

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Diplomová práce

Nikola Ebertová

Fotbal v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce, a to výhradně s použitím literatury uvedené v seznamu literatury.

V Olomouci, dne 12. 4. 2023

Nikola Ebertová

Poděkování

Mé poděkování patří Doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph. D., za odborné vedení diplomové práce, cenné rady a trpělivost. Další poděkování patří všem učitelům, za jejich ochotu a čas, který věnovali poskytnutí údajů potřebných k vypracování diplomové práce.

Obsah

ÚVOD.....	5
1 Charakteristika dětí ve středním školním věku	6
1.1 Anatomická a fyziologická charakteristika	6
1.2 Psychologická a sociální charakteristika.....	8
2 Sportovní hry ve školní tělesné výchově.....	12
2.1 Tělesná výchova.....	14
2.2 Historie vývoje školní tělesné výchovy	18
2.3 Sportovní hry v kurikulu školní tělesné výchovy.....	21
2.4 Historie fotbalu	24
2.4.1 Starověk	24
2.4.2 Středověk	25
2.4.3 Současnost.....	25
2.4.4 Fotbal	27
3 Fotbal v kontextu RVP ZV.....	32
4 Cíle, úkoly, hypotézy	37
4.1 Cíle práce	37
4.2 Úkoly práce.....	37
4.3 Hypotézy	37
5 Metodika	38
5.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	38
5.2 Užité metody a techniky výzkumu.....	40
5.3 Organizace výzkumu.....	40
5.4 Statistické zpracování dat.....	41
6 Výsledky	43
6.1 Charakteristika metodických námětů.....	43
6.2 Vyhodnocení dotazníku	46
6.3 Vyhodnocení metodických námětů.....	48
7 Diskuze	52
8 Závěry	55
9 Souhrn.....	57
10 Summary.....	59
11 Seznam použité literatury a dalších zdrojů	62
12 Seznam použitých zkratk.....	68
13 Přílohy	69

Přílohy

Anotace

ÚVOD

Pohyb, to je slovo, které v dnešní době některým dětem nic neříká. Jako budoucí učitelka, nyní především fotbalová trenérka a hráčka vidím, jak je pohyb pro děti důležitý, a to nemyslím pouze sporty, ale jakýkoliv aktivní způsob života.

Již nějakou dobu, konkrétně 12 let, se věnuji fotbalu. Aktivně hraji za ženský tým, ale jsem také trenérkou mládeže. Téma diplomové práce jsem si volila, právě z toho důvodu, že chci ukázat, jak je fotbal skvělý kolektivní sport, a to nejen pro chlapce. Podle mého názoru má každá škola své priority v hodinách tělesné výchovy. Za mého studia na základní škole to byla vybíjená, téměř každou hodinu, ale nyní, během svého výzkumu, jsem se setkala i se školami, které se do značné míry zabývají ve svých hodinách právě fotbalem. Jsem toho názoru, že všeho moc škodí. Děti potřebují zkoušet různé sportovní aktivity, ať už kolektivní hry, nebo třeba gymnastiku. Mým cílem je proto seznámit učitele s různými aktivitami, které provozují s mládeží, nebo které provozuje můj trenér na fotbalovém tréninku, a které mohou posloužit, jako dobrý prostředek pro práci s míčem i bez něj. Mojí snahou je především to, aby žáky aktivity bavily, aby se aktivně zapojili a vytvořili si ke sportu kladný vztah.

V první kapitole teoretické části se věnuji vývojové charakteristice školního věku, konkrétně středního školního věku, který je pro moji diplomovou práci stěžejní. Ve druhé kapitole se věnuji sportovním hrám ve školní tělesné výchově, její historii a zakotvení v kurikulu školní tělesné výchovy. Zajímavou a obohacující podkapitolou pro mě byla samotná historie fotbalu, kdy jsem se dozvěděla spoustu nových a zajímavých informací. A v poslední kapitole se zabývám fotbalem v kontextu RVP ZV.

Praktická část je věnována sportovním aktivitám s využitím prvků fotbalu. Zde uvádím sedm mnou vytvořených metodických námětů do hodin tělesné výchovy, které jsou řazeny podle náročnosti. První hodiny jsou věnovány prvotním kontaktům s míčem, přes zpracování, přihrávání, střelbu až po samotnou hru podle pravidel minifotbalu. Dále je zde uveden dotazník pro učitele, který mi posloužil jako výstup, zda byly mé hodiny vhodné, či nikoliv.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika dětí ve středním školním věku

Školní věk, tedy období, kdy dítě začíná chodit do základní školy, dělí Vágnerová (2021) na tři dílčí fáze:

1. Raný školní věk, který trvá od nástupu do školy (zhruba od 6 do 9 let). Dítě se socializuje v novém prostředí, učí se číst, psát a počítat.
2. Střední školní věk můžeme vymezit až po přechod na druhý stupeň základní školy (trvá od 9 do 12 let). Dítě začíná dospívat. Toto období se může označit jako období relativního klidu. Této fázi bude věnována tato kapitola podrobněji.
3. Starší školní věk je období studia na druhém stupni základní školy, až po jeho dokončení (přibližně do 15 let).

Ve vývojové psychologii se rozlišuje věk kojenecký, batolecí, předškolní a školní. Školní věk se dělí na starší školní věk, který se kryje s pubertou a mladší školní věk, který je vymezen od 6 do 12 let. S přibývajícím věkem je nutné rozlišit ještě jedno vývojové období, a tím je střední školní věk. Toto období je tedy vymezeno od 8/9 let do 12 či 13 let. Tím pádem označení mladšího školního věku je zkráceno pouze na první dva roky povinné školní docházky (Machová, Matějček, 2001). Spodní hranicí středního školního věku je tedy období, kdy dítě dosahuje školní zralosti (období mladšího školního věku), naopak horní hranicí je nástup puberty (Thorová, 2015).

Jak jsme již zjistili, střední školní věk se tedy může ve věkovém vymezení značně lišit. Odlišné rozdělení období dospívání uvádí Šimíčková-Čížková (2010). Dospívání je členěno na prepubertu, pubertu a adolescenci.

1.1 Anatomická a fyziologická charakteristika

Střední školní věk zahrnuje období mezi raným dětstvím a dospíváním. Tyto děti mají různé tvary a velikosti: výšku, hmotnost, schopnosti i postižení (Paris, 2018). Střední školní věk můžeme vymezit jako životní úsek ohraničený prvními projevy pohlavního zrání, mezi něž patří objevení prvních sekundárních pohlavních znaků a dokončení tělesného růstu, či dovršení pohlavní zralosti. Sekundární pohlavní znaky se objevují v průběhu dospívání, řadíme sem: růst tělesného ochlupení, u chlapců prohloubení hlasu, akné, růst prsou a rozšíření pánve a boků u dívek. V období pubescence probíhají změny tělesné, psychické

a sociální téměř souběžně. Nesmíme zapomenout zmínit, že zde dochází ke značné variabilitě. U některých dívek se první sekundární znaky mohou objevit již v osmi letech, zatímco u jiných může dojít k nástupu o několik let později (Langmeier, Krejčířová, 2006). Puberta je náročné období, každý jej vnímá jinak. Výzkum prokázal, že děti, které dospívají dříve, mají častější problémy s duševním zdravím. Mezi nejčastější problémy spadají deprese, užívání návykových látek, poruchy příjmu potravy, sexuální chování. V době, kdy dochází ke zvýraznění pohlaví, pohlavních znaků, už mládež přemýšlí, jaký postoj bude zastávat. Pro spoustu chytrých dívek nastává období strachu, aby nepřišly o svoji popularitu. U chlapců může dojít ke zvýšenému zájmu o sport, aby ještě více zmužněli (Lally, Valentine-French, 2019). Ještě před pubertou sledujeme období prepuberty, které u děvčat nastupuje kolem 10. roku, u chlapců o rok později. A navazující období puberty, které u dívek začíná kolem 12, 5 roku a u chlapců ve 13 letech. U dívek jsou tedy tato období kratší, zatímco u chlapců je tento vývojový proces dlouhodobější (Šimíčková-Čížková, 2010).

Tělesný vývoj ve středním školním věku je značně rozdílný. Tyto rozdíly mohou být způsobeny pohlavím, etnickým původem, genetikou, hormony, výživou a dalšími aspekty. Na začátku mají děti spíše štíhlý atletický vzhled, později se dívky a chlapci začínají lišit. Jakmile chlapci začnou dospívat, výškou a hmotností většinou překonají dívky ve svém věku. Neustále se zdokonaluje hrubá i jemná motorika. Především růst mnohdy dopomáhá ke zlepšení hrubé motoriky. K pozitivnímu vnímání svého těla ve škole poslouží předmět reprodukční zdraví, kde se žáci seznamují se svými pohlavními orgány, jejich fungováním, ale také s pohlavním ústrojím opačného pohlaví. Právě výuka tohoto předmětu by měla fungovat jako prevence týkající se našeho těla. U starších dětí by mělo dojít ke zlepšení hygienických návyků, seznámení se s možnými riziky spojenými s rizikovým chováním (drogy, nechráněný sex) (Zgourrides, 2000).

Tento vývojový růst umožňuje dětem získat větší kontrolu nad pohybem svého těla a zvládnout mnoho hrubých i jemných motorických dovedností, které byly v mladším školním věku nad jejich síly. Například jízda na kole, běh na delší vzdálenost je zlepšením hrubé motoriky. V jemné motorice můžeme sledovat zlepšení v koordinaci očí a rukou, třeba při stříhání nebo psaní. Součástí života dětí se více stávají mimoškolní sportovní aktivity, právě kvůli jejich fyzickému růstu a rozvoji (Paris, 2018).

1.2 Psychologická a sociální charakteristika

Co se týká rozumového vývoje, žákům v tomto období dospívá inteligence k formální logice. To znamená, že dítě je schopno myslet abstraktně, a začíná být kritické vůči ostatním i vůči sobě. Jak jsem již výše zmínila, rychlé tělesné pohlavní dozrávání, anatomické i hormonální, nazýváme puberta. Pubertu doprovází zpravidla bouřlivý citový vývoj. Říčan též ve své publikaci pubertu přirovnává k „životu na sopce“, a to je dosti výstižné přirovnání. Typické jsou časté a nápadné změny nálad, zejména v negativním smyslu, impulzivita jednání, nepředvídatelnost reakcí a postojů. Dítě však již o svých citech začíná i přemýšlet (Říčan, 2005). Šimíčková-Čížková (2010) uvádí, že v tomto období narůstá význam fantazie, která se stává pojítkem mezi skutečností a snem. Děti prožívají denní snění, které ve velké míře může negativně ovlivnit jeho úspěšnost ve škole, motivaci pro učení.

V období středního školního věku, také označované jako pubescence, se stává důležitou součástí také první skutečná (většinou platonická) láska. Oproti mladšímu věku, kde zamilování bylo srovnatelné spíše s dětskou hrou. Objevuje se zde také pubescentní neboli „pubertální“ vzpoura proti autoritám. Rodiče jsou chápáni a označováni jako omezení, staromódní, nebo nemožní. Podporu svých názorů hledají jedinci především u skupiny vrstevníků, ať už ve školním prostředí, nebo prostředí svých zájmů. Rozporem dospívajícího jedince vůči ostatním vrstevníkům může být to, že jedinec se snaží zapadnout do kolektivu určitých lidí (mluvit, oblékat se jako ostatní, atd.), ale na druhou stranu chce být sám sebou, být jedinečný (Říčan, 2005). Dívky většinou dbají na svůj vzhled, není nutné, aby jim oblečení bylo pohodlné, ale aby bylo „přitažlivé“ a dívky se tak líbily většinou starším chlapcům. Dívky odhalují určité části těla, například nohy a břicho. Oproti tomu jsou dívky, které se oblékají sportovně nebo ležérně, aby ukázaly svůj nezájem. U chlapců je tento vývoj pomalejší, avšak je nutno podotknout, že děti stále více vnímají, kdo si co může dovolit, jak se obléká a to utváří celkový pohled na člověka (Vágnerová, Štech, Vavrda, 2005). Přátelské skupinky jsou rozděleny většinou podle pohlaví – dívčí a chlapecké. Skupiny se většinou liší podle zaměření (stejně záliby a jiné). Vzniká také osoba, která není oblíbená – společný nepřítel skupiny. Do skupiny nebo mimo ni se většinou dítě dostane podle toho, jak moc se socializuje (Ptáček, Kuželová, 2013).

Pravidelná sportovní činnost je pro rozvoj osobnosti dítěte nesmírně důležitá. Nejde pouze o to, že dochází ke zdokonalování dovedností, rozvoji vytrvalosti, řešení situací, které při sportu nastanou, ale především o to, jak se jedinec zachová v sociálních situacích. Zde je nutné, aby jedinec podřídil svůj osobní zájem zájmu celku. Důraz je kladen na dodržování

příkazů a zákazů ve sportu, které jsou vyjádřeny pomocí pravidel (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Důležité je navazování spojení. Převládá zvláště přátelství chlapců a zvláště přátelství děvčat. Chlapci přejímají vzory „mužnosti“ a dívky vzory „ženskosti“, vyhledávají si idoly, vzory. Velkým problémem může být také to, že dítě vyrůstá v rodině bez jednoho z rodičů, ať už matky, nebo otce. Tento problém může žáka ovlivnit v uvědomování si své sexuální orientace. V období středního školního věku děti hůře snášejí změny v domácnosti, kterými mohou být například rozvod rodičů, nový partner jednoho z rodičů, nebo i jiné rodinné konflikty (Machová, Matějček, 2001). Již více se začínají objevovat projevy soudržnosti a solidarity vůči vrstevníkům. Nervozita se u dětí může projevit zvýšeným výskytem zlovyků. Děti si koušou nehty, tahají si nebo krotí vlasy, dotýkají se svých genitálií, okusují věci a podobně. V tomto období je důležité dětem ukázat, jak zvládat stresové situace (Thorová, 2015).

Socializaci spojujeme vždy především s rodinou a jejím fungováním, protože je to místo, kde dítě vyrůstá a prožívá všechny fáze svého života. Nejvíce děti ovlivní rodiče a případní sourozenci se kterými tráví téměř všechny svůj čas. Dítě by se mělo v rodině cítit v bezpečí, mělo by být pochopeno a podporováno. Rodina musí zastávat spoustu funkcí, mezi které patří funkce biologická a reprodukční, emocionální, ekonomická, socializační a výchovná. Funkce biologická a reprodukční žáka ovlivňuje například z toho pohledu, kolik má rodina dětí. Když je dítě jedináček nebo třeba jen prvorozený, jsou na něj kladeny větší nároky, rodiče mu věnují veškerou pozornost. Když je dítě druhorozené a dál, dochází do určité míry k „převzetí“ rodičovských povinností. Emoční funkce je velice důležitá. Záleží, jak spolu rodina vychází, jak spolu komunikuje, jak řeší vzniklé problémy. Dítě si základ bere z rodiny a postupem času si zase naopak tvoří názory a postoje přijaté od svých vrstevníků. Nepříznivé dopady ze strany rodiny mohou být nejen rozvod rodičů, ale také rodiče kariéristi, nezáměr o dítě, ekonomické problémy a spousta dalších (Havlík, Kořa, 2002).

Co se týká budování sebeúcty, u dětí je to složité, jelikož děti jsou závislé na názoru druhých. Vhodné je mít dobrý rodičovský vzor, to se však ne každému dítěti poštěstí. Sebeúctu můžeme rozvíjet pomocí přijetí pochvaly ale i kritiky, dokázat pochválit sám sebe. Pochvala by nikdy neměla dítětem manipulovat, i to se někdy může stávat, protože dítě touží slyšet pochvalu a získat rodičovskou pozornost. Opačný případ je vychvalování dítěte za nic, rozmazlování, nátlak. Přijímání kritiky je podstatně náročnější. Když je dítě, nebo i dospělý kritizován, začne o sobě pochybovat, začne se bát chybování. Dobrým příkladem nepřijetí

kritiky může být zatajení špatných známek z důvodu strachu z potrestání či samotné kritiky. Je velice důležité děti naučit nevyhýbat se kritice, i když je to někdy bolestné (Röhr, 2018).

Charakteristika žáků středního školního věku v kontextu tělesné výchovy

Vzdělávací obor Tělesná výchova, do kterého můžeme zařadit i předmět Zdravotní tělesná výchova, je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Žák, který navštěvuje 1. stupeň základní školy, potřebuje ve svém životě pohyb. Tato potřeba je ovlivněna růstovými faktory, ale i mnoha dalšími faktory, které působí na tělesný vývoj i na psychickou stránku žáka. Všimáme si rozdílů tělesného růstu a vývoje mezi jednotlivci. U spousty dětí se objevuje nadváha a obezita, naopak s podváhou se setkáváme zřídka. Proto je podstatné sledovat základní růstové charakteristiky ze zdravotního hlediska právě součástí školní tělesné výchovy. Po nástupu do školy se mohou více objevovat problémy s držením těla žáků. Tyto problémy se mohou zlepšit v rámci pravidelného cvičení v tělesné výchově, nebo zdravotní tělesné výchově. Období středního školního věku také může být označováno jako období nejlepší docility, tedy schopnosti učit se novým pohybovým dovednostem. Proto je období optimální pro rozvoj obratnosti a rychlosti, s důrazem na individuální předpoklady žáků. Tyto předpoklady je nutné respektovat, nevyžadovat po všech žácích stejnou úroveň v dovednostech a výkonech, které podávají a hodnotit každého individuálně. Školní tělesná výchova může žáky rozdělit do skupin. A to na skupinu žáků, které tělesná výchova baví, kterým jde a na skupinu žáků, které tělesná výchova nebaví, jelikož se jim některé hry, nebo disciplíny nedaří. Tato selhání v nich mohou zanechávat pocit neúspěchu, pocit nejistoty a úzkost (Dvořáková, Engelthalerová, 2017). Snížená účast na tělesné výchově a sportu mládeže je jen jeden z mnoha faktorů, které vedou k nárůstu dětí s nadváhou a obezitou. Tělesná výchova učí žáky dovednostem, pravidlům a hrám a je důležitou součástí tělesné zdatnosti pro děti školního věku (Paris, 2018).

Současný životní styl vyžaduje zapojení dětí do sportovních aktivit. Rodiče vybírají sportovní aktivity pro své dítě podle toho, zda dítě vybraný sport může bavit, zda je finančně nenáročný nebo v mnoha případech jen podle toho, že je sportovní aktivita v blízkosti bydliště. Je nutné dbát na pocity dítěte, zda ho sport baví, jestli se cítí dobře v kolektivu, nebo by raději zkusil něco jiného, protože někdy si rodič kompenzuje pouze své nesplněné sny. Vytvoření kritérií, které mají rozhodovat o zařazování mládeže do sportovních středisek vypracovalo v České republice Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. V žádném

případě by u mládeže nemělo docházet k přetěžování, vždy je nutné brát v potaz i změny, kterými dítě prochází, např. pubertální změny. Sport by měl být pro dítě především radost, odpočinek od stresových situací (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Děti rostou, dochází k vývoji osifikace, proto se nedoporučuje přemáhání rukou, jelikož veškeré malé kůstky teprve osifikují. U mladších dětí se doporučuje cvičit více venku, protože je dětské dýchání vyšší než u dospělých. V období prepubescence je možné sledovat nadměrnou aktivitu, která je doplněna i únavou. Únava by neměla dojít do stavu přetížení, můžeme sledovat znaky únavy: pocení, zrychlení tepu a dechu, změna barvy pokožky, snížení tempa a kvality pohybu. V tělesné výchově, stejně jako u všech předmětů je důležitá motivace, která zajistí žákovu pozornost. Dítě vyhledává hry s pravidly, především hry formou závodu (závody v běhu, skoku). Pohybové dispozice jsou ovlivněny mnoha faktory, každé dítě bude jiné (Berdychová, 1978).

2 Sportovní hry ve školní tělesné výchově

Hra a sport jsou pojmy, které můžeme označit jako slova mnohoznačná. Hry mohou mít spoustu přívlastků, například pohybové, míčové, tělovýchovné, branné. Ale třeba i hry stolní, deskové, slovní, divadelní a spousta dalších. A pojem sport, ten označoval hlavně zábavu a hru spojenou s pohybem. Sportovní hra je činnost soutěživá. Jde o prokázání převahy jednoho ze dvou soupeřů, kteří dodržují schválená pravidla. Soupeř může být jednotlivec, dvojice nebo i vícečlenný tým, který se snaží vybojovat společný předmět – ten je vždy pouze jeden (míč, puk, ...). Sportovní hry můžeme dělit podle různých hledisek. Jedním z kritérií rozdělení může být to, jestli je hrací plocha soupeřů společná nebo oddělená – sportovní hry invazní (lední hokej) a neinvazivní (tenis). Dalším měřítkem může být počet hráčů, zda jsou to sporty individuální (stolní tenis), nebo párové (čtyřhra v tenise) nebo týmové (fotbal) (Táborský, 2005).

Mazal F. (2000) ve své knize uvádí, že hru nelze přesně definovat. Hra může být aktivita, prožitek, relaxace, soutěž, zábava, ale i příjemné zkrácení chvíle. Hra má v životě člověka zaujmout důležité místo, ale nesmí to být pouze v období dětství a dospívání. Za pomoci hry řešíme vzniklé konflikty, probíhá zde i socializace, která postupně mění naši osobnost. Hra tedy činnost, kterou provádíme spontánně. Sportovní hry jsou často využívány v tělesné výchově, při tréninku nějakého sportu. Sportovní hry charakterizujeme jako záměrnou, organizovanou pohybovou činnost dvou a více lidí s předem domluvenými pravidly. Pohybová hra má většinou i rozhodčího, který dohlíží na předem sjednaná pravidla, má svůj cíl i obsah. Vždy je jednodušší si ujednotit to, co je ve hře zakázáno než projednávat všechno to, co je dovoleno.

Důležité je, že jakákoliv hra je dobrovolná činnost. Dítě by mělo být svobodné, mělo by si hrát a zároveň rozvíjet tělesné schopnosti a své duševní schopnosti. Je to činnost, kterou může kdykoliv nechat být, odložit nebo přerušit. Nikdy by nemělo dojít k tomu, že bude vynucena fyzickou nutností nebo morální povinností. Provádí se ve volném čase (Huizinga, 1955).

Tůma a Tkadlec (2010) rozdělují pohybové hry do tří skupin:

- Brankové sportovní hry (fotbal, házená, basketbal, lední hokej) – body se získávají dopravením společného předmětu do cílového prostoru (branka, pole), hrací plocha je pro soupeře společná, utkání je limitováno časem.

- Síťové sportovní hry (tenis, badminton, volejbal) – body se získávají chybou soupeře nebo dopravením společného předmětu do soupeřova pole tak, aby jej již nevrátil zpět. Hrací plocha je rozdělena, na každé polovině je jeden tým. Trvání je limitováno nikoliv časem, ale dřívějším dosažením stanoveného počtu vítězných setů.
- Pálkovací sportovní hry (baseball, softball) – za přeběh mety do cíle se získávají body. Hrací plocha je společná, trvání je omezeno počtem směn.

Předchůdcem sportovních her jsou hry pohybové, pocházející již ze Starověku, které dnešní sportovní hry připomínají především svým obsahem. Nejstarší písemný dokument z Číny z roku 2697 př. n. l. uvádí, že se hrávala hra cu-t'u-cu, která je považována za předchůdce dnešního fotbalu. Ke hře byl potřeba pouze kožený míč vycpaný peřím, pravidla se však nezachovala. Stejně jako se rozvíjela lidská společnost, se rozvíjely i pohybové hry. Již ve středověku se objevují náročnější pohybové hry. Začínají se stavět stavby, kde je možno tyto hry realizovat, hrát. Právě tehdy vznikla hra jeu de paume, předchůdce dnešního tenisu. Vývoj vědy a techniky měl velký vliv na rozvoj pohybových her. Nejen, že vznikaly nové hry, ale docházelo k obnově her starých. V polovině 19. století se zájmové a rekreační pohybové hry oddělují od her. Rozvoj je celosvětový, jsou stanovena pravidla, staví se specializovaná hřiště, stadiony, zdokonaluje se výstroj hráčů. S postupem času vznikají celosvětové soutěže, které sleduje celý svět. Datum publikování pravidel sportovních her je základním kritériem pro jejich vznik. V podstatě u většiny sportovních her můžeme sledovat historicky krátké období. Ne všem sportovním hrám se však podařilo dostat se do světa. Některé sportovní hry jsou světové (fotbal, basketbal), ale některé jsou pouze v konkrétních zemích, je však nutno podotknout, že přibývají stále nové (Nykodým, 2006).

Táborský (2004) ve svém díle uvádí, že počátek jakékoliv sportovní hry je spojen s prvními pravidly, která byla písemně sepsána, s prvními kluby a asociacemi. K vývoji dochází neustále, stále se sportovní hry vyvíjejí, obměňují, vznikají nové.

Nejvyspělejší země západní Evropy byly prvním místem, kde vznikly sportovní hry. Mezi nejvyspělejší země lze považovat Anglii, USA, Kanadu, Dánsko. Prvním sportem se stává roku 1727 v Anglii kriket, roku 1863 následuje fotbal a v roce 1873 tenis. V USA se dostává do popředí roku 1891 basketbal a následně o čtyři roky později (1985) volejbal. Lední hokej vznikl v Kanadě v roce 1878 a v Dánsku vznikla házená v roce 1898. Začaly vznikat federace, starající se o celosvětové řízení sportovních her. První letní olympijské hry byly v Athénách již v roce 1896, obsahující pouze jednu sportovní hru. V roce 2004 došlo k navýšení sportovních her na olympijských hrách na dvanáct (Nykodým, 2006).

Již od předškolního věku je vhodné žáky všeobecně rozvíjet, to platí i u sportu. Měli bychom se vyvarovat jednostrannému zatížení. Doporučuje se využít hry s míčem (házená, fotbal, vybíjená, košíková apod.), kdy děti samy střídají intenzitu běhu, trénují vytrvalost, obratnost. Vhodné je i plavání, které slouží k posílení téměř všech svalových partií, a i ke správnému dýchání (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

K vhodné motivaci ke sportu, sportovním aktivitám nejen v rámci tělesné výchovy pomáhá nejen učitel, ale i rodiče. Rodič rozhodne, zda dítě přihlásí do nějakého sportovního kroužku, učitel může naplánovat vycházky, cyklistický výlet, lyžařské kurzy, povzbuzovat žáka při míčových hrách a vše dohromady utváří žákův pozitivní vztah ke sportu. Nikdy by však dítě nemělo být rodičem nuceno k nějakému sportu, jelikož se může stát, že dítě sport přestane dělat pro potěšení a rezignuje (Sekot, 2019).

2.1 Tělesná výchova

Tělesná výchova je jedním z oborů vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Druhým oborem je Výchova ke zdraví. Tělesná výchova je zaměřena na vztah k pohybu, pohybovým aktivitám, ale i rozvoj tělesné zdatnosti. Mělo by docházet k osvojení a pravidelnému využívání pohybových aktivit. Žáci by měli být seznámeni i v oblasti bezpečnosti a prevence úrazů, čemuž se věnuje Bezpečnost a ochrana zdraví (BOZP). Fialová (2010) popisuje bezpečnost a ochranu zdraví jako „*souhrn vzájemných práv a povinností účastníků pracovně právních vztahů, které za účelem ochrany života a zdraví směřují k zajištění bezpečné a zdraví neohrožující práce.*“ Žáci musí být seznámeni s pokyny BOZP i se Školním řádem, kde je mimo jiné Řád školní tělocvičny a sportovního areálu. Pokud nastane školní úraz, musí být zaznamenán ve školní knize úrazů. Záznam provede pedagog, který má nad žákem dozor, musí neprodleně informovat i rodiče. Zaznamenává se: číslo úrazu, jméno žáka, datum a hodina úrazu, popis úrazu a část těla, která byla zraněná, příčina úrazu, jak k němu došlo, zda byl ošetřen a kým a podpis učitele. Obor Tělesná výchova je dotována tradičně dvěma hodinami týdně, ale záleží i na škole, zda nebude počet hodin alespoň o jednu vyšší (Mazal, 2007).

Pokorný (2019) uvádí základní strukturu cvičební jednotky. Úvodní část je věnována seznámení s cílem hodiny, motivaci. Do rušné a průpravné části zařadíme honičky a rozcvičení, pro mladší žáky volíme raději rozcvičení dynamické, u starších žáků můžeme více zapojovat i cviky protahovací. Hlavní část je nejobsáhlejší, zde se věnujeme nácvičce nové dovednosti nebo opakování dovednosti již známé. Závěrečná část trvá pouze pár minut,

kdy by mělo dojít ke zklidnění organismu žáků po fyzicky náročné hlavní části. Na konci každé hodiny bychom měli stručně zhodnotit své výkony, pochválit žáky nebo je napomenout za vzniklé chyby. Rychtecký a Fialová (1998) blíže charakterizují jednotlivé části hodiny tělesné výchovy. Hodina tělesné výchovy má standartní rozsah 45 minut. Úvodní část je většinou věnována nástupu, seznámení s obsahem hodiny a celkem trvá asi 2 minuty. Následovat by mělo protahovací cvičení a následně dynamická část rozcvičení, kdy by mělo dojít k zahřátí organismu, jednotlivé aktivity by neměly přesáhnout 10 minut. V hlavní části se věnujeme novým dovednostem, je nutné z hlediska bezpečnosti udržet žákovu pozornost, proto se doporučuje věnovat se nácviku nejvýš 10 minut, poté by měla být vystřídána pohybovou činností o mírnější intenzitě, zhruba 6 minut. Pokud se chceme věnovat zdokonalování již známých činností, můžeme s dětmi pracovat až 12 minut při nižší intenzitě. Zbytek času věnujeme závěrečné části.

Hlavní část vyučovací jednotky má děti naučit nové dovednosti, opakovat již získané dovednosti, provádět nějakou fyzicky náročnou aktivitu a zvyšovat kondici. V hlavní části rozlišuje část nácvikovou, kdy se děti učí novým dovednostem, upevňují minulé dovednosti, je to proto, že žáci ještě nejsou unavení. Poté je výcviková část, kdy zvyšujeme intenzitu pohybu. Můžeme využívat hromadnou výuku, což znamená, že všechny děti cvičí zároveň (pomůcky pro všechny, vhodný prostor) a učitel by měl být schopný je všechny opravit, v případě vzniklých chyb. Není možné hromadnou výuku využít při nácviku dovedností, kde je nutná dopomoc a záchrana. Druhá možnost je výuka skupinová, kdy jsou žáci rozděleni do skupin, aby dlouho nestáli a aby byla hodina efektivní. Skupinovou výuku můžeme využít ke hrám nebo soutěžím, pokud budeme mít menší skupinky (2-4 děti), můžeme aplikovat cvičení na stanovištích. Při cvičení na stanovištích žáci musí vědět, co na jakém stanovišti mají dělat – mohou být použity i karty s nákresem nebo popisy aktivit. Skupiny se střídají po pokynu učitele (Dvořáková, 2012).

Na 1. stupni ZŠ máme pro tělesnou výchovu hodinovou dotaci minimálně 2 hodiny týdně. Máme určen vzdělávací obsah a očekávané výstupy tělesné výchovy, kterých bychom s žáky měli dosáhnout. Do tělesné výchovy zakomponujeme nejen činnosti ovlivňující zdraví (zdravotní cvičení, relaxace), ale i činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. V této oblasti záleží především na učiteli, na podmínkách školy a zájmech dětí. Žák by měl být seznámen se základy gymnastiky, pohybovými hrami a jinými sporty, přičemž se učí nejen pravidla, ale i pravidla bezpečnosti a fair play (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

Perič (2012) ve svém díle uvádí základní pedagogické zásady, které jsou pro výchovu a vzdělávání důležité. Pedagogické zásady vytyčil již Jan Ámos Komenský a patří sem:

- **Zásada uvědomělosti a aktivity** – podstatou této zásady je to, aby žáci pochopili, proč danou aktivitu nebo činnost vykonávají, aby pochopili její smysl.
- **Zásada názornosti** – u této zásady by mělo docházet k vytvoření správné představy o činnosti, pohybu. Abychom názornosti dosáhli je potřeba využít ukázkou přímou (učitel předvádí pohyb) nebo nepřímou (videozáznam).
- **Zásada soustavnosti** – zásada vyžaduje, aby jednotlivé dovednosti, které se žák učí, měly návaznost na ty předchozí a ty následující. Vše by mělo být předem promyšlené a dohromady by to mělo tvořit celek. K tomu poslouží tvorba ročního plánu, měsíčního plánu a dalších.
- **Zásada přiměřenosti** – je důležité, aby požadavky na dítě nebyly přehnané. Obsah i rozsah hodiny tělesné výchovy by měl odpovídat věkové kategorii žáka, tudíž jeho psychickým a tělesným schopnostem, individuálním zvláštnostem.
- **Zásada trvalosti** – podstatou této zásady je dlouhodobé zapamatování si dovedností a vědomostí, které se v žák nejen v hodinách tělesné výchovy naučí. Je důležité dovednosti opakovat.

Hodnocení neboli klasifikace v tělesné výchově je součástí výchovně-vzdělávacího procesu. Je nutné zjistit kompetence žáka a formulovat hodnocení na základě porovnání skutečnosti se stavem předpokládaným. Existuje 5 stupňů hodnocení. Stupeň 1 (výborný) znamená, že žák je v činnostech velmi aktivní, má zájem o vyučovaný předmět, rozvíjí svoji tělesnou zdatnost. Stupeň 2 (chvalitebný) značí, že žák je také aktivní a samostatný a má zájem o předmět. Stupeň 3 (dobrý) znamená, že žák již není tolik aktivní, tvořivý, jsou zde viditelné mezery, potřebuje učitelovu pomoc. Stupeň 4 (dostatečný), kdy je žák stále méně aktivní, jeho úspěchy jsou málo uspokojivé, objevují se chyby a malá snaha. A poslední stupeň 5 (nedostatečný), kdy žák rezignuje, je pasivní, potřebuje pomoc učitele, nemá zájem o rozvoj. Většina žáků je však hodnocena stupni 1 a 2, stupně 3 – 5 jsou téměř nevyužity, alespoň v tělesné výchově (Cihlář, Fialová, 2019). Vhodně formulované cíle umožňují učiteli správné naplánování výuky a její realizaci. Následuje hodnocení dosažených výsledků, všímáme si vzájemných souvislostí. Je nutné sdělit cíle i žákům, jelikož se může stát, že žák neví, co se od něj očekává. Žák by měl vždy vědět, co se bude hodnotit. V souvislosti s cíli vyučování musíme zmínit **Bloomovu taxonomii cílů**, která nám rozděluje cíle do tří oblastí (Kolář, Šikulová, 2005):

- **Cíle kognitivní** – oblast znalostí. Tyto cíle nás vedou k rozvoji poznávacích procesů. Žáci by si měli zapamatovat a vybavit informace, měli by být schopni odvodit nějakou skutečnost, aby i novou informaci dokázali zařadit.
- **Cíle psychomotorické** – oblast dovedností. Výkony, které se žák učí od těch nejjednodušších po ty nejsložitější. Například při sportu žáky nejdříve seznámíme s pravidly, poté začneme nějakou manipulaci s míčem a postupem času přejdeme ke hře. To stejné i při psaní, nejdříve začneme nácvikem, poté už zdokonalujeme.
- **Cíle afektivní** – oblast postojů. Žák si vytváří postoje, učí se určitému chování a způsobům, ale i jednání.

Stejně jako v každém jiném předmětu, i v tělesné výchově se můžeme setkat s problémovými žáky. Kurcinka (1998) ve svém díle charakterizuje problémové dítě pouze jedním slovem – mimořádný. Jedná se o děti normální, kteří se od ostatních liší jen tím, že jsou mimořádně emocionální, citliví, neochotní ke změně. Každé dítě má někdy stav, kdy je více plačtivé, špatně reaguje na změny a podobně, ale dítě problémové tyto stavy zažívá téměř neustále.

Pojem integrace a inkluze se začaly objevovat po roce 1989. Integrace znamená vzdělávání žáků bez zdravotních postižení společně s žáky s postižením. Integrace má umožnit rodičům přihlásit své dítě na běžnou školu v místě bydliště. Naopak pojem inkluze znamená společné vzdělávání všech dětí nezávisle na jejich schopnostech, zvláštnostech, nadání nebo znevýhodnění. K žákům, kteří mají speciální vzdělávací potřeby může být přiřazen asistent pedagoga. Na rozdíl od osobního asistenta, který je přiřazen pouze jednomu konkrétnímu žákovi, asistent pedagoga může pomáhat ve výuce i ostatním žákům, pokud je potřeba. Mezi postižené žáky mohou spadat žáci s mentálním postižením, dítě s poruchou autistického spektra, dítě s tělesným postižením, dítě se sluchovým postižením, dítě se zrakovým postižením. U žáků s mentálním postižením bývá začlenění do běžné školy často zpochybňováno. Potřeby, které tyto žáci mají jsou dost odlišné od potřeb ostatních. Každý žák s mentálním postižením bude potřebovat individuální přístup, ale s pomocí učitele a asistenta může být žák v tělesné výchově úspěšný. Pokyny by měly být jednoduché, neměla by chybět názorná ukázka, mělo by docházet ke střídání činností, jelikož tyto žáci neudrží pozornost příliš dlouho. U žáků s autismem se situace mění téměř každou chvíli. Žák by měl mít upravené prostředí, za pomoci asistenta by měl být schopen fungovat, ale v případě nové či neznámé situace může nastat problém, žák nemá sociální citění, chybí mu empatie. U žáků s tělesným postižením záleží na příčině jejich znevýhodnění, zda jde o vrozenou vadu nebo

úraz. Zde je důležité pouze to, aby bylo žákovi vše přizpůsobeno. U dítěte se sluchovým postižením bude problém v tom, že v prostorách tělocvičen, bazénů nebo venkovních prostor nebude akustika optimální. U žáků se zrakovým postižením musí být zajištěna bezpečnost nejen postiženého jedince, ale i ostatních. Žák se učí lépe se orientovat v prostoru. Pro všechny žáky s jakýmkoliv znevýhodněním či postižením může být právě předmět tělesná výchova vhodně odreagování od zdravotních problémů (Uzlová, 2010).

2.2 Historie vývoje školní tělesné výchovy

Tělesná výchova má mezi školními vyučovacími předměty tradičně své místo. Pohyb patří do našich životů již od pravěku, kdy lidé využívali chůzi, skoky, běh, lezení, házení, vrhání, chytání především jako pracovní činnost, která jim měla zajistit obživu. V Antice (Athény a Sparta) byl kladen důraz na tělesný rozvoj, především na vojenský výcvik. Ve Středověku zájem o tělesné cvičení upadá. Vše, co rytíř měl umět, bylo sedm ctností. Mezi ty tělesné spadala jízda na koni, plavání, střelba z luku, šerm, lov a později tanec (Rychtecký, Fialová, 1998).

O rozvoj školní tělesné výchovy, a především její propagace se zajímali humanističtí pedagogové a filozofové. Filozof *Thomas Moore* ve svém díle *Utopia* doporučuje mládeži ve volném čase plavání, jízdu na koni, běh, tělesná cvičení. Dle jeho názoru by tělesná příprava měla být nejen starostí státu, ale i povinností každého občana. Dalším filozofem je *Tommaso Campanella*, který ve svém díle *Sluneční stát* prosazuje gymnastiku, tělesná cvičení a hry pro děti od šesti let. Navazovat by měla střelba, vojenská cvičení, běh, zápas pro děti od dvanácti let. Pedagogové se zasazovali o to, aby ve svých dílech popsali výchovu dětí, tělesnou složku – čemu se věnovat, hlavní principy. Někteří dokonce zakládali školy, které fungovaly na jejich principech. Významné dílo *Jak vyučovat*, jehož autorem je španělský humanista *Lodovicus Vives*, nás seznamuje s propagací tělesných cvičení a her, ale měl i požadavek, aby byla tělesná výchova považována za vyučovací předmět. K propagaci a teorii tělesných cvičení přispěla spousta dalších autorů, např. *Martin Luther*, *Huldreich Zwingli*, *Richard Mulcaster* a další (Graxa, Strachová, 2011). Zájem o tělesnou výchovu u nás byl ve většině případů pouze teoretický, nikoliv praktický. Tělesná výchova se učila pouze na jezuitských školách, na zbytku škol ne. Rozvoj tělesné výchovy se zpomalil, když nastalo období třicetileté války (Kössl, Štumbauer, Waic, 2018).

Významnou osobností byl *Jan Amos Komenský*, který tvrdí, že přirozená potřeba pohybu u dětí je základním projevem života. Začleňuje tělesnou výchovu do každého věku.

Jeho pojetí se stalo východiskem pro velké množství českých pedagogů v 19. století. Komenský nás obohatil o základy didaktiky, formulaci pravidel, ale i konkrétní návody k tomu, jak vést tělesná cvičení a hry. Jeho přístupy jsou do jisté míry stále platné a uznávané (Rychtecký, Fialová, 1998).

Ideologové v období Osvícenství se hlásili k názorům humanistů, vyžadovali harmonickou výchovu, kde svoje místo zastávala i pravidelná tělesná výchova. Mezi známé osvícenské představitele patří *John Locke*, *Jean Jacques Rousseau*, nebo *Johann Heinrich Pestalozzi*. *John Locke* ve svém díle *Několik myšlenek o výchově* popisuje první ucelený systém teorie tělesné výchovy. (Grexa, Strachová, 2011). *Locke* člověka chápe jako tabulu rasu (čistá nebo nepopsaná tabule), kterou postupně určují smysly, rozum ale i výchova, která v jeho úvahách získává zásadní význam. Jako lékař kladl velký důraz na tělesnou výchovu, jelikož si uvědomuje důležitost tohoto předmětu na vývoj dítěte. *Locke* zastával názor, že se člověk musí starat nejen o vnitřní stranu člověka, ale i tu tělesnou. Člověk by měl mít silnou tělesnou konstituci, která nám pomůže snášet nesnáze a únavu. Člověk by se měl otužovat, absolvovat pobyt na čerstvém vzduchu. (Kasper, Kasperová, 2008). Prvním větším posunem bylo zavedení tělesné výchovy jako vyučovacího předmětu v rozsahu 2 až 3 hodin týdně. K tomuto posunu došlo ve filantropickém ústavu v Dessau. Filantropisté přinesli mnohé, položili základy moderní evropské gymnastiky, vědecky zdůvodnili význam tělesné výchovy a požadovali, aby byli učitelé tělesné výchovy odborně připraveni. Nejvýznamnějšími filantropisty byli *Johann Bernhard Basedow*, *Gerhard Ulrich Anton Vieth* a *Johann Christian Guts-Muths* (Grexa, Strachová, 2011).

Za vlády *Marie Terezie* (1717 – 1780) došlo ke spoustě reforem, mezi ně patřily i reformy školské. *Marie Terezie* se zajímala o stav školství, proto prohlásila školu za věc státu, nikoliv církve. Po zrušení jezuitského řádu byly finanční prostředky využity na reformu školství. 6. 12. 1774 byl vyhlášen **Všeobecný školní řád pro německé normální, hlavní a triviální školy ve všech císařských dědičných zemích**. Řád znamenal vzdělávací povinnost pro děti od šesti do dvanácti let (Kasper, Kasperová, 2008).

V 18. a 19. století docházelo k různým názorům a změnám. Zavádění tělesné výchovy bylo mnohdy složité, ale po vydání školského dokumentu *Nástin organizace gymnázií a reálék* (1849) došlo k zavedení tělocviku alespoň jako nepovinného předmětu. Veškeré pokroky, které nastaly, byly během Bachova absolutismu utlumeny, to platilo i pro vývoj tělesné výchovy. Po roce 1855 bylo školství opět podřízeno církvi, a to byl popud ke snaze zavést tělesnou výchovu do škol. Došlo k tomu především zásluhou vědců, lékařů

a pedagogů, kteří tvrdili, že je harmonický rozvoj nutný. Začaly vznikat snahy o tělesnou výchovu dívek, změny nastávaly v závislosti na politické situaci. *Miroslav Tyrš* byl tím, kdo požadoval organizovanou národní tělovýchovu a společně s Jindřichem Fügnerem položil základy sokolského hnutí. Vznikem Tělocvičné jednoty pražské a rozšířením sokolství mělo docházet k tomu, aby se zájem o tělesnou výchovu zvýšil (Reitmayer, 1978). *Filip Stanislav Kodým* byl významným českým popularizátorem, který se přimlouval za tělesnou výchovu pro mládež a její zapojení do všech škol. Bylo důležité, aby na pozici učitele tělesné výchovy nebyl zvolen někdo, kdo nebyl v rámci tělocviku dostatečně vzdělán. *Jan Evangelista Purkyně* vedl taktéž kladný vztah k tělesné výchově, tvrdil, že ve školách mají být zřízeny tělocvičny a učení by mělo být přerušováno přestávkami (Reitmayer, 1972).

Roku 1869 byl vydán školský zákon, který nahradil školský systém z doby Marie Terezie. Vznikla nová soustava dvoustupňového všeobecného vzdělávání, kde měl tělocvik zastoupení mezi povinnými předměty. Počátečním cílem tělesné výchovy bylo pouze osvojení pohybových návyků, obsahem byla pořadová, prostá a nářad'ová cvičení, hry se objevovaly velmi málo. Učitelé nebyli dostatečně vzděláni, neměli dostatek zkušeností. Začaly vznikat metodické knihy a zásobník cvičebních látek, které učitelům pomáhali v jejich praxi (Berdychová, 1978). Zákon zavedl tělocvik mezi povinné předměty na obecných školách. Na gymnáziích a reálkách tělocvik stále zůstal mezi předměty nepovinnými. V roce 1911 byly osnovy přepracovány a rozsah tělesné výchovy byl stanoven na 2 hodiny týdně, což zůstalo zachováno a o 2 roky později byla povinná tělesná výchova zavedena i na dívčích školách (Rychtecký, Fialová, 1998).

Po první světové válce byl tělocvik nahrazen názvem tělesná výchova. Orientace tělesné výchovy byla zaměřena především na zdraví žáků. V období fašismu se v tělesné výchově, stejně jako všude odrážela politická realita, nebezpečí. Během okupace se školy začaly měnit, vše bylo přizpůsobeno nacistické ideologii. Byla zrušena branná výchova, obsah tělesné výchovy se měnil. Postupem času, během germanizace, věznění, využíváním učitelů a žáků na jiné práce než ty v prostředí školy, se české školství začalo zhoršovat. Po skončení 2. světové války 1945 dochází k obnově českého školství včetně nápravy tělesné výchovy. Zákon o jednotné škole vzniká v únoru 1948. Tělesná výchova se stává povinným předmětem na všech školách, dochází k vytyčení cílů, obsahu, organizačních forem. Mládež je více fyzicky zdatná, začínají se využívat i sezónní aktivity – lyžování, plavecký výcvik a pohybové hry. Postupem času vznikají organizace. Po osvobození dochází k požadavku o individuální přístup žákům, kteří jsou tělesně oslabeni a nemohou se ze zdravotních důvodů účastnit

klasické tělesné výchovy. Taktéž vznikají třídy, které se věnují sportovně nadaným jedincům. Problematika vzdělání se začala řešit, učitelé se vzdělávali formou prohloubeného studia tělesné výchovy (Berdychová, 1978). Školní tělesná výchova byla v SSSR významná. Na 1. stupni se v rámci tělesné výchovy hrály hry. Činnosti byly ovlivňovány i mimoškolními organizacemi, a právě vzájemná spolupráce umožňovala pořádání sportovních akcí či spartakiád (Reitmayer, 1984). V průběhu veškerých politických změn se prohlubuje snaha o motivaci a budování pozitivního vztahu k tělesné výchově či sportu obecně. I když byla mnohdy sportoviště zastaralá nebo někdy k dispozici ani nebyla, k tomu nepomáhal ani nízký počet hodin tělesné výchovy (Sekot, 2019). První vysoká škola tělesné výchovy vznikla v Praze po závěrečném usnesení vlády z roku 1952 a následně vznikly na vysokých školách katedry tělesné výchovy. První celostátní výzkum v Československu, který se zabýval tělesným rozvojem a pohybovou dovedností 7 – 19leté mládeže proběhl v roce 1966 (Sýkora, Kostková, 1985).

V roce 1953 došlo ke změně učebních osnov, které učitelům zcela a jasně formulovaly cíle. U sportů se sledovaly výkonnostní limity a u ostatních činností se prováděly kontrolní cviky (cvičení na náradí, akrobacie). Žáci, kteří nebyli pohybově zdatní, nezažívali velký úspěch. Základním učivem byla nejen gymnastika, atletika, hry (kopaná, košíková, ...), ale i plavání, lyžování a bruslení. O dva roky později, tedy 1955, se uskutečnila první celostátní spartakiáda, která se následně konala každých 5 let, až do roku 1985. Většina času v tělesné výchově byla soustředěna právě na nácvik pohybových soustav, nácvik byl povinný. Ještě několikrát došlo k obměně učebních osnov a způsobu výuky. V roce 1993, kdy vznikla samostatná Česká republika, za tělovýchovu a sport zodpovídalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Povinná školní docházka byla opět stanovena na 9 let, časová dotace hodin tělesné výchovy byly dvě až tři hodiny týdně a možné rozšíření tělesné výchovy v rámci nepovinných předmětů. V roce 1992 vznikla Asociace školních sportovních klubů (AŠSK), která přímo na školách podporuje činnosti sportovních klubů. Rámcový vzdělávací program vznikl v roce 2004, platný od roku 2005 a v návaznosti na něj si školy začaly vytvářet své vlastní školní vzdělávací programy, platné od školního roku 2006 – 2007. Nově vzniklá vzdělávací oblast šlověk a zdraví obsahovala ale nejen tělesnou výchovu ale i předmět výchova ke zdraví (Hrabinec, 2017).

2.3 Sportovní hry v kurikulu školní tělesné výchovy

Pojem kurikulum pochází z latinských slov: *curro*, *currere*, *cursum*, která při překladu do českého jazyka znamenají běh, závod, závodní dráha nebo závodní vůz. Kurikulum bylo

v průběhu let chápáno různými způsoby. Jedním z nich bylo chápání kurikula jako časového úseku či okruhu poznatků, které se měli žáci naučit. Jednotného pochopení kurikula není ani v současnosti dosaženo. V obecnějším pohledu lze kurikulum chápat jako „*obsah vzdělání (učivo), v širším slova smyslu a proces jeho osvojování, tj. veškerou zkušenost žáka (učícího se), kterou získává ve školském (vzdělávacím) prostředí a činnosti, které jsou spojeny s jeho osvojováním a hodnocením*“ (Maňák, Janík, Švec, 2008).

Sportovní hry se v tělesné výchově vyučují na všech stupních škol. Pro děti jsou sportovní hry oblíbeným tematickým celkem. Tematický celek – sportovní hry je v učebních osnovách základních škol. Mezi sportovní hry zařazujeme házenou, fotbal, basketbal, volejbal a další. Samostatnými tematickými celky jsou pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční cvičení, atletika, turistika a pobyt v přírodě, plavání a další (Nykodým, 2006).

Ve školní tělesné výchově, alespoň na 1. stupni se u většiny sportovních her dostaneme pouze k základům, nikoliv k realizaci podle kompletních pravidel. V tělesné výchově žáky s pravidly samozřejmě seznámíme, ale k výuce si většinou pravidla upravíme tak, aby žáci hru zvládli. Většinu času, alespoň na 1. stupni se věnujeme k průpravným hrám nebo herním cvičením a ke hře dochází až ve vyšších ročnících. Využíváme pravidla minisportů – např. minifotbal, minibasketbal, atd. (Dvořáková, Engelthalerová, 2017). Tábořský (2004) ve svém díle charakterizuje pravidla sportovních her obecně. Každá sportovní hra musí mít stanovený rozměr hrací plochy a její členění, společný předmět, se kterým se manipuluje (jeho rozměr a charakteristika), taktéž délku utkání a určení jeho výsledku. Nutné je uvést i počet hráčů na hřišti a jejich povolené či nepovolené chování. Na dodržování smluvených pravidel dohlíží rozhodčí a pomocník, kterým může být například zapisovatel, časoměřič a podobně. Při nedodržení pravidel nastává trest, se kterým je člověk ale dostatečně dopředu seznámen a smí mu předcházet (Tábořský, 2004).

Průpravné cvičení je typické pro nácvik a zdokonalení herní činnosti. U těchto cvičení není přítomen protihráč, takže se jednotlivci, dvojice nebo skupina soustředí na zadanou úlohu. Herní cvičení je již za přítomnosti protihráče, žáci se snaží vnímat soupeře a nacvičit možné kombinace či obranné a útočné činnosti. Průpravné hry jsou nejbližší k samotné hře, mají upravená pravidla (Dvořáková, Engelthalerová, 2017). Sportovní hry se pro žáky stávají středem zájmu. Žáci jsou seznámeni s hrou, která musí být doprovázena nejlépe nějakou formou ukázky, seznámení se s pravidly, už od začátku dbáme na bezpečnost. V dnešní době žáci cvičí zhruba 35 – 40 minut. Než se budeme věnovat samostatné hře, musíme se v hodinách tělesné výchovy věnovat alespoň 15 – 20 minut průpravným cvičením, herním

cvičením nebo průpravným hrám. U těchto aktivit je skvělé to, že žáci nebudou zatěžováni pouze jednostranně, ale cvičení budou různě obměňována (Balint, 2009).

Táborský (2004) ve svém díle charakterizuje následující sportovní hry.

Házená je sportovní hra brankového typu o sedmi hráčích. Hřiště má tvar obdélníku. Hráči se snaží dopravit míč do brány soupeře pomocí rukou. Pro pohyb s míčem využívají driblink, pro držení míče v rukou je stanoveno pravidlo tří vteřin. Hrací doba házené je 2x30 minut.

Basketbal můžeme taktéž zařadit do skupiny sportovních her brankového typu. Cílem hry je vstřelit míč do koše. Za každý vstřelený koš je připsán počet bodů, záleží i na vzdálenosti, ze které je koš vstřelen (1, 2 nebo 3 body). Na hřišti hraje pět hráčů z každého družstva po dobu 4x10 minut. Hráči se po hřišti pohybují pomocí driblování, při držení míče v rukách musí míč přihrát nebo vystřelit do pěti vteřin.

Volejbal je první zmíněnou sportovní hrou síťového typu. Hrací plocha je obdélníkového tvaru, rozdělena sítí, na každé polovině je šest hráčů. Míč je kulatý, měkký povrch. Hráči zaujmají svá místa – 3 vpředu a 3 vzadu. Posouvají své pozice po směru hodinových ručiček pouze při podání. Hrací doba není určena časově ale počtem získaných bodů během setu. Vyhrává tým, který jako první získá 25 bodů s nejmenším rozdílem dvou bodů od soupeře. Vítězí družstvo, které vyhraje tři sety. Hráči hrají pouze na své polovině hřiště a může hrát jakoukoliv částí svého těla.

Futsal je také hra brankového typu. Hřiště je menších rozměrů a hraje na něm pět hráčů z každého týmu. Branky jsou taktéž menší než ve fotbale, většinou se používají házenkářské. Hrací doba je 2x20 minut. Cílem hry je vstřelit co nejvíce gólů a co nejméně jich obdržet.

Florbal se hraje na hřišti ohraničeném mantinely, se zaoblenými rohy. Míček pro florbal je neobvyklý – malý, lehký s dírkami. Hrací čas je 3x20 minut, pouze čistého času (= při přerušení hře se čas automaticky zastaví). Na hrací ploše je šest hráčů, z nichž je jeden brankář (brankář nesmí mít florbalku, musí mít nasazenou ochranou masku). Všichni ostatní hráči mají florbalku, což je hokejka se zahnutou čepelí, pomocí níž ovládají míček (Český florbal, 2022).

Vybíjená je hra nejvíce oblíbená u mladších dětí. Hřiště je rozděleno na dvě poloviny. Hraje se s míčem, který je určený na vybíjenou nebo s volejbalovým míčem. Družstvo je tvořeno deseti hráči. Hrací doba je 2x7 minut, druhý poločas se začíná opět se všemi účastníky. Hráči mohou po přihrávce vybíjet, jakmile se míč dotkne země, musí znovu proběhnout přihrávka. Kdo je vybitý, jde mimo hřiště – zadní a boční zázemí, odkud může vybíjet stejně, jako hráči

v poli. V zadním zázemí je po celou dobu hry kapitán, který nastoupí do pole tehdy, jsou-li vybití všichni ostatní hráči (ASŠK, 2018).

2.4 Historie fotbalu

Fotbal vznikl z míčových her. Míčové hry byly, jsou a budou v každé historické etapě obměňovány. Fotbal patří mezi nejoblíbenější a světově nejrozšířenější sport. Ne vždy však vypadal fotbal tak, jako dnes.

2.4.1 Starověk

Počátky fotbalu můžeme najít v nápisech a symbolech. V každé zemi byl fotbal pojmenován jinak, v Číně to byl *ts'uh-küh ts'uh*, v Řecku *episkiros* a *harpaston*, v Římě *harpasum* a spousta dalších zemí a pojmenování. Nejstarší dochovanou kresbu míče, nalezneme v egyptském chrámu, je téměř 4000 let stará. Římská podoba fotbalu fungovala tak, že proti sobě hrály dva 27členné týmy. Hřiště byly pouze dvě čáry koncové, dost podobné brankovým a středová čára. Hra začala tím, že do středu hřiště byl vhozen míč a hráči se jej snažili dostat za koncovou čáru. V případě získání míče hráči utvořili linie, ze kterých postupem času vznikly fotbalové pozice – útočník, brankář, obránce a záložník. Ke hře byl potřeba míč, který byl většinou nahrazen měchýřem z vepře nebo jiného zvířete, hráči hráli rukama i nohama. Tento způsob hry byl považován za předchůdce rugby. Ve Francii se hrálo s míčem vycpaným senem, v Řecku byl míč naplněn vzduchem (Bedřich, 2006).

Ts'uh-küh, což v překladu znamená kopat nohou je čínská míčová hra, která je považována za první historicky prokazatelný fotbal. V Japonsku se hrál *kemari*, fotbal hraný v kruhu (Rohr, Simon, 2006).

Jovanovičová (2020) uvádí, že cílem hry *tsu chu* ze 3. století př. n. l., bylo kopnout míč do sítě a zároveň bránit útokům soupeře. V Japonsku se hrála hra *kemari*, jejíž cílem bylo kopání míče mezi hráči, aniž by jim spadl na zem. Ve hrách Mayů šlo o to, aby míč prošel kruhem, hrát se smělo pouze boky. Ten tým, který prohrál, byl většinou popraven a jejich hlavy sloužily jako míče pro další hru.

Fotbalové míče byly různých velikostí. Platon ve svém díle *Faidon* píše o míči, který byl poskládán ze dvanácti barevných dílů. Oproti Řecku, kde se hrálo již s míčem plněným vzduchem, v Římě rozlišovali až pět druhů míčů: malý, střední, velký, největší a prázdný. Nejznámější z míčů byl pojmenován *pilla*, řecky *palla*, francouzsky *balle*, německy

a anglicky *ball*. A tak spojením slova míč (ball) a noha (foot) vznikl název football, tedy fotbal (Macho, 1996).

2.4.2 Středověk

V období středověku patří mezi první země, ve kterých se fotbal objevuje Francie, Itálie a především Anglie. Hry se navzájem ovlivňovaly, nedocházelo k izolovanému vývoji, jako tomu bylo doposud (Votík, 2016). Legendy praví, že fotbal se hrál téměř kdekoliv, kdykoliv a s čímkoliv. Bez vymezení pravidel trvalo dopravení míče na vytyčené místo klidně i celý den. Docházelo i k násilí, jelikož si lidé často vyřizovali účty, docházelo k ničení majetku, dokonce i k usmrcení protivníka. Fotbal byl na spoustě míst zakazován pro svoji násilnost a hrubost, avšak marně (Bedřich, 2006).

První fotbalové utkání, kterého se účastnilo 20 hráčů, tedy 10 na každé straně se odehrálo již v 9. století. Utkání se odehrálo v Anglii, kde proti sobě hrála Anglie a Skotsko. Jak bylo již výše zmíněno, zákazy fotbalu moc neplatily. Nejdříve se zakazoval fotbal pouze v ulicích, poté bylo hrozeno i vězením. Fotbal byl zakázán chvíli kněžím, chvíli řemeslníkům, dělníkům, přesto se milovníci fotbalu nevzdávali (Macho, 1996).

2.4.3 Současnost

Oproti Anglii byla situace týkající se fotbalu v Itálii podstatně lepší. Již v období Renesance, tedy 14. – 16. století byly míčové hry rozšířené. Centrem fotbalu neboli *calcio*, jak mu v Itálii říkali, se stala Florencie. Byli zde hráči z vyšší společnosti, ale i lidé z nižších vrstev. Fotbal se rozšířil do Bologni, kde se vsázelo na vstřelení branek a následné vyplácení prémie. Fotbalová utkání se hrála v prvních třech měsících roku, kdy probíhala spousta karnevalů a lidé mohli sledovat boje i z oken. Před utkáním proběhl průvod, kterého se účastnili fotbalisté, hudebníci, vlajkonoši, nosiči míčů. Utkání se hrálo s vycpaným míčem, smělo se hrát nohama, pěstmi, ale míč nesměl být přenášen. Branky ještě nebyly, míč musel být přesunut za koncovou linii. Zpočátku hrálo 20 – 40 členů týmu, poté se počet snížil na 27 v následném rozložení: 3 brankáři, 4 obránci, 5 záložníků a 15 útočníků. Rozhodčí měl až 8 pomocníků. Ve Francii byla pravidla opět trochu jiná, směli hrát pouze mládenci proti ženatým. Tato tradice se dochovala dodnes, především při zakončení sezóny v rámci tréninku. V Severní Americe proti sobě hrály indiánské kmeny. Hřiště bylo dlouhé téměř půl kilometru, ale nebyl na něm žádný rozhodčí, bylo tam 30 až 1000 hráčů. Na tomto hřišti již branky byly. Studium kroniky z roku 1753 přineslo zajímavé poznatky o Bolivijcích. Bolivijci taktéž hráli fotbal za pomoci gumového míče, který směl být zasažen pouze nohou nebo hlavou. Oproti

tomu Anglie ještě v roce 1862 povolovala hru rukou. Debata o tom, kdo byl prvním předchůdcem nemá konce (Macho, 1996).

Baddiel (2003) ve svém díle uvádí, že pravidla fotbalu vznikla v roce 1848 a vznikla především proto, aby měla hra jednotný charakter. Poté došlo ke spoustě úprav, velký otazník byl u povolení hry rukama. Roku 1863 pak došlo k dohodnutí jednotných pravidel. Při vzniku Anglické fotbalové asociace, roku 1885 padl návrh, že by hráčům mohlo být za fotbal zapláceno. Aby se však peníze vydělaly, bylo nutné odehrát více zápasů, a tak vznikl předem domluvený rozpis domácích a venkovních zápasů. V roce 1904 vznikla FIFA – *Fédération Internationale de Football Association*, mezinárodní fotbalová federace. V 19. století si někteří hráči připevňovali na boty hřebíky. Míče byly většinou z kůže, při hře ztrácely svůj tvar a při dešti zvlhly a byly těžké. I dresy se v průběhu let měnily. Brankářské rukavice byly obyčejné bavlněné.

Velké nadšení a zájem o fotbal vedl k založení soutěže. S tímto nápadem přišel jako první *Charles William Alcock*. První fotbalovou soutěží na světě se stal Anglický pohár, který byl založen 16. 10. 1871 (Macho, 1996).

Diskuze vedené v 90. letech dospěly k tomu, že školy slouží jako fotbalové agentury pro výběr hráčů do fotbalových klubů. Fotbal nebo jiné míčové hry nebyly součástí osnov, ale učitelé tyto sporty zařazovali, zajímali se o ně. Fotbal, jako hra s pravidly, vznikl v 19. století a byl hrán především muži na univerzitách nebo jiných školách. Hra se stávala stále oblíbenější a vyvstávala otázka, jak se takový sport, který hráli zpočátku dělníci a nižší společenská třída stal tak oblíbeným. Bylo to díky volnému pohybu osob, lepším výdělkům, zápasy byly také zaznamenávány ve zpravodajích. Na školách se v tělesné výchově postupem času začalo učit vše, k čemu jednotliví učitelé měli vztah. Plavání, sportovní hry, fotbal byly na školách podporovány, jelikož byli učitelé ochotní organizovat soutěže, zápasy a tréninky (Kerrigan, 2005).

Anglie byla v 18. a 19. století považována za rozvojové místo „novodobého“ fotbalu. V roce 1848 vznikla původní pravidla. Odtud se šíří fotbal do Evropy a dále do světa. V České republice se fotbal objevuje až koncem 19. století, bylo tomu především v kroužcích nebo veslařských a cyklistických klubech. Prvním českým fotbalovým utkáním bylo fotbalové utkání v Roudnici, rok se ve všech zdrojích neshoduje – 1887/1892). Český fotbalový svaz vzniká již v roce 1901 a začíná postupné zakládání fotbalových klubů a týmů. Mezi první vzniklé patří AC Sparta Praha, nebo SK Slavia Praha. V roce 1922 vznikla

Československá asociace fotbalu (ČSAF), která hned po rozdělení Československa (1.1. 1993) zaniká a v samostatné České republice ji nahrazuje fotbalový orgán pod názvem Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS). V roce 2011 došlo pouze ke změně názvu na Fotbalovou asociaci České republiky (FAČR), která přetrvává. Postupem času dochází k nárůstu nejen fotbalových klubů, ale i týmů a registrovaných hráčů. Dochází k rozvoji ženského fotbalu, ženy/dívky se aktivně zapojují nejen do aktivní herní činnosti, ale vzdělávají se a stávají se rozhodčími. Fotbalové turnaje a projekty, jako jsou třeba McDonald's Cup, Danone – Pohár národů, Coca – Cola Školský pohár a další slouží k vyhledávání a rozvoji fotbalových talentů (Votík, Zalabák, Bursová, Šrámková, 2011).

V roce 1991 se konalo první mistrovství světa v ženském fotbalu. Přesto se ženský fotbal nemůže měřit s fotbalem mužským, ať už se to týká platu, zájmu médií a jiných kritérií. Hráček fotbalu je postupem času více a více, postupně se zlepšují a mnohdy se stávají téměř rovnocennými s muži (Jovanovičová, 2020).

2.4.4 Fotbal

Fotbal se rozšířil na všechny kontinenty a do všech kultur téměř během sto let. Fotbal je pro spoustu lidí přitažlivý právě tím, že je to jedna z nejjednodušších a nejméně náročných her. Na přelomu 19. a 20. století začal vývoj fotbalových pravidel, konkrétně fotbalové hřiště se měnilo mnohokrát. Jedinou věcí, která se v průběhu let nezměnila je tvar míče. Na světě existuje již mnoho podob fotbalu, mezi nejoblíbenější patří futsal, což je sálová podoba fotbalu, hraje se v pěti lidech a míč je o poznání těžší. Další podoby jsou plážový fotbal, indoorový a pouliční fotbal, freestylový fotbal, který je charakteristický tím, že jedinec s míčem žongluje, smí se míče dotýkat všemi částmi těla, kromě rukou. Fotbal je sportem, který se vyvinul víceméně na ulici (Goldblatt, Acton, 2010).

Fotbal je hra, při níž se jedenáct hráčů z každého týmu snaží vstřelit do brány soupeře co nejvíce branek a co nejméně jich obdržet. Hra musí probíhat podle pravidel. Během hry se střídají dvě fáze – útočná a obranná. Fotbal tvoří nejen herní činnost jednotlivce, ale i herní činnosti a kombinace celého týmu (Nykodým, 2006).

Fotbal je sport, kde se vše neustále hýbe. Dospělí hrají dvakrát pětáctýřicet minut. Čas je měřen časomírou, která se nezastavuje při přerušení hry. Míč není ve hře celých devadesát minut, většinou jde o zhruba sedmdesát minut. Je na uvážení rozhodčího, zda čas, kdy se nehraje (padne-li gól, rozehrávání rohového kopu, zranění) je nutné nastavit. Hráči se pohybují neustále. Střídají několik činností: stoj, chůze, klus, rychlý běh a sprint. Stejně jako

u každého sportu, i u fotbalu je nutné dbát na prevenci úrazů, kterých je spousta (Kirkendall, 2013).

2.4.4.1 Základní pravidla fotbalu

Pravidla jsou z velké části konzervativní neboli ustálené. Přesto však došlo k menším úpravám u mladších kategorií – mladší a starší přípravka, ale i mladší žáci. Mezi ty podstatné změny patří snížení počtu hráčů a úprava velikosti hřiště, zapojení nejlépe všech hráčů do hry. Tyto změny mají zamezit přetěžování jedinců a zároveň nevyužívání ostatních zúčastněných. Měl by vzniknout prostor pro všestrannost, motivaci dětí k fotbalu (Votík, Zalabák, Bursová, Šrámková, 2011). Některé herní situace jsou předem dány pravidly a rozhodčí zná přesný postup, nesmí jednat jinak. Touto situací by mohlo být třeba autové vhazování – pokud míč přejde za postranní čáru, musí nastat autové vhazování pro tým, který se míče nedotkl jako poslední. Existuje však spousta dalších herních situací, které musí rozhodčí hodnotit dle svého uvážení (Nykodým, 2006).

Fotbalová pravidla (FIFA, 2015):

- Délka postranní čáry musí být delší než čára branková. Délka hřiště 90-120 m, šířka 45-90 m. V pravém úhlu k brankové čáře vedou dvě čáry ve vzdálenosti 5,5 m do hřiště. Tyto čáry jsou spojeny čarou vedenou rovnoběžně s brankovou čarou. Tomuto území se říká brankoviště.
- Pokutové území je území, které je vedeno 16,5 m od branky. V každém pokutovém území je vyznačena pokutová značka ve vzdálenosti 11 m od brankové čáry, odkud se kope penalta.
- Míč je kulatý o obvodu 68-70 cm. Musí mít také požadovanou hmotnost a tlak.
- Zápas hrají dvě družstva, každé je složené z nejvýše jedenácti hráčů, mezi nimi je jeden brankář. Zápas nesmí být zahájen, pokud některé z týmů má méně hráčů než sedm.
- Jména všech náhradníků musí být uvedena v zápise. Ten, jehož jméno v zápise není, nesmí nastoupit.
- Střídání probíhá na půlící čáře. Střídající hráč smí vejít na hřiště až poté, co střídaný hráč hřiště opustí. Hráč se již do hry nevrací.
- Hráč nesmí mít ve hře nic, co by ho nebo ostatní mohlo zranit (šperky). Povinnou ústrojí hráče je dres, trenýrky, štulpny, chrániče, kopačky. Každé družstvo musí mít dres jiné barvy, rozhodčí se též musí barevně lišit.

- Hru řídí hlavní rozhodčí, který se pohybuje ve hřišti. Na každé polovině hřiště je jeden pomezní rozhodčí, který hlídá svá pravidla (postavení mimo hru, opuštění míče hrací plochu, střídání).
- Hraje se dvakrát 45 minut, mezi dvěma poločasy následuje přestávka, která nesmí přesáhnout 15 minut.
- Míč je ve hře, pokud neopustí hrací plochu. Gól je vstřelen, pokud bude míč celým svým objemem za brankovou čárou.
- Hráč je v ofsajdovém postavení, pokud je blíže k brankové čáře soupeře než míč i předposlední soupeř.
- Za nesportovní chování mohou nastat volné kopy, napomenutí (žlutá karta) nebo vyloučení (červená karta).

Další pravidla uvádí Deshors (1997):

- Povrch hrací plochy není závazně stanoven. Většinou jde o hřiště travnatá, ale jsou i hřiště písčítá a škvárová.
- Tým, který vyhraje losování (většinou jde o hod mincí) získá výkop ze středového kruhu nebo si zvolí stranu. K opakování výkopu může dojít tehdy, když mužstvo dostane gól (to mužstvo rozehrává výkop), na začátku druhého poločasu má výkop družstvo, které jej nemělo v prvním poločase.
- Volný kop přímý může poslat míč přímo do soupeřovy branky. Před míčem mohou stát protihráči, kteří tvoří zeď a snaží se zabránit vstřelení branky.
- Vhazování míče provádíme na hrací plochu. V případě, že je vhazování označeno rozhodčím za nesprávné, vhazuje druhý tým.
- Pokutový kop (penalta) se kope ze značky v pokutovém území (11 metrů od brány). Protihráči musí být mimo pokutové území, ve chvíli odkopu již mohou míč dobíhat. Brankář musí do vykopnutí míče zůstat na brankové čáře.
- Odkop od brány nastává tehdy, jestliže útočící družstvo vystřelí míč mimo bránu a míč přejde brankovou čárou. V tu chvíli nastává odkop brankáře nebo jiného hráče z bránícího týmu.
- Rohový kop se zahrává tehdy, když se míče naposledy dotkne brankář nebo jiný bránící hráč a míč putuje za brankovou čárou. V opačném případě nastává odkop od brány. Rohový kop je rozehrán z rohového čtvrtkruhu, který je označen praporem.

Důležité je i fotbalové názvosloví. Co se týká orientace na hřišti, rozdělujeme čáry pomezí a brankové. Hřiště rozděluje půlící čára se středovým kruhem a středovou značkou, odkud se míč na začátku utkání rozehrává. U brány máme malé vápno a velké vápno (pokutové území). V každém rohu hřiště, který musí být označen praporkem je vápnem udělán čtvrtkruh. Hru řídí hlavní rozhodčí, rozhodnutí signalizuje pomocí gest a píšťalky. Dva čároví rozhodčí pomáhají hlavnímu rozhodčímu z protilehlých stran hřiště za pomoci praporku, kterým dávají najevo, že míč opustil hřiště nebo porušení pravidel. Každé fotbalové družstvo má brankáře a deset hráčů na hřišti. Obránci brání svoji polovinu hřiště, aby nedošlo ke vstřelení branky. Záložníci jsou mezi obránci a útočníky, mají převádět míče přes střed hřiště. Útočníci si nabíhají do volného prostoru a snaží se vstřelit gól (Harvey, 2008).

K tomu, aby jedinec mohl hrát fotbal závodně stačí, aby se registroval v nějakém klubu. Registrace platí pouze pro jeden klub, jedinec však může přejít jinam se schválením klubu, který chce opustit. V klubu může být více věkových kategorií, každá věková kategorie má jiná pravidla. Deshors (1997) uvádí tři fotbalové formy mládeže:

Děti mladší 9 let – hrají fotbal v pěti lidech. Hřiště je dlouhé 35 až 45 metrů, široké 20 až 25 metrů. Branka je 4x2 metry. Pokutové území je 6 metrů od brankové čáry, pokutový kop se střílí ze značky 11 metrů. Rozhodčí je mimo hřiště. Pravidla jsou stejná, pouze pravidlo postavení mimo hru zde neplatí. Vhazování může být klasické nebo i rozehrání nohou z pomezí čáry. Míč je menší, velikosti 3, je menší a lehčí. Hra trvá 2x15 nebo 2x10 minut.

Žáci do 11 let – hrají fotbal v sedmi lidech. Délka hřiště je 50 až 75 metrů a šířka 45 až 55 metrů. Branka je 6x2,10 metrů. Pokutové území je 13 metrů od brankové čáry. Oproti předchozí kategorii je rozhodčí již přítomný na hřišti. Postavení mimo hru se odpíská pouze v pokutovém území. Autové vhazování se provádí rukama. Míč je velikosti 4, opět je o něco lehčí a menší než míč pro dospělé. Střídání může probíhat neomezeně. Doba utkání je stanovena na 2x20 minut.

Žáci do 13 let – hrají fotbal v jedenácti lidech. Tento fotbal se hraje již na velkém hřišti s velkými bránami. Míč je stále velikost 4, hraje se 2x25 minut. Hráči mohou být stále střídání neomezeně.

Plachý (2016) ve svém díle tvrdí, že pravidla malých forem fotbalu vznikla za účelem rozvoje fotbalistů v různých kategoriích. Též rozdělují mládežnické kategorie do jednotlivých kategorií podle věku:

- **Mladší příprava (8 – 9 let)** – pět hráčů na hřišti (4+1). Šířka hřiště je 35-38 metrů a délka 24-27 metrů. Rozměr branky je 2x5 metrů. Délka hrací doby 4x15 minut. Míč velikosti 3. Pravidlo „malá domů“ je povoleno, brankář smí chytit míč přihrávaný od spoluhráče do rukou. Vhazování není omezeno, hráč smí míč vhodit rukama, rozehrát nohou nebo míč vyvést. Odkop od branky přes půlku hřiště je zakázán, brankář smí míč vyvést nebo jej vyhodit rukou. Střídání hráčů je neomezené.
- **Starší příprava (10 – 11 let)** – šest hráčů na hřišti (5+1). Délka hřiště zůstává stejná jako u mladší přípravy, šířka hřiště je 40-45 metrů. Branky jsou stále stejně velké. Délka hrací doby se zvyšuje na 4x17 minut. Velikost míče je 4. Pravidlo „malé domů“ již není povoleno, vyhazování je pouze rukama. Kop přes půlku hřiště je zakázán. Střídání hráčů je neomezeno.
- **Mladší žáci (12 – 13 let)** – osm hráčů na hřišti (7+1). Šířka hřiště je 43-50 metrů a délka 50-70 metrů. Velikost branky zůstává stejná, nebo po domluvě může nastat změna. Délka hrací doby je 3x30-35 minut nebo 2x30-35 minut, záleží na počtu hráčů. Opět se hraje s míčem velikosti 4. Pravidla jsou stále stejná, změna nastává u brankáře, který nesmí míč vyvážet z brány.

Mezi další mládežnické kategorie můžeme zařadit starší žáky a dorost. Společně s muži již tyto kategorie hrají na velké hřiště, velké brány a s klasickým míčem. Pravidla se již dodržují všude stejně. V případě působení dívek v chlapeckých soutěžích, mohou nastat rozdíly. Hráčky mohou hrát nejen ve své dívčí kategorii, ale i ve vyšší. Může také nastat situace, že dívky budou hrát v chlapeckém oddíle. Dívka může hrát s chlapci do svých 16 let. Poslední kategorie je kategorie starších žáků, kde může být dívka o rok starší, než jsou chlapci (FAČR, 2022).

3 Fotbal v kontextu RVP ZV

Nejlepší možnost, jak si žáci osvojí pohybovou dovednost je prožitek z provádění činnosti, komunikace v průběhu činnosti. V roli učitele pozorujeme dvě složky. První složkou je rozpoznat pohybové nadání a druhou složkou jsou žáci se zdravotním oslabením, jejich rozpoznání, případně korekce. Ke korekci zdravotních oslabení může sloužit zdravotní tělesná výchova (Fialová, Flemr, Marádová, Mužík, 2014).

Fotbal byl již dostatečně charakterizován v předchozí kapitole, nyní pouze najdeme jeho ukotvení v Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání.

V souladu s novými principy kurikulární politiky, které jsou formulovány v Národním programu rozvoje vzdělávání v České Republice (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním a vyšším odborném a jiném vzdělávání (školském zákoně), se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou utvářeny na dvou úrovních, a to na úrovni státní a na úrovni školní. Státní úroveň kurikulárních dokumentů představuje Národní program vzdělávání

a rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP), které vymezují počáteční vzdělávání jako celek. Rámcový vzdělávací program vymezuje závazné rámce vzdělávání pro jednotlivé etapy (předškolní, základní a střední vzdělávání). Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se realizuje vzdělávání na jednotlivých školách. ŠVP je vytvářen každou školou, dle její potřeby a je zpracováván podle RVP (Národní ústav pro vzdělávání, RVP ZV 2021).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) vydává a schvaluje dokumenty týkající se cílů a obsahu vzdělávání ve školách. Tyto dokumenty jsou často pozměněny v rámci školských reforem. RVP vyšlo v platnost v roce 2007 a od té doby všechny školy poskytují základní vzdělávání vycházející z něj. Do roku 1995 byly školy vedeny jen podle učebních plánů a učebních osnov a téhož roku vzniká Standard základního vzdělávání. Učební plán určuje předměty, které se na škole vyučují, určí jejich posloupnost podle ročníku a taktéž jejich časovou dotaci. Předměty můžeme dělit do následujících skupin: předměty povinné, povinně volitelné, volitelné a nepovinné. Učební osnovy nám vymezují obsah a rozsah učiva, se kterým by žáci měli být seznámeni. V učebních osnovách nesmí chybět ani výchovně-vzdělávací cíl, mohou zde být nastíněny i organizační formy, ale většinou se učitelům nechává volná ruka pro výběr nejen organizační formy, ale i materiálních didaktických

pomůcek. V souvislosti se Standardem základního vzdělávání vznikly v rozmezí let 1994 – 1997 tři základní vzdělávací programy: Obecná škola (1994), Základní škola (1996) a Národní škola (1997). O čtyři roky později, tedy v roce 2001 vzniká Bílá kniha, tedy dokument Národní program rozvoje vzdělávání. Z Bílé knihy, která představuje ucelený koncept rozvoje vzdělávání v České republice vzniklo RVP (Nelešovská, Spáčilová, 2005).

Rámcový vzdělávací program (RVP) je tedy kurikulární dokument na státní úrovni. Tento kurikulární dokument ustanovuje rámec závazných požadavků pro jednotlivé stupně a obory vzdělání a formuje pravidla pro vytvoření školních vzdělávacích programů (ŠVP). Vymezuje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, Rámcový vzdělávací program pro střední všeobecné vzdělávání a další. RVP ZV svým obsahem navazuje na RVP pro předškolní vzdělávání. Důraz je kladen na získání klíčových kompetencí (Fialová, 2010). Klíčové kompetence tvoří souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot, které jsou důležité pro osobní rozvoj a uplatnění jedince ve společnosti. Klíčové kompetence mají být na dosažitelné úrovni, mají žáky připravit na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti. Klíčové kompetence si začínáme osvojovat již v předškolním vzdělávání, ale osvojování je proces dlouhodobý, a tak nás provází během celého studia, a i nadále v životě. Klíčové kompetence jsou provázané, nestojí izolovaně (Národní ústav pro vzdělávání, RVP ZV 2021).

Pro základní vzdělávání jsou stanoveny následující **klíčové kompetence**:

- **kompetence k učení** – žák pro efektivní učení vybírá a využívá vhodné metody, způsoby, strategie. Buduje si pozitivní vztah k učení, poznává jeho smysl. Žák pracuje s termíny, znaky a symboly, propojuje témata.
- **kompetence k řešení problémů** – žák dokáže rozpoznat problémovou situaci, přemýšlí o možnostech řešení, hledá vhodné způsoby. Důležitý je rozvoj kritického myšlení.
- **kompetence komunikativní** – žák je schopen vyjádřit své myšlenky a názory nejen ústně, ale i písemnou formou. Naslouchá ostatním, reaguje a chápe pravidla diskuze.
- **kompetence sociální a personální** – žák spolupracuje ve skupině, tvoří pravidla pro spolupráci. Je schopen požádat o pomoc, ale dokáže ji i poskytnout ostatním, spoluvytváří příjemnou atmosféru.
- **kompetence občanské** – žák se snaží pochopit chování ostatních, vcítit se do nich. Chápe svá práva a povinnosti ve škole ale i mimo ni. Cení si místní kultury, historie a pečuje o své okolí – ekologie, environmentální problémy.

- **kompetence pracovní** – Žák pracuje se zadaným materiálem bezpečně, podle zadaných instrukcí. Využívá získané znalosti a zkušenosti.
- **kompetence digitální (přidána později)** – Žák pracuje s digitálními přístroji, využívá je během svého života. Rozlišuje vhodná a nevhodná data, informace. Ulehčení práce. (Národní ústav pro vzdělávání, RVP ZV 2021)

V Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání taktéž najdeme 9 vzdělávacích oblastí, do kterých je vzdělávací obsah základního vzdělávání rozdělen. Každá z oblastí je tvořena jedním vzdělávacím oborem nebo více vzdělávacími obory, obsahově blízkými. Vzdělávací oblasti základní vzdělávání (Národní ústav pro vzdělávání, RVP ZV 2021):

- *Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk, Další cizí jazyk)*
- *Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)*
- *Informatika (Informatika)*
- *Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)*
- *Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)*
- *Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)*
- *Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)*
- *Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)*
- *Člověk a svět práce (Člověk a svět práce)*

Vzdělávací oblast *Člověk a zdraví* žáky seznamuje s pojmem zdraví, který definujeme jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Žáci by měli být seznámeni s aspekty, které zdraví ovlivňují, rizika, která zdraví ohrožují a postupné vytvoření si správných postojů k zachování zdraví. Vzdělávací oblast *Člověk a zdraví* je rozdělena do dvou oblastí, první z nich je *Výchova ke zdraví* a druhou je *Tělesná výchova*, do níž spadá i zdravotní tělesná výchova. *Výchova ke zdraví* vede žáky k ochraně zdraví a prolíná se do všech vzdělávacích oblastí. **Tělesná výchova** žáky podporuje v poznávání vlastních pohybových možností a působení pohybových aktivit na nejen tělesnou zdatnost. Učitel musí žáky vhodně motivovat, porovnávat výkony jedince individuálně, nikoliv podle daných tabulek. Školám je doporučováno zapojení zdravotní tělesné výchovy pro případné cvičení proti zdravotnímu oslabení (Národní ústav pro vzdělávání, RVP ZV 2021).

Očekávané výstupy a učivo tvoří vzdělávací obsah vzdělávacích oborů. Na 1. stupni vzdělávací obsah dělíme na 1. období (1.-3. ročník) a 2. období (4.-5.ročník). Rozdělení má

posloužit především k usnadnění začlenění vzdělávacího obsahu do jednotlivých ročníků. Očekávané výstupy jsou ověřitelné, prakticky využitelné a mají činnostní povahu. Jsou to výsledky žáků, jejich osvojené učivo a jeho využití v běžném životě na konci 5. ročníku a na konci 9. ročníku. Očekávané výstupy v těchto konkrétních dvou ročnících jsou důležité, stanovují závaznou úroveň pro formulaci výstupů v učebních osnovách a ŠVP a ta musí být dodržena. Dále máme i minimální očekávané výstupy, které jsou upravené na základě podpůrných opatření, většinou jsou na nižší úrovni. Z očekávaných výstupů se dále tvoří individuální vzdělávací plán (dále jen IVP) pro žáky, kteří jej potřebují (Národní ústav pro vzdělávání, RVP ZV 2021).

Očekávanými výstupy v tělesné výchově v 1. období je zvládnutí jednoduchých pohybových činností jednotlivce i ve skupině a s tím související spolupráce v týmu a porozumění pokynům. Žák dodržuje pravidla hygieny a zásady bezpečnosti při jakýchkoliv pohybových činnostech (MŠMT, RVP ZV 2021).

Očekávané výstupy v tělesné výchově ve 2. období jsou především o návyku na pravidelný pohybový režim a s tím souvisí i zapojování zdravotních cviků, samostatnost. Žák ovládá pravidla fair play, dodržuje pravidla a ví, jak se chovat či jaké postihy nastanou při jejich porušení, taktéž hodnotí své výkony a zvládá je v delším časovém úseku porovnat (MŠMT, RVP ZV 2021).

Minimálními výstupy se využívají v rámci podpůrných opatření, kdy žák zvládá pohybovou činnost alespoň podle pokynů, dodržuje základy bezpečnosti a zaujímá kladný postoj k učení. Při tělesném oslabení využívá kompenzační cvičení, chápe důležitost tělesné zdatnosti v každodenním životě (MŠMT, RVP ZV 2021).

Učivo **tělesné výchovy** je v RVP ZV rozděleno do tří oblastí.

První oblastí jsou činnosti ovlivňující zdraví, kam zařadíme přípravu jedince a jeho organismu na pohyb, zdravotně zaměřené činnosti, rozvíjení různých forem (rychlost, vytrvalost, ...), bezpečnost při pohybu. Druhou oblastí jsou činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností: zde zmíníme pohybové a sportovní hry, gymnastiku, atletiku, ale i turistiku a pobyty v přírodě, plavání, lyžování a další. Třetí oblastí jsou činnosti podporující pohybové učení: komunikace, organizace, pravidla fair play, měření výkonů (Národní ústav pro vzdělávání, RVP ZV 2021).

Výuka fotbalu je v RVP ZV začleněna do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, konkrétně do vzdělávací oblasti tělesné výchovy. Fotbal je činnost, která ovlivňuje úroveň

pohybových dovedností, a právě proto spadá do kategorie základů sportovních her. Na 2. stupni ZŠ dochází u většiny činností k jejich zdokonalování nebo i vynechání. Sportovní hry jsou vybrány (alespoň 2) podle možností/zájmu školy (Národní ústav pro vzdělávání, RVP ZV 2021).

2. PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíle, úkoly, hypotézy

4.1 Cíle práce

Cílem mé diplomové práce je zjištění úrovně osvojení základních pohybových dovedností z oblasti fotbalu u žáků ve 2. vzdělávacím období 1. stupně ZŠ.

Dílčím cílem je vytvoření a následné zjištění aplikovatelnosti vytvořených metodických námětů v pedagogické praxi.

4.2 Úkoly práce

Ze stanovených cílů vyplynuly tyto úkoly:

1. Vytvořit metodické náměty z oblasti fotbalu
2. Vytvořit výzkumný soubor
3. Aplikovat metodické náměty v pedagogické praxi na ZŠ
4. Sběr dat a jejich vyhodnocení
5. Zpracování závěrů a tvorba diplomové práce

4.3 Hypotézy

V rámci výzkumného šetření byly stanoveny tyto hypotézy:

H_{01} : Úspěšnost žáka v dovednosti „hra podle pravidel“ nekoreluje s úspěšností v dovednosti „pohyb s míčem“.

H_1 : Úspěšnost v dovednosti „pohyb s míčem“ je podmínkou úspěšnosti ve „hře podle pravidel“.

H_{02} : Úspěšnost chlapců i dívek ve „hře podle pravidel“ je stejná.

H_2 : Chlapci dosahují lepších výsledků ve „hře podle pravidel“, než dívky.

V diplomové práci jsou vymezeny tyto výzkumné otázky:

1. Byl počet hodin tělesné výchovy pro nácvik fotbalových dovedností dostačující?
2. Jaký názor mají sledovaní učitelé na předložené metodické náměty?

5 Metodika

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

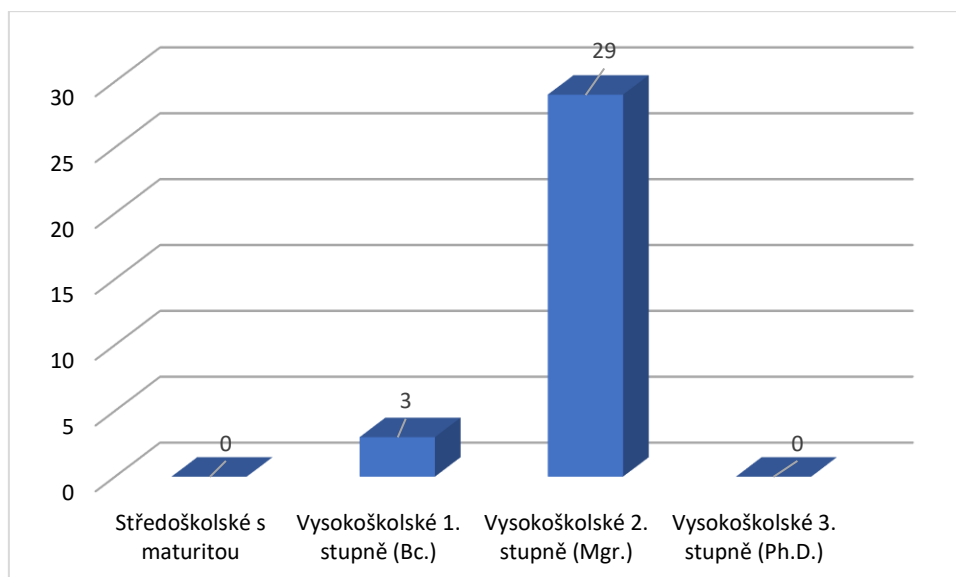
Výzkumného šetření se zúčastnilo 32 učitelů prvního stupně z 16 základních škol, z toho 12 plnoorganizovaných a 4 málotřídní. Ze 32 zúčastněných učitelů bylo 26 žen a 6 mužů ve věkovém rozmezí od 24 let do 70 let. Průměrná délka praxe všech zúčastněných učitelů je 16,6 let. Nejdelší praxe trvá 48 let a vykonává ji sedmdesátiletá paní učitelka, naopak nejkratší praxe trvá pouhé 3 měsíce. Ze 32 učitelů pouze 9 má nějakou speciální kvalifikaci (trenérka moderní gymnastiky a tance, instruktor lyžování, 2x trenér fotbalu, trenér florbalu, trenér tenisu, cvičitelka ZRTV, 2x trenérka atletiky a plavání). Výzkumu se účastnili pouze učitelé 4. a 5. ročníků. Celkový počet zúčastněných dětí je 636, z něhož bylo 302 dívek a 334 chlapců.

Graf 1. Nejvyšší dosažené vzdělání (n=32) (graf č. 1)

První graf zobrazuje nejvyšší dosažené vzdělání zúčastněných učitelů. Učitelé měli na výběr ze čtyř možností.

Vysvětlivky

n ... celkový počet učitelů



Magisterské vzdělání je nejvyšším dosaženým vzděláním 90, 6 % zúčastněných učitelů. Bakalářské vzdělání je druhým nejvyšším dosaženým vzděláním 18, 8 % zúčastněných učitelů. Středoškolské vzdělání s maturitou a vysokoškolské vzdělání 3. stupně (Ph.D.) nemělo žádné zastoupení, tedy 0 %.

Graf 2. Délka pedagogické praxe (n=32, n₁=10, n₂=5, n₃=16, n₄=1) (graf č. 2)

Druhý graf značí délku pedagogické praxe, která byla rozdělena do čtyř skupin, podle zaznamenaných odpovědí učitelů. Učitelé zaznamenávali konkrétní délku v letech nebo měsících.

Vysvětlivky

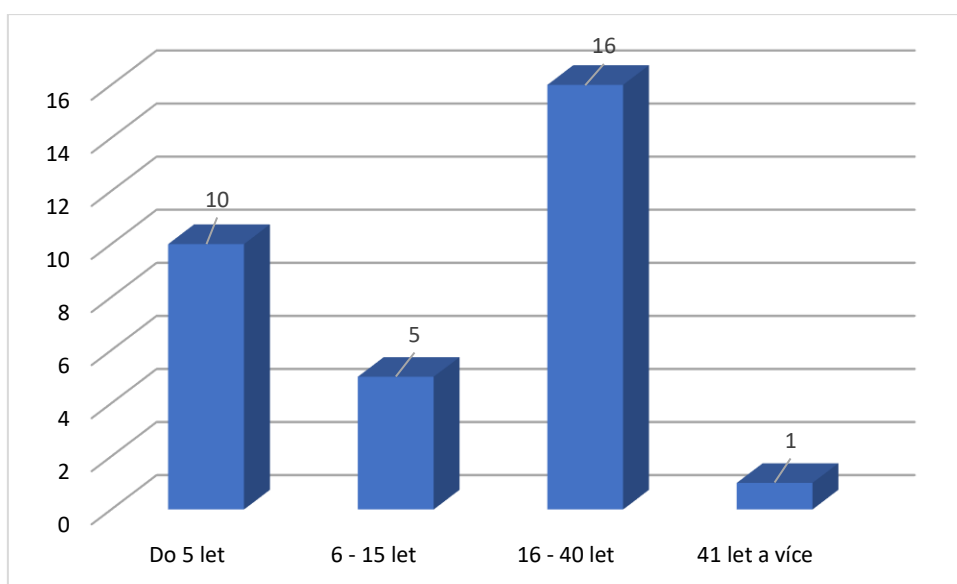
n ... celkový počet učitelů

n₁ ... počet učitelů, kteří vykonávají pedagogickou praxi do 5 let

n₂ ... počet učitelů, kteří vykonávají pedagogickou praxi v rozmezí 6 – 15 let

n₃ ... počet učitelů, kteří vykonávají pedagogickou praxi v rozmezí 16 – 40 let

n₄ ... počet učitelů, kteří vykonávají pedagogickou praxi 41 let a více



31,3 % zúčastněných učitelů vykonává pedagogickou praxi do 5 let. 15,6 % zúčastněných učitelů vykonává pedagogickou praxi od 6 do 15 let. 50 % zúčastněných učitelů vykonává pedagogickou praxi od 16 do 40 let. Pouze 3,1 % zúčastněných učitelů vykonává pedagogickou praxi 41 let a více.

31,3 % zúčastněných učitelů vykonává pedagogickou praxi do 5 let.

15,6 % zúčastněných učitelů vykonává pedagogickou praxi od 6 do 15 let.

50 % zúčastněných učitelů vykonává pedagogickou praxi od 16 do 40 let.

3,1 % zúčastněných učitelů vykonává pedagogickou praxi od 41 let a více.

5.2 Užité metody a techniky výzkumu

Učitelé nejdříve vyplnili anketní list s údaji o pohlaví, věku, nejvyšším dosaženém vzdělání, délce jejich pedagogické praxe a specifické kvalifikace, pokud nějaké mají.

Poté učitelé zaznamenali údaje: počet žáků ve třídě, zvláště počet dívek a zvláště počet chlapců, počet žáků s IVP, pokud ve třídě nějakí jsou.

Dále byla užita metoda pozorování, kdy učitelé hodnotili úroveň pohybových dovedností z oblasti základů fotbalu u žáků 4. a 5. ročníků základních škol podle navržených metodických námětů. Důležitou součástí bylo posouzení, kterou dovednost lze klasifikovat jako zvládnutí bez problému, zvládnutí s drobnými chybami nebo nesplněno. Pozorování je subjektivní, tudíž u jednotlivých žáků napříč školami mohou být veliké rozdíly.

A následuje tabulka fotbalových dovedností, kam učitelé zapisovali počet dívek a chlapců, kteří dovednost zvládli bez problému, zvládli s drobnými chybami, nebo nezvládli vůbec.

Informace o využitelnosti předložených metodických námětů v pedagogické praxi byly zjištěny pomocí dotazníkového šetření. K vyhodnocení metodických námětů bylo užito upravené verze části standardizovaného dotazníku (Frömel, 1994). Odpovědi na uzavřené otázky v dotazníku jsou hodnoceny body. Za každou kladnou odpověď jsou 2 body a za každou zápornou odpověď je udělen 1 bod. Kladnou odpovědí je myšlena odpověď ANO, zápornou odpovědí je odpověď NE. Pouze v otázce číslo 3 je za kladnou odpověď považována odpověď NE. Dotazníky jsou anonymní. Informace o využitelnosti předložených metodických námětů v pedagogické praxi byly zjištěny pomocí dotazníkového šetření. K vyhodnocení metodických námětů bylo užito upravené verze standardizovaného dotazníku (Frömel, 1994). Dotazník zjišťuje úroveň pohybových dovedností žáků 4. a 5. ročníků základních škol podle navržených metodických námětů. Dotazníky jsou anonymní.

5.3 Organizace výzkumu

Realizace výzkumné části probíhala od září do konce listopadu 2022. Nejdříve byli osloveni ředitelé několika škol (Příloha č. 1). V případě jejich souhlasu proběhla schůzka, kde bylo sděleno, jak bude výzkumné šetření probíhat. K realizaci bylo potřeba především fotbalových míčů, kuželů, rozlišovacích dresů a jiného drobného vybavení, které v tělocvičně bývá k dispozici.

Učitelé 4. a 5. tříd obdrželi 7 metodických námětů a dotazník (Příloha č. 2). Jejich úkolem bylo obdržené náměty zrealizovat v hodinách tělesné výchovy. Po každé odučené hodině tělesné výchovy musel učitel vyplnit určenou část dotazníku. Tudiž, když učitel odučil první hodinu tělesné výchovy zaměřenou na přihrávku placírkou, musel po hodině vyplnit údaje do kolonky k přihrávce placírkou. Úkolem učitele tedy bylo odučit hodinu podle metodického námětu, pozorovat žáky při činnosti a následně po hodině vyplnit dotazník.

Po uplynutí doby, která byla předem dohodnutá, byly dotazníky vysbírány zpět. Vypracované náměty si mohli učitelé ponechat.

5.4 Statistické zpracování dat

Veškerá získaná data z dotazníků byla zpracována pomocí počítačového programu Microsoft Excel 365. Každá část dotazníku byla hodnocena zvlášť podle zadaných kritérií. Na základě vyhodnocení jednotlivých metodických námětů byla vyhodnocena úspěšnost dívek a chlapců v dovednostech fotbalu. Vytvořené metodické náměty budou v pedagogické praxi využitelné tehdy, pokud alespoň 75 % z celkového počtu zúčastněných splní danou dovednost bez problémů.

Korelační koeficient byl využit pro určení vztahu mezi dvěma proměnnými, a těmi byly dovednost ve hře podle pravidel a dovednost pohyb s míčem. Chráska (2016) Spearmanův korelační koeficient definuje jako statistický postup, který nám umožňuje stanovit, jak jsou si dvě vytvořené proměnné podobné, jak těsná je mezi nimi souvislost. Koeficient může nabýt hodnotu 0 až 1 (-1). Hodnota 0 udává, že mezi dvěma proměnnými není žádný vztah. Čím více se hodnota blíží číslu 1, tím těsnější je vztah mezi zkoumanými proměnnými. Pokud nám vyjde koeficient záporný, znamená to, že vztah mezi proměnnými je opačný neboli negativní. V číselných hodnotách vysokým hodnotám jedné proměnné odpovídají nižší hodnoty druhé proměnné. Hladina statistické významnosti byla stanovena $p \leq 0,05$.

Hodnotu Spearmanova korelačního koeficientu získáme ze vzorce:

$$r_s = 1 - \frac{6 \times \sum d^2}{n \times (n^2 - 1)}$$

Taktéž byl využit t-test, Chráska (2016) ve svém díle uvádí studentův t-test. Jedná se o statistický test významnosti. Pomocí t-testu můžeme zjistit, zda dva soubory zjištěných (změřených) dat u dvou různých skupin, mají stejný aritmetický průměr. Ve výzkumu bylo

studentova t-testu využito k zjištění, zda dvě skupiny žáků středního školního věku (dívky a chlapci) mají stejné úspěchy v dovednosti hra podle pravidel. Ze získaných dat byl vypočítán průměr úspěchu dívek a průměr úspěchu chlapců. Opět byla zvolena hladina významnosti $\alpha = 0,05$. Studentův t-test slouží k vyhodnocení alternativní hypotézy v porovnání s hypotézou nulovou. Aby byla přijata alternativní hypotéza, je nutné, aby byla vypočítaná hodnota t menší než hodnota kritická (0,05). V opačném případě dochází k přijetí hypotézy nulové.

H_{01} : Úspěšnost žáka v dovednosti „hra podle pravidel“ nekoreluje s úspěšností v dovednosti „pohyb s míčem“.

H_1 : Úspěšnost v dovednosti „pohyb s míčem“ je podmínkou úspěšnosti ve „hře podle pravidel“.

6 Výsledky

6.1 Charakteristika metodických námětů

Metodické náměty jsou určeny pro učitele 4. – 5. ročníku základních škol. Všechny vytvořené metodické náměty jsou pro ověření a naučení základních dovedností fotbalu. Metodický námět obsahuje všechny části hodiny tělesné výchovy – část úvodní, část průpravnou, část hlavní i závěrečnou. Každý metodický námět obsahuje kolonku s názvem školy, jménem učitele, třídou, počtem žáků a datem, kam si učitel vše potřebné zaznamená. Dále je zde obsažen cíl hodiny, cvičební prostor a materiální zajištění, tabulka s rozvržením času a aktivit a následná metodika jednotlivých činností.

Metodických námětů je celkem 7. Číslování je 1 – 7, aby se postupovalo od nejjednoduššího, po nejsložitější. První metodický námět je zaměřen na přihrávku placírkou, druhý metodický námět na přihrávku nártem. Třetí metodický námět je zaměřen na zpracování míče, čtvrtý a pátý je zaměřen na střelbu s rozběhem a střelbu po přihrávce. Šestý metodický námět je orientovaný na pohyb s míčem a poslední, sedmý metodický námět je orientovaný na hru podle pravidel, kde se všechny předchozí dovednosti promítnou.

Při tvorbě metodických námětů bylo využito námětů z vlastní fotbalové praxe, pedagogické praxe, literatury. Obsah námětů, ať už opakování nebo jednotlivá cvičení je možné obměňovat podle schopností žáků ve třídě. Všechny potřebné materiály získal pedagog s předstihem. Je vhodné, aby si pedagog každou přípravu před výstupem prošel a udělal si úpravy dle svých potřeb, jelikož je zde spousta aktivit, které jsou pouze rozšířením nebo je jich na konkrétní část hodiny více, než je možné pro všechny žáky stihnout.

Cílem metodického námětu č. 1 bylo naučit žáky správnou techniku přihrávky placírkou. Úvodní hrou je honička – čertí ocásek. V průpravné části následuje rozcvičení, které je pro všech 7 metodických námětů stejné. Zde jsem nechala prostor pro učitele. V hlavní části se všechna cvičení soustředí na přihrávku placírkou, která je ze všech vybraných dovedností nejjednodušší. Nejdříve žáky necháme pracovat s míčem, převalovat si jej, aby si na něj zvykli. Poté začneme vysvětlovat, co je placírka a jak ten míč musí správně trefit. Žáci absolvují nejen přihrávky, ale i vedení míče, hru. Je důležité žáky upozornit na vzniklé chyby, kterými může být přihrávka „bodlem“ (špičkou). Žáci by si měli vyzkoušet přihrávku pravou i levou nohou, aby automaticky netrénovali pouze „silnější“ nohu. V závěrečné fázi hodiny si žáci hrají fotbalový bowling. Pomocí naučené placírky se snaží trefit co nejvíce kuželů. (Příloha č. 3)

Cílem metodického námětu č. 2 byl nácvik správné techniky přihrávky nártem. Na úvod jsem pro žáky připravila honičku – žáby a čápi, která se od klasických honiček liší. Rozcvičení zůstává stejné, popřípadě si jej učitel vymýšlí sám. Hlavní část hodiny je soustředěna do dvou fází. První fází je opakování základů z předchozí hodiny – přihrávka placírkou a druhou fází je seznáení žáků s částí nohy, které říkáme nárt. Prvotní nácvik probíhá na místě, žáci se pouze snaží do míče trefit správnou částí nohy. Poté se přesuneme do pohybu, začíná se vedení míče nártem, doporučuje se začít silnější nohou a poté zkusit i nohu slabší. Jakmile si žáci techniku trochu zažijí, následují přihrávky, soutěže. Většina soutěží nebo závodů, které jsem zařadila, se dají aplikovat s míčem i bez něj. Záleží, jak budou žáci šikovní, jestli nebudou moc unavení. Do závěru hodiny jsem dala relaxační hru Obr a paleček, která probíhá v kruhu, žáci sedí a podávají si míče, které představují obra a palečka, kteří se snaží dohonit. (Příloha č. 4)

Metodický námět č. 3 byl zaměřen na nácvik zpracování míče. Tento metodický list je nejspíš nejtěžší, alespoň pro ty, kteří se s fotbalem nesetkali. V úvodní části je připravena hra molekuly, která se dá krásně spojit s již zvládnutými fotbalovými dovednostmi. Cílem hry je vedení míče v prostoru tělocvičny, na pokyn (zadání příkladu nebo pouze číslo) se žáci seskupí do zadané skupiny o počtu žáků. Pokud někdo přebývá, nestihl najít skupinku, dělá předem domluvený cvik. V hlavní části opět zopakujeme jednak přihrávku placírkou, tak placírkou nártem, cviky s míčem. Zde se nám vyskytnou tři možnosti zpracování míče, které si žáci mohou vyzkoušet. Rozhodně bychom je měli napomenout, jestliže míč zastavují rukama. U všech metodických námětů je skvělé, pokud ve třídě někdo fotbal hraje a může předvést názornou ukázkou. Nejdřív by mělo proběhnout zpracování míče, který jde po zemi, následně by mělo být zpracování obtížnější – zpracování vysokého balonu, který nám skáče. Ke konci hodiny následuje hra, kde znovu využijeme vše naučené v zábavné formě. V závěru hodiny jsou žáci rozděleni do skupin, v zástupu si míč posílají nad hlavou nebo pod nohama. (Příloha č. 5)

Cílem metodického námětu č. 4 bylo žáky naučit správné postavení a techniku střelby z místa. Hadí honička je úvodní hrou, žáci se snaží pochyťat co nejvíce ostatních spolužáků. Kdo je chycený, tvoří hada s dalšími chycenými. Opět zopakujeme předchozí dovednosti z oblasti práce s míčem. Žáci se nejdřív rozběhají bez balonů, poté si každý vezme míč, postaví si jej na místo, ze kterého si chce zkusit vystřelit a následně se pokouší trefit bránu. Žáci jsou rozděleni na poloviny, aby všichni nekopali na jednu bránu, je nutné dávat pozor, aby se žáci neohrozili. Ve fotbale se ale také nekope pouze z jednoho konkrétního místa, a tak

žáci vyzkouší i rozehrávku rohového kopu nebo penaltu. Ke konci hlavní části následuje fotbalová vybíjená, která se hraje pouze nohama. Žák se snaží míčem vybit protihráče, měl by dávat pozor, aby jej netrefil do hlavy. Bago je aktivita, kdy je jeden nebo více žáků uprostřed kruhu bez míče. Ostatní po obvodu se snaží si míč navzájem přihrávat, aniž by jej získali středoví hráči. Jelikož jsou metodické náměty již složitější a obsáhlejší, v závěrečné fázi jsou uvolňovací cviky. (Příloha č.6)

Cílem metodického námětu č. 5 je zvládnutí správné techniky střelby a naučení pravidel fair play. V úvodní části je připravena štronzo honička, která je dost podobná hře mrazík. Jsou určeni žáci, kteří budou chytat ostatní, koho chytí, ten se stává nehybnou sochou. Aby byl opět vrácen do hry, musí udělat kozu nebo rozkročí nohy a jiný hráč jej přeskočí nebo podleze. Jelikož je fotbal stále stejný, tak neustále opakujeme přihrávky a zpracování míče, které se prolíná všemi metodickými náměty. Minulý námět byl věnován střelbě z místa, teď žáci vyzkouší střelbu po přihrávce. Jedná se o rozehrávku rohového kopu a následné zakončení, přihrávky ve dvojici se zakončením do brány. Král míče je zábavná aktivita, kdy si každý z žáků vede svůj míč, chrání se jej, ale mezitím se snaží vykopnout míč někomu jinému. V této fázi si již žáci mohou vyzkoušet herní situaci jeden na jednoho, nebo jinou kombinaci. Jde o to, že každý žák se snaží získat míč pro sebe a zakončit jej do brány. Na závěr se žáci protáhnou, především zkrácené svaly. (Příloha č.7)

Předposlední metodický námět č. 6 je zaměřen na pohyb s míčem, zdokonalení kolektivní hry a zvýšení fyzické kondice. Úvodní hrou jsou krabi, kteří se snaží pochytnout zbytek žáků a tím je proměnit. Žáci si v připravených aktivitách zvykají i na překážky a branky, musí mezi nimi kličkovat, vyhýbat se jim ale i ostatním spolužákům. V tomto metodickém listu jsou aktivity většinou formou závodu, což může být pro některé žáky dost fyzicky náročné, proto by se měli pokusit splnit žádanou dovednost dle svých možností (ne sprint, ale klus nebo rychlá chůze). Pohyb mezi překážkami realizujeme s míčem, ale první kolo může proběhnout bez míče, aby si žák uvědomil, co bude dělat. Poslední hrou je překopávaná, která se hraje nohama. Hřiště je rozděleno na dvě poloviny, na každé polovině je jedno družstvo, které se snaží dostat všechny své míče na protější polovinu. V závěrečné části hodiny si žáci lehnou libovolně po tělocvičně a zvednutýma nohama budou ve vzduchu psát písmena, slova, která je napadnou. (Příloha č.8)

Poslední metodickým námětem č. 7 je hra podle pravidel minifotbalu, dodržování pravidel fair play. V úvodní části si žáci zahrají na bacily, kteří se snaží nakazit ostatní spolužáky. Aby zdraví spolužáci zachránili nemocné, musí je odvést za ruku do nemocnice,

kteřou představují obruče. Po důkladném rozcvičení, nebo i při něm si s žáky společně zopakujeme pravidla, která jsou ve fotbale důležitá. Je možné žáky nechat mluvit, co je napadne a případně je doplnit. Většinu hlavní části budeme věnovat hře, musíme žáky hlídat, zda se prostřídají všichni, dát jim dostatečnou přestávku na pití. V závěru hodiny si žáky posadíme do kruhu s jedním míčem. Žák, který má míč hodnotí, co se mu v již absolvovaných hodinách líbilo, nebo nelíbilo. Žáci si míč posílají, aby každý měl možnost říct svůj názor. (Příloha č.9)

6.2 Vyhodnocení dotazníku

Jak bylo již výše zmíněno, dotazník se skládal ze tří částí. První částí byla charakteristika učitele. Druhá část byla zaměřena na vyhodnocení zvládnutých dovedností žáků, tudíž zde šlo o to, získat počet dívek a chlapců. A třetí, poslední, část byla především takovým výzkumem, jak byli učitelé s metodickými náměty spokojeni, jak se v těchto konkrétních hodinách chovali žáci a zda s metodickými náměty byli učitelé spokojeni. Učitelé pouze zakroužkovali možnost ano/ne.

1. otázka: *Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou dětí?* Ze 32 učitelů 29 odpovědělo kladně – ano, zbylí 3 učitelé odpověděli ne. Zde je vidět, jak hodnotí hodinu tělesné výchovy učitelé, zda byla přínosná.

2. otázka: *Dozvěděly se děti něco nového?* U této otázky odpovědělo kladně 30 učitelů a zbývající 2 odpověděli negativně. Je skvělé, že i přes mnohdy nižší úspěšnost žáky aktivity něco nového naučily.

3. otázka: *Vyskytly se v hodině projevy nekázně?* U této otázky byl rozdíl odpovědí nejmenší. Ze 32 učitelů odpovědělo 14 učitelů ano a 18 že ne. Nekázeň mohla nastat u těch, kteří fotbalové základy již znají, nebo naopak u těch, kteří se o fotbal nezajímají a aktivity je nebavily. Zde je za kladnou odpověď považována odpověď ne.

4. otázka: *Zeptal se Vás v průběhu činnosti na něco někdo z dětí?* 31 učitelů odpovědělo ano a pouze 1 učitel odpověděl, že ne. Tento výsledek je dobrý, jelikož žáci projeví zájem, zeptali se.

5. otázka: *Prováděl někdo z dětí v průběhu hodiny ukázkou pro ostatní děti?* U 29 učitelů někdo z žáků nebo možná i více žáků provádělo ukázkou. U zbývajících 3 učitelů žádná ukázkou od žáků neproběhla. Ukázkou od někoho, kdo se fotbalu věnuje je více než vhodná a motivující pro ostatní.

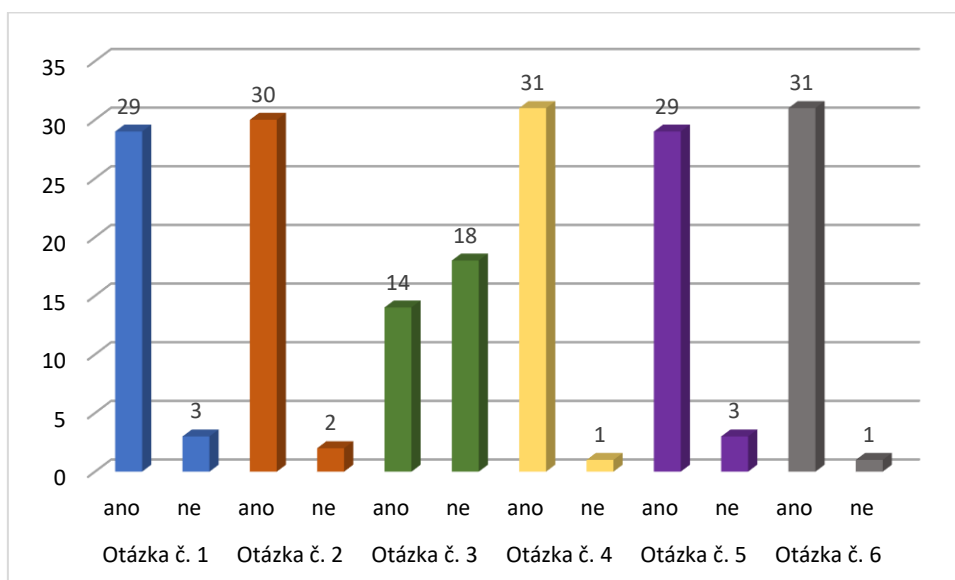
6. otázka: *S průběhem činnosti jsem byl/a spokojen/a.* Tato otázka byla zpětnou vazbou, zda jsou metodické náměty a jejich následná realizace reálné, vhodné, obohacující. Z celkového počtu pouze 1 učitel vyhodnotil, že s průběhem činnosti spokojen nebyl. Zbylých 31 učitelů bylo s průběhem činnosti spokojeno.

Graf 6. Dotazníkové otázky (n=32) (Graf č. 6)

Vysvětlivky

n ... celkový počet učitelů

V grafu je vyhodnoceno všech šest otázek. Každá otázka je zastoupena ve dvou sloupcích – jeden sloupec značí odpověď ano, druhý sloupec značí odpověď ne. První otázka je znázorněna pomocí modré barvy, druhá otázkou pomocí barvy oranžové, třetí otázkou zelenou barvou, čtvrtá otázka žlutou barvou, pátá otázka fialovou a šestá otázka šedou barvou.



V první otázce 90,6 % učitelů odpovědělo kladně, zbylých 9,4 % odpovědělo ne. U druhé otázky odpovědělo kladně 93,8 % učitelů a 6,2 % odpovědělo záporně. U třetí otázky 43 % učitelů odpovědělo ano (u této otázky je tato odpověď hodnocena jako záporná) a 56 % odpovědělo ne. U čtvrté otázky odpovědělo 96,9 % učitelů ano a 3,1 % odpovědělo ne. V páté otázce 90,6 % učitelů odpovědělo kladně a zbylých 9,4 % odpovědělo záporně. A v poslední otázce 96,9 % učitelů odpovědělo kladně a pouhá 3,1 % odpověděli záporně. Ze získaných výsledků můžeme tvrdit, že učitelé mají k předloženým metodickým námětům kladný vztah. Vyplývá to z údajů o spokojenosti aktivity dětí, ale i zda se děti naučili něco nového, zda s průběhem činnosti byli spokojeni.

6.3 Vyhodnocení metodických námětů

Graf 3. Přihrávka placírkou a přihrávka nártem (n=636, n_d=302, n_{ch}=334) (Graf č. 3)

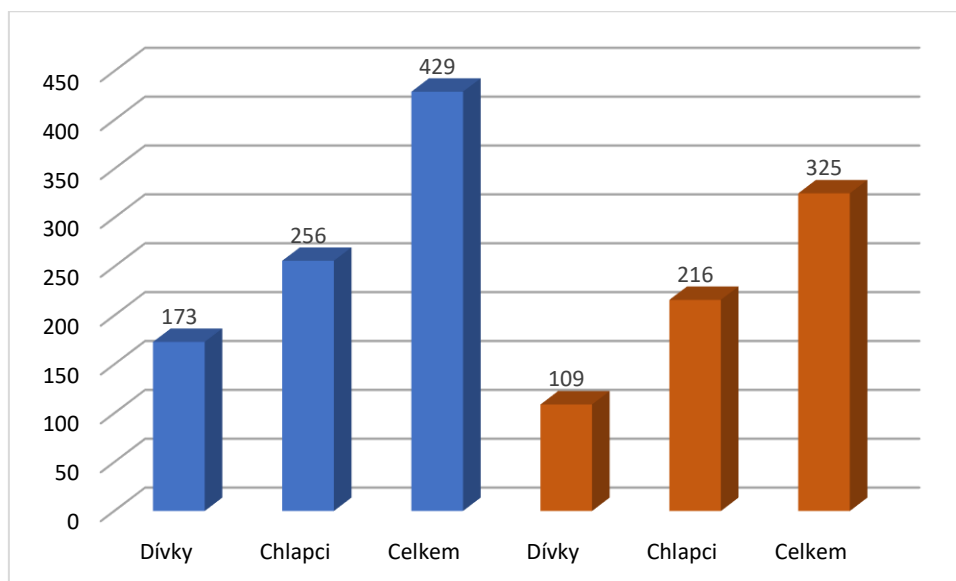
Vysvětlivky

n ... celkový počet žáků

n_d ... počet dívek, které dovednost zvládli bez problémů

n_{ch} ... počet chlapců, kteří dovednost zvládli bez problémů

Graf 3 znázorňuje dvě sledované dovednosti z oblasti fotbalu. Na každém grafu je sloupec symbolizující dívky, sloupec symbolizující chlapce, kteří dovednost zvládli. Třetím sloupečkem je vždy celkový počet dívek a chlapců, tedy jejich součet. První dovedností je přihrávka placírkou, kterou na grafu můžeme sledovat vlevo a je znázorněna modrou barvou. Chlapci v dovednosti přihrávka placírkou dosáhli lepších výsledků než dívky. Druhou sledovanou dovedností je přihrávka nártem, kterou můžeme vidět v pravé části grafu a je značena oranžově. Graficky jsou zobrazeny pouze výsledky těch, kteří dovednosti zvládli bez problémů. Taktéž v dovednosti přihrávka nártem byli chlapci lepší než zúčastněné dívky.



Ze sledovaných žáků zvládlo 67,5 % dovednost přihrávka placírkou bez problému (173 dívek, 256 chlapců). Žáci, kteří zvládli dovednost s drobnými chybami tvoří 27,8 % (118 dívek, 59 chlapců). Žáci, kteří dovednost nezvládli tvoří 4,7 % (11 dívek, 19 chlapců).

Ze sledovaných žáků zvládlo dovednost přihrávka nártem bez problémů 51,1 % (109 dívek, 216 chlapců). Žáci, kteří dovednost zvládli s drobnými chybami je 38,4 % (143 dívek, 101 chlapců). Žáci, kteří dovednost nezvládli tvoří 10,5 % (50 dívek, 17 chlapců).

Graf 4. Zpracování míče, pohyb s míčem a hra podle pravidel (n=636, n_d=302, n_{ch}=334)

(Graf č. 4)

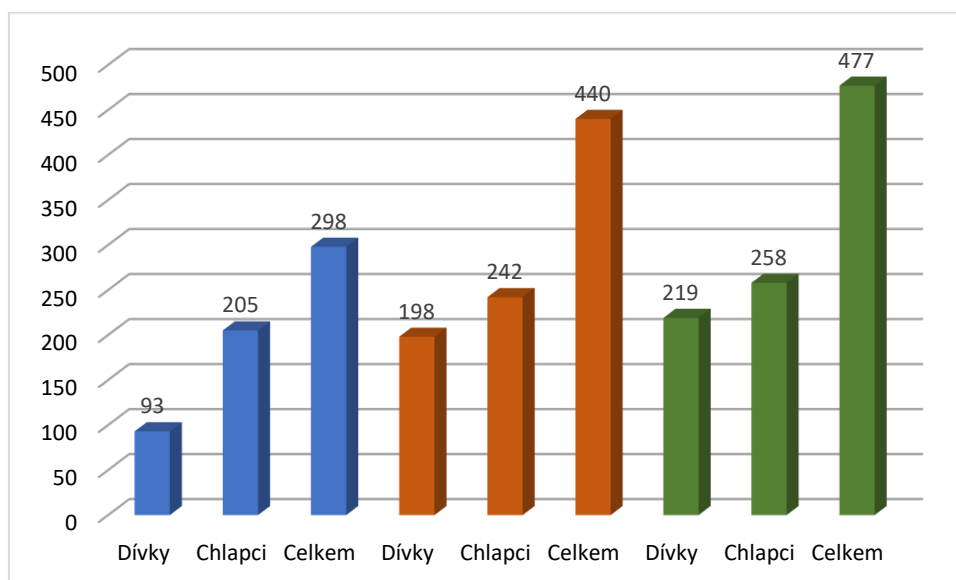
Vysvětlivky

n ... celkový počet žáků

n_d ... počet dívek, které dovednost zvládli bez problémů

n_{ch} ... počet chlapců, kteří dovednost zvládli bez problémů

Graf 4 znázorňuje tři sledované dovednosti. První dovedností je zpracování míče, které následovalo po zvládnutí techniky přihrávky placírkou a přihrávky nártem. Na grafu máme zpracování míče znázorněno vlevo pomocí modré barvy grafu. Prostřední sloupce, které jsou znázorněny oranžovou barvou představují výsledky dovednosti pohyb s míčem. Poslední zelený sloupec zaznamenává hru podle pravidel minifotbalu, která byla posledním metodickým námětem. Zde žáci dosáhli nejvyšší úspěšnosti.



Ze sledovaných žáků zvládlo dovednost zpracování míče bez problému 46,9 % (93 dívek, 205 chlapců). Žáci, kteří zvládli dovednost s drobnými chybami tvoří 40,3 % (148 dívek, 108 chlapců). Žáci, kteří dovednost nezvládli tvoří 12,9 % (61 dívek, 21 chlapců).

Ze sledovaných žáků zvládlo 69,2 % dovednost pohyb s míčem bez problému (198 dívek, 242 chlapců). Žáci, kteří zvládli dovednost s drobnými chybami tvoří 26,4 % (87 dívek, 81 chlapců). Žáci, kteří dovednost nezvládli tvoří 4,4 % (17 dívek, 11 chlapců).

Ze sledovaných žáků zvládlo 75 % dovednost hra podle pravidel minifotbalu bez problému (219 dívek, 258 chlapců). Žáci, kteří zvládli dovednost s drobnými chybami tvoří 22,8 % (74 dívek, 71 chlapců). Žáci, kteří dovednost nezvládli tvoří pouze 2 % (9 dívek, 13 chlapců).

Graf 5. Střelba s rozběhem a střelba po přihrávce (n=636, n_d=302, n_{ch}=334) (Graf č. 5)

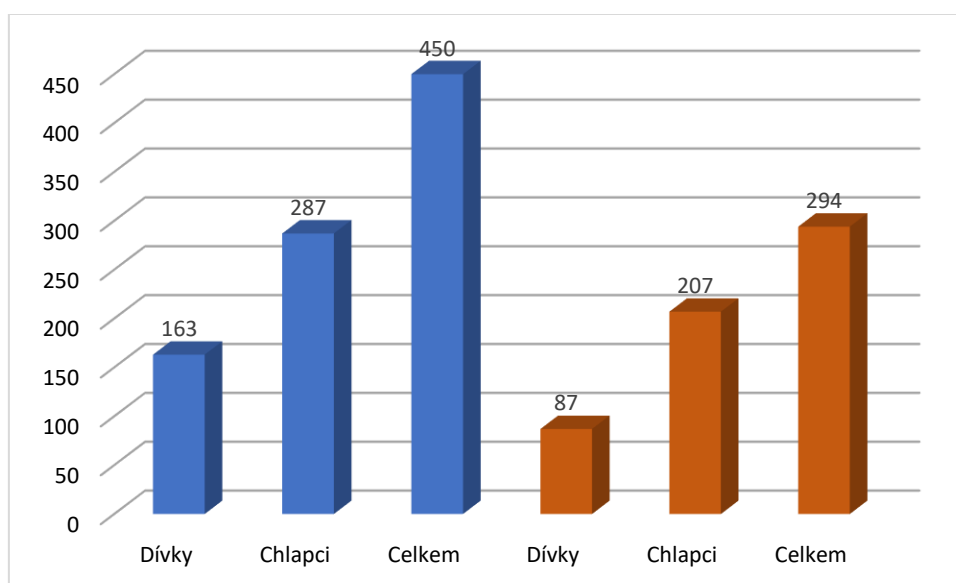
Vysvětlivky

n ... celkový počet žáků

n_d ... počet dívek, které dovednost zvládli bez problémů

n_{ch} ... počet chlapců, kteří dovednost zvládli bez problémů

Graf 5 ukazuje výsledky dvou dovedností, a to střelbu s rozběhem a střelbu po přihrávce. Střelba s rozběhem je graficky znázorněna modrou barvou. Žáci dosáhli téměř 75% úspěšnosti. Oranžové grafy zobrazují výsledky dovednosti střelby po přihrávce, která měla nejnižší procento úspěšnosti ze všech metodických námětů.



Ze sledovaných žáků zvládlo 70,8 % dovednost střelba s rozběhem bez problému (173 dívek, 256 chlapců). Žáci, kteří zvládli dovednost s drobnými chybami tvoří 27,8 % (118 dívek, 59 chlapců). Žáci, kteří dovednost nezvládli tvoří 4,7 % (11 dívek, 19 chlapců).

Ze sledovaných žáků zvládlo 46,2 % dovednost střelba po přihrávce bez problému (87 dívek, 207 chlapců). Žáci, kteří zvládli dovednost s drobnými chybami tvoří 39,2 % (153 dívek, 96 chlapců). Žáci, kteří dovednost nezvládli tvoří 14,6 % (62 dívek, 31 chlapců).

Největší úspěch měli žáci ve hře podle pravidel, kde splnili hranici 75 %. Naopak nejméně úspěšní byli ve střelbě po přihrávce, kde dosáhli hranice 46,2 % a následně ve zpracování míče, 46,9 %. V ostatních metodických námětech se hranice úspěšnosti pohybovala od 50 % výš. Při zohlednění počtu žáků, kteří splnili danou dovednost bez problému nebo splnili s drobnými chybami je úspěšnost žáků poměrně vysoká, jelikož spousta žáků určitě fotbal nikdy nehrála a teď nastala jejich první zkušenost. U metodických námětů, které měly úspěšnost pod 75 % bych zvažila navýšení hodin tělesné výchovy

zaměřených na konkrétní dovednost nebo bych pozměnila obsah hodiny. Záleželo by na tom, zda žáci pouze potřebují více času k osvojení, nebo na ně byly činnosti příliš složité.

Podle získaných výsledků můžeme odmítnout hypotézu **H₀₁: Úspěšnost žáka v dovednosti „hra podle pravidel“ nekoreluje s úspěšností v dovednosti „pohyb s míčem“**. Přijmeme alternativní hypotézu **H₁: Úspěšnost v dovednosti „pohyb s míčem“ je podmínkou úspěšnosti ve „hře podle pravidel“**.

Taktéž u druhé hypotézy odmítáme **H₀₂: Úspěšnost chlapců i dívek ve „hře podle pravidel“ je stejná**. Přijmeme alternativní hypotézu **H₂: Chlapci dosahují lepších výsledků ve „hře podle pravidel“, než dívky**.

7 Diskuze

Hlavním cílem této práce bylo zjištění aplikovatelnosti a využitelnosti mnou vytvořených metodických námětů z oblasti fotbalu v pedagogické praxi. Chtěli jsme také zjistit, jak úspěšní budou chlapci a jak úspěšné budou dívky. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 636 žáků, z čehož bylo 302 dívek a 334 chlapců ze 4. a 5. tříd. Nebylo podmínkou, aby se zúčastnil stejný počet dívek a chlapců. Školy byly vybrány náhodně, nebylo cíleno pouze na plnoorganizované nebo pouze na málotřídní školy.

Ze získaných výsledků lze usoudit, že u spousty studentů, nezávisle na pohlaví, byly dovednosti splněny bezchybně, ať už jako dovednosti nově naučené nebo pro některé pouze opakující. Mezi sledované dovednosti patří: přihrávka nártem, přihrávka placírkou, zpracování míče, střelba s rozběhem, střelba po přihrávce, pohyb s míčem a hra podle pravidel. Ne všechny dovednosti měly takovou úspěšnost, jakou jsem předpokládala, ale je nutné brát v potaz i různá individuální kritéria hodnocení každého učitele. Taktéž bylo možné sledovat rozdíly mezi úspěšností dívek a chlapců v jednotlivých dovednostech, některé rozdíly byly výraznější, jiné méně. Fialová a Dvořák (2019) ve svém díle uvádí výzkum Hladíkové (2013), který vypovídá o tom, jak vztah rodičů ke sportu ovlivní postoj dítěte ke sportu nebo tělesné výchově. Taktéž uvádí, že čas, který děti věnují volnočasovým sportovním aktivitám většinou kladně ovlivní známku z tělesné výchovy. V této publikaci je též zmíněn výzkum Cihláře (2008), který zmiňuje, že právě učitelé určí váhu jednotlivých faktorů. Jinak učitelé hodnotí chlapce, u kterých si všímají především výkonnosti a aktivní účasti v hodině a jinak hodnotí dívky, u kterých jde o aktivní účast v hodině, ale i vztah k tělesné výchově. Myslím si, že i v mém případě vyhodnocování jednotlivých dovedností z oblasti fotbalu učitelem/učitelkou, která nikdy fotbal nehrála, mohlo do značné míry ovlivnit konečné hodnocení. Jistě jinak člověk hodnotí žáky, kteří fotbal hrají v rámci mimoškolního kroužku a jinak budou hodnoceni žáci, většinou dívky, které do míče neumí kopnout, ale zároveň je učitel hodnotí mírněji díky snaze.

Mezi sportovní hry, se kterými se zpravidla žáci na základních školách setkají, patří fotbal, florbal, vybíjená, házená, volejbal, basketbal, ... Záleží na každé škole, které z těchto sportovních her zařadí do svých hodin tělesné výchovy. Některé sportovní hry mohou hrát venku, jiné naopak v tělocvičně nebo sportovní hale. Taktéž záleží na vybavení školy, zájmy tělocvikáře, složením třídy. Fotbal je jednou z nejoblíbenějších současných sportovních her, prošel dlouhým historickým vývojem a nyní se s ním žáci v jednodušší podobě mohou

setkávat již na základních školách. K fotbalu není potřeba mnoho vybavení, je potřeba pouze fotbalový míč a dvě branky. Na mnoha školách v tělocvičnách fotbalové branky nemají (využívají se házenkářské), pro hodinu tělesné výchovy ale bohatě poslouží jakékoliv menší branky, třeba florbalové. Fotbal je kolektivní hra, tudíž se zapojí téměř celá třída s častým střídáním hráčů. Velká oblíbenost fotbalu vyplývá i ze získaných výsledků, kdy je krásně vidět, že většina zúčastněných dětí fotbal hraje ve volném čase v kroužku nebo jen tak pro zábavu a absolvované dovednosti jim nebyly cizí. Žáci, kteří absolvovali dovednost bez problémů se pohybovali v rozmezí 46,2 – 75 %. Žáci, kteří dovednosti absolvovali s drobnými problémy se pohybovali v rozmezí 22,8 – 40,3 % a ti, kteří dovednost z jakéhokoliv důvodu nezvládli splnit se pohybovali v rozmezí 2 – 14,6 %.

Jedním z fotbalových turnajů pořádaných v České republice je McDonald's Cup, který probíhá již od roku 2002. Jsou rozlišeny dvě kategorie, kategorie A – mladší žáci (1. – 3. třída) a kategorie B – starší žáci (4. – 5. třída). Dle výzkumů počet přihlášených žáků každým rokem roste, v roce 2022 se přihlásilo na 32 000 žáků z celé České republiky. Do turnaje se zapojuje každým rokem i více dívek, bylo uvedeno zhruba 1500 dívek, což je obrovský úspěch. Od vzniku se turnaje zúčastnilo na 1,5 milionu dětí, 120 000 školních týmů. 23. ročník byl ozvláštněn tím, že turnaj byl poprvé živě vysílán na O2 TV Sport, zápasy nicméně sledovali i naši nejznámější fotbalisté (Pajurková – McDonald's Cup, 2022). Pro žáky je tento turnaj obrovská motivace, někteří si tím dokonce plní sny, jelikož se setkají i se známými hráči, někteří se podívají do velkých měst, kde by se jim za normálních okolností hrát nepodařilo. Tento turnaj je dle mého názoru skvělý nejen pro ty, kteří se fotbalu věnují, jelikož právě oni jsou většinou ti tahouni týmu, ale zároveň je to motivace a příležitost pro ty, kteří fotbal nehrají, ale mohli by začít právě z tohoto důvodu.

Votík (2011) uvádí, že pro správný nácvik jakékoliv nové dovednosti je stěžejní názorná ukázka. Pomocí ukázky si žák vytvoří představu, proto je nutné, aby ukázku prováděl někdo, kdo ukázku předvede správně. V případě vzniklých chyb je nutná postupná korekce. Všechny dovednosti, které se žák učí se následně prolínají, doplňují. Ve třídách byli žáci, kteří prováděli ukázky, a to u 29 tříd (90,6 %), což mohlo dost napomocť představě, co učitel po žácích chce. Přesto u zbylých tří tříd ukázka chyběla, a to do značné míry mohlo ovlivnit správné zvládnutí dovednosti. Podle mnou vytvořených metodických námětů mohlo být pro učitele, kterému je fotbal cizí, dost složité předvést dětem ukázku správně. Možná, že jsem mohla volit i videozáznam základních fotbalových dovedností, který by učitelům pomohl.

Kerrigan (2005) se zabýval studií v Londýně, jak žáci škol ovlivňují oblíbenost fotbalu. Fotbal se směl hrát téměř na jakémkoliv povrchu s relativně malým počtem hráčů a jednoduššími pravidly. Žáci se s fotbalem setkávali již ve školách, projevovali o něj zájem, chodili na zápasy a případně se připravovali na to, stát se hráči. Od konce 19. století vznikaly školní fotbalové soutěže. V porovnání s výsledky mého výzkumu mohou tvrdit, že žáci fotbal znají, hrají ho buď v rámci tělesné výchovy nebo ve svém volném čase s kamarády nebo v kroužku. Souhlasím s tvrzením, že žáci do značné míry ovlivňují oblíbenost fotbalu, jelikož po fotbalových soutěžích ve škole nebo po hodině tělesné výchovy zaměřené na fotbal mohou mít zájem si fotbal zkusit v kroužku zaměřeném na fotbal.

Balint (2009) zastává názor, že fotbal je nezbytný a velice účinný prostředek tělesné výchovy. Tělesné výchově v Rumunsku jsou uvolněny 1 – 2 hodiny týdně a fotbalu je v jedné hodině věnováno alespoň 15 – 20 minut, což si učitel musí řádně rozplánovat. Součástí předmětu tělesná výchova jsou i školní fotbalové osnovy, které určují cíle, kterých by žáci měli dosáhnout. Společně s atletikou, gymnastikou a jinými sportovními hrami slouží fotbal k dosažení cílů tělesné výchovy u žáků všech věkových kategorií. Je zařazen již od 1. třídy, stejně jako jiné sportovní hry. V České republice se žáci v prvním období věnují spíše základům, soutěžím a hrám. Zde vidím velký rozdíl, jelikož se žáci setkávají s většinou sportovních her až od 3. nebo 4. třídy, většinou se dříve setkají pouze s vybíjenou a pokud žáci nechodí do nějakého kroužku konkrétní sportovní hry, naučí se opravdu pouze pár vybraných her. Při získání vyplněných dotazníků jsem měla možnost zjistit, jak to na některých školách vypadá – od jara do podzimu se žáci věnují venku atletice, v zimě jsou v tělocvičně a osvojují si základy gymnastiky nebo některé školy plní požadavky na Odznak všestrannosti olympijských vítězů (OVOV), což obsahuje 12 disciplín. Tudiž věnovat čas a začít s žáky od nuly nějakou novou sportovní hru, která učiteli třeba není ani blízka, krok za krokem, je téměř nemožné.

Jak jsem předpokládala, chlapci měli u všech sledovaných fotbalových dovedností větší úspěchy než dívky, ale nebyl to tak velký rozdíl, což mě také těší. Obě alternativní hypotézy byly potvrzeny. Jsem ráda za pozitivní zpětné vazby, kdy byli učitelé s metodickými náměty spokojeni, byli spokojeni s aktivitou žáků. Vždy je však prostor pro zlepšení, jistě by bylo možné poskytnout učitelům i možnost videozáznamů, nebo pouze poupravit vybraná cvičení – zjednodušit nebo úplně odstranit a nahradit jiným, to už je závislé na každé třídě.

8 Závěry

Cílem mé práce bylo vytvoření metodických námětů z oblasti fotbalu a ověření jejich aplikovatelnosti v pedagogické praxi. Dílčím cílem bylo zjistit úroveň osvojení pohybových dovedností z oblasti fotbalu u žáků ve druhém vzdělávacím období 1. stupně základních škol.

Výzkumný soubor tvořili žáci 4. a 5. tříd základních škol plnoorganizovaných i málotřídních. Velkou roli ve výzkumné části sehráli učitelé, kteří odučili hodiny tělesné výchovy podle připravených materiálů a následně žáky pozorovali a hodnotili jejich úspěšnost. Veškerá data poté zaznamenali do dotazníku.

Data byla hodnocena v programu Microsoft Excel 365. Data byla zpracovávána do tabulek a grafů, které byly doplněny komentářem. Pro srovnání úspěšnosti mezi dívkami a chlapci v dovednosti ve hře podle pravidel byl využit T-test, hladina významnosti $\alpha=0,05$. Korelace byla vyhodnocena pomocí Spearmannova korelačního koeficientu. Hladina významnosti byla stanovena $p \leq 0,05$.

V rámci výzkumného šetření byly stanoveny dvě hypotézy:

H₀₁: Úspěšnost žáka v dovednosti „hra podle pravidel“ nekoreluje s úspěšností v dovednosti „pohyb s míčem“.

H₁: Úspěšnost v dovednosti „pohyb s míčem“ je podmínkou úspěšnosti ve „hře podle pravidel“.

Po vyhodnocení získaných výsledků jsme zjistili, že mezi dovednostmi „hra podle pravidel“ a dovednostmi „pohyb s míčem“ existuje závislost. Hodnota závislosti byla zjištěna $r=0,775278907$, což lze hodnotit jako vysokou závislost. Tuto hypotézu potvrzujeme.

H₀₂: Úspěšnost chlapců i dívek ve „hře podle pravidel“ je stejná.

H₂: Chlapci dosahují lepších výsledků ve „hře podle pravidel“, než dívky.

Po vyhodnocení získaných výsledků jsme zjistili, že chlapci dosahují lepších výsledků ve hře podle pravidel než dívky. Hodnota $t=0,026306$, což je menší než hodnota kritická (0,05). Nulovou hypotézu zamítáme, alternativní hypotézu H₂ potvrzujeme.

V diplomové práci byly vymezeny tyto výzkumné otázky:

1. Byl počet hodin tělesné výchovy pro nácvik fotbalových dovedností dostačující?

U dovedností hra podle pravidel (75 % úspěšnost), střelba s rozběhem (úspěšnost 70,8 % úspěšnost), pohyb s míčem (69,2 % úspěšnost) a přihrávka placírkou (67,5 % úspěšnost) hodnotím počet hodin tělesné výchovy pro nácvik konkrétní fotbalové dovednosti jako téměř dostačující. Zbývající tři dovednosti – přihrávka nártem, zpracování míče a střelba po přihrávce měli úspěšnost podstatně nižší (max 51,1 % úspěšnost). Pro tyto tři fotbalové dovednosti počet hodin tělesné výchovy dostačující nebyl.

2. Jaký názor mají sledovaní učitelé na předložené metodické náměty?

Přes 90 % učitelů bylo spokojeno s pohybovou aktivitou dětí, taktéž uvedli, že se žáci dozvěděli něco nového. Více než 90 % učitelů hodnotilo, že s průběhem činnosti byli spokojeni. I přes vyšší procento výskytu nekázně v hodinách (43,8 %) lze říci, že učitelé byli s předloženými metodickými náměty spokojeni.

Doporučení pro praxi

Navržené metodické náměty z oblasti fotbalu slouží, jako inspirace k nácviku základních dovedností. Ze zjištěných dat vyplývá, že některé náměty a jejich obsah či hodinová dotace, jsou více vhodné, některé naopak méně. Celkové hodnocení metodických námětů učiteli je kladné. U některých námětů je třeba provést úpravy podle zjištěné úspěšnosti žáků. Velice si vážíme názorů zúčastněných učitelů, jejich nadšení pro realizaci. Nácvik dovedností je vždy ovlivněn i spoustou dalších faktorů – věkovými rozdíly, složením třídy, individuálními potřebami, vztahem učitele k fotbalu. Náměty lze měnit na základě zjištěných faktorů tak, aby byly pro konkrétní třídu co nejvíce vhodné. Po uvážení, zda byly metodické náměty dostatečně názorné došlo k návrhu, že pro některé učitele by byla vhodnější i forma videozáznamu, na které by bylo vše mnohem lépe vidět.

9 Souhrn

Tématem diplomové práce byl Fotbal v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ. V teoretické části se zaměřujeme na střední školní věk, který je pro naši práci stěžejní. Střední školní věk je charakterizován postupným nástupem puberty, změnou tělesné struktury, ale i psychickými změnami. Všechny tyto změny se promítají nejen doma, ale i ve škole, konkrétně v námi sledované tělesné výchově. Tělesná výchova se vyvíjela v průběhu let, než dospěla do této fáze, jak ji známe. Taktéž náplň tělesné výchovy může být značně odlišná, především sportovní hry a jejich historie, kterým se v jedné z kapitol věnuji. V předposlední a poslední kapitole se zabývám fotbalem, jeho pravidly, historií a jeho ukotvení v rámci Rámcového vzdělávacího programu (RVP ZV). Fotbal je kolektivní sport, který mohou hrát nejen chlapci, ale i dívky, což jsme krásně zjistili v rámci výzkumu. Ve většině škol se s ním již můžeme setkat v rámci školních soutěží nebo i v rámci hodiny tělesné výchovy, což u dětí může vzbudit zájem o fotbal nebo o sport obecně. Je skvělé, když se děti hýbou, jelikož je stále více dětí, kteří trpí obezitou nebo vadným držením těla.

V praktické části byl stanoven cíl práce, výzkumné otázky a hypotézy. Poté jsou zmíněny metody a techniky výzkumu, statistické zpracování dat. Dále diplomová práce obsahuje kapitolu výsledky, diskuze, závěry a souhrn.

Bylo vytvořeno sedm metodických námětů z oblasti fotbalu a dotazník, které byly po předchozí domluvě rozeslány do škol, konkrétně do 4. a 5. tříd. Po předem domluvené době (od září do listopadu) byly dotazníky získány zpět a následně vyhodnoceny. Vše bylo v rukách učitelů, kteří podle námi vytvořených metodických námětů měli žáky s dovednostmi fotbalu seznámit, pozorovat jejich výkony a následně vše zaznamenat do dotazníku. Výzkumný soubor tvořilo 636 žáků, z čehož bylo 302 dívek a 334 chlapců ze 4. a 5. tříd. Tříd bylo dohromady 32. Jednalo se o 16 základních škol, z toho 12 plnoorganizovaných a 4 málotřídní. Ze 32 zúčastněných učitelů bylo 26 žen a 6 mužů ve věkovém rozmezí od 24 let do 70 let a pouze 9 z nich má nějakou speciální kvalifikaci.

Pro zjištění vztahu mezi dvěma proměnnými, kterými byly dovednost ve hře podle pravidel a dovednost pohyb s míčem byl využit Spearmanův korelační koeficient (Chráška, 2016). Hypotézy zněly: **H₀₁: Úspěšnost žáka v dovednosti „hra podle pravidel“ nekoreluje s úspěšností v dovednosti „pohyb s míčem“.** **H₁: Úspěšnost v dovednosti „pohyb s míčem“ je podmínkou úspěšnosti ve „hře podle pravidel“.** Po vyhodnocení námi

získaných výsledků alternativní hypotézu potvrzujeme, jelikož mezi dovednostmi „hra podle pravidel“ a „pohyb s míčem“ vznikla vysoká závislost.

Pro porovnání úspěchu v dovednosti „hra podle pravidel“ mezi dívkami a chlapci byl využit t-test (Chrásková, 2016). Byla stanoveny následující hypotézy: **H₀: Úspěšnost chlapců i dívek ve „hře podle pravidel“ je stejná. H₁: Chlapci dosahují lepších výsledků ve „hře podle pravidel“, než dívky.** Po vyhodnocení získaných výsledků můžeme zamítnout nulovou hypotézu. Alternativní hypotézu potvrzujeme, jelikož chlapci ve sledované dovednosti dosáhli lepších výsledků než dívky.

Taktéž byly v diplomové práci položeny tyto výzkumné otázky, které jsme vyhodnotili ze standardizovaného dotazníku (Frömel et al., 1996). Dotazník se skládal z uzavřených otázek. Anketní lístek obsahoval informace týkající se učitele: věk, pohlaví, délku praxe, apod. Část byla věnována počtu žáků ve třídě, počtu dívek a chlapců a dětí s IVP. Následovala tabulka s fotbalovými dovednostmi, ke kterým vyučující napsal počet žáků, kteří dovednost zvládli bez problémů, s drobnými problémy, anebo nezvládli. První výzkumná otázka: **Byl počet hodin tělesné výchovy pro nácvik fotbalových dovedností dostačující?** Tato otázka byla vyhodnocena podle úspěšnosti žáků v jednotlivých dovednostech. U dovedností hra podle pravidel (75 % úspěšnost), střelba s rozběhem (úspěšnost 70,8 % úspěšnost), pohyb s míčem (69,2 % úspěšnost) a přihrávka placírkou (67,5 % úspěšnost) hodnotíme počet hodin tělesné výchovy pro nácvik konkrétní fotbalové dovednosti jako dostačující. Zbývající tři dovednosti – přihrávka nártem, zpracování míče a střelba po přihrávce měli úspěšnost podstatně nižší (max 51,1 % úspěšnost). Pro tyto tři fotbalové dovednosti počet hodin tělesné výchovy dostačující nebyl. Druhá výzkumná otázka: **Jaký názor mají sledovaní učitelé na předložené metodické náměty?** Druhá výzkumná otázka byla hodnocena především podle odpovědi na otázku, zda byli učitelé spokojeni s pohybovou aktivitou dětí, což přes 90 % učitelů bylo. Taktéž uvedli, že se žáci dozvěděli něco nového. Více než 90 % učitelů hodnotilo, že s průběhem činnosti byli spokojeni. I přes vyšší procento výskytu nekázně v hodinách (43,8 %) lze říci, že učitelé byli s předloženými metodickými náměty spokojeni.

Z výsledků vyplývá, že metodické náměty lze realizovat v pedagogické praxi, některé možná s drobnými úpravami, ale to vždy záleží na složení třídy. Většina metodických námětů měla dobré hodnocení, některé měly nedostatky, proč tyto nedostatky vznikly by se jistě dalo u konkrétních učitelů zjistit. Na závěr můžeme konstatovat, že některé metodické náměty je třeba pozměnit a poté záleží i na učiteli. Ze získaných výsledků se domníváme, že učitelé metodické náměty hodnotí kladně a mnozí si je nechali do budoucna.

10 Summary

The topic of the diploma thesis was Football in physical education at the 1st grade of elementary school. In the theoretical part, we focus on middle school age, which is central to our work. Middle school age is characterized by the gradual onset of puberty, changes in body structure, but also psychological changes. All these changes are reflected not only at home, but also at school, specifically in the physical education we monitor. Physical education evolved over the years before it reached this stage as we know it. Also, the content of physical education can be quite different, especially sports games and their history, which I deal with in one of the chapters. In the penultimate and last chapter, I deal with football, its rules, history and its anchoring within the Framework Educational Program for elementary education (RVP ZV). Football is a team sport that can be played not only by boys, but also by girls, which we found out beautifully during the research. In most schools, we can already meet him as part of school competitions or even as part of a physical education lesson, which can arouse children's interest in football or sports in general. It's great for kids to move, as more and more kids are suffering from obesity or poor posture.

In the practical part, the goal of the work, research questions and hypotheses were determined. Then research methods and techniques, statistical processing of data are mentioned. Furthermore, the diploma thesis contains a chapter on results, discussions, conclusions and a summary.

Seven methodological topics in the field of football and a questionnaire were created, which were sent to schools after prior agreement, specifically to the 4th and 5th grades. After a pre-arranged period (from September to November), the questionnaires were retrieved and subsequently evaluated. Everything was in the hands of the teachers, who, according to the methodological ideas created by us, were supposed to familiarize the students with football skills, observe their performances and then record everything in the questionnaire. The research group consisted of 636 pupils, of which 302 were girls and 334 were boys from the 4th and 5th grades. There were a total of 32 classes. There were 16 elementary schools, of which 12 were fully organized and 4 had small classes. Of the 32 participating teachers, 26 were women and 6 were men, ranging in age from 24 to 70, and only 9 of them had any special qualifications.

Spearman's correlation coefficient (Chráska, 2016) was used to determine the relationship between two variables, which were skill in the game according to the rules and skill in

moving with the ball. The hypothesis was: A student's success in the skill "play according to the rules" is positively correlated with success in the skill "movement with the ball". After evaluating the results obtained by us, we confirm the hypothesis, as a high dependence has arisen between the skill "play according to the rules" and "movement with the ball".

A t-test was used to compare the success in the skill "play by the rules" between girls and boys (Chráska, 2016). The following hypotheses were established: H_0 : Boys and girls achieve the same results in the skill "play by the rules". H_2 : Boys achieve better results in the game according to the rules than girls. After evaluating the obtained results, we can reject the null hypothesis. We confirm the alternative hypothesis H_2 , as boys achieved better results than girls in the monitored skill.

The following research questions were also asked in the diploma thesis, which we evaluated from a standardized questionnaire (Frömel et al., 1996). The questionnaire consisted of questions concerning the teacher - age, gender, length of experience, etc. The second part of the questionnaire was devoted to the number of pupils in the class, the number of girls and boys and children with SEN. This was followed by soccer skills, for which the teacher wrote to me the number of students who mastered the skill without problems, with minor problems, or did not master it. In the last part, there were closed questions - only yes/no that the teachers had to answer for me. First research question: Was the number of hours of physical education sufficient for training soccer skills? This question was evaluated according to the students' success in individual skills. For the skills of playing according to the rules (75% success rate), shooting with a run-up (70.8% success rate), movement with the ball (69.2% success rate) and flat pass (67.5% success rate) we evaluate the number of hours of physical education for practice specific soccer skills as sufficient. The remaining three skills – passing with the instep, handling the ball and shooting after the pass had a significantly lower success rate (max 51.1% success rate). For these three football skills, the number of hours of physical education was not sufficient. The second research question: What is the opinion of the observed teachers on the presented methodological topics? The second research question was assessed mainly according to the answer to the question whether the teachers were satisfied with the physical activity of the children, which over 90% of the teachers were. They also stated that the students learned something new. More than 90% of the teachers assessed that they were satisfied with the course of the activity. Despite the higher percentage of indiscipline in classes (43.8%), it can be said that the teachers were satisfied with the methodological topics presented.

The results show that methodological topics can be implemented in pedagogical practice, some perhaps with minor adjustments, but this always depends on the composition of the class. Most of the methodological subjects had a good evaluation, some had shortcomings, why these shortcomings arose could certainly be found out from specific teachers. In conclusion, we can state that some methodological topics need to be changed and then it depends on the teacher. From the obtained results, we believe that the teachers evaluate the methodological topics positively and many have kept them for the future.

11 Seznam použité literatury a dalších zdrojů

1. *101 věcí, které bychom měli vědět o fotbale*. 2. vydání. Přeložil Hana JOVANOVIČOVÁ. Říčany: Sun, 2020. ISBN 978-80-7567-616-0.
2. BADDIEL, Ivor. *Zelená je tráva fotbal to je hra*. Havlíčkův Brod: Fragment, 2003. ISBN 80-7200-786-6.
3. BALINT, Gheorghe. *Jocurile dinamice –o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial* [online]. Iași: Editura PIM, 2009 [cit. 2023-03-09]. Dostupné z:
https://www.researchgate.net/publication/279182714_Jocurile_dinamice_-_o_alternativa_pentru_optimizarea_lecției_de_educatie_fizica_cu_teme_din_fotbal_in_Invatamantul_gimnazial
4. BEDŘICH, Ladislav. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3927-2.
5. BERDYCHOVÁ, Jana. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy. (1. stupeň)*. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1978. Učebnice pro vysoké školy.
6. 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.
7. CIHLÁŘ, David a Ludmila FIALOVÁ. *Hodnocení ve školní tělesné výchově a postoje žáků k pohybové aktivitě*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4407-3.
Český florbal. *Pravidla florbalu* [online]. Praha: Edice 22, 2022 [cit. 2023-02-18]. Dostupné z:
https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20220725/184116_c458_Pravidla-florbalu-2022.pdf
8. DESHORS, Michel. *Fotbal*. Bratislava: Mladé letá, 1997. ISBN 80-06-00774-8.
9. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
10. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.

11. Fédération Internationale de Football Association. *Laws of the Game*. Belfast: IFAB, 2015, s. 25-27 [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://digitalhub.fifa.com/m/3f3e15cc1ab8977b/original/datdz0pms85gbnqy4j3k-pdf.pdf>
12. FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
13. FIALOVÁ, Ludmila. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.
14. *Fotbalová technika*. Bratislava 2: Příroda, 2005. ISBN 80-07-01345-8.
15. Frömel et al: Kreativorientierter Sportunterricht an der Schundschulen. *Tělesná kultura*, 1994, 25, pp. 5 – 27.
16. GOLDBLATT, David a Johnny ACTON. *Kniha fotbalu: ligy, týmy, taktiky, pravidla*. Praha: Knižní klub, 2010. ISBN 978-80-242-2725-2.
17. GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.
18. HAJEROVÁ MÜLLEROVÁ, Lenka a Jan SLAVÍK. *Modelování kurikula*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, 2020. ISBN 978-80-261-0903-7.
19. HAJEROVÁ MÜLLEROVÁ, Lenka a Jan SLAVÍK. *Modelování kurikula*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, 2020. ISBN 978-80-261-0903-7.
20. HARVEY, Gill. *Velká škola fotbalu*. České 2., rozš. vyd. Praha: Svojtka & Co., c2008. ISBN 978-80-256-0098-6.
21. HAVLÍK, Radomír a Jaroslav KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-635-7
22. HOLUBOVÁ, Renata. *Průřezová témata*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3332-5.
23. HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.
24. HUZINGA, Johan, 1955. *Homo Ludens: a study of the play-element in culture*. Boston: Beacon: Beacon pbk. ed. ISBN 978-080-7046-814
25. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
26. KASPER, Tomáš a Dana KASPEROVÁ. *Dějiny pedagogiky*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2429-4.

27. KERRIGAN, Colm. *Teachers and football: schoolboy association football in England, 1885-1915*. New York: RoutledgeFalmer, 2005. ISBN 0-7130-4063-7.
28. KIRKENDALL, Donald T. *Fotbalový trénink: rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech*. Praha: Grada, 2013. Sport extra. ISBN 978-80-247-4491-9.
29. KOLÁŘ, Zdeněk a Renata ŠIKULOVÁ. *Hodnocení žáků*. Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0885-x.
30. KÖSSL, Jiří, Jan ŠTUMBAUER a Marek WAIC. *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3420-3.
31. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
32. KURCINKA, Mary Sheedy. *Problémové dítě v rodině a ve škole: [dítě mimořádně citlivé, vnímavé, tvrdohlavé, aktivní]*. Praha: Portál, 1998. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-174-6.
33. LALLY, Martha, a Suzanne VALENTINE-FRENCH. *Lifespan Development: A Psychological Perspective Second Edition* [online]. College Lake County, 2019 [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: http://dept.clcillinois.edu/psy/LifespanDevelopment.pdf?fbclid=IwAR1MfZzeV3xwkPboOY0L4FdVO6jvlqctCXyQBYyrPmnVQCIHODD_cN4LcrY
34. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
35. MACHO, Milan. *Fotbal, vášeň 20. století: historie fotbalu ve faktech, názorech a obrazech*. Praha: Brána, 1996. ISBN 80-85946-27-0.
36. MACHOVÁ, Jitka, a Zdeněk MATĚJÍČEK. *Pojetí Vlastního Těla u Děti Před Pubertou a Během Ní* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Psychiatrické centrum Praha. Pediatrie pro praxi. 2001, vyd. 6, 258-260 [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2001/06/02.pdf?fbclid=IwAR1JubJQ1fFP7HpPNK5vssRsJK5Y-0Z1avnwzyT1rrrqIRPP5cV462lmLw4>
37. MAŇÁK, Josef, Tomáš JANÍK a Vlastimil ŠVEC. *Kurikulum v současné škole*. Brno: Paido, 2008. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 978-80-7315-175-1.
38. MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 978-80-85783-77-3.
39. Národní ústav pro vzdělávání. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: Ministerstvo školství, 2021 [cit. 2023-02-18]. Dostupné z:

- https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Farchiv-nuv.npi.cz%2Fuploads%2FRVP_ZV_2021_word.docx&wdOrigin=BROWSELINK
40. NELEŠOVSKÁ, Alena a Hana SPÁČILOVÁ. *Didaktika primární školy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1236-5.
 41. NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.
 42. PAJURKOVÁ, Jitka. *McDonald's Cup* [online]. Praha 5: McDonald's ČR spol. s r.o., 2022 [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://www.mcdonaldscup.cz/>
 43. PARIS, Jennifer, a Antoinette RICARDO a Dawn RYMOND a Alexa JOHNSON. *Child Growth and Development* [online]. Santa Clarita: College of the Canyons, 2018 [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/1B4e6oKPTFeUE9tXsJMcjsczb6Kj7EfEb/view>
 44. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
 45. PLACHÝ, Antonín. *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN isbn978-80-204-4221-5.
 46. POKORNÝ, Ivan. *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing, 2019. Děti a sport. ISBN 978-80-271-2064-2.
 47. Propozice krajského finále AŠSK ČR. Vybíjená [online]. Benešov: AŠSK ČR, 2018 [cit. 2023-02-18]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/122835903-P-r-o-p-o-z-i-c-e-krajskeho-finale-assk-cr-kategorie-ii-a-otevrena-b-divky-stredocesky-kraj-a-vseobecna-ustanoveni.html>
 48. *Psychický vývoj dítěte: od 1. do 5. třídy*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0924-x.
 49. PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2013. ISBN 978-80-7421-060-0.
 50. REITMAYER, Ladislav. *Přehled vývoje tělesné výchovy na území ČSSR: učebnice pro posl. oboru učitelství tělesné výchovy*. Praha: SPN, 1978. Učebnice pro vysoké školy.
 51. REITMAYER, Ladislav. *Přehled vývoje tělesné výchovy ve světě: [učebnice pro posluchače pedagogických fakult]*. 2., dopl. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Vysokoškolské učebnice (Státní pedagogické nakladatelství).
 52. ROHR, Bernd a Günter SIMON. *Fotbal: velký lexikon : osobnosti, kluby, názvosloví*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1158-3.

53. RÖHR, Heinz-Peter. *Sebeúcta u dětí: jak ji pěstovat a chránit*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2018. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1381-9.
54. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
55. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.
56. SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9292-1.
57. *Soutěžní řád mládeže a žen Fotbalové asociace České republiky*. FAČR fotbal [online]. Praha: FAČR, 2023 [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <file:///C:/Users/intel/Downloads/srmz-novelizace-k-1.-7.-2022-v-revizich.pdf>
58. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
59. Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání. *ŠVP - Cesta k vědění* [online]. Moravská Třebová: Základní škola Moravská Třebová, Palackého 1351, 2022 [cit. 2023-02-18]. Dostupné z: <https://cloud-1.edupage.org/cloud?z%3Aker8%2BGfr8Jiqm9UtyYFvcMoBoW75no8X4P2ELMli7dLSLIYilPf00037tFeri4ja>
60. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1330-6.
61. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0875-2.
62. THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
63. TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Hry s míčem pro děti*. 2., dopl. vyd. Ilustroval Jan SCHICKER. Praha: Grada, 2010. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3489-7.
64. UZLOVÁ, Iva. *Asistence lidem s postižením a znevýhodněním: praktický průvodce pro osobní a pedagogické asistenty*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-764-0.
65. 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.
66. VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.

67. VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.
68. VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0029-3.
69. VOTÍK, Jaromír. *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada, 2005. Děti a sport. ISBN 80-247-0925-2.
70. ZGOURIDES, George. *Developmental psychology*. Foster City: DG Books Worldwide, 2000. ISBN 0-7645-8614-9.
71. SÝKORA, František a Jarmila KOSTKOVÁ. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
72. REITMAYER, Ladislav. *Dějiny školní tělesné výchovy v českých zemích: příručka pro vysoké školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

12 Seznam použitých zkratk

RVP ZV = Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání

ŠVP = Školní vzdělávací program

13 Přílohy

Příloha č. 1 Dopis pro ředitele ZŠ

Příloha č. 2 Dotazník

Příloha č. 3 Metodický námět 1 (přihrávka placírkou)

Příloha č. 4 Metodický námět 2 (přihrávka nártem)

Příloha č. 5 Metodický námět 3 (zpracování míče)

Příloha č. 6 Metodický námět 4 (střelba s rozběhem)

Příloha č. 7 Metodický námět 5 (střelba po přihrávce)

Příloha č. 8 Metodický námět 6 (pohyb s míčem)

Příloha č. 9 Metodický námět 7 (hra podle pravidel)

Příloha č.1 – Dopis pro ředitele ZŠ

Vážený pane řediteli / vážená paní ředitelko,

prostřednictvím tohoto dopisu bych Vás ráda požádala o Vaši pomoc s výzkumem k diplomové práci na téma Fotbal v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ, který je řešen na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Bylo vytvořeno sedm metodických námětů z oblasti základů fotbalu, které směřují pro 1. stupeň, konkrétně pro druhé období, tedy 4. a 5. ročník. Cílem výzkumu je ověření jejich využitelnosti v praxi.

Dovoluji si Vás tedy požádat o umožnění realizace výzkumného šetření ve 4. a 5. ročnících. Pedagogové, kteří tyto ročníky učí, by obdrželi metodické náměty, zrealizovali by je ve svých hodinách tělesné výchovy a následně je zhodnotili v dotazníku.

Za vaši ochotu a pomoc Vám děkuji.

Nikola Ebertová

Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta Olomouc

Obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph. D.

Příloha č. 2 – Dotazník

Dotazník

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro Diplomovou práci na téma „Fotbal v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ.“

Dotazník je anonymní, data ani názvy škol nebudou zveřejněny. Prosím Vás o zodpovězení všech otázek.

Předem děkuji za spolupráci.

Nikola Ebertová

ČÁST A – UČITEL/KA

- | | | |
|--|-------------------------------------|---------|
| 1. Pohlaví | a) muž | b) žena |
| 2. Věk | | |
| 3. Nejvyšší dosažené vzdělání | a) středoškolské s maturitou | |
| | b) vysokoškolské 1. stupně (Bc.) | |
| | c) vysokoškolské 2. stupně (Mgr.) | |
| | d) vysokoškolské 3. stupně (Ph. D.) | |
| | e) jiné (uved'te) | |
| 4. Délka Vaší pedagogické praxe | | |
| 5. Speciální kvalifikace (trenér, apod.) | a) ano (jaké) | |
| | b) ne | |

ČÁST B - ŽÁCI

- | | | |
|---------------------------|-------------|---------------|
| 1. Počet žáků ve třídě | | |
| 2. Počet dívek ve třídě | | |
| 3. Počet chlapců ve třídě | | |
| 4. Počet žáků s IVP | dívky | chlapci |

Kolik žáků zvládá správně provést:

(pokud prvek z třídy nikdo provést neumí, запиšte do kolonky nulu)

	Zvládl bez problémů	Zvládl s drobnými chybami	Nezvládl
5. Přihrávka placírkou	dívky
	chlapci
6. Přihrávka nártem	dívky
	chlapci
7. Zpracování míče	dívky
	chlapci
8. Střelba s rozběhem	dívky
	chlapci
9. Střelba po přihrávce	dívky
	chlapci
10. Pohyb s míčem	dívky
	chlapci
11. Hra podle pravidel	dívky
	chlapci

ČÁST C – OTÁZKY

1) Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou dětí?

a) ano

b) ne

2) Dozvěděly se děti něco nového?

a) ano

b) ne

3) Vyskytly se v hodině projevy nekázně?

a) ano

b) ne

4) Zeptal se Vás v průběhu činnosti na něco někdo z dětí?

a) ano

b) ne

5) *Prováděl někdo z dětí v průběhu hodiny ukázkou pro ostatní děti?*

a) ano

b) ne

6) *S průběhem činnosti jsem byl/a spokojen/a.*

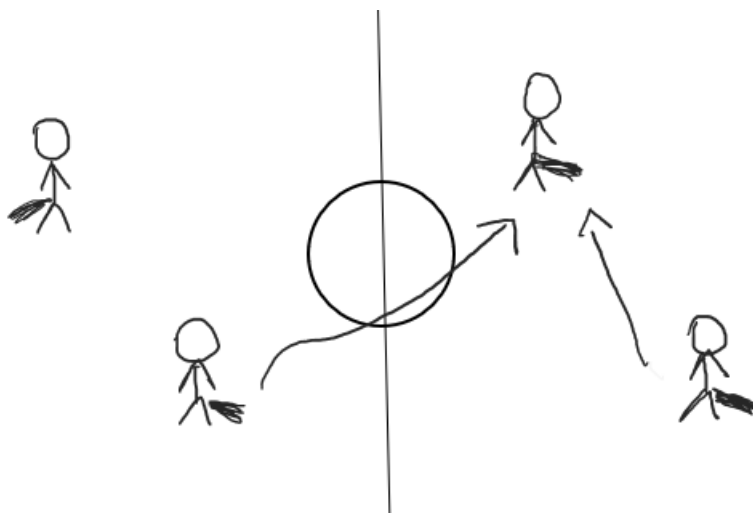
a) ano

b) ne

Příloha č. 3 – Metodický námět č 1 (příhrávka placírkou)

Karta č. 1 – čertí ocásek

Každý z žáků dostane rozlišovák, ze kterého si udělá ocásek, a to tak, že si ho strčí za tepláky. Děti se pohybují ve vymezeném prostoru tělocvičny, jejich úkolem je chránit si svůj ocásek a zároveň ukrást ocásek někomu jinému. Hráč, který ukradl nejvíce ocásků, vyhrává. Prostor tělocvičny určíme podle počtu dětí.



Karta č. 2 – rozcvičení

1. cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

- stoj rozkročný, ruce upažíme – kroužení zápěstím, lokty, paží (obě strany)



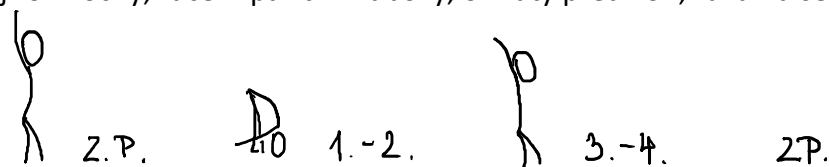
2. cvik přímivý

- stoj rozkročný, ruce skrčit za hlavu – úklon vpravo/vlevo



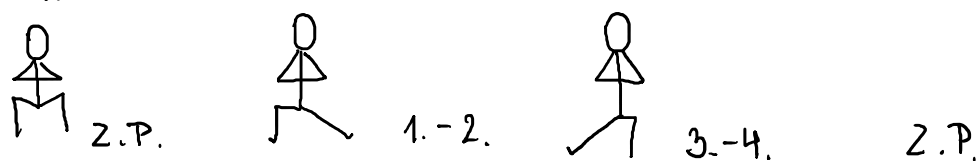
3. cvik pro pohyblivost trupu

- stoj rozkročný, ruce vzpažit – hluboký, ohnutý předklon, rukama se dotknout kotníků



4. cvik pro sílení dolních končetin

- podřep rozkročný, ruce před tělo spojit rovně – přenosem podřep únožný levou (obě strany)



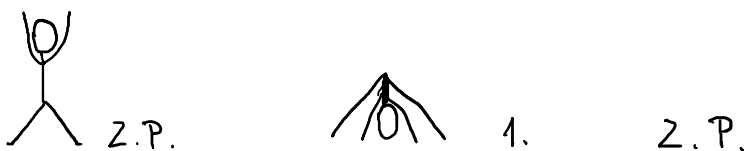
5. cvik pro sílení přímých břišních svalů

- leh pokrčmo, ruce před prsa rovně – sed pokrčmo, ruce předpažit



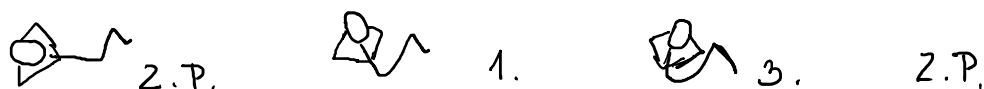
6. cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad

- široký stoj rozkročný, ruce vzpažit - předklon, ruce položit na zem, vzpažit



7. cvik pro sílení šikmých břišních svalů

- leh skrčit přednožmo, ruce v týl – levý loket k pravému kolenu, pravý loket k levému kolenu



8. cvik pro sílení horních končetin

- vzpor ležmo rozkročný, levou ruku upažit, vytočit trup vlevo (totéž na druhou stranu)



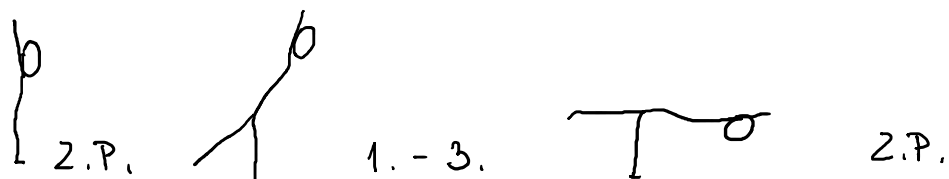
9. cvik pro „rozvoj vnitřních orgánů“ (poskoky)

- stoj spatný, ruce vzpažit – výskokem široký stoj rozkročný, upažit



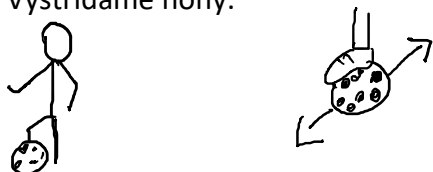
10. cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)

- stoj spojný, ruce vzpažit nad hlavu rovně – váha předklonmo

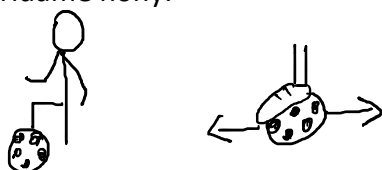


Cvičení s jedním míčem – na místě (1)

Položíme nohu chodidlem na míč. Válíme chodidlo po míči vpřed + vzad v rozsahu špička – pata. Vystřídáme nohy.



Položíme nohu chodidlem na míč. Válíme chodidlo vlevo – vpravo přes střed chodidla. Vystřídáme nohy.



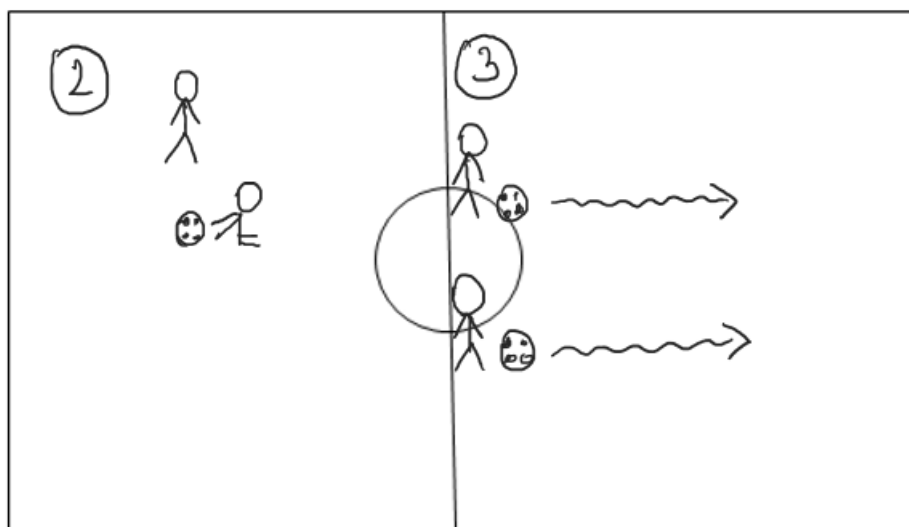
Co je to placírka (2)

Ukážeme dětem, co znamená slovo placírka. Rozdělíme si děti do dvojic. Jedno dítě drží míč na zemi rukama a druhé dítě stojí před míčem a snaží se trefit do míče placírkou. Nejde o to, aby žáci do míče kopali silou, ale aby míč trefili pouze správnou částí nohy. Následně se žáci vymění.



Vedení míče (3)

Děti se postaví na čáru vedle sebe. Na povel se pokusí vést míč placírkou – nejdříve silnější nohou, zpět ho povedou slabší nohou. Dbáme na to, aby byl míč co nejbliže u nohy. Kdo zvládá, snaží se mít hlavu nahoře, dívat se kolem sebe, aby nedošlo ke srážce s ostatními.



Přihrávky ve dvojici (1)

Nejdříve si děti mohou párkrát vyzkoušet přihrávku o zeď, pokud je možnost v tělocvičně. Děti se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice se postaví na čáru, druhý se postaví naproti němu (vzdálenost cca 2 – 3 m). Nejde nám o to, aby míč letěl co nejdál, ale aby byl nahrán co

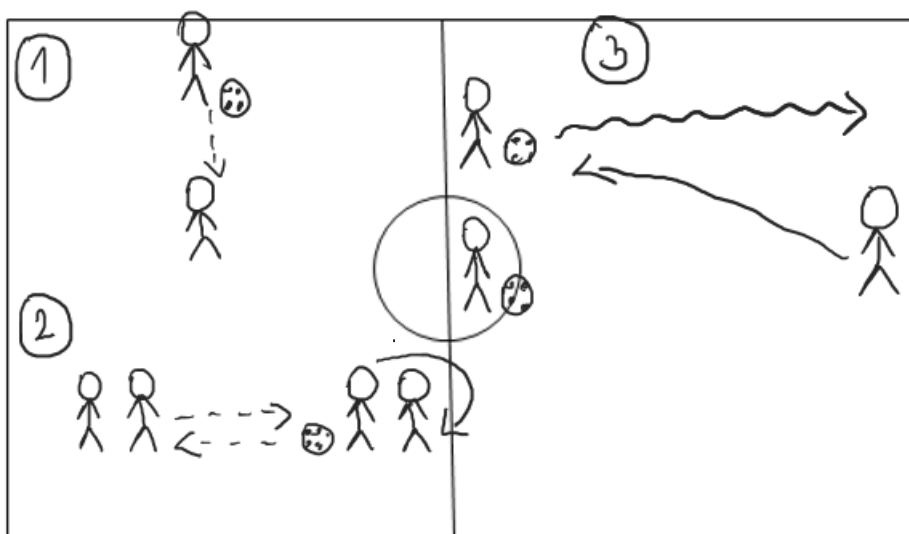
nejpřesněji. Žáci si míč zastaví pomocí zašlápnutí míče. Při přihrávání střídají nohy, snaží se být v pohybu, nečekat na míč na patách. Komu to jde, může zkusit větší vzdálenost.

Přihrávky v zástupu (2)

Děti se postaví do zástupu – záleží, kolik máme dětí. Dva zástupy naproti sobě (cca 3/4 děti v jednom zástupu), aby moc dlouho nečekali. Žáci z jednoho zástupu přihrávají míč placírkou druhému zástupu, ten si míč zastaví a přihrává jej zpět. Kdo odehraje míč, jde na konec zástupu. Po nějaké chvíli můžeme obměnit – ten, kdo přihraje míč, běží do druhého zástupu.

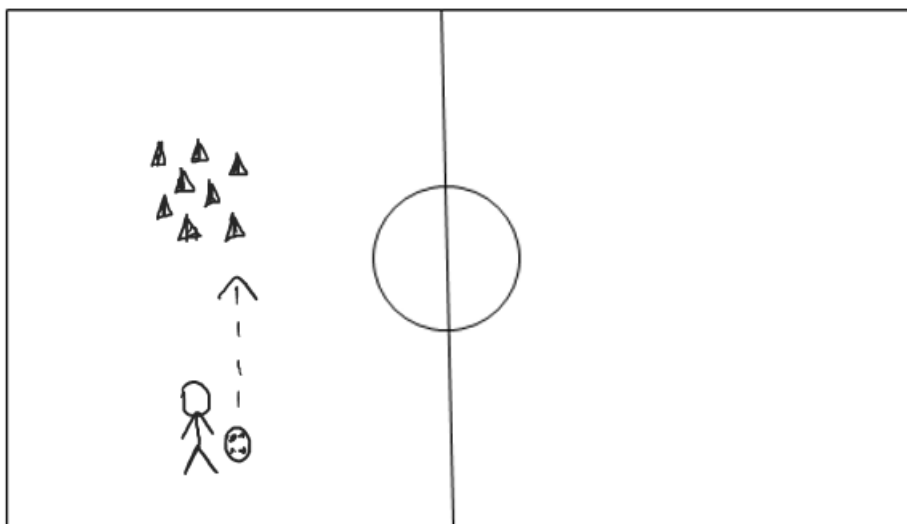
Rybičky a rybáři s míčem (3)

Je určen jeden žák, který bude rybář. Rybář i rybičky mají míč. Jejich úkolem je přebíhat s míčem u nohy. Ani při chytání, ani vyhýbání není dovoleno míč opouštět.



Karta č. 4 – kuželky

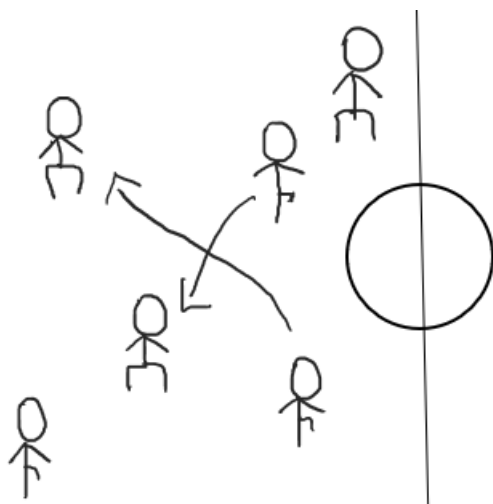
Z kuželů postavíme kuželky. Přibližně 4 – 5 metrů od startovní čáry. Každý hráč má svůj míč a musí pomocí kopu shodit co nejvíce kuželek. Kdo bude mít stejně, následuje rozstřel.



Příloha č. 4 – Metodický námět 2 (příhrávka nártem)

Karta č. 1 – žáby a čápi

Žáci jsou rozděleni na polovinu. Půlka třídy budou žáby a půlka budou čápi. Čápi stojí na jedné noze a žáby skáčou jako žabáci. Úkolem je, aby čápi pochytili žáby v ohraničeném prostoru za určený časový limit. Poté si žáci role vymění.



Karta č. 2 – rozcvičení

1. cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

- stoj rozkročný, ruce upažíme – kroužení zápěstím, lokty, paží (obě strany)



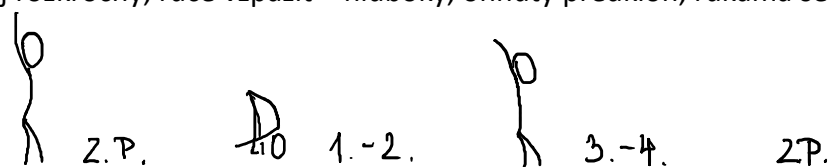
2. cvik přímivý

- stoj rozkročný, ruce skrčit za hlavu – úklon vpravo/vlevo



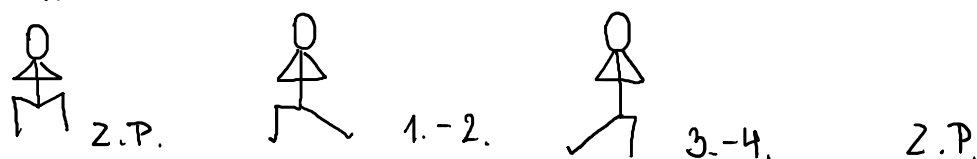
3. cvik pro pohyblivost trupu

- stoj rozkročný, ruce vzpažit – hluboký, ohnutý předklon, rukama se dotknout kotníků



4. cvik pro sílení dolních končetin

- podřep rozkročný, ruce před tělo spojit rovně – přenosem podřep únožný levou (obě strany)



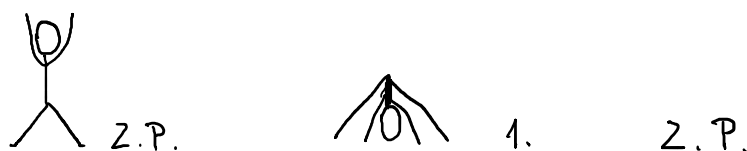
5. cvik pro sílení přímých břišních svalů

- leh pokrčmo, ruce před prsa rovně – sed pokrčmo, ruce předpažit



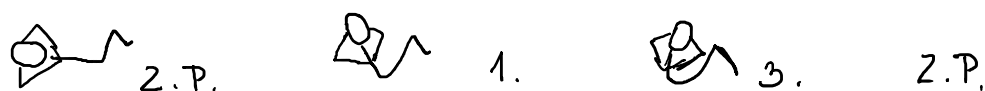
6. cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad

- široký stoj rozkročný, ruce vzpažit - předklon, ruce položit na zem, vzpažit



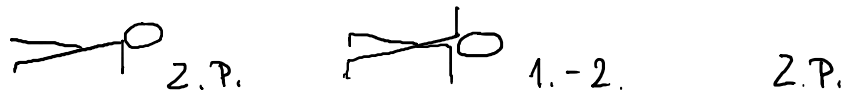
7. cvik pro sílení šikmých břišních svalů

- leh skrčit přednožmo, ruce v týl – levý loket k pravému kolenu, pravý loket k levému kolenu



8. cvik pro sílení horních končetin

- vzpor ležmo rozkročný, levou ruku upažit, vytočit trup vlevo (totéž na druhou stranu)



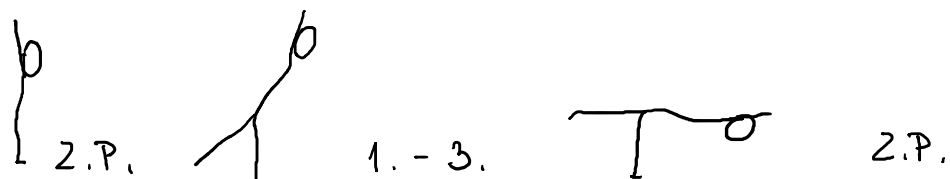
9. cvik pro „rozvoj vnitřních orgánů“ (poskoky)

- stoj spatný, ruce vzpažit – výskokem široký stoj rozkročný, upažit



10. cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)

- stoj spojný, ruce vzpažit nad hlavu rovně – váha předklonmo

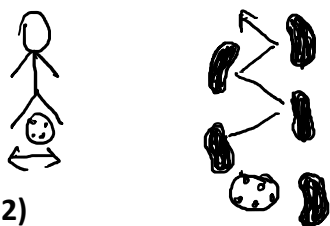


Cvičení s jedním míčem – na místě (1)

Opakování základních pohybů s míčem. Děti si pohyby upevní. Položíme nohu chodidlem na míč. Válíme chodidlo po míči vpřed + vzad v rozsahu špička – pata. Vystřídáme nohy.

Položíme nohu chodidlem na míč. Válíme chodidlo vlevo – vpravo přes střed chodidla. Vystřídáme nohy.

Rychlé nohy. Žák si postaví míč mezi nohy. Jeho úkolem bude odehrávat míč vnitřními nártami (mezi nohama). Nejdříve žák zkusí na místě, pokud je někdo fotbalista, může zkusit v pohybu.



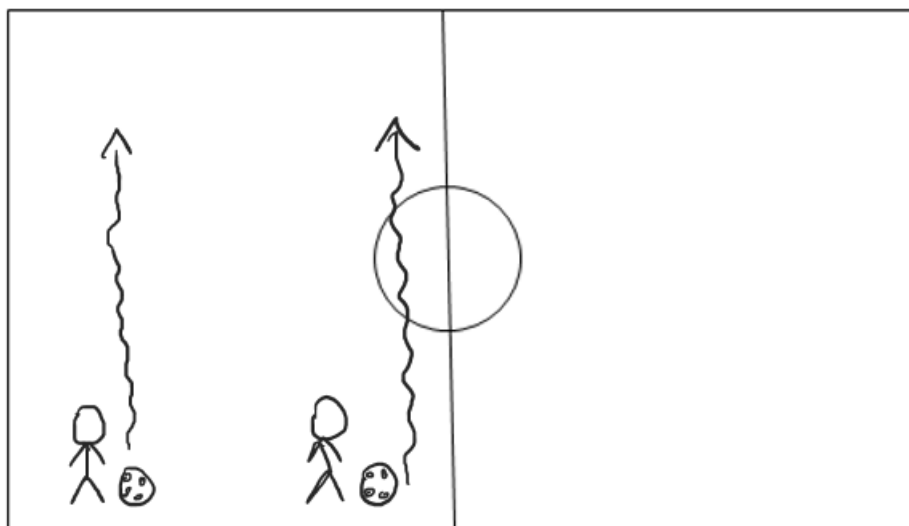
Co je to nárt (2)

Ukážeme dětem, co znamená slovo nárt. Rozdělíme si děti do dvojic. Jedno dítě drží míč na zemi rukama a druhé dítě stojí před míčem a snaží se trefit do míče nártem. Nejde o to, aby žáci do míče kopali silou, ale aby míč trefili pouze správnou částí nohy. Následně se žáci vymění. Míč neodkopávají.



Vedení míče (3)

Děti se postaví na čáru vedle sebe. Na povel se pokusí vést míč nártem – nejdříve silnější nohou, zpět ho povedou slabší nohou. Dbáme na to, aby byl míč co nejbližší u nohy. Kdo zvládá, snaží se mít hlavu nahoře, dívat se kolem sebe, aby nedošlo ke srážce s ostatními.



Přihrávky ve dvojici (1)

Děti se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice se postaví na čáru, druhý se postaví naproti němu (vzdálenost cca 2 – 3 m). Nejde nám o to, aby míč letěl co nejdál, ale aby byl nahrán co nejpřesněji. Žáci si míč zastaví pomocí zašlápnutí míče. Při přihrávání střídají nohy, snaží se

být v pohybu, nečekat na míč na patách. Komu to jde, může zkusit větší vzdálenost. Děti mohou střídat přihrávku nártem i placírkou.

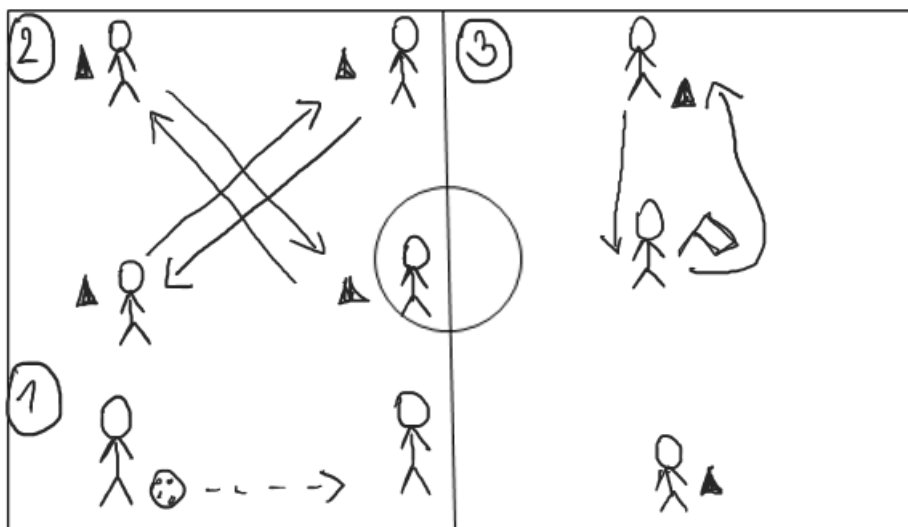
Vyhýbání ve čtverci (2)

Děti se rozdělí do čtyř skupinek. Každá skupina se postaví do jednoho rohu ke kuželu. Záleží, kolik máme dětí a jak přihrávky zvládají, podle toho určíme velikost čtverce. Nejprve děti rozmístíme na kužely bez míčů. Na povel každý první hráč vyběhává ze svého rohu do rohu protějšího (úhlopříčky). Jde o to, aby se děti nesrazily. Když doběhnou do protějšího rohu, zařadí se na konec řady. Poté zkusíme zapojit míče.

Vezmi vlajku (3)

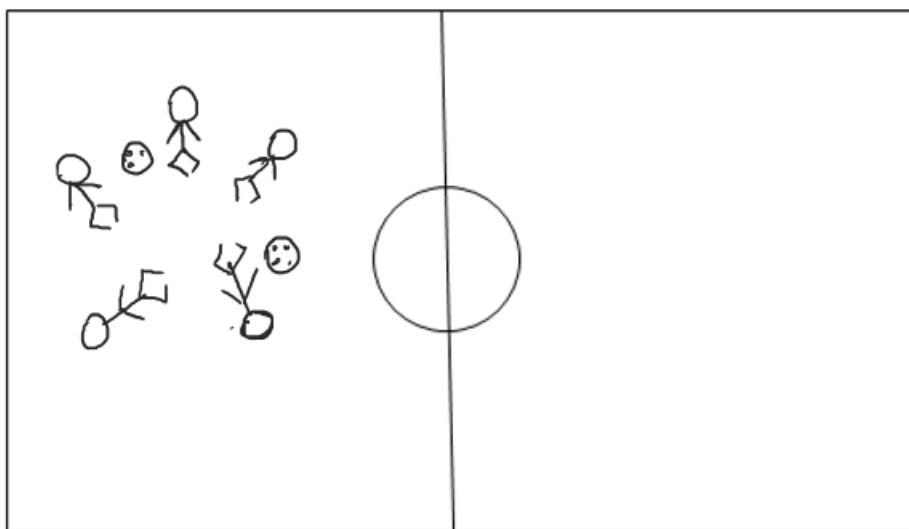
Žáci jsou rozděleni do dvou stejně početných družstev. Každému členu družstva určíme jméno známého fotbalisty (stejně pro obě družstva). Obě družstva stojí za čarou (u kužele) v řadě proti sobě ve vzdálenosti asi 10 metrů od sebe. Uprostřed mezi nimi stojí učitel a drží vlajku (rozlišovací dres). Učitel zavolá jméno fotbalisty a hráči (s vyvolávaným jménem) z obou týmů vyběhnou, snaží se vzít vlajku a vrátit se s ní za čáru svého družstva. Pokud se to jednomu z hráčů podaří bez toho, aby jej člen druhého družstva chytil, získává bod a naopak, pokud je chycen s vlajkou, získává bod soupeř. Učitel vyvolává jména náhodně, klidně i jedno několikrát po sobě.

Jména fotbalistů: Lewandowski, Mbappé, Messi, Ronaldo, Salah, Neymar, Ibrahimovic, Hazard, ...



Karta č. 4 – obr a paleček

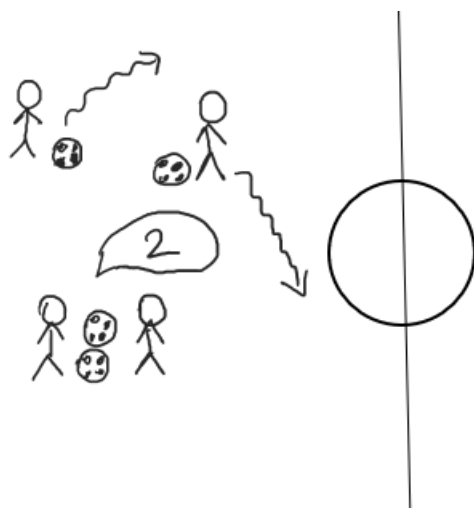
Žáky posadíme do kruhu. Vezmeme si dva míče – nejlépe každý jiný (1 fotbalový, 1 volejbalový, nebo barevné gumové). Jeden míč bude symbolizovat obra, druhý míč bude symbolizovat palečka. Děti si budou posílat v kruhu míče. Cílem je, aby míč, který bude představovat obra, chytil míč, který bude symbolizovat palečka – ostatní se tomu však snaží zabránit. Můžeme měnit směr.



Příloha č. 5 – Metodický námět 3 (zpracování míče)

Karta č. 1 – molekuly

Vymezíme žákům velikost hřiště podle počtu. Žáci se budou ve vymezeném prostoru pohybovat s míčem u nohy. Jakmile zazní od učitele pokyn (nějaké číslo, může být zadán i příklad), žáci se musí seskupit v daném počtu. Kdo nenajde skupinku, udělá nějaký cvik (dřep, klik, apod.).



Karta č. 2 – rozcvičení

1. cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

- stoj rozkročný, ruce upažíme – kroužení zápěstím, lokty, paží (obě strany)



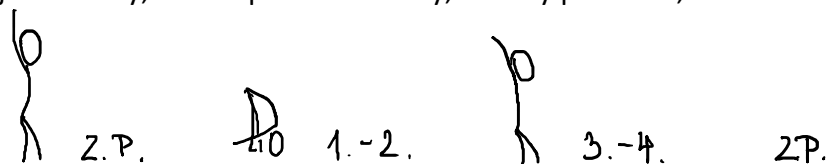
2. cvik přímivý

- stoj rozkročný, ruce skrčit za hlavu – úklon vpravo/vlevo



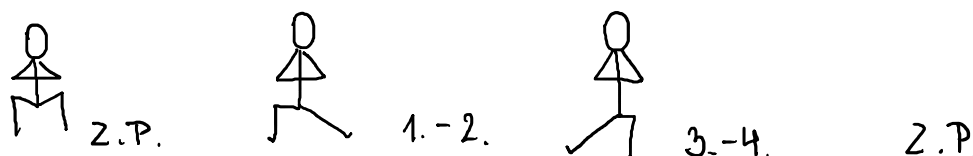
3. cvik pro pohyblivost trupu

- stoj rozkročný, ruce vzpažit – hluboký, ohnutý předklon, rukama se dotknout kotníků



4. cvik pro sílení dolních končetin

- podřep rozkročný, ruce před tělo spojit rovně – přenosem podřep únožný levou (obě strany)



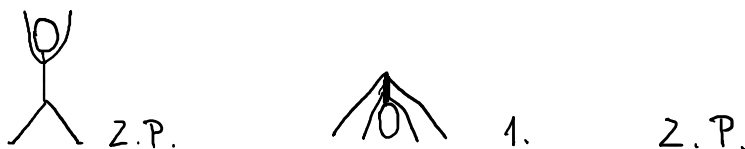
5. cvik pro sílení přímých břišních svalů

- leh pokrčmo, ruce před prsa rovně – sed pokrčmo, ruce předpažit



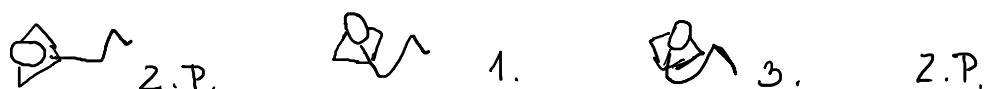
6. cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad

- široký stoj rozkročný, ruce vzpažit - předklon, ruce položit na zem, vzpažit



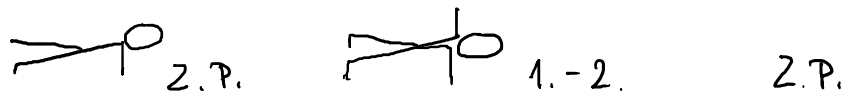
7. cvik pro sílení šikmých břišních svalů

- leh skrčit přednožmo, ruce v týl – levý loket k pravému kolenu, pravý loket k levému kolenu



8. cvik pro sílení horních končetin

- vzpor ležmo rozkročný, levou ruku upažit, vytočit trup vlevo (totéž na druhou stranu)



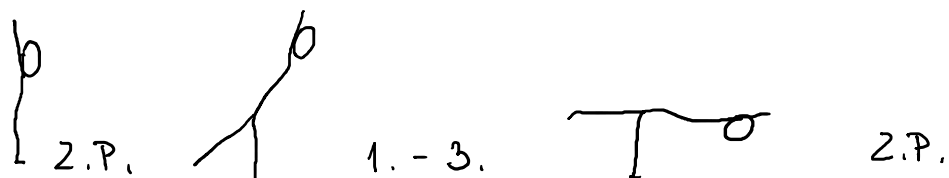
9. cvik pro „rozvoj vnitřních orgánů“ (poskoky)

- stoj spatný, ruce vzpažit – výskokem široký stoj rozkročný, upažit



10. cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)

- stoj spojný, ruce vzpažit nad hlavu rovně – váha předklonmo



Cvičení s jedním míčem – na místě (1)

Opakování základních pohybů s míčem. Děti si pohyby upevní. Položíme nohu chodidlem na míč. Válíme chodidlo po míči vpřed + vzad v rozsahu špička – pata. Vystřídáme nohy.

Položíme nohu chodidlem na míč. Válíme chodidlo vlevo – vpravo přes střed chodidla. Vystřídáme nohy.

Rychlé nohy. Žák si postaví míč mezi nohy. Jeho úkolem bude odehrávat míč vnitřními nártami (mezi nohama). Nejdříve žák zkusí na místě, pokud je někdo fotbalista, může zkusit v pohybu.

Nášlapy na míč. Žák se postaví čelem k míči a provádí nášlapy na míč – střídá pravou a levou nohu, snaží se dotknout pouze špičkou.



Možnosti zpracování míče – základ (2)

Zašlápnutí míče znamená, že jakmile žák dostává přihrávku, zpracovává míč jeho zašlápnutím.



Tlumení míče znamená, že pokud žák dostává vysokou přihrávku, může si míč nechat dopadnout na nárt, a tím si dopad míče utlumí, usměrní jeho pohyb.



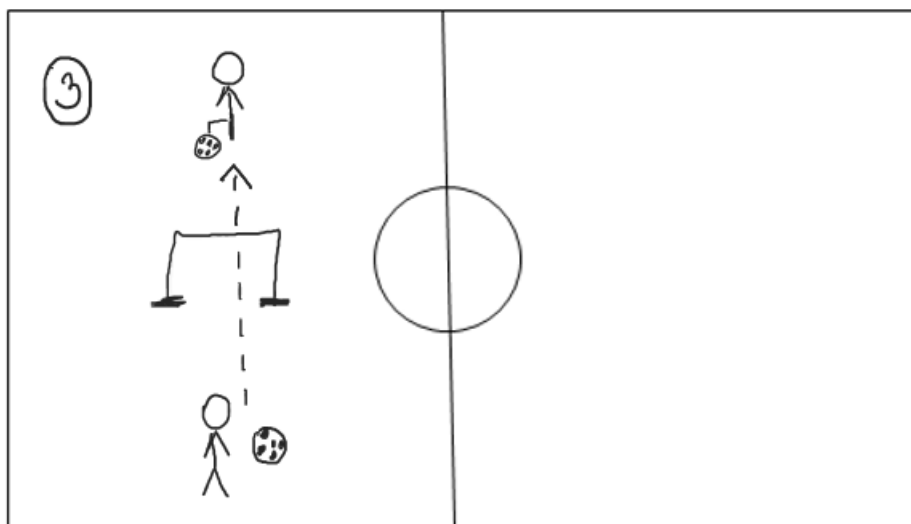
Převzetí míče znamená, že v případě nahrávky si žák míč nezastavuje, ale přebírá jej do pohybu – pomocí placírkou, pomocí nártu.



Mezi další možnosti zpracování míče patří zpracování hlavou, stehnem, hrudí, apod.

Přihrávání brankou (3)

Žáci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice bude mít uprostřed své dráhy dva kužely, které budou symbolizovat branku. Jejich úkolem bude přihrávka brankou a následně zpracování míče.



Zpracování vysokého míče (1)

Děti zůstávají rozděleny ve dvojicích. Jeden z žáků se postaví na čáru a hodí na druhého spolužáka aut (autové vhadzování). Druhý žák se snaží míč zpracovat – ztlumit a odehrát míč zpět. Autové vhadzování – hráč stojí oběma nohama na zemi, nesmí vstoupit do hřiště. Ruce jsou za hlavou.

Zpracování převzetím míče (2)

Děti stále zůstávají ve dvojici. Každý z žáků stojí v brance (ze dvou kuželů). Žáci si přihrávají míč, míč zpracovávají převzetím kolem kuželů (placírkou/nártem), podle toho, na kterou stranu s míčem chtějí jít. Přihrávají zpět.

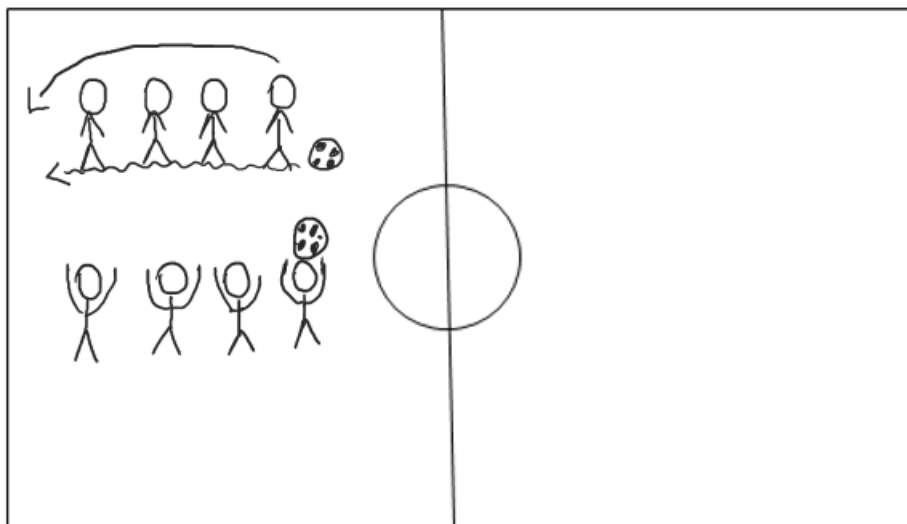
Zoo (3)

Pomocí kuželů vyznačíme větší kruh a v něm kruh menší. Uvnitř malého kruhu jsou dva hráči bez míče – opice v kleci. V prostoru mezi velkým a malým kruhem jsou asi tři hráči v rozlišovacích – hlídači zoo. Vně velkého kruhu jsou ostatní s míčem – návštěvníci zoo. Návštěvníci se snaží nakrmit opice – přihrávka míče hráčům uvnitř malého kruhu. V tom se jim snaží zabránit hlídači, kteří se snaží zachytit přihrávaný míč (mohou se pohybovat pouze v prostoru mezi velkým a malým kruhem). V případě zachycení míče jej vrací zpět návštěvníkům. Opice musí míč zpracovat, jinak jej vrací návštěvníkům. Hra končí, jakmile jsou všechny míče u opic, případně po stanoveném limitu.



Karta č. 4 – štafeta v zástupu

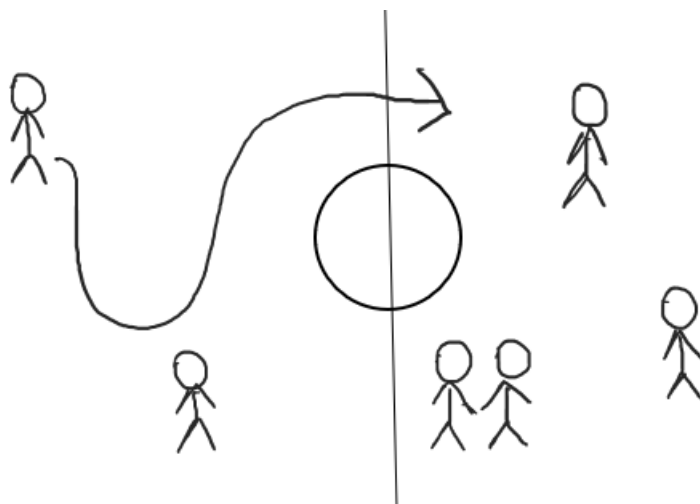
Žáky rozdělíme náhodně do dvou skupin. Každá skupina vytvoří zástup. Žáci stojí za sebou v zástupu ve stoji rozkročném. První hráč má míč v ruce a po odstartování ho prokutálí mezi nohama ostatních dozadu tak, aby ho poslední v týmu chytil. Jakmile poslední z týmu chytne míč, běží dopředu a spouští akci znovu. To stejné můžeme udělat formou podávání – rukama nad hlavou.



Příloha č. 6 – Metodický námět 4 (střelba s rozběhem)

Karta č. 1 – hadí honička

Vymezíme žákům velikost hřiště podle počtu. Začíná jedno dítě (honič) a snaží se někoho chytit. Koho chytne, ten se také stává honičem a chytne se prvního za ruku. Pak chytají ve dvojici. Další, koho chytí, se k nim také přidá. Hra pokračuje, dokud nezůstane jedno dítě. Chytá vždy pouze první a poslední dítě v řadě.



Karta č. 2 – rozcvičení

1. cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

- stoj rozkročný, ruce upažíme – kroužení zápěstím, lokty, paží (obě strany)



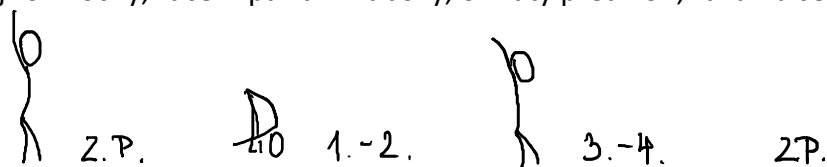
2. cvik přímivý

- stoj rozkročný, ruce skrčit za hlavu – úklon vpravo/vlevo



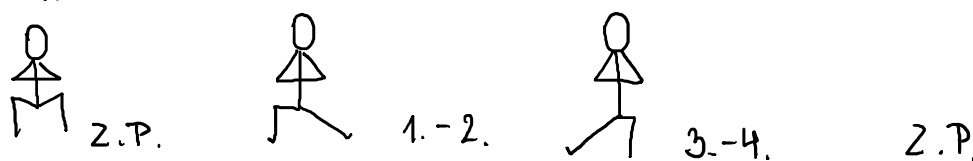
3. cvik pro pohyblivost trupu

- stoj rozkročný, ruce vzpažit – hluboký, ohnutý předklon, rukama se dotknout kotníků



4. cvik pro sílení dolních končetin

- podřep rozkročný, ruce před tělo spojit rovně – přenosem podřep únožný levou (obě strany)



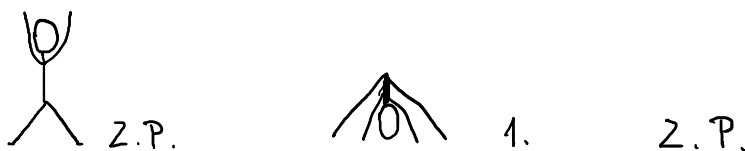
5. cvik pro sílení přímých břišních svalů

- leh pokrčmo, ruce před prsa rovně – sed pokrčmo, ruce předpažit



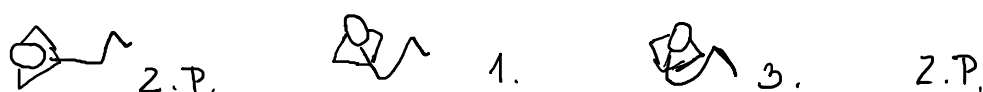
6. cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad

- široký stoj rozkročný, ruce vzpažit - předklon, ruce položit na zem, vzpažit



7. cvik pro sílení šikmých břišních svalů

- leh skrčit přednožmo, ruce v týl – levý loket k pravému kolenu, pravý loket k levému kolenu



8. cvik pro sílení horních končetin

- vzpor ležmo rozkročný, levou ruku upažit, vytočit trup vlevo (totéž na druhou stranu)



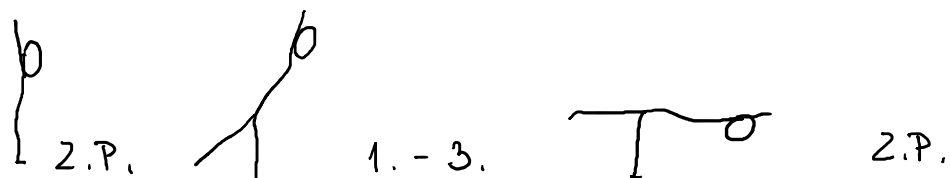
9. cvik pro „rozvoj vnitřních orgánů“ (poskoky)

- stoj spatný, ruce vzpažit – výskokem široký stoj rozkročný, upažit



10. cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)

- stoj spojný, ruce vzpažit nad hlavu rovně – váha předklonmo



Cvičení s jedním míčem – na místě (1)

Opakování základních pohybů s míčem. Děti si pohyby upevní. Položíme nohu chodidlem na míč. Váíme chodidlo po míči vpřed + vzad v rozsahu špička – pata. Vystřídáme nohy.

Položíme nohu chodidlem na míč. Váíme chodidlo vlevo – vpravo přes střed chodidla. Vystřídáme nohy.

Rychlé nohy. Žák si postaví míč mezi nohy. Jeho úkolem bude odehrávat míč vnitřními nártami (mezi nohama). Nejdříve žák zkusí na místě, pokud je někdo fotbalista, může zkusit v pohybu.

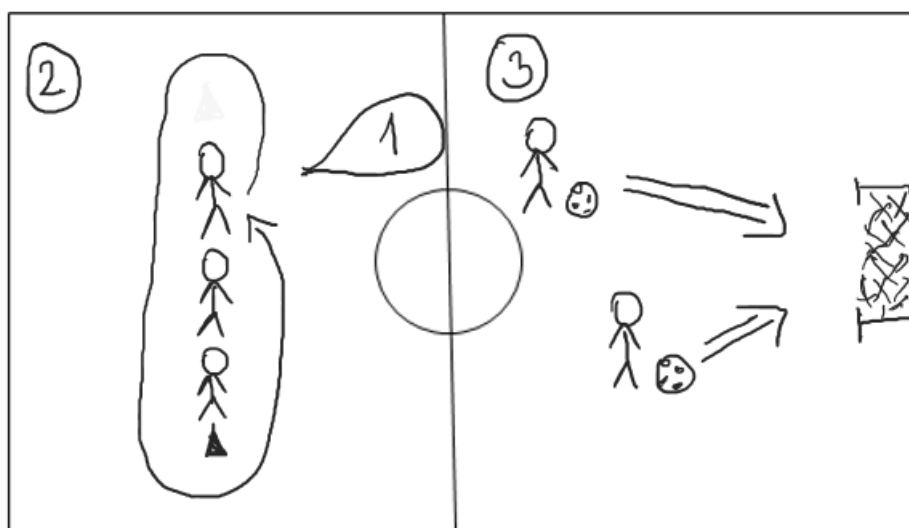
Nášlapy na míč. Žák se postaví čelem k míči a provádí nášlapy na míč – střídá pravou a levou nohu, snaží se dotknout pouze špičkou.

Vyvolávaná čísel (2)

Rozdělíme žáky na stejně početná družstva. Každé družstvo se postaví do řady. Každý žák má přiřazené číslo (u obou družstev stejná čísla). Zavoláme libovolné číslo, což bude povel ke startu a daní hráči vyběhnou k přední metě, oběhnou ji, běží podél družstva k zadní metě a zpět na své místo.

Střelba s rozběhem (3)

Každý z žáků si vezme míč. Rozdělíme žáky na polovinu. Jedna polovina žáků bude střílet na jednu branku, druhá polovina na branku druhou. Každý si položí míč před bránu, podle vzdálenosti, na kterou se cítí – musíme určit nejbližší možnou vzdálenost střelby. Každé družstvo se snaží vstřelit co nejvíce gólů za určený čas.



Střelba pokutového a rohového kopu (1)

Děti zůstávají rozděleny do dvou skupin. Vymežíme jim kuželem pokutové území (8 metrů od brány). Z tohoto místa se žáci pokusí vstřelit gól. Poté to stejné zkusíme s rohovým kopem.

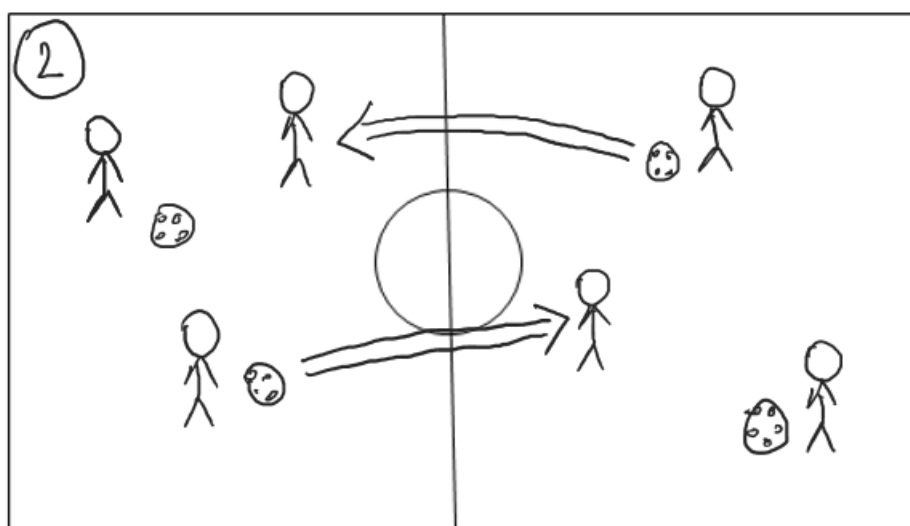
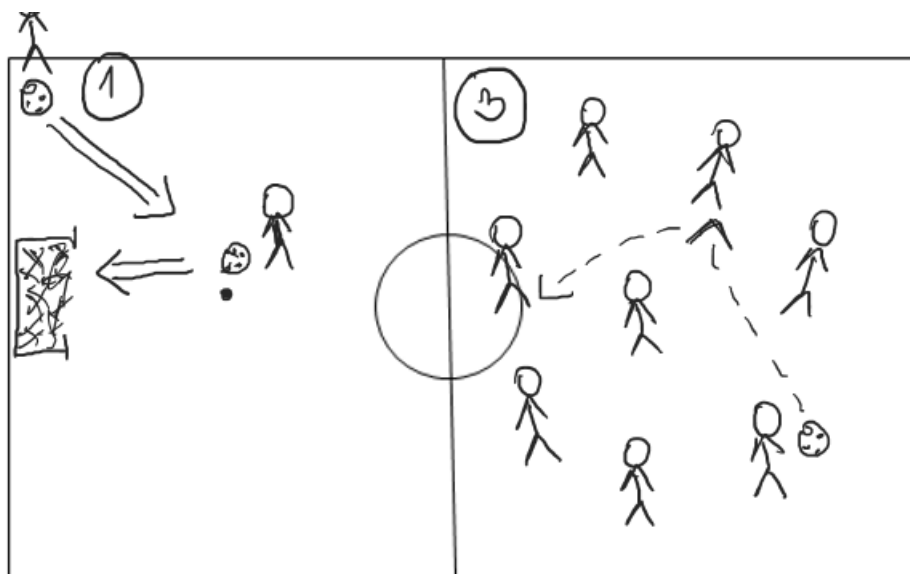
Vždy jeden žák se postaví na roh, odkud se snaží kopnout míč před bránu, kde míč zpracuje další z žáků. Kdo si věří, může míč zkusit zakončit do brány.

Fotbalová vybíjená (2)

Je vymezena hrací plocha, podle počtu žáků. Žáci jsou rozděleni na dva týmy. Hraje se nohama, s 1 míčem pro zhruba 5 hráčů. Je zakázáno mířit na hlavu. Pokud zasahovaný hráč míč zpracuje, aniž by mu odskočil, není vybitý. Sám poté může vybitet.

Bago (3)

Hráči se postaví do kolečka a přihrávají si míč. Jeden je uprostřed a snaží se míč zachytit. Podle počtu žáků můžeme udělat kolečka dvě. Hru můžeme ztížit tím, že přidáme doprostřed dalšího hráče, nebo omezíme počet doteků jednoho hráče. Komu prostřední hráč zachytí přihrávku, toho střídá.



Karta č. 4 – uvolňovací cvičení

1. Leh na zádech, vzpažit – vytahujeme trup do délky (paže a nohy opačným směrem). Uvolňujeme oblast celé páteře.



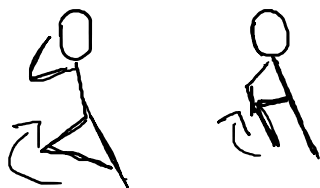
2. Leh na zádech pokrčmo roznožný – pokládáme kolena střídavě vlevo a vpravo.



3. Leh na levém boku, unožit pravou. Střídat leh na pravém a levém boku.



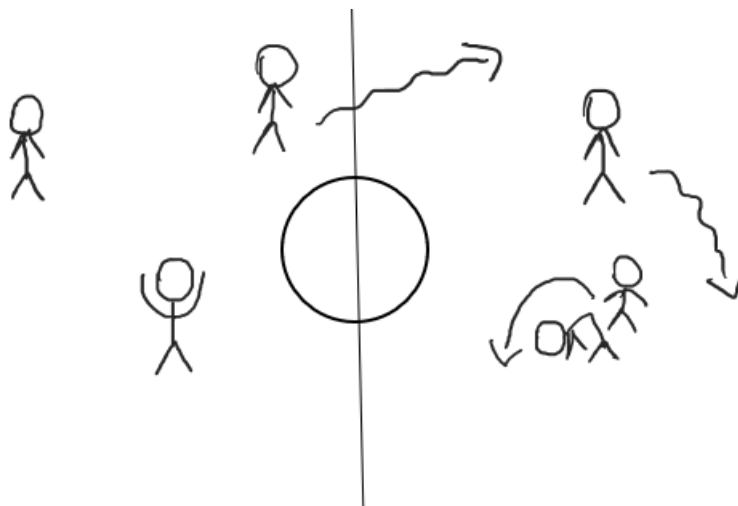
4. Leh na břicho, levou nohu pokrčit, pánev přitisknout k podložce. Levé koleno přitáhnout co nejvíc vzhůru, případně přitáhnout rukou. To samé i na druhou stranu.



Příloha č. 7 – Metodický námět 5 (střelba po přihrávce)

Karta č. 1 – štronzo honička

Vymezíme žákům velikost hřiště podle počtu. Začínají alespoň dva hráči (honiči) a snaží se někoho chytit. Koho chytne, ten se stává nehybnou sochou. Každého, kdo zůstane stát jako socha, může zachránit a vrátit do hry hráč, který je ještě ve hře a to tak, že hráč (socha) udělá kozu a druhý hráč ho roznožkou přeskočí. Další varianta může být i to, že hráč (socha) zůstane stát s rozkročenýma nohama a druhý hráč jej podleze.



Karta č. 2 – rozcvičení

1. cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

- stoj rozkročný, ruce upažíme – kroužení zápěstím, lokty, paží (obě strany)



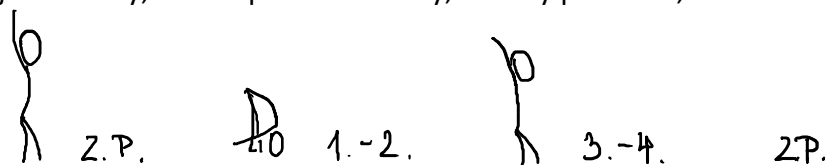
2. cvik přímivý

- stoj rozkročný, ruce skrčit za hlavu – úklon vpravo/vlevo



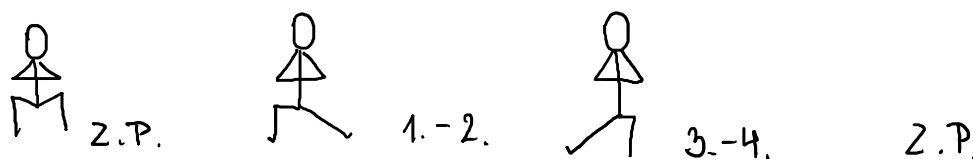
3. cvik pro pohyblivost trupu

- stoj rozkročný, ruce vzpažit – hluboký, ohnutý předklon, rukama se dotknout kotníků



4. cvik pro sílení dolních končetin

- podřep rozkročný, ruce před tělo spojit rovně – přenosem podřep únožný levou (obě strany)



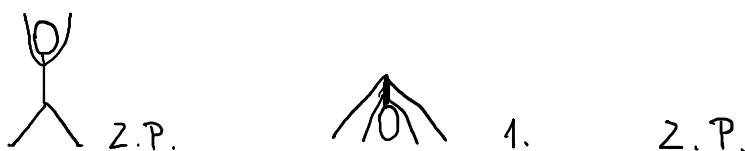
5. cvik pro sílení přímých břišních svalů

- leh pokrčmo, ruce před prsa rovně – sed pokrčmo, ruce předpažit



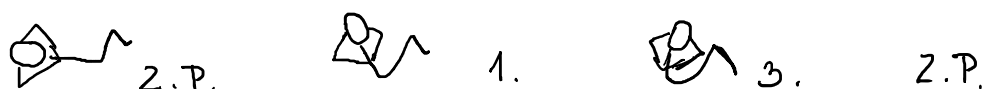
6. cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad

- široký stoj rozkročný, ruce vzpažit - předklon, ruce položit na zem, vzpažit



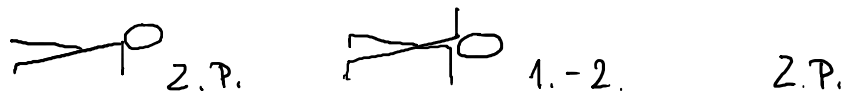
7. cvik pro sílení šikmých břišních svalů

- leh skrčit přednožmo, ruce v týl – levý loket k pravému kolenu, pravý loket k levému kolenu



8. cvik pro sílení horních končetin

- vzpor ležmo rozkročný, levou ruku upažit, vytočit trup vlevo (totéž na druhou stranu)



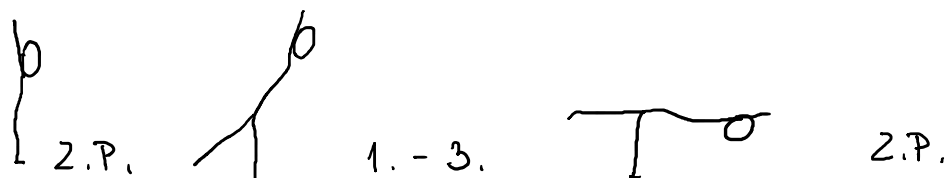
9. cvik pro „rozvoj vnitřních orgánů“ (poskoky)

- stoj spatný, ruce vzpažit – výskokem široký stoj rozkročný, upažit



10. cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)

- stoj spojný, ruce vzpažit nad hlavu rovně – váha předklonmo



Cvičení s jedním míčem – na místě (1)

Opakování základních pohybů s míčem. Děti si pohyby upevní. Položíme nohu chodidlem na míč. Válíme chodidlo po míči vpřed + vzad v rozsahu špička – pata. Vystřídáme nohy.

Položíme nohu chodidlem na míč. Válíme chodidlo vlevo – vpravo přes střed chodidla. Vystřídáme nohy.

Rychlé nohy. Žák si postaví míč mezi nohy. Jeho úkolem bude odehrávat míč vnitřními nártami (mezi nohama). Nejdříve žák zkusí na místě, pokud je někdo fotbalista, může zkusit v pohybu.

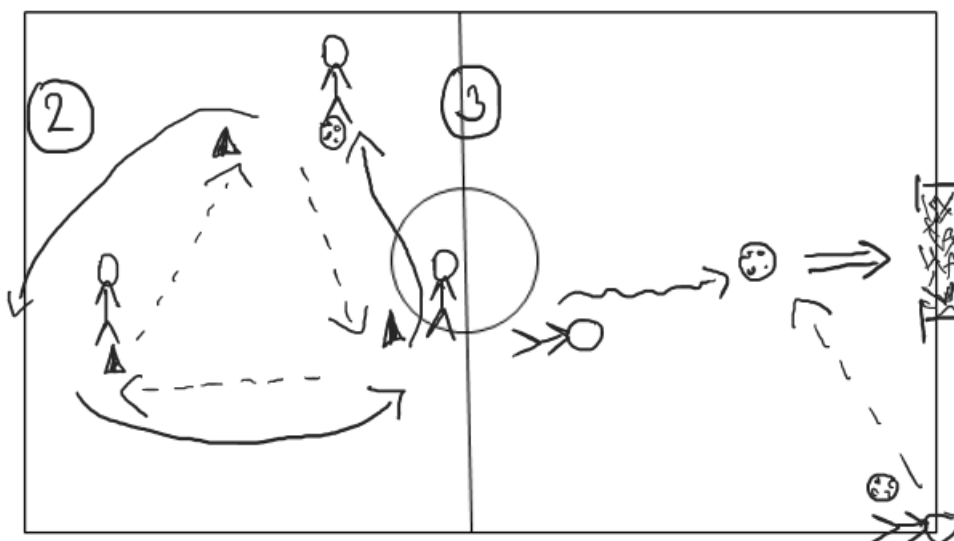
Nášlapy na míč. Žák se postaví čelem k míči a provádí nášlapy na míč – střídá pravou a levou nohu, snaží se dotknout pouze špičkou.

Opačná přihrávka (2)

Postavíme trojúhelník pomocí kuželů. Žáci se postaví na stanoviště A, B, C nejlépe po třech lidech, aby dlouho nestáli. Podle toho uděláme počet trojúhelníků. Žáci na stanovišti A mají míč. Hráč ze stanoviště A přihrává míč na stanoviště B, ale běží na stanoviště C. Žák běží pokaždé na druhé stanoviště, než přihrává.

Střelba po přihrávce (3)

Rozdělíme žáky na polovinu. Jedna polovina žáků bude střílet na jednu branku, druhá polovina na branku druhou. Polovina půjde s míčem na roh a druhá polovina půjde na půlku. Žák z rohu kopne rohový kop a druhý žák si naběhne a střílí.



Dvojice v pohybu (1)

Děti se rozdělí do dvojic. Každá dvojice má míč. Žáci půjdou společně z poloviny hřiště – jeden s míčem, druhý bez míče. Při cestě k bráně se snaží dát alespoň dvě přihrávky do běhu

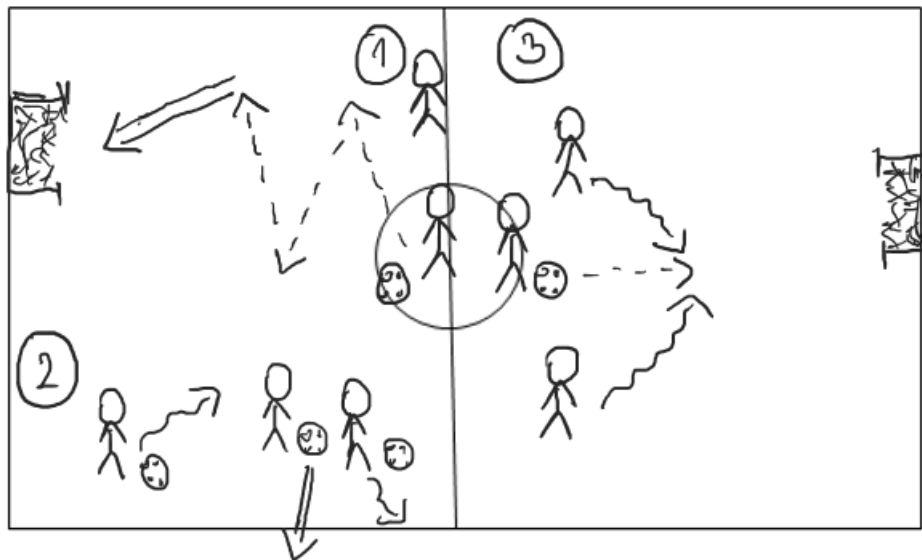
– jeden z nich střílí na bránu. Střídají se. Pokud to žákům půjde, můžeme jim postavit před bránu někoho, kdo se jim pokusí míč sebrat.

Král míče (2)

Je vymezena hrací plocha, podle počtu žáků. Každý z žáků má míč, který si vede nohou. Na znamení se hráči snaží vykopnout míč ostatních z prostoru, avšak zároveň mít vlastní míč pod kontrolou. Ten hráč, který přijde o míč, vypadává (může dělat nějaké cviky). Hra pokračuje, dokud nezůstane pouze jeden hráč – král míče. Čím méně je hráčů, tím menší musí být prostor.

Jeden na jednoho (3)

Žáci jsou rozděleni do dvojic. Učitel stojí uprostřed s míčem. Dvojice žáků bez míče stojí po stranách od učitele. Učitel kopne do prostoru míč, žák, který je u míče první, útočí a druhý žák se mu jej snaží sebrat a vystřelit. Žáci si počítají body.



Karta č. 4 – protažení zkrácených svalů

1. Ve vzporu ležmo posouváme ruce směrem k nohám, až nohy, hýždě a trup vytvoří trojúhelník. Pokrčíme jedno koleno, uvolníme se a s výdechem zatlačíme patu druhé nohy k podložce. Vystřídáme nohy.



2. Vsedě s pokrčenými dolními končetinami uchopíme špičku jedné nohy. Po propnutí kolena se uvolníme a s výdechem přitáhneme rukou špičku natažené nohy.



3. Sedneme si zády ke zdi, hýždě se opírají o stěnu. Roznožíme a pokrčíme kolena tak, aby se chodidla navzájem dotýkala. Rukama si chodidla přitáhneme co nejbližší tříslům.



4. Lehne si na bok, pokrčíme jednu dolní končetinu v koleně tak, aby pata směřovala k hýždím. Uvolníme se, rukou uchopíme kotník pokrčené končetiny a přitahujeme patu k hýždím.



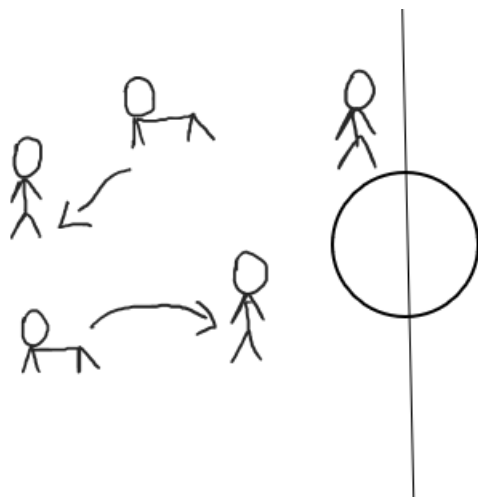
5. Klekněme si na všechny čtyři, špičky nohou směřují dozadu. Neprohýbáme záda. S nádechem stáhneme břišní svaly a vyhrbíme záda. Uvolníme se, vydechneme, povolíme břišní svaly a vrátíme se do původní polohy.



Příloha č. 8 – Metodický námět 6 (pohyb s míčem)

Karta č. 1 – krabi

Vymezíme žákům velikost hřiště podle počtu. Určíme jednoho nebo dva žáky, kteří budou představovat kraby (lezou jako kraby). Kraby mají za úkol chytit kohokoliv z ostatních žáků a proměnit ho v kraba. Hra končí, jakmile zůstane poslední žák.



Karta č. 2 – rozcvičení

1. cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

- stoj rozkročný, ruce upažíme – kroužení zápěstím, lokty, paží (obě strany)



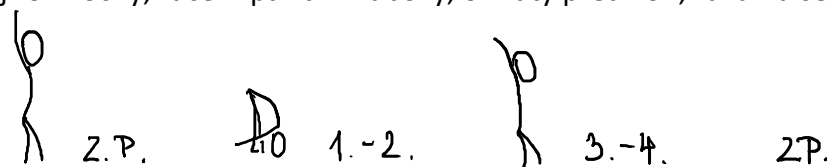
2. cvik přímivý

- stoj rozkročný, ruce skrčit za hlavu – úklon vpravo/vlevo



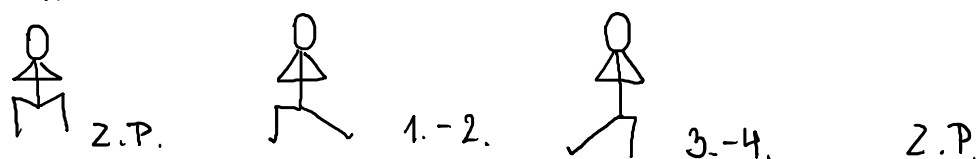
3. cvik pro pohyblivost trupu

- stoj rozkročný, ruce vzpažit – hluboký, ohnutý předklon, rukama se dotknout kotníků



4. cvik pro sílení dolních končetin

- podřep rozkročný, ruce před tělo spojit rovně – přenosem podřep únožný levou (obě strany)



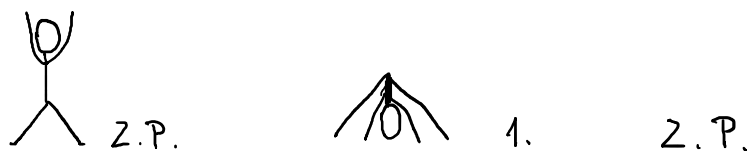
5. cvik pro sílení přímých břišních svalů

- leh pokrčmo, ruce před prsa rovně – sed pokrčmo, ruce předpažit



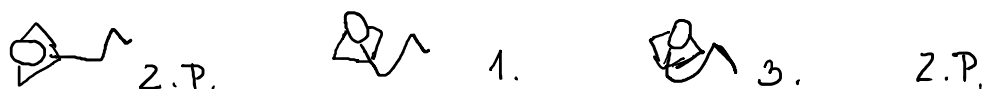
6. cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad

- široký stoj rozkročný, ruce vzpažit - předklon, ruce položit na zem, vzpažit



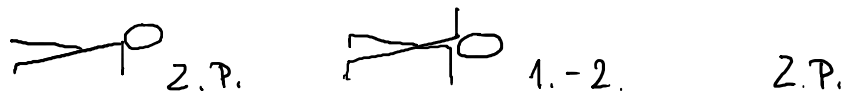
7. cvik pro sílení šikmých břišních svalů

- leh skrčit přednožmo, ruce v týl – levý loket k pravému kolenu, pravý loket k levému kolenu



8. cvik pro sílení horních končetin

- vzpor ležmo rozkročný, levou ruku upažit, vytočit trup vlevo (totéž na druhou stranu)



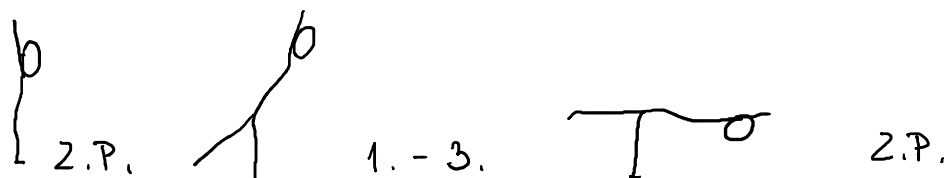
9. cvik pro „rozvoj vnitřních orgánů“ (poskoky)

- stoj spatný, ruce vzpažit – výskokem široký stoj rozkročný, upažit



10. cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)

- stoj spojný, ruce vzpažit nad hlavu rovně – váha předklonmo



Hra na 6 malých branek (1)

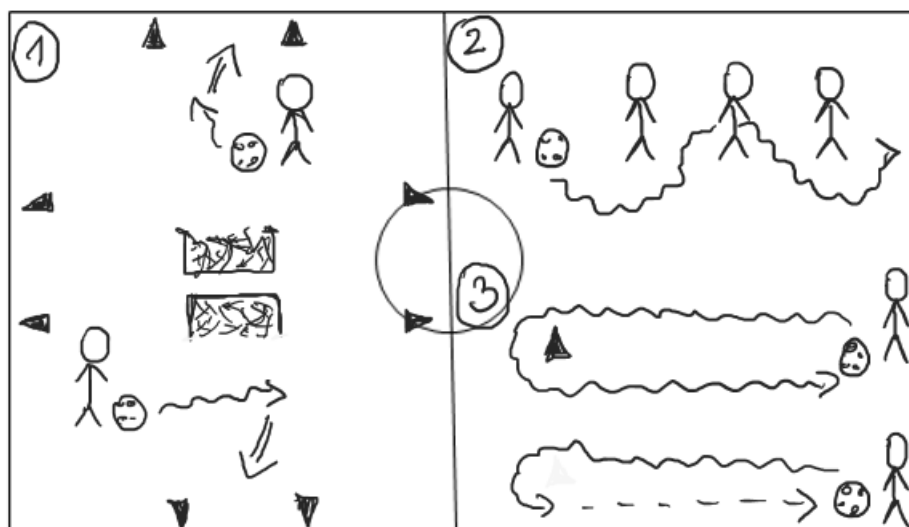
Rozmístíme po tělocvičně 6 branek (ty po obvodu mohou být vytvořeny i z kuželů). Čtyři z nich budou po obvodu, dvě budou uprostřed. Žáci budou běhat s míčem u nohy. Gól do branek po obvodu je za 2 body, do středových branek je za 1 bod. Omezíme shlukování uprostřed hřiště, dbáme na to, aby všichni sledovali okolí a nesrazili se.

Slalom s míčem (2)

Rozdělíme žáky na dvě poloviny. Žáci se postaví do řady s míčem u nohy – musí být dostatečně velké mezery, aby se mezi nimi dalo proběhnout. Poslední žák vybíhá s míčem a mezi ostatními žáky dělá slalom. Jakmile je na začátku, může další. Obměnou může být – žáci běží za sebou (hodně pomalu), s dostatečně velkými mezerami, aby se mezi nimi dalo proběhnout s míčem. Poslední žák v řadě vybíhá s míčem a probíhá mezi nimi.

Štafeta (3)

Žáci zůstávají rozdělení na dvě poloviny. První z družstva má míč. Nejdřív žáci poběží ke kuželi, ten oběhnou a vrací se zpět, předávají míč druhému. Druhý úkol bude doběhnout ke kuželi a od něj přihrát míč, po převzetí vybíhá další. Třetí úkol bude vedení míče pravou nohou ke kuželi a levou nohou od kužele.



Vedení míče (1)

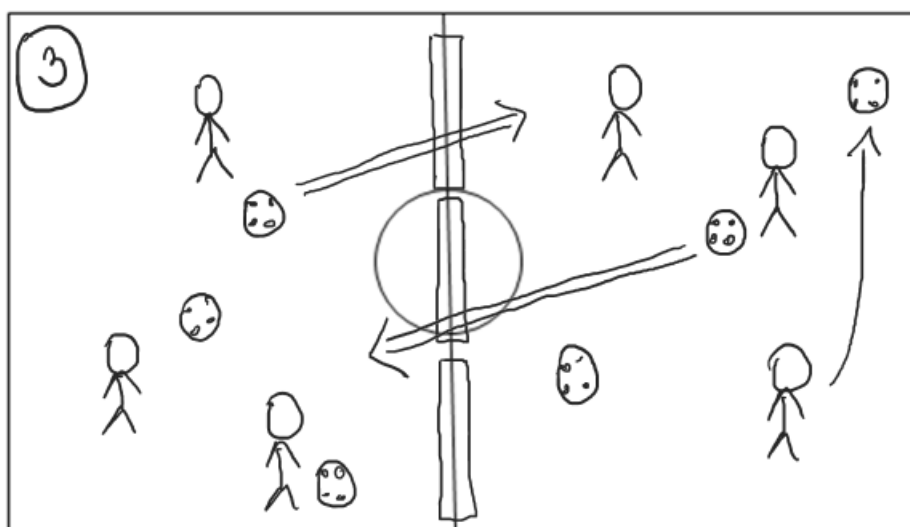
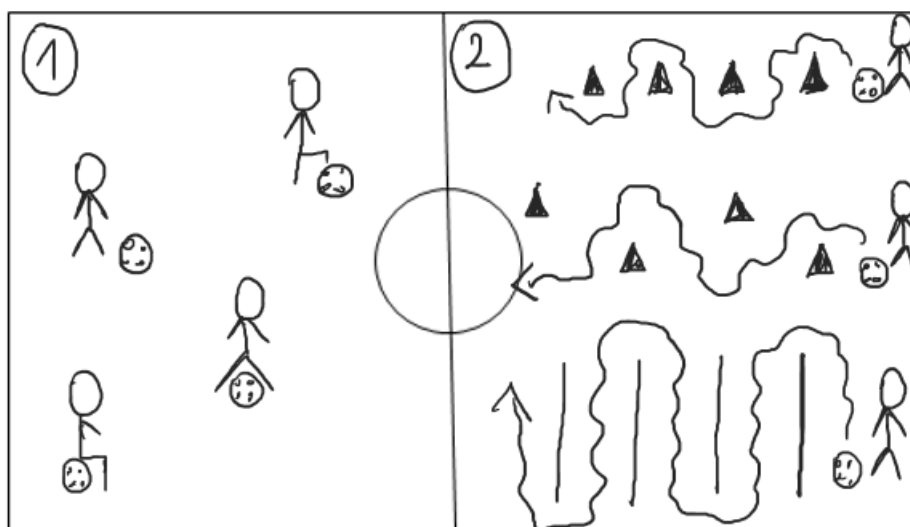
Vymezíme velikost hřiště. Každý z žáků si vezme míč, který si vede po hřišti. Vedou míč pravou nohou, levou nohou, placírkou, nártem. Na povel učitele žáci udělají cvik: zašlápnutí míče, nášlapy, rychlé nohy, výměna míče s kamarádem, sed na míč, hlava na míč, apod.

Slalom (2)

Rozmístíme po tělocvičně různé druhy slalomu pomocí kuželů. Žáci budou chodit jeden za druhým s míčem.

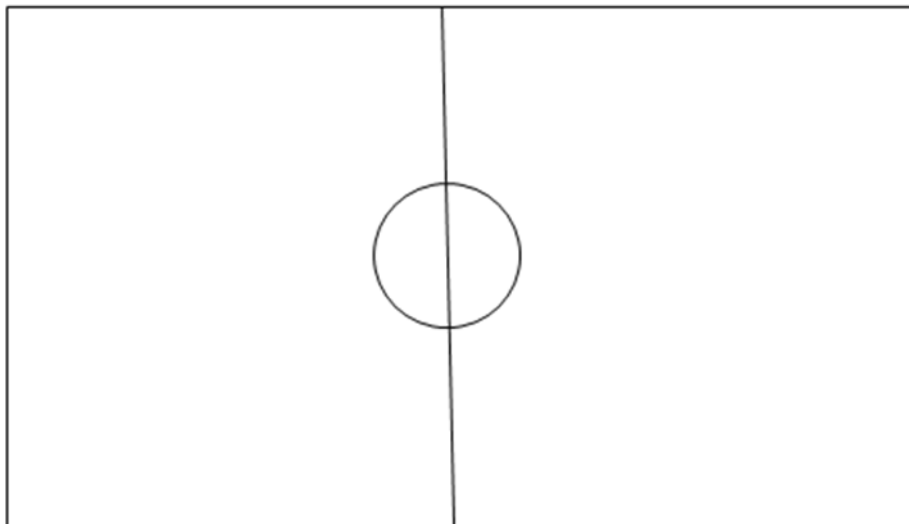
Překopávaná (3)

Žáci se rozdělí na polovinu. Hřiště rozdělíme pomocí laviček, nebo pouze pomocí kuželů na dvě poloviny. Počet míčů by měl odpovídat počtu hráčů. Na signál začnou žáci obou družstev překopávat míč na soupeřovu polovinu. Mohou si míč i vést blíž k půlící „čáře“. Určíme čas, který na to žáci mají. Vyhrává to družstvo, které bude mít na své polovině méně míčů.



Karta č. 4 – abeceda

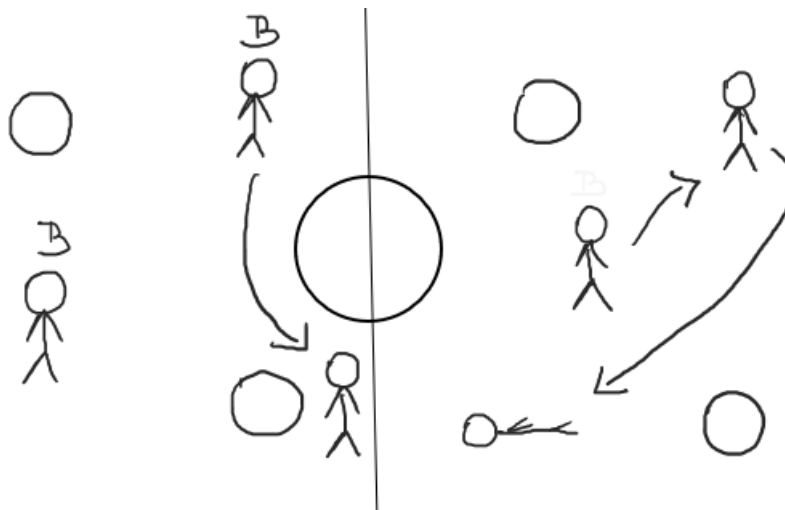
Žáci si lehnou na záda libovolně po tělocvičně. Jejich úkolem bude zvednout nohy a psát jimi ve vzduchu zadaná slova, své jméno, apod.



Příloha č. 9 – Metodický námět 7 (hra podle pravidel)

Karta č. 1 – bacily

Na vyznačené herní ploše rozmístíme alespoň 4 kruhy – nemocnice. Tři hráči mají rozlišovací dres a představují bacily. Bacily se snaží dotykem nakazit ostatní hráče. Nakažený hráč leží na zemi. Ostatní hráči mohou nakaženého vyléčit tak, že je za ruku dovedou do nemocnice – kruhu. Jakmile nakažený hráč stoupne, může pokračovat ve hře.



Karta č. 2 – rozcvičení

1. cvik pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

- stoj rozkročný, ruce upažíme – kroužení zápěstím, lokty, paží (obě strany)



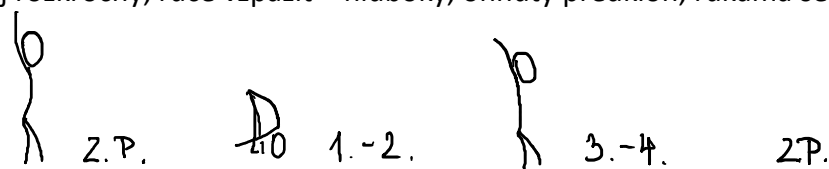
2. cvik přímivý

- stoj rozkročný, ruce skrčit za hlavu – úklon vpravo/vlevo



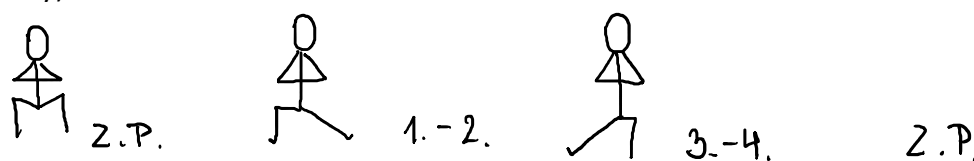
3. cvik pro pohyblivost trupu

- stoj rozkročný, ruce vzpažit – hluboký, ohnutý předklon, rukama se dotknout kotníků



4. cvik pro sílení dolních končetin

- podřep rozkročný, ruce před tělo spojit rovně – přenosem podřep únožný levou (obě strany)



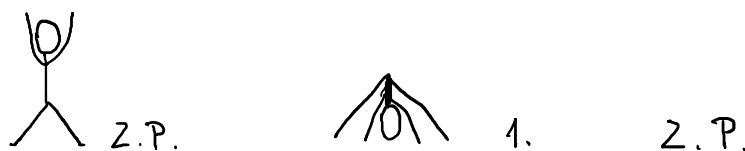
5. cvik pro sílení přímých břišních svalů

- leh pokrčmo, ruce před prsa rovně – sed pokrčmo, ruce předpažit



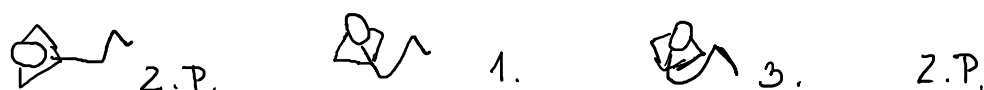
6. cvik pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad

- široký stoj rozkročný, ruce vzpažit - předklon, ruce položit na zem, vzpažit



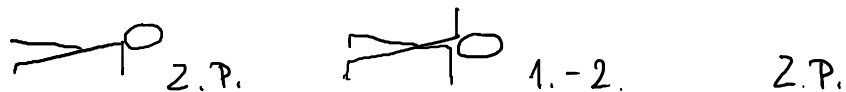
7. cvik pro sílení šikmých břišních svalů

- leh skrčit přednožmo, ruce v týl – levý loket k pravému kolenu, pravý loket k levému kolenu



8. cvik pro sílení horních končetin

- vzpor ležmo rozkročný, levou ruku upažit, vytočit trup vlevo (totéž na druhou stranu)



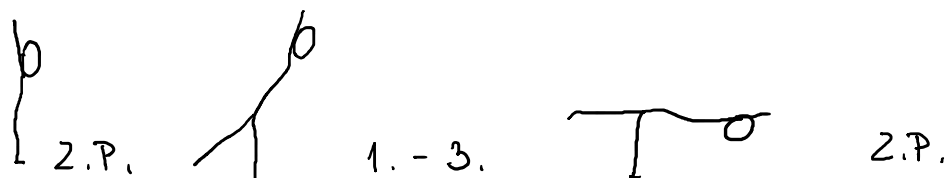
9. cvik pro „rozvoj vnitřních orgánů“ (poskoky)

- stoj spatný, ruce vzpažit – výskokem široký stoj rozkročný, upažit



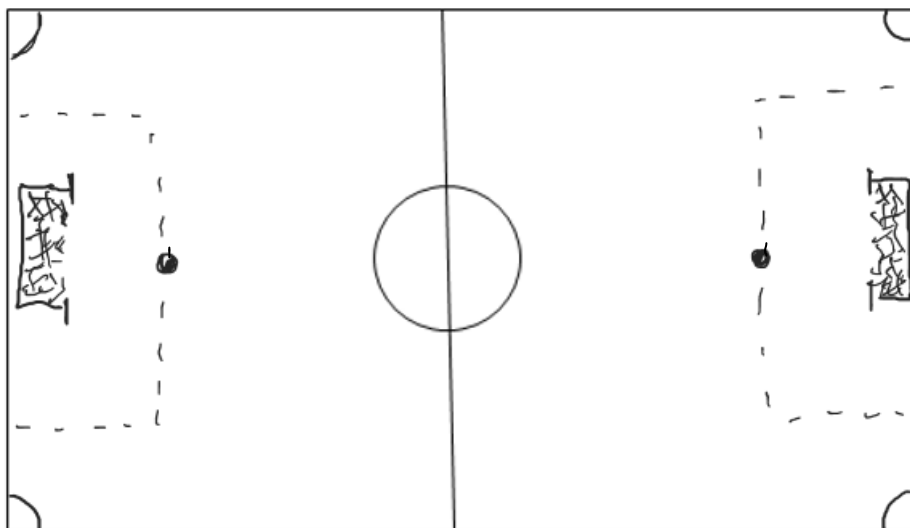
10. cvik částečně uklidňující (dýchací, rovnovážný, koordinační, strečinkový, relaxační)

- stoj spojný, ruce vzpažit nad hlavu rovně – váha předklonmo



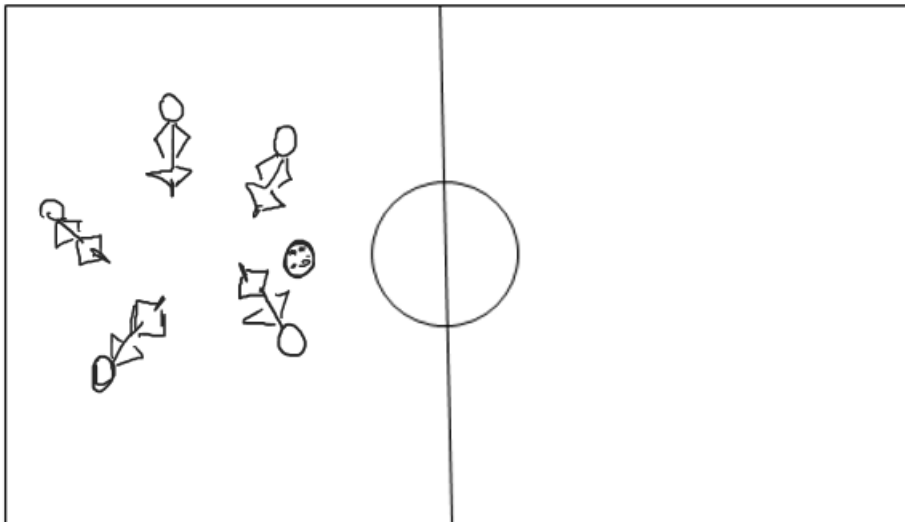
Karta č. 3 – hra

Hra podle pravidel minifotbalu (1)



Karta č. 4 – hodnocení

Žáci se posadí do kruhu s jedním míčem. Jejich úkolem je si míč posílat po zemi a hodnotit, co se jim v uplynulých hodinách líbilo, co se naučili nového, co si vybaví při slově fotbal, apod.



Anotace

Jméno a příjmení:	Nikola Ebertová
Katedra nebo ústav:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph. D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Fotbal v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ
Název v angličtině:	Football in PE lessons in lower primary schools
Anotace práce:	<p>Diplomová práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části charakterizujeme střední školní věk, sportovní hry v tělesné výchově, fotbal a jeho vývoj. V praktické části uvádíme cíle, hypotézy a výzkumné otázky. Výzkumný soubor tvořilo 32 tříd, 636 dětí ze 4. a 5. tříd (302 dívek, 334 chlapců). Výzkumnou metodou byl standardizovaný dotazník (Frömel et al., 1996), data byla vyhodnocena pomocí t-testu a Spearmanova korelačního koeficientu. Na základě zjištěných výsledků jsme obě alternativní hypotézy přijali.</p>
Klíčová slova:	Střední školní věk, sportovní hry, tělesná výchova, fotbal
Anotace v angličtině:	<p>The diploma thesis consists of two parts - theoretical and practical. In the theoretical part, we characterize middle school age, sports games in physical education, football and its development. In the practical part, targeted goals, hypotheses and research questions. The research group consisted of 32 classes, 636 children from the 4th and 5th grades (302 girls, 334 boys). The research method was a standardized questionnaire (Frömel et al., 1996), data were evaluated using the t-test and Spearman's correlation coefficient. Based on the obtained results, we accepted both alternative hypotheses.</p>
Klíčová slova v angličtině:	Middle school age, sports games, physical education, football

Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha č. 1 Dopis pro ředitele ZŠ</p> <p>Příloha č. 2 Dotazník</p> <p>Příloha č. 3 Metodický námět 1 (přihrávka placírkou)</p> <p>Příloha č. 4 Metodický námět 2 (přihrávka nártem)</p> <p>Příloha č. 5 Metodický námět 3 (zpracování míče)</p> <p>Příloha č. 6 Metodický námět 4 (střelba s rozběhem)</p> <p>Příloha č. 7 Metodický námět 5 (střelba po přihrávce)</p> <p>Příloha č. 8 Metodický námět 6 (pohyb s míčem)</p> <p>Příloha č. 9 Metodický námět 7 (hra podle pravidel)</p>
Rozsah práce:	69
Jazyk práce:	český