



Multimediální metodický materiál k realizaci ŠVP pro učitele tělesné výchovy na 2.stupni základních škol

Diplomová práce

Studijní program: N7401 – Tělesná výchova a sport
Studijní obory: 7503T114 – Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy
7503T100 – Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy

Autor práce: **Bc. Kristýna Kubátová**
Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.



ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Kristýna Kubátová**
Osobní číslo: **P13000739**
Studijní program: **N7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Učitelství tělesné výchovy pro 2.stupeň základních škol**
Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základních škol
Název tématu: **Multimediální metodický materiál k realizaci ŠVP pro učitele**
tělesné výchovy na 2.stupni základních škol
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Na základě rozboru ŠVP konkrétní školy v oblasti TV pro 2.stupeň ZŠ vytvořit multimediální metodický materiál usnadňující učitelům realizaci ŠVP a využít ho v praxi při realizaci výuky na dané škole.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

JEŘÁBEK, Petr a Iva MACHOVÁ. Atletická příprava: děti a dorost. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 111 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4707-976.

KLIMTOVÁ, Marie, Vladimír KLIMT a Rostislav TRTÍK. Didaktika sportovních her na 2. stupni ZŠ: Určeno stud. denního studia, studia při zaměstnání a postgrad. studia. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, 1992, 199 s. Děti a sport. ISBN 80-704-2062-6.

PRUKNER, Vítězslav a Iva MACHOVÁ. Didaktika školní atletiky. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-802-4427-577.

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. Základní gymnastika: děti a dorost. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013, 144 s. Děti a sport. ISBN 978-80-246-2194-4.

VILÍMOVÁ, Vlasta a Iva MACHOVÁ. Didaktika tělesné výchovy: děti a dorost. Vyd. 2. přeprac. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 190 s. Děti a sport. ISBN 978-802-1049-369.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: **17. dubna 2014**

Termín odevzdání diplomové práce: **29. dubna 2015**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec
vedoucí katedry

V Liberci dne 2. května 2014

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Petru Jeřábkovi, PhD. za cenné rady a připomínky k této práci. Velké poděkování patří též Michaele Kubátové, která se podílela na profesionálním grafickém vzhledu internetových stránek a metodických listů. Mimořádné a upřímné poděkování patří mé rodině, která mne podporovala během celé doby studia.

ANOTACE

Tato diplomová práce měla za cíl vytvořit multimediální metodické materiály a ověřit je pomocí anketního šetření v praxi na pěti základních školách v Libereckém kraji. Z vyhodnocení anketního šetření vyplynulo, že multimediální metodické materiály jsou výraznou pomocí pro učitele nejen při přípravách vyučovacích jednotek, ale i v samotné vyučovací hodině.

Klíčová slova: multimediální metodický materiál, příprava na hodinu florbalu, basketbalu a atletiky

ANOTATION

This thesis aimed to create a multimedia methodological materials and verify them using public inquiry in practices at five elementary schools in a region of Liberec. We conclude from our study that multimedia methodological materials are a significant support for teachers not only in preparation for the lessons, but also in the actual lesson.

Keywords: multimedia methodological materials, preparation for floorball class, basketball class and athletics

OBSAH

ÚVOD	10
1 CÍLE PRÁCE.....	11
1.1 HLAVNÍ CÍL	11
1.2 DÍLČÍ CÍLE	11
2 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	12
2.1 CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	12
2.2 CÍLE ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	13
2.3 KLÍČOVÉ KOMPETENCE	13
2.4 VZDĚLÁVACÍ OBLASTI.....	14
2.5 ČLOVĚK A ZDRAVÍ.....	15
2.5.1 Tělesná výchova	16
2.6 ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PLÁN (ŠVP)	19
3 DIDAKTIKA ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY.....	21
4 TEMATICKÉ CELKY	23
4.1 TEMATICKÝ CELEK - ATLETIKA.....	23
4.1.1 Atletika na základních školách.....	23
4.1.2 Metodika atletiky.....	23
4.2 TEMATICKÝ CELEK - SPORTOVNÍ HRY	32
4.2.1 Sportovní hry na základních školách.....	32
4.2.2 Metodika sportovních her.....	32
5 TVORBA ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PLÁNU	45
5.1 VLASTNÍ NÁVRH ŠVP.....	45
5.2 ANKETNÍ ŠETŘENÍ.....	47
5.2.1 Charakteristika souboru.....	47
5.2.2 Cíle anketního šetření	47
5.2.3 Výsledky a diskuze.....	48

5.2.4 Zhodnocení anketního šetření.....	53
6 MULTIMEDIÁLNÍ METODICKÝ MATERIÁL	54
6.1 WEBOVÉ STRÁNKY	54
6.2 TIŠTĚNÁ FORMA.....	59
6.2.1 Vzor uspořádání první strany metodického listu.....	59
6.2.2 Vzor uspořádání druhé strany metodického listu	60
6.2.3 Vzor uspořádání třetí strany metodického listu.....	60
6.2.4 Vzor uspořádání čtvrté strany metodického listu	61
6.2.5 Vzor uspořádání páté strany metodického listu.....	61
6.3 DOSTUPNOST	62
6.4 METODICKÉ LISTY KONKRÉTNÍCH VYUČOVACÍCH HODIN.....	62
7 ZÁVĚR.....	64
8 SEZNAM LITERATURY	65
9 SEZNAM PŘÍLOH	68

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: dvojtakt.....	36
Obrázek 2: základní postoj	38
Obrázek 3: střelba švihem.....	41
Obrázek 4: střelba přiklepnutím	42
Obrázek 5: internetové stránky http://pripravytv.cz/	55
Obrázek 6: orientace v tištěné verzi metodického listu na webových stránkách http://pripravytv.cz/	55
Obrázek 7: přehled metodických listů na internetových stránkách	56
Obrázek 8: př. elektronického metodického listu (Atletika - hod míčkem č. 1)....	56
Obrázek 9: světle modrá pasáž	57
Obrázek 10: záložka "vysvětlivky"	57
Obrázek 11: záložka "ke stažení"	58
Obrázek 12: záložka "diskuze"	58
Obrázek 13: první strana metodického listu	59
Obrázek 14: druhá strana metodického listu.....	60
Obrázek 15: třetí strana metodického listu	60
Obrázek 16: čtvrtá strana metodického listu.....	61
Obrázek 17: pátá strana metodického listu	61

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: pohlaví respondentů	48
Graf 2: věk respondentů.....	48
Graf 3: vysokoškolské vzdělání	49
Graf 4: aprobace respondentů	49
Graf 5: pracovní úvazek respondentů	49
Graf 6: časová dotace hodin tělesné výchovy.....	50
Graf 7: evaluace multimediálních podkladů	51
Graf 8: forma metodických listů	52
Graf 9: doporučení metodických listů	52

** pokud není u obrázků či grafů uveden zdroj, jedná se o vlastní zdroj autora této práce*

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ČFBU	Česká florbalová unie
IFF	Mezinárodní florbalová unie
RVP	rámcový vzdělávací plán
ŠVP	školní vzdělávací plán
TV	tělesná výchova
VJ	vyučovací jednotka
ZŠ	základní škola
ZV	základní vzdělání

ÚVOD

Současná moderní doba s sebou nese stále větší omezování pohybových aktivit a nárůst stresu, které mají nedozírné následky na lidské zdraví. Výrazný civilizačních chorob významně ohrožuje lidskou populaci na celém světě. Hodnota zdraví člověka a získání správných celoživotních návyků a postojů je tou nejdůležitější cestou, kterou by si měl každý osvojit. Pokud bude po této cestě včas, správně a systematicky naváděn, má šanci svůj život prožít aktivně až do vysokého věku s minimálním vlivem těchto negativních faktorů. Tělesná výchova v ideální časové dotaci je v celém systému vzdělávání a zejména pak na základních školách klíčovým nástrojem, jak dovést každého jedince k harmonickému rozvoji osobnosti a jak civilizačním rizikům předcházet.

Důvodem výběru tohoto tématu byla má zkušenost získaná během pedagogické praxe na základních školách, kde jsem při přípravách na vyučování hledala nové postupy, jak práci zrychlit, zefektivnit a zkvalitnit s využitím moderních multimediálních prostředků.

Diplomová práce je zaměřena na vytvoření podpůrných moderních multimediálních metodických materiálů pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základní školy. Na základě anketního šetření bude vyhodnocena použitelnost těchto materiálů na základních školách Libereckého kraje.

1 CÍLE PRÁCE

1.1 Hlavní cíl

- tvorba multimediálního metodického materiálu k realizaci vybraných tematických celků ŠVP pro učitele tělesné výchovy na 2. stupni základních škol a ověření v praxi

1.2 Dílčí cíle

- vybrání vhodného učiva pro tvorbu tematických celků a následné doporučení ve formě vlastního školního vzdělávacího plánu
- vytvoření webových stránek
- vytvoření metodických listů
- ověření vytvořeného materiálu v praxi

2 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

V souladu se Zákonem o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, který byl přijat v roce 2004 s účinností od 1. 1. 2005, je základní vzdělávání realizováno na základě **Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání** a jeho samostatné přílohy Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání pro žáky s mentálním postižením. Tyto vzdělávací programy jsou pro všechny základní školy závazné od 1. září, které následovalo nejpozději po uplynutí dvou let ode dne jejich vydání, to znamená od počátku školního roku 2007/2008. K tomuto datu musely mít školy vytvořené své **školní vzdělávací programy** (dále ŠVP), které musejí být v souladu s požadavky Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (MŠMT ČR, 2013).

2.1 Charakteristika základního vzdělávání

V České republice je dle § 36 až § 43 zákona č. 561/2004 Sb. povinností plnit školní docházku. Občané tak mají uzákoněné povinné základní vzdělávání. Paragraf 46 a § 47 zákona č. 561/2004 stanovuje organizaci základního vzdělávání. Průběh základního vzdělávání upravuje § 49 a § 50 zákona č. 561/2004 Sb. Podrobnosti o struktuře a průběhu základního vzdělávání upravuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen „ministerstvo“) ve vyhlášce č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a jiných náležitostech plnění povinné školní docházky a ve vyhlášce č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných. Kvalifikace výsledků vzdělávání žáků je dle § 51 až § 53 zákona č. 561/2004 Sb. Ministerstvo stanovuje pomocí prováděcího právního předpisu další informace ohledně hodnocení výsledku žáků. Dosažení stupně vzdělání se stanovuje § 45 a ukončení základního vzdělávání § 54 a § 55 zákona č. 561/2004 Sb. (MŠMT ČR, 2013).

2.2 Cíle základního vzdělávání

Žákům má základní vzdělávání pomoci poskytnout řádný základ všeobecného vzdělání zaměřeného zejména na praktické jednání, na situace blízké životu a pomoci jim postupně rozvíjet a utvářet klíčové kompetence (Bílá kniha, 2001).

Základní vzdělávání se proto vyznačuje těmito cíli:

- motivovat žáky pro celoživotní učení a umožnit jim osvojení si strategie učení,
- iniciovat žáky k logickému uvažování, tvořivému myšlení a k řešení problémů,
- provázet žáky k otevřené, všestranné a účinné komunikaci,
- podporovat u žáků schopnost respektovat práci, spolupracovat a uznávat úspěchy vlastní i druhých,
- vést žáky k umění projevu jako svobodné, zodpovědné a svébytné osobnosti, aby naplňovali své povinnosti a uplatňovali svá práva,
- podněcovat u žáků pozitivní city a projevy v jednání, chování a v prožívání životních událostí, učit je správnému vnímání k prostředí a přírodě,
- vést žáky k aktivnímu rozvíjení a chránění duševního, sociálního a fyzického zdraví a být za ně právem odpovědný,
- učit žáky k vzájemné toleranci a ohleduplnosti mezi jinými lidmi, jejich kulturami a duchovními hodnotami, učit je ke společnému soužití,
- pomáhat žákům rozvíjet a poznávat vlastní schopnosti, pomáhat jim k propojení osvojených vědomostí a dovedností při rozhodování o volbě vlastní životní orientace (MŠMT ČR, 2013).

2.3 Klíčové kompetence

Souhrn dovedností, schopností, postojů, vědomostí a hodnot nezbytných pro osobní rozvoj a prosazení každého člena ve společnosti nazýváme klíčovými kompetencemi. Smyslem a cílem základního vzdělání je vybavit žáky takovými kompetencemi, které je připraví na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti. Proces osvojování si klíčových kompetencí je dlouhodobý a složitý, začíná již

v předškolním vzdělávání, dále pokračuje povinnou školní docházkou, středním vzděláváním a dotváří se postupně v průběhu života. Na konci základního vzdělávání nepovažujeme úroveň klíčových kompetencí za ukončenou, slouží však jako neopomenutelný základ pro vstup do života, celoživotního učení a pro získání budoucí profese (MŠMT ČR, 2013).

Na základní škole jsou za klíčové kompetence považovány:

- kompetence k učení,
- kompetence komunikativní,
- kompetence občanské,
- kompetence k řešení problémů,
- kompetence sociální a personální,
- kompetence pracovní (MŠMT ČR, 2013).

2.4 Vzdělávací oblasti

Vzdělávací oblasti v RVP ZV jsou orientačně rozděleny do devíti skupin. Každá skupina je tvořena jedním vzdělávacím oborem či obsahově podobnými vzdělávacími obory podle MŠMT ČR (2013, s. 15):

- „
- *Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk).*
 - *Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace).*
 - *Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie).*
 - *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).* “

V úvodní části jednotlivých vzdělávacích oblastí nalezneme **základní charakteristiku** dané vzdělávací oblasti, která popisuje postavení a význam této

oblasti v základním vzdělávání. Dále se zabývá charakteristikou vzdělávacího obsahu jednotlivých vzdělávacích oborů. Také se zmiňuje o návaznosti mezi vzdělávacím obsahem 1. a 2. stupně základního vzdělávání (MŠMT ČR, 2013).

Další část vzdělávací oblasti - **Cílové zaměření vzdělávací oblasti** - se zaměřuje na cíle a vedení žáka. Prostřednictvím vzdělávacího obsahu je žák veden k postupnému dosahování klíčových kompetencí (MŠMT ČR, 2013).

Na cílové zaměření vzdělávací oblasti navazuje **Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů**, který je tvořen *očekávanými výstupy a učivem*. **Očekávané výstupy** mají činnostní charakter, jsou prakticky orientované, uplatňovatelné v běžném životě. Na konci povinné školní docházky jsou očekávané výstupy závazné – potřebné k úspěšnému ukončení základního vzdělávání. **Učivo** je v RVP ZV členěno do jednotlivých tematických okruhů. V rovině RVP ZV je učivo pouze doporučeno a na úrovni ŠVP se stává závazným. Učivo slouží jako prostředek k naplnění očekávaných výstupů (MŠMT ČR, 2013).

2.5 Člověk a zdraví

Charakteristika:

Zdraví je pro člověka tou nejdůležitější hodnotou v jeho životě. Abychom dosáhli vyváženého stavu tělesné, duševní a sociální pohody – zdraví, musíme o něj dostatečně pečovat. Mezi aspekty, kterými je zdraví utvářeno a ovlivňováno patří styl života jedince, zdravotně preventivní chování, bezpečí člověka, kvalita životního prostředí, kvalita mezilidských vztahů atd. (MŠMT ČR, 2013).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví podněcuje žáky k pozitivnímu ovlivňování (způsobem chování, činnostmi, poznatky) zdraví ve svém životě. Tyto základní podněty se pak učí žáci využívat a aplikovat. Obsahově se tato vzdělávací oblast zaměřuje především na to, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby měli pojem o tom, co je hodnota zdraví, jaký smysl má zdravotní prevence a zároveň pochopili hloubku problémů spojených s nemocemi, či jinými poruchami zdraví (MŠMT ČR, 2013).

Základními vzdělávacími obory ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví jsou **Výchova ke zdraví a Tělesná výchova** (společně se zdravotní tělesnou výchovou). Vzdělávací obsah této oblasti se navzájem prolíná s ostatními vzdělávacími oblastmi (MŠMT ČR, 2013).

Cílové zaměření vzdělávací oblasti:

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví vede žáky k:

- chápání zdraví jako klíčové životní hodnoty,
- porozumění vyváženému stavu zdraví (tělesné, duševní i sociální pohody), podpořené pohybem a příjemným prostředím,
- nalézání poznání o člověku jako biologickém jedinci v jednotlivých úsecích života,
- schopnosti získat přehled a rozlišovat, co je zdravé/nezdravé, co může zdraví prospět či uškodit,
- chápání základních etických a morálních postojů v interakci činností a jednání, souvisejících se zdravými mezilidskými vztahy a zdravím samotným,
- pochopení souvislostí mezi dobrým fyzickým vzhledem, zdatností i duševní pohodou, které mohou významně ovlivnit výběr profesní dráhy, společenských činností, partnerů atd.,
- aktivnímu přístupu v oblastech činností podporujících zdraví a šíření zdravotně prospěšných činností v okolí (MŠMT ČR, 2013).

2.5.1 Tělesná výchova

„Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů,

pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žáků prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.“ (MŠMT ČR, 2013, str. 77-78)

Vzdělávacím obsahem vzdělávacího oboru tělesná výchova na druhém stupni ZŠ podle RZV ZV (MŠMT ČR, 2013) jsou:

a) Činnosti ovlivňující zdraví:

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Žák:

- I. Zabývá se aktivně organizací svého pohybového režimu, usiluje o pravidelnost pohybových činností s konkrétním účelem.
- II. Usiluje o takový rozvojový program, který zlepší jeho tělesnou zdatnost.
- III. Chová se podle sportovní etiky, která zakazuje drogy či jiné škodliviny nevhodné pro zdraví, rozumí pojmu znečištění ovzduší.
- IV. Uplatňuje bezpečné a vhodné chování i v lokalitách mimo školu se záměrem předcházet možným úrazům a předvídatelným rizikům a uzpůsobí jim svou činnost (MŠMT ČR, 2013).

Učivo:

- *význam pohybu pro zdraví* – výkonnostní a rekreační sport, sport chlapců a dívek,
- *zdravotně orientovaná zdatnost* – rozvoj této činnosti, manipulace se zatížením, kondiční programy,
- *svalové dysbalance* – korekce a prevence jednostranného zatížení, zdravotní TV,
- *bezpečnost při pohybových činnostech* – základy první pomoci – ošetření poranění, odsun raněného i v nestandardních podmínkách (MŠMT ČR, 2013).

b) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Žák:

- I. Aplikuje ve hře, soutěži či při rekreačních činnostech osvojené pohybové dovednosti a využívá je spolu se svými individuálními předpoklady.
- II. Je schopen analýzy osvojované pohybové činnosti včetně posouzení zjevných nedostatků a jejich příčin (MŠMT ČR, 2013).

Učivo:

- *pohybové hry* – netradiční pohybové hry, pohybové hry s různým zaměřením,
- *gymnastika* – přeskoky, akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním,
- *estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem* – rytmická gymnastika, kondiční programy, tance, cvičení s náčiním,
- *úpoly* – základy judo, karate, sebeobrany,
- *atletika* – sprint, vytrvalostní běh, vrh koulí, hod míčkem, skok do dálky a výšky, základy překážkového běhu,
- *sportovní hry* – (podle vybavenosti školy, minimálně 2 sportovní hry), herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, systémy, pravidla pro žákovské kategorie,
- *turistika a pobyt v přírodě* – základy orientačního běhu, chování v přírodě – táboření, bezpečnost, ochrana přírody, chůze v mírně náročném terénu, přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla,
- *plavání* – (podle podmínek školy), adaptace na vodní prostředí, základy plaveckých způsobů (kraul, prsa), záchranné plavání, zdravotní plavání, základy plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti,
- *lyžování, bruslení, snowboarding* – (podle podmínek školy), běžecké lyžování, sjezdové lyžování či jízda na snowboardu, bezpečnost na horách, jízda na vleku, turistika na horách (MŠMT ČR, 2013).

c) činnosti podporující pohybové učení

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Žák:

- I. Používá osvojené názvosloví.
- II. Uplatňuje pravidla fair play a základní olympijské myšlenky – pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrana přírody při sportu.
- III. Kooperuje v kolektivních sportovních hrách.
- IV. Zorganizuje jednoduché turnaje.
- V. Zpracuje naměřená data, je schopen prezentace získaných informací (MŠMT ČR, 2013).

Učivo:

- *komunikace v TV* – názvosloví v TV, signály, povely, gesta, značky,
- *organizace prostoru a pohybových činností* – sportovní výbroj a výstroj – ošetřování, vhodný výběr,
- *historie a současnost sportu* – známé sportovní osobnosti, události, soutěže, olympismus,
- *pravidla pohybových činností* – závodů, her, soutěží,
- *měření výkonů a posuzování pohybových dovedností* – evidence, vyhodnocování, měření (MŠMT ČR, 2013).

Rámcový učební plán, který je součástí RVP ZV, stanovuje časovou dotaci jednotlivých předmětů na daném stupni. Maximální týdenní dotace pro předmět Tělesná výchova je 10 hodin a zároveň nesmí být ze zdravotních a hygienických důvodů dotována pod dvě hodiny týdně (MŠMT ČR, 2013).

2.6 Školní vzdělávací plán (ŠVP)

V souladu se školským zákonem vypracovává každá základní škola podle RVP ZV školský dokument zvaný **Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání** (dále jen ŠVP). Tento dokument vychází z: *„konkrétních vzdělávacích záměrů školy, zohledňuje potřeby a možnosti žáků, reálné podmínky a možnosti školy i oprávněné požadavky zákonných zástupců žáků a má na zřeteli postavení*

školy v regionu i sociální prostředí, ve kterém bude vzdělávání probíhat.“ (MŠMT ČR, 2013, str. 136) Na základě ŠVP, který si škola sama vypracovala, probíhá vyučovací proces.

Odpovědnou osobou za vypracování ŠVP je ředitel školy. *„Samotná příprava ŠVP, jeho následné vyhodnocování a úpravy jsou výrazem pedagogické autonomie i odpovědnosti celé školy za způsob a výsledky vzdělávání.“* (MŠMT ČR, 2013, s. 136) Vzhledem k odpovědnosti celé školy se na tvorbě ŠVP podílejí všichni učitelé příslušné školy. ŠVP se stává platným poté, co ředitel projedná tento dokument se školskou radou. ŠVP je veřejným dokumentem, a proto je povinností škol tento dokument poskytnout i veřejnosti (MŠMT ČR, 2013).

3 DIDAKTIKA ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

Didaktika z řeckého slovesa „didaskein“ neboli vyučovat, učit či být vyučován je pojem zabývající se teorií vyučování. Didaktiku, též obecnou didaktiku definuje Skalková (1999, s. 14): „...jako teorii vzdělávání a vyučování. Obecná didaktika se zabývá problematikou obsahů, které se jakožto výsledky společensko-historické zkušenosti lidstva stávají v procesu vyučováním individuálním majetkem žáků. Zabývá se zároveň procesem, který charakterizuje činnost učitele a žáka a v němž si žáci tento obsah osvojují, tedy vyučováním a učením.“

Z obecné didaktiky vychází didaktiky předmětové, které se zabývají konkrétními vyučovacími předměty. Podle Průchy, Walterové a Mareše (2013, s. 50) se: „...předmětové didaktiky zabývají problémy výuky v konkrétních vyučovacích předmětech a zpravidla jsou chápány jako jejich metodiky.“ Metodika je součástí didaktiky a zabývá se metodou vyučování. Vyučovací metoda je dle Průchy, Walterové, Mareše (2013, s. 355) popisována jako: „Postup, cesta, způsob vyučování (řec. *methodos*). Charakterizuje činnost učitele vedoucí žáka k dosažení stanovených vzdělávacích cílů.“

Předmětem didaktiky tělesné výchovy je dle Rychteckého (2004, s. 23): „zkoumání a interpretace zákonitostí procesu vzdělávání a výchovy, všech jeho vnitřních i vnějších činitelů i vztahů mezi nimi.“ Vilímová (2009, s. 13) dále uvádí, že: „Jádrem didaktiky tělesné výchovy je komplex otázek, orientovaných na objasnění: výběru a uspořádání učiva, které tvoří obsah vyučování, podstaty didaktického (vzdělávacího) procesu, v němž si žáci ve vzájemných interakcích žák – učitel – učivo – podmínky osvojují učivo (činnosti, dovednosti, vědomosti, postoje atd.).“

Učivo tělesné výchovy je rozděleno do tematických bloků, či celků, nikoliv do jednotlivých ročníků. Jde o učivo základní a rozšiřující. Pro zajištění vzdělávacích cílů a vzdělávacího standardu by měl učitel základní učivo nabídnout všem žákům. Při lepších podmínkách školy (materiálních nebo prostorových), vyšší

pohybové úrovni žáků, či při větším časové dotaci předmětu může učitel nabídnout žákům rozšiřující učivo. Výběr učiva je v pravomoci učitele (Jeřábek, 2008).

Následující kapitola je zaměřena na učivo tematických celků „Atletika“ a „Sportovní hry“.

4 TEMATICKÉ CELKY

Atletika a sportovní hry jsou již mnoho let jedním ze základních pilířů českých i světových školních osnov. Osvojování atletických disciplín a sportovních her komplexně rozvíjí fyzickou stránku jedince a současně jeho kooperaci ve skupině. V této kapitole se věnuji metodice uvedených sportovních odvětví. Správný postup nácviku je klíčový pro efektivní osvojení sportovních dovedností. Metodickou podporou při zpracování této kapitoly mi byly kromě uvedené literatury také tyto prameny: atletika - projekt „*IAAF Kids Athletics*®“ (Gozzoli, Simohamed, El-Hebil, 2006); florbal - elektronický dokument „*IFF School currirulum*“ (IFF, 2016); basketbal - publikace „*Playing for life active after-school communities: companion books for the playing for life resource kit*“ (Australian Sports Commission, 2007).

4.1 Tematický celek - Atletika

Královna sportu neboli atletika je jedno z nejstarších sportovních odvětví, prokazatelné již od dob antiky. Podmínku pro vznik tohoto sportu daly především přirozené pohybové činnosti člověka (které vyjadřovaly v antickém období chtíč závodění a boje). Atletika patří mezi jeden z nejvšestrannějších a nejzajímavějších sportů. Především individuálnost, objektivnost a rozmanitost jsou hlavními znaky tohoto sportovního odvětví (Jeřábek, 2008).

Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF) je organizace řídící atletiku po celém světě. Od roku 1993 je součástí této federace i Český atletický svaz.

4.1.1 Atletika na základních školách

Jeřábek (2008) uvádí, že součástí povinné tělesné výchovy je na všech typech základních škol atletika.

4.1.2 Metodika atletiky

Jedním z cílů této diplomové práce bylo vytvořit metodické listy. V této kapitole se věnuji obsahu metodických listů. Níže jsou popsány atletické disciplíny,

či cvičení nezbytná pro pohybové činnosti v atletice, jejich stručná charakteristika, technika provedení, nejčastější chyby, klíčové momenty či průpravné hry. Pravidlům atletiky se v této práci nebudu záměrně věnovat, neboť nejsou cílem této práce. Na webové stránce Českého atletického svazu jsou k dispozici oficiální pravidla atletiky (Český atletický svaz, 2015).

4.1.2.1 Atletická abeceda

Atletická abeceda se skládá z několika běžeckých cvičení. Mezi základní cviky atletické abecedy patří: lifting, skipink, zakopávání, předkopávání a koleso. Jednotlivé cviky se vždy zaměřují na konkrétní část běžeckého kroku. Při vyučování volíme analyticko-syntetický vyučovací postup. Nejprve nacvičujeme jednotlivé pohybové prvky, které později spojujeme v celek. Dále dbáme při vyučování atletické abecedy na správné technické provedení, začínáme v nízké rychlosti, případně na místě. Pro správné technické provedení je nezbytné žákům daný cvik předvést, a tím u nich vytvořit jasnou představu o provedení pohybu (Jeřábek, 2008).

Níže jsou vypsané základní prvky atletické abecedy a jejich klíčové momenty nezbytné pro správnost provedení. Níže upraveno podle Hliněnské a Kaliny (2011):

LIFTING:

- špičky chodidel ve stálém styku se zemí,
- zdůrazňujeme maximální rozsah pohybu v kotníku a následné pokrčení a protlačení kolen,
- boky protlačujeme vpřed, pánev je mírně podsazená, ruce vykonávají uvolněný běžecký pohyb.

SKIPINK:

- pohyb v kotníku minimální,
- bérce se skládají patou pod hýždě,
- nevykopáváme špičky vpřed,
- pánev je podsazená, ruce vykonávají běžecký pohyb, trup je narovnaný,
- pozor na záklon trupu! → špatně!.

ZAKOPÁVÁNÍ:

- patami se kopeme do hýždí, stehna se pohybují minimálně, směřují kolmo k zemi,
- trup je vzpřímený, pohyb paží běžecký,
- pozor na předklon trupu → špatně!

PŘEDKOPÁVÁNÍ:

- „běh na natažených nohách“ – odraz je proveden ze špičky maximálně rychlým dopnutím v kotníku,
- špička je před kontaktem se zemí přitažená k bérce – tzv. fajfka,
- trup je vzpřímený, pánev maximálně podsazená, ruce vykonávají běžecký pohyb,
- pozor na záklon trupu → špatně!

KOLESO (upraveno podle Jeřábka, 2008):

- jedná se o spojení skipinku a zakopávání ve velkém rozsahu,
- stejně jako při zakopávání se noha po odrazu skládá patou směrem na hýždě,
- poté následuje stejně jako u skipinku vysoký zdvih stehna,
- následuje fáze, kdy dochází k napnutí nohy v koleni vlivem rychlého stáhnutí stehna směrem dolů,
- pozor na aktivní vykopávání bérce – špatně!,
- došlap je prováděn pod tělo a před kontaktem se zemí je špička přitažená k bérce,
- hlava a trup musejí být ve vzpřímené pozici,
- pozor na záklon trupu → špatně!

4.1.2.2 Nízký start

Nízký start je způsob výběhu ve sprinterských disciplínách. Je nezbytný pro začátek sprintu a provádí se z tzv. startovacích bloků. Níže jsou technicky popsány polohy společně se slovními pokyny, které předcházejí před samotným výběhem (podle Valtera, 2007):

1. **Vyčkávací poloha = připravte se** = nohy jsou v opěrkách bloků, špičky se dotýkají země a přední část chodidla je opřená v blocích, odrazová noha je vpředu a klečíme na kolena švihové nohy, ruce se opírají podél startovní čáry - jsou na prstech nebo kloubech, váha je rovnoměrně rozložena na ruce a nohy, šíjové svalstvo je uvolněné, hlava svěšena.
2. **Střehová poloha = pozor** = pohyb těžiště směrem dopředu a jeho zdvihu, váha se přenáší více na ruce, úhel v kolena odrazové nohy je cca devadesát stupňů.
3. **Výběh** šlapavým způsobem běhu, výběh je zahájen mohutným odrazem z předního bloku, náklon trupu držíme min. dvacet metrů, výrazná je švihová práce paží, maximální intenzita práce dolních a horních končetin, postupně se kroky prodlužují.

TECHNIKA BĚHU:

Podle Jeřábka (2008) je běžecký krok cyklickým pohybem, neboli stále se opakujícím sledem pohybů. Tyto pohyby tvoří pohybový cyklus neboli pohybový řetězec. Tento cyklus se skládá ze dvou fází – oporové a letové. Při oporové fázi je chodidlo v kontaktu s podložkou, zatímco v letové fázi dochází k výměně nohou (švihová noha se stává oporovou a obráceně). Způsobem provedení v oporové fázi dochází k odlišným technikám běhu (upraveno podle Jeřábka, 2008):

1. Šlapavý způsob běhu:

- slouží k akceleraci, získání max. rychlosti,
- značný náklon trupu, maximální rozsah pohybu, malá doba kontaktu s podložkou (sto milisekund) - v průběhu šlapavého způsobu běhu je noha v kotníku zpevněná, vlastní odraz je prováděn dopnutím ve všech kloubech,
- používá se po každém startu k nabrání rychlosti.

2. Švihový způsob běhu:

- slouží k udržení rychlosti, používá se po 30 - 40 metrech od startu,
- vzpřímená poloha trupu, došlap před těžiště, delší trvání odrazu (dvě stě milisekund), při došlapu a odrazu je „dvojitá práce“ v kotníku.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V NÍZKÉM STARTU (upraveno podle Pruknera, 2011):

- nácvik jednotlivých startovních poloh - hodnotit z boku, ramena nad čarou, ruce kolmo k zemi,
- poloha pozor - děti se nezvednou nebo zvednou hned do natažených nohou, při zvednutí do polohy pozor se těžiště nepohybuje dopředu, při zvednutí zvednou a zakloní hlavu = pokyn dívat pod nohy,
- výběh - předčasné narovnání, pohyb je veden nahoru nikoliv dopředu, dlouhé kroky.

4.1.2.3 Skok daleký

Skok daleký zařazujeme do skupiny horizontálních skoků. Při skoku dalekém začínáme odrazovou průpravou, kde je nutné žákům vysvětlit, jaký je rozdíl mezi skokanským (odraz je prováděn z celého chodidla) a běžeckým odrazem. Pro začátek skoku je potřebné znát svou odrazovou nohu. Dominanci odrazové nohy zjistíme pomocí jednoduchého testu. Seřadíme žáky do řady, do stoje spatného. Cvičence, který má zavřené oči, v nečekaném okamžiku zezadu lehce strčíme. Noha, která zareagovala jako první a provedla krok vpřed, je zpravidla noha odrazová. Skok daleký rozdělujeme po technické stránce do čtyř fází. Tyto fáze podle Valtera (2007) popisujeme takto:

1. **Rozeběh** – stupňovaný (dochází ke snížení těžiště v předposledním kroku a ke zdvižení v posledním kroku, poslední rozběhový krok je výrazně zkrácený, aby se závodníci mohli odrazit do výšky); technika běhu je mírně sprintéřská; zvedají se kolena a zkracuje se fáze kroku v zanožení.
2. **Odraz** – švih střídmpaž; dochází k dopnutí ve všech kloubech a odraz je prováděn z celého chodidla s předpětím; úhel v kolenu je menší jak devadesát stupňů; švih je dokončen současně s dokončením odrazu.
3. **Let** – skrčný způsob - v průběhu letové fáze švihové koleno zůstává vpředu, odrazová noha se krčí, přidává se ke švihové a nohy se předkopnou.
4. **Doskok** – je zahájen prvním kontaktem s doskočištěm; nejlépe (ideálně) patami, dochází k protlačení pánve rovně nebo stranou; jsou zde různé varianty držení trupu, pro děti je nejlepší držení trupu zpříma.

KLÍČOVÝMI MOMENTY jsou podle Jeřábka (2008, s. 104): „*začátek rozběhu od výběhové značky vždy stejnou nohou; stupňovaný rozběh; předodrazový rytmus – zkrácení posledního rozběhového kroku; vysoké švihové koleno při odrazu a úplný nápon odrazové nohy tzv. odrazový luk; intenzivní práce paží při odrazu – švih vzhůru; dokončení odrazu a fáze letu; mohutné předkopnutí v závěru letové fáze; protlačení pánve vpřed při doskoku.*“

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY (upraveno podle Pruknera, 2011):

1. V rozběhu:

- špatný rytmus rozběhu (zpomalování, cupitání, protahování kroku...), rozběh má být stupňovaný a nejrychlejší v okamžiku odrazu, pořad zrychlovat, poslední krok má být nejkratší → Oprava (O) = rytmizace rozběhu pomocí tleskání, značek atd.

2. V odrazu:

- odraz ze špičky → O = odraz musí být z celého chodidla,
- odraz je nedokončený, děti nedopnou nohu a skládají hned patu pod zadek → NE,
- nesouhra mezi odrazem a švihem → O = upozorněním + návrat k odrazovým průpravám.

3. V letové fázi:

- špatné postavení trupu – záklon nebo předklon → O = při letové fázi se dívat na určitý bod.

4.1.2.4 Hod kriketovým míčkem

V atletických disciplínách je hod kriketovým míčkem určen pro věkovou kategorii – žáci. Hod se provádí jednoručním vrchním obloukem, který je pohybovým základem pro většinu míčových her. Pro odhod je důležité nekřečovitě držení míčku v poloze mezi palcem a vějířovitě roztáhnutými prsty, míček není uložen v dlani. Dále je u odhodu významné postavení nohou - pravák má při odhodu levou nohu vykročenou vpřed. Technika hodu míčkem je členěna do tří fází. Níže jsou popsány jednotlivé fáze (upraveno podle Jeřábka, 2008):

1. Rozběh - s pokrčenou rukou nad hlavou, plynulý a stupňovaný.

- 2. Předodhodová příprava** - přenesení ruky do zadního postavení (do nápřahu), to je provedeno ve dvou krocích a zároveň dochází k rotaci ramen do směru hodů, dojde ke zkřížení osy ramen a pánve, následuje zkřížený krok (přeskok) → odraz je z levé nohy, v průběhu dojde ke zkřížení nohou a dopadu do odhodového postavení. Toto postavení vypadá tak, že váha je na pravé noze, levá noha je patou v kontaktu se zemí, obě chodidla v úhlu čtyřiceti pěti stupňů od osy hodů, trup je zavřený, osa ramen je souhlasná s osou hodů, paže s náčiním vytažená směrem vzad, propnutá v lokti a paže je stále výše, než je rameno.
- 3. Vlastní odhod** - začíná vytočením pravé nohy do směru hodů po ose kotník – koleno – bok, následuje natočení ramen (trupu) a vlastní zátah paží (loket se krčí, směřuje dopředu) zátah je proveden nad hlavou (nebo alespoň nad ramenem), zároveň je přenášena váha z pravé nohy na levou a odhod je dokončen přeskocením na druhou nohu.

KLÍČOVÝMI MOMENTY jsou podle Jeřábka (2008, s. 133): „*uvolněný stupňovaný rozběh s vysokým nesením náčiní v ose těla; včasné přenesení ruky s náčiním do nápřahu, vysoká ruka (nad ramenem), natažení v lokti, vytažení z ramen; výrazný přeskok s maximálním předběhnutím trupu nohama; plynulé navázání odhodu po přeskoku; postupné vytáčení po ose kotník – koleno – bok – hrudník – rameno – paže; pevné oporové postavení levé nohy; „zablokování“ levého ramena v okamžiku vytočení ramen do směru hodů; rychlé prošvihnutí pravé ruky nad hlavou a vypuštění náčiní; zastavení dopředného pohybu přeskokem na pravou nohu.*“

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY (upraveno podle Pruknera, 2011):

1. V rozběhu:

- špatný rytmus rozběhu → Oprava (O) = zkrátit rozběh, zdůraznit poslední fázi přeskoku, nechat cvičence přeskocit nějakou překážku např. pásmo...

2. V předodhodové přípravě:

- špatná odrazová noha → O = snížit rychlost provedení i z místa, cvičenci nedělají překrok, ale přeskakují na jedné noze,

- zkřížený krok je dělaný v nedostatečném rozsahu → O = přeskok přes vymezené pásmo (čarami, prkýnky...),
- předčasné natočení ramen → O = dopomoc se spolucvičencem, podržení ruky s náčiním v zadní pozici (např. pomocí expanderu, lanče...).

3. Ve vlastním odhodu:

- nevyužití práce nohou, nohy zůstanou tak, jak přeskočí a hod je proveden pouze paží, tato chyba je kombinována s předčasným natočením ramen, váha po přeskoku je na přední noze → O = váha musí zůstat na zadní noze + využití postupného zapojení částí těla (vrhačský komplex) + dokončení pohybu ve směru hodu („přepadnutí“).

4.1.2.5 *Atletické hry*

Jednou z metodických hodin, které jsem vytvořila, jsou i atletické hry. Tato vyučovací jednotka slouží pro zpestření tohoto tematického celku. Hry jsou průpravného charakteru a každá je zaměřená na rozvoj jiných pohybových dovedností. Pro dokonalost hodiny je klíčová motivace žáků. Např. motivuji žáky tím, že prvních pět žáků s nejvyšším počtem bodů dostane jedničku, poslední tři žáci s nejnižším počtem bodů, budou mít příští hodinu rozevícení na známku. Po každé hře je nutné si body zaznamenat.

DOBÍHANÁ V KRUHU – rozvoj reakční rychlosti:

- Žáci vytvoří kruh čelem k sobě a rozpočítají se na první až čtvrtý. Učitel vyvolá číslo od jedné do čtyř. Žáci s vyvolaným číslem vyběhají určitým směrem okolo kruhu a snaží se chytit předchozího dříve, než oběhne celý kruh (tím získávají body). Vítězí hráč s nejvíce body. Učitel musí dbát na stejný počet vyvolaných čísel a mění směr běhu vpravo a vlevo.

ZÁVOD TROJIC NA ČAS – rozvoj vytrvalosti:

- **pomůcky:** stopky, štafetový kolík
- Žáci si stoupnou do řady a učitel je rozpočítá do tří skupin. Učitel se snaží čísla přehazovat, zamezí tím vytvoření dopředu dohodnutých týmů. Př. 1,2,3; 1,3,2; 3,1,2, atd. Vyznačí se úsek dlouhý patnáct až třicet metrů. První

z každé trojice stojí na jednom konci dráhy, druhý a třetí stojí na opačném konci trati. Na povel učitele startuje druhý z každé trojice a jeho úkolem je překonat stanovenou vzdálenost určitým způsobem, co možná nejrychleji, např. skoky snožmo, a předat štafetu prvnímu z týmu. První předá štafetu třetímu a třetí zase druhému. Závod se opakuje po stanovený časový limit. Vyhrává tým, který si nejvíce krát předá štafetu.

ODRÁŽENÁ – rozvoj hodů:

- **pomůcky:** tenisové míčky
- Žáci se rozdělí na dva týmy. Družstva si mezi sebou tajně rozdají čísla (podle počtu členů ve skupině). Učitel následně vyvolá číslo a žáci se stejným číslem hází z dané vzdálenosti do určitého prostoru – části basketbalového koše, a snaží se odrazit míček co nejdál. Bod získává ten, který má míček nejdál, počítá se první dotek se zemí. Následně se sečtou body v týmu a vítězí tým s nejvíce body.

VÍCESKOKY DRUŽSTEV – rozvoj odrazu:

- Žáci se postaví do řady a učitel je rozpočítá do čtyř skupin (nebo podle počtu žáků, tak aby to vycházelo). Snaží se stejně, jako ve hře „závod trojic na čas“ rozdělit žáky tak, aby nevznikly „dohodnuté“ týmy. Každý člen družstva provede určené skokanské cvičení (např. skok daleký z místa, trojskok až pětiskok po jedné noze nebo snožmo, pět „žabích“ skoků atd..) z místa, kam doskočil předchozí. Vítězí družstvo, jehož poslední člen doskočil nejdál ze všech týmů.

4.2 Tematický celek - sportovní hry

Sportovní hry mají historické kořeny v Číně, kde byla jejich předchůdcem pohybová hra nazvaná Cu – t'u – cu. Jediné, co se podařilo dochovat, je zmínka, že ke hraní se používal kožený míč, který byl vycpaný peřím. Můžeme se tedy domnívat, že se jednalo o předchůdce dnešního fotbalu (Nykodým, 2006).

Sportovní hra je podle Táborského (2004, s. 11): „...*soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu.*“

4.2.1 Sportovní hry na základních školách

Sportovní hry patří na základních školách mezi oblíbené tematické celky. Podle MŠMT ČR (2013) je učivo na druhém stupni základních škol povinné zahrnovat dvě sportovní hry podle vlastního výběru dané základní školy. Mezi nejčastější sportovní hry aplikované na druhém stupni patří florbal, basketbal, volejbal či házená.

4.2.2 Metodika sportovních her

Metodické listy sportovních her se zabývají basketbalem a florbalem. Obsahem hodin basketbalu je základní postavení, driblink, přihrávka, střelba, dvojtakt a závěrečný turnaj. Ve florbalu se zabýváme základním postavením, ovládním míčku, driblinkem, přihrávkou a jejím zpracováním, střelbou a závěrečným turnajem.

4.2.2.1 Basketbal

Basketbal patří mezi nejrozšířenější a nejpoblárnější míčovou hru na světě. Jedná se o týmovou sportovní hru, kdy proti sobě hrají dvě družstva, která se snaží prohodit míč brankou – košem. Historie tohoto sportovního odvětví sahá až k časům dávných Májů a Aztéků, kdy z náboženského důvodu hráli hru podobnou dnešnímu basketbalu. Za počátek současné formy basketbalu považujeme rok 1891, kdy tuto hru upravil pro potřeby amerických studentů na spriengfieldské univerzitě

Dr. James Naismith. Řídícím článkem a pořadatelem všech mistrovských soutěží basketbalu je FIBA – mezinárodní basketbalová federace. V české republice zajišťuje organizační strukturu Česká basketbalová federace – ČBF (Nykodým 2006).

DRIBLINK:

Driblink patří mezi základní pohybovou dovednost s basketbalovým míčem, nezbytnou pro další činnosti v basketbalu. Pro správnost provedení driblování je pro nás klíčové definovat základní postoj a držení míče (upraveno podle České basketbalové federace, 2011):

a) Základní postoj:

- pokrčená kolena,
- hlava směřuje vzhůru,
- uvolněný postoj s vyváženou rovnováhou těla,
- trup mírně nakloněn dopředu,
- široký stoj rozkročný.

b) Držení míče:

- prsty jsou rozevřené, nekřečovitě – maximální kontrola míče,
- driblující ruka je na míči, druhá ruka chrání míč,
- míč stlačujeme jemným pohybem dolů – neplácáme.

PŘIHRÁVKA

Přihrávka je podle Velenského (1998, s. 51): „...základním komunikačním prvkem mezi hráči.“ K jejímu provedení jsou vždy zapotřebí dva hráči, jeden hráč, který míč přihrává a druhý, který míč chytá. Jedná se tedy o činnost, která má vztahový charakter, hráči jsou na sebe navzájem závislí, a tak si začínají uvědomovat týmovou spolupráci (Velenský, 1998). Mezi základní typy přihrávek patří obouruč trčením, obouruč nad hlavou, jednoruč trčením a trčením o zem. Podle Velenského (1998) jsou klíčovými body pro tyto typy přihrávek:

a) Obouruč trčením:

- mírně pokrčené nohy, chodidla v širší ramen,
- míč držíme roztaženými prsty, palce směřují šikmo proti sobě, lokty u těla,
- plynulý pohyb míče do výše prsou a odtud rychlým propnutím paží trčíme míč vpřed,
- důležitý je krok ve směru hodů,
- zápěstí a obě ruce se po odehrání míče vytácejí ven,
- pomocí palce, ukazováčku a prostředníčku a pohybu zápěstí dává hráč míči zpětnou rotaci – rovnější dráha letu + snazší zpracování spoluhráčem.

b) Obouruč nad hlavou:

- stejný postup jako výše,
- míč v držení nad hlavou.

c) Jednoruč trčením:

- žák stojí opačným bokem do směru přihrávky,
- při odhodu levou rukou je pravá noha vpředu a naopak.

d) Trčením o zem:

- jako u prvního typu přihrávky,
- míč by se měl odrazit od podlahy cca ve vzdálenosti dvou třetin mezi oběma hráči, a přihrávka by měla doletět do výše pasu přijímajícího.

STŘELBA

Střelba je činnost, při které se snaží hráč vhodit, či odbít míč do soupeřova koše. Jedná se o jednu z nejobtížnějších herních činností jednotlivce. Tato činnost vyžaduje velmi přesné provedení a dlouhodobý trénink (Velenský, 2008). V popisu techniky se zaměříme na vrchní střelbu jednoruč, která je základem pro ostatní typy střelb.

VRCHNÍ STŘELBA JEDNORUČ – KLÍČOVÉ MOMENTY (upraveno podle České basketbalové federace, 2011):

a) Postoj:

- pokrčená kolena,
- hlava směřuje vzhůru,
- uvolněný postoj s vyváženou rovnováhou těla,
- záda jsou rovná,
- široký stoj rozkročný,
- oči pozorují cíl,
- špičky nohou směřují ke koši.

b) Poloha loktů:

- pod míčem,
- směřují k obroučce,
- uvolněné.

c) Střelecký úchop:

- míč volně v prstech – NE na dlani!,
- prsty roztažené – volně kopírují obrys míče.

d) Dokončení pohybu:

- propnutí loktů,
- sklopení zápěstí.

DVOJTAKT – STŘELBA V POHYBU

Dvojtakt je výraz, který se používá v hovorové češtině, oficiálně se ale nazývá „dvoudobý rytmus“. Tento pojem byl však zrušen z důvodu možnosti provedení střelby v pohybu. Střelba v pohybu se dá dokončit totiž hned několika způsoby, hráč nemusí využít dvoudobého rytmu, jako je tomu u dvojtaktu, může však střílet hned po dokročení první nohy. Dvojtakt je však natolik známým pojmem, že ho nelze vyřadit z osnov základních škol (Velenský, 2008).

Velenský (1998, s 39) popisuje techniku dvojtaktu takto: „Těsně před chycením míče (přihrávka nebo odraz míče po posledním úderu při driblinku) se hráč/ka s dominantní pravou rukou odrazí z levé nohy a chytí míč. S míčem v obou rukou doskočí na pravou nohu, z pravé na levou. S ní se odrazí kolmo vzhůru a přenesení míč z polohy u pasu před obličejem nad hlavu, odkud střílí jednou nebo oběma rukama. Po odrazu z levé jde koleno pravé nohy v ostřejším úhlu vzhůru. Nejvýhodnější je nabíhat na koš pod úhlem zhruba 40 stupňů a střílet odrazem míče o desku.“



Obrázek 1: dvojtakt (Zdroj: Legrand, 2002)

DVOJTAKT – KLÍČOVÉ MOMENTY (upraveno podle Janíka, 2003):

- dbáme na technické provedení – nalepení stop na podlahu (pravá-levá-hod),
- dbáme na správné skloubení práce hlavy, ramen, kolen a paží,
- hlava musí být vzpřímená, pohled směřuje ke koši, bližší rameno je vpředu ve směru pohybu, koleno souběžně se střeleckou paží směřuje kolmo nahoru, paže je po střelbě propnutá v lokti a zápěstí sklopené.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA BASKETBALU:

Pravidla byla upravena, zestručněna pro 6. třídu základní školy podle Czech basketball federation (2009).

HŘIŠTĚ A ROZMĚRY:

Hřiště má rozměry 28 x 15 metrů a je vymezeno hracími čárami. Jsou to koncové a postranní čáry. Hráč musí stát uvnitř území, mimo hraniční čáry. Pokud hráč stojí na nebo za hraniční čarou je v autu.

DRUŽSTVO:

V průběhu hracího času je na hřišti maximálně pět hráčů z každého týmu. Střídání je dovoleno jako v ledním hokeji tj. hráči se mohou libovolně střídát. Hráči nesmí mít při hře předměty, které mohou způsobit zranění. Například řetízky, náušníci, ostré spony ve vlasech, prsteny, dlouhé nehty.

HRACÍ DOBA:

Oficiální hrací doba v basketbalu je vymezena čtyřmi čtvrtinami po deseti minutách čistého hracího času. Pro 6. ročník můžeme volit variantu jako u minibasketbalu, kdy je herní čas rozčleněn do čtyř čtvrtin po osmi minutách čistého hracího času.

PRAVIDLA HRY:

Zápas začíná rozskokem dvou hráčů ve středovém kruhu, kdy je jejich cílem odrazit míč ke svému spoluhráči (nesmí být zachycen hráčem, který je na rozskoku). Manipulace s míčem je povolena pouze pomocí rukou. Běhání s míčem v držení, kopání, či úder pěstí je přestupkem. Cílem hry je získat větší počet bodů než získal soupeř, a to pomocí prohození míče basketbalovým košem. Hodnoty dosažení koše jsou pro hod z trestného hodu za jeden bod, pro hod z pole za dva body a pro hod z tříbodového území za tři body.

PŘESTUPKY:

Pokud hráč udělá s míčem tři a více kroků, aniž by míč odrazil o zem, jedná se o přestupek zvaný *kroky*. Dalším přestupkem je *přerušovaný driblink*, který je uznán, když hráč přeruší driblink a poté ho znovu zahájí, či při driblinku použije obě ruce naráz. Dalším přestupkem je *zahrání míče do zadní poloviny hřiště* - hráč družstva, které má míč pod kontrolou v přední polovině hřiště, nesmí zahrát míč

zpět do své zadní poloviny hřiště. Pokud dojde k situaci, kdy je míč na ruce „nesen“ a není pod hráčovou driblující rukou, jedná se o další přestupek tzv. *přenášení míče*.

4.2.2.2 *Florbal*

Florbal je sportovní hra brankového typu, kdy proti sobě stojí dvě šestičlenná družstva (pět členů v poli a jeden brankář) a snaží se vsítit míček do soupeřovy branky. Dříve než se hrál samotný florbal, využívalo se v Americe plastového děrovaného florbalového míčku, který sloužil jako tréninková pomůcka pro baseballové nadhazovače. Za průkopníky tohoto sportovního odvětví považujeme tři země. Ve Švédsku byl florbal známý pod názvem „innebandy“, ve Finsku jako „salibandy“ a ve Švýcarsku jako tzv. „unihockey“. První zmínky o této hře pochází ze Švédska, kdy v polovině sedmdesátých let dvacátého století vznikla nynější podoba florbalu. Globální organizací, která se zabývá světovým florbalem a pořádáním mistrovských mezinárodních soutěží, je Mezinárodní florbalová unie – IFF. Vznikla v roce 1986, má třicet dva členů, mezi které patří od roku 1993 i Česká republika. V České republice je zastřešující organizací pro všechny místní kluby Česká florbalová unie – ČFbU (Skružný, 2005).

DRIBLINK – OVLÁDÁNÍ MÍČKU

Ovládání míčku, a s tím spojený florbalový driblink, je základní pohybovou dovedností ve florbalu. Pro správný pohyb na hřišti musíme znát klíčové body pro základní postoj, držení hokejky či vedení míčku. Níže upraveno podle Skružného (2005) a Kysela (2010):

a) **Základní postoj:**

- pokrčená kolena,
- hlava zvednutá, tak aby mohla sledovat nejen míček na hokejce, ale i pohyb ostatních žáků,
- záda jsou lehce ohnutá, ne však přehnaně,
- postavení chodidel je rovnoběžně na šíři ramen,



Obrázek 2: základní postoj
(Zdroj: Skružný, 2005)

- umožňuje co nejrychleji se rozběhnout, zabrzdít i rychle změnit směr pohybu.

! CHYBY:

- nedostatečně pokrčená kolena,
- výrazný předklon trupu – propnuté nohy,
- držení hokejky pouze jednou rukou,
- křečovitý postoj i úchop a příliš pevná zápěstí.

b) Držení hokejky:

- držení hokejky oběma rukama před tělem s čepelí na zemi,
- uvolněné držení nikoli křečovité,
- držení hole na levou stranu = uchopení hokejky pravou rukou na konci hole a levou uprostřed pod omotávkou.

! CHYBY:

- úzký úchop (ruce jsou při držení hokejky příliš u sebe),
- žák nedrží hokejku horní rukou až u jejího konce.

c) Vedení míčku:

- začínáme s vedením míčku pomocí driblinku, prvořadý je driblink hokejový,
- s cviky začínáme nejdříve na místě, poté přidáváme pohyb, vedení kolem překážek, při běhu vzad, při změně směru,
- nejprve žáci kontrolují míček pohledem, později zdůrazňujeme, aby žáci především sledovali hru a míček vnímali pouze periferním viděním.

! CHYBY:

- nevhodný výběr způsobu vedení míčku, což má za následek zpomalení celé činnosti.

ZPŮSOBY VEDENÍ MÍČKU:

Podle Nykodýma (2006) je vedení míčku činnost, kterou hráč využívá při přesunu s míčkem do jiného místa na hřišti. Podle držení hokejky rozlišujeme dva

základní způsoby vedení míčku - oběma rukama či jednou rukou. Níže jsou specifikované způsoby držení oběma rukama, které jsou pro žáky 6. třídy dostatečně náročné.

1. Tažením:

- žák drží hokejku šikmo stranou nebo vzad, přiklopenou čepelí k míčku, míček je situován vedle těla.

2. Driblinkem:

- florbalovým či hokejovým.

3. Tlačení:

- žák tlačí míček čepelí hokejky před sebou a to forhendovou nebo bekhendovou stranou.

PŘIHRÁVKA A ZPRACOVÁNÍ

Přihrávání je taková činnost, kdy se hráč snaží míček usměrnit na svého spoluhráče pomocí florbalové hole. Pro získání míčku pod svou kontrolu hráči pomáhá činnost nazývaná se zpracování (Kysel, 2010).

Níže jsou vypsány klíčové body a chyby podle Skružného (2005) a Kysela (2010), kterým bychom se měli vyvarovat, aby hráči zvládli správné techniky přihrávky a zpracování.

PŘIHRÁVÁNÍ - KLÍČOVÉ MOMENTY:

- bokem ke směru přihrávky,
- stoj mírně rozkročný,
- pokrčené nohy,
- narovnaná záda,
- zvednutá hlava,
- postavení nohou – levé držení hole (levá ruka je níž) = pravý bok a pravá noha vpřed.

! CHYBY:

- narovnané nohy,
- nemíří na spoluhráče,

- přihrává před vlastní branku.

ZPRACOVÁNÍ – KLÍČOVÉ MOMENTY:

- postoj stejný jako u přihrávky,
- čepel hokejky je těsně nad zemí nebo na zemi,
- při tlumení přihrávky čepel náraz ztlumí zpětným pohybem a přiklopením.

! CHYBY:

- narovnané nohy,
- hůl není na zemi,
- křečovitě držení hole – tvrdé držení = míček odskakuje.

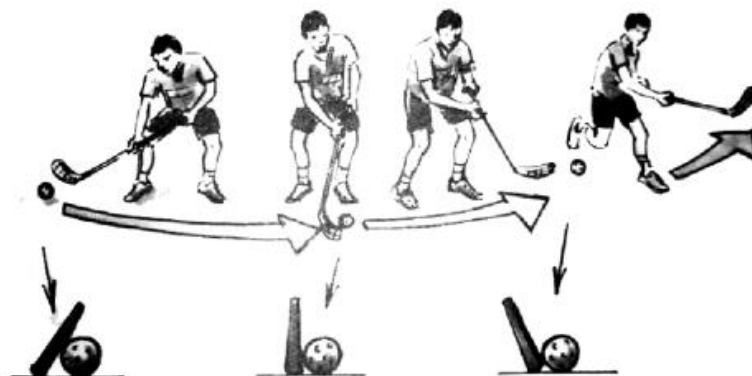
STŘELBA

Cílem střelby je dopravit švihem, přiklepnutím nebo úderem míček do branky. Střelba je činnost jednotlivce (Nykodým, 2006).

Pomocí způsobu provedení dělíme střelbu na několik typů (upraveno podle Skružného, 2005 a Kysela, 2010):

a) ŠVIHEM (tahem) – forhendovou stranou

- začíná za tělem žáka,
- míček je pod přiklopenou částí florbalové hole (pod čepelí) a blíže k patce,
- přenesení váhy těla na přední nohu,
- přiklopení nebo zaklopení čepelí míčku se řídí vertikální směr střely.



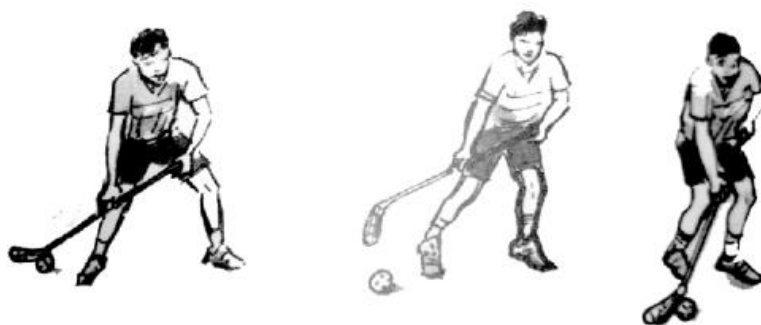
Obrázek 3: střelba švihem (Zdroj: Skružný, 2005)

b) ŠVIHEM (tahem) – bekhendovou stranou:

- používá se zřídka – jen v bezprostřední blízkosti branky.

c) PŘIKLEPNUTÍM:

- začíná oddálením čepele od míčku,
- zrychleným pohybem se udeří do míčku v místech mezi patkou a špičkou čepele.



Obrázek 4: střelba přiklepnutím (Zdroj: Skružný, 2005)

! CHYBY:

- záklon při střelbě – nedokončí střelbu dokrokem,
- žák střílí ze špatného postavení nohou,
- špatný úchop florbalcky – ruce jsou příliš u sebe,
- nedostatečně pevné uchopení hole během střelby.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA FLORBALU

Níže jsou upravená pravidla florbalu pro 6. třídu základní školy podle Českého florbalu (2014). Jsou zde zmíněné oficiální rozměry hřiště, či branek. Tyto informace slouží spíše pro zajímavost, neboť většina základních škol není těmito prostředky vybavená.

HŘIŠTĚ A ROZMĚRY:

Florbalové hřiště by mělo dosahovat rozměrů 40 x 20 metrů, postačí však rozměrů normální tělocvičny na základních školách. Hřiště obklopují půl metru vysoké umělohmotné mantinely. Rozměry branky jsou 160 cm na šířku, 115 cm na výšku a 65 cm hloubky.

DRUŽSTVO:

Družstvo se skládá z šesti hráčů, pěti v poli a jednoho v brance. Během hry se mohou hráči v poli volně střídát se spoluhráči na střídačce. Brankář musí být vystrojen florbalovou maskou, nesmí mít florbalovou hokejku.

HRACÍ DOBA:

Oficiální hrací čas jsou tři třetiny po dvaceti minutách. Na základních školách však čas přizpůsobujeme zbývajícimu času ve VJ.

PRAVIDLA HRY:

Na začátku třetiny či po inkasování gólu hra začíná vhazováním ze středového kruhu. Góly se smějí dávat pouze hokejkami, vlastní gól platí při jakékoliv situaci. Žák nesmí hrát míček rukou ani hlavou, míček zpracovává pouze hokejkou. Nesmí se též dvakrát za sebou dotknout míčku nohou → volný úder (následuje rozehrání neprovinilého týmu, viz níže), nesmí hrát míček při výskoku → volný úder, nesmí hokejku zvednout nad úroveň pasu, je-li v jeho blízkosti soupeř → volný úder, nesmí do soupeřovy hokejky prudce udeřit, nadzdvihnout ji, nebo ji blokovat, křížit → volný úder. Žák se nesmí strkat a tlačit soupeře jinou částí než ramenem → volný úder, nesmí vložit hokejku, nohu nebo jinou část těla mezi soupeřovy nohy → volný úder, nesmí držet soupeře nebo jeho hokejku → volný úder, nesmí zasáhnout do hry bez hokejky a nesmí zahodit úmyslně svou hokejku → trestné střelení.

Pokud míč opustí hřiště, provede **rozehrání** družstvo, které se neprovinilo. Rozehrání se provádí v místě, kde míč opustil hrací plochu a jeden a půl metru od mantinelu. Bránící hráči musí stát tři metry od míče. **Volný úder** se provádí v místě přestupku, ale ve vzdálenosti minimálně tři a půl metrů od malého brankoviště a nikdy za brankovou čárou.

PŘESTUPKY:

Za níže uvedené prohřešky proti pravidlům následuje trest pro hráče, a to v délce jedné minuty mimo hru:

- sekání hokejkou,
- podražení soupeře nebo držení soupeře,
- bránění ve hře hráči, který není v držení míče,
- bránění brankáři ve výhozu (blíže jak dva metry),
- nedodržení dvoumetrové vzdálenosti od rozehrávajícího hráče,
- zastavení nebo odehrání míče rukou, paží, hlavou,
- opakované přerušování hry menšími přestupky, vedoucí k volným úderům,
- zdržování hry.

Skóruje-li soupeř během minutového trestu, který je právě měřen, trest se ruší.

5 TVORBA ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PLÁNU

Jak už jsem zmínila výše, každá základní škola musí mít svůj vlastní školní vzdělávací plán, který zahrnuje rozvržení tematických celků do harmonogramu každého ročníku na druhém stupni.

Struktura ŠVP daného tematického celku musí obsahovat:

- učivo,
- očekávané výstupy žáka dle RVP,
- dílčí očekávané výstupy dle školy,
- časovou dotaci,
- mezipředmětové vztahy,
- průřezová témata.

5.1 Vlastní návrh ŠVP

Předlohou pro sestavení vlastního školního vzdělávacího plánu mi byl školní vzdělávací plán Základní školy Žižkova v Turnově, kde jsem vykonávala pedagogickou praxi.

Tematické celky, se kterými jsem pracovala, tj. Atletika a Sportovní hry, byly vypracovány na jednotlivé vyučovací hodiny. Časová dotace tělesné výchovy v 6. ročníku ZŠ Žižkova v Turnově představuje tři vyučovací hodiny týdně. V období od září do října proto bylo potřeba vypracovat celkem dvacet čtyři metodických listů (dvanáct listů na září a dvanáct listů na říjen). Vzhledem k tomu, že školy mají týdenní TV rozvrženu na dvě vyučovací jednotky v délce devadesáti a čtyřiceti pěti minut, budou metodické listy naplánovány celkem na osm devadesátiminutových a osm pětáctyřicetiminutových VJ. Metodické listy budou vypracovány společně pro dívky a chlapce.

Níže předkládám návrh vlastního školního vzdělávacího plánu TV pro 6. ročník základních škol pro tematické celky Atletika a Sportovní hry.

TĚLESNÁ VÝCHOVA 6. ročník (3 hodiny týdně) – ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PLÁN

učivo	očekávané výstupy (žák)	časová dotace	mezipředmětové vztahy, průřezová témata	poznámky
ATLETIKA <ul style="list-style-type: none"> • atletická abeceda • nízký start • běh 60m až 1500 • skok daleký • hod – kriket (150 g) – na dálku na cíl, z místa, ze tří kroků, z rozběhu 	<p>I. aplikuje ve hře, soutěži či rekreačních činnostech osvojené pohybové dovednosti a využívá je spolu se svými individuálními předpoklady</p> <p>II. je schopen analýzy osvojované pohybové činnosti včetně posouzení zjevných nedostatků a jejich příčin</p> <p>a) užívá běžeckou abecedu (skipping, lifting, zakopávání, předkopávání, koleso)</p> <p>b) rozezná techniku rychlého a vytrvalostního běhu</p> <p>c) dokáže spojit rozběh a odraz</p> <p>d) používá požadovanou techniku</p> <p>e) snaží se aplikovat techniku hodu (i z rozběhu)</p>	10 - 12 hodin (září)	<p>OSV – rozvoj schopnosti sebepoznání, poznávání lidí, mezilidské vztahy, překonání hranice strachu, význam pohybu pro zdraví</p> <p>VDO – zásady slušnosti, odpovědnosti, tolerance, naslouchat názoru druhého</p> <p>EGS – Evropa a svět nás zajímá – sledování výkonů a úspěchů sportovců různých zemí</p> <p>MKV – mezilidské vztahy, kulturní diference</p> <p>EV – vztah člověka k prostředí, ochrana životního prostředí</p> <p>MV – sledování sportovního dění pomocí médií</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tělocvična • stadion • terén • sportovní závody
SPORTOVNÍ HRY <ul style="list-style-type: none"> • basketbal • florbal • různé závodivé honičky 	<p>I. aplikuje ve hře, soutěži či rekreačních činnostech osvojené pohybové dovednosti a využívá je spolu se svými individuálními předpoklady</p> <p>II. je schopen analýzy osvojované pohybové činnosti včetně posouzení zjevných nedostatků a jejich příčin</p> <p>a) užívá jednotlivé herní činnosti jednotlivce</p> <p>b) dokáže pracovat pro kolektiv</p> <p>c) respektuje pravidla her i rozhodčího</p>	10 - 12 hodin (říjen)	<p>M – měření výkonů, prostorová orientace</p> <p>Fy – síla, rovnováha</p> <p>Hv – rytmus</p> <p>Př – svalstvo, kostra, 1. pomoc, význam TV</p> <p>Čj – názvosloví</p> <p>Z - orientace</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tělocvična • venkovní hřiště • stadion • sportovní turnaje

Poznámka: modře vyznačené jsou očekávané výstupy dle RVP, černě dílčí cíle

5.2 Anketní šetření

Jedním z cílů této práce bylo testování multimediálního metodického materiálu v praxi. Nástrojem pro zjištění, zda byly tyto materiály účelné, bylo anketní šetření.

Anketní šetření bylo zaměřeno na učitele tělesné výchovy pro druhý stupeň základní školy a mělo za cíl ohodnotit multimediální metodický materiál. S tímto materiálem byli pedagogové seznámeni v posledním týdnu hlavních letních prázdnin před zahájením nového školního roku 2015/2016. Následně pak podle těchto materiálů dva měsíce vyučovali (září, říjen). Po této době jsem u nich provedla anketní šetření.

5.2.1 Charakteristika souboru

Anketního šetření se zúčastnilo celkem osm učitelů z pěti různých základních škol Libereckého kraje:

- ZŠ Žižkova v Turnově,
- ZŠ Skálova v Turnově,
- ZŠ Aloisina výšina v Liberci,
- ZŠ Lučany nad Nisou,
- ZŠ Josefův Důl.

Průzkum funkčnosti metodických materiálů jsem provedla pomocí anketních lístků, které jsem předala osobně učitelům a během domluvené konzultace s nimi, za mé pomoci, vyplnila. Tento postup zajistil správné pochopení formulace otázek a pravdivé odpovědi.

5.2.2 Cíle anketního šetření

Cílem ankety bylo především zjištění:

- Jsou metodické materiály časově kompatibilní s vyučovací jednotkou?
- Jsou pro učitele metodické materiály přehledné?
- Jsou pro učitele metodické materiály pochopitelné?
- Jsou metodické materiály podle učitelů svým obsahem dostačující?

- Jsou metodické materiály podle učitelů přínosné na hodiny TV?
- Jakou formu zpracování metodického materiálu (tištěná forma, elektronická forma) by preferoval učitel?
- Doporučil by učitel tyto metodické materiály svému kolegovi?

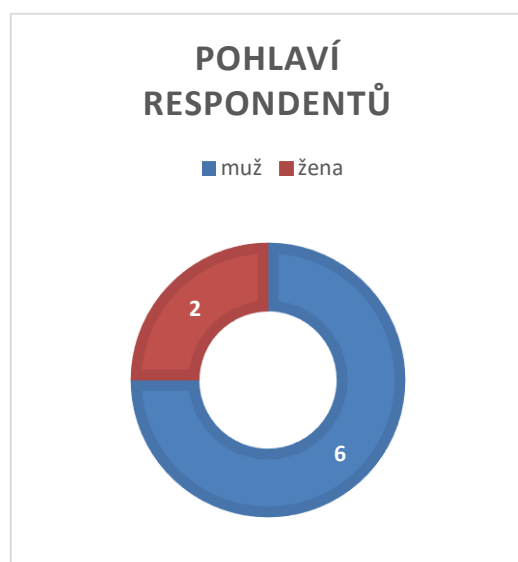
Anketní lístky byly navrženy do tří částí s celkem deseti otázkami. Úvodní část byla složena z šesti otázek kombinovaného typu a jejich cílem byla obecná identifikace respondenta. Otázky se týkaly pohlaví, stáří, dosaženého vzdělání, učitelské aproby a zaměstnání. Evaluace multimediálních podkladů byla druhá část anketního lístku a měla za cíl ohodnotit multimediální podklady. V tomto oddělení ankety učitelé odpovídali na otázky jimi známou formou číselné klasifikace. Poslední část se zabývala doplňujícími otázkami, otevřenými i uzavřenými, typu formátu metodických materiálů, doporučeními či poznámkami.

5.2.3 Výsledky a diskuze

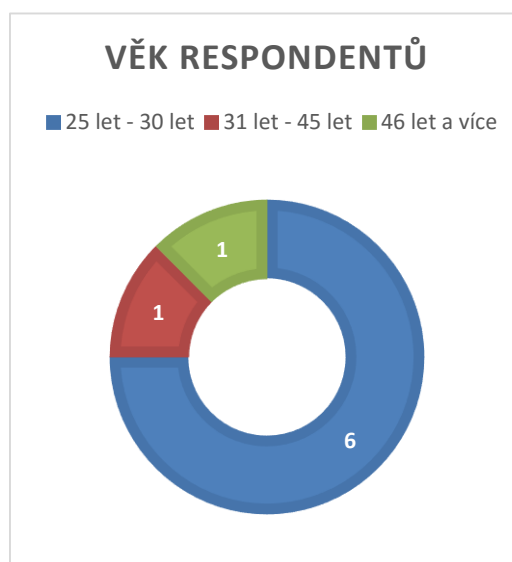
ÚVODNÍ ČÁST ANKETNÍ LÍSTKU:

Otázky: „Jaké je Vaše pohlaví?“ a „Jaký je Váš věk?“

Odpovědi na otázky týkající se obecné charakteristiky vyučujících (pohlaví a věku), jsou patrné z grafů č. 1 a 2. Můžeme tedy tvrdit, že se jednalo o různorodou skupinu zastoupenou jak oběma pohlavími, tak všemi věkovými kategoriemi.



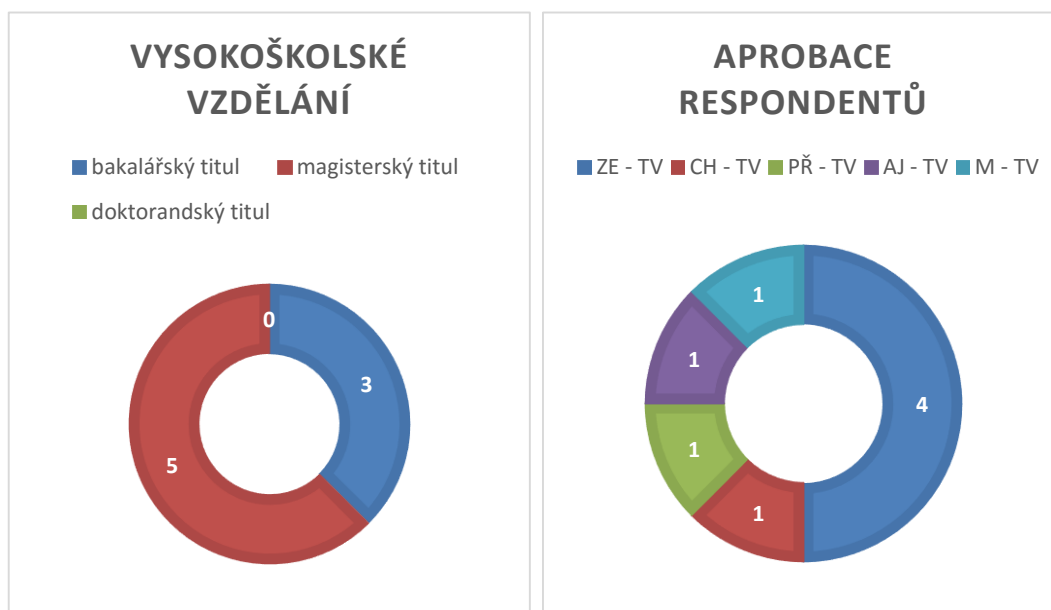
Graf 1: pohlaví respondentů



Graf 2: věk respondentů

Otázky: „Jaké je Vaše nejvyšší dosažené pedagogické vzdělání?“ a „Jaká je Vaše aprobační kombinace?“

Podle grafu č. 3 můžeme říci, že na anketní šetření odpovídalo pět učitelů s magisterským titulem a tři učitelé s bakalářským vysokoškolským titulem. Žádný respondent učící na základní škole nedosáhl doktorandského titulu. Nejvíce respondentů učí tělesnou výchovu v kombinaci se zeměpisem (celkem čtyři), dalšími aprobačními předměty byly chemie, angličtina, přírodopis a matematika (po jedné odpovědi). Z grafu č. 4 vyplývá, že nejčastější aprobační kombinací představuje tělesná výchova – zeměpis.

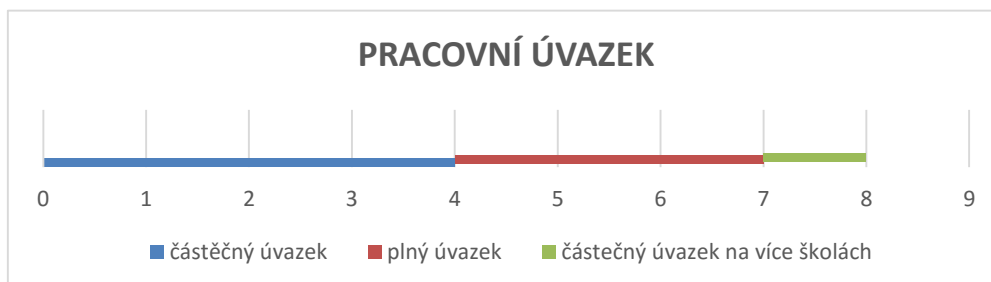


Graf 3: vysokoškolské vzdělání

Graf 4: aprobační kombinace respondentů

Otázka: „Jste zaměstnán/a:?“

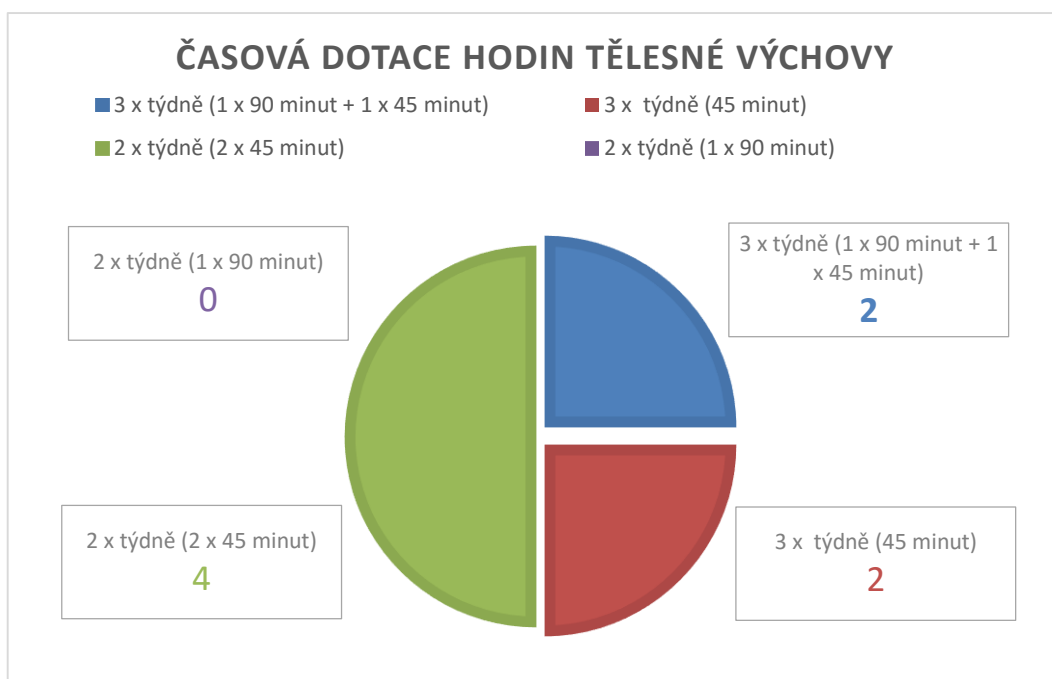
Z grafu č. 5 vyplývá, že učitelé jsou nejvíce zaměstnáni na částečný úvazek (celkem čtyři). Tři pedagogové pracují na plný úvazek a jeden učí na částečný úvazek na více školách.



Graf 5: pracovní úvazek respondentů

Otázka: „Jaká je časová dotace pro TV 6. ročníků na Vaší škole?“

Graf č. 6 ukazuje, že polovina respondentů učí TV ve dvou VJ po 45 minutách týdně. Druhá polovina učitelů věnuje výuce TV tři týdenní hodiny, z toho dva formou tří VJ po 45 minutách a druzí dva formou dvou VJ, jedné v délce 90 minut, jedné v délce 45 minut. Žádný pedagog neučí TV jedenkrát týdně s devadesáti minutovou VJ.



Graf 6: časová dotace hodin tělesné výchovy

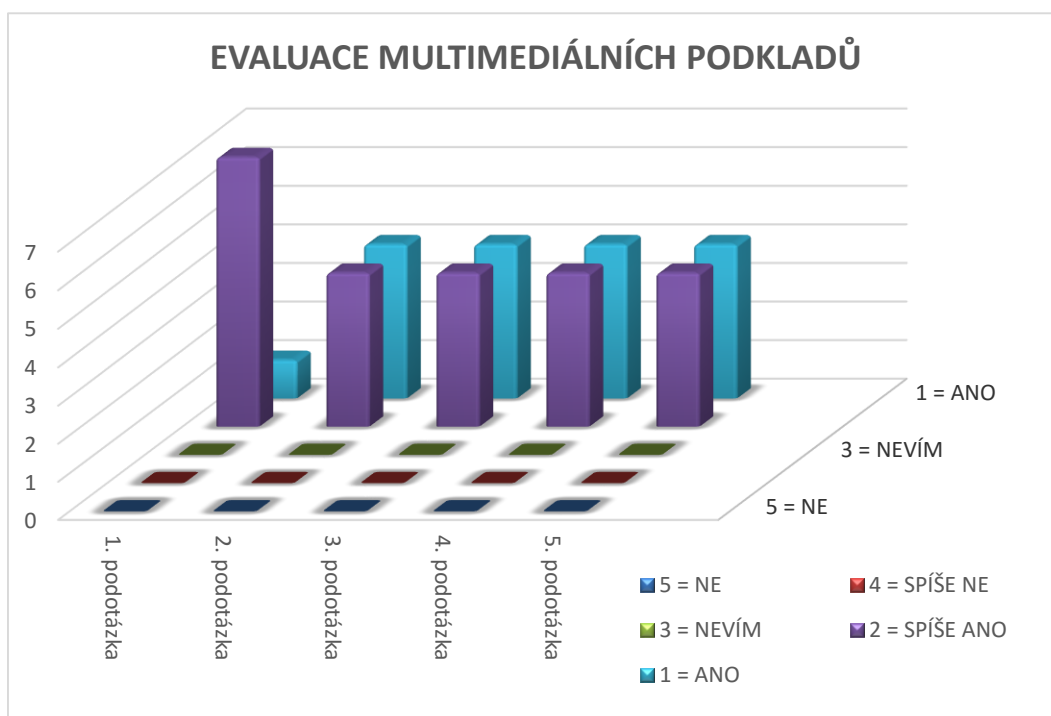
DRUHÁ ČÁST ANKETNÍHO LÍSTKU - EVALUACE MULTIMEDIÁLNÍCH MATERIÁLŮ

Otázka: „Zhodnoťte prosím důležité parametry pracovních listů:“

Tato otázka zahrnovala několik podotázek:

- 1) *Dosáhli jste časové shody dle metodického listu?*
- 2) *Je podle Vás metodický list přehledný?*
- 3) *Je podle Vás metodický list srozumitelný?*
- 4) *Byla část metodického listu "způsob provedení" dostatečně obsáhlá?*
- 5) *Byla část metodického listu "způsob provedení" přínosná?*

Z grafu níže můžeme tvrdit, že učitelé časové shody s metodickými listy v sedmi případech spíše dosáhli, v jednom případě pak byla časová shoda metodických listů s výukou stoprocentní. U dalších čtyř otázek dosáhli odpovědi překvapivě úplně totožných výsledků. Polovina respondentů odpovídala „spíše ano“ druhá polovina poté „ano“. Můžeme tedy tvrdit, že všichni učitelé byli s multimediálními podklady spokojeni a nenašel se žádný, který by tuto metodickou pomoc neuvítal.

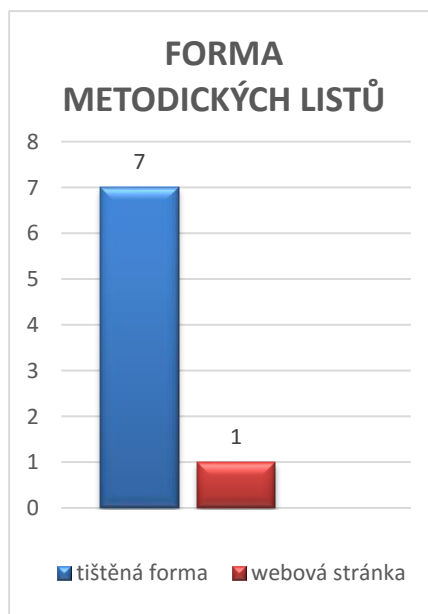


Graf 7: evaluace multimediálních podkladů

ZÁVĚREČNÁ ČÁST ANKETNÍHO LÍSTKU – DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY

Otázka: „*Jakou formu metodického listu upřednostňujete?*“

Graf č. 8 nám jasně zobrazuje, že respondenti dávají přednost tištěné formě metodických listů i přes to, že jim byla k dispozici také elektronická verze. Pouze jeden učitel by upřednostnil elektronickou formu metodických listů na webových stránkách.



Graf 8: forma metodických listů

Otázky: „*Doporučil/la byste takto zpracované metodické listy svému kolegovi?*“
a „*Váš komentář: (př. připomínky ke grafickému zpracování)*“

Z grafu č. 9 jednoznačně vyplývá, že by učitelé svým kolegům tyto metodické materiály doporučili.

Na poslední nepovinnou otázku odpověděli tři respondenti, kteří napsali: „*Vše je přehledné a graficky pěkně zpracované.*“, „*Grafické zpracování se mi moc líbí, je úžasné...*“ a „*Tyto materiály mi velmi usnadnily a zrychlily přípravu na vyučování.*“.



Graf 9: doporučení metodických listů

5.2.4 Zhodnocení anketního šetření

Na základě vyhodnocení anketního šetření můžeme potvrdit předpoklad, že metodické listy jsou vhodnou pomůckou pro učitele tělesné výchovy. Nejenže byly kladně zodpovězeny otázky týkající se evaluace multimediálních metodických materiálů, ale tento materiál měl i pozitivní odezvy od kolegů učitelů, kteří se o těchto materiálech dozvěděli.

6 MULTIMEDIÁLNÍ METODICKÝ MATERIÁL

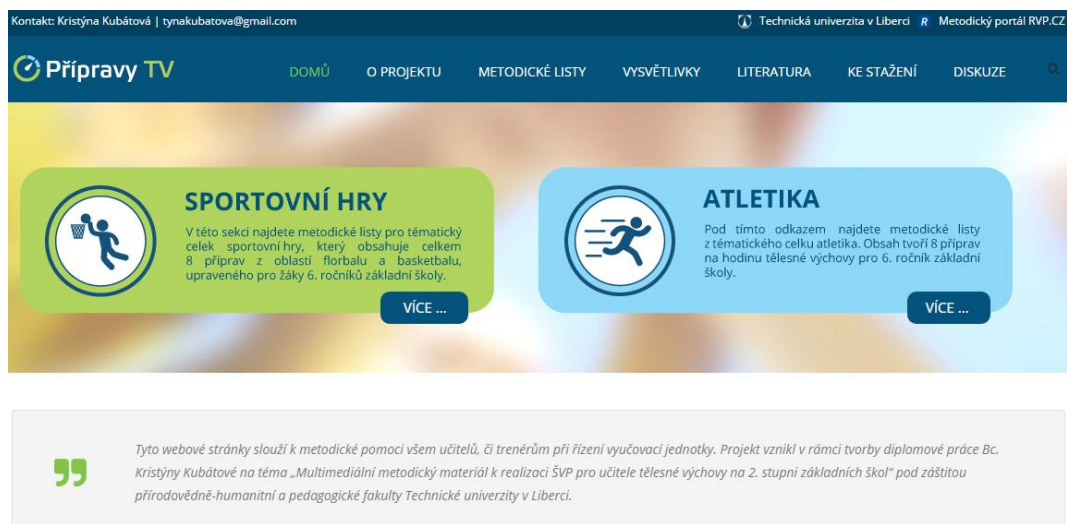
Hlavním cílem této práce bylo vytvoření multimediálního metodického materiálu. Pod pojmem multimediální si představujeme materiál dostupný jak elektronicky na internetu, tak i v materiální tištěné podobě.

Didaktice a metodice atletiky, či sportovních her se věnuje řada publikací např. *Didaktika školní atletiky* od Vítězslava Pruknera, *Teorie a didaktika sportovních her* od Jiřího Nykodýma, *Florbal* od Zdeňka Skružného či *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež* od Michaela Velenského. Tito autoři se zabývají ve svých knihách konkrétními sporty, ale žádná z těchto publikací neobsahuje příklady vyučovacích jednotek aplikovatelné na základní škole. Navíc všechny tyto publikace existují pouze v knižní, tištěné podobě. Na základě těchto poznatků vznikla myšlenka koncepce metodických listů, které si kladou následující cíle:

- atraktivní grafický design s použitím ikon, symbolů, obrázků či propracovaných schémat,
- umístění tabulkového harmonogramu vyučovací jednotky,
- oproštění se od souvislého textu a používání bodových pasáží,
- připojení upozornění na nejčastější chyby v pohybové činnosti,
- snadnou přístupnost metodického materiálu pomocí webových stránek,
- možnost stažení metodických listů a jejich vytištění v uživatelsky vyhovujícím formátu A5.

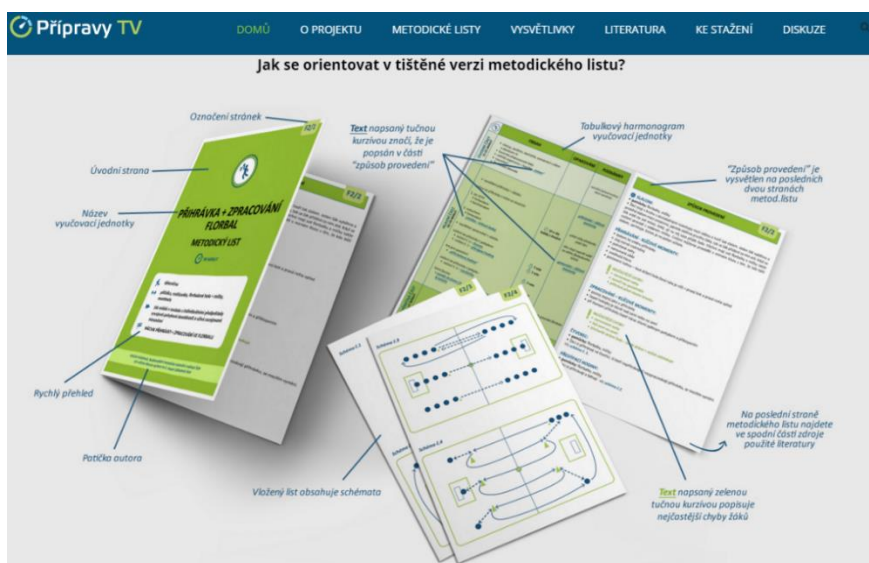
6.1 Webové stránky

Dalším cílem této práce bylo vytvoření webových stránek. Tyto stránky jsou dostupné pod doménou <http://pripravytv.cz/>. Níže přikládám ilustrace internetových stránek a popis týkající se struktury a jejich obsahu.



Obrázek 5: internetové stránky <http://pripravytv.cz/>

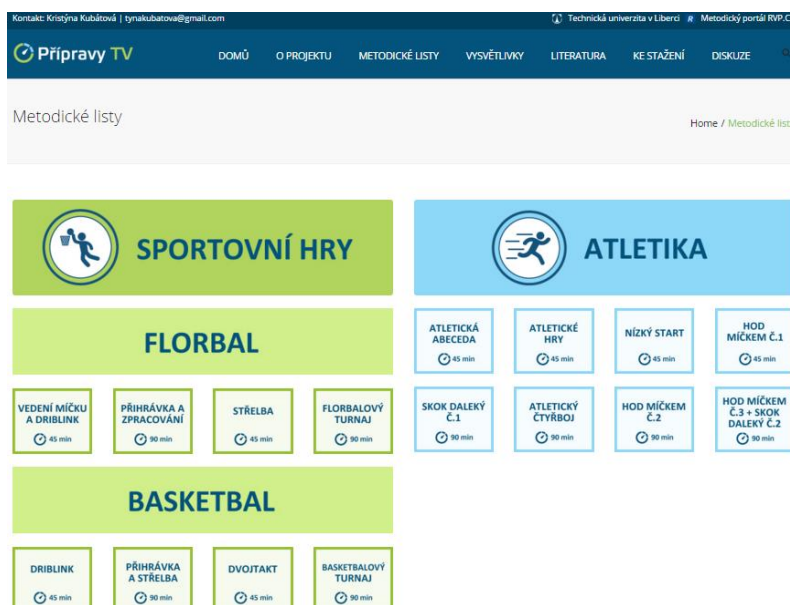
Struktura internetových stránek je velice jednoduchá a přehledná. Na domovské stránce se v horní části nalézá tmavě modrá hlavní nabídka, kde jsou uvedené jednotlivé záložky či sekce. Dále je součástí domovské stránky důležitá informace, kterou je náčrt metodického listu, který popisuje orientaci v tištěné verzi metodického listu (viz obrázek č. 5).



Obrázek 6: orientace v tištěné verzi metodického listu na webových stránkách <http://pripravytv.cz/>

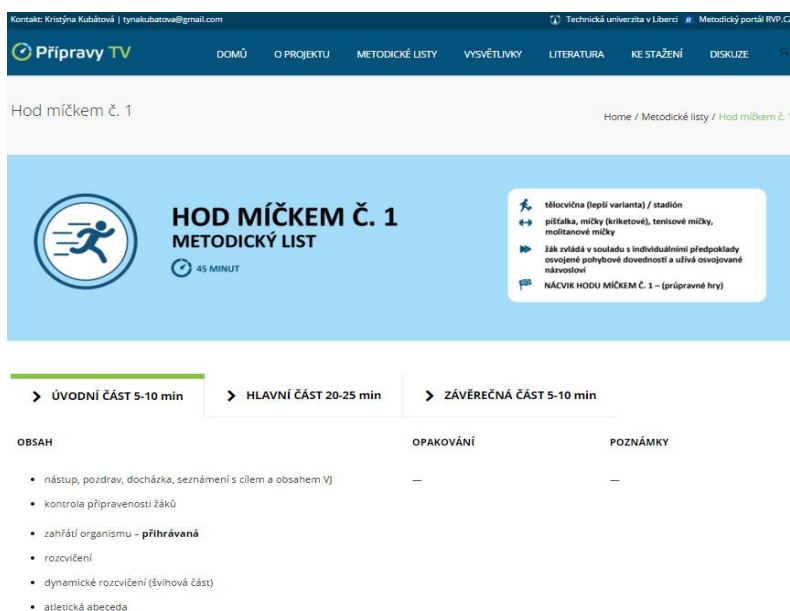
V záložce „o projektu“, nalezneme základní informace o celém díle. Další záložka „metodické listy“ (viz obrázek č. 7) nabízí elektronický rozměr metodických listů, tedy rovněž online zobrazení dostupných materiálů. Jako

vzorový příklad jsem zvolila vyučovací jednotku zaměřenou na atletiku, konkrétně na hod míčkem.



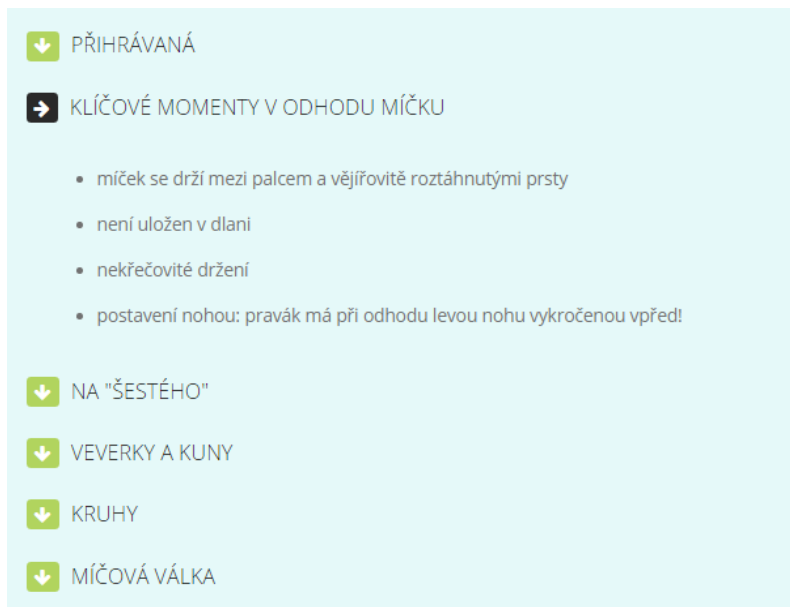
Obrázek 7: přehled metodických listů na internetových stránkách

V elektronickém metodickém listu (viz obrázek č. 8) je k dispozici - rychlý přehled o VJ, časová dotace, webová podoba tabulkového harmonogramu VJ, která se skládá ze tří částí (úvodní, hlavní a závěrečná část). Po kliknutí se daná část rozbalí a zobrazí se její informace.



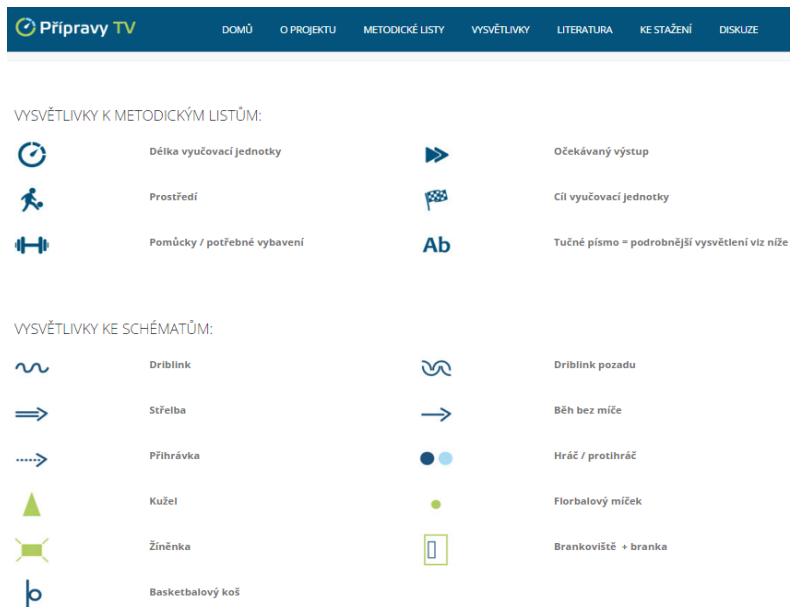
Obrázek 8: př. elektronického metodického listu (Atletika - hod míčkem č. 1)

Pod internetovou tabulkou harmonogramu VJ je pasáž na světle modrém pozadí, kde jsou další potřebné informace k VJ (viz obrázek č. 9). Nadpisy těchto informací jsou v tabulkovém harmonogramu vyznačeny tučným formátem. Po kliknutí na nadpisy v pasáži se světle modrým pozadím se nám zobrazí podrobnější informace.



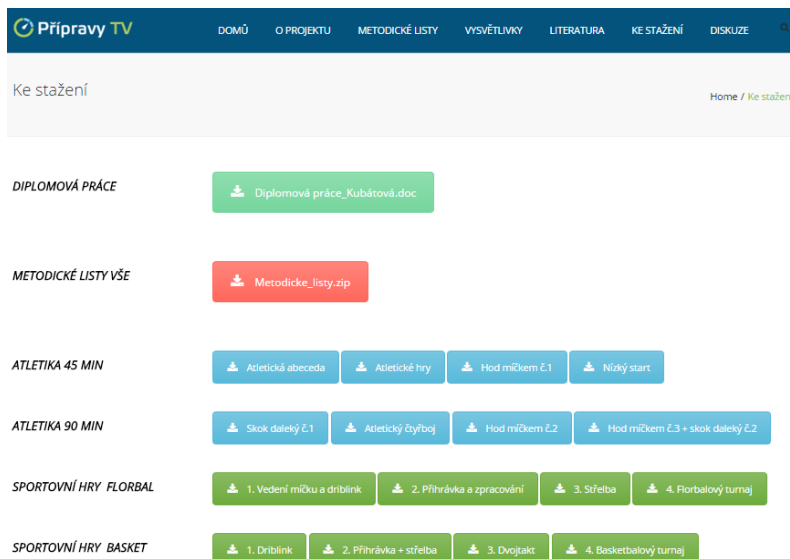
Obrázek 9: světle modrá pasáž

Pod třetí záložkou „vysvětlivky“ (viz obrázek č. 10) nalezneme jak vysvětlivky k metodickým listům, tak vysvětlivky k neméně důležitým schémátům, které jsou součástí některých metodických listů.



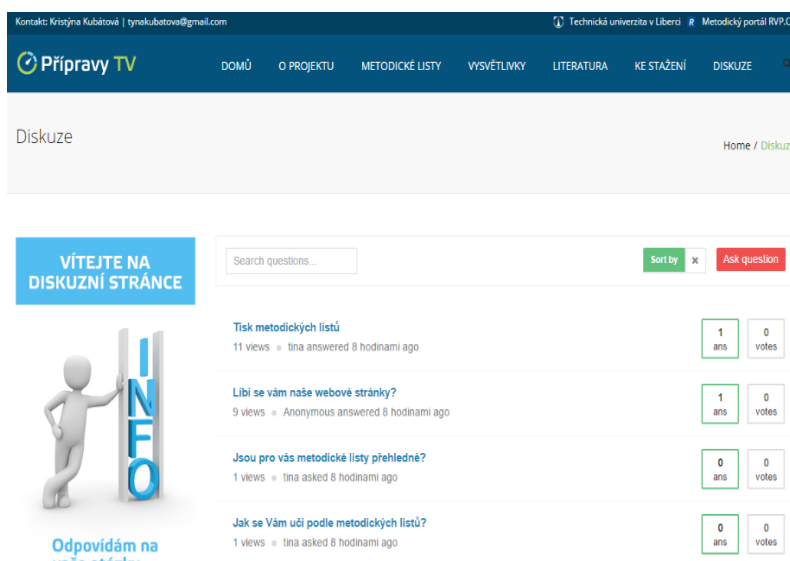
Obrázek 10: záložka "vysvětlivky"

Následující záložka „literatura“ nám zobrazí použité zdroje v celém projektu. V další sekci „ke stažení“ (viz obrázek č. 11) si můžeme jednotlivé metodické listy stáhnout, vytisknout a použít je jak v tištěné, tak elektronické formě. Červené tlačítko slouží pro kompletní stažení všech materiálů dohromady. Pod světle zeleným tlačítkem je k dispozici text celé diplomové práce.



Obrázek 11: záložka "ke stažení"

Během psaní této práce jsem došla k závěru, že je velice důležité poskytnout uživatelům metodických listů možnost vzájemné komunikace, a možnost vyměňovat si tak zkušenosti při používání metodických listů. Poslední záložka „diskuze“ (viz obrázek č. 12) je prostorem pro tuto komunikaci.



Obrázek 12: záložka "diskuze"

6.2 Tištěná forma

Tištěné metodické listy mají následující vzhled. V dalších podkapitolách najdeme obsah a vzor každé strany metodického listu. Jako vzorový příklad jsem zvolila metodický list zaměřující se na střelby ve florbalu.

6.2.1 Vzor uspořádání první strany metodického listu

- číselné označení strany
- ikona „sportovní hry“
- název vyučovací jednotky
- doba trvání VJ
- krátký přehled
- patička autora



Obrázek 13: první strana metodického listu

6.2.2 Vzor uspořádání druhé strany metodického listu

- tabulkový harmonogram VJ
- ikony

Obrázek 14: druhá strana metodického listu

	OBSAH	OPAKOVÁNÍ	POZNÁMKY
ÚVODNÍ ČÁST 5-10 MINUT	<ul style="list-style-type: none"> • nástup, pozdrav, docházka, seznámení s cílem a obsahem VJ • kontrola připravenosti žáků • zahřátí organismu – honička „rybičky“ • rozcvičení • florbalová abeceda 		neuvítí (pokud mohou) ství mantinely
Hlavní část 20-25 MINUT	<ul style="list-style-type: none"> • vysvětlení střelby tahem (střelba – klíčové body) <p>cvičení pro střelbu tahem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • o mantinel – forhend, bechhend <ul style="list-style-type: none"> • vysvětlení střelby s příklepem (střelba – klíčové body) <p>cvičení pro střelbu s příklepem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • o mantinel – forhend, bechhend <p>herní forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „střelnice“ <p>cvičení pro střelbu na branku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičení č. 1 • cvičení č. 2 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 20 x ☞ 20 x ☞ 7 min ☞ 7 min ☞ 7 min 	<p>učitel vysvětlí + ukázka jeden mantinel na dvojici</p> <p>učitel vysvětlí + ukázka jeden mantinel na dvojici</p>
ZÁVĚREČNÁ ČÁST 5-10 MINUT	<ul style="list-style-type: none"> • kompenzační cvičení • nástup + zhodnocení hodiny 		když zbyde čas – florbal hra 5 na 5 (časté střídání)

6.2.3 Vzor uspořádání třetí strany metodického listu

- popis her, cvičení
- bodový popis pohybové činnosti
- zelený text označující chyby
- obrázky
- číselné označení strany

Obrázek 15: třetí strana metodického listu


ZPŮSOB PROVEDENÍ F3/2

RYBIČKY:

- pomůcky: florbalový míček
- Klasická pravidla hry „rybičky, rybičky, rybář jedou“ s tím, že rybář má florbalovou hůl a snaží se rybičky chytit pomocí doteku holí, rybičky utíkají na druhou stranu a přitom provádí florbalový driblínek.

a) ŠVIHEM (tahem) – forhendovou stranou


- začíná za tělem žáka
- pod přiklopenou čepelí je míček a blíže k patce
- přenesení váhy těla na přední nohu
- přiklopení nebo zaklopení čepelí míčku řídí vertikální směr střely



(Zdroj: Skružný, 2005)

b) PŘIKLEPNUTÍM

- začíná oddálením čepelí od míčku
- zrychleným pohybem se udeří do míčku v místech mezi patkou a špičkou čepelí



(Zdroj: Skružný, 2005)

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY:

- záklon při střelbě – nedokančí střelbu dokrokem
- zák střelí ze špatného postavení nohou
- špatný úchop florbalový – ruce jsou příliš u sebe
- nedostatečně pevné uchopení hole během střelby

6.2.4 Vzor uspořádání čtvrté strany metodického listu

- popis her, cvičení
- zdroj literatury

Obrázek 16: čtvrtá strana metodického listu

ZPŮSOB PROVEDENÍ

STŘELNICE:

- **pomůcky:** mantinely, florbalka, míčky
- Žáci stojí proti sobě (cca 5 metrů) a brání svůj díl mantinelu (florbalkou či tělem), cílem je trefit střelou soupeřův mantinel. Žáci se po každé střele mění. Kdo dá víc gólů z deseti střel, vyhrál.

CVIČENÍ Č. 1:

- **pomůcky:** branka, florbalky, míčky
- Žáci vytvoří dva zástupy vedle sebe cca 4 metry před brankou. První ze zástupů si mezi sebou přihrají, zpracují míček a jeden z dvojice vystřelí. Oba z dvojice běží na konec zástupu a zařadí se. Míček má každý žák na levé straně. Po třech střelách se dvojice mezi sebou vymění v zatupech. Viz *schéma č. 1.*

CVIČENÍ Č. 2:

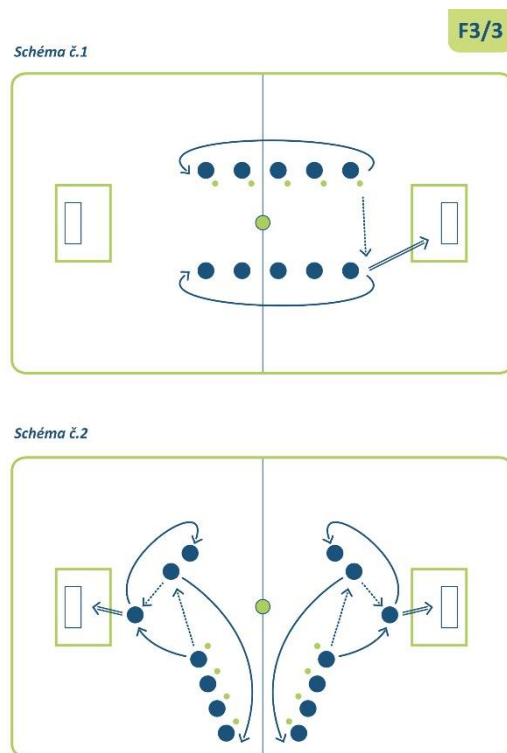
- **pomůcky:** branky, florbalky, míčky
- Žáci se rozdělí na polovinu. Každá polovina má svou část hřiště s brankou. Vytvoří se dva zástupy. První žák z prvního zástupu začíná přihrávkou na prvního z druhého zástupu, který stojí před brankou a nahraje mu zpět. Po zpětné přihrávce následuje střelba. Viz *schéma č. 2.*

Zdroj:
KUBÁTOVÁ, Kristýna. *Multimediální metodický materiál k realizaci ŠVP pro učitele tělesné výchovy na 2. stupni základních škol.* Liberec, 2016. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Mgr. Petr Jeřábek, PhD.

6.2.5 Vzor uspořádání páté strany metodického listu

- schémata
- číselné označení strany

Obrázek 17: pátá strana metodického listu



6.3 Dostupnost

Tyto multimediální metodické materiály mají sloužit k metodické pomoci všem učitelům, či trenérům při vedení vyučovací jednotky. Vzhledem k dnešní moderní době, kdy se využívá mnoho elektronických pomůcek a zařízení, se stává tištěná, ale zvláště elektronická forma pro každého snadno dostupnou. Prozatím tyto materiály posloužily pěti základním školám libereckého kraje v tištěné i elektronické verzi.

Součástí internetových stránek je doplňková aplikace, která sleduje jejich návštěvnost. Od zpřístupnění webových stránek (září 2015), navštívilo tyto stránky přes tisíc osob. V blízké budoucnosti by tak dalším rozšířením této práce mohlo být zajištění spolupráce s internetovými stránkami Metodického portálu inspirace a zkušenosti učitelů (Národní ústav pro vzdělávání, 2012), které by pomohly tuto práci dále propagovat, a seznámit tak s nimi i ostatní pedagogy.

6.4 Metodické listy konkrétních vyučovacích hodin

Zde je uvedeno doporučené pořadí všech metodických listů, jejich vyučovací návaznost. Níže doporučené pořadí je vypracováno na základě časové dotace ZŠ Žižkova v Turnově. To znamená tři hodiny tělesné výchovy týdně s délkou vyučovacích jednotek - jedenkrát 45 minut (zvýrazněny modře), jedenkrát 90 minut (zvýrazněny zeleně).

ATLETIKA

- 1. VJ: Atletická abeceda**
- 2. VJ: Skok daleký č. 1**
- 3. VJ: Hod míčkem č. 1**
- 4. VJ: Hod míčkem č. 2**
- 5. VJ: Nízký start**
- 6. VJ: Hod míčkem č. 3 + skok daleký č. 2**
- 7. VJ: Atletické hry**
- 8. VJ: Atletický čtyřboj**

FLORBAL

- 1. VJ: Vedení míčku a driblink**
- 2. VJ: Přihrávka a zpracování**
- 3. VJ: Střelba**
- 4. VJ: Florbalový turnaj**

BASKETBAL

- 1. VJ: Driblink**
- 2. VJ: Přihrávka a zpracování**
- 3. VJ: Dvojtakt**
- 4. VJ: Basketbalový turnaj**

Metodické listy jsou zahrnuty ve volně vložených přílohách a nejsou očíslovány.

7 ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření multimediálního metodického materiálu k realizaci ŠVP pro učitele tělesné výchovy na 2. stupni základních škol s následným ověřením v praxi.

Součástí této práce bylo vytvoření internetových stránek **<http://pripravytv.cz/>** včetně šestnácti přehledných a srozumitelných metodických listů, které sloužily jako pomocný materiál pro efektivnější a systematictější vyučování tematických celků „atletika“ a „sportovní hry“. Anketního šetření, které ověřilo aplikaci těchto materiálů na pěti základních školách v libereckém kraji, se účastnilo osm pedagogů aprobovaných pro vyučování předmětu tělesné výchovy. Vyhodnocení anketního šetření jednoznačně prokázalo, že pedagogové tyto metodické materiály pozitivně uvítali z důvodu snazší a rychlejší přípravy na hodinu, kladně ohodnotili i přehlednost, srozumitelnost a atraktivní grafické zpracování, které jim usnadnilo orientaci jak na webových stránkách, tak v metodických listech. Vzhledem k tomu, že práce s metodickými listy a jejich uvádění do praxe byla pro učitele nová, docházelo k občasnému nedodržení časového harmonogramu metodického listu.

Koncepčně mohou být metodické listy zpracovány pro širokou škálu použití i v jiných pohybových aktivitách. Pro učitele se stávají atraktivními i pro svou snadnou dostupnost pomocí internetu a přenosných multimediálních zařízení.

Nespornou výhodou internetové prezentace stránek je možnost okamžité komunikace pedagogů s tvůrcem projektu a získání zpětné vazby. Další komunikace a výměna názorů může probíhat mezi samotnými pedagogy pomocí archivované diskuze (chat) přímo na webových stránkách. Díky tomu je možné tyto multimediální materiály neustále upravovat, rozvíjet a aktualizovat tak, aby co nejlépe vyhovovaly pedagogickým požadavkům.

8 SEZNAM LITERATURY

Literární zdroje

1. AUSTRALIAN SPORTS COMMISSION. *Playing for life active after-school communities: companion books for the playing for life resource kit*. Bruce, ACT: Australian Sports Commission, 2007, s. 61. ISBN 978-17-4013-096-7.
2. ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE. *Krok za krokem basketbalem*. 1. vyd. Praha: Česká basketbalová federace, 2011, 37 s. ISBN 978-80-260-1316-7.
3. GOZZOLI Charles, Jamel SIMOHAMEDa Abdel Malek EL-HEBIL. *IAAF Kids Athletics. A team event for children. A practical guide*. Monaco: IAAF, 2006, 82 s.
4. JANÍK, Zdeněk, Tomáš PĚTIVLAS a Lucie DRÁSALOVÁ. *Basketbal – nácvik herních činností jednotlivce*. Brno: Paido, 2003, 22 s. ISBN 80-7315-055-7.
5. JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 190 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.
6. KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 141 s. ISBN 978-80-247-3615-0.
7. LEGRAND, Lucien a Michel RAT. *Basketbal*. 1. vyd. Bratislava: Mladé letá, 2002, 151 s. ISBN 80-06-01161-3.
8. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY: *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice. Bílá kniha*. Tauris, 2001, 90 s. ISBN: 80-211-0372-8
9. NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 118 s. ISBN 80-210-4042-4.
10. PRŮCHA Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013, 395 s. ISBN 978-80-262-0403-9.
11. PRUKNER, Vítězslav a Iva MACHOVÁ. *Didaktika školní atletiky*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 111 s. ISBN 978-80-244-2757-7.

12. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
13. SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika*. 1. vyd. Praha: ISV, 1999, 292 s. ISBN 80-85866-3-1.
14. SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 115 s. ISBN 80-247-0383-1.
15. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 159 s. ISBN 8024708752.
16. VALTER, Ladislav a Martin NOSEK. *Vybrané kapitoly z atletiky*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2007, 132 s. ISBN 978-80-7044-940-0.
17. VELENSKÝ, Michael. *Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1998, 76 s. ISBN 80-205-0553-9.
18. VELENSKÝ, Michael. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 223 s. ISBN 978-80-246-1480-9
19. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 144 s. ISBN 978-80-210-4936-9.

Internetové zdroje:

1. CZECH BASKETBALL FEDERATION. *Pravidla basketbalu* [online]. Praha: Czech basketball federation, 2016 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: https://drive.google.com/file/d/0B_MbvT9DoWsVeUo2cldTZmE5Ujg/view?usp=sharing
2. ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ. *Pravidla atletiky* [online]. Praha: Český atletický svaz (ČAS) a ČTK, 2015 [cit. 2016-03-01]. Dostupné z: http://www.atletika.cz/_sys_/FileStorage/download/10/9819/pravidal-atletiky-oddil-1-4-2014-2015.doc
3. ČESKÝ FLORBAL. *Pravidla florbalu* [online]. Praha: Český florbal, ©2014-2016 [cit. 2016-03-02]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/predpisy/pravidla-florbalu>

4. HLINĚNSKÁ Jana a Tomáš KALINA. *Atletická běžecká abeceda* [online]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2011 [cit. 2016-03-01]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/didakt_atletiky/abeceda.html
5. IFF. *IFF School currirulum* [online]. Helsinky: International Floorball Federation, 2016 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: [http://www.floorball.org/Materiaalit/IFF%20Curr.Street3%20\(online\).pdf](http://www.floorball.org/Materiaalit/IFF%20Curr.Street3%20(online).pdf)
6. MŠMT ČR. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, 2013 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/29396/download/>
7. NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ. *Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2012 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z: <http://rvp.cz/>

9 SEZNAM PŘÍLOH

- 1. ANKETNÍ LÍSTEK „Multimediální metodický materiál k realizaci ŠVP pro učitele tělesné výchovy na 2. stupni základních škol“**
- 2. METODICKÉ LISTY JEDNOTLIVÝCH VJ (součástí volně vložených příloh v tištěné podobě)**

1. ANKETNÍ LÍSTEK

Anketní šetření - Multimediální metodický materiál k realizaci ŠVP pro učitele tělesné výchovy na 2.stupni základních škol

A) Úvodní část

Milý respondente, milá respondentko,

jsem studentkou Technické univerzity v Liberci, fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění anketního lístku k provedení průzkumu, který je součástí mé diplomové práce. Anketní lístek je anonymní a bude použit čistě pro akademické účely. Prosím Vás o jeho vyplnění a předem Vám děkuji za obětovaný čas a ochotu.

*** 1. Jaké jste pohlaví?**

- žena
 muž

*** 2. Jaký je Váš věk?**

- 25-30 let
 31-45 let
 46 a více

*** 3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené pedagogické vzdělání?**

- bakalářský titul
 magisterský titul
 doktorantský titul

*** 4. Jaká je vaše aprobace? (př. ZE-TV)**

*** 5. Jste zaměstnán/na na:**

- plný úvazek
 částečný úvazek
 částečný úvazek na více školách

*** 6. Jaká je časová dotace pro TV 6. ročníků na Vaší škole?**

- 3 x týdně (1 x 90 minut + 1 x 45 minut)
 3 x týdně (3 x 45 minut)
 2 x týdně (1 x 90 minut)
 2 x týdně (2 x 45 minut)
 jiné?

Další

Anketní šetření - Multimediální metodický materiál k realizaci ŠVP pro učitele tělesné výchovy na 2.stupni základních škol

B) Evaluace multimediálních podkladů

* 7. Zhodnotte prosím důležité parametry pracovních listů:

	1 = ANO	2 = SPÍŠE ANO	3 = NEVÍM	4 = SPÍŠE NE	5 = NE
Dosáhli jste časové shody dle metodického listu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je podle Vás metodický list přehledný ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je podle Vás metodický list srozumitelný ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Byla část metodického listu "způsob provedení" dostatečně obsáhlá ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Byla část metodického listu "způsob provedení" přínosná ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

C) Doplňující otázky

* 8. Jakou formu metodického listu upřednostňujete?

- webové stránky
- tištěná forma

9. Doporučil/la byste takto zpracované metodické listy svému kolegovi?

- Ano
- Ne

10. Váš komentář: (př. připomínky ke grafickému zpracování)