

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Úrazy při hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základní školy
Injuries during physical education lessons at the second grade of
elementary school

Jana Luxíková

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kuhnová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: BI -TVS

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Školní úrazy při hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základní školy vypracovala pod vedením vedoucího práce, samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury.

V Praze 22. 2. 2017

.....

podpis

Poděkování:

Ráda bych poděkovala Mgr. Věře Kuhnové za odbornou pomoc při zpracování mé bakalářské práce, za cenné rady a čas, který mi věnovala. A dále ZŠ Brána jazyků.

ANOTACE

Moje práce je zaměřena na školní úrazy, ke kterým dochází při hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základní školy. Cílem je zmapování úrazovosti žáků na základní škole Brána jazyků v Praze, porovnání úrazu mezi chlapci a dívkami, staršími a mladšími žáky a dále při kterých sportech k úrazům dochází častěji, zda je vyšší úrazovost v tělocvičnách nebo na venkovních hřištích při tělesné výchově a jaké jsou nejčastější úrazy z vybraných kategorií.

ANNOTATION

My thesis is dedicated to incidents at basic schools which happening during P. E. (Physical Education) at the 2nd level. The objective is to map injury rate of pupils at Brána jazyků basic school in Prague. It provides analysis and comparison of impact of gender, age, type of sport and environment to injury rate. It shows the most frequent types of injuries.

KLÍČOVÁ SLOVA

Úraz, základní škola, tělesná výchova, kniha úrazů

KEYWORDS

injury, elementary school, physical education, paper accident

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Cíl práce.....	9
2.1	Úkoly práce	9
3	Teoretická část	10
3.1	Úraz.....	10
3.1.1	Definice pojmu úraz.....	10
3.1.2	Následky úrazů	12
3.1.3	Knihy úrazů.....	13
3.1.4	Záznam o úrazu.....	14
3.1.5	Hlášení úrazu	14
3.1.6	Zasílání záznamu o úrazu	14
3.1.7	Evidence úrazů žáků	15
3.2	Typické úrazy pro jednotlivé sporty a základní informace a pravidla sportu ..	16
3.2.1	Basketbal.....	16
3.2.2	Volejbal.....	18
3.2.3	Fotbal	21
3.2.4	Ringo.....	23
3.2.5	Gymnastika	25
3.3	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	27
3.3.1	Principy rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání	27
3.3.2	Obsah učiva tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy v rámcovém vzdělávacím programu.....	28
3.4	Bezpečnost při hodinách tělesné výchovy	30

4	Praktická část	32
4.1	Hypotézy	32
4.2	Metody a postup práce	32
4.3	Kategorie a části výzkumu	33
4.4	Školní rok 2012/2013	33
4.4.1	Kategorie mladších a starších žáků.....	34
4.4.2	Typy úrazů	36
4.4.3	Místo úrazu	37
4.4.4	Aktivita	38
4.5	Školní rok 2013/2014.....	40
4.5.1	Kategorie mladších a starších žáků.....	41
4.5.2	Typy úrazů	42
4.5.3	Místa úrazů	43
4.5.4	Aktivita	44
4.6	Školní rok 2014/2015	45
4.6.1	Kategorie mladších a starších žáků.....	46
4.6.2	Typy úrazů	47
4.6.3	Místo úrazu	48
4.6.4	Aktivita	49
4.7	Školní rok 2015/2016.....	50
4.7.1	Kategorie mladších a starších žáků.....	51
4.7.2	Typy zranění	52
4.7.3	Místo úrazu	53
4.7.4	Aktivita	54
4.8	Celkové porovnání 4 školních let.....	55
4.8.1	Kategorie mladších a starších žáků.....	56

4.8.2	Typy úrazů	58
4.8.3	Místo úrazu	59
4.8.4	Aktivita	60
4.9	Diskuze.....	62
4.10	Závěry.....	64
4.11	Použitá literatura.....	66
4.12	Přílohy	67

1 Úvod

Každý z nás určitě zažil nějaký úraz, a to buď lehčího nebo těžšího rázu. Nikdo z nás by určitě nechtěl nic takového zažít znovu. Ti šťastnější vyvázli bez trvalých následků, dlouhé hospitalizace na nemocničním lůžku, rehabilitační léčby nebo jakékoliv újmy na zdraví. Ať chceme nebo ne, úrazům se bohužel nevyhneme ani my dospělí, ani děti.

Úrazy dětí jsou problémem dnešní společnosti a některé mohou mít dlouhodobé i celoživotní následky. Jelikož studuji tělesnou výchovu na pedagogické fakultě Univerzity Karlovy a jednou bych chtěla učit děti na základní škole, domnívám se, že se nevyhnu úrazům dětí při vyučovacích hodinách tělesné výchovy. V dnešní době přístup dětí ke sportu není už takový, jako býval dříve. Dnešní generace dětí tráví většinu svého volného času u počítače nebo tabletu. Jediný pohyb, který mají, je při tělesné výchově ve školách. Samozřejmě existují výjimky, které sportují a jsou vedeny ke sportu již od útlého dětství. Tyto děti rády chodí ven na hřiště a do sportovních kroužků. Provozují různé sportovní aktivity méně či více profesionálně pod vedením trenérů. Dle mého názoru k úrazům dětí při hodinách tělesné výchovy dochází častěji právě proto, že jen velmi malá část žáků sportuje nebo vyvíjí minimální tělesnou aktivitu. I to je jeden z důvodů, proč jsem si vybrala toto téma na zpracování bakalářské práce.

Bakalářská práce je zaměřena na procenta úrazovosti na základní škole po dobu 4 let, na porovnání mladších a starších žáků, dívek a chlapců, prostředí, kde k úrazům dochází, při jakých sportovních činnostech, a dále je zaměřena na určité typy úrazů a jejich eliminaci.

Nižší úrazovosti můžeme docílit nejen bezpečnými formami a metodami bezpečného vyučování, ale též správnou organizací hodiny, prevencí úrazů a případné následky snížit poskytnutím správné první pomoci. Pokud známe tato kritéria, věřím, že bychom mohli alespoň částečně ovlivnit procento školní úrazovosti a snížit tak počet úrazů.

2 Cíl práce

Cílem mé práce je zmapování úrazovosti na 2. stupni základní školy v Praze při tělesné výchově po dobu 4 let v období let 2012 – 2016 včetně porovnání každého školního roku zvlášť.

2.1 Úkoly práce

Z cíle mé práce vyplývají tyto úkoly:

- Komunikovat se základní školou a vyjednat si přístup ke knize úrazů za poslední 4 roky.
- Zpracovat záznamy úrazů, které se staly v tělocvičně a na venkovním hřišti.
- Zpracovat záznamy úrazů, které se staly dívkám a chlapcům.
- Zpracovat záznamy úrazů, které se staly mladším a starším žákům.
- Zpracovat záznamy úrazů, které se staly při sportovních hrách a gymnastice.
- Zpracovat záznamy úrazů, vybrané typy poranění jako jsou zlomeniny, naražené prsty, vymknuté kotníky a úrazy hlavy.
- Utřídění získaných dat a informací.
- Vyhodnocení dat.
- Zhodnocení výsledků.

3 Teoretická část

3.1 Úraz

V této části se budu věnovat úrazu z pohledu definice, kde se z názoru různých autorů pokusím definovat pojem úraz, dále potom následkům úrazů, které rozdělují na zdravotní a psychosociální. V neposlední řadě se budu věnovat také prevenci úrazů či jiným záležitostem, které s touto nemilou situací souvisí.

3.1.1 Definice pojmu úraz

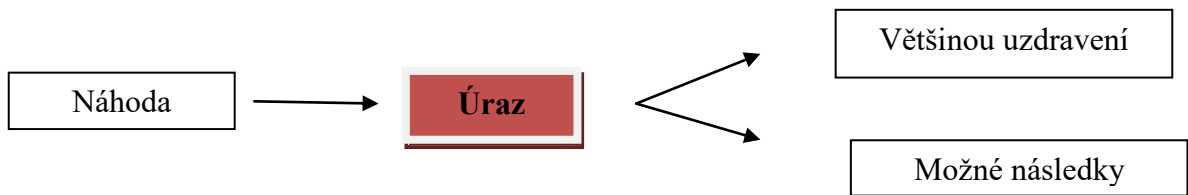
„Úraz je vymezován jako poškození zdraví, které vzniká většinou náhle, působením vnější síly, která přesahuje svoji intenzitou adaptační možnosti lidského organismu.“ (Grivna a kol., 2003, s. 12)

Ke vzniku úrazů dochází většinou v neočekávaných, náhlých a nenadálých situacích. Můžeme si myslet, že takovým situacím nemůžeme zabránit nebo je předcházet. Ale není tomu tak. Zkoumáním příčin a okolností zjišťujeme, že se většinou shodují nebo opakují. Většina úrazů je způsobená naší vinou a vznikají zcela zbytečně. (Tošovský, 1977, s.7)

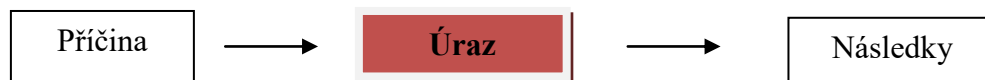
„Úraz není „nehoda“.“ (Grivna a kol., 2003, s. 15)

Každý úraz má nějakou příčinu. Většina úrazů vzniká nedostatečnou pozorností, náhlou nebo neočekávanou situací. Nedostatečná pozornost vychází ze strany hostitele nebo jiného vnějšího faktoru, například jiné osoby a dalších různých faktorů. Spousta lidí tvrdí, že pokud dojde k úrazu, tak to byla nehoda, kterou nemohli ovlivnit. Ale dle mého názoru tomu tak není.

Mezi běžný, ale mylný názor se řadí, že úrazy se stávají a patří k životu. Úrazy se stávají náhodou, a tudíž jim nemůžeme zabránit. A pokud se úraz stal, vše spraví lékaři a dítě se vrátí zpět ke svému životu, jako by se nic nestalo. (Frišová, 2006, str. 10)



Ale skutečnost je taková, že úraz má své příčiny a nestává se náhodou. Každému úrazu předchází riziková situace, kterou můžeme rozpoznat a vyhnout se jí. Úraz se tedy nemusí stát a není nevyhnutelný. (Frišová, 2006, str. 10)



Úraz je jakékoli neúmyslné či úmyslné poškození organismu, ke kterému došlo následkem akutní expozice termální, mechanické, elektrické či chemické energie a z nedostatku životně nezbytných energetických prvků či veličin, jako kyslík či teplo. (Frišová, 2006, str. 6)

Úrazy můžeme rozdělit mezi úmyslné a neúmyslné. Úmyslné úrazy si způsobují psychicky nemocní jedinci, kteří si vůbec neuvědomují, že jejich následky mohou být celoživotní. Tyto úrazy zasahují nejen postiženého jedince, ale také jeho okolí. K neúmyslným úrazům dochází velmi často naší vinou, naší nepozorností, nesoustředěností, roztěkaností, nenadálou situací atd.

„Úrazy vznikají spolupůsobením čtyř faktorů. Hostitele (člověk postižený úrazem), činitele (různé druhy, formy přenosu energie), přenašeče (vektor – osoba nebo věc, která působí svojí silou, přenáší energii nebo zabraňuje přenosu) a prostředí. Hostitel tedy dítě, má řadu vlastností, které predisponují k určitým druhům úrazů. (Grivna a kol., 2003 s. 12)

Velice často se lidé setkávají s lehkými úrazy, ale málokdo si uvědomuje, že nejen zlomenina nebo odřenina jsou úrazy. Existuje spousta těžkých úrazů, o kterých mnoho lidí ani neví. Mezi lehké a těžké úrazy patří vykloubeniny, zlomeniny, popáleniny, odřeniny, úrazy hlavy, zhmožděniny a různé další. Úraz se stane během chvilky, ale následky mohou být na dlouhé léčení a rehabilitaci i na celý život.

Z výše uvedeného je patrné, že úraz nelze považovat za souhrn okolností. Naopak je možné této nepříjemné věci předcházet dobrou prevencí. Současně je třeba zmínit, že úrazem jednotlivce může být poškozena i společnost- blízcí přátelé či rodina.

3.1.2 Následky úrazů

Následky po úrazu mohou být velice závažné, až celoživotní. Většina lidí má zkušenost s lehkými úrazy, které mají následky jen chvilkové a rehabilitačními procesy jsou zažehnány. Pokud lehké úrazy probíhají bez komplikací a rychle se hojí, nenastane žádný velký problém. Při těžkých úrazech může dojít k trvalým a dlouhodobým následkům. Bohužel může vážný úraz skončit tím nejhorším způsobem, a tím je smrt. Těžké úrazy, které skončí tímto způsobem, jsou velice těžkým zatížením pro okolí postiženého, rodinu a přátelé i celou společnost. Mezi následky pro společnost řadíme výjezd záchranářů a lékařů, kteří musí ošetřit daný úraz, dále hospitalizaci zraněného jedince či poúrazovou péči. V případě trvalých následků je to finanční podpora od státu, ústavní péče, pojistné a další.

Má-li úraz trvalé, či dokonce smrtelné následky, celá společnost ztrácí hodnoty, které by dítě nebo člověk mohli během svého života vytvořit. Na úraz, který se stane ve vteřině, můžeme dopláct roky nebo celý život. (Frišová, 2006)

Náklady na léčení zraněného pacienta stojí průměrně 1 milion korun, léčení středně těžké popáleniny desetiletého dítěte se pohybují kolem 2 milionů korun. (Frišová, 2006, str. 9)

Je pravda, že lékaři dnes umějí zázraky. Ale nikdo nám nezaručí, že po úrazu budeme schopni normálně fungovat jako dříve. Náklady na léčbu jsou v dnešní době velmi vysoké. Každou chvíli vidíme v televizi nebo v jiných médiích, že rodiny se zraněným dítětem shání peníze na jeho léčbu. Podle mého názoru je velice důležité předcházet úrazům co nejvíce, abychom se vyhnuli těmto nepříjemným a stresujícím situacím.

3.1.2.1 Zdravotní následky úrazu

Mezi tyto následky patří již zmiňovaná smrt, dále nevratné poškození mozku, ztráta končetin, snížená pohyblivost, ztráta sluchu, zraku, dlouhodobá bolest a narušení

somatického vývoje (ovlivnění růstu postižených částí kostry a svalstva). (Frišová, úrazy dětí, 2006)

3.1.2.2 Psychosociální následky úrazů

Pod psychosociální následky patří narušení psychického vývoje, narušení rodinných vztahů, dispozice k extrémnímu stresu, narušení sociálního zařazení (jizvy, deformace obličeje a různých částí těla) a dlouhodobý pobyt v nemocnici. (Frišová, úrazy dětí, 2006)

Všechny tyto následky, ať už zdravotní nebo psychosociální, jsou velkým zatížením pro zraněného jedince a jeho rodinu. Zraněný je vystaven velkému tlaku a stresu. Nejen že se musí vyrovnat s těmito následky, ale také musí zvládat průběh léčby, což nebývá snadné. V takové situaci, dle mého názoru, je velice důležitá podpora rodiny a přátel, aby se zraněný dokázal se vším vyrovnat a měl chuť do života i s trvalými následky, pokud je to možné.

3.1.3 Kniha úrazů

Do knihy úrazů se evidují všechny úrazy dětí, žáků a studentů, ke kterým došlo při činnostech uvedených v § 29 odst.2 školského zákona, a to nejpozději do 24 hodin od okamžiku, kdy se škola nebo školské zařízení o úrazu dozví. (zdroj www.zakonyprolidi.cz)¹

V knize úrazů se vede pořadové číslo úrazu, jméno a datum narození zraněného, dále popis úrazu, o jaký úraz se jedná. Další důležitou součástí je popis události, při které k tomu došlo, kdo všechno se úrazové situace účastnil, místo události s daným datem, zda byl zraněný jedinec ošetřen a kým, podpis vyučujícího nebo zaměstnance školského zařízení, který tento zápis provedl, a další potřebné údaje k vyplnění záznamu úrazů. Následným krokem je vyplnění záznamu o úrazu. (Nováková, 2007)

¹ V příloze můžeme vidět vzor z knihy úrazů.

3.1.4 Záznam o úrazu

Záznam o úrazu se uvádí na formuláři, který má každá základní škola k dispozici. V příloze je vyplněný formulář. Osobní údaje samozřejmě neuvádím.

Záznam vystavujeme v takové situaci, kdy nastane úraz, jehož důsledkem je nepřítomnost žáka ve škole do 2 po sobě jdoucích vyučovacích dnů, a dále v situaci, při které dojde-li k smrtelnému úrazu. Smrtelným úrazem se rozumí takové poškození zdraví, kdy nastala smrt po úrazu nebo na jehož následky žák zemřel do jednoho roku od vzniku zranění. Jedno vyhotovení záznamu škola předá zákonnému zástupci nezletilého žáka. Druhý záznam si ponechá a ukládá ho.

3.1.5 Hlášení úrazu

Pokud dojde k úrazu nezletilého žáka, škola je povinna tuto informaci sdělit zákonnému zástupci. Pokud okolnosti, které souvisí s úrazem, nasvědčují tomu, že byl spáchán trestný čin, přešupek nebo smrtelný úraz, škola je povinna podat hlášení příslušnému orgánu Policie České republiky. Dále škola nebo školské zařízení musí podat hlášení pojišťovně, u které je pojištěna. Tuto informaci sděluje, pokud má toto školské zařízení takové pojištění sjednáno. (<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-64#p1> 2.3. 2017) (Nováková, 2007)

3.1.6 Zasílání záznamu o úrazu

Záznam o úrazu zasílá škola nebo školské zařízení za uplynulý kalendářní měsíc, nejpozději do pátého dne následujícího měsíce.

- *zřizovateli*
- *zdravotní pojišťovně žáka*
- *příslušnému inspektorátu České školní inspekci*

Záznam o smrtelném úrazu zasílá škola nebo školské zařízení do 5 pracovních dnu po podání hlášení:

- *zřizovateli*
- *zdravotní pojišťovně žáka*

- příslušnému inspektorátu České školní inspekce
- místně příslušnému útvaru Policie České republiky

Termín odeslání záznamu o úrazu, který se snadno splní, pokud se úraz stane první týden v měsíci, ale problém nastává při úrazu v poslední den měsíce. (Nováková, 2007, str. 40)

3.1.7 Evidence úrazů žáků

Školy odpovídají v rozsahu stanoveném zvláštními předpisy za škodu, která jim vznikla v důsledku úrazu. (Nováková, 2007, str. 41)

Náhradu škody, která vznikla, je nutné projednat se zákonným zástupcem žáka nebo se zletilým studentem.

3.2 Typické úrazy pro jednotlivé sporty a základní informace a pravidla sportu

V této části se budeme bavit o sportovních hrách, které se vyučují na základních školách, o základních pravidlech a seznámením se sportovními hrami jako je basketbal, volejbal, fotbal, ringo. Část bude věnovaná gymnastice, která se na některých základních školách vyučuje. Ačkoliv by se měla vyučovat na všech základních školách, není tomu tak vždy. Dále se zaměřím na nejčastější úrazy, ke kterým dochází v těchto sportovních odvětvích.

3.2.1 Basketbal

Je to míčový sport a týmový sport, který má své prameny už v 7. století před naším letopočtem. Novodobou formu basketbalu datujeme k roku 1891. Tato hra se dříve nazývala jinak. Stala se velmi populárním sportem, který se hraje na vrcholové úrovni. Hrají ho muži, ženy a děti.

Základním principem basketbalu je dostat se na soupeřovu polovinu a vhodit míč do koše a získat aspoň o jeden bod více než soupeř. Hřiště je obdélníkového tvaru a na každé straně je jeden koš. Je rozděleno středovou čarou a středovým kruhem. Na každé straně je území odděleno čarou trestného hodu. Tříbodové území je ohraničeno půlkruhy na obou polovinách. Na hrací ploše se pohybuje 5 hráčů každého týmu a vhození koše je obodováno podle vzdálenosti nebo situace, a to buď jedním, dvěma nebo třemi body. Body se započítávají, pokud míč propadne košem seshora dolů, a to několika způsoby. Jeden bod při trestném hodu, 2 body za úspěšný koš z dvoubodového území a 3 body z tříbodového území. Koš tvoří deska, obroučka a síťka. Tým má na zakončení 24 vteřin. Hráč se může dopustit 5 osobních chyb. Při dosažení 5. osobní chyb musí hráč povinně střídat. Pokud hráč při faulu hází na koš a míč propadne košem koš platí. Následuje jeden trestný hod za provedený faul. Hrací doba je rozdělena na čtyři hrací čtvrtiny. Jedna čtvrtina trvá 20 minut. Poločas trvá 15 minut a pauza mezi čtvrtinami je 2 minuty. Basketbalový zápas nikdy nemůže skončit remízou. Pokud se nerozhodne v základní hrací době, následuje tolik 5 minutových prodloužení, kolik je potřeba. (Holík, Bakalářská práce, 2014)

Základy basketbalu se vyučují na 2. stupni základní školy při tělesné výchově. Děti učíme pohybu s míčem, driblování, střelbě na koš, pohybu po hřišti s balonem, přihrávkám mezi hráči, herním kombinacím a samotné hře. Tento sport mnoho dětí baví. Rozvíjí jejich obratnost, zručnost, šikovnost, fyzickou kondici a přehled o hřišti, svých spoluhráčích a protihráčích.

3.2.1.1 Příčiny vzniku zranění

Příčinou vzniku zranění v basketbalu může být několik různých faktorů, které se prolínají. Pocity únavy, které se mohou projevovat slabostí svalů, malátností, zrychlením tepové frekvence a dýchání a další. Vyčerpání je vyšší stupeň únavy a má krátkodobé trvání. Dále to může být přepětí, zchvácení, přetrénování, vliv druhé osoby atd.

3.2.1.2 Nejčastější zranění v basketbalu

Mezi nejčastější zranění při basketbalu patří úrazy horní končetiny, zhmožděnin a zlomeniny článků prstů, ke kterým dochází např: při špatném chycení míče, kontaktu s protihráčem, poškození vazů v zápěstí, zhmoždění předloktí, paže a vykloubení ramenního kloubu. Ke zhmoždění většinou dochází při odstavování protihráče clonou, při doskoku nebo při střetu s protihráčem. Zhmoždění paže vzniká stejně nebo velice podobně jako zhmoždění předloktí. K vykloubení ramenního kloubu dochází při pádech na nataženou horní končetinou nebo netypickým pohybem.

Zranění dolní končetiny je pro basketbal velmi typické. Ke zlomeninám palce a článků prstů může dojít při kopnutí do protihráče nebo spoluhráče v zápalu boje či z nepozornosti. Jedno z nejběžnějších zranění dolní končetiny je podvrknutý kotník, tzv. výron hlezenního kloubu. K němu dochází velmi často špatným došlápnutím. Často nevěnujeme dostatečný klid a regeneraci tomuto zranění, a proto se kotník stává velmi nestabilním mechanismem a zranění se může často opakovat. Prvním stupněm je natažení vazů, druhým je částečné přetržení vazů a třetím je úplné přetržení vazů. Dalším z úrazů je zánět, zhmoždění a přetržení Achillovy šlachy. Poškození menisků může být způsobeno podvrknutím kolena. Dojde k tomu při rotaci kolena mimo fyziologickou osu. Jedním ze zranění basketbalistů je skokanské koleno. Odrazy je

drážděn úpon českového vazu a vznikají jen mikrotrhlky. Samozřejmě vznikají i další úrazy jako bolestivá třísla, natažení a natržení stehenního svalu.

Zranění dalších částí těla jako je hlava nebo trup mohou nastat také. Úrazy trupu, jako například naražená nebo zlomená žebra. A zranění hlavy jsou tržné rány v obličeji, zlomenina nosu, zlomeniny v oblasti obličeje (lícní kost atd.) a poškození zubů. (Holík, 2014)

Na základních školách během tělesné výchovy při basketbalu dochází k poměrně početným úrazům. Mezi nejtypičtější úrazy u dětí při trénování basketbalu podle mého názoru patří podvrknuté kotníky, naražené a zlomené články prstů. Ačkoliv se to nemusí jevit jako pravděpodobné, stávají se občas i úrazy hlavy. (Holík, Zdravotní problémy v basketbalu a jejich prevence, 2014)

3.2.2 Volejbal

Jedná se o týmový míčový sport, který má několik forem. Příkladem budiž plážový volejbal či šestkový volejbal. Nyní budu mluvit o šestkovém volejbale, který se vyučuje i na základních školách. Hraje se na hřišti o velikosti 18m dlouhém a 9 m širokém a je rozděleno uprostřed čarou a sítí. To dělí celé hřiště na 2 poloviny 9x9 m. Kolem hřiště musí být volný prostor nejméně 3 m široký. Na každé hrací polovině je útočná čára a hřiště je ohraničeno postranními čarami. Výška sítě je pro muže 2,43m a pro ženy 2,24m. Na 1 polovině hrací plochy může být pouze 6 hráčů. Tým se samozřejmě skládá z více sportovců. Družstvo získá bod v případě úspěšného umístění míče do soupeřova pole, když se družstvo soupeře dopustí chyby a když je družstvu soupeře udělen trest. Vítězství v setu získá družstvo, které první dosáhne 25 bodů s rozdílem nejméně 2 bodů. Například 25:23 V případě nerozhodného stavu 24:24 hra pokračuje a musí dojít k rozdílu 2 bodů, například 26:24, 27:25. Vítězství v zápase získá tým, který dokáže ovládnout 3 sety. V nerozhodném stavu 2:2 na sety se hraje 5. set zkrácený do 15 bodů s rozdílem 2 bodů. Míč je ve hře v okamžiku podání, které je povoleno rozhodčím. Odbití je každý kontakt hráče s míčem ve hře. Každý tým má k vrácení míče přes síť 3 údery. Míč můžeme odehrát kteroukoliv částí těla, ale nesmí být chycen nebo hozen. (Otawa, 2012)

Jelikož se volejbalu věnuji od svých 13 let, je mi tento sport velice blízký. Tento sport se vyučuje na základních školách při tělesné výchově. Dle mého názoru je to správné, z důvodu, že žák se učí pohybu po hřišti, správnému odbití míče při hře ať už bagrem nebo prsty, učí se číst hru, pohybu k balonu, předvídání, zvyšování kondice, rozvíjí koordinaci pohybu a mnoho dalších prvků. (Otawa, Současná volejbalová pravidla - tendence a historický vývoj, 2012)

3.2.2.1 Příčiny vzniku úrazů při volejbale

Jednou z příčin úrazů může být únava. Únava je jeden z důležitých vnitřních faktorů, při kterých velmi často dochází k rupturám. Dalšími příčinami může být věk, přetřénování a přetížení organismu, nedostatečná trénovanost, hmotnost sportovce, nedostatečná koncentrace, nedostatečné rozcvičení, nesoustředěnost, nedoléčená poranění, onemocnění a jiné. (Parkanová, 2003)

3.2.2.2 Nejčastější úrazy při volejbale

Mezi nejčastější úrazy při volejbale řadíme úrazy prstů, ramene, páteře, kolenou a kotníků. K úrazům ramene dochází při pádu nebo nárazu na propnutou nebo skrčenou končetinu. Pro volejbal je typické vybírání míče v pádu. U úrazu ramene může dojít ke chronickému poškození. Jednou z nejčastějších příčin je přetěžování ramene dominantní strany.

Dalším možným důvodem tohoto chronického poškození může být tak zvané volejbalové rameno. Tento stav se nejčastěji projevuje u vrcholových sportovců tím, že v oblasti hřbetu lopatky dochází k tlaku.

U úrazů ruky velmi často dochází ke zlomeninám v zápěstí, článků prstů a k naraženým prstům. Ke zmíněným typům úrazů může hráč přijít při vybírání míče tzv. rybičkou, což je způsob vybírání míče v pádu. K naraženým či zlámaným prstům lze dojít při nárazu míče na prsty při blokování

U kolena nastávají akutní úrazy, ale může dojít i ke chronickému poškození. Chronickým poškozením mám na mysli například skokanské koleno nebo nestabilitu kolenního kloubu. Skokanské koleno je klinický syndrom. Projevuje se bolestí v oblasti úponu šlachy čtyřhlavého stehenního svalu. Mezi akutní úrazy kolena patří přetrhané

menisky, poranění křížových nebo postranních vazů. Vznikají při špatném dopadu, srážce se spoluhráčem, nebo při střetu s protihráčem pod síť atd. (EIS, 1972)

Poranění a úrazy nohy opět jsou buď akutní, nebo chronické. Akutní jsou zlomeniny, vyvrknuté kotníky, přetrhané nebo natržené vazy. Tyto úrazy nohy jsou velice časté. Často jsou způsobeny kontaktem pod síť s protihráčem, když dojde ke střetnutí. Průběh vypadá tak, že jeden z hráčů se dopustí chyby a přešlápne na soupeřovu polovinu a jeden druhému dopadne na nohu. Z tohoto kontaktu bývají opravdu ošklivé a nepříjemné úrazy. Mluvím z vlastní zkušenosti. Bohužel nejednou se mi tento úraz stal. Jeho léčba a rehabilitace je velmi zdoluhavá. Po takovém úrazu je důležitá regenerace a posílení zraněného místa, aby bylo opět posíleno, jak má být. Ať už zlomenina nebo přetržení vazů je opravdu nepříjemné a bolestivé. K chronickému poškození dochází při špatně doléčeném zranění nebo časté úrazovosti vazů v kotníku. Kotník se stává nestabilním a je tak zvaně „vykloktaný“. Vazy pak nejsou schopny plnit funkci a udržet kotník na správném místě.

Úrazy páteře jsou opět akutní nebo chronické. K akutním úrazům páteře při volejbalu dochází zřídka. Za to chronická poškození jsou velmi častá. Jsou to bolesti v bedrech, vyhřeznuté ploténky, kulatá záda a skolióza. Většina volejbalistů trpí na kulatá záda a v horším případě skoliózu, a to z důvodu přetěžování své dominantní strany a svalové nerovnováhy. K vyhřeznuté ploténce může dojít snadno, například při špatném pohybu při posilování zad. Vyhřezlá ploténka způsobí stlačení nervového kořene. Nastává nejčastěji v oblasti bederní páteře. Bolesti v bederní páteři způsobuje mnoho faktorů. Jedním z nich je degenerace meziobratlových plotének. Meziobratlové ploténky jsou velmi zatížené při smečování, podání nebo při dopadu po výskoku. Druhým faktorem je přetěžování svalstva a vznik svalových dysbalancí. (Parkanová, 2003)

Při výuce volejbalu na základních školách bohužel u dětí k úrazům dochází. Mezi nejčastější úrazy na školách patří naražené nebo zlomené prsty a vymknuté kotníky. Naražené a zlomené prsty jsou následkem učení odbítí míče prsty. Děti se musí naučit správné postavení prstů a jejich zpevnění. Občas se ovšem stává, že tomu tak není a vznikne úraz.

3.2.3 Fotbal

Fotbal je týmový míčový sport, který je známý a oblíbený po celém světě. Patří mezi jeden z nejrozšířenějších sportů. I fotbal jako každá hra má svá pravidla. Hřiště obdélníkového tvaru je rozděleno středovou čarou. Na každé polovině je brána. Fotbal hrají dvě družstva. V každém družstvu je 11 hráčů, kteří se pohybují po hřišti. Jeden z nich je brankář, který se pohybuje jen v prostoru brány. Cílem je vstřelit gól do soupeřovy branky. Pokud má tým méně než 7 hráčů, není připuštěn na zápas. Každý hráč musí mít dres a brankářův dres se musí barevně lišit od ostatních z týmu. Utkání se hraje na 2 poločasy, mezi kterými je 15 minutová přestávka. Jedna část trvá 45 minut a čas je měřen, i když je míč mimo hrací plochu. Na konci zápasu rozhodčí nastavuje promeškanou dobu, kdy byl míč mimo hřiště. Platný gól je uznaný ve chvíli, kdy míč přejde celým objemem brankovou čarou, která se nachází mezi brankovými tyčemi a pod břevnem. Rozhodčí má pravomoc udělovat žluté a červené karty. Jsou to tak zvané osobní tresty za porušení pravidel. Pokud hráč dostane 2 žluté karty, okamžitě přichází červená, což znamená, že nemůže hrát do konce zápasu a je vyřazen. Jiný hráč ho potom nemůže nahradit. Tým tak přichází o jednoho hráče na hřišti. Žlutá karta je symbol varování za prohřešek, většinou faul. Příklady porušení pravidel jsou kopnutí do soupeře, strčení, podražení soupeře, nesportovní chování a spousta dalších přestupků. (Vlk, 2013)

3.2.3.1 Příčiny vzniku úrazu při fotbale

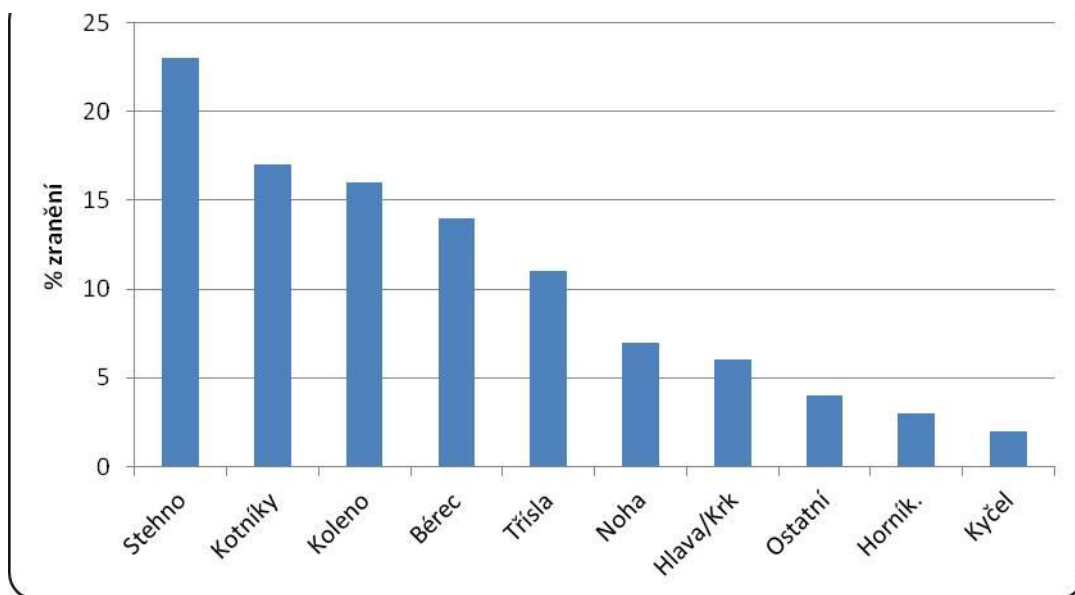
Příčin vzniku úrazů při fotbale je mnoho. Můžeme je také nazývat úrazové mechanismy, při kterých dochází ke zranění. Řadíme sem pád, výskok, úder, náraz, srážku, nekoordinovaný pohyb atd. Na prvním místě je kontakt s hráčem. Většinou k němu dochází při souboji o míč, faulování, výskoku, hlavičkování. Opravdu ošklivé úrazy nastávají při faulování. Hráč proti svému soupeři, který má míč, jde do skluzu. Bohužel netrefí míč, ale protihráčovu nohu a úraz je na světě. Ve šťastném případě se hráči nic nestane. (Martin, 2013)

Fotbal je často oblíbeným sportem chlapců, ale i některých žen. Ve fotbale je spousta soutěží, od okresních či krajských až po nejvyšší soutěže. Dokonce i ženy mají svoje okresní, krajské a ligové soutěže. Tento sport se vyučuje se na základní škole při

tělesné výchově na 2. stupni. Dle mého názoru je tento sport více oblíbený u chlapců na základní škole. Naštěstí se na 2. stupni základní školy vyučuje tělesná výchova odděleně, zvláště chlapci a dívky, takže nedochází ke zbytečným sporům mezi žáky o to, co se bude hrát při tělesné výchově. Ale věřím, že i některé dívky si rády zahrají fotbal. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že i já v období, kdy jsem studovala základní školu na 2. stupni, jsem si ráda fotbal zahrála. V dnešní době je pro základní školy jak pro chlapce, tak pro dívky organizována spousta meziškolních turnajů či soutěží, jak ve fotbale, tak i v basketbalu, volejbalu, florbalu a dalších různých sportech. Dle mého názoru jsou meziškolní soutěže velice dobrý nápad. Dochází k rozvoji žáka, spolupráci mezi studenty, k šikovnosti v různých sportech, a také ke zvýšení přehledu o jiných sportech, než žáci do té doby znali.

3.2.3.2 Nejčastější zranění při fotbale

Nejčastějšími úrazy při fotbale jsou úrazy dolních končetin, především kotníků, kolen, svalstva stehenního a lýtkového. Mezi svalové úrazy stehenního a lýtkového svalstva patří natažení, natržení a přetržení svalu. Úrazy kotníku a kolena nastanou podvrknutím, špatným pohybem, rotací, ke které může dojít při pohybu atd. Většina zranění se opakuje na stejném místě. Jako u všech úrazů v každém sportu je pro zahojení důležitý klid, léčba, rehabilitace a regenerace. (Vlk, 2013)



Graf č. 1 ukazuje nejčastější oblasti zranění hráče při fotbale.

Zdroj: Hawkins a ost. 2001 in Bahr a kol. 2001

Jak můžeme vidět, největší procento zranění se vyskytuje u stehenního svalstva. Úrazy tohoto typu jsou velice bolestivé a dlouhodobé. Vyžadují klid, léčbu a regeneraci po takovou dobu, než se sval zcela zotaví. Mohou mít spoustu příčin: špatné zahřátí, rozcvičení, únava, přetrénování, přetížení organismu, zakyselení svalu, nedůkladný strečink. Zmíněné příčiny neplatí jen pro úrazy stehenního svalstva. Ovlivňují většinu úrazů, které v grafu vidíme.

3.2.4 Ringo

Ringo vzniklo v Polsku jako rekreační hra. Byla využívána jako doplněk šermířského sportu. První soutěž v Československu se konala v roce 1982 v Českém Těšíně.

Tato sportovní hra mohla být dříve považována za novinku. V dnešní době ji většina dospělých i dětí zná nebo o ní aspoň slyšela. Je možné ji provádět buď individuálně jeden proti jednomu, nebo jako kolektivní hru. Za kolektivní hru ji považujeme ve chvíli, kdy na jedné straně hřiště stojí více než jeden člověk. V případě smíšených trojic se jedná o dva muže a jedna ženu nebo dvě ženy a jednoho muže.

Ačkoliv to tak nevypadá, tato hra nám rozvíjí rychlost reakce, pohybu, postřeh, přehled, obratnost, fyzickou kondici či prostorovou orientaci. Tuto hru hrajeme s barevnými kroužky. Cílem je umístění kroužku do hřiště soupeře. Dle mého názoru je tento sport vhodný pro děti a mládež. Není nijak zvlášť náročný. Chytání a házení kroužku se děti naučí velice rychle.

Velikost hřiště je jako na volejbal 9x18m se sítí uprostřed. Ta se nachází ve výšce 2,43m. Na tak velkém hřišti hrají dvojice nebo trojice. Ty hrají se dvěma nebo třemi kroužky najednou. Jednotlivci hrají na hřišti o velikosti 8x18m se stejnou výškou sítě a jedním kroužkem. Jak jsem již zmínila, tato hra se hraje gumovými barevnými kroužky, které jsou uvnitř duté. Ringo můžeme hrát na hřišti, v tělocvičně nebo travnaté ploše, kde máme možnost postavit síť. Hráči stojí na hřišti libovolně. Každý hráč podává třikrát. Zápasy se hrají do 15 bodů. Pokud hráč hodí kroužek do autu nebo do sítě, získává bod soupeř. Hráči chytají kroužek libovolnou rukou, ale tou, kterou ho chytli, jej také musí odhodit. Nesmí si kroužek předávat z ruky do ruky a při chytání navlékat na ruku. Spoluhráči si mezi sebou nepřihrávají. Při odhodu kroužek musí být v pozici jako při odhodu disku. Hráč si může nakročit, ale ještě než došlápne je nutné kroužek odhodit. A je zakázáno odhazovat ve výskoku. (Štěpánková, 2005)

3.2.4.1 Příčiny vzniku úrazů při ringu

U příčin úrazů při tomto sportu se budu opakovat, ale u mnoha sportů se tyto důvody shodují. Řadíme sem nedostatečné rozcvičení, nepozornost, nesoustředěnost, únavu organismu, srážku se spoluhráčem.

3.2.4.2 Nejčastější zranění při ringu

Do nejčastějších úrazů při sportovní hře ringo patří vymknuté kotníky, naražené prsty a odřeniny. K odřeninám nejčastěji dochází, když se tato hra hraje na venkovních hřištích. Hráč běží, snaží se chytit kroužek, zakopne a odřenina je na světě. Také může dojít ke srážce spoluhráčů, což někdy skončí zraněním. Z dalších úrazů jmenuji například vymknutý kotník, odřeniny nebo otřes mozku.

Tento sport je pro děti velice zajímavý a atraktivní. Patří do kategorie netradičních sportovních her. Podle mě je správné tento sport do výuky zařazovat,

jelikož žáci rozvíjejí soustředěnost, pohyblivost, rychlost, přesnost, koordinaci a další schopnosti. Navíc poznávají nové druhy sportů, které nikdy nehráli a ani o nich nevěděli. Ringo samozřejmě není jediný netradiční sport, ale v mé práci je součástí výzkumu.

3.2.5 Gymnastika

Slovo gymnastika je přeloženo ze slova gymnazein- cvičiti nahý. Gymnastika prošla dlouhodobým vývojem.

Je to jedna z částí tělesné výchovy, která tvoří učební plán na základních a středních školách. Dále je gymnastika náplní mnoha kroužků pro děti a mládež. Má esteticko – koordinační charakter a soustředí se na pohybový rozvoj člověka. Součástí je cvičení na náradí a různé pohybové prvky, u kterých je důležité žáky správně naučit provedení a provést správnou pomoc, aby nedošlo k úrazu. Gymnastika vede ke správnému držení těla a správnému provedení určitých návyků, k rozvoji pohybových schopností, a to obratnostních, vytrvalostních, rychlostních a silových. Při dlouhodobém cvičení působí na celý organismus.

Gymnastiku dělíme na gymnastické sporty a různé druhy gymnastiky. Gymnastické sporty jsou sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně. Patří do olympijských sportů. Mezi neolympijské patří akrobatická gymnastika, sportovní aerobik, aerobik fitness družstev, akrobatický rokenrol, fitness jednotlivců a estetická skupinová gymnastika. Druhy gymnastiky nemají soutěžní charakter a dělí se na základní gymnastiku, rytmickou gymnastiku a aerobik.

Sportovní gymnastika má kategorie muži, ženy. Je součástí olympijských her. U žen ve víceboji se závodí ve čtyřech disciplínách. Je to přeskok, bradla, prostná a kladina. U mužů je to šest disciplín. Prostná, kůň, přeskok, bradla, hrazda a kruhy. Moderní gymnastika je výhradně ženský sport. Jsou to volné sestavy s náčiním a hudebním doprovodem. Je 5 druhů náčiní: obruč, stuha, kužele, míč a švihadlo. Délka sestavy je cca 70 – 90 vteřin. (Suchánková, 2013)

3.2.5.1 Příčiny zranění při gymnastice

Příčiny úrazů v gymnastice můžeme rozdělit do tří skupin. Faktory osobní, sociální a objektivní.

Faktor osobní znamená, že příčina úrazu je ve cvičenci. Tato skupina bývá jednou z nejčastějších příčin obecně. Původ osobního faktoru je špatný cvičební úbor, nedostatečná připravenost, špatný aktuální zdravotní stav, nedostatečná kondice a nedostatečná připravenost.

Faktor sociální znamená, že příčina je v jiné osobě. Jiná osoba může být pedagog nebo spolucvičenec. Do tohoto faktoru patří špatná technická připravenost, nepříznivý aktuální stav, špatná dopomoc a záchrana.

Mezi faktor objektivní patří například špatně připravené náradí. Obecně řečeno příčina v prostředí, na kterém se učitel, trenér ani cvičenec přímo nepodílejí.

Velké množství úrazů vzniká při nácviu nových prvků, kdy je třeba dobře znát techniku provedení nového cviku, správné dopomoci a záchrany.

3.2.5.2 Nejčastější zranění při gymnastice

Mezi nejčastější úrazy patří poškození šlach a vazů horní a dolní končetiny. Může dojít ke zhmoždění, přetržení, zánětu šlachy. Nejčastější poškození u horní končetiny je v oblasti flexorů a extenzorů zápěstí a prstů. U dolní končetiny časté poranění menisků a vazů kolene, vazů kotníku, předního a zadního vazů, Achillovy šlachy. Dále poranění svalů, mezi které řadíme namožení, natažení nebo natržení.

Častými úrazy jsou zlomeniny. Zlomeniny horní končetiny v oblasti klíční kosti, pažní kosti, předloktí, zápěstí a prstů. U dolní končetiny zlomeniny lýtkové, holení, stehenní, hlezenní kosti, česky, prstů. Také zlomeniny, lebeční kosti, žeber, krčních, hrudních, bederních obratlů. Zlomenina může být příčná, tříštivá, šikmá, štěpná, spirálovitá, více úlomková. (Suchánková, 2013)

3.3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program obsahuje informace o standardech pro základní vzdělávání, přehled všech změn v RVP ZV (rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání) od roku 2005 až do současnosti. Dále metodické postupy pro učitele základních škol a víceletých gymnázií. V každé základní škole se bude vzdělávat podle rámcového vzdělávacího programu. Podle individuálního vzdělávacího plánu se budou žáci vzdělávat na základě doporučení poradenského zařízení. Tento program je rozdělen do čtyř částí a to A, B, C, D. (www.nuv.cz/t/rvp.pro-zakladni-vzdeleni)

Dříve než vznikl rámcový vzdělávací program na každé škole, vyučovalo se podle školních osnov. Školní osnovy měly podobný obsah, jako je v rámcovém vzdělávacím programu. Byly srozumitelně sepsané a každý z učitelů se v nich dokázal vyznat a smysl lehce pochopit. Většina učitelů proto RVP odsuzuje, a to z důvodu zbytečně složitěho popisování a celkové nepřehlednosti.

3.3.1 Principy rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání

- *„navazuje svým pojetím na RVP PV a je východiskem pro koncepci rámcových vzdělávacích programů pro střední školy.*
- *vymezuje vše, co je společné a nezbytné v povinném základním vzdělání žáků, včetně vzdělávání v odpovídajících ročnících víceletých škol*
- *specifikuje úroveň klíčových kompetencí, již by měli žáci dosáhnout na konci základního vzdělávání*
- *vymezuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo*
- *zařazuje jako závaznou součást základního vzdělání průřezová témata s výrazně formativními funkcemi*
- *stanovuje standarty pro základní vzdělávání, jejichž smyslem je účinně napomáhat při dosahování cílů stanovených v RVP ZV*
- *podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování, a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů,*

odlišných metod, forem výuky a využití podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků

- *umožňuje modifikaci vzdělávacího obsahu, rozsahu a zaměření výuky, metod práce a zařazení dalších podpůrných opatření pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, žáků nadaných a mimořádně nadaných*
- *je podkladem pro všechny střední školy při sestavování přijímacího řízení pro vstup do středního vzdělání“*

RVP ZV je otevřený dokument, který bude v určitých časových etapách inovován podle měnících se potřeb společnosti, zkušeností učitelů se ŠVP i podle měnících se potřeb a zájmu žáků. (Rámcový vzdělávací program, 2016)

3.3.2 Obsah učiva tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy v rámcovém vzdělávacím programu

V tomto programu jsou zahrnuty činnosti ovlivňující pohybové dovednosti, zdraví a pohybové učení. Do pohybových dovedností patří atletika, gymnastika, sportovní hry, úpoly, cvičení na hudbu s doprovodem, turistika a pobyty v přírodě, plavání, lyžování, bruslení, snowboarding. Do kapitoly zdraví zahrnujeme poskytnutí první pomoci, prevenci svalových dysbalancí, zdravotně orientovanou zdatnost, význam pohybu pro zdraví, bezpečnost při sportu a hygienu.

V atletice učíme žáky rychlému a vytrvalému běhu na atletické dráze nebo v terénu, skokům do výšky nebo dálky, hodů míčkem, granátem, vrhu koulí a základům překážkového běhu. Během hodiny gymnastiky se učí základy rytmické gymnastiky, cvičení na nářadí, skoků, přeskoků a akrobacie. Základy rytmické gymnastiky současně patří do části cvičení na hudbu s hudebním doprovodem. Úpoly zahrnují základy sebeobrany, juda, karate, aikida. Dále sem spadají sportovní hry, kde žáky učíme hernímu systému, herním kombinacím, základním pravidlům hry, herní činnosti jednotlivce, rozhodování v pozici rozhodčího ve sportech jako je basketbal, volejbal, přehazovaná, ringo, fotbal, lakros, florbal a také v netradičních sportovních hrách, jako ringet, frisbee, bumbácball. Turistika a pobyt v přírodě děti učí pohybování v terénu,

rozvoji orientačních schopností, uplatnění pravidel silničního provozu v roli chodce, cyklisty, táboření, ochraně přírody a životního prostředí, obstarání potravy, vody.

Plavání je jedna z částí rámcového vzdělávacího programu, která se neprovádí na každé základní škole. Pokud ano, rozvíjíme u studentů plavecké způsoby a zlepšujeme plaveckou techniku, rychlostní plavání, vytrvalostní plavání, dovednosti záchranného plavání, prvky zdravotního plavání, skoky do vody, seznamujeme s bezpečností ve vodním prostředí a s určitými pravidly chování ve vodním prostředí, s bezpečností v okolí bazénu.

Lyžování je zahrnuto do výuky. Většina škol ho absolvuje dle svých podmínek, kterým se musí přizpůsobit. Vzdělává žáky ohledně bezpečného pobytu a pohybu v horách, bezpečnosti při lyžování, sjezdového lyžování, jízdy na vleku, pravidel chování na sjezdovkách, snowboardingu, běžeckého lyžování, zimní turistiky či orientace na horách.

Prevence svalových dysbalancí znamená vyvažování tonických a izotonických svalů pomocí průpravných kompenzačních, relaxačních, protahovacích a jiných zdravotně zaměřených cvičení. Význam pohybu pro zdraví vede jak dívky, tak i chlapce k rekreačně výkonnostnímu sportu, který mohou provádět ve svém volném čase. Z hlediska hygieny a bezpečnosti máme na mysli chování při nestandardních situacích, v neobvyklém prostředí, poskytnutí první pomoci při TV a sportu, ošetření zraněného.

Všechny tyto kapitoly jsou součástí rámcového vzdělávacího programu pro 2. stupeň základní školy. Konkrétně se bavíme o obsahu učiva pro tělesnou výchovu. Je to souhrn učiva, s kterým by žák měl být seznámený v průběhu studia. Samozřejmě rámcový vzdělávací plán obsahuje informace ke všem vyučovaným předmětům na základní škole. Tento program nahrazuje osnovy, podle kterých se dříve postupovalo. Dle mého názoru byly osnovy přehlednější a srozumitelnější.

3.4 Bezpečnost při hodinách tělesné výchovy

Je statisticky dokázáno, že nejvíce úrazů během školního vyučování se stává v průběhu tělesné výchovy. Z tohoto důvodu je třeba dodržovat přísná pravidla bezpečnosti, abychom jim zabránili a jejich čísla snížili. Je potřeba dodržovat ustanovení pro bezpečnost technického vybavení tělocvičen. I samotná tělocvična musí mít vhodnou podlahu nejlépe natřenou protiskluzovými laky a její náčiní a nářadí musí být vhodně umístěno. Důležité je provádět pravidelnou kontrolu nářadí a věnovat mu dostatečnou péči a pozornost. Při postavení stanovišť zabezpečit okolí žíněnkami, plachtami a dobře zajistit doskočiště. (Nováková, 2007, str. 27)

Velké nároky spadají na hlavu pedagoga, který vede hodinu tělesné výchovy. Jedná se především o tyto nároky:

- *zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků jeho neustálou přítomností na cvičišti*
- *cvičitel je povinen před cvičením vydat jasné organizační pokyny žákům*
- *cvičitel musí upozorňovat na nebezpečí úrazu a zabezpečovat soustavný výcvik*
- *musí být vždy na nejvíce exponovaném místě, aby byl schopen včas poskytnout potřebnou pomoc*
- *před zahájením hodiny je povinen překontrolovat stav nářadí, poškozené nářadí nesmí být používáno*
- *odpovídá za řádné uložení a ošetření nářadí po skončení hodiny*
- *sám svojí osobou musí být příkladem, aby nebyla ohrožena bezpečnost žáků*
- *musí přihlížet k momentálnímu zdravotnímu stavu žáků, popřípadě se u individuálních případů řídit lékařským posudkem*
- *musí žáky odborně vést a vhodným způsobem vybírat cviky s ohledem na vyspělost a věk žáků*
- *musí být schopen poskytnout první pomoc*
- *musí rozdělit hodinu tak aby přechod od prvního k druhému cviku nebyl násilný a nebezpečný*

- *musí při plánu hodiny tělesné výchovy brát v úvahu klimatické podmínky jako je teplota, vlhkost, čistota ovzduší*
- *musí kontrolovat výstroj žáků, zejména vhodnou obuv*
- *tam, kde se přesunují na hodinu tělesné výchovy žáci ze školy do sportovní haly apod., musí zajistit vhodné cvičební podmínky i na tomto místě (Nováková, 2007, str. 28)*

Každá hodina tělesné výchovy musí být přizpůsobena několika následujícím skutečnostem: Plán hodiny musí odpovídat věkové kategorii žáků, které pedagog zrovna vyučuje. Musí být prováděny činnosti, které jsou v souladu s rámcovým vzdělávacím programem. Musí se dodržovat pravidla bezpečnosti a metodické postupy. Žáci musí mít vhodné oblečení včetně obuvi. Každý nový prvek, který se děti učí, má svá průpravná cvičení, která si děti vyzkoušejí.

4 Praktická část

4.1 Hypotézy

H1: Předpokládám, že při sportovních hrách bude minimálně o 20% více úrazů než při gymnastice.

H2: Předpokládám, že v tělocvičně se stává o 15% více úrazů než na venkovním hřišti.

H3: Předpokládám, že u chlapců je o 10% více úrazů než u dívek.

H4: Předpokládám, že k úrazům u mladších žáků dochází minimálně o 10% více než u starších.

V praktické části se zabývám výzkumem, který jsem provedla pomocí statistické analýzy. Informace pro tuto analýzu jsem získala z knihy úrazů základní školy Brána jazyků. Knihu úrazů nalezneme v příloze č. 1. Z této knihy mám zpracované 4 školní roky, a to 2012/2013, 2013/2014, 2014/2015, 2015/2016. Porovnávám úrazovost mezi dívkami a chlapci, mladšími a staršími žáky. Další částí je porovnání místa, kde k úrazu došlo, při jaké aktivitě a jaký typ úrazu to byl. Každý školní rok je zpracovaný jednotlivě. A dále následuje celkové porovnání všech 4 školních roků v každé zmíněné kategorii.

4.2 Metody a postup práce

Na základě stanovených hypotéz a cíle mé práce jsem zvolila metodu statistické analýzy k získání, zpracování a vyhodnocení dat, která jsem získala díky poskytnutí knihy úrazů základní školy v Praze. Jelikož kniha úrazů nesmí opustit budovu školy, bylo nutné zpracovat data ve škole. Získané informace byly rozděleny do několika částí: podle pohlaví, typy úrazů, kategorie, místa úrazu a aktivit. Po zaznamenání získaných poznatků do jednotlivých záznamových archů byly tyto poznatky přeneseny do tabulek a grafů a poté vyhodnoceny.

4.3 Kategorie a části výzkumu

V mém výzkumu se zabývám porovnáváním úrazovosti při hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základní školy po dobu 4 let - školní roky 2012/2013, 2013/2014, 2014/2015, 2015/2016. V každém roce porovnávám stanovené kategorie. V kategorii pohlaví rozlišuji mezi úrazy, které se udály dívkám nebo chlapcům. Další částí je kategorie mladších a starších žáků. Do skupiny mladších žáků patří žáci 6. a 7. tříd, což odpovídá zhruba věku 12- 13 let. U starších žáků jde o děti z 8. a 9. třídy. Věkově se děti této kategorie pohybují mezi 14 a 15 lety. Následující část jsou typy úrazů. V této části jsem si zvolila 4 typy úrazů. Vymknuté kotníky, zlomeniny, naražené prsty, úraz hlavy. Po té následuje kategorie místo úrazu. Zde hodnotíme, zda se úraz stal v tělocvičně, nebo na venkovním hřišti. Poslední kategorií je aktivita. Zde jsou vybrány sportovní hry a gymnastika. Jsou to nejčastější sporty, které se na této základní škole vyučují při hodinách tělesné výchovy. Po porovnání jednotlivých let následuje porovnání celkové všech 4 let dohromady.

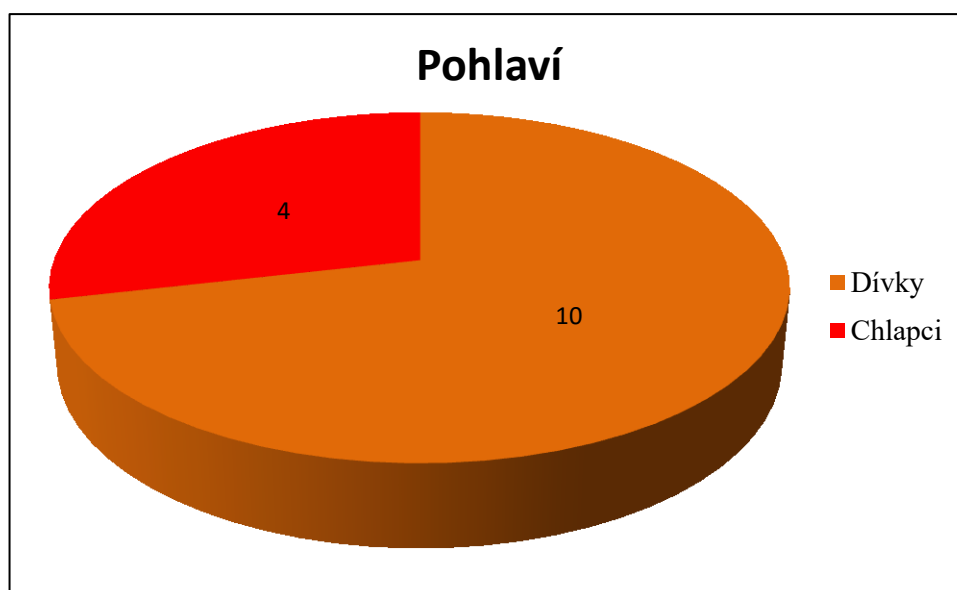
4.4 Školní rok 2012/2013

Školní rok 2012/2013 je první zkoumaný rok v mém výzkumu. Jak můžeme vidět, tento rok se zranilo 10 dívek a 4 chlapci. Celkem 14 zranění při tělesné výchově za celý školní rok, což je dle mého názoru celkem pozitivní výsledek, z toho důvodu, že v dnešní době dochází k úrazům dětí při tělesné výchově velmi často. Musím ale podotknout, že v tomto roce základní škola Brána jazyků nebyla sloučená se základní školou Mikulandská. Z toho vyplývá, že ZŠ Brána jazyků měla méně žáků než v dalších letech. Počty studentů v jednotlivých letech porovnávám dále v praktické části.

V tabulce číslo 1 a grafu číslo 2 porovnávám zranění dívek a chlapců.

Pohlaví	Počet
Dívky	10
Chlapci	4

Tabulka č. 1



Graf č. 2

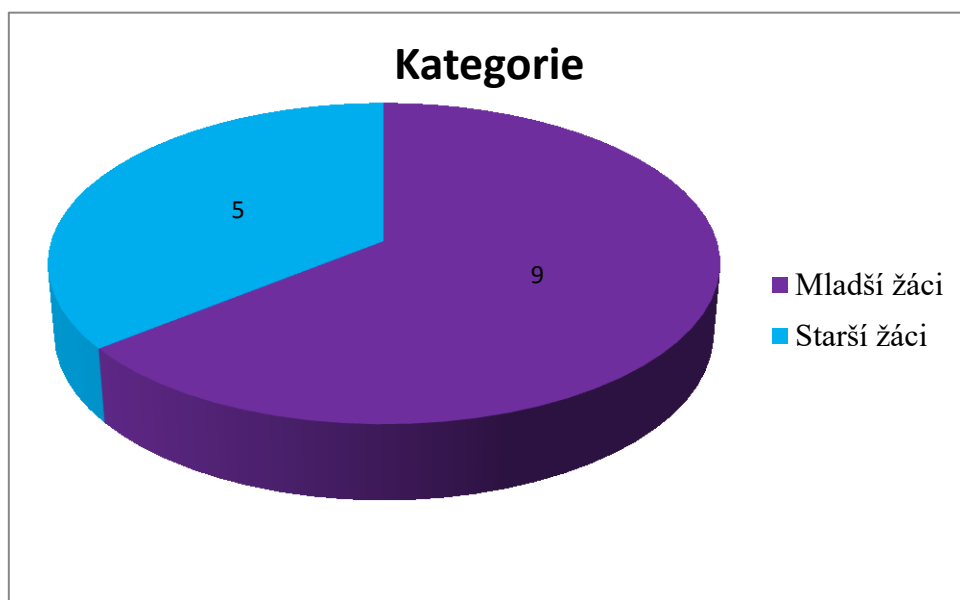
4.4.1 Kategorie mladších a starších žáků

Dále můžeme vidět tabulku a graf, kde je zpracované, porovnané a vyhodnocené, zda více úrazů proběhlo u mladších nebo starších žáků. Díky tomuto grafu vidíme, že více úrazů při hodinách tělesné výchovy se stalo mladším žákům. V tomto roce se zranilo 9 mladších žáků a 5 starších. Jedním z důvodů může být to, že mladší žáci jsou více divocí, velice aktivní, roztěkaní, mají méně koordinované pohyby, menší pud sebe zachovy a často provádějí i to, co nemají. Méně se věnují bezpečnosti, často si ani neuvědomují rizika, která mohou nastat při jejich jednání. Dále to taky může být neuposlechnutí vyučujícího nebo jen nepozornost, nesoustředěnost, oproti starším žákům, kteří mají koordinovanější pohyby, uvědomují si některá rizika a mohou mít lepší soustředěnost. Tím nechci tvrdit, že všichni starší žáci dělají při hodinách tělesné

výchovy to, co mají, a poslouchají vyučujícího. Bohužel se mezi staršími žáky nacházejí jedinci, kteří jsou velmi líní a snaží se vyhnout cvičení. Ačkoliv to nerada říkám, těchto žáků stále přibývá. V dnešní době je dost dětí velice líných a tráví čas jen u počítače. Není se pak čemu divit, že hodiny tělesné výchovy vypadají tak, jak vypadají.

Kategorie	Počet
Mladší žáci	9
Starší žáci	5

Tabulka č. 2



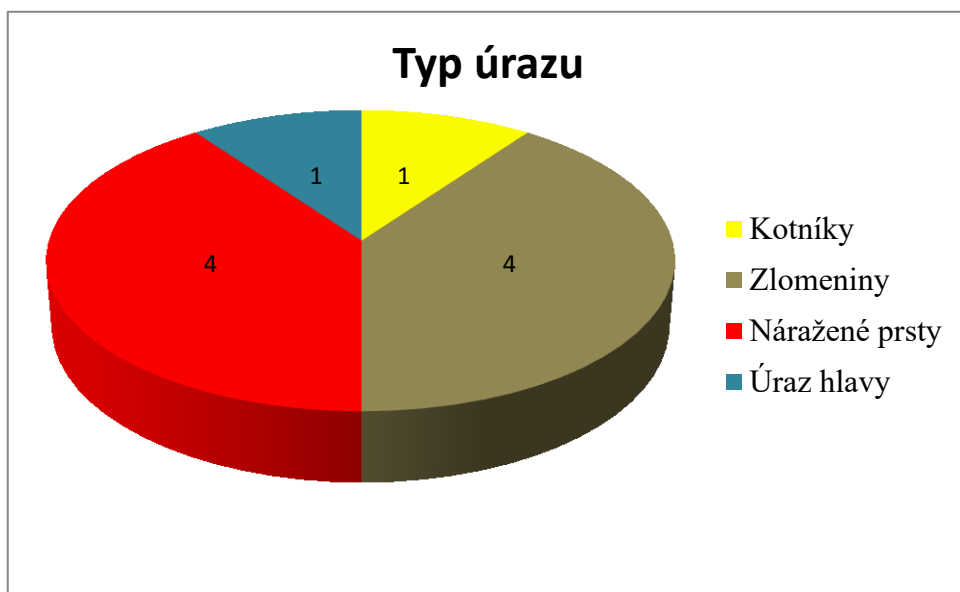
Graf č. 3

4.4.2 Typy úrazů

Další částí mého výzkumu v každém školním roce jsou typy úrazů. Tyto typy úrazů jsem si zvolila, protože dle mého názoru k nim dochází nejčastěji, a jsou to proto nejtypičtější úrazy, s kterými se člověk celkem často v hodinách TV setkává. Samozřejmě existuje i spousta dalších, ke kterým může dojít při tělesné výchově. Já jsem se rozhodla pro tyto 4 typy. Určitě každý z nás nějaký takový úraz má za sebou, a pokud ne, tak jediné dobře. Podle tabulky číslo 3 a grafu číslo 4 můžeme vidět, že vymknutý kotník byl 1, zlomeniny 4, naražené prsty 4 a 1 úraz hlavy. Co se týká naražených prstů, tak tento typ zranění je dle mého názoru nejmenší závažnosti a jeho rekonvalescence je poměrně rychlá. Samozřejmě tento úraz je také velmi bolestivý a nepříjemný. Je známo, že, naražení je někdy bolestivější záležitost, než samotná zlomenina. To však platí pouze tehdy, když se nejedná o vážnou zlomeninu. K naražení prstů dojde velice rychle a snadno. Často se jedná o následek špatného chycení balonu (při přihrávce v basketbalu, ve vybíjené, v přehazované a dalších sportech) o nesprávné odbití, což bývá velmi často u volejbalu při úderu prsty. K tomuto zranění dochází poměrně často, zvláště v situacích, kdy se děti tyto způsoby odbití nebo chytání míče ve sportovní hře učí. K naraženým prstům snadno přijde i dospělý člověk.

Typ úrazu	Počet
Kotníky	1
Zlomeniny	4
Naražené prsty	4
Úraz hlavy	1

Tabulka č. 3



Graf č. 4

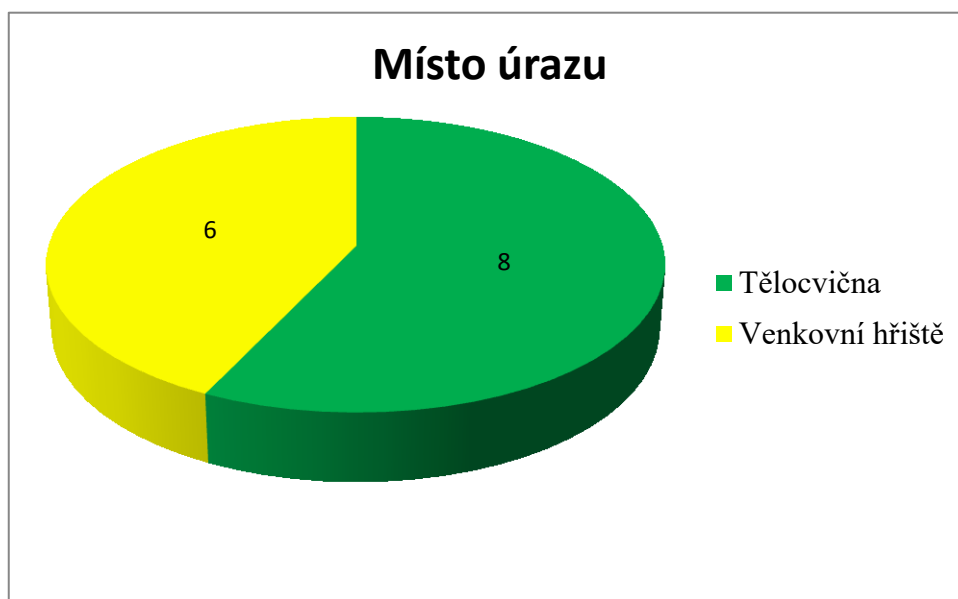
4.4.3 Místo úrazu

Součástí výzkumu je také místo úrazu. V tabulce číslo 4 a grafu číslo 5 vidíme, že srovnáváme 2 místa, kde probíhá tělesná výchova na základní škole, a to v tělocvičně nebo na venkovním hřišti. V grafu číslo 5 vidíme, že v tomto školním roce se více úrazů stalo v tělocvičně. V tělocvičně došlo k 8 úrazům a na venkovním hřišti k 6. Tělocvična má své výhody, ale zároveň také nevýhody. Každá škola v České republice má tělocvičnu jiných rozměrů, především z důvodu, že všechny školy nemají stejné možnosti a veliké prostory pro výstavbu dostatečně prostorné tělocvičny. Příčin úrazů může být několik. Malá tělocvična s velkým počtem žáků, chvilka nepozornosti, špatně uložené nářadí či náčiní. Samozřejmě každý vyučující je povinen tělocvičnu a veškeré nářadí a náčiní (které by v průběhu hodiny mohlo ohrozit žáky) před zahájením jeho vyučování zkontrolovat. Pokud by došlo k úrazu při tělesné výchově a bylo zapříčiněno špatnou kontrolou nářadí, špatným zabezpečením prostoru pro konání aktivity, tak odpovědnost za tento úraz přebírá vyučující. Jedná se totiž o zanedbání bezpečnosti. Za výhodu tělocvičny považují to, že žáci cvičí v místnosti, kde je dostatečné teplo, což snižuje riziko přetrhnutí nebo natrhnutí svalů. Kontrola nářadí musí být provedena

jednou až dvakrát do roka revizí. Každá hodina musí být správně vedená a organizovaná. Učitel musí být schopen poskytnout správnou pomoc při různých cvičeních. Čím více učitelů s vystudovaným oborem tělesná výchova bude vyučovat tyto hodiny, tím by se mohl počet úrazů snížit.

Místo úrazu	Počet
Tělocvična	8
Venkovní hřiště	6

Tabulka č. 4



Graf č. 5

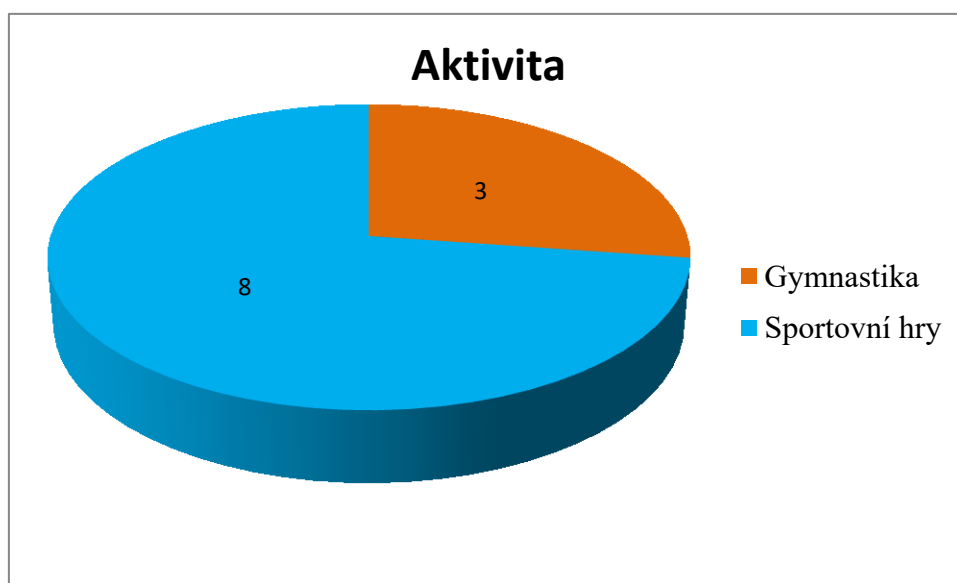
4.4.4 Aktivita

Poslední částí zkoumanou v tomto školním roce je aktivita, při které ke zranění dochází. V tomto výzkumu mám vybrané 2 aktivity, které probíhají na této základní škole při tělesné výchově nejčastěji. Jsou to sportovní hry a gymnastika. Pochopitelně to nejsou jediné aktivity, které se na této škole provádějí. Sportovním hrám se věnují velmi

často, a to z důvodu, že mezi základními školami probíhají turnaje v basketbalu, fotbalu, přehazované, volejbalu a vybíjené. V tabulce číslo 5 a grafu číslo 6 vidíme, že více úrazů vzniklo při sportovních hrách než při gymnastice. Ve sportovních hrách celkem vzniklo 8 úrazů a během gymnastiky celkem 3 úrazy. Myslím si, že jednou z příčin více úrazů je nárůst hodin sportovních her před jednotlivými turnaji mezi školami.

Aktivita	Počet
Gymnastika	3
Sportovní hry	8

Tabulka č. 5



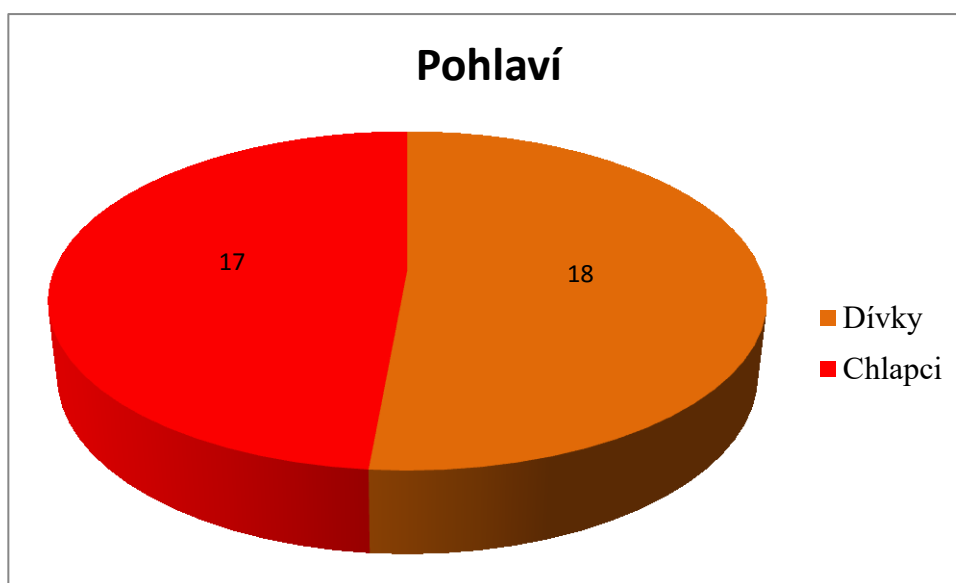
Graf č. 6

4.5 Školní rok 2013/2014

Školní rok 2013/2014 je druhým zkoumaným rokem v mém výzkumu. V tomto roce na základní škole Brána jazyků došlo ke sloučení škol. Tím pádem došlo ke zvýšení počtu žáků v jednotlivých třídách. Opět první částí výzkumu v tomto roce bude porovnání úrazovosti mezi pohlavími, to znamená mezi dívkami a chlapci. V tabulce číslo 6 a grafu číslo 7 vidíme, že ve školním roce 2013/2014 došlo k většímu počtu úrazů u dívek než u chlapců. Dívek se tento rok zranilo 18 a chlapců 17. Musím podotknout, že tento rozdíl není nijak veliký. Liší se pouze v 1 jediném úrazu. Za jednu ze zásadních příčin, můžeme považovat zvýšení studentů na základní škole, a to z důvodu již zmiňovaného sloučení. Větší počet studentů ve třídách znamená i větší počet žáků při tělesné výchově. A jak známe z praxe- vždycky je těžší dohlédnout na větší počet žáků a zajistit plynulý průběh hodiny.

Pohlaví	Počet
Dívky	18
Chlapci	17

Tabulka č. 6



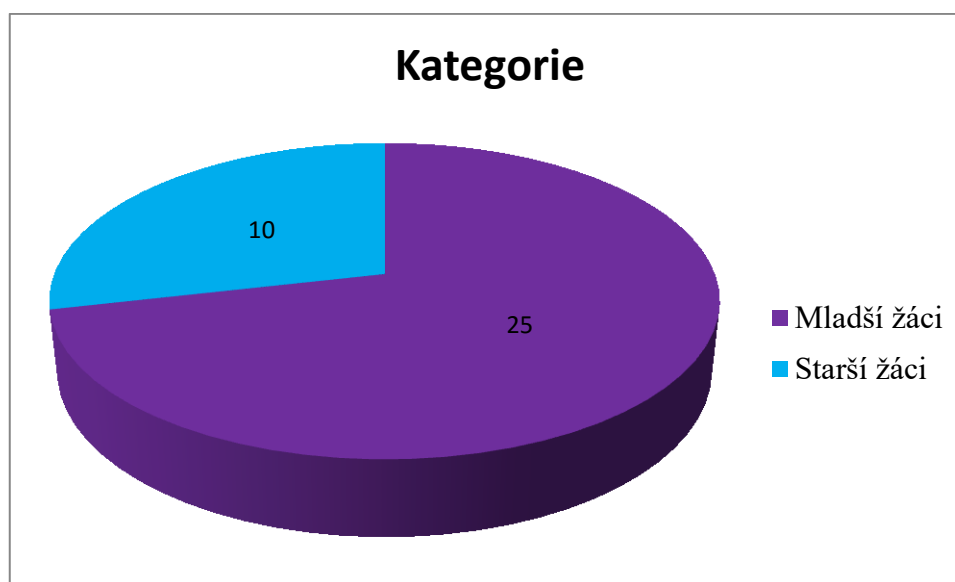
Graf č. 7

4.5.1 Kategorie mladších a starších žáků

Druhou částí mého výzkumu v roce 2013/2014 je kategorie mladších a starších žáků. Podle tabulky číslo 7 a grafu číslo 8 jsem zjistila, že v tomto školním roce došlo k více úrazům u kategorie mladších žáků. U mladších žáků došlo k 25 zraněním a u starších pouze k 10. Myslím, že více úrazů vzniklo u mladších žáků z důvodu, že mladší žáci jsou více zapálení do sportovní aktivity oproti starším žákům. A většina z nich je nadšená pro jakoukoliv aktivitu, která probíhá při tělocviku. Starší žáci mohou být líní, většinou je moc sportovat nebaví. Nejsou zapálení do hry, mají větší pud sebezáchovy. Tento faktor se více projevuje u dívek než u chlapců.

Kategorie	Počet
Mladší žáci	25
Starší žáci	10

Tabulka č. 7



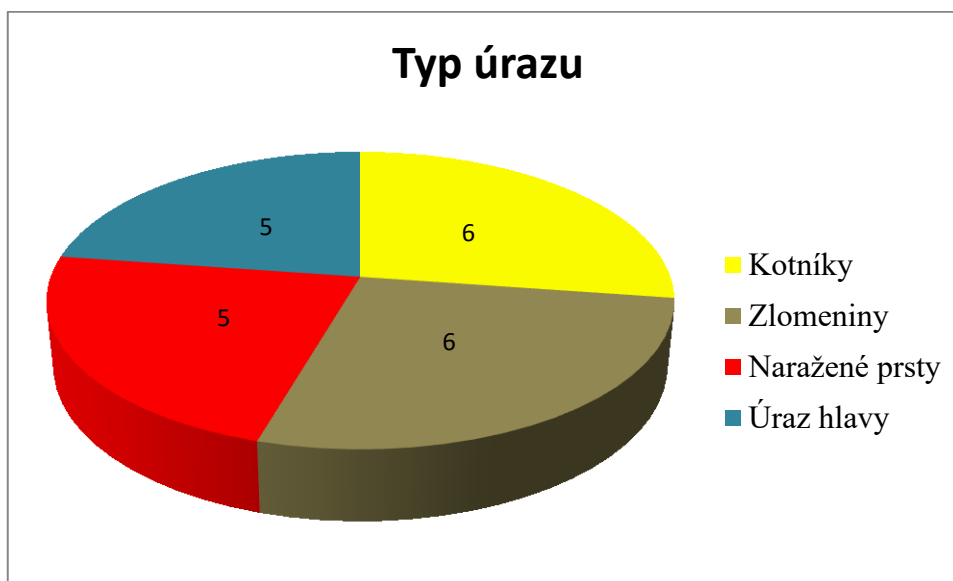
Graf č. 8

4.5.2 Typy úrazů

V této kategorii se budeme bavit o stejných typech úrazů jako v předchozím roce a stejně tomu bude i v následujících letech během výzkumu. V tomto školním roce došlo k většímu počtu úrazů. Jak můžeme vidět v tabulce číslo 8 a grafu číslo 9, nejvíce nastaly úrazy kotníku a zlomeniny. Ovšem úrazů hlavy a naražených prstů bylo také dost. Jak vidíme, došlo k 6 vymknutým kotníkům, 6 zlomeninám, 5 naraženým prstům a 5 úrazům hlavy. Vymknuté kotníky se společně se zlomeninami rovnají v počtu zranění a úrazy hlavy a naražené prsty taktéž. Vymknutý kotník je velice nepříjemné zranění. Rekonvalescence může být i dlouhodobého rázu. Záleží na vážnosti poranění. Pokud dojde k poranění vazů (a tím mám na mysli přetrhnutí) může taková rekonvalescence trvat i pár měsíců včetně rehabilitace. Dle mého názoru u dětí na základních školách dochází při tělesné výchově k vymknutí kotníků nejčastěji špatným došlápnutím v zápalu hry, zakopnutím o spolužáka a následně špatným došlapem. Častou příčinou při zranění dolních končetin je vhodnost sportovního obutí. Toto zranění se samozřejmě nestává jen dětem, ale i dospělým, a to velice často, ať už při vrcholovém sportu nebo jen rekreačním.

Typ úrazu	Počet
Kotníky	6
Zlomeniny	6
Naražené prsty	5
Úraz hlavy	5

Tabulka č. 8



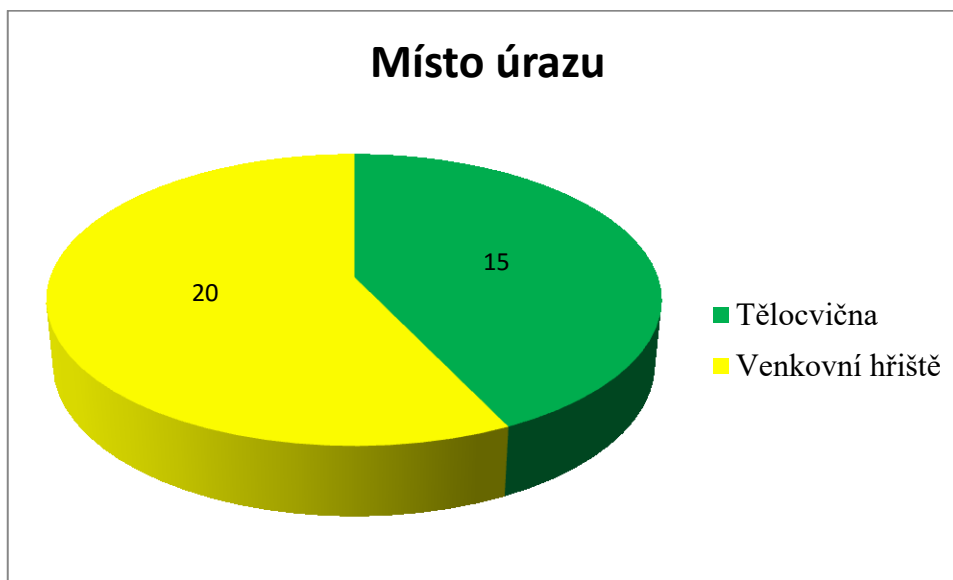
Graf č. 9

4.5.3 Místa úrazů

Podle tabulky číslo 9 a grafu číslo 10 vidíme, že k více úrazům došlo na venkovním hřišti než uvnitř tělocvičny. Tento rok došlo k 20 zraněním na venkovním hřišti a 15 v tělocvičně. Venkovní hřiště, stejně jako tělocvična, má své pro a proti. Jednou z nevýhod hřiště je, že povrch může být mokrá či nějak znečištěný. Může dojít k uklouznutí, špatnému došlápnutí, zakopnutí. Žáci by měli užívat rozdílnou obuv do tělocvičny a jinou na venkovní sportovní aktivity. Další faktorem příčiny zranění je počasí. Buď nízká teplota, nebo naopak vysoká. Při špatném počasí a nízkých teplotách hrozí poranění při vykonávané aktivitě. Velice důležitou součástí je rozcvičení a hlavně zahřátí organismu před jakoukoliv aktivitou v těchto podmínkách. Naopak při vysokých teplotách je velice nutné dohlížet na dostatečný příjem tekutin u žáků. Výhodou venkovního hřiště je dostatek prostoru pro velký počet žáků na rozdíl od menšího prostoru tělocvičny. Jednou z dalších výhod je pobyt na čerstvém vzduchu, i když se v tomto případě jedná o centrum města.

Místo úrazu	Počet
Tělocvična	15
Venkovní hřiště	20

Tabulka č. 9



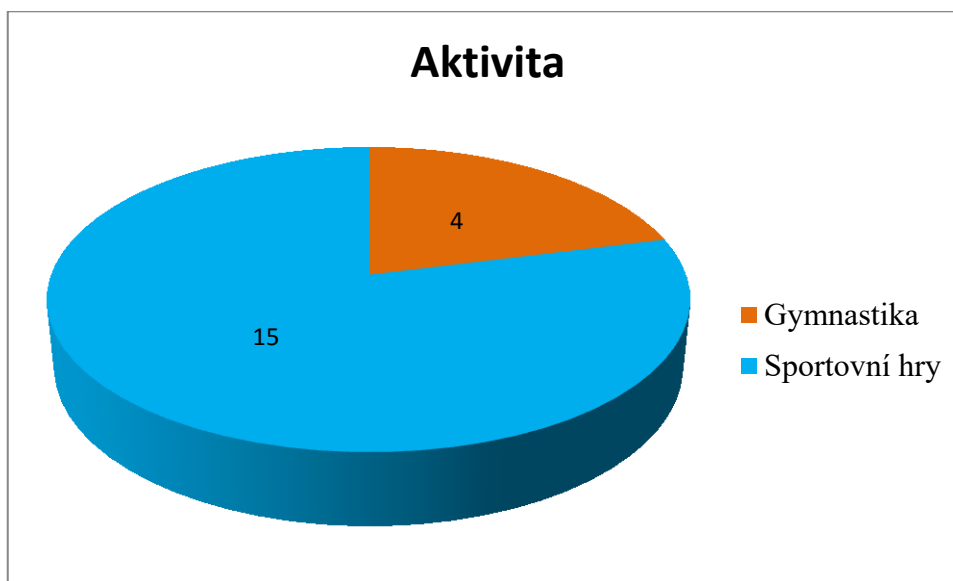
Graf č. 10

4.5.4 Aktivita

V grafu číslo 10 vidíme, že i v tomto školním roce nastalo více úrazů při sportovních hrách. Stalo se při nich 15 a 4 při gymnastice. Jak jsem se již zmínila u grafu číslo 7, sportovní hry jsou vyučovány při tělesné výchově více než ostatní sporty. Ale ani na gymnastiku se zde nezapomíná. Základy gymnastiky jsou dle mého názoru vhodné pro jakékoliv dítě, ať už se ve svém volném času věnuje čemukoliv. Průprava základy gymnastiky je prospěšná pro každý sport. Přispívá z hlediska vyrovnávání svalových dysbalancí, které je nutné vyvažovat, jelikož máme svaly tonické a fázičné. Určité skupiny svalů ochabují a další se zkracují. Další hledisko zpevnění celého těla je posilování. Pod gymnastiku samozřejmě spadá i cvičení s náčiním, které si děti mohou vyzkoušet. Cvičení s gymnastickým míčem rozvíjí jejich šikovnost a nutí je u některých prvků přemýšlet. Podle mého názoru dochází nejčastěji ke zranění při sportovní gymnastice, například při trénování přeskoků, prostných cvičení, hrazdy a další různých prvků.

Aktivita	Počet
Gymnastika	4
Sportovní hry	15

Tabulka č. 10



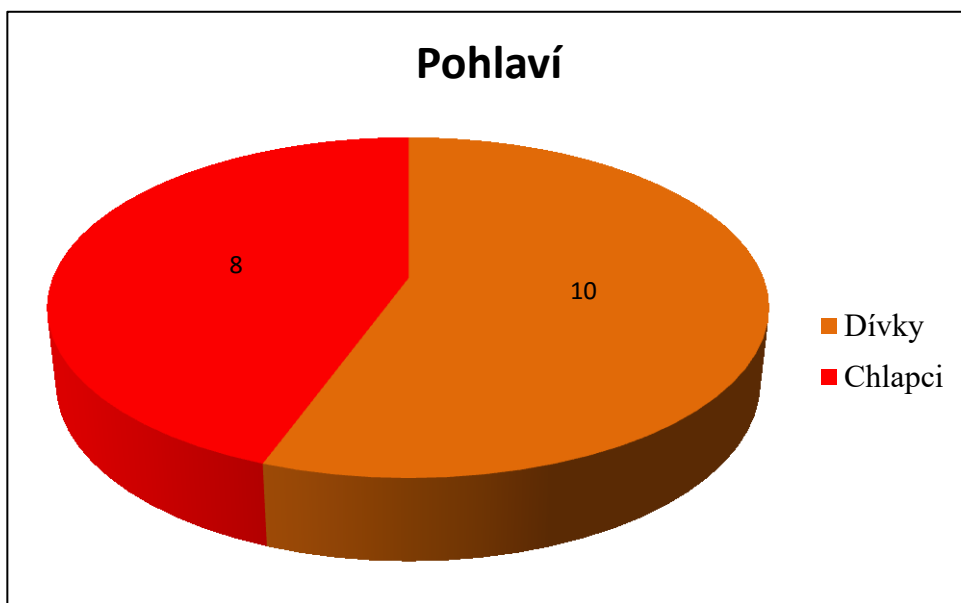
Graf č. 11

4.6 Školní rok 2014/2015

Školní rok 2014/2015 je třetí a zároveň předposlední rokem mého výzkumu. Jako již předchozí 2 roky porovnááme stejné kategorie. A to pohlaví, kategorie mladší a starších žáků, místo úrazu a aktivitu. Jak můžeme vidět podle grafu číslo 11 a tabulky číslo 10, v tomto školním roce se opět zranilo více dívek než chlapců. U dívek vzniklo 10 úrazů a 8 u chlapců. Ve srovnání s loňským rokem došlo jak u chlapců, tak u dívek k nižšímu počtu úrazů.

Pohlaví	Počet
Dívky	10
Chlapci	8

Tabulka č. 11



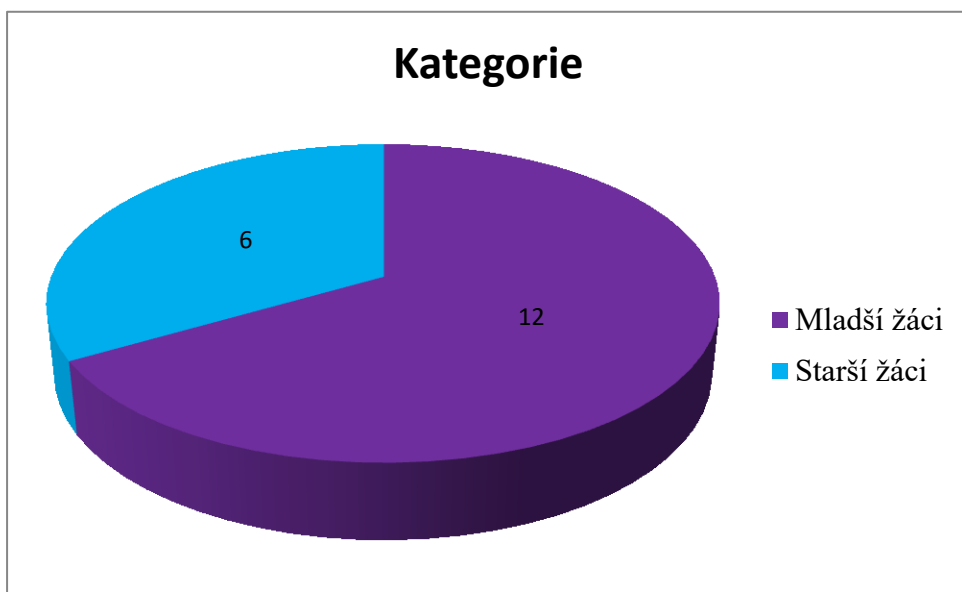
Graf č. 12

4.6.1 Kategorie mladších a starších žáků

Do skupiny mladších žáků patří žáci 6 a 7 tříd. A do druhé skupiny starších žáků spadají 8 a 9 třídy. Podle grafu číslo 12 a tabulky číslo 11 vidíme, že stejně jako v předchozích 2 školních letech je vyšší úrazovost u mladších žáků. U mladších žáků došlo k 12 úrazům a u starších k 6 zraněním. To je o polovinu méně než u mladších žáků. Důvody a příčiny většího množství úrazů jsou stejné jako v předchozích letech. Ale jeden z dalších důvodů je, že u mladších žáků se celkem malé nenápadné uhození, šlápnutí nebo píchnutí v boku a spousta dalších příznaků, ze kterých může vzniknout nějaký úraz, zapisuje do knihy úrazů. Tím, že vyučující zapíše úraz do knihy úrazů, splnil a nezanedbal svou povinnost. Mladší žáci podle mého názoru nedokážou odhadnout, zda je sebemenší úraz vážný nebo není. Neumí správně vyhodnotit situaci.

Kategorie	Počet
Mladší žáci	12
Starší žáci	6

Tabulka č. 12



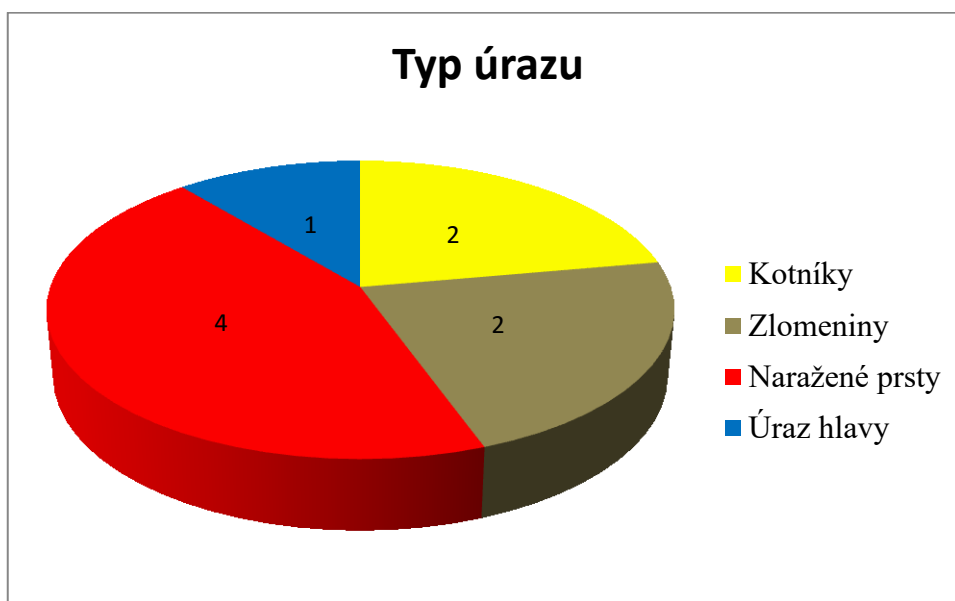
Graf č. 13

4.6.2 Typy úrazů

Jak vidíme v tabulce číslo 13 a v grafu číslo 14, ve školním roce 2014/2015 došlo ke 2 vymknutým kotníkům, 2 zlomeninám, 4 naraženým prstům a 1 úrazu hlavy. Počet vymknutých kotníků a zlomenin se tento rok shoduje. V předchozím roce 2013/2014 došlo také ke shodě v počtu vymknutých kotníků a zlomenin. Tento shodný výsledek v těch školních letech se dá považovat za náhodu. Nikdo z nás není schopný ovlivnit, k jakému typu úrazu dojde. Pokud dojde ke zlomenině nějaké části těla, její rekonvalescence je dlouhodobá. Doba rekonvalescence je ovlivněna několika faktory. Jedním z nich je, zda se jedná o jednoduchou či komplikovanou zlomeninu. Rychlost hojení a regenerace je u každého člověka individuální. U dětí na základní škole by regenerace a rekonvalescence měla být celkem rychlá. Zranění mladého žáka se hojí rychleji než u dospělého či starého člověka. Pokud dojde k těžké a komplikované zlomenině u studenta základní školy, je dost pravděpodobné, že hojení a rehabilitace se může velmi protáhnout a dlouhodobě komplikovat normální život a fungování.

Typ úrazu	Počet
Kotníky	2
Zlomeniny	2
Naražené prsty	4
Úraz hlavy	1

Tabulka č. 13



Graf č. 14

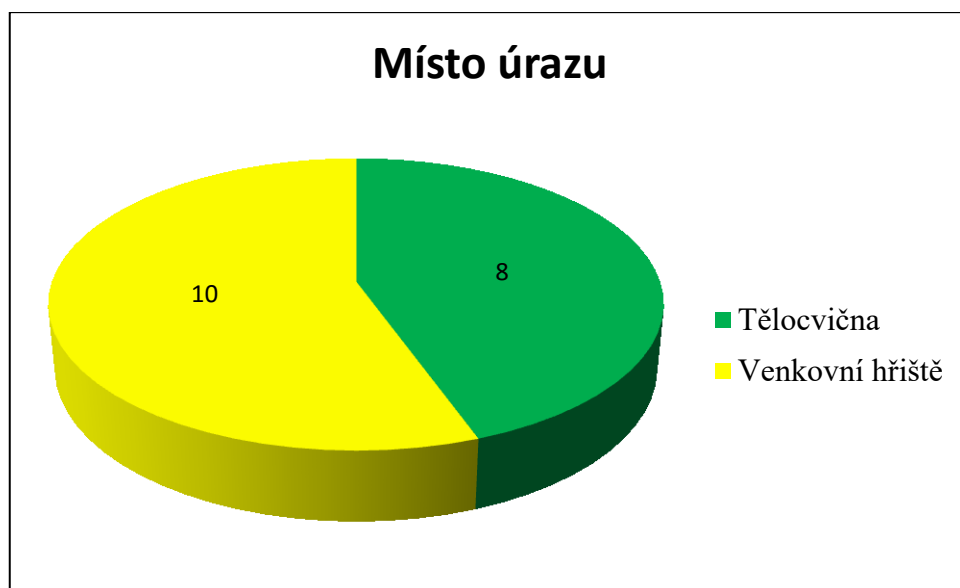
4.6.3 Místo úrazu

Podle grafu číslo 15 a tabulky číslo 14 vidíme, že v roce 2014/2015 došlo k většímu počtu úrazů na venkovním hřišti (celkem 10), oproti tělocvičně, kde se úrazů stalo jen 8. Není to nějak veliký rozdíl. Jak je patrné z teoretické části či mnou zjištěných výsledků, ke zranění může dojít v jakémkoliv prostředí, kde probíhá hodina tělesné výchovy. Vyučující a žáci využívají tělocvičnu a venkovní hřiště v rozdílných ročních obdobích. Tělocvična je využívána v zimních a chladných obdobích, kdy nejsou venku vhodné podmínky pro průběh tělesné výchovy. Není vhodné v tomto období chodit ven z důvodu chladného počasí. Venkovní hřiště je naopak využíváno v teplých letních obdobích, kdy jsou vhodné podmínky jít s žáky cvičit ven a využívat většího prostoru. Dle mého názoru je jistě lepší, když vyučující může se studenty chodit na

venkovní hřiště, kde je více prostoru, tudíž máme větší možnost volby pro aktivitu při hodinách, pobyt na čerstvém vzduchu je zdravý (i když se škola nachází v centru města na Praze 1).

Místo úrazu	Počet
Tělocvična	8
Venkovní hřiště	10

Tabulka č. 14



Graf č. 15

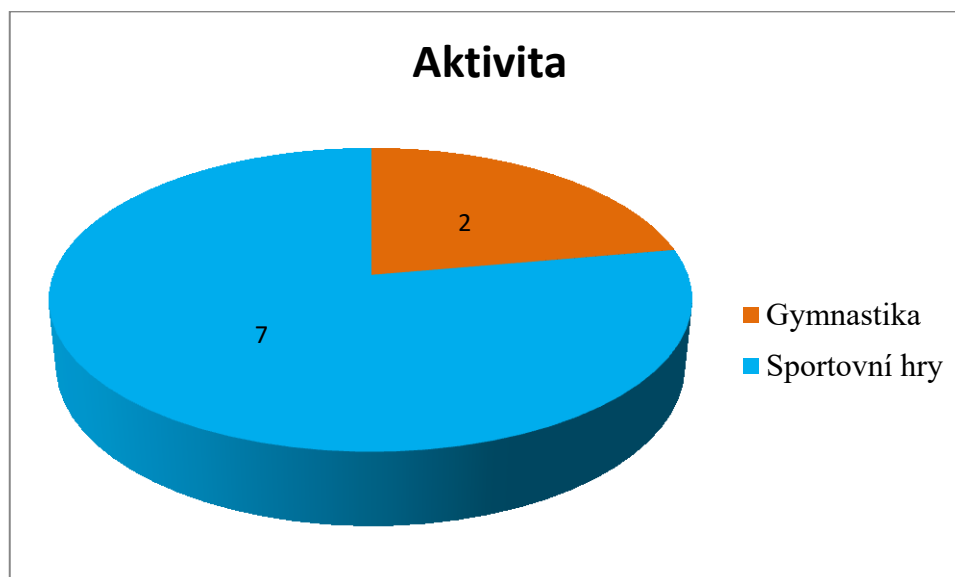
4.6.4 Aktivita

V tomto roce vidíme, že úrazů je o dost méně než předchozí školní rok jak ve sportovních hrách, tak v gymnastice. Z tabulky číslo 15 a grafu číslo 16 lze vyčíst, že tento rok se stalo celkem 9 úrazů. Při sportovních hrách vzniklo 7 zranění a 2 zranění při gymnastice. I v třetím roku mého výzkumu vidíme, že k úrazům při sportovních hrách dochází mnohem víc a častěji. Jedním z již zmiňovaných důvodů u předchozích let je, že každý rok jsou pořádány turnaje mezi základními školami v těchto hrách.

Z toho vyplývá, že velká část hodin před těmito turnaji je věnovaná danému sportu, ve kterém bude turnaj probíhat. Vyučující učí žáky pravidlům těchto her, herním kombinacím, základním hracím dovednostem, principu hry a také rozhodování v roli rozhodčího. Při trénování daného sportu bohužel dochází k různým zraněním.

Aktivita	Počet
Gymnastika	2
Sportovní hry	7

Tabulka č. 15



Graf č. 16

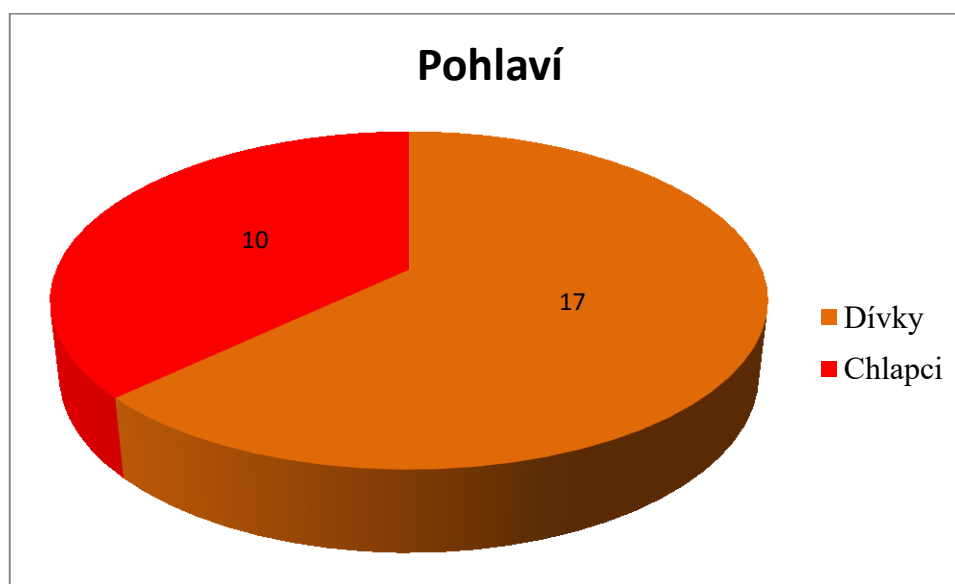
4.7 Školní rok 2015/2016

Tento školní rok je posledním mého výzkumu úrazů při tělesné výchově. Ve výzkumu jsou zařazeny stejné kategorie jako v předchozích letech. Pohlaví, kategorie mladších a starších žáků, typy úrazů, místo úrazu a aktivita. Podle grafu číslo 18 a tabulky číslo 16 vidíme, že došlo k více úrazům u dívek než u chlapců jako v předchozích letech. Celkový počet zranění za tento rok je 27. U dívek došlo k 17 úrazům a chlapců k 10. To je o 7 úrazů více u dívek než u chlapců. Na základních

školách probíhají hodiny tělesné výchovy odděleně, a to dívky zvlášť a chlapci zvlášť. Často skupiny dívek vyučují učitelky a skupiny chlapců učitelé, pokud jich není nedostatek. V některých případech dochází ke spojení skupin nebo dvou jiných tříd. Tím pádem na hodině mohou být jak dívky, tak chlapci. Jedním z důvodů může být větší počet dívek ve třídách.

Pohlaví	Počet
Dívky	17
Chlapci	10

Tabulka č. 16



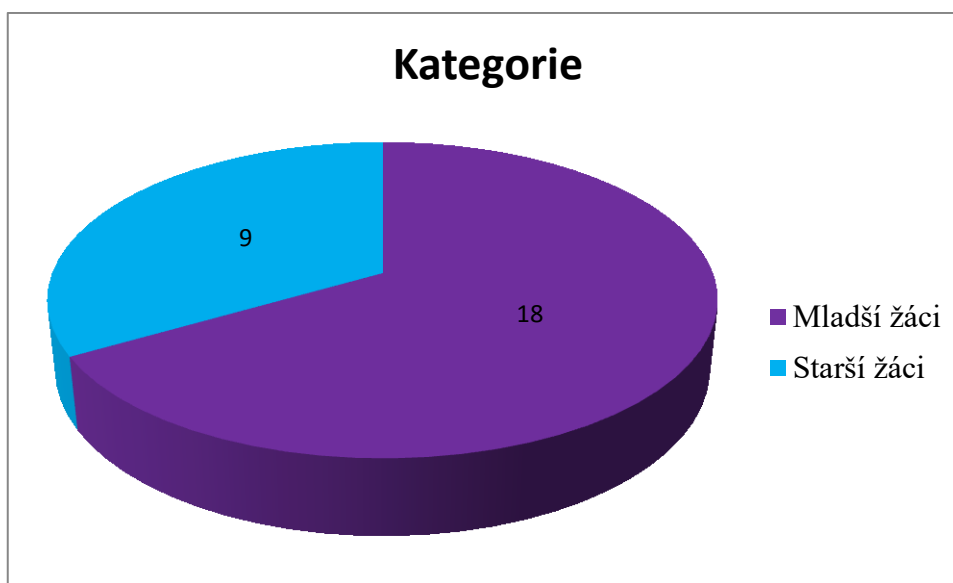
Graf č. 17

4.7.1 Kategorie mladších a starších žáků

Zde vidíme (podle tabulky číslo 17 a grafu číslo 18), že se v posledním roce mého výzkumu stalo více úrazů mladším žákům. Celkový počet je 27 zranění mladších i starších. U mladších žáků nastalo o 9 více úrazů než u starších. U starších žáků 9 zranění a mladších žáků 18 zranění.

Kategorie	Počet
Mladší žáci	18
Starší žáci	9

Tabulka č. 17



Graf č. 18

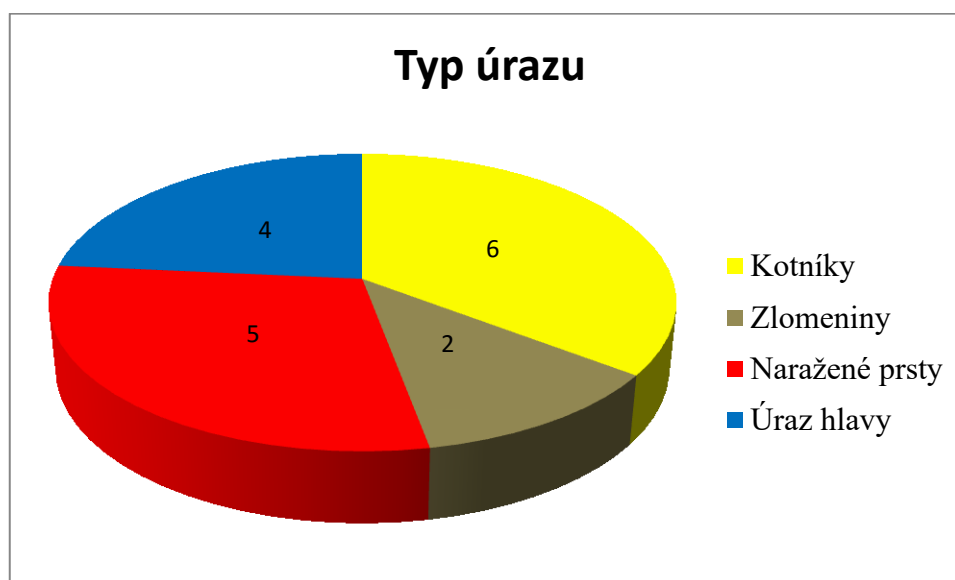
4.7.2 Typy zranění

V posledním roce mého výzkumu vidíme, že došlo celkem k vysokému počtu zranění. Podle tabulky číslo 18 a grafu číslo 19 došlo k 6 vymknutým kotníkům, 2 zlomeninám, 5 naraženým prstům a 4 úrazům hlavy. Největší hodnota nastala u vymknutých kotníků. Poměrně vysoké hodnoty vidíme u úrazu hlavy na rozdíl od minulých let kromě roku 2013/2014. Úraz hlavy je jako každý úraz velice nepříjemný. Musím však podotknout, že toto zranění není nepříjemné jen pro žáka, ale také pro vyučujícího. Pokud dojde k úrazu hlavy, a je to povrchové zranění, vyučující je schopen poskytnout první pomoc. Ale když se jedná o vnitřní problém, vyučující není schopen nijak žákovi pomoci. Jen zavolat záchrannou službu nebo ho poslat do nemocnice. Může dojít například k povrchovým zraněním, a to rozseknutí, rozbití hlavy. Dále

k lehkému nebo těžkému otřesu mozku, v horších případech k vnitřnímu krvácení nebo poranění části mozku.

Typ úrazu	Počet
Kotníky	6
Zlomeniny	2
Naražené prsty	5
Úraz hlavy	4

Tabulka č. 18



Graf č. 19

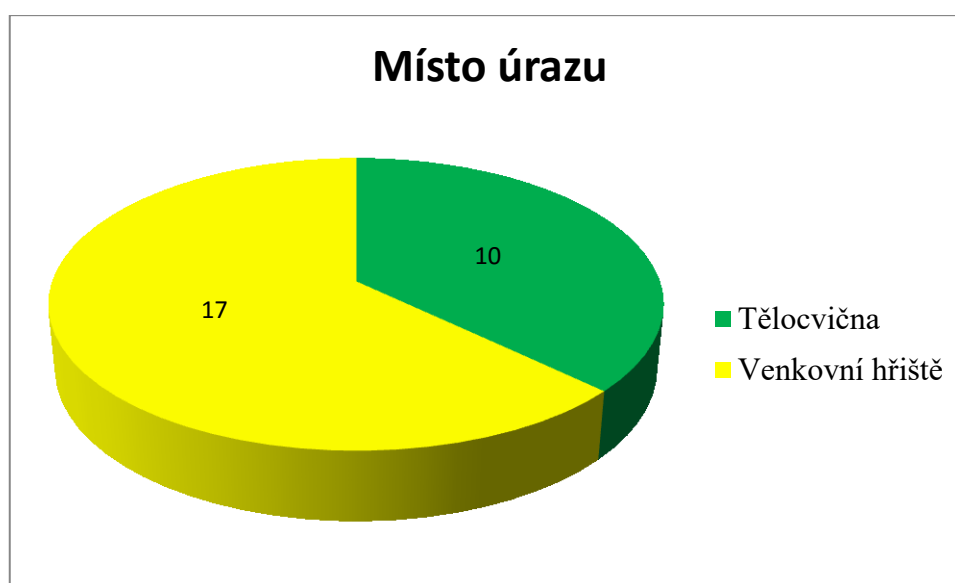
4.7.3 Místo úrazu

Opět jako v předchozích letech se v tomto roce stalo více úrazů na venkovním hřišti než v tělocvičně, celkem 27 a z toho 10 úrazů v tělocvičně a 17 na venkovním hřišti. Jedním z důvodů, proč nastal větší počet úrazů na venkovním hřišti, může být teplé letní (vhodné) počasí, špatně zvolená obuv na venkovní hřiště, orientace na hřišti. Rozhodujícím je také povrch hřiště. Na venkovním hřišti se provozují jiné aktivity než v tělocvičně. Pokud je venku hezké počasí a přijatelná teplota, věřím, že vyučující rádi berou žáky na venkovní hřiště. Jak vyučující, tak žáci tráví čas na čerstvém vzduchu a

při příjemném počasí. Podle mě většina lidí a dětí tráví radši čas venku, když je krásný slunečný den. Věřím, že pobyt na venkovním hřišti je příjemný nejen pro žáky, ale také zpříjemní práci vyučujícím.

Místo úrazu	Počet
Tělocvična	10
Venkovní hřiště	17

Tabulka č. 19



Graf č. 20

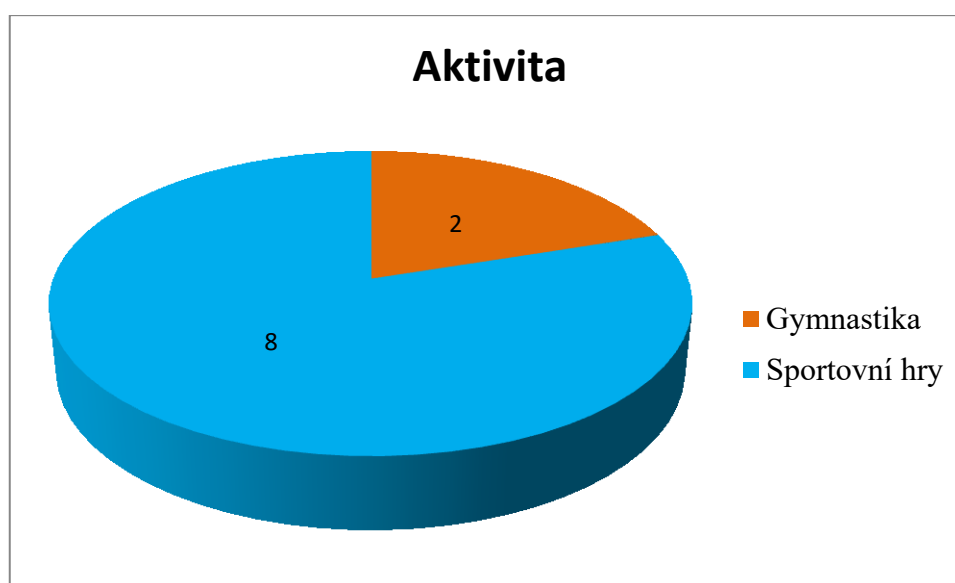
4.7.4 Aktivita

V posledním roce do této kapitoly spadá celkem 10 úrazů. Jak vidíme podle grafu číslo 22 a tabulky číslo 21, při výuce gymnastiky došlo ke 2 úrazům a při sportovních hrách k 8 úrazům. Gymnastika se na této základní škole provádí, ale troufám si říct, že spíše převažují sportovní hry. Sportovní hry jsou i více oblíbeným druhem sportu u dětí oproti gymnastice. Samozřejmě některým nevadí ani gymnastika a mají rádi i tento sport. Dokonce někteří žáci provádějí gymnastiku ve svém volném čase. A v Praze je spousta oddílů a klubů, kde probíhá výuka gymnastiky i u dětí

v nízkém věku. Gymnastika je přínosný sport i pro jiné druhy sportů. Do této skupiny patří gymnastika, plavání, běh. Je to výborná průprava pro rozvoj koordinace, flexibility, vytrvalosti. Také má pozitivní vliv na zpevnování těla.

Aktivita	Počet
Gymnastika	2
Sportovní hry	8

Tabulka č. 20



Graf č. 21

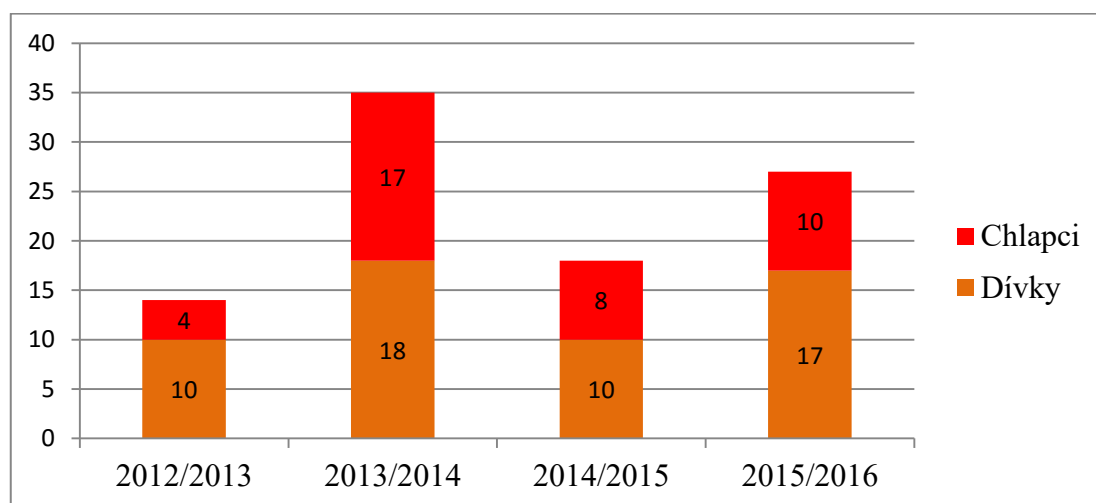
4.8 Celkové porovnání 4 školních let

V této části výzkumu porovnávám všechny 4 školní roky dohromady. Porovnávám stejné kategorie jako v jednotlivých školních letech, a to kategorie pohlaví, kategorie mladších a starších žáků, typy úrazů, místa úrazů, aktivitu. První kategorií je rozdělení dle pohlaví, a to na dívky a chlapce. Podle výsledků v tabulce a grafu vidíme, že po dobu 4 let docházelo k úrazům častěji u dívek než u chlapců. K největšímu počtu úrazů u dívek i chlapců došlo ve školním roce 2013/2014. Celkový součet úrazů u dívek a chlapců za rok 2013/2014 je 35 úrazů. Druhý největší počet úrazů u dívek byl v roce

2015/2016, a to 17 zranění. Naopak nejnižší počet úrazů dívek a chlapců byl v roce 2012/2013, a to celkem 14. Dle mého názoru je jedním z důvodů to, že v tomto roce základní škola nebyla sloučena. Tím pádem bylo méně žáků ve třídách.

Pohlaví	Školní rok	Počet
Dívky	2012/2013	10
Chlapci		4
Dívky	2013/2014	18
Chlapci		17
Dívky	2014/2015	10
Chlapci		8
Dívky	2015/2016	17
Chlapci		10

Tabulka č. 21



Graf č. 22

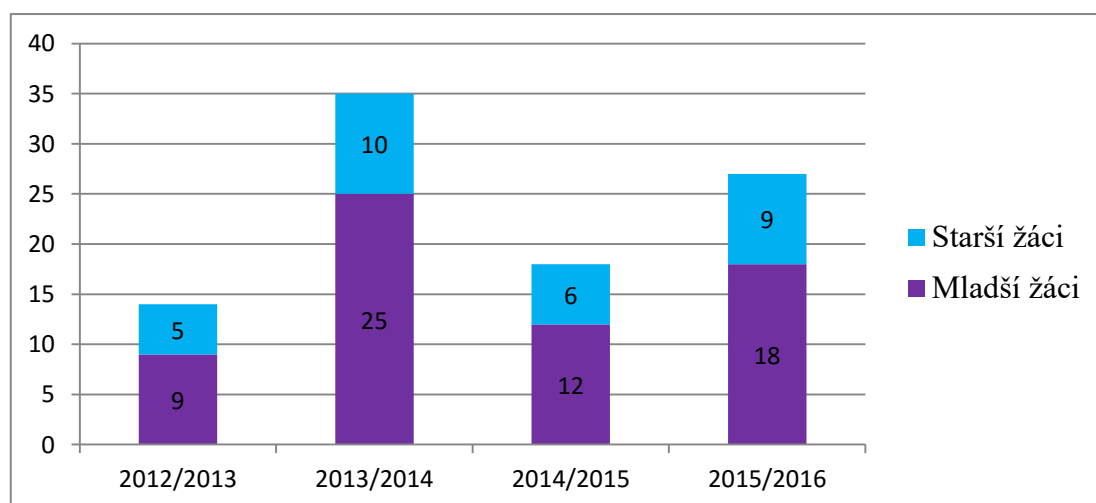
4.8.1 Kategorie mladších a starších žáků

Celkové shrnutí kategorie mladších a starších žáků: Do skupiny mladších žáků patří děti z 6. a 7. třídy. Do skupiny starších žáků patří děti z 8. a 9. tříd. Podle výsledků v grafu číslo 24 a tabulce číslo 22 vidíme, že v každém zkoumaném roce docházelo k většímu počtu úrazů u mladších žáků. V roce 2013/2014 nastal nejvyšší počet úrazů

mladších žáků, a to 25 zranění. Druhým rokem, kdy došlo k vysokému počtu úrazů, je rok 2015/2016. Ve skupině starších žáků vzniklo nejvíc úrazů v roce 2013/2014, a to 10. Jednou z příčin vysokého množství úrazů jak u mladších, tak starších žáků v roce 2013/2014 je, že došlo ke sloučení základních škol. Z toho důvodu se zvýšil počet žáků ve třídách. Nejnižší počet úrazů u mladších žáků je v roce 2012/2013, kdy došlo k 9 úrazům. V kategorii starších je nejnižší počet úrazů ve stejném roce jako u mladších žáků.

Kategorie	Školní rok	Počet
Mladší žáci	2012/2013	9
Starší žáci		5
Mladší žáci	2013/2014	25
Starší žáci		10
Mladší žáci	2014/2015	12
Starší žáci		6
Mladší žáci	2015/2016	18
Starší žáci		9

Tabulka č. 22



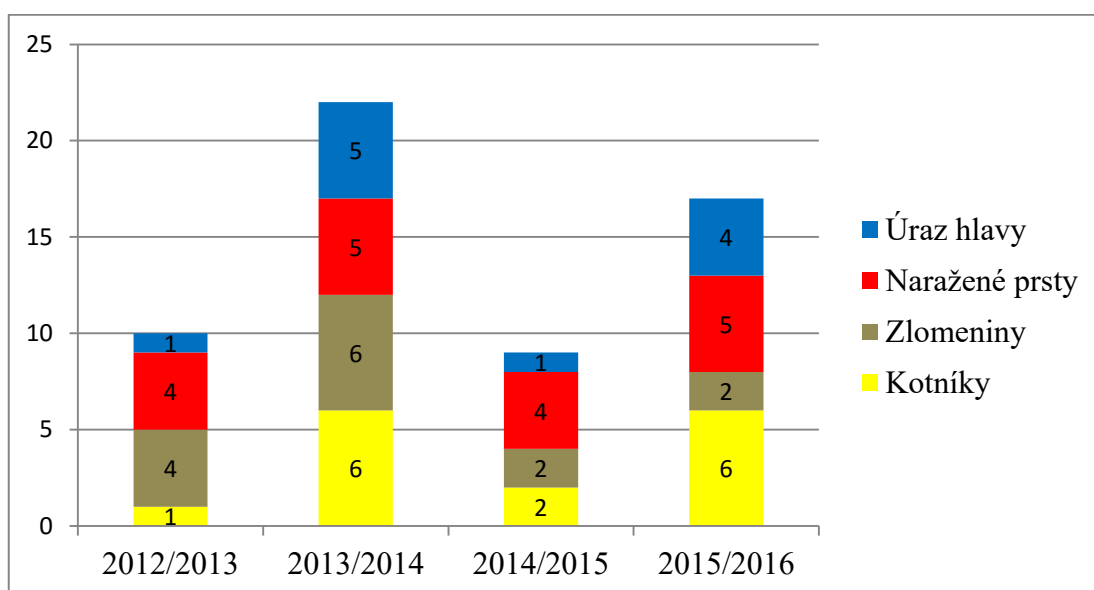
Graf č. 23

4.8.2 Typy úrazů

Zde je souhrn celkových výsledků a porovnání jednotlivých let. V kategorii typy úrazů jsou vybrány 4 druhy zranění: vymknuté kotníky, zlomeniny, naražené prsty a úrazy hlavy. Nejvíce úrazů bylo zaznamenáno během školního roku 2013/2014, naopak nejméně v roce 2014/2015. Za dobu 4 zkoumaných let došlo k 15 vymknutým kotníkům, 14 zlomeninám, 18 naraženým prstům a 11 úrazům hlavy. Nejvyšší počet vymknutých kotníků během jednoho školního roku je 6, a to ve školních letech 2013/2014 a 2015/2016. Nejvíce zlomenin nastalo v roce 2013/2014 a to v počtu 6. Nejčastěji byl úraz naražených prstů zaznamenán v letech 2013/2014 a 2015/2016. V těchto školních letech došlo k tomuto typu úrazu celkem pětkrát. Co se týká úrazů hlavy, nejvíce se jich stalo v roce 2013/2014, a to ve výši 5 zranění.

Typ úrazu	Školní rok	Počet
Kotníky	2012/2013	1
Zlomeniny		4
Naražené prsty		4
Úraz hlavy		1
Kotníky	2013/2014	6
Zlomeniny		6
Naražené prsty		5
Úraz hlavy		5
Kotníky	2014/2015	2
Zlomeniny		2
Naražené prsty		4
Úraz hlavy		1
Kotníky	2015/2016	6
Zlomeniny		2
Naražené prsty		5
Úraz hlavy		4

Tabulka č. 23



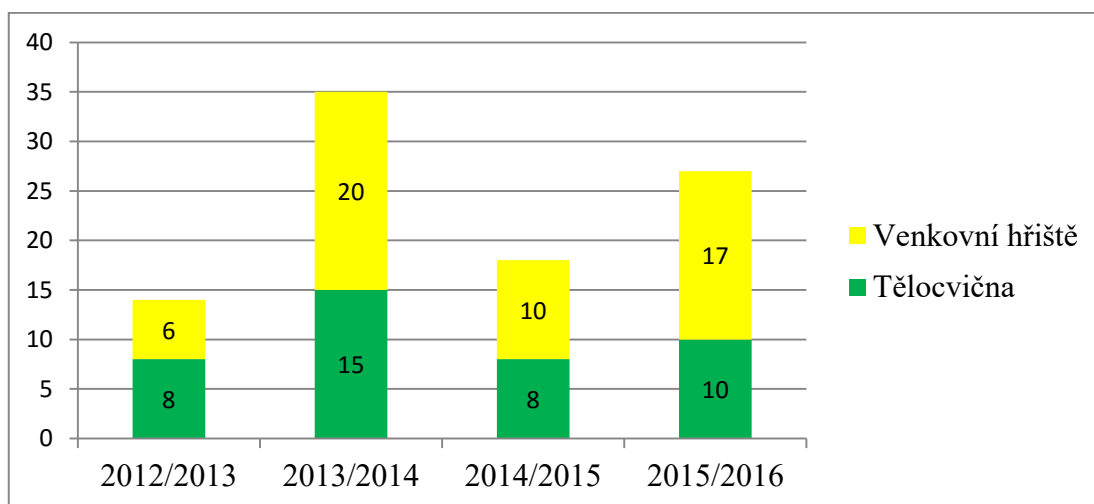
Graf č. 24

4.8.3 Místo úrazu

Podle celkového vyhodnocení výsledků v kategorii místa úrazů vidíme, že kromě roku 2012/2013 došlo k většímu počtu úrazů na venkovním hřišti. K úplně nejvyššímu počtu úrazů na venkovním hřišti došlo ve školním roce 2013/2014. V tělocvičně k tomu došlo také ve stejném roce. K druhému opravdu vysokému počtu zranění na venkovním hřišti došlo v roce 2015/2016, a to ve výši 17. Nesmíme zapomenout, že v tomto roce došlo ke sloučení základních škol, což může být jeden z důvodů tohoto výsledku. Naopak k nejnižšímu počtu úrazů v tělocvičně došlo v letech 2012/2013 a 2013/2014. U venkovního hřiště je tomu tak v roce 2012/2013. Ve školním roce 2012/2013 celkově vzniklo nejméně úrazů jak v tělocvičně, tak na venkovním hřišti.

Místo úrazu	Školní rok	Počet
Tělocvična	2012/2013	8
Venkovní hřiště		6
Tělocvična	2013/2014	15
Venkovní hřiště		20
Tělocvična	2014/2015	8
Venkovní hřiště		10
Tělocvična	2015/2016	10
Venkovní hřiště		17

Tabulka č. 24



Graf č. 25

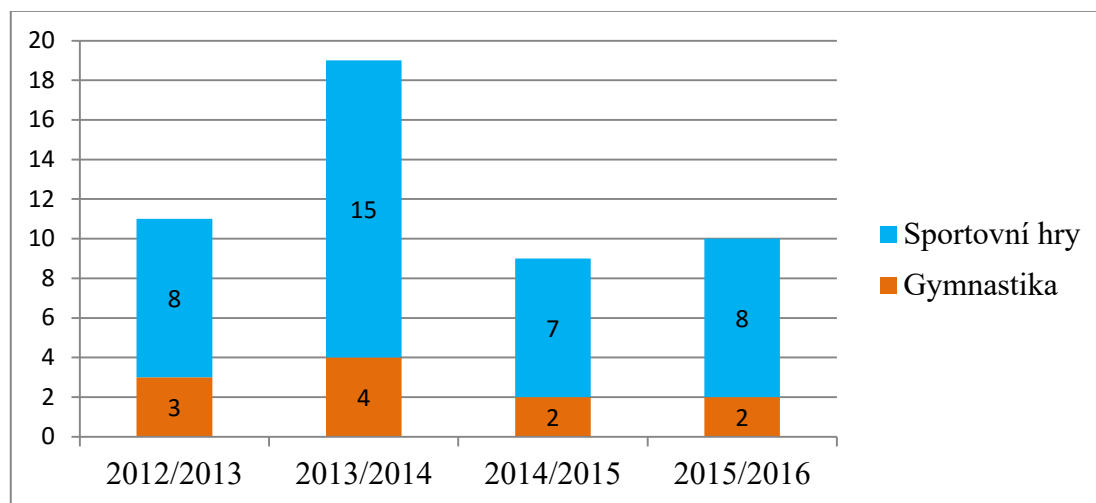
4.8.4 Aktivita

Poslední kategorií v celkovém výzkumu je aktivita a její porovnání po dobu 4 zkoumaných let. Jak vidíme, podle grafu číslo 26 po dobu 4 let docházelo k většímu počtu zranění při sportovních hrách. Jak jsem již zmiňovala výše, jedním z důvodů vyšší úrazovosti ve sportovních hrách je, že probíhají turnaje mezi školami, tudíž jsou hodiny věnovány nácviku jednotlivých sportů. Nejvyšší počet úrazů při sportovních hrách nastal v roce 2013/2014. U gymnastiky tomu bylo taktéž ve stejném roce. Naopak

nejnižší počet úrazů při sportovních hrách byl v roce 2014/2015. U gymnastiky vzniklo nejméně úrazů v letech 2014/2015 a 2015/2016.

Aktivita	Školní rok	Počet
Gymnastika	2012/2013	3
Sportovní hry		8
Gymnastika	2013/2014	4
Sportovní hry		15
Gymnastika	2014/2015	2
Sportovní hry		7
Gymnastika	2015/2016	2
Sportovní hry		8

Tabulka č. 25



Graf č. 26

4.9 Diskuze

H1: *Předpokládám, že při sportovních hrách bude minimálně o 20% více úrazů než při gymnastice.*

Tato hypotéza se v mém výzkumu potvrdila. Při sportovních hrách vzniklo celkem 38 úrazů a u gymnastiky 11. Podle výpočtů jsem zjistila, že u sportovních her došlo k více úrazům než u gymnastiky, konkrétně o 55%. V každém zkoumaném roce opravdu docházelo k většímu počtu úrazů při sportovních hrách, a to v poměrně velkých rozdílech. A jedním z hlavních důvodů je, že základní škola se připravuje na turnaje mezi školami. Tudíž jsou hodiny věnovány jednotlivým sportům, kde se žáci učí nejen hře, ale i základním pravidlům, herním kombinacím.

H2: *Předpokládám, že v tělocvičně se stává o 15% více úrazů než na venkovním hřišti.*

Druhou hypotézu nelze potvrdit. V tělocvičně došlo celkem k 41 úrazům. Na venkovním hřišti se pak stalo 53 úrazů. Z toho vyplývá, že se na venkovním hřišti stává o 12,76% více úrazů. Ve všech výzkumných letech kromě roku 2012/2013 docházelo k většímu počtu úrazů na venkovních hřištích. V roce 2012/2013 tato škola nebyla sloučena se základní školou Mikulandská. Z toho vyplývá, že bylo méně studentů v jednotlivých třídách. Jedním z dalších důvodů může být příznivější počasí, to znamená, že učitelé chodili se žáky dříve na venkovní sportoviště.

H3: *Předpokládám, že u chlapců je o 10% více úrazů než u dívek.*

Tato hypotéza je podle mého výzkumu také vyvrácena. U dívek celkově došlo k 55 úrazům, u chlapců k 39 zraněním. Z toho vyplývá, že o 17,02% více úrazů dochází u dívek. V každém zkoumaném roce docházelo k více úrazům u dívek než u chlapců, a to ve školních letech 2012/2013 a 2014/2015 poměrně ve velkých rozdílech. Jednou z příčin může být větší počet dívek ve třídách.

H4: *Předpokládám, že k úrazům u mladších žáků dochází minimálně o 10% více než u starších.*

Poslední hypotéza se v mém výzkumu potvrdila. Podle výpočtu v mém výzkumu jsem zjistila, že u mladších žáků došlo k 64 zraněním a u starších k 30 zraněním. To znamená, že o 36,18% více úrazů vzniká u mladších žáků. Podle mého názoru k většímu počtu u úrazů u mladších žáků dochází z několika důvodů: Mladší žáci (žáci 6 a 7 třídy) jsou aktivnější, živější, dovedou se nadchnout pro vykonávanou aktivitu, chtějí zvítězit, mají menší pud sebezáchovy. Bohužel jednou velkou příčinou je problém dnešních mladých lidí a jejich styl života a trávení volného času. Jak víme v dnešní době je většina mládeže závislá na počítačových hrách a tabletech. Místo sportu sedí celé dny u počítače a nemají potřebu vykonávat nějakou aktivitu pro sebe a své zdraví. Proto hodiny tělesné výchovy v dnešní době s dnešní mládeží vypadají podle toho. Děti nedokážou jednoduchý kotoul, neumějí pořádně chytit balon. I toto je jedna možnost, proč dochází k většímu počtu úrazů a jejich počet stále narůstá.

V mém výzkumu jsou části, kde se zabývám typy úrazů. Tyto typy úrazů jsem si zvolila já, a to hned z několika důvodů. Podle mého názoru jsou to typy s, kterými se velmi často setkáváme při hodinách tělesné výchovy. Pochopitelně může dojít i k jiným úrazům. Nechci tvrdit, že jiné typy úrazů nebyly v knize úrazů, ze které jsem čerpala, ale k těm nedošlo během hodin tělesné výchovy. K těm ostatním docházelo ve třídách a na chodbách, což do mé práce nepatří. Tato práce je zaměřena na úrazy během hodin tělesné výchovy. Dalším důvodem, proč jsem zvolila tyto typy úrazů je, že se v knize úrazů objevil i jiný typ úrazu, ale v tak malém množství, že nebylo vhodné ho zařadit do tohoto výzkumu. Například se jednalo o 1 úraz kolena za celou dobu 4 zkoumaných let v průběhu hodiny tělesné výchovy. To je tak malý počet, že by zde nebylo co vyhodnocovat, proto ho vůbec do mého výzkumu nezahrnuji.

Důvody, proč tyto úrazy vznikají, by se daly zjistit lépe než podle mého úsudku, ale to je téma na další výzkumnou práci. Tato práce se nedá brát jako celek pro celou republiku. Cíl práce byl totiž zaměřen jen na jednu konkrétní základní školu v Praze. Během tvorby mé práce jsem se seznámila s několika jinými podobnými pracemi. Netýkaly se mého tématu, ale byly zaměřeny na úrazy na 1. stupni základní školy. Na základě mého výzkumu došlo k potvrzení či vyvrácení hypotéz. Cíl práce byl splněn: Zmapování úrazovosti při hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základní školy.

4.10 Závěry

V bakalářské práci se zabývám zmapováním úrazů při hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základní školy. Toto je jedna z prací, která se zabývá úrazovostí při TV. Zjišťuji, zda dochází k nárůstu úrazů či poklesu v průběhu 4 zkoumaných let. Porovnám úrazovost mezi dívkami a chlapci, mladšími a staršími žáky. Dále zkoumám místa úrazů (tělocvična, venkovní hřiště), aktivitu, při které k úrazu došlo (sportovní hry, gymnastika).

Ve výzkumu je potvrzeno, že opravdu dochází k většímu počtu úrazů při sportovních hrách. Tento výsledek jsem očekávala, jelikož sportovním hrám je věnován větší počet hodin tělesné výchovy, a to z důvodu meziškolních turnajů, kterých se studenti zúčastňují. Tento výsledek mě nepřekvapil, naopak jsem si potvrdila své mínění.

Dále se prokázalo, že větší počet úrazů se stává mladším žákům. U této kategorie jsem opravdu nedokázala odhadnout, jak tato část výzkumu dopadne. Podle výsledků v průběhu všech 4 zkoumaných let docházelo k vyššímu počtu úrazů u mladší skupiny studentů, což je 6. a 7. třída. Větší úrazovost může být způsobena tím, že děti nejsou vedeny odmala k žádnému sportu. Starší žáci jsou opatrnější a mají větší pud sebezáchovy oproti mladším. Někteří starší žáci se snaží vyhýbat hodinám tělesné výchovy, a to tak, že jsou schopni si napsat sami sobě omluvenku. Jednou z dalších příčin větší úrazovosti u mladších je dnešní styl života této věkové kategorie. Do budoucna je snaha tento způsob života co nejvíce eliminovat, což jsi kladou za cíl akce Česko se hýbe, Děti na startu a Pohyb a výživa.

Další částí výzkumu bylo zjištěno, že k většímu počtu úrazů dochází na venkovním hřišti. U této části výzkumu jsem očekávala opačný výsledek, a to více úrazů v tělocvičně. Ale jak můžeme vidět, výsledky říkají něco jiného. Venkovní hřiště je odlišný prostor oproti tělocvičně, na kterou jsou žáci zvyklí. To může být jeden z důvodů většího počtu úrazů. Dále žáci mohou zvolit špatnou obuv nebo oblečení a pohybují se v jiných klimatických podmínkách. K více úrazům docházelo na venkovním hřišti kromě prvního zkoumaného roku 2012/2013.

Z další části výzkumu vyplývá, že k většímu počtu úrazů dochází u dívek. Bylo tomu tak během všech čtyř zkoumaných školních let. Můj odhad byl, že u chlapců nastane vyšší procento úrazovosti. Jedním z důvodů tohoto výsledku je, že na této základní škole je větší počet dívek oproti chlapcům. Toto tvrzení však není statisticky prověřeno. Vycházím pouze z toho, co mi říkali vyučující TV na této škole. Aby se tento závěr dal potvrdit, bylo by třeba práci rozšířit tímto směrem.

K všem těmto závěrům jsem došla pomocí statistické analýzy, kterou jsem zvolila jako vhodnou metodu pro tento výzkum. Informace k porovnání a vyhodnocení mé práce jsem zpracovala na základě knihy úrazů základní školy v Praze.

Díky tomuto výzkumu vidíme, že úrazovost při hodinách tělesné výchovy stoupá. Je tedy nutné, aby se současní a budoucí učitelé snažili tak vysoký počet úrazů snižovat. V dnešní době hodiny tělesné výchovy vyučují i učitelé, kteří nemají vystudovanou aprobaci tělesné výchovy.

Práci bych doporučovala pro současné a budoucí učitele tělesné výchovy. Věřím, že poskytne cenné rady a informace ohledně úrazů při hodinách TV. Budoucí učitelé se s úrazy dětí budou setkávat během své práce velmi často. Byla bych ráda, aby tomu tak bylo co nejméně. Měli by dělat všechno proto, aby počet úrazů byl co nejnižší. To znamená, že musejí dodržovat organizační formy hodiny, bezpečnost hodiny, poskytování správné dopomoci při cvičení. Učitel, který vyučuje hodinu tělesné výchovy, by měl mít tuto aprobaci vystudovanou. Věřím, že tím by se mohl počet úrazů na základních školách při TV snižovat.

4.11 Použitá literatura

1. BALADA, J. a kol. Rámcový vzdělávací program. Praha, 2016
2. EIS, E., KŘIVÁNEK, F. *Ortopedie, traumatologie a ortopedická protetika*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1972. 382 s.
3. FRIŠOVÁ, L. Úrazy dětí. Praha, 2006
4. GRIVNA, M. a kol. Dětské úrazy a možnosti jejich prevence. 1. vyd. Praha: Centrum úrazové prevence UK 2. LF a FN Motol, 2003.
5. HÁJKOVÁ, J. Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy pro denní a distanční studium. Praha, Pedf UK, 2008
6. HOLÍK, T. Nejčastější zdravotní problémy v basketbalu a jejich prevence. Brno, Bakalářská práce, 2014
7. KAPLAN, O. *Volejbal – technika, pravidla, herní systémy, přípravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999.
8. Kniha úrazů, ZŠ Brána jazyků s rozšířenou výukou matematiky
9. NOVÁKOVÁ, Z. Bezpečnost a ochrana žáků na školách – školní a pracovní úrazy. Praha, 2007
10. OTAWA, D. Současná volejbalová pravidla – tendence, historický vývoj. Praha, 2012
11. PARKANOVÁ, M. Poruchy pohybového aparátu a svalové dysbalance u hráčků volejbalu ve věku 15 – 19 let. Praha 2003
12. SUCHÁNKOVÁ, D. Záchrana a dopomoc sportovní gymnastiky na základní škole. Praha, 2013
13. ŠTĚPÁNKOVÁ, H. Netradiční sportovní hry v mimoškolních aktivitách dětí mladšího školního věku. Praha, Bakalářská práce, 2005
14. TOŠOVSKÝ, V. Chraňme děti před úrazy: prevence úrazů dětí a mládeže. Praha-východ [Dobřejovice]: Alfa-Omega, 2006.
15. VLK, M. Únava a zranění ve fotbale. Praha, Bakalářská práce, 2013

Internetové zdroje

1. <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-64#p1> [online], [cit. 2. 3. 2017]

4.12 Přílohy

Příloha č. 1 Kniha úrazů

				čas, den, měsíc, rok)	k úrazu	Kým?	jinou osobou? (uveďte jméno a příjmení)	Podpis	zápis o úrazu
97		VÝVRTNUTÍ KOTNÍK PRÁVNÍK	PŘI TĚŽNĚ VÝCHOVĚ - VYBIJENĚ	14. 10. 2015 12. 10.	TELOCVIČNA	ANĀ, učitelka	/		matka informována telefonicky
98		VÝVRTNUTÍ KOTNÍK	PŘI PŘÍPRAVĚ TŘÍBY	14. 10. 2015 20. 10.	TŘÍDA TŘ, MĚŠTĚ	ANĀ, učitelka	/		odvezena matkou k lékaři po vyšetření
99		Nárazení ukazováčků a prostředníčků prostředníček levé ruky	Basketbalové příhrávký na místě	11. 10. 23. 10. 2015	školní hřiště	ne	/		Odvezena matkou k lékaři.
100		Flómenina horní končetiny	kolovrh - přístroj	2. 11.	kolovrh	ne	/		matka k lékaři