

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**Basketbal formou variabilních provozů v tělesné
výchově na prvním stupni základní školy**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Denisa Kalitová DiS.

Učitelství pro 1.stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Kalistová Petra

Karlovy Vary 2019

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

V Karlových Varech, 1. června 2019

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé práce, paní Mgr. Petře Kalistové, za odbornou pomoc při zpracování mé diplomové práce.

Děkuji všem pedagogům, žákům a kolegům za vyplnění dotazníku, který je součástí mé diplomové práce.

Poděkování patří také mé rodině, která se mnou měla trpělivost a povzbuzovala mě. Mé tetě, za shlednutí a přečtení diplomové práce, mému kamarádovi a trenérovi Lukáši Šnoblovi za pomoc při tvoření variabilních provozů.

ANOTACE

Diplomová práce je zaměřena na basketbal formou variabilních provozů na základní škole. Realizovala jsem variabilní provozy na prvním stupni základní školy. K diplomové práci jsem vytvořila fotodokumentaci a videozáznam z realizace variabilních provozů. Pomocí anketního šetření, bych ráda zjistila, zda pedagogové vůbec vědí, co variabilní provozy jsou a jestli je využívají.

This thesis is focused on basketball by the form of variable operations on the primary school. I implemented variable operations at the primary school. For this thesis I created photodocumentation and videorecording of variable operations realization. By the questionnaire I would like to find out, if the teachers know at all, what variable operations are and if they use them.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	4
CÍLE A ÚKOLY	5
1 TĚLESNÝ A PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE	6
1.1 PERIODIZACE VÝVOJE	6
1.1.1 Mladší školní věk	6
1.1.2 Tělesný vývoj	6
1.1.3 Motorický vývoj	7
1.1.4 psychický vývoj	7
1.1.5 Emocionální vývoj	7
2 VYUČOVACÍ JEDNOTKA A JEJÍ STRUKTURA	9
2.1 ÚVODNÍ ČÁST	9
2.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST	9
2.3 HLAVNÍ ČÁST	10
2.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST	10
3 ORGANIZAČNÍ FORMY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	11
3.1 CÍLE VYUČOVACÍ HODINY	11
3.1.1 Organizační cíl	12
3.1.2 Výchovný cíl	12
3.1.3 Kontrolní cíl	12
3.1.4 Vzdělávací cíl	12
3.1.5 Zdravotní cíl	12
4 SPECIÁLNÍ DIDAKTICKÉ FORMY VE VYUČOVACÍ HODINĚ	13
4.1 VARIABILNÍ PROVOZY	13
4.2 DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ	13
4.3 KRUHOVÝ TRÉNINK	14
5 DIDAKTIKA BASKETBALU	15
5.1 UČIVO A VYTVÁŘENÍ UČEBNÍCH PODMÍNEK	15
5.2 VÝBĚR UČIVA	15
5.3 DIDAKTICKÉ METODY A JEJÍCH VYUŽITÍ	15
5.3.1 Metoda strukturace	16
5.3.2 Metoda Koncentrace a distribuce herních činností	16
6 BASKETBAL V OSNOVÁCH A BASKETBALOVÉ DOVEDNOSTI	17
6.1 BASKETBAL V OSNOVÁCH	17
6.2 STŘELBA	18
6.2.1 Střelba z místa	19
6.2.2 Střelba z pohybu	20
6.3 DRIBLINK	20
6.3.1 Druhy driblinku	21
6.3.2 Nácvič driblinku	21
6.4 PŘIHRÁVKA	22
6.4.1 Druhy přihrávek	22
6.5 OBRANA	24
7 REALIZACE VARIABILNÍCH PROVOZŮ	25
7.1 SAMOTNÁ PŘÍPRAVA	25
7.1.1 Příprava variabilních provozů	25

7.1.2	Předvedení a vysvětlení.....	26
7.1.3	Samotné provedení	27
7.1.4	Úklid.....	27
7.2	KONKRÉTNÍ VARIABILNÍ PROVOZY	27
7.2.1	Variabilní provoz č. 1	27
7.2.2	Vyučovací jednotka variabilního provozu č. 1	32
7.2.3	Variabilní provoz č. 2	35
7.2.4	Vyučovací jednotka variabilního provozu č. 2	38
7.2.5	Další variace variabilních provozů	42
7.3	ZHODNOCENÍ VARIABILNÍCH PROVOZŮ	49
8	VÝZKUM.....	50
8.1	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU.....	50
8.2	ORGANIZACE VÝZKUMU	50
9	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ, DISKUZE A VYHODNOCENÍ PRÁCE	51
9.1	CHARAKTERISTIKA	51
9.2	NÁVRATNOST DOTAZNÍKŮ	51
9.3	ANALÝZA DOTAZNÍKŮ	52
9.4	DISKUZE A VÝSLEDKY	60
	ZÁVĚR.....	61
	RESUMÉ	62
	SEZNAM LITERATURY	63
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	65
	PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

MOF – metodicko-organizační formy

Úvod

Téma mojí diplomové práce je basketbal formou variabilních provozů na prvním stupni základní školy. Práce je zaměřena na hlavní část vyučovací jednotky tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. K zvolenému tématu jsem měla hned několik důvodů.

Basketbal jako takový mě provází, už od mého dětství. Začalo to již v páté třídě na základní škole a pokračuje to i v dospělosti. Basketbalu se věnuji nejen jako aktivní hráčka, ale také jako basketbalová trenérka. Sama jako studentka jsem chodila do sportovní třídy. Můj nejoblíbenější předmět jak na základní škole, tak i na střední byl právě tělocvik. Na základní škole jsme měli na tělocvik úžasnou paní učitelku. Každou hodinu jsme začínali pozdravem slunci. Během těch několika let na základní škole jsme vyzkoušeli snad úplně vše.

O to víc mě překvapilo, že dnešní děti nechtějí na tělocviku skoro nic dělat. Berou tělocvik jen jako čas na zábavu a uvolnění. Poznala jsem to už během trénování v oddíle. Ale abych řekla pravdu, zjistila jsem, že dnešní pedagogové na tělocviku moc věcí s dětmi dělat nechtějí. Důvodů může být hned několik. Jedním z nich může být právě nechutí dětí něco dělat, což pedagogy odradí. Dalším důvodem je také lenost učitelů. Ono je totiž jednodušší dát dětem míč, ať jdou hrát fotbal, než aby vymýšleli program.

Když jsem po dětech chtěla v rámci hry udělat kotoul či přemet stranou, polovina z nich na mě koukala, co to po nich chci. Zeptala jsem se, co vůbec dělají na tělocviku, řekli mi, že většinou hrají fotbal či vybíjenou.

Myslím si, že variabilní provozy jsou pro děti změna oproti klasické hodině. Proto jsem výuku basketbalových dovedností spojila s variabilními provozy, aby jejich zvládnutí a pochopení bylo pro děti snazší a zábavnější.

Dále jsem provedla dotazníkové šetření. Kterým jsem se snažila zjistit, zda učitelé vůbec vědí, co jsou to variabilní provozy. V dotazníku jsem se dále zajímala, zda učitelé zavádějí basketbal na prvním stupni, a zda znají basketbalové dovednosti.

Cílem mé práce bylo vytvořit variabilní provozy při basketbalových dovednostech. Prováděla jsem dvě vyučovací jednotky na dva variabilní provozy. Basketbalové dovednosti co jsem si vybrala, bylo lepší rozdělit na dvě části.

K diplomové práci jsem vytvořila fotodokumentaci a několik krátkých videozáznamů.

CÍLE A ÚKOLY

Cíl

Cílem diplomové práce je vytvoření variabilních provozů pro vyučovací jednotku na prvním stupni základní školy a jejich následná realizace.

Úkoly

1. Předložit základní poznatky o variabilních provozech
2. Příprava a popis variabilních provozů
3. Realizace variabilních provozů a pořízení fotodokumentace a krátkého videozáznamu.

1 TĚLESNÝ A PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE

1.1 PERIODIZACE VÝVOJE

V pedagogických vědách jsou známy různé periodizace. Nejužívanější periodizací je ta podle Příhody (1963), která pro školní období ontogeneze vymezuje ve shodě se školním systémem tři základní období. A těmi jsou mladší, střední a starší školní věk. Pro moji část diplomové práce je důležitý mladší školní věk.

1.1.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Mladší školní věk je od 6, popřípadě 7 let do 10 až 11. Příhoda (1963) rozděluje mladší školní věk na druhé dětství a prepubescenci.

1.1.2 TĚLESNÝ VÝVOJ

V mladším školním věku dochází ke změnám v tělesném růstu. V tomto období je tělesný vývoj poměrně plynulý a rovnoměrný, ale na konci i na začátku můžeme sledovat změny trochu výraznější.

V celém období dochází k plynulému růstu vnitřních orgánů. Dochází ke změnám tvaru těla. Kloubní spojení jsou velmi pružná a měkká i přes to, že osifikace pokračuje rychlým tempem. Postupně se zvětšují plíce, vitální kapacita a krevní oběh. (Perič, 2004)

Jak uvádí také Říčan (2004) chlapci mají v mladším školním věku okolo 117 až 145 cm a dívky bývají v průměru o 1 cm vyšší než chlapci. Váha povyroste až o 15 kg. Váha se pohybuje od 22 do 37 kg, a to i u dívek, maximálně je tam rozdíl jednoho kilogramu. V mladším školním věku se také mění chrup.

1.1.3 MOTORICKÝ VÝVOJ

V tomto období mladšího školního věku se výrazně zlepšuje hrubá ale i jemná motorika. Objevuje se zde zlepšení koordinace celého těla, zvyšuje se svalová síla a také rychlost pohybu.

Perič (2004) říká, že období mladšího školního věku lze považovat za nejpříznivější pro motorický vývoj, toto období je někdy nazýváno jako „zlatý věk motoriky“.

Toto období je charakteristické pro rychlé učení se novým pohybům. To znamená, že stačí, když nový pohyb ukážeme dítěti, a ono si ho velmi dobře zapamatuje. Obvykle stačí pohyb zopakovat jednou maximálně dvakrát.

1.1.4 PSYCHICKÝ VÝVOJ

V mladším školním věku se v životě dítěte objevují mnohé změny. Tou zásadní je, že se dítě stává žákem první třídy. Musí si zvyknout na školní prostředí, na spolužáky a na učitele. Musí plnit úkoly, poslouchat učitele.

Vágnerová (2005) uvádí, že nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem a čas nástupu nebyl stanoven náhodně. Škola ovlivňuje rozvoj dětské osobnosti, ale také ovlivňuje způsob prožití dětství.

Vágnerová (2005) také tvrdí, že se rozvíjí poznávací procesy, jako je paměť nebo představivost, dále se rozvíjí jazykové předpoklady, vztahy s rodiči či sourozenci.

1.1.5 EMOCIONÁLNÍ VÝVOJ

Dítě se v mladším školním věku projevuje velmi spontánně, je optimistické a snaží se být pozitivní. Pokud se objeví změna nálady, tak má vždy jasný důvod. Postupem času a s přibývajícím věkem začíná dítě rozumět svým pocitům. Začíná se zde objevovat emoční inteligence. Vágnerová (2005) říká, že okolo 10 roku věku začne dítě chápat pojem emoční ambivalence. V předškolním věku je dítě schopno chápat různé emoce. Jako emoční opora

v tomto věku působí rodina. V mladším školním věku má dítě k rodině velmi silné vztahy a dokonce se postupně rozvíjejí. Rodinou zde myslíme rodiče, sourozence a někdy i prarodiče.

2 VYUČOVACÍ JEDNOTKA A JEJÍ STRUKTURA

Vyučovací jednotka je rozdělena hned na několik částí. Já jsem se zaměřila na 4 základní části a těmi jsou:

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

2.1 ÚVODNÍ ČÁST

Už z názvu je nám jasné, že úvodní část má žáka uvést do hodiny tělesné výchovy. Úvodní část uvádí žáka do hodiny jak po fyzické stránce tak i po psychické. Úvodní část hodiny by měla trvat maximálně 6 minut. Úvodní část můžeme rozdělit na organizační a rušnou. Do organizační části zařazuji nástup, kontrola cvičebních pomůcek a seznámení žáků s jednotlivými cíli vyučovací jednotky a s obsahem hodiny. V rušné části používám jednoduché hry na zahřátí organismu.

2.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Po úvodní části přichází část průpravná. Do této části zařazuji protažení, a zároveň připravení na hlavní část. Já osobně preferuji dynamický strečink, což je protažení v pohybu. Statické protažení používám málo kdy, a když ano, tak u mladších dětí. U dynamického strečinku využívám prvky protažení a prvky běžecké abecedy. Před basketbalovými dovednostmi se zaměřuji na protažení všech částí, které budeme při variabilních provozech používat.

2.3 HLAVNÍ ČÁST

V hlavní části se zaměřuji na realizace variabilních provozů. Tato část by měla být v rozmezí 10 – 15 minut jak už uvádí Frömel (1983). Obsah hlavní části by měl směřovat k cíli vyučovací jednotky, což jsou pro nás basketbalové dovednosti. V hlavní části není jen samotná realizace ale také vysvětlení jednotlivých stanovišť.

2.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Závěrečná část je pro nás jakýmsi zklidněním. Mělo by to být celkové uklidnění organismu po absolvované zátěži, jak uvádí ve své knize Vilímová (2002)

3 ORGANIZAČNÍ FORMY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

„Vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně- vzdělávací proces“ (Fialová, 1989) Takto chápeme organizační formu. V tělesné výchově je základní organizační formou vyučovací hodina. Vzdělávací projekty vymezují povinné a nepovinné aktivity. Organizační formy rozčleňujeme do pohybových skupin a to do povinné, nepovinné doplňkové a zájmové.

Mezi povinné řadíme vyučovací hodinu, která jak víme, trvá 45 minut a měla by být minimálně dvakrát týdně. Dále sem patří výchova v přírodě, ta by měla být třikrát až čtyřikrát v rozmezí 60 minut za rok. V neposlední řadě sem patří zdravotní tělesná výchova, která je doplňujícím předmětem pro zdravotně oslabené žáky.

Nepovinné činnosti by měli být žákům nabízeny školou a žákem by měli být akceptovány na základě jejich zájmů. Obsahem nepovinných činností je sport a pohybové činnosti.

Doplňkové činnosti jsou vlastně pohybově rekreační program. Což si představíme jako kondiční činnosti, které jsou v dalších částech denního režimu žáka.

Poslední jsou zájmové činnosti. Patří sem nejen zájmové kroužky ale také veřejná vystoupení, zájezdy a výlety.

3.1 CÍLE VYUČOVACÍ HODINY

Vyučovací hodina má hned několik cílů. Hlavním cílem vyučovací hodiny je přispívat k plnění a dosažení cílů školní tělesné výchovy a dosažení cílů výchovně- vzdělávacího procesu školy. Každá vyučovací hodina plní dílčí cíle, které jsou v souladu s hlavními úkoly školní tělesné výchovy. (Fialová, 1989)

3.1.1 ORGANIZAČNÍ CÍL

Úkolem organizačního cíle je zahájit a ukončit vyučovací hodinu. Zajišťuje ukázněný a bezpečný průběh vyučování.

3.1.2 VÝCHOVNÝ CÍL

Výchovný cíl si dává za úkol vytvořit kladný postoj žáků k tělocvičné aktivitě, uvědomělé podřizování chování žáků pravidlům. Patří sem aktivní uplatňování rozvíjených dovedností, návyků a vědomostí v podmínkách zájmové a spontánní tělocvičné aktivity.

3.1.3 KONTROLNÍ CÍL

Kontrolní cíl neboli diagnostický cíl. Kontrolní cíl zjišťuje tělesný a psychický stav žáka, psychickou a tělesnou únavu, aspirační úroveň nebo třeba hyperaktivitu.

3.1.4 VZDĚLÁVACÍ CÍL

Vzdělávací cíl spočívá v tom, že by věku měla odpovídat úroveň pohybových schopností. Schopnost uplatňovat získané návyky, vědomosti a dovednosti.

3.1.5 ZDRAVOTNÍ CÍL

Do zdravotního cíle patří fyzická a psychická zdatnost organismu, ochrana a upevňování zdraví, dále utužování organismu a pozitivní postoj ke zdraví.

4 SPECIÁLNÍ DIDAKTICKÉ FORMY VE VYUČOVACÍ HODINĚ

Abychom zvýšili efektivitu vyučovacího procesu je potřeba do výuky tělesné výchovy zařazovat doplňková cvičení, kruhový provoz a také variabilní provoz. V dalších kapitolách si jednotlivá cvičení popíšeme.

4.1 VARIABILNÍ PROVOZY

Co si představíme pod variabilními provozy? Myslím si, že spousta dětí dnešní doby zná jen pojem kruhový trénink a ve slově variabilní provozy by velmi tápaly.

Já sama jsem chvíli přemýšlela, co to vlastně je. Jak říká Frömel (1983) „*Variabilním provozem rozumíme rychle se střídající tělesná cvičení, zaměřená především na rozvoj tělocvičných dovedností, při nichž žáci střídají postupně různá stanoviště.*“

Frömel (1987) určuje u variabilních provozů určité dílčí cíle. Prvním z nich je zdokonalovat a zpevňovat tělocvičné činnosti ve ztížených a variabilních podmínkách, které jsou charakteristické pro třetí fázi motorického učení. Dalším cílem je maximálně využívat didaktický čas pro tělocvičnou aktivitu žáků, zapojit současně všechny žáky do tělocvičné aktivity. Měli bychom přispívat k rozvoji samostatnosti žáků při tělocvičné aktivitě, přispívat k rozvoji tvůrčí aktivity žáků. Hlavním cílem je zpestřit didaktické formy, a tím přispět ke zlepšení vztahu žáků k tělesné výchově.

4.2 DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ

Hlavním obsahem doplňkových cvičení jsou tělesná cvičení, a to jednoduchá, žákům známá, nenáročná na koncentraci pozornosti, nevyžadující rozsáhlou pomoc, neovlivňující bezpečnost cvičení, emocionálně méně náročná a nezvyšující hlučnost. Doplňková cvičení bychom měli zařazovat jak v druhé, tak hlavně ve třetí fázi motorického učení. Protože tato fáze již vyžaduje větší variabilnost podmínek. Doplňková cvičení mohou být relaxační, kompenzační, posilovací nebo protahovací. Tyto cvičení jsou hlavně pro využití didaktického času, aby nám nevznikal ztrátový čas.

4.3 KRUHOVÝ TRÉNINK

Podle Vilímové (2002) je kruhový provoz relativně stálé uspořádání učebního procesu, v němž žáci postupují po jednotlivých uspořádaných stanovištích a střídají se tělesná cvičení převážně zaměřená na rozvoj pohybových schopností. Stanoviště jsou převážně uspořádaná do kruhu. U kruhového tréninku se zaměřujeme na rozvoj silových a vytrvalostních schopností. Kruhový trénink nám dává možnost využít široké spektrum cviků, proto je kruhový trénink vhodný i pro velký počet žáků. Cvičení u kruhového tréninku a variabilních provozů mají stejný obsah jako doplňková cvičení.

5 DIDAKTIKA BASKETBALU

5.1 UČIVO A VYTVÁŘENÍ UČEBNÍCH PODMÍNEK

Didaktický systém učiva je velmi důležitý pro efektivitu praxe. Tento didaktický systém zahrnuje otázky výběr herních činností a jejich uspořádání do metodických organizačních forem.

Basketbal je u nás převážně zařazován na druhý stupeň základních škol a na střední školy.

5.2 VÝBĚR UČIVA

Obsah basketbalu tvoří okruhy herních činností jednotlivce, herní kombinace a herní systémy. Rozlišujeme dva základní druhy učiva, a to učivo základní a rozšiřující.

Mezi učivo základní patří činnosti, které žákovi pomohou pochopit jejich význam z hlediska použití v herním ději. (Velenský, 2005) Nepatří sem jen herní činnosti jednotlivce, naopak se jedná o velmi obsažený soubor herních aktivit, jejichž didaktické opodstatnění je třeba spatřovat v kontextu seznamování žáků se sportovní hrou a s jejich pochopením základů sportovní hry vůbec (Velenský, 1998).

Mezi rozvíjející učivo patří takové činnosti, které zajišťují rozvoj hráče a jeho výkonu.

5.3 DIDAKTICKÉ METODY A JEJÍCH VYUŽITÍ

Na řešení koncepčních otázek výběru basketbalového učiva a MOF velmi úzce navazují další didaktické postupy (Velenský, 2005).

Metody didaktiky rozdělujeme na tři části, ale nám postačí jen dvě.

5.3.1 METODA STRUKTURACE

Metoda strukturace učiva souvisejí se vztahem celku a částí. Jak už nám napovídá předchozí věta, znamená to, že prvotní je pochopit problematiku celku a částí.

Za nejvyšší celek považujeme herní výkon, který je adekvátní principům realizace sportovní hry. Sem patří herní systémy.

Za nižší celky jsou pak herní kombinace a mezi nejnižší patří samozřejmě herní činnosti jednotlivce.

Tato metoda vlastně znamená, že můžeme postupovat po částech a tvořit celek, nebo naopak z celku postupovat na části. Některé činnosti sice vypadají jako části celků ale přitom jsou to celky samy o sobě. To znamená, že už je nemůžeme dále členit. Jako příklad můžeme uvést přihrávání. To je celek, který má v sobě dvě herní činnosti dvou žáků. První činnosti je ten odhod (přihrávka) a druhou částí je chycení míče druhým hráčem. (Velenský, 2008)

5.3.2 METODA KONCENTRACE A DISTRIBUCE HERNÍCH ČINNOSTÍ

Do této metody patří didaktické operace s učivem v čase. Tato metoda souvisí s dvojitým způsobem uplatnění. První je zařazení basketbalového učiva do jiných pohybových aktivit ve školním roce. Pokud to takto zařazujeme, tak taková to organizace může mít povahu buď koncentrované výuky, nebo distribuované výuky. Druhý způsob je rozdělení, a to na metodu koncentrace, což znamená, že se budu jedné činnosti věnovat delší dobu, poté zařadíme druhou. A je tu metoda distribuce, což znamená, že během hodiny učitel použije hned několik činností, které se budou opakovat.

6 BASKETBAL V OSNOVÁCH A BASKETBALOVÉ DOVEDNOSTI

Co to vlastně basketbal je? Basketbal neboli český košíková je kolektivní míčový sport, ve kterém se dvě družstva po pěti hráčích snaží dát koš do soupeřova koše. Dále také musí zabránit soupeři, aby vstřelil koš. Vyhrává družstvo, které má nejvíce košů.

6.1 BASKETBAL V OSNOVÁCH

Basketbal je samozřejmě součástí školních osnov. Vyučuje se na základní škole převážně na druhém stupni, na středních školách či učilištích. Basketbalové učivo je v učebních osnovách podáno velmi stručně, přehledně a slouží jako inspirace pro vedení hodin (Velenský, 1994).

Obsahem basketbalového učiva je utkání. Existuje tu určitý vztah mezi utkáním a tréninkem. Proto by se tyto činnosti měli střídát. Je pravdou, že pokud se chce žák účastnit utkání, měl by zvládnout basketbalové dovednosti. Utkání by mělo být ve vyučovacích jednotkách minimální.

Rozvíjet by se měl nejen individuální výkon ale také týmový herní výkon.

Mezi týmový herní výkon patří třeba herní systémy.

6.2 STŘELBA

Střelba patří mezi útočné herní činnosti jednotlivce. Cílem střelby je vhodit koš. Střelba je nejdůležitější dovedností v basketbalu, protože pokud družstvo není schopno dát koš, jsou mu ostatní dovednosti k ničemu. Střelba je dvojího typu. První by se měla nacvičovat střelba z místa a poté střelba z pohybu, třeba z dvojtaktu.

Jsou tři fáze střelby:

1) Postoj – Hráč zaujme postoj na mírně pokrčených dolních končetinách s chodidly zhruba na šířku ramen. Noha stejnostranná s házející rukou je půl stopy vpředu. Postoj je stabilní, hmotnost se mírně přenáší do špiček nohou trup rovně v prodloužení dolních končetin, hlava vzhůru.

2) Držení míče – Hráč drží míč oběma rukama nad hlavou, přičemž dlaň a volně rozevřené prsty odhodové ruky jsou pod míčem, druhá ruka přidržuje míč ze strany, prsty směřují vzhůru. Lokty obou horních končetin jsou v poloze mírně šikmo dolů a vytvářejí přirozené „okno“ s možností pohodlně vidět koš.

3) Pohyb a odhodová fáze – Pohyb směřuje vzhůru, vychází z pokrčených dolních končetin a vzniká prudkým propnutím obou kolen. Přenáší se přes trup na horní končetiny, kde ovlivňuje vlastní odhodovou fázi. K ní dojde propnutím lokte odhodové paže směrem vzhůru. Poslední impuls míči dává zápěstí odhodové ruky, které se energicky klopí dolů. V průběhu propínání paže se při částečném sledování pohybu druhá ruka odpoutává od míče.

Takto střelbu popisuje ve své knize, Košíková (teorie a didaktika), Lubomír Dobrý a Emil Velenský. (1987)

6.2.1 STŘELBA Z MÍSTA

Střelba z místa je střelba z obou nohou. U menších dětí je potřeba výskoku, pomáhá jim to dát do střelby více síly. Větší děti používají u trestných hodů třeba už jen výpon. Střelba z místa může být z krátké vzdálenosti, ze střední, ale i z velké vzdálenosti. U menší dětí právě u mladšího školního věku využíváme kratší vzdálenost, maximálně střední. Je potřeba, abychom děti od začátku učili střelbu jednou rukou.

Dítě by mělo střílet svojí silnější rukou. Pokud jde o praváka, tolerujeme mu na začátku střelbu pravou rukou zleva. Později chceme po dítěti, aby z každé strany střílelo správnou rukou.

Hráč zaujme mírný podřep rozkročný s chodidly zhruba na šířku ramen. Noha stejnostranná s házející rukou je půl stopy vpřed. Postoj je stabilní, hmotnost se mírně přenáší do špiček nohou, trup rovně v prodloužení dolních končetin, hlava vzhůru. (Dobrá & Velenský, 1987)

Míč v držení obou rukou v úrovni obličeje. Prsty jsou volně rozevřené a dlaň střílející ruky je pod míčem. Druhá ruka míč pouze přidržuje, a to ze strany. Nesmí být položena nahoře, protože by změnila směr střelby, dokonce by nám v ní bránila.

Druhá ruka opouští míč ještě před odhozem. Konečky prstů při opouštění míče z ruky provádí mírnou rotaci míče. Paže by měla končit napnutá.

Celá technika střelby začíná od nohou až po konečky prstů.

Nejmenší děti učím střelbu na speciálních míčích, které mají na sobě barevně znázorněnou ruku. Děti si podle toho správně rozloží prsty na míč. Dále pokračuji tím, že dítě si položí míč na stehno, položí na něj správně jednu ruku, poté druhou („přidržovací“). Poté míč „naroluje“ do střelecké pozice a vystřelí.

6.2.2 STŘELBA Z POHYBU

Střelba z pohybu je převážně zakončená dvojtaktem. Což jsou jediné dva možné kroky bez driblinku v basketbalu. Já osobně děti učím dvojtakt velmi brzy, aby si zafixovali ty dva kroky. Velký důraz kladu na poslední krok, který není úplným krokem, jde zde pouze koleno nahoru. Snažím se dětem vysvětlit, že to koleno, pokud jde nahoru, tak jim pomáhá při střelbě.

Střelbu z dvojtaktu nacvičuji na několik částí. První, co dítě musí zvládnout je dvojtakt z místa bez dalších kroků s driblinkem.

6.3 DRIBLINK

Driblink je další útočná činnost jednotlivce. Driblink je jedna z nejdůležitějších věcí v basketbalu, dokonce bych řekla, že nejdůležitější, protože bez něj si basketbal nezačnete. Driblink také můžeme nazvat uvolňování s míčem v pohybu. Co driblink přesně znamená? Driblink je, laicky řečeno, házení míče o zem. Za začátek driblinku považujeme, když míč opouští naší ruku a jde k zemi. Konec driblinku znamená, že chytíme míč do obou rukou a držíme ho. Poté míč musíme buď přihrát, nebo vystřelit na koš. Nesmíme začít znova driblovat, protože to je chyba, kterou nám rozhodčí pískne a označí jako přerušovaný driblink. Během driblinku můžeme dělat kroky, ale jakmile přestaneme driblovat, můžeme udělat už jen dva kroky tzv. dvojtakt.

6.3.1 DRUHY DRIBLINKU

Driblink můžeme rozdělit hned na několik druhů. Základními druhy driblinku jsou driblink v pohybu a driblink na místě.

Driblinkem na místě myslíme takový driblink, kdy se nepohybujeme a čekáme, zda půjdeme na koš či někomu budeme přihrávat.

Dále máme driblink nízký, což znamená, že výška driblinku je ke kolenům a frekvence driblinku je vysoká. Dalším driblinkem je driblink naopak vysoký, kdy výška driblinku je až k pasu, a frekvence klesá. Driblink nízký nám umožňuje větší kontrolu míče než driblink vysoký.

Pokud se na to budeme dívat z taktického hlediska tak je zde driblink únikový, koncový, vyčkávací (driblink na místě) a driblink rozehrávací. Využití driblinku musí být účelné, musí pomáhat situaci a v žádném případě nesmí zdržovat hru (Mrázek & Dobrý, 1955).

Mezi driblink nepatří: vypíchnutí míče protihráči, nebo neúmyslné vypadnutí míče z ruky.

6.3.2 NÁCVIK DRIBLINKU

Jako první by měl být nácvik driblinku na místě. Dítě se lépe zaměří na driblink a nerozptyluje ho kroky. Malé děti mají tendence driblovat oběma rukama. Pokud se na to učitel či trenér nezaměří hned, nese si dítě tento problém do dalších kategorií. Já osobně pak děti učím, že si dají ruku, kterou nedriblují, za záda, aby se snažily driblovat jen jednou rukou. Každé dítě, když začíná driblovat, tak kouká na míč. Koukání na míč jde odbourávat několika způsoby. Jako první to zkusím hrou. Jako trenér či učitel stojím na půlce a děti stojí přede mnou. Každý musí mít okolo sebe dostatek prostoru. Všichni společně driblujeme a já ukazuji pomocí prstů čísla. Děti musí driblovat a zároveň sledovat kolik prstů ukazují, a číslo na mě zakřičet. Děti tím pádem přestávají sledovat míč a kontrolují driblink jen rukou. Jako další variantou jsou tzv. brýle, ty bych ale u malých dětí neaplikovala. Malé děti totiž mají tendenci sklánět s brýlemi hlavu úplně, tím pádem to pozbývá efektu.

Další velkou chybou je chytání míče do obou rukou při driblinku. Nejde o to, že se dítě dotýká oběma rukama míče, ale o to, že ho neustále chytá do obou rukou.

V dnešní době jsou velmi populární drillová cvičení a „ball handling“. Ball handling je jednoduché hraní si s míčem, které se dá provádět jak na místě, tak i v pohybu. Ball handling již patří mezi pokročilá cvičení, nejedná se jen o driblink na místě nebo v pohybu, ale taky o crossovery nebo prohozy za zády.

6.4 PŘIHRÁVKA

Přihrávání patří mezi útočné dovednosti jednotlivce. Přihrávka je vlastně odbití, hození míče spoluhráči, je hlavním prvkem komunikace mezi spoluhráči. *„Hráč musí zvolit vhodný způsob provedení, směr, oblouk, rychlost letu míče, vyhnout se soupeřovým pažím, uvědomit si, který z dalších soupeřů může do přihrávky zasáhnout a odhadnout možnosti spoluhráče, jemuž míč přihrává.“* (Velenský, 1976) Přihrávka je sice dovedností jednotlivce, ale vždy jsou k tomu potřeba minimálně dva hráči. Správnost a přesnost přihrávky závisí jak na přihrávajícím, tak i na tom, kdo přihrávku přijímá.

Ten, kdo na přihrávku čeká, musí být vždy připraven. Přihrávku lze očekávat kdykoliv.

6.4.1 DRUHY PŘIHRÁVEK

Máme hned několik druhů přihrávek. Já v práci s dětmi mladšího školního věku využívám jen některé.

Přihrávka trčením obouruč

Jak už nadpis prozrazuje, jedná se o přihrávku obouruč. Nácvik probíhá tak, že hráči stojí v mírně pokrčeném postoji. Jedna noha je rotující (vpřed a dozadu) pomáhá nám se silou přihrávky. Hráč má nakročeno, míč na úrovni prsou v obou rukách. Přihrávka letí trčením rukou vpřed, jak trčíme ruce tak nám noha rotuje vpřed. Hráč, který čeká na přihrávku, má jednu nohu vpřed a ruce připravené na chycení přihrávky. S tím, jak přihrávku chytáme, noha jde dozadu, a když přihráváme zpět, noha jde opět s míčem dopředu.

Přihrávka trčením jednoruč

Nejprve probíhá přihrávka trčením jednou rukou a poté druhou. Přihrávka probíhá stejně jako přihrávka trčením obouruč. Pouze zde platí, že rotující noha je stejná jako ta, co přihrává. Rozdíl je, že míč nemáme na prsou, ale na pravém boku, nebo pokud přihráváme levou, tak na levém boku. Ruka, která přihrává, je zezadu míče a druhá ruka míč pouze přidržuje ze strany. Správná přihrávka končí vytrčením ruky a skrčením zápěstí. Pokud ruku správně vytrčíme, tak by měla jít přihrávka přímo na hráče, kterému přihráváme.

Přihrávka nad hlavou obouruč

U přihrávky nad hlavou může být zase rotující noha. Rotující noha nám stále pomáhá se silou přihrávky. Bez rotující nohy stojí ve stojí mírně rozkročném, nohy na šíři ramen. Míč držíme nad hlavou, prsty z boku na míči, lokty jsou přirozeně vpřed. Při odhodu napřáhneme mírně dozadu, následuje propnutí rukou. Míč směřujeme do připravených rukou hráče, kterému přihráváme, zhruba do úrovně mezi obličej a hrudník.

Další druhy přihrávek

Máme ještě několik druhů přihrávek. Například přihrávka o zem. Přihrávka o zem se dá provádět obouruč i jednoruč. Přihrávka o zem by měla jít vždy za půlku, kam přihráváme. Čím dál jí o zem dáme, tím přesněji poletí do rukou hráče, který na přihrávku čeká. Dále sem určitě patří tzv. pas. Pas je dlouhá přihrávka, někdy i přes polovinu hřiště. Ten většinou používám při nácvičku na rychlý protiútok.

6.5 OBRANA

Obrana patří k obranným dovednostem jednotlivce. Pokud družstvo či jedinec přestane útočit, nastává fáze obrany. Obrana je stejně důležitá jako útok, a proto je potřeba se jí věnovat stejně jako útočným dovednostem. Už od začátku učím děti, že basketbal se nedá hrát na natažených nohách. Tudíž když začneme nacvičovat obranu, je pro ně snazší zůstat s pokrčenými koleny. Obranný postoj je podstatou obranných činností. Postoj by měl být nízký, široký a stabilní. Stojíme ve stoji rozkročněm více než na šíři ramen, špičky nohou směřují vždy vpřed. Trup by měl být v mírném předklonu a hlava vzhůru. Někdy se obranný pohyb v začátcích učí bez horních končetin. To znamená, že se obrana zaměřuje jen na nohy. Já pokud začínám se cvalem stranou, což je malý nácviček obrany, tak ruce taky nevyužívám. Pokud už ale dojde na samotný nácviček obrany, tak samozřejmě ruce zapojuji. Ruce by měly kontrolovat případnou přihrávku. Což znamená upažení s mírným pokrčením v loktech a dlaněmi vpřed. Děti velmi často upozorňuji, že těžiště by se nemělo zvyšovat a určitě by se neměli křížit nohy. Pokud nacvičuji obranný pohyb ve dvojicích, a žákovi uteče hráč, samozřejmě že může běžet vpřed, a když hráče dožene, zahájí opět obranný postoj.

V této práci popisuji pouze obranný postoj jednotlivce. Jinak existuje několik druhů obranných formací. Obrana osobní nebo zónová, která se ovšem u dětí neaplikuje, zde používáme jen obranu osobní. Což znamená, že každý hráč má svého hráče, kterého brání.

7 REALIZACE VARIABILNÍCH PROVOZŮ

7.1 SAMOTNÁ PŘÍPRAVA

Mým prvotním plánem bylo sestavit jednu vyučovací jednotku s variabilními provozy na basketbalové dovednosti. Ale pokud jsem do variabilních provozů chtěla zařadit střelbu, musela jsem sestavit dvě vyučovací jednotky. Při střelbě je totiž velmi důležitý dohled učitele či trenéra, aby nedošlo ke špatnému návyku střelby.

U obou hodin jsem počítala s 24 žáky, kteří utvoří tříčlenné skupinky. V první hodině mám zakomponovaný driblink a přihrávky a je zde osm stanovišť. Doba na jednom stanovišti by měla být 30- 45 vteřin a čas pauzy je 20 vteřin. Celkem by měla proběhnout tři opakování (kola). Ke každému stanovišti je udělána speciální karta. Všechna stanoviště si před zahájením tréninku projdeme společně a karta slouží jen k tomu, aby žák nezapomněl, co na určitém stanovišti má dělat.

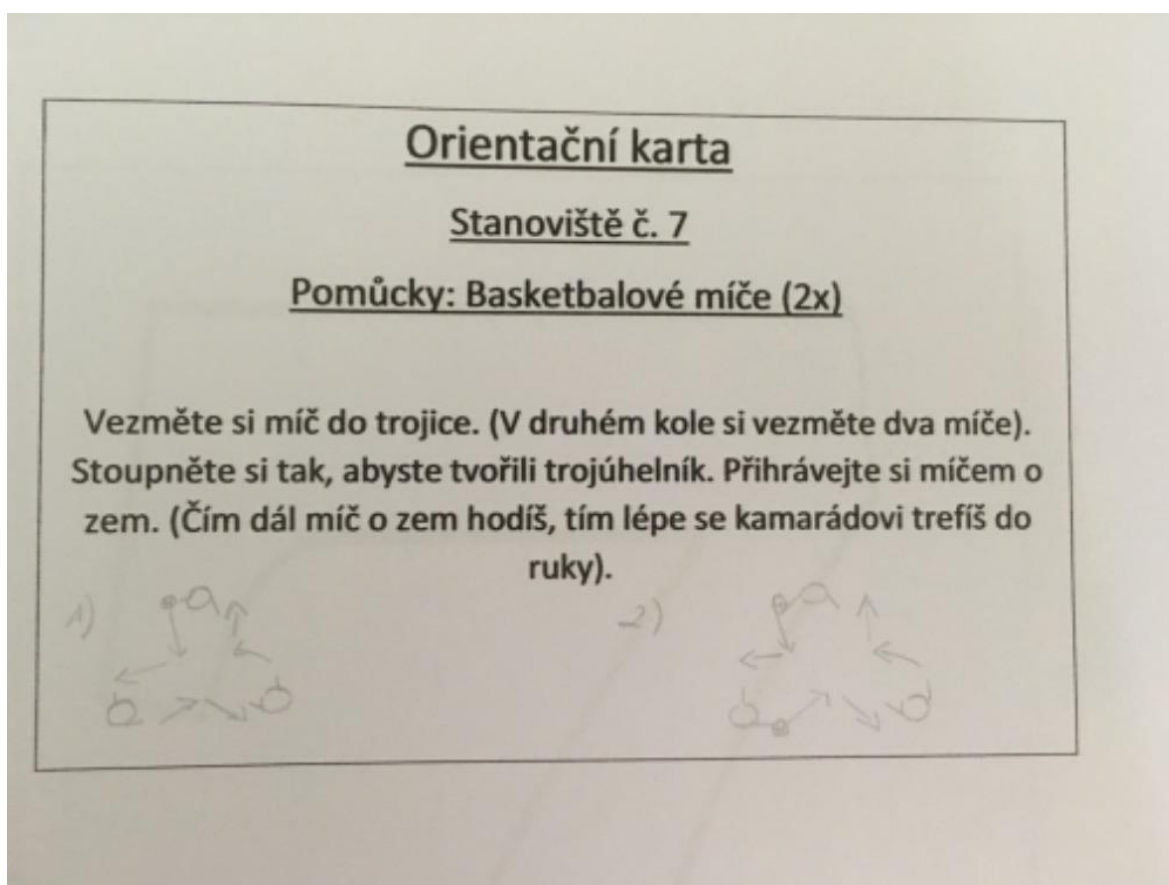
Variabilní provozy by měly vždy následovat jako zakončení tematického celku. Určitě bych nedělala variabilní provoz na basketbalové dovednosti, pokud by si děti předem už basketbal nevyzkoušely.

7.1.1 PŘÍPRAVA VARIABILNÍCH PROVOZŮ

Na přípravě variabilních provozů by se měla podílet celá třída, aby nevznikal ztrátový čas. Myslím tím přípravu pomůcek a cvičebních prostor na realizaci variabilních provozů. Já jako učitel bych měla předem vědět, co kde bude a jaké pomůcky k tomu jsou třeba.

7.1.2 PŘEDVEDENÍ A VYSVĚTLENÍ

Jako už jsem zmiňovala, základem je s dětmi daný variabilní provoz projít a ukázat, co se po nich na určitém stanovišti vyžaduje. Ukázka je pro ně velmi důležitá a lépe se jim pamatuje daný úkol. Pokud by ovšem i přesto nastalo to, že si dítě po přechodu na jiné stanoviště nepamatuje, co má dělat, najde u každého stanoviště kartu, kde je popis úkolu. (obr. 1) U tohoto obrázku najdeme i zakreslení, jak žáci mají stát a nákres přihrávek.



Obrázek 1 – Orientační karta ke stanovišti (zdroj vlastní)

7.1.3 SAMOTNÉ PROVEDENÍ

Jako první před samotným provedením by mělo přijít zkontrolování toho, zda všemu děti rozumí a vědí, co na daném stanovišti mají dělat.

Pro oba variabilní provozy jsem zvolila stejné podmínky. To znamená osm stanovišť. Pro videozáznam jsem použila děti z oddílu, kde necvičí ve trojicích nýbrž jen ve dvojicích. Dvojice byly zvoleny z důvodu počtu dětí na tréninku. Variabilní provozy se dají modifikovat jak pro dvojice, tak i pro trojice. Čas na každém stanovišti jsem nakonec zvolila 40 vteřin a čas na odpočinek a přechod na jiné stanoviště je 20 vteřin.

7.1.4 ÚKLID

Po ukončení variabilních provozů by měl samozřejmě přijít úklid, aby se dalo pokračovat ve výuce. U obou variabilních provozů jsem zvolila snadné a lehké pomůcky, abych eliminovala případné úrazy. Po úklidu následuje závěrečná část a zhodnocení. U variabilních provozů se obtížně hodnotí, protože trenér má menší možnost kontrolovat žáky na všech stanovištích. Tím pádem se zde objevuje a je zde prostor pro sebehodnocení. Žáci by měli být schopni sami zhodnotit, zda danou aktivitu odvedli na 100 procent a zda dané učivo zvládli.

7.2 KONKRÉTNÍ VARIABILNÍ PROVOZY

7.2.1 VARIABILNÍ PROVOZ Č. 1

První variabilní provoz je zaměřený na útočné dovednosti jedince, kterými jsou driblink a přihrávka. Celkem je zde 8 stanovišť. Při předpokládaném počtu 24 žáků, bych vytvořila tříčlenné skupiny. Doba jednoho cvičení na stanovišti je 40 vteřin a doba na přechod a pauzu je 20 vteřin. Celkem se dělají tři kola.

Pomůcky: basketbalový míč pro každého, tři švihadla, tři lavičky, tři tenisové míčky.

Seznam stanovišť:

1. Driblink s dvěma míči
2. Švihadla
3. Driblink po lavičkách
4. Zrcadlo
5. Core cvičení
6. Výška driblinku
7. Přihrávka v trojúhelníku
8. Driblink v základním postavení

1. Driblink s dvěma míči – Každý žák má k dispozici dva míče. Dribluje zároveň oběma rukama najednou. Při prvním kole dribluje oběma rukama zároveň, současně a při druhém kole driblují žáci střídavě.

2. Švihadla – U tohoto stanoviště střídáme každé kolo jiný druh přeskoků. V prvním kole žáci skáčou snožmo, pokud možno bez meziskoku, druhé kolo skáčou děti po jedné noze a třetí po druhé noze.

3. Driblink po lavičkách – Každý žák má svou lavičku, jde vedle ní. Po cestě tam dribluje pravou rukou a cestou zpět levou. Druhé kolo můžeme malinko pozměnit. Žáci jdou po lavičce a driblují vedle lavičky.

4. Zrcadlo – Jeden ze žáků dribluje (hraje si s míčem) a ostatní dva ho kopírují. Každé kolo předvádí jiný žák.

5. Core cvičení – Stejně jako švihadla mění činnost i na tomto stanovišti. Zde použijeme plank neboli česky tzv. prkno. První kolo je klasický plank na obou rukách. Druhé i třetí kolo se střídají strany, plank na boku.

6. Výška driblinku – Žáci během tří kol vystřídají tři driblinky. V prvním kole stojí v klasickém útočném postavení a driblují středním driblinkem – do pasu. V druhém kole je vysoký

driblink – do úrovně ramen, očí. Třetí kolo je nízký driblink – maximálně do výšky kolen. U každého driblinku se mění frekvence, ve třetím kole by frekvence měla být nejvyšší.

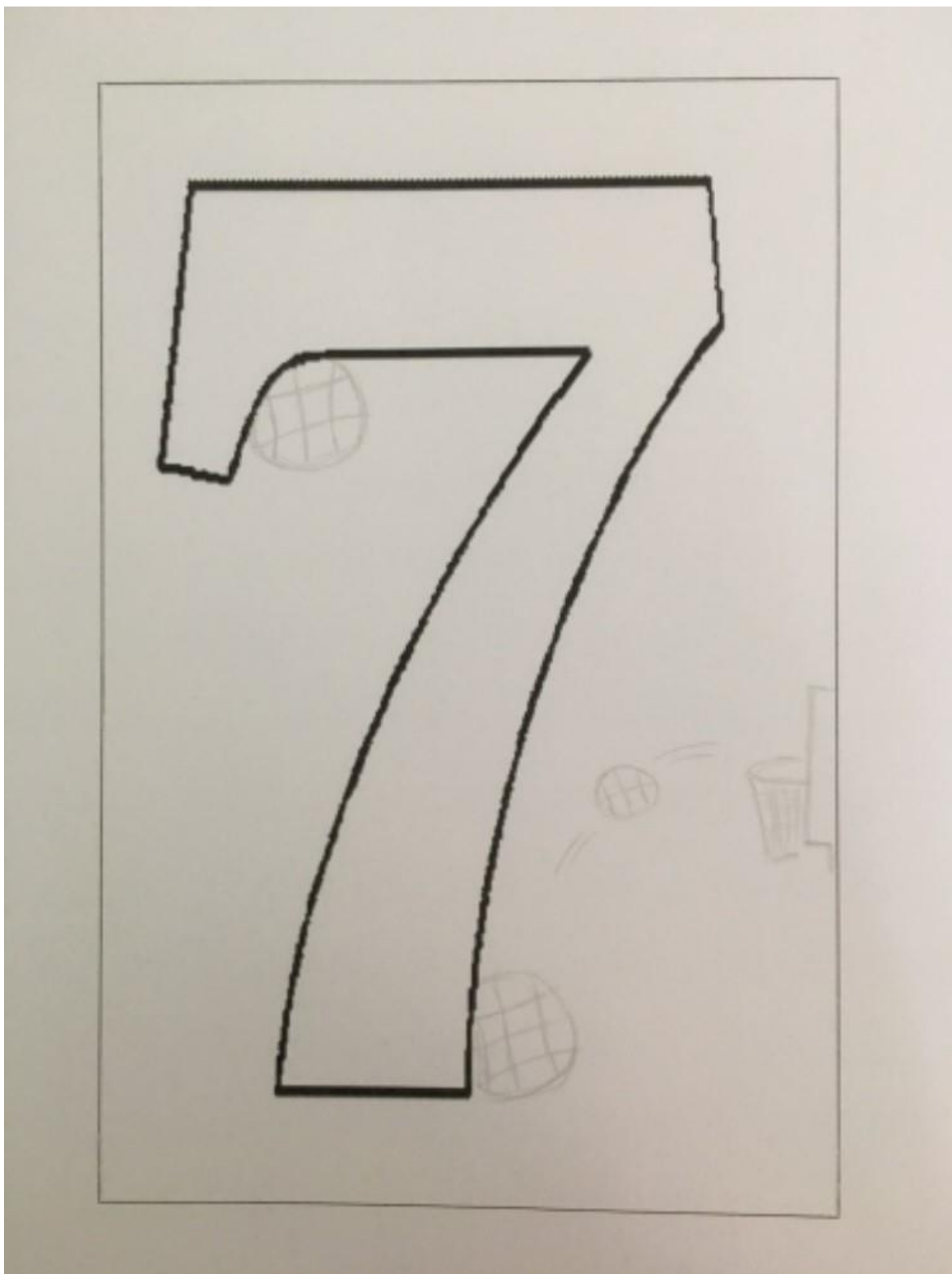
7. Přihrávky v trojúhelníku – Děti stojí do trojúhelníku. Přihrávají si obouruč o zem. V prvním kole stačí pro trojici jeden míč. V druhém kole už si žáci přihrávají s dvěma míči.

8. Driblink v základním postavení – Zde je potřeba tenisový míček. Každý z žáků má basketbalový míč a tenisový míček. Žáci jednou rukou driblují a druhou rukou vyhadzují tenisový míček do vzduchu. Druhé kolo se ruce vystřídají. Zde se objevuje dotaz, že jedna ruka bude nevyužita, když jsou jen tři kola. Tady se využije slabší ruka, ta bude použita ve dvou kolech.

Příprava stanovišť

Jak už jsem zmiňovala před každým zahájením variabilního provozu je potřeba stanoviště připravit. Jedním ze způsobů je udělat plán variabilního provozu, do kterého zakreslíme, co kde bude. Já osobně připravuji variabilní provoz bez plánu, tak že s dětmi chodím po tělocvičně a říkám, co kde bude. Jelikož používám minimum pomůcek je to přehlednější.

Další částí je označení stanovišť. K označení nám slouží karty s čísly. Tyto karty slouží k orientaci po variabilním provozu. (Obr. 2) Karty se dají ozvláštnit kresbami. Buďto kresby uděláte sami, nebo děti můžete zapojit třeba při výtvarné výchově. Vytvoří karty s čísly a kresbičkami.



Obrázek 2- Karta označující pořadí stanoviště (zdroj vlastní)

Jako poslední ke každému stanovišti přijde orientační kartička. Ta slouží k tomu, kdy žáci zapomněli, co se na určitém stanovišti dělá. Na kartě může být graficky zaznamenáno, jak mají hráči stát, a dále je zde popis činnosti na stanovišti.

Vysvětlení

Před každým zahájením variabilního provozu by mělo přijít vysvětlení činnosti a názorná ukázka. Eliminujeme tak případné chyby či špatná provedení.

U všech stanovišť není potřeba názorná ukázka. Třeba u stanoviště č. 2 předpokládám, že děti ví, jak dělat přeskoky přes švihadlo.

Samotné provedení

Počet stanovišť: 8

Uspořádání žáků: trojice / popřípadě dvojice

Časový limit na jednotlivé úkoly: 40 vteřin

Časový limit pro přesun a pauzu: 20 vteřin

Realizace v prostorách: Tělocvična

Hlavním úkolem před zahájením samostatného variabilního provozu je nutno si stanovit signál, kterým bude oznámen konec na jednom stanovišti a přechod na druhé. Každý žák by měl vědět, že pokud odchází ze stanoviště, musí zůstat v původním stavu. To znamená, že zde budou všechny potřebné pomůcky jako na začátku.

Zhodnocení činnosti

Jako po každé činnosti by mělo přijít zhodnocení. Jako už jsem psala v předešlých kapitolách, není v učitelových silách, aby viděl každého žáka na každém stanovišti. Proto je zde velmi důležité sebe hodnocení. Žák by měl sám vědět, zda danou činnost vykonával na 100% a zda mu daná činnost šla. Dále se zde nabízí vzájemné hodnocení. Žáci se hodnotí navzájem, hodnotí, zda byli schopni pracovat ve skupině.

7.2.2 VYUČOVACÍ JEDNOTKA VARIABILNÍHO PROVOZU Č. 1

Na vyučovací jednotku jsem si udělala přípravu. V této přípravě mám všechny části, které jsem popisovala v teoretické části. Úvodní část, průpravná část, hlavní část a závěrečná část. Variabilní provoz jsou zařazeny do hlavní části.

PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TĚLESNÉ VÝCHOVY

Škola: Základní škola Krušnohorská Karlovy Vary
Učitel: Denisa Kalitová DiS.

Třída: 3 a 4. ročník

Počet žáků: cca 24

Tematický celek: Variabilní provoz – basketbalové dovednosti

Cíl hodiny: Žák dovede přihrávat, žák dokáže driblovat bez dívání na míč

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: Basketbalové míče, lavičky, tenisové míčky, švihadla

H l a v n í	Rozcvičení s míčem – Ball Handling Konečky prstů pravé a levé ruky Obtáčení kolem těla	2m	Hraní si s míčem Prohazování míče z pravé do levé ruky Obtáčení míče kolem těla
	Variabilní provozy	20m	<ol style="list-style-type: none"> 1. stanoviště – Driblink s dvěma míči 2. stanoviště – Švihadla 3. stanoviště – Driblink po lavičkách 4. stanoviště – Zrcadlo 5. stanoviště –Core cvičení 6. stanoviště – Výška driblinku 7. stanoviště – Přihrávky v trojúhelníku 8. stanoviště – Driblink v základním postavení <p>Úklid stanovišť, úklid úkolových karet.</p>

Z á v ě r e č n á	Zklidňující: Piškvorky	5m	Do prostoru tělocvičny postavíme 9 kuželů. Dále budeme potřebovat převlékací dresy. Sestavíme týmy po 3 žácích. Žáci mají za úkol sestavit ze svých převlékacích dresů řadu. Je to zklidňující hra na přemýšlení a postřeh. Zhodnocení hodiny	
--	-------------------------------	----	--	--

7.2.3 VARIABILNÍ PROVOZ Č. 2

Druhý variabilní provoz je zaměřený jak na útočné dovednosti, tak i na obranné. Z útočných dovedností je zde střelba a k tomu obrana. Celkem je zde 8 stanovišť. Při předpokládaném počtu 24 žáků bych vytvořila tříčlenné skupiny. Doba jednoho cvičení na stanovišti je 40 vteřin a doba na přechod a pauzu je 20 vteřin. Celkem se dělají tři kola.

Pomůcky: 15 kuželů, 3x bosu, frekvenční žebřík, 9x basketbalový míč,

Seznam stanovišť

1. Dvojtakty
2. Bosu
3. Obranný pohyb
4. Angličáky
5. Z pod koše
6. Žebřík
7. Leh
8. Haky

1. Dvojtakty- Na úroveň trojky jsou postaveny kužely. Z každé strany jeden. Žáci mají za úkol chodit do dvojtaktu kolem kuželu. Každý žák z jedné strany (pokud jsou trojice, dva chodí spolu a třetí je na druhé straně). Další kolo se vymění, ten co chodil zprava, jde do leva a obráceně.

2. Bosu – Každý žák má své bosu. Žáci jsou na bosu v pokrčeném postoji a drží rovnováhu. Další kolo se to pozmění. Žáci dělají na bosu dřepy.

3. Obranný pohyb – Jsou čtyři kužely a žáci mezi nimi dělají obranný pohyb. Tzv. osmičku

4. Angličáky – Žáci dělají na stanovišti angličáky. Jeden poctivý angličák obsahuje dřep, klik, opětovný dřep a výskok. Mladší děti nenutím jít do kliku, stačí jít do vzporu.

5. Z pod koše – Hlavním úkolem na tomto stanovišti je rychlá střelba s doskokem. Žák vystřelí a okamžitě jde míč doskočit, poté se vrací zpátky a střílí znova.

6. Žebřík – Na frekvenčním žebříku střídáme během tří kol několik variant. V prvním kole stačí žebřík jen proběhnout. V druhém kole už musíme šlápnout do každého políčka, a to oběma nohama. Ve třetím kole jdeme dva dopředu a jeden zpátky.

7. Leh- Zde je odpočinkové stanoviště. Toto stanoviště je spíše zaměřeno na přesnost střelby. Žáci leží na zemi a „střílí míč nad sebe“.

8. Haky – Je tak zvané podupávání na místě. Děti stojí v obranném postoji. Nohy na šíři ramen.

Příprava stanovišť

Opět před zahájením variabilního provozu je důležitá příprava stanovišť. Je zde varianta, že je možné si udělat plán, aby děti věděly, co kam patří, ale opět mám stanoviště s minimem pomůcek. Takže zase s dětmi chodím a rovnou říkám, co kam přijde.

Při skládání pomůcek na stanoviště rovnou rozdávám karty s čísly, které označují pořadí stanovišť.

Jako poslední přijde kartička s popisem, co na daném stanovišti dělat. Na kartě může být graficky zaznamenáno rozestavení dětí při provozu.

Vysvětlení

Před zahájením variabilního provozu zase provedeme názornou ukázkou. U tohoto variabilního provozu je potřeba projít všechny stanoviště. Je pravdou, že všechny pojmy nebudou děti znát, proto je lepší vše důkladně ukázat. Pojem „haky“ nebude určitě dětem známý.

Samotné provedení

Počet stanovišť: 8

Uspořádání žáků: trojice / popřípadě dvojice

Časový limit na jednotlivé úkoly: 40 vteřin

Časový limit pro přesun a pauzu: 20 vteřin

Realizace v prostorách: Tělocvična

Před začátkem variabilního provozu si stanovíme signál, který bude děti upozorňovat na přesun z jednoho stanoviště na druhý. Žákům zopakujeme, že při přechodu na jiné stanoviště musí nechat to, které opouští, v takovém stavu, jako bylo předtím. To znamená, že zde bude ten samý počet pomůcek jako na začátku a nic nebude jinde, než má.

Zhodnocení činnosti

Po ukončení variabilního provozu přichází úklid pomůcek, abychom mohli pokračovat v další činnosti. Jak jsem psala v předchozím variabilním provozu, přichází sem na řadu sebehodnocení.

7.2.4 VYUČOVACÍ JEDNOTKA VARIABILNÍHO PROVOZU Č. 2

Jak už jsem psala, basketbalové dovednosti jsem rozdělila do dvou hodin. Protože jsem oba variabilní provozy zkoušela ve dvou třídách, musela jsem hodiny upravit a závěrečnou část změnit. Abychom pokaždé neměli stejnou aktivitu.

<p>a v n á</p> <p>H l a v n í</p>	<p>Rozcvičení s míčem – Ball Handling Konečky prstů pravé a levé ruky Obtáčení kolem těla</p> <p>Variabilní provozy</p>	<p>4m</p> <p>2m</p> <p>20m</p>	<p>Příprava stanovišť. Označení jednotlivých stanovišť, názorná ukázka činností.</p> <p>Hraní si s míčem, Prohazování míče z pravé do levé ruky, Obtáčení míče kolem těla</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. stanoviště – Dvojtakty 2. stanoviště – Bosu, balanční plochy 3. stanoviště – Obranný pohyb 4. stanoviště – Angličáky 5. stanoviště – Z podkoše 6. stanoviště – Žebřík 7. stanoviště – Leh 8. stanoviště – Haky <p>Úklid stanovišť, úklid úkolových karet.</p>
---	---	--------------------------------	---

<p>Z á v ě r e č n á</p>	<p>Hra na zklidnění, uvolnění</p> <p>Beránci a vlci.</p>	<p>5m</p>	<p>Žáci jsou rozdělení na beránky a vlky. Beránci stojí na koncové čáře, jejich úkolem je dostat se na druhou stranu bez toho aniž by je vlci chytili. Pokud se jich vlci dotknou, musí se vrátit na začátek a zkusit to znovu. Mají na to určitý čas.</p> <p>Vlci stojí na čáře, používáme například 4 čáry z hřiště. Vlci se mohou pohybovat pouze na čáře, ne mimo ní.</p> <p>Jejich úkolem je nenechat projít beránky na druhou stranu. Stačí se jich dotknout. Po uběhnutí časového limitu, se role obrátí, z vlků se stávají beránci a naopak.</p> <p>Zhodnocení hodiny</p>
--	--	-----------	---

7.2.5 DALŠÍ VARIACE VARIABILNÍCH PROVOZŮ

Svoje variabilní provozy jsem zkoušela ve dvou ročnících. Aby neměli stejné variabilní provozy, zkusila jsem je pozměnit. Zkombinovala jsem tentokrát driblink a obranný pohyb, střelbu a přihrávky.

PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU TĚLESNÉ VÝCHOVY

Škola: Základní škola Krušnohorská Karlovy Vary
Učitel: Denisa Kalitová DiS.

Třída: 3 a 4. ročník

Počet žáků: cca 24

Tematický celek: Variabilní provozy – basketbalové dovednosti

Cíl hodiny: Žák dovede přihrávat, žák dokáže driblovat bez dívání na míč

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: Basketbalové míče, lavičky, tenisové míčky, švihadla

Část	Obsah učiva, metodické postupy, grafický záznam	Čas opak · /min ·	Organizační zajištění činnosti	Poznámky

Ú v o d n í	1/ Nástup Pozdrav Kontrola žáků: úbor, šperky...	2m		
	2/ Organizační část: Seznámení s cílem a průběhem vyučovací hodiny.	2m		
	3/ Rušná část			
		5m	Dynamický strečink –kombinace statického protažení s protažením v pohybu (běžecká abeceda)	
P r ů p r a v n á		5m	Rozehřátí – PH – ocásky- 1. varianta – každý dostane ocásek, úkol je odebrat ocásek někomu jinému. Pokud se nám to podaří, tak ten co je bez ocásku, musí provést 1. dřep. 2. varianta - Jeden z žáků nemá ocásek a snaží se ho získat od někoho dalšího.	
		4m	Příprava stanovišť. Označení jednotlivých stanovišť, názorná ukázka činností.	

H l a v n í	Rozcvičení s míčem – Ball Handling Konečky prstů pravé a levé ruky Obtáčení kolem těla	2m	Hraní si s míčem, Prohazování míče z pravé do levé ruky, Obtáčení míče kolem těla	
	Variabilní provoz	20m	<ol style="list-style-type: none"> 1. stanoviště – Driblink s dvěma míči 2. stanoviště – Švihadla 3. stanoviště – Driblink po lavičkách 4. stanoviště – Zrcadlo 5. stanoviště – Core cvičení 6. stanoviště – Výška driblinku 7. stanoviště – Přihrávky v trojúhelníku 8. stanoviště – Driblink v základním postavení <p>Úklid stanovišť, úklid úkolových karet.</p>	

Z á v ě r e č n á	Zklidňující: Piškvorky	5m	Do prostoru tělocvičny postavíme 9 kuželů. Dále budeme potřebovat převlékací dresy. Sestavíme týmy po 3 žácích. Žáci mají za úkol sestavit ze svých převlékacích dresů řadu. Je to zklidňující hra na přemýšlení a postřeh. Zhodnocení hodiny	
---	-------------------------------	----	--	--

H l a v n í	<p>Rozcvičení s míčem – Ball Handling Konečky prstů pravé a levé ruky Obtáčení kolem těla</p> <p>Variabilní provozy</p>	<p>2m</p> <p>20m</p>	<p>Hraní si s míčem Prohazování míče z pravé do levé ruky Obtáčení míče kolem těla</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. stanoviště – Dvojtakty 2. stanoviště – Bosu, balanční plochy 3. stanoviště – Obranný pohyb 4. stanoviště – Angličáky 5. stanoviště – Z podkoše 6. stanoviště – Žebřík 7. stanoviště – Leh 8. stanoviště – Haky <p>Úklid stanovišť, úklid úkolových karet.</p>
----------------------------	---	----------------------	--

Z á v ě r e č n á	<p>Hra na zklidnění, uvolnění</p> <p>Beránci a vlci.</p>	5m	<p>Žáci jsou rozdělení na beránky a vlky. Beránci stojí na koncové čáře, jejich úkolem je dostat se na druhou stranu bez toho aniž by je vlci chytili. Pokud se jich vlci dotknou, musí se vrátit na začátek a zkusit to znova. Mají na to určitý čas.</p> <p>Vlci stojí na čáře, používáme například 4 čáry z hřiště. Vlci se mohou pohybovat pouze na čáře, ne mimo ní.</p> <p>Jejich úkolem je nenechat projít beránky na druhou stranu. Stačí se jich dotknout. Po uběhnutí časového limitu, se role obrátí, z vlků se stávají beránci a naopak.</p> <p>Zhodnocení hodiny</p>
---	--	----	---

7.3 ZHODNOCENÍ VARIABILNÍCH PROVOZŮ

Variabilní provozy jsem prováděla ve dvou třídách na prvním stupni. První hodina byla ve třetí třídě a druhá ve čtvrté. Pro videozáznam a fotodokumentaci jsem ovšem vybrala děti mladšího školního věku z mého oddílu basketbalu. Už jen z důvodu GDPR. Svěřenci z oddílu mají všichni podepsaný souhlas s dokumentováním a podepsaný dokument GDPR.

Mezi žáky byli jak úplní začátečníci, tak i pokročilí basketbalisté.

U některých stanovišť byly hned známy rozdíly. Většina rozdílů se ukázala na basketbalových dovednostech, na stanovištích, která byla zaměřena na zdatnost a posilování, byli žáci většinou na stejné úrovni.

Musím říct, že při realizaci variabilních provozů jsem se setkala s pozitivními ohlasy. Děti byli nadšené, že to není jen o házení na koš, jak některé z nich basketbal znají. Někteří učitelé nevěděli, co to variabilní provozy jsou, většina znala pojem kruhový trénink. Když jsem jim variabilní provozy ukázala, přislíbili, že je určitě ještě několikrát použijí.

Děti velmi rychle pochopily, co na jakém stanovišti dělat. U některých stanovišť byla nutná ukázka, aby děti věděly, co přesně od nich chci. Ne každé dítě ví, co je to „plank“ neboli prkno a jak přesně se drží.

Celkový dojem z realizace variabilních provozů je pozitivní. Děti byly rády, že se střídají basketbalové dovednosti a posilování, nebo zvládání koordinace.

Je pravdou, že je to o dost náročnější organizace a udržení dětí. I když nejde tak o udržení dětí, ale spíš kontrolu dětí. I proto jsem variabilní provozy rozdělila do dvou hodin, protože u střelby je důležitá kontrola. Také proto jsem byla ráda, že při realizaci jsme byli přítomni dva dozory.

Variabilní provozy jsem záměrně realizovala na čas. U variabilních provozů se sice většinou dělají stanoviště na počet opakování, ale u basketbalových dovedností zkombinované s posilováním je lepší užít čas než počet opakování.

Před variabilními provozy jsem vždy zařadila malé procvičení s míčem, aby si děti tzv. osahaly míč a procvičily prsty. Zlepšuje to obratnost rukou. Na konci jsem zařadila hry, které děti zklidní, uvolní a nejvíce pobaví.

8 VÝZKUM

Krom realizace variabilních provozů, jejich dokumentace a videozáznamu, jsem se rozhodla udělat výzkum pomocí dotazníků. Chtěla jsem zjistit ještě před realizací, zda pedagogové vědí, co to variabilní provozy jsou a zda je už někdy při hodinách použili nebo je používají.

8.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Můj výzkum byl proveden, jak píše v předchozí kapitole, pomocí dotazníku. Dotazník jsem předložila na základní školy. Dotazník byl připraven pro pedagogy. Shromáždění informací probíhalo elektronickou formou.

8.2 ORGANIZACE VÝZKUMU

Volila jsem elektronickou formu dotazníku a to hned z několika důvodů. Prvním z nich byla zaneprázdněnost učitelů. Byla pro ně snazší volba podívat se na dotazník elektronicky.

A druhým důvodem byla i moje zaneprázdněnost. Pro pohodlnější vyplnění jsem volila elektronickou formu. A dotazníky rozesílala formou mailu, kde byl odkaz na internetové stránky survio. Na těchto stránkách byl udělán dotazník.

9 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ, DISKUZE A VYHODNOCENÍ PRÁCE

9.1 CHARAKTERISTIKA

Můj dotazník byl zaměřen na pedagogy a na jejich znalost variabilních provozů a basketbalových dovedností.

Dotazník se skládal z deseti otázek. Osm z nich bylo uzavřených, kde pedagogové vybírali ze tří možností. Dvě otázky byly otevřené. Položila jsem pedagogům otázku a nechala je volně odpovídat.

Některé otázky na sebe navazovali, tím pádem pokud respondenti odpověděli na předchozí otázku negativně, nemohli na další otázku tím pádem odpovědět.

9.2 NÁVRATNOST DOTAZNÍKŮ

Dotazníky jsem rozesílala elektronickou formou. Jejich návratnost bohužel nebyla moc velká. Nevím z jakého důvodu, mohu se jen domnívat. Snažila jsem se kolegy kontaktovat i ty neznámé bohužel jsem ve většině odpověď nedostala. Pokud jsem odpověď dostala, bylo to většinou o čase, buď neměli zatím čas, nebo zapomněli či mi přislíbili, že dotazník ještě vyplní. Ze sto rozeslaných dotazníků se mi vrátilo pouze 18. Někteří pedagogové se mnou vedli diskuzi, tím pádem si myslím, že už neodpovídali na zasláný dotazník a brali to jako vyřešené.

Některé dotazníky se mi možná ještě vrátí, takže už to bude zpětná vazba jen pro mě.

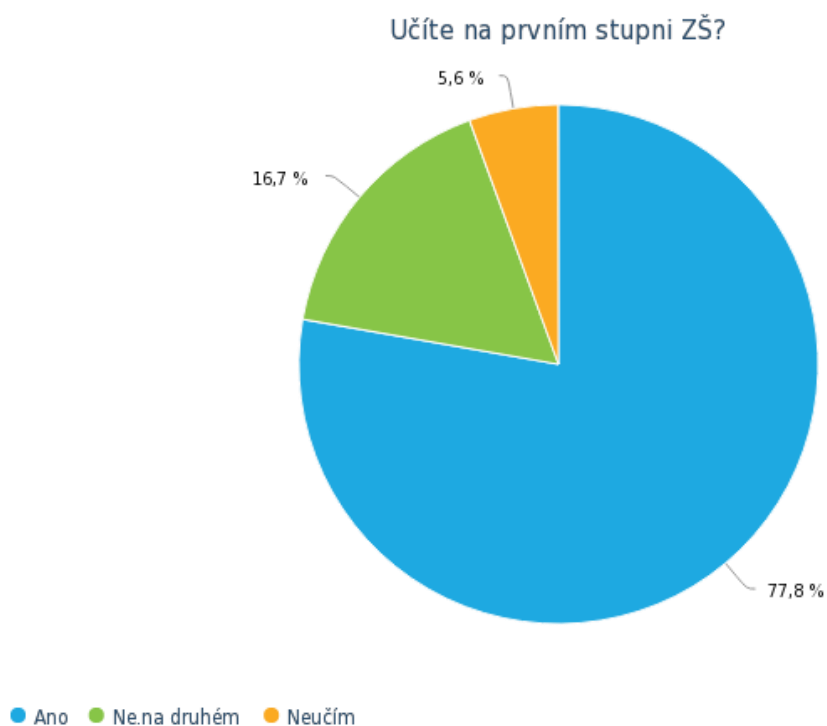
9.3 ANALÝZA DOTAZNÍKŮ

S analýzou výsledků mi velmi pomohli stránky, přes které byl dotazník vytvořen.

„Učíte na prvním stupni?“

- Zde se snažím zjistit, zda respondenti učí na prvním stupni

Svůj dotazník jsem rozesílala učitelům ze své školy, ředitelům na základní školy v Karlových Varech, ale také svým kolegům. Proto se také objevili odpovědi, že učí na druhém stupni, nebo neučí vůbec.



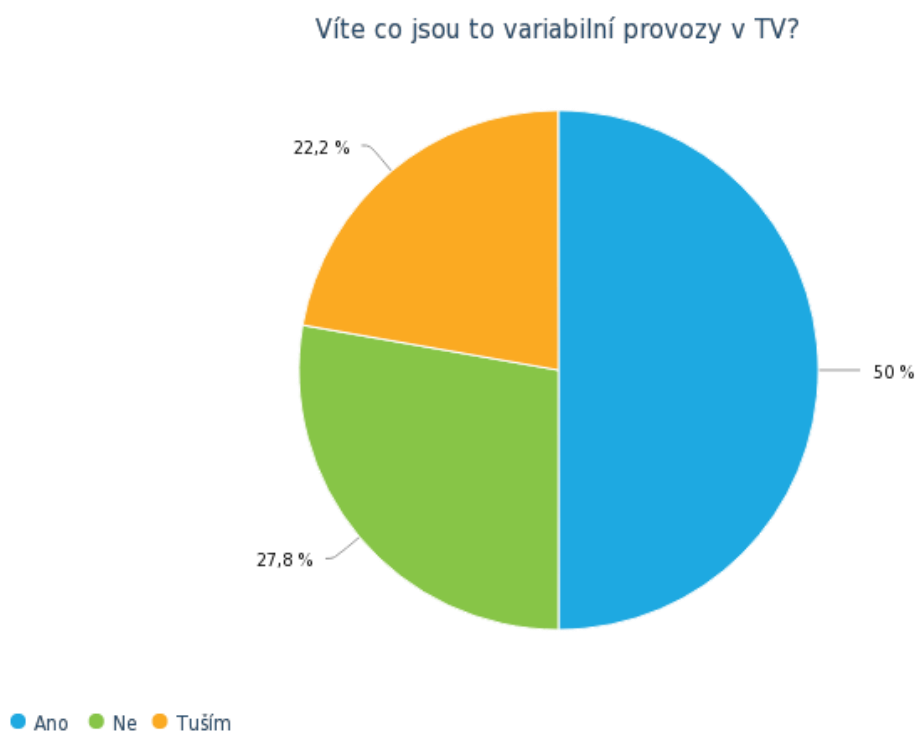
Čtrnáct respondentů odpovědělo, že učí na prvním stupni základní školy. Tři učí na druhém stupni a jen jeden neučí vůbec.

Druhá otázka byla také uzavřená.

„Víte co jsou to variabilní provozy v TV?“

- Zde se snažím zjistit, zda učitelé vůbec vědí, co jsou to variabilní provozy.

Já sama jsem před studiem nevěděla, co jsou to variabilní provozy. Myslela jsem si, že jsou to všechno kruhové tréninky. Tím pádem mě nepřekvapili odpovědi, které jsem dostala.



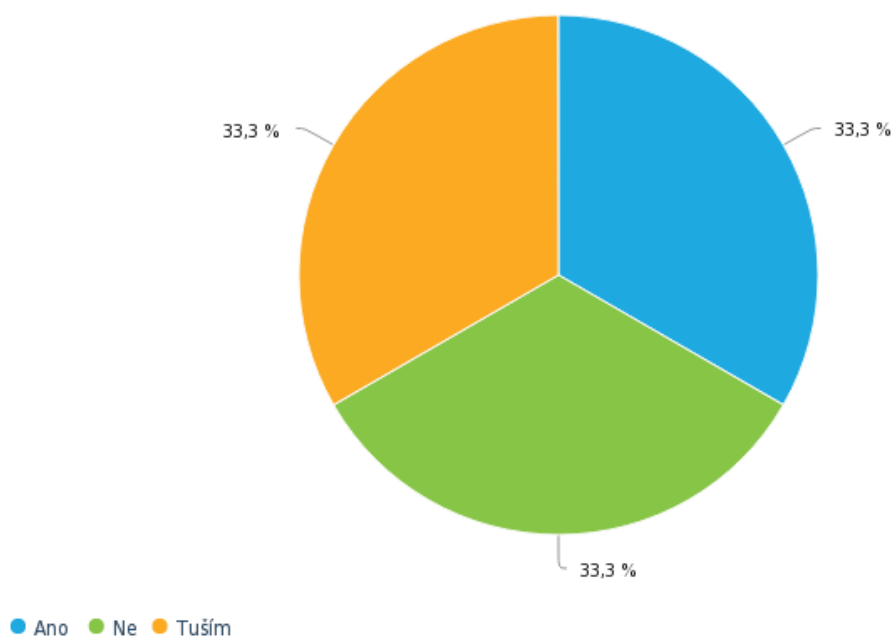
Polovina učitelů věděla, co jsou to variabilní provozy. Pět dotázaných nevědělo, co to znamená, a čtyři měli alespoň tušení.

Protože jsem tušila, že většina si plete variabilní provozy a kruhový trénink (stejně jako předtím já), chtěla jsem se ujistit i v dotazníku.

„Víte, jaký je rozdíl mezi variabilními provozy a kruhovým tréninkem?“

- Zjistím, zda si respondenti nemyslí, že je to jedno a totéž.

Víte jaký je rozdíl mezi variabilními provozy a kruhovým tréninkem?



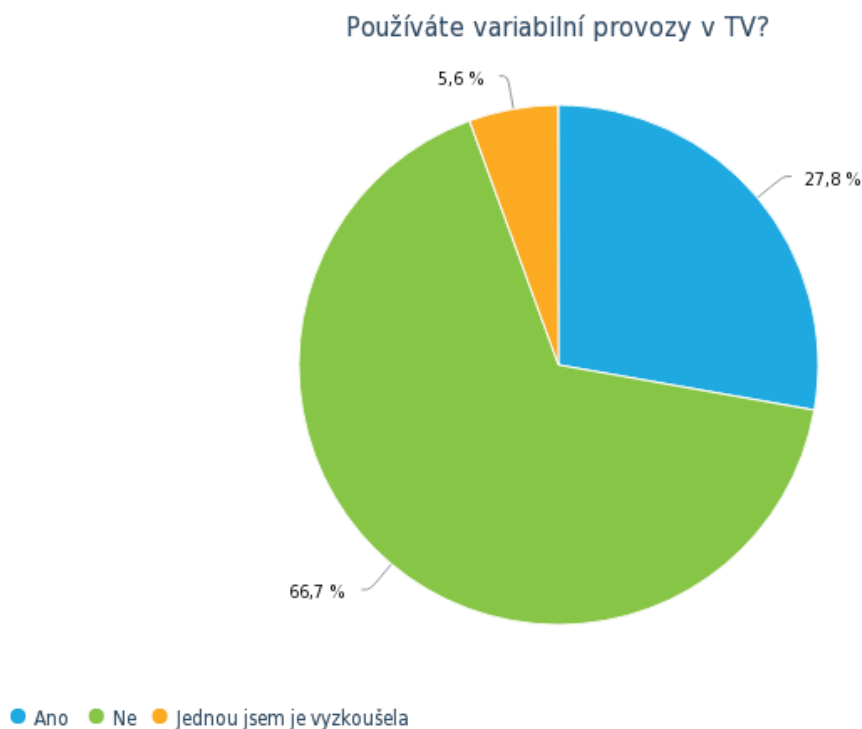
Je pravdou, že mě odpovědi překvapily, i když jich bylo málo. Myslela jsem si, že mnohem více respondentů nebude vědět rozdíl mezi variabilními provozy a kruhovým tréninkem. Šest odpovědí bylo, že ví. Šest že neví a šest jen tuší.

U čtvrté otázky se ptám, zda variabilní provozy používají v tělesné výchově.

„Používáte variabilní provozy v TV?“

- Zde zjišťuji, zda učitelé, kteří znají variabilní provozy, používají variabilní provozy v tělesné výchově.

Po předchozích odpovědích mi bylo jasné, že většina odpovědí bude negativní. Z odpovědí jsem zjistila, že velmi málo pedagogů užívá v hodinách variabilní provozy. Tím, že je neznají, je nepoužívají, někteří si myslím, že je ani nevyhledávají.



Dvanáct respondentů odpovědělo, že nepoužívá variabilní provozy v tělesné výchově. Pět učitelů odpovědělo, že používá variabilní provozy a pouze jeden je využil jen jednou.

V páté otázce se objevuje poprvé otevřená odpověď. Otázka navazuje na přechodí otázku.

„Pokud ano, tak při jaké činnosti?“

- Zde zjišťuji, při jaké aktivitě využívají variabilní provozy.

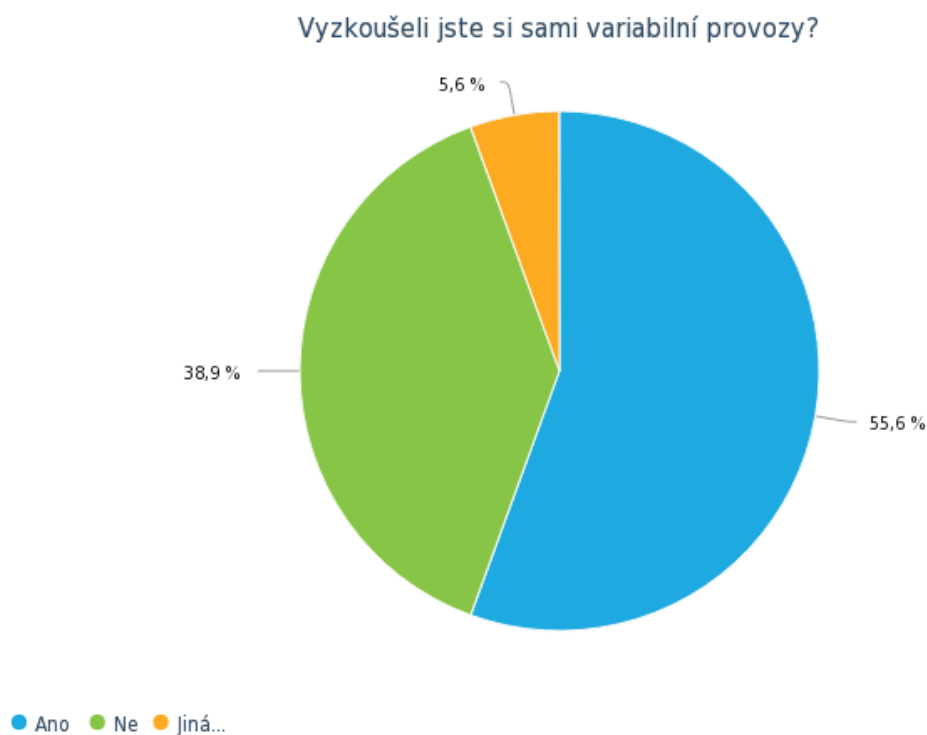
Tato otázka navazuje na předchozí, tím pádem bylo jisté, že zde odpovědí moc nebude. Pouze pět učitelů odpovědělo v přechodí otázce, že používá variabilní provozy při tělesné výchově. Tím pádem by zde mělo být pět odpovědí. A to také bylo. Mezi odpověďmi se objevuje atletika, fotbal, sportovní hry. Někdo dokonce odpověděl, že variabilní provozy používá při tělesné výchově, na což je zaměřený celý dotazník.

V šesté otázce se zaměřuji na učitelé, jestli mají osobní zkušenost s variabilními provozy.

„Vyzkoušeli jste si sami variabilní provozy?“

- Zde se snažím zjistit, zda mají učitele vlastní zkušenost.

Myslím si, že je velmi důležité aby učitelé měli variabilní provozy vyzkoušené tzv. „na vlastní kůži“. Já sama jsem si variabilní provozy jako takové vyzkoušela už na základní škole. Později jsem velmi často docházela na kruhové tréninky.



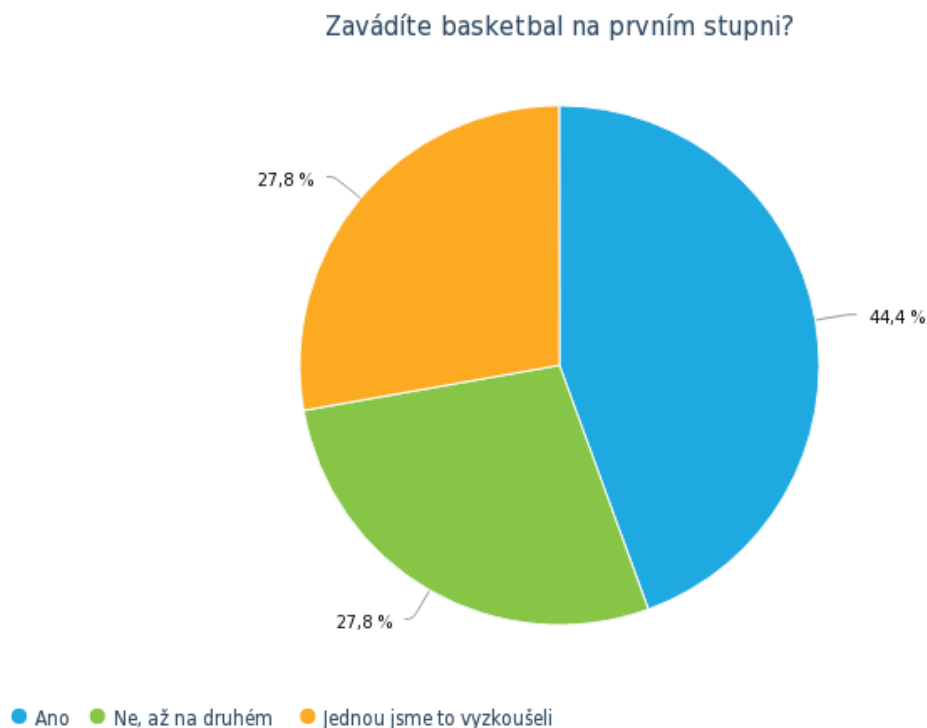
Na této otázce mě zaujali odpovědi. Deset odpovědí bylo kladných, to znamená, že učitelé sami vyzkoušeli. Sedm odpovědělo, že ne, a jen jeden označil odpověď jiné. Kde mi do komentáře napsal, že vlastně neví, o co jde. Velice mě překvapily odpovědi. Přestože variabilní provozy znají a vyzkoušeli si je, tak je nepoužívají.

Sedmá otázka je zaměřená na další část mé diplomové práce a to je basketbal.

„Zavádíte basketbal na prvním stupni?“

- Zjišťuj, zda učitelé zavádějí basketbal na prvním stupni

Na naší škole je kroužek basketbalu vedený mnou na prvním stupni. Víím, že probíhají soutěže v basketbalu, ale nevím, zda všechny školy už mají basketbal na prvním stupni.



Odpověď ano převažovala ale zase ne o tolik. Osm respondentů odpovědělo, že basketbal zavádějí již na prvním stupni. Pět má basketbal až na druhém stupni, a dalších pět ho alespoň na prvním stupni vyzkoušelo.

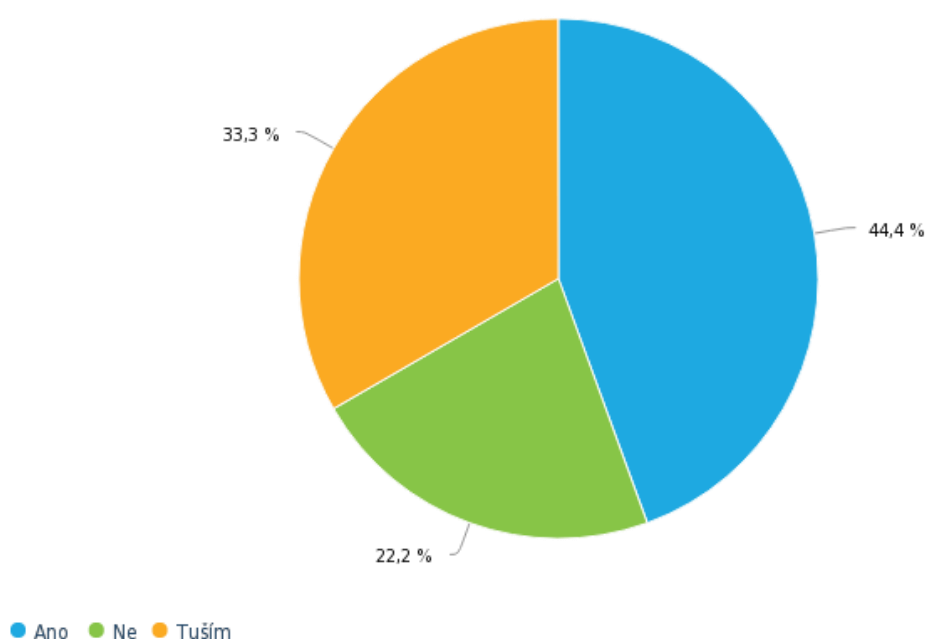
Osmá otázka se již zaměřuje na basketbal konkrétněji.

„Víte, co jsou to basketbalové dovednosti?“

- Zjišťuji, zda učitelé vědí, co jsou to basketbalové dovednosti.

Myslím si, že basketbalové dovednosti zná každý, jen neví, že přesně tohle jsou basketbalové dovednosti.

Víte co jsou to basketbalové dovednosti?



Osm učitelů odpovědělo, že ví, co jsou to basketbalové dovednosti. Šest tuší, co to je, a 4 z nich neví vůbec.

Devátá otázka je druhou otevřenou otázkou v mém dotazníku.

„Pokud víte, jmenujte“

- Zde chci znát, jaké basketbalové dovednosti znají.

Tato otázka souvisí s otázkou předchozí. Pokud učitelé ví, co jsou to basketbalové dovednosti, dokáží odpovědět na tuto otázku. Zde se objevilo, ale mnohem méně odpovědí, než kolik jich bylo v předchozí otázce. Podle předchozí otázky by zde mělo být

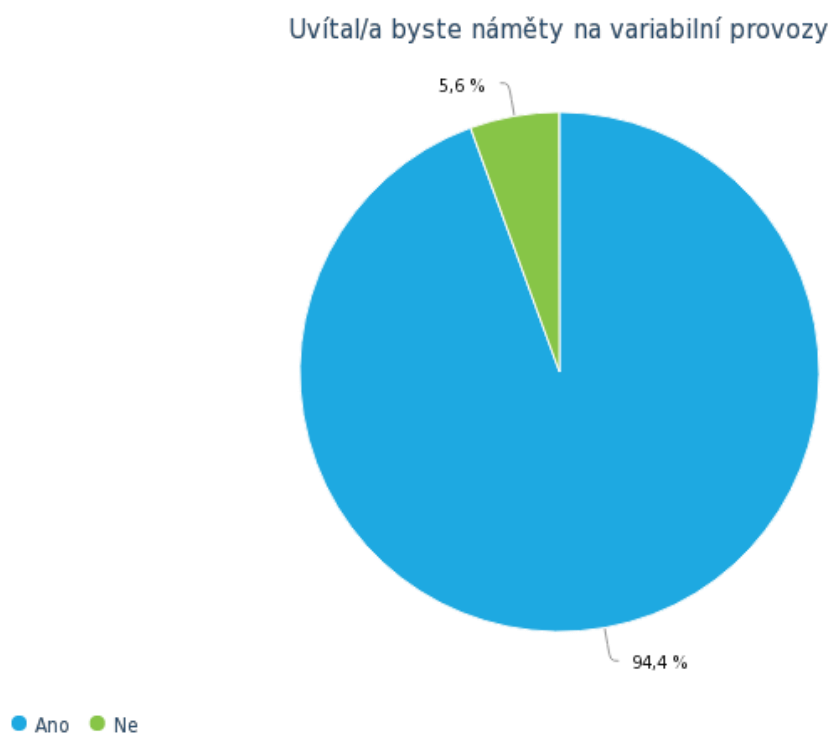
osm odpovědí, ale jsou zde jen 4. Správně respondenti psali driblink, střelba, přihrávky. Desetkrát neodpověděli vůbec.

Desátá otázka se týkala pomoci s variabilními provozy.

„Uvítal/a byste náměty na variabilní provozy?“

- Zde zjišťuji, zda by měli zájem o variabilní provozy.

Musím popravdě říct, že tady mě odpovědi zaujaly asi nejvíc. Nečekala jsem tak velký zájem o náměty na variabilní provozy. Spíš jsem si myslela, že někteří dotazník jen odklepli, aby měli klid.



Sedmnáct respondentů odpovědělo, že by zájem mělo. Jen jeden jediný zájem nemá. Při osobním zjišťování jsem byla dokonce požádána o poskytnutí variabilních provozů na basketbalové dovednosti.

9.4 DISKUZE A VÝSLEDKY

Jak už jsem zmiňovala, dotazníkové šetření, jsem zaměřila na učitele a na jejich zkušenosti s variabilními provozy a basketbalovými dovednostmi. Výsledky jsem pomocí internetové stránky survio dala dohromady a vyhodnotila.

Z dotazníkového šetření jsem byla na jednu stranu zklamaná a na druhou mě to moc nepřekvapilo. Z tolika poslaných dotazníků se mi vrátilo jen 18 a to určitě není moc. Sama vím, že se na vyplnění, které vám leží v mailu, dá velmi rychle zapomenout nebo přehlédnout. Tady nezafungovaly ani sociální sítě. I tak bych ráda poděkovala všem, kteří si našli čas a můj dotazník vyplnili.

Z dotazníku je zřejmé, že většina učitelů neví, co jsou to variabilní provozy, je pro ně známější pojem kruhový trénink. Pokud je i znají, tak je ani nepoužívají. Někteří výuku ozvláštňují maximálně opičí dráhou. Také to může být dáno prostředím, kde vyučují. Nedostatečná vybavenost škol, málo učebních pomůcek, nebo jen pohodlnost učitelů či neochota žáků.

Osobně si ale myslím, že právě variabilní provozy jsou zpestřením výuky. Variabilní provozy se dají použít na mnohé sportovní aktivity. A dají se velmi dobře kombinovat.

Jsem velmi ráda, že při debatě s učiteli mi bylo přislíbeno, že se na to zaměří a alespoň je vyzkoušejí, i třeba v jiném sportu. Doufám, že v tom budou pokračovat. Já určitě.

Také jsem velmi ráda, že mám okolo sebe děti, které to baví a vždy jsou velmi rády, když podobné věci zkusíme, ať už v tělesné výchově na škole nebo v kroužku. Někteří si dokonce o to sami říkají a ptají se, kdy zase variabilní provozy budeme dělat.

ZÁVĚR

Diplomovou práci jsem zaměřila na variabilní provozy při basketbalových dovednostech na základní škole. Práce mi dala mnoho nových zkušeností ale i vědomostí. Basketbalové dovednosti znám velmi dobře, ale i tak pro mě bylo těžké je správně zařadit do variabilních provozů. Rozhodně jsem ráda, že jsem je zařadila na první stupeň základní školy.

V teoretické části jsem popsala jak vývoj dítěte, variabilní provozy a jednotlivé basketbalové dovednosti. Dozvídáme se jaký je rozdíl mezi kruhovým tréninkem a variabilními provozy. Jednotlivé basketbalové dovednosti jsou zde podrobně popsány.

V druhé části je samotná realizace variabilních provozů a dotazníkové šetření. Dotazníkové šetření jsem vyhodnotila a doplnila o grafy. V dotazníkovém šetření jsem se dozvěděla, že učitelé neznají variabilní provozy, nebo je vůbec nepoužívají. Je jen málo jedinců, co je používá. Většina z nich ale projevila zájem o náměty na variabilní provozy. Velmi ráda se o své variabilní provozy podělím, pokud bude zájem. Dá se jich vymyslet více a udělat různé modifikace. Své variabilní provozy jsem konzultovala s trenéry basketbalu a myslím, že se jejich sestavení velmi povedlo.

Práce obohatila nejen mě ale i učitelé, kteří moje náměty na variabilní provozy viděli v praxi. Vymyslela jsem dva druhy variabilních provozů a oba realizovala.

Práce je doplněna fotografiemi, které slouží jako fotodokumentace realizace variabilních provozů. Dále je k práci vytvořeno několik videozáznamů, na kterých je zachycena realizace variabilních provozů. Jsou zde natočena a vyfocena jednotlivá stanoviště jak při realizaci tak i bez ní.

Jednotlivé fotografie jsem přiložila do příloh a videozáznam jsem zanesla na cd.

RESUMÉ

Práce je zaměřena na variabilní provozy při basketbalových dovednostech na prvním stupni základní školy. Práce obsahuje teoretické poznatky o vývoji dítěte, o variabilních provozech a o basketbalových dovednostech. Jsou vypsány konkrétní basketbalové dovednosti, které se dají použít na prvním stupni základní školy. Druhá část je praktická a výzkumná. Vytvořila jsem dva variabilní provozy. K výzkumné části patří dotazníkové šetření, které bylo určeno pro učitelé základních škol, především na prvním stupni. Dotazník poukazuje na neznalost variabilních provozů.

This thesis is focused about variable working at basketball skills first stage primary school. Thesis contains theoretical knowledge of child development about variable working and basketball skills. In the text is specific basketball skills that can be used on the first stage primary school. The second part of the thesis is practical and research. I created two variable working. To the research part belongs survey that was intended for teachers primary school – the first stage. Questionnaire shows ignorance of variable working.

SEZNAM LITERATURY

- BROWN, Donald H. A Basketball Handbook. Bloomington, IN: AuthorHouse, 2007. ISBN 1425961908
- DOBŘÝ, Lubomír a Emil VELENSKÝ. Košíková: (teorie a didaktika). Praha: SPN, 1980. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- DOBŘÝ, Lubomír a Emil VELENSKÝ. Košíková mládeže: výběrový program. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1965. Sbíрка příruček k jednotným osnovám tělesné výchovy mládeže.
- Frömel, K. (1990). *Programové vyučování v TV*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.
- JANÍK, Zdeněk, Tomáš PĚTIVLAS a Lucie DRÁSALOVÁ. Basketbal - nácvik herních činností jednotlivce. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-055-7.
- KRAUSE, Jerry a Craig NELSON. Basketball skills & drills. Fourth Edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics, [2019]. ISBN 9781492564102.
- LEBEDA, Libor. Základy teorie a didaktiky basketbalu a volejbalu. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 1992. ISBN 80-7044-041-4.
- MRÁZEK, S., & Dobrý, L. (1955). *Košíková*. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství.
- NYKODÝM, Jiří. Teorie a didaktika sportovních her. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.
- PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.
- PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. 3. vyd. Praha: SPN, 1983. Učebnice vysokých škol (SPN).
- RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
- ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Dětská klinická psychologie*. Vyd. 3., přeprac. a dopl. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-512-2
- VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978- 80-246-2153-1.
- VELENSKÝ, Michael. Basketbal: herní trénink; kondiční trénink; technika; taktika. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-834-2.

VELENSKÝ, Michael. Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností. Praha: Svoboda, 1998. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 8020505539

VILÍMOVÁ, Vlasta. Didaktika tělesné výchovy. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

Internetové zdroje:

<http://tv4.ktv-plzen.cz/> [online]. [cit. 23.6.2019]. Dostupný na WWW: <http://tv4.ktv-plzen.cz/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

- Obrázek 1 - Orientační karta ke stanovišti
- Obrázek 2 - Karta označující pořadí stanoviště
- Obrázek 3 - Dotazník pro učitele
- Obrázek 4 – Stanoviště č. 1 – Driblink s dvěma míči
- Obrázek 5 – Stanoviště č.2 - Švihadla
- Obrázek 6 – Stanoviště č. 3 – Driblink po lavičkách
- Obrázek 7 – stanoviště č. 4 - Zrcadlo
- Obrázek 8 – stanoviště č.5 – Core cvičení
- Obrázek 9 - stanoviště č. 6 – Výška driblinku
- Obrázek 10 – stanoviště č. 7 – Přihrávky v trojúhelníku
- Obrázek 11 – stanoviště č. 8 – Driblink v základním postavení
- Obrázek 12 – stanoviště č. 1- s hráči
- Obrázek 13 – stanoviště č. 2 – s hráči
- Obrázek 14 – stanoviště č.3 – s hráči
- Obrázek 15 – stanoviště č.5 – s hráči
- Obrázek 16 – stanoviště č.6 – s hráči
- Obrázek 17 – stanoviště č. 7 – s hráči
- Obrázek 18 – stanoviště č.8 – s hráči
- Obrázek 19 – stanoviště č. 9 – s hráči
- Obrázek 20 – stanoviště č. 10 – s hráči
- Obrázek 21 – stanoviště č. 11 – s hráči
- Obrázek 22 – stanoviště č. 12 – s hráči
- Obrázek 23 - stanoviště č. 13 – s hráči

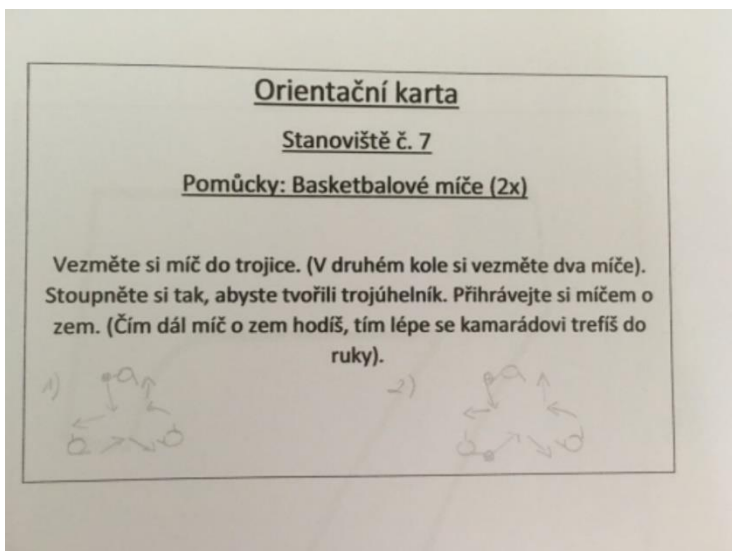
Obrázek 24 - stanoviště č. 14 -s hráči

Obrázek 25 – stanoviště č. 15 – s hráči

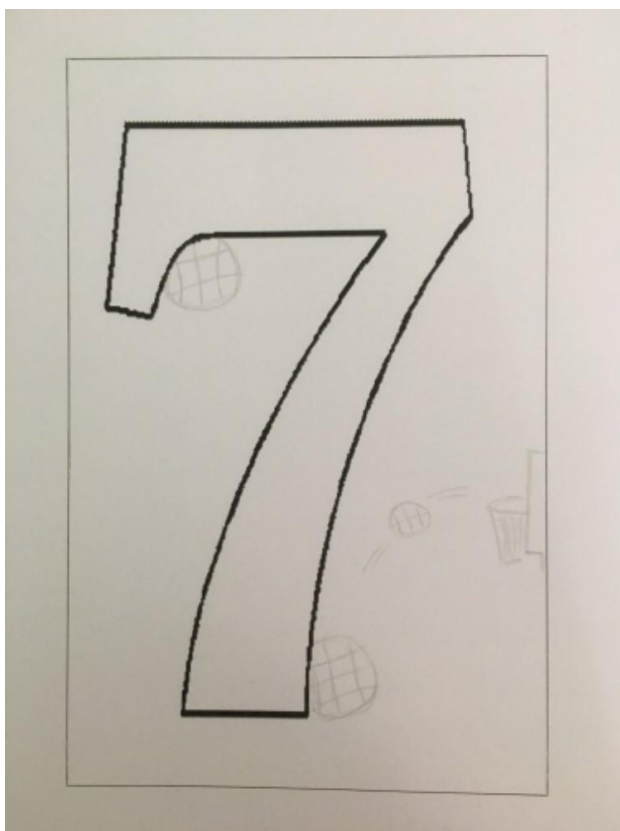
Obrázek 26 – stanoviště č. 16 – s hráči

PŘÍLOHY

Obrázek 1 – Orientační karta (zdroj vlastní)



Obrázek 2 – Karta označující pořadí stanoviště (zdroj vlastní)



Obrázek 3 – Dotazník pro učitele (zdroj vlastní)

1. Učíte na prvním stupni ZŠ?

- Ano
- Ne.na druhém
- Neučím

2. Víte co jsou to variabilní provozy v TV?

- Ano
- Ne
- Tuším

3. Víte, jaký je rozdíl mezi variabilními provozy a kruhovým tréninkem?

- Ano
- Ne
- Tuším

4. Používáte variabilní provozy v TV?

- Ano
- Ne
- Jednou jsem je vyzkoušela

5. Pokud ano tak při jaké činnosti?

6. Vyzkoušeli jste si sami variabilní provozy?

- Ano
- Ne
- Jiná...

7. Zavádíte basketbal na prvním stupni?

- Ano
 Ne, až na druhém
 Jednou jsme to vyzkoušeli

8. Víte co jsou to basketbalové dovednosti?

- Ano
 Ne
 Tuším

9. Pokud víte, jmenujte

10. Uvítal/a byste náměty na variabilní provozy?

- Ano
 Ne

Obrázek 4 – Stanoviště 1 – bez hráčů (zdroj vlastní)



Obrázek 5 – stanoviště 2 – bez hráčů (zdroj vlastní)



Obrázek 6 – stanoviště 3 – bez hráčů (zdroj vlastní)



Obrázek 7 – stanoviště 4 – bez hráčů (zdroj vlastní)



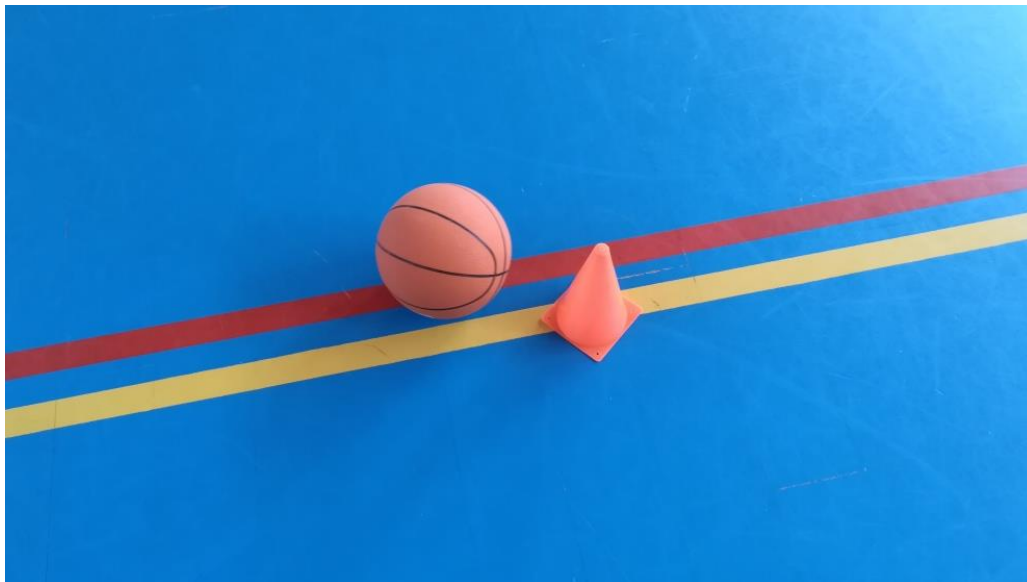
Obrázek 8 – stanoviště 5 – (zdroj vlastní)



Obrázek 9 – stanoviště 6 – bez hráčů (zdroj vlastní)



Obrázek 10- stanoviště 7 – bez hráčů (zdroj vlastní)



Obrázek 11 – stanoviště 8 – bez hráčů (zdroj vlastní)



Obrázek 12 – stanoviště 1 – s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 13 –stanoviště 2 - s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 14 –stanoviště 3 - s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 15 – stanoviště 5 - s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 16 – stanoviště 6- s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 17 – stanoviště 7 – s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 18 – stanoviště 8 – s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 19 – stanoviště 9 – s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 20 – stanoviště 10 – s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 21 – stanoviště 11 – s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 22- stanoviště 12 – s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 23 – stanoviště 13 – s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 24 – stanoviště 14 – s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 25 – stanoviště 15 – s hráči (zdroj vlastní)



Obrázek 26 – stanoviště 16 – s hráči (zdroj vlastní)

