

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**NÁVRH A REALIZACE POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ VHODNÝCH
DO RUŠNÉ ČÁSTI VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Tomáš Strnad

Učitelství pro střední školy, obor tělesná výchova a psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Petra Šrámková Ph.D.

Plzeň, 2017

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

V Plzni, 18. dubna 2017

.....
vlastnoruční podpis

RÁD BYCH PODĚKOVAL MGR. PETŘE ŠRÁMKOVÉ PH.D. ZA
ODBORNÉ VEDENÍ MÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE.

OBSAH

1	ÚVOD	3
2	CÍL A ÚKOLY	4
3	TEORETICKÁ ČÁST	5
3.1	POHYBOVÁ AKTIVITA	5
3.1.1	Motorika člověka	5
3.1.2	Smysly	6
3.1.3	Pyramida pohybu	6
3.2	VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY	8
3.2.1	Typologie vyučovací jednotky	9
3.2.2	Struktura vyučovací jednotky	10
3.2.3	Zatížení v hodině tělesné výchovy	12
3.3	ŽÁK VE VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍM PROCESU	14
3.3.1	Období adolescence	14
3.3.2	Vztah žáka k učiteli tělesné výchovy	16
3.3.3	Vztah žáků k podmínkám tělesné výchovy	17
3.4	MOTIVACE	17
3.4.1	Motivační přístupy	18
3.4.2	Činitelé ovlivňující motivaci v tělesné výchově	19
3.4.3	Vliv sebevědomí žáka na motivaci	20
3.5	DIDAKTIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY	20
3.5.1	Didaktické zásady vzdělávacího procesu v tělesné výchově	20
3.5.2	Didaktické řídicí styly	21
3.6	POMŮCKY K RUŠNÉ ČÁSTI	23
4	METODIKA	24
4.1	REALIZACE	24
4.2	NÁVRH	24
4.2.1	Struktura navržené rušné části	25
4.2.2	Zpětná vazba z realizace rušné části	25
4.2.3	Vysvětlení laických pojmů použitých v popisu pohybových úkolů:	27
5	PRAKTICKÁ ČÁST	29
5.1	RČ LAVIČKY	29
5.1.1	Modifikace	30
5.2	RČ GYMBALLY	33
5.2.1	Modifikace	34
5.3	RČ OBRUČE	37
5.3.1	Modifikace	38
5.4	ŠVIHADLA	40
5.4.1	Modifikace- skákání přes švihadlo	41
5.5	DVOJICE	44
5.6	PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA	47
5.6.1	Modifikace: žáci si obtížnost a varianty určí sami	49
5.7	TENISOVÝ MÍČKY/ FLORBALOVÝ MÍČKY	51
5.7.1	Modifikace:	52
5.8	KOBEREČKY	55
5.8.1	Modifikace: spolupráce ve dvojicích	56
5.9	KARTIČKY PO ZEMI	60

5.10 BASKETBALOVÝ MÍČE (VOLEJBALOVÝ, FOTBALOVÝ, HÁZENKÁŘSKÝ, TVRZENÝ,...)	63
5.11 DŘEVĚNÉ TYČE (PLASTOVÉ TYČE, FLORBALOVÉ HOLE)	66
5.11.1 Modifikace	67
5.12 AEROBIC STEPY	71
6 SHRNUÍ ZPĚTNÉ VAZBY	74
DISKUZE	77
ZÁVĚR	79
RESUMÉ, SUMMARY	80
SEZNAM LITERATURY	81
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ	83
PŘÍLOHY	I

1 ÚVOD

Téma mé diplomové práce „Návrh a realizace pohybových činností vhodných do rušné části vyučovací jednotky tělesné výchovy“ jsem si vybral především proto, že mě problematika rušných částí zajímala už dávno před tím, než jsem začal studovat navazující studium. V roce 2012 jsem nastoupil jako učitel tělesné výchovy na Základní školu Cheb. Už v počátcích práce s žáky mi bylo jasné, že doposud jejich rušná část byla monotónní, nepestrá a kolikrát také dokonce neadekvátní či nevhodná. Hned v začátku jsem na základě žádosti paní ředitelky udělal malou „seminární práci“, kde jsem nastínil několik návrhů rušných částí, které měly sloužit jako příklad vhodných pohybových činností do hodin tělesné výchovy, a tím zlepšit a zpestřit úvodní část vyučovací jednotky tělesné výchovy. Mé poznatky vycházely především z bakalářského studia, kde jsme si mohli vyzkoušet hned několik zajímavých rušných částí.

Musím říct, že nebýt vysoké školy, tak by do konce života pro mě byla rušná část jen klasické rozběhání kolem tělocvičny. Nechci tímto tvrzením narážet na kvalitu činnosti svých nynějších kolegů, ale bohužel jsem doposud nic jiného nezažil.

To je můj hlavní důvod, proč jsem realizoval diplomovou práci takového tématu. Mým cílem je, aby práce byla především pro kolegy, ať už kvalifikované či nekvalifikované, opěrnou zdí, která by mohla být inspirací pro kvalitní rušnou část.

Musíme si uvědomit, že rušná část je na začátku hodiny. Měla by být podle mého názoru pozitivním podnětem pro žáka, aby ho co nejvíce nabudila na další činnosti ve vyučovací jednotce tělesné výchovy. Je to část, kdy by se měl žák oprostít od všedních činností a být pohlcen okamžikem edukačního procesu. Moje zkušenost je taková, že není-li kvalitní rušná část, může dojít k narušení celého průběhu hodiny a při dotaci pouhých dvou hodin tělesné výchovy týdně to může mít relativně nežádoucí následek.

Rozhodl jsem se tedy, že prostuduji co nejvíce dostupné literatury, abych vytvořil kvalitní soubor rušných částí. Má diplomová práce se nejdříve o teoretický rozbor dané problematiky a druhá část bude praktická s cílem vytvořit zmiňované rušné části.

2 CÍL A ÚKOLY

Cíl:

Cílem mé diplomové práce je vytvořit soubor pohybových činností vhodných do rušné části tělesné výchovy pro střední školy, realizovat je a vyhodnotit.

Úkoly:

- Předložit sumarizaci dosavadních poznatků dané problematiky,
- návrh rušných částí do hodin tělesné výchovy pro střední školy,
- realizace a analýza rušných částí ve výuce tělesné výchovy,
- sumarizace výsledků a vyvození závěrů pro teorii a praxi.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 POHYBOVÁ AKTIVITA

Naši prarodiče v dětství nejezdili autem, neměli televizi, počítač ani internet. Za posledních 60 let se svět hodně změnil, přitom člověk se vyvíjí statisíce let. Zmiňuji to proto, že lidský organismus se na rozdíl od vědy mění hodně pomalu. Lidé se odjakživa hýbali, pracovali na polích, chodili pěšky a lovili zvířata. Pohyb je pro nás prostě důležitý. Uvědomme si, že všechny filmy a počítačové hry i sezení ve škole nám každodenní hýbání dělají těžší. Přitom to, jak se hýbeme, spolu se správným jídelníčkem ovlivňuje, jak se nám žije. Pohyb je důležitý pro správný vývoj člověka, pro růst mozku, naše srdce, k udržení správné hmotnosti, odolnosti vůči nemocem a taky pro dobrou náladu (Bursová, 2005).

Malé děti se pořád pohybují, skáčou a jinak dovádějí. Ještě v předškolním věku mají pohybu spoustu. Pak ale nastoupí do školy a velkou část dne prosedí v lavicích. Proto je pro školáky důležité, začít o pohybu přemýšlet (Mužík, 1997).

3.1.1 MOTORIKA ČLOVĚKA

Motorika člověka je po dobu jeho života podmíněna a ovlivněna nejen vývojem člověka jako druhu - fylogenezí, v níž se vyvinuly lidské znaky motoriky, ale i v krátkodobém vývojem - aktuální genézí, ve kterém se vyvíjí v závislosti procesu motorického učení, které je podmíněno zájmy učitelů, trenérů a jiných sportovních pracovníků. V uvažování bychom mohli brát i společensko- historický vývoj lidstva jako časový úsek mezi fylogenezí a aktuální genézí (což je řádově tisíce let). Zejména se jedná o mezigenerační vývojové změny motoriky, např. tělesné výkonnosti či o vliv somatického vývoje na motoriku člověka.

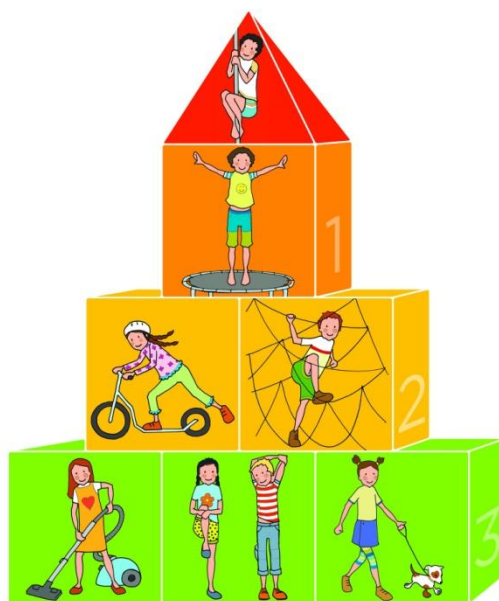
Vývoj motoriky člověka je součástí vývoje celého lidského organismu a charakterizuje jej řada změn, které lze posuzovat jako změny kvantitativní nebo kvantitativní. Proces motorického vývoje jedince je provázen složitými regulačními mechanismy, řízeným genetickým programem, který se realizuje v konkrétních podmínkách prostředí a spolu s množstvím různých vnějších podnětů a násobně působících vlivů určuje individuální zvláštnosti tohoto vývoje. Jedná se o dva základní faktory. První je dědičnost (genotyp) a druhý je prostředí (fenotyp) (Měkota, 2005).

3.1.2 SMYSLY

Člověka s okolím spojují smyslové ústrojí (receptory). Můžeme například vyjmenovat ústrojí sluchové, zrakové, čichové a rovnovážné. Čím více smyslů při pohybu zapojíme, tím se stává pohyb efektivnější, a to jak z hlediska výkonu, tak i prevence úrazu. To znamená, že člověk může rychle a efektivně reagovat na změnu terénu a jiné vlivy, čímž snižuje možnost zranění a to se pak přenáší do činností normálního života. Smyslové ústrojí poskytuje centrální nervové soustavě informace o vnitřním a vnějším prostředí. Receptory dále můžeme rozdělit na interoreceptory, to jsou receptory podávající informace z vnitřního prostředí, kam bychom dále zařadili proprioreceptory, které nám podávají informace ze šlach, kloubu a vazů. Exteroreceptory poskytují informace na podněty z vnějšího prostředí (Linc, 2001).

3.1.3 PYRAMIDA POHYBU

Pyramida pohybu nám ukazuje, jak dlouho a jak namáhavě bychom se měli každý den hýbat. Skládá se ze tří pater a střechy, přitom každé patro představuje jiný stupeň námahy. Není to nic složitého, podívejme se na pyramidu podrobněji (viz obr. 1). Dobré je nejdříve vědět, že každá kostka v pyramidě znamená 30 minut činnosti.



Obr. 1. <http://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>

Do spodního patra patří běžný, nenáročný pohyb, který provádíme každý den automaticky. Je to pohyb, u kterého se nezapotíme ani nezadýcháme. Je to například chůze, ať už doma či venku, jednoduché hry, domácí práce, práce na zahradě, ale i hraní

na hudební nástroj. Jelikož je spodní patro tvořeno 3 kostičkami, celkem by nám pohyb měl v životě zabrat nejméně 90 minut.

Do druhého patra pyramidy patří středně obtížný pohyb. Trochu se u něj zadýcháme, ale neměli bychom se zapotit. Jsou to činnosti jako například: jízda po rovince na kole nebo na koloběžce, pobíhání, různé pohybové hry a rychlejší chůze. Protože je druhé patro tvořeno dvěma kostičkami, měli bychom věnovat zmíněné aktivitě minimálně 60 minut denně.

Horní, třetí patro, patří nejnamáhavějšímu pohybu. Je to takový pohyb, u kterého se zadýcháme, zapotíme a zčervenáme. Měl by denně trvat alespoň 30 minut. Počítá se tam každý namáhavější sport, také například fotbal, gymnastika, aerobik, florbal, atletika, plavání, běh v terénu, náročnější jízda na kole, atd.

Poslední část pyramidy je její vrchol - špička. Není tvořen žádnou kostičkou. Tam řadíme pohyby, které jsou tak náročné, že jsme schopni je držet jenom pár vteřin. Patří sem například šplhání po tyči, kdo rychleji vyběhne do schodů, doběhne na stanovený cíl, nebo rychleji uplave pár metrů v bazénu. Takový pohyb je též vhodný, ale je důležité, abychom mezi jednotlivými intervaly dělali pauzu (Mužík, 1997).

Když to tedy všechno sečteme, zjistíme, že za den bychom se měli hýbat alespoň tři hodiny. A to není zas tak moc, abychom to nezvládli. V dnešní moderní době se to dá velice lehce zjistit pomocí chytrých aplikací, které nám zaznamenávají čas pohybu a některé aplikace i jejich náročnost.

3.2 VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Základní organizační forma, tedy vyučovací jednotka, je zařazena do vyučování na základních a středních školách minimálně dvakrát týdně po 45 minutách, nebo 1x týdně po 90 minutách. Vyučovací jednotka je relativně nezávislá a uzavřená, avšak s ostatními jednotkami spjatým celkem. Vyučovací jednotka v tělesné výchově se velmi liší od ostatních hodin, jelikož zde vzniká všestrannost a různorodost vykonávaných činností. Je zde vyšší náročnost pro jedince v ohledu fyziologickém a pro vyučujícího v organizačním a bezpečnostním hledisku, v rozlišování pohlaví (Rychtecký, Fialová, 1998).

Nyní si charakterizujeme cíle vyučovací jednotky tělesné výchovy, které jsou v harmonii se školním výchovně vzdělávacím procesem. Rychtecký a Fialová (1998) představuje tyto cíle:

- psychologický – spočívá zvláště v odreagování žáků od jakýchkoliv školních povinností
- vzdělávací – odpovídá věku a učebním osnovám, úroveň osvojení pohybových dovedností a vědomostí
- diagnostický – stanovení psychického a tělesného stavu žáků, dohled nad splněním zadaných úkolů
- formální – organizace v zabezpečení zahájení, průběhu a ukončení vyučovací jednotky
- výchovný – rozvoj pozitivního vztahu žáků k pohybu, morálním a volným vlastnostem
- zdravotní – zlepšení zdatnosti, otužování a ochrana organismu, budování návyků správné životosprávy
- přípravný – zajištění celkového protažení a procvičení celého těla

3.2.1 TYPOLOGIE VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Je mnoho vyučovacích jednotek, které jsou různě orientované a obsahově rozdílné. Proto byla pro lepší přehled vyčleněna kritéria, podle kterých můžeme poznat nejběžnější typy. Rychtecký a Fialová (1998) vyčleňují tyto základní kritéria:

- **hlavní složky výchovně vzdělávacího procesu** – rozlišujeme hodiny *motivační, fixační* (zdokonalování a automatizování učiva), *diagnostické* (kde se uskutečňuje stav žáků po stránce tělesné a psychické), *expoziční* (seznámení žáků s učivem a jeho nácvik)
- **obsah** – diferenciací na základě probraných sportů (*gymnastika, plavání, úpoly, herní činnosti, ad.*)
- **tematická četnost** – dělíme na hodiny *monotematické* (určené na rozvoj pohybových dovedností, které se týkají jednoho konkrétního sportu, např. celou hodinu se věnují pouze gymnastice, typické pro střední školy) a *smíšené* (jsou obsahově bohatší, v jejich průběhu dochází ke kombinaci několik sportů, např. atletika a hry)
- **pohlaví** – na prvním stupni se setkáme s třídou *koedukovou, kde jsou hoši i děvčata*, od druhého stupně základních škol se rozděluje třída na skupinu chlapců a dívek
- **převažující zaměření** – zaměření v hodině může být orientované na *nácvičnou, kondiční, kontrolní, soutěžní, rekreační, ad.*
- **intencionální aspekt** – rozlišujeme hodiny *povinné, nepovinné, zdravotní a léčebné*

V praxi se neseťkáme s izolovanými typy, neboť se jednotlivé typy prolínají.

3.2.2 STRUKTURA VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část

Úvodní část má za úkol připravit žáky na hlavní cíl hodiny. Připravit je fyzicky a psychicky na zátěž, která je čeká v průběhu vyučovací jednotky.

Je složena z organizace, která může probíhat v různých formách, ať už v dvojřadu, jednořadu, kruhu, atd. Poté žáky seznámíme s průběhem hodiny a motivujeme k budoucí činnosti. Časově by neměla organizační část trvat déle jak 2 minuty.

Rušná část

V rušné části je úkolem připravit organismus na následující části hodiny. Především zahřát organismus a rozšířit oběhovou soustavu, zvyšovat tepovou frekvenci včetně dechové. Dále je cíle RČ uvolnění páteře a velkých kloubních struktur. U tepové frekvence je doporučeno se pohybovat okolo 60% TF max za minutu. Část by neměla trvat déle jak 5 minut při vyučovací jednotce 45 minut, při 90 minutové déle. Měla by motivovat k dalším činnostem hodiny. Snažíme se, aby se všichni žáci po celou dobu rušné části pohybovali současně. Do této části řadíme jednoduché přirozené pohybové činnosti, jako jsou např.: plazení, lezení, chůze, běh, gymnastické či taneční kroky, atd. nebo pohybové hry. Činnosti z rušné části by měly navazovat na část hlavní. Je důležité, aby se střídaly nízké a vysoké polohy těla. S ohledem na tepovou frekvenci není příhodné, aby se objevovaly honičky nebo jiné soutěživé hry. To vše totiž vede k nepřiměřené zátěži na organismus, který na takovou zátěž na začátku hodiny nemůže být logicky připraven.

Průpravná část

1. Obecná část

V části průpravné, nebo jak je také známo pod názvem „rozcvičení“, se připravuje pohybový aparát (klouby, svaly a páteř) na fyzickou zátěž, která se odehraje v hlavní části. Cvičení by mělo být především dynamické a nemělo by (jako tomu je v závěrečné části) být vedené do výdrží. Vhodný počet cviků pro studenty staršího věku je 4-8, přičemž ideální doba trvání je přibližně 4-6 minut, opět v závislosti na celkové délce vyučovací jednotky.

2. Speciální část

Ve speciální části je potřeba, aby učitel s rozvahou vybíral protahovací a uvolňovací cviky na takové svalové partie, které budou nejčastěji zatěžovány v hlavní části hodiny.

Hlavní část

Tato část je základem hodiny tělesné výchovy. Všechny ostatní části struktury jsou k této části přizpůsobeny tak, aby byl co nejefektivněji splněn cíl hodiny. Zpočátku hlavní části je vhodné zařadit nové pohybové dovednosti a jejich nácvik. Nejdříve proběhne teoretická část cvičení s ukázkou a s důrazem na kritická místa cviku. Velkou roli zde hraje pozornost, proto je důležité, aby celý tento proces netrval déle jak 10 minut. Obsah této části se řídí podle tematického plánu.

Další část by měla být zaměřena na činnosti v neoxidativní anaerobní zóně. Její časové vymezení by mělo být okolo 6 minut. Zaměřit bychom se měli především na pohybové činnosti s rychlostně silovými znaky. Pohybová činnost by měla být zvolena tak, aby žák cvičil submaximálně 6-10 sekund s 2-3 minutovou změnou cvičení s obsahem mírné intenzity s celkovým počtem opakování 4-8 krát. V závěru případně prohlubujeme pohybové dovednosti, nebo rozvíjíme vytrvalostní schopnosti s dílem zvyšovat aerobní schopnost žáka.

Jestliže bude hlavní část zaměřena na rozvoj vytrvalostních schopností, musíme volit takové dlouhotrvající cvičení, které bude prováděno nižší intenzitou. Tepová frekvence by se měla pohybovat okolo 120 tepů/minutu. Energetické krytí je poskytováno oxidativním způsobem. Délka s obsahem na rozvoj vytrvalostních schopnosti je okolo 12 minut.

Závěrečná část

Do závěrečné části hodiny je dobré zařazovat relaxační či dechová cvičení. Hlavním úkolem této části je zklidnit organismus žáků po předchozí tělesné zátěži. Dle obsahu hlavní části je vhodné zařazovat kompenzační cvičení, která by měla předcházet svalovým

oslabením či zkrácením, která mohou mít za následek svalovou dysbalanci. Z řad kompenzačních cvičení se doporučuje protahovací cvičení do krajních poloh s výdrží mezi 15-20 sekundami. Na konci závěrečné části je třeba zařadit zhodnocení průběhu vyučovací hodiny. Shrnout rozsah učiva, např. jak se žákům povedlo naplnit cíl hodiny, probrat jednotlivá cvičení s žáky a jejich pocity z nich. Tato zpětná vazba je důležitá nejenom pro samotné žáky, ale i pro učitele, který na základě poznatků může zdokonalovat své hodiny. Ze zmíněných důvodů je patrné, že by tato část hodiny neměla být v žádném případě zkrácena či vynechána. Nakonec žáci opouští tělocvičnu. Jako poslední by měl odcházet učitel (Kolovská, 2008; Vilímová, 2002; Kostková a kol., 1981).

3.2.3 ZATÍŽENÍ V HODINĚ TĚLESNÉ VÝCHOVY

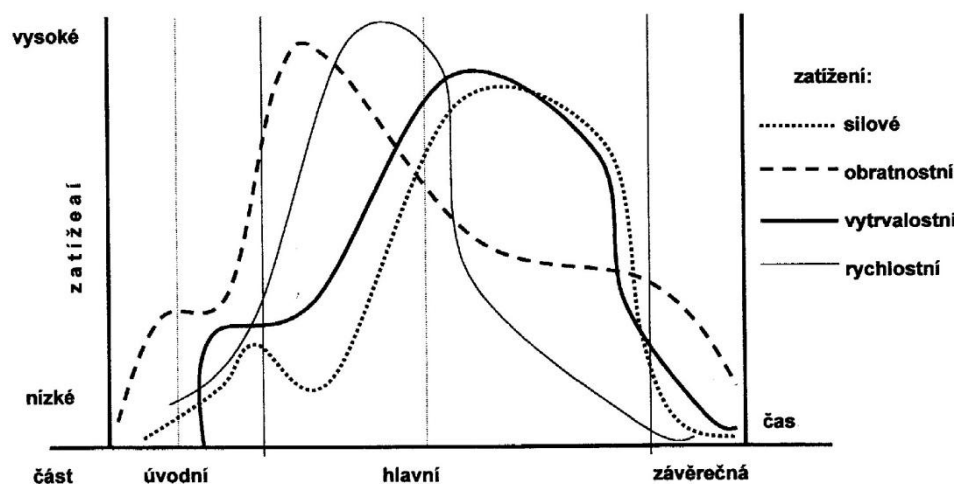
V dnešní době plné pokrokových technologií, kdy většina mládeže prožívá svůj volný čas před obrazovkou počítače, tabletu či televize je velice důležité, aby jediná povinná pohybová činnost, tedy hodina tělesné výchovy, byla efektivní a fyziologicky účinná. Prvkem efektivní hodiny je správné zatížení (Rychtecký a Fialová, 1998).

Podle Rychteckého a Fialové (1998) je z hlediska fyziologického zatížení organismu nejvýhodnější začít od činnosti (viz graf 1) pro rozvoj obratnosti, s doporučením zatížením odpovídající 120 - 130 tepů/min, pak rozvíjet rychlostní schopnosti při srdeční zátěži od 160 tepů/min a nakonec rozvíjet silové schopnosti s tepy okolo 140- 190 za minutu nebo vytrvalostní schopnosti se srdeční frekvencí 120 - 140 tepů/ min. Obvykle se v tělesné výchově nesetkáme s rozvojem všech schopností. Všeobecně by měla tepová frekvence dosáhnout průměrného tepu okolo 140 za minutu a několikrát za hodinu by se měla dotknout hranice 160 tepů/min nebo více. Hurychová a Vilímová (1997) dokonce radí, aby se hodnota dotkla až hranice 180 tepů/min. Fyziologickou efektivitu hodiny TV je možno podle Rychteckého a Fialové (1998) zjišťovat několika způsoby:

- První způsob je odhad energetického výdeje podle tabulek, ve kterých jsou vypsány různé pohybové činnosti a jejich energetická náročnost (například intenzivní cvičení = 1000 kcal/ hod stoj, cvičení na místě = 300 kcal/ hod, leh, sed = 100 kcal/ hod, ad.), způsob je bohužel složitý na počítání a není ani tak přesný, jak bychom potřebovali.

- Druhým způsobem je jednoduchá metoda sledování zatížení žáků s použitím tabulky podle Zotova (Hurychová a Vilímová, 1997)(viz tab. 1) způsob není moc objektivní.
- Poslední způsob, avšak nejpřesnější a nejjednodušší na provedení, je sledování tepové frekvence pomocí sporttestrů nebo palpační metody.

Hurychová a Vilímová (1997) ještě představují způsob chronometráže, tedy zkoumání časového využití hodiny, kdy je během hodiny tělesné výchovy sledován jeden žák a s použitím stopek je měřena jeho aktivita cvičení versus ztrátový čas a pedagogický využitý čas.



Graf 1. Průběh tělesného zatížení žáků v hodině TV (Rychtecký a Fialová, 1998, s 147).

Příznaky	nedostatečné zatížení	přiměřené zatížení	velké zatížení
Barva kůže	zčervenání	značné zčervenání	zblednutí (promodrání)
Pocení	malé	větší nad pasem	velké i pod pasem
Dýchání	zrychlené pravidelné	rychlé i ústy	ústy nepravidelné
Pohyby	správné i na konci	na konci menší nesprávnosti	nekoordinované
Vnímání	bez chyb	na konci menší nesprávnosti	reaguje jen na hlasité projevy
Subjektivní potíže	bez	únava, bolesti dolních končetin	únava, bolesti hlavy, vrhnutí, závrať

Tabulka 1. Hodnocení známek únavy dle Zotova (Hurychová a Vilímová, 1997, 25).

3.3 ŽÁK VE VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍM PROCESU

Cílem výchovně vzdělávajícího procesu je zdokonalení v rovině tělesné a pohybové, zároveň působení na jeho mravní a duševní vývoj, čímž se přispívá k jeho všestrannému rozvoji osobnosti a připravenosti do pracovního života. Žák je v tělovýchovném procesu objektem i subjektem. Objektem je v tělovýchovné a vzdělávací práci. Poněvadž na žáka působí v procesu i jeho osobní prostředí, vytváří si na základě toho vztah ke všemu, co se kolem něho děje, a proto se stává subjektem tohoto procesu.

Z toho vyplývá, že žáka nelze v tělovýchovném procesu formovat jen pouhými úkoly, ale že je potřebné žáka získat pro plnění úkolů, zaktivizovat, a tím pomoci k efektivnějšímu působení na realizování cílů v tělovýchovném vzdělávacím procesu a na všestranném rozvoji jeho osobnosti.

Základními znalostmi ke vhodnému působení na žáka je třeba důkladně ho poznat. Především jde o poznání pohlavních a vývojových zvláštností, tělesných a zdravotních předpokladů, zdravotního a psychického stavu a předchozích zkušeností z pohybové činnosti (Rychecký, 1995).

3.3.1 OBDOBÍ ADOLESCENCE

Pojem adolescence může být v literatuře vymezován částečně odlišně podle jednotlivých autorů.

Vývojové období mládeže staršího školního věku od 14 věku do 18 věku je typické završením fáze dospívání (u „*něžného*“ pohlaví je to okolo 16,5 roku a u chlapců 18 roku). V období staršího školního věku dochází k duševním a tělesným změnám, ze kterých bychom měli vycházet ve vzdělávacím procesu. Změny mohou nastat vlivem ontogenetického růstu, dědičného základu či vlivem prostředí. Tudíž na vývojových změnách má velký podíl tělesná výchova a sport.

Tělesný vývoj u chlapců je zpomalení růstu do výšky a zvětšování rozměrů do šířky, což je ovlivněno činností endokrinních žláz, především žláz pohlavních. U dívek tento proces nastává o něco dříve. Poměr svalové hmoty je mezi 15-17 rokem o 12 % zvýšen, což je mnohem větší procentuální rozdíl oproti zvýšení svalové hmoty mezi 8- 15 rokem, který činí jen 5%. Výškové přírůstky po 17 roce jsou u chlapců malé a u dívek skoro

žádné. Chlapci převyšují dívky nejenom výškou, ale i hmotností. Podle výzkumů není možné ovlivňovat výšku žáků v hodinách tělesné výchovy, ale co můžeme ovlivňovat je jejich hmotnost. Jedná se o odstraňování pasivní hmoty, která narůstá z nedostatku pohybové činnosti a nesprávné výživy.

U mnoha žáků ve starším školním věku jsou zjištěny vážné nedostatky v držení těla a postavení dolních končetin. I když z výzkumů víme, že odstranit závažné a upevněné chyby ve špatném držení těla je téměř nemožné, snažíme se pomocí vhodných kompenzačních cvičení alespoň předejít zhoršení nastávajícího stavu a pomoci tak k určitému zlepšení vzhledu postavy i některých funkcí organismu.

Nerovnoměrnosti mezi velikostí srdce a cév se koncem dospívání vyrovnávají. To má za důsledek snížení tepové frekvence, která už po 10. roce až do 18. roku klesá, což má za následek zvýšení vitální kapacity plic.

Struktura nervové soustavy je vcelku ukončena. Proto je toto období vhodné rozvíjet ve sféře senzomotorické, která je ustálená. Jedinec může vykonávat činnosti ve větší zátěži, s větší precizností, s dynamickými změnami a s vyšším počtem opakování. Samozřejmě bereme v potaz individuální rozdíly žáků. Především motorické výkony budou vykonávat jedinci s akcelerujícím vývojem lepší, na rozdíl od jedinců s normálním či retardovaným vývojem.

U obou pohlaví jsou velké rozdíly v tělesném, duševním a pohybovém směru, což vyžaduje zvláštní zaměření na obsah, formu a metodu při hodinách tělesné výchovy

U dívek dochází v tomto období k zastavení výkonnosti, a to především běžecké rychlosti, výbušnosti dolních končetin, koordinačních schopností atd., z těchto důvodů dívky nevykazují větší zájem tyto schopnosti rozvíjet. Na druhou stranu mají zájem o sporty s estetickým cítěním, jako jsou např.: moderní gymnastika, tanec atd.

Jak už jsem zmínil, ve starším školním věku dochází k několika vývojovým změnám. Učitel by se měl zaměřit při hodinách tělesné výchovy také na zdravotní stav žáka, tj. po stránce tělesné a duševní. Na začátku každé hodiny by měl zkontrolovat žáka, zda nedošlo ke změnám duševního či tělesného stavu (např.: rekonvalescence, menstruační cyklus, úrazové stavy, vážné rodinné události atd.). Jestliže danou skutečnost zjistíme, poté by měl učitel přihlížet k tomuto stavu a adekvátně se k žákovi zachovat, například uvolnit

žáka z činnosti tělesné výchovy, jsou-li pro to pádné důvody. Musíme si uvědomit, že nám jde především o zachování a upevňování zdraví žáka.

V tomto věku se již vytvářejí morální a mravní přesvědčení, uzavírají se přátelství na celý život a vytvářejí strukturu charakteru osobnosti. Upevňují rysy jejich vůle, což dopomáhá k záměrnému cílevědomému ovlivnění tělesné zdatnosti a výkonnosti, ruku v ruce se sebekontrolou. Sebekontrola už je tedy na vyšší úrovni než v mladším věku, kdy často jedinci neodhadnou svoje možnosti a podcení tak svoje síly.

Ve výchovném směru je důležitá učitelova šetrnost k jedincům. Zvláště k žákům podávající slabší výkony. K vyspělým žákům by zase neměl přistupovat s větší mírou náklonnosti a přátelství. U slabších žáků je důležité rozvíjet iniciativu, tvořivé schopnosti, dedukci atd.

Sportovní činnosti učitelovi nabízejí výborné podmínky pro sledování temperamentu žáka. Zejména v situacích vyšší nervové činnosti žáka, které nastávají například ve hrách a soutěžích. Dobrý odhad typu žáka může pomoci učiteli k tomu, aby odboural u sledovaného jeho negativní vlastnosti a upevňoval jeho klady.

Důležitost musíme klást na žáky i v mimoškolních zájmových činnostech, které přispívají kupevňování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti, výkonnosti a omezení nežádoucích sociálních jevů. Podporují přátelské mezilidské vztahy v kolektivu. Proto je důležité, zapojovat co nejvíce mládeže do takových to činností (Sýkora, 1985; Sekot, 2006).

3.3.2 VZTAH ŽÁKA K UČITELI TĚLESNÉ VÝCHOVY

Mezi žákem a učitelem vznikají oboustranné zpětnovazební vztahy. Aby se vytvářel pozitivní postoj žáka k tělesné výchově, musí žák cítit ze strany učitele, že učitel má svůj předmět rád a že má kladný vztah k žákům. Všechny zmíněné kladné složky se odrážejí na vztahu učitele se žákem. Dále by měl být učitel osobností s pracovními a mravními vlastnostmi a realizovat hodiny tělesné výchovy citlivě.

Výsledky i zkušenosti dokazují, že učitelé v tělesné výchově jsou mezi žáky především ze strany chlapců oblíbení. Do značné míry je oblíbenost zapříčiněná popularitou vyučovacího předmětu. Učitel tělesné výchovy má výhodu také v tom, že

vztah mezi učitelem a žákem se utváří i mimo školu, což je na kurzech (lyžařských, vodáckých, letních výcvikových, seznamovacích, atd.). Kladné zážitky z těchto forem se odrážejí na oblíbenosti učitele (Frano, 1986).

3.3.3 VZTAH ŽÁKŮ K PODMÍNKÁM TĚLESNÉ VÝCHOVY

Souhrnný postoj žáků k tělesné výchově ovlivňují i okolnosti spojené s vyučováním. Do vnitřních okolností bychom mohli zahrnout mezilidské vztahy ve třídě nebo ve skupině tělesné výchovy, které jsou ovlivněny sociálními normami ve skupině a jednotlivým postavením žáků. Jestliže chce učitel mít kladné činitele ve výchovně vzdělávacím procesu, musí vést hodiny tak, aby se žáci navzájem respektovali, spolupracovali, chovali se přátelsky a vzájemně si pomáhali.

Mezi vnější podmínky ovlivňující kladný vztah k tělesné výchově řadíme tyto: úměrný počet žáků v tělocvičně, dostatek náradí a náčiní, prostorové řešení tělocvičny. Kladným účinkem je péče vedení školy a učitele o materiální zabezpečení.

Dále je z mínění patrné, že velký počet žáků není spokojen s nedostatkem času na osobní hygienu po tělesné výchově a na časový přes s převlékáním a oblékáním na tělesnou výchovu (Nováček, 2001).

3.4 MOTIVACE

Pojetí motivace je čím dál tím víc probíraným tématem v edukačním procesu. Motivace je soubor faktorů, které jedince podněcují k jednání, prožívání či chování. Je to hybná složka osobnosti člověka. Z tohoto důvodu musíme nahlížet na motivovaný objekt tak, aby byla motivace co nejefektivnější.

Každý z nás má potřebu plnit jednotlivé složky hierarchie potřeb neboli potřeby podle Maslowovy pyramidy. Mezi základní složky pyramidy řadíme fyziologické potřeby (jako je např.: žízeň, hlad, spánek, pohyb atd.). Dalšími složkami jsou pak potřeba jistoty a bezpečí, potřeba socializace, potřeba uznání a poslední je potřeba seberealizace. Jestli má být učitel dobrým motivačním faktorem, je důležité, aby dané potřeby byly uspokojeny. Učitel nejdříve musí být sám namotivován k probíranému tématu a ke své činnosti, aby tak umožnil prostor pro motivaci žáků plnit jejich základní potřeby a vytvořit tak ideální

prostředí, ve kterém se žákům i učitelům dobře pracovat. Například jestli sám učitel považuje rušnou část za nudnou a vykonává ji jen z nutnosti, poté se spíše stane, že žáci budou demotivováni a rušná část tak bohužel bude postrádat svojí podstatu (Holeček, 2007).

Odměny a tresty. Těmito prostředky nás může ovlivňovat nejen učitel, ale i žák, rodič a prostředí. Učitel motivuje žáky například takto: Učitel navodí motivační situaci volbou vhodné soutěže a vytvořením vhodného klimatu skupiny. K rozvíjení motivace výkonové využívá učitel především nových činností, jejich neobvyklosti a možnosti objevování zajímavých úkolů. Za předpokladu, že žáci spolupracují v činnosti, aktivizujeme sociální motivaci.

Přístupy učitele v motivaci žáků při hodině tělesné výchovy můžeme rozdělit do tří složek podle (Morgan, 2007).

3.4.1 MOTIVAČNÍ PŘÍSTUPY

První přístup je **typologický**. Spočívá v motivaci stejnorodé třídy takovými incentivy (stimulační pobídky, které motivují jedince), které jsou příznivé pro majoritní část skupiny.

Druhý přístup je **individuální**. Už z názvu je jasné, že se jedná o motivaci konkrétního žáka. Tento přístup je výhodný v tom, že ho můžeme aplikovat na každého žáka. V praxi se spíše tento přístup aplikuje na žáky slabší, nebo naopak nadanější. Nevýhoda je v tom, že pokud chceme žáka co nejlépe namotivovat, musíme ho velice dobře znát.

Topologický přístup se opírá o předchozí dva zmiňované přístupy. Učitel působí na žáky pomocí mnoha incentiv a žáci si tak vyberou takovou, která je motivuje. Eventuálně se může učitel opřít o individuální přístup.

Avšak při motivaci nezáleží jen na přístupu, ale také na temperamentu učitele, a to do jaké míry se dokáže vžít do žáka a situace, aby motivace byla úspěšná. Při motivaci je potřeba brát ohled na věk žáků (<http://tv4.ktv-plzen.cz/>).

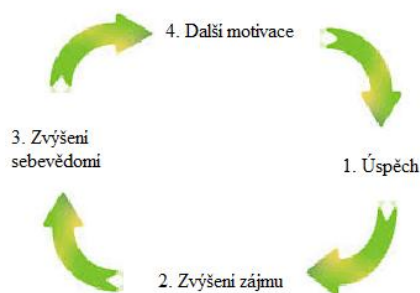
3.4.2 ČINITELE OVLIVŇUJÍCÍ MOTIVACI V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

- Ať už je motivace jakákoliv, jestliže jedinec nebude mít **uspokojené primární fyziologické potřeby** (jídlo, spánek, odpočinek, zdravotní stav atd.), nemůžeme ho přinutit se soustředit.
- Člověk je od přírody velmi zvědavý tvor a má poznávací potřeby. Tudíž k motivaci žáků je vhodné použít **nové a nepoznané činnosti, netradiční pomůcky či využití hudby**.
- **Smysl k učení.** Jestli žák bude mít pocit, že je činnost neúčelná a nepotřebná, klesá tak i jeho motivace k učení. Tudíž je důležité, aby žáci před činností věděli, co dělají a proč to dělají, případně k čemu jim to bude.
- Sebevědomí žáka jde ruku v ruce s **úspěchem**. Žák, který překoná překážku nebo podá dobrý výkon, zažívá pocit úspěchu a kladného sebehodnocení, což se stane velkým činitelem motivace.
- **Míra a poměr úspěchu a neúspěchu.** Činnosti musí být přiměřené. Snadný splněný úkol v žákovi nenavodí pocit úspěchu, a naopak těžký nevládnutelný úkol také ne. Z předchozího činitele je nám jasné, že k další motivaci je nezbytné, aby každý žák zažil úspěch.
- **Sociální momenty** se mohou stát mocným motivačním činitelem. Například pochvala žáka před skupinou, společná činnost a soutěžení nebo kladné hodnocení spolužáky.
- Posledním zmíněným činitelem je **souvislost**. Tím mám na mysli souvislost mezi naučenými pohybovými strukturami nebo v souvislosti v zájmových činnostech

(Fialová, 2010; <http://tv4.ktv-plzen.cz/>).

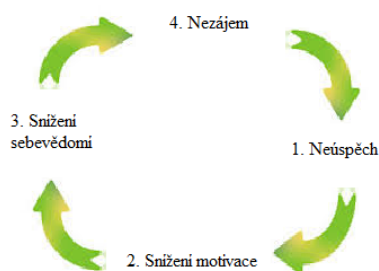
3.4.3 VLIV SEBEVĚDOMÍ ŽÁKA NA MOTIVACI

S rostoucím sebevědomím žáka se zvyšuje část motivace. I když žák nemá zájem o konkrétní pohybovou činnost, může v ní zažít úspěch. Úspěch je prožíván příjemným pocitem, zvyšuje sebevědomí žáka a povzbuzuje motivaci pro další věnování se činnosti, při kterém k úspěchu došlo. V pedagogice mluvíme o tzv. *kruhu úspěchu* (obr. 2).



Obr. 2. Kruh úspěchu

Bohužel stejně tak účinný je i opačný případ, a to zažití neúspěchu. V tom případě hovoříme o *kruhu neúspěchu* (obr. 3). Jestliže se žákovi nepodaří splnit úkol dobře, nebaví ho a vyhýbá se mu, nechce jej opakovat. (Sitná, 2009; Sedláčková, 2009).



Obr. 3. Kruh neúspěchu

3.5 DIDAKTIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY

3.5.1 DIDAKTICKÉ ZÁSADY VZDĚLÁVACÍHO PROCESU V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Zde bych rád uvedl nejčastější obecné zásady, které považujeme za důležité a musíme je respektovat, aby byl vzdělávací proces co nejúčinnější.

Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu. Každý z nás je jedinečný, proto není možné, abychom ke všem přistupovali stejně. Nutné je zohlednit u žáků věk, pohybovou zkušenost, zdravotní a psychický stav, úroveň schopností a dovedností.

Zásada uvědomělosti a aktivity. Podstatou zásady je, aby žák pochopil smysluplnost činnosti, kterou provádí. Musí znát cíl a zvnitřnit si zájem o činnost.

Zásada posloupnosti. Důležité je postupovat systematicky. Od jednoduchých cvičení ke složitějším. Od známých vědomostí ke vzdálenějším. Od konkrétních představ k abstraktním. Od obecného ke zvláštnímu.

Zásada soustavnosti a cílevědomosti. Jde o systém, který umožňuje v logickém pořádku osvojení učiva. Měly by vznikat návaznosti na jednotlivé pohybové činnosti. Práce by měla být systematická.

Zásada názornosti. Pro co nejlepší představu o průběhu pohybu může žák dostat prostřednictvím dokonalé ukázky. Propojí si tak informační zdroje s pohybem.

Zásada trvanlivosti. Naučené dovednosti a vědomosti by měly zůstat jedinci v paměti co nejdéle. Je to podmíněné především procvičováním a opakováním.

3.5.2 DIDAKTICKÉ ŘÍDÍCÍ STYLY

V této kapitole si probereme řadu didaktických řídicích stylů, které používá učitel při hodinách tělesné výchovy. Lze je využít v jakékoliv části hodiny. Nelze říci, jaký z didaktických řídicích stylů je nejlepší, ale jejich propojením stoupá variabilita vyučovací jednotky. U stylů se vzhledem ke vzdělávacím cílům střídají činnosti učitele a činnosti žáka (Dobrá, 1988).

Didaktických řídicích stylů je mnoho, my je rozdělíme podle (Vilímové, 2002) 9 stylů značených A-H, ve kterých se mění aktivita, role a zodpovědnost vyučujícího ve vzdělávacím procesu. Volba stylu je ovlivněna mnoha faktory (cílem hodiny, vyspělostí jedinců a jejich motivací, rozvojem schopností či dovedností a v neposlední řadě materiálním vybavením tělocvičny). Z toho vyplývá, že není univerzálního stylu, ale že každý styl se hodí pro určitou hodinu. Proto je důležité, aby se didaktické řídicí styly používaly dle aktuální potřeby (Vilímová, 2002).

A- Styl příkazový

Už z názvu je patrné, že veškeré rozhodování bude na bedrech učitele. Vše je soustředěno na učitele a učení. Žáci plní vše z příkazu a požadavků učitele. Jeho výhodou je vysoká efektivita využití času. Též se vyznačuje dobrou kázní, jelikož má učitel vše ve svých rukách.

B- Styl úkolový (praktický)

Úkolový styl část odpovědnosti přenáší na cvičence. Učitel určuje učivo, formu a metodu. Žák si určí vlastní tempo, rytmus, prostor pro cvičení, interval odpočinku i uspořádání jednotlivých pohybových úkolů. Vhodné pro styl jsou „úkolové karty“, které v žákovi navozují pocit, že může sám něco ovlivnit.

C- Styl reciproční (se vzájemným hodnocením)

Učitel určuje obsah učení a jeho správné provedení. Vyznačuje se zpětnou vazbou od cvičícího žáka. Žáci cvičí ve dvojicích, přičemž jeden je v roli pozorovatele, který podává zpětnou vazbu, a druhý v roli cvičícího. Žáci se díky recipročnímu stylu stávají samostatnějšími a zlepšují si při něm pozorovací dovednosti.

D- Se sebehodnocením

Žáci cvičí samostatně a snaží se o sebekritické hodnocení a přiznání si vlastních nedostatků, které sdělují učiteli. Učitel podává v případě potřeby zpětnou vazbu.

E- S nabídkou

Učitel zvolí učivo a nabízí možnosti. Žák si určí obtížnost zadaného úkolu. Sám se rozhodne, na jaké úrovni se nachází a podle toho zvolí lehčí či těžší úroveň. Žák dostává možnost rozhodovat sám o sobě a v podstatě i o své důležitosti ve vzdělávacím procesu.

F- S řízeným objevováním

Úkolem žáka je objevovat to, co učitel vhodně volenými otázkami nebo rozhovorem dává za podnět. Učitel by si odpověď na podnět měl nechat pro sebe, aby měli žáci sami šanci ho objevit. Výhodou je aktivizace myšlení žáka, stává se motivačním

faktorem, rozvíjí vyjadřování žáků a obohacuje tak slovní zásobu. U žáků vyvolá pocit, že na to přišli sami, což má za následek trvalejší poznatek.

G- Se samostatným objevováním

Na rozdíl od předchozího stylu nejde o cílené řízení učitele k hledané odpovědi. Žák se sám podílí na vyřešení situace určitého problému. Očekáváme od žáka tvořivost při objevování, samostatnost a ověřování reality. Nevýhoda nastává u méně nadaných a nesamostatných žáků, kteří nedokážou problém vyřešit a jejich řešení je pouze v napodobení svých žáků.

H- S autonomním rozhodováním o učivu

Na autonomní styl musí být žák disciplinovaný a natolik psychicky připraven, aby mohl plnit samostatně činnosti. Žák si sám rozhoduje o zájmové činnosti či zdokonalování předchozího učiva (Vilímová, 2002).

3.6 POMŮCKY K RUŠNÉ ČÁSTI

Kulhánková, 2007) radí, že použití náčiní pro osvojení pohybových činností má několik výhod. Zapojení náčiní či náradí do pohybu je velice zajímavé. Právě během rušných částí jsou to velice vhodné prostředky pro motivaci k pohybové aktivitě. K dalším výhodám patří, že při manipulaci s náčiním, či využití náradí dochází k nevědomému protažení či uvolnění svalových skupin. Při činnosti s náčiním žáci musí být více ohleduplní, a tím si zlepšují orientační schopnost a prostorovou představivost.

Při rušné části používáme pomůcky (náradí a náčiní), které jsou často dostupné ve školách na hodiny tělesné výchovy. Mezi náčiní řadíme míče plné, na: volejbal, házenou, basketball, fotbal, kriketové, příp. jiné míče), krátká švihadla, lana, tyče, gymnastické obruče, i jiné netradiční pomůcky možno i vlastní výroby (novinové tyče, víčka od pet lahví, kelímky od jogurtů,...) Náradí používáme při rušné části švédské bedny, lavičky, žebřiny, žíněny, kozy atd. Vždy je potřeba při výběru náradí či náčiní brát ohled na několik faktorů (prostorové možnosti tělocvičny, počet žáků, využitelnost pomůcek do dalších částí tělesné výchovy, aj.) (Kulhánková, 2007).

4 METODIKA

Celá realizace praktické části diplomové práce proběhla vzhledem k organizační dostupnosti na Základní škole v Chebu, kde působím jako učitel už 4 rokem. Skupina žáků 9. Ročníku, na kterých byly rušné části realizovány, dosahuje věku středoškolských žáků (neboť se jedná o praktickou ZŠ, kde je tento jev běžný).

Skupinu žáků 9. ročníku mám za svoji krátkou působnost ve školství, jako učitel tělocviku prvně. Žáci se semnou nikdy nesečkali na hodinách tělesné výchovy a tudíž neznali rušné části, které jsem doposud vykonával. Všichni žáci jsou ve věku od 15 do 17 let. Převažuje však věk od 16-17 let. Výzkumný soubor by se měl shodovat s tělesným vývojem žáků na střední škole. Při hodinách mám obvykle od 8 do 13 jedinců, což neodpovídá běžnému počtu žáků na střední škole při hodině tělesné výchovy, ale diametrální rozdíl to není. Mluvíím ze své zkušenosti na praxi při vysoké škole na Střední škole stavební a při souvislé praxi na zdravotnické škole.

4.1 REALIZACE

Realizace proběhla na mém pracovišti, tj. na Základní škole praktické v Chebu, Kostelní náměstí 14. Bohužel nedisponujeme velkým prostorem v tělocvičně, ale pro uskutečnění návrhů to byl dostačující prostor. Realizace mnou navržených rušných částí proběhla v horizontu 5 měsíců. Přibližně od 9. 9. 2016 do 9. 1. 2017.

4.2 NÁVRH

Každý můj návrh je tvořen totožnou strukturou s co nejjednodušším obsahem. Mimo jiné jsem učinil rozhodnutí, že budu každou rušnou část, ačkoliv to nemám v rozsahu své práce, natáčet na videozáznam. Abych ho mohl vytvořit, sehnal jsem si písemný souhlas od žáků. Videozáznam byl pořízen u každé rušné části kromě modifikací. Záznam bude sloužit pro lepší vytvoření představy mého návrhu rušné části. Natočený materiál, který je součástí příloh, výborně poslouží v oblasti zpětné vazby, která je součástí struktury návrhu.

4.2.1 STRUKTURA NAVRŽENÉ RUŠNÉ ČÁSTI

1. Název- je složen z pomůcky, která je využita při rušné části
2. Prostor- ne každá rušná část lze realizovat v jakémkoli prostředí, proto i já doporučuji, kde by se mohla činnost konat
3. Pomůcky- i když je jméno pomůcky (nářadí, náčiní) v názvu, je nutné vymežit počet kusů
4. Čas realizace- doba vyučovací jednotky, kterou by měla rušná část zaplnit
5. Obrázek- čtenáři přiblíží pohyb žáků a rozestavení nářadí či náčiní systematický či nesystematický pohyb žáků po prostoru
6. Pravidla- zde je zahrnuta činnost učitele a žáků, povely, domluvené signály a organizační zajištění
7. Pohybová činnost- tady jsou zaznamenány pohybové úkoly žáků při rušné části
8. Modifikace- některé rušné části stálo za to rozšířit o možné modifikace
9. Vyhodnocení zpětné vazby od žáků- grafické shrnutí odpovědí z dotazníku, včetně přehledu otevřené odpovědi
10. Reflexe z pohledu učitele- můj kritický pohled na návrh a realizaci rušné části v rozsahu otázek z dotazníku
11. Videozáznam v příloze na CD

4.2.2 ZPĚTNÁ VAZBA Z REALIZACE RUŠNÉ ČÁSTI

Pro zpětnou vazbu z rušných částí jsem se rozhodl oslovit zúčastněné žáky a přiložit i vlastní soudný pohled na situaci. Žáci dostali dotazník hned po skončení rušné části, abych získal bezprostřední hodnocení RČ z dotazníku. Já jsem reflexi provádět až po skončení vyučovací jednotky, jelikož jsem nechtěl vidět rušnou část jenom izolovaně, ale také jak celkově zapadá a ovlivňuje dalších průběh vyučovací jednotky tělesné výchovy. K tomu mi též dopomohl videozáznam.

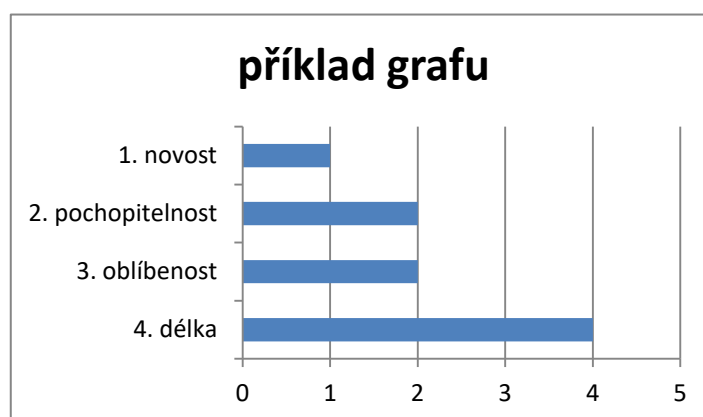
Nestandardizovaný dotazník pro žáky jsem složil z 5 otázek, které byly škálového charakteru. Jsou vhodným nástrojem, jak zjistit postoje a názory respondentů. Škála byla v rozsahu 1-5. Poslední otázka byla otevřená, kde měli žáci možnost vlastního vyjádření.

Pro sebe jsem se snažil vytvořit takové otázky, které by mohly mít co nejvyšší vypovídající hodnotu. Takové, na které bych se jako budoucí odborník ptal sám sebe a svých kolegů po realizaci rušné části na konci vyučovací jednotky.

Dotazník pro žáky

1. Byla pro tebe rušná část nová? (1- neznámá,5- známá) 1-2-3-4-5
2. Byly pro tebe pokyny od vyučujícího pochopitelné? (1- pochopitelné,5- nepochopitelné) 1-2-3-4-5
3. Jak se ti líbila rušná část? (jako hodnocení ve škole, 1- výborné, 5- nedostatečné) 1-2-3-4-5
4. Jak hodnotíš délku rušné části? (1- velmi krátká, 5 velmi dlouhá) 1-2-3-4-5
5. Co by si změnil na rušné části? / Co ti dělalo největší problém? /Co se ti líbilo, či nelíbilo.

V grafickém znázornění to bude vypadat takto:



Graf 2. Příklad grafu

Otázky k reflexi učitele

1. Celkový dojem. Efektivní rozehrátí (viz. Zotova tabulka).
2. Dojem z „*radostného*“ začátku VJ (reakce žáků na RČ).
3. Doba na realizaci (příprava a úklid).
4. Využitelnost náradí či náčiní do další části VJ (průpravná část).
5. Zda RČ byla motivujícím faktorem do další pohybové činnosti.
6. Co se mi povedlo.
7. Co bych do příště změnil.

4.2.3 VYSVĚTLENÍ LAICKÝCH POJMŮ POUŽITÝCH V POPISU POHYBOVÝCH ÚKOLŮ:

Rozhodl jsem se použít známé názvy lokomocí, jako je „*rak*“ a „*po čtyřech*“ *atd.*, jelikož jsou pro žáky velice srozumitelné a dávají možnost učiteli se krátce, rychle a stručně vyjádřit k budoucím pohybovým nárokům. Zmíněné lokomoce jsem se snažil zahrnout v každé rušné části, protože je považuji za velmi efektivní a zároveň plní úkol, aby žáci střídali nízké a vysoké polohy těla.

„*rak*“ - vzpor vzadu sedmo pokrčmo

„*po čtyřech*“ - vzpor stojmo pokrčmo

„*skákání panáka*“ - ze stoje spatného, připažit do stoje rozkročného, vzpažit



„*turecký sed*“ - sed zkřížený skrčmo pravou nebo levou přes

„*holubička*“ - stoj na jedné noze v předklonu, zanožit a upažit **váha předklonmo upažit**

„*twist*“ - rotační protipohyby trupu a pánve ve stoji spojném na koberečku

„*svíčka*“ - stoj na lopatkách

„*po špičkách*“ - ve výponu

Grafické značení v obrázkách:Žák Pohyb žáka Kužel Aerobic step Kartička na zemi Kobereček 

5 PRAKTICKÁ ČÁST

Počet skupin, zástupů, řad a pomůcek je pro danou skupinu cvičenců nebo daný prostor. V případě jiného počtu cvičenců je nutné tuto skutečnost respektovat a upravit, aby byla rušná část co nejefektivnější.

5.1 RČ LAVIČKY

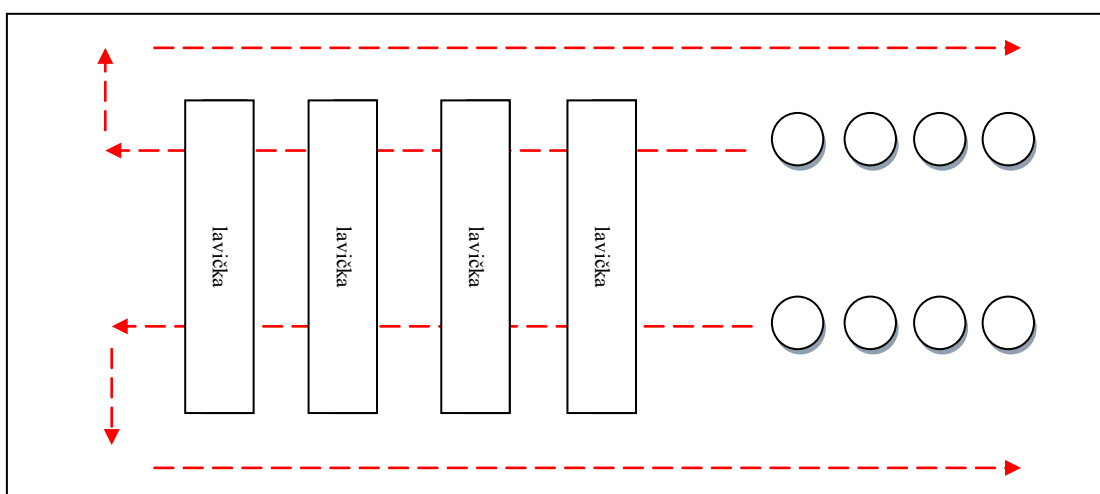
Prostor: tělocvična

Pomůcky: 4 lavičky napříč tělocvičnou v rozmezích 2,5 m

Doba trvání: 4- 6 minut

Obrázek

- lavičky napříč tělocvičnou v rozmezích 2,5 m
- šipky znázorňují systematický pohyb žáka po tělocvičně



Obr. 4.

Pravidla

- žáci se na začátku rozdělí do dvou zástupů
- žák reaguje na slovní povely učitele nebo na předvedenou ukázkou
- žáci překonávají lavičky a zpět se vrací kolem laviček do zástupu

Pohybové činnosti

1. tam překročí lavičky a zpátky poklusem (2x)
2. tam leze po čtyřech a zpátky chůzí po patách
3. tam na každé lavičce s oporou 3x přeskočí lavičku a zpátky chůzí po špičkách
4. tam na každé lavičce s oporou 3x přeskočíš lavičku (hlava je na opačnou stranu než v bodě č. 3) a zpátky chůzí vzad
5. tam přeběhnou lavičky a zpátky cval stranou čelem k lavičkám
6. tam přeběhnou lavičky a zpět cval stranou zády k lavičkám
7. tam přejdou lavičky s výstupem na ní a zpátky běh poskočný kolem stěny
8. tam si při zdolávání lavičky sednou zády, přetočí se na hýždích do směru chůze a zpátky chůze po vnitřní straně chodidel (nohy do „X“)
9. tam přeběhnou lavičky a zpátky chůze po vnější straně chodidel (nohy do „O“)
10. tam přeběhnou lavičky a zpátky chůze vzad

5.1.1 MODIFIKACE

Prostor: tělocvična

Pomůcky: 4 lavičky

Doba trvání: 4-6 minut

Pravidla

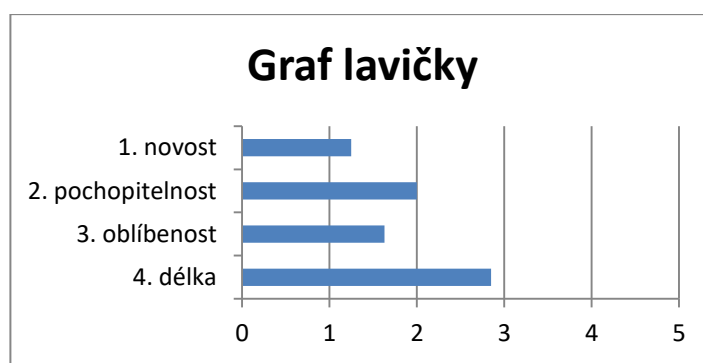
- žáci se na začátku rozdělí do dvou zástupů
- žák reaguje na slovní povely učitele nebo na předvedenou ukázkou
- žáci překonávají lavičky a zpět se vrací kolem laviček zpátky do zástupu
- na signál vztyčené pravé ruky si musí žáci sednout na lavičku

Pohybová činnost

1. tam poklusem slalom (začíná pravá skupina zprava, levé skupina zleva)- uprostřed si míjející žáci plácnou dlaní a zpět se vrací na raka
2. tam poklusem slalom kolem laviček (činnost mezi lavičkami: uprostřed žák zleva stoj rozkročný a žák běžící zprava ho podlézá), zpět se vrací kolem stěny chůzí

3. tam poklusem slalom kolem laviček (činnost mezi lavičkami: žák zleva se uprostřed v prostoru mezi lavičkami otočí k žákovi nabíhajícímu zleva zády a předkloní se a ten ho přeskočí roznožmo s oporou o jeho záda), zpět se vrací kolem stěny chůzí
4. tam i zpět běží slalom (několikrát za sebou)
5. tam běží obě skupiny za jedním žákem vždy po lavičce a zpět se vrací kolem stěny (několikrát za sebou)

Zpětná vazba od žáků



Graf 3.

6. Žáci neviděli žádný problém v rušné části. Líbilo se jim běhání osmiček kolem laviček.

Reflexe z pohledu učitele

1. K rušné části „lavičky“ mám nejbližší ze všech. RČ lavičky mě v prvních krůčcích praxe motivovala k dalšímu rozšiřování návrhů do úvodu hodin tělesné výchovy. Z pozorování žáků jsem si jistý, že nebyla neadekvátní vzhledem k fyzické zdatnosti, a byla tak vhodným začátkem hodiny tělesné výchovy.
2. Pozitivní je v některých částech sociální kontakt, kdy se žáci mohou potkat naproti sobě, vyhnout se, být zmaten z pohybu druhého, být překvapen reakcí druhého. Činnosti, které žák nepocítí, jestliže běhá jen kolem obvodu tělocvičny.
3. Lavičky jsou v tělocvičně a tělocvična je malá. Jejich příprava tak byla velmi krátká. Vytvořit formaci laviček nebyl problém, žáci dobře pochopili, co jsem po nich chtěl.
4. Lavičky jsou vhodné nejen do průpravných cvičení, ale též do hlavní části hodiny tělesné výchovy. Každého asi napadne posilování tricepsů, nebo kliky ve vzporu

ležmo o lavičku. Pěkné využití je zvedání lavičky jako břemene nad hlavu, či v gymnastice pro nácvik mnoha cvičebních tvarů, zejména rovnovážného charakteru

5. Předpokládám, že rušná část byla motivující.
6. Celkově organizačně si to velmi popařilo. Žáci neměli během celého průběhu ztrátový čas.
7. Myslím, že bych do příště udělal delší RČ. Chybou byla moje ukázka tlesknutí, kterou jsem dělal za zády a žáci to neviděli. Leccos si žák může domyslet nebo odvodit, ale na to se dobrý učitel nemůže spolehnout.

5.2 RČ GYMBALLY

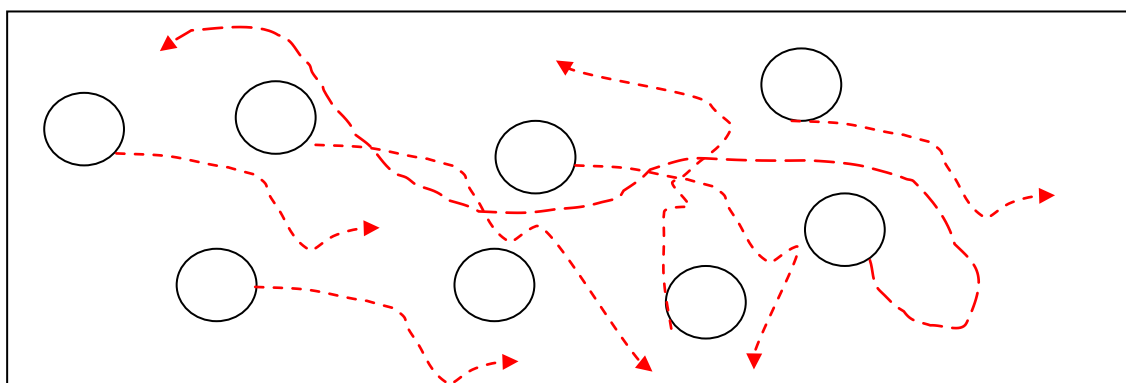
Prostor: tělocvična

Pomůcky: každý žák má gymball

Doba trvání: 3- 5 minut

Obrázek

- šipky znázorňují nesystematický pohyb, mírný poklus



obr. 5.

Pravidla

- žák reaguje na slovní povely učitele
- žák reaguje na předem domluvené signály:
 - a) na *písknutí* vyhodí míč do vzduchu a chytne ho
 - b) na tři *tlesknutí* si sedne na míč a 3x se pohoupá
 - c) když učitel zvedne *pravou ruku*, žák si sedne na zem, míč si vloží mezi stehna a hrudník a jde ruka do doby, než se zvedne *levá ruka*

Pohybové činnosti

1. žák chodí volně po tělocvičně a dribluje obouřuč s gymballem
2. 3x *tlesknutí*
3. jdou a kutálí míč před sebou
4. *písknutí*
5. běží a driblují pravou

6. *zvednutí pravé ruky..... zvednutí levé ruky*
7. běží a driblují levou
8. *3x písknutí*
9. *zvednutí pravé ruky..... zvednutí levé ruky*
10. chůze s kutálením gymballu kolem pasu
11. *písknutí*
12. *3x písknutí*

5.2.1 MODIFIKACE

Prostor: tělocvična

Pomůcky: každý žák má gymball

Doba trvání: 4- 6 minut

Pravidla

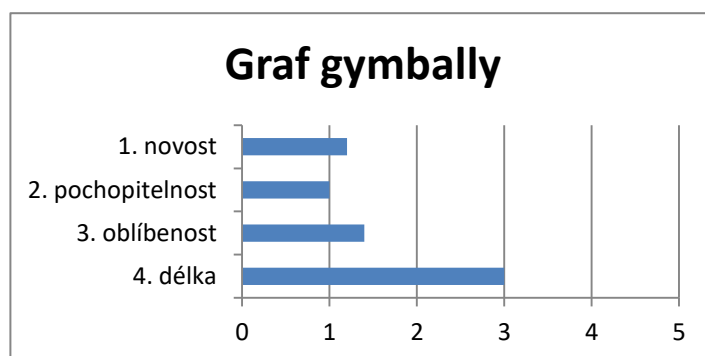
- žák reaguje na slovní povely učitele
- žák reaguje na předem domluvené signály:
 - a) když učitel vztyčí nad hlavu *tři prsty*, žáci vykonají libovolně tři nožičky
 - b) když učitel vztyčí nad hlavu *sevrěnou pěst*, žáci si sednou na míč a poskakují se směrem vpřed, vzad a stranově

Pohybové činnosti

1. Běží po tělocvičně a míč si drží oběma rukama na břichu
2. *Sevrěná pěst*
3. Leze po čtyřech a míč si před sebou kutálí hlavou
4. Běží a míčem dribluje obouruč
5. *Tři prsty*

6. Běží a dribluje pravou
7. Udělá tři hlavičky
8. Běží a dribluje levou
9. *Sevřená pěst*
10. Zůstane sedět na míči a sklouzne se po hýždích do krajní polohy tak, aby nedosedl na zem, potom zpět do sedu
11. Běží a míčem dribluje obouruč
12. *Sevřená pěst*
13. Opře si míč o hrudník a sklouzne se do vzporu ležmo, míč na nártách a vrací se zpět do základní polohy
14. *Tři prsty*
15. *Sevřená pěst*

Zpětná vazba od žáků



Graf 4.

5. Líbila se jim manipulace a driblink s gymballem. Jeden ze žáků hodnotil rušnou část jako zbytečně dlouhou. Dalšímu se líbila chůze na raka.

Reflexe z pohledu učitele

1. Velký gymnastický míč je snadný na ovladatelnost. Rád ho využívám při hodinách svého zaměstnání na speciální škole, kde jsou žáci se střední až těžkou mentální retardací. Zapracování organismu na následující část bylo splněno.
2. Další příklad nesymetrického pohybu po tělocvičně vedl k úsměvným reakcím. Další úsměvná reakce byla při udržení míče v poloze na raka.
3. Doba připravení míčů v malém počtu žáků netrvala dlouho. Myslím si, že kdybych měl žáků mnohem více, vznikal by podstatně větší ztrátový čas a upravit bych jejich odebírání ze skladu. Například bych pověřil dva, aby je vytažovali z nářadovny a podávali by je spolužákům.
4. Vhodné pro dynamický strečink, posilovací cvičení aj.
5. Po této aktivitě jsme navazovali basketbalem. Motoricky podobná práce s basketbalovým míčem určitě motivovala.
6. Povedlo se mi rychle a efektivně vysvětlit průběh RČ. I když volná chvilka je typická spíše pro 1. stupeň základní školy. Rád jsem pozoroval na videu, že chvilka s náčiním byla radostná i pro chlapce ve věku mezi 15-17 rokem.
7. Mé vyjadřování bylo slabší stránkou výstupu. Mohl jsem RČ část prodloužit vyšším opakováním cviků. Po několika dalších pokusech RČ gymball mě napadaly různé kombinace, které jsem zahrnul zvlášť do „modifikace“. Celkově je modifikace povedenější verze rušné části s gymballem. Nejlepší verze v mém případě je kombinace z prvního návrhu a modifikace.

5.3 RČ OBRUČE

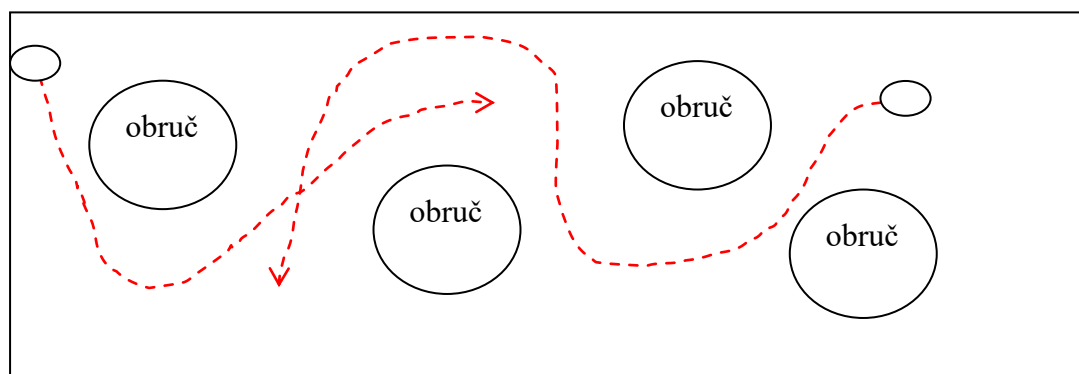
Prostor: tělocvična

Pomůcky: každý žák má obruč

Doba trvání: 4- 6 minut

Obrázek

- obruče jsou různě rozprostřeny po tělocvičně
- šipky znázorňují nesystematický pohyb, mírný poklus žáka mezi obručemi



obr. 6.

Pravidla

- žák reaguje na slovní povely učitele
- žák plní úkoly u nejbližší obruče, po splnění úkolu běží dál

Pohybová činnost

1. Oběhne obruč kolem dokola
2. Skočí do obruče (snožmo, pravou, či levou) a zpět do pole
3. Zvedne obruč ze země, protáhnou se skrz
4. Překoná obruč kolem do kola po čtyřech (pravá noha a pravá ruka v obruči), běží dál a změní postavení končetin v obruči
5. Zvedne obruč, třikrát zakrouží na pravém zápěstí v upažení a položí ji
6. Překoná obruč kolem do kola na ruka (pravá noha a pravá ruka v obruči), běží dál a změní postavení končetin v obruči

7. Zvedne obruč, třikrát zakrouží obručí kolem pasu a položí ji
8. Zvedne obruč, třikrát zakrouží na levém zápěstí v upažení a položí ji
9. Žáci udělají kruh a chytanou se za ruce, ve spojení je obruč, jejich úkolem je provléknout se obručí a tak jí dál posouvat v kruhu

5.3.1 MODIFIKACE

Prostor: tělocvična

Pomůcky: každý žák má obruč

Doba trvání: 4- 6 minut

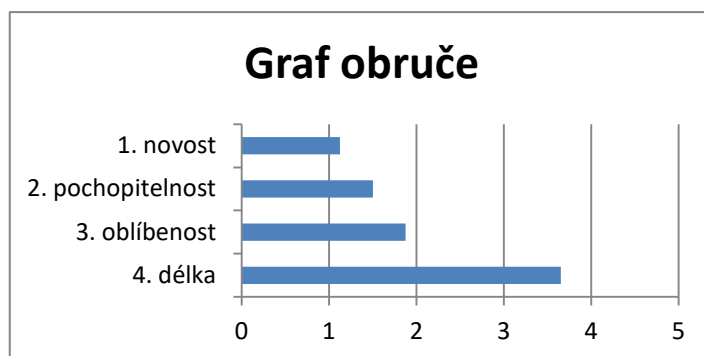
Pravidla

- na začátku rozdělíme skupinu na prvního a druhého
- žák se pohybuje mimo pokyny učitele kolem položených obručí
- žák reaguje na slovní povely učitele
- pohybové činnosti několikrát zopakujeme

Pohybová činnost

1. na pokyn jedničky - jedničky zvednou obruč ze země a postaví ji kolmo na podlahu, dvojky jí podlezu a poté se vymění
2. všichni zvednou obruč nad hlavu a nechají jí spadnout na zem
3. na pokyn jedničky- jedničky zvednou obruč ze země, kutálením si vymění obruč se spolužákem a zase jí položí
4. všichni zvednou obruč ze země, vyhodí ji do vzduchu pravou a chytanou levou a naopak
5. všichni zvednou obruč ze země a 2x ji přeskochí jako švihadlo
6. všichni zvednou obruč ze země, sednou si na zem, vlezou si do obruče, položí si obruč na hřbet ruky a na nártu a lezou na ruku

Zpětná vazba od žáků



Graf 5.

5. Několika žákům přišla rušná část dlouhá. Půlka byla nadšená z kruhu na konci činnosti. Někteří by vynechali chůzi na raka.

Reflexe z pohledu učitele

1. RČ s obručí se z mého pohledu vydařila. I když jsem z videa neměl tak dobrý pocit jako z reality. Žáci se připravili na další část hodiny tělesné výchovy.
2. Občas se objevily při RČ úsměvy, což beru jako splnění „pozitivního začátku“.
3. Zde bych hodnotil RČ výhodně z pohledu realizace. Žádné velké ztráty zde nevznikaly. Zatím to byla nejrychlejší příprava s porovnáním s předchozí přípravou pomůcek na rušné části.
4. Obruče rád používám na průpravné části hodiny tělesné výchovy.
5. Průběh zbytku hodiny měl energický náboj, soudím, že rušná část udělala svůj díl.
6. Musím se pochválit za poslední činnost v rušné části, je to činnost, která má kladný charakter a která mě napadla až v průběhu. Aktivita spočívala v propojení žáků za ruce do formace kruh a úkolem bylo provlíkat se obručí bez použití úchopu rukou. Na druhou stranu mě mohla spolupráce žáků napadnout už v samotném návrhu.
7. Do příště bych si chtěl více pohlídat žáky, které bych slovně motivoval k aktivnějšímu výkonu. Na druhé straně byla pro žáky RČ naprosto nová a věřím, že to bylo způsobené jistou mírou nejistoty a neznalosti. K videu jsem se vrátil po několika měsících a popravdě si myslím, že v porovnání s nejnovějšími videi patří mezi mé slabší výkony.

5.4 ŠVIHADLA

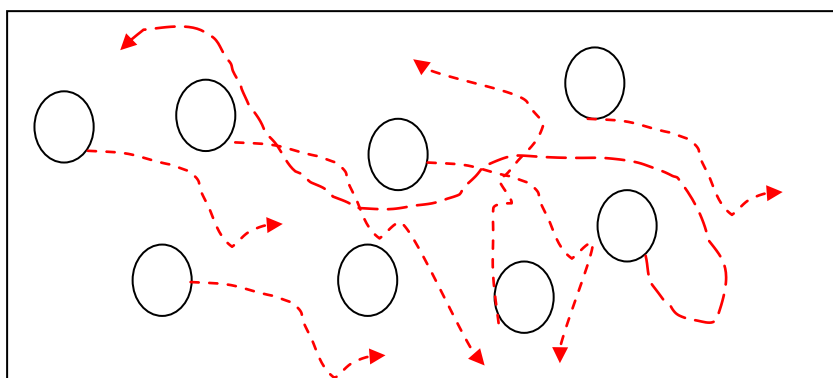
Prostor: tělocvična/ venkovní prostředí

Pomůcky: každý žák má svázané švihadlo

Doba trvání: 4- 6 minut

Obrázek

- šipky znázorňují nesystematický pohyb v mírném poklusu



obr. 7.

Pravidla

- žák reaguje na slovní povely učitele
- žák reaguje na předem domluvené *signály*: na *písknutí* pustí švihadlo na zem, na druhé písknutí ho zvednou

Pohybová činnost

1. Běží a v ruce má švihadlo
2. *Písknutí*- pustí švihadlo na zem a běží dál
3. *Písknutí*- zvedne švihadlo a podává si švihadlo pod nohama
4. *Písknutí*- pustí švihadlo na zem a běží dál
5. *Písknutí*- zvedne švihadlo a chodí po špičkách a podává si švihadlo nad hlavou
6. *Písknutí*- pustí švihadlo na zem a běží dál
7. Leze po čtyřech kolem švihadla (na obě strany)
8. Vstane a běží dál kolem švihadel

9. *Písknutí*- zvedne švihadlo a běží dál
10. *Písknutí*- pustí švihadlo na zem a chodí po čtyřech kolem mezi švihadly
11. Vstane a běží dál kolem švihadel
12. *Písknutí*- zvedne švihadlo
13. *Písknutí*- pustí švihadlo na zem a leze na raka kolem švihadla
14. Vstane a běží dál kolem švihadel
15. *Písknutí*- zvedne švihadlo a chodí po patách nebo po špičkách
16. Chodí po vnitřní straně chodidel nebo vnější straně chodidel a přitom vyhodí švihadlo pravou rukou, chytne levou rukou a naopak
17. *Písknutí*- pustí švihadlo na zem, přeskočí ho snožmo ze strany na stranu, vpřed a vzad

5.4.1 MODIFIKACE- SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO

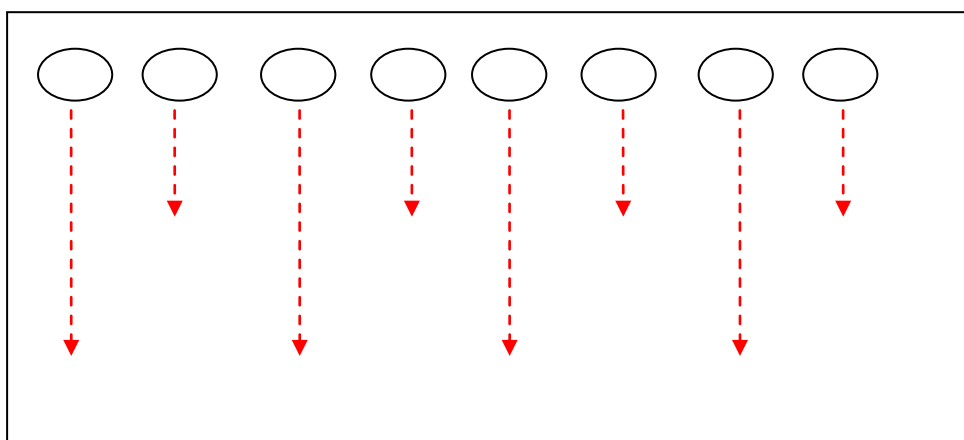
Prostor: tělocvična/ venkovní prostředí

Pomůcky: každý žák má švihadlo

Doba trvání: 4- 6 minut

Obrázek

- z důvodu bezpečnosti a malého prostoru budou žáci skákat na šír tělocvičnou ve dvou vlnách



Obr. 8.

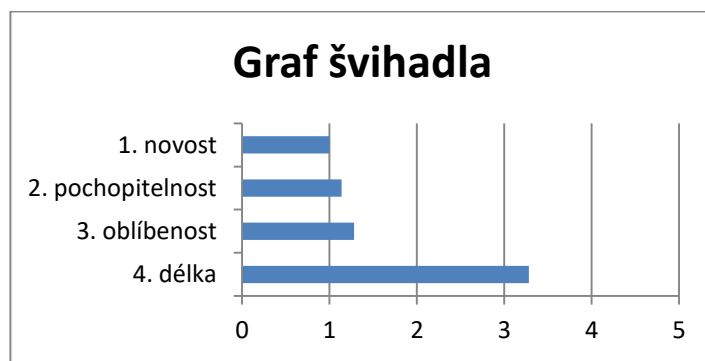
Pravidla

- žáci se na začátku postaví do řady na délku tělocvičny ke stěně, rozpočítají se na prvního a druhého
- učitel předvádí pohybový úkol, který po něm žáci opakují
- žáci reagují na slovní povely učitele (např. učitel předvede, zahlásí jedničky, ty vystartují a za nedlouho zahlásí dvojky)
- na druhé straně se zastaví a zpět se pohybová činnost se švihadlem mění, jestliže budou nějaké přeskoky těžšího provedení, je vhodné je opakovat i zpět

Pohybová činnost

- a) Běh popředu, dva kroky, jeden švih
- b) Běh pozadu, dva kroky, jeden švih
- c) Cval stranou doprava, v pravé ruce drží švihadlo a při pohybu s ním točí v čelní rovině
- d) Zpět, cval stranou doleva, v levé ruce drží švihadlo a při pohybu s ním točí v čelní rovině
- e) Přeskoky snožmo vpřed
- f) Přeskoky snožmo vzad
- g) Střídavě levá pravá vpřed
- h) Snožmo s odskakováním do strany
- i) Švihadlo přeloží na půl a při stálém natažení se jím snaží provléct a převléct přes hlavu
- j) Přeskakování švihadla zakopáváním
- k) Přeskakování švihadla skipinkem
- l) Přeskakování švihadla po jedné noze
- m) Poklusem stranou se švihadlem na půl nataženým v předpažení

Zpětná vazba od žáků



Graf 6.

5. Někteřým žákům se nelíbilo chodit po čtyřech.

Reflexe z pohledu učitele

1. Uspokojivé provedení žakových výkonů. Z výběru pohybových činností a z tempa, které bylo nastoleno jsem si jist, že byla efektivita zahřátí dosažena.
2. Největší radost byla, když na písčutí museli najít a zvednou švihadlo. Několikrát se stalo, že švihadla byla na jednom místě zhuštěna, a tak trochu si ho brali, ale s přátelským nasazením. I pro ně netradiční použití svázaného švihadla mělo kladný dopad na jejich psychickou stránku.
3. Zde nastal menší problém a zároveň ztrátový čas. Žáci si brali z nářađovny švihadla rozvázaná. Instruoval jsem žáky, jak svázat švihadlo do žáđoucího tvaru krok za krokem. Pro některé to byl oříšek. Byli tací, kteří to nedokázali a zbytek skupiny tak zahálel.
4. Z mého pohledu výborná a užitečná pomůcka pro průpravnou část. Rád ji využívám pro rozvoj schopností i dovedností.
5. Tedy doufám, že ano. Další část hodiny proběhla v energickém náboji.
6. Instrukce byly jasné a srozumitelné. Nevznikala nedorozumění.
7. Aby mi příště nevznikal ztrátový čas, požádal bych šikovnější žáky, aby naučili ty méně šikovné svázat švihadlo.

5.5 DVOJICE

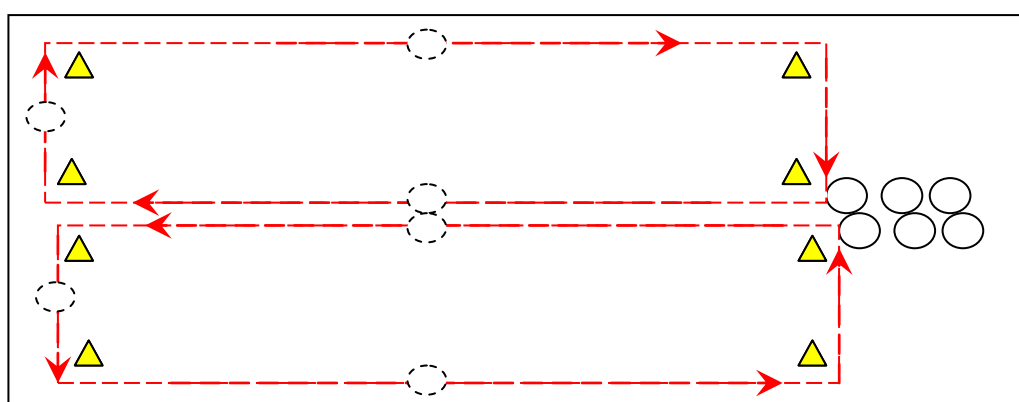
Prostor: tělocvična/ venkovní prostředí ohraničené kuželi

Pomůcky: kužele

Doba trvání: 4- 6 minut

Obrázek

- znázorňuje postavení žáků a jejich systematický pohyb žáků
- vyobrazení postavení kuželů pro vytyčení prostoru



Obr. 9.

Pravidla

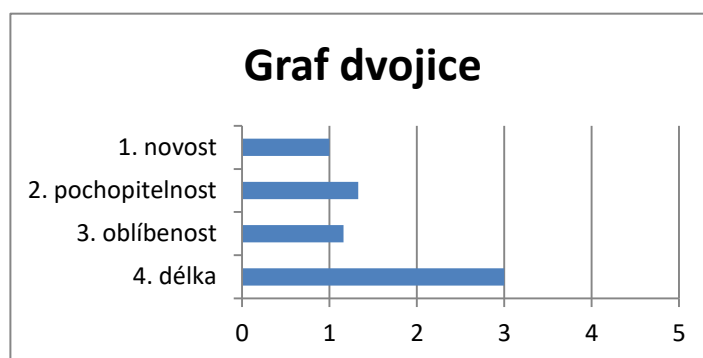
- žák reaguje na slovní povely učitele
- tam vykonávají pohyb středem závisle na sobě a zpět se vrací každý samostatně po své straně obvodu

Pohybová činnost

1. Dvojice střed - klus, žáci se drží za vnitřní ruce; jednotlivci – chůze pozadu
2. Dvojice střed - cval stranou (čelem k sobě), drží se za ruce; jednotlivci – na raka
3. Dvojice střed - cval stranou (čelem od sebe); jednotlivci – jednož 2x L, 2x P
4. Dvojice střed - běh poskočný, jednotlivci – chůze po 4

5. Dvojice střed - klus, žáci se drží za vnitřní ruce, jeden z nich běží pozadu a druhý vpřed; jednotlivci – jejich čelní postavení se nemění (tzn. Ten, který běžel zády, běží vpřed a ten, který běžel vpřed, běží pozadu)-2x, aby se dvojice prohodily
6. Dvojice střed – běh stranou, dotýkají se dlaněmi; jednotlivci – poklusem zpět
7. Dvojice střed - první přeskočí druhého, který je v předklonu, druhý podleze prvního; jednotlivci – po špičkách
8. Dvojice střed- první podleze druhého, který je rozkročený, cestou se několikrát vymění; jednotlivci – po patách

Zpětná vazba od žáků



Graf 7.

5. Pouze jeden žák se vyjádřil o otevřené otázce a to bylo k tomu, že se mu líbilo přeskakování svých spolužáků

Reflexe z pohledu učitele

1. Čtyřminutové zahřátí bylo uspokojivé. Dojem hned po skočení i po následném zhlédnutí videa bylo obstojné.
2. Nepatrná závislost na druhém žákovi směrem tam měla pozitivní dopad.
3. Kužele byly postavené během okamžiku.
4. Jejich využitelnost bych si představil především ve sportovních hrách.

5. Byl jsem spokojený s nasazením žáků do pohybových činností. I když to nebylo účelem, někteří žáci mezi sebou trochu závodili o to, kdo bude na druhé straně rychleji. Tím z mého pohledu uspokojovali vnitřní potřebu.
6. Nápodoba s návrhem rušné části „lavičky“ vedla k rychlému pochopení systematického pohybu ve vymezeném prostoru. Vůbec nebylo na škodu, že jedna strana byla rychlejší než druhá. Z videa bylo patrné, že ačkoliv jsem podával a ukazoval pohybovou činnost, někdy pozorování činnosti spolužáka z druhé strany bylo také přínosem. Povedlo se mi ukončit rušnou část vzájemnou spoluprací.
7. Možná by nebylo špatné mít k sobě jednoho cvičícího, který by se mnou předváděl pohybové činnosti, aby si tak žáci vytvořili lepší představu o pohybovém úkolu.

5.6 PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

Prostor: tělocvična

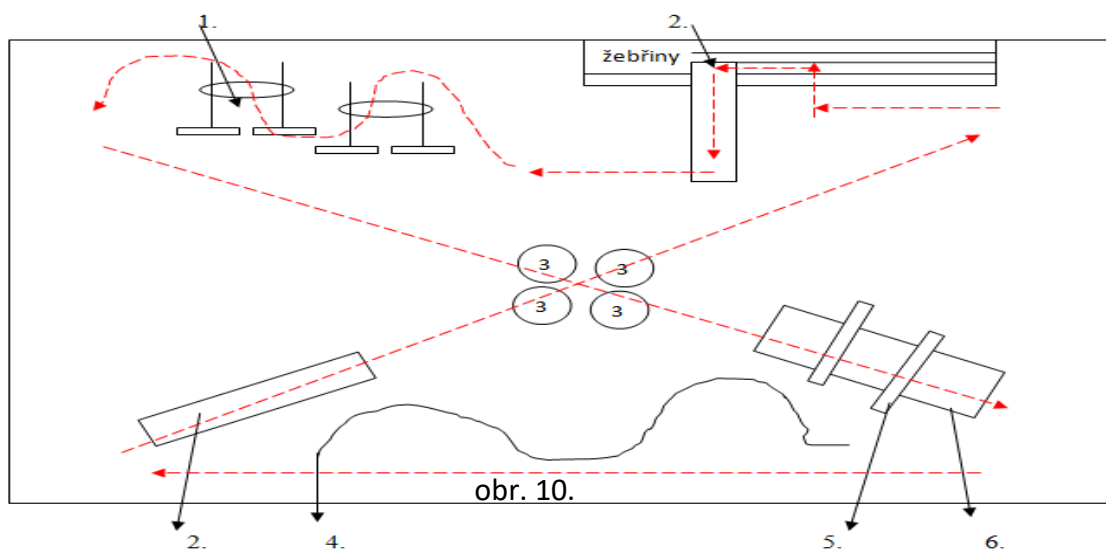
Pomůcky:

1. 2x stojan s obručí rovnoběžně na podlahu
2. 2x lavička
3. 4x bosu
4. lano na šplh
5. 2x díl ze švédské bedny
6. žíněnka
7. úkolové karty

Doba trvání: 4- 6 minut

Obrázek

- šipky znázorňují systematický pohyb (mírný poklus)



Pravidla

- na začátku si žáci s učitelem projdou překážkovou dráhu a učitel předvede překonávání jednotlivých stanovišť a směr pohybu
- učitel rozdělí žáky rovnoměrně do jednotlivých stanovišť, aby se eliminovaly prostoje

Stavění překážkové dráhy (úkolové karty viz příloha)

- úkolové karty s vysvětlivkami- jednotlivci nebo skupinky dostanou úkolové karty, na jejichž základě postaví jednotlivá stanoviště
- učitel slovně koriguje žáky, kde a jak postaví jednotlivá stanoviště, po skončení přípravy stanovišť vybere úkolové karty

Zdolání překážkové dráhy (od žebřin) žák:

- vyleze na žebřiny a sklouzne se po lavičce dolů
- první obruč podleze a druhou přeleze
- poklusem přeskáče 2 bosu ve směru běhu (žák bere ohled na běžící spolužáky zprava)
- podleze a přeleze švédskou bednu
- lano překoná tak, že žák poleze po čtyřech, přitom ruce kopírují lano a nohy jsou mimo lano (modifikace: nohy kopírují lano, ruce jsou mimo lano)
- lehne si na břicho na lavičku a překoná ji přitahováním
- přeběhne bosu směrem k žebřinám (žák bere ohled na spolužáky běžící zleva)

5.6.1 MODIFIKACE: ŽÁCI SI OBTÍŽNOST A VARIANTY URČÍ SAMI

Pozn.: vše stejné jako v předchozích bodech kromě pravidel a zdolávání překážek, protože ty si určují žáci sami

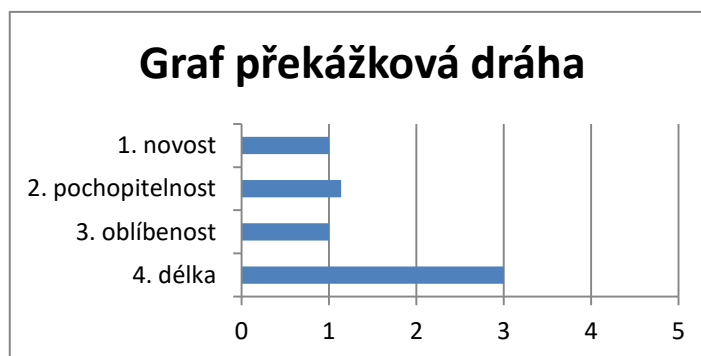
1. Využijeme didaktický řídicí styl s řízeným objevováním

- žáci budou mít určené, že překážkovou dráhu musí zdolat tak, aby v ní co nejvíce např.: podlézali, přelézali, přeskakovali, atd.
- uskutečnění je na každém žákovi individuálně
- je vhodné, aby učitel naváděl žáky k vymyšlení signálů, na které budou žáci reagovat a také kdo ten signál bude provádět

2. Využijeme didaktický řídicí styl se samostatným objevováním

- Žáci mají naprosto volnou ruku a překážkovou dráhu překonají dle vlastního rozhodnutí

Zpětná vazba od žáků



Graf 8.

5. Zalíbení našli v klouzání po lavičce, v některých případech se vyskytovali negativní připomínky na lezení po čtyřech po laně.

Reflexe z pohledu učitele

1. Pestrý, zajímavý a netradiční návrh s vhodnými lokomočními pohyby, který nadchne každou věkovou kategorií. Zdála se mi rušná část z pohledu hodnocení únavy jako velmi náročná. Je ještě náročnější než rušná část koberečky.
2. Z rušných částí jsem zjistil, že žáci mají radost z toho, že se musí vyhnout spolužákovi, tudíž jsem vytvořil systém, aby se žáci uprostřed museli setkat. Dopadlo to podle představ, žáci měli radost z pohybu.
3. Doba na realizaci je na můj vkus velmi dlouhá. Jestli má vyučovací jednotka 90 minut, tak je čas na realizaci snesitelný. Pokus disponujeme pouze 45 minut, tak se celá hodina „okrade“ o vzácný čas.
4. Dráhu je možné poupravit například na stanoviště pro variabilní provoz či kruhový provoz, aby se co nejlépe využil čas, který se ztratí přípravou dráhy.
5. Začít hodinu opičí dráhou je tak netradiční, že se snadno stane motivací pro pohybovou činnost.
6. Abych nafotil překážkovou dráhu a žáci ji neviděli, oslovil jsem kolegu s jinou skupinou, aby v rámci jejich tělesné výchovy sestavili jednotlivá stanoviště. Při této příležitosti si zkusili překážkovou dráhu, a měli tak pěkné zpestření rušné části. V tělocvičně jsem pro jistotu vytvořil z izolepy šipky, které znázorňují směr pohybu.
7. Snažil jsem se žáky usměřňovat v aktivitě při rušné části, protože byla velmi náročná. Příště bych zahrnul do rušné části signál písknutí, při kterém by žáci například „zamrzli“ nesměli se pohnout a na další písknutí by pokračovali ve směru pohybu.

5.7 TENISOVÉ MÍČKY/ FLORBALOVÉ MÍČKY

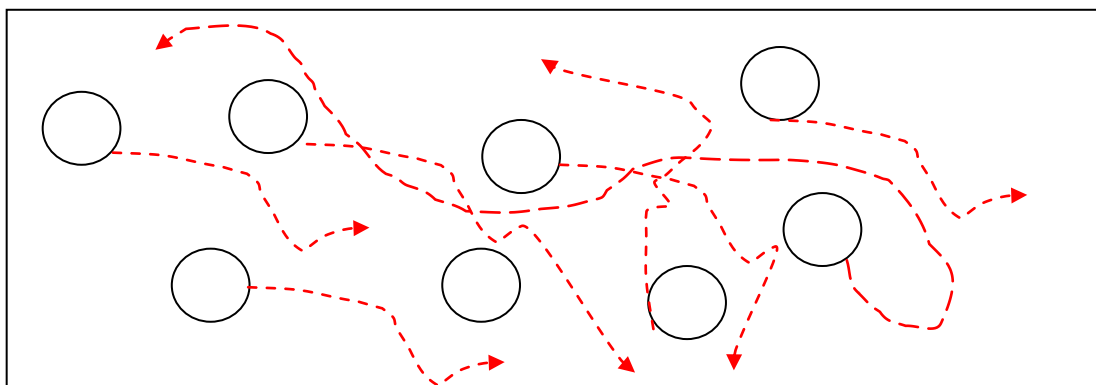
Prostor: tělocvična/ venkovní prostředí

Pomůcky: tenisové míčky/ florbalové míčky pro každého žáka

Doba trvání: 4- 6 minut

Obrázek

- šipky znázorňují nesystematický poklus po tělocvičně



obr. 11.

Pravidla

- žák reaguje na slovní povely učitele
- žák reaguje na předem domluvené *signály*: na *písknutí* si žáci ve dvojicích prohodí míčky
- žáci jsou na začátku rušné části poučení o bezpečnosti při hodů tenisovým míčkem o zed'

Pohybová činnost

1. Běží po tělocvičně
2. Leze po čtyřech, špičkami si posouvá míček pod tělem
3. Zvedne se a běží dál
4. *Písknutí*

5. Hodí míček o stěnu, chytne ho a běží dál
6. Vloží si tenisový míček mezi kolena a jde libovolně po tělocvičně
7. Položí tenisový míček na zem a běží kolem nich
8. Zvedne tenisový míček a běží dál
9. Jde po špičkách a podává si míček kolem těla a za hlavou
10. Vloží si tenisový míček mezi kotníky a jde po tělocvičně
11. Jde na raka a posouvá si míček patou před sebou
12. Stoupne si a běží dál
13. Vyhodí míček pravou a chytne levou (i naopak)
14. *Písknutí*
15. Hodí míček o stěnu, chytne ho a běží dál
16. Vyhodí míček do vzduchu, sedne si, chytne míček, stoupne si a běží dál

5.7.1 MODIFIKACE:

Prostor: tělocvična/ venkovní prostředí

Pomůcky: tenisové míčky pro každého žáka

- Na každém míčku bude napsané číslo od 1- do množství počtu žáků

Doba trvání: 4- 6 minut

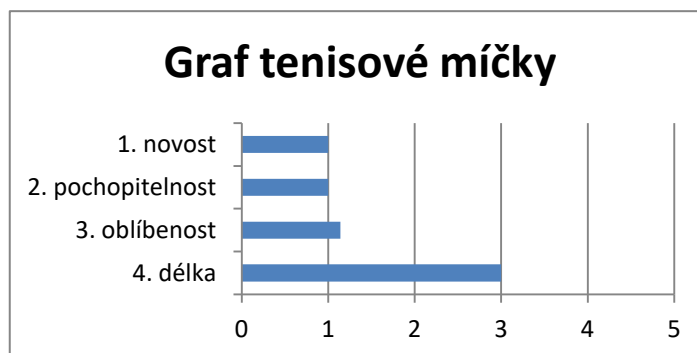
Pravidla

- žák reaguje na slovní povely učitele
- žák reaguje na předem domluvené *signály*: na *tlesknutí* žáci položí míček na zem, na další tlesknutí míček zvednou

Pohybová činnost

1. Běží libovolně po tělocvičně
2. Žáci se sudým číslem lezou po čtyřech a lichá čísla jdou na raka (míčky mají v sevření mezi bradou a hrudníkem)
3. Běží libovolně po tělocvičně
4. Žáci se sudým číslem lezou po čtyřech a lichá čísla jdou na raka (míčky mají v sevření mezi bradou a hrudníkem)
5. *Tlesknutí* a běží slalom mezi míčky
6. Zvedne liché číslo a běžíš dál (na koho nezbylo liché, běží dál)
7. *Tlesknutí* a běží slalom mezi míčky
8. *Tlesknutí* zvedne míček a běží dál
9. Sudá čísla se chytí za ruce a chodí ve výponu, lichá čísla se chytí za ruce a chodí po patách
10. *Tlesknutí* a běh poskočný mezi míčky
11. *Tlesknutí* zvedne míček a běží dál
12. Seřadí se do zástupu od nejmenšího čísla po největší

Zpětná vazba od žáků



Graf 9.

5. Na této rušné části viděli žáci jen pozitiva. Především je bavilo házení o stěnu.

Reflexe z pohledu učitele

1. Z mého pohledu vydařená rušná část, sešlo se mnoho faktorů, které pozitivně ovlivnily průběh. Žáci se vhodně zapracovali do začátku tělesné výchovy.
2. Plno úsměvných reakcí z nečekaných činností. Prohazování míčků mělo též úspěch.
3. Míčky byly připraveny v rychlém časovém sledu.
4. Myslím, že s tenisovým míčkem se dá vymyslet plno zajímavých aktivit, které naplní požadované cíle hodiny.
5. Zbytek hodiny jsem viděl jako ukázkovou hodinu. Předpokládám, že příčina byla v rušné části.
6. Určitě se mi povedlo zaujmout žáky netradičními činnostmi, které nikdy neviděli a ani netušili, což bylo obdivuhodné, když uvážím, že tato rušná část byla mezi posledními realizovanými návrhy.
7. Myslím, že mohlo být použité větší spektrum činností, a tak navýšit dobu trvání. Ale neviděl bych to jako zásadní problém

5.8 KOBEREČKY

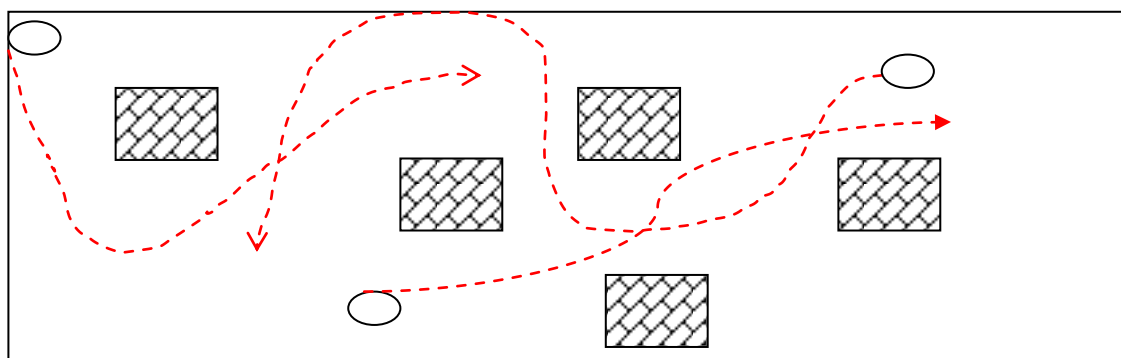
Prostor: tělocvična

Pomůcky: kobereček pro každého žáka (rozměr cca 40x40 cm)

Doba trvání: 3- 6 minut

Obrázek

- šipky znázorňují nesystematický pohyb žáků kolem koberečků



obr. 12.

Pravidla

- žák reaguje na slovní povely učitele
- žák reaguje na předem domluvené signály: *písknutí*
 - a) kobereček je protiskluzovou plochou na podlaze- jde od dřepu na koberečku
 - b) kobereček je kluzkou plochou na podlaze- jde na kobereček a vykonává „*twist*“
- začíná se s koberečky s protiskluzovým povrchem

Pohybová činnost

1. Běží volně kolem koberečků
2. *Písknutí*
3. Běží volně kolem koberečků
4. *Písknutí*- a obrať kobereček na kluzkou stranou směrem na podlahu
5. Běží volně kolem koberečků

6. „koloběžka“- žák stojí na jedné noze na koberečku a druhou nohou se snaží odrazet vpřed; vyměnit stojnou nohu
7. Chůze po patách kolem koberečků
8. *Písknutí*
9. Podpor ležmo na lopatkách skrčmo, kobereček pod lopatky a posouvá se s ním po tělocvičně pomocí dolních končetin
10. Chůze po špičkách kolem koberečků
11. *Písknutí*
12. Podpor ležmo na předloktí bokem, pod předloktím mají kobereček a pomocí dolních končetin ho oběhnou, na obě strany
13. *Písknutí*
14. Jde po čtyřech a pod dlaní má kobereček (pod druhou dlaní, pod jednou i pod druhou špičkou nohy)
15. Stojí na koberečku a posouvá se vpřed pomocí prudkých pohybů pánví vpřed
16. *Písknutí*

5.8.1 MODIFIKACE: SPOLUPRÁCE VE DVOJICÍCH

Prostor: tělocvična

Pomůcky: kobereček pro každého žáka (rozměr cca 40x40 cm)

Doba trvání: 3- 4 minut

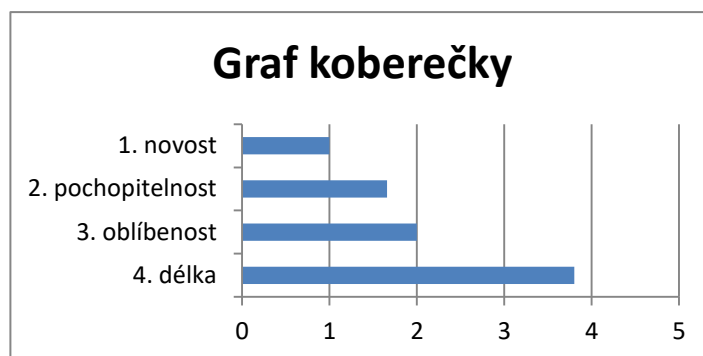
Pravidla

- žáci se rozdělí do dvojic, ve kterých budou celou rušnou část spolupracovat
- dvojice má dva koberečky
- žáci reagují na slovní povely učitele: na slovo *žížaly*: vzpor stojmo, ruce na koberečku, z toho jde žák posouváním koberečku do vzporu ležmo a zpět do vzporu stojmo
- učitel má k sobě ve dvojici žáka, se kterým činnosti předvádí

Pohybová činnost

1. „*lávové kameny*“- první z dvojice stojí na koberečku, druhý je záchranář a přesouvá mu jeden kobereček za druhým, aby se ten první mohl pohybovat po tělocvičně, nesmí šlápnout mimo kobereček
2. Jeden z dvojice stojí každou nohou na koberečku a napodobuje na místě klasické běžkování, druhý stojí vedle něj a počítá mu 4 opakování, poté se vymění
3. Jeden z dvojice udělá vzpor ležmo, pod dlaněmi má koberečky a druhý ho zvedne za kotníky a jako s trakařem popojede pár metrů, poté se dvojice vystřídá
4. *Žížaly*
5. Jeden z dvojice se zpevní, přičemž kobereček má pod lopatkami a druhý ho zvedne za kotníky a „*vytírá*“ s prvním podlahu, poté se dvojice vymění. Druhý kobereček nechá ležet na zemi, tím po tělocvičně vzniknou překážky, kterým se musí vyhýbat
6. *Žížaly*
7. První z dvojice je ve dřepu na koberečku, druhý ho chytne za ruce a chůzí vzad ho přesouvá po tělocvičně, poté se dvojice vymění
8. *Žížaly*
9. „*za vodičem*“ první pronásleduje (ve stylu koloběžka- žák stojí na jedné noze na koberečku a druhou nohou se snaží odrážet vpřed) druhého, který jde po vnitřní i vnější straně chodidel, poté se dvojice vymění

Zpětná vazba od žáků



Graf 10.

5. Líbila se jim jízda po zádech na koberečku a koloběžka. Někteří by nejradši odbourali vytírání koberečkem.

Reflexe z pohledu učitele

1. Celkově bych hodnotil koberečky jako náročnější. Sám jsem si prošel všemi návrhy rušných částí, ale tahle pro mě byla nejnáročnější. Modifikace rušné části by mohla sloužit spíše i jako kondiční hlavní část. Žáci byli na můj vkus mdlí. Zahřátí bylo i přes možné úpravy přes přilíš.
2. Byly v rušné části prvky, které kluky bavily, bylo to především netradiční činnosti dané pomůcky jako například: koloběžka, jízda po lopatkách, twist a atd. Na druhou stranu to byly právě ty činnosti, které zvyšovaly fyzickou zátěž.
3. Velmi skladná pomůcka, která se dá rychle připravit a zase uklidit.
4. S koberečky se dá vymyslet plno zajímavých pohybových úkolů. Obrácené můžou sloužit jako nekluzké mety.
5. Další části hodiny byly výborné, bohužel to nebylo díky rušné části, ale nejspíš v důsledku následného využití kobereček k rozvoji silových schopností.
6. Naštěstí jsem si osobně vyzkoušel před realizací návrhu rušné části „koberečky“ s jinou skupinou. Zjistil jsem, že můj návrh byl příliš náročný, a proto jsem byl nucen prokládat mé návrhy přirozenou lokomocí člověka. Koberečky se podobají

pomůcce „*coreflyte*“, která má podobné vlastnosti, akorát je více klouzavá a její pořizovací náklady jsou několikanásobně větší než kvalitnější kus koberce.

7. Ačkoliv jsem je upozorňoval na bezpečnost uklouznutí, někteří nebrali takový zřetel na má slova. Používal bych koberečky především ve skupinách, které znám a dokážou se kontrolovat. I když jsem se snažil žáky namotivovat, patrně to nepůsobilo na všechny členy skupiny. Příště se musím zaměřit více na individuální motivaci.

5.9 KARTIČKY PO ZEMI

Prostor: tělocvična/ venkovní prostředí ve vymezeném území kuželi

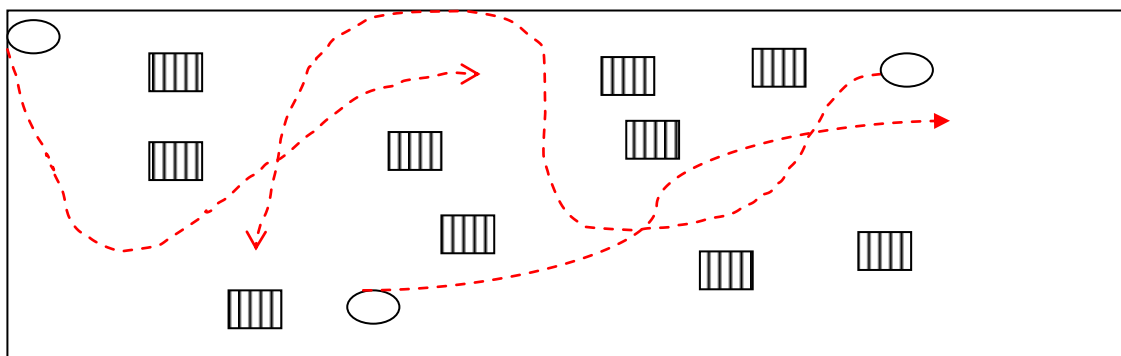
Pomůcky

- kartičky s úkoly- viz příloha, vytisknout více kartiček se stejnými úkoly
- 4 kužele pro vymezení prostoru ve venkovním prostředí

Doba trvání: 3- 6 minut

Obrázek

- kartičky jsou náhodně rozloženy po tělocvičně popisem směrem k podlaze
- nesystematický mírný poklus žáků po tělocvičně kolem kartiček



obr. 13.

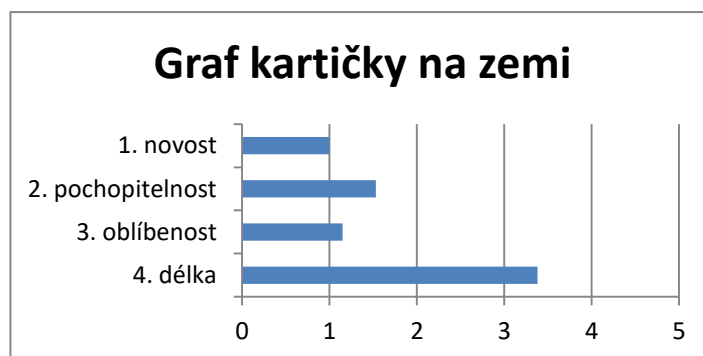
Pravidla

- žák reaguje na slovní povely učitele
- žák reaguje na předem domluvené *signály*: na *písknutí* se žák zastaví u libovolné kartičky, otočí ji, přečte si, jaký ho čeká pohybový úkol, poté kartičku vrátí otočenou popisem k podlaze a činnost vykoná
- před započítím rušné části učitel se žáky projede jednotlivé pohybové úkoly a předvede

Pohybové činnosti na kartičkách:

1. Běží za spolužákem v černém tričku a poklepej ho po rameni
2. Napodobuje činnost žáka v teplákách
3. Běží za spolužákem v kraťasech a řekne mu něco hezkého (příklad: „Dnes ti to moc sluší.“)
4. Lehne si na záda, a pak na břicho
5. Stojí na lopatkách (svíčka)
6. Skáče po jedné noze k žebřinám
7. Leze po čtyřech do nejbližšího rohu tělocvičny
8. Skáče na místě 3x panáka
9. Lehne si na záda a válí dva sudy doprava a dva doleva
10. Běží k nejvzdálenějšímu rohu a tleská rukama nad hlavou
11. Jde po špičkách k panu učiteli
12. Jde po patách 5 metrů
13. Do dalšího písknutí běh poskočný
14. Jde na raka k nejbližší stěně, stoupne si a vybubnuje o zeď svojí oblíbenou melodii
(není pro venkovní prostředí)
15. Zavře oči a třikrát se otočí kolem vlastní osy
16. „holubička“ váha v předklonu s upažením a zanožením pravé nohy

Zpětná vazba od žáků



Graf 11.

5. Každý si našel oblíbenou činnost, někteří napsali, že je bavilo vybuchat rytmus na zeď, některé bavilo tleskat rukama nad hlavou. Dva měli problém s tím, že se jim točila hlava, když se měli otáček kolem vlastní osy.

Reflexe z pohledu učitele

1. Řádný čas pro potřeby rušné části. Vcelku se činnost vyvedla, zatížení bych hodnotil spíše nižší oproti realizaci jiných návrhů, bylo to zapříčiněno čtením instrukcí.
2. Bylo krásné pozorovat, jak se žáci těší, až si přečtou kartičku, která na ně čeká. Byl to pro ně naprosto nový pocit při hodině tělesné výchovy. Myslím, že psychomotorické prvky nezažívají.
3. Kartičky byly připravené v okamžiku, každý žák si jich pár připravil. Horší byl časový prostor pro vysvětlení činností před aktivitou.
4. Využitelnost kartiček není skoro žádná. Já bych je možná využil ještě při štafetové soutěži, kde by byl úkol přemísťovat kartičky vzestupně podle abecedy.
5. Hnací silou byla potřeba odhalení toho, co je bude čekat na kartičce za úkol.
6. Vydařilo se mi převést velkou míru samostatnosti a zodpovědnosti na žáky. Rád jsem sledoval na videu, jak si žáci počínali. Povedlo se mi vpravit do činnosti trochu psychomotoriky.
7. Nevýhodou je menší zdržení vysvětlováním pohybových úkolů před samotnou rušnou částí. Příště bych možná použil menší počet pohybových činností.

5.10 BASKETBALOVÉ MÍČE (VOLEJBALOVÉ, FOTBALOVÉ, HÁZENKÁŘSKÉ, TVRZENÉ,...)

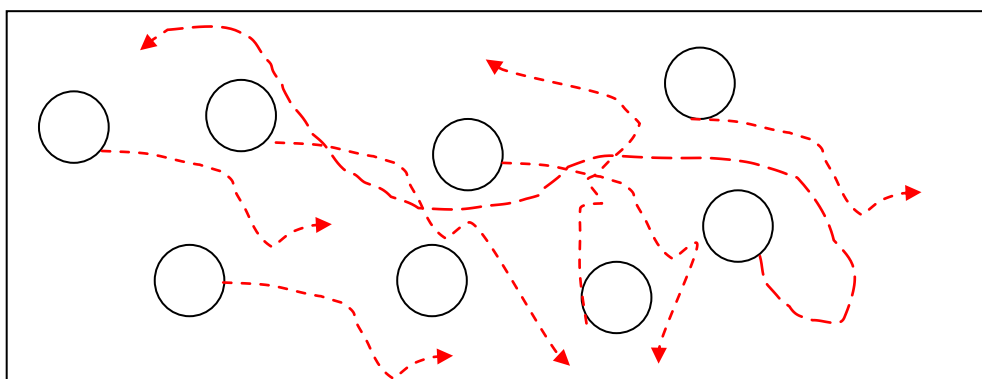
Prostor: tělocvična

Pomůcky: míč pro každého žáka

Doba trvání: 3- 6 minut

Obrázek

- šipky znázorňují nesystematický pohyb, mírný poklus



Obr. 14.

Pravidla

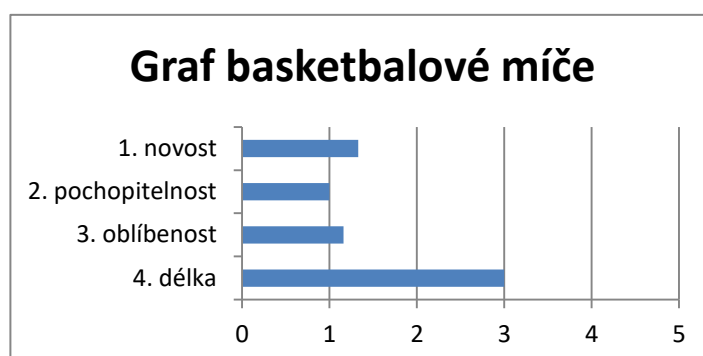
- žák reaguje na předem domluvené *signály*: na *písknutí*- jakmile učitel zapíská, změni pohybovou činnost a žáci musí učitele napodobit
- učitel během činnosti provádí co nejpřesněji pohybové úkoly a dává žákům signály
- učitel během činnosti nehlásí žádné povely

Pohybové činnost

1. Dribluje pravou rukou/ levou rukou/ oběma rukama
2. Chodí po špičkách a podává si míč pod nohama
3. Dribluje s míčem a přitom si na chvíli sedne (za stálého driblování)
4. Chodí po patách a míč si podává kolem těla
5. Dribluje s míčem a přitom si na chvíli lehne na břicho (za stálého driblování)
6. Předávají si míčkem kolem těla/ kolem dolních končetin

7. Dribluje s míčem a přitom si na chvíli lehne na bok (za stálého driblování)
8. Chodí po vnitřní straně chodidel a míč si podává nad hlavou
9. Dribluje s míčem a přitom si na chvíli klekne (za stálého driblování)
10. Chodí po vnější straně chodidel a míč si přehazuje z pravé ruky do levé a naopak
11. Položí míč na zem a oběhne ho po čtyřech
12. Vloží si míč mezi kolena a chodí po tělocvičně
13. Sedne si, položí si míč do klína a leze na raka
14. Vyhodí míč do vzduchu a pokusí se ho chytit mezi stehna
15. Kutálí míč před sebou
16. Kutálí míč kolem nohou (do tvaru osmičky)

Zpětná vazba od žáků



Graf 12.

5. Někteří by rádi zařadili do rušné činnosti hody na koš. Více jak půlka napsala, že se jim líbil nepřerušovaný driblink v různých polohách. Čtyři respondenti by vynechali chytání míče mezi kolena.

Reflexe z pohledu učitele

1. Velké množství střídání poloh vedlo k adekvátní přípravě organismu do dalšího průběhu vyučovací jednotky.
2. Radost z pohybu doprovázela celou rušnou část v pozitivním duchu.
3. Realizace byla rychlá. K povelům nebylo velkého povídání a příprava míčů byla v momentu.
4. Míč se dobře využije i v dalších částech vyučovací jednotky. Nejlepší by bylo využití před hlavní částí sportovní hry basketbal.
5. Motivací bylo opakované zažívání úspěchu ze zvládnutých pohybových dovedností s míčem.
6. Míč je pro žáky velmi známé a dovednostně zvládnuté náčiní. Bez povelů ušetří učiteli velké množství sil především v oblasti hlasivek. Sledování činnosti učitele a jeho napodobení zapříčinilo nejen zvýšení pozornosti, ale také nároků na periferní vidění, kdy se žák musel soustředit na prostředí kolem sebe a na činnost učitele.
7. V rušné části basketbalové míče se mi z mého pohledu vše povedlo.

5.11 DŘEVĚNÉ TYČE (PLASTOVÉ TYČE, FLORBALOVÉ HOLE)

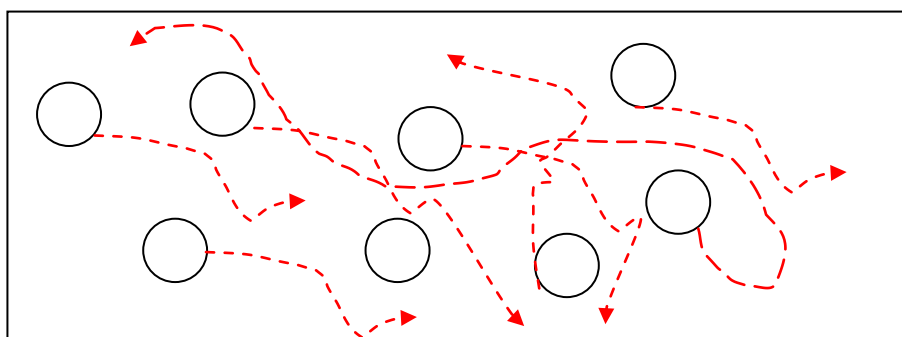
Prostor: tělocvična

Pomůcky: každý žák má tyč

Doba trvání: 3- 5 minut

Obrázek

- šipky znázorňují nesystematický mírný poklus po tělocvičně



Obr. 15.

Pravidla

- poučení o bezpečnosti možného uklouznutí po ležící tyči
- žák reaguje na povely učitele
- předem domluvené signály: na *písknutí* položí tyč, na druhé *písknutí* ji zvednou

Pohybová činnost

1. Běží po tělocvičně, tyč libovolně v ruce
2. *Písknutí*- položí tyč a běží dál
3. Pokusí se ze země zvednout tyč za pomoci dolních končetin (tak, že si dá tyč na špičku nohy) a vloží si ji do rukou
4. Běží po tělocvičně, tyč libovolně v ruce
5. Provlékne tyč přes nohy z předpažení vzad i ze zapažení vpřed
6. Vloží si tyč na dlaň a pokusí se balancovat
7. Vloží si tyč na bradu a pokusí se bez rukou balancovat

8. *Písknutí*- položí tyč a běží dál
9. *Písknutí*- zvedne tyč, podrbe se s ní na zádech (jednou pravou, jednou levou rukou)
10. Vloží si tyč na špičku boty a pokusí se bez rukou balancovat
11. Vloží si tyč mezi nohy nad kolena a jde po tělocvičně
12. *Písknutí*- položí tyč a běží dál
13. *Písknutí*- zvedne tyč, zabodne tyč dál od svého těla a oběhne ji kolem osy (na každou stranu 2x)
14. Vloží si tyč na bradu a pokusí se bez rukou balancovat
15. Chodí po špičkách a točí s tyčí v upažení jako mažoretka
16. S dřevěnou tyčí učitel vybouchá rytmus, žáci zopakují (může rytmus vybouchat někdo z předem pověřené skupiny žáků)

5.11.1 MODIFIKACE

Prostor: tělocvična

Pomůcky: každý žák má tyč

Doba trvání: 3- 5 minut

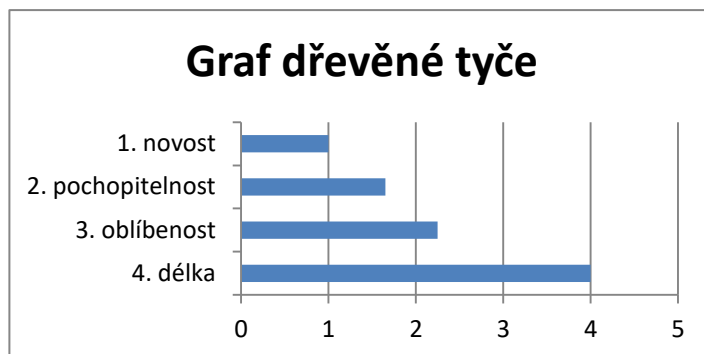
Pravidla

- poučení o bezpečnosti možného uklouznutí po ležící tyči
- žák reaguje na povely učitele
- předem domluvené signály:
 - a) na *písknutí* položí tyč, na druhé *písknutí* ji zvednou
 - b) když *zvednutí horní končetiny* nad hlavu a roztaženými prsty od sebe- chodí žáci po čtyřech

Pohybová činnost

1. Běží po tělocvičně, tyč libovolně v ruce
2. *Písknutí*- položí tyč a oběhne ji po čtyřech
3. Obejde tyč na raka
4. *Písknutí*- zvedne tyč a běží dál
5. Chodí po patách, tyč si podává kolem těla
6. *Písknutí*- položí tyč a běží dál
7. *Zvednutí horní končetiny*
8. *Písknutí*- zvedne tyč a běží dál
9. Chodí a podává sil tyč mezi nohama
10. *Písknutí*- položí tyč a přeskočí ji snožmo 2x na každou stranu
11. Chodí po vnitřní straně chodidel mezi holemi
12. Chodí po vnější straně chodidel mezi holemi
13. *Písknutí*- zvedne tyč, položí ji špuntem na dlaň a balancuje s ní
14. Běží po tělocvičně
15. *Písknutí*- položí tyč a běží dál
16. *Zvednutí horní končetiny*
17. *Písknutí*- zvedne tyč a běží dál
18. Vyhodí tyč pravou a chytne levou
19. Vyhodí tyč levou a chytne pravou
20. Žáci si vytvoří dvojice, stoupnou si k sobě zády, jeden z nich vloží svojí tyč mezi záda a snaží se chůzí dojít alespoň pár metrů, druhý si nechá tyč v ruce

Zpětná vazba od žáků



Graf 13.

5. Zde byl rozdílný pohled na činnost vybouchání rytmu o stěnu. Jedněm se to líbilo a druhým to přišlo velmi hlasité. Většině se líbilo balancování na dlani. Někteří by zkrátili dobu rušné části.

Reflexe z pohledu učitele

1. Jakmile mají v ruce nějakou věc, která dělá rámus, tak je třeba toho využít. Zahřátí bylo z mého pohledu na některé spící žáky spíše nedostačující.
2. Žáci se těšili, až budou moci vybouchat rytmus. Je to dobře vidět na tichu, které převažuje před tím, než rytmus vybouchá učitel.
3. Hole byly připraveny bez ztrátového času. Jediné, co nás trochu zdržovalo, nastalo v okamžiku, kdy někomu omylem upadla tyč a narušila tak pedagogický čas při vysvětlování průběhu rušné části. Člověk se tak v nedokončené větě musí vrátit zpět na začátek, aby bylo vše dobře pochopeno.
4. Tyč lze použít v průpravné části. S florbalovou holí je využití komplexnější při užití ke sportovní hře florbal.
5. Motivující by určitě byla tyč florbalová s využitím ke sportovní hře. Ale pro balancování v rušné části jsem chtěl mít tyč dřevěnou, která je symetrická.
6. Myslím si, že se mi povedlo využít tyč zase poněkud netradičním způsobem (od rytmického bouchání, podrbání se na zádech až po balancování na různých částech těla). Nikdo mi neuklouzl po holi, tudíž předpokládám, že respektují mé instrukce ohledně bezpečnosti, které dostali.

7. Příště by nebylo od věci, kdyby rytmus holí o zeď vybouchal někdo ze žáků. Florbalová tyč je na zemi mnohem bezpečnější než dřevěná, po které se dá lehce uklouznout.

5.12 AEROBIC STEP

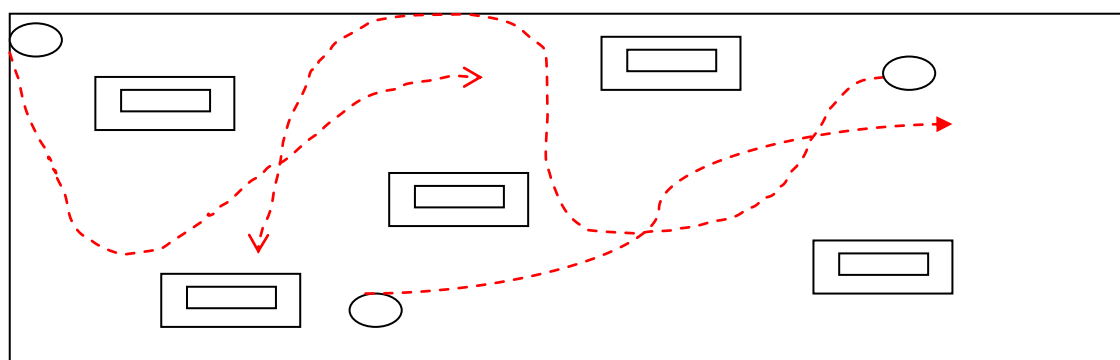
Prostor: tělocvična

Pomůcky: aerobic step pro každého žáka

Doba trvání: 3- 6 minut

Obrázek

- a) šipky znázorňují nesystematický mírný poklus žáků kolem stepů
- b) step aerobic je volně rozprostřen po tělocvičně



obr. 16.

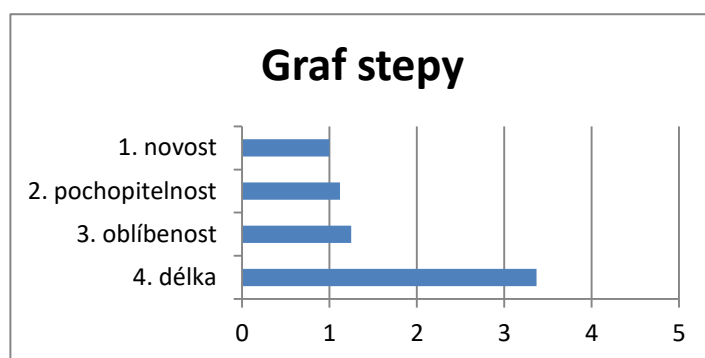
Pravidla

- žáci reagují na slovní povely učitele
- žáci reagují na předem domluvené signály
 - a) když si stoupne učitel na lavičku (nebo *vyvýšené místo*)- žáci zvednou aerobic step nad hlavu a zase ho položí na zem
 - b) *písknutí*- žáci vystupují na step nahoru a dolů, než se znova zapíská nebo zavelí ke změně
- v 15. bodě pohybové činnosti učitel má při sobě jeden step, který podá žákovi v kruhu

Pohybová činnost

1. Běží kolem stepů
2. *Písknutí*
3. Ze stoje rozkročného, step mezi nohama, naskočí na step a zpět na zem
4. *Písknutí*
5. Přelézá po čtyřech alespoň dva stepy
6. *Vyvýšení_místo*
7. Nechá si step v ruce, chodí po špičkách a podává si step kolem těla
8. Chodí po patách a podává si step kolem těla na druhou stranu
9. Položí step a běží dál
10. Posouvá střídavě nohou step a poté běží dál
11. *Písknutí*
12. Zvedne step ze země, podává si step mezi nohama a položí ho
13. *Vyvýšení_místo*
14. *Písknutí*
15. Žáci si sednou to tureckého sedu za sebe do formace kruhu a podávají si step, bokem na obě strany a vrchem, jakmile dostává step první z kruhu, změna činnosti

Zpětná vazba od žáků



Graf 14.

5. Třem žákům se líbilo sedět za sebou a podávat si step. Dva žáci by pro příště nezařadili výstupy na stepy a dalším dvou se líbilo zvedat step nad hlavu.

Reflexe z pohledu učitele

1. Netušil jsem, jak se snadno dají použít stepy k rušné části. Pomůcka na mě udělala veliký dojem. Za sebe hodnotím kladně zahřátí organismu. Nevyskytovaly se známky velké ani malé zátěže.
2. Myslím, že spontánní přeskokování stepů, když jsme měli běhat různě po tělocvičně, je výsledkem radosti z pohybu.
3. Stepy se připraví rychle. Jejich příprava na rozestavění po tělocvičně a na úklid zabereme minimální časové omezení.
4. Náčiní je dobře využitelné do průpravně činnosti, žáci nesedí na zemi a jsou na vyvýšené podložce. Další využití do rozvoje pohybových schopností je samozřejmostí.
5. Motivací k pohybu byla především nezažitá pomůcka, kterou viděli používat jen dívčí populaci.
6. Plynulý průběh rušné části se zakončením ve spolupráci. Osobně se mi líbilo, jak žáci museli manipulovat s prostorově větší pomůckou netradičních rozměrů. Dobře reagovali na signály a povely.
7. Bohužel v poslední činnosti jsem udělal chybu. Poslední v řadě neměl stejné pohybové činnosti jako žáci sedící před ním. Nejlepší varianta by byla, aby žáci seděli v kruhu.

6 SHRUTÍ ZPĚTNÉ VAZBY

Účastníci realizace návrhů včetně mě jsme prováděli zpětnou vazbu jednotlivých návrhů rušných částí. Zpracování proběhlo v číslech, ale i slovně.

Nejdříve celkově shrnu **zpětnou vazbu žáků**. Žáci měli první 4 otázky uzavřené školového charakteru a jednu otevřenou.

1. Byla pro tebe rušná část nová? (1- nová,5- známá) 1-2-3-4-5

Žáci očekávaně odpovídali kolem hodnoty 1. Tudíž byla pro ně rušná část novinkou. Občas se stalo, že někdo rušnou část znal, což bylo zapříčiněno patrně suplováním v minulém školním roce, kdy někteří žáci rušnou část prožili.

2. Byly pro tebe pokyny od vyučujícího pochopitelné? (1- pochopitelné,5- nepochopitelné) 1-2-3-4-5

Pozitivně dopadlo vyhodnocení otázky číslo dvě. Žáci skoro vždy věděli, co se po nich vyžaduje. Vycházím z toho, že 3 roky praxe zanechali na mé organizační schopnosti jistou úroveň.

3. Jak se ti líbila rušná část? (jako hodnocení ve škole, 1- výborné, 5- nedostatečné) 1-2-3-4-5

Vyhodnocení oblíbenosti rušné části též nedopadlo špatně. Často byl pohled na oblíbenost způsoben několika vnějšími i vnitřními faktory, které ani učitel zcela neovlivní. Ať už je to počasím, které vládlo venku, klimatem třídy nebo vnitřním naladěním jedince.

4. Jak hodnotíš délku rušné části? (1- velmi krátká, 5 velmi dlouhá) 1-2-3-4-5

S oblíbeností šel ruku v ruce názor na délku rušné části. Na základě propracovaných činností, které jsem se snažil hodně střídat, mělo za následek, že jim rušná část ubíhala rychle a tak málokdo hodnotil jinak, než vhodnou délkou rušné části.

5. Co by si změnil na rušné části? / Co ti dělalo největší problém? /Co se ti líbilo, či nelíbilo.

Žákům se nejvíce líbili specifické činnosti spojené s určitým náčiním, či společný netradiční pohybový úkol. Občas se našel někdo, komu přišla rušná část dlouhá. Činnost, která nebyla úplně oblíbená, byla chození po čtyřech, nebo na raka.

Z mého pohledu bych shrnul tyto body dotazníku.

1. Celkový dojem. Efektivní rozehřátí (viz. Zotova tabulka).

Celkově jsem byl spokojený s nasazením žáků při rušné části. Efektivně byl postavený každý návrh, což se ukázalo i při realizaci.

2. Dojem z „*radostného*“ začátku VJ (reakce žáků na RČ).

Bohužel ne každému se zavděčíte činností a svou přípravou. Většina však při pohybu vykazovala úsměv, který jasně značil, že pozitivní prožitek byl přítomen.

3. Doba na realizaci (příprava a úklid).

Kromě překážkové dráhy se všechny návrhy připravovali v rychlém čase. Ještě nesmíme zapomenout kartičky, kdy byl větší pedagogický čas pro vysvětlení jednotlivých pohybových úkolů na jednotlivých kartičkách.

4. Využitelnost náradí či náčiní do další části VJ (průpravná část).

Když je učitel kreativní a má předem promyšlenou hodinu, lze použít většinu pomůcek, náradí či náčiní, které jsem použil v rušné části.

5. Zda RČ byla motivujícím faktorem do další pohybové činnosti.

Otázka úzce souvisí s předchozí 4. odpovědí. Když žáci cítí, že je hodina účelná, že se budou pomůcky z rušné části používat i v dalších částech hodiny, tak makají.

6. Co se mi povedlo.

Nejvíce se povedly „sociální momenty“, byly to chvíle, kdy žáci museli spolupracovat a prolínat se, ale ne vždy byla vhodná doba na takovou realizaci sociálního sblížení. S tím souvisí zkušenost učitele, kdy vidí, že sblížování je vhodné a kdy zase vhodné není a je výhodnější použít takový návrh, kde každý funguje samostatně.

7. Co bych do příště změnil.

Obecně bych toho moc neměnil, občas chyby ve vyjadřování a menší, nedostatečná motivace. Co určitě budu měnit v průběhu času, jsou modifikace jednotlivých návrhů.

DISKUZE

Ačkoliv se zdají rušné části podobné, u žáků se pocitově liší pomůckami, které měnili. Proto je i z hodnocení patrné, že jim přišla rušná část nová. Každé použité náradí a náčiní má svá specifika.

I když jsem se snažil udělat rušné části co nejplynulejší, nemělo to vždy očekávaný výsledek. Bylo to zapříčiněno novostí návrhů, čehož si můžeme všimnout v grafickém znázornění výsledků dotazníku, se kterými se žáci setkali prvně v životě.

Čím víc jsem realizoval konkrétní rušnou část, tím víc mě napadaly modifikace. Ty jsem zaznamenal a přiložil téměř ke každé navržené rušné části.

Co se mi povedlo a za co bych chtěl poděkovat své vedoucí práce, byl nápad, že bychom mohli rušné části zdokumentovat na videozáznam, i když to nebylo v rozsahu úkolů mé diplomové práce. Jakmile se myšlenka vyklubala na povrch, byl jsem okamžitě očarován chytrým nápadem. Vzpomněl jsem si na den, kdy jsem poprvé shlédnul video na stránkách <http://tv4.ktv-plzen.cz/> a spatřil video rušné části na lavičkách. Pro každého jedince je určitě pohodlnější a jednodušší pustit si krátké video, i kdyby útržek, než pročitat návrhy.

Velkou výhodou při hodnocení návrhu rušné části mi bude videozáznam, který si opakovaně mohu pustit a všimnout si detailů, které by mi běžně bez videa unikly. Často jsem narazil na situaci, kdy se neshodoval pocit po rušné části s tím, co jsem pak zpětně shlédl na videu.

Každému učiteli bez ohledu na obor bych doporučil si jednou za čas natočit školní hodinu na video, které bude sloužit jako vlastní hospitace na hodině. Já jsem si během videí všiml pár nedostatků, které se snažím odbourat. Postřehl jsem například tyto nedokonalosti:

1. Téměř každou větu jsem začínal slůvkem „*tak*“. Dalo mi to zabrat, ale netrvalo to ani týden a slovo „*tak*“ jsem snížil na minimum a pokaždé, když ho vyslovím, si to uvědomím.
2. Ze začátku na mě kamera působila stejně tak jako hospitace nadřízené osoby. Po několika natáčeních jsem se na tento pocit adaptoval, což se odrazilo pozitivně na

mé nervozitě. Nervozita měla za následek, že první videa jsou kratší než ta nadcházející. Zkouška odolnosti se dostavila po několika měsících, kdy jsem měl opravdovou hospitaci a vůbec jsem nebyl nervózní.

Má práce nezahrnovala sledování odezvy organismu na zátěž v rušné části. Mým úkolem bylo vytvořit vhodné návrhy RČ, které měly především zvýšit ponětí učitelů tělocviku a inspirovat je k inovaci úvodů do hodin tělesné výchovy. Jediným měřítkem pro mě byla znalost Zotovy tabulky, podle které jsem na žácích pozoroval úroveň zatížení. Jak už jsem ale zmínil v teoretické části, takové zjišťování úrovně zatížení je nejméně vhodné ze všech dostupných technik. Zpětně ale vidím, že by bylo velice zajímavé zapojit do návrhů ještě pozorování z pohledu fyziologického zatížení pomocí sporttestru a následného vyhodnocení. A na základě výsledků seřadit mé navržené rušné části od nejvhodnější po nejméně vhodnou. Tudíž zde já osobně vidím prostor pro budoucího studenta, který by eventuálně mohl navázat na mou diplomovou práci. Kriticky by ovlivnil můj pohled a nejspíš by došlo k následné korekci návrhů.

Osobně si myslím, že dotazníky pro žáky neměly takovou vypovídající hodnotu, kterou jsem očekával při jejich vytváření. Pro žáky byly jen nutným zlem, jak vyhovět mému přání a dál se věnovat tělesné výchově. Pokusil jsem se žákům dát dotazník po skončení vyučovací jednotky a efekt byl stejný. Nevím, zda příčinou je špatná či nedostatečná motivace, nebo zda se tak dělo z nepochopení důležitosti dané věci.

ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce bylo vytvořit soubor pohybových činností vhodných do rušné části tělesné výchovy pro žáky středních škol, realizovat je a vyhodnotit. Uskutečnění návrhů rušných částí proběhlo na základě prostudované literatury, konzultace s vedoucí diplomové práce, zkušeností ze studia a vlastních zkušeností z praxe na základní škole v Chebu.

Vytyčené úkoly, které jsem si dal na začátku své diplomové práce, byly splněny. Celkem bylo navrženo 20 činností vhodných do rušných částí tělesné výchovy pro střední školy, které jsou však dle mého názoru použitelné s různými modifikacemi i na školách základních. Název každé rušné části se skládá z pomůcky, která byla použita při činnosti. Podklad k rušné části zahrnoval vymezení prostoru, potřebné pomůcky, čas na realizaci, obrázek rozestavení jednotlivých pomůcek a pohybu žáků po prostoru, pravidla, popis činností, reflexi ze strany žáků a učitele. V reflexi se čtenář dozví o subjektivních pocitech žáků a pohledu ze strany učitele jako odborníka přes tělesnou výchovu. Bonusem jim bude přístup k videozáznamu, kde si mohou rušnou část prohlédnout.

Provedení rušných částí se vydařilo. Žáci se aktivně zapojili do navržené činnosti. Rušné části pro ně byly nové a bavily je. Zkušenost pro ně bude vhodnou inspirací do dalších hodin tělesné výchovy či mimo školu jako vedoucích pohybových kroužků.

Navržené rušné části by měly sloužit pro učitele tělesné výchovy a také pro širší sportovní komunitu, která bude chtít najít vhodný a pestrý způsob, jak zapracovat lidský organismus před následující pohybovou činností.

Doufám, že pohybové činnosti budou bavit nejen žáky, na kterých byla rušná realizována, ale také všechny další, kteří si rušnou část projdou. Věřím, že pomohou učitelům, kvalifikovaným i nekvalifikovaným, zpestřit a udělat zajímavější a vhodnější rušnou část hodiny tělesné výchovy. A tím pak zvýšit motivaci do dalších pohybových aktivit ve škole či mimo ní. V nespolední řadě očekávám, že moje práce bude sloužit jako inspirace pro čtenáře k vylepšení návrhů rušných částí.

RESUMÉ, SUMMARY

Práce je zaměřena na návrhy rušných částí do hodin tělesné výchovy pro střední školy. První tři kapitoly diplomové práce tvoří teoretickou část a stávají se východiskem pro znalosti k části praktické. Ta se zabývá jednotlivými návrhy rušných částí. Návrhy mají název podle náčiní nebo nářadí v ní použité.

Realizace byla uskutečněna a vyhodnocena na základní škole praktické v Chebu. Součástí jednotlivých návrhů je videozáznam.

Práce slouží jedincům zabývajícím se pohybovou aktivitou, jako sborník nápadů, jak vést vhodně začátek pohybové činnosti.

The thesis is focused on drafts of dynamic parts of the physical education lessons for high school. The first three chapters of the thesis are a theoretical parts crucial for understanding the practical part. The practical part deals with individual drafts of dynamic parts of the physical education lessons. These drafts are called by equipment or tools used in it.

Realization was carried out and evaluated in basic practical school in Cheb. Component of each individual draft is video.

The thesis should help people interested in physical activity, such as a collection of ideas how to run correctly beginning of physical activity.

SEZNAM LITERATURY

1. BURSOVÁ, M. Kompenzační cvičení. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0948-1
2. BRKLOVÁ, D. HERZIG, S. Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport. Plzeň: ZČU, 1998. IBSN 80-7082-413-1
3. DOBRÝ, L. Didaktika sportovních her: učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu Univ. Karlovy. 2., přeprac. vyd. Praha: SPN, 1988. 191 s. Učebnice pro vysoké školy.
4. DVOŘÁKOVÁ, H. Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 144 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1
5. FOSTEROVÁ, E. HARTINGEROVÁ, K., SMITHOVÁ, K. 85 her pro zlepšení kondice dětí. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-177-0
6. FRANO, J. a kol. Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník středních škol: [metodická příručka]. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 293 s. Metodické příručky
7. HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ, J., PRUNER, P. Psychologie pro právníky. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. ISBN 978-80-7380-065-9
8. HURYCHOVÁ, A. a VILÍMOVÁ, V. Didaktika tělesné výchovy. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997. 71 s. ISBN 80-210-1525-X
9. KULHÁNKOVÁ, E. Cvičíme pro radost. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 140 s. ISBN 978-80-7367-333-8.
10. LINC, Rudolf a DOUBKOVÁ, Alena. *Anatomie hybnosti III*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. 201 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0201-6.
11. MAZAL, F. Soubor pohybových her. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 80-900925-8-6
12. MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří. Motorické schopnosti. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 175 s. Učebnice. ISBN 80-244-0981-X.
13. Morgan, G. 2007. Images of Organization. Thousand Oaks: Sage
14. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. Tělesná výchova a zdraví. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-8573-17-7

15. NOVÁČEK, V.; MUŽÍK, V. a kolektiv. Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 46 s. ISBN 80-210-2642-1
16. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80- 7184-659
17. SEDLÁČKOVÁ, D. Rozvoj zdravého sebevědomí žáka. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2685-4.
18. SEKOT, A. Sociologie sportu. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-132-4
19. SITNÁ, D. Metody aktivního vyučování: spolupráce žáků ve skupinách. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 150 s. ISBN 978-80-7367-246-1.
20. SÝKORA, F. a kol. Didaktika tělesné výchovy: [učební text pro posl. stud. oboru tělesná výchova a sport]. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 212 s. Učebnice pro vysoké školy.
21. VILÍMOVÁ, V. Didaktika tělesné výchovy. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315033-6
22. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. Předškoláci v pohybu. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4
23. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. Předškoláci v pohybu 2. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-27-48-6
24. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. Předškoláci v pohybu 3. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3590-0
25. VOLFOVÁ, H., VOLFOVÁ, M. Pohybové hrátky v netradiční hry. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3196-4

Internetové odkazy

1. <http://tv4.ktv-plzen.cz/>
2. <http://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ

Obrázky 1. Pohybová pyramida

Obrázek 2. Kruh úspěchu

Obrázek 3. Kruh neúspěchu

Obrázek 4. Rušná část- LAVIČKY

Obrázek 5. Rušná část- GYMBALLY

Obrázek 6. Rušná část- OBRUČE

Obrázek 7. Rušná část- ŠVIHADLA

Obrázek 8. Rušná část- ŠVIHADLA- modifikace

Obrázek 9. Rušná část- DVOJICE

Obrázek 10. Rušná část- PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

Obrázek 11. Rušná část- TENISOVÉ MÍČKY

Obrázek 12. Rušná část- KOBEREČKY

Obrázek 13. Rušná část- KARTIČKY

Obrázek 14. Rušná část- BASKETBALL

Obrázek 15. Rušná část- DŘEVĚNÉ TYČE

Obrázek 16. Rušná část- AEROBIC STEP

Tabulka 1. Hodnocení známek únavy

Graf 1. Průběh tělesného zatížení žáků

Graf 2. Příklad zpětné vazby žáků z rušné části

Graf 3. Zpětná vazba žáků z rušné části- LAVIČKY

Graf 4. Zpětná vazba žáků z rušné části- GYMBALLY

Graf 5. Zpětná vazba žáků z rušné části- OBRUČE

Graf 6. Zpětná vazba žáků z rušné části- ŠVIHADLA

Graf 7. Zpětná vazba žáků z rušné části- DVOJICE

Graf 8. Zpětná vazba žáků z rušné části- PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

Graf 9. Zpětná vazba žáků z rušné části- TENISOVÉ MÍČKY

Graf 10. Zpětná vazba žáků z rušné části- KOBEREČKY

Graf 11. Zpětná vazba žáků z rušné části- KARTIČKY

Graf 12. Zpětná vazba žáků z rušné části- BASKETBALL

Graf 13. Zpětná vazba žáků z rušné části- DŘEVĚNÉ TYČE

Graf 14. Zpětná vazba žáků z rušné části- AEROBIC STEP

PŘÍLOHY

DVD- videozáznam realizace 12 ukázek rušných částí na základní škole praktické v Chebu

Ukázka vyplněného dotazníku

SVĚADLO

1. Byla pro tebe rušná část nová? (1- neznámá, 5- známá) ~~1~~-2-3-4-5

2. Byly pro tebe pokyny od vyučujícího pochopitelné? (1- pochopitelné, 5- nepochopitelné) ~~1~~-2-3-4-5

3. Jak se ti líbila rušná část? (jako hodnocení ve škole, 1- výborné, 5- nedostatečné)
1-~~2~~-3-4-5

4. Jak hodnotíš délku rušné části? (1- velmi krátká, 5 velmi dlouhá) 1-2-~~3~~-4-5

5. Co by si změnil na rušné části? / Co ti dělalo největší problém? /Co se ti líbilo, či nelíbilo.
↓ *PO ČTYŘECH NELÍBILLO*

Úkolové karty na překážkovou dráhu

1. Karta- bosu uprostřed tělocvičny (úkol pro 1. až 4. žáky)

- Vyndej bosu z tělocvičny a postav jí na místo určené podle fotky
- Až to budeš mít, počkej v poklidu na stanovišti a učitel po zkontrolování vybere kartičku



2. Karta- lavička na žebřinách (úkol pro 2. žáky)

- a) Přines lavičku k žebřinám
- b) Zahákni ji bezpečně za žebřiny, přibližně 2 metry od země
- c) Až to budeš mít, počkej v poklidu na stanovišti a učitel po zkontrolování vybere kartičku

**3. Karta- lavička směrem od rohu směrem k nejvzdálenějšímu rohu (úkol pro 2. žáky)**

- a) Přines lavičku do jednoho rohu podle fotky
- b) Až to budeš mít, počkej v poklidu na stanovišti a učitel po zkontrolování vybere kartičku



4. Karta- dva poslední díly švédské bedny (úkol pro 2. až 4. žáky)

- a) Zajdi do nářadovny a vezmi dva poslední kusy švédské bedny
- b) Přines je do rohu podle fotky
- c) Provleč je připravenou žíněnkou
- d) Až to budeš mít, počkej v poklidu na stanovišti a učitel po zkontrolování vybere kartičku

**5. Karta- žíněnka (úkol pro 1. žáka)**

- a) Přines žíněnku do rohu podle fotky
- b) Pomoc klukům protáhnout díly švédské bedny skrz žíněnku
- c) Až to budeš mít, počkej v poklidu na stanovišti a učitel po zkontrolování vybere kartičku



6. Karta- **4x stojany, 2x obruče, 2x tyče a 2x spojovací materiál (úkol pro 2. až 5. žáků)**
- a) Přines pomůcky na stanoviště podle fotky
 - b) Dej pomůcky dohromady podle fotky
 - c) Až to budeš mít, počkej v poklidu na stanovišti a učitel po zkontrolování vybere kartičku



7. Karta- **1x lano na šplh (úkol pro 1. žáka)**
- d) Přines lano na stanoviště podle fotky
 - e) Dej lano tak, aby bylo co nejvíce srovnatelné s fotkou
 - f) Až to budeš mít, počkej v poklidu na stanovišti a učitel po zkontrolování vybere kartičku



Rušná část kartičky

„holubička“ stojíš na jedné noze v předklonu, upažíš a zanožíš pravou nohou	Zavři oči a třikrát se otoč kolem vlastní osy	Jdi na raka k nejbližší stěně, vybubnuj na ni svojí oblíbenou melodií	Běž za spolužákem v černém tričku a poklepej ho po rameni
Do dalšího písknutí vykonáváš běh poskočný	Jdi po patách 5 metrů	Jdi po špičkách k panu učiteli	Běž k nejvzdálenějšímu rohu a tleskej rukama nad hlavou
Lehni si na záda a válej dva sudy doprava a dva doleva	Skákej na místě 3x panáka	Lez po čtyřech do nejbližšího rohu tělocvičny	Skákej po jedné noze k žebřinám
Leh vznesmo (svíčka)	Lehni si na záda a pak se otoč do lehu na břicho	Běž za spolužákem v kraťasech a řekni mu něco hezkého (příklad: „Dnes ti to moc sluší.“)	Napodobuj činnost žáka v teplákách