

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Diplomová práce

Bc. Nikola Humplíková

**Metodické náměty pro zvýšení atraktivity tělesné výchovy
na 1. stupni ZŠ**

Olomouc 2023

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením doc. PhDr. Ludmily Miklánkové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 19. června 2023

.....

Bc. Nikola Humplíková

Ráda bych poděkovala své vedoucí diplomové práce, paní doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D., za odborné vedení a poskytnuté cenné rady při zpracování práce. Zároveň děkuji všem pedagogům základních škol za spolupráci při realizaci výzkumné části diplomové práce.

Obsah

Úvod	6
1 Charakteristika období mladšího školního věku	8
1.1 Anatomická specifika	9
1.2 Fyziologická specifika	10
1.3 Psychologická specifika.....	12
1.4 Sociální specifika	15
2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	17
2.1 Tělesná výchova na 1. stupni v RVP ZV	18
2.1.1 Cíle tělesné výchovy	19
2.1.2 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy	20
2.2 Didaktické aspekty tělesné výchovy	21
2.2.1 Aplikace didaktických zásad ve školní tělesné výchově	22
2.2.2 Organizační formy tělesné výchovy	24
2.2.3 Vyučovací metody ve výuce tělesné výchovy	25
3 Pohybová aktivita dětí.....	27
3.1 Motivace dětí pro pohybovou aktivitu.....	30
3.2 Pohybová hra a její role ve školní TV	32
4 Cíle, úkoly a hypotézy.....	35
5 Metodika	36
5.1 Charakteristika výzkumného souboru	36
5.1.1 Žáci	36
5.2 Charakteristika metodických námětů.....	37
5.3 Design výzkumu	40
5.4 Statistické zpracování dat	40
6 Výsledky.....	42
6.1 Zhodnocení metodických námětů.....	42

6.1.1	Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 1	43
6.1.2	Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 2	45
6.1.3	Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 3	47
6.1.4	Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 4	49
6.1.5	Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 5	51
6.1.6	Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 6	53
6.1.7	Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 7	55
6.1.8	Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 8	57
6.2	Celkové vyhodnocení metodických námětů	59
6.3	Porovnání názorů žáků na zpracované metodické náměty	65
6.4	Vyhodnocení hypotéz	66
	Diskuze	68
	Závěr	71
	Souhrn	74
	Summary	75
	Seznam použité literatury a dalších zdrojů	77
	Seznam zkratk	86
	Přílohy	87

Úvod

Již od útlého věku se pohyb stává nedílnou součástí každodenního života nás všech. Provozování pohybových aktivit pozitivně přispívá fyzickému i duševnímu zdraví jedince a ovlivňuje jeho kvalitu života. Děti předškolního věku pohyb doprovází v průběhu celého dne a pohybují se naprosto spontánně. Při vstupu na základní školu je však jeho spontánnost utlačována dlouhým sezením ve školních lavicích. Právě tělesná výchova představuje jediný předmět, v průběhu, kterého se žáci mohou po celou dobu věnovat pohybovým aktivitám. V současné době plné moderních technologií je velmi zásadní děti správně motivovat k jakékoliv fyzické aktivitě. Podstatný vliv na trávení volného času má především rodina. Pokud dítě vyrůstá v rodině, která se aktivně věnuje sportovním aktivitám, je zřejmé, že dítě bude pociťovat radost z pohybu také.

Kromě rodiny může nejvíce ovlivnit vztah k pohybovým aktivitám právě učitel tělesné výchovy na základní škole. Výuka tělesné výchovy by měla být pro žáky prvního stupně velmi atraktivní a zábavná. Je nezbytné, aby žáci byli i za nepatrné pokroky neustále chváleni svými učiteli. Obměny pohybových her často zvyšují u dětí jejich zájem a nadšení pro zdokonalení či osvojení si nových pohybových dovedností. Pokud učitel ve svých vyučovacích jednotkách bude využívat široké spektrum sportovních aktivit a jeho připravené vyučovací hodiny budou různorodé a pestré, je pravděpodobné, že u svých žáků vzbudí zájem o tělesnou výchovu. Zároveň je žádoucí, aby si žáci z každé vyučovací hodiny odnášeli nové poznatky.

Na prvním stupni základní školy je tělesná výchova velmi oblíbeným vyučovacím předmětem, avšak z proběhlých průzkumů je zřejmé, že tato skutečnost s věkem klesá. Žáci často ztrácí zájem a motivaci o tělesnou výchovu, pokud do výuky nejsou zakomponovány méně tradiční, nové a zábavné pohybové hry či sportovní aktivity. Právě tato myšlenka vedla autorku k výběru tématu diplomové práce.

Tématem diplomové práce jsou Metodické náměty pro zvýšení atraktivity tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Hlavním cílem práce je zjištění a posouzení preference žáků 5. ročníků z hlediska různých obsahů vyučovacích jednotek TV. Dílčím cílem je vytvoření metodických námětů vyučovacích jednotek TV a posouzení jejich úspěšnosti u dívek a chlapců v pedagogické praxi.

Teoretická část diplomové práce se zaměřuje na charakteristiku mladšího školního věku a specifika spojená s touto vývojovou etapou. Dále obsahuje zpracování tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ včetně vymezení vyučovacího předmětu v rámci Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Součástí této kapitoly je také vymezení cílů, struktury

a dalších didaktických aspektů tělesné výchovy. Poslední kapitola teoretické části je věnována pohybové aktivitě dětí.

Praktická část je zaměřena na názory žáků pátého ročníku základní školy na realizaci předem vytvořených osmi metodických námětů různého sportovního zaměření. Výzkumné šetření probíhalo prostřednictvím dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky. Úspěšnost výsledků byla graficky zpracována pro dívky i chlapce a bylo vytvořeno celkové pořadí konkrétních vyučovacích jednotek.

1 Charakteristika období mladšího školního věku

Školní věk, tedy období působení na základní škole je relativně dlouhé období, v průběhu, kterého se dítě vyvíjí jak po stránce tělesné, tak i psychické. Školní věk lze rozdělit na dvě etapy – mladší školní věk a starší školní věk (Matějček a Pokorná, 1998). Výběr cílové skupiny pro diplomovou práci byli žáci prvního stupně základní školy. Konkrétně se jedná o žáky pátých ročníků, proto je první kapitola věnována charakteristice dětí mladšího školního věku.

Období nástupu na základní školu lze charakterizovat jako mladší školní věk. Zahajením povinné školní docházky se dítě stává školákem a zároveň získává svou novou roli ve školním prostředí. Při nástupu na základní školu dochází k ovlivňování dalšího rozvoje dětské osobnosti. Škola je pro dítě považována jako významné místo, ve kterém dochází k socializaci a dítě díky ní získává a rozvíjí nové schopnosti, dovednosti včetně zkušeností (Vágnerová, 2012).

Langmeier a Krejčířová (2006) poukazují na to, že se jedná o období, které začíná věkem 6-7 let, a končí v době pohlavního dospívání, tedy v 11-12 letech. V této životní etapě se lze domnívat, že se s osobností dítěte toho moc neděje, nicméně dochází u dítěte k značnému množství pokroků, a to ve více směrech. Podle autorů se označuje tato fáze života jako věk střízlivého realismu. Školák vždy soustředí svou pozornost pouze na to, co je a jak to je. Usiluje o to, aby pochopil okolní svět a jeho reálné věci. To všechno lze rozpoznat, ať už z jeho mluvy, kresby, čtenářských zájmů, písemný projevů nebo hry. Realismus se rozlišuje na naivní a kritický. Pokud je realismus školáka založen především na získávání informací od svých autorit, jedná se o naivní realismus. V období dospívání je dítě již kritičtější, tudíž je jeho přístup ke světu kriticky realistický.

Matějček (2005) zmíněné období rozděluje na mladší a střední školní věk. Jako tzv. přechodné období označuje mladší školní věk, ve kterém se žáci adaptují na školní prostředí a povinnosti s tím spojené. Podstatnou roli v této vývojové etapě hrají rodiče a učitelé, kteří jsou nápomocní dětem. Děti této věkové kategorie jsou ještě velmi hravé, dokážou svou pozornost udržet pouze krátkodobě a soustředí se výhradně na jednu konkrétní aktivitu. Menší děti jsou často také zranitelnější. Střední školní věk je období stabilnější, děti jsou již zcela adaptovány na školní atmosféru a prostředí školy.

Před nástupem na základní školu se očekává u dítěte dosažení určité úrovně školní zralosti. Odpovídající školní zralost je důležitá pro dosažení lepšího výkonu a také má zásadní vliv na učení. Dítě, které se dokáže soustředit, je odolné vůči zátěži a disponuje vyšší emoční

stabilitou je označováno jako zralé. Pokud je však nesoustředěné, nesamostatné, unavitelnější či emočně labilní, jedná se o dítě nezralé. Nezralé děti se obtížně adaptují na školní prostředí a je pro ně problematické plnit všechny školní požadavky (Vágnerová, 2012).

Pokud jedinec vykonává práci s dětmi, musí znát určitá dětská specifika, která zahrnují jejich anatomický, fyziologický, psychologický a sociální vývoj. Při hodinách tělesné výchovy je důležité vědět a aplikovat cvičební prvky, které jsou pro děti mladšího školního věku vhodné. Vždy je snahou, aby žáci získali kladný vztah k pohybu a převládala u nich radost z jakéhokoliv pokroku. V této vývojové etapě života se děti dokážou velice rychle naučit novou pohybovou činnost, kterou je však důležité neustále opakovat, aby nebyla po čase zapomenuta (Perič, 2008).

Je velice důležité si uvědomit, že děti nejsou malí dospělí, mají odlišnou stavbu těla, psychiku, vnímání a také jiné sociální vztahy.

1.1 Anatomická specifika

V období mladšího školního věku dochází k první strukturální přeměně a změně tělesné stavby. Dochází k prodlužování horních i dolních končetin, dále k protahování postavy, zužování trupu a odlišnosti se nachází také v oddělení trupu od břicha. Hlava již není oproti trupu tak velká. Z anatomického pohledu děti dosahují „filipínské míry“, tzn. že dítě dosáhne rukou přes vzpřímenou hlavu na ucho, které se nachází na protilehlé straně hlavy. Lze říct, že se jedná o orientační zkoušku prodlužování horních končetin. Mladší školní věk je etapa relativně vývojového klidu, avšak tělesný vývoj je závislý na tělesném růstu, který je poměrně plynulý a rovnoměrný. Výraznější změny je možné zaznamenat na počátku a konci tohoto období (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Průměrný přírůstek tělesné výšky je 5 cm za rok, u hmotnosti to jsou 3 kg za rok. Mezi chlapci a dívkami jsou značné rozdíly v tělesném vývoji. Již od narození u chlapců převažuje tělesná výška i hmotnost. Zhruba v deseti letech dochází ke změně, kdy dívky předběhnou chlapce ve výškových i hmotnostních průměrech (Kuric, 2001). Přidalová (2013) uvádí, že se jedná o bisexuální dětství, tzn. že se pohlaví rozlišuje vzrůstem ramen u chlapců a rozšířením pánve u dívek. Tělesné tvary se stávají plnějšími a dochází také k zaoblování postavy. Děti dosáhnou 85 % finální výšky už v deseti letech. Období urychleného růstu se v průběhu dětství opakuje cyklicky přibližně po dvou letech. U dívek probíhají růstové vlny dříve než u chlapců. Důležitým mezníkem ve vývoji je považováno adrenarché, kdy se začíná zvyšovat procento tělesného tuku.

Spolu s nárůstem výšky a hmotnosti je podstatné věnovat pozornost správnému držení těla. Kostra a zakřivení páteře nejsou ještě úplně ustáleny, což v případě špatných návyků může vést k nevratným následkům (Vránová, Dovalil a Bunc, 2002). Vnitřní orgány těla se stále vyvíjí. K postupnému zvětšování dochází u plic, krevního oběhu a vitální kapacity. V sedmi letech se srdeční tep snižuje na 85-90 za minutu, v deseti letech je snížený na 78-85 za minutu. V klidu i při zátěži se u dětí tlak krve zvyšuje. Důvodem je přibývajícím věk a zvětšování těla. V deseti letech se uvádí optimální krevní tlak 110/62. Vyšší číslo zaznamenává hodnotu systolického tlaku a nižší číslo znázorňuje diastolický tlak. Tepová frekvence v klidu v průběhu dětství klesá. S rostoucí zátěží se však zvyšuje stejně jako u dospělých (Machová, 2002). Osifikace kostí není stále ukončena, proto je významné u dětí dávat pozor na silová cvičení. Zároveň kloubní spojení jsou stále ještě velice měkká a pružná (Perič, 2008). Pokud se naše pozornost zaměřuje na svaly, zde dochází k vývoji velkých svalových skupin, které obsahují více vody a méně bílkovin než u dospělých. Zároveň jsou více unavitelné a bledší (Kopecký a Cichá, 2005).

1.2 Fyziologická specifika

Potřeba přirozeného pohybu je v tomto věku žádoucí. V průběhu 6-7 let věku lze hovořit o tzv. „pohybovém luxusu“. Děti do 6 let již vyrostly a nyní se růst zpomalil. V tomto období se děti rády učí novým pohybovým dovednostem, vše neustále opakují a chtějí se samovolně pohybovat. Za vrcholné období pro motorický vývoj dítěte je považován tzv. „zlatý věk motoriky“, který je charakterizován věkem 8-10 let. Jedná se o senzitivní období, ve kterém dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétních pohybových schopností. Děti se velice rychle učí novým dovednostem prostřednictvím imitace. Každý pohybový prvek by měl být perfektně proveden, aby nedocházelo u dětí ke špatnému zapamatování si pohybu. Dochází k osvojování si široké škály základních pohybových dovedností (Matějček, 2005; Perič, 2008).

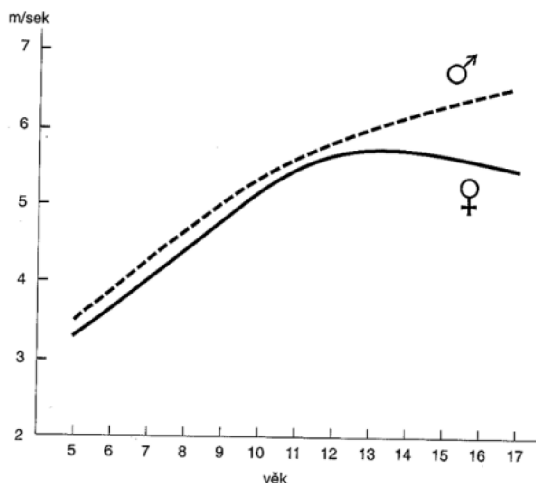
Období zlatého věku motoriky doprovází také intenzivní rozvoj pohybových center v mozku. Což představuje vhodný moment pro vznik nových podmíněných reflexů. Nervový systém u dětí je už natolik zralý a připravený pro využívání složitějších koordinačně náročnějších pohybů. Tato etapa života představuje nejen rozvoj koordinačních schopností, ale také schopností rychlostních (Perič, 2008).

Je zřejmé že tělesnou výchovou nelze nahradit kompenzací počtu hodin strávených ve školních lavicích. Proto je velice důležité, aby se pohybovým aktivitám věnovali všichni žáci denně a vytvořili si tak návyky správného cvičení a aktivního trávení volného času (Linc

a Havlíčková, 1989). Pohybové aktivity zlepšují u dětí jejich zdravotní stav a pohybové dovednosti, zároveň se však podílí na motivaci ke školním aktivitám a na obratnosti dítěte. U dětí převažuje obliba her ve venkovním prostředí. Jejich zájem se nachází v pohybových hrách, které jsou zaměřené na vytrvalost, obratnost a sílu (Lisá a Kňourková, 1986).

V období mladšího školního věku je vhodné zahájit sportovní trénink. V rámci sportovního tréninku se děti setkávají s etapou sportovní předpřípravy, kdy se seznamují se sportem a trénink je zaměřen především na všestrannost a zvládnutí, co největšího spektra pohybových dovedností. Následně zhruba v deseti letech přechází do etapy základního tréninku, kdy dochází k postupnému růstu výkonnosti na základě všestranné přípravy. Trénink či vyučovací hodina tělesné výchovy by měla u dětí vytvářet především kladný vztah ke sportu a pohybu, zároveň by dítě mělo jakoukoliv pohybovou aktivitu vnímat jako určitou formu hry. Prostřednictvím sportovní přípravy dochází k rozvoji všestranné pohybové činnosti, tedy dochází ke zlepšování rychlosti, obratnosti, vytrvalosti a síly.

U dívek i chlapců lze zaznamenat především nárůst výkonu v běhu na krátké úseky. Avšak z důvodu tělesných změn dochází u dívek zhruba v patnácti letech k jejich poklesu (Říčan, 2014). Dané křivky ukazují srovnání výkonu maximální rychlosti u průměrných dívek a chlapců.



Obrázek 1 – Porovnání maximální rychlosti dívek a chlapců (Říčan, 2014, s.147)

Stejně jako v jiných oblastech, důležitost v rámci sportovní přípravy či samotného vyučování hraje především motivace, atraktivnost vedení výuky, včetně častého střídání pohybových forem a her. Jak je již známo, děti dokážou udržet svou pozornost pouze na jednu konkrétní činnosti a to krátkodobě, tudíž častá obměna her zajišťuje delší koncentrovanost dětí. Sportovní přípravu je možné zahájit v rámci všech druhů sportů. Rozvíjet u dětí mladšího školního věku je nezbytné (Kučera, Kolář a Dylevský, 2011):

- akční a reakční rychlost – štafetové sprinty s úkoly
- dynamickou sílu – hody, skoky do výšky, skoky do dálky
- koordinaci – překážkové dráhy
- flexibilitu – statické zvyšování kloubní pohyblivosti

Zároveň je vhodné se vyvarovat rozvoji:

- statické síly – posilování s velkou zátěží
- vytrvalosti – ve smyslu dlouhých monotónních běhů
- rychlostní vytrvalosti – opakované sprinty s nedostatečně dlouhým odpočinkem na regeneraci

Rozhodně není vhodné, když dítě zvedá závaží těžší než 10 % jeho celkové váhy. Fyzickou zátěž je důležité vždy přizpůsobit věku dítěte, jeho stupni tělesného vývoje a taktéž všestranné přípravě (Kučera, Kolář a Dylevský, 2011).

Lepší výkony jsou také dosaženy na základě vnějších podmínek, do kterých spadá působení rodičů, učitelů či trenérů. V případě velké podpory ze strany těchto autorit děti dosahují rychlejšího rozvoje, a tedy vyšších výkonů, než je tomu u dětí, které jsou určitým způsobem omezovány. Děti, které nemají dostatečnou podporu a zároveň nejsou správně motivovány, často ztrácejí zájem o jakoukoliv pohybovou aktivitu (Langmeier a Krejčířová, 2006). Trpišovská (1998) uvádí, že děti často přeceňují své síly, neznají své hranice, a proto by především rodiče, učitelé, trenéři či jiné osoby, které jsou v kontaktu s dětmi měli dbát na dostatečný odpočinek. Mimo odpočinku se doporučuje pro regeneraci také kvalitní spánek. U dětí ve věku 7-9 let se doporučuje 10,5 hodiny spánku denně, ve věku 10-11 let se pak jedná o 10 hodin.

Miklánková (2006) uvádí, že pokud jsou děti vedeny k pohybové aktivitě již v dětství, mají kladný vztah k aktivnímu trávení volného času i v dospělosti.

1.3 Psychologická specifika

Období mladšího školního věku s sebou přináší postupné zlepšování psychiky, přičemž důvodem může být působení rodičů na dítě nebo také zařazení dítěte do společnosti. Postupně dochází ke zdokonalování smyslového vnímání, řeči, rozvoji paměti, myšlenkových procesů a získávání nových vědomostí. Dítě se již od počátku období učí rozlišovat podstatné, výrazné znaky, narozdíl od méně důležitých (Langmeier a Krejčířová, 2006; Vágnerová, 2012).

Dítě je schopné se koncentrovat pouze na konkrétní činnost, jakékoliv souvislosti mu unikají. Obvykle je možné se setkávat s impulzivností, kdy u dětí dochází k častému střídání

emocí radosti a smutku. Z důvodu nedostatečně rozvinuté vůle se dítě nedokáže soustředit na cíl z dlouhodobějšího hlediska (Dovalil a kol., 2012).

Perič (2008) zmiňuje, že u dětí je možné udržet jejich pozornost pouze krátkou dobu. Proto se vždy doporučuje neustále měnit aktivity, aby tak nedošlo u dětí k roztržitosti či nesoustředěnosti. Při nástupu na základní školu je schopnost chápání abstraktních pojmů na nízké úrovni. Lze hovořit o stádiu tzv. konkrétního nazírání, kdy se dítě nezaměřuje na budoucnost, a tudíž nechápe, že pokud se bude neustále zdokonalovat, může dosáhnout úspěchu. Dokáže chápat a rozumět pouze takovým pojmům a situacím, kterých je možné se dotknout.

Jedná-li se o sebepojetí, zde se děti zaměřují pouze na názory a stanoviska lidí z jejich okolí. Zhruba v deseti letech dochází k uvědomění si již vlastních schopností a individuality. Jako zásadní děti vnímají školní prostředí, rodinné zázemí a přijetí spolužáky (Kučera, 2013).

Smyslové vnímání

U dětí mladšího školního věku se zdokonaluje přesnost i kvalita smyslového vnímání. Taktéž dochází ke zdokonalování koordinace mezi zrakem a jemnou motorikou. Zároveň neustále narůstá schopnost diferencovat barevné odstíny. Z dětí se již stávají velice dobří pozorovatelé, kteří už nevnímají pouze celek, ale začínají se zaměřovat také na samotné detaily. Vývojovou etapu mladšího školního věku doprovází zlepšování zrakového a sluchového vnímání (Šulová, 2014; Langmeier a Krejčířová, 2006).

Mezi 5.-7. rokem dochází k dozrávání způsobilosti rozlišovat zvukovou podobu mluvené řeči. Školní věk představuje propojení především zrakového a sluchového vnímání (Vágnerová a Lisá, 2021). Kuric (2001) poukazuje na to, že v rámci zrakového vnímání se schopnost rozlišovat barevné odstíny na konci této vývojové etapy zlepši až o 50 %.

Sluchové vnímání představuje rozlišování tónů či přijímání a rozpoznávání jednotlivých zvuků. S mluvenou řečí se děti každodenně setkávají a má pro ně nezastupitelnou roli při rozvoji řeči (Swierkoszová, 2005). Kvalita řeči je velice důležitou součástí v případě formulace myšlenek, které vychází z rozsahu slovní zásoby a větné stavby (Lisá a Kňourková, 1986).

Myšlení a řeč

Myšlení u těchto dětí je možné rozdělit do dvou částí. První má podobu myšlení dětí předškolního věku a trvá do konce prvního ročníku základní školy. Piaget a Inhelder (2001) uvádí, že dítě uplatňuje kognitivní struktury, které se nazývají egocentrismus, centrace a ireverzibilita. Druhou část provází již schopnost konkrétního a okrajově také abstraktního

myšlení. Myšlení se u dětí rozvíjí především po stránce kvalitativní, především prostřednictvím získávání informací během vyučování. Děti neustále prohlubují a rozšiřují své získané informace z dřívějšího období, tudíž nové vědomosti vždy navazují na předchozí. U dětí mladšího školního věku dochází k neustálému rozvoji myšlení, které je často spjato s jejich subjektivními pocity, tudíž stále nemá myšlení dospělé osoby (Fontana, 2010).

U Piageta (2001) se lze setkat s rozdělováním myšlení do čtyř stádií. Jednotlivá stádia se nazývají – senzomotorické myšlení, předoperační myšlení, konkrétní operace a formální operace. Období mladšího školního věku doprovází ještě stádium předoperačního myšlení, avšak Piaget do této vývojové etapy zařazuje především stádium konkrétních operací. David Fontana (2010) ve své knize líčí Piagetovo dílo. „*V tomto stadiu vidíme, jak děti získávají uspořádanou a soudržnou symbolickou soustavu myšlení, jež jim umožňuje anticipovat události a ovládat své okolí. Tato soustava se však liší od soustavy užívané většinou dospělých tím, že je vázána na konkrétní zkušenosti*“ (Fontana, 2010, s. 69).

Myšlení doprovází také vývoj řeči. Období mladšího školního věku představuje opětovný rozvoj základů, kterých již bylo dosaženo a následnému navázání. Zásluhu na rozvoji řečových dovedností mají především sami žáci s pomocí práce učitelů. Také v rodinném prostředí a s kamarády nejen ve škole dochází k rozvoji vzájemné komunikace. Učitelé musí žáky správně podněcovat a motivovat pro další rozvoj své slovní zásoby (Šulová, 2014).

Dítě již při nástupu na základní školu dokáže správně skloňovat a časovat, zároveň má uspokojivě osvojenou fonetiku svého rodného jazyka a ani slovosled mu již nezpůsobuje žádné velké problémy. V knize Davida Fontany (2010) je zmíněno, že dítě v šesti letech zná průměrně 14 000 slov. Úspěch závisí především na dodržování tzv. „zlatých pravidel“:

- Nová jazyková struktura musí být předložena ve strukturách, které již žáci znají.
- Na dotazy je nutné odpovídat především výstižně a přesně s uvedením o něco více informací, než je nutné.
- Důležité je poskytovat žákům zpětnou vazbu o jejich správném vyjadřování.
- Jazykovým tématům podle možnosti věnovat vždy několik slovních výměn, ať už se jedná o konverzaci s jednotlivcem či s celým třídním kolektivem.

Paměť

Začátek vývojové etapy mladšího školního věku doprovází mechanická, bezděčná paměť. Postupně se však paměť zdokonaluje a dochází tedy k přechodu nezáměrné paměti na záměrnou. Změna souvisí se školními požadavky, které jsou kladeny na žáky. Na základní škole se postupně začínají objevovat také náznaky logické paměti, která v životě člověka hraje

důležitější roli než paměť mechanická. Úlohou učitele je své žáky správně naučit používat paměť, aby tak docházelo k vědomému zapamatování si nových informací. V případě, kdy dítě srozumitelně pochopí cíl a záměr zapamatování, paměť se pro něj stává účelnější (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Představivost a fantazie

Představivost a fantazie hraje u dětí v tomto vývojovém období velmi důležitou roli. Děti mohou rozvíjet svou fantazii prostřednictvím výtvarných či literárních námětů. Prostřednictvím těchto prací reprodukuje samo sebe, avšak dítě už dokáže rozpoznat reálný svět od fantazijního. Projevy fantazie se u dětí nacházejí při hře, v rámci, které rozvíjí také svou kreativitu (Kuric, 2001).

Představy se u dětí mladšího školního věku objevují citově zbarvené, jsou názorné a mají charakter vjemu. Každé dítě si dokáže udělat přesné představy o skutečnostech, které jsou mu zcela známé. Zkreslené představy se u dětí objevují v oblastech, kterým nerozumí a nejsou pro ně ani povědomé (Vágnerová, 2005). Kuric (2001) uvádí, že se u dětí mohou objevit tzv. eidetické obrazy. Příkladem může být fotografická paměť, díky které je žák úspěšný především v prvním ročníku základní školy, avšak postupem času jeho eidetické obrazy zanikají a školní výsledky dosahují průměrné úrovně.

1.4 Sociální specifika

Dítě je ovlivňováno různými sociálními skupinami. Školní věk představuje důležitost především tří oblastí pro rozvoj osobnosti dítěte. Jedná se o rodinu, školu a vrstevnickou skupinu. Za nejdůležitější je považována rodina, která zahrnuje rodiče, sourozence a případně další členy rodiny. Tyto osoby v životě dítěte jsou velmi významnou součástí jejich života. Nejen, že s dítětem sdílejí život a společné zážitky, ale také se stávají rodinnou historií. Rodiče představují pro dítě určitý ideál a vzor, kterému se chtějí přiblížit (Vágnerová, 2012).

V této životní etapě se dítě stává členem určitého kolektivu a získává tak svou novou roli ve školním prostředí. Přijetím role žáka se musí podřídít autoritám a přijímat určitá hodnocení svého chování a vzdělávání. Děti často při vstupu na základní školu doprovází různé emoce a obavy ze selhání (Jedlička, 2017). Při nástupu na základní školu se mezi dětmi projevují také rozdíly mezi dominantními a podřízenými dětmi. Méně dominantní děti často mohou podlehnout vůdčím osobnostem, kvůli kterým často provedou nějaký přestupek (Langmeier a Krejčířová, 2006).

V kolektivu děti často nachází nové kamarády a budují si svůj vztah také k učiteli. Začleněním se do školního prostředí dochází k postupnému uvolnění vztahu mezi dítětem

a rodičem. Základní škola představuje pro dítě nová přátelství, avšak stále si žáci mezi sebou nedokážou vytvořit třídní kolektiv. V počátcích představuje učitel pro žáka autoritativní roli, později se však mnohem více projevuje kritičnost vůči těmto osobám (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

Postupně se dítě díky zrání centrální nervové soustavy stává emočně stabilnější a odolnější vůči zátěži. Eriksonova teorie uvádí, že se jedná o fázi citové vyrovnanosti. V tomto období má již určitý výkyv emocí u dětí jasný důvod. Rozvoj emoční inteligence doprovází získávání zkušeností včetně zrání prefrontální mozkové kůry. Zároveň u dětí roste také schopnost seberegulace (Vágnerová, 2012).

Miklánková (2006) zmiňuje, že děti preferují pohybové aktivity ve skupině na rozdíl od individuálních. S ostatními kamarády zažívají více zábavy a mohou spolu navzájem sdílet společné zážitky. Zároveň je pro ně sociální kontakt s ostatními vrstevníky velice důležitý. Kolektivní sport může také pro děti znamenat snazší cestu pro začlenění se do nové skupiny svých vrstevníků.

2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) představuje určitý rámec vzdělávání na základních školách. Zároveň zaštiťuje také rámec pro školní vzdělávací programy (ŠVP), které si vytváří individuálně každá základní škola. Tento kurikulární dokument vymezuje obsah vzdělávání na prvním stupni základní školy, tedy stanovuje úroveň klíčových kompetencí, konkretizuje obsah očekávaných výstupů a vymezuje vše, co je nezbytnou součástí povinného primárního vzdělávání. Vzdělávání na základních školách je založeno především na individuálních potřebách každého žáka. Zároveň umožňuje a pomáhá rozvíjet jednotlivé klíčové kompetence, tak aby měl každý jedinec možnost se uplatnit ve společnosti nebo mohl pokračovat v dalším vzdělávání (RVP, 2021).

Obsah základního vzdělávání se člení do devíti vzdělávacích oblastí. Jedná se o oblasti: Jazyk a jazyková komunikace, Matematika a její aplikace, Člověk a jeho svět, Člověk a příroda, Člověk a společnost, Informatika, Umění a kultura (Hudební a Výtvarná výchova), Člověk a zdraví (Tělesná výchova, Výchova ke zdraví), Člověk a svět práce. Na prvním stupni základní školy se učivo rozděluje do dvou období:

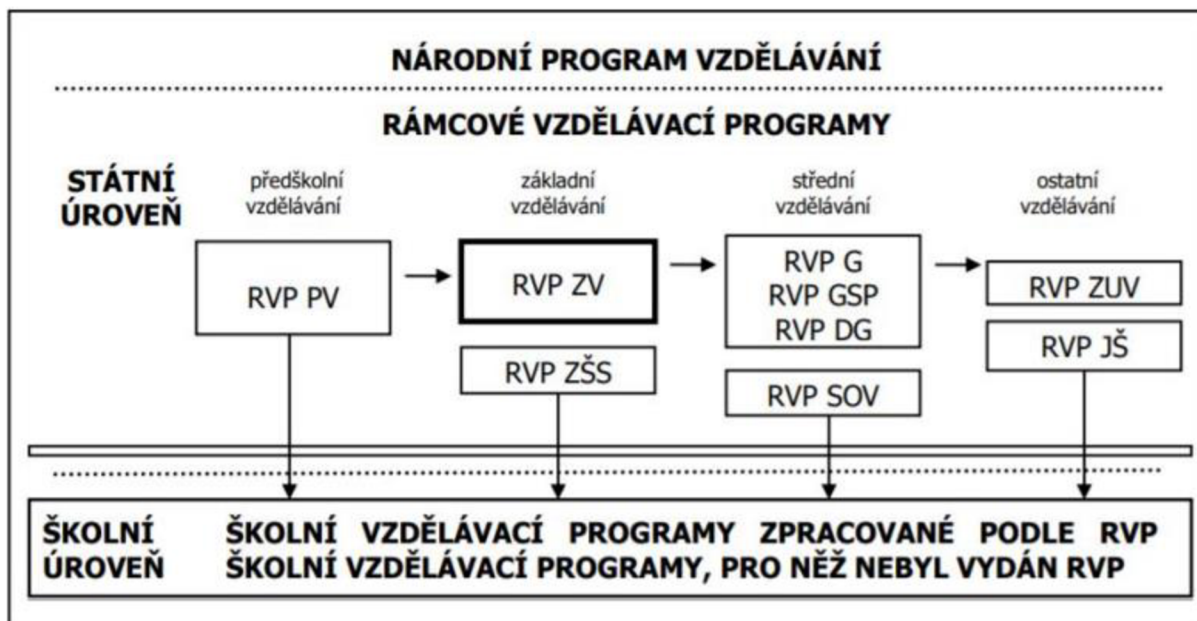
- a) První vzdělávací období se týká prvního, druhého a třetího ročníku
- b) Druhé vzdělávací období zahrnuje čtvrtý a pátý ročník

V rámci tělesné výchovy dochází k rozvoji jednotlivých klíčových kompetencí a prostřednictvím optimálního rozvržení učiva je dosaženo očekávaných výstupů vymezených pro daná vzdělávací období. V prvním období je vyžadováno zvládnutí základních pohybových dovedností a hygienických návyků, osvojení si znalostí bezpečnosti, sebehodnocení a týmové spolupráce. Pro druhé období je typická již vlastní aktivita žáků, ať už v realizaci her a soutěží či vlastní iniciativě při tvorbě pohybových, zdravotně a kondičně zaměřených programů. Samozřejmostí je také znalost pravidel, dodržování fair play, hygieny a správných pohybových návyků (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

Jak již bylo zmíněno, tělesná výchova je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Díky ní se žáci učí poznávat hodnotu zdraví, ochranu před nemocí nebo zraněním, pochopení sebe sama jako živé bytosti. Všechny tyto témata vedou žáka k vytvoření si celkového pozitivního vlivu na své zdraví (RVP, 2021).

V České republice mají kurikulární dokumenty státní a školní úroveň. Státní úroveň představuje Národní program vzdělávání, který určuje celkově počáteční vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (RVP), které jsou definovány pro konkrétní vzdělávací období. RVP je

vytvořeno pro předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují ŠVP, které si vytváří každá škola individuálně sama a musí být v souladu s RVP (RVP, 2017).



Obrázek 2 – Systém kurikulárních dokumentů (RVP, 2017, s. 5)

2.1 Tělesná výchova na 1. stupni v RVP ZV

Tělesná výchova představuje cílevědomou, vzdělávací a výchovnou činnost. Má pozitivní účinky na pohybový a tělesný vývoj osobnosti. Podílí se na zvyšování fyzické zdatnosti a výkonnosti. Upevňuje zdraví každého jedince a umožňuje mu vytvářet pozitivní a trvalý vztah k jakékoliv pohybové aktivitě. Tělesná výchova umožňuje získání základního teoretického a praktického vzdělání (Vilímová, 2002).

Pro své pozitivní účinky na lidský organismus nachází tělesná výchova význam, nejen ve školním prostředí, kde se jedná o vyučovací předmět, ale také v obecném pojetí a lidské kultuře. Lze zmínit, že tělesná výchova má své nezastupitelné místo ve všestranné a harmonické výchově dítěte, jelikož má tzv. kompenzační protiváhu k jiným výchovám (Rychtecký a Fialová, 1998).

V České republice má tělesná výchova svou nezastupitelnou roli po celou dobu základního vzdělávání. Na 1. stupni ZŠ jsou v rámci tělesné výchovy třídy koedukovány, tedy jedná se o společnou výuku dívek a chlapců. Minimální časová dotace představuje alespoň dvě hodiny týdně, avšak je nutné využívat tělesnou výchovu také v průřezových tématech, která poukazují současné problémy světa (RVP, 2017). Hodnocení v tělesné výchově by mělo být stejně důležité a mít stejnou váhu, jako hodnocení v hlavních předmětech (Mužík, Stojaniková a Sedláčková, 2005). Ke změnám v průběhu let docházelo také v oblasti tělesné výchovy, kde

v minulosti byl kladen důraz především na výkon, zatímco v současnosti je propagován význam zdravotní tělesné výchovy (Mužik a Vlček, 2010).

Dvořáková a Engelthalerová (2017) uvádí, že učivo tělesné výchovy lze rozdělit do tří činností:

- a) Činnosti ovlivňující zdraví
- b) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- c) Činnosti podporující pohybové učení

Činnosti ovlivňující zdraví se zaměřují na zdravotní tělesnou výchovu a přispívají k rozvoji tělesné zdatnosti a pohybových schopností. Důraz kladou také na relaxaci a znalosti, které žáci prakticky využijí v průběhu svého života (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

Učení se základním pohybovým dovednostem zahrnují činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Preference a výběr činností záleží především na učiteli, podmínkách základní školy, předpokladech a zájmu samotných žáků. Věková kategorie žáků na 1. stupni ZŠ je ideálním obdobím pro dosažení optimálního rozvoje koordinačních schopností, a tudíž získání předpokladů pro ovládnutí vlastního těla a zvládnutí koordinačně náročnějších dovedností. Žáci jsou tak vybaveni širokým spektrem pohybových dovedností různých sportů, aby si mohli ve svém životě sami vybrat, čemu se chtějí věnovat (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

Činnosti podporující pohybové učení se zaměřují na zvládnutí organizace vyučovací jednotky. Orientují se na dodržování pravidel, fair play a respektování morálního kodexu sportu. Žákům je důležité zprostředkovat jejich výkony, aby měli možnost sledovat své posuny a umět je zhodnotit ve vztahu ke svým předpokladům (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

2.1.1 Cíle tělesné výchovy

Cíle tělesné výchovy je možné rozdělit na vzdělávací, výchovné a zdravotní. V průběhu vyučovací hodiny tělesné výchovy se tyto cíle vzájemně prolínají a kombinují, tudíž je nelze jednoznačně rozlišit.

Vzdělávací cíle se dále dělí na informativní a formativní. Do informativních cílů se řadí rozvoj pohybových schopností (rychlost, vytrvalost, síla, obratnost, rovnováha, flexibilita), dále rozvoj smyslových a rozumových schopností včetně správného pohybového projevu. Formativní cíle zahrnují poznatky, postupy a metody vhodné životosprávy. Zároveň součástí cílů formativních jsou návyky a dovednosti, jako je například chůze, hod, skok, atletické či gymnastické činnosti (Rychtecký a Fialová, 1998).

Výchovné cíle jsou charakterizovány dělením na všeobecné a specifické cíle. Specifické cíle se snaží u žáků vytvářet pozitivní vztah k pohybu, rozvíjet jejich tělesnou zdatnost a výkonnost, zároveň zvyšují u žáků zájem o sportovní činnosti. Zatímco všeobecné cíle představují rozvoj kladného vztahu k přírodě a ochraně životního prostředí, estetické prožívání a pozitivní charakterové vlastnosti.

Jako poslední jsou zdravotní cíle, které se dělí na kompenzační a hygienické. Kompenzační cíle zajišťují především kompenzaci jednostranného zatížení, regeneraci sil a obnovení pozornosti žáků. Hygienické cíle se zaměřují na hygienické návyky v podobě správného cvičebního úboru nebo potřeby zdravého životního stylu (Rychtecký a Fialová, 1998).

2.1.2 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Vyučovací jednotka tělesné výchovy je relativně stabilní uspořádání nejvýznamnějších činitelů vyučovacího procesu a jejich interakcí, které jsou definované obsahem, podmínkami, cíli, časem a dalšími didaktickými nároky (Svozil, 2010).

Rychtecký a Fialová (1995) definují vyučovací jednotku tělesné výchovy jako základní organizační formu, u které je cílem prostřednictvím snahy pedagoga a žáků dosáhnout konkrétního pedagogického úkolu hodiny. V průběhu tělesné výchovy žáci získávají tělovýchovné vzdělání:

- vědomosti (názvosloví, názvy náčiní, náradí, pravidla her)
- pohybové dovednosti (učením získané předpoklady pro pohybovou činnost)
- pohybové schopnosti (relativně samostatné vnitřní předpoklady jedince pro pohybovou činnost – rychlost, síla, obratnost, vytrvalost)

Jako každá vyučovací jednotka, tak i průběh tělesné výchovy musí mít určitou strukturu. Vilímová (2009) rozděluje hodinu tělesné výchovy na čtyři části:

1. Úvodní část (3–5 minut)
2. Průpravná část (8–12 minut)
3. Hlavní část (25–30 minut)
4. Závěrečná část (3–5 minut)

Úvodní část je významná pro aklimatizaci žáka, ať už v samotné tělocvičně či jiném venkovním prostředí, ve kterém tělesná výchova probíhá. Hlavním cílem této části je příprava organismu žáka na tělesnou zátěž, která bude doprovázet další průběh vyučovací jednotky. Skládá se z části motivační, která zahrnuje především organizační účely, tedy nástup, seznámení žáků s cílem a průběhem hodiny, včetně navození atmosféry. Tato část by neměla

být nijak prodlužována. Časové vymezení této části je zhruba 2 minuty. Následující částí je rušná část, která má za cíl zvýšení tepové a dechové frekvence, průtoku krve ve svalech. U dětí mladšího školního věku je nezbytné využívat krátké pohybové hry, ve kterých se střídá chůze, běh, poskoky, honičky, taneční prvky nebo další činnosti, které slouží jako příprava pro pohybové činnosti zařazené do hlavní části vyučovací jednotky. Zde je za cíl žáka zahřát, nikoliv unavit. Rušná část by měla trvat maximálně 5 minut (Vilímová, 2009).

Průpravná část slouží pro protažení a posílení tělesných svalových skupin, které budou při výuce nejvíce zapojovány. U dětí mladšího školního věku je vhodné provádět 8–10 cviků. Při přípravě průpravné části vyučovací jednotky je zapotřebí se držet „Kosova desatera“ pro správné rozcvičení. Doba trvání této části by měla být přibližně 10 minut (Vilímová, 2009).

Hlavní část vyučovací jednotky je zaměřena podle typu, obsahu učiva a celkového zaměření tělesné výchovy. Svozil (2010) uvádí, že vyučovací jednotku tělesné výchovy lze dělit z několika hledisek:

- a) podle hlavních složek edukačního procesu – diagnostické, expoziční, motivační, fixační
- b) podle obsahu – gymnastické, herní, atletické, úpolové
- c) podle tematičnosti – monotematické, smíšené
- d) podle pohlaví – dívčí, chlapecká, koedukovaná
- e) podle intencionality – povinná TV, nepovinná TV, zdravotní TV
- f) podle zaměření – nácvičná, kontrolní, kondiční, rekreačně orientovaná, soutěžní

Závěrečná část vyučovací jednotky obsahuje dechová, relaxační a protahovací cvičení. Slouží především pro zklidnění organismu po zvýšené pohybové zátěži. Pokud hlavní část vyučovací jednotky byla zaměřena na jednostrannou zátěž, je nezbytné zde zařadit také kompenzační cvičení, která zabraňují vzniku svalových dysbalancí. V této části vyučovací jednotky nelze opomenout také zhodnocení a shrnutí průběhu hodiny. Žáci by si z každé vyučovací hodiny měli odnést jakýkoliv nový poznatek a samozřejmostí je vždy žáky chválit a motivovat je do dalšího zlepšování (Vilímová, 2009).

2.2 Didaktické aspekty tělesné výchovy

Kvalita výuky má dopad na oblibu daného vyučovacího předmětu. Oblíbenost tělesné výchovy podporuje vnímaná kompetence, která souvisí se slovy „něco umím“, diverzifikace a podpora individuálních dispozic, včetně vlastní iniciativy a kreativity žáka. Důležitým předpokladem pro zájem o tělesnou výchovu je zábavnost vyučovací jednotky, která by měla vyvolávat u žáků především pozitivní emoce a prožitky (Dobrý, 2006).

Zájem žáků lze podporovat kombinací oblíbených a případně fyzicky náročnějších aktivit, nabízet žákům činnosti, které mohou následně využít ve svém volném čase a realizovat je tak mimo výuku. Do výuky je žádoucí zařazovat pestré a atraktivní činnosti, včetně sezonních, které podporují pohybovou gramotnost u žáků. Důležité je také neopomíjet a zdůrazňovat žákům benefity, které s sebou pohyb přináší vzhledem ke zdraví. Podporovat u žáků sociální kontakty, spolupráci a komunikaci. Učitelé by také měli znát a využívat vhodné metody ve vyučování (Fialová, 2014).

Zapotřebí je mít kvalitní přípravu vyučovací jednotky, mít správně zvolený obsah, metody a styly vyučování. Vzhledem ke všem požadavkům vzrůstá nárok na odborné kvalifikovanosti učitele v předmětu. Učitelé, kteří působí na 1. stupni ZŠ musí být všestranní, jelikož se jedná o multidisciplinární obor. Je tedy zapotřebí, aby tělesnou výchovu nebrali pouze jako doplňkový předmět, ale přikládaly k němu stejnou váhu jako k jiným hlavním předmětům (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

2.2.1 Aplikace didaktických zásad ve školní tělesné výchově

Úspěšného procesu vzdělávání docílí pedagog pouze tehdy, pokud bude respektovat didaktické zásady, které se vzájemně prolínají a úzce spolu souvisí (Vilímová, 2002). Vilímová (2002) charakterizuje didaktické zásady jako určité požadavky, které určují charakter vyučování a ovlivňují přímo či nepřímo jeho efektivitu. Zásady jsou uplatňovány nejen během přípravy na vyučování, ale také ve vyučovacích činnostech pedagoga či vzájemné interakci s žáky nebo učivem.

Vilímová (2009) zmiňuje tyto základní didaktické zásady:

- Zásada názornosti
- Zásada soustavnosti
- Zásada přiměřenosti
- Zásada trvalosti
- Zásada uvědomělosti a aktivity

Zásada názornosti vytváří u žáků představy a pojmy prostřednictvím ukázky, která může být přímá nebo nepřímá. Přímou ukázkou je pedagog či žák, zatímco nepřímou ukázkou představuje fotografie, video nebo obraz. Znalost rytmu pohybu je důležitou součástí pro utváření přesných pohybových představ. Z tohoto důvodu vyplývá, že jako vhodný prostředek se jeví užívání různých zvukových podnětů. V rámci zásady názornosti se doporučují také návštěvy sportovních soutěží a utkání (Perič, 2008).

Prostřednictvím zásady soustavnosti jsou žákům předávány vědomosti na základě logického uspořádání, kterým si žáci třídí osvojené vědomosti a dovednosti. Zásada funguje na principu dodržování pravidelnosti a systematické práce dle předem připraveného celoročního plánu. Nezbytné je uspořádání učiva pro jednotlivé ročníky do učebních osnov. Taktéž postupovat od jednoduššího ke složitějšímu, od známého k neznámému a od konkrétního k abstraktnímu (Vilímová, 2009). Pokud je ve výuce tělesné výchovy prováděna činnost, která je bioenergeticky nenáročná, kvůli složitosti nacvičované dovednosti, je žádoucí, aby byla zařazena do výuky také činnost jednodušší, která bude bioenergetický deficit kompenzovat. Do této výuky lze zakomponovat doplňková cvičení, kruhový i variabilní provoz (Rychtecký a Fialová, 1998).

Zásada přiměřenosti je zaměřena na přizpůsobení obsahu učiva včetně jeho množství a způsobu vedení výuky pro individuální potřeby žáka. Je zásadní, aby pedagog respektoval věk, pohlaví, zdravotní stav, a také zájmy žáků. Pokud bude zásada dodržována je pravděpodobné, že efektivita vyučování, duševní vývoj žáků a bezpečnost ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy bude na vysoké úrovni (Rychtecký a Fialová, 1998).

Na efektivní zapamatování vědomostí a dovedností má vliv zásada trvalosti. Nezbytnou roli hraje v případě vybavení si již osvojených vědomostí či dovedností a umožňuje tak jejich praktické uplatnění. Předpoklad pro uplatnění zásady trvalosti se nachází v plánování učební látky a celého učiva, využívání diagnostických a fixačních metod, vzrůstajícího zvyšování požadavků na práci nebo pravidelné kontroly dosažených výsledků. Nelze opomenout také ostatní zásady, které napomáhají žákovi k trvalému osvojení si nových vědomostí a dovedností (Vilímová, 2009). V tělesné výchově nás doprovází pohybové činnosti, které si musíme neustále připomínat, jedná se především o koordinační schopnosti s využitím síly, např. výmyk.

Ztotožnění se s výchovně-vzdělávacími cíli a pochopení podstaty dané činnosti je součástí zásady uvědomělosti a aktivity. Zmíněná zásada má vliv na postoj k učení, snaží se probouzet u žáků kladný vztah k učení. Má také motivační charakter pro učení se novým vědomostem a dalšímu rozvoji již osvojených dovedností (Rychtecký a Fialová, 1998). Pro uvědomělý přístup žáka je podmínkou přiměřenost výkladu, vytyčení cílů, názorná ukázka, volba správných metod nebo vhodného časového limitu pro zvládnutí vybraného cvičení. V průběhu vyučování dochází k rozvoji vlastního pozorování a přemýšlení včetně schopnosti identifikace chyb (Vilímová, 2009). Uvědomělost je uplatňována při samostatné práci žáků, v případě cvičení v družstvech, při dodržování pravidel hry a při poskytování dopomoci a záchrany. Pro vzbuzení zájmu o pohybovou činnost existuje řada osvědčených způsobů.

Aktivita žáků je zvyšována prostřednictvím povzbuzení, rozhovoru, zpětných vazeb a různými druhy intraindividuálních soutěží (Rychtecký a Fialová, 1998).

2.2.2 Organizační formy tělesné výchovy

Do rozvrhu jsou nasazeny dvě až tři vyučovací hodiny týdně. Vzhledem k potřebám žáků mladšího školního věku a k uplatňování zdravého životního stylu je nezbytné, aby pohybové činnosti doprovázely průběh každodenního režimu ve škole. Jakýkoliv pohyb je pro dítě odpočinkovou aktivitou, která kompenzuje psychické i statické tělesné zátěže. Ve škole se pohybové činnosti realizují nejen jako vyučovací hodiny či jiné běžné organizační formy, kterými jsou: bloková výuka, škola v přírodě, výlety či vycházky, vystoupení nebo třeba soutěže, ale jsou také realizovány v dalších pravidelných organizačních formách. Tyto organizační formy zahrnují (Dvořáková a Engelthalerová, 2017):

- a) Tělovýchovné chvilky
- b) Učení v pohybu
- c) Pohybově-rekreační přestávky
- d) Integrovaná výuka
- e) Projekty a dlouhodobější akce

Tělovýchovnými chvilkami jsou myšlena krátká cvičení, která probíhají v průběhu různých vyučovacích předmětů a jejich doba trvání nepřesahuje tři minuty. Je možné tyto tělovýchovné chvilky rozdělit do tří skupin, podle toho, na jakou část výuky se zaměřují. Přípravné tělovýchovné chvilky připravují na výuky, lze zde zařadit krátké protažení, které probíhá před začátkem vyučování. Čím dál častěji se osvědčují pro zvýšení aktivizace, pracovitosti a lepší pozornosti žáků v průběhu vyučovací hodiny. Přípravná tělovýchovná chvilka se netýká pouze krátkého protažení či rozcvičky, řadí se zde také uvolňovací cvičení prstů a rukou, např. jako příprava pro psaní. Druhou skupinou jsou kompenzační cvičení, která slouží pro prevenci špatného držení těla a kompenzuje tak jednostrannou zátěž. Tato cvičení je možné zařadit kdykoliv v průběhu vyučovací hodiny, řadí se zde cvičení na židli nebo ve stoje. Pro zpestření je možné cvičit také s pomůckami, jako jsou např. míčky, pravítka, overbally. Jestliže žáci při výuce pociťují pocit únavy, je nutné do vyučovací hodiny zařadit relaxační tělovýchovné chvilky. Jedná se o jednoduchá uvolňovací cvičení, která mohou probíhat rytmičtější či krátkým volným mimo lavice. Žáci si během relaxační chvilky odpočinou od psychického náporu učiva a následně jsou ve výuce mnohem pozornější (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

Učení v pohybu je do výuky začleňováno v různých podobách pohybových aktivit, ať už pro procvičování či upevnění učiva. Jedná se o různé aktivity s pohybovým ukazováním, běhací diktáty nebo jakékoliv pohybové hry, které jsou do výuky zařazeny. Samotnou výuku lze přesunout do venkovního prostředí, čímž přirozeně dochází ke zvýšení pohybové náročnosti. U žáků mladšího školního věku je žádoucí, aby učení se novým dovednostem probíhalo formou hry a soutěží, ať už ve dvojicích nebo malých skupinách. Proto je možné učení pohybu zařadit do jakýchkoliv vyučovacích předmětů. Pohybových činností lze využít také při vysvětlování nového učiva. Tato forma výuky je typická pro Hejného matematiku, kdy se žáci pomocí krokování učí sčítat a odčítat. Matematiku pak je možné procvičovat také v rámci tělesné výchovy. Typickou hrou u dětí mladšího školního věku je hra „molekuly“, kdy se žáci sdružují do skupin podle určitého počtu (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

Pohybově rekreační přestávky představují aktivní trávení volných chvil mezi jednotlivými vyučovacími hodinami. Často ve školách mohou žáci využívat venkovního prostředí po dobu velké přestávky nebo jsou vytvořeny prostory ve třídách či na chodbách. Aby bylo možné využívat pohybově rekreační přestávky, je žádoucí, aby učitelé naučili své žáky jednoduché pohybové hry, které mohou hrát samostatně bez učitele (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

Mezi další organizační formu se řadí integrovaná výuka, ve smyslu terénní výuky. Tato výuka spočívá v propojení předmětů do integrovaného programu, který probíhá mimo školu až ve dvouhodinových celcích. Do této formy je možné zařadit vycházku s plněním pohybových úkolů, práci s mapou nebo výuku prvouky a přírodovědy (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

Samostatnost, spolupráce a vlastní aktivita žáků je podporována plněním projektů. Tyto projekty jsou zadány na určité téma a trvají delší dobu, klidně i více dní. Předpokládá se tedy, že pohyb bude doprovázet realizaci samotného projektu. Dlouhodobější akce se zaměřují především na podporu zdravého životního stylu a spadají zde např. Dny zdraví, Týdny aktivit a zdravé stravy apod. (Krejčí a Baumeltova, 2001).

2.2.3 Vyučovací metody ve výuce tělesné výchovy

Z pedagogického hlediska znamená vyučovací metoda záměrné a systematické uspořádání učební látky, vyučovacích činností pedagoga a výukových činností žáka tak, aby byl co nejefektivněji splněn a dosažen předem zvolený cíl vyučování (Mojžíšek, 1985).

Mezi základní metody jsou řazeny metody verbální, demonstrační a praktické. Je však důležité, aby metody praktické převažovaly nad ostatními. U žáků mladšího školního věku je nezbytné verbální metodu doplnit perfektně předvedenou ukázkou od učitele. Vyučující si vždy

musí uvědomit, že žáci v této vývojové etapě života se nejlépe učí novým dovednostem prostřednictvím imitace, proto jakákoliv špatná ukázka pohybu se odráží ve špatné technice u žáků (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

Mezi další metody vyučovacího procesu se řadí metody motivační, expoziční, fixační a diagnostické. Motivace žáků je nejdůležitější faktor, jenž rozhoduje o další efektivitě učení. Na základě potřeb a podnětů vzniká motivace. Potřeby každého žáka jsou individuální, rozmanité a představují vnitřní podmínky, které si sám žák vytváří k procesu vyučování. V rámci předmětu tělesná výchova je pozornost zaměřována především na podněty, ať už se jedná o vnější (odměna, povzbuzení), vnitřní (zájem žáka) nebo soutěžní (srovnávání výsledků). Prostřednictvím motivační metody je snahou vzbudit zájem u žáků o danou problematiku. (Vilimová, 2009). Expoziční metody představují předání obsahu učiva žákovi (Rychtecký a Fialová, 1998). Mojžíšek (1985) uvádí čtyři možné způsoby přenosu:

- a) přímý přenos poznatků od učitele na žáka – výklad, popis, vysvětlení
- b) zprostředkovaný přenos poznatků – ukázka, model, schéma
- c) heuristický přístup – tvůrčí aktivita žáka, zejména při úpolových a sportovních hrách
- d) samostatná činnost žáků – hra, rozhodování, uspořádání soutěže

Opakování, procvičování a další osvojování si již naučeného učiva představuje metoda fixační. Tato metoda má za cíl zlepšovat a zpřesňovat rytmus cvičení, odstraňovat souhyby a optimalizovat úsilí při provádění cviků. Nezbytnou součástí fixační metody je podávání zpětné vazby včetně optimalizace počtu opakování, dle věku žáků. Diagnostické metody představují určitou kontrolu a hodnocení dosažených výsledků již naučených pohybů. Při výuce tělesné výchovy lze využít vstupní, průběžné i finální diagnostiky. Vstupní diagnostika má za cíl zjistit předpoklady žáků pro nácvik pohybových dovedností. Dílčí úspěšnost v učení je prověřována prostřednictvím průběžné diagnostiky. Finální diagnostika se vztahuje k uzavření určité oblasti učiva (Rychtecký a Fialová, 1998).

3 Pohybová aktivita dětí

Prostřednictvím dokumentu World Health Organization (WHO) byla v roce 2004 vyhlášena výživa a pohybová aktivita za prioritu veřejného zdraví (Dobry, 2006).

Samotný pohyb je považován za hlavní a nejvýznamnější projev existence lidské bytosti, přičemž vypovídá o aktuálním tělesném a duševním stavu každého jedince (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006). Pohybem lze vyjádřit vlastní pocity, myšlenky, nálady a také potřeby (Hodaň, 2000). Nedostatek pohybu má negativní vliv na činnosti lidského organismu a způsobuje řadu zdravotních komplikací (Bunc, 2006).

Jakákoliv pohybová činnost se řadí k základním fyziologickým potřebám člověka, která je podstatná pro správné udržování tělesných funkcí a je součástí zdravého životního stylu. Frömel, Novosad a Svozil (1999) definují pohybovou činnost jako určitý druh pohybového jednání, které je vyjádřením pohybových schopností, dovedností a vědomostí.

Kalman, Hamřík a Pavelka (2009, s. 21) definují pohybovou aktivitu jako „*jakoukoliv aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence*“. Zmínění autoři vycházeli z koncepce pohybové aktivity dle WHO (2003).

Dobry (2006) popisuje pohybovou aktivitu jako druh tělesného pohybu člověka, který je charakterizován psychickými a fyziologickými determinanty, nervosvalovou koordinací a nároky na svalovou intenzitu a zdatnost. Pohybová aktivita by měla být chápána jako velká škála činností lidského konání, ať už se jedná o školní aktivity, sport či cestu do školy.



Obrázek 3 - Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009, s. 21)

Kaplan, Bartůněk a Neuman (2015) uvádí, že pohyb je pro děti nezbytný nejen z důvodu přirozeného tělesného rozvoje, upevňování zdraví či zvyšování tělesné zdatnosti, svou

nezastupující roli má také pro sociální rozvoj dítěte. V současné době se pohybová aktivita u dětí snižuje, čímž nemůže přispívat ke zdravému vývoji. Civilizační pokroky jsou příčinou nedostatku pohybové aktivity. Často dochází k nedostatečnému množství pohybové aktivity, tzv. hypoaktivitě. Zmiňují také, že pasivní způsob života je u dětí stále oblíbenější.

Studie WHO (2003) poukazují na to, že pohybová aktivita má kladný vliv na studijní prospěch dítěte. Pokud se tedy dítě aktivně věnuje libovolnému sportu, často dosahuje dobrých studijních výsledků. Je pravděpodobné, že jedinec, který je sportovně aktivní v mladém věku, zůstane aktivní také v dospělosti a stáří (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009).

Děti se řadí mezi ohroženou skupinu osob, která trpí nedostačující pohybovou aktivitou. Pokud zmíníme období předškolního věku, zde je u dětí pohyb naprosto spontánní a rovnoměrně rozložen v průběhu celého dne. Mladší školní věk však přináší změny v množství provozování pohybových aktivit po celý den. Při vyučování se děti minimálně pohybují, často sedí ve svých lavicích 4 až 5 hodin, což má za následek snížení celkového denního objemu pohybových aktivit. Při nástupu na základní školu tak dochází k nárůstu obezity u dětí. Doba strávená výukou by tak měla být kompenzována pohybovými aktivitami, zařazenými po vyučování (Stackeová, 2009). Suchánek (2008) zmiňuje, že malí školáci by měli trávit pohybem tolik času, kolik jej stráví ve školní lavici. Pohybové aktivity by měly být realizovány formou her zaměřených na rozvoj koordinace a týmové spolupráce. Už v tak útlém věku se děti dokážou motivovat k vytrvalostním sportům, je tedy možné začít s pravidelným tréninkem, který bude rozvíjet obratnost a mrštnost, zároveň bude posilovat vlastní vahou těla svalstvo dítěte.

Na počátku vývojové etapy mladšího školního věku děti preferují skupinové pohybové hry. Příkladem mohou být jednoduché honičky. Od těchto her, které mají velmi jednoduchá pravidla pak přechází ke sportu se závodivým charakterem a jasnými pravidly. Zde se předpokládá, že děti pravidla budou striktně dodržovat (Říčan, 2014). Takové hry se často soustřeďují na koordinaci a spolupráci. Jsou to týmové hry jako je fotbal, florbal, přehazovaná nebo vybíjená (Suchánek, 2008).

Rodiče jsou vzorem svých dětí, které přijímají jejich model chování. Pokud se sám rodič zapojí do pohybové aktivity, mnohem více motivuje k pohybu také své dítě. Předpokládá se, že pokud mají rodiče kladný vztah k pohybu a aktivně tráví svůj volný čas, budou mít kladný přístup k pohybu také jejich děti. Za zásadní důvody poklesu pohybové aktivity jsou považovány následující faktory (Miklánková, 2009):

- častější využívání dopravních prostředků
- méně fyzické práce

- méně každodenní chůze
- vyšší počet elektrických zařízení v budovách – výtahy, eskalátory
- strach rodičů z úrazu svého dítěte při konání pohybové aktivity
- nižší dotace hodin tělesné výchovy v některých školách
- sedavé trávení volného času u počítače, mobilu či televize

Je zapotřebí, aby u dětí byl pohyb komplexně rozvíjen a byla jim věnována dostatečná pozornost. Naše snaha by měla směřovat k vyvolání v dítěti potřeb aktivního pohybu před sedavým způsobem trávení volného času (Marcusová a Forsythová, 2010). Taktéž škola může podpořit zdraví svých žáků a podporovat pohybové aktivity vytvořením pestrého výběru sportovních a pohybových kroužků vedených učiteli, rodiči nebo přáteli školy.

Většina jedinců si svůj vztah k pohybové aktivitě vytváří na základě zkušeností ze školní tělesné výchovy. Je tedy zásadní vést žáky k pravidelnému pohybu již od útlého věku. Aby si dítě vytvořilo kladný vztah k pohybu, je zapotřebí využívat různých didaktických postupů či prostředků (Dvořáková a Engelthalerová, 2017).

U dětí se předpokládá, že pohybová aktivita bude probíhat pomocí různých forem a druhů pohybu. Především u dětí mladšího školního věku platí, že rády a často mění sportovní aktivity. Nejdůležitější je umět jedince správně motivovat ke sportovní činnosti a všechny fyzické aktivity musí být realizovány formou hry a zábavy (Abeceda zdraví, 2007).

Jak již bylo zmíněno pohyb patří k základním fyziologickým potřebám každého jedince, což představuje velmi známá Maslowova pyramida lidských potřeb každého jedince.



Obrázek 4 - Hierarchie potřeb dle Maslowa (Vysekalová, 2011, s.23)

Pohyb je přirozenou součástí bytí. Výzkumy však poukazují na to, že s rostoucím věkem se pohybová aktivita snižuje. Příčinou je časté omezování dětí ve svých pohybových činnostech. V dnešní době plné technologií je pro děti zábavou trávit svůj čas u televize či počítače. V době, kdy Maslow sestavil svou hierarchii potřeb však televize ani počítače nebyly naprostým fenoménem, jak je to v současnosti. Možná právě potřeba zábavy v této hierarchii chybí (Kuklová, 2011).

3.1 Motivace dětí pro pohybovou aktivitu

„Sportovec nemůže utíkat s penězi v kapsách. Musí běžet s nadějí v srdci a se sny v hlavě.“ (Emil Zátopek)

Plháková (2004, str. 319) definuje motivaci jako „*souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního*“.

Motivaci lze dělit na vnější a vnitřní. Vnější motivace představuje soubor pobídek, které vedou k vykonání činnosti pouze za účelem dosažení určitého výsledku, ať už se jedná o pochvalu, odměnu nebo trest. Vnitřní motivace vytváří touhu pro konání aktivity z radosti. Pobízí tak jedince k soutěživosti a možnosti se pobavit, na rozdíl od vnější motivace, která nabádá jedince k výkonu pouze za účelem odměny či trestu. Vnitřní motivace se tak považuje za jednu z nejdůležitějších (Blažej, 2019).

Stejně jako děti předškolního věku, tak i děti mladšího školního věku mají přirozenou potřebu pohybu. Avšak v tomhle období, mají více dalších lákavějších nabídek pro trávení svého volného času. Rodina je stimulem pro pohybovou aktivitu dítěte. Děti se tak učí především nápodobou od svých sourozenců a rodičů. Pokud rodina žije aktivním životním stylem, dítě ho bude automaticky přebírat po ní. Děti se nejlépe učí od svých rodičů, proto je zapotřebí, aby rodiče se svými dětmi sportovali (Kuklová, 2011).

Zahraniční výzkumy uvádějí, že úroveň pohybové aktivity dětí velmi výrazně koresponduje se socioekonomickými podmínkami rodiny (Sallis a Owen, 2002). Vliv na pohybové aktivity u dětí má také úplnost či neúplnost rodiny nebo třeba vzdělání a zaměstnání rodičů (Miklánková, 2009). Podpora ze strany rodičů v případě pohybové aktivity je žádoucí. Jestliže jsou rodiče pracovníě vyčerpáni nebo je dítě vychováváno pouze jedním z nich, je motivace a provozování pohybových aktivit u takových dětí na nižší úrovni (Kuklová, 2011).

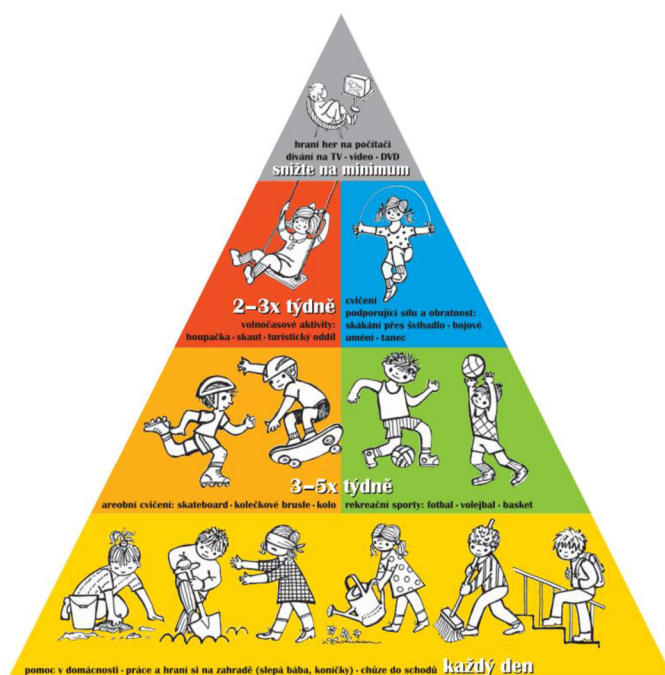
Nejen rodiče, ale také škola, a především učitel má zásadní vliv na dítě. Děti na 1. stupni ZŠ své učitele uznávají a všechna rozhodnutí učitelů jsou pro ně pravdivá. Jsou určitým vzorem pro dítě, všechno, co dělají považují vždy za správné. Právě tyto učitelé mohou nejvíce ovlivnit

přístup svých žáků ke sportu a motivovat je tak k dostatečnému objemu pohybových aktivit. Ve školním prostředí jsou některé děti v rámci tělesné výchovy motivovány známkou. Jedná se o motivaci vnější, avšak větší snahou je dosáhnout u dětí motivace vnitřní, která by u nich měla převažovat (Mužik a Vlček, 2010).

Motivace v tělesné výchově by měla představovat pochvalu od učitele. Pedagog musí chválit všechny děti za jakékoliv nepatrné pokroky. Ke konci období mladšího školního věku již mají vliv na názory a postoje dítěte jeho spolužáci a kamarádi. Dítě, které bude mít kolem sebe kamarády provozující sportovní aktivity, bude samo motivováno k aktivnímu trávení volného času. Taktéž materiální vybavení a dostupnost sportovišť mohou být motivací pro pohybové aktivity (Kuklová, 2011).

Dobry (2006) uvádí, že pokud se dítě bude zapojovat do pohybových aktivit, bude pociťovat radost, nezávislost, vzrušení a jiné uspokojující emoce. Pohybové aktivity mohou být tedy vnitřně motivující samy o sobě. Zábavu mladí sportovci berou jako primární pohnutku ke sportování. V dnešní době jsou více preferovány pohybové aktivity určené pro chlapce, avšak různé výzkumy ukázaly zájem o pohybové aktivity také u dívek. Dívky je nezbytné jinak motivovat pro to, aby byly pohybově aktivní, než je tomu u chlapců. Při motivaci dívek je zapotřebí vycházet z jejich osobních potřeb.

Lze se setkat s pyramidou pohybu, která by mohla pro děti představovat určitý návod pro provozování pohybových činností. Součástí této pyramidy je taktéž doporučená hodinová dotaze pro konkrétní pohybovou aktivitu za týden (Hrnčířiková, 2010).



Obrázek 5 - Hejbej se! Nedej se! (Gajdošová, Košťálová, 2006, s. 13)

Gajdošová a Košťálová (2006) popisují pohybovou pyramidu následovně:

- 1. patro: každodenní pohybová aktivita, u které se předpokládá, že bude prováděna ve vysoké míře (pěší chůze, venkovní pohybové aktivity s přáteli, pomoc v domácnosti apod.)
- 2. patro: aerobní cvičení (běh, jízda na kole) a rekreační sporty, je doporučeno tyto aktivity zařazovat do svého týdenního plánu minimálně 3-5krát
- 3. patro: volnočasové aktivity (turistika) a aktivity podporující sílu včetně obratnosti (jóga, skoky přes švihadlo), vhodné zařazovat 2-3krát do týdne
- 4. patro: jedná se o aktivity, které negativně ovlivňují energetickou bilanci, zde se radí snížit tyto aktivity na minimum (hra na počítači, sledování televize)

Stackeová (2009) poukazuje na to, že by děti a dospívající měli pohybovou aktivitu vykonávat nejméně 60 minut denně. Zároveň by pohybová aktivita měla být prováděna ve střední až vysoké intenzitě zatížení. Zmiňuje také určitý fakt, kdy počátkem adolescence dochází k výraznému snížení pohybové aktivity. Je nezbytné, aby se okolí adolescentů snažilo zabránit snížení pohybové aktivity, které by následně mohlo ovlivnit celoživotní vztah k těmto pohybovým aktivitám v budoucí vývojové etapě, tedy v dospělosti.

3.2 Pohybová hra a její role ve školní TV

Hru je možné považovat za základní potřebu dítěte mladšího školního věku. Především na 1. stupni ZŠ hra představuje základní vyučovací prostředek. V hodinách tělesné výchovy lze hovořit o hře pohybové. „*Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí*“ (Mazal, 2000, s. 13).

Mazal (2000) zmiňuje, že pohybová hra by měla mít stanovený obsah a cíl, určené místo konání a vymezenou dobu trvání. Sigmund (2007) zároveň uvádí, že pohybové hry by měly být pestré a všestranně rozvíjející. Jejich realizaci by měly doprovázet pravidelné odpočinkové pauzy, jelikož děti jsou velmi unavitelné, avšak jejich regenerace je velice rychlá.

Prostřednictvím pohybových her dochází ke zdokonalování pohybů pomocí opakování, zároveň se upevňují pohybové dovednosti a procvičují se pohybové schopnosti. Dochází tak k rozvoji obratnosti, rychlosti, síly či vytrvalosti (Mazal, 2000). Pohybová hra představuje zábavnou formu procvičování různých svalových partií. Žáci se naučí využívat pravidla hry, hrát fair play, řešit herní situace, uplatňovat základní techniku naučených činností. Pohybové

hry rozvíjí u žáků jejich vůli a charakter. V kolektivní hře se individualita žáků podřizuje zájmu kolektivu, tudíž sociální činnosti mají významnou roli při realizaci pohybových her. Zahrnují aktivity, které dětem přináší radost, pohodu a emocionální uspokojení. Jejich použití může pomoci při zjišťování předpokladů jednotlivých žáků. Hlavním cílem není vítězství, ale samotný prožitek, který je pro žáky mnohem významnější (Doležalová, 2004).

Tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ by měla doprovázet pohybová hra v každé vyučovací jednotce. Lze ji považovat jako součást obsahu učiva ve školní tělesné výchově, avšak nadbytečné nebo nedostatečné využívání pohybových her může mít negativní důsledky na dítě. Od pedagoga se očekává adekvátní výběr pohybových her, které odpovídají jednotlivým částem vyučovací jednotky (Zapletal, 1987). Mezi nejznámější pohybové hry je možné řadit různé variace honiček, a také jakékoliv formy her, při kterých se musí dítě pohybovat. Pro zaujetí a větší motivaci žáků do výuky je vhodné zařadit do hry různá náčiní, jako jsou např. švihadla, míče, žíněny, obruče, kužele, lavičky apod. V každé pohybové hře si sám učitel upřesní určitá pravidla, ve kterých bude hra probíhat. Jednoduché pravidla hry dokážou akceptovat všichni žáci, čímž dochází k okamžitému fungování pohybové aktivity. Pravidla stanovená pedagogem predeterminují chování a vztahy hráčů (Mazal, 2000).

Při výběru a realizaci pohybové hry je nutné vycházet z potřeb a požadavků žáků jednotlivých ročníků. Obsah hry by měl odpovídat věku žáků, úrovni jejich dovedností a schopností, počtu cvičících a taktéž hernímu prostoru. Organizace, pravidla a popis hry musí být stručný, je vhodné využít názorných ukázek, které slouží pro lepší představivost dětí. U žáků je nezbytné navodit motivaci pro hru a vzbudit v nich zájem a touhu se dané hry zúčastnit. V případě špatné realizace hry, je nutné mít vždy k dispozici zásobníky dalších her (Hondlík, 1992). Pohybové hry jsou uplatňovány podle jednotlivých ročníků na 1. stupni ZŠ:

V prvním ročníku je úkolem pohybových her pomoci žákům k plynulému přechodu z mateřské školy na školu základní. Prostřednictvím pohybových her, které děti znají již z mateřské školy se lze vrátit do příjemného prostředí. Pro některé děti je přechod na ZŠ velmi náročný, musí plnit spoustu povinností a nachází se v novém sociálním prostředí. Pro snadnější socializaci je tak nezbytné využít spousty her (Mazal, 2007).

Žáci druhého ročníku jsou již aklimatizováni ve školním prostředí. V tomto ročníku dochází k dalšímu zvyšování zatížení prostřednictvím realizace pohybových her. Často jsou uplatňovány kreativně kooperační aktivity. Žáci si rádi často sami vymýšlejí hry a následně dokážou akceptovat odpovědnost za navržené náměty. V 2. ročníku již dokážou spojovat své zájmy se zájmy celé skupiny (Vietzová, 2008).

Třetí a čtvrtý ročník je doprovázen pohybovými hry se soutěžním charakterem. Dochází ke zdůrazňování práv a odpovědnosti žáků. Sami žáci si již uvědomují svůj úspěch, dokážou ocenit také úspěch svých spoluhráčů či protivníků. Jsou schopni již lépe dodržovat a využívat pravidla pohybových her. Také soustředěnost žáků na pohybovou hru je v těchto ročnících na vysoké úrovni (Vietzová, 2008).

Pátý ročník představuje pohybový rozvoj, který je spjatý s percepcí. Žáci se již snaží odstranit příčiny svých chyb ve hrách a zároveň jejich vnímání a cítění je promyšlenější. Zatížení musí být přizpůsobeno pohlaví a fyzické zdatnosti žáků. Kolektivní hry jsou realizovány častěji než hry individuální. V tomto ročníku jsou ve velké míře zařazovány hry s míčem a jejich modifikace, ať už se jedná o házení míče či jeho chytání. Na 2. stupni ZŠ se předpokládá znalost a zvládnutí těchto základních dovedností. Pokud se žák věnuje některému druhu sportu, je předpokládáno, že při realizaci pohybové hry bude mít určitou výhodu (Borová, 2001).

Při realizaci pohybových her nelze opomenout zajištění bezpečnosti. Zvolení vhodné hrací plochy je základním předpokladem pro bezpečný průběh hry. Je žádoucí odstranit nebezpečné předměty, ať už realizace hry probíhá v tělocvičně či venkovním prostředí. Pomůcky nebo materiály využívány při hře musí být bez jakýchkoliv závad a před zahájením hry je nutné, aby učitel všechno zkontroloval. Taktéž je nezbytné dbát na vhodnou obuv a sportovního oblečení, včetně kontroly sundání různých doplňků (nárámky, řetízky, hodinky, náušnice). Dívky musí mít po celou dobu vyučovací jednotky tělesné výchovy sepnuté vlasy do culíku či drdolu (Nováková, 2007).

Žáci musí být seznámeni s tím, jak se v tělocvičně či venkovním prostředí mají bezpečně chovat. Zároveň jsou upozorněni na potenciaální rizika, kterým se mají vyhnout. Samotní žáci se musí naučit nedřívě pohybovat ve volném prostoru, až následně lze jejich dovednosti zdokonalovat přidáním změny směru, pomůcek apod. Pedagog v průběhu hry musí mít kontrolu nad všemi žáky, tudíž stojí na místě, odkud na všechny vidí. V úvahu musí brát také zdravotní stav žáků. Pokud má při výuce žáka se zdravotními problémy, často lze pohybovou hru pro něj modifikovat. Bezpečnost žáků je vždy na prvním místě. Rizika zranění však nelze zcela vyloučit, avšak pedagog musí udělat vše pro to, aby se úrazům vyvaroval a co nejvíce je eliminoval (Dandová, 2008).

4 Cíle, úkoly a hypotézy

Cíle

Hlavním cílem práce je zjištění a posouzení preference žáků 5. ročníků z hlediska různých obsahů vyučovacích jednotek TV. Dílčím cílem je vytvoření metodických námětů vyučovacích jednotek TV a posouzení jejich úspěšnosti u dívek a chlapců v pedagogické praxi.

Úkoly

Ze stanovených cílů vzešly úlohy:

1. Vytvoření a zajištění výzkumného souboru.
2. Vhodná volba statistických metod a technik.
3. Sběr a analýza dat v kontextu vymezených cílů.
4. Vyhodnocení hypotéz a zodpovězení výzkumných otázek.
5. Zpracování závěrů práce.

Hypotézy a výzkumné otázky

V diplomové práci jsou vymezeny následující výzkumné otázky:

VO1: Která z vyučovacích jednotek byla dívkami a chlapci nejvíce preferována?

VO2: Vyskytují se rozdíly mezi hodnocením úspěšnosti konkrétních metodických námětů u dívek a chlapců?

V rámci diplomové práce byly hodnoceny tyto hypotézy:

H1: Chlapci budou vyučovací jednotky TV s obsahem míčových her hodnotit pozitivněji než dívky.

H2: Názory dívek a chlapců na vyučovací jednotky TV se zaměřením na gymnastiku a taneční hodinu se nebudou lišit.

H3: Vyučovací jednotku TV zaměřenou na atletiku budou pozitivněji hodnotit dívky než chlapci.

5 Metodika

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumné šetření proběhlo v březnu a dubnu, ve školním roce 2022/2023. Praktická část obsahuje osm metodických námětů vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Jednotlivé náměty byly zpracovány a předány pedagogům základních škol k realizaci výzkumného šetření. Do výzkumného šetření se zapojily tři plnoorganizované základní školy. Realizace probíhala v 5. ročnících, celkem se výzkumného šetření zúčastnilo pět tříd (Tabulka 1).

ZŠ	třída	počet dětí	dívky	chlapci
1.	5.A	22	13	9
2.	5.A	27	15	12
	5.B	25	12	13
3.	5.A	24	14	10
	5.B	23	11	12

Tabulka 1 - Přehled dotazovaných účastníků (zdroj: vlastní); $n = 121$, $d = 64$, $ch = 59$

Vysvětlivky: n = počet osob, d = dívky, ch = chlapci

5.1.1 Žáci

Do výzkumného šetření se zapojili žáci 5. ročníků ZŠ. Celkem se zúčastnilo pět tříd, dohromady tedy 121 žáků, přičemž dívek bylo 65 a chlapců 59. Počet zúčastněných jednotlivých vyučovacích jednotek se mírně lišil z důvodu absence dětí. Přehled zúčastněných žáků dle konkrétních metodických námětů znázorňuje Tabulka 2. Nejvíce žáků se zúčastnilo vyučovací jednotky zaměřené na minifotbal, tedy metodického námětu č. 4. Metodický námět byl realizován se 118 žáky. Tuto vyučovací jednotku absolvovalo nejvíce děvčat i chlapců. Naopak metodický námět č. 7 absolvovalo nejméně žáků, zapojilo se jich pouze 109. Rozdíl mezi realizací metodického námětu s nejvyšší účastí a vyučovací jednotkou s nejmenší účastí je 9 žáků.

- Námět č. 1 - Florbal
- Námět č. 2 - Miniházená
- Námět č. 3 - Minibasketbal
- Námět č. 4 - Minifotbal
- Námět č. 5 - Atletika
- Námět č. 6 - Gymnastika
- Námět č. 7 - Kondiční hodina
- Námět č. 8 - Taneční hodina

ZŠ	Námět 1		Námět 2		Námět 3		Námět 4		Námět 5		Námět 6		Námět 7		Námět 8	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
1.	12	9	13	9	11	8	13	9	12	7	12	8	12	9	13	9
2.	12	12	13	11	13	12	14	12	15	10	14	12	13	12	14	11
	9	13	10	13	12	11	12	13	11	12	12	13	11	10	12	11
3.	14	8	14	10	12	9	12	10	13	10	13	9	14	9	12	10
	9	12	10	12	11	12	11	12	10	12	10	10	9	10	10	11
	56	54	60	54	59	52	62	56	61	51	61	52	59	50	61	52
Celkem	110		114		111		118		112		113		109		113	

Tabulka 2 - Přehled zúčastněných žáků v jednotlivých vyučovacích jednotkách TV
(zdroj: vlastní); D = dívky, CH = chlapci

5.2 Charakteristika metodických námětů

Samotnému výzkumnému šetření předcházela tvorba metodických námětů zaměřených na osm různých sportovních odvětví. Metodické náměty jsou zaměřeny na: florbal, miniházenou, minibasketbal, minifotbal, atletiku, gymnastiku, kondiční hodinu a taneční hodinu. Jednotlivé náměty byly sestaveny pro časovou dotaci 45 minut. Při zpracování příprav vyučovacích jednotek bylo čerpáno z odborné literatury, internetových zdrojů, videí zaměřených na pohybovou aktivitu a vysokoškolských skript. Každý metodický námět se skládá z části úvodní, která zahrnuje organizační a rušnou část, dále z části hlavní a závěrečné. Pro pedagogy jsou všechny pohybové aktivity podrobně popsány, často jsou také doplněny názorným obrázkem (např. rozestavení herního pole v tělocvičně) nebo videem. U každé pohybové aktivity se nachází orientační časová dotace, seznam pomůcek, pravidla hry a případně organizace prostoru v tělocvičně.

Před zahájením výzkumného šetření byli všichni pedagogové seznámeni s jednotlivými metodickými náměty. Tyto náměty, včetně dotazníků jim byly poskytnuty v tištěné i elektronické podobě. Náměty byly sestaveny pro neobvyklé, atraktivní a pestré vyučovací jednotky tělesné výchovy. Snahou bylo méně známými pohybovými aktivitami vzbudit zájem žáků o jednotlivá sportovní odvětví. Bylo využito pohybových her a cvičení, která nejsou tolik známá a žáci i pedagogové se s nimi často setkali úplně poprvé.

Metodický námět č. 1

Metodický námět č. 1 (Příloha 6) se zaměřuje na sportovní oblast – florbal. Ve vyučovací jednotce florbalu bylo cílem zdokonalit florbalový driblink, střelbu, přihrávky a týmovou spolupráci při hře. Před zahájením vyučovací jednotky tělesné výchovy bylo potřeba přichystat florbalové branky, hole a míčky, rozlišovací dresy, kužely a volejbalový míč. Úvodní rušná část se orientuje na honičky s florbalovou holí, průpravná část je pro všechny metodické náměty stejná. Zde je však zahrnuta florbalová abeceda pro zopakování manipulace s florbalovou holí a míčkem. Hlavní část vyučovací jednotky je zaměřena především na florbalový driblink, vedení míče, přihrávky a střelbu.

Metodický námět č. 2

Příprava pro realizaci miniházené je součástí metodického námětu č. 2 (Příloha 7). Cílem ve vyučovací jednotce miniházené bylo zdokonalit přihrávky, střelbu, a především upevnit pravidla miniházené. Pro uskutečnění metodického námětu bylo zapotřebí nachystat kužely, házenkářské míče, kruhy, rozlišovací dresy a branky. Celý námět byl zaměřen především na orientaci v prostoru, přihrávky, střelbu a týmovou spolupráci. Žáci v 5. ročníku jsou již schopni akceptovat pravidla hry miniházené a dokážou tak sami zhodnotit, zda jejich hra odpovídá pravidlům. Každá pohybová aktivita obsahuje obrázek pro lepší představivost rozvržení herní plochy a pochopení.

Metodický námět č. 3

Vyučovací jednotka minibasketbalu je zpracována jako metodický námět č. 3 (Příloha 8). Výuka minibasketbalu měla za cíl u žáků upevnit driblink, přihrávky a střelbu na koš. Před zahájením výuky bylo třeba mít k dispozici basketbalové míče, kužely, rozlišovací dresy, basketbalové koše a házenkářský míč. V hlavní části jsou zahrnuty různé variace pohybových aktivit zaměřených právě na upevnění přihrávek, driblinku a střelby na koš.

Metodický námět č. 4

Obsahem metodického námětu č. 4 (Příloha 9) je vyučovací jednotka zaměřená na minifotbal. Cílem tohoto metodického námětu bylo zdokonalit u žáků přesnost přihrávek a střelby. Pro realizaci bylo zapotřebí nachystat fotbalové míče, brány a rozlišovací dresy. Hlavní část zahrnuje netradiční pohybové aktivity, které se snaží tento cíl naplnit.

Metodický námět č. 5

Pátý metodický námět (Příloha 10) je zaměřen na atletiku. Při vyučovací jednotce atletiky bylo cílem provést nácvik předávky štafetového kolíku a zdokonalit u žáků techniku, včetně rychlosti běhu. Zde bylo důležité si před vyučovací jednotkou nachystat štafetové kolíky, kloboučky/vodorovné značky a švihadla. Hlavní část byla zaměřena na nácvikovou řadu vlastní

předávky štafetového kolíku, rychlosti a techniky běhu. Žáci si vyzkoušeli také svou reakční rychlost na zvukový signál.

Metodický námět č. 6

Šestý metodický námět (Příloha 11) je zaměřen na sportovní oblast, a to gymnastiku. Vyučovací jednotka gymnastiky se orientuje na zvládnutí pohybových dovedností na předem připravených stanovištích. Před započítím výuky bylo nutné si zajistit a připravit lavičky, žebřiny, můstek, švédskou bednu, švihadla, žiněnky, gymnastický koberec a mety. Hlavní část byla zaměřena na cvičení na pěti stanovištích. Stanoviště jsou velmi účinným prostředkem pro to, aby všichni žáci byli po celou dobu zapojeni do procesu výuky. Nedochozí tak k prostojům a všichni jsou stále aktivně zapojeni do pohybových aktivit. Žáci měli na jednotlivých stanovištích výukové karty, které jim byly nápomocné pro snadnější zapamatování si prováděných cviků. Úkolem pedagoga bylo žáky obeznámit s bezpečnostními pokyny a provádět přímou dopomoc na stanovišti č. 3, kde byl prováděn přeskok přes švédskou bednu.

Metodický námět č. 7

Metodický námět č. 7 (Příloha 12) se soustředí na kondiční hodinu. Cílem bylo zvládnout metodický nácvik kruhového provozu. Nejprve bylo zapotřebí připravit jednotlivá stanoviště kruhového provozu - 2 žiněnky, 3 lavičky, 2 švihadla, 1 gymball, 1 bosa, 1 atletický žebřík. Hlavní část sloužila k posílení celého těla. Pedagog vždy nejprve provedl ukázky jednotlivých cviků, následně již po dobu jedné minuty žáci cvičili sami na jednotlivých stanovištích. Pro lepší přehlednost měli žáci vždy k dispozici u každého stanoviště výukovou kartu, která jim připomínala, které pohybové cviky mají provádět. Při kruhovém provozu bylo možné využít hudebního doprovodu s odpočítáváním, pro usnadnění práce pedagoga.

Metodický námět č. 8

Poslední metodický námět (Příloha 13) je zaměřen na taneční hodinu. Jedná se o novodobý trend, který je vhodný využít pro zpestření výuky tělesné výchovy. Cíl byl soustředěn na nácvik kruhového country tance a taneční sestavy zaměřené na zumbu. Pro taneční hodinu bylo nutné zajistit hudební doprovod s reproduktorem. Nejprve bylo cílem žáky naučit jednoduchý country tanec, známý pod názvem „Zuzana“, následně se učili již novodobou taneční choreografií zumbu od Dovydas Veiverys, na hudební doprovod od autora Nathana Evanse. Zde bylo zapotřebí, aby se pedagog nejprve sám naučil choreografií a následně žáky postupně učil jednotlivé taneční kroky. Celý proces tance probíhal nejdříve bez hudby a po zvládnutí jednoduchých tanečních kroků byl již přidán hudební doprovod.

5.3 Design výzkumu

Na konci roku 2022 byli osloveni ředitelé základních škol, kteří byli požádáni o spolupráci na výzkumném šetření k diplomové práci. Byla jim předána žádost (Příloha 1) a zároveň došlo ke sdělení všech důležitých informací. Následně proběhlo osobní setkání se všemi pedagogy, kteří vyučují tělesnou výchovu v 5. ročnících ZŠ. Došlo k rozdáni informačních dopisů učitelům (Příloha 2), dále byly představeny a poskytnuty pedagogům všechny metodické náměty (Příloha 6–13), včetně návodu k těmto námětům (Příloha 4). Taktéž byly všem pedagogům rozdány v tištěné podobě dotazníky pro žáky (Příloha 3).

Výzkumné šetření probíhalo v měsíci březnu a dubnu, roku 2023. Všechny metodické náměty byly sestaveny na jednu vyučovací jednotku tělesné výchovy, tedy 45 minut. Celkem bylo odučeno osm vyučovacích hodin tělesné výchovy. Před začátkem každé vyučovací jednotky byli žáci seznámeni s cílem a průběhem hodiny. Taktéž byli upozorněni od svých učitelů na bezpečné chování při pohybových aktivitách. Každý vyučující vždy na začátku každé hodiny zkontroloval, zda jsou žáci ve sportovní obuvi a mají oblečení vhodné na vyučovací jednotku tělesné výchovy. V závěru každé vyučovací hodiny pedagogové vždy poskytli dotazníky svým žákům. Žáci na všechny otázky z dotazníku odpovídali samostatně, v případě problémů jim učitel pouze dovysvětlil význam dané otázky.

5.4 Statistické zpracování dat

Prostřednictvím dotazníkového šetření byly zjišťovány názory žáků na vytvořené metodické náměty na vyučovací jednotku tělesné výchovy. Pro dotazníkové šetření bylo využito dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky (Frömel a kol, 1994) – Příloha 3. Tento dotazník je zcela anonymní, tudíž žáci nevyplňují své jméno a příjmení. Zapotřebí bylo doplnit pouze datum, třídu, školu a pohlaví. V dotazníku je možné vyplnit také informace o své hmotnosti a výšce, avšak tyto údaje žáci nevyplňovali. Dotazníkové šetření má za cíl shromáždit informace, které by pomocí jiné výzkumné metody bylo složité získat.

Dotazník pro žáky obsahuje 24 uzavřených otázek a je situován do sedmi dimenzí, z nichž je jedna dimenze doplňující (Tabulka 3).

č.	Dimenze	Číslo otázky
1.	Vzdělávací (kognitivní)	1, 7, 13, 19
2.	Emotivní	2, 8, 14, 15, 20
3.	Zdravotní	3, 9, 15, 21
4.	Sociální (interakční)	4, 10, 16, 22
5.	Vztahová	5, 11, 17, 23
6.	Kreativní	6, 12, 18, 24
7.	Role žáka (doplňující dimenze)	2, 4, 6, 12, 16, 18, 19, 22

Tabulka 3 – Přehled otázek dle dimenzí (Frömel a kol, 1994)

Dotazníkové šetření je výhodné z důvodu možnosti oslovení velkého množství dotazovaných a velmi rychlého způsobu získání velkého množství dat. Za nevýhodné může být považováno neobjektivní získání výsledků. Důležitou roli při dotazníkovém šetření hraje naprosto přesné pochopení otázky. Lze se setkat s dotazníky, které mají své otázky uzavřené (strukturované) a otevřené (nestrukturované). Dotazník, který byl využit v diplomové práci má všechny otázky uzavřené, tudíž se jedná o strukturovaný. Žáci pouze značili křížkem, zda souhlasí či nesouhlasí. Měli tedy na výběr zakřížkovat možnost ano či ne. Při získávání výsledků je důležité dbát na anonymitu všech respondentů (Chráška, 2016; Pána a Somr, 2007).

Pro vyhodnocování dotazníků bylo využito programu Microsoft Excel 365. Jakákoliv kladná či záporná otázka byla hodnocena jako 1 bod. Odpověď „ne“ je kladná v otázkách č. 10, 11, 17, 18, 23. Statistické vyhodnocení získaných dat bylo realizováno pomocí párového t-testu, díky kterému došlo k porovnání výsledků. Všech sedm dimenzí bylo vyhodnocováno procentuálně.

6 Výsledky

6.1 Zhodnocení metodických námětů

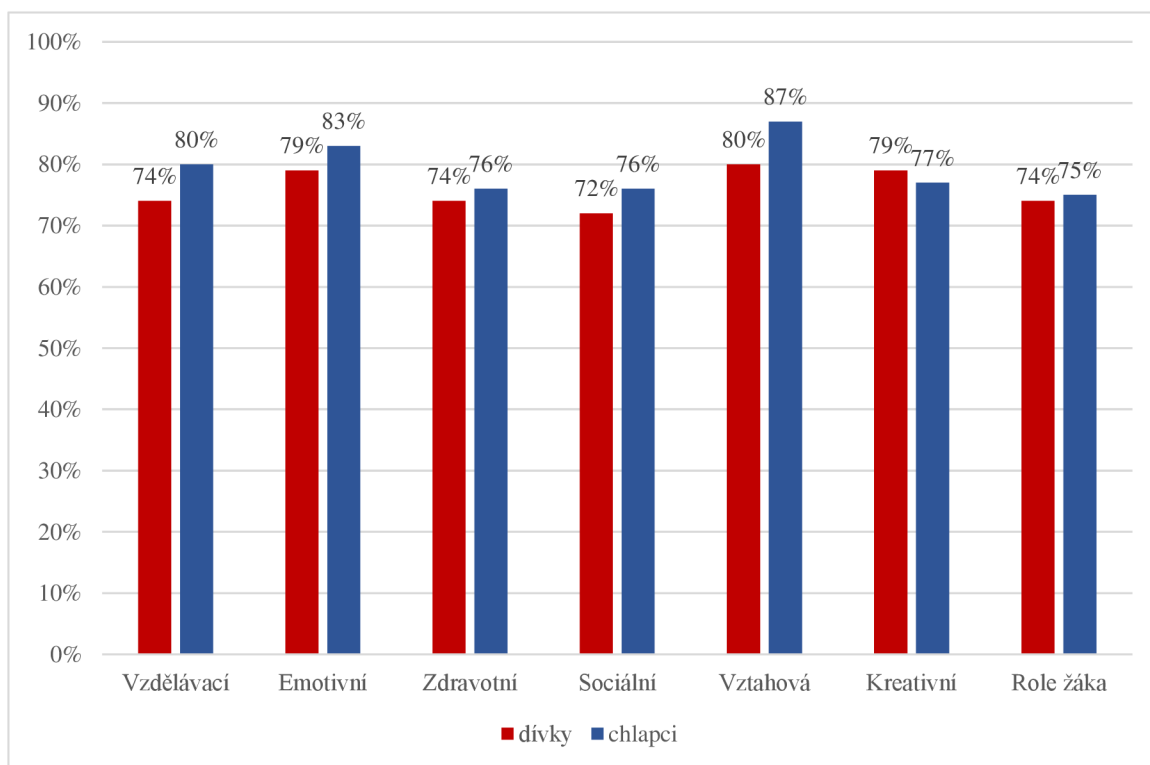
Následující kapitoly představují grafické zpracování dat, kterých bylo získáno v průběhu uskutečnění výzkumu podle přednesených metodických námětů. Všechny osm metodických námětů bylo zaměřeno na jiné sportovní odvětví tělesné výchovy. Při vyhodnocování bylo hlavním úkolem porovnat názory žáků na konkrétní sportovní odvětví a posoudit tak vztah žáků k vytvořeným vyučovacími jednotkami tělesné výchovy, které jsou svým obsahem rozdílné. Zaměření určitých metodických námětů je znázorněno v následující tabulce.



Obrázek 6 - Schéma jednotlivých námětů vyučovací jednotky TV (zdroj: vlastní)

6.1.1 Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 1

Metodický námět č. 1 (Příloha 6) se zaměřuje na sportovní odvětví – florbal. Vyučovací jednotka florbalu se zaměřuje na zdokonalení florbalového driblinku, střelby, přihrávek a týmové spolupráce při hře. Průpravná část s využitím míče (Příloha 5) je pro všechny náměty stejná. Metodický námět č. 1 absolvovalo 110 žáků, z toho 56 dívek a 54 chlapců.



Obrázek 7 - Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí žáků ve vyučovací jednotce florbalu; $n = 110$, $d = 56$, $ch = 54$ (zdroj: vlastní)

Po zhlédnutí celkových výsledků (Obrázek 7) lze vidět, že procentuální úspěšnost u chlapců je vyšší v šesti dimenzích, na rozdíl od odpovědí dívek. U obou pohlaví jsou všechny dimenze hodnoceny na vyšší úrovni, než je 72 %. Nejvyšší rozdíl je možné spatřit při pohledu na vztahovou dimenzi, kterou 87 % chlapců hodnotí kladně, což dělá procentuální rozdíl s kladným hodnocením dívek 7 %. Nejpodobněji žáci zhodnotili doplňující dimenzi, kde rozdíl mezi kladným hodnocením dívek a chlapců je pouze 1 %.

Nejnižší počet kladných odpovědí u dívek lze zaregistrovat v sociální dimenzi. Na otázku č. 10, tedy zda se v hodině vyskytly projevy nekázně spolužáků, odpovědělo 37 dívek negativně. Otázky vztahové a emotivní dimenze žáci hodnotili velmi kladně. Emotivní dimenze u dívek činí 79 %, což vypovídá o kladném hodnocení 44 dívek. U chlapců je to 83 %, to znamená pozitivní hodnocení u 45 chlapců. Je zřejmé, že vyučovací hodina zaměřena na florbal žáky velmi mile oslovila a v průběhu výuky panovala příjemná atmosféra. Také u odpovědi na

otázku č. 20, zda došlo při výuce k pochvale, ať už ze strany učitele či spolužáka odpovědělo celkem 93 žáků „ano“.

U vztahové dimenze lze vidět nejvyšší počet kladných odpovědí u dívek i chlapců. Počet kladných odpovědí u dívek činí 80 %, přesněji tedy 45 pozitivních hodnocení. U chlapců je to 87 %, což představuje 47 pozitivních odpovědí. Největší rozdíl lze shledat v otázce č. 6, která se zabývá možností samostatného či tvořivého řešení nějakého úkolu. Kladnou odpověď označilo 47 dívek a 41 chlapců. V přepočtu na procenta činí počet kladných odpovědí u dívek 84 %, u chlapců je to 76 %.

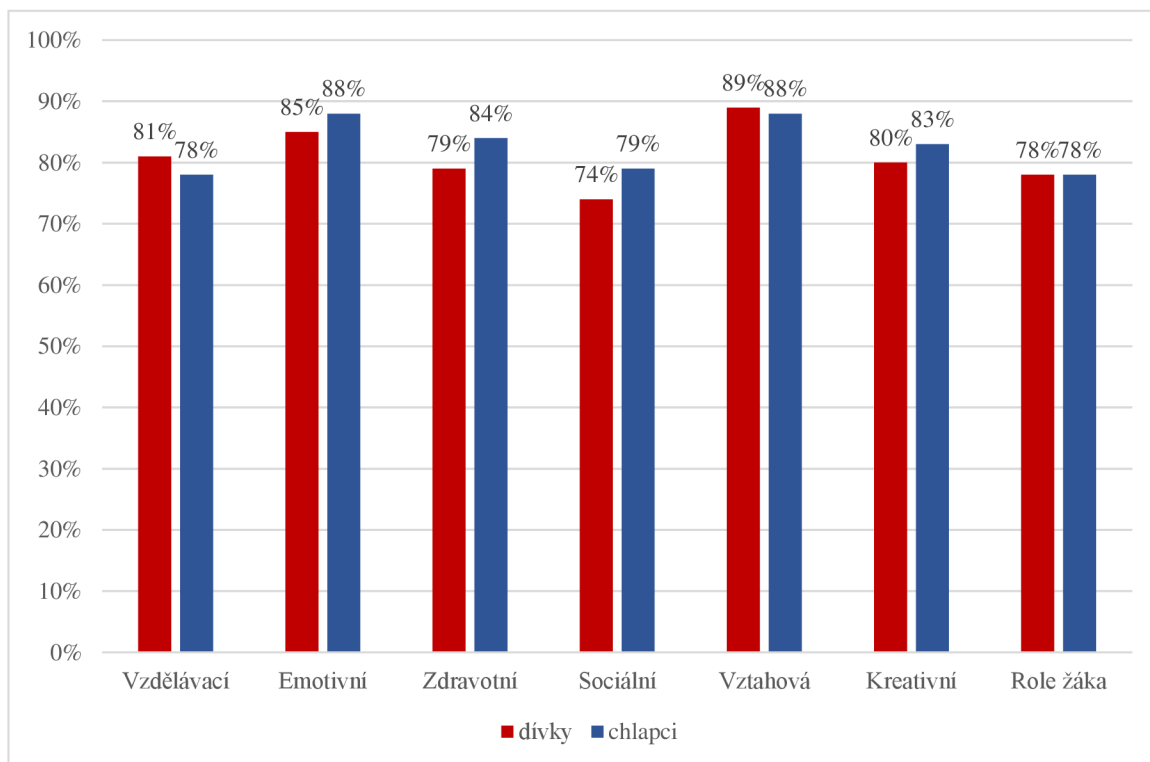
Rozdíl mezi hodnocením dívek a chlapců u zdravotní dimenze jsou pouze 2 %. Většina žáků, tak zaznačila totožný počet kladných odpovědí. Z dotazníků vyplývá, že žáci po vyučovací jednotce zaměřené na florbal odcházeli z více než 70 % příjemně unavení.

Nelze opomenout také kreativní dimenzi, kde je zřejmé, že dívky svými odpověďmi na otázky z dotazníku převršily chlapce a to o 2 %. Procentuální úroveň u dívek je 79 %, to znamená, že 44 dívek hodnotilo otázky kladně. Chlapci dosahují hranice 77 %, tedy 42 pozitivních odpovědí.

U dívek se rozmezí v procentuální úspěšnosti pohybuje mezi 72-80 %. Průměrná hodnota činí 76 %, což vypovídá o kladném hodnocení průběhu vyučovací jednotky u 43 dívek. Rozmezí mezi 75-87 % graf vyjadřuje u chlapců. Průměrná hodnota je vymezena na 79 % a vyjadřuje kladný vztah k vyučovací jednotce florbalu u 43 chlapců. V přepočtu na procentuální hodnocení všech dimenzí, lze říct, že průměrná hodnota pozitivních odpovědí u všech žáků tvoří 78 %, z čehož vyplývá informace, že přibližně 86 žáků hodnotilo vyučovací hodinu florbalu kladně.

6.1.2 Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 2

Metodický námět č. 2 (Příloha 7) je zaměřen na miniházenou. Cílem ve vyučovací jednotce házené je zdokonalit přihrávky, střelbu a upevnit pravidla miniházené. Průpravná část s využitím míče (Příloha 5) je pro všechny náměty stejná. Metodického námětu č. 2 se zúčastnilo 114 žáků, z toho 60 dívek a 54 chlapců.



Obrázek 8 - Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí žáků ve vyučovací jednotce miniházené; $n = 114$, $d = 60$, $ch = 54$ (zdroj: vlastní)

Stejně jako v metodickém námětu č. 1 převyšuje procentuální úspěšnost u chlapců ve více dimenzích, než je tomu u dívek. Při zhlédnutí grafu (Obrázek 8) je možné spatřit, že více pozitivních odpovědí u chlapců je v dimenzi emotivní, zdravotní, sociální a kreativní. Doplňující dimenze u dívek a chlapců je totožná. U všech dimenzí je zřejmé, že počet kladných odpovědí je u chlapců vyšší než 78 % a u dívek vyšší než 74 %.

Při porovnání odpovědí u všech dimenzí dívek a chlapců lze zaregistrovat největší rozdíl v dimenzi zdravotní a sociální, kde odlišnost odpovědí dělá 5 %. Dívky nejhůře hodnotily právě sociální dimenzi, kde procentuální hodnocení činí 74 % a představuje 44 pozitivních odpovědí. U chlapců je z grafu možné vyčíst, že procentuálně stejně úspěšně hodnotili vzdělávací a doplňující dimenzi, a to 78 %. Přesně 42 chlapců zaznamenalo pozitivní odpovědi v obou těchto dimenzích.

Rozdíl pouhé 1 % mezi hodnocením odpovědí u chlapců a dívek lze spatřit ve vztahové dimenzi. Zde 89 % dívek a 88 % chlapců hodnotilo otázky pozitivně. V přepočtu na žáky se jedná přibližně o 53 dívek a 47 chlapců. Vztahovou dimenzi celkově dívky hodnotily nejvíce pozitivně.

U chlapců je možné vyzorovat, že procentuální úspěšnost kladných odpovědí ve vztahové a emotivní dimenzi je totožná a činí 88 %. Žáci tak kladně hodnotili vyučovací hodinu, což znázorňuje otázka č. 5, která se ptá, zda by žák chtěl znovu absolvovat stejnou či podobnou hodinu tělesné výchovy, na kterou odpovědělo 53 dívek a 45 chlapců „ano“.

Emotivní dimenze u obou pohlaví převyšuje hranici 85 %, což poukazuje na velmi příjemnou atmosféru v průběhu vyučovací jednotky. Žáci byli pochváleni svými pedagogy a nechyběl u nich také úsměv na tváři.

Také zdravotní i kreativní dimenze se pohybuje na vyšší úrovni, než je tomu u metodického námětu č. 1. Žáci tak měli v průběhu vyučovací jednotky miniházené větší možnost se svobodně rozhodovat v různých situacích a samostatně řešit náležité úkoly.

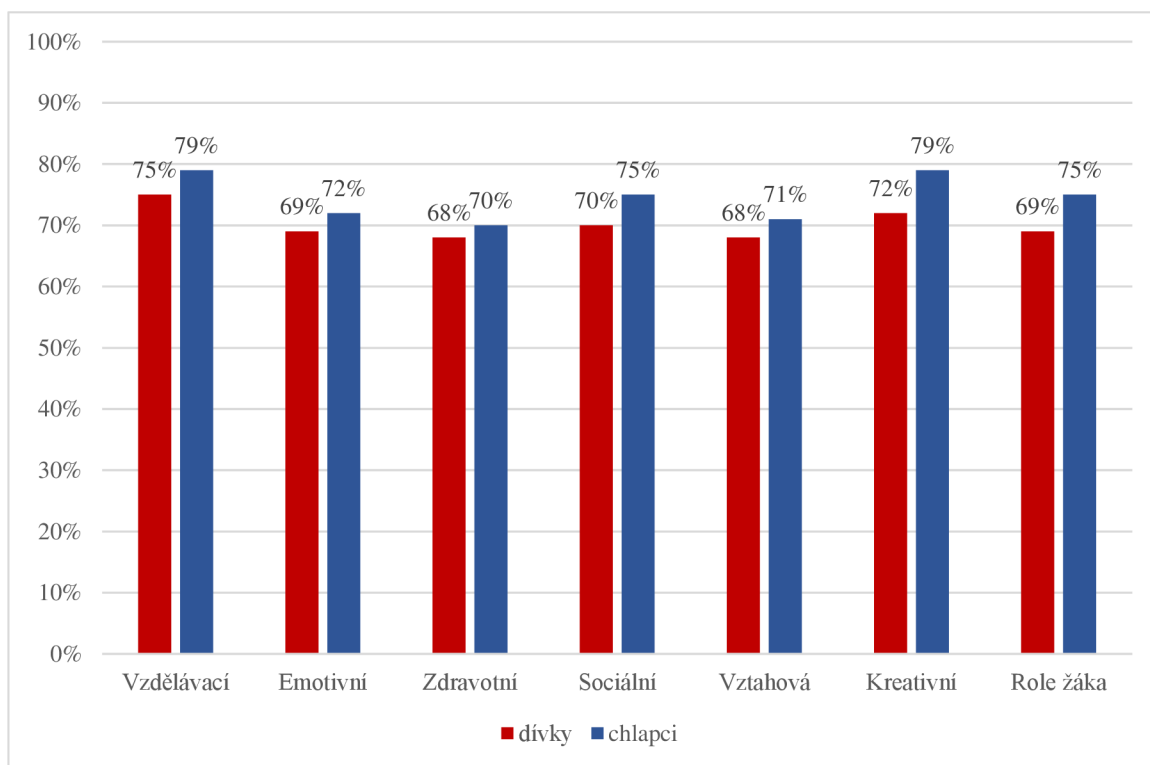
Oproti metodickému námětu č. 1 je počet kladných odpovědí u dívek vyšší ve všech dimenzích. Největší procentuální rozdíl je zjevný ve vztahové dimenzi, kde rozdíl mezi metodickým námětem č. 1 a 2 je u dívek 9 %. U chlapců lze největší rozdíl spatřit v dimenzi zdravotní, která činí 9 %.

Fakta, která vyplývají ze získaných dat uvádí, že žáci obou pohlaví upřednostňují miniházenou před florballem. Důsledkem může být možná propagace tohoto sportu již od útlého věku. Pokud to daná základní škola umožňuje, žáci se tak často mohou v průběhu svého působení na 1. stupni ZŠ zúčastnit, ať už školní ligy či dalších postupových kol miniházené.

Rozhraní v procentuálním hodnocení dívek se vyskytuje mezi 74-89 %. Průměrná hodnota je 81 %, což vypovídá, že 49 dívek hodnotilo průběh vyučovací jednotky miniházené pozitivně. U chlapců se rozmezí v procentuálním hodnocení pohybuje mezi 78-88 %. Průměrná hodnota u tohoto pohlaví činí 83 %. Vyučovací jednotku miniházené pozitivně hodnotilo 45 chlapců. Celková průměrná hodnota obou pohlaví je 82 %, což poukazuje na to, že 94 žáků kladně hodnotilo metodický námět zaměřený na miniházenou. Ze získaných výsledků lze považovat metodický námět č. 2 za velmi zdařilý.

6.1.3 Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 3

Metodický námět č. 3 (Příloha 8) je orientován na minibasketbal. Vyučovací jednotka minibasketbalu má za cíl upevnit driblink, přihrávky a střelbu na koš. Průpravná část s využitím míče (Příloha 5) je pro všechny náměty stejná. Metodický námět č. 3 proběhl se 111 žáky, zúčastnilo se ho 59 dívek a 52 chlapců.



Obrázek 9 - Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí žáků ve vyučovací jednotce minibasketbalu; $n = 111$, $d = 59$, $ch = 52$ (zdroj: vlastní)

Grafické znázornění (Obrázek 9) ukazuje převahu kladných odpovědí u chlapců ve všech dimenzích. Všechny dimenze u dívek převyšují hranici 68 % a u chlapců 70 %. Na rozdíl od metodického námětu č. 1 a 2 nedošlo k přesáhnutí 80 % hranice v žádné ze sedmi dimenzí. Chlapci dosáhli největšího počtu kladných odpovědí v kreativní a vzdělávací dimenzi, zde je jejich procentuální úspěšnost rovna 79 % a poukazuje na pozitivní hodnocení u 41 chlapců. Výsledek vzdělávací dimenze u dívek je rovněž nadprůměrný a je roven 75 %, což vypovídá o kladném hodnocení u 44 dívek. Z výsledků je tedy zřejmé, že žáci pochopili cíl vyučovací hodiny a zdokonalili se v pohybových činnostech zaměřených na minibasketbal.

Největší rozdíl mezi hodnocením dívek a chlapců lze spatřit v kreativní dimenzi, kde je rozdíl 7 %. U otázky č. 18, která se zabývá „dirigováním“ žáků pedagogem, odpovědělo „ne“, v tomto případě kladnou odpovědí 42 dívek a 43 chlapců. Naopak nejmenší rozdíl lze vidět v dimenzi zdravotní, zde úspěšnost kladných odpovědí u dívek je 68 % a u chlapců 70 %, což

dělá 2% rozdíl mezi oběma pohlavími. To znamená, že 40 dívek a 37 chlapců hodnotilo dimenzi pozitivně.

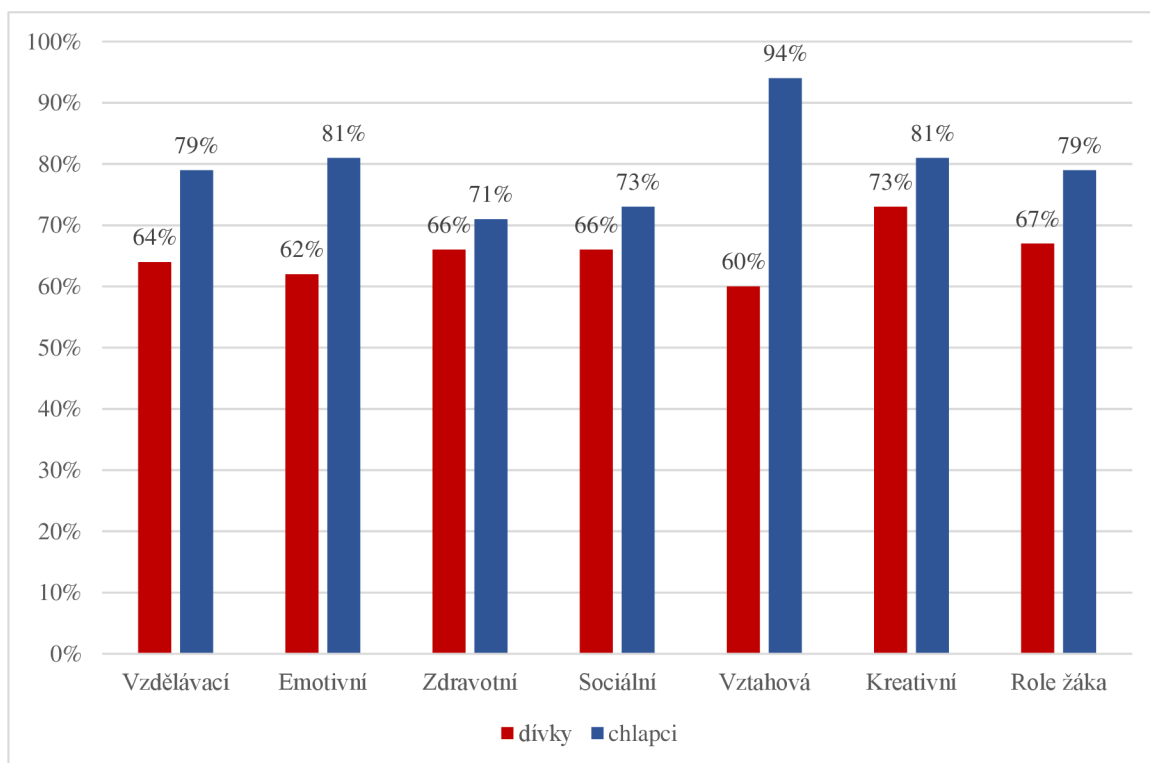
Zdravotní a vztahovou dimenzi dívky hodnotily nejhůře, a to 68 %. Tato procentuální úspěšnost představuje kladné hodnocení u 40 dívek. Příčinu lze spatřit v otázce č. 9, zabývající se unavitelností žáků, na kterou 63 %, tedy 37 dívek odpovědělo pozitivně. O 1 % lépe, to znamená 69 % hodnotily emotivní a doplňující dimenzi. Zde 41 dívek kladně odpovídalo na otázku. Je patrné, že se žákům obou pohlaví nedostalo tolik pochvaly a v průběhu výuky nepanovala natolik příjemná atmosféra jako v předchozích vyučovacích jednotkách.

Hodnocení sociální a doplňující dimenze neboli role žáka je u chlapců shodné, a to 75 %, což představuje 39 příznivých odpovědí. Navíc procentuální úspěšnost kladného hodnocení u doplňující dimenze chlapců je naprosto totožná s metodickým námětem č. 1.

Celkový průměr procentuální úspěšnosti u obou pohlaví je 72 %, z čehož vyplývá, že 80 žáků hodnotilo pozitivně vyučovací jednotku minibasketbalu. Rozdíl mezi celkovým hodnocením námětu č. 2 a 3 je celých 10 %. Rozmezí hodnocení se pohybuje mezi 68-75 % u dívek a mezi 70-79 % u chlapců. Průměrná hodnota u dívek činí 70 %, zatímco u chlapců je to 74 %. V přepočtu na žáky hodnotilo příznivě hodinu minibasketbalu 41 dívek a 39 chlapců.

6.1.4 Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 4

Minifotbalem se zabývá metodický námět č. 4 (Příloha 9). Cílem vyučovací jednotky u žáků je zdokonalit přesnost přihrávek a střelby. Průpravná část s využitím míče (Příloha 5) je pro všechny náměty stejná. Celkový počet 118 žáků se zúčastnilo realizace metodického námětu č. 4. Minifotbal absolvovalo 62 dívek a 56 chlapců.



Obrázek 10 - Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí žáků ve vyučovací jednotce minifotbalu; $n = 118$, $d = 62$, $ch = 56$ (zdroj: vlastní)

Již při prvního pohledu lze vidět z grafického znázornění odpovědí žáků (Obrázek 10), že kladné odpovědi u chlapců jsou vyšší ve všech sedmi dimenzích. Zároveň veškeré dimenze u chlapců převyšují hranici 71 %, u dívek 60 %. Poprvé je možné se u chlapců setkat s překonáním rozmezí 94 % a to u vztahové dimenze. Otázky z této dimenze hodnotilo více než 50 žáků kladně, z čehož vyplývá, že chlapce vyučovací jednotka minifotbalu velmi mile oslovila a rádi by stejnou či podobnou hodinu absolvovali znovu.

Nejlepšího hodnocení u dívek bylo dosaženo v kreativní dimenzi, kterou 45 dívek, přesněji 73 % žaček hodnotilo úspěšně. Dívky měly v průběhu vyučovací hodiny se možnost samostatně a svobodně rozhodovat. Naopak nejhorší hodnocení lze spatřit ve vztahové dimenzi, kterou pouze 60 % dívek hodnotilo pozitivně a kladného hodnocení tak bylo dosaženo u 37 dívek. U otázky č. 5 pouze 30 dívek z 62 odpovědělo, že by znovu absolvovalo stejnou

vyučovací hodinu. V přepočtu na procenta se jedná pouze o 48 %, z čehož vyplývá, že kladných odpovědí nebylo dosaženo ani u poloviny žaček.

Ve vztahové dimenzi je možné spatřit největší odchylku mezi hodnocením dívek a chlapců. Rozdíl mezi zaznačením kladných odpovědí u žáků činí 34 %. Je tedy jasné, že u žaček vyučovací hodina minifotbalu není tolik oblíbená, jako je tomu u chlapců.

Nejmenší rozdíl mezi hodnocením obou pohlaví se nachází v hodnocení zdravotní dimenze, která činí u dívek 66 %. Chlapci tuto dimenzi hodnotili 71 % a pozitivních odpovědí bylo dosaženo u 40 z nich. U chlapců jde zároveň o nejnižší procentuální hodnocení ze všech sedmi dimenzí. Počet kladných odpovědí u dívek ve zdravotní dimenzi je totožný s hodnocením sociální dimenze, která činí 66 %. Kladně tedy hodnotilo tyto dimenze 41 dívek.

Nelze opomenout také velký rozdíl hodnocení mezi žáky obou pohlaví v otázkách zaměřených na emotivní dimenzi. Zde je rozdíl mezi hodnocením dívek a chlapců 19 %. Dívky neměly tak silný pocit uspokojení z pohybové aktivity, jako chlapci a zároveň v průběhu výuky nezažívaly tolik zábavy.

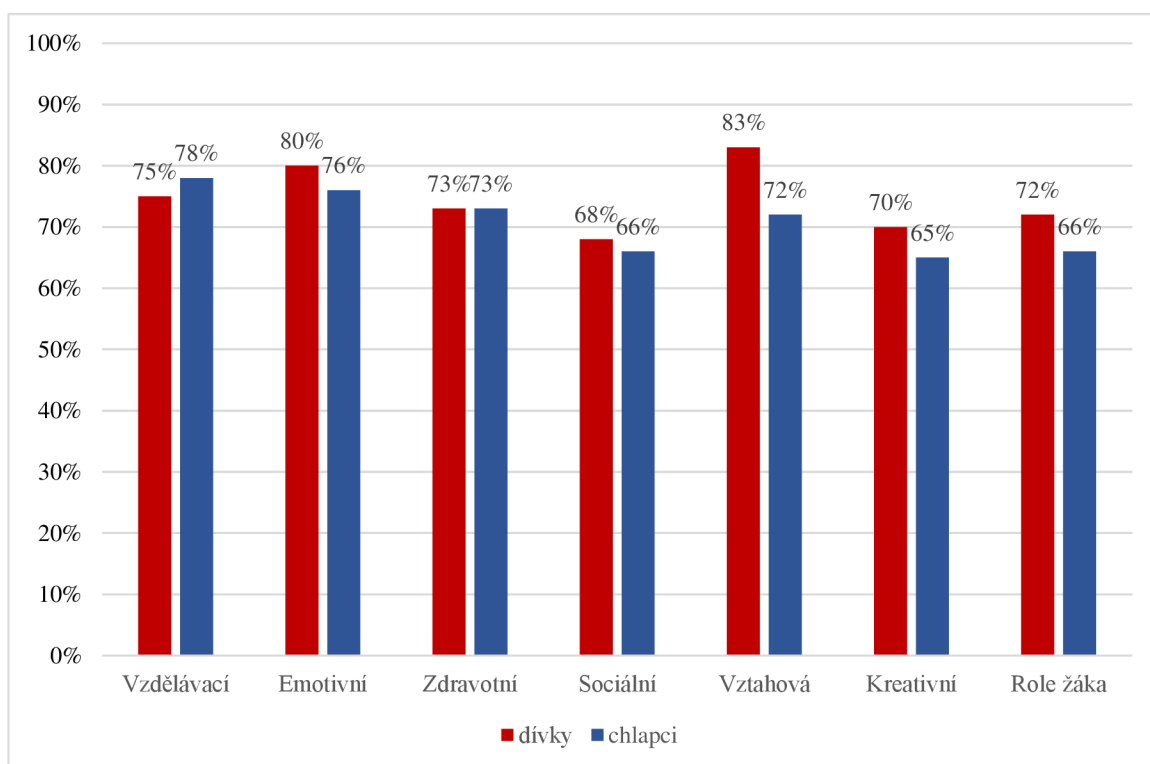
Stejného výsledku bylo u chlapců dosaženo v emotivní a kreativní dimenzi. Zde je znázorněna procentuální úspěšnost hodnocení na 81 %, což činí 45 kladných odpovědí. Rovněž vzdělávací a doplňující dimenze byla hodnocena u chlapců shodně, a to 79 %, přesněji 44 chlapců souhlasilo s otázkami.

Kladné hodnocení dívek se vyskytuje v rozmezí 60-73 %, u chlapců je tohle rozhraní mezi 71-94 %. Průměrnou hodnotu u dívek lze znázornit 65 %, což odpovídá kladnému hodnocení u 40 dívek. Průměrnou hodnotu u chlapců lze vyjádřit 80 %, což představuje kladné hodnocení u 45 chlapců. U obou pohlaví činí celkový průměr procentuální úspěšnosti 73 %, což poukazuje na kladné hodnocení u 86 žáků.

V porovnání s předchozími náměty lze zaregistrovat u dívek nižší hodnocení ve všech sedmi dimenzích. Je tedy zřejmé, že dívky nemají tak silný vztah k minifotbalu jako k vyučovacím jednotkám florbalu, miniházené či minibasketbalu. Tohle hodnocení vypovídá také o nižší úrovni jejich fotbalových dovedností. U chlapců celkové hodnocení nepřevršilo metodický námět č. 2, kde průměrná hodnota činí o 3 % více, než je tomu u vyučovací jednotky minifotbalu.

6.1.5 Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 5

Zaměření na vyučovací jednotku atletiky znázorňuje metodický námět č. 5 (Příloha 10). Cílem ve vyučovací jednotce atletiky je zvládnutí nácviku předávky štafetového kolíku a zdokonalení techniky a rychlosti běhu. Průpravná část s využitím míče (Příloha 5) je pro všechny náměty stejná. Metodický námět č. 5 byl realizován s 61 dívkami a 51 chlapci, celkově tedy se 112 žáky.



Obrázek 11 - Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí žáků ve vyučovací jednotce atletiky; $n = 112$, $d = 61$, $ch = 51$ (zdroj: vlastní)

Při zhlédnutí grafického znázornění metodického námětu č. 5 se lze poprvé setkat s lepším procentuálním hodnocením u dívek ve více než u poloviny dimenzí. Odpovědi na otázky zdravotní dimenze byly ze 73 % kladně hodnoceny u obou pohlaví. Hodnocení všech dimenzí u chlapců přesahuje hranici 65 % a u dívek 68 %.

Nejvyššího hodnocení dosáhly dívky v otázkách zaměřených na vztahovou dimenzi. Zde 83 % dívek hodnotilo otázky pozitivně, dokonce 52 dívek by znovu klidně absolvovalo stejnou vyučovací jednotku zaměřenou na atletiku. Na rozdíl tomu nejnižšího hodnocení bylo dosaženo v sociální dimenzi, ve které 68 %, tedy 42 dívek úspěšně odpovídalo na otázky z dotazníku.

Chlapci se poprvé svým hodnocením dostali pod hranici 70 % a to při hodnocení sociální, kreativní a doplňující dimenze. Kreativní dimenzi hodnotilo pouze 65 % chlapců

pozitivně, což je o 1 % méně, než je tomu u dimenze sociální a doplňující. Otázky kreativní dimenze hodnotilo 33 chlapců pozitivně, u dimenze sociální a doplňující se lze setkat s kladným hodnocením u 34 chlapců. V průběhu hodiny tak pocítovali méně prostoru pro svobodné rozhodování a samostatné řešení herních činností.

Hranice 80 % úspěšných hodnocení byla překonána u dívek také v emotivní dimenzi, ve které 80 dívek souhlasilo s otázkami. Zajímavý výsledek byl vyzorován u otázky č. 2, kdy 55 dívek pocítovalo v průběhu výuky uspokojení z pohybové aktivity. Emotivní dimenzi příznivě hodnotilo také 39 chlapců, což představuje 76 %. Taková hodnocení vypovídají o skutečnosti, že v průběhu vyučovací hodiny panovala přátelská atmosféra.

Nejmenší odchylku kromě zdravotní dimenze, která je totožně hodnocena, lze shledat v sociální dimenzi, kterou 68 % dívek a 66 % chlapců hodnotilo příznivě, a to znázorňuje pozitivní hodnocení u 42 dívek a 34 chlapců. Avšak hranice 70 % byla přesažena u obou pohlaví v dimenzi vzdělávací, emotivní, zdravotní a vztahové.

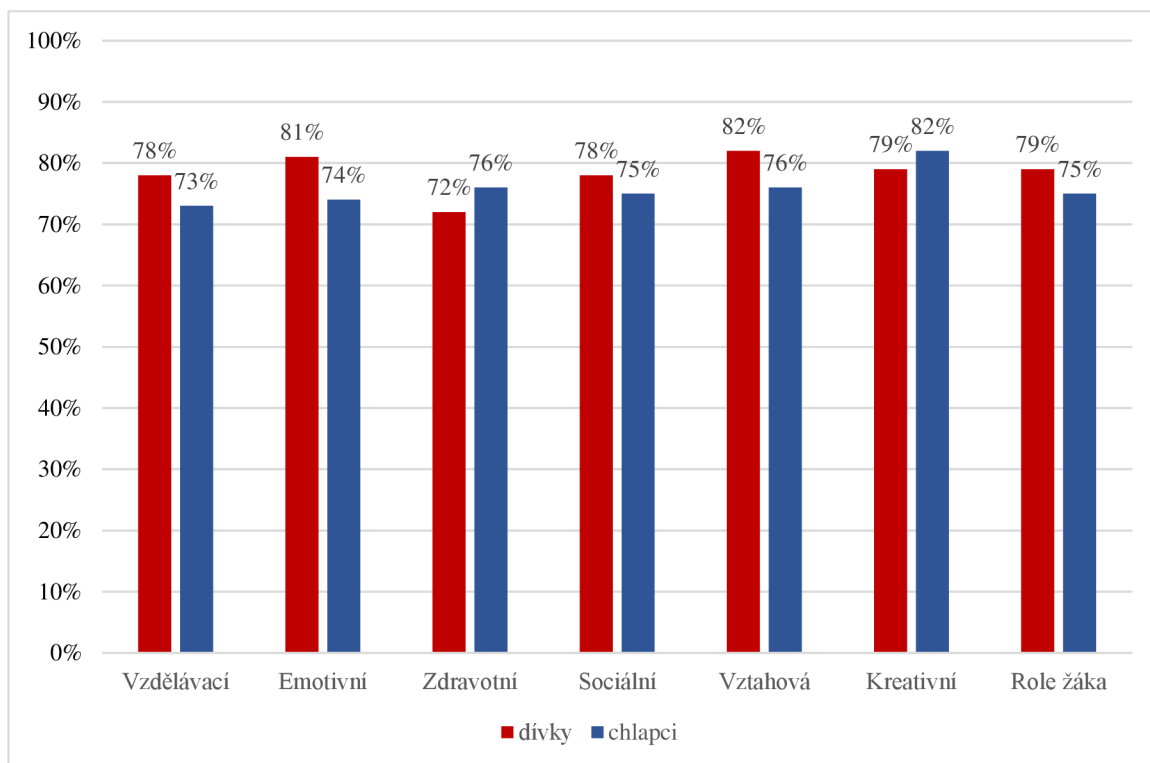
Zajímavý výsledek je možné spatřit ve vzdělávací dimenzi, kterou 40 chlapců, tedy 78 % z nich hodnotilo příznivě. Jedná se o jedinou dimenzi, kde je hodnocení chlapců vyšší než hodnocení dívek, s rozdílem 3 %. Žáci tak byli obeznámeni s cílem hodiny a v průběhu vyučovací jednotky zvládli nácvik štafetového běhu i s předávkou. U otázky č. 7 byl největší rozdíl v kladném hodnocení u obou pohlaví. Na otázku, zabývající se obohacením žáků o nové vědomosti či dovednosti, odpovědělo 38 chlapců kladně, čímž došlo ke zvýšení procentuální úrovně úspěšnosti oproti dívkám.

Rozhraní příznivého hodnocení je u dívek vymezeno v rozmezí 68-83 %, kdežto u chlapců se rozmezí nachází mezi 65-78 %. Průměrný výsledek u dívek dosahuje 74 %, což vypovídá o kladném hodnocení 45 dívek. U chlapců je tato hodnota vyčíslena na 71 %, takže 36 chlapců odpovídalo na otázky pozitivně. Celkový průměrný výsledek všech žáků v sedmi dimenzích dosahuje 73 %, tudíž 82 žáků kladně hodnotilo vyučovací jednotku atletiky.

Celkový průměr procentuální úspěšnosti obou pohlaví u všech dimenzí je naprosto totožný s metodickým námětem č. 4 a je pouze o 1% vyšší než u metodického námětu č. 3. Zároveň průměrná hodnota úspěšnosti u dívek je o 9 % vyšší než v předchozím námětu, zatímco u chlapců je naopak o 9 % nižší.

6.1.6 Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 6

Vyučovací jednotka gymnastiky je zpracována jako metodický námět č. 6 (Příloha 11). Cíl vyučovací jednotky je zaměřen na zvládnutí pohybových dovedností na pěti různých stanovištích. Průpravná část s využitím míče (Příloha 5) je pro všechny náměty stejná. Realizace proběhla se 113 žáky, jedná se o 61 dívek a 52 chlapců.



Obrázek 12 - Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí žáků ve vyučovací jednotce gymnastiky; $n = 113$, $d = 61$, $ch = 52$ (zdroj: vlastní)

Podobně jako v metodickém námětu č. 4 převyšuje kladné hodnocení dívek ve více než polovině dimenzí. Nejnižší dosažená hranice u dívek představuje 72 % kladných odpovědí, u chlapců je to o 1 % více, tedy 73 %.

U dívek při zhlédnutí grafu je možné zpozorovat přesážení hranice 80 % a to v dimenzi emotivní a vztahové. Otázky, týkající se vztahové dimenze 82 % hodnotilo kladně a jedná se tak o nejlepší hodnocení ze všech dimenzí. Z hodnocení vyplývá, že 50 dívek hodina tělesné výchovy zaujala a zároveň žáčky nezažívaly v průběhu výuky žádné negativní pocity. Pouze o 1 % hůře dívky zhodnotily otázky emotivní dimenze. Přesně 53 dívek odhlasovalo bezproblémovou atmosféru v průběhu cvičení na stanovištích.

U chlapců došlo k nejlepšímu hodnocení u otázek kreativní dimenze. Zde byly nadprůměrně klasifikovány otázky u 43 chlapců, což vypovídá o 82 %. Jednotlivá stanoviště byla zvolena pro aktivní průběh vyučovací jednotky, což mělo zapříčinění větší možnosti

svobodného rozhodování a samostatného řešení zvolených cvičení. Na tato fakta poukazuje otázka č. 6, kterou 46 chlapců hodnotilo příznivě, a taktéž otázka č. 12, kterou příznivě zhodnotilo 43 chlapců.

Nejhoršího hodnocení u dívek bylo dosaženo v otázkách zdravotní dimenze, kteroužačky klasifikovaly ze 72 % příznivě a představuje to kladné odpovědi u 44 dívek. Chlapci nejméně příznivě hodnotili otázky vzdělávací dimenze, kde procentuální úspěšnost činí 73 %, to znamená kladné hodnocení u 38 chlapců. Jedná se o nejnižší hodnocení této dimenze u chlapců ze všech předchozích metodických námětů. Méně žáků tak souhlasilo s otázkami, které se zaměřují na získání nových informací, a také pohybových dovedností.

Pokud dojde k porovnání hodnocení u obou pohlaví, tak nejnižší odchylku 3 % lze zaregistrovat v dimenzi sociální a kreativní. Sociální dimenzi kladně hodnotilo 78 % dívek a 75 % chlapců. V přepočtu na žáky se jedná o příznivé odpovědi u 48 dívek a 39 chlapců. Rozdíl 3 % u hodnocení obou pohlaví mají za důsledek odpovědi na otázku č. 10, s kterou 50 dívek souhlasilo a v průběhu výuky tak nepocitovalo projevy nekázně ostatních spolužáků. Kreativní dimenze byla naopak o 3 % lépe hodnocena chlapci, avšak 79 % dívek na otázky odpovídalo pozitivně, což vyjadřuje nadprůměrný výsledek.

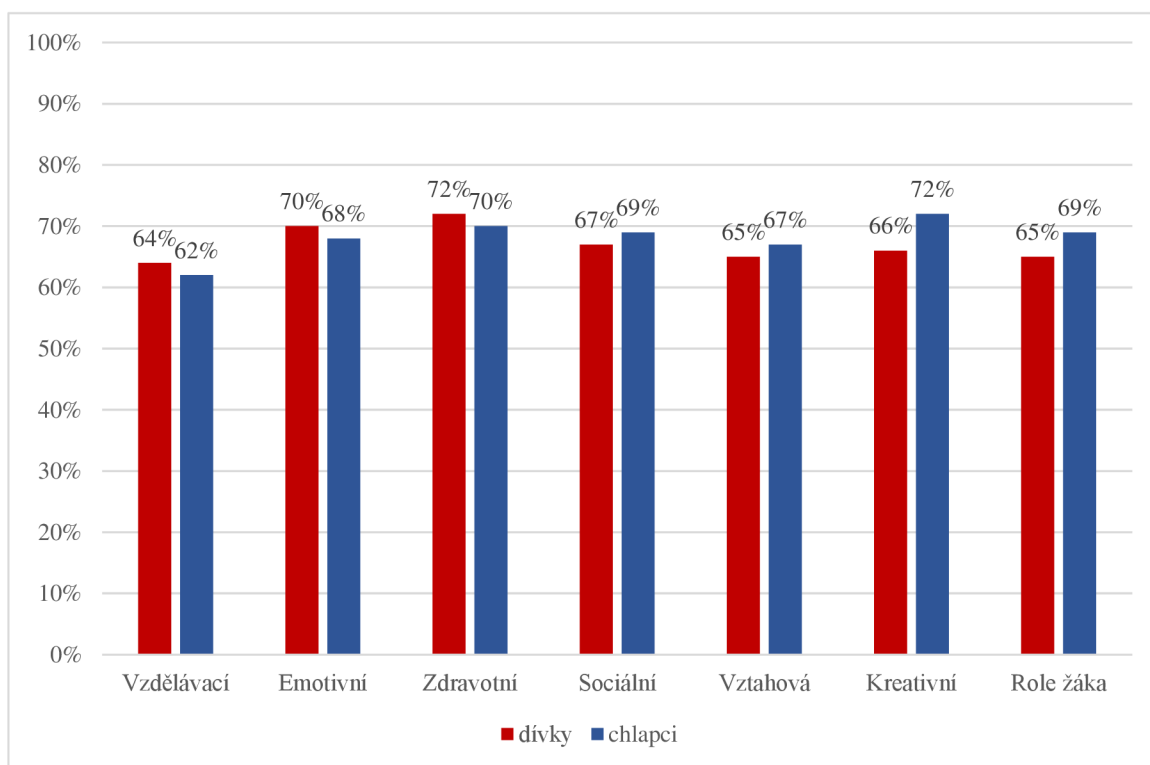
Nejvyšší odchylku 7 % lze spatřit u emotivní dimenze, kterou nižší procento chlapců hodnotilo pozitivně, než je tomu u dívek. Je zřejmé, že chlapce natolik hodina gymnastiky neoslovila jako dívky a neměli pocit tak vysokého uspokojení z pohybové aktivity.

Pozitivní hodnocení u dívek je vyjádřeno v rozmezí 72-82 %, zatímco u chlapců je rozhraní znázorněno mezi 73-82 %. Průměrná hodnota u dívek je vyjádřena 78 %, což znamená, že 48 dívek kladně hodnotilo vyučovací jednotku gymnastiky. Za průměrnou hodnotu u chlapců je považována hranice 76 %, z čehož vyplývá, že 40 chlapců pozitivně odpovídalo na otázky dotazníku.

Celková procentuální úspěšnost u dívek i chlapců činí 77 %. Tato hodnota vypovídá o pozitivním hodnocení u 87 žáků.

6.1.7 Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 7

Při vyhodnocování dotazníků od žáků bylo zřejmé, že kondiční hodina, která je sestavena v metodickém námětu č. 7 (Příloha 12) nebyla pro žáky natolik atraktivní jako sestavené předchozí metodické náměty. Cíl kondiční hodiny byl stanoven na zvládnutí metodického nácviku kruhového provozu. Průpravná část s využitím míče (Příloha 5) je pro všechny náměty stejná. Kondiční hodiny se dohromady zúčastnilo 109 žáků, z toho 59 dívek a 50 chlapců.



Obrázek 13 - Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí žáků v kondiční hodině; $n = 109$, $d = 59$, $ch = 50$ (zdroj: vlastní)

Graf, který vyplynul z dotazníkového šetření (Obrázek 13) poukazuje na převahu kladného hodnocení u chlapců. Již při prvním pohledu je jasně vidět, že počet kladných odpovědí nepřesáhl u obou pohlaví hranici 72 %. Nejnižší hranice u dívek představuje 64 % kladných odpovědí, u chlapců je tato hranice ještě o 2 % nižší a činí 62 % a jedná se tak o nejnižší procentuální úspěšnost u zmíněného pohlaví.

U dívek je patrné vidět přesažení hranice 70 % pozitivních odpovědí v dimenzi emotivní a zdravotní. Zdravotní dimenzi 43 dívek, tedy 72 % hodnotilo pozitivně a jedná se tak o nejlepší výsledek. Kondiční hodina rozhodně podpořila rozvoj vytrvalosti, síly a celkové kondice u žáků. Kladně odpovídalo na otázky emotivní dimenze 70 % dívek a je zřejmé, že vyučovací hodina se nesla v pohodové atmosféře. Tato procentuální úspěšnost vypovídá o pozitivním

hodnocení u 41 dívek. Otázka č. 15, která je součástí obou zmíněných dimenzí potvrzuje, že vyučovací jednotka podpořila rozvoj kondice u 52 dívek.

Chlapci nejlépe zhodnotili otázky kreativní dimenze. Zde 36 chlapců, tedy 72 % z nich reagovalo pozitivními odpověďmi. Jedná se tak o největší rozdíl mezi hodnocením dívek a chlapců, kde odchylka pozitivních odpovědí je 6 %. Chlapci pocítovali větší možnosti svobodného rozhodování a samostatného řešení pohybových činností, zároveň vnímali méně autoritativní přístup od vyučujícího než dívky.

Otázky vzdělávací dimenze žáci obou pohlaví hodnotili nejhůře. Procentuální úspěšnost u chlapců v této dimenzi činí 62 %, což je ještě o 2 % méně než u dívek. Tato skutečnost vypovídá o kladném hodnocení u 31 chlapců. Žáci neměli dojem, že by si osvojili nové pohybové dovednosti nebo získali nové vědomosti. Zřejmě ani cíl hodiny nebyl pro žáky natolik zřejmý.

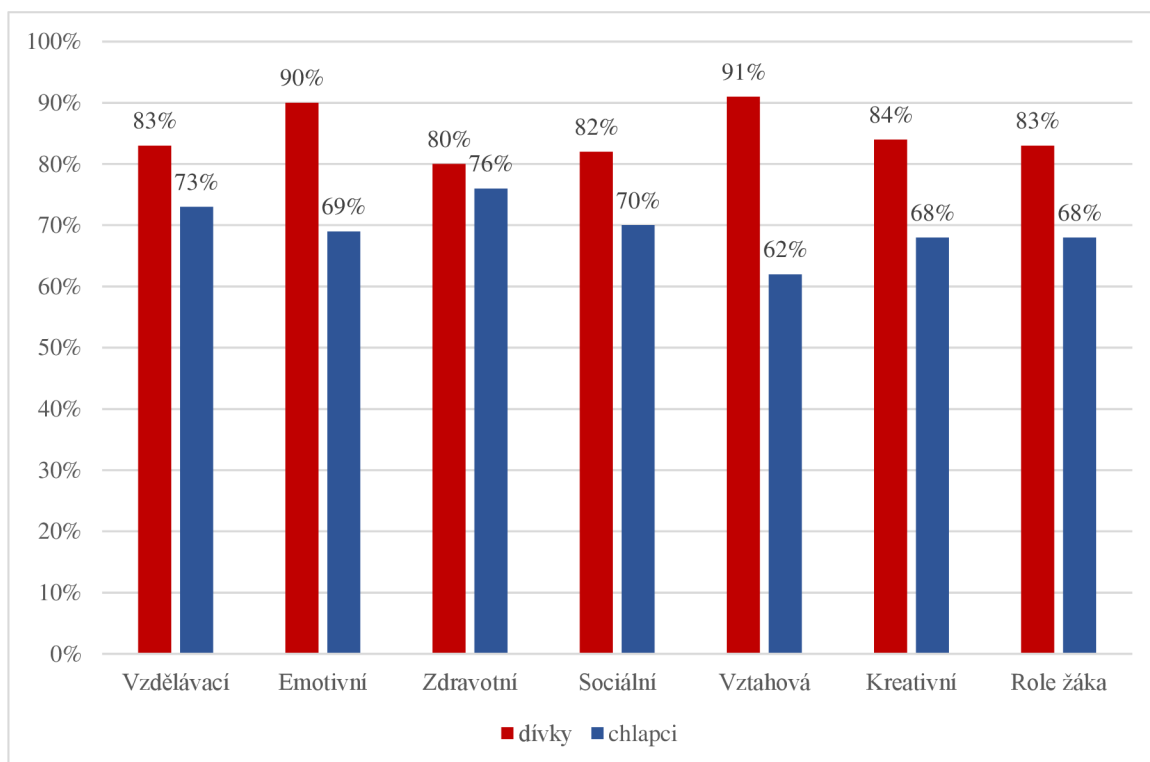
Nejmenší odchylka, která dělá 2% rozdíl mezi oběma pohlavími se nachází v pěti dimenzích, přesněji v dimenzi vzdělávací, emotivní, zdravotní, sociální a vztahové. Otázky prvních tří zmíněných dimenzí hodnotily vždy o 2 % lépe dívky, avšak v sociální a vztahové dimenzi převršili svými odpověďmi úspěšnost o 2 % chlapci.

Pokud náš pohled bude směřovat na celkové hodnocení grafického znázornění, tak procentuální úspěšnost dívek se ve všech dimenzích pohybuje mezi 64-72 %. Pozitivní odpovědi chlapců jsou v rozhraní 62-72 %. Průměrná hodnota u dívek představuje 67 %, což odpovídá kladnému vyjádření u 40 dívek. U chlapců tato hodnota činí 68 %, to znamená, že 34 chlapců hodnotilo kondiční hodinu pozitivně.

Společná úspěšnost u dívek a chlapců činí 68 %, což znamená, že celkově 74 žáků pozitivně hodnotilo tuto vyučovací jednotku.

6.1.8 Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 8

Taneční hodina je obsahem metodického námětu č. 8 (Příloha 13). Cíl taneční hodiny se zaměřuje na nácvik kruhového country tance a taneční sestavy orientované na zumbu. Průpravná část s využitím míče (Příloha 5) je pro všechny náměty stejná. Taneční hodiny se rovněž jako metodického námětu č. 6 zúčastnilo 113 žáků, z toho 61 dívek a 52 chlapců. Stejně jako v předchozích námětech počet dívek, které se zúčastnily vyučovací jednotky převyšuje počet chlapců.



Obrázek 14 - Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí žáků v taneční hodině; $n = 113$, $d = 61$, $ch = 52$ (zdroj: vlastní)

Ihned na první pohled je z grafického znázornění zřetelná mnohem vyšší procentuální úspěšnost kladných odpovědí u dívek, a to ve všech sedmi dimenzích. Zároveň se lze poprvé setkat s pokořením 90% hranice úspěšnosti u dívek. Žádná z dimenzí u dívek není na nižší úrovni úspěšnosti než 80 %, u chlapců 62 %.

Dívky přesáhly svými kladnými odpověďmi 90% hranici, a to rovnou ve dvou dimenzích. Vztahovou dimenzi však hodnotily ze všech dimenzí nejlépe. Jejich procentuální úspěšnost kladných odpovědí v otázkách vztahové dimenze činí 91 %, což představuje pozitivní hodnocení u 56 dívek. Pouze o 1% nižší úspěšnosti kladných odpovědí dosáhly u dimenze emotivní. U otázky č. 5, která patří ke vztahové dimenzi, 53 dívek odpovědělo, že by se znovu

zúčastnilo stejné či podobné vyučovací jednotky. V emotivní dimenzi bylo dosaženo nejvíce kladných odpovědí v otázce č. 14, ve které 59 dívek odpovědělo „ano“.

Nejlepšího hodnocení u chlapců bylo dosaženo v otázkách zdravotní dimenze. V této dimenzi je zároveň nejmenší rozdíl procentuálního hodnocení dívek a chlapců a činí odchylku 4 %. Ve zdravotní dimenzi bylo dosaženo nejvíce kladných odpovědí u obou pohlaví v otázce č. 9, na kterou pozitivně odpovědělo 58 dívek a 45 chlapců, z čehož vyplývá, že po skončení taneční hodiny byla většina žáků příjemně unavena.

Nejvyššího rozdílu je dosaženo ve vztahové dimenzi, kde odchylka mezi hodnocením dívek a chlapců činí 29 %. To znamená, že dívky taneční hodina velmi zaujala a tanec či jiné aktivity spojené s tancováním jsou jim velice blízké. Dokonce 57 dívek by si zopakovalo celý průběh metodického námětu č. 8. Na rozdíl tomu chlapci ohodnotili vztahovou dimenzi pouze 62 %, z čehož vyplývá, že taneční hodina pro ně nebyla natolik zábavná a mají rozhodně bližší vztah k míčovým či sportovním hrám, které jsou obsahem předešlých metodických námětů. Kladného hodnocení bylo dosaženo pouze u 32 chlapců.

Dívky totožně ohodnotily vzdělávací a doplňující dimenzi. Odpovědi na otázky zmíněných dimenzí byly z 83 % pozitivní, což představuje kladné hodnocení u 51 dívek. U chlapců má stejné procentuální zastoupení dimenze kreativní a doplňující, která činí 68 % úspěšných odpovědí a jedná se o kladné hodnocení přibližně u 35 chlapců.

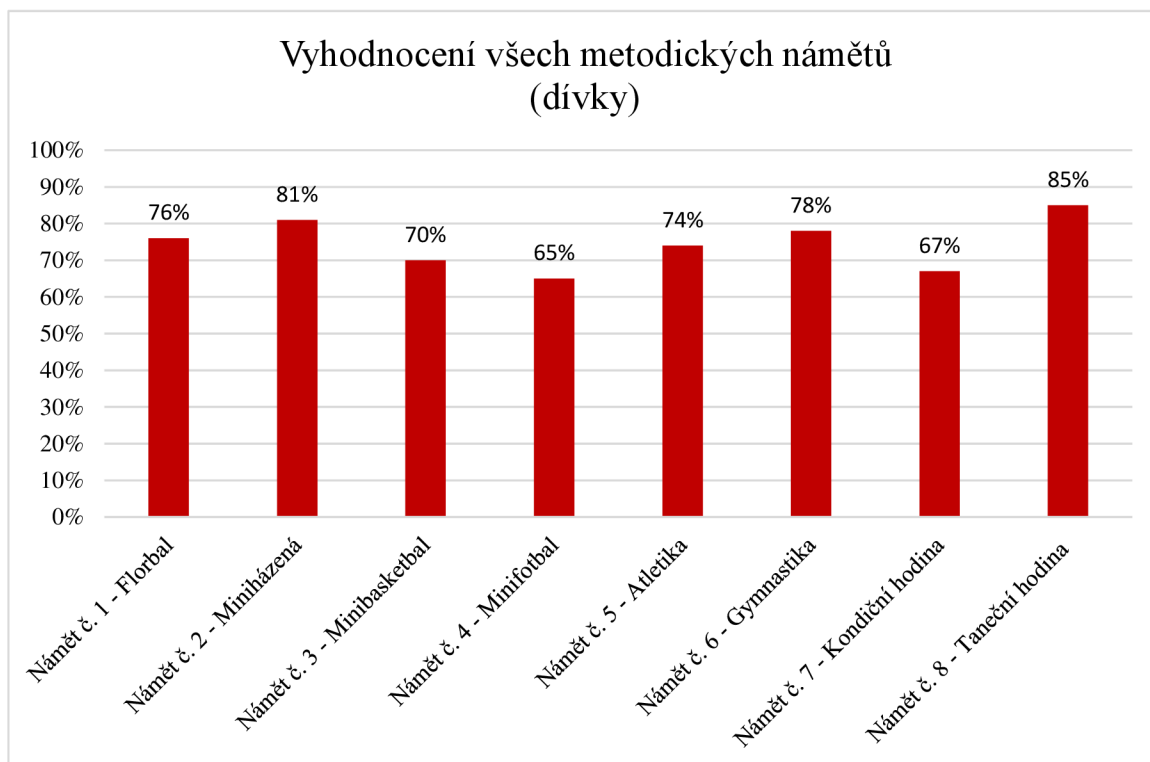
Zajímavou odchylku 21 % lze spatřit v emotivní dimenzi. V této dimenzi 55 dívek, což představuje 90 %, odpovídalo pozitivně na otázky. Taneční hodina tak byla zajímavá, legrační a probíhala s velice dobrou atmosférou. Chlapci však stejné pocity jako dívky nevnímali a ohodnotili dimenzi 69 %, a to vypovídá o pozitivním hodnocení u 36 chlapců. Z dotazníků zároveň vyplývá, že nebyli tolik spokojeni s pohybovou aktivitou, a především nepocíťovali tak příjemnou atmosféru a zábavu jako dívky.

Při celkovém pohledu na grafické znázornění je hodnocení mezi dívkami a chlapci velmi rozdílné. Rozmezí v hodnocení u dívek lze spatřit mezi 80-92 %. Chlapci všech sedm dimenzí hodnotili v rozmezí 62-76 %. Průměrná hodnota procentuální úspěšnosti u dívek činí 85 % a jedná se tak o nejlépe hodnocený metodický námět. Pokud dojde k přepočítání procent na počet dívek, jedná se tedy o kladné hodnocení u 52 dívek. Průměrná hodnota úspěšnosti u chlapců je 69 % a je pouze o 1 % vyšší než u předchozího metodického námětu. Přepočet z procent poukazuje na pozitivní hodnocení taneční hodiny u 36 chlapců.

Vyhodnocení celkové procentuální úspěšnosti u dívek a chlapců se rovná 77 %, což představuje kladné hodnocení vyučovací jednotky u 87 žáků.

6.2 Celkové vyhodnocení metodických námětů

Zhodnocení výsledků všech osmi metodických námětů je poukázáno na grafickém znázornění nejprve u dívek (Obrázek 15), následně u chlapců (Obrázek 16). Celková dosažená úspěšnost je zakončena vyhodnocením výsledků úspěšnosti u obou pohlaví, což znázorňuje předposlední grafické zpracování (Obrázek 17). Poslední graf (Obrázek 18) se věnuje dosaženým průměrným hodnotám všech metodických námětů u obou pohlaví.



Obrázek 15 - Vyhodnocení procentuální úspěšnosti všech metodických námětů u dívek (zdroj: vlastní)

Grafické znázornění (Obrázek 15) zobrazuje samostatné vyhodnocení osmi metodických námětů u dívek. Již na první pohled je jasně vidět překročení hranice 80 % a to u dvou metodických námětů. Zároveň nejnižší hranice představuje 65 %, přičemž by se dalo říct, že všechny metodické náměty u dívek byly hodnoceny nadprůměrně.

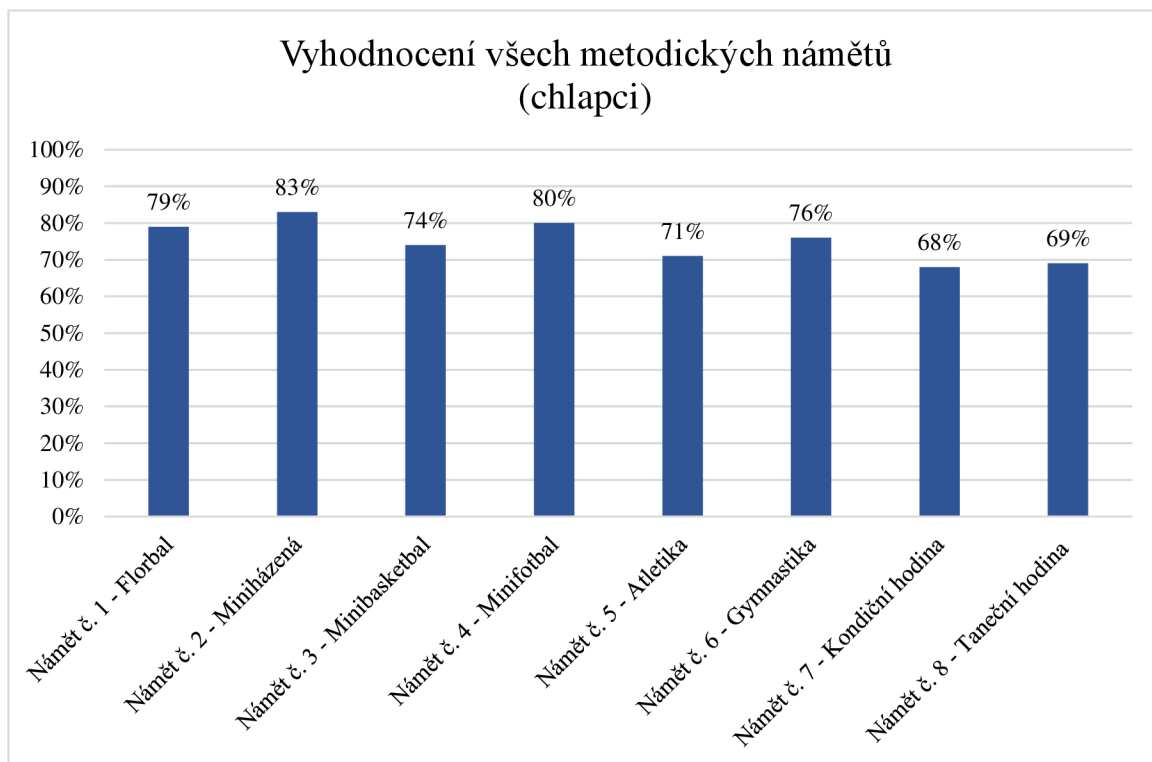
Nejlepší hodnocení lze spatřit u metodického námětu č. 8, zde procentuální úspěšnost činí 85 %, což představuje pozitivní hodnocení u 52 dívek. Taneční hodina byla pro dívky nejvíce atraktivní a získala si tak své místo v popředí grafických výsledků. Je zřejmé, že dívky dokážou mnohem lépe vnímat hudbu a tancovat do rytmu než chlapci. Zároveň jejich taneční kreativita je často na vyšší úrovni než u chlapců.

Nejhorší hodnocení je znázorněno u metodického námětu č. 4, který je zaměřen na minifotbal. Úspěšnost této vyučovací jednotky dosáhla 65 %, to znamená pozitivní hodnocení

u 40 dívek. Možnou příčinou mohou být nedostatečné fotbalové dovednosti a taktéž nižší zápal pro hru. Zároveň se mezi metodickým námětem č. 8 a metodickým námětem č. 4 nachází největší odchylka, která je 20 %.

Druhá nejlépe hodnocená vyučovací jednotka se zaměřuje na miniházenou a jedná se o metodický námět č. 2. Úspěšnost pozitivního hodnocení v otázkách orientovaných na miniházenou činí u dívek 81 %, to znamená pozitivní hodnocení u 49 dívek. Jedná se tak o druhý metodický námět, který přesáhl hranici 80 %. Třetí místo zaujímá metodický námět č. 6, který byl sestaven pro výuku gymnastiky a jeho procentuální úspěšnost je 78 %. Znamená to, že pro 48 dívek byla vyučovací jednotka úspěšná. Čtvrtým v pořadí je metodický námět č. 1 a jedná se o vyučovací jednotku florbalu. Jeho úspěšnost je znázorněna na úrovni 76 %, což představuje kladné hodnocení u 43 dívek. Metodický námět č. 5, který se specializuje na atletiku byl vyhodnocen jako pátý v pořadí. Byl úspěšný pro 45 dívek, což představuje 74 %. Jako šestý nejlépe hodnocený se u dívek stal námět č. 3, který se věnuje minibasketbalu. Jedná se o poslední námět, který převršil hranici 70 %. Minibasketbal příznivě hodnotilo přibližně 42 dívek. Jako druhá nejhůře hodnocena vyučovací jednotka je zaměřena na kondiční hodinu a lze ji spatřit pod metodickým námětem č. 7. Kondiční hodina byla pro 40 dívek úspěšná, v procentech se jedná o 67 %. Jedná se o druhý námět, který se dostal pod hranici 70 %.

Pokud by naše pozornost byla zaměřena na celkové vyhodnocení průměrné procentuální úspěšnosti všech metodických námětů u dívek, tato hodnota by byla nad hranici 70 % a činila by 75 %.



Obrázek 16 - Vyhodnocení procentuální úspěšnosti všech metodických námětů u chlapců
(zdroj: vlastní)

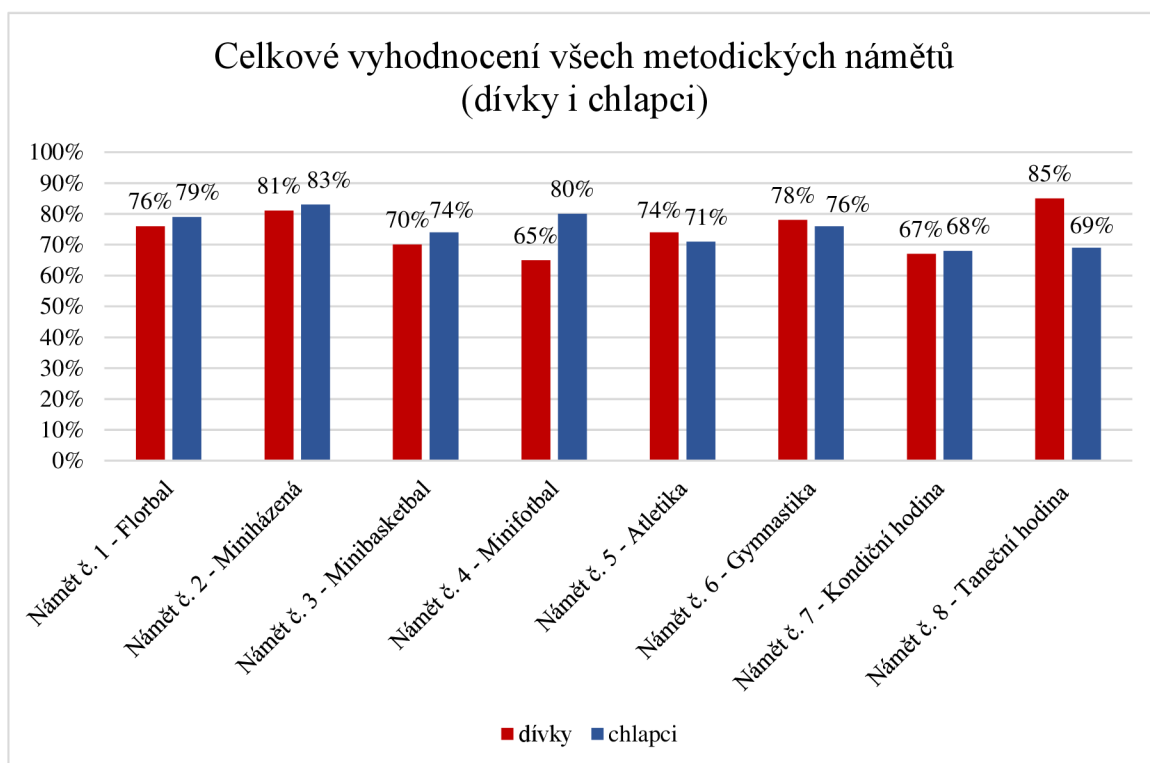
V grafickém znázornění (Obrázek 16) je zpracováno samostatné vyhodnocení všech metodických námětů u chlapců. Stejně jako u dívek bylo dosaženo u dvou metodických námětů úspěšnosti vyšší než 80 %. Nejnižší dovršená hranice představuje 68 %, z čehož vyplývá, že úspěšnost u chlapců v nejhůře hodnoceném námětu je ještě o 3 % vyšší než u dívek. Taktéž u celkového vyhodnocení u chlapců by se dalo říct, že výsledky všech metodických námětů jsou nadprůměrné.

Nejvyššího hodnocení bylo dosaženo v metodickém námětu č. 2, který byl sestaven pro vyučovací jednotku miniházené. Procentuální úspěšnost činí 83 %, což představuje kladné hodnocení u 45 chlapců. Je zřejmé, že pro chlapce hodina miniházené byla nejvíce atraktivní a zábavná. Může to vypovídat také o velmi dobrých hráčských dovednostech, a také zvládnutých pohybových činnostech s házenkářským míčem. Miniházená je tak velmi oblíbenou míčovou hrou nejen u chlapců, ale také u dívek.

Chlapci nejméně úspěšně zhodnotili metodický námět č. 7, který zahrnuje kondiční hodinu. Zde úspěšnost kladného hodnocení znázorňuje 68 % a vypovídá tak o pozitivním hodnocení u 34 chlapců. Kruhový provoz byl pro chlapce méně atraktivní než míčové hry. Chlapci tak často dávají přednost týmovým hrám před individuálním cvičením. Zároveň ztrácí motivaci při cvičeních zaměřených na vytrvalost, sílu a posílení fyzické kondice.

Odchylka mezi nejlépe a nejhůře hodnoceným metodickým námětem činí 15 %. Z grafického znázornění je zřejmé, že druhá nejlépe hodnocena vyučovací jednotka je orientována na minifotbal, který je zpracován v metodickém námětu č. 4. Úspěšnost minifotbalu překročila hranici 80 %, což vypovídá o faktu, že chlapci preferují hru s míčem. Kladného hodnocení si minifotbal získal u 45 chlapců. Třetí nejlépe hodnocená je vyučovací jednotka florbalu a jedná se o metodický námět č. 1. Procentuální úspěšnost této vyučovací jednotky je 79 %, což poukazuje na pozitivní hodnocení u 43 chlapců. Čtvrté místo v pořadí obsadil metodický námět č. 6, který je zaměřený na gymnastiku a jeho úspěšnost činí 76 %. V přepočtu na žáky se jedná o kladné hodnocení u 40 chlapců. Vyučovací jednotka minibasketbalu, která je zpracována v metodickém námětu č. 3, se s úspěšností 74 % řadí jako pátá v pořadí. Minibasketbal se stal pro 38 chlapců úspěšný. Jako šestá byla hodnocena atletika, která se nachází v metodickém námětu č. 5 a její úspěšnost činí 71 %. Zároveň se jedná o poslední námět, který byl hodnocen na vyšší úrovni než 70 %. Taneční hodina, která je součástí metodického námětu č. 8 se nachází se svými 68 % na předposledním místě. Zaujímá tak o 1 % lepší úspěšnost než kondiční hodina. Úspěšnost si získala u 35 chlapců.

Průměrná procentuální úspěšnost všech osmi metodických námětů u chlapců zaujímá hranici 75 % a je naprosto totožná s celkovou průměrnou hodnotou úspěšnosti u dívek.



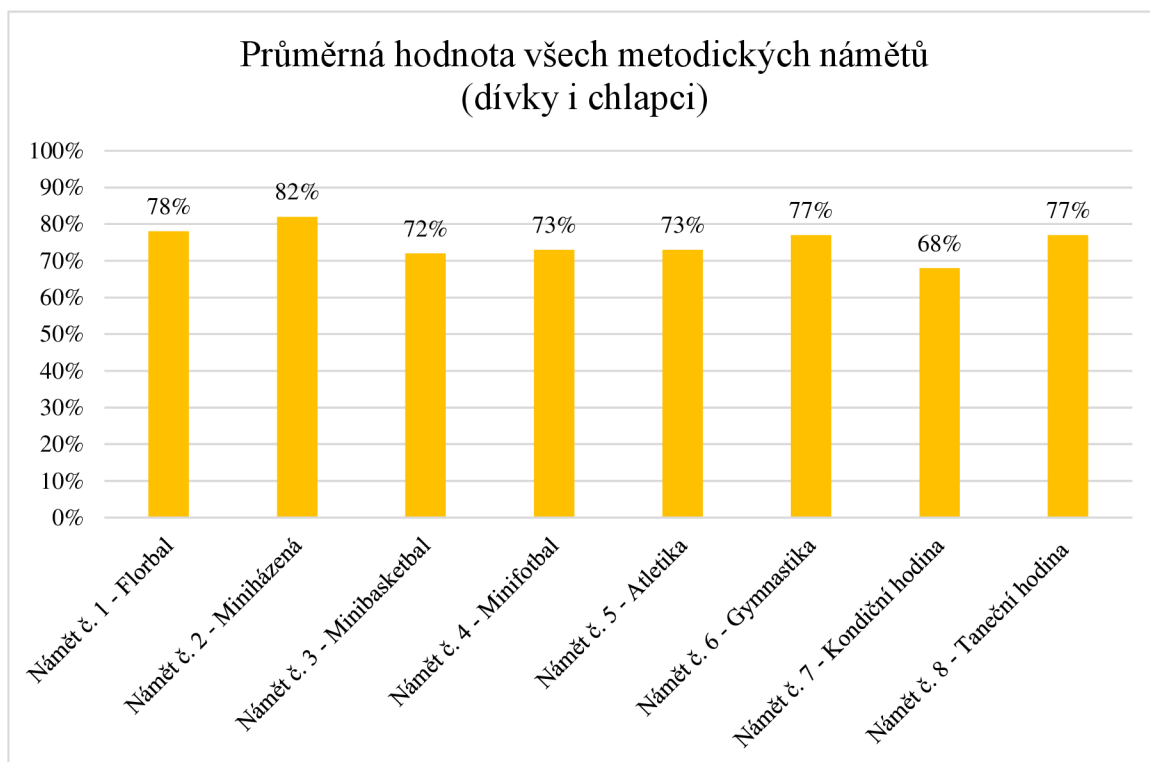
Obrázek 17 – Vyhodnocení procentuální úspěšnosti všech metodických námětů u obou pohlaví (zdroj: vlastní)

Hromadné vyhodnocení osmi metodických námětů z pohledu dívek i chlapců je poukázáno v grafickém znázornění (Obrázek 17). Při celkovém pohledu lze říct, že všechny metodické náměty byly hodnoceny nadprůměrně. Avšak v metodickém námětu č. 7, který se zaměřuje na kondiční hodinu lze zaregistrovat výsledek nižší než 70 %, a to u dívek i chlapců. Rovněž u dívek metodický námět č. 4 a u chlapců metodický námět č. 8 nedosáhl překročení hranice 70 %.

Nejlepších výsledků u dívek bylo dosaženo v metodickém námětu č. 8 – taneční hodina a v metodickém námětu č. 2 – miniházená. Zde jsou výsledky nad hranicí 80 %. U chlapců bylo dosaženo nejlepších výsledků rovněž jako u dívek v metodickém námětu č. 2 – miniházená a v metodickém námětu č. 4 – minifotbal.

Největší rozdíl mezi hodnocením dívek a chlapců je možné vidět u osmého metodického námětu, který byl zpracován pro taneční hodinu. V tomto metodickém námětu lze zaznamenat odchylku 16 % mezi hodnocením obou pohlaví. Naopak nejmenší odchylka 1 % se nachází v hodnocení sedmého metodického námětu.

Pět metodických námětů dosáhlo lepšího hodnocení u chlapců než u dívek. Dá se tedy říct, že pro chlapce byli vyučovací jednotky zábavnější a atraktivnější než pro dívky. Zároveň z grafického znázornění vyplývá, že chlapci hodnotili všechny míčové hry lépe než dívky.



Obrázek 18 – Vyhodnocení průměrné hodnoty všech metodických námětů u žáků obou pohlaví (zdroj: vlastní)

Závěrečný graf (Obrázek 18) znázorňuje průměrné hodnoty jednotlivých metodických námětů z pohledu všech žáků. Při celkové vizualizaci grafického zpracování lze spatřit překonání hranice 80 %, a to u druhého metodického námětu, který se věnuje miniházené. Všechny metodické náměty byly nadprůměrně hodnoceny, pouze sedmý metodický námět nedosahuje hranice 70 %.

V celkovém pojetí všech žáků dosáhla nejlepšího výsledku vyučovací jednotka zaměřená na miniházenou. Druhý nejlepší výsledek byl zaznamenán u hodiny florbalu, přičemž hodnocení kladných odpovědí všech žáků již nepřesáhlo hranici 80 %. Třetího nejlepšího výsledku bylo dosaženo v taneční hodině a ve vyučovací hodině zaměřené na gymnastiku. Tyto dva náměty byly stejně hodnoceny a to se 77% úspěšností. Další v pořadí skončily vyučovací jednotky minifotbalu a atletiky, které získaly také totožnou procentuální úspěšnost u obou pohlaví, která činí 73 %. Předposlední místo zaujímá vyučovací jednotka minibasketbalu, jejíž úspěšnost je 72 % kladných odpovědí. V pojetí všech žáků dosáhla nejhoršího výsledku kondiční hodina, která s úspěšností 68 % skončila na posledním osmém místě a byla tak pro žáky nejméně zajímavá.

6.3 Porovnání názorů žáků na zpracované metodické náměty

Metodický námět	dívky	pořadí	chlapci	pořadí
Florbal	76 %	4	79 %	3
Miniházená	81 %	2	83 %	1
Minibasketbal	70 %	6	74 %	5
Minifotbal	65 %	8	80 %	2
Atletika	74 %	5	71 %	6
Gymnastika	78 %	3	76 %	4
Kondiční hodina	67 %	7	68 %	8
Taneční hodina	85 %	1	69 %	7

Tabulka 4 – Celkové vyhodnocení pořadí metodických námětů u dívek a chlapců (zdroj: vlastní)

Jaký mají dívky a chlapci vztah k vyučovací jednotce TV, a především k předloženým metodickým námětům znázorňuje Tabulka 4. Zpracovaná tabulka udává procentuální úspěšnost kladných odpovědí u jednotlivých metodických námětů. Zároveň se v tabulce nachází sloupec „pořadí“, který znázorňuje úspěšnost vyučovacích jednotek, zaměřených na různá sportovní odvětví. Při zhlédnutí tabulky nelze zpozorovat u žádného metodického námětu stejné pořadí u dívek i chlapců. Pořadí všech metodických námětů je tedy vždy rozdílné.

Dívky i chlapci zhodnotili na předních příčkách vyučovací jednotku miniházené, která se u chlapců nachází na 1. místě a u dívek na 2. místě. Zajímavé je také hodnocení florbalu a gymnastiky. Florbal u chlapců skončil na 3. místě a u dívek na místě 4. V gymnastice se pořadí u dívek a chlapců otočilo, tudíž tato vyučovací jednotka je u dívek umístěna na 3. místě a u chlapců naopak na 4. místě.

Největší rozdíl v pořadí je možné vidět u vyučovací jednotky minifotbalu a taneční hodiny. Rozdíl v pořadí mezi oběma pohlavími činí 6 míst. Taneční hodina se u dívek umístila na nejvyšší příčce, zatímco u chlapců zaujímá až sedmou pozici. Naopak minifotbal se u chlapců umístil na 2. místě, zatímco u dívek se nachází na posledním osmém místě.

6.4 Vyhodnocení hypotéz

Pro vyhodnocení hypotéz bylo využito kladných odpovědí z dotazníku. Při vyhodnocování došlo ke zjišťování shodnosti názorů dívek a chlapců na konkrétní metodické náměty vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Vyhodnocení probíhalo v programu Microsoft Excel 365 za pomoci párového t-testu. Následně byla správnost hypotéz ověřena pomocí vzorce testového kritéria (Chráska, 2016).

$$t = \frac{\bar{d} \cdot \sqrt{n \cdot (n-1)}}{\sqrt{\sum (d - \bar{d})^2}}$$

Kritická hodnota je pro všechny metodické náměty stejná, jelikož hladina významnosti byla vybrána 0,05 a u všech námětů byl totožný počet dotazovaných otázek a odpovědí. Metodické náměty č. 1, 2, 3 a 4 jsou považovány za vyučovací jednotky tělesné výchovy zaměřené na míčové hry.

U hypotézy H1, která zahrnuje první čtyři metodické náměty zaměřené na míčové hry, byla zjištěna hodnota testového kritéria t_{Stat} nižší než hodnota kritická t_{krit} (Tabulka 5). Z tohoto důvodu je přijata hypotéza H1. Vyplývá z toho, že chlapci pozitivněji hodnotili všechny první čtyři metodické náměty, zaměřené na florbal, miniházenou, minibasketbal a minifotbal než dívky.

U hypotézy H2 byla zjištěna hodnota testového kritéria t_{Stat} vyšší než kritická hodnota t_{krit} (Tabulka 5). Vyplývá z toho, že názory dívek a chlapců na vyučovací jednotky gymnastiky a taneční hodiny jsou odlišné. Je zřejmé, že dívky pozitivněji hodnotily tyto metodické náměty, čímž je zamítnuta hypotéza H2.

U hypotézy H3 byla zjištěna hodnota testového kritéria t_{Stat} vyšší než kritická hodnota t_{krit} (Tabulka 5). Vyplývá z toho, že dívky hodnotily vyučovací jednotku TV zaměřenou na atletiku pozitivněji než chlapci, a tudíž je přijata hypotéza H3.

Metodický námět	t Stat		t krit
1 - florbal	-2,35660035	<	1,713871528
2 - miniházená	-1,797945263	<	1,713871528
3 - minibasketbal	-1,777036237	<	1,713871528
4 - minifotbal	-5,191815272	<	1,713871528
5 - atletiky	2,057687913	>	1,713871528
6 - gymnastika	2,346479953	>	1,713871528
7 – kondiční hodina	-0,433622678	<	1,713871528
8 – taneční hodina	6,554041509	>	1,713871528

*Tabulka 5 - Rozdíly hodnot t Stat a t krit mezi dívkami a chlapci v počtu kladných odpovědí
(zdroj: vlastní)*

Diskuze

Tělesná výchova v České republice (ČR) představuje jediný povinný předmět ve škole, ve kterém se mohou všichni žáci věnovat pohybovým aktivitám. V roce 2003/2004 proběhl v celé ČR rozsáhlý průzkum oblíbenosti a obtížnosti vyučovacích předmětů na školách. Na ZŠ se tělesná výchova zařadila na druhé místo, avšak na středních školách zaujímala TV pozici nejvyšší. Z hlediska obtížnosti byla TV hodnocena jako jednoduchý předmět. Přestože se TV prokazuje jako oblíbený předmět u žáků, měla by vzhledem k její nižší obtížnosti poskytnout žákům pestrý, atraktivní a zajímavý obsah každé vyučovací jednotky. U žáků jde především o to, aby obsah výuky byl motivující pro následný aktivní životní styl (Höfer, Půlpán a Svoboda, 2005).

Výzkumníci prokázali, že každodenní TV ve škole má dlouhodobě pozitivní vliv na utváření si vztahu k pohybovým návykům (Fairclough, Stratton a Baldwin, 2002; Trudeau, 1999). Zaměření TV by mělo směřovat k rozvoji motivace a základních fyzických znalostí, které směřují k začlenění fyzické aktivity do každodenního života (MacNamara, 2011; Morgan, Pangrazi a Beighle, 2003).

Mladší žáci se přirozeně pohybují, zatímco u těch starších je zásadní dbát na správnou motivaci. Správně a dobře navržený atraktivní program vyučovacích jednotek TV s dlouhodobým cílem by měl být hlavní motivací v tomto předmětu (Soares, Antunnes a Van Den Tillaar, 2013). Největší problém lze zaregistrovat v motivaci dívek k pohybovým činnostem (Gibbons, Humbert a Temple, 2010). Pokud vybraná pohybová aktivita přináší žákovi uspokojení, je předpokladem, že tato skutečnost se projeví na zájmu a oblíbenosti tělesné výchovy jako školního předmětu. Pokud se samotný žák účastní oblíbeného předmětu je zřejmé, že samotná aktivita, ať už se jedná o psychickou či fyzickou, bude provozována častěji. Nepochybně se předpokládá, že žáci, kteří mají TV jako oblíbený předmět, budou mít k pohybu pozitivní vztah než žáci, pro které TV není tolik populární. Při pohledu na obě pohlaví má TV stoupající tendenci oblíbenosti především u chlapců. Právě u dívek s rostoucím věkem tento vyučovací předmět ztrácí své postavení v předních liniích (Vasickova, Neuls a Svozil, 2015).

Žáci, kteří mají pozitivnější vztah k vyučovací jednotce TV se často účastní pohybových aktivit také mimo prostranství školy, někdy jsou dokonce členy různých sportovních klubů (Larsson a Redelius, 2008). Zároveň obvykle mají vyšší fyzickou zdatnost a lepší postoj k pohybovým aktivitám (Portman, 2003; Zeng, Hipscher a Leung 2011).

Preference sportovních odvětví u žáků lze porovnávat s ostatními již proběhlými výzkumy. Úspěšnost a zároveň oblíbenost vyučovacích jednotek tělesné výchovy, které jsou součástí diplomové práce, může být s výzkumy podobná či naprosto odlišná.

V roce 2002 proběhl výzkum, který se zabýval pohybovou aktivitou a sportovní preferencí dětí ve věku 10 až 14 let. Tento výzkum měl za cíl popsat úroveň a trendy ve vývoji preferencí sportu a pohybové aktivity u dívek a chlapců v období pěti let. Výzkum tedy proběhl již u žáků v 5. ročnících ZŠ. Je zřejmé, že dívky jednoznačně preferovaly aktivity estetického a rekreačního charakteru. U chlapců vyhrály sportovní a kondiční výkonnostní aktivity. Z obvyklého obsahu kurikula tělesné výchovy byla nejhůře hodnocena a nejméně preferována gymnastika. Gymnastika tak nebyla vedena dostatečně atraktivní a zábavnou formou. Tohle sportovní zaměření zároveň obsahuje spoustu obtížných pohybů a prvků, které mohou atraktivitu vyučovací jednotky snižovat. Pro efektivnější výuku bylo navrženo gymnastiku kombinovat s jinými sportovními odvětvími či vytvořit zjednodušené formy gymnastických cvičení (Frömel, Formánková a Sallis, 2002).

Další výzkum, zabývající se preferencí fyzické aktivity u deseti letých dětí byl proveden roku 2014 v Norsku. Studie zkoumala preference dětské fyzické aktivity u obou pohlaví. Výzkum proběhl v rámci studie „Active Smarter Kids“, a zúčastnilo se ho 1026 žáků z 57 norských základních škol. U dívek studie prokázala preferenci tance, gymnastiky a cvičení s hudbou. Na rozdíl tomu u chlapců je dle výzkumu nejoblíbenější fotbal (Resaland, 2019).

S výzkumy velmi koreluje výzkumné šetření, které proběhlo v rámci praktické části diplomové práce. U dívek vyhrál metodický námět zaměřený na taneční hodinu, a jedná se tak o preferenci aktivit s estetickým charakterem. Vyučovací jednotka zaměřena na tanec byla z 85 % kladně hodnocena. Zároveň gymnastiku dívky hodnotily 78 % a tato vyučovací jednotka byla hodnocena jako třetí nejlepší. Také u chlapců byly nejlépe hodnoceny metodické náměty zaměřené na sportovní aktivity, především míčové hry. Navíc minifotbal chlapci hodnotili jako druhou nejlepší vyučovací jednotku. Přesně 80 % chlapců obsah minifotbalu hodnotilo kladně a pouze o 3 % lépe byla hodnocena vyučovací jednotka zaměřena na miniházenou.

Oblíbenosti a postojům konkrétních sportovních odvětví se zabývá spousta dalších výzkumů. Průzkum, který se zaměřuje na postoje k hodinám tělesné výchovy u žáků na různých úrovních vzdělání proběhl v září roku 2016. Za důležitý aspekt v procesu tělesné výchovy je považován emoční vztah žáků k pohybové aktivitě. Právě pozitivní emoce mohou vést žáky k rozšiřování si znalostí z oblasti tělesné výchovy a k popularizaci fyzické aktivity. Podle respondentů ze základní školy se stal pro chlapce fotbal nejoblíbenějším sportem. Na druhém místě se pak umístil basketbal. Z výzkumu vyplývá, že chlapci ze ZŠ v porovnání se staršími

studenty na středních školách mají nejvíce rádi hry zaměřené na týmovou spolupráci. Dívky ze ZŠ nejlépe hodnotily výuku plavání, následovalo bruslení a atletika. Zajímavý poznatek z tohoto výzkumu je, že žádná z dívek nepreferovala vyučovací jednotku zaměřenou na tanec, jak tomu bylo v předchozích výzkumech (Papla, 2019).

Studie, která proběhla na Slovensku analyzuje názory žáků základních škol a studentů středních škol na hodiny tělesné výchovy na Slovensku. Průzkum se uskutečnil ve školním roce 2018/2019, a to v 21 slovenských městech. Zúčastnilo se ho 6959 respondentů – 3606 žáků základních škol a 3353 studentů středních škol. Průzkum probíhal ve formě ankety, která byla vytvořena a vyhodnocena programem TAP3 Gamo Banská Bystrica. Výsledky tohoto šetření byly zkoumány z hlediska rozdílu věku a pohlaví. V rámci průzkumu bylo zjištěno, že oblíbenost tělesné výchovy s věkem klesá. Více než 50 % žáků a studentů uvedlo, že se cítí dobře v hodině tělesné výchovy, ve které je zábava a hlavní činností jsou hry. Z průzkumu vyplývá, že nejoblíbenější aktivitou ve vyučovacích jednotkách TV jsou sportovní hry. Zde procentuální úspěšnost průzkumu činí 58,91 %. Za nejméně oblíbenou aktivitu jsou považovány gymnastické cviky s frekvencí odezvy průzkumu 44,49 % (Adamcak, Bartik a Michal, 2020).

Na základních školách v České republice proběhla také Tillingerova studie, která prokázala významný vliv mezi obsahem vyučovacích jednotek tělesné výchovy a vztahem žáků k tomuto předmětu. Ze studie vyplývá, že nespportovci preferují sportovní hry z 58 %, atletiku z 13 % a gymnastiku z 12 %. Na rozdíl tomu sportovci nejvíce preferují atletiku, a to z 56 %, následují sportovní hry z 26 % a gymnastika z 13 % (Tillinger, 1994).

Závěr

Hlavním cílem práce bylo zjištění a posouzení preference žáků 5. ročníků z hlediska různých obsahů vyučovacích jednotek TV. Dílčím cílem bylo vytvoření metodických námětů vyučovacích jednotek TV a posouzení jejich úspěšnosti u dívek a chlapců v pedagogické praxi.

Pro výzkumnou část bylo vytvořeno osm metodických námětů, kdy každý z nich byl zaměřený na jiné sportovní odvětví. Výzkumného šetření se zúčastnilo 121 žáků, z toho 65 dívek a 56 chlapců. Šetření proběhlo v měsíci březnu a dubnu 2023. Celkem se zapojily tři plnoorganizované základní školy. Respondenti výzkumného šetření byli žáci pátých ročníků ZŠ.

Pro získání výsledků byl použit dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky (Frömel, 1994). Všechny osm metodických námětů bylo samostatně vyhodnoceno z pohledu úspěšnosti dívek a chlapců. Následně došlo k porovnání hodnocení všech metodických námětů a určení výsledného pořadí úspěšnosti vyučovacích jednotek tělesné výchovy.

Na začátku praktické části diplomové práce byly stanoveny dvě výzkumné otázky a tři hypotézy. Hypotézy byly testovány párovým t-testem a hladina významnosti byla vybrána 0,05. Kritická hodnota $t_{krit} = 1,713871528$ byla zvolena na základě počtu otázek a vybrané hodnoty hladiny významnosti.

Hodnocení výzkumných otázek:

VO1: Která z vyučovacích jednotek byla dívkami a chlapci nejvíce preferována?

Dívky hodnotily taneční hodinu jako nejlepší metodický námět. Úspěšnost této vyučovací jednotky činí 85 % kladných odpovědí, přesněji preferenci si získala u 52 dívek. Druhou vyučovací jednotkou v pořadí se stal metodický námět zaměřený na miniházenou. Úspěšnost pozitivních odpovědí taktéž přesahuje hranici 80 % a činí 81 %, což představuje kladné hodnocení u 49 dívek. Třetí nejlepší v pořadí se stala vyučovací jednotka zaměřena na gymnastiku, kterou 48 dívek hodnotilo pozitivně. Procentuální úspěšnost pozitivního hodnocení u tohoto metodického námětu je 78 %. Chlapci považují za nejlepší vyučovací jednotku metodický námět zaměřený na miniházenou. Zde jejich úspěšnost pozitivních odpovědí činí 83 %, což představuje kladné hodnocení u 45 chlapců. Jako druhý nejlépe hodnocený se stal s 80 % kladných odpovědí metodický námět zaměřený na minifotbal. Minifotbal hodnotilo 45 chlapců pozitivně. Třetím nejlepším metodickým námětem se stal se 79 % pozitivních odpovědí florbal, což vypovídá o kladném hodnocení u 43 chlapců.

VO2: Vyskytují se rozdíly mezi hodnocením úspěšnosti konkrétních metodických námětů u dívek a chlapců?

Rozdíly mezi hodnocením všech metodických námětů u dívek i chlapců jsou zřejmé. Žádný z osmi metodických námětů nedosáhl stejné procentuální úspěšnosti u dívek i chlapců. Celkové pořadí je různé u obou pohlaví, avšak na předních příčkách u dívek i chlapců byla hodnocena vyučovací jednotka miniházené. U chlapců procentuální úspěšnost 83 % pozitivních odpovědí řadí tento metodický námět na místo nejvyšší. Dívky miniházenou hodnotily jako druhou nejlepší vyučovací jednotku. Zajímavé je také hodnocení florbalu a gymnastiky. Florbal u chlapců skončil na třetím místě a u dívek na místě čtvrtém. V gymnastice se pořadí u dívek a chlapců otočilo, tudíž tato vyučovací jednotka je u dívek umístěna na třetím místě a u chlapců na čtvrtém místě.

V diplomové práci byly hodnoceny hypotézy:

H1: Chlapci budou vyučovací jednotky TV s obsahem míčových her hodnotit pozitivněji než dívky.

H2: Názory dívek a chlapců na vyučovací jednotky TV se zaměřením na gymnastiku a taneční hodinu se nebudou lišit.

H3: Vyučovací jednotku TV zaměřenou na atletiku budou pozitivněji hodnotit dívky než chlapci.

U hypotézy H1, která zahrnuje první čtyři metodické náměty zaměřené na míčové hry, byla zjištěna hodnota testového kritéria t Stat nižší než hodnota kritická t krit. Z tohoto důvodu je přijata hypotéza H1. Vyplývá z toho, že chlapci pozitivněji hodnotili všechny první čtyři metodické náměty, zaměřené na florbal, miniházenou, minibasketbal a minifotbal než dívky.

U hypotézy H2 byla zjištěna hodnota testového kritéria t Stat vyšší než kritická hodnota t krit. Vyplývá z toho, že názory dívek a chlapců na vyučovací jednotky gymnastiky a taneční hodiny jsou odlišné. Je zřejmé, že dívky pozitivněji hodnotily tyto metodické náměty, čímž je zamítnuta hypotéza H2.

U hypotézy H3 byla zjištěna hodnota testového kritéria t Stat vyšší než kritická hodnota t krit. Vyplývá z toho, že dívky hodnotily vyučovací jednotku TV zaměřenou na atletiku pozitivněji než chlapci, a tudíž je přijata hypotéza H3.

Z výzkumného šetření vyplývá, že by se do výuky tělesné výchovy mělo více zařazovat kondičních hodin, jejichž obsah bude zábavný a zajímavě připravený. Také je zapotřebí, aby dívky byly mnohem více motivovány pro výuku minifotbalu. Tato skutečnost u nich může poukazovat na nižší úroveň fotbalových dovedností. Rovněž zařazování zajímavých tanečních hodin do výuky tělesné výchovy může přispět k vyššímu zájmu chlapců o aktivity spojené s estetickým charakterem.

Při sestavování všech metodických námětů bylo snahou zábavně a zajímavě obohatit žáky i učitele o výuku konkrétních sportovních odvětví. Jelikož sama autorka práce měla možnost si všech osm metodických námětů odučit, je možné tedy zmínit určité limity spatřené v průběhu výuky. Metodické náměty jsou navrženy s velkým množstvím náčiní a nářadí, které nemusí obsahovat každá tělocvična základní školy. Limitujícím faktorem může být také nízký počet respondentů. Rovněž v rámci metodických námětů bylo vybráno větší množství pohybových her či jiných sportovních aktivit, aby každý pedagog měl možnost případného výběru her pro naplnění času vyučovací jednotky tělesné výchovy. Navržené metodické náměty mohou být inspirací pro zpestření a zatraktivnění vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Všichni pedagogové, kteří se podíleli na výzkumném šetření vyučovací jednotky kladně hodnotili a setkávali se s úplně novými pohybovými hrami či jinými sportovními aktivitami.

Z důvodu organizační náročnosti některých metodických námětů je žádoucí, aby učitelé byli dostatečně připraveni na realizaci vyučovacích jednotek v praxi. Zároveň je nezbytné, aby učitelé měli před zahájením vyučovací jednotky TV přehled o materiálním zajištění tělocvičny, ve které bude výuka realizována. V případě absence navržených pomůcek, které jsou součástí navržených metodických námětů, lze pomůcky zaměňovat. Je na učitelích, aby náměty přizpůsobily individuálním zvláštnostem svých žáků.

Souhrn

Diplomová práce s názvem Metodické náměty pro zvýšení atraktivity tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Hlavním cílem práce je zjištění a posouzení preference žáků 5. ročníků z hlediska různých obsahů vyučovacích jednotek TV. Dílčím cílem je vytvoření metodických námětů vyučovacích jednotek TV a posouzení jejich úspěšnosti u dívek a chlapců v pedagogické praxi.

Teoretická část se věnuje charakteristice mladšího školního věku z pohledu anatomických, fyziologických, psychologických a sociálních specifik. Další kapitola pojednává o ukotvení tělesné výchovy v rámci Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Součástí této kapitoly jsou cíle tělesné výchovy, struktura vyučovací jednotky, didaktické aspekty včetně organizačních forem, vyučovacích metod a didaktických zásad tělesné výchovy. Poslední kapitola teoretické části se zaměřuje na pohybovou aktivitu dětí, jejich motivaci k této aktivitě a pohybovou hru, která má významnou roli ve školní tělesné výchově.

Pro praktickou část bylo vytvořeno osm metodických námětů různých sportovních zaměření. Snahou bylo vytvořit metodické náměty s obsahem nových či méně známých a zábavných pohybových cvičení a aktivit. Metodické náměty se zaměřují na florbal, miniházenou, minibasketbal, minifotbal, atletiku, gymnastiku, kondiční hodinu a taneční hodinu. Do výzkumného šetření se zapojily tři plnoorganizované základní školy, celkem tedy 121 žáků pátých ročníků. V průběhu realizace metodických námětů se počet žáků nepatrně lišil. Výzkumné šetření probíhalo pomocí dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky (Frömel, 1994). Tento dotazník žáci vyplňovali po každém odučeném metodickém námětu.

Z výsledků výzkumné šetření vyplývá, že všechny metodické náměty byly pozitivně hodnoceny jak chlapci, tak dívkami. Pět metodických námětů získalo lepší hodnocení od chlapců než od dívek. Naopak tři metodické náměty hodnotily dívky lépe než chlapci. Nejlepšího hodnocení u dívek bylo dosaženo u metodického námětu zaměřeného na taneční hodinu. Jako nejoblíbenější vyučovací jednotku chlapci hodnotili miniházenou. Za nejméně atraktivní vyučovací jednotku považovaly dívky hodinu minifotbalu, která však u chlapců získala druhé nejlepší hodnocení. Chlapci nejhůře hodnotili metodický námět zaměřený na kondiční hodinu. Pokud náš pohled směřuje na celkové hodnocení, zde by zvítězila vyučovací jednotka miniházené, naopak za nejhůře hodnocenou vyučovací jednotku je možné považovat kondiční hodinu. Pořadí úspěšnosti všech námětů je odlišné u dívek i chlapců.

Summary

The diploma thesis entitled Methodological topics for increasing the attractiveness of physical education at the 1st grade of elementary school is divided into a theoretical and a practical part. The main goal of the work is to find out and assess the preferences of 5th graders in terms of the different contents of TV teaching units. A partial goal is the creation of methodological topics for TV teaching units and the assessment of their success for girls and boys in pedagogical practice.

The theoretical part is devoted to the characteristics of younger school age from the point of view of anatomical, physiological, psychological and social specifics. The next chapter discusses the anchoring of physical education within the framework educational program for basic education. This chapter includes the objectives of physical education, the structure of the teaching unit, didactic aspects including organizational forms, teaching methods and didactic principles of physical education. The last chapter of the theoretical part focuses on children's physical activity, their motivation for this activity and physical play, which has a significant role in school physical education.

For the practical part, eight methodological subjects of various sports orientations were created. The effort was to create methodical topics with the content of new or less well-known and fun movement exercises and activities. Methodical subjects focus on floorball, minihandball, minibasketball, minifootball, athletics, gymnastics, fitness class and dance class. Three fully organized elementary schools, a total of 121 fifth graders, participated in the research. During the implementation of methodological topics, the number of pupils varied slightly. The research was carried out using a questionnaire to diagnose the teaching unit of physical education for pupils (Frömel, 1994). Pupils filled out this questionnaire after each learned methodological topic.

The results of the research show that all methodological topics were positively evaluated by both boys and girls. Five methodological topics were rated better by boys than by girls. On the contrary, girls evaluated three methodological topics better than boys. The best evaluation among girls was achieved for the methodical subject focused on the dance lesson. The boys rated mini handball as the most popular teaching unit. The girls considered the mini-soccer class to be the least attractive teaching unit, but it received the second best rating among the boys. The boys evaluated the methodical topic focused on fitness class the worst. If our view is directed at the overall rating, the minihandball teaching unit would win here, on the other hand,

the fitness class can be considered the worst rated teaching unit. The order of success of all subjects differs for girls and boys.

Seznam použité literatury a dalších zdrojů

1. ABECEDA ZDRAVÍ, 2007. Pohyb v dětském věku. In: Abecedazdravi.cz [online]. 17. 7. 2007 [cit. 2020-10-26]. Dostupné z: <https://abecedazdravi.cz/rodina-deti/pohyb-v-detskem-veku>
2. ADAMCAK, Stefan; BARTIK, Pavol; MICHAL, Jiri. Comparison of Primary School Pupils' and Secondary School Students' Opinions on Physical Education Classes in Slovakia. *European Journal of Contemporary Education*, 2020, 9.2: 258-270.
3. BĚLKA, Jan a Kristýna SALČÁKOVÁ. *Nebojme se házené: (metodika a didaktika házené)*. Olomouc: Hanex, 2014. ISBN 978-80-7409-078-3.
4. BĚLKA, J., ENGELTHALEROVÁ, Z., JEŽDÍK, M., et al. *METODICKÉ DOPORUČENÍ pro vedení pohybových aktivit žáků 1. – 3. ročníků základních škol*. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy ČR, Národní ústav pro vzdělávání. Praha, 2015. Dostupné z: https://hop.rvp.cz/filemanager/userfiles/01_Metodika%20Z%C5%A0/metodika-pro-net-final.pdf
5. BLAŽEJ, Adam. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
6. BONUŠ, Jasan. DVORANA. Country tance 1. Praha, 1994 a
7. BONUŠ, Jasan a Jitka BONUŠOVÁ. DVORANA. Country tance 2. Praha, 1994 b
8. BOROVIČKOVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál, 2001. ISBN isbn80-7178-538-5.
9. BUNC, V., 2006. Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti. In: VOBR, R. (ed.). *Disportare 2006*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-890-1.
10. BUZEK, Mario a Luděk PROCHÁZKA. *Česká fotbalová škola: trénink a utkání mládeže od 6 do 12 let: [mladší příprava, starší příprava, mladší žáci]*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-596-3.
11. DANDOVÁ, Eva. *Bezpečnost a ochrana zdraví dětí ve školách*. 1. vyd. Praha: Aspi, 2008. 171 s. ISBN 978-80-7357-373-7.
12. DOBRÝ, L. Bez vnitřní motivace žáka k pohybovým aktivitám ničeho nedosáhneme. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2006, roč. 72, č. 4, s. 6-11, 39-42. ISSN 1210-7689
13. DOLEŽALOVÁ, E.: *Hry na dětské tábory*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0702-0

14. DOVALIL, Josef, Miroslav CHOUTKA, Bohumil SVOBODA, Václav HOŠEK, Tomáš PERIČ, Jaroslav POTMĚŠIL, Jana VRÁNOVÁ a Václav BUNC. Výkon a trénink ve sportu. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
15. VRÁNOVÁ, J., DOVALIL, J., BUNC, V. Srdečně-cévní systém. In DOVALIL, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002, 2005.
16. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
17. FAIRCLOUGH, Stuart; STRATTON, Gareth; BALDWIN, Graham. The contribution of secondary school physical education to lifetime physical activity. *European physical education review*, 2002, 8.1: 69-84.
18. FIALOVÁ, Ludmila. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.
19. FONTANA, David. Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele. Vyd. 3. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-725-1.
20. FORMÁNEK, Jiří. Pohybové hry: Honičky (1.část). In: *Portál fotbalových trenérů* [online]. 2006 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <http://www.trenink.com/index.php/trenink/herne-kondicni-trenink/794-honicky-1-cast>
21. FRÖMEL, Karel et al. Kreativ orientierter Sportunterricht an der Grundschulen. *Tělesná kultura*. 1994, 25, pp. 5–27.
22. FRÖMEL, Karel; FORMÁNKOVÁ, Soňa; SALLIS, James F. Physical activity and sport preferences of 10 to 14 year old children: A 5 year prospective study. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 2002, 32.1: 11-16.
23. FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X.
24. GAJDOŠOVÁ, J., KOŠŤÁLOVÁ, A. Hejbej se! Nedej se! – edukační materiál pro učitele ZŠ s pohybovými aktivitami do vyučování a pracovními listy. Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně, 2006.
25. GIBBONS, Sandra; HUMBERT, Louise; TEMPLE, Vivienne. Making physical education meaningful for girls: Translating theory to practice. *Revue phénEPS/PHEnex Journal*, 2010, 2.1.

26. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011.
27. HODANĚ, B. 2000. Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiská a vztahy. Olomouc: UPOL. ISBN 8024402017.
28. HONDLÍK, Jan. *Sportovní a pohybové hry na 1. stupni základní školy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1992. ISBN 80-7040-041-2.
29. HÖFER, Gerhard; PŮLPÁN, Zdeněk; SVOBODA, Emanuel. *Výuka fyziky v širších souvislostech-názory žáků: výzkumná zpráva o výsledcích dotazníkového řešení*. Západočeská univerzita, 2005.
30. HRNČIŘÍKOVÁ, J. Pohybová aktivnost, zdatnost a obezita u dětí mladšího školního věku. Brno, 2010, 125 s. Disertační práce na Masarykově univerzitě.
31. CHRÁSKA, M., 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:c8>
32. JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5.
33. KALMAN, M. HAMŘÍK, Z. PAVELKA, J. Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. Olomouc: ORE – institut, 2009. 172 s. ISBN 978-80-254–5965-2.
34. KAPLAN, Aleš, Dušan BARTŮNĚK a Jan NEUMAN. *Skáče, běháme a hrajeme si: na hřišti i pod střechou*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0854-9.
35. KOPECKÝ, Miroslav a Martina CICHÁ. *Somatologie pro učitele*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-1072-9.
36. KREJČÍ, Milada a Milada BÄUMELTOVÁ. *Týdny zdraví ve škole: projekt*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7040-507-4.
37. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, c2011. ISBN 9788072627127.
38. KUKLOVÁ, Lenka. *Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku jako součást výchovy ke zdraví* [online]. Brno, 2011 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/j8frz/Diplomova_prace_-_Lenka_Kuklova.pdf. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.
39. KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-2141-844-3.

40. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
41. LARSSON, Håkan; REDELIUS, Karin. Swedish physical education research questioned—current situation and future directions. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2008, 13.4: 381-398.
42. LINC, Rudolf a Ladislava HAVLÍČKOVÁ. *Biologie dítěte a dorostu*. 3., přeprac. vyd. Praha: SPN, 1989.
43. LISÁ, Lidka. KŇOURKOVÁ, Marie. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. 1.vyd. Praha: Zdravotnické nakladatelství AVICENUM, 1986.
44. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002, 269 s. ISBN 978-80-7184-867-7.
45. MACNAMARA, Aine, et al. Promoting lifelong physical activity and high level performance: Realising an achievable aim for physical education. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 2011, 16.3: 265-278.
46. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
47. MATĚJČEK, Zdeněk. LANGMAJER, Josef. *Počátky našeho duševního života*. Praha: Nakladatelství Panorama, 1986.
48. MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.
49. MARCUSOVÁ, H. B. FORSYTHOVÁ, L. H. *Psychologie aktivního způsobu života*. Olomouc: Portál, 2010. 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4
50. MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000, 292 s. ISBN 80-857-8329-0.
51. Mazal F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. 1. vyd. Olomouc, 2007. 394 s. ISBN 978-80-85783-77-3
52. MIKLÁNKOVÁ, L., 2006. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: základní gymnastika*. 2., uprav. a dopl. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1301-9.
53. MIKLÁNKOVÁ, L. *Enviromentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. 167 s. ISBN 978-80244-2331-9
54. MOJŽÍŠEK, Lubomír. *Vyučovací metody*. 2. vyd. Praha: SPN, 1985.

55. MORÁVEK, Jan. *Rozvoj obratnosti pro děti školního věku* [online]. Liberec, 2019 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/158116/DP_Moravek.pdf. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.
56. MORGAN JR, Charles F.; PANGRAZI, Robert P.; BEIGHLE, Aaron. Using pedometers to promote physical activity in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2003, 74.7: 33-38.
57. MUŽÍK, V., H. STOJANÍKOVÁ a J. SEDLÁČKOVÁ, 2005. Physical Education in Czech Republic. In: PÜHSE, U. a M. GERBER, eds. *International Comparison of Physical Education: Concepts, Problems, Prospects*. Oxford: Meyer&Meyer Sport. ISBN 1-84126-161-0.
58. MUŽÍK, V. a P. VLČEK, eds., 2010. *Škola, pohyb a zdraví*. Brno: Masarykova univerzita.
59. MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN isbn978-80-7392-147-7.
60. Národní ústav pro vzdělávání: RVP ZV 2021 čistopis [online], 2021. Praha: MŠMT Praha [cit. 2021-02-22]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4983/>
61. NOVÁKOVÁ, Zdenka. *Bezpečnost a ochrana zdraví žáků na školách – školní a pracovní úrazy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 66 s. ISBN 978-80-244-1806-3.
62. PAPLA, Monika, et al. Attitudes towards physical education lessons in students at different levels of education. *Journal of Education, Health and Sport*, 2019, 9.4: 301-316.
63. PÁNA, L. a M. SOMR, 2007. *Metodologie a metody výzkumu*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií. ISBN 978-80-86708-52-2. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:a464e320-bddf-11e5-b5dc-005056827e51>
64. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
65. PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Vyd. 4., V nakl. Portál 3. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-608-X.
66. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.

67. PORTMAN, Penelope A. Are physical education classes encouraging students to be physically active? Experiences of ninth graders in their last semester of required physical education. *Physical Educator*, 2003, 60.3: 150.
68. PRIŠČÁKOVÁ, Kateřina. *Taneční a pohybová výchova pro 1. – 3. ročník 1. stupně základní školy* [online]. Hradec Králové, 2019 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/hc6nfb/34046818>. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové. Vedoucí práce Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.
69. PŘIDALOVÁ, M. *Vybrané kapitoly ze somatodiagnostiky*. 2013. Dostupné z: https://obd.upol.cz/id_publ/333132113
70. RESALAND, Geir K., et al. Physical activity preferences of 10-year-old children and identified activities with positive and negative associations to cardiorespiratory fitness. *Acta Paediatrica*, 2019, 108.2: 354-360.
71. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. MŠMT, Praha, [online]. 2021. [cit. 2023-02-17]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcovevzdelavaciprogramy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>.
72. ROHLA, Zbyněk. *VÝUKOVÉ KARTY: ŠTAFETOVÝ BĚH* [online]. In: 2017 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/44718625-Vyukove-karty-stafetovy-beh.html>
73. RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
74. ŘÍČAN, P., 2014. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0772-6.
75. SALLIS, J. F., OWEN, N. Ecological models of health behavior. In GLANZ, K., RIMER, B.K., LEWIS, F.M. (Eds.). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (pp. 426-484). San Francisco, CA: Jossey – Bass. 2002
76. SIGMUND, Erik. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.
77. SIGMUNDOVÁ, Dagmar, Hana POLÁKOVÁ a Erik SIGMUND. *Průpravné hry k rozvoji florbalových dovedností dětí školního věku. Pohyb je život*. Česká asociace Sport pro všechny, 2012, (CZ), 15. ISSN 1212-0669.
78. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

79. SOARES, Jorge; ANTUNNES, Helio; VAN DEN TILLAAR, Roland. A comparison between boys and girls about the motives for the participation in school sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 2013, 13.3: 303.
80. STACKEOVÁ, D. Doporučení pohybové aktivity pro děti a dospívající. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2009, roč. 75, č. 2. s. 2-6. ISSN 1210-7689
81. SUCHÁNEK, P. Děti „hejbejte“ se. *Výživa dětí* [online]. 2008 cit. 2010-08-14. Dostupné z World Wide Web: https://vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove_materialy/TM_Deti
82. SUCHÁNEK, P. Sportujeme v každém věku. *Výživa dětí* [online]. 2008 [cit. 2010-08-14]. Dostupné z World Wide Web: https://vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove_materialy/TM_sportujeme.doc
83. SVOZIL, Zbyněk. Organizační formy školní TV [pdf], (2010). Dostupné z: https://courseware.upol.cz/wps/PA_Courseware/DownloadDokumentu?id=26130
84. SWIERKOSZOVÁ, Jana. *Pedagogická diagnostika dětského vývoje pro učitele primárního vzdělávání: distanční text. 2., upr. vyd.* Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2005, 77 s. ISBN 80-7368-084-x.
85. ŠULOVÁ, Lenka. *Význam domácí přípravy pro začínajícího školáka.* Vyd. 1. Praha: WoltersKluwer, 2014, 248 s. ISBN 978-80-7478-542-9.
86. TILLINGER, P., *Vztah 11-14letých dětí k tělesné výchově a sportu.*: Tel. Vých. Sport. 1994 4(1): 6-9.
87. TRPIŠOVSKÁ, Dobromila. *Vývojová psychologie pro studenty učitelství.* Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 1998. ISBN 80-7044-207-7.
88. TRUDEAU, François, et al. Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine and science in sports and exercise*, 1999, 31.1: 111-117.
89. TŮMOVÁ, Jana. *Zásobník přípravných her pro basketbal na 1. stupni základní školy* [online]. Liberec, 2006 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/52825/V_03007_P.pdf?sequence=-1&isAllowed=y. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce PaedDr. Hana Janatová.
90. URBANOVÁ, Zuzana. *Multimediální učebnice basketbalových přípravných her* [online]. Liberec, 2019 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/153752/DP.romana.urbanova.pdf>.

- Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Mgr. Jan Charousek, Ph.D.
91. VALEŠ, Radek. *Metodická příručka pro výuku základů florbalu* [online]. Liberec, 2018 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/37431/Metodickapriruckakvyucezakladu_florbalu__el._verze.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.
 92. VASICKOVA, Jana; NEULS, Filip; SVOZIL, Zbynek. Popularity of school physical education and its effect on performed number of steps. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015, 15.1: 40.
 93. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8
 94. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
 95. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
 96. GABRIELA, Vietzová. *Zásobník drobných pohybových her pro žáky mladšího školního věku* [online]. Liberec, 2008 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/1454/mgr_13575.pdf?sequence=1. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci, pedagogická fakulta. Vedoucí práce PaedDr. Hana Janatová.
 97. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vydání. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6.
 98. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 144 s. ISBN 978-80-210-4936-9.
 99. VYSEKALOVÁ, Jitka, et al. *Chování zákazníka: Jak odkrýt tajemství černé skříňky*. Grada Publishing, 2011.
 100. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO Global strategy on diet, physical activity and health: European regional consultation meeting report*. Copenhagen: Autor, 2003.
 101. ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her: hry na hřišti av tělocvičně. svazok III*. Olympia, 1987.

102. ZEMAN, David. Búrači a tlieskaná. Učíme deti driblovať. In: *Telocvikari.sk* [online]. 2021 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.telocvikari.sk/ucime-deti-driblovat/>
103. ZEMAN, David. Basketbalové hry: Na čísla a Kolky. Učíme deti prihrávky v basketbale. In: *Telocvikari.sk* [online]. 2022 [cit. 2023-06-07]. Dostupné z: <https://www.telocvikari.sk/basketbalove-hry-na-cisla-a-kolky-ucime-deti-prihravky-v-basketbale/>
104. ZENG, Howard Z.; HIPSCHER, Michael; LEUNG, Raymond W. Attitudes of high school students toward physical education and their sport activity preferences. *Journal of Social Sciences*, 2011, 7.4: 529.

Seznam zkratek

a kol. = a kolektiv

apod. = a podobně

ČR = Česká republika

např. = například

popř. = popřípadě

RVP = Rámcový vzdělávací program

RVP ZV = Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

SIGPAH = Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health

ŠVP = Školní vzdělávací program

TV = Tělesná výchova

tzn. = to znamená

tzv. = takzvaně

WHO = Světová zdravotnická organizace

ZŠ = Základní škola

Přílohy

Příloha 1 – Žádost pro ředitele ZŠ

Příloha 2 – Informační dopis pro učitele ZŠ

Příloha 3 – Dotazník pro žáky ZŠ

Příloha 4 – Návod pro pedagogy k metodickým námětům a dotazníku

Příloha 5 – Průpravná část metodických námětů

Příloha 6 – Námět č. 1 - Florbal

Příloha 7 – Námět č. 2 - Miniházená

Příloha 8 – Námět č. 3 - Minibasketbal

Příloha 9 – Námět č. 4 - Minifotbal

Příloha 10 – Námět č. 5 - Atletika

Příloha 11 – Námět č. 6 - Gymnastika

Příloha 12 – Námět č. 7 - Kondiční hodina

Příloha 13 – Námět č. 8 - Taneční hodina

Žádost pro ředitele ZŠ

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

Jmenuji se Nikola Humplíková a jsem studentkou 5. ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Tématem mé diplomové práce jsou: „*Metodické náměty pro zvýšení atraktivity tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.*“ Cílem mého výzkumu je porovnat a posoudit názory žáků na realizaci hodiny tělesné výchovy a zjistit tak preference žáků 5. ročníku ZŠ z hlediska různorodých atraktivních metodických námětů vyučovacích hodin tělesné výchovy. Chtěla bych požádat pedagogy, kteří vyučují v 5. ročnících tělesnou výchovu o praktickou realizaci výuky tělesné výchovy na základě předložených osmi metodických námětů. Jednotlivé metodické náměty jsou zaměřeny na osm různých sportovních odvětví a každý námět je vytvořen pro jednu vyučovací jednotku tělesné výchovy, jedná se tedy o odučení osmi vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Pedagogové postupně v rámci hodin tělesné výchovy odučí vytvořené atraktivní metodické náměty, ve kterých se nachází vždy průběh celé vyučovací jednotky. Po každé odučené vyučovací jednotce dle konkrétního námětu budou žákům rozdány dotazníky, které prosím, aby samostatně vyplnili.

Pro výzkumné šetření je použit Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky (Frömel, 1994). Garantuji anonymitu získaných dat. Výzkumná data budou zpracována bez uvedení jmen žáků či názvu školy. Žáci mají možnost odstoupit z výzkumného šetření a v případě potřeby budou zodpovězeny všechny dotazy, týkající se výzkumného šetření. Výsledky budou použity pouze za účelem zpracování empirické části diplomové práce.

Předem Vám moc děkuji.

S pozdravem

Bc. Nikola Humplíková

Příloha 2

Informační dopis pro učitele ZŠ

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

dovoluji si Vás oslovit v souvislosti s výzkumem k mé diplomové práci.

Jmenuji se Nikola Humplíková a jsem studentkou 5. ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Tématem mé diplomové práce jsou: „*Metodické náměty pro zvýšení atraktivity tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.*“ Cílem mého výzkumu je porovnat a posoudit názory žáků na realizaci hodiny tělesné výchovy a zjistit tak preference žáků 5. ročníku ZŠ z hlediska různorodých atraktivních metodických námětů vyučovacích hodin tělesné výchovy. K realizaci výzkumného šetření oslovuji učitele tělesné výchovy v 5. ročnících základních škol. Obracím se na Vás s prosbou o spolupráci.

Empirická část diplomové práce je založena na osmi metodických námětech pro vyučovací jednotku tělesné výchovy. Po každé odučené vyučovací jednotce dle konkrétního námětu prosím o vyplnění dotazníku od žáků.

Předem moc děkuji za Vaši spolupráci, ochotu a čas.

S pozdravem

Bc. Nikola Humplíková

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (žáci)

Škola:		Pohlaví:	M	Ž
Třída:		Hmotnost:		
Datum:		Výška:		

Uveď, dle svého názoru, úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:

Horní polovina třídy – Dolní polovina třídy

Je tělesná výchova tvým nejoblíbenějším předmětem?

Ano – Ne

Odpovědi znač křížkem!

Č.	Otázka	Ano	Ne
1	Poznal(a) jsi, oč učitel v hodině usiloval a co bylo jejím cílem?		
2	Měl(a) jsi v průběhu hodiny pocit uspokojení z pohybové aktivity?		
3	Měla hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?		
4	Jevil se ti učitel v hodině více jako rádce (jeden z vás a starší kamarád)?		
5	Chtěl(a) bys příště znovu absolvovat stejnou nebo podobnou hodinu?		
6	Měl(a) jsi možnost řešit samostatně a tvořivě nějaký úkol?		
7	Dozvěděl(a) ses něco nového?		
8	Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a „pohoda“?		
9	Jsi příjemně unaven(a)?		
10	Vyskytly se v hodině projevy nekázně (spolužáci zlobili)?		
11	Samostatné cvičení mimo školu by bylo lepší než tato hodina?		
12	Mohl(a) ses alespoň jedenkrát v hodině svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budeš dělat?		
13	Osvoji(a) sis nebo zdokonalil(a) ses v nějaké pohybové dovednosti (cvičení)?		
14	Zasmál(a) ses v hodině?		
15	Podpořila hodina rozvoj tvé kondice (síly, vytrvalosti)?		
16	Ptal(a) ses při učení na něco učitele nebo spolužáka?		
17	Raději bych se zúčastnil(a) jiné hodiny ve třídě.		
18	Měl(a) jsi pocit, že jsi neustále „dirigován(a)“ učitelem?		
19	Prováděl(a) jsi v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?		
20	Byl(a) jsi pochválen(a) učitelem nebo spolužákem?		
21	Musel(a) jsi alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?		
22	Opravit(a) jsi nějakou chybu cvičení spolužáka nebo opravil chybu tobě spolužák?		
23	Kdybys mohl(a) v průběhu hodiny odejít domů, odešel(odešla) bys?		
24	Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?		

Návod pro pedagogy k metodickým námětům a dotazníkům

Metodické náměty:

V rámci diplomové práce jsem vytvořila osm atraktivních metodických námětů do vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Jednotlivé metodické náměty jsou zaměřeny na osm různých sportovních odvětví tělesné výchovy. Konkrétně se jedná o metodické náměty zaměřené na: florbal, miniházenou, minibasketbal, minifotbal, atletiku, gymnastiku, kondiční hodinu a taneční hodinu. Každý námět je sestaven pouze pro jednu vyučovací jednotku tělesné výchovy. Celkově se tedy jedná o odučení osmi vyučovacích hodin tělesné výchovy v 5. ročnících základních škol. Zároveň jsem vytvořila jednu průpravnou část, kterou lze využít při realizaci všech metodických námětů. Zde záleží na samotném pedagogovi, zda bude průpravnou část obměňovat nebo ji ponechá ve všech vyučovacích hodinách stejnou.

Všechny metodické náměty obsahují cíl, popis jednotlivých aktivit včetně pomůcek, délky trvání, zaměření, organizace a pravidel. V případě potřeby obsahují náměty také obrázky či nákresy rozmístění hracího pole nebo stanovišť v tělocvičně, které slouží pro lepší představivost. Pro inspiraci jsou v metodickém námětu zaměřeném na taneční hodinu uvedeny odkazy na taneční sestavy.

Dotazníky:

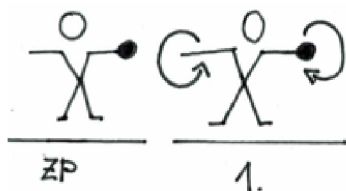
Dotazníky jsou zaměřeny na diagnostiku vyučovací jednotky tělesné výchovy a jsou určeny pro žáky ke zjištění jejich vztahu k proběhlé vyučovací hodině. Dotazník obsahuje 24 otázek a je nutné tento dotazník vyplnit po každém odučeném metodickém námětu.

Vyučující na konci každé vyučovací jednotky rozdá žákům dotazníky. Každý dotazník je v horní části označen číslem námětu. Vyplňování žákům zabere cca 5 minut a je nezbytné, aby žáci vyplnili všechny otázky. Vyučující nezasahuje do vyplňování dotazníku, jedná se o samostatnou práci. Je možné pouze v případě nepochopení otázky ze strany žáků se doptat svého pedagoga.

PRŮPRAVNÁ ČÁST (10 minut)

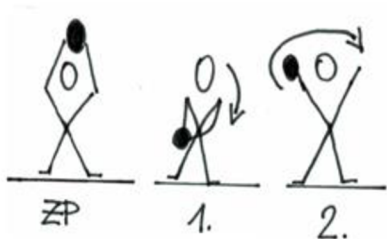
Následující obrázky včetně popisů představují rozcvičení s míčem, které je možné využít u všech metodických námětů pro průpravnou část vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Popis jednotlivých cviků (zdroj: vlastní):



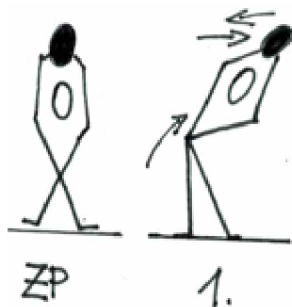
Cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

ZP: stoj mírně rozkročný, míč v levé ruce, upažit;
provedení: kroužení paží



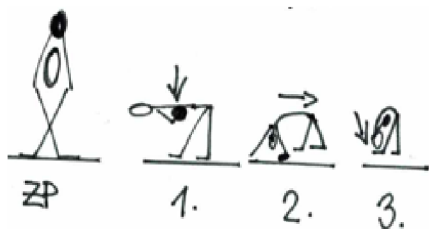
Cvik zaměřený na horní končetiny

ZP: stoj mírně rozkročný, vzpažit; provedení: míč předávat z jedné ruky do druhé, pravidelně dýchat, opakovat 8krát



Cvik pro pohyblivost trupu

ZP: stoj mírně rozkročný, vzpažit; provedení: míč do obou rukou, úklon na jednu stranu, poté na druhou stranu, opakovat 8krát



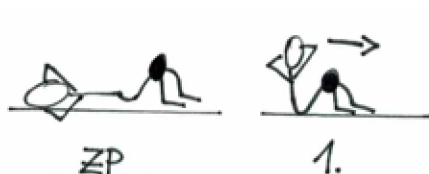
Cvik pro sílení svalů dolních končetin

ZP: stoj rozkročný, vzpažit; provedení: předklon (výdrž 5–10 s), předklon s dohmatem na zem, předklon do maximální polohy, opakovat 6krát



Cvik pro sílení hýždí a břišního svalstva

ZP: vzpor sedmo, mírně rozkročný, míč mezi kolena;
provedení: s výdechem stáhnout břišní svaly a hýždě, stisknout míč kolena a zvedat pánev vzhůru, s nádechem uvolnit zpět do ZP, opakovat 8krát



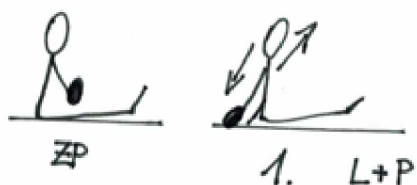
Cvik pro sílení přímých břišních svalů

ZP: leh skrčmo, míč mezi kolena, ruce za hlavu;
provedení: s výdechem zvedat hlavu a trup, s nádechem zpět do ZP, opakovat 8krát



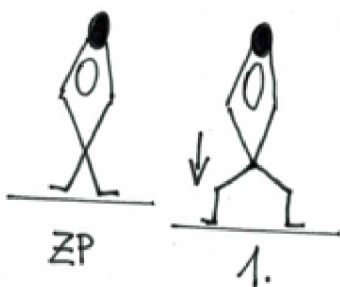
Cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin

ZP: sed snožmo, předpažit, míč do obou rukou;
provedení: nádech do břicha, s výdechem kutálet míč do maximální polohy, předklon, výdechem zpět do ZP, opakovat 8krát



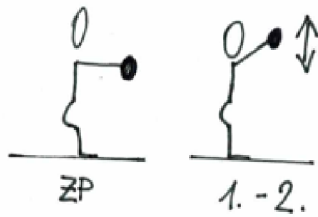
Cvik pro protažení svalstva zad

ZP: sed snožmo, předpažit poníž, míč na stehna;
provedení: s výdechem sunout paže a míč pomalu po podložce do strany, současně otáčet hlavu opačným směrem, s výdechem zpět do ZP, totéž na opačnou stranu, opakovat 8krát



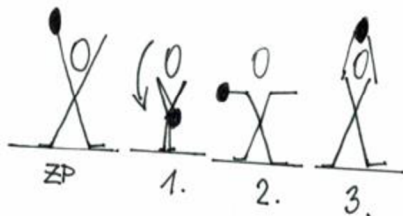
Cvik pro sílení dolních končetin

ZP: stoj mírně rozkročný, vzpažit; provedení: s výdechem mírně pokrčit kolena, podsadit pánev a držet, pravidelně dýchat, 10–15 s



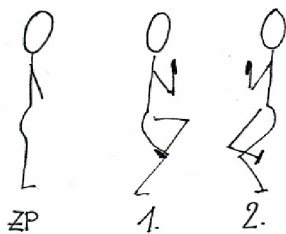
Cvik pro sílení horních končetin

ZP: stoj snožmo, předpažit; provedení: kmitat rukama nahoru a dolů, pravidelně dýchat, 10–15 s



Cvik pro rozvoj vnitřních orgánů

ZP: stoj rozkročný, vzpažit; provedení: skákat – střídat stoj rozkročný a stoj snožmo, míč si předávat z jedné ruky do druhé, opakovat 10krát



Cvik částečně uklidňující

ZP: stoj spojný, předpažit poníž, míč v dlaních; provedení: stoj na pravé dolní končetině, mírný podřep, levé chodidlo opřené o pravé koleno, následně zpět do ZP a výměna nohou, výdrž 10–15 s

NÁMĚT Č. 1 – FLORBAL

Cíl: Zdokonalení florbalového driblinku, střelby, přihrávek a týmové spolupráce při hře

ÚVODNÍ ČÁST

- Nástup, zaznamenání docházky
- Seznámení s obsahem, průběhem a cílem vyučovací jednotky tělesné výchovy
- Kontrola cvičebního úboru
- Poučení o BOZP

RUŠNÁ ČÁST

1) *Honička s odkládáním „florbalky“ na určené místo*

Pomůcky: florbalové hole

Délka trvání: cca 2–3 minuty

Zaměření: orientace v prostoru, pohyb s florbalovou holí

Prostor: tělocvična

Pravidla hry: Podle počtu žáků je vymezeno hrací pole. Žáci mohou hrát úvodní honičku buď na polovině tělocvičny nebo na celé ploše. Na začátku je určen „honič“, který nebude mít k dispozici svou florbalovou hůl. Ostatní hráči mají své florbalové hole. V případě, že „honič“ chytne svého spolužáka, stává se z něj další „honič“. Svou florbalovou hůl odnese na předem určené místo a začne také chytat. Vyhrává ten, který jako jediný zůstane s florbalovou holí (Sigmundová, Poláková a Sigmund, 2012).

2) *Honička „Najdi si svou florbalku“*

Pomůcky: florbalové hole

Délka trvání: 1–2 minuty

Zaměření: orientace v prostoru, pohyb s florbalovou holí, držení florbalové hole

Prostor: tělocvična

Organizace: Florbalové hole všech žáků jsou položeny na předem určené místo. Každý žák si z této hromady vybere jednu florbalovou hůl, podmínkou je, že si nesmí vybrat svou. Vyučující jednotlivé žáky rozmístí zhruba 2 metry od sebe.

Pravidla hry: Hrací pole je vymezeno podle počtu žáků. Honička se může hrát buď na polovině tělocvičny nebo na celé ploše tělocvičny. V této honičce mají žáci za úkol chytit spolužáka, který má jejich florbalovou hůl. Jakmile se to podaří, žáci si navzájem vymění své florbalové hole. Žák, který má již svou florbalovou hůl splnil úkol a hra pro něj končí, druhý žák pokračuje ve hře. Hra končí, pokud zůstane ve hře pouze jeden žák, popř. žáci dva. Po celou dobu hry je

důležité dbát na správné držení florbalové hole. Jedná se o velice rychlou hru (Sigmundová, Poláková a Sigmund, 2012).

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- Rozcvičení s míčem

Florbalová abeceda

Za florbalovou abecedu jsou považována cvičení, která slouží pro rozvoj florbalové techniky, především obratnosti s míčem a s florbalovou holí. Žáci mohou mít jednotlivé cviky napsány na kartách, následně si vždy vytáhnou kartu a cvičení provedou. Níže se nachází příklady florbalové abecedy pro začátečníky.

- a) florbalový driblink před tělem
- b) florbalový driblink vedle levé/pravé nohy
- c) florbalový driblink za tělem – zde je důležité snížení těžiště těla, aby žáci cvičení zvládli
- d) ve florbalovém postavení vedení míčku kolem jedné nohy – žáci mohou kroužit postupně kolem jedné a druhé nohy
- e) osmička – provádění číslice osm a posílání míčku mezi nohama, hokejka drží v obou rukách
- f) položení míčku na čepel florbalové hole a vyhazování míčku do vzduchu
- g) vyhození míčku do vzduchu, následné rychlé zpracování

HLAVNÍ ČÁST

1) Atomy

Pomůcky: kužely, míčky, florbalové hole

Délka trvání: 2–4 minuty

Zaměření: florbalový driblink, pohyb s míčkem

Prostor: tělocvična

Organizace: Na začátku je nutné vymezit prostor, ve kterém se bude hra odehrávat. K ohraničení prostoru lze využít čáry, které se nachází v tělocvičně, případně kužely.

Pravidla hry: Všichni žáci mají svůj vlastní míček. Jejich úkolem je se s tímto míčkem pohybovat a driblovat, avšak pointa hry spočívá v tom, co nejvíce spolužákům míček „vypíchnout“ z předem ohraničeného prostoru. Pokud některému z žáků míček uteče mimo vyznačené území, musí si pro míček ihned doběhnout, provede mimo vyhrazený prostor pro hru pět dřepů a vrací se zpět do hry. Žák, který nemá svůj míček, nesmí pokračovat ve hře. Nejedná se o týmovou hru, hraje zde každý žák sám za sebe. Je nutné, aby žáci hráli dle pravidel florbalu a byli případně upozorněni na chyby držení hole a porušování pravidel (Sigmundová, Poláková a Sigmund, 2012).

2) Vyražení míče z prostoru

Pomůcky: míčky, volejbalový míč

Délka trvání: podle varianty hry (cca 5 minut)

Zaměření: vedení míčku, střelba

Prostor: tělocvična

Organizace: Žáci jsou rozděleni na dvě družstva. Uprostřed tělocvičny je vymezen prostor, kde je položený volejbalový míč. Vymezený je také prostor, kde se mohou pohybovat žáci se svým družstvem. Například každé družstvo se může pohybovat pouze po jedné polovině tělocvičny. Každý žák bude mít k dispozici jeden či dva míčky.

Pravidla hry: Žáci se snaží ze svého ohraničeného území strefovat do volejbalového míče tak, aby se vykutálel na území jejich protihráčů. Do prostoru, kde se nachází volejbalový míč mají žáci zákaz vstupovat, výjimkou je pouze možnost v tomto území posbírat své florbalové míče. Žáci mohou také využít taktiky, kdy si zvolí jednoho žáka z družstva, který jim bude pouze posílat míčky zpět z tohoto prostoru (Sigmundová, Poláková a Sigmund, 2012).

Možná obměna: Volejbalový míč je umístěn na lavičku doprostřed tělocvičny. Bod získává družstvo v případě, kdy míč spadne z této lavičky. Následně je míč zdvižen zpět a hra dále pokračuje.

3) Obdoba hry: Zajíci a myslivci

Pomůcky: florbalové hole a míčky

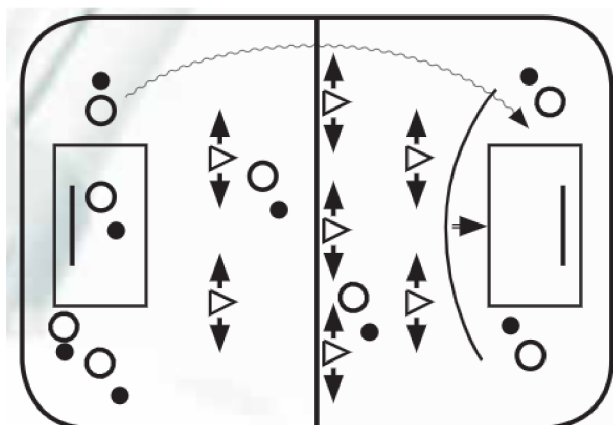
Délka trvání: 5 minut

Zaměření: pohyb s florbalovou holí, klička „1 na 1“

Prostor: tělocvična

Organizace: Vybraní žáci jsou rozmístěni na jednotlivé čáry podél šířky tělocvičny. Na každé čáře jsou umístěni dva nebo tři žáci. Tito žáci mají k dispozici pouze florbalovou hůl – jedná se o myslivce. Zbytek dětí má u sebe jak florbalovou hůl, tak i míček – jedná se o zajíce.

Pravidla hry: Hra spočívá v tom, že zajíci musí se svým míčkem přeběhnout celou délku volejbalového hřiště. Musí tedy proběhnout přes území myslivců, kteří se mohou pohybovat pouze po svých čarách, tedy vlevo a vpravo. Úkolem myslivcům je zajícům „vypíchnout“ míček. Jestliže je míček zajíci „vypíchnut“, vrací se na začátek a přeběhnutí vymezeného území opakuje. Na konec tělocvičny je možné postavit florbalovou bránu, do které se žáci po přeběhnutí snaží strefit gól. Jakmile žák přeběhne, případně vystřelí na bránu, se svým míčkem se vrací přechodem mimo hrací pole zpět na začátek a celý proces opakuje. Je předem určeno, zda si žáci budou počítat body za proběhnutí nebo za střelené góly do brány (Sigmundová, Poláková a Sigmund, 2012).



Obrázek 19 – Organizace hracího pole (Sigmundová, Poláková a Sigmund, 2012, s. 13)

4) Hra čtyři na čtyři s nabíjením

Pomůcky: florbalové branky, hole a míčky, rozlišovací dresy, kužely

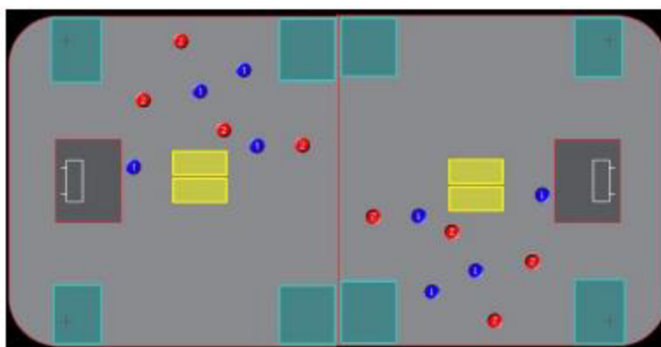
Délka trvání: záleží na vyučujícím

Zaměření: vedení míčku, orientace v prostoru, přihrávky, střelba, týmová spolupráce

Prostor: tělocvična

Organizace: Hra se hraje na polovině tělocvičny. Doprostřed jsou umístěny dvě branky tak, aby byly zády k sobě. Do jednotlivých rohů, které se nachází na polovině tělocvičny jsou vyznačena území, která budou žákům sloužit pro nabíjení. Území je vyznačeno lepíci páskami nebo kužely.

Pravidla hry: Do bran jsou umístěni dva brankáři, a žáci jsou rozděleni na dvě družstva. Každé družstvo má tři žáky v poli, kteří mohou vstřelit gól do jakékoliv branky. Než dojde ke střelbě na bránu je podmínkou si nabít, tedy proběhnout s míčkem přes jedno ze čtyř vymezených území. Pokud družstvo ztratí florbalový míček, nabítí mizí a musí opět proběhnout přes vyznačený prostor. Jestliže to tělocvična umožňuje, lze zároveň hrát na obou polovinách tělocvičny, tedy zároveň hrají čtyři družstva. Dochází k neustálému střídání a zapojování všech žáků do hry (Valeš, 2018).



Obrázek 20 – Hra čtyři na čtyři s nabíjením (Valeš, 2018, s.44)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

1) *Florbalové bagu*

Pomůcky: florbalové hole, míček

Délka trvání: 2–4 minuty

Zaměření: přihrávky

Prostor: tělocvična

Organizace: V tělocvičně si jednotlivé skupiny vymezí svůj prostor na hru.

Pravidla hry: Vyučující rozdělí žáky do menších skupin (4–6 žáků). Žáci vytvoří kruh nebo čtverec, jeden žák jde doprostřed. Ostatní žáci si mezi sebou navzájem přihrávají a žák, který je uprostřed se snaží zachytit přihrávku. Pokud zachytí přihrávku, vymění si pozici s žákem, který špatně přihrál.

2) *Závěrečné protažení s využitím statických prvků, zhodnocení a ukončení vyučovací jednotky tělesné výchovy.*

NÁMĚT č. 2 – MINIHÁZENÁ

Cíl: Zdokonalení přihrávek, střelby a upevnění pravidel miniházené

ÚVODNÍ ČÁST

- Nástup, zaznamenání docházky
- Seznámení s obsahem, průběhem a cílem vyučovací jednotky tělesné výchovy
- Kontrola cvičebního úboru
- Poučení o BOZP

RUŠNÁ ČÁST

1) *Míčová honička*

Pomůcky: házenkářské míče

Délka trvání: cca 3–5 minut

Zaměření: orientace v prostoru, přihrávky, týmová spolupráce

Prostor: tělocvična

Organizace: Před zahájením samotné honičky je důležité vymežit hrací pole na polovinu tělocvičny.

Pravidla hry: Je zvolen jeden žák, který bude „honič“. Ostatní spolužáci si na vymezeném území mezi sebou přihrávají házenkářský míč. Tento míč představuje ochranu, pokud tedy má žák v ruce házenkářský míč, nemůže dostat babu. V případě, že se k žákovi přibližuje „honič“, ostatní se mu snaží přihrát míč, čímž svého spolužáka zachrání. Žáci si navzájem nemohou míč předávat, předání může proběhnout pouze pomocí přihrávky. V průběhu hry dochází ke střídání „honičů“. Do hry lze zapojit také větší počet házenkářských míčů. Je nezbytné dbát na správné provedení přihrávek.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- Rozcvičení s míčem

HLAVNÍ ČÁST

1) *Sestřel kužele*

Pomůcky: kužely, házenkářské míče, lavičky

Délka trvání: 5 minut

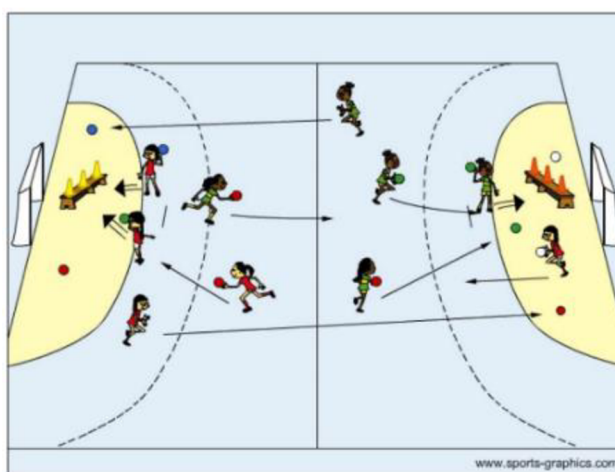
Zaměření: pohyb s míčem, střelba

Prostor: tělocvična

Organizace: Žáci jsou rozděleni do čtyř družstev. Na jedné polovině tělocvičny budou proti sobě soupeřit dvě družstva, na druhé polovině další dvě družstva. Zároveň tedy budou hrát čtyři

družstva, vždy na šířce tělocvičny. Je nutné připravit čtyři lavičky, na kterých jsou postaveny kužely. Lavičky stojí vždy naproti sobě.

Pravidla hry: Vždy dvě družstva hrají proti sobě. Úplně na začátku má každý žák k dispozici svůj házenkářský míč. Cílem této hry je, co nejrychleji sestřelit kužele z lavičky svých soupeřů. Hráči se s míčem mohou libovolně pohybovat, avšak jakmile doběhnou před soupeřovu lavičku, musí se zastavit před předem vymezenou čarou odhodu a postavit se do správného střeleckého postroje. Následně mohou střílet na kužele svých soupeřů. Po odhodu svého míče běží zpět ke své lavičce, kde si vezmou libovolný míč, který tam odhodil jeden ze soupeřů a celou akci opakují. Vyhrává družstvo, které sestřelí jako první všechny kužele svých soupeřů (Bělka a kol., 2015).



Obrázek 21 – Sestřelování kuželů (Bělka a kol., 2015, s.50)

2) *Střelovaná kužele v kruhu*

Pomůcky: kužely, házenkářské míče, kruhy, rozlišovací dresy

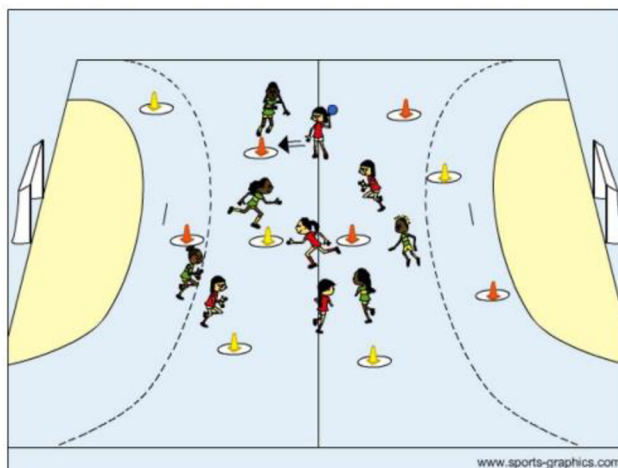
Délka trvání: 5 minut

Zaměření: orientace v prostoru, přihrávky, střelba, obrana

Prostor: tělocvična

Organizace: Hrací pole je vymezeno na celou plochu tělocvičny, přičemž postranní čáry představují auty. Na hrací ploše jsou různě rozmístěny kruhy, do kterých jsou umístěny kužele. V každém kruhu je jeden kužel. Každé družstvo má svou barvu kužele.

Pravidla hry: Hra je určena pro dvě družstva. Obě družstva mají stejný počet kruhů s kužely, přičemž každé družstvo má svou barvu kuželů. Hraje se s jedním házenkářským míčem a při hře je povolen pouze jednoúderový driblink. Žák s míčem může udělat pouze tři kroky, zároveň žáci nesmí vstupovat do jednotlivých kruhů. Hraje se na postranní čáry, které představují auty. Vítězem je družstvo, které sestřelí všechny soupeřovy kužele. Lze hrát také na to, které družstvo sestřelí více kuželů. Důležité je dbát na osobní obranu (Bělka a kol., 2015).



Obrázek 22 – Střefovaná kužele v kruhu (Bělka a kol., 2015, s.51)

3) Přihrávaná do sedu

Pomůcky: házenkářské míče, rozlišovací dresy

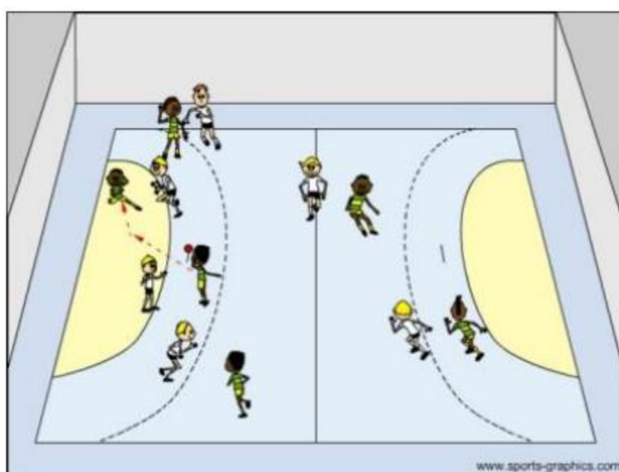
Délka trvání: 5 minut

Zaměření: orientace v prostoru, přihrávky

Prostor: tělocvična

Organizace: Žáci jsou rozděleni do 2–3 družstev. U každého družstva je vymezeno území pro skórování. Tímto územím může být házenkářské brankoviště, basketbalové území pod košem apod.

Pravidla hry: Žáci jednotlivých družstev si mezi sebou přihrávají míč, zároveň s míčem mohou udělat tři kroky a také držet ho maximálně tři vteřiny ve svých rukou. Družstvo získá bod v případě, kdy hráč přihraje svému spoluhráči míč do sedu do vymezeného území pro skórování. Družstvo bod nezíská, pokud žák chytí přihrávku od svého spoluhráče do stoje a následně si sedne na zem. Obměnou mohou být přihrávky pouze o zem (Bělka a kol, 2015).



Obrázek 23 – Přihrávaná do sedu (Bělka a kol, 2015, s.56)

4) *Miniházená*

Pomůcky: házenkářské míče, branky, rozlišovací dresy

Délka trvání: 10 minut

Zaměření: orientace v prostoru, přihrávky, střelba, týmová spolupráce

Prostor: tělocvična

Počet hráčů: 3+1 nebo 4+1

Organizace: Je nutné vymežit hrací pole na basketbalové hřiště. Basketbalová 3bodová hranice je brankoviště a brány jsou naproti sobě na čarách trestného hodů.

Pravidla hry: Pravidla tři kroků a tři sekund jsou při hře uplatňována ve velmi zjednodušené podobě. Zůstávají pouze nejnужnější omezení, aby si žáci zahráli a docházelo k plynulosti hry tak, aby hra nebyla výrazně narušena. Povoleno je pouze jednoúderový driblík, za který je považováno také chycení míče odraženého od země po „vypíchnutí“ přihrávky nebo driblíku soupeře (Bělka a kol., 2015).



Obrázek 24 – *Miniházená* (Bělka a kol., 2015, s.56)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

1) *Přihrávky v družstvech*

Pomůcky: házenkářské míče

Délka trvání: záleží na vyučujícím (2–3 minuty)

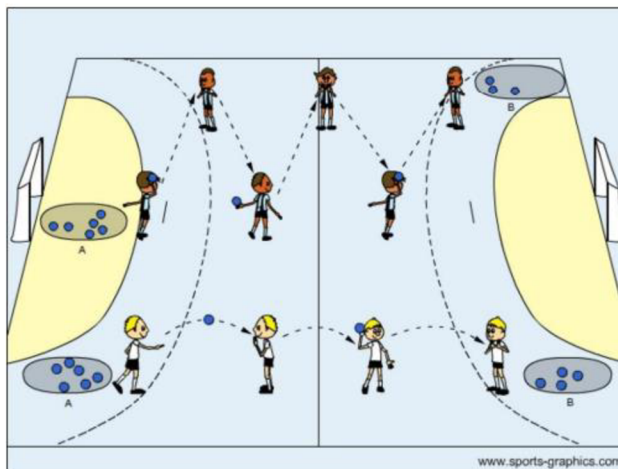
Zaměření: přihrávky, týmová spolupráce

Prostor: tělocvična

Organizace: Proběhne rozdělení žáků na čtyři družstva. Žáci každého družstva stojí podélně po celé ploše tělocvičny, tak aby mezi sebou měli dostatečné rozestupy. V tělocvičně lze vidět čtyři podélně vytvořené zástupy s určitými rozestupy mezi jednotlivými žáky daného družstva.

Pravidla hry: U každého družstva je vytyčeno území A, které je před prvním hráčem družstva a území B, které se nachází za posledním hráčem. Každé družstvo se snaží dostat co nejrychleji

všechny míče prostřednictvím přihrávek od hráče k hráči z vytyčeného místa A do vytyčeného místa B. Počet házenkářských míčů určuje vyučující (Bělka a Salčáková, 2014).



Obrázek 25 – Přihrávky v družstvech (Bělka a Salčáková, 2014, s.60)

- 2) **Závěrečné protažení s využitím statických prvků, zhodnocení a ukončení vyučovací jednotky tělesné výchovy.**

NÁMĚT č. 3 – MINIBASKETBAL

Cíl: Upevnění driblinku, přihrávek a střelby na koš

ÚVODNÍ ČÁST

- Nástup, zaznamenání docházky
- Seznámení s obsahem, průběhem a cílem vyučovací jednotky tělesné výchovy
- Kontrola cvičebního úboru
- Poučení o BOZP

RUŠNÁ ČÁST

1) *Honička dvojic s míčem*

Pomůcky: basketbalový míč

Délka trvání: cca 3–5 minut

Zaměření: orientace v prostoru, přihrávky, týmová spolupráce

Prostor: tělocvična

Organizace: Na začátku je vymezeno hrací pole, kterým je polovina tělocvičny.

Pravidla hry: Jsou určeni dva žáci, kteří mají k dispozici jeden basketbalový míč. Tito žáci v předem vymezeném prostoru se snaží chytit ostatní své spolužáky. Navzájem si však musí libovolně přihrávat basketbalový míč. Žáci mají za úkol se dotknout míčem jakéhokoliv spolužáka. Pokud se míč dotkne žáka, tento žák se stává dalším (třetím) „honičem“. Hráč, který má momentálně v ruce míč, nesmí se s míčem pohybovat. Ostatní žáci si přihrávek nevšímají, nesnaží se je chytat ani srážet k zemi. Hra končí, jakmile se přihrávka dotkne posledního žáka (Formánek, 2006).

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- Rozcvičení s míčem

HLAVNÍ ČÁST

1) *Přihrávaná po číslech*

Pomůcky: basketbalový míč

Délka trvání: 5 minut

Zaměření: pohyb s míčem, přihrávky, driblink, orientace v prostoru

Prostor: tělocvična

Organizace: Na začátku proběhne rozdělení žáků na dvě družstva. Hra probíhá na celé ploše tělocvičny. Žáci jsou rozděleni například na dvě družstva po deseti žácích (dle počtu cvičících).

Pravidla hry: V každém družstvu jsou žákům přiděleny čísla. Pokud má každé družstvo deset žáků, jsou jim přidělena čísla 1–10. Úkolem žáků je neustále se pohybovat po tělocvičně a snažit se uvolňovat. Žák s číslem 1 hledá zrakem žáka s číslem 2 a cílem je mu přihrát basketbalový míč. Úlohou žáka číslo 2 je aktivně se uvolňovat tak, aby mu byl přihrán míč. Jakmile míč získá, snaží se přihrát hráči číslo 3. Takhle to pokračuje až do posledního hráče číslo 10. Družstvo, které právě nemá v ruce míč se snaží obranou a svým pohybem chytit soupeřovu přihrávku. Pokud se to kterémukoliv bránícímu hráči povede, vyhledá svého spoluhráče s následujícím číslem a přihraje mu. Jakmile se jakýkoliv hráč dopustí chybné přihrávky, tedy přihraje nesprávnému spoluhráči, dostává trestný bod. Po uplynutí vymezené hrací doby vítězí družstvo, které trestných bodů získalo méně. Pravidla platí jako v basketbalu, tedy žák může s míčem udělat maximálně dva kroky. Pokud chce žák zaujmout lepší pozici pro přihrávku, musí driblovat (Zeman, 2022).

Obměna: Žáci si musí přihrávat sestupně od čísla 10 k číslu 1. Případně je možné hrát hru bez ovlivňování soupeřových přihrávek, kdy zvítězí družstvo, které si rychleji přihraje určený počet přihrávek.

Poznámka: Žáci jsou neustále vybízeni k tomu, aby se pohybovali a hledali si vhodnější postavení pro přijetí přihrávky. Neustále žákům připomínat, aby hlasitě zvolali svá čísla, případně využili jiný způsob na upozornění spolužáka k přihrávce (např. tlesknutí, zvednutí ruky).

2) Štafeta ve čtverci

Pomůcky: čtyři basketbalové míče

Délka trvání: 5 minut

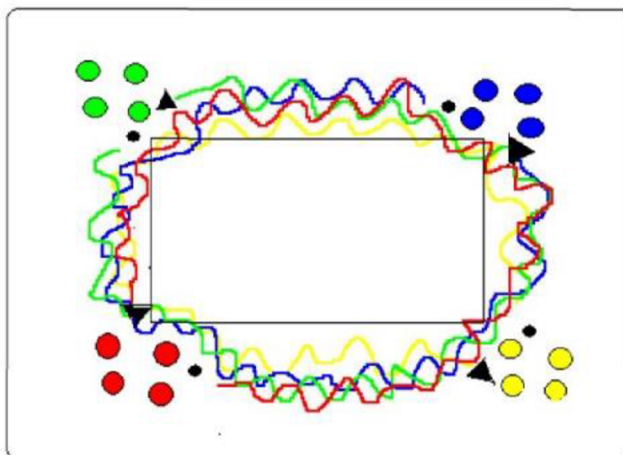
Zaměření: pohyb s míčem, driblink, orientace v prostoru, rychlost, obratnost

Prostor: tělocvična

Organizace: Žáci jsou rozděleni na čtyři družstva. V každém družstvu je cca pět žáků (dle počtu cvičících). Hra probíhá na celé ploše tělocvičny.

Pravidla hry: Jednotlivá družstva zaujímají pozice v zástupech na rozích čtverce nakresleného na zemi, tedy ve čtyřech rozích tělocvičny. První žáci v zástupu mají vždy basketbalový míč. Na povel vyučujícího vybíhají a driblují podél stran čtverce až zpět na místo, kde stojí jejich družstvo. Zde je již připraven druhý člen družstva, který přebírá basketbalový míč a běží štafetu. Poslední žák z družstva se zařadí na konec zástupu. Nejrychlejší družstvo vítězí (Tůmová, 2006).

Poznámka: Tuto štafetu lze hrát i na více kol, záleží na vyučujícím.



Obrázek 26 – Štafeta ve čtverci (Tůmová, 2006, s.20)

3) *Bourači a stavaři*

Pomůcky: basketbalové míče, kužely

Délka trvání: 5 minut

Zaměření: pohyb s míčem, driblink, orientace v prostoru, rychlost, obratnost

Prostor: tělocvična

Organizace: Žáci jsou rozděleni na čtyři družstva. Dvě družstva hrají proti sobě na jedné polovině tělocvičny, další dvě družstva na druhé polovině tělocvičny. Na každé polovině tělocvičny jsou náhodně rozmístěny kužely.

Pravidla hry: Každý žák má svůj basketbalový míč. Úkolem žáků je neustále s míčem driblovat. Na obou polovinách tělocvičny se vždy nachází jedno družstvo bouračů a jedno družstvo stavařů. Cílem družstva bouračů je neustále shazovat kužely. Družstvo stavařů se snaží tyto kužely opět postavit. Platí pravidlo, že pokud je shozen jeden kužel, musí se žák přemístit k jinému. Nelze stát pouze u jednoho kužele a stále ho shazovat. Stejně tak u stavařů, musí se neustále pohybovat a snažit se postavit různé kužely, které byly shozeny. Touto hrou se žáci učí driblink, aniž by se na míč dívali. Vyučující určí hrací čas a po jeho uplynutí je hra ukončena. Dochází ke spočítání spadnutých a postavených kuželů, následně je určeno vítězné družstvo. Hru je možné hrát dvoukolově, kdy si jednotlivá družstva své role vymění (Zeman, 2021).

4) *Obměna hry: Čunča*

Pomůcky: basketbalový míč, rozlišovací dresy, basketbalový koše

Délka trvání: hra do určitého bodového zisku (např. do 15 bodů), případně 3–5 minut

Zaměření: přihrávky, střelba na cíl, driblink, uvolňování hráče bez míče, útočné i obranné činnosti jednotlivce

Prostor: tělocvična

Organizace: Hrací pole je vymezeno na polovinu basketbalového hřiště a na jeden basketbalový koš. Žáci jsou rozděleni do družstev po 4 hráčích. Na jedné polovině tělocvičny proti sobě hrají 2 družstva, na druhé polovině tělocvičny proti sobě hrají další 2 družstva. Zároveň tedy hrají 4 družstva.

Pravidla hry: Hra je zahájena stříháním, vítězné družstvo získává míč a rozehrává ze středu hřiště. Útočníci mají za cíl vstřelit soupeři koš. U dětí je tato hra modifikována na snahu o střelení obruče koše, případně desku, na níž je koš upevněný. Pokud družstvo ztratí míč, obránci se stávají útočníky a jejich cílem je se dostat za požadovanou čáru (trojkovou čáru, případně jinou, kterou vyučující stanoví) v souladu s pravidly basketbalu. Vítězem se stává družstvo, které získalo více bodů, případně předem stanovený počet bodů. Pokud se žákům podaří vstřelit koš, získávají 3 body, pokud se žákům podaří dotknout obruče koše, získávají 2 body, a pokud se míč dotkne alespoň desky, družstvo získává 1 bod (Urbanová, 2019).

Poznámka: Ostatní žáci, kteří nejsou zapojeni do hry dostávají role, kdy jeden zapisuje počty bodů, další řeší postranní auty, další dohlíží na průběh hry a zda žáci dodržují pravidla atd.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

1) Hra: Paleček a obr

Pomůcky: basketbalový míč, házenkářský míč

Délka trvání: záleží na vyučujícím (cca 3 minuty)

Zaměření: manipulace s míčem

Prostor: tělocvična

Organizace: Všichni žáci si sednou do kruhu uprostřed tělocvičny.

Pravidla hry: Jsou vybráni dva žáci, kteří sedí naproti sobě. Jeden dostane větší míč (basketbalový) a žák sedící naproti má k dispozici menší míč (házenkářský). Cílem hry je, aby házenkářský míč, který je označován jako paleček dohonil basketbalový míč, tedy obra. Na povel si žáci postupně předávají míče po obvodu kruhu určeným směrem. Vyučující může v průběhu hry měnit směry. Hra končí, pokud házenkářský míč dohoní basketbalový.

2) Závěrečné protažení s využitím statických prvků, zhodnocení a ukončení vyučovací jednotky tělesné výchovy.

NÁMĚT č. 4 – MINIFOTBAL

Cíl: Zdokonalení přesnosti přihrávek a střelby

ÚVODNÍ ČÁST

- Nástup, zaznamenání docházky
- Seznámení s obsahem, průběhem a cílem vyučovací jednotky tělesné výchovy
- Kontrola cvičebního úboru
- Poučení o BOZP

RUŠNÁ ČÁST

1) *Na rybáře s vedením míče*

Pomůcky: fotbalové míče

Délka trvání: cca 3–5 minut

Zaměření: orientace v prostoru, vedení míče, rychlost

Prostor: tělocvična

Pravidla hry: Obdoba klasické hry na rybáře. Jeden vybraný žák představuje rybáře a postaví se na jednu stranu tělocvičny, ostatní žáci jsou rybičky a stojí na protější straně tělocvičny. Rozdíl je v tom, že rybář i rybičky mají svůj fotbalový míč, který se snaží dostat na druhou stranu tělocvičny. Na povel vyučujícího vyráží rybičky proti rybáři, avšak mohou běžet pouze dopředu nebo do strany. Rybičky se snaží přeběhnout tělocvičnu, aniž by je rybář chytil. Pokud dojde k chycení, žák se stává rybářem. Vítězí žák, který je chycen jako poslední. Není povoleno se vracet, ani opouštět svůj míč. Hra s míčem zdokonaluje především periferní vidění a vedení míče (Buzek a Procházka, 1999).

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- Rozcvičení s míčem

HLAVNÍ ČÁST

1) *Torpéduj míč*

Pomůcky: fotbalové míče

Délka trvání: 5 minut

Zaměření: pohyb s míčem, rozvoj periferního vidění, prostorová orientace, vedení míče a vnímání okolí

Prostor: tělocvična

Organizace: Hra probíhá na celé ploše tělocvičny.

Pravidla hry: Všichni žáci mají svůj fotbalový míč, se kterým se pohybují po celé ploše tělocvičny. Na začátku jsou vybráni dva žáci, kteří se snaží svým míčem vykopnout míč ostatním spolužákům. Jestliže se jim to povede, tak žák, který přišel o svůj míč se stává dalším „vykopávačem“. Vyhrává ten, kdo si při této hře udrží nejdéle svůj míč (Mazal, 2007).

Poznámka: V případě malého počtu cvičících je možné hrát hru na zmenšeném území.

2) *Psí fotbal*

Pomůcky: fotbalový míč, branky, rozlišovací dresy

Délka trvání: 5 minut

Zaměření: rozvoj obratnosti a vytrvalosti

Prostor: tělocvična

Organizace: Hra probíhá na celé ploše tělocvičny, případně je hrací pole přizpůsobeno počtu cvičících žáků. Pokud jsou v tělocvičně k dispozici 4 branky, je vhodné, aby zároveň hráli 4 družstva (vždy dvě družstva proti sobě na polovině tělocvičny). Žáci jsou tedy rozděleni do čtyř družstev.

Pravidla hry: Fotbal se hraje po čtyřech, tedy žáci se pohybují po rukách a chodidlech či kolenech. Fotbalový míč je možné posouvat kteroukoliv částí těla, kromě rukou. Cílem je dopravit fotbalový míč do branky svých soupeřů. Při hře se nehraje na auty, ani rohy (Zapletal, 1987).

3) *Držte míč na svém území*

Pomůcky: fotbalové míče, rozlišovací dresy

Délka trvání: záleží na vyučujícím (cca 5 minut)

Zaměření: rozvoj síly, obratnosti, rychlosti, přihrávky, vedení míče, týmová spolupráce, obrana

Prostor: tělocvična

Organizace: Žáci jsou rozděleni do čtyř družstev, při větším počtu žáků do většího počtu družstev. Zároveň hrají čtyři družstva, vždy dvě družstva na polovině tělocvičny.

Pravidla hry: Na každé polovině tělocvičny je žákům vymezena střední čára např. pomocí kuželů. Na začátku této hry se družstva shromáždí u této střední čáry, avšak každé družstvo na své určené polovině. Vyučující uprostřed vyhodí fotbalový míč do výšky. Cílem hry je získat míč pro své družstvo a udržet ho na své polovině až do závěrečného písknutí vyučujícího. Zde si sám pedagog vymeze časovou dotaci pro hru. Vyhrává družstvo, které v době písknutí má fotbalový míč na své polovině tělocvičny. Je zakázáno s míčem stát na jednom místě, žáci se musí neustále pohybovat, bránit svůj míč, případně se snažit míč vybojovat zpět pro své družstvo (Zapletal, 1987).

4) Námořnická kopaná

Pomůcky: fotbalový míč, brány, rozlišovací dresy

Délka trvání: cca 5 minut

Zaměření: přesnost přihrávek, vedení míče, týmová spolupráce

Počet hráčů: 5+1 nebo 6+1

Prostor: tělocvična

Organizace: Hraje se na celé ploše tělocvičny. Žáci jsou rozděleni do jednotlivých družstev.

Pravidla hry: Hrají vždy pouze dvě družstva. Hráči se libovolně rozestaví po ploše tělocvičny.

Při této hře se každý žák může pohybovat pouze v kruhu o průměru cca 2 metry. Hraje se fotbal, avšak žáci se snaží dát branku pouze z určených míst, kde se mohou pohybovat. Gól platí pouze, pokud je míč kopnut do brány po zemi. Při této hře nesmí brankář chytat míč rukama. Žáci mohou opustit své území pouze pokud nikdo nedosáhne na míč (Zapletal, 1987).

Poznámky: Družstva se postupně střídají. Žáci, kteří nehrají kontrolují, zda hráči dodržují pravidla, případně dělají rozhodčí a zapisují skóre.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

1) Král střelců

Pomůcky: fotbalové míče

Délka trvání: 3 minuty

Zaměření: střelba na bránu

Prostor: tělocvična

Organizace: Všichni žáci vytvoří zástup před bránou.

Pravidla hry: Žáci postupně po jednom střílí na bránu a snaží se dát gól. Forma hry spočívá v postupném vyřazování žáků. Pokud první žák vstřelí gól, musí gól vstřelit také žák, který stojí v zástupu hned za ním, jinak vypadává ze hry. Avšak pokud první žák gól nevstřelí, nemusí vstřelit gól ani žák, který stojí za ním. Žáci se snaží vstřelit gól, aby to ostatní měli složitější. Výhercem je poslední střelec, který nevypadl.

2) Závěrečné protažení s využitím statických prvků, zhodnocení a ukončení vyučovací jednotky tělesné výchovy.

NÁMĚT č. 5 – ATLETIKA

Cíl: Nácvik předávky štafetového kolíku a zdokonalení techniky včetně rychlosti běhu

ÚVODNÍ ČÁST

- Nástup, zaznamenání docházky
- Seznámení s obsahem, průběhem a cílem vyučovací jednotky tělesné výchovy
- Kontrola cvičebního úboru
- Poučení o BOZP

RUŠNÁ ČÁST

1) *Štafeta v kruhu*

Pomůcky: štafetové kolíky

Délka trvání: cca 3–5 minut

Zaměření: manipulace se štafetovým kolíkem, rozvoj rychlosti, obratnosti

Prostor: tělocvična

Organizace: Žáci jsou rozděleni na zhruba osmičlenná družstva. Každé družstvo vytvoří kruh s mírnými rozestupy čelem dovnitř.

Pravidla hry: Vždy jeden žák z družstva drží štafetový kolík. Na povel dochází k předávce kolíku směrem k žákovi, který stojí po jeho pravé straně. Jakmile žák předá kolík je jeho úkolem oběhnout dokola celé své družstvo a to tak, že začne běžet směrem doleva. Po oběhnutí jednoho kola se vrací zpět na své původní místo. Mezitím dochází k předávce kolíku dál, tudíž vybíhají další žáci. Štafetový kolík putuje neustále a žáci nečekají, až doběhne žák před nimi. Zároveň obíhá své družstvo větší počet žáků. Vyhrává družstvo, kde budou žáci jako první na svých původních pozicích. Je možná obměna hry, kdy žáci vybíhají např. ze sedu či z lehu.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- Rozcvičení s míčem

HLAVNÍ ČÁST (25 minut)

1) *Nácviková řada vlastní předávky, rychlosti a techniky běhu (Rohla, 2017):*

a) Nácvik předávky na místě

Žáci se rozdělí do čtveřic a provedou zástup. Při nácviku lze využít pomocné čáry, pokud je tato čára využita, tak první žák v zástupu stojí na čáře levou nohou, druhý pravou nohou, třetí levou nohou a poslední pravou nohou. Žáci mají mezi sebou takové rozestupy, aby bylo možné předávku štafetového kolíku provést.

- Na začátku je prováděn pohyb pouze pomocí paží, stejně jako při běhu.

- Na předem domluvený signál „hop“ či „ted“ všichni žáci zapaží paží, která je blíže k pomocné čáře.
- Následně už dochází k předávání kolíku spodním obloukem, který je pro děti jednodušší. Poslední žák v zástupu má kolík v pravé ruce a předávku dává žákovi, který stojí před ním, do jeho levé ruky. Tedy postup rukou je z pravé do levé, z levé do pravé (P-L-P-L).
- Poslední žák se následně posune na první pozici v zástupu, tedy všichni žáci se posunou o místo do zadu, tudíž si vyzkouší předávku také do druhé ruky.

Poznámka: Přebírající žák se snaží štafetový kolík uchopit v jeho dolní polovině.

b) Návik předávky za chůze a mírného klusu

Žáci zůstávají ve stejném složení, tedy ve čtveřicích a ve svých zástupech.

- Zpočátku žáci běží pouze na místě a předávají si štafetový kolík.
- Následně dochází k předávce v chůzi a mírném klusu.
- Postupně svůj běh mohou žáci zrychlovat.

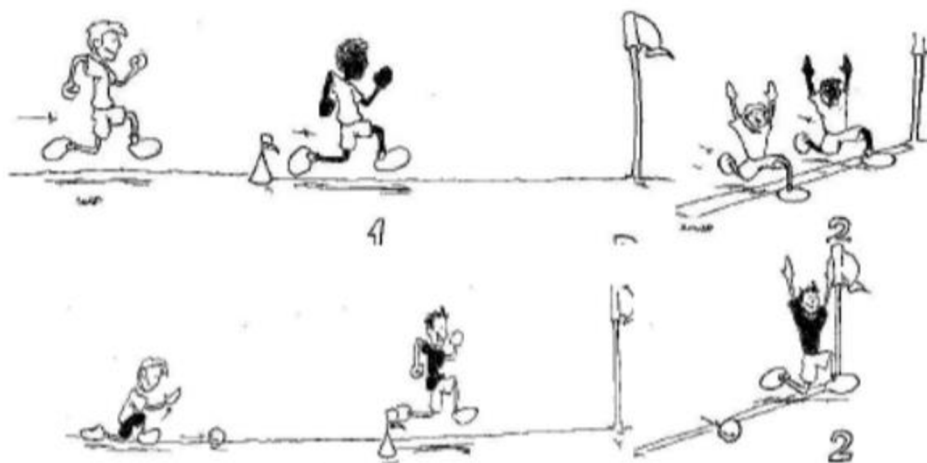
Poznámka: V průběhu náviku žáci střídají své jednotlivé pozice ve svém zástupu.

c) Zlepšení odhadu rychlosti

Pomůcky: Štafetové kolíky, kloboučky

Návrh cvičení: Dva žáci startují, každý z jiné čáry. Žák, který stojí blíže k cíli čeká a dívá se na přibíhajícího žáka, který vybíhá ze zadní čáry, až doběhne ke kloboučku. Jejich úkolem je běžet tak rychle, aby doběhli zároveň do cíle. Druhou možností je, že jeden žák kutálí míček a druhý pouze běží, taktéž se snaží cíl protnout zároveň. Vhodné je, aby si žáci vyzkoušeli všechny pozice.

Časté chyby: Žáci mají často problémy s odhadem rychlosti přibíhajícího běžce. Obvykle vystartují příliš rychle nebo naopak pomalu.



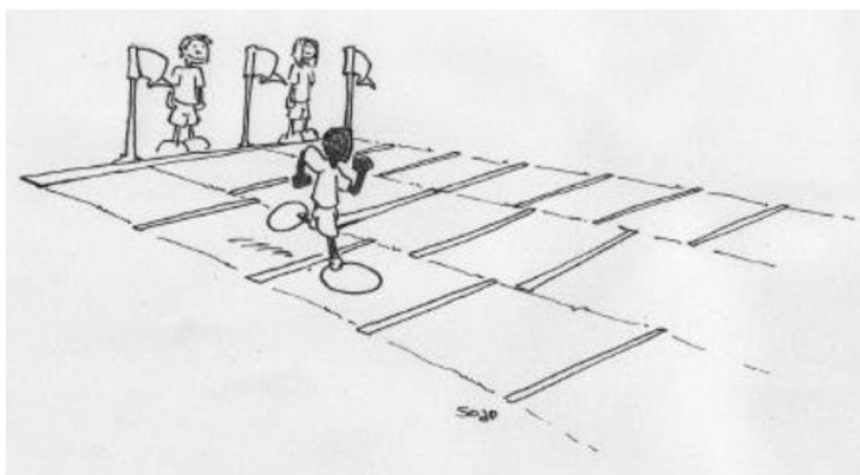
Obrázek 27 – Zlepšení odhadu rychlosti (Rohla, 2017)

d) Zdokonalení techniky běhu

Pomůcky: kloboučky/vodorovné značky

Návrh cvičení: Běh ve vzpřímené poloze mezi kloboučky/vodorovnými značkami, které jsou od sebe různě vzdálené. Cvičení provádí žáci opakovaně, aby došlo k nalezení optimální délky kroku. Úkolem žáků je provést cvičení, v co nejvyšší rychlosti. U žáků je využito soutěžní formy k tomuto cvičení. V průběhu cvičení lze obměňovat mezeru mezi jednotlivými kloboučky/značkami.

Časté chyby: Děti často mají problém přizpůsobit svoji délku kroku v okamžiku zrychlení.



Obrázek 28 – Zdokonalení techniky běhu (Rohla, 2017)

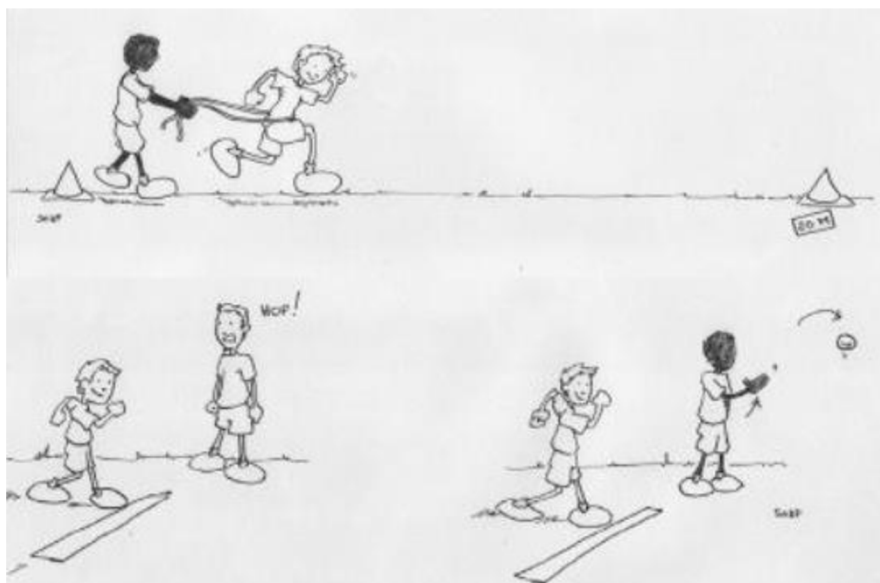
e) Příprava na rychlou reakci a rychlý výběh po zaznění zvukového signálu

Pomůcky: švihadla, značky

Návrh cvičení: Žáci vytvoří dvojice. Nejlépe dvojice, které mají zhruba podobnou tělesnou hmotnost. Jeden z dvojice si dá za pas švihadlo, druhý švihadlo chytne za oba konce. Žák, který má kolem pasu švihadlo musí zrychlit na určitý zvukový či vizuální signál. Například na tlesknutí nebo písknutí. V průběhu cvičení dochází ke střídání intenzity odporu a dochází ke zlepšení reakční rychlosti na určitý signál. U dětí je doporučeno provádět cvičení jako soutěž.

Poznámka: Po celou dobu je tělo běžce v mírném náklonu.

Časté chyby: Problémy jsou shledány v náklonu vpřed. Zároveň se u žáků lze setkat s nedostatkem síly k dosažení počáteční rychlosti.



Obrázek 29 – Příprava na rychlou reakci a výběh (Rohla, 2017)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

1) Štafetová hra

Pomůcky: štafetové kolíky (4 ks)

Délka trvání: 5 minut

Zaměření: předávání štafetového kolíku

Prostor: tělocvična

Organizace: Žáci jsou rozděleni do 4 družstev. Jednotlivá družstva stojí v zástupech. Je důležité také vymežit cílovou čáru.

Pravidla hry: Poslední žák v zástupu drží štafetový kolík. Na povel poslední žák předá spodním obloukem štafetový kolík spolužákovi před sebou. Předávky se neustále opakují do doby, než se štafetový kolík dostane do rukou žáka, který stojí v zástupu jako první. Tento žák se následně zařadí za posledního žáka v zástupu a opět posílá štafetový kolík dopředu. Postupně se jednotlivá družstva posunují vzad. Vyhrává družstvo, které jako první dosáhne předem určené cílové čáry v tělocvičně.

Poznámka: Hra končí, pokud se za cílovou čáru dostane jeden žák družstva.

2) Závěrečné protažení s využitím statických prvků, zhodnocení a ukončení vyučovací jednotky tělesné výchovy.

NÁMĚT č. 6 – GYMNASTIKA

Cíl: Zvládnutí pohybových dovedností na jednotlivých stanovištích

ÚVODNÍ ČÁST

- Nástup, zaznamenání docházky
- Seznámení s obsahem, průběhem a cílem vyučovací jednotky tělesné výchovy
- Kontrola cvičebního úboru
- Poučení o BOZP

RUŠNÁ ČÁST

1) „Štronzo“ honička

Pomůcky: možnost využít mety na vyznačení prostoru pro hru, rozlišovací dresy

Délka trvání: cca 4–5 minut

Zaměření: rozvoj rychlosti, obratnosti, vytrvalosti, odrazové síly

Prostor: tělocvična

Organizace: Hrací pole je zvoleno podle počtu cvičících, např. na polovinu tělocvičny.

Pravidla hry: Jedná se obdobnou hru, jakou je Mrazík. Na začátku je zvolen jeden žák, který představuje „honiče“. Ostatní žáci se mu snaží utéct. Pokud však dostanou babu, musí se proměnit v nehybnou sochu (štronzo). Každý žák, který dostal babu a stojí jako socha může být vysvobozen pouze žákem, který je stále ve hře. Vysvobození probíhá tak, že žák (socha) se předkloní a opře si ruce o kolena, udělá provizorní kozu, druhý žák jej přeskočí pomocí roznožky, čímž žáka vysvobodí. Vyhrává žák, který ve hře zůstane jako poslední. Dle počtu žáků lze zvolit více „honičů“.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- Rozcvičení s míčem

HLAVNÍ ČÁST

1) Cvičení na stanovištích

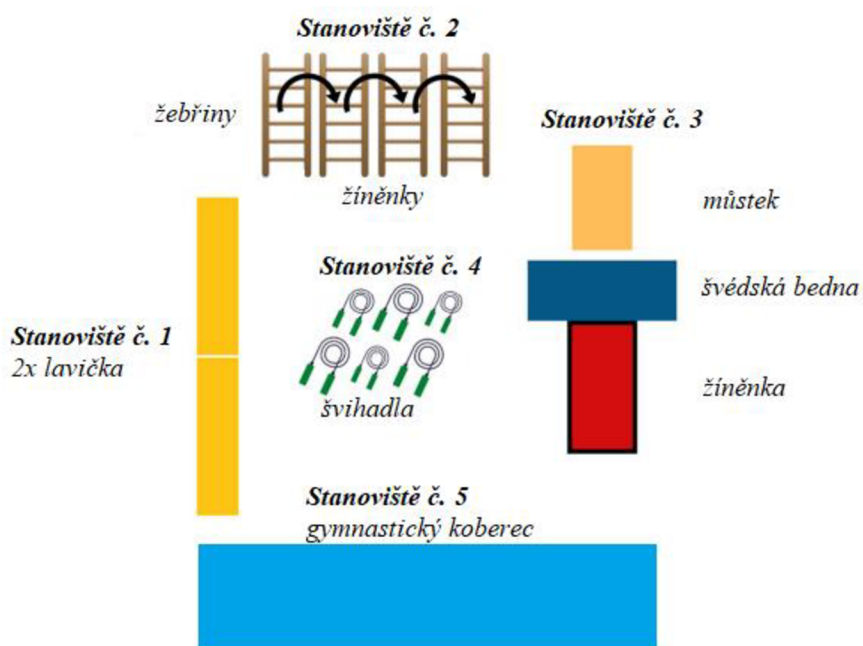
Pomůcky: lavičky, žebřiny, můstek, švédská bedna, švihadla, žíněnky, gymnastický koberec

Délka trvání: 5 minut na každém stanovišti, následně posun na další stanoviště (celkem 25 minut)

Zaměření: Jednotlivá stanoviště jsou zaměřena na sílu, obratnost, skoky, provedení kotoulu vpřed

Prostor: tělocvična

Organizace: V tělocvičně je připraveno pět stanovišť. Žáci jsou rozděleni na pět družstev, přičemž každé družstvo postupně projde všemi stanovišti. Lavičky jsou umístěny tak, aby měly dostatek prostoru kolem sebe. Kvůli bezpečnosti je nutné pod žebřiny umístit žíněnky. Dále je vymezen prostor pro stanoviště se švihadly. V další části tělocvičny je roztažen gymnastický koberec. Pro lepší představivost celou organizaci jednotlivých stanovišť v tělocvičně znázorňuje Obrázek 30.



Obrázek 30 – Organizace stanovišť zaměřených na gymnastiku (zdroj: vlastní)

Popis činnosti: Všichni žáci jsou nejdříve seznámeni s tím, co se na jednotlivých stanovištích bude dělat. Je nutná ukázka od pedagoga a také poučení o bezpečnosti.

a) *Stanoviště č. 1 – LAVIČKY*

- Žáci si lehnou na břicho a pomocí rukou se přitahují tak, aby se dostali na její konec.
- Obměna předešlého cvičení, kdy si žáci naopak lehnou na záda a přitahují se rukama směrem na druhý konec lavičky.
- Žáci provedou vzpor stojmo bočně, dlaně jsou na lavičce. Pomocí nohou se odráží a přeskakují snožmo lavičku.
- Žáci mají ruce položené kolmo na lavičce, provedou vzpor ležmo a s nohama na zemi se postupně posunují pomocí rukou a nohou na druhý konec lavičky.

- Žáci si položí nohy kolmo na lavičku, provedou vzpor ležmo, ruce jsou na zemi. Opět pomocí rukou a nohou se posunují směrem k druhému konci lavičky.
- Žáci bez pomoci rukou přeskakují snožmo lavičku z jedné strany na druhou.

b) Stanoviště č. 2 – ŽEBŘINY

- Žáci provedou vzpor ležmo, nohy mají na žebřinách. Snaží se přemístit popocházením rukou po zemi a nohou na žebřinách se přemístit z jedné strany žebřin na druhou.
- Žáci opět provedou vzpor ležmo, nohy jsou na žebřinách, úplně na spodní laťce. Úkolem je dávat nohy výš a výš, mohou si pomoci tím, že dají ruce blíže k žebřinám.
- Vzpor ležmo, ruce na žebřinách na spodní laťce. Úkolem je dávat ruce postupně výš a níž, zhruba o dvě nebo tři laťky.
- Jeden žák vyleze na pravou a druhý na levou stranu žebřin. Úkolem je přejít naproti sobě po žebřinách, tedy minout se. Například jeden žák se úplně přitiskne na žebřiny a druhý ho přeleze.
- Žáci provedou klek u žebřin, bez opory nohou se snaží pomocí rukou vyšplhat co nejvýše po žebřinách.

c) Stanoviště č. 3 – MŮSTEK A ŠVÉDSKÁ BEDNA

- Můstek je umístěn před švédskou bednou. Žáci stojí na můstku, dlaně mají opřené o bednu a postupně se odráží z můstku. Na začátku jen do výskoku, poté si sednou na kolena a následně se snaží vyskočit do dřepu.
- Žáci se snaží s rozběhem odrazit z můstku a skočit skrčku.

d) Stanoviště č. 4 – ŠVIHADLA

- Skoky snožmo, snožmo dopředu/dozadu, snožmo doprava/doleva
- Skoky se střídáním nohou
- Skoky po pravé/levé noze
- Skoky s vysokými koleny
- Skákání „Jumping Jack“
- Křížové skoky – známé pod názvem „vajíčko“

e) Stanoviště č. 5 – GYMNASTICKÝ KOBEREC

- Kolébka – žáci provedou vzpor dřepmo, chytí se oběma rukama kolen, bradu přitáhnou k hrudi a zhoupnou se vzad a zpět.

- Žáci provádí kolébku ze vzporu dřepmo, při zhoupnutí vzad, zanožit a snažit se nohama dotknout země.
- Gymnastický koberec je podložen např. můstkem, tak aby vytvořil nakloněnou rovinu. Žáci z dřepu provádí kotoul vpřed po nakloněné rovině.
- Následně provádí kotoul vpřed na rovině, tedy pouze na gymnastickém koberci.

Dopomoc a záchrana:

- Lavička – zde je důležité zdůraznit rozestupy mezi žáky.
- Žebřiny – pod žebřiny je důležité umístit žíněny, které v případě pádu slouží jako záchrana pro žáka.
- Můstek a švédská bedna – žíněnka je umístěna za švédskou bednou. Vyučující stojí tak, aby mohl v případě špatného doskoku žáka chytit. V případě odrazu z můstku do dřepu na švédskou bednu, zde vyučující žáka drží jednou rukou za zápěstí a druhou rukou za paže. V případě přeskočení skřenkou, stojí vyučující vedle nářadí.
- Gymnastický koberec – nakloněná rovina slouží žákům jako nepřímá dopomoc v případě kotoulu vpřed. Přímá dopomoc se provádí umístěním jedné dlaně v týlu cvičence, druhá dlaň pomáhá s rotací a je umístěna na zadní straně stehna žáka.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

1) Zrcadlo

Pomůcky: žádné

Délka trvání: 5 minut

Zaměření: napodobování pohybových prvků jednoho z žáků

Prostor: tělocvična

Organizace: pohyb volně po ploše tělocvičny

Pravidla hry: Jeden žák vyjadřuje svým pohybovým projevem například různé činnosti typické pro povolání, zvířata či emoce. Ostatní žáci se snaží dané pohyby napodobit tak, aby byli obrazem žáka, tedy jeho zrcadlem. Žák, který pohybové činnosti předvádí, nemůže provádět příliš rychlé pohyby.

2) Závěrečné protažení s využitím statických prvků, zhodnocení a ukončení vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Pro lepší přehlednost autorka práce vytvořila karty činností pro jednotlivá stanoviště, které slouží pro žáky k nahlédnutí. Vyučující tyto karty položí na zem k jednotlivým stanovištím, kromě stanoviště č. 3, zde stojí vyučující a provádí přímou pomoc.

Stanoviště č. 1 - LAVIČKY

- 1) Leh na břicho na lavičku, přitahování se rukama na druhý konec lavičky
- 2) Leh na záda, přitahování se rukama na konec lavičky
- 3) Vzpor stojmo bočně, dlaně na lavičce – přeskoky snožmo přes lavičku
- 4) Vzpor ležmo, dlaně kolmo na lavičce, nohy na zemi – postupné posouvání z jedné strany na druhou stranu lavičky
- 5) Nohy položené kolmo na lavičce, vzpor ležmo, ruce jsou na zemi – posouvání se z jedné strany na druhou
- 6) Přeskokování lavičky snožmo bez pomoci rukou

Stanoviště č. 2 - ŽEBŘINY

- 1) Vzpor ležmo, nohy na žebřinách – popocházení z jedné strany na druhou
- 2) Vzpor ležmo, nohy na žebřinách úplně na spodní laťce – nohy postupně dávat výš a výš
- 3) Vzpor ležmo, ruce na žebřinách na spodní laťce – ruce dávat výše a níže, 2–3 laťky
- 4) Cvičení ve dvojici – minout se na žebřinách
- 5) Klek, šplh bez pomoci nohou po žebřinách

Stanoviště č. 4 - ŠVIHADLA

- 1) Skoky snožmo, snožmo dopředu/dozadu, snožmo doprava/doleva
- 2) Skoky se střídáním nohou
- 3) Skoky po pravé/levé noze
- 4) Skoky s vysokými koleny
- 5) Skákání „Jumping Jack“
- 6) Křížové skoky „vajíčko“

Stanoviště č. 5 – GYMNASTICKÝ KOBEREK

- 1) Kolébka ze vzporu dřepmo do stoje
- 2) Kolébka ze vzporu dřepmo, při zhoupnutí vzad zanožit – dotknout se země a zpět do stoje
- 3) Vzpor dřepmo, kotoul vpřed do stoje po nakloněné rovině
- 4) Kotoul vpřed do stoje na rovině

NÁMĚT č. 7 – KONDIČNÍ HODINA

Cíl: Zvládnutí metodického nácviku kruhového provozu

ÚVODNÍ ČÁST

- Nástup, zaznamenání docházky
- Seznámení s obsahem, průběhem a cílem vyučovací jednotky tělesné výchovy
- Kontrola cvičebního úboru
- Poučení o BOZP

RUŠNÁ ČÁST

1) *Barevná honička*

Pomůcky: rozlišovací dresy

Délka trvání: cca 4–5 minut

Zaměření: rozvoj rychlosti, vytrvalosti, orientace v prostoru

Prostor: tělocvična

Organizace: Hrací pole je zvoleno podle počtu cvičících žáků, např. na polovinu tělocvičny.

Pravidla hry: Je zvolen hráč, který bude „honič“. Tento hráč předem zvolí barvu záchrany.

Pokud se ostatní žáci dotýkají zvolené barvy, jsou zachráněni a nemohou dostat babu. Žáci se mohou barvy dotýkat po dobu pěti sekund, následně se musí vrátit do hry. Pokud „honič“ předá babu jinému žákovi, chycený žák vyhlásí jinou barvu záchrany. Hra probíhá stejným způsobem.

Každý žák, který dostal babu, si zvolí sám barvu záchrany (Vietzová, 2008).

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- Rozcvičení s míčem

HLAVNÍ ČÁST

1) *Kruhový provoz*

Pomůcky: 2 žíněnky, 3 lavičky, 2 švihadla, 1 gymball, 1 bosa, 1 atletický žebřík

Délka trvání: 25 minut

Zaměření: posílení celého těla

Prostor: tělocvična

Organizace: V tělocvičně je rozmístěno osm stanovišť kruhového provozu.

Popis činnosti: Nejprve jsou žáci seznámeni s tím, co je na stanovištích čeká. Zde je nutná ukázka jednotlivých cviků od vyučujícího. Po každé minutě žáci mění stanoviště. Žáci projdou stanoviště ve dvou kolech za sebou. Následně mají dvě minuty pauzu.

a) *Stanoviště č. 1*

- V prvním kole žáci provádí sedy leh („sklapovačky“) – nejprve si lehnou na zíněnku, nohy pokrčené v kolenou, ruce položené na hrudi. S výdechem postupně zvedají hrud' ke kolenům, poté se s nádechem vrací zpět do výchozí polohy. Cvik je zaměřen na posílení přímých břišních svalů.
- V druhém kole žáci provádí „nůžky“ - leh na záda, žáci se opřou o předloktí. Pomocí natažených nohou, propnutých v kolenou dochází ke kmitání, co nejnižše nad zemí směrem dovnitř a ven

b) *Stanoviště č. 2*

- Žáci provádí v prvním kole plank („prkno“) – vzpor na předloktí, úkolem je vydržet v této poloze, co nejdéle. Nezbytnou součástí cviku je pravidelné dýchání a tělo žáci drží v jedné rovině.
- Cvik „medvěda“ provádí žáci v druhém kole – vzpor klečmo se zvednutými koleny. Kolena jsou těsně nad podložkou. Snahou je vydržet v této poloze, co nejdéle.

c) *Stanoviště č. 3*

- První kolo je zaměřeno na „zadní kliky“, tedy tricepsově kliky na lavičce.
- V druhém kole žáci provádí totožný cvik, při kterém postupně napínají pravou a levou dolní končetinu.

d) *Stanoviště č. 4*

- Skoky snožmo přes švihadlo provádí žáci v prvním kole.
- V druhém kole opět dochází ke skoku přes švihadlo, ovšem pouze po jedné noze. Žáci mohou v průběhu časového limitu nohy vystřídat.

e) *Stanoviště č. 5*

- Při prvním kole se žáci snaží držet rovnováhu v sedu na bosu. Při tomto cviku mají žáci zvednuté nohy i ruce.
- V druhém kole je využit gymball – žáci provedou sed, při cviku se snaží nedotýkat se nohama o zem. Těžší varianta je provedení vzporu klečmo. Snahou je, co nejdéle v této poloze vydržet.

f) *Stanoviště č. 6*

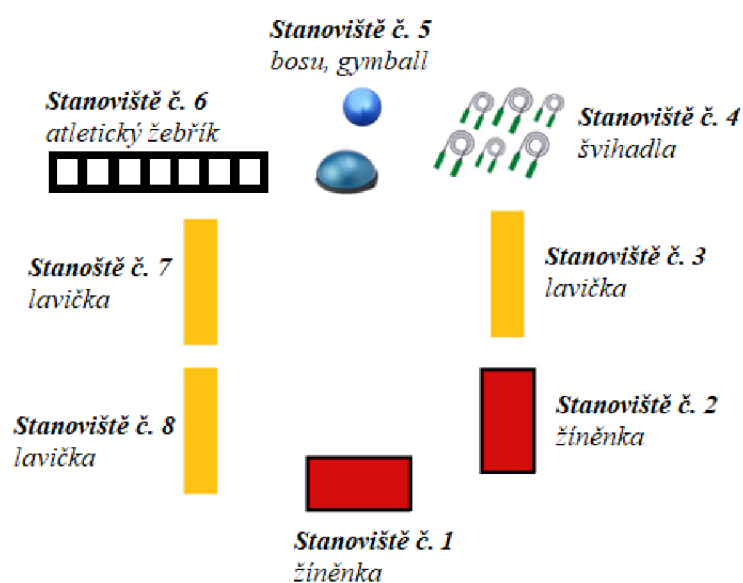
- První kolo je zaměřeno na probíhání atletického žebříku pomocí skipinku – žáci se snaží co nejvýše zvedat kolena, zároveň paže jsou v běžecké pozici.
- Žáci v druhém kole provádí pomocí atletického žebříku skoky dovnitř a ven.

g) *Stanoviště č. 7*

- V prvním kole se žáci zaměřují na provedení kliku s pomocí lavičky – provedou vzpor ležmo, dlaně jsou na lavičce. Následně žáci realizují kliky.
- Obrácené kliky jsou prováděny v rámci druhého kola – ruce jsou na zemi a nohy na lavičce. Opět dochází k provedení kliku.

h) *Stanoviště č. 8*

- První kolo představují skoky snožmo ze strany na stranu přes lavičku.
- V druhém kole žáci vykonávají bulharské dřepy, tedy dřepy s jednou nohou na lavičce – postavení zhruba ve vzdálenosti půl kroku od lavičky, jedna noha zanožena a nártem položena na lavičce. Pokles pánví do provedení hlubokého dřepu, avšak horní část těla je stále ve vzpřímené pozici.



Obrázek 31 – Organizace jednotlivých stanovišť v tělocvičně (zdroj: vlastní)

Pro lepší přehlednost autorka práce vytvořila tabulku, kterou vyučující osmkrát vytiskne a v každé tabulce vyznačí zvýrazňovačem postupně vždy pouze jedno stanoviště. Podle označení pak tabulky přiřadí k jednotlivým stanovištím v tělocvičně tak, aby žáci měli možnost nahlédnout, jaký cvik mají provádět.

	<i>1. kolo</i>	<i>2. kolo</i>
<i>Stanoviště č. 1</i>	Sedy – lehy („sklapovačky“)	Cvik „nůžky“
<i>Stanoviště č. 2</i>	Plank („prkno“)	Cvik „medvěd“
<i>Stanoviště č. 3</i>	Zadní kliky	Zadní kliky s napínáním nohou
<i>Stanoviště č. 4</i>	Skoky snožmo	Skoky po jedné noze
<i>Stanoviště č. 5</i>	Rovnováha v sedu na bosu	Sed/vzpor klečmo na gymballu
<i>Stanoviště č. 6</i>	Skipink přes atletický žebřík	Skoky dovnitř a ven
<i>Stanoviště č. 7</i>	Klik s pomocí lavičky	Obrácené kliky
<i>Stanoviště č. 8</i>	Skoky snožmo přes lavičku	Bulharské dřepy

Tabulka 6 – Přehled činností na stanovištích

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

1) Psaní písmen/slov na záda

Pomůcky: žádné

Délka trvání: 5 minut

Zaměření: forma zábavné masáže

Prostor: tělocvična

Organizace: Žáci si sednou do kruhu doprostřed tělocvičny. Sednou si tak, aby před sebou každý měl záda svého spolužáka.

Popis činnosti: Cílem je napsat spolužákovi sedícímu přede mnou na záda jakékoliv písmeno, které následně musí žák uhádnout. Činnosti lze ztížit prostřednictvím psaní slov po jednotlivých písmenech.

2) Závěrečné protažení s využitím statických prvků, zhodnocení a ukončení vyučovací jednotky tělesné výchovy.

NÁMĚT č. 8 – TANEČNÍ HODINA

Cíl: Návuk kruhového country tance a taneční sestavy zaměřené na zumbu

ÚVODNÍ ČÁST

- Nástup, zaznamenání docházky
- Seznámení s obsahem, průběhem a cílem vyučovací jednotky tělesné výchovy
- Kontrola cvičebního úboru
- Poučení o BOZP

RUŠNÁ ČÁST

1) *Taneční honička*

Pomůcky: hudební doprovod

Délka trvání: 5 minut

Zaměření: pohyb v páru, návuk valčíkového či polkového kroku

Prostor: tělocvična

Organizace: Dle počtu cvičících žáků je vymezeno hrací pole v tělocvičně, např. je určeno území na polovinu či celou plochu tělocvičny.

Pravidla hry: Žáci vytvoří dvojice, které budou tvořit taneční páry. Vhodné je rozdělit žáky do dvojic – chlapec a dívka. Jedna či více dvojic má babu, zde záleží na počtu cvičících. Tento pár či páry předávají babu pomocí doteku. Žáci se celou dobu pohybují do rytmu hudby. Je povoleno se pohybovat polkovým či valčíkovým krokem. Jakékoliv jiné formy pohybu jsou zakázány (Morávek, 2019).

Poznámka: Před zahájením hry vyučující provede názornou ukázkou tanečních kroků.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

- Rozcvičení s míčem

HLAVNÍ ČÁST

1) *Kruhový country tanec – „Zuzana“*

Pomůcky: hudební doprovod ve 2/4 taktu

Délka trvání: 15 minut

Zaměření: návuk kruhového tance, vnímání hudby a tancování v rytmu

Prostor: tělocvična

Základní postavení: Základní postavení představuje velký kruh, který tvoří taneční dvojice, kdy partneři stojí čelem do kruhu a všichni si vzájemně podají ruce v upažení poníž.

Popis tance: Žáci utvoří dvojice (chlapec a dívka) a vytvoří kruh. Postaví se vždy vedle sebe chlapec a dívka.

- a) 8 kroků vpravo po obvodu kruhu, žáci vykročí levou nohou (8 dob), poslední krok je zakončen přísunem, s kterým se všichni otočí o 180°
- b) 8 kroků vlevo po obvodu kruhu, žáci vykročí pravou nohou (8 dob), u posledního kroku se s přísunem všichni otočí o 180°
- c) Ještě jednou 8 kroků vpravo po obvodu kruhu (8 dob)
- d) Ještě jednou 8 kroků vlevo po obvodu kruhu (8 dob)
- e) Dívky jdou chůzí do středu kruhu (8 kroků), kde na 8 dobu zakřičí „hej“ a vrací se osmi kroky vzad zpět do výchozí pozice – chlapci celou dobu dívkám tleskají
- f) Chlapci se vydávají do středu kruhu (8 kroků), také na 8 dobu zakřičí „hej“ a vrací se zpět do výchozí pozice
- g) Partneři si stoupnou čelem k sobě, podají si pravé ruce a začne průplet po obvodu kruhu – na každý takt minou jednoho spolužáka a s dalším si podají druhou ruku. Po 16 taktech se dostanou k 17. spolužákovi.
- h) Jakmile vytvoří nové taneční páry, tancují swing či zátočky. Točení ukončí v posledních dvou taktech. Následně se všichni postaví opět do původního kruhu, podají si ruce a celý tanec se opakuje úplně od začátku.



Obrázek 32 – Kruhový country tanec (Bonuš, 1991)

Kruhový průplet: Průplet je zahájen podáním pravé ruky partnerovi. Po výměně míst asi dvěma kroky dochází k podání levé ruky dalšímu přichozímu. Každá výměna probíhá pomocí dvou kroků.



Obrázek 33 – Kruhový průplet (Bonuš, 1991)

Vymezení jednotlivých tanečních pohybů dle Bonuše (1991).

- *Swingování:* Znamená točení se na místě obyčejnými kroky. Dvojice se tedy v zavřeném držení točí na místě. Při točení vpravo je nutné vykročit pravou nohou, vlevo zase levou nohou.
- *Zátočky:* Dvojice se zavěsí za lokty, buď oba pravé nebo oba levé. Postupně se otáčí prostřednictvím chůze či poskočného kroku kolem společného středu.

Poznámka: Nejprve dochází k nácviku bez hudby, následně až s hudebním doprovodem. Tanec je lepší vícekrát opakovat. Je vhodné, aby při prvním nácviku vyučující tancoval s žáky.

Odkaz pro inspiraci:

https://www.youtube.com/watch?v=2vOxbyxOESc&list=LL&index=1&ab_channel=SeniorDance%C4%8Cesk%C3%A9Bud%C4%Bjovice

2) *Zumba tanec „Wellerman“*

Pomůcky: hudební doprovod od autora – Nathan Evans

Choreografie: Dovydas Veiverys

Odkaz: https://www.youtube.com/watch?v=m9C5fu493Ok&list=LL&index=54&ab_channel=ZumbawithDovydas

Délka trvání: 10 minut

Zaměření: nácvik taneční sestavy zaměřené na zumbu

Prostor: tělocvična

Organizace: Žáci se rozmístí tak, aby měli kolem sebe dostatek prostoru pro tanec. Všichni musí vidět na svého vyučujícího.

Pro učitele: Nejdříve se vyučující naučí jednoduchý tanec podle videa. Poté žákům ukáže kroky, které se v tanci objevují a následně se učí tanec na hudbu. Je možné tanec vícekrát zopakovat.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

1) *Taneční pexeso*

Pomůcky: žádné

Délka trvání: 5 minut

Zaměření: rozvoj pohybové paměti, rozvoj vlastních osobitých pohybů, posilování kladného vztahu k tanci

Prostor: tělocvična

Popis hry: Hra je obdobou klasického pexesa. Na začátku hry jsou vybráni dva žáci, kteří budou hádat. Ostatní žáci vytvoří dvojice a všechny dvojice si vymyslí odlišné taneční kreace. Hráči, kteří hádají se nesmí dívat. Pravidla jsou stejná jako u klasického pexesa. Žáci, kteří hádají vždy vyberou dva

tanečníky, kteří předvedou pohyby, které si připravili. „Hádači“ rozlišují, zda jsou pohyby stejné, a tudíž našli správné dvojice nebo pokračují dále ve hře. Hádající žáci se vždy střídají (Prišćáková, 2019).

Poznámka: Ve větším počtu cvičících je lepší žáky rozdělit na dvě poloviny a hrát zároveň dvě taneční pexesa.

2) Závěrečné protažení s využitím statických prvků, zhodnocení a ukončení vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Anotace

Jméno a příjmení:	Bc. Nikola Humplíková
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Metodické náměty pro zvýšení atraktivity tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ
Název v angličtině:	Methodical motives for increasing the attractiveness of physical education in primary schools
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá zvýšením atraktivity tělesné výchovy u dětí mladšího školního věku. Teoretická část se věnuje mladšímu školnímu věku, tělesné výchově na 1. stupni ZŠ a pohybové aktivitě dětí. Praktická část se zaměřuje na zjišťování úspěšnosti vytvořených metodických námětů. Hlavním cílem práce je zjištění a posouzení preference žáků 5. ročníků z hlediska různých obsahů vyučovacích jednotek TV. Dílčím cílem je vytvoření metodických námětů vyučovacích jednotek TV a posouzení jejich úspěšnosti u dívek a chlapců v pedagogické praxi.
Klíčová slova:	Mladší školní věk, tělesná výchova, pohybová aktivita, sport, vyučovací jednotka
Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with increasing the attractiveness of physical education for children of younger school age. The theoretical part is devoted to younger school age, physical education at the 1st grade of elementary school and physical activity of children. The practical part focuses on determining the success of the methodological topics created. The main goal of the work is to find out and assess the preferences of 5th graders in terms of different contents of physical

	education units. A partial goal is the creation of methodological topics for teaching units of physical education and the assessment of their success for girls and boys in pedagogical practice.
Klíčová slova v angličtině:	Younger school age, physical education, physical activity, sport, teaching unit
Přílohy vázané v práci:	Žádost pro ředitele ZŠ, Informační dopis pro učitele ZŠ, Dotazník pro žáky ZŠ, Návod pro pedagogy k metodickým námětům a dotazníku, Průpravná část metodických námětů, Metodické náměty
Rozsah práce:	87 stran + přílohy
Jazyk práce:	Český jazyk