovatelka postřehnout potíže, které mohou mít s pohybovým aparátem. Všimla jsem si již dříve, že někteří žáci jsou poněkud neobratní. Při rozcvičce se mé podezření z neobratnosti potvrdilo, u některých dětí jsem dostala vážné obavy o jejich budoucí zdravotní stav. Konečně jsem pochopila, proč se v odborné literatuře tolik volá po zařazování tělovýchovných a relaxačních chviliek do běžného vyučovacího procesu. Vždyť pokud zůstane tělesná schránka dětí takto chatrná, pak mohou v budoucnu řešit celou řadu zdravotních problémů. Plně souhlasím s tím, aby se podobné tělesné a relaxační chvílky zařazovaly do činností s dětmi co nejčastěji. Troufám si tvrdit, že čím mladší děti, tím častěji jsou jim tyto aktivity užitečné a že dvě hodiny tělesné výchovy týdně bez dalších sportovních aktivit je málo.

Některé prvky v hodině mi připadají diskutabilní, jako například v hlavní části „běh maximální rychlostí“. Cvičení jsem našla v publikaci Vindušková a kol., připadalo mi naprosto perfektní. Nicméně v průběhu realizace došlo k částečnému zamotání žákovi nohy do švihadla. Což ve mě vyvolává otázky popsané v předchozí kapitole. Ztrácí proto toto cvičení na hodnotě, nebo to byla náhoda či neobratnost žáka? Zatím nedokáži odhadnout. Potřebuji více zkušeností s podobnými cvičeními.

Je zřejmé, že stačila jedna realizovaná vyučovací jednotka k tomu, abych měla o čem přemýšlet na mnoho dní. Dnes už vím, že budu-li příští školní rok vyučovat tělesnou výchovu na prvním stupni, nebudu mít situaci nijak jednoduchou. Přesto mám pocit, že každou podobnou zkušenost můžu plně v budoucnu využít jak pro vlastní praxi, tak zejména pro své žáky.

Velkým přínosem pro mě byla i pečlivá evidence hodiny. Opakovaně jsem se vracela k zápiskům a viděla v nich stále nové a nové věci, které jsem si neuvědomila hned. Například vzájemné ubližování si mezi žáky při hře „Vozka a koník“, jsem na začátku viděla jako nevychovanost a touhu ublížit u dětí. Časem mě však napadlo, zda nechyběly některé informace na téma: Co bych při hře nerada viděla a proč? Také mě trápila otázka, zda jsem působila jako dostatečná autorita. Momentální znejistění, posílené faktem, že mě děti touto „nekalou činností“ zaskočily mi na autoritě rozhodně nepřidalo.

Jednoduše řečeno - evidence hodiny vedla k mé vlastní sebereflexi. Možná místy až přehnané, nicméně jsem přesvědčená o tom, že pedagog, který nevidí své vlastní chyby, a veškeré neúspěchy považuje za chyby žáků, nemůže být pedagogem kvalitním.

Nicméně celá tato aktivita měla mi měla přinést především odpověď na otázku, zda mohu děti motivovat k atletickým disciplínám. Musím konstatovat, že to zatím nevím. Přesto, že část kapitoly věnuji tomu, jak by se děti mohly k atletice motivovat, sama uvádím několik aktivit, které za motivační ke sportu žáků považuji. Ačkoli jsem si myslela,

že se ukáže hned po první hře, která děti nadchne, jak budou nadále chtít sportovat, nejsem si jejich další chutí ke sportu úplně jistá. Pochopila jsem, že motivace žáků není záležitostí jedné odučené hodiny, ale dlouhodobého systematického přístupu k nim.

4. ZÁVĚR

Je pro mě velkým překvapením, jak nosným problémem téma Atletika ve školní praxi je. Jednak z hlediska vlastní výbavy odborných teoretických znalostí, jednak jako prostředek k práci se žáky a tímto formování jejich osobnosti.

V prvních kapitolách jsem měla možnost proniknout do historie atletiky. Překvapilo mě, jak málo se někdejší atletické disciplíny liší od těch současných. Jistě, máme dnes mnohem modernější podmínky, máme výkonnější vrcholové sportovce, nicméně pro každého jednotlivého žáka je běh, jako atletická disciplína totéž, jako byl běh pro děti žijící ve středověku. Stejně nadšeně jsem sledovala i reakce vlastních žáků, kterým jsem měla možnost tyto skutečnosti vyprávět. I děti samy ocenily, když jsem je na tuto paralelu upozornila.

Stejně nosnou byla pro mě i práce nad kapitolou o rozvoji osobnosti žáka. Zdánlivě tato část s tématem nesouvisí. To bychom ovšem nesměli o žákovi uvažovat jako o jedinečném celku, který je ovlivňován vším, co dělá, včetně prostředí, ve kterém se pohybuje. Navíc se mi samotné podařilo vystihnout některé jevy, které jsou jak pro oblast atletiky, tak pro oblast rozvoje osobnosti žáka stejné.

Ve druhé kapitole - Atletika ve školní praxi, jsem se nestačila divit. Překvapením pro mě byly nejen zjištěné skutečnosti ohledně sportu u žáků, ale také fakt, jak náročné je vytvořit, zpracovat a zejména vyhodnotit jakýkoli dotazník.

Skutečnosti zjištěné tímto dotazníkem popisují v průběhu celé kapitoly a zamýšlím se nad nimi i v závěru této kapitoly. Vedle nich však musím ještě dodat, že tvorbu, zadání a následné zpracování dotazníku jsem původně velice podcenila. Už jen najít způsob, jak položit jednoznačné otázky, jak tyto otázky vyhodnocovat, jak si z dotazníku odnést kýžené informace je opravdu náročným kouskem. To nemluvím o mnoha hodinách shromažďování dat a jejich analýz, než vznikne byť jen jedna tabulka. To pro mě byla opravdu cenná zkušenost.

Stejně tak jsem ocenila seznámení se s problematikou osnov v hodinách tělesné výchovy. Jsem ráda, že v současnosti začínají učitelé pracovat podle RVP, který klade důraz na zdravý pohyb, pěstování radosti z pohybu a ke zdravému životnímu stylu vůbec. Dobře si ještě pamatuji svoje školní léta, kdy úspěch v tělesné výchově byl limitován jakýmsi tabulkami. Bylo to období nervozity a nejistot, kdy se na sportovištích dařilo jen žákům talentovaným, zatímco slabší jedince dokázali neústupní učitelé s tabulkami v ruce od sportování odradit.

Asi nejpřínosnější pro mě byla poslední kapitola - Vlastní realizace hodiny. Jednak jsem si musela ujasnit, jak vlastně skladba hodiny vypadá, musela jsem se na hodinu řádně připravit, dohledat jednotlivé činnosti, připravit si pomůcky. Potěšilo mě, kolik vědomostí, získaných při realizaci této práce jsem během hodiny tělesné výchovy s dětmi využila. Dodalo mi to na jistotě i na zdravém sebevědomí. Přesto, že mě zaskočila bezútešná tělesná schránka některých žáků, měla jsem z vlastní realizace celkem příjemný pocit. Jistě by se dalo leccos vylepšit, konečně sama se o tom ve své práci zmiňuji, na druhé straně jsem ráda, že se mi hodina celkem zdařila.

Celkově můžu za sebe říct, že jsem ráda, že jsem psala právě o tomto tématu. Je pro mě využitelné jak v rámci práce ve školní družině a vychovatele vůbec,

tak v případě výuky tělesné výchovy na základní škole.
Dala mi víc, než jsem původně očekávala v rovině znalostí, ale také schopností
a dovedností. Jsem ráda, za tuto zkušenost. Vždyť i Karel Čapek pravil:

„Vzdělání je to, co nám zůstane, až zapomeneme všechno, co jsme se naučili.“

Použitá literatura:

- Dostál, E.; Velebil, V.: *Didaktika školní atletiky*. Univerzita Karlova, Praha, 1992, ISBN 80-7066-257-3.
- Fosterová, E. R.; Hartingerová, K.; Smithová, A. S.: *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Portál, Praha, 1997, ISBN 80-7178-177-0.
- Frömel, K.; Novosad, J.; Svozil, Z.: *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. VUP, Olomouc, 1999, ISBN 80-7067-945-X.
- Hartl, P.; Hartlová, H.: *Psychologický slovník*. Portál, Praha, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- Helus, Z.: *Dítě v osobnostním pojetí*. Portál, Praha, 2004, ISBN 80-7178-888-0.
- Helus, Z.: *Osobnost a její vývoj*. Univerzita Karlova, Praha, 2003, ISBN 80-7290-125-7.
- Helus, Z.: *Sociální psychologie pro pedagogy*. Grada Publishing a. s., Praha, 2007, ISBN 978-80-247-1168-3.
- Choutková, B.; Fejtek, M.: *Atletika pro 5. - 8. ročník základní školy*. SPN, Praha, 1991.
- Jirka, J.; Popper, J. a kol.: *Malá encyklopedie atletiky*. Olympia, Praha, 1990.
- Kischnik, R.: *Tělesná cvičení a rozvoj vědomí*. Sophia, Bratislava, 2000, ISBN 80-968045-3-7.
- Lukášek, J.: *Kniha táborových her*. Olympia, Praha, 2003, ISBN 80-7033-778-8.
- Millerová, V. a kol.: *Základy atletického tréninku*. Univerzita Karlova, Praha, 1994, ISBN 80-7066-984-5.
- Neuman, J.: *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Portál, Praha, 1998, ISBN 80-7178-405-2.
- Neuman, J.: *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Portál, Praha, 2001, ISBN 80-7178-555-5.
- Neuman, J.: *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Portál, Praha, 2003, ISBN 80-7178-730-2.
- Slepičková, I.: *Sport a volný čas*. Karolinum, Praha, 2005, ISBN 80-246-1039-6.
- Svoboda, B.: *Pedagogika sportu*. Karolinum, Praha, 2007, ISBN 80-978-80-246-1358-1.
- Šimon, J. a kol.: *Atletika*. Karolinum, Praha, 1998, ISBN 80-7184-431-4.
- Vacula, J.; Dostál, E.; Vomáčka, V.: *Abeceda atletického tréninku*. Olympia, Praha, 1983.

Vališová, A.; Kasíková, H. a kol.: *Pedagogika pro učitele*. Grada Publishing a. s., Praha, 2007, ISBN 978-80-247-1734-0.

Vindušková, J.; Kaplan, A.; Metelková, T.: *Atletika*. NS Svoboda, Praha, 1998. ISBN 80-205-0528-8.

Vágnerová, M.: *Vývojová psychologie*. Portál, Praha, 2000, ISBN 80-7178-308-0.

Zapletal, M.: *Hry na hřišti a tělocvičně*. Leprez, Praha, 1997, ISBN 80-86061-04-3.

Zapletal, M.: *Hry ve městě a na vsi*. Leprez, Praha, 1998, ISBN 80-86061-13-2.

Internetové zdroje:

www.behame.cz (Důležitá rozcvička)

www.atletika.cz

www.atletickytrenink.cz

www.trenink.com

www.atletika-behy.cz

telesna-vychova.blogspot.com

www.behej.com (Dnešní mládež běh nezajímá. Opravdu?)

cviceni.blogspot.com (Didaktika)

www.sportuj.com (Rozvoj rychlosti běhu)

www.behy.cz

www.sportovniweb.cz

vs-telesna-vychova.blogspot.com (Historie běhu)

www.rvp.cz

PŘÍLOHY:

Příloha č. 1 - dotazník

Příloha č. 2 - tabulky

Příloha č. 3 - grafy

Příloha č. 1

1) Chodíš do nějakého kroužku?

a) ano

b) ne

2) Do jakého kroužku?

a) sportovní b) jazykový c) výtvarný d) taneční e) počítače f) šachy d) akvaristika

e) jiný

3) Děláš nějaký sport (např. hokej, fotbal, házená, volejbal, basketbal, veslování, jiný)?

a) ano

jaký?

proč?

b) ne

proč?

4) Jak trávíš víkend? (* můžeš označit více možností)

a) hraji si b) běhám venku c) koukám na TV d) hraji hry na PC e) na chatě f) u babičky

g) jinak – jak?

5) Sportuješ o víkendu?

a) ano - jak?

b) ne – proč?

6) Kolik času věnuješ sportu?

a) sportuji pouze ve škole v hodinách tělesné výchovy

b) přes týden (pondělí – pátek)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 více kolik.....hodin týdně

c) přes víkend

0 1 2 3 4 5 6 7 8 více (kolik.....)hodin

7) Sportuješ rád?

a) ano – proč?

b) ne – proč?

Příloha č. 2

Průzkumu se zúčastnilo celkem 60 žáků (32 dívek, 28 chlapců)

1) Chodíš do nějakého kroužku?

a) ano

b) ne

	Celkem	Poznámky
Ano	48	24 dívek, 24 chlapců
Ne	12	8 dívek, 4 chlapci

2) Do jakého kroužku?

a) sportovní b) jazykový c) výtvarný d) taneční e) počítače f) šachy d) akvaristika

e) jiný

	Celkem	Poznámky
Sportovní	31	12 dívek, 19 chlapců
Výtvarný	15	11 dívek, 4 chlapci
Taneční	10	8 dívek, 2 chlapci
Jazykový	5	3 dívky, 2 chlapci
Počítačový	3	0 dívek, 3 chlapci
Akvaristický	2	1 dívka, 1 chlapec
Šachový	1	0 dívek, 1 chlapec
Jiný	22	16 dívek, 5 chlapců

Jiný:

	Celkem	Poznámky
Pěvecký	6	4 dívky, 2 chlapci
Hra na klavír	4	3 dívky, 1 chlapec
Hra na flétnu	2	2 dívky, 0 chlapců
Hra na housle	2	1 dívka, 1 chlapec
Balet	2	2 dívky, 0 chlapců
Loutkoherectví	2	1 dívka, 1 chlapec
Skaut	1	1 dívka, 0 chlapců
Jízda na koni	1	1 dívka, 0 chlapců
Hasičský	1	1 dívka, 0 chlapců

3) Děláš nějaký sport(např.hokej, fotbal, házená, volejbal, basketbal, veslování,jiný)?

a) ano

b) ne

	Celkem	Poznámky
Ano	40	18 dívek, 22 chlapců
Ne	20	14 dívek, 6 chlapců

Jaký?.....

	Celkem	Poznámky
Tanec	9	7 dívek, 2 chlapci
Plavání	6	4 dívky, 2 chlapci
Pohybové hry	6	2 dívky, 4 chlapci
Fotbal	6	0 dívek, 6 chlapců
Volejbal	4	2 dívky, 2 chlapci
Judo	3	0 dívek, 3 chlapci
Balet	2	2 dívky, 0 chlapců
Hokej	2	0 dívek, 2 chlapci
Veslování	1	0 dívek, 1 chlapec
Atletika	1	1 dívka, 0 chlapců
Skaut	1	1 dívka, 0 chlapců
Basketbal	1	0 dívek, 1 chlapec
Tenis	1	0 dívek, 1 chlapec
Karate	1	0 dívek, 1 chlapec
Šachy	1	0 dívek, 1 chlapec
Jízda na koni	1	1 dívka, 0 chlapců
Cyklistika	1	1 dívka, 0 chlapců

4) Jak trávíš víkend?

a) hraji si b) běhám venku c) koukám na televizi d) hraji hry na PC e) na chatě

f) u babičky

g) jinak – jak?.....

* můžeš označit více možností

	Celkem	Poznámky
Hraji hry na počítači	45	20 dívek, 25 chlapců
Koukám na televizi	35	17 dívek, 18 chlapců
Běhám venku	35	22 dívek, 13 chlapců
Hraji si	35	18 dívek, 17 chlapců
U babičky	29	18 dívek, 11 chlapců
Na chatě	12	9 dívek, 3 chlapci
Jinak	43	20 dívek, 23 chlapců

Jak?

	Celkem	Poznámky
Nákupy	23	12 dívek, 11 chlapců
Soutěže	14	4 dívky, 8 chlapců
Cyklistika	12	5 dívek, 7 chlapců
Turistika, výlety	12	8 dívek, 4 chlapci
Plavání	8	4 dívky, 4 chlapci
Uklízení	5	4 dívky, 1 chlapec
Učení	5	3 dívky, 2 chlapci
Hlídaní sourozenců	4	4 dívky, 0 chlapců
Čtení	2	1 dívka, 1 chlapec
Jízda na koni	1	1 dívka, 1 chlapec
Kostel	1	0 dívek, 1 chlapec

5) Sportuješ o víkendu?

a) ano - jak?

b) ne – proč?

	Celkem	Poznámky
Ano	51	29 dívek, 22 chlapců
Ne	9	3 dívky, 6 chlapců

	Celkem	Poznámky
Jízda na kole	24	19 dívek, 5 chlapců
Běh	16	12 dívek, 4 chlapci

Fotbal	12	3 dívky, 10 chlapců
Turistika, výlety	12	8 dívek, 4 chlapci
Bruslení	9	6 dívek, 3 chlapci
Taneční soutěže	9	7 dívek, 2 chlapci
Cvičení, aerobik	9	7 dívek, 2 chlapci
Plavání	8	4 dívky, 4 chlapců
Jízda na koni	4	3 dívky, 1 chlapec
Volejbal	4	2 dívky, 2 chlapci
Basketbal	4	2 dívky, 2 chlapci
Hokej	2	0 dívek, 2 chlapci
Tenis	2	1 dívka, 1 chlapec
Vybíjená	2	1 dívka, 1 chlapec
Kuličky	2	2 dívky, 0 chlapců
Judo	2	0 dívek, 2 chlapci
Veslování	1	0 dívek, 1 chlapec
Posilování	1	0 dívek, 1 chlapec
Skaut	1	1 dívka, 0 chlapců

6) Kolik času věnuješ sportu?

a) sportuji pouze ve škole v hodinách tělesné výchovy

b) přes týden (pondělí – pátek)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 více (kolik.....) hodin týdně

c) přes víkend

0 1 2 3 4 5 6 7 8 více (kolik.....) hodin

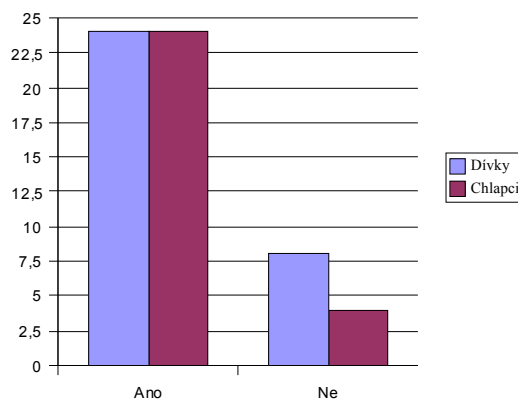
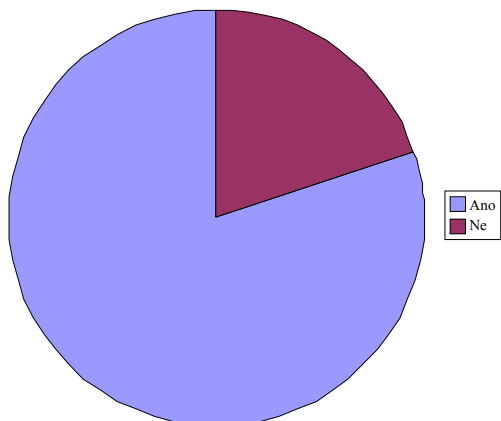
	Týden	Víkend
Dívky	5,45 h	3,03 h
Chlapci	6,55 h	4,10 h

7) Sportuješ rád?

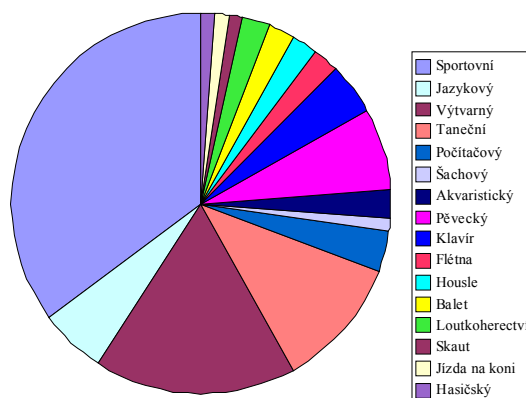
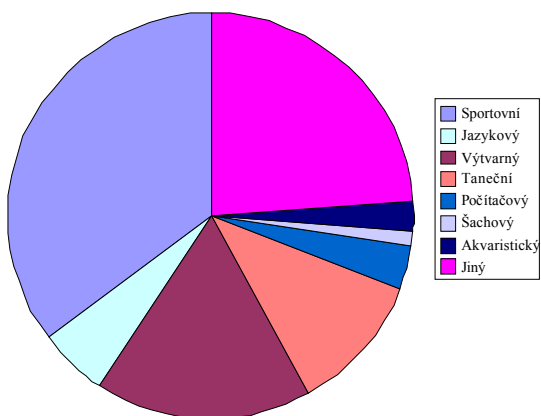
	Celkem	Poznámky
Ano	55	29 dívek, 26 chlapců
Ne	5	3 dívky, 2 chlapci

Příloha č. 3

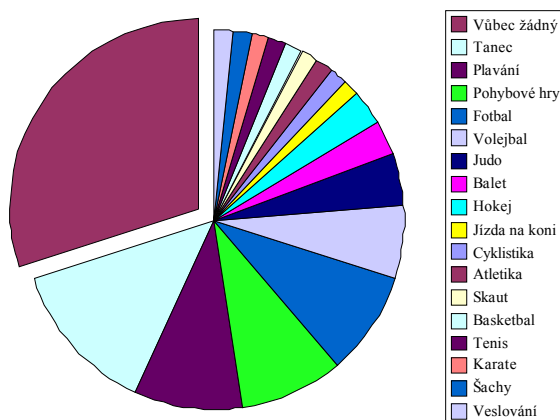
1) Chodíš do nějakého kroužku?



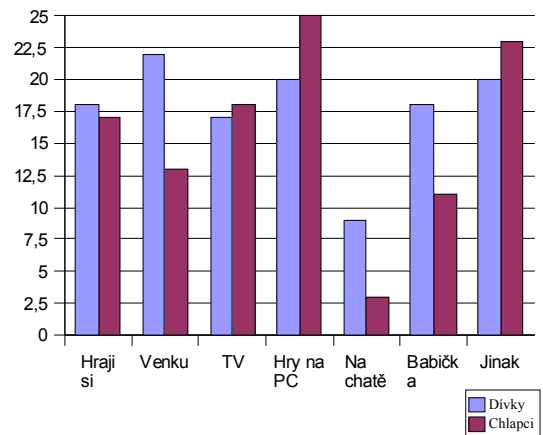
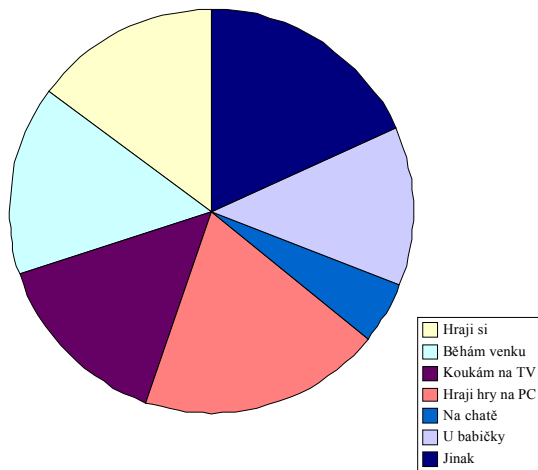
2) Do jakého kroužku?



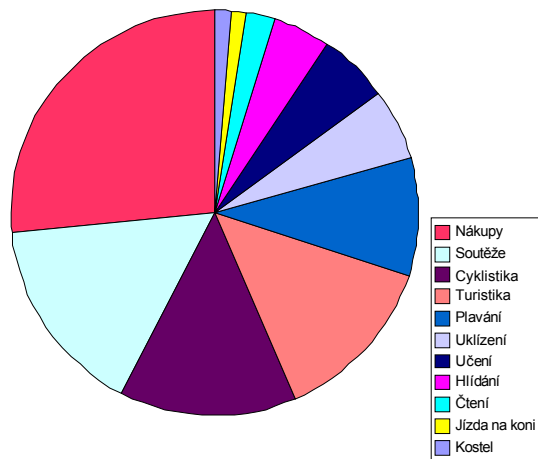
3) Děláš nějaký sport (např. hokej, fotbal, házená, volejbal, basketbal, veslování, jiný)?



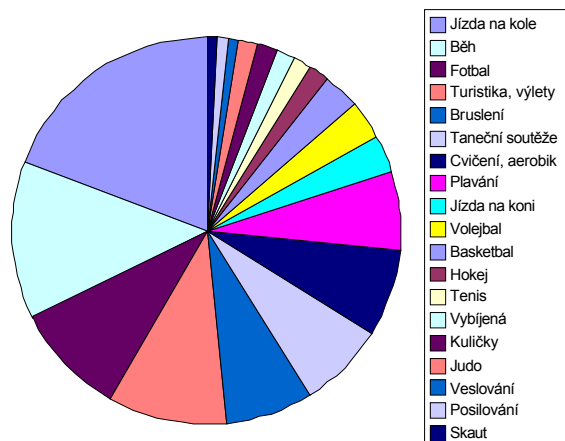
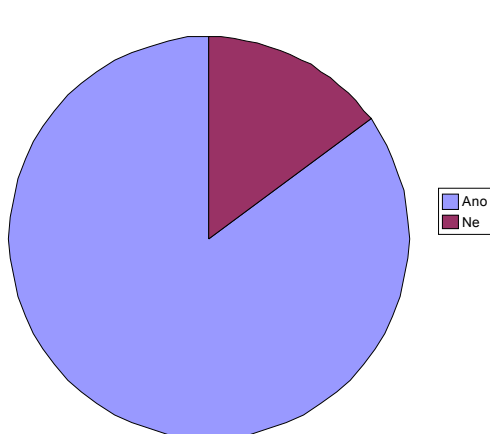
4) Jak trávíš víkend?



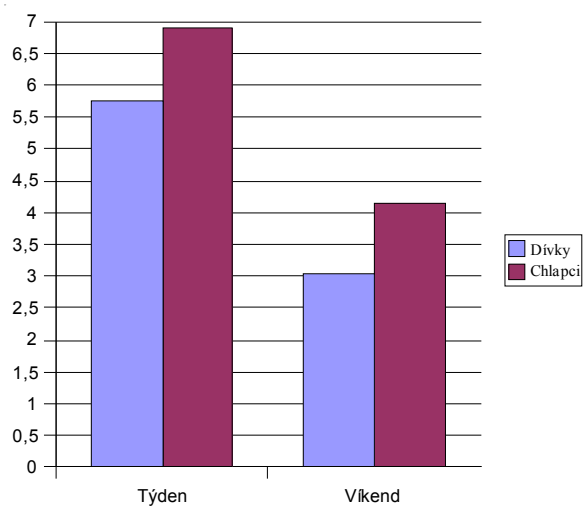
Jinak... Jak?



5) Sportuješ o víkendu?



6) Kolik času věnuješ sportu?



7) Sportuješ rád?

