

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**ZAŘAZENÍ VARIABILNÍCH PROVOZŮ DO OBSAHU TĚLESNÉ
VÝCHOVY NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH - VIDEOPROGRAM**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Miloslav Antoš

Učitelství pro střední školy

TV-PS

Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach, Ph.D.

Plzeň, 2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. června 2017

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Petru Valachovi, Ph.D. za trpělivou pomoc, cenné rady v především věnovaný čas při konzultacích mé diplomové práce. Dále bych rád poděkoval vedení, učitelům a žákům VOŠ, OA a SZŠ v Domažlicích.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

| | | |
|---------|---|----|
| 1 | ÚVOD | 7 |
| 2 | CÍL A ÚKOLY | 9 |
| 3 | TEORETICKÁ VÝCHODISKA | 10 |
| 3.1 | VYUČOVACÍ JEDNOTKA A JEJÍ STRUKTURA | 10 |
| 3.1.1 | Úvodní část | 10 |
| 3.1.2 | Průpravná část | 11 |
| 3.1.3 | Hlavní část | 12 |
| 3.1.4 | Závěrečná část | 12 |
| 3.2 | DIDAKTICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY PRÁCE | 13 |
| 3.3 | SPECIFICKÉ DIDAKTICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY PRÁCE | 13 |
| 3.3.1 | Doplňková cvičení | 14 |
| 3.3.2 | Variabilní provoz | 14 |
| 3.3.3 | Kruhový provoz | 15 |
| 3.4 | ŽÁCI STŘEDNÍCH ŠKOL | 16 |
| 3.4.1 | Adolescence | 16 |
| 3.4.2 | Sociální skupina – třída | 16 |
| 3.5 | TVORBA VIDEOPROGRAMU | 17 |
| 4 | METODIKA PRÁCE | 19 |
| 5 | VARIABILNÍ PROVOZY | 21 |
| 5.1 | METODIKA VARIABILNÍCH PROVOZŮ | 21 |
| 5.2 | PŘÍPRAVA | 22 |
| 5.3 | NÁZORNÁ UKÁZKA A VYSVĚTLENÍ | 22 |
| 5.4 | PROVEDENÍ | 23 |
| 5.5 | ÚKLID A ZHODNOCENÍ | 24 |
| 5.6 | KONKRÉTNÍ VARIABILNÍ PROVOZY | 25 |
| 5.6.1 | Variabilní provoz č. 1 – Sportovní hry | 25 |
| 5.6.1.1 | Příprava | 27 |
| 5.6.1.2 | Názorná ukázka a vysvětlení | 30 |
| 5.6.1.3 | Provedení | 30 |
| 5.6.1.4 | Úklid a zhodnocení | 30 |
| 5.6.2 | Variabilní provoz č. 2 – Gymnastika | 31 |
| 5.6.2.1 | Příprava | 34 |
| 5.6.2.2 | Názorná ukázka a vysvětlení | 36 |
| 5.6.2.3 | Provedení | 37 |
| 5.6.2.4 | Úklid a zhodnocení | 37 |
| 5.6.3 | Variabilní provoz č. 3 – Atletika | 37 |
| 5.6.3.1 | Příprava | 40 |
| 5.6.3.2 | Názorná ukázka a vysvětlení | 42 |
| 5.6.3.3 | Provedení | 43 |
| 5.6.3.4 | Úklid a zhodnocení | 43 |
| 5.6.4 | Variabilní provoz č. 4 – Moderní pohybové formy | 43 |
| 5.6.4.1 | Příprava | 46 |
| 5.6.4.2 | Názorná ukázka a vysvětlení | 48 |
| 5.6.4.3 | Provedení | 49 |
| 5.6.4.4 | Úklid a zhodnocení | 49 |
| 6 | TECHNICKÝ SCÉNÁŘ | 50 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 7 | DISKUSE | 63 |
| 8 | ZÁVĚR..... | 65 |
| 9 | SOUHRN..... | 67 |
| 10 | RESUMÉ..... | 68 |
| 11 | SEZNAM LITERATURY | 69 |
| 12 | SEZNAM OBRÁZKŮ | 72 |
| 13 | PŘÍLOHY..... | 73 |
| 13.1 | NÁKRESY VARIABILNÍCH PROVOZŮ | 73 |
| 13.2 | KARTY STANOVIŠŤ | 75 |
| 13.2.1 | Variabilní provoz – SPORTOVNÍ HRY | 75 |
| 13.2.2 | Variabilní provoz – GYMNASTIKA | 83 |
| 13.2.3 | Variabilní provoz - ATLETIKA..... | 91 |
| 13.2.4 | Variabilní provoz – MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY | 99 |
| 13.3 | ÚKOLOVÉ KARTY | 107 |
| 13.3.1 | Variabilní provoz – SPORTOVNÍ HRY | 107 |
| 13.3.2 | Variabilní provoz - GYMNASTIKA..... | 115 |
| 13.3.3 | Variabilní provoz - ATLETIKA..... | 123 |
| 13.3.4 | Variabilní provoz – MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY | 131 |
| 13.4 | SOUHLAS S NATÁČENÍM | 139 |

1 ÚVOD

Téma mojí diplomové práce je zaměřeno na obsah hlavní části vyučovací jednotky školní tělesné výchovy. Důvod, proč jsem zvolil toto téma, není jeden. Především bych rád, aby moje práce byla prakticky využitelná a právě proto jsem zvolil formu videoprogramu. V dnešní době moderních technologií jsem přesvědčen, že především začínající učitelé dají přednost videozáznamu před tištěnou publikací. Kromě toho jsem vycítil možnost vlastní realizace v tématu, které vidím jako přínosné a zajímavé.

Obsah hlavní části vyučovací jednotky je neuvěřitelně široký pojem, proto je třeba blíže jej specifikovat. Videoprogram, jakožto výsledný produkt této práce, bude zaměřen na zařazení variabilních provozů do tělesné výchovy na středních školách. Přesto, že se čím dál více setkáváme s výrokem, že sport stále více proniká do popředí společnosti, co se důležitosti a prestiže týče, tak tělesná výchova, především na středních školách je naopak vnímána jako nepodstatný a nepopulární předmět.

Aby k tomuto jevu nedocházelo, je důležité je žáky motivovat a k tomu jsou nejkompentnější právě učitelé tělesné výchovy. Dnes se setkáváme s tvrzením, že hodiny tělesné výchovy jsou převážně o motivaci ze strany kantora, který by měl žáky vést k pohybu, ke zdokonalování jich samotných, ke zkoušení nových věcí a nikoliv ulpívat na tabulkovém hodnocení a plnění limitů, kterým se někteří žáci ani nepřiblíží.

Aplikaci variabilních provozů, jakožto specifickou didakticko-organizační formu považuji za dobrý nástroj k motivaci žáků. Jejím cílem je zdokonalovat pohybové dovednosti ve ztížených podmínkách. V literatuře je tato problematika rozpracována od autorů: Frömela (1983), Rychteckého (1995) Fialové (1995), Vilímové (2002) a dalších. V praxi je však tato didakticko-organizační forma často zaměňována s obdobnou formou - kruhovým provozem. Nutno podotknout, že podobnost je zde značná a dokonce se setkáváme s doporučením tyto dvě formy kombinovat a vytvořit tak přechodnou formu mezi kruhovým a variabilním provozem. K tomuto tvrzení se přikláním i v případě této práce.

Diplomová práce si klade za cíl představit videoprogram, který ukáže aplikaci variabilních provozů v praxi. Kromě toho jsou její součástí také metodické materiály, na jejichž základě lze dané provozy aplikovat do konkrétních hodin školní tělesné výchovy.

Ovšem nejedná se o návod, jak sestavit ideální variabilní provozy. Ambice této práce byly pouze ukázat jakousi cestu, po které je možné se při aplikaci této didakticko-organizační formy vydat a přispět tak k rozvoji žáků.

Budu rád, když mnou představený videoprogram poslouží některému ze začínajících nebo naopak ostřílených učitelů tělesné výchovy, byť jen jako inspirace do další práce.

2 CÍL A ÚKOLY

Cíl

Cílem diplomové práce je vytvoření variabilních provozů pro vyučovací jednotky tělesné výchovy na střední škole a jejich následné zpracování do videoprogramu.

Úkoly

1. Tvorba návrhu jednotlivých variabilních provozů.
2. Realizace návrhů v praxi a pořízení videozáznamu.
3. Tvorba videoprogramu.

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 VYUČOVACÍ JEDNOTKA A JEJÍ STRUKTURA

„V didaktické teorii se setkáváme s členěním na 3 a více částí.“

(Fialová, 1995, str. 162)

Tato citace asi nejlépe vystihuje mínění i ostatních autorů, kteří operují také s tímto počtem, kdy 3 části jsou převážně minimem pro rozdělení vyučovací jednotky na její části. Frömel (1983) se ve své publikaci, která je zaměřená přímo na vyučovací jednotku tělesné výchovy přiklání k jejímu členění na čtyři části, avšak jak je možné dále se v jeho práci dočíst, přesné členění vyučovací jednotky není rozhodující.

Vzhledem k tématu této diplomové práce, je žádoucí jednotlivé části blíže charakterizovat. Jak je ve videu patrné, přikláním se k členění vyučovací jednotky na pět částí.

Konkrétně:

- úvodní část
- rušná část
- průpravná část
- hlavní část
- závěrečná část

3.1.1 ÚVODNÍ ČÁST

Jak již sám název napovídá, úvodní část má za úkol žáky uvést do hodiny tělesné výchovy. Nejčastěji vyučující zahajuje hodinu nástupem. Jeho výhody jsou nesporné. Žáci jsou seznámeni s obsahem celé vyučovací jednotky, vyučující má možnost žáky nejen motivovat, ale především vizuálně zkontrolovat jejich počet, připravenost a aktuální stav, což může být a je prvním krokem v prevenci proti úrazu.

Na webu katedry tělesné a sportovní výchovy Západočeské univerzity v Plzni (www.tv4.ktv-plzen.cz), je vnitřní struktura úvodní části popisována rozdělením na organizační část a část rušnou. Náplň části organizační si můžeme představit jako dobu než je hodina oficiálně zahájena vyučujícím, avšak žáci již mají přístup do tělocvičny, popřípadě jiného prostoru, ve kterém se hodina tělesné výchovy koná. Tato doba je označována jako volná chvílka. A dále je to nástup, o jehož úkolech je zmínka v odstavci výše. Část rušná má již fyziologický význam, což znamená, že se jedná především o zahřátí organismu žáků a tedy počáteční příprava na následující části vyučovací jednotky.

Osobně se přikláním k modelu, který je v mojí práci patrný a to je vyjmutí rušné části z obsahu části hlavní. A vymezení rušné části jako samostatné části vyučovací jednotky mezi část úvodní a část průpravnou. Přesto ale souhlasím s tvrzením některých autorů, jako například s Frömelm (1983), že není důležité apelovat na přesné vymezení na poli teoretickém, ale přesně a didakticky správně působit na žáky v praxi.

3.1.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Po úvodní části následuje část průpravná. Žáci jsou již připraveni z hlediska fyziologického na další fyzickou zátěž. To by mělo platit i o jejich psychice a tím se vracím k nástupu v hlavní části, kdy vyučující kontroluje připravenost, kterou si nelze vykládat pouze jako vhodné oblečení žáků pro absolvování hodiny tělesné výchovy.

V této části si lze představit klasickou rozcvičku, avšak ne jako konkrétní náplň, ale jako cíl této části. V dnešní době se již nerealizuje zažitý model statického strečinku, který do nedávna byl v drtivé většině používán jako náplň průpravné části. Ke statickému strečinku se dnes přistupujeme v části závěrečné. Nejedná se o žádný přechodný trend, ale o doporučení, které se opírá o skutečné výsledky.

Tímto jsem se řídil i ve své práci, a tak ve videoprogramu můžete postřehnout aplikaci nikoliv statického, ale dynamického strečinku právě v rámci části průpravné.

3.1.3 HLAVNÍ ČÁST

Nyní se dostáváme do části, která je hlavní jak v rámci struktury vyučovací jednotky, tak v rámci této práce, jelikož sem řadíme i realizaci variabilního provozu. Z literatury, konkrétně od autora Frömla (1983) víme, že formu variabilního provozu v rámci vyučovací jednotky zařazujeme kolem 30. minuty, což odpovídá hlavní části. Jak dále Frömel (1983) uvádí, časová náročnost této specifické didakticko-organizační formy by měla být v rozmezí 10 až 15 minut. Z toho logicky vyplývá, že obsah hlavní části by měl být polytematický. Jinými slovy řečeno, že v hlavní části by se kromě variabilního provozu mělo objevit ještě jiné téma, popřípadě témata. Opět odkazuji na videoprogram, ve kterém je patrné, že kromě variabilního provozu byly v hlavní části realizovány ještě starty z různých poloh. Obsah nejen hlavní části ale celé vyučovací jednotky by měl logicky směřovat k požadovanému cíli, který si vyučující stanoví na začátku vyučovací jednotky.

3.1.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

„Cílem této části vyučovací hodiny je celkové uklidnění organismu po absolvované zátěži.“

(Vilímová, 2002, str. 80)

Nejen uklidnění organismu je v závěrečné části hodiny nutné. Je třeba také kompenzovat zatížení, které může být a často bývá nevyvážené. Jako příklad můžeme uvést hodinu fotbalu, kdy žáci zatěžují převážně dolní část těla. Nebo jiným příkladem může být vrh koulí, kdy je zatěžována jen jedna horní končetina. Pokud nedojde k bezprostřední kompenzaci, jako může být v případě vrhu několik pokusů druhou rukou, je třeba provádět kompenzační cvičení v závěrečné části.

Bursová (2005) ve své publikaci jde v aplikaci kompenzačních cvičení ještě dál. Správná aplikace těchto cvičení může dokonce částečně eliminovat nefyziologické změny v organismu. Ty jsou v dnešní době, tzv. sedící populace, velice časté a je třeba jim předcházet.

3.2 DIDAKTICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY PRÁCE

Než začneme hovořit o samotném variabilním provozu, je třeba jej správně zařadit. Ve své publikaci Frömel (1983) rozlišuje didaktické formy v podmínkách tělesné výchovy takto:

- 1. Základní** - hromadná forma
 - skupinová forma
 - individuální forma
- 2. Specifické** - forma doplňkových cvičení
 - forma variabilního provozu
 - forma kruhového provozu

Správná organizace v průběhu školní tělesné výchovy je klíčem k úspěchu pedagoga. Bez předem promyšlené organizační struktury je i pro zkušeného pedagoga obtížné pracovat tak, aby vyučování směřovalo k vytyčenému cíli.

Z hlediska základních didaktických forem je pro školní tělesnou výchovu hromadná forma nejtypičtější. Avšak to, co bývá nejčastěji využíváno, nemusí být vždy ideální. Každá forma má své opodstatnění v různých činnostech, jako je například herní činnost jednotlivce nebo právě variabilní provoz.

3.3 SPECIFICKÉ DIDAKTICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY PRÁCE

Specifické formy práce jsou nezbytnou součástí tělesné výchovy, přičemž se sami vzájemně překrývají a kombinují mezi sebou navzájem. Vzhledem k tématu této diplomové práce je na místě si specifické didakticko-organizační formy představit podrobněji, abychom je od sebe dokázali rozlišit.

3.3.1 DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ

Rychtecký, Fialová (1995) ve své publikaci uvádí, že doplňková cvičení jsou aplikována pro využití didaktického času. Z čehož vyplývá, že při jejich absenci v určitých případech může vznikat, a vzniká ztrátový čas, který snižuje kvalitu výuky. Hovoříme-li o obsahu doplňkových cvičení, je nutné si uvědomit, že doplňují probíhající vyučovací proces. To znamená, že tato cvičení by měla být žákům známá a především by neměla vyžadovat rozsáhlou pomoc a záchranu.

3.3.2 VARIABILNÍ PROVOZ

„Variabilním provozem rozumíme rychle se střídající tělesná cvičení, zaměřená především na rozvoj tělocvičných dovedností, při nichž žáci postupně střídají různá stanoviště.“

(Frömel, 1983, s. 147)

Ze specifických didakticko-organizačních forem lze variabilní provoz brát jako nejméně známý, především pro širokou veřejnost. U doplňkového cvičení již sám název napovídá, co je cílem nebo přesněji obsahem činnosti a jeho postavení při hodinách školní tělesné výchovy. Kruhový trénink je široké veřejnosti také více znám než variabilní provoz. Především proto, že dnes se můžeme setkat s označením kruhový trénink nikoliv jako název pro didakticko-organizační formu práce ale jako vlastní název, označující cvičební lekci v různých fitness centrech, aniž by tyto lekce striktně dodržovaly pravidla pro kruhový provoz.

Nutné je zmínit hlavní rozdíly mezi variabilním a kruhovým provozem. Základní a nejpodstatnější rozdíl je ten, že v případě variabilního provozu jsou tělesná cvičení zaměřená především na zdokonalení pohybových dovedností. Zatímco v případě kruhového provozu jde o rozvoj pohybových schopností.

Nicméně nelze opomenout fakt, že v literatuře lze často najít upozornění, že obě tyto formy je možné a často i žádoucí kombinovat. K tomuto tvrzení se ve své diplomové práci také přikláním hned ze dvou hledisek:

1. Pokud bychom se snažili striktně rozlišit co je dovednost a co schopnost došli bychom k závěru, že nelze tyto dva termíny od sebe jednoznačně odlišit. V případě, že dochází ke zdokonalování nějaké dovednosti, podílejí se zde do určité míry i pohybové schopnosti.

2. Při tvorbě variabilních provozů, kdy jsem se zabýval kromě usuzování co klasifikovat jako dovednost a co jako schopnost, jsem často narazil na problém, zda variabilní provoz složený pouze z dovedností bude pro žáky zajímavý.

Jak bude možné ve videoprogramu shlédnout, kombinaci jak variabilního, tak kruhového provozu považuji za přínosnou a atraktivní formu, jak pro žáky, tak i pro pedagoga.

3.3.3 KRUHOVÝ PROVOZ

„Kruhový provoz je relativně stálé uspořádání učebního procesu, v němž žáci postupují po jednotlivých, zpravidla do kruhu uspořádaných stanovištích a střídají tělesná cvičení převážně zaměřená na rozvoj pohybových schopností.“

(Vilímová, 2002, str. 86)

Rozdíl mezi kruhovým a variabilním provozem byl již zmíněn v předchozím textu. Další charakteristické znaky jsou u obou provozů téměř totožné, a proto není třeba je zde opět vypisovat. Jedná se o: počet stanovišť, časová náročnost i pravidla pro řízení provozu.

3.4 ŽÁCI STŘEDNÍCH ŠKOL

3.4.1 ADOLESCENCE

K tomu, aby bylo možné sestavit variabilní provozy, jejichž náročnost bude odpovídat schopnostem a dovednostem žáků, je třeba brát v úvahu jejich věk a s ním spojený vývoj, který je pro ně charakteristický. Na jednu stranu je třeba volit takovou náročnost, která neohrožuje zdraví a u níž předpokládáme, že ji žáci zvládnou. Na druhou stranu, jak ve své publikaci Vilímová (2002) uvádí, hovoříme o věku žáků, v němž se ukončuje senzorický i motorický vývoj. To tedy klade pedagogovi úkol najít kombinaci bezpečných, avšak z hlediska senzomotorického náročných pohybových úkolů, které budou pro žáky přínosem.

Již v roce 1995 upozorňovali ve své publikaci Kyralová, Matoušková a kol. (1995) na fakt, že sport není u mladých lidí provozován na základě doporučení od lékaře nebo pro zlepšení jedincova zdraví. S tím nelze nesouhlasit, avšak postupem času můžeme pozorovat, že sport a v návaznosti na něj zdravý životní styl začíná být jedním z hlavních socializačních nástrojů mladých lidí. Dále Kyralová, Matoušková a kol (1995) apelují na odpovědnost učitelů a sportovních trenérů, aby náplň jejich hodin vedla stále stejným směrem, tedy k zdravému rozvoji jedince.

3.4.2 SOCIÁLNÍ SKUPINA – TŘÍDA

Při přípravě variabilního provozu je třeba, aby vyučující bral v potaz třídu, pro kterou daný variabilní provoz připravuje. Stejný obsah této didakticko-organizační formy nemusí být vhodný pro dvě třídy i přesto, že se jedná o stejné ročníky v rámci jedné školy.

Každá sociální skupina je „živý“ organismus, který se různě vyvíjí a také různě reaguje. V tomto případě však hovoříme o vztahu mezi třídou a vyučujícím, který stojí mimo tuto sociální skupinu, avšak jeho úkolem je na ni působit.

Školní třídu můžeme charakterizovat jako specifickou sociální skupinu. Její složení nelze předem odhadnout, proto je třeba, aby se vyučující s jednotlivými žáky a dále

s hodnotami a normami celé třídy nejprve seznámil. Toto poznání pomůže učitelům v následné práci s danou třídou.

„Nejvyšší sociální pozici a zároveň největší prestiž má člen, který je nejvlivnější a nejoblíbenější.“

(Vágnerová, 2005)

A právě tento člen sociální skupiny, v tomto případě školní třídy by měl vyučujícího nejvíce zajímat. V situaci, že člen, jehož pozice je v rámci třídy nejvýše postavená, respektuje nebo dokonce shledává vyučujícího jako autoritu, strhává tím i ostatní členy třídy, a tak má vyučující usnadněnou práci, což ve výsledku může a zajisté z kvalitňuje náplně jednotlivých hodin.

3.5 TVORBA VIDEOPROGRAMU

Vytvořit videoprogram, který by měl splňovat dané cíle a jak se hovorově uvádí, měl by být „koukatelný“, není otázkou jednoho odpoledne. Ti, kdo mají s natáčením byť jen malé zkušenosti, dokáží asi snáze pochopit úskalí, která mohou během natáčení nastat. Před kamerou je již pozdě vymýšlet, jaké záběry jsou třeba a co vše by vlastně mělo být obsahem výsledného videa. K tomu nezbyvá nic jiného, než zapátrat v literatuře, kde lze nalézt naprosto jednoduché, avšak velice efektivní postupy práce při tvorbě videoprogramu.

(Brklová, Hercig a kol., 1998) se ve své publikaci zabývají přímo zpracováním diplomové práce formou videoprogramu. Doporučují vytvářet technický scénář do tabulky, kdy na jedné straně je uveden obrazový popis záběru, popřípadě titulky a na druhé straně je slovní komentář.

I přesto, že autor nemusí být v oblasti audio-vizuální techniky nijak zvlášť vzdělaný a zkušený, je důležité, aby výsledný produkt sám o sobě dokázal divákovi předat to, co

bylo autorovým cílem. K tomu je zapotřebí kromě kvalitního obrazu a vhodně vybraných záběrů i zvuková složka, která u některých videoprogramů bývá opomíjena, respektive autor ji nedává přílišnou důležitost. V případě, že divák nemá zprostředkovaný kvalitní komentář, doprovázející obrazovou složku celého videoprogramu, bohužel to může vést k nepochopení celého programu.

4 METODIKA PRÁCE

Na začátku je třeba stanovit si, co bude obsahem videoprogramu. V případě této práce jsou to 4 variabilní provozy aplikované v hodinách tělesné výchovy na střední škole. Jejich obsah vychází z rámcového vzdělávacího programu, konkrétněji pak ze školního vzdělávacího programu příslušné školy.

Objekty natáčení jsou třídy chlapců a dívek z VOŠ, OA a SZŠ v Domažlicích. Samotnému natáčení předcházela komunikace s vedením školy a s vyučujícími tělesné výchovy u vybraných tříd. Pořizování videozáznamu s sebou nese jistá pravidla, na jejichž základě jsem vypracoval souhlas s pořízením audio i videozáznamu, který je nutné podepsat samotným žákem a v případě jeho neplnoletosti také jeho zákonným zástupcem.

Dalším krokem je výběr vhodných natáčecích prostor, který není u všech variabilních provozů stejný. Venkovní prostor, v tomto případě atletický stadion je za dobrého počasí ideálním místem pro pořízení kvalitního videozáznamu. To se bohužel nedá tvrdit o vnitřních prostorech – tělocvičnách, kde je třeba pracovat s omezeným množstvím světla, aby výsledné záběry byly, co možná nejkvalitnější.

Samotnému natáčení však ještě předchází tvorba technického scénáře. Jeho podoba samozřejmě nemusí být definitivní, avšak jeho absence při natáčení, práci velice ztěžuje a může se stát, že některé stěžejní záběry budou při kompletaci videa chybět.

Při samotné realizaci natáčení, je třeba zvolit takový způsob komunikace se žáky, který napomáhá ke spolupráci. A samozřejmě zvolit odpovídající audiovizuální techniku, která zachytí kvalitní obraz, popřípadě zvuk, je-li tu nutné. Nezbytnou pomůckou při natáčení je také stativ, který zajišťuje stabilitu obrazu.

V okamžiku, kdy jsou všechny videozáznamy pořízeny, přichází část, kterou můžeme označit jako kompletace videoprogramu. V návaznosti na množství pořízeného materiálu je možné upravovat podobu technického scénáře. Kompletaci lze rozdělit na část obrazovou a část zvukovou. Obě tyto části se navzájem ovlivňují. Větší počet pořízeného materiálu dává možnost výběru nejvhodnějších záběrů.

Finální částí je vložení komentáře do již zkompletované obrazové podoby celého videoprogramu, což dotváří jeho konečnou podobu. Optimální nastavení hlasitosti komentář a podkres hudebního doprovodu dotváří celou podobu videoprogramu.

5 VARIABILNÍ PROVOZY

5.1 METODIKA VARIABILNÍCH PROVOZŮ

Ve své práci jsem se pokusil sestavit 4 variabilní provozy, jejichž náplní jsou cvičení, u nichž předpokládám, že je žáci středních škol znají a nemělo by tak docházet k problémům s jejich splněním. Vycházel jsem jak z rámcového vzdělávacího plánu, tak i z konkrétního školního vzdělávacího plánu na příslušné škole, kde jsem videoprogram natáčel. Samozřejmě chápu, že školní vzdělávací plán je pro každou školu individuální, ale cvičení jsou zvolena tak, aby možnost neznalosti cvičení byla minimální.

Jednotlivé variabilní provozy jsou zaměřeny na:

1. Zdokonalení dovedností ve sportovních hrách (volejbal, basketbal a fotbal)
2. Zdokonalení dovedností gymnastických
3. Zdokonalení dovedností atletických
4. Zdokonalení dovedností patřících do skupiny moderních pohybových forem (aerobik)

Realizace variabilních provozů je obecně doporučována při zakončení tematického celku, ke kterému se příslušný variabilní provoz vztahuje. V případě studentů vyšších ročníků považuji za možné mnou sestavené variabilní provozy použít kdykoliv dle potřeby, jelikož jejich obsahem jsou tělesná cvičení, která žáci znají z nižších ročníků.

Vhodnou aplikaci však nelze posuzovat plošně. Každá školní třída je jedinečný celek, u kterého nelze s jistotou předpovědět úroveň dovedností a potažmo možnost plnění zde připravených variabilních provozů.

5.2 PŘÍPRAVA

Příprava ať už variabilního provozu nebo jakákoliv jiná příprava ve školní tělesné výchově by měla být efektivní především z hlediska časového. Z praxe víme, že příprava je často spojována se ztrátovým časem. Kdo je však na vině? Žáci nebo učitel? Za předpokladu, že žáci plní pokyny vyučujícího, tak jde vina jednoznačně za vyučujícím. Tomu se však dá předejít vhodnou volbou přípravy, kdy je práce rozdělena mezi všechny žáky. V tomto případě mluvíme o přípravě cvičebních prostor a pomůcek, které budou při realizaci variabilního provozu třeba.

Za zmínku také stojí příprava samotného pedagoga na vyučovací hodinu. V tuto chvíli ani tak nehraje roli to, zda vyučující vymýšlí svůj variabilní provoz, nebo jej od někoho převzal. Důležité je zamyslet se nad otázkami: Je to realizovatelné pro konkrétní třídu? Mám dostatek pomůcek k realizaci? Dokáži sám vysvětlit a uřídit daný variabilní provoz?

Na tyto a jistě i další otázky si musí vyučující umět upřímně odpovědět dřív, než se pustí do samotné realizace. Jak bude možné dále v této práci vidět, pro někoho je velký počet příloh a tiskovin, které se váží k jednotlivým provozům možná odstrašující, avšak jsem přesvědčen, že ušetří nejen tolik drahocenný čas, ale především hlasivky.

5.3 NÁZORNÁ UKÁZKA A VYSVĚTLENÍ

Je všeobecně známo, že názorná ukázka často řekne víc, než 1000 slov. A pokud mluvíme o variabilních provozech, které jsou primárně zaměřeny na zdokonalování pohybových dovedností, nelze s tímto výrokiem nesouhlasit.

Opět se zde dotýkáme problematiky ztrátového času. Vyučující musí sám posoudit, zda je nutné veškerá cvičení obsažená v konkrétním variabilním provozu názorně předvést. Vycházíme ze skutečnosti, že obsahem variabilních provozů jsou cvičení, která jsou žákům dobře známá, a tak názorná ukázka není nutná všude. Vyučující by měl sám

vědět, kde žáci častěji chybují a právě tam upozorňovat na výskyt možných chyb, popřípadě předvádět správné provedení.

Stručné vysvětlení jednotlivých stanovišť a na nich konkrétních pohybových úkolů je třeba neopomenout. Dále, pro snazší orientaci, je dobré jednotlivá stanoviště označit a na ně umístit úkolové karty, které plní funkci sdělovací ohledně realizace pohybového úkolu, který danému stanovišti přísluší.

5.4 PROVEDENÍ

Okamžik, kdy by všichni žáci měli plně rozumět jejich budoucí činnosti. Ještě před samotným provedením je dobré se ujistit, že žáci opravdu vědí, co mají dělat.

V této práci jsem zvolil jednotný ráz pro všechny čtyři variabilní provozy. Stanovišť je u všech provozů osm. Při tvorbě videoprogramu byl využit model, kdy žáci cvičí na jednotlivých stanovištích ve dvojicích. Z toho logicky vyplývá, že aby cvičili všichni žáci současně, tak je třeba šestnáct žáků. Jsem si naprosto vědom toho, že tento model je v praxi často naprosto nereálný. Žáků může být více či méně anebo jejich počet bude lichý. Zde je opět prostor pro vyučujícího, který musí vybrat nejefektivnější řešení.

Dovolím si navrhnout příklady řešení takovéto situace:

- a) zvýšit/snížit počet stanovišť (maximální počet stanovišť by měl být 10)
- b) modifikovat stanoviště, které je nutné plnit ve dvojicích pro lichého žáka
- c) přetransformovat stanoviště tak, aby je mohly plnit více početné skupiny žáků (v případě jejich většího počtu)

Základní způsoby organizace u jednotlivých provozů byly stanoveny vymezením doby u třech provozů a u zbývajících kombinace vymezení doby a počtu opakování cvičení. Doba pro pohybové úkoly byla stanovena na 1 minutu u variabilního provozu zaměřeného na zdokonalení atletických dovedností a u ostatních provozů byl čas kratší o 10 sekund, tedy 50 sekund. Doba určená pro přesun ze stanoviště na stanoviště byla stanovena na 35 sekund v případě „atletického“ variabilního provozu a 25 sekund u provozů ostatních.

5.5 ÚKLID A ZHODNOCENÍ

Úklid se může jevit jako jednoduchá a samozřejmá činnost. Z praxe jsou však patrné dvě věci. Zaprvé, během uklízení pomůcek vzniká vysoký počet úrazů a zadruhé, v případě, že vyučující není při úklidu přítomen, výsledný úklid s velkou pravděpodobností nedopadne podle učitelových představ. Příkladem nám mohou být neuklizené nářadovny.

Zhodnocení by mělo být nedílnou součástí každé aktivity, a pokud ne, tak alespoň každé hodiny školní tělesné výchovy. V případě variabilních provozů má učitel menší možnost zaregistrovat všechny žáky na všech stanovištích. Proto zde vzniká prostor především pro sebehodnocení žáka. Podoba, kterou vyučující zvolí, může být různá. Variabilní provoz by měl být jakousi reflexí pro samotného žáka, který by měl být schopen posoudit, do jaké míry ovládá dané učivo.

5.6 KONKRÉTNÍ VARIABILNÍ PROVOZY

5.6.1 VARIABILNÍ PROVOZ Č. 1 – SPORTOVNÍ HRY

První variabilní provoz je zaměřený na zdokonalení pohybových dovedností z oblasti sportovních her. Označení sportovní hry je dosti široké, a tak náplní variabilního provozu jsou dovednosti ze sportů, které jsou v rámci školní tělesné výchovy interpretovány jako nejrozšířenější. A těmi jsou: fotbal, basketbal a volejbal.

Seznam stanovišť:

1. Volejbal I.
2. Medicinbal
3. Basketbal I.
4. Fotbal I.
5. Bloky
6. Volejbal II.
7. Fotbal II.
8. Basketbal II.

1. Volejbal I.

Dovednost, kterou žáci zdokonalují je odbití vrchem, popřípadě spodem. Kromě stání na místě a odbíjení je přidána podmínka oběhnout kužel a navrátit se zpět. Oběhnutí kužele musí žák stihnout dříve, než jeho spoluhráč odbije míč zpátky. Poté se celá situace opakuje v případě druhého žáka. Kužely obíhají žáci střídavě levý i pravý.

2. Medicinbal

Stanoviště zaměřené na rozvoj síly horních končetin a také na manipulaci s míčem, která je pro tento typ variabilního provozu velice důležitá. Váha medicinbalu se odvíjí od silových schopností žáků a žákyň.

3. Basketbal I.

Jedny z klíčových dovedností v basketbalu jsou driblíng a dvojtakt. Kromě těchto dvou dovedností je zde ještě doskok vlastního hodu. Po dobu určenou pro plnění stanoviště žáci střídají levou i pravou stranu, čímž zaměstnávají obě poloviny těla stejně.

4. Fotbal I.

I zde se jedná o kombinaci více dovedností. První z nich je zpracování míče nedominantní nohou, což dělá stanoviště náročnějším. A druhou dovedností je přihrávka, vnitřní stranou nohy tzv. „placírka“, opět nedominantní nohou.

5. Bloky

Dovednost, kterou lze v různých modifikacích využít u všech třech zmiňovaných sportovních hrách, ať už jako blok střelby v basketbale, nebo jako hlavičkový souboj ve fotbale či blok ve volejbale. Žáci proti sobě opakují odrazy snožmo stranou se vzájemným dotykem (plácnutím dlaněmi) při výskoku.

6. Volejbal II.

Verze podobná prvnímu stanovišti. Hráči si přihrávají s využitím odrazu od stěny. Při plnění tohoto stanoviště je opět kladen důraz na volejbalové odbití a především na razanci přihrávky. Je třeba volit takovou sílu odbití, která bude pro oba žáky neoptimálnější pro pokračování v přihrávkách.

7. Fotbal II.

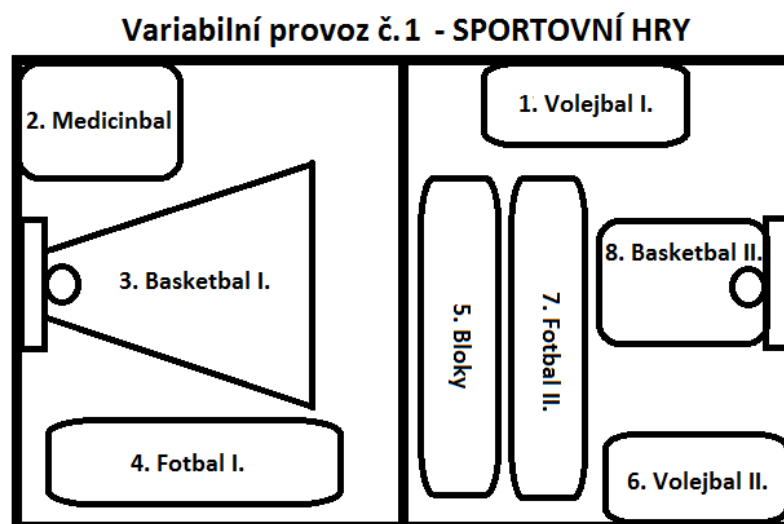
Vedení míče je dovednost, která se ve fotbale řadí mezi dovednosti základní. Důležité je, aby žák zvolil optimální tempo, které napomůže ke zdokonalení této dovednosti. Nevhodné je ať už vysoké tempo, které doprovází časté chyby a ztrátu kontroly nad míčem nebo nízké tempo, které naopak nepřináší žákovi žádné zdokonalení.

8. Basketbal II.

Trestné hody a střelba vůbec je pro tuto sportovní hru naprosto stěžejní dovedností. Na stanovišti je doplněna ještě o doskok vlastního hodu. Žáci samozřejmě mohou mezi sebou do jisté míry soupeřit, kdo dostáhne lepšího výsledku. Pozor však na přílišnou soutěživost na úkor kvality plnění stanoviště.

5.6.1.1 PŘÍPRAVA

Před zahájením variabilního provozu je nutné připravit jednotlivá stanoviště. Abychom docílili nejefektivnějšího využití času výukové jednotky tělesné výchovy, je třeba přesně definovat, kde bude jaké stanoviště. K tomu nám slouží plánec, na kterém je jasně vidět poloha jednotlivých stanovišť.



Obrázek č. 1 – Nákres 1. variabilního provozu

Tento plánec je třeba umístit tak, aby žáci viděli, jak bude v rámci tělocvičny variabilní provoz rozmístěn a kam bude třeba nosit pomůcky a náčiní.

K tomu, aby žáci věděli, které pomůcky jsou potřeba ke konkrétnímu stanovišti, slouží další přílohy. Jedná se o karty s názvem stanoviště, jeho číslem a seznamem pomůcek potřebných pro realizaci.



Obrázek č. 2 – Karta stanoviště

Tato karta slouží nejen k přípravě stanoviště, ale také k orientaci po tělocvičně. Následně slouží tyto karty jako informativní ukazatelé pro samotné žáky.

Poslední a zároveň nejdůležitější částí přípravy, která do jisté míry nahrazuje názornou ukázkou, je umístění úkolových karet na jednotlivá stanoviště.

VARIABILNÍ PROVOZ – SPORTOVNÉ HRY
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 1
VOLEJBAL I.

VOLEJBAL I.



- stůjte mezi kuželi naproti sobě
- přihrávejte si libovolně míč (prsty, bagr)
- po přihrávce oběhni L / P kužel
- zpět do středu, opět přihráj a oběhni druhý kužel

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Výška sítě je 243cm pro muže a 224cm pro ženy.“

Obrázek č. 3 – Úkolová karta - VOLEJBAL I.

Funkce úkolové karty je jasně stanovená - informovat žáka o náplni stanoviště, tedy o podobě pohybového úkolu. Ten je na kartě znázorněn jak graficky, tak slovně pro případ, že by grafické znázornění žákovi nebylo jasné. Kromě toho je ještě úkolová karta doplněna informací, která si klade za úkol žáka určitým způsobem dále vzdělat, popřípadě v něm vyvolat zájem o daný sport. Je to jakási nadstavba, kterou považuji za nenásilný motivační činitel pro řadu žáků.

5.6.1.2 NÁZORNÁ UKÁZKA A VYSVĚTLENÍ

K tomu, abychom zabránili špatnému provádění jednotlivých cvičení, je nutné vysvětlení a případně názorná ukázka. Doporučuji zmínit základní chyby, avšak vyvarovat se dlouhému výkladu, který by žáci již měli mít za sebou z hodin, kdy se pohybové dovednosti, které budou procvičovat na jednotlivých stanovištích, učili.

V případě tohoto variabilního provozu bych názornou ukázkou zvolil u stanoviště číslo 2 - Medicinbal, kde bych zmínil správné postavení a také u stanoviště číslo 4 – Bloky, u kterého bych apeloval na vzájemnou spolupráci a snahu o co nejvyšší odrazy. Případné další ukázky pouze pokud by je žáci sami vyžadovali.

5.6.1.3 PROVEDENÍ

Počet stanovišť = 8

Uspořádání žáků na stanovištích = dvojice

Základní způsob organizace = vymezení času

Časový limit pro pohybové úkoly = 50s

Časový limit pro přesun mezi stanovišti = 25s

Prostory realizace = tělocvična

Před zahájením variabilního provozu je nutné stanovit si signály a připomenout dobu určenou pro cvičení a dobu určenou pro přesun mezi stanovišti a přípravu na jejich plnění. Žáci by také měli vědět, že opouští-li stanoviště, musejí jej uvést do původního stavu. V případě tohoto variabilního provozu se to týká především míčů.

5.6.1.4 ÚKLID A ZHODNOCENÍ

Úklid je v tomto případě velice jednoduchý a rychlý. Po skončení posledního pohybového úkolu uklízí žáci to stanoviště, na kterém se právě nachází. Vzhledem k tomu, že tento provoz není, co se pomůcek a jejich úklidu týče náročný, tak lze větší množství času věnovat zhodnocení.

Drtivá většina stanovišť staví na možnosti sebereflexe. To, jak žák přihrává, střílí a odbíjí, dokáže posoudit snadno sám. Role učitele je zde přesto důležitá. Kromě hodnocení jednotlivých stanovišť, a na nich plněných pohybových úkolů, je třeba zhodnotit celkové snažení jednotlivých žáků i třídy jako celku.

5.6.2 VARIABILNÍ PROVOZ Č. 2 – GYMNASTIKA

Druhý variabilní provoz je zaměřený na zdokonalení pohybových dovedností z oblasti gymnastiky. V literatuře se setkáváme s doporučením kombinovat variabilní provoz spolu s provozem kruhovým, což je nejen v tomto případě patrné. Je třeba zmínit fakt, že se můžeme dostat do polemiky, kdy se dané stanoviště zabývá převážně pohybovou dovedností nebo pohybovou schopností, jelikož v rámci zdokonalování pohybové dovednosti dochází samozřejmě i k zdokonalování pohybových schopností.

Seznam stanovišť:

1. Přeskoky přes švihadlo
2. Kotouly
3. Obraty ve vzporu
4. Překážky
5. Přetlaky - „vychylovaná“
6. Váha na bosu
7. Šplh na laně
8. Dřepy ve dvojici

1. Přeskoky přes švihadlo

Stanoviště, jehož úkolem je zlepšit dovednost přeskočení přes švihadlo, která je spojena, jak s odrazovými schopnostmi, tak s rytmizací pohybu. Způsob, jakým bude žák přeskakovat švihadlo je na jeho rozhodnutí především proto, aby v časovém limitu stihl stanovený počet opakování.

2. Kotouly

V případě tohoto stanoviště je třeba upozornit žáky a především žákyně na mírná rizika. Z praxe víme, že nezřídka jsou kotouly doprovázeny problémy s motáním hlavy a kolísáním tlaku. Proto je zde zvolen menší počet opakování, avšak důraz je kladen na preciznost provedení.

3. Obraty ve vzporu

Stanoviště ve variabilním provozu by měla být zaměřená na celé tělo. Časté přetěžování především dolní poloviny těla je nutné kompenzovat, jako v případě tohoto stanoviště. Žáci provádí obraty ve vzporu s využitím lavičky. Chodidla mají opřená o lavičku a po celé její délce opakují obraty na jednu stranu. Po dosažení konce provádí obraty zpět.

4. Překážky

Stanoviště opět zaměřené na odrazové dovednosti. V tomto případě se jedná o násobené odrazy vpřed přes 40-45cm vysoké překážky. Žáci se snaží nejen o zdolání překážek, ale dodržování správných zásad při odrazu, letu a doskoku. V rámci gymnastiky lpíme mimo jiné i na estetiku pohybového projevu.

5. Přetlaky – „vychylovaná“

Další stanoviště svým charakterem zasahuje do oblasti úpolů, které v rámci tohoto variabilního provozu záměrně zařazujeme. Především proto, že jedním z cílů je vytvořit atraktivní a do určité míry i zábavný variabilní provoz.

6. Váha na bosu

Dnes již téměř tradiční cvičební pomůcka, díky které lze efektivně, ve ztížených podmínkách, zdokonalit dovednost týkající se rovnováhy a tou je váha předklonmo. Kromě ztížených podmínek, které mají příznivý vliv na efektivnější naučení pohybových

dovedností, je přínosem i změna intenzity pohybu. Na tomto stanovišti je třeba značná míra koncentrace a především zklidnění, což je opak oproti některým jiným stanovištím.

7. Šplh na laně

Dovednost, u které jsou v rámci školní tělesné výchovy značné rozdíly mezi žáky. Často lze úspěch či neúspěch odhadnout dle postavy žáka. Je tedy třeba již při přípravě tohoto stanoviště pamatovat na alternativní provedení, které zvládnou i méně zdatní žáci. Nejsnazší variantou je výdrž ve shybu na laně, dále šplh s přírazem a jako nejobtížnější forma provedení je šplh bez přírazu.

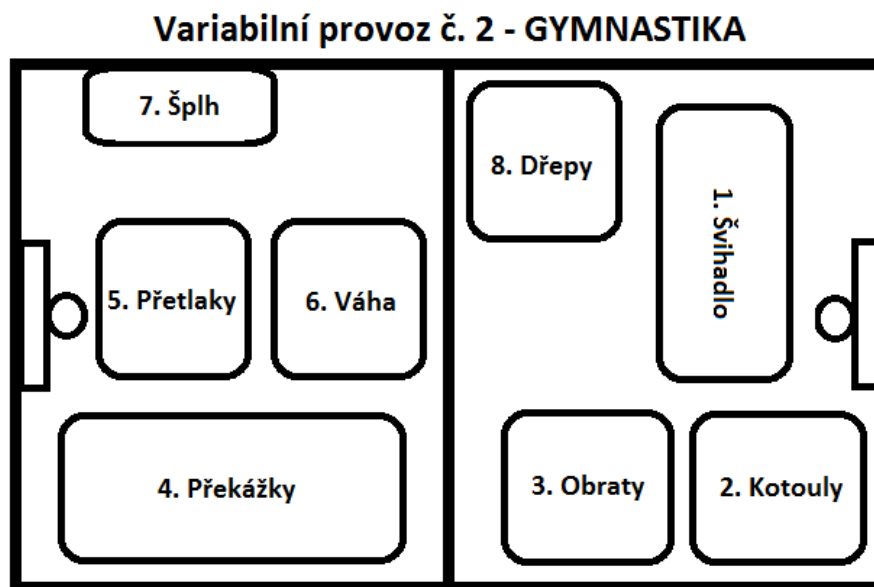
8. Dřepy ve dvojici

Stanoviště zaměřené na vzájemnou spolupráci. V tomto případě nemusí hrát roli, zda žáci tuto aktivitu znají či nikoliv. Je zde zapotřebí vnímat nejen svoje tělo, ale i druhého žáka. I tomuto stanovišti lze přisoudit roli atraktivního a zábavného činitele v rámci variabilního provozu.

5.6.2.3 PŘÍPRAVA

Příprava je stejně jako u předešlého variabilního provozu nenáročná. Použití náradí s sebou nese jistá rizika, která se při realizaci pohybových úkolů ještě zvyšují. A právě proto je tento variabilní provoz zaměřený na zdokonalení gymnastický dovedností navržen tak, aby byl co možná nejbezpečnější a nevyžadoval pomoc, popřípadě záchranu.

Plánek, na kterém je jasně vidět poloha jednotlivých stanišť slouží opět k efektivnějšímu využití času.



Obrázek č. 4 – Náskres 2. variabilního provozu

Samotný náskres do určité míry napovídá, jaké pomůcky budou k plnění stanišť potřeba. Není to však patrné u všech stanišť, proto stejně jako u prvního variabilního provozu jsou zapotřebí karty, které upřesní konkrétní počty pomůcek a vizuálně pomohou v orientaci po tělocvičně.

VARIABILNÍ PROVOZ – GYMNASTIKA

VÁHA NA BOSU



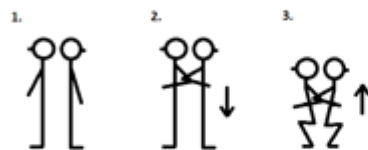
Pomůcky: 2x bosu

Obrázek č. 5 – Karta stanoviště

Opět nejpodstatnějšími tiskovými, které dotváří celou přípravu tohoto variabilního provozu, jsou úkolové karty. Nejen, že žáky informují o náplni stanoviště a podobě pohybového úkolu, ale především ukazují, jak je nutné rozmístit nářadí a náčiní tak, aby bylo stanoviště připravené k okamžitému zahájení cvičení.

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 8
 DŘEPY VE DVOJICI

DŘEPY VE DVOJICI



- stoj rozkročný, zády k sobě, zaklesnout se lokty do sebe
- kontrolované dřepy ve dvojicích
- 5 – 10 opakování

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Světový rekord v počtu dřepů za 1 hodinu je 4708.“

Obrázek č. 6 - Úkolová karta – DŘEPY VE DVOJICI

5.6.2.4 NÁZORNÁ UKÁZKA A VYSVĚTLENÍ

Názornou ukázkou opět volíme u stanovišť, kde předpokládáme, že mohou žáci chybovat. V tomto případě jsou to stanoviště číslo 5 a 6. Upřesnění pravidel pro přetlaky a koncentrované provedení váhy předklonmo. Ostatní stanoviště je třeba samozřejmě vysvětlit a v závěru poskytnout prostor pro případné dotazy.

5.6.2.5 PROVEDENÍ

Počet stanovišť = 8

Uspořádání žáků na stanovištích = dvojice

Základní způsob organizace = počet opakování a vymezení času

Časový limit pro pohybové úkoly = 50s

Časový limit pro přesun mezi stanovišti = 25s

Prostory realizace = tělocvična

Stanovení signálů označující začátek a konec intervalu pro cvičení a pro přechod ze stanoviště na stanoviště je nutností. Dále je třeba připomenout, že žáci opouští stanoviště ve stavu, v jakém bylo při jejich příchodu.

5.6.2.6 ÚKLID A ZHODNOCENÍ

Jednotlivá stanoviště lze jednoduše a rychle uklidit. Z hlediska hodnocení mohou žáci sami zreflektovat svojí míru úspěšnosti na základě splnění či nesplnění počtu opakování, která byla pro každé stanoviště individuálně nastavena.

Vyučující by měl zhodnotit nejen práci celé třídy ale také okomentovat jednotlivá stanoviště. Předpoklad je takový, že největších chyb se budou dopouštět žáci na stanovišti číslo 6 – váha předklonmo na bosu.

5.6.3 VARIABILNÍ PROVOZ Č. 3 – ATLETIKA

Variabilní provoz s pořadovým číslem 3 je v této práci zaměřen na zdokonalení atletických pohybových dovedností. Stejně jako u předchozího variabilního provozu jsem zvolil kombinaci s provozem kruhovým.

Hlavní odlišností je jeho realizace na atletickém stadionu, tedy mimo tělocvičnu. Samozřejmě, že je možné tento provoz aplikovat i v tělocvičně s určitou mírou modifikace u vybraných stanovišť.

Seznam stanovišť:

1. Překážky v chůzi
2. Nácvič vrhu koulí - sun
3. Skokový běh
4. Štafetové předávky
5. Skok vysoký
6. Padavé starty
7. Skok daleký z místa
8. Expandéry – posílení paží

1. Překážky v chůzi

Stanoviště, jehož náplní je průpravné cvičení pro přechod překážek. Ve školní tělesné výchově nepatří překážkové běhy mezi disciplíny, které se praktikují ve finální podobě, avšak alespoň základní znalosti pro správný přechod překážky jsou důležité pro celkovou atletickou přípravu.

2. Nácvič vrhu koulí – sun

Vzhledem k značné náročnosti a především k rizikům, co se bezpečnosti týče, je v našem případě zvolen nácvič sunu s papírovou koulí respektive míčkem. Cílem není finální podoba vrhu, ale nácvič sunu, jenž je ve školní tělesné výchově standardně vyučován.

3. Skokový běh

Stanoviště, které stojí na pomezí pohybové dovednosti a pohybových schopností. Z hlediska dovednosti můžeme toto stanoviště připodobňovat k trojskokanské disciplíně. Z hlediska schopností mezi cvičení pro odrazovou sílu dolních končetin.

4. Štafetové předávky

Možností, jak štafetový kolík předat je více. V tomto případě je zvolen základní způsob předávky, který minimalizuje riziko nepředání. Štafety jsou nedílnou součástí každých školních atletických závodů. Návčik je prováděn v mírném klusu, za doprovodného, zvukového signálu „Hop!“.

5. Skok vysoký

Nejedná se o finální provedení skoku. V tomto případě je kladen důraz na dovednost, která způsobí prohnutí při přechodu laťky. Snožný odraz vzad s prohnutím v nejvyšším bodě a následný dopad na horní část zad. Laťka v tomto případě není potřeba. Je možné její využití, v tom případě však doporučujeme gumovou „laťku“, kterou lze připevnit na stojany, takže nepadá a dopad na ní není bolestivý.

6. Padavé starty

Padavé starty jsou zařazeny z důvodu časové efektivity. Finální podoba startů z bloků je zdlouhavá a pro některé žáky i náročná na provedení. Důraz je kladen na práci paží a první rychlý výkrok, na který navazují další rychlé a krátké kroky.

7. Skok daleký z místa

Dovednost, kterou by žáci měli znát již ze ZŠ je zároveň jedním z nejpoužívanějších motorických testů na zjištění explozivní síly dolních končetin. Vedle doskočiště je možné položit pásmo, které může žáky informovat o jejich výkonnosti a motivovat je k dosažení lepších výkonů.

8. Expandér – Posílení paží

Stanoviště zamřené především na rychlostní pohybovou schopnost. Nicméně v tomto případě lze hovořit i o síle a vytrvalosti, jelikož doba provádění tohoto stanoviště

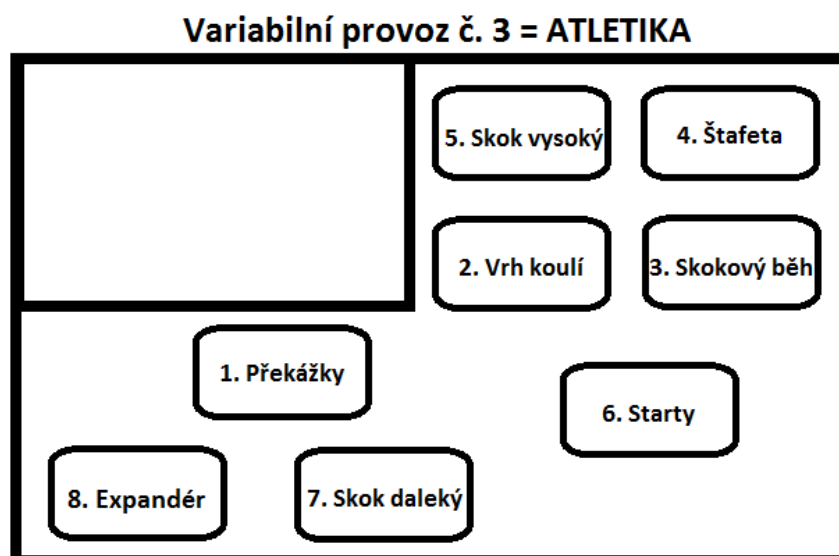
je 1 minuta. Hlavním cílem je kompenzovat zatížení převážně dolní poloviny těla a také nacvičit správný pohyb paží při běhu, který je často u žáků zafixován špatně.

5.6.3.3 PŘÍPRAVA

V případě tohoto variabilního provozu je realizace plánovaná na stadionu. To s sebou nese drobná úskalí. Předchozí variabilní provozy, které byly realizovány v tělocvičně, byly orientovány do kruhu, což logicky napomáhá k efektivnímu využití času. Jediné omezení v předchozích variabilních provezech byly pozice basketbalových košů a lan. Toto náčiní nelze dle potřeby přesouvat, a tak je třeba při sestavování provozu na to brát ohled.

Daleko složitější situace nastává v případě, že variabilní provoz realizujeme na stadionu a využívám zde 3 sektory, jejichž poloha je neměnná. Je zřejmé, že záleží vždy na konkrétním stadionu, jelikož polohy jednotlivých sektorů nejsou přesně stanovené. V případě realizace této práce jsou sektory v relativní blízkosti, a tak potíže nenastaly. Přesto nebylo možné stanoviště orientovat do kruhu, jelikož bychom se dostali do časové tísňe v okamžiku přecházení ze stanoviště na stanoviště. Lze však doporučit žákům, že přechody mezi stanovišti je třeba absolvovat klusem.

Na následujícím nákresu je patrné, že variabilní provoz není orientován do kruhu, jako tomu je u ostatních provozů.



Obrázek č. 7 – Nákres 3. variabilního provozu

Nedílnou součástí tohoto variabilního provozu jsou opět karty s názvy stanovišť, jejich čísla a seznamem pomůcek. A právě zde je viditelné opodstatnění těchto karet. Organizace variabilního provozu nerealizovaná do kruhu může působit žákům problém v orientaci. Z tohoto důvodu předpokládám, že zde žáci opravdu ocení viditelné očíslování jednotlivých stanovišť.

VARIABILNÍ PROVOZ – ATLETIKA

SKOK DALEKÝ Z MÍSTA**Pomůcky: 1x dálkařské doskočiště*****Obrázek č. 8 – Karta stanoviště***

V případě úkolových karet u tohoto i následujícího variabilního provozu je viditelná změna. Jelikož grafické znázornění prováděných cvičení na jednotlivých stanovištích by bylo obtížně proveditelné, rozhodl jsem se použít jednoduché kinogramy, díky kterým žáci snáze pochopí, co je jejich úkolem.

VARIABILNÍ PROVOZ – ATLETIKA
 ÚKLOVÁ KARTA ČÍSLO 6
 STARTY – PŘÍPRAVNÉ CVIČENÍ

PADAVÉ STARTY



- mírný stoj rozkročný
- zklidnění a pomalé přepadání vpřed
- v bodě, kdy by hrozil pád - vystartovat
- důsledná práce rukou, rychlý první krok
- vysoké, ostré koleno
- 3 – 5 rychlých kroků

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Nejvyšší rychlost v měřeném mezičasu (20m) má hodnotu 44,72km/h a postaral se o ní Usain Bolt.“

Obrázek č. 9 – Úkolová karta – PADAVÉ STARTY

5.6.3.4 NÁZORNÁ UKÁZKA A VYSVĚTLENÍ

Vzhledem k faktu, že obsahem variabilního provozu by měla být cvičení, která žáci znají, jsou názorné ukázky třeba tam, kde žáci často chybují, i když je jim pohybový úkol znám. V případě tohoto variabilního provozu je těžké předem stanovit, u kterých stanovišť je třeba předvádět názornou ukázkou. Konečné slovo mají ovšem žáci, kterým by měl vyučující dát prostor pro dotazy a nebránit se v případě potřeby předvést názornou ukázkou u všech stanovišť. Z hlediska výhledu do budoucna je výhodnější strávit více času při nacvičování a zdokonalování pohybových dovedností, než přeučování zafixovaných špatných návyků.

Žáci se podílejí na přípravě stanovišť, avšak výslednou kontrolu musí provést vyučující. Mimo jiné i kvůli bezpečnosti. Proto při přípravě tohoto variabilního provozu musíme počítat s delším časem přípravy.

5.6.3.5 PROVEDENÍ

Počet stanovišť = 8

Uspořádání žáků na stanovištích = dvojice

Základní způsob organizace = vymezení času

Časový limit pro pohybové úkoly = 60s

Časový limit pro přesun mezi stanovišti = 35s

Prostory realizace = atletický stadion

Jak již bylo uvedeno, vzhledem k rozsáhlejšímu prostoru, na kterém se variabilní provoz realizuje, je třeba zvýšit časovou dotaci, jak pro cvičení, tak i pro přechod mezi stanovišti. Opět je třeba podotknout, že obsah jednotlivých stanovišť by měl být žákům znám z předchozích hodin. Pokud ne v totožné podobě, tak alespoň v různých modifikacích, jelikož náplň variabilního provozu by měla být cvičení známá prováděná ve ztížených, či odlišných podmínkách.

5.6.3.6 ÚKLID A ZHODNOCENÍ

Ani v tomto případě s sebou úklid nenese žádnou specifikaci. Jediné, co stojí za zmínku je uvedení sektorů do původního stavu (zakrytí duchny, uhrabání pískoviště). Dále samozřejmě odklizení pomůcek, které byly při provozu využívány.

Co se týče zhodnocení, je bez debaty nutné. Předpokladem je menší míra sebereflexe. Tento druh variabilního provozu chápeme jako více specializovaný, a proto žáci budou potřebovat větší odezvu ze strany vyučujícího především u stanovišť více technických. Je proto třeba, aby kantor dbal zvýšené pozornosti plošně na všechny cvičící žáky.

5.6.4 VARIABILNÍ PROVOZ Č. 4 – MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

Záměrem tohoto variabilního provozu je zdokonalení pohybových dovedností z oblasti moderních pohybových forem, konkrétně aerobiku. Avšak nikoliv pouze z této oblasti, ale v kombinaci s gymnastikou a využitím gymnastického náčiní. Tento provoz je

sestaven primárně pro dívky, ale zároveň u chlapců můžeme dosáhnout stejného efektu. V praxi se však neseťkávám s tím, že by náplní chlapeckých hodin školní tělesné výchovy byl aerobik.

Seznam stanovišť:

1. Step Touch
2. Obruč
3. V Step
4. Švihadlo
5. Leg Curl
6. Medicinbal
7. Grapevine
8. Obrat ve vzporu

1. Step Touch

Veškerá stanoviště zaměřená na aerobik by žákyně měly zahájit energickou chůzí na místě v rytmu. Chůzi lze využívat i jako změnu činnosti v rámci stanoviště. Step Touch je jeden ze základních kroků a jeho náročnost je nízká. Důležitá je i práce paží, která zabraňuje jednostrannému zatížení.

2. Obruč

Kroužení obručí kolem těla patří mezi dovednosti, které se nejnáze zdokonalují mnohočetným opakováním. Jedna noha mírně vpřed, lehce pokrčená kolena a pohyb pánví vpřed a vzad je postup, který je všeobecně platný, avšak ne ve všech případech je tento způsob pro konkrétní žákyni ideální. Často dochází k nalezení individuálního, optimálního řešení.

3. V Step

Stanoviště je zaměřené na další cvik, se kterým se v aerobiku setkáme. Kromě popisovaného V Stepu vpřed je možné v rámci stanoviště praktikovat tento krok i vzad. Opět doporučujeme kombinovat s chůzí na místě.

4. Švihadlo

V rámci této dovednosti samozřejmě zdokonalujeme i odrazovou sílu dolních končetin. Podle zdatnosti žákyně doporučujeme i zvyšovat míru obtížnosti přeskoků, tedy střídat snožné přeskoky s přeskoky například po jedné noze.

5. Leg Curl

Stanoviště, které se velice podobá stanovišti prvnímu. Rozdíl mezi jednotlivými kroky není příliš velký. Jako u všech kroků je důležité nezapomínat na práci paží v tomto konkrétním případě optimálně pokrčovat nohu v koleni do úhlu 90°.

6. Medicinbal

Stanoviště vyžadující spolupráci, jelikož pohybový úkol nelze plnit samostatně. Samozřejmě v případě lichého počtu žákyně není problém modifikovat úkol do podoby, kdy žákyně stojí u stěny a rotuje trupem ze strany na stranu po dotyku míče o stěnu.

7. Grapevine

Poslední z uvedených cviků v rámci aerobiku nese název Grapevine. I přes jeho vyšší náročnost by neměl být problém s jeho plněním, jelikož by žákyně tento cvik měly znát z předchozích hodin. I nyní doporučujeme zahájit stanoviště chůzí na místě v rytmu.

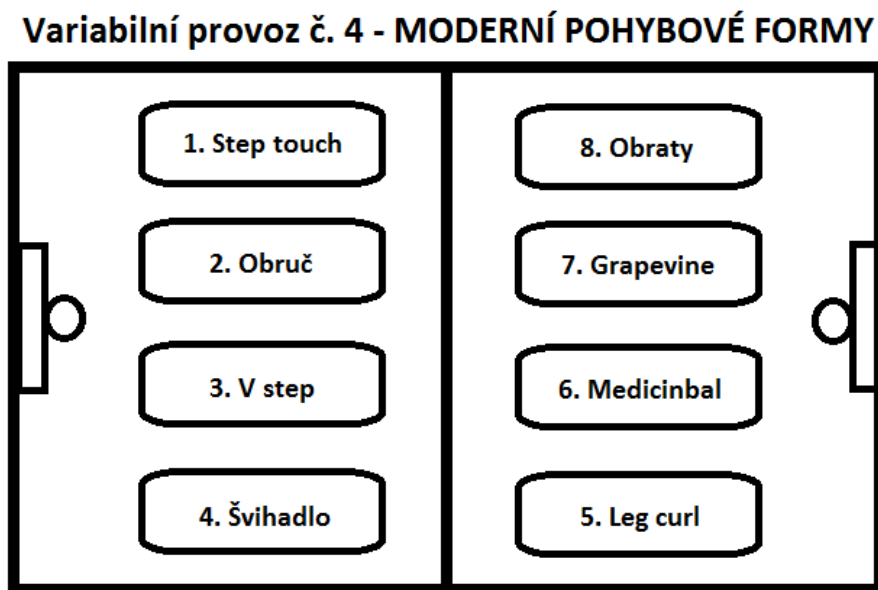
8. Obraty ve vzporu

Zpevňovací cvičení jsou nedílnou součástí gymnastiky. Například tato cvičení patří mezi průpravná cvičení pro stoj na ruce. Stanoviště je v rámci tohoto variabilního provozu považováno za vůbec nejnáročnější vzhledem k nutnosti správného držení těla.

5.6.4.3 PŘÍPRAVA

Příprava na tento variabilní provoz je ze všech čtyř zmiňovaných příprav tou nejsnazší. Místem realizace byla zvolena tělocvična, avšak venkovní prostory jsou též vhodné. Jedinou podmínkou je možnost přehrání hudební nahrávky, která doprovází celé cvičení. V tomto případě lze opět využít nejideálnější upořádání stanovišť, tedy do kruhu, jelikož jednotlivá stanoviště se neváží na speciální požadavky z hlediska prostoru.

Na následujícím plánu je viditelné, že přechody mezi jednotlivými stanovišti logicky navazují a utváří pomyslný kruh.



Obrázek č. 10 – Nákres 4. variabilního provozu

Z toho vyplývá, že číselné označení jednotlivých stanovišť není bezpodmínečně nutné, jak tomu bylo u variabilního provozu zaměřeného na dovednosti atletické. Nicméně seznam pomůcek je důležitý a použití stejného modelu u všech provozů dává práci jednotný ráz.

GRAPEVINE



Pomůcky: hudba

Obrázek č. 11 – Karta stanoviště

V případě zákyň, které se aerobiku věnují, úkolové karty nejsou nutné, avšak s tímto nelze v praxi počítat. Kromě toho jsou součástí provozu i další stanoviště s dovednostmi, které detailnější popis vyžadují.

VARIABILNÍ PROVOZ – MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 1
 STEP TOUCH

STEP TOUCH



- začněte energickou chůzí na místě v rytmu
- úkrok pravou nohou do strany, paže předpažit pokrčmo (před hrudníkem)
- přisun levou nohou k pravé s tukuťm o zem, paže připažit pokrčmo (u boků)
- stejně provádíme i na druhou stranu a především v rytmu
- tyto kroky lze střídat s chůzí na místě

Cvičte po dobu, kdy bude hrát hudba. Připravte se!

„Český svaz aerobiku ČSAE vznikl v roce 1992.“

Obrázek č. 12 – Úkolová karta – STEP TOUCH

5.6.4.4 NÁZORNÁ UKÁZKA A VYSVĚTLENÍ

Přestože úkolové karty, doplněné fotografiemi dostatečně znázorňují požadavky na provedení, je nutné upozornit na případné chyby. Ze stanovišť, které jsou zaměřené na zlepšení dovedností v oblasti moderních pohybových forem, v tomto případě aerobiku považujeme za vhodné názorně ukázat jeden cvik a na něm demonstrovat nejčastější chyby. Dále je třeba předvést stanoviště číslo 8 – obrat ve vzporu. Jak bylo uvedeno výše, je třeba upozornit a vysvětlit správné držení těla.

5.6.4.5 PROVEDENÍ

Počet stanovišť = 8

Uspořádání žáků na stanovištích = dvojice

Základní způsob organizace = vymezení času

Časový limit pro pohybové úkoly = 50s

Časový limit pro přesun mezi stanovišti = 25s

Prostory realizace = tělocvična

U tohoto variabilního provozu je signál jasně daný. Spuštění hudby je pro žákyně pokyn k provádění pohybového úkolu na stanovišti. Přestane-li hudba hrát, je to signál pro přesun na další stanoviště. Rytmu hudby lze využít i na stanovištích zaměřených převážně na gymnastické dovednosti, jako například u přeskoku přes švihadlo.

5.6.4.6 ÚKLID A ZHODNOCENÍ

Stejně jako příprava, tak i úklid je jednoduchý a nenáročný. Kromě několika pomůcek není třeba zdlouhavě odklízet náradí a dbát tak zvýšené pozornosti pro zajištění bezpečnosti.

Zhodnocení je v tomto případě taktéž jednoduché. U téměř všech stanovišť jsou žákyně schopné lehce posoudit, zda jsou jejich dovednosti na odpovídající úrovni. Vyučující by měl zhodnotit práci všech a v případě nutnosti motivovat žákyně, které došly k závěru, že úroveň provedení v jejich případě není dostatečná.

6 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

| | |
|--------------|--|
| Autor práce: | Bc. Miloslav Antoš |
| Kameraman: | Vladimír Čech |
| Střih: | Bc. Miloslav Antoš v Sony Vegas Pro 10 |
| Dabing: | Bc. Jiří Soukup |
| Zvuk: | Miroslav Soukup |
| Vystupují: | Miloslav Antoš – učitel, žáci a žákyně VOŠ, OA a SZŠ Domažlice |

| Čas | Obrazová složka Titulek / Popis obrazu | Zvuková složka Komentář |
|---------------|---|--|
| 00:00 - 00:11 | <i>Západočeská univerzita v Plzni Fakulta pedagogická Katedra tělesné a sportovní výchovy Diplomová práce Zařazení variabilního provozu do obsahu tělesné výchovy na středních školách - videoprogram Bc. Miloslav Antoš Plzeň 2017</i> | |
| 00:11 - 00:52 | <i>Variabilní provoz (v pozadí multi-okno s prostřihy jednotlivých videí z celého videoprogramu)</i> | Variabilním provozem rozumíme takovou specifickou, organizační formu práce, při které žáci střídají stanoviště a tělesná cvičení. Ta jsou zaměřena především na zdokonalení pohybových dovedností a to ve ztížených a proměnlivých podmínkách. Cílem variabilního provozu je kromě zdokonalení pohybových dovedností také například: snaha o maximální využití pedagogického času, o rozvoj samostatnosti, tvůrčí aktivity a rychlé přizpůsobivosti žáků. |
| 00:52 - 00:55 | <i>Variabilní provoz v rámci výukové jednotky</i> | |

| | | |
|---------------|--|--|
| 00:55 - 01:53 | Krátké ukázky z: úvodní části – nástup rušné části - zahřátí organismu průpravné části - dynamický strečink první poloviny hlavní části - starty | Z hlediska struktury výukové jednotky řadíme variabilní provoz do hlavní část. Obsah části úvodní, rušné a průpravné by měl logicky směřovat k hlavní části, jejíž náplní je v našem případě variabilní provoz. Ten však zařazujeme až kolem 30. minuty výukové doby, a právě proto je nutné před tuto formu zařadit ještě jiná pohybová cvičení. V našem případě, starty z různých poloh. |
| 01:53 - 01:55 | <i>Metodické materiály</i> | |
| 01:55 - 01:57 | <i>Nákresy - rozmístění stanovišť</i> | |
| 01:57 - 02:19 | <i>Nákres 1. variabilního provozu - SPORTOVNÍ HRY</i> | Pro snadnou orientaci, nejen při přípravě, slouží žákům nákresy jednotlivých variabilních provozů. Nákres č. 1 znázorňuje rozestavení stanovišť v případě variabilního provozu, jehož cílem je zdokonalit pohybové dovednosti v oblasti sportovních her. |
| 02:19 - 02:33 | <i>Nákres 2. variabilního provozu - GYMNASTIKA</i> | Rozmístění jednotlivých stanovišť do kruhu je patrné i na 2. nákresu, který znázorňuje variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností gymnastických. |
| 02:33 - 02:44 | <i>Nákres 3. variabilního provozu - ATLETIKA</i> | Variabilní provoz upevňující a zdokonalující atletické dovednosti je realizován na stadionu. Zde jsme limitováni polohou potřebných sektorů. |
| 02:44 - 02:58 | <i>Nákres 4. variabilního provozu - MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY</i> | Moderní pohybové formy, konkrétně aerobik, je obsahem posledního variabilního provozu, který je rovněž sestaven do kruhu, což považujeme za nejpraktičtější způsob řešení. |

| | | |
|---------------|---|--|
| 02:58 - 03:00 | <i>Karta stanoviště</i> | |
| 03:00 - 03:25 | Ukázka konkrétní karty stanoviště. | Součástí každého stanoviště je karta, která informuje žáky o: názvu stanoviště, jeho čísle a pomůckách potřebných pro jeho sestavení a následnou realizaci. V horní části lze navíc vidět označení variabilního provozu, které slouží především pro vyučujícího z hlediska přehlednosti v metodických materiálech. |
| 03:25 - 03:27 | <i>Úkolová karta</i> | |
| 03:27 - 04:18 | Ukázka konkrétní úkolové karty. | Každému stanovišti přísluší také úkolová karta. Ta žákům vysvětluje náplň jejich pohybového úkolu. V horní části se nachází grafické znázornění. V případě, že by žák nepoznal, co je jeho úkolem, v následující části karty je i slovní popis. Třetí část slouží k upřesnění začátku a konce doby cvičení a také obsahuje doplňující informaci, která si klade za cíl motivovat, popřípadě zvýšit žákův zájem o sportovní odvětví, ke kterému se stanoviště vztahuje. |
| 04:18 - 04:28 | Ukázka další úkolové karty. | V situaci, kdy by grafické znázornění nebylo jasné, doporučujeme využít fotografie. |
| 04:28 - 04:30 | <i>Variabilní provoz č. 1 - SPORTOVNÍ HRY</i> | |
| 04:30 - 04:32 | <i>Příprava</i> | |

| | | |
|---------------|--|---|
| 04:32 - 05:03 | Vyučující vysvětluje s pomocí nákresu organizaci celého variabilního provozu. Rozdává žákům úkolové karty a karty stanoviště. Žáci odchází pro pomůcky a jednotlivá stanoviště připravují. | Vyučující vysvětluje pomocí nákresu orientaci jednotlivých stanovišť. Žáci jsou již rozděleni do dvojic, ve kterých budou stanoviště připravovat a následně plnit celý variabilní provoz. Dvojice obdrží úkolovou kartu a kartu stanoviště. Je třeba, aby stanoviště připravili tak, aby jej bylo možné realizovat podle pokynů uvedených na úkolové kartě. |
| 05:03 - 05:06 | <i>Obsah variabilního provozu č. 1 - SPORTOVNÍ HRY</i> | |
| 05:06 - 05:09 | <i>První stanoviště - Volejbal I.</i> | |
| 05:09 - 05:26 | Žák odbíjí míč spoluhráči a poté obíhá kužel. Střídavě levý a pravý. | Úkolem žáků je přihrát míč spoluhráči a oběhnout kužel. Větší vzdálenost mezi kuželi lze použít u zdatnějších jedinců. |
| 05:26 - 05:28 | <i>Druhé stanoviště - Medicinbal</i> | |
| 05:28 - 06:00 | Názorná ukázka od vyučujícího a dále provedení pohybového úkolu od samotných žáků. | V případě, že si žáci nejsou jistí s plněním pohybového úkolu, nebo předpokládá-li vyučující chyby v provedení, předvede názornou ukázku. Zdokonalení dovednosti v manipulaci s míčem je pro sportovní hry velice důležité. |
| 06:00 - 06:03 | <i>Třetí stanoviště - Basketbal I.</i> | |
| 06:03 - 06:21 | Žáci provádějí dvojtakt střídavě z levé i pravé strany. | Dvojtakt je společně s driblinkem jednou ze základních dovedností v basketbalu. Žáci zdokonalují tyto dvě dovednosti z levé i pravé strany. |
| 06:21 - 06:23 | <i>Čtvrté stanoviště - Fotbal I.</i> | |

| | | |
|---------------|---|--|
| 06:23 - 06:38 | Žáci si přihrávají míč vnitřní stranou nohy - "placírkou". Nechybí ani zastavení a to vše nedominantní nohou. | Přihrávky se zpracováním se jeví jednoduše. Abychom dosáhli ztížených podmínek, žáci používají nedominantní nohu. |
| 06:38 - 06:41 | <i>Páté stanoviště - Bloky</i> | |
| 06:41 - 06:53 | Žáci provádí odrazy stranou tam i zpět, jakožto simulaci bloků. | Žáci provádí nácvik bloků ve volejbale, jejichž transfer je možný i do dalších sportovních her. |
| 06:53 - 06:56 | <i>Šesté stanoviště - Volejbal II.</i> | |
| 06:56 - 07:11 | Žáci odbíjí střídavě míč o stěnu. | Náročnější stanoviště, kdy dvojice střídavě odbíjí míč o zeď. V případě přílišné náročnosti pro žáky doporučujeme stanoviště plnit individuálně. |
| 07:11 - 07:13 | <i>Sedmé stanoviště - Fotbal II.</i> | |
| 07:13 - 07:28 | Žáci kličkují s míčem mezi kuželi - slalom. | V případě tohoto pohybového úkolu je třeba žáky upozornit na rychlost provedení, která napomáhá ke zdokonalení a nedochází při ní k výrazným chybám. |
| 07:28 - 07:30 | <i>Osmé stanoviště - Basketbal II.</i> | |
| 07:30 - 07:46 | Žáci střílí trestné hody. | Osmé stanoviště tohoto variabilního provozu je zaměřené na zdokonalení střelby trestných hodů. |
| 07:46 - 07:49 | <i>Realizace</i> | |

| | | |
|---------------|--|--|
| 07:49 - 08:24 | Záběr na všechny cvičící žáky. | V případě tohoto variabilního provozu vykonávají žáci pohybové úkoly na jednotlivých stanovištích po dobu 50 sekund. Čas potřebný pro přechod mezi stanovišti je 25 sekund. Obsahem provozu je zdokonalení pohybových dovedností pro sportovní hry, konkrétně volejbal, basketbal a fotbal. |
| 08:24 - 08:26 | <i>Úklid a zhodnocení</i> | |
| 08:26 - 08:59 | Vyučující dává pokyn k úklidu stanovišť a vybírá od žáků úkolové karty a karty stanovišť. Dále probíhá zhodnocení celého provozu i jednotlivých stanovišť. | Po skončení variabilního provozu je třeba jednotlivá stanoviště uklidit. Pomůcky žáci uklízejí na své místo, karty vrací vyučujícímu. Nelze zapomínat na zhodnocení. Nejen hodnocení učitelem, ale i žákova sebereflexe je důležitá. Místo je i pro připomínky, jak ze strany vyučujícího, tak ze strany žáků. |
| 08:59 - 09:02 | <i>Variabilní provoz č. 2 - GYMNASTIKA</i> | |
| 09:02 - 09:22 | <i>Nákres 2. variabilního provozu - GYMNASTIKA</i> | Obsahem dalšího variabilního provozu jsou cvičení zdokonalující gymnastické dovednosti v kombinaci se cvičením rozvíjející pohybové schopnosti. V praxi se doporučuje využívat tuto přechodnou didaktickou formu mezi variabilním a kruhovým provozem. |
| 09:22 - 09:26 | <i>Obsah variabilního provozu č. 2 - GYMNASTIKA</i> | |
| 09:26 - 09:29 | <i>První stanoviště - Švihadlo</i> | |
| 09:29 - 09:41 | Žáci přeskakují přes švihadlo. | Výkonnostní rozdíly při skoku přes švihadlo jsou značné. Žáci sami volí způsob, jakým budou švihadlo přeskakovat. |

| | | |
|---------------|--|---|
| 09:41 - 09:43 | <i>Druhé stanoviště - Kotouly</i> | |
| 09:43 - 10:05 | Žáci provádí kotouly vpřed a vzad. | V případě kotoulů je třeba mít na paměti vzrůstající riziko úrazu v souvislosti se ztrátou rovnováhy a výkyvy tlaku. Je tedy nutné zvolit přiměřené zatížení. |
| 10:05 - 10:07 | <i>Třetí stanoviště - Obraty</i> | |
| 10:07 - 10:43 | Názorná ukázka od vyučujícího a dále provedení pohybového úkolu od samotných žáků. | Správná, názorná ukázka je důležitá především tam, kde vyučující předpokládá, že budou žáci chybovat. Zpevnění těla, které je při obrazech vyžadováno, je nezbytnou dovedností u většiny gymnastických cvičení. |
| 10:43 - 10:45 | <i>Čtvrté stanoviště - Překážky</i> | |
| 10:45 - 10:59 | Žáci přeskakují snožmo překážky tam i zpět. | Toto stanoviště lze chápat jako průpravné cvičení pro přeskok. Žáci se snaží o odraz i o doskok na špičky. |
| 10:59 - 11:02 | <i>Páté stanoviště - Přetlaky</i> | |
| 11:02 - 11:16 | Žáci mezi sebou soupeří a snaží se vychýlit jeden druhého z rovnováhy. | Žáci mezi sebou soupeří a snaží se jeden druhého vyvést z rovnováhy. Chytání rukou a úder dlaněmi mimo dlaní nejsou povoleny. |
| 11:16 - 11:19 | <i>Šesté stanoviště - Váha</i> | |
| 11:19 - 11:33 | Žáci provádějí váhu předklonmo na bosu s výdrží. | Ztížené podmínky pro váhu předklonmo zajišťuje dnes již téměř tradiční cvičební pomůcka bosu. |
| 11:33 - 11:35 | <i>Sedmé stanoviště - Šplh</i> | |

| | | |
|---------------|--|--|
| 11:35 - 11:56 | Žáci šplhají po laně s přírazem i bez přírazu. | I v případě šplhu jsou mezi žáky značné rozdíly. Proto plnění tohoto pohybového úkolu je třeba odstupňovat dle náročnosti. Od výdrže ve shybu, přes šplh s přírazem až po šplh bez přírazu. |
| 11:56 - 11:59 | <i>Osmé stanoviště - Dřepy</i> | |
| 11:59 - 12:13 | Žáci ve dvojici stojí zády k sobě a provádějí dřepy. | Úspěšné zvládnutí dřepů ve dvojici stojí na vzájemné spolupráci žáků a vnímání vlastního těla. |
| 12:13 - 12:15 | <i>Realizace</i> | |
| 12:15 - 12:41 | Na pokyn vyučujícího začínají žáci cvičit na stanovištích. | Realizace pohybových úkolů na jednotlivých stanovištích je vymezena nejen dobou 50 sekund, ale také dávkou, kterou by žáci měli v tomto čase splnit. Doba pro přechod mezi stanovišti zůstává stejná, tedy 25 sekund. Žáci plní variabilní provoz opět ve dvojicích. |
| 12:41 - 12:44 | <i>Variabilní provoz č. 3 - ATLETIKA</i> | |
| 12:44 - 13:06 | <i>Nákres 3. variabilního provozu - ATLETIKA</i> | Variabilní provoz realizovaný ve specifickém prostředí atletického stadionu. Opět se přikláníme k použití přechodné didaktické formy mezi variabilním a kruhovým provozem. Obsahem jsou cvičení více specializovaná, než u předešlých provozů. |
| 13:06 - 13:10 | <i>Obsah variabilního provozu č. 3 - ATLETIKA</i> | |
| 13:10 - 13:12 | <i>První stanoviště - Překážky</i> | |

| | | |
|---------------|--|---|
| 13:12 - 13:26 | Žáci v chůzi překonávají překážky s důrazem na správné technické provedení. | Ke zlepšení všeobecných běžeckých dovedností využíváme cvičení na překážkách, která provádíme v chůzi. Dbáme především na správnou techniku provedení. |
| 13:26 - 13:28 | <i>Druhé stanoviště - Vrh koulí</i> | |
| 13:28 - 13:56 | Žáci provádějí nácvik sunu, při vrhu koulí. Zpomalené záběry poukazují na rozdíl mezi správným a špatným provedením. | U druhého stanoviště zdokonalují žáci techniku sunu při vrhu koulí. V tomto případě nevyužíváme klasickou kouli, ale míček. Především z důvodů bezpečnosti. Na zpomaleném záběru můžeme vidět rozdíl mezi správným provedením a provedením chybným. |
| 13:56 - 13:59 | <i>Třetí stanoviště - Skokový běh</i> | |
| 13:59 - 14:12 | Žáci se střídavě odráží z nohy na nohu ve vymezeném prostoru. | Jak název napovídá, jedná se o kombinaci běhu a odrazů. Důležitá je rytmizace pohybů, která nemusí být u některých žáků dokonale zvládnutá. |
| 14:12 - 14:14 | <i>Čtvrté stanoviště - Štafeta</i> | |
| 14:14 - 14:36 | Žáci zdokonalují techniku předávek za mírného klusu. | Nácvik štafetových předávek probíhá za mírného klusu. Žáci si po předávce vyměňují pořadí a pokračují ve cvičení. Důležitá je vzájemná komunikace. Předávky probíhají na smluvený signál. |
| 14:36 - 14:38 | <i>Páté stanoviště - Skok vysoký</i> | |

| | | |
|---------------|--|--|
| 14:38 - 14:57 | Žáci zdokonalují přechod laťky a prohnutí při skoku vysokém. | Nejedná se o realizaci celého skoku vysokého. Na tomto stanovišti probíhá nácvik přechodu těla přes laťku s důrazem na prohnutí v zádech. |
| 14:57 - 14:59 | <i>Šesté stanoviště – Starty</i> | |
| 14:59 - 15:20 | Žáci provádí modifikovanou podobu startů. | Nejen z hlediska časového volíme padavé starty na místo startů z bloků. Žáci se tak mohou snáze soustředit na danou pohybovou činnost. |
| 15:20 - 15:22 | <i>Sedmé stanoviště - Skok daleký</i> | |
| 15:22 - 15:47 | Žáci zdokonalují dovednost odrazu z místa. | Na sedmém stanovišti mají žáci za úkol zdokonalit dovednost skoku dalekého z místa. Toto cvičení patří mezi nejrozšířenější motorické testy zkoumající explozivní sílu dolních končetin. |
| 15:47 - 15:49 | <i>Osmé stanoviště - Expandér</i> | |
| 15:49 - 16:03 | Žáci simulují pohyb paží při běhu s odporem expandéru. | Toto stanoviště je zaměřené pouze na horní polovinu těla. Žáci simulují pohyb paží při běhu s odporem expandéru. |
| 16:03 - 16:05 | <i>Realizace</i> | |
| 16:05 - 16:30 | Na pokyn vyučujícího začínají žáci cvičit na stanovištích. | Díky většímu prostoru, na kterém žáci variabilní provoz absolvují, je třeba prodloužit, jak dobu realizace cvičení, tak dobu přechodu mezi stanovišti. Žáci cvičí ve dvojicích po dobu jedné minuty a pauza určená pro přechod na další stanoviště je 30 sekund. |

| | | |
|---------------|---|---|
| 16:30 - 16:32 | <i>Variabilní provoz č. 4 - MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY</i> | |
| 16:32 - 16:55 | <i>Nákres 4. variabilního provozu - MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY</i> | Poslední variabilní provoz je ze všech uvedených provozů nejméně náročný, jak na přípravu, tak na specifické potřeby v rámci prostoru. Jeho obsahem jsou cviky z oblasti moderních pohybových forem, konkrétně aerobiku v kombinaci se cvičeními gymnastickými. |
| 16:55 - 16:58 | <i>Obsah variabilního provozu č. 4 - MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY</i> | |
| 16:58 - 17:01 | <i>První stanoviště - Step touch</i> | |
| 17:01 - 17:18 | Žákyně začínají chůzí na místě a přechází do aerobikového kroku - Step touch. | Žákyně musí zvládnout nejen dané kroky ale také udržet správný rytmus. Doporučujeme začínat vždy chůzí na místě v rytmu. |
| 17:18 - 17:21 | <i>Druhé stanoviště – Obruč</i> | |
| 17:21 - 17:36 | Žákyně zdokonalují dovednost točení obruče kolem trupu. | Tato dovednost vychází především z vnímání vlastního těla a pohybu obruče. Nejjednodušší metodou nácviku je mnohočetné opakování. |
| 17:36 - 17:38 | <i>Třetí stanoviště - V step</i> | |
| 17:38 - 17:54 | Žákyně kombinují chůzi a V step. | Práce paží je při aerobiku stejně důležitá, jako práce nohou. Špatná nebo žádná práce paží může značit problém s udržením rytmu. |
| 17:54 - 17:56 | <i>Čtvrté stanoviště – Švihadlo</i> | |

| | | |
|---------------|---|---|
| 17:56 - 18:10 | Žákyně libovolným způsobem přeskakují švihadlo. | V případě této dovednosti jsou mezi žákyněmi značné rozdíly, proto výběr způsobu přeskakování švihadla necháváme na nich. |
| 18:10 - 18:12 | <i>Páté stanoviště - Leg curl</i> | |
| 18:12 - 18:26 | Žákyně zdokonalují aerobikový krok - Leg curl. | Náročnost jednotlivých kroků by měla být nastavena tak, aby žákyně motivovala k dalšímu zlepšování. |
| 18:26 - 18:28 | <i>Šesté stanoviště – Medicinbal</i> | |
| 18:28 - 18:42 | Žákyně stojí zády k sobě a podávají si medicinbal s rotací trupu. | Využití medicinbalu umožňuje jednoduché pohybové úkoly ztížit a tím je snáze zařadit do variabilního provozu. Spolupráce je v tomto případě stěžejní. |
| 18:42 - 18:44 | <i>Sedmé stanoviště - Grapevine</i> | |
| 18:44 - 18:58 | Žákyně provádějí obtížnější formu aerobikového kroku Grapevine. | V případě, že žákyně zvládají dané kroky, je třeba motivovat je ke složitějšímu provedení. |
| 18:58 - 19:00 | <i>Osmé stanoviště - Obraty</i> | |
| 19:00 - 19:14 | Žákyně zdokonalují dovednost zpevnění těla při obrazech. | Nejen v rámci variabilního provozu je třeba zatěžovat organismus rovnoměrně. Obraty do jisté míry vykompenzují zatížení převážně dolních končetin. |
| 19:14 - 19:16 | <i>Realizace</i> | |

| | | |
|---------------|---|---|
| 19:16 - 19:51 | <p>Žákyně cvičí na jednotlivých stanovištích a na pokyn vyučujícího přechází na stanoviště další, kde se připravují na jeho plnění.</p> | <p>I v tomto případě cvičí žákyně na stanovištích po dobu 50 sekund. Signálem vymezujícím dobu cvičení a dobu přechodu mezi stanovišti je hudba. V době, kdy hudba zní, žákyně cvičí, když vyučující hudbu zastaví, je to pokyn pro přechod k dalšímu stanovišti. Žákyně tak mají čas přečíst si úkolovou kartu a zjistit podobu pohybového úkolu. To opakujeme, dokud žákyně neabsolvují všechna stanoviště.</p> |
| 19:51 - 20:06 | <p><i>Diplomová práce ZČU Plzeň Fakulta pedagogická Katedra sportovní a tělesné výchovy Autor práce: Bc. Miloslav Antoš Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach, Ph.D. Kameraman: Vladimír Čech Natočeno: květen - červen 2017 na VOŠ, OA a SZŠ v Domažlicích</i></p> | |

7 DISKUSE

V diplomové práci, jejímž výsledným produktem je videoprogram, jsem vytvořil a do praxe aplikoval čtyři variabilní provozy. Natáčení bylo realizováno na VOŠ, OA a SZŠ v Domažlicích, kterou jsem v minulosti, (coby žák) také navštěvoval. To mi usnadnilo výchozí pozici, jak v komunikaci s vedením školy, tak s jednotlivými učiteli tělesné výchovy, kterým patří velký dík za vstřícnost a trpělivost.

Jako nejpřínosnější vidím samotný videoprogram, který, dle mého názoru, věrně mapuje situaci na středních školách v rámci školní tělesné výchovy, především v rozdílné výkonnosti a zdatnosti jednotlivých žáků. Co však považuji za fakt, který jistě nelze zevšeobecňovat, tak tím byla míra kázně jednotlivých tříd. Zde musím ocenit práci učitelů, kteří mají ve svých hodinách nastavený řád, a tím pádem byla spolupráce se třídami z hlediska kázně naprosto bezproblémová.

V případě variabilních provozů zaměřených na sportovní hry a gymnastiku jsem neshledal žádné závažnější nezdary. Největší obavy jsem měl z časových dotací pro plnění jednotlivých stanovišť a přechodu mezi nimi. To se nakonec ukázalo jako zanedbatelný problém v očích žáků. Jejich zájem budila stanoviště nabízející zdokonalení pohybových dovedností pomocí netradičního pohybového úkolu. Například dřepy ve dvojici, váha předklonmo na bosu, nebo přetlaky. Z toho usuzuji, že můj předpoklad, že plnění stanovišť ve dvojicích s důrazem na spolupráci, bude pro žáky atraktivnější než plnění stanovišť individuálně, byl správný.

U variabilního provozu zaměřeného na zdokonalení atletických dovedností jsem zvolil některá stanoviště, jejichž obsah žáci neovládali v takové míře, aby ke zdokonalování docházelo. Vysvětluji si to především vlastními zkrešenými představami o úrovni zdatnosti žáků v oblasti úrovně atletických dovedností, jelikož jako atletický trenér jsem do určité míry touto skutečností ovlivněn. Tomuto jsem mohl zabránit podrobnější konzultací s vyučujícím konkrétní třídy a úpravou náročnosti a obsahu celého variabilního provozu.

Poslední variabilní provoz zaměřený na zdokonalení dovedností z oblasti moderních pohybových forem konkrétně z aerobiku v kombinaci se cvičeními gymnastickými, byl realizován v hodinách tělesné výchovy dívek. I tam proběhlo vše nad očekávání z hlediska

kázně a ochoty od žákyň. V případě tohoto variabilního provozu se mé obavy naplnily. Obsah jednotlivých stanovišť nebyl pro žákyně nijak složitý, avšak problém nastal v okamžiku, kdy bylo třeba cvičit s hudebním doprovodem. S tím v závěrečné diskusi souhlasily i samy žákyně. Ve většině případů se shodly na tom, že je tato forma zajímavá. Jako nejčastěji zmiňovaná výhoda byla uvedena plynulost cvičení a také širší záběr činností z více sportovních odvětví.

Metodické materiály, které jsou součástí této práce, a jejich úkolem bylo usnadnit realizaci nejen žákům, ale i vyučujícímu, byly na základě tvrzení žáků zhodnoceny kladně. Metodický materiál označený jako úkolová karta obsahoval informace, mající žáky a žákyně motivovat a rozvíjet jejich zájem o dané sportovní odvětví, nakonec neměla takový ohlas, jako jsem očekával. Přesto považuji za vhodné snažit se tímto způsobem žáky obohatit.

Stejně jako autoři závěrečných prací, kteří se tomuto tématu věnovali přede mnou, i já vřele doporučuji aplikovat variabilní provozy do hodin školní tělesné výchovy, nejen na středních školách. Jedná se o specifickou didakticko-organizační formu, která žáky dokáže motivovat nejen ke zdokonalení jejich pohybových dovedností, ale především může zvýšit zájem o pohyb, respektive o tělesnou výchovu.

8 ZÁVĚR

Moje diplomová práce si kladla za cíl natočit videoprogram, jehož obsahem je aplikace a realizace čtyř variabilních provozů v hodinách školní tělesné výchovy pro žáky středních škol. Kromě výsledného videoprogramu bylo také mým záměrem poskytnout metodické materiály, v podobě nákresů, úkolových karet a karet stanovišť, usnadňující okamžitou aplikaci této didakticko-organizační formy.

Tvorbě obsahu jednotlivých variabilních provozů a s ní spojené přípravě metodických materiálů předcházelo samozřejmě studium odborné literatury. Výsledné sestavení obsahu všech variabilních provozů bylo časově nejnáročnější, jelikož bylo třeba zvolit nejen vhodný výběr pohybových úkolů, ale především uspořádat jejich pořadí v rámci konkrétního provozu tak, aby byly splněny různé náležitosti, jako například: hledisko bezpečnosti nebo střídání intenzity zatížení organismu.

Až na základě důkladné přípravy jsem přistoupil k samotné tvorbě videoprogramu. Jedním z dílčích cílů bylo aplikovat mnou sestavené variabilní provozy do autentického prostředí, tedy do konkrétní školní třídy. Pouze v tomto případě bylo možné relevantně posoudit, zda je obsah mé práce vhodně zvolený a přenositelný do praxe.

Jak můžete na videoprogramu vidět, rozdíly ve zdatnosti žáků a žákyň jsou značné. Ve výsledku nelze říci, že by náročnost pohybových úkolů u všech variabilních provozů byla přílišná do té míry, že by žáci nebyli schopni pohybové úkoly plnit a tím pádem by nedocházelo ke zdokonalování jejich pohybových dovedností.

Pouze v případě variabilního provozu zaměřeného na zdokonalení pohybových dovedností z oblasti atletiky vidím ten problém, že žáci se s některými stěžejními dovednostmi setkali poprvé, a tak nedocházelo k jejich zdokonalování ve třetí fázi motorického učení, ale k seznamování s pohybovým úkolem, tedy fáze první z hlediska motorického učení.

Jsem přesvědčen, že moje práce může být pro někoho podnětem věnovat se této metodicko-organizační formě jak prakticky, tak teoreticky. Osobně si dokáži představit variabilní provoz jako nástroj hodnocení pro zmapování progresu žáků v konkrétních pohybových dovednostech. A tím nemyslím pouze hodnocení ze strany vyučujícího, ale

i sebehodnocení žáků. To vidím jako vhodný motivační činitel, který je v dnešní tělesné výchově stále více potřebný.

9 SOUHRN

Ve své diplomové práci jsem se zabýval tvorbou a realizací variabilních provozů v rámci hlavní části výukové jednotky školní tělesné výchovy na středních školách. Pod tímto názvem se ukrývá specifická didakticko-organizační forma práce zaměřená na zdokonalování pohybových dovedností za pomoci pohybových úkolů, které žáci plní na jednotlivých stanovištích.

Cílem mé práce bylo vytvořit videoprogram, jehož obsahem je realizace čtyř variabilních provozů.

Jednotlivé provozy byly zaměřeny na:

1. Zdokonalení dovedností ve sportovních hrách (volejbal, basketbal a fotbal)
2. Zdokonalení dovedností gymnastických
3. Zdokonalení dovedností atletických
4. Zdokonalení dovedností patřící do skupiny moderních pohybových forem (aerobik)

Spolu s tvorbou videoprogramu souvisí i tvorba metodických materiálů, potřebných pro samotnou realizaci jednotlivých variabilních provozů.

Výsledkem mé diplomové práce je videoprogram, který odráží úroveň pohybových dovedností žáků na středních školách. Z výpovědí žáků je patrné, že se s touto didakticko-organizační formou příliš nesetkávají. Věřím, že moje práce může někoho inspirovat a přesvědčí jej, že variabilní provoz má v hodinách tělesné výchovy své místo.

10 RESUMÉ

This diploma thesis was written about creation and application of variable operations as a main part of one PE class at a secondary school. Variable operations are specific didactical and organizational form of work in which students quickly change positions where they perform different physical exercises in order to improve their motor skills.

The aim of my diploma thesis was to create a video programme consisting of four variable operations.

These operations were focused on:

1. Improving skills in sports games (volleyball, basketball, and football)
2. Improving gymnastic skills
3. Improving athletic skills
4. Improving skills belonging to the group of modern movement forms (aerobics).

Together with the creation of the video record, there were specific methodical materials issued. These were necessary for the actual realization of the different variable operations.

The result of my diploma thesis is a video programme that reflects the level of movement skills of students at secondary schools. Based on interview done with the students I came to a conclusion, that they were not really familiar with such PE classes' organization. I believe that my work could inspire either the students or teachers and convince them that the variable operation could have its place in the physical education lessons.

11 SEZNAM LITERATURY

BRKLOVÁ, Danuše a Stanislav HERCIG. Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport. Vyd. 2., upr. a rozš. Plzeň: Západočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7082-413-1.

BURSOVÁ, Marta. Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.

DOBRÝ, Lubomír. Didaktika sportovních her. Praha: SPN, 1988. 191s.

DOSTÁL, Emil a VÁCLAV VELEBIL .. [AJ.]. *Didaktika školní atletiky*. 2., přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991. ISBN 8070662573.

FRÖMEL, Karel. Vyučovací jednotka tělesné výchovy. 1. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1983.

HÁJKOVÁ, Jana. Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-x.

HÁJKOVÁ, Jana a Dobromila VEJRAŽKOVÁ. *Základní gymnastika: [určeno] pro posl. Pedag. fak. UK*. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 8070668954.

JIŘÍ KUBIČKA .. [AJ.]. Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky: určeno pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu Univ. Karlovy. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 8070667214.

MATOUŠOVÁ, Miluše a Marie KYRALOVÁ. Zdravotní tělesná výchova: metodické texty pro školení cvičitelů zdravotní tělesné výchovy. Praha: Onyx, 1995. ISBN 80-85228-24-6.

NYKODÝM, Jiří. Teorie a didaktika sportovních her. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.

RUBÁŠ, Karel. Základní atletické disciplíny. Vyd. 2. upr. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. ISBN 80-7082-290-2.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-127-7.

SKOPOVÁ, Marie a Jana BERÁNKOVÁ. Aerobik: kompletní průvodce. Praha: Grada, 2008. Sport extra. ISBN 978-80-247-1746-3.

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. Základní gymnastika. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0973-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. Základy psychologie. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.

VINDUŠKOVÁ, Jitka. *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia, 2003. Atletika. ISBN 80-7033-770-2.

Internetové zdroje:

Úvodní část. *Vítejte na úvodní stránce TV4* [online]. Copyright © 2010 Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta Pedagogická, KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY [cit. 23.06.2017]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/vyucovací-jednotka-telesne-vychovy/struktura/uvodni-cast.html>

KOLOVSKÁ, Ilona. Využití variabilních provozů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ – 1. díl. *Metodický portál: Články* [online]. 16. 10. 2008, [cit. 2017-06-23]. Dostupný z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHB/2702/VYUZITI-VARIABILNICH-PROVOZU-VE-VYUCOVACICH-JEDNOTKACH-TELESNE-VYCHOVY-NA-1-STUPNI-ZS---1-DIL.html>>. ISSN 1802-4785.

MENZEL, Petr. Když se rozhodnete natočit video, tak.... *Metodický portál: Články* [online]. 23. 05. 2016, [cit. 2017-06-24]. Dostupný z WWW: <<http://spomocnik.rvp.cz/clanek/20885/KDYZ-SE-ROZHODNETE-NATOCIT-VIDEO-TAK.html>>. ISSN 1802-4785.

12 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 – *Nákres 1. variabilního provozu*

Obrázek č. 2 – *Karta stanoviště*

Obrázek č. 3 – *Úkolová karta - VOLEJBAL I.*

Obrázek č. 4 – *Nákres 2. variabilního provozu*

Obrázek č. 5 – *Karta stanoviště*

Obrázek č. 6 – *Úkolová karta – DŘEPY VE DVOJICI*

Obrázek č. 7 – *Nákres 3. variabilního provozu*

Obrázek č. 8 – *Karta stanoviště*

Obrázek č. 9 – *Úkolová karta – PDAVÉ STARTY*

Obrázek č. 10 – *Nákres 4. variabilního provozu*

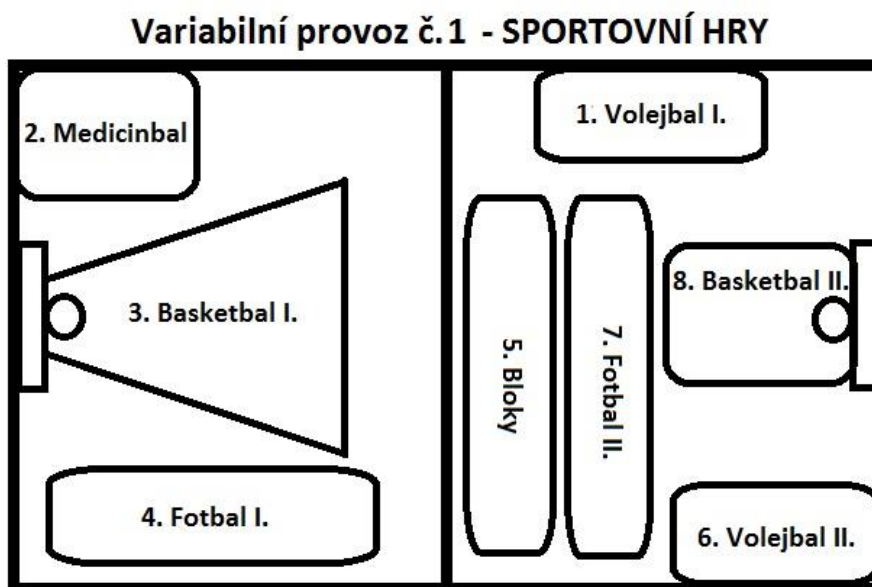
Obrázek č. 11 – *Karta stanoviště*

Obrázek č. 12 – *Úkolová karta – STEP TOUCH*

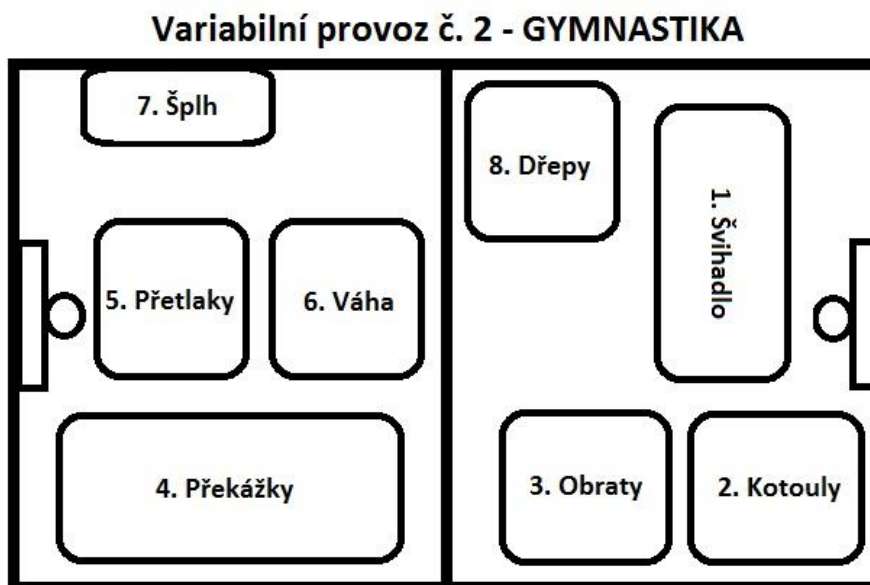
13 PŘÍLOHY

13.1 NÁKRESY VARIABILNÍCH PROVOZŮ

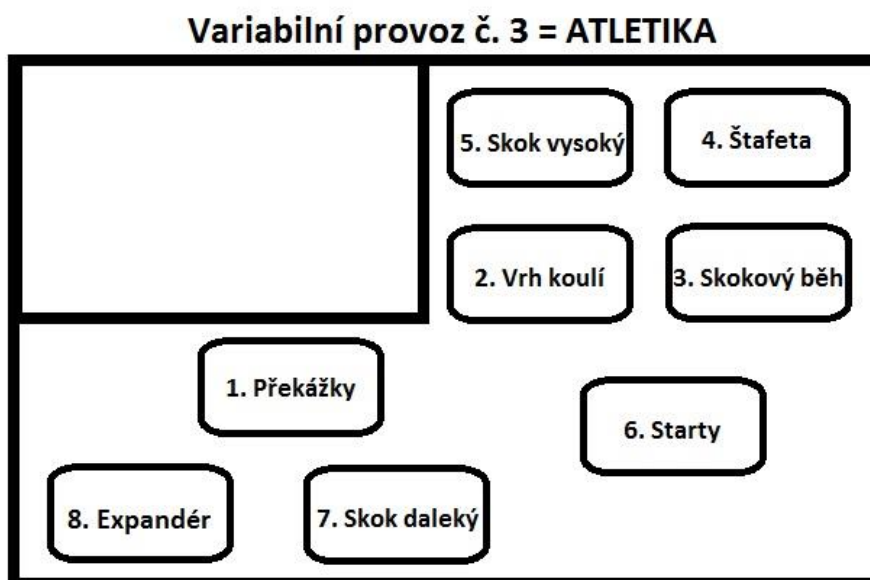
Příloha č. 1 – Nákres variabilní provoz č. 1 – SPORTOVNÍ HRY



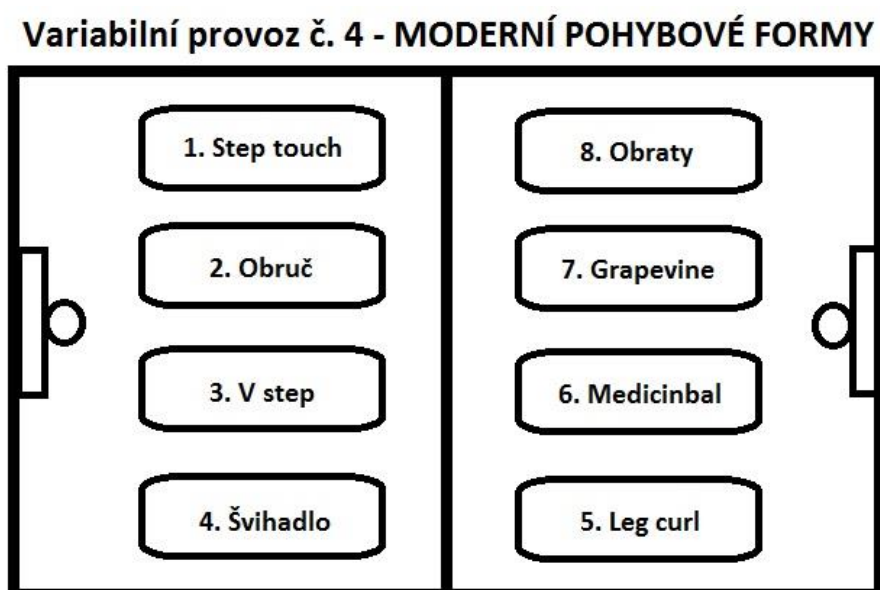
Příloha č. 2 – Nákres variabilního provozu č. 2 - GYMNASTIKA



Příloha č. 3 – Náskres variabilního provozu č. 3 - ATLETIKA



Příloha č. 4 – Náskres variabilního provozu č. 4 – MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY



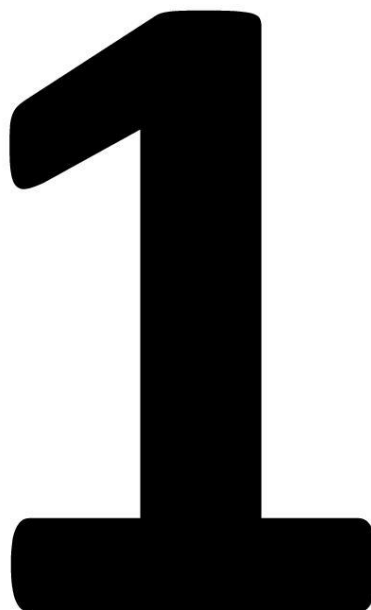
13.2 KARTY STANOVIŠŤ

13.2.1 VARIABILNÍ PROVOZ – SPORTOVNÍ HRY

Příloha č. 5 – VOLEJBAL I.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY

VOLEJBAL I.



Pomůcky: 4x kužel, 1x volejbalový míč

Příloha č. 6 - MEDICINBAL

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY

MEDICINBAL



Pomůcky: 2x medicinbal

Příloha č. 7 – BASKETBAL I.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY

BASKETBAL I.



Pomůcky: 2x kužel, 2x basket. míč, 1x basket. koš

Příloha č. 8 – FOTBAL I.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY

FOTBAL I.



Pomůcky: 2x kužel, 1x fotbalový míč

Příloha č. 9 - BLOKY

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY

BLOKY



Pomůcky: 2x kužel

Příloha č. 10 – VOLEJBAL II.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY

VOLEJBAL II.



Pomůcky: 1x volejbalový míč, stěna

Příloha č. 11 – FOTBAL II.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY

FOTBAL II.

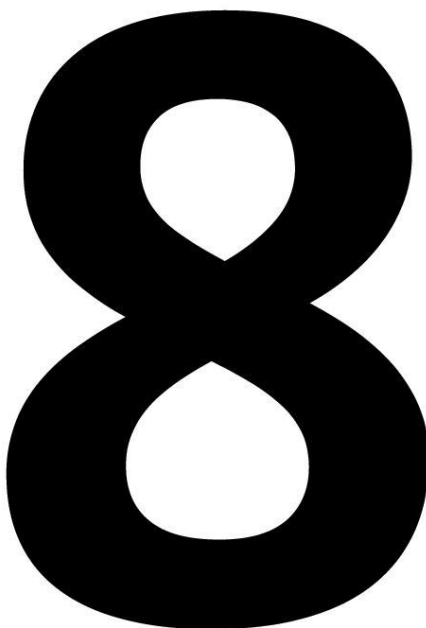


Pomůcky: 10x kužel, 2x fotbalový míč

Příloha č. 12 – BASKETBAL II.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY

BASKETBAL II.



Pomůcky: 2x basketbalový míč, 1x basketbalový koš

13.2.2 VARIABILNÍ PROVOZ – GYMNASTIKA

Příloha č. 13 – PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA

PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO



Pomůcky: 2x švihadlo

Příloha č. 14 - KOTOULY

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA

KOTOULY



Pomůcky: 4x žíněnka

Příloha č. 15 - OBRATY VE VZPORU

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA

OBRATY VE VZPORU



Pomůcky: 2x lavička

Příloha č. 16 - PŘEKÁŽKY

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA

PŘEKÁŽKY



Pomůcky: 5x překážka

Příloha č. 17 – PŘETLAKY – „VYCHYLOVANÁ“

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA

PŘETLAKY – „VYCHYLOVANÁ“

5

Pomůcky: nic

Příloha č. 18 – VÁHA NA BOSU

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA

VÁHA NA BOSU



Pomůcky: 2x bosu

Příloha č. 19 – ŠPLH NA LANĚ

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA

ŠPLH NA LANĚ

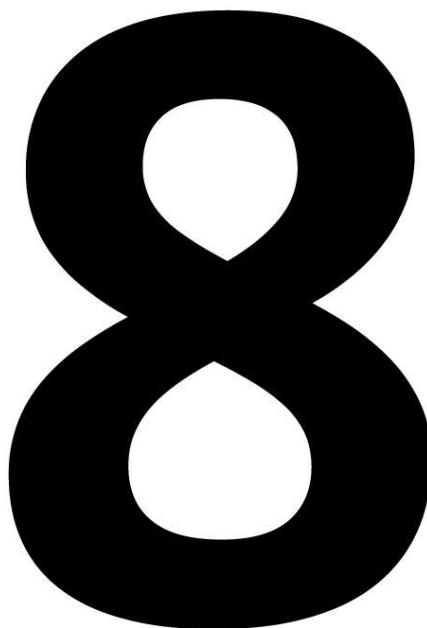


Pomůcky: 2x lano, 2x žíněnka

Příloha č. 20 – DŘEPY VE DVOJICI

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA

DŘEPY VE DVOJICI



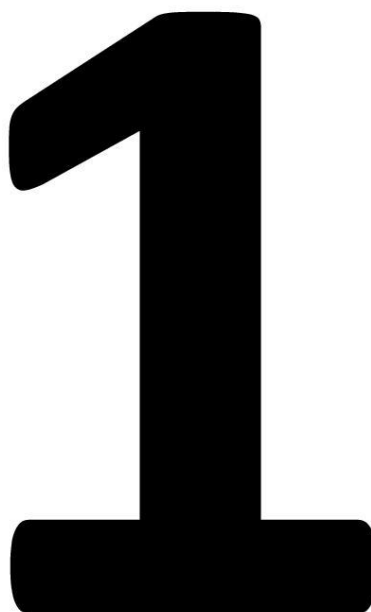
Pomůcky: nic

13.2.3 VARIABILNÍ PROVOZ - ATLETIKA

Příloha č. 21 - PŘEKÁŽKY V CHŮZI

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA

PŘEKÁŽKY V CHŮZI



Pomůcky: 5x překážka

Příloha č. 22 – NÁCVIK VRHU PAPÍROVOU KOULÍ/MÍČKEM - SUN

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA

NÁCVIK VRHU PAPÍROVOU KOULÍ/MÍČKEM - SUN



Pomůcky: 2x papírová koule/míček

Příloha č. 23 – SKOKOVÝ BĚH

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA

SKOKOVÝ BĚH



Pomůcky: 2x kužel

Příloha č. 24 – ŠTAFETOVÉ PŘEDÁVKY

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA

ŠTAFETOVÉ PŘEDÁVKY



Pomůcky: 1x štafetový kolík, 2x kužel

Příloha č. 25 – SKOK VYSOKÝ

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA

SKOK VYSOKÝ



Pomůcky: 1x výškařské doskočiště (duchna)

Příloha č. 26 – P ADAVÉ STARTY

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA

P ADAVÉ STARTY



Pomůcky: nic

Příloha č. 27 – SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA

SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

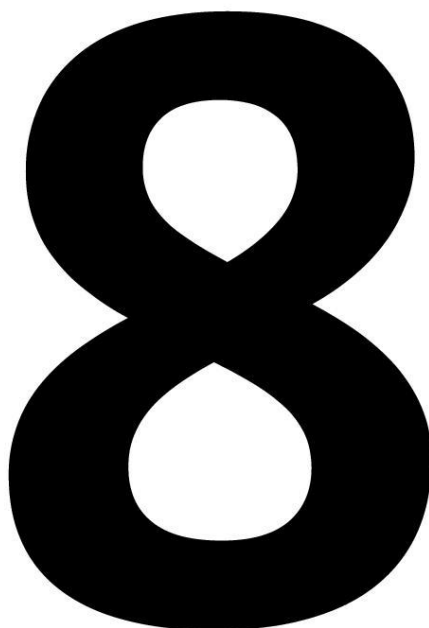


Pomůcky: 1x dálkařské doskočiště

Příloha č. 28 – EXPANDÉR – POSÍLENÍ PAŽÍ

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA

EXPANDÉR – POSÍLENÍ PAŽÍ



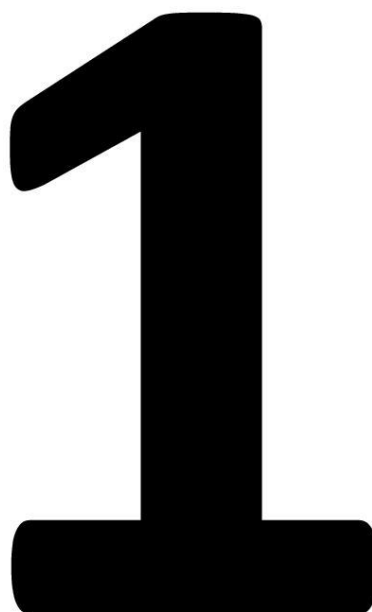
Pomůcky: 2x expandér, zábradlí

13.2.4 VARIABILNÍ PROVOZ – MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

Příloha č. 29 – STEP TOUCH

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

STEP TOUCH



Pomůcky: hudba

Příloha č. 30 - OBRUČ

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

OBRUČ



Pomůcky: 2x obruč

Příloha č. 31 – V STEP

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

V STEP



Pomůcky: hudba

Příloha č. 32 - ŠVIHADLO

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

ŠVIHADLO



Pomůcky: 2x švihadlo

Příloha č. 33 – LEG CURL

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

LEG CURL



Pomůcky: hudba

Příloha č. 34 - MEDICINBAL

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

MEDICINBAL



Pomůcky: 1x medicinbal

Příloha č. 35 - GRAPEVINE

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

GRAPEVINE

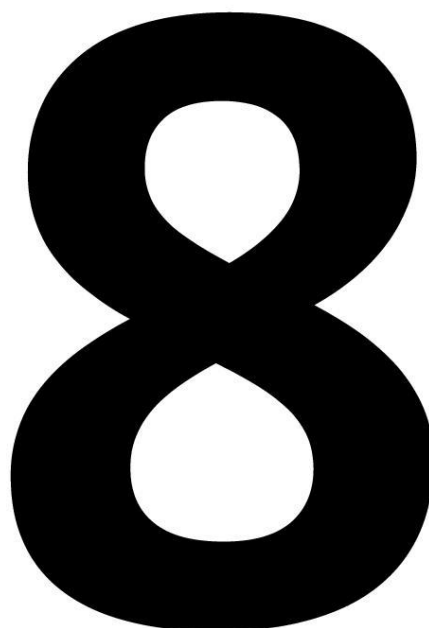


Pomůcky: hudba

Příloha č. 36 – OBRATY

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

OBRATY VE VZPORU



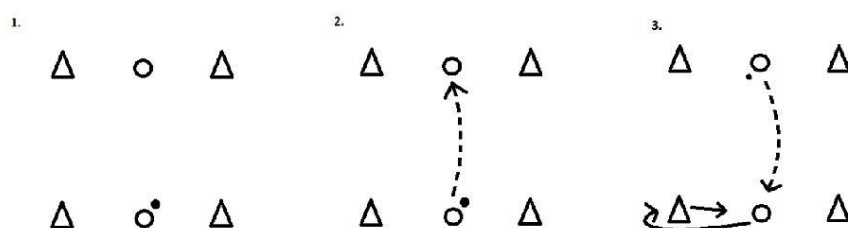
Pomůcky: nic

13.3 ÚKOLOVÉ KARTY

13.3.1 VARIABILNÍ PROVOZ – SPORTOVNÍ HRY

Příloha č. 37 – VOLEJBAL I.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 1
 VOLEJBAL I.

VOLEJBAL I.

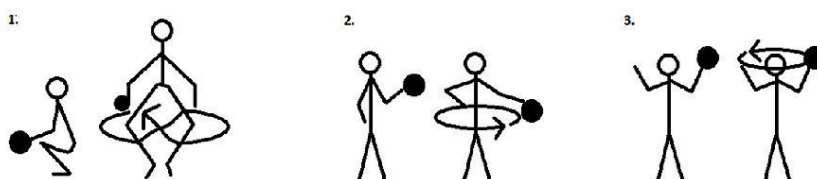
- stůjte mezi kuželi naproti sobě
- přihrávejte si libovolně míč (prsty, bagr)
- po přihrávce oběhni L / P kužel
- zpět do středu, opět přihráj a oběhni druhý kužel

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Výška sítě je 243cm pro muže a 224cm pro ženy.“

Příloha č. 38 - MEDICINBAL

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 2
 MEDICINBAL

MEDICINBAL

Na stanovišti máš 3 úkoly, proved' vždy 5 opakování do obou směrů:

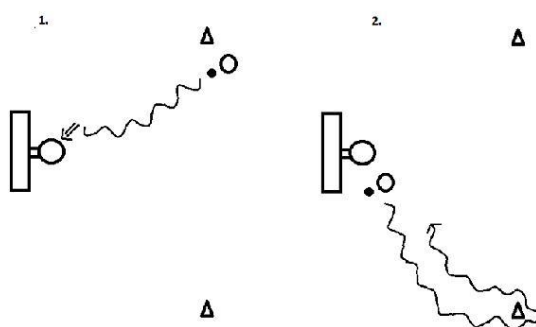
1. - mírný stoj rozkročný, podřep, rovná záda
 - míč proházovat mezi nohama „OSMIČKA“
2. - mírný stoj rozkročný
 - míč předávat kolem trupu
3. - mírný stoj rozkročný
 - míč předávat kolem hlavy

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„Název tohoto sportovního náčiní pochází z dvou
 anglických slov Medicine a Ball.“**

Příloha č. 39 – BASKETBAL I.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 3
 BASKETBAL I.

BASKETBAL I.

- od kuželu běh s driblinkem ke koši, dvojtakt
- druhý z dvojice začíná ve chvíli, kdy první provádí dvojtakt
- doskok míče, driblink k druhému kuželu, oběhnout
- opět driblink ke koši dvojtakt (z druhé strany)

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Výška obroučky basketbalového koše je 3,05m.“

Příloha č. 40 – FOTBAL I.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 4
 FOTBAL I.

FOTBAL I.

1.



2.



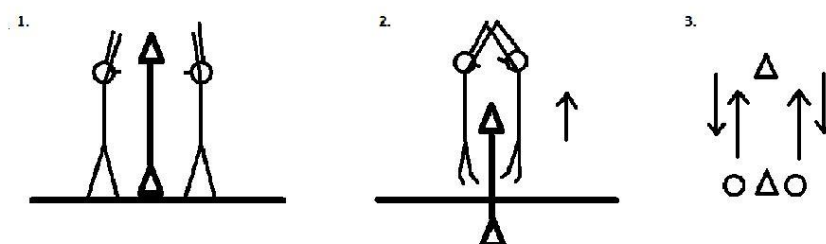
- každý stojí u kuželu
- přihrávky nedominantní nohou se zpracováním
- technika kopu = „placírka“ (vnitřní strana nohy)

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„Prestižní ocenění Zlatý míč získali i dva Češi:
 Pavel Masopust (1962) a Pavel Nedvěd (2003).“**

Příloha č. 41 - BLOKY

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 5
 BLOKY

BLOKY

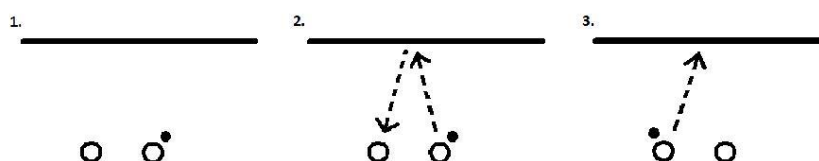
- stůjte naproti sobě u kuželu
- současné odrazy snožmo stranou (simulace bloků)
- ve výskoku vzájemné plácnutí do dlaní
- u druhého kuželu nevyměňovat, to samé zpět

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„Výška výskoku volejbalisty Leonela Marshalla je
 127cm. Tento výkon řadíme do TOP 5 na světě.“**

Příloha č. 42 – VOLEJBAL II.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 6
VOLEJBAL II.

VOLEJBAL II.

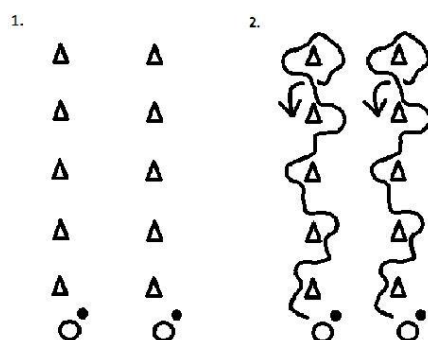
- postavte se vedle sebe cca 2 metry od stěny
- přihrávky o zeď (prsty, bagr)

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Volejbal vymyslel William G. Morgan v roce 1895.“

Příloha č. 43 – FOTBAL II.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 7
 FOTBAL II.

FOTBAL II.

- každý ke kuželu s míčem
- slalom s míčem „na noze“
- zvolit tempo běhu, při kterém nedochází k chybám, střídat nohy

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

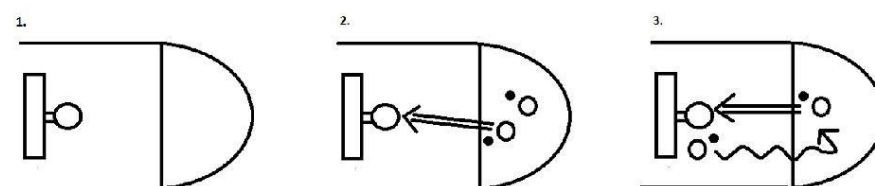
„Mezinárodní federace fotbalových asociací –

FIFA vznikla v roce 1904.“

Příloha č. 44 – BASKETBAL II.

VARIABILNÍ PROVOZ = SPORTOVNÍ HRY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 8
 BASKETBAL II.

BASKETBAL II.



- postavte se za čáru trestného hodu
- střelba na koš
- doskok vlastní střelby
- driblink zpět na čáru trestného hodu, opakovat

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

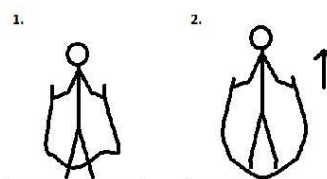
**„Profesionální smečaři dokáží z místa, odkud házíte,
 doletět až k obroučce a zasměčovat.“**

13.3.2 VARIABILNÍ PROVOZ - GYMNASTIKA

Příloha č. 45 – PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 1
PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO

PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO



- přeskok přes švihadlo libovolným způsobem

- 60 – 100 opakování

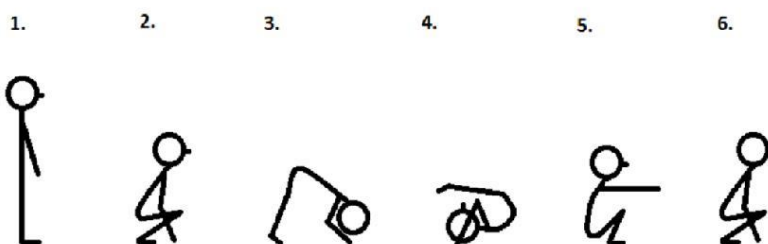
Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Světový rekord v počtu skoků přes švihadlo

je 162 přeskoků za 30 sekund.“

Příloha č. 46 - KOTOULY

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 2
KOTOULY VPŘED/VZAD

KOTOULY

- 3 kotouly vpřed

- 3 kotouly vzad

- celé opakuj 2x

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„Koordinaci pohybů zajišťuje část mozku
zvaná - Mozeček.“**

Přílohy č. 47 – OBRATY VE VZPORU NA LAVIČCE

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 3
 OBRATY VE VZPORU NA LAVIČCE

OBRATY VE VZPORU NA LAVIČCE



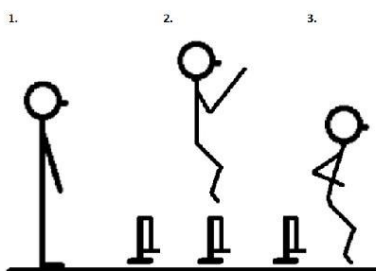
- vzpor ležmo vpřed, chodidla na lavičce, zpevněné celé tělo
- obrat do vzporu ležmo vzad, chodidla stále na lavičce, pánev neklesá k zemi
- pokračovat v obrazech po celé délce lavičky
- 2x opakování tam a zpět

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Tělocvičné nářadí lavička vzniklo ve Švédsku počátkem 19. století.“

Příloha č. 48 - PŘEKÁŽKY

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 4
PŘEKÁŽKY

PŘEKÁŽKY

- snožné přeskoky překážek (40 – 45cm)
- odraz ze špiček, doskok na špičky
- udržujte rozestupy 2 překážky
- 3 opakování tam a zpět

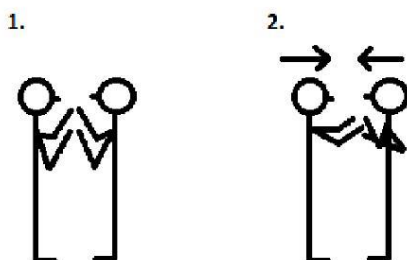
Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„Při disciplíně 110m překážek jsou překážky pro muže
1,07m vysoké. Ženy mají překážky vysoké 0,84m na
trati 100m překážek.“**

Příloha č. 49 – PŘETLAKY – „VYCHYLOVANÁ“

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 5
 PŘETLAKY – „VYCHYLOVANÁ“

PŘETLAKY – „VYCHYLOVANÁ“



- stoj mírně rozkročný proti sobě (vzdálenost cca 30cm)
- pokrčené ruce, dlaně směrem vpřed ve výši ramen
- úkolem je donutit soupeře vychýlit se z rovnováhy → přepadnout, pohnout chodidlem z místa
- jediný povolený kontakt jsou přetlaky a nárazy dlaní do dlaní
- chytání dlaní či prstů je zakázáno
- 5 opakování

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Rovnovážné ústrojí je součástí vnitřního ucha.“

Příloha č. 50 – VÁHA NA BOSU

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 6
VÁHA NA BOSU

VÁHA NA BOSU

1.



2.



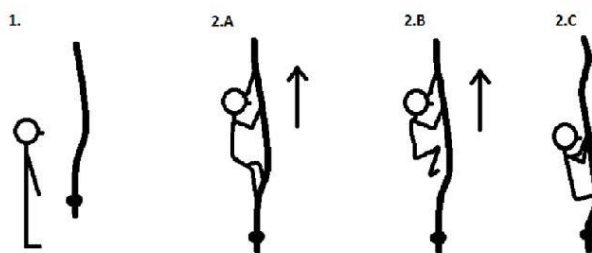
- stoj spojný na bosu
- přechod do váhy předklonmo s výdrží - 5 sekund
- střídat obě nohy
- 5 opakování každá noha

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„Cvičební pomůcka BOSU v překladu vyjadřuje
možnost používat jeho obě strany pro cvičení.“**

Příloha č. 51 – ŠPLH NA LANĚ

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 7
 ŠPLH NA LANĚ

ŠPLH NA LANĚ

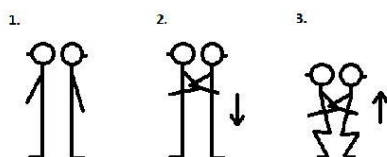
- dle zdatnosti zvolit jednu z variant:
- A) šplh s přirazem – 2 opakování
- B) šplh bez přirazu – 2 opakování
- C) výdrž ve shybu na laně (15 sekund) – 3 opakování

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„V této disciplíně získal Bedřich Šupčík zlatou medaili
 na LOH v roce 1924.“**

Příloha č. 52 – DŘEPY VE DVOJICI

VARIABILNÍ PROVOZ = GYMNASTIKA
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 8
DŘEPY VE DVOJICI

DŘEPY VE DVOJICI

- stoj rozkročný, zády k sobě, zaklesnout se lokty do sebe
- kontrolované dřepy ve dvojicích
- 10 opakování

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Světový rekord v počtu dřepů za 1 hodinu je 4708.“

13.3.3 VARIABILNÍ PROVOZ - ATLETIKA

Příloha č. 53 - PŘEKÁŽKY

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 1
 TECHNIKA PŘECHODU PŘEKÁŽEK

PŘEKÁŽKY V CHŮZI



- chůze po špičkách, vysoká kolena, zapoj „běžecké“ ruce
- středem přes překážku, důraz na přetahovou nohu
- správná technika - náklon těla nad švihovou nohu
- správná technika - vytočit koleno přetahové nohy
- výška překážky (40 - 45cm)



Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Pokud při závodě sportovec úmyslně poráží překážky, může být diskvalifikován.“

Příloha č. 54 – NÁCVIK VRHUKOULÍ - SUN

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 2
 NÁCVIK VRHU KOULÍ

NÁCVIK VRHU KOULÍ – SUN



- základní postavení pro vrh koule (zády do směru vrhu)
- koule v prstech, vysoký loket
- mírný podřep váha na jedné noze → sun
- náznak odvrhu z nohou, přes boky až po paži

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„Světový halový rekord, která má hodnotu 22,50m
 ve vrhu koule drží Helena Fibingerová.“**

Příloha č. 55 – SKOKOVÝ BĚH

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 3
SKOKOVÝ BĚH

SKOKOVÝ BĚH

- běh se snahou o co nejmenší počet kroků
- důležitá je odrazová síla dolních končetin
- opakované odrazy z nohy na nohu
- správná práce paží – od boků k nosu
- od kuželu ke kuželu + opakovat

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„Světový rekord v trojskoku má hodnotu
18,29m u mužů a 15,50m u žen.“**

Příloha č. 56 – ŠTAFETOVÉ PŘEDÁVKY

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 4
 ŠTAFETOVÉ PŘEDÁVKY

ŠTAFETOVÉ PŘEDÁVKY (PŘEDÁVKA HOREM – „SEMAFOR“)



- za mírného klusu opakovat správné štafetové předávky
- klus za sebou, po předávce předbíhá druhý prvního a pokračuje v předávání
- při předávce používat signál „HOP!“

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„36,84s je světový rekord štafety na 4x100m.“

Příloha č. 57 – SKOK VYSOKÝ

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 5
 NÁCVIK SKOKU VYSOKÉHO

SKOK VYSOKÝ

- mírný stoj rozkročný zády k duchně (20 – 30cm od duchny)
- odraz snožmo z mírného podřepu
- paže při odrazu směrem vzhůru nad obličej
- záklon hlavy, vytažení ramen vzhůru, prohnutí
(simulace přechodu laťky)
- dopad na horní část zad (téměř kotoul vzad)

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„Švédský výškař Stefan Holm měří pouhých 181cm,
 avšak dokázal skočit 240cm.“**

Příloha č. 58 – PADAVÉ STARTY

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 6
 PADAVÉ STARTY

PADAVÉ STARTY



- mírný stoj rozkročný
- zklidnění a pomalé přepadání vpřed
- v bodě, kdy by hrozil pád - vystartovat
- důsledná práce rukou, rychlý první krok
- vysoké, ostré koleno
- 3 – 5 rychlých kroků
- opakovat tam a zpět

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

„Nejvyšší rychlost v měřeném mezičase (20m) má hodnotu 44,72km/h a postaral se o ní Usain Bolt.“

Příloha č. 59 – SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 7
 SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

SKOK DALEKÝ Z MÍSTA



- mírný stoj rozkročný před krajem doskočiště
- váha na přední straně chodidel
- mírné rozhoupání a odraz
- ramena směřují vřed, pomocný švih pažemi vpřed
- přitažení kolen k trupu a vpřed
- dopad do podřepu



Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„I přes svojí vyšší hmotnost dokáží koulaři z místa
 skočit i více jak 3m.“**

Příloha č. 60 – EXPANDÉR – POSÍLENÍ PAŽÍ

VARIABILNÍ PROVOZ = ATLETIKA
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 8
EXPANDÉR – POSÍLENÍ PAŽÍ

EXPANDÉR – POSÍLENÍ PAŽÍ

- uchopit expandér do obou paží na úrovni boků
- vzdálenost od zábradlí je taková, aby byl expandér napnutý
- mírný náklon vpřed
- práce paží totožná jako při sprintu (od pasu k nosu)

Začátek a konec označí zvukový signál. Připravte se!

**„Při startu z bloků u sprinterských disciplín je téměř
veškerá váha těla přenesena na paže.“**

13.3.4 VARIABILNÍ PROVOZ – MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY

Příloha č. 61 – STEP TOUCH

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 1
STEP TOUCH

STEP TOUCH



- začněte energickou chůzí na místě v rytmu
- úkrok pravou nohou do strany, paže pokrčit předpažmo (před hrudníkem)
- přisun levou nohou k pravé s tukanutím o zem, paže pokrčit připažmo (u boků)
- stejně provádíme i na druhou stranu a především v rytmu
- tyto kroky lze střídat s chůzí na místě

Cvičte po dobu, kdy bude hrát hudba. Připravte se!

„Český svaz aerobiku ČSAE vznikl v roce 1992.“

Příloha č. 62 - OBRUČ

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 2
OBRUČ

OBRUČ

- mírný stoj rozkročný, obruč v obou rukou s dotykem o záda
- pomocí paží obruč roztočíme kolem těla
- jedna noha mírně vpřed, lehce pokrčená kolena
- pohyb pánví vpřed a vzad

Cvičte po dobu, kdy bude hrát hudba. Připravte se!

**„Hula hoop, hopping, hoop dance. Pod těmito názvy
se ukrývá točení obručí kolem různých částí těla.“**

Příloha č. 63 – V STEP

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 3
 V STEP

V STEP

- začněte energickou chůzí na místě v rytmu
- pravá noha vpřed do tvaru písmene „V“, paže pokrčit předpažmo (před hrudníkem)
- levou nohou vpřed do tvaru písmene „V“, paže pokrčit připažmo (u boků)
- pravá noha zpět do základní pozice, paže pokrčit předpažmo (před hrudníkem)
- levá noha zpět do základní pozice, paže pokrčit připažmo (u boků)
- stejně provádíme i na druhou stranu a především v rytmu
- tyto kroky lze střídat s chůzí na místě

Cvičte po dobu, kdy bude hrát hudba. Připravte se!

**„Od roku 2013 je Český svaz aerobiku přejmenován na
 Český svaz aerobiku a fitness – FISAF.cz.“**

Příloha č. 64 – ŠVIHADLO

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY
ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 4
ŠVIHADLO

ŠVIHADLO

- mírný stoj rozkročný, paže v úrovni pasu
- přeskoky přes švihadlo snožmo/po jedné noze
- odrazy a dopady ze špiček, ruce stále v úrovni pasu

Cvičte po dobu, kdy bude hrát hudba. Připravte se!

**„Mezi nejlepší ženy světa ve skákání přes švihadlo
patří Adrienn Banhegyi z Maďarska.“**

Příloha č. 65 – LEG CURL

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 5
 LEG CURL

LEG CURL

- začněte energickou chůzí na místě v rytmu
- pravá noha úkrok do strany, paže pokrčit předpažmo (před hrudníkem)
- levá noha pokrčená v koleni - úhel 90°, váha na pravé noze, paže pokrčit připažmo (u boků)
- stoj rozkročný váha na obou nohách, paže pokrčit předpažmo (před hrudníkem)
- pravá noha pokrčená v koleni - úhel 90°, váha na levé, paže pokrčit připažmo (u boků)
- tyto kroky lze střídat s chůzí na místě

Cvičte po dobu, kdy bude hrát hudba. Připravte se!

„Mezi moderní pohybové formy patří například Zumba, která pochází z Kolumbie.“

Příloha č. 66 – MEDICINBAL

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 6
 MEDICINBAL

MEDICINBAL

- mírný stoj rozkročný zády k sobě
- jeden z dvojice drží medicinbal před tělem
- obě nohy pevně na zemi a otáčením těla ze strany na stranu si podávat medicinbal dokola
- po 10 opakováních změnit směr podávání, opakovat stále dokola

Cvičte po dobu, kdy bude hrát hudba. Připravte se!

**„FLOWIN je moderní pohybový systém
 pocházející ze Švédska.“**

Příloha č. 67 - GRAPEVINE

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY
 ÚKLOVÁ KARTA ČÍSLO 7
 GRAPEVINE

GRAPEVINE

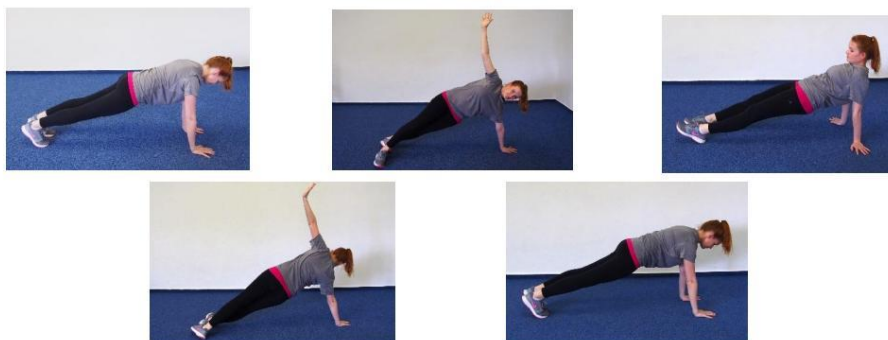
- začněte energickou chůzí na místě v rytmu
- úkrok pravou nohou do strany a mírně vpřed, paže pokrčít předpažmo (před hrudníkem)
- levou nohu překřížit za nohu pravou, paže pokrčít přípažmo (u boků)
- pravá noha opět úkrok do strany, paže pokrčít předpažmo (před hrudníkem)
- levá noha přisun k pravé s ťuknutím, paže pokrčít přípažmo (u boků)
- stejně provádíme i na druhou stranu a především v rytmu
- tyto kroky lze střídat s chůzí na místě

Cvičte po dobu, kdy bude hrát hudba. Připravte se!

„Mezi velice populární patří v dnešní době CrossFit, který spojuje gymnastiku, rychlost a silový trénink.“

Příloha č. 68 - OBRATY

VARIABILNÍ PROVOZ = MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY
 ÚKOLOVÁ KARTA ČÍSLO 8
 OBRATY VE VZPORU

OBRATY VE VZPORU

- vzpor ležmo vpřed, zpevněné celé tělo
- obrat do vzporu ležmo vzad, upažená pravá ruka, vzpor na levé ruce, zpevněné tělo, pánev neklesá k zemi
- vzpor ležmo vzad, zpevněné tělo
- obrat do vzporu ležmo vpřed, upažená levá ruka, vzpor na pravé ruce, zpevněné tělo, pánev neklesá k zemi
- vzpor ležmo vpřed, opakovat stále dokola

Cvičte po dobu, kdy bude hrát hudba. Připravte se!

**„Sportovní aerobik dosud není zařazen do programu
 na Olympijských hrách.“**

13.4 SOUHLAS S NATÁČENÍM

Příloha č. 69 – SOUHLAS S NATÁČENÍM

Souhlas s natáčením a fotografováním

Souhlasím s účastí na natáčení a fotografování určeného pro tvorbu diplomové práce Bc. Miloslava Antoše (studenta 2. ročníku Fakulty pedagogické, Západočeské univerzity v Plzni) s názvem „*Zařazení variabilních provozů do obsahu tělesné výchovy na středních školách – videoprogram*“.

Tato práce bude sloužit pro studijní účely na pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni.

.....

jméno a příjmení (hůlkovým písmem), třída, datum narození

.....

Podpis zletilého žáka

.....

Podpis rodiče nezletilého žáka

V..... dne.....

