



Házená ve výuce 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. Martin Jeništa**
Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.



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

Jméno a příjmení: **Bc. Martin Jeništa**
Osobní číslo: **P13000734**
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: **Házená ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni základních škol**
Zadávající 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 provedené analýzy výuky házené na 2. stupni ZŠ v Libereckém kraji vytvořit metodický materiál podporující výuku házené a navazující na výuku miniházené na 1.stupni ZŠ.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. Didaktika školní tělesné výchovy. 2. přeprac. vyd. Ilustrace Jan Schicker. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. Děti a sport. ISBN 80-718-4659-7.

ŠAFARÍKOVÁ, Jana. Házená. Vyd. 1. Praha: NS Svoboda, 1998, Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 letých žáků. ISBN 80-205-0554-7.

TÚMA, Martin a Jiří TKADLEC. Hry s míčem pro děti. 2., dopl. vyd. Ilustrace Jan Schicker. Praha: Grada, 2010, 112 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4734-897.

VELENSKÝ, Michael. Průpravné hry. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0970-3.

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

Byl jsem seznámen 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 vědom 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 vypracoval 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

Rád bych tímto způsobem poděkoval Mgr. Petru Jeřábkovi Ph.D. za vstřícné jednání, cenné rady a připomínky při vedení této práce. Velký dík patří Bc. Václavu Kulíkovi a Ing. Matějovi Plochovi, kteří mi jako mnoholetí trenéři dětí v házené a organizátoři meziškolních soutěží poskytli cenné praktické rady a připomínky. V průběhu vzniku této práce mi byla umožněna půlroční stáž ve školním zařízení Sport Indraetshojskole Gerlev v Dánsku, která byla významnou inspirací pro mou tvorbu. Za podporu a materiální zázemí k uskutečnění této stáže bych rád poděkoval svým rodičům a mým nejbližším. V poslední řadě bych rád poděkoval své mamince Bc. Daně Jeništové a mé tetě PhDr. Václavě Vokounové za významnou pomoc s úpravou stylistiky a kontrolou pravopisu.

ANOTACE

Diplomová práce se zabývá metodikou házené, přizpůsobenou a aplikovanou pro druhý stupeň základních škol v Libereckém kraji. V rámci práce byla vypracována analýza výuky házené v hodinách tělesné výchovy na spolupracujících základních školách Libereckého kraje. V průběhu prvního pololetí roku 2015/2016 bylo s metodickými materiály seznámeno osmnáct učitelů tělesné výchovy z osmnácti škol Libereckého kraje, kteří aplikovali poznatky do výuky tělesné výchovy. Právě oni se stali prostřednictvím anketního šetření hodnotiteli atraktivity a přínosu metodických materiálů v hodinách školní tělesné výchovy. Materiály se následně staly metodickým materiálem pro Školní ligu miniházené na Liberecku.

Součástí práce jsou metodické materiály obsahující postup pro nácvik jednotlivých herních dovedností, potřebných k osvojení této sportovní hry.

Klíčová slova: házená, metodika, meziškolní soutěže, starší školní věk

ANOTATION

This thesis treats the subject of handball methodology more precisely it is adaptation and application for middle school age of the elementary schools of Liberec region. The thesis includes a detailed analysis of handball practicing during physical education. Throughout the autumn semester of 2015/2016 school year a total of eighteen physical education teachers were introduced to the methodology and subsequently implemented it into their teaching. It was them, who evaluated the attractivity and contribution of said methodology. These materials then became the supplementary methodology for Minihandball school league in Liberec.

The thesis includes the methodology procedures for improving various playing skills, leading to mastering this game.

Keywords: hadball, methodology, interschoolar contests, middle school age

OBSAH

ÚVOD	10
1 CÍLE.....	12
2 TĚLOVÝCHOVA NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH.....	13
2.1 REVOLUCE V POSTAVENÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY VE ŠKOLSKÉM SYSTÉMU ANEB POHLED DO BUDOUCNA	13
2.2 NOVÝ MODEL VYUČOVÁNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY VE SPOJENÝCH STÁTECH AMERICKÝCH.....	14
2.3 MODEL DÁNSKÉ AKTIVNÍ ŠKOLY – PHYSICALLY ACTIVE SCHOOLS 2020: NEW PATHWAYS AND POSSIBILITIES	15
2.4 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA ČESKÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH PO ROCE 1989.....	16
2.5 TĚLESNÁ VÝCHOVA VE STARŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	17
2.6 VYUČOVACÍ JEDNOTKA TĚLESNÉ VÝCHOVY	18
2.7 SPORTOVNÍ HRY	19
2.7.1 Metodicko-organizační formy pro nácvik sportovních her	21
2.8 ŠKOLNÍ SOUTĚŽ SPORTOVNÍ LIGA ZÁKLADNÍCH ŠKOL O POHÁR MINISTRYNĚ ŠKOLSTVÍ.....	23
3 HÁZENÁ	25
3.1 ZÁKLADNÍ PRINCIPY HÁZENÉ	25
3.2 VÝVOJ HÁZENÉ VE SVĚTĚ A V ČESKÉ REPUBLICE.....	26
3.2.1 Házená ve světě	27
3.2.2 Házená v Česku	27
3.3 VARIACE HÁZENÉ VYUŽITELNÉ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	28
3.4 DIDAKTIKA HÁZENÉ	30
3.5 METODIKA HÁZENÉ	32
4 ANALÝZA VÝUKY HÁZENÉ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL V LIBERECKÉM KRAJI	34
4.1 ANKETNÍ ŠETŘENÍ.....	34
4.1.1 Charakteristika analyzovaného souboru.....	35

4.1.2 Tvorba otázek	35
4.1.3 Výsledky.....	37
4.1.4 Analýza výsledků	43
5 METODICKÉ MATERIÁLY	45
5.1 TVORBA METODICKÝCH MATERIÁLŮ	46
5.1.1 Struktura metodických materiálů	46
5.1.2 Titulní strana a průvodní dopis.....	47
5.1.3 Princip a pravidla házené.....	48
5.1.4 Metodické poznatky a organizační možnosti	48
5.1.5 Základní herní činnosti	49
5.1.6 Herní cvičení	50
5.2 ANALÝZA METODICKÝCH MATERIÁLŮ	51
5.2.1 Anketní setření.....	51
5.2.2 Účast škol v házenkářských soutěžích	57
5.2.3 Vyhodnocení analýzy	59
6 ZÁVĚR	61
7 POUŽITÉ ZDROJE	63
8 SEZNAM PŘÍLOH	66

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Sportovní ligy ZŠ	23
Obrázek 2: Rozměry házenkářského hřiště	25
Obrázek 3: Titulní strana a průvodní dopis	47
Obrázek 4: Princip a základní pravidla házené.....	48
Obrázek 5: Metodické poznatky a organizační možnosti.....	49
Obrázek 6: Základní herní činnosti.....	50
Obrázek 7: Herní cvičení	51

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Vyučujete se házená (miniházená) na 1. stupni vaší školy?	39
Graf 2: Vyučujete házenou nebo její formy na 2. stupni vaší školy?	39
Graf 3: Prostorové možnosti při výuce tělesné výchovy	40
Graf 4: Vlastní vaše škola házenkářské míče?.....	40
Graf 5: Graf umístění branek v prostorách škol	41
Graf 6: Házená v ŠVP.....	41
Graf 7: Časová dotace házené v ŠVP	42
Graf 8: Metodické materiály.....	42
Graf 9: Chcete získat metodické materiály?	43
Graf 10: Atraktivita materiálů.....	53
Graf 11: Zařazení ilustrací a fotografií do materiálů	54
Graf 12: Vhodnost psaného zpracování.....	54
Graf 13: Využili jste metodické materiály v praxi?.....	55
Graf 14: Vhodnost využití materiálů v hodinách TV	55
Graf 15: Prospěšnost materiálů.....	56
Graf 16: Účast v soutěžích.....	56

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

ÚVOD

Chyt', nahraj, běž, chyt', střílej, gól. To je pouze zlomek pokynů a úkonů, které musí Petr v házenkářském utkání zvládnout. Nejdříve si Petr říkal: „*Proč by mě mohla bavit házená? Je to nudná hra, ve které hráči obléhají bránu a nahrávají si. Mnohem zábavnější se mu zdál fotbal, který hraje několik jeho spolužáků.*“ Jeho názor se však změnil v hodinách tělesné výchovy. Po několika nezdarech v úvodní hodině chtěl Petr hru vzdát a soustředil se pouze na přežití další nudné hodiny ve škole. Avšak najednou se mu zadařilo, dostal nahrávku, chytil ji a poté přihrál. Uvolnil spoluhráče, a ten dal gól! Úspěch a ocenění spoluhráčů ho zalily hřejivým pocitem z vlastního úspěchu, který ho motivoval více se zapojit do zápasu. Po několika týdnech ho hra naprosto pohltila. A tak se rozhodl se svými kamarády svoje házenkářské schopnosti rozšířit v blízkém házenkářského klubu...

Dobrý den. Toto je fiktivní příběh, kterým jsem vás chtěl netradiční formou upozornit na význam zařazení neobvyklých sportovních činností, ke kterým v současnosti patří i házená, do školních aktivit. Házená má co nabídnout školnímu vzdělávání a svoji kladnou roli sehraje i v budování životních postojů žáka.

Hodiny tělesné výchovy jsou v dnešní době převážně v duchu sedavého životního stylu stále častěji jednou z prvních zkušeností dítěte s řízenou sportovní činností v kolektivu. Mají žáky seznámit s širokou škálou nejen sportovních, ale i psychických prožitků, které zvyšují prokazatelně kvalitu života. V mnohých aspektech tak české školství navazuje na odkaz myšlenky sokolského hnutí - všestranný rozvoj jedince, který je jedním z významných zakladatelů a především udržovatelů jak rekreačního, tak i vrcholového sportu v našich krajinách.

Pro dosažení komplexnosti je nutné cvičencům zprostředkovat různorodě jak už tradiční, tak i netradiční sportovní činnosti, ve kterých budou rozvíjet své motorické schopnosti a další aspekty ovlivňující pohybovou činnost.

Jednou z možností, jak žákům umožnit rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti, je zařadit do vyučování v dnešní době v hodinách tělesné výchovy opomíjený sport **HÁZENOU**.

Házená je kolektivní míčová hra, ve které rozvíjíme komplexně jak horní, tak spodní část těla. Je velmi dynamická a pro její zvládnutí je nutný rozvoj fyzických i psychických dovedností hráče. Hra doprovázená až úpolovým charakterem běžných herních situací, díky kterým se hra dozajista vymyká rozšířenějším hrám v tělesné výchově, jako je florbal, fotbal, či basketbal. Tímto způsobem si hráči přivyknou fyzickému kontaktu, jakoby to byla normální součást sportu v rámci stanovených pravidel. V házené se klade velký důraz na fair play, snahu respektovat pravidla, ale i zodpovědnost za následky svých činů mnohem více, než například ve zmiňovaném fotbale. Aktivně se věnuji házené již patnáct let a získal jsem za tuto dobu mnoho zkušeností nejen pohybového charakteru. Proto jsem také přesvědčen, že je házená vhodnou variantou pro osvojení si nových dovedností i rozvoj vrozených schopností jedinců ve školní tělesné výchově.

1 CÍLE

Hlavním cílem práce je vytvořit **metodické materiály podporující výuku a rozšíření výuky házené na 2. stupni základní školy** v Libereckém kraji a ověřit je v praxi. Tyto materiály budou přizpůsobeny časové dotaci a materiálnímu zázemí základních škol Libereckého kraje. Dílčí cíle této práce jsou:

- syntéza poznatků,
- analýza výuky házené na základních školách Libereckého kraje,
- rozšíření povědomí o meziškolních turnajích v házené v soutěži Sportovní liga ZŠ o pohár ministra školství a jiných,
- anketní šetření, které bude vézt k vyhodnocení úspěšnosti metodických materiálů v praxi.

2 TĚLOVÝCHOVA NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

Školní tělesná výchova je bezpochyby nejrozšířenější organizovanou formou tělesných cvičení na světě. Jejími hlavními cíli je osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností, rozvíjení kondičních a koordinačních pohybových schopností, získávání vědomostí o tělesné kultuře a sportu, a utváření trvalého vztahu lidí k pohybové aktivitě (Vilímová, 2009). Tato, poněkud těžkopádná definice cílů, má kořeny již ve starověké antice, kde byla za ideál vzdělání považována harmonie mezi fyzickou a duševní stránkou člověka.

Důležitým cílem tělesné výchovy je podle mého názoru vytvoření kladného vztahu jedince ke sportovní aktivitě, které se bude věnovat i po ukončení vzdělávacího procesu.

„Význam, účel a funkce tělesné výchovy spočívají v souhrnu všech tělesných, psychických a sociálních efektů, které nastávají vlivem záměrné pohybové aktivity v organismu jedince. Pro své příznivé účinky (aktuální i potenciální), je tělesná výchova nezastupitelnou složkou obecné výchovy, lidské kultury i vyučovacím předmětem ve škole. Přispívá v nich k harmonizaci, komplexnosti a ve výchovně vzdělávacích systémech je i kompenzační protiváhou k výchově rozumové, estetické, pracovní a mravní.“ (Rychetský, Fialová, 2004, s. 22)

2.1 Revoluce v postavení tělesné výchovy ve školském systému aneb pohled do budoucna

Jak jistě sami víte ze svých studentských let, tělesná výchova nemá nijak zvlášť vysoké postavení v komplexním vzdělávacím procesu. Široká veřejnost zpochybňuje a zlehčuje postavení tělesné výchovy ve vzdělávání. I sami pedagogové tohoto oboru jsou v mnohém podhodnocováni a znevýhodňováni, protože jsou to pouze „tělocvikáři“, kteří nemají mnoho práce a vlastně nejsou ani zapotřebí. Avšak opak je pravdou. Tělesná výchova je v mnohých ohledech nenahraditelným předmětem, který ovlivňuje výchovu i vzdělání i celkový vývoj dětí.

2.2 Nový model vyučování tělesné výchovy ve Spojených státech amerických

Tělesná cvičení nastartují náš mozek. Tuto myšlenku, která není až tak revoluční, nebo které jsme nepřipisovali takový význam, dokázal výzkumem a posléze i v praxi uznávaný profesor psychiatrie Harvardovy univerzity John J. Ratey. O toto téma se začal Ratey zajímat díky Bostonskému maratonu v době jeho novodobého rozmachu v 90. letech. Každý v Bostonu běhal a připravoval se na maraton. Ve své klinice narazil na rekreační sportovce, kteří byli zaměstnáni jako profesori vysokých škol a ředitele společností aj., kteří se dostali do deprese způsobené náhlým úbytkem tělesných cvičení v důsledku zranění. Lidé, kteří byli zvyklí cvičit a zvykli si na pocity, které je přitom naplňovaly, měli náhle úzkostné stavy. Svoje poznatky a výzkum rozšířil a začal na nich pracovat. Se svými spolupracovníky vytvořil tým. Pozorovali průběh léčby u dvou skupin pacientů, u kterých byly diagnostikovány depresivní stavy. První skupina byla léčena, jak tomu tak bývá, antidepresivy pro zlepšení jejich stavu. Druhá skupina pacientů pravidelně absolvovala různorodá tělesná cvičení podle svého výběru. Na konci čtvrtého měsíčního výzkumu byly výsledky převratné. Vyšlo najevo, že tělesná cvičení mají na psychický stav jedince větší účinnost, než antidepresiva. Nelze zároveň opomenout zlepšení kardiovaskulárního systému i pohybových schopností a dovedností u jedinců léčených tělesným cvičením (TEDxTALKS, 2012).

J. J. Ratey byl velmi ovlivněn a inspirován školou Naperville centrall high school ve Spojených státech, konkrétně ve státě Illinois, která čítá devatenáct tisíc studentů. Ve státě Illinois byla zavedena povinná tělesná výchova s časovou dotací jedné hodiny každý školní den. Na základě tohoto ustanovení škola vynaložila prostředky pro vytvoření každodenních kurzů a aktivit pro své žáky, založené na fitness posilování, wellness, netradičních a teambuildingových aktivitách. Tato diametrální změna tělesné výchovy neměla dopad pouze na kvalitu a změnu hodin tělesné výchovy, ale zejména na studijní výsledky žáků nejen v národním měřítku. Stát Illinois ve srovnávacích testech TIMSS, které porovnávají matematické dovednosti a výzkumné dovednosti žáků napříč světem, poskočil o neuvěřitelný kus dopředu vůči zbytku Spojených států po zavedení každodenních hodin tělesné

výchovy. V současnosti tento způsob vyučování tělesné výchovy aplikuje čím dál tím více států ve Spojených státech amerických (TEDxTALKS, 2015).

2.3 Model dánské aktivní školy – Physically active schools 2020: New pathways and possibilities

Dánsko je ekonomicky rozvinutý severský stát, který je ve světě známý svou vysokou životní úrovní a liberální demokratickou politikou. Myšlenka rovnosti v soužití osob je zde cítit na každém kroku. Státní sociální systém je mnohem finančně štedřejší oproti státům střední Evropy. Dánský systém je však financován z mnohem vyšších daňových odvodů, které dosahují takřka čtyřiceti procent mzdy.

V roce 2012 byla v dánském království uzákoněna největší reforma školského systému za posledních čtyřicet let. Politici napříč politickým spektrem souhlasili, že musí nastat razantní změna v pojetí základní školní docházky. Pod sloganem a myšlenkou, kterým se pyšní dánské školství již několik let „Udělejme z dobrých škol ještě lepší“ se rozhodli změnit pojetí tělesné výchovy i celého systému výuky. Tato reforma byla provázena velmi bouřlivou debatou a vešla do povědomí jako „Aktivní škola“. Změna nespočívala v úpravě dotací hodin, ve které by tělesná výchova probíhala alespoň čtyřicet pět minut každý den. Dánové se rozhodli, že tělesná výchova bude implementována přímo do struktury ostatních předmětů. Jinými slovy, tělesná výchova neprobíhá v samostatném studijním bloku, ale v průběhu dalších předmětů, jako například angličtina, matematika, fyzika a jiné. Záměrem této změny je ukázat a vštípit žákům základy zdravého životního stylu, zlepšit podmínky a motivaci k učení i v ostatní vyučovacích předmětech. Tělesná výchova se také stala součástí zkoušky při přechodu z 9. tříd na střední školy. Tato změna vyvolala mnoho otázek. Kdo je kvalifikovaný na tuto práci? Jakým způsobem se má zapojit pohyb do jiných předmětů? Součástí reformy jsou i rekvalifikační a metodické kurzy pro učitele, ve kterých probíhá pod vedením odborníků na zdravý životní styl, metodiků a didaktiků, nácvik vedení hodin se zapojením pohybu. Samotným proškolením prošli pochopitelně i samotní učitelé tělesné výchovy. Cílem této reformy je snaha přizpůsobit vyučování potřebám žáků. Ti nebudou pouze sedět ve svých třídách a lavicích. Budou se aktivně

zapojovat do hodin prostřednictvím her, sportovních aktivit, workshopů, teambuildingových akcí, které povedou k zefektivnění vzdělávacího procesu. Součástí reformy jsou i přeškolení učitelé tělesné výchovy a asistenti pedagogů, kteří se budou výrazněji podílet na výuce i v dalších předmětech. Tato reforma byla uzákoněna a implementována do praxe v roce 2015. Její vrchol a plné naplnění je plánováno od roku 2020. Od roku 2012 probíhají intenzivní proškolovací kurzy a ukázkové semináře a workshopy pro zapojení žáků do pohybové činnosti v průběhu vyučování (Skovgaard, 2015).

2.4 Tělesná výchova na českých základních školách po roce 1989

Řízené pohybové činnosti jsou více než 130 let pevnou součástí výchovy v českých zemích. V průběhu tohoto období prošly mnohými reformami jak cíle a rozsah, tak i formy sportovních činností ve školských osnovách. Soustřeďují se pouze na jednu z posledních etap vývoje a to na období po roce 1989.

V důsledku společenských změn ve státě po roce 1989 nastaly organizační, řídicí i obsahové změny v osnovách jednotlivých předmětů v celém školství. Samotné školy díky této změně získaly větší pravomoci, díky kterým mohou navyšovat hodinovou dotaci formou začlenění nepovinných předmětů. Byla uzákoněna možnost kumulovat hodiny ve formě kurzů, sportovních táborů aj. V důsledku většího zájmu o sportovní činnosti a větších možností ve výběru obsahu a způsobu vedení hodin tělesné výchovy, vznikla školní zařízení, která se specializovala na určité sportovní odvětví (například fotbal, plavání, volejbal aj.). Pod záštitou škol vznikly i sportovní kluby, rozšiřující sportovní vyžití nejen pro kmenové žáky. Na základě tohoto vývoje vznikla Asociace školních sportovních klubů (AŠSK), která zaštiťuje veškeré sportovní akce.

„V roce 2001 byly nově zpracovány cíle vzdělávání, ustanovené školským zákonem z téhož roku, které jsou zpracovány v Národním programu vzdělávání, v tzv. Bílé knize. Bílá kniha vymezuje vzdělávací okruhy a prostředky, kterými jsou vědomosti interpretovány. Na tento ústřední spis navazují rámcové vzdělávací programy, které interpretují povinný obsah a rozsah edukace každého oboru zvláště na institucích předškolních, jazykových, základních uměleckých a na školách

základních a středních. Tyto rámcové vzdělávací programy jsou také zpravovány centrálně a jsou směrodatné pro vytváření školního vzdělávacího programu, který si vytváří každá vzdělávací instituce individuálně. Podle těchto školních vzdělávacích programů jsou povinny instituce edukovat žáky.“ (Vališová, Kasíková in Jeništa, 2013)

2.5 Tělesná výchova ve starším školním věku

Význam pohybových činností a jejich prospěšnosti bývá zejména ze stran žáků a rodičů ve starším školním věku opomíjen. V důsledku nezájmu o pohybové činnosti v průběhu růstu vznikají bohužel pohybové deformace spojené se špatnými životními stereotypy. První významný masivní útlum pohybových aktivit vzniká po nástupu do základních škol, kde žáci většinu času pouze sedí v lavicích. Nastává rapidní stagnace pohybu v průběhu dne v porovnání s předškolním obdobím. Bohužel nedostatek pohybové činnosti způsobuje oslabení pohybového systému, které vede ke zhoršení zdravotního stavu žáků. Následkem je například zvýšený počet dětí, které se potýkají se špatným držením těla, nadváhou, respiračními onemocněními aj..

Hlavním cílem tělesné výchovy, nejen ve starším školním věku, je podle mého názoru naučit žáky správným životním návykům a vštípit jim zásady zdravého životního stylu, které ovlivní jejich každodenní životní stereotypy a podnítky jejich zájem o pohybové činnosti, které jsou v mnohém nenahraditelnými atributy pro zvýšení kvality života.

„Cílem snažení učitele při realizaci tělesné výchovy jako jedné ze složek výchovy, je naučit děti zdravé životosprávě, učit je využívat volného času k pohybové aktivitě, vést je k otužování, k posilování fyzickou prací, ale i k šetření organismu před nepříznivým vlivem života, jako je přepínání, zahálka, alkohol, nikotin atd.“ (Berdychová, 1979, s. 17-18)

„Tělesná výchova na základních školách vede děti k osvojení řízených pohybových aktivit, dovedností a schopností k nim určených. Účelem je také

motivovat děti k dalším mimoškolním pohybovým aktivitám různorodého zaměření a k automatizaci správných návyků.“ (Jeništa, 2013, s. 14)

2.6 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Vyučovací hodina je podle Rychteckého (2004, s. 139): „...*relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou didaktických skutečností.*“

Vyučovací hodina na základní škole trvá standardně 45 minut. Každá vyučovací jednotka je samostatným celkem, který má svou strukturu. Tyto uzavřené vyučovací bloky jsou ovlivněny obsahem hodin předešlých a zároveň ovlivňují obsah a průběh hodin budoucích.

Na základních školách jsou hodiny tělesné výchovy často zdvojovány zejména pro svou časovou a organizační náročnost. Pozitivem tohoto zdvojení je možnost intenzivněji stimulovat žáky a současně významně přispívá k efektivnější výuce tělesné výchovy. Cílem školní tělesné výchovy není pouze osvojení si vědomostí a dovedností. Je také kladen důraz na pochopení prospěšnosti pohybu, zdravého životního stylu a tím i ke zkvalitnění života.

Podle Fialové (1998) je vyučovací jednotka ovlivňována mnoha faktory. Nelze tak dogmaticky nařídit určitou strukturu hodiny. Je ale velmi důležité, aby učitel porozuměl psychologickým, pedagogickým a fyziologickým zákonitostem, které ovlivňují vyučovací proces, a proto doporučuje schématickou stavbu edukační jednotky tělesné výchovy následovně:

ÚVODNÍ ČÁST (10 - 12 MINUT)

*„V úvodní části začínáme s **nástupem dětí**, během kterého se jak z fyzického, tak i z psychického hlediska seznamujeme s cílem a obsahem vyučovací jednotky. Poté následuje **zahřívací část**. Cílem je zahřátí organismu na provozní teplotu. Obvykle se jedná o některý druh fyzicky náročného cvičení na kardiovaskulární*

system, během kterého by se měly děti „vyřadit“. Na tuto fázi by měla navazovat část protahovací, kdy cíleně mobilizujeme většinu pohybového aparátu. Následně pokračujeme s tzv. dynamickým protažením, které má za cíl zvýšit funkční připravenost organismu a dostatečně aktivovat nervovou soustavu dítěte.“ (Jeništa, 2013, s. 19)

HLAVNÍ ČÁST (20 – 25 MINUT)

„V hlavní části by se měly děti naučit nové dovednosti, které byly stanoveny na začátku vyučovací hodiny. Než budou však provádět novou pohybovou dovednost, je potřeba nejdříve zařadit její nácvik. Až po důkladném vysvětlení nové pohybové činnosti, ukázce a upozornění na případná kritická místa, následuje samotný nácvik. Tato fáze hodiny by neměla být delší než 10 minut z důvodu vysokého nároku na pozornost. Dále si zde upevňujeme dříve naučené pohybové dovednosti. Obecně by struktura náplně hlavní části měla být pestrá, často obměnitelná, a přizpůsobitelná velikosti a výbavě tělocvičny. Nesmí zde chybět prostor pro zařazení jakýchkoliv her, nejlépe průpravných, z důvodu snížení náročnosti na pozornost.“ (Jeništa, 2013, s. 19)

ZÁVĚREČNÁ ČÁST (10 – 12 MINUT)

„Do závěrečné fáze je vhodné zařadit kompenzační cviky, doplňkové posilování (podle náročnosti hodiny, nebo uklidňující hry. Hlavním cílem je zklidnění organismu. Dále bychom neměli při závěrečném nástupu zapomenout na zhodnocení celé hodiny a na pochvaly dětí za jejich výkony. Žáky můžeme motivovat tím, že získané dovednosti mohou zařadit a použít ve svých volnočasových aktivitách. Závěrem je seznámíme s programem příští vyučovací jednotky tělesné výchovy.“ (Jeništa, 2013, s. 19)

2.7 Sportovní hry

Sportovní hry patří mezi nejrozšířenější a nejoblíbenější formy tělesných cvičení na světě. Hry svým obsahem a motivujícími prvky podporují rozvoj jednotlivců i skupiny. V jejich průběhu na sebe jedinci i skupiny sociálně působí a tak dochází i k ovlivňování jejich sociálních vztahů (Šebrle, 1992).

„Pohybovou hru chápeme jako pohybovou činnost dvou stran, které jsou v neustálém současném vztahu a potřebují se. Jedna strana nemůže existovat bez druhé a obě usilují o dosažení stejného, ve skutečnosti však zcela neslučitelného cíle: prokázat svou převahu nad druhou stranou lepším ovládním společného předmětu a získáním většího počtu bodů nebo branek v nestandardně se proměňujících herních situacích.“ (Dobry, 1988, s. 11)

Podle počtu hráčů na jedné straně rozdělujeme sportovní hry na individuální a týmové. Je-li na jedné straně více hráčů, kteří na sebe působí a tím pádem ovlivňují týmový sportovní výkon, tak považujeme hru za týmovou. U individuálních sportovních her je rozhodujícím činitelem pouze herní výkon jednotlivce (Dobry, 1988).

„Nejrozšířenější formou realizace sportovních her je utkání. Nezbytnou podmínkou sportovních her jsou platná pravidla, která byla a budou v časovém horizontu různě modifikována. Pravidla definují možnosti hráče a týmu pro získání převahy nad soupeřem a také definují postih při jejich porušení. V začátcích her se pravidla hry předávala ústně, postupně se začala psát a vyvinula se do dnešní podoby.“ (Šebrle in Jeništa, 2013, s. 20)

Podle charakteristiky a průběhu hry rozdělujeme sportovní hry (Šebrle, 1992):

- **sportovní hry brankové (házená, basketbal, fotbal, hokej aj.),**

Utkání je omezeno časovým úsekem, cílem her je dosáhnout většího počtu bodů, branek než soupeř. Body získává družstvo v čase, kdy má míč pod kontrolou.

- **sportovní hry síťové (tenis, volejbal, nohejbal, badminton aj.),**

Sportovní utkání je limitováno dosažením určitého počtu bodů (sad, her, setů). Družstvo, které nemá míč pod kontrolou, se může zmocnit míče (rakety) až poté, co soupeř usměrní míč (raketu) přes síť. Hlavním účelem hry je dopravit míč (raketu) na soupeřovu část hřiště tak, aby nebyl schopen míč (raketu) vrátit do hry v souladu s pravidly.

- *sportovní hry pálkovací (softball, baseball aj.).*

Délka utkání je omezena počtem „vyautovaných“ hráčů. Hlavním úkolem hráčů v útočné fázi je narušit činnost soupeře, získat lepší pozici pro uskutečnění přeběhu, a tak získat body. Hlavním úkolem obrany je znesnadnit útočnickům odpal a „vyautovat“ soupeře.

Pro efektivní nácvik sportovních her se využívají metodicko-organizační formy.

2.7.1 Metodicko-organizační formy pro nácvik sportovních her

Metodicko-organizační formy (dále jen MOF) jsou souhrnem cvičení a her, které vytvářejí vhodné podmínky pro osvojování pohybů nezbytných pro úspěšné vykonávání určité sportovní hry. Představují schématické typy cvičení a průpravných her, které se při nácviku sportovních her využívají (Velenský, 2005).

V současném pojetí didaktiky sportovní her je především snaha vytvářet podmínky pro učení takového charakteru, aby co nejvíce odpovídaly podmínkám a způsobům realizace sportovních her. Jinými slovy, při nácviku sportovních her se snažíme vytvářet prostředí a situace, které co nejvíce simulují samotný průběh sportovní hry ve formě utkání (Velenský, 2005).

Základním rozlišovacím hlediskem MOF je proměnlivost herně situačních podmínek a přítomnost či nepřítomnost protivníka při nácviku. Pro co nejefektivnější průběh nácviku je vhodné postupovat od stálých podmínek, bez přítomnosti protivníka, až po organizaci sportovního utkání (Velenský, 2005).

Na základě těchto hledisek rozlišujeme MOF tohoto typu.

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ – (CVIČENÍ BEZ SOUPEŘE):

- *průpravná cvičení 1. typu:*

„Činnost ve stálých podmínkách bez vlivu soupeře. Pomocí tohoto cvičení se žáci mohou soustředit na správné provádění zadaného úkonu (např. správný a plynulý odhod míče, dribling s míčem).“ (Velenský in Jeništa, 2013, s. 21)

- **průpravná cvičení 2. typu:**

„Průběh pohybové činnosti v proměnlivých podmínkách bez soupeře. Žák se zaměřuje na provádění několika úkonů v náhodném i kontinuálním pořadí (např. chytání míče a odhod za běhu).“ (Velenský in Jeništa, 2013, s. 21)

HERNÍ CVIČENÍ – (CVIČENÍ SE SOUPEŘEM A SPOLUHRÁČI):

- **herní cvičení 1. typu:**

„Nácvik činnosti v relativně stálých podmínkách. Soupeř může být limitován pravidly a pokyny, čímž chceme žákům umožnit plně se koncentrovat na správné provádění pohybu a současně se adaptovat na přítomnost soupeře (např. házení na brankáře).“ (Velenský in Jeništa, 2013, s. 21)

- **herní cvičení 2. typu:**

„Nácvik činnosti v proměnlivých podmínkách s aktivním působením soupeře. Ve cvičení řeší žáci herní situace, které jsou co nejdělejší situacím při utkání, avšak jsou ohraničeny krátkým časovým úsekem. Časové ohraničení umožňuje žákům se opakovaně soustředit na řešení dané herní situace (např. útok na bránu s obráncem zakončený odhodem na bránu).“ (Velenský in Jeništa, 2013, s. 21)

PRŮPRAVNÉ HRY

V zahraniční literatuře se můžeme setkat s pojmem „modified games“, který můžeme přeložit jako modifikované hry i ve smyslu zjednodušené hry (Velenský, 2005).

„Jedná se o činnost v proměnlivých podmínkách s plně aktivním působením soupeře s určenými pravidly a počítáním bodů (např. miniházená nebo jiné zjednodušené formy sportů).“ (Velenský in Jeništa, 2013, s. 22)

„Metodicko-organizační formy představují důležité prostředky tréninkového procesu ve sportovních hrách a jeden ze základních aspektů efektivního rozvoje i kultivace herního výkonu. Jejich aplikace zvýrazňuje především požadavek vytvářet podmínky pro učení herním dovednostem tak, aby se mohly dobře uplatnit

v základních a cílových způsobech realizace, tj. v utkáních. Pro zvýšení motivace hráčů a hráček k nacvičovaným a trénovaným činnostem lze mnohá průpravná i herní cvičení upravovat do podoby soutěží. Průpravné hry jsou pak soutěží samy o sobě. Vyznačují se herním dějem, náhodně proměnlivými herními podmínkami, přesně stanovenými, ale upravenými pravidly, a počítáním bodů.“ (Velenský a kol., 2005, s. 11)

2.8 Školní soutěž Sportovní liga základních škol o Pohár ministryně školství

Sportovní liga základních škol o Pohár ministryně školství je soutěž v šesti vybraných sportech určená žákům 2. stupně ZŠ nebo odpovídajícím ročníkům víceletých gymnázií z celé ČR. První ročník této soutěže byl uspořádán v roce 2014. Jejimi pořadateli jsou Asociace školních sportovních klubů ČR, Česká unie sportu a Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Tento projekt vznikl s cílem zvýšit fyzickou aktivitu dětí a prohloubit povědomí o sportovních hrách u žáků na 2. stupni ZŠ.

Účastníky soutěže se stávají školy, které se zapojí se svými družstvy do jakéhokoliv postupového kola Sportovní ligy ZŠ v šesti různých sportech – atletice (Pohár Rozhlasu s Českou spořitelnou), minifotbalu, basketbalu, florbalu, volejbalu a házené.



Obrázek 1: Sportovní ligy ZŠ

Soutěž se snaží svou atraktivitou zmotivovat a zapojit co nejvíce žáků do aktivního sportování a bojovat tak proti čím dál tím rozšířenějšímu pohodlnému životnímu stylu bez fyzického pohybu. Jedním z atraktivních způsobů, jak se program snaží zapojit mladou generaci, je vytvoření takzvaných patronů soutěže z českých vrcholových sportovců a úspěšných postav sportu. Tyto patroni jsou tak i propagátory a garanty svých soutěží ve styku s žáky a s médií.

3 HÁZENÁ

Házená je kolektivní míčový sport, který si od dob svého vzniku získal mnoho příznivců a obdivovatelů. Jedním z hlavních prvků házené, který dělá hru atraktivní, je její dynamičnost způsobená rychle se měnícími herními situacemi. Ty kladou nároky na improvizaci hráčů a dovednost přizpůsobit se právě vzniklým situacím. Hra je to náročná na fyzickou kondici horních i dolních končetin, technické dovednosti a na vzájemnou spolupráci hráčů v týmu.

Házená a je podle mého názoru vhodnou sportovní hrou, kterou lze ve všech jejích formách aplikovat v hodinách tělesná výchovy.

3.1 Základní principy házené

Hlavním principem, cílem a záměrem hry je skórovat více branek do soupeřovy branky, než protivník skóruje do vaší za určitý čas.



Obrázek 2: Rozměry házenkářského hřiště

Házená je týmový sport, ve kterém se utkávají dvě družstva, které čítají šest hráčů v poli a jednoho brankáře. Další sedm hráčů je připraveno zasáhnout do hry po střídání. Hra probíhá na hřišti o rozměrech dvacet na čtyřicet metrů s různým

povrchem. Hra se hraje především v hale na parketách či na indoorovém povrchu, avšak je možno sport praktikovat i na asfaltovém, tartanovém, antukovém či šterkovém podkladu. Na protějších, delších stranách hřiště, jsou umístěny proti sobě dvě branky. Hřiště je rozděleno na dvě poloviny. Na každé polovině je vyznačeno brankoviště, které je vzdáleno šest metrů od branky. V brankovišti se může pohybovat pouze brankář, který se snaží zabránit vstřelení branky. Hrací doba je přizpůsobena věkovým kategoriím a pohlaví hráčů. U dospělých kategorií se hraje mistrovská utkání na dva třicetiminutové poločasy, mezi kterými je desetiminutová přestávka. Házená je charakteristická vysokou úpolovostí, která způsobuje její vysokou fyzickou náročnost. Proto v dětských a mládežnických kategoriích je čas přiměřeně zkrácen.

3.2 Vývoj házené ve světě a v České Republice

Sportovní hry, ve kterých využíváme házení předmětů k různým účelům, můžeme najít již na začátku našeho letopočtu. Zmínky o sportech, při kterých se využívaly míče v různých modifikacích k házení, nalezneme ve spisech již z dob římské říše či u severoamerických indiánů. Tyto hry byly hojně využívány jak v dětství, tak i v dospělosti, k zábavě, či jako součást kulturních a náboženských rituálů (Táborský, 2009).

Pravý vznik míčových sportů můžeme datovat však až od 19. století v Anglii, kde se vyvíjely vedle původních, lidových a šlechtických her, také hry míčové s psanými pravidly. V této době vznikly sporty jako ragby, golf, tenis či fotbal. Ve stejné době vznikly v kontinentální části Evropy míčové hry, které zapojovaly horní končetiny jako určitý protipól velmi rychle rozšiřujícímu se fotbalu. Tyto hry vznikly v rozličných formách na území dnešního Německa. Odlišovaly se od sebe rozměry hřiště, použitým typem míče, počtem hráčů či náčiním, které se využívalo ve hře. Jedno měly však společné. Ve hrách se uplatňovalo chytání míče a následovný jeho odhod nebo vrh (Táborský, 2009).

3.2.1 Házená ve světě

První formou házené v pravém slova smyslu vytvořil dánský učitel gymnázia Holger Nielsen. Jeho pravidla vycházela z výše zmíněných praktikovaných her v Německu. Z těchto her využil prvky jako pravidlo tří kroků, počet hráčů, rozměry míče, či úpolovost hry. Házenou Nielsen vytvořil pro účely hodin tělesné výchovy na školním gymnáziu. Svou hru nazval haandbold. V roce 1904 byl založen dánský haandboldový svaz, který organizoval první soutěže. Tato hra se velmi rychle rozšířila do sousedního Švédska, které má historické vazby s dánským královstvím. Ve Švédsku byla hra upravena pro účely tamní školní výuky, praktikované především v tělocvičnách. To byl také důvod pro redukci rozměrů hrací plochy. Tato hra se začala nazývat handbal. Hra se stala natolik populární, že v roce 1946 vznikla v Kodani mezinárodní federace IHF (International Handball Federation). Dalším důležitým mezníkem ve vývoji bylo zařazení házené v mužské kategorii v roce 1972 do programu olympijských her, a v roce 1976 zařazení ženských kategorií. Od zařazení sportu do programu olympijských her se zvýšila členská základna, která vedla k rozšíření házené do dnešní podoby (Jančálek, 1990).

3.2.2 Házená v Česku

Házená v Českých zemích byla ovlivněna německým vlivem. Z tohoto důvodu je známo několik míčových sportů podobných házené, které se u nás provozovaly. Jednou z nejpobulárnějších obměn tradiční házené je takzvaná „česká“, nebo „národní házená“, která se odlišuje od mezinárodních pravidel jiným počtem hráčů a odlišnými rozměry hřiště i branek. Postupem doby však i na českém území převážila házená v počtu sedmi hráčů podle pravidel Mezinárodní házenkářské federace. První oficiální utkání družstev v házené se v Československu konalo 30. listopadu 1947. První mistrovská soutěž mužů i žen podle mezinárodních pravidel se uskutečnila roku 1950. V době socialismu, kdy byly plošně financovány sporty napříč spektrem, naše reprezentační družstva patřila ke světovým velmocím. Házená byla zařazována do osnov základních i středních škol. Z této doby také pochází velké množství metodických materiálů, které se hojně využívaly. Pro dnešní účely jsou do jisté míry zastaralé. Konec konců

samotné pojetí hry se vyvíjí a je proto zapotřebí vyvíjet a inovovat přístupy a pojetí nácviku nejen házené (Jančálek, 1990).

3.3 Variace házené využitelné ve školní tělesné výchově

Pro vlastní hru a nacvičování házené je zapotřebí materiální a prostorové vybavení, zejména předepsanou velikost míčů, rozměry branek a především hracího hřiště (dvacet na čtyřicet metrů). Především zajištění vyučování v tělocvičně či na venkovním hřišti o těchto rozměrech je velmi problematické a náročné. Z tohoto důvodu se pro nácvik házené využívají průpravné hry a různé variace házené. Ty se dají lépe a snadněji aplikovat v běžných školách.

MINIHÁZENÁ

Za posledního půlstoletí nastal velký pokrok ve vývoji didaktických, nejen sportovních postupů. Jedním z důležitých aspektů těchto postupů je zefektivnění sportu pro hráče i diváky. Rozšířenou variantou a efektivním způsobem, jak rozšiřovat povědomí o sportu a získávání nových aktivních členů, je přizpůsobení sportu věkovým kategoriím. Pro probuzení zájmu u dětí útlého věku vznikly zmenšené variace sportů, které jsou cílené právě na nejmladší věkovou kategorii. Těmito minisporty jsou například minibasketbal, minifotbal, minitenis aj. Pro rozvoj a rozšíření házené vznikla miniházená.

„Je to zjednodušená a zmenšená forma házené. Rozměry hřiště jsou poloviční, branky jsou přizpůsobeny menším postavám hráčů a hraje se speciálním gumovým míčem, který padne pohodlně do ruky. Tyto gumové míče minimalizují také možné riziko zranění při zásahu. Hra se úpravou vybavení a rozměrů zrychlila a padá více branek. V důsledku toho se hra stává atraktivnější i pro mladé sportovce, začátečníky. Pravidla miniházené vycházejí z házené, avšak na základě praxe byla ustanovena jistá benevolence v jejich posuzování. Určitá velkorysost v hodnocení technických chyb, jako je driblink, přešlap, kroky, je adekvátní věkové skupině. Pravidla jsou však neúprosná k chování vůči soupeři. Hra je tedy modifikována, aby plynulost byla co nejméně narušována zásahy rozhodčího. Děti

se musí především bavit, avšak přitom si při hře mohou osvojit nově získané pohybové dovednosti.“ (Jeništa, 2013, s. 23)

Miniházená je určena většinou dětem ve věku od šesti do deseti let, avšak pravidla miniházené nejsou striktně dána. A tak jsou pravidla i věkové kategorie upravovány podle potřeb národních svazů či lokálních pořadatelů především z řad házenkářských klubů.

HÁZENÁ NA ŽÍNĚNKY

Zajímavou koncepcí zpřístupnění házené ve školách za pomoci dosažitelné školního prostředí a základního zařízení tělocvičen je takzvaná „házená na žíněnký“ zvaná v němčině „mattenhandball“. Místo formy miniházené rakouský svaz a místní sdružení organizují utkání a turnaje v házené na žíněnký. Tyto žíněnký jsou opřené o stěnu tělocvičny a plně nahrazují branky. Čára brankoviště je vodorovná s brankovou čarou ve vzdálenosti pěti metrů. Tím pádem je brankoviště obdélníkového tvaru, nikoliv oválné. Hráči v poli nesmí zakončit útok střelbou dříve, dokud každý z nich neobdrží alespoň jednu přihrávku (Táborský, 2009).

PLÁŽOVÁ HÁZENÁ

Plážová házená dosáhla svého rozmachu v 90. letech minulého století zejména v Itálii a přímořských letoviscích, kde jsou vhodné podmínky pro tuto venkovní variantu házené. Bohužel, tuto dobu házené je velmi problematické integrovat do výuky na školách, avšak při dostatečném materiálním zázemí (beachvolejbalový kurt) můžeme tuto variantu zařadit pro zpestření nácviku. Hraje se na hřišti o zmenšených rozměrech s gumovým míčem. Hra je to zábavná a velmi náročná na koordinaci a fyzickou zdatnost (Táborský, 2009).

„Zájem o plážovou házenou rychle vzrůstá. Každým rokem se koná v letním období značné množství klubových turnajů. V Česku byl poprvé takovýto turnaj uspořádán v létě roku 1997 v režii házenkářského klubu z Králova Pole. V červnu 1998 bylo připraveno naše první otevřené národní mistrovství. Od roku 1996, ve kterém se plážová házená dostala do statutů EHF a IHF, se projevují snahy

zorganizovat také vrcholové soutěže reprezentačních družstev.“
(Táborský, 2009, s. 1)

3.4 Didaktika házené

Didaktika házené je proces plánované činnosti žáků, kteří se pod vedením učitele zdokonalují v herních činnostech a osvojují si vybrané poznatky z teorie a pravidel házené. Záměrem didaktického procesu je zvýšit výkonnost žáků nejen v házené, ale zvýšit i jejich celkovou fyzickou i psychickou zdatnost (Jančálek, 1990).

ÚKOLY DIDAKTICKÉHO PROCESU

Úkoly didaktického procesu házené mají charakter pohybové činnosti, díky kterým bude žákům umožněno aktivně se účastnit vlastní hry na odpovídající úrovni. Mezi tyto úkoly Jančálek (1990) zařazuje:

- nacvičení a zdokonalení útočné a obranné činnosti jednotlivce,
- zvýšení úrovně speciálních pohybových schopností, jako jsou reakční a motorická rychlost, rychlostní vytrvalost, odrazová síla, švihová síla paží v pohybových strukturách házenkářských činností,
- nacvičení plynulé a účelné souhry dvojic a trojic při řešení typických herních situací,
- nacvičení základních obranných a útočných systémů a přechodů z obrany do útoku a z útoku do obrany,
- vychovávání žáka k poskytování a přijímání pomoci, k přijímání zodpovědnosti za činnost vlastní i celého týmu,
- vychovávání žáků ke kladnému vztahu k protihráčům i k rozhodčím,
- rozvíjení sebeovládání u žáků, sebekontrolu a podřizování se výrokům rozhodčího,
- vypěstování hlubokého a trvalého vztahu žáků k házené.

NÁCVIK HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE

K nácviku činností jednotlivce přistupujeme s vědomím, že se tato činnost stane základem součinnosti skupiny hráčů i celého družstva. Herní činnosti jednotlivce nenacvičujeme izolovaně, ale v typových herních situacích ve spojení s dalšími herními činnostmi.

Hráč začátečnické úrovně by si měl osvojit pohybové řetězce, jako jsou podle Jančálka (1990):

- uvolnění se do prostoru vhodného pro chycení míče a následně přihrát jednoruč ze země,
- chycení míče s následným uvolněním a vrchní přihrávkou jednoruč,
- chycení míče v běhu s následnou vrchní přihrávkou jednoruč v běhu,
- chycení míče v běhu s následným uvolněním dvěma až třemi kroky a zakončením vrchní střílbou jednoruč, jak už ze země, tak i z výskoku.

Při nácviku dáváme důraz na technické i taktické osvojení herní činnosti. Soustředíme se na zvládnutí pohybu nejen jako celku, ale i jeho jednotlivých částí. Vyhodnocujeme a pozorujeme, jak jsou žáci schopni vnímat situaci kolem sebe, a zda volí správné řešení v různých herních situacích.

Při praktikování postupu od technické činnosti k herní situaci je důležité zvolit metodicko-organizační formy (cvičení, průpravná cvičení aj.), které žákům umožní osvojení herních činností pohybových řetězců postupně.

Nejčastěji je pro nácvik využíváno průpravných cvičení, díky kterým si žáci rozvíjejí své dovednosti. Hráči se učí získané dovednosti využívat v typických i problémových situacích, a následně i v samotné hře. V různorodých herních situacích jsou pak žáci schopni využívat své dovednosti v měnících se podmínkách.

Při postupu od řešení herních situací k technice činností se žáci učí nejprve řešit jednoduchou situaci herní činností jednotlivce. Tento postup vychází ze skutečnosti, že v utkání může být úspěšný a pro družstvo prospěšný i hráč s nedokonalou technikou, řeší-li situace úspěšně. Technický aspekt se zlepšuje

využitím dodatečných průpravných cvičení či opakováním herních situací (Jančálek, 1990).

HERNÍ KOMBINACE A SYSTÉMY

Osvojí-li si žáci základní herní činnosti jednotlivce, můžeme přistoupit k nácviku herních kombinací. V těchto cvičeních soustředíme pozornost především na rozvoj prostorové a časové orientace žáků v herních situacích. Nácvik začínáme v základních herních kombinacích, které jsou nezbytné pro vlastní kooperaci hráčů v týmu. Tyto herní kombinace jsou například (formy přihrávek v pohybu, přihrávky se zakončením do střelby aj.) Dále můžeme zapojovat do nácviku rušivé elementy a překážky, díky kterým žák musí reagovat na změnu kombinace a variabilitu herní situace. Nácvik vrcholí součinností obránců a útočníků. Osvojení kombinací je dosaženo nejen opakováním jednotlivých cvičení, ale i střídáním činností a zapojováním například cvičení pro nácvik herních činností jednotlivce (Jančálek, 1990).

Ve školní tělesné výchově vzhledem k nízké časové dotaci na nácvik házené se vyučují pouze základy některých vybraných herních systémů. Jeden z prvních, který si žáci osvojují, je nácvik typického rozestavení, při kterém si osvojují činnost na jednotlivých postech, jak v obraně, tak i v útočné fázi. Samotný výklad je vhodné spojovat vždy s názornou, či vizuální ukázkou (Jančálek, 1990).

„Na začátečnické úrovni učitel vytváří ve většině vyučovacích jednotek především podmínky pro učení individuálních herních činností. Doplňuje je vyučující jednotkou s podmínkami pro učení týmovým herním činnostem a herním systémům. To je nutné pro to, aby si žáci vytvořili základní představu o organizaci hry družstva a byli tak schopni zapojit se do týmového výkonu v rámci vyučovací jednotky věnované utkání.“ (Psota, 2009, s. 75)

3.5 Metodika házené

Metodika házené a didaktický postup nácviku sportovních her je komplikovaný a dlouhodobý proces působení na jedince i kolektiv. Tyto metody se

v průběhu let vyvíjejí a přizpůsobují se měnícím se požadavkům k dosažení co nejefektivnějšího výsledku.

V posledních desetiletích při stále se rozšiřujících možnostech informačních toků nastává možnost efektivněji aplikovat jiné postupy známé ze zahraniční literatury. Jedním z hlavních trendů při nácviku házené v zahraničí je snaha co nejvíce přizpůsobovat nácvik situacím, které žáci zažijí při vlastním utkání. Dalším, a velmi důležitým aspektem nácviku házené, který je podle mého názoru nejpodstatnější, je učít žáky dovednostem prostřednictvím her, které vzbudí u žáků zájem. Hra je jedním z nejefektivnějších způsobů učení a to nejen motorických dovedností. V tomto případě nemyslíme hru házené jako takovou, ale myslíme tím zapojení do nácviku her, které rozvíjí sociálně kooperační schopnosti žáků, jsou zábavné a dochází při nich k velké sociální interakci mezi žáky navzájem, i mezi žáky a učitelem.

Učitelé tělesné výchovy se musí potýkat v posledních letech se stále větším počtem žáků, kteří jsou v oblasti motorických schopností na svůj věk pohybově zaostalí. Naše nejmladší generace čelí podle odborníků technologické bariéře, která brání osvojování si pohybových dovedností v průběhu dětství. Technologická bariéra je způsobena rapidním zvýšením využívání komunikačních technologií jakými jsou telefony, počítače a další zařízení, která do jisté míry nahrazují přímý sociální kontakt mezi lidmi. Jedním z hlavních způsobů, které využíváme v předškolním a mladším školním věku pro rozvoj sociální kooperace, jsou různé formy her (nejen sportovních), díky kterým se rozvíjejí nenásilnou a zábavnou formou kognitivní i motorické schopnosti žáků. Technologická vyspělost a její nadměrné využívání snižuje četnost času stráveného při hraní těchto her, které jsou tak důležité pro rozvoj jedince. Jinými slovy, zvýšeným používáním komunikačních technologií si žáci přestali hrát. V důsledku této situace se učitelé čím dál tím častěji setkávají s fyzicky neaktivními a zaostalými žáky i na druhém stupni základních škol. Jednou z velmi propagovaných myšlenek je probuzení zájmu dětí o pohybové aktivity prostřednictvím her, her pro všechny „Games for evryone“ (Olascoaga, 2014).

4 ANALÝZA VÝUKY HÁZENÉ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL V LIBERECKÉM KRAJI

Pro úspěšné a validní zpracování metodických materiálů je nutné provést nejprve analýzu vzdělávacího procesu házené na základních školách v Libereckém kraji. Je nejprve nutné zjistit, jaká je reálná situace na základních školách. Výsledná analytická data nám umožní získat informace o četnosti výuky házené. Na základě těchto výsledků budou navrženy a vytvořeny metodické materiály, které budou svou náročností a šíří adekvátní k časovým dotacím a k materiálnímu zázemí zkoumaných vzdělávacích institucí.

4.1 Anketní šetření

Analýza, vyhodnocující četnost zařazení házené či jejích forem do výuky, bude provedena metodou anketního šetření. Cílem tohoto šetření je získat informace o vyučovacím procesu házené ve školních institucích. Vlastní anketní šetření bylo provedeno elektronickou formou. Anketní listy byly zaslány spolu s průvodním dopisem na základní školy Libereckého kraje. V průvodním dopise byli informováni zainteresovaní o průběhu výzkumu a možnosti získání didaktických materiálů pro nácvik házené a jejích forem. Součástí informací byla výzva k účasti v házenkářské soutěži základních škol, která se koná pod záštitou Ministerstva školství pod názvem Sportovní liga ZŠ o pohár ministra školství. Touto formou bych rád učitele motivoval ke spolupráci při začlenění této hry do výuky s možností získání a využití metodického postupu.

„Jedním z nejeftivnějších nástrojů ke zvýšení návratnosti je odměna za vyplnění dotazníku či anketního lístku. Obvykle nebývá příliš vysoká, jde zde spíše o její symbolický význam. V angličtině existuje běžně užívané rčení “Penny forthought“, což bychom mohli přeložit přibližně jako “Pěňák za to, co si myslíš“.“ (Disman, 2002, s. 143)

Anketní šetření je způsob získávání informací písemnou formou. Můžeme říci, že je to forma psaného řízeného rozhovoru, ve kterém respondent písemně odpovídá na předem zadanou sérii otázek. Otázky mohou být uzavřené,

polozavřené, otevřené, škálové. Typologie otázek ovlivňuje úroveň řízenosti a možnosti dalšího porovnání. Anketní šetření je jedna z nejpoužívanějších forem hromadného získávání informací o početné skupině respondentů. Výhodou je její relativní časová a finanční nenáročnost při sběru dat a při samotném vyhodnocování oproti jiným typům průzkumů (rozhovory či pozorování).

Objektivita šetření je závislá na teoretických základech, které chceme analyzovat (Disman, 2002).

4.1.1 Charakteristika analyzovaného souboru

Cílovou analyzovanou skupinou byli učitelé tělesné výchovy na 2. stupni základních škol Libereckého kraje. Po zralé úvaze jsem se rozhodl, že na každé vzdělávací instituci budou vyplněny maximálně dva anketní listky. V těchto případech budou listky reprezentovat vzdělávací osnovy chlapců a děvčat. Učitelé, vyplňující anketu, museli mít alespoň jeden rok praxe pro možnost porovnání vzdělávacího procesu před aplikací a po aplikaci sestavených metodických materiálů.

4.1.2 Tvorba otázek

Anketní šetření bylo vypracováno v programu „Můj disk“ od společnosti Google v podkategorii „Formuláře Google“.

Cílem ankety bylo zjištění:

- Vyučuje se házená na 1. stupni ve více než polovině dotazovaných škol?
- Vyučuje se na 2. stupni základních škol?
- Jaké jsou prostorové podmínky pro vyučování tělesné výchovy (velikost prostorů a tělocvičen) na školách?
- Vlastní škola dostatečné pomůcky a náčiní pro nácvik házené (alespoň tři házenkářské míče a branky)?
- Je vyučování házené zařazeno do ŠVP dotazovaných ZŠ?
- Využívají učitelé metodické materiály pro nácvik házené?

Při vypracovávání anketního lístku a tvorby otázek byl kladen důraz na srozumitelnost otázek (správná formulace otázek), a na posloupnost informací, které měly být dotazníkem získány. Při sestavování byly využity rady a poznatky z knihy J. Dismana - *Jak se vyrábí sociologická znalost* (2002).

Anketní otázky:

- Vyučuje se házená (miniházená) na 1. stupni vaší školy?
- Vyučujete házenou nebo její formy na 2. stupni vaší školy?
- V jakých prostorách vyučujete hodiny Tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ?
- Vlastní vaše škola házenkářské míče (alespoň 3)?
- Jsou v prostorách, ve kterých probíhá výuka Tělesné výchovy na 2. stupni, umístěny branky?
- Je zařazen nácvik či samotná hra házené ve vzdělávacím programu vaší školy (ŠVP)?
- Jakou časovou dotaci má házená ve vašem školním programu (ŠVP) na ročník?
- Využíval (a) jste pro nácvik házené nějaké metodické materiály?
- Jaké metodické materiály to byly?
- Chcete začlenit házenou do výuky na 2. stupni a chcete získat metodické materiály?

Šetření se skládá z deseti otázek, čtyři z nich jsou však podmíněné odpověďmi z předešlých otázek. Prvních pět otázek je sestaveno k získání důležitých informací o nácviku házené ve škole a jejím materiálním a prostorovém zázemí, které je možno při házené využít. Následující čtyři otázky byly sestaveny k získání informací o výuce házené na 2. stupni konkrétních škol. Z tohoto důvodu jsou otázky podmíněné otázkou zda-li je házená vyučována na 2. stupni konkrétní školy. Tyto otázky mají za cíl zjistit časovou dotaci na házenou, zda je zahrnuta ve školním vzdělávacím programu, jestli učitelé využívají metodické materiály a pokud ano, tak v jaké formě. V poslední otázce respondenti odpovídají, zda chtějí začlenit házenou do výuky na 2. stupni své základní školy a zda chtějí získat metodické materiály pro její nácvik.

Jeden z poznatků ve výše uvedené knize byla otázka „*Je respondent sto poskytnout nám žádanou informaci?*“. U otázky „*Je zařazen nácvik či samotná hra házené ve vzdělávacím programu vaší školy (ŠVP)?*“ a „*Jakou časovou dotaci má házená ve vašem školním programu (ŠVP) na ročník?*“ se polemizovalo o schopnosti respondenta odpovědět na danou otázku. Všichni respondenti jako členové pedagogického sboru, mají přístup k informacím ze školního vzdělávacího programu. Neočekával jsem, že většina respondentů bude schopna odpovědět na tyto otázky bez nahlédnutí do ŠVP dané instituce. Dodatečné vyhledávání informací by mohlo respondenty odradit od vyplnění dotazníku. Zmíněné otázky jsou však nezbytné pro analyzování úrovně zařazení házené do školních institucí. Většina základních škol nezpřístupňuje školní vzdělávací program elektronickou formou, například na webových stránkách. Pro nahlédnutí i široké veřejnosti do ŠVP je tedy nutná návštěva dané instituce. Při analýze školních institucí Libereckého kraje by byla fyzická návštěva všech základních škol a následné vyhledávání informací časově velmi náročná. Proto jsem se rozhodl využít respondenty k získání těchto informací i za cenu ztráty určitého procenta respondentů.

Pro co největší minimalizaci těchto ztrát byl u těchto otázek vložen do „textu nápovědy“ text, který motivoval respondenta a informoval jej, kde tyto dané informace získá.

Anketa také obsahuje dvě textová pole. Jedno povinné, kde respondent vyplní název školní instituce a nepovinné, do kterého respondent při zájmu o spolupráci vyplní i své osobní kontaktní údaje. Anketní šetření spolu s průvodním dopisem jsou přílohou této práce (Průvodní dopis, Anketní lístek č.1).

4.1.3 Výsledky

Anketa byla elektronicky zaslána na valnou většinu základních škol Libereckého kraje. Výzva k zapojení byla odeslána dvakrát pro získání co největšího počtu odpovědí anketní šetření. Poprvé na konci školního roku v červnu roku 2015 a v druhé polovině srpna téhož roku. Ze 104 škol se podařilo získat

odpovědi dvaceti respondentů. Do šetření se zapojili učitelé z níže uvedených škol. Instituce, které se zapojily, jsou zejména z Liberecka a Jablonecka:

- ZŠ Oblačná, Liberec,
- Základní škola Vratislavice nad Nisou,
- ZŠ Český Dub,
- ZŠ Lučany,
- ZŠ Liberecká 26, Jablonec nad Nisou,
- ZŠ Chrastava,
- ZŠ Skálova, Turnov,
- ZŠ Mníšek,
- Základní škola a Mateřská škola Bohumila Hynka, Cvikov,
- ZŠ praktická a ZŠ speciální, Liberec,
- ZŠ Sokolovská, Liberec,
- ZŠ, ZUŠ a MŠ, Frýdlant,
- ZŠ Na Výběžku, Liberec,
- Základní škola Turnov, Skálova 600, okres Semily,
- ZŠ Pěnčín 22,
- ZŠ Rovensko pod Troskami,
- ZŠ Dr. h. c. Jana Masaryka Harrachov,
- ZŠ T. G. Masaryka, Hrádek nad Nisou,
- ZŠ Česká,
- ZŠ Šumava, Jablonec nad Nisou.

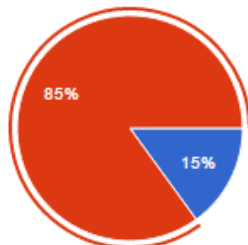
VÝUKA HÁZENÉ NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Otázka: Vyučuje se házená (miniházená) na 1. stupni vaší školy?

Na otázku odpovědělo sedmnáct respondentů „*Ne, házená se nevyučuje.*“. Pouze tři respondenti odpověděli, že se házená či miniházená vyučuje na 1. stupni jejich základní školy. Z toho vyplývá, že žáci ve valné většině nemají zkušenosti s nácviem házené ani s vlastní hrou v hodinách Tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Úroveň dovedností, které jsou klíčové pro házenou, budou u většiny žáků nerozvinuté, a proto je nutné věnovat zvýšenou pozornost základním herním

Vyučuje se házená (miniházená) na 1. stupni vaší školy?



Ano, házená (miniházená) se vyučuje.	3	15 %
Ne, házená (miniházená) se nevyučuje.	17	85 %

Graf 1: Vyučuje se házená (miniházená) na 1. stupni vaší školy?

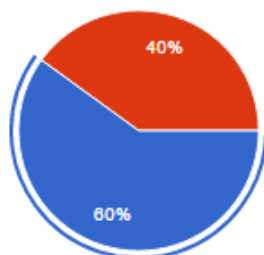
dovednostem i v metodických listech.

VÝUKA HÁZENÉ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL

OTÁZKA: Vyučujete házenou nebo její formy na 2. stupni vaší školy?

Na otázku, zda se házená vyučuje na 2. stupni základních škol, odpovědělo dvanáct respondentů kladně. Zbýlých osm respondentů uvedlo, že házenou nezařazují do svých hodin. Získané informace mne překvapily. Myslel jsem si, že výuka házené na 2. stupni bude méně četná.

Vyučujete házenou nebo její formy na 2. stupni vaší školy?



Ano, házenou vyučuji.	12	60 %
Ne, házenou nevyučuji.	8	40 %

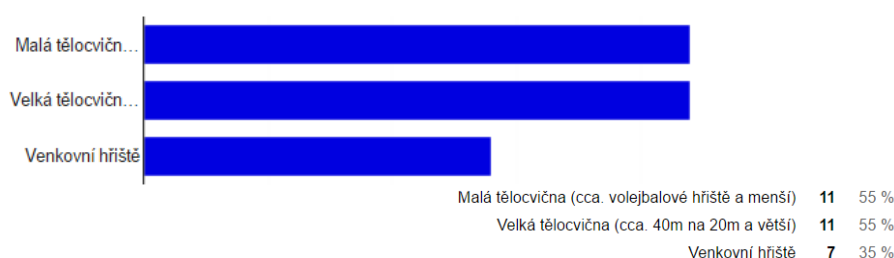
Graf 2: Vyučujete házenou nebo její formy na 2. stupni vaší školy?

PROSTOROVÉ MOŽNOSTI PŘI VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY

OTÁZKA: V jakých prostorách vyučujete hodiny tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ?

Na otázku respondenti mohli odpovědět více variantami. Respondenti odpověděli, že převážnou část vyučují buď v malé či velké tělocvičně, nebo mají více možností pro realizaci hodin. Z toho vyplývá, že materiální zázemí škol je různorodé a je nutné brát na tento fakt zřetel při sestavování metodických materiálů.

V jakých prostorách vyučujete hodiny tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ?



Graf 3: Prostorové možnosti při výuce tělesné výchovy

MATERIÁLNÍ MOŽNOSTI PŘI VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY (MÍČE, BRANKY)

OTÁZKY: Vlastní vaše škola házenkářské míče (alespoň 3)?

Jsou v prostorách, ve kterých probíhá výuka tělesné výchovy na 2. stupni, umístěny branky?

Na otázku „Vlastní vaše škola házenkářské míče (alespoň 3)?“ Odpovědělo dvanáct respondentů ano, dalších osm z nich zvolilo zápornou odpověď. Tato otázka je jednou ze základních předpokladů pro vlastní realizace házené. Bez vhodných míčů je nácvik a hra házené velmi těžko realizovatelná.

Vlastní vaše škola házenkářské míče (alespoň 3)?



Graf 4: Vlastní vaše škola házenkářské míče?

Na otázku, zda jsou v prostorách, ve kterých probíhá výuka na 2. stupni umístěny branky, odpovědělo dvanáct respondentů kladně, dalších osm respondentů odpovědělo záporně. Ze získaných údajů je patrné, že materiální podmínky většiny dotazovaných škol jsou dostatečné pro realizaci nácviku házené.

Jsou v prostorách, ve kterých probíhá výuka tělesné výchovy na 2. stupni, umístěny branky?



Graf 5: Graf umístění branek v prostorách škol

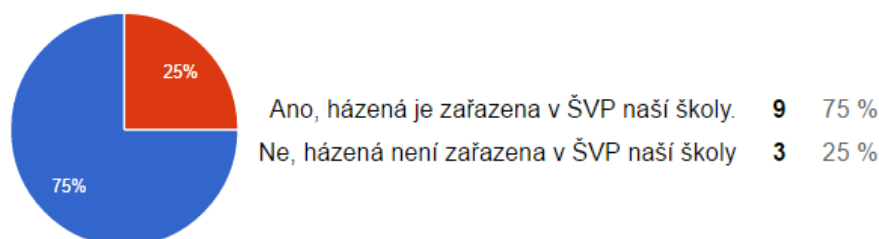
ČASOVÉ DOTACE HÁZENÉ A ZAŘAZENÍ V ŠVP

OTÁZKY: Je zařazen nácvik či samotná hra házené do vzdělávacího programu vaší školy (ŠVP)?

Jakou časovou dotaci má házená ve vašem školním programu (ŠVP) na ročník?

Podskupina otázek nazvaná „Házená na 2. stupni vaší školy“ byla kladena v případě, že respondenti odpověděli „ANO“ na otázku č. 2, zda se vyučuje házená na 2. stupni zjišťovaných škol. Kladně se vyjádřilo dvanáct respondentů. S tímto počtem koresponduje i počet odpovídajících respondentů na tyto otázky.

Je zařazen nácvik či samotná hra házené ve vzdělávacím programu vaší školy (ŠVP)?



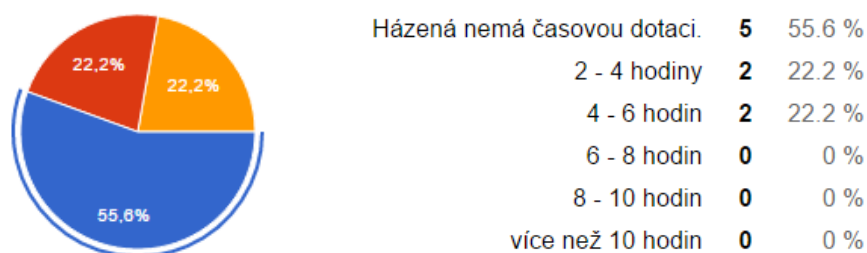
Graf 6: Házená v ŠVP

Na otázku, zda je zařazena házená ve vzdělávacím programu školy (ŠVP), odpovědělo devět respondentů kladně. Pouze tři odpovědi byly negativní. Převaha

kladných odpovědí na tuto otázku mě vede k závěru, že nácvik házené má i své pevné kořeny v ŠVP pro realizaci.

Další otázka směřovala k získání informací o časových možnostech nácviku. Respondenti odpovídali, zda má házená ve školním vzdělávacím programu dané školy pevně zakotvenou časovou dotaci. Tato otázka je podmíněna předešlou otázkou. Z tohoto důvodu odpovídalo pouze devět respondentů. Z výsledků vyplývá, že většina oslovených škol nemá zvolenou časovou dotaci.

Jakou časovou dotaci má házená ve vašem školním programu (ŠVP) na ročník?



Graf 7: Časová dotace házené v ŠVP

METODICKÁ PODPORA

OTÁZKY: Využíval (a) jste pro nácvik házené nějaké metodické materiály?

Jaké metodické materiály to byly?

V jedné z poslední otázek respondenti odpovídají, jestli využívají metodické materiály pro výuku házené a pokud ano tak jaké. Sedm respondentů odpovědělo, že materiály nevyužívají, dalších pět odpovědělo, že ano, a jako metodické materiály využívají vlastní zkušenosti, internet, žáky, kteří házenou hrají, pravidla či příručku.

Využíváte pro nácvik házené nějaké metodické materiály?



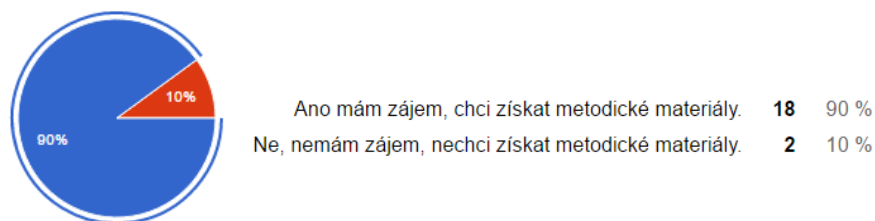
Graf 8: Metodické materiály

ZÁJEM O METODICKÉ MATERIÁLY

OTÁZKA: Chcete začlenit házenou do výuky na 2. stupni a chcete získat metodické materiály?

V poslední otázce se respondentů ptám, jestli chtějí začlenit házenou do výuky na 2. stupni škol, na kterých pracují, a zda mají zájem o materiály vytvořené pro její nácvik. Osmnáct respondentů odpovědělo pozitivně, pouze dva respondenti neměli zájem a nechtěli získat metodické materiály.

Chcete začlenit házenou do výuky na 2. stupni a chcete získat metodické materiály?



Graf 9: Chcete získat metodické materiály?

4.1.4 Analýza výsledků

Z výsledků šetření jsou zřejmé závěry, díky kterým lze přizpůsobit metodické materiály pro co nejefektivnější nácvik házené na 2. stupni základních škol.

Na 1. stupni základních škol u respondentů ve valné většině není zařazena házená do osnov. Je také zřejmé, že nácvik házené na 2. stupni probíhá u čtyřiceti procent dotazovaných. Tím pádem ve více než polovině dotazovaných škol žáci nemají zkušenosti s házenou, a proto nácvik musí začínat osvojováním základních herních činností, jakými jsou chytání míče, přihrávky, střelba a ovládání míče. Výsledky mne poněkud zaskočily. Považoval jsem miniházenou za hru, která je zapojována do výuky na 1. stupni ve větší míře a žáci budou mít zkušenosti se základními herními činnostmi. V Liberci a jejím okolí jsou pořádány školní ligy miniházené, kterých se účastní základní školy z Liberce a okolí. Bohužel, valná většina těchto škol, o kterých vím, že se pravidelně účastní těchto sportovních mítinků, se nezapojila do anketního šetření.

Z výsledků otázek týkajících se materiálního a prostorového zázemí (Otázky: „V jakých prostorách vyučujete hodiny tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ?, Vlastní

vaše škola házenkářské míče?, Jsou v prostorách, ve kterých probíhá výuka tělesné výchovy na 2. stupni umístěny branky?“(.) vyplývá, že hodiny TV probíhají v různých podmínkách a s rozmanitým materiálním zázemím. Je nutné proto do metodických materiálů tyto poznatky zahrnout a vytvořit takové variace cvičení, průpravných her a herních modifikací, díky kterým bude možný nácvik házené v různých podmínkách a s omezeným materiálním vybavením.

Pro získání informací o rozsahu a úrovni nácviku házené ve školách, ve kterých nácvik probíhá, bylo vytvořeno několik otázek („*Je zařazen nácvik či samotná hra házené ve vzdělávacím programu vaší školy?*“, „*Jakou časovou dotaci má házená ve vašem školním programu na ročník?*“, „*Využíváte pro nácvik házení nějaké metodické materiály?*“(.). Z výsledků je zřejmé, že výuka házené není hojně praktikována a metodické materiály nejsou na porovnávaných školách dostatečné. Proto je nutné přizpůsobit metodické materiály učitelům a různorodým časovým dotacím.

Hlavními kritérii pro vytvoření metodických materiálů a jejich optimální uplatnění v praxi jsou zařazení nácviku základních herních situací a vytvoření zásobníku herních cvičení, průpravných her a herních variací. Je nutné přizpůsobit metodiku různým materiálním podmínkám ve školách a navrhnout v nich realizovatelné varianty cvičení. Házená není pevnou součástí výuky na 2. stupni. Metodické zázemí podle mého názoru není dostatečné. Z toho lze usuzovat, že povědomí pedagogů o házené nebude na dostatečné úrovni pro realizaci nácviku. Proto je důležité vytvořit metodické materiály, které budou srozumitelné pedagogům i široké veřejnosti. Jedním z dalších kritérií je i dostatečná názornost (obrázky, ilustrace), vhodná interpretace poznatků (srozumitelnost textu) a celková vizualizace (grafická úprava) metodických materiálů.

5 METODICKÉ MATERIÁLY

Dalším z cílů této práce bylo vytvořit metodické materiály pro výuku házené na základních školách. Metodice házené a její interpretaci se věnuje mnoho autorů jak zahraničních, tak i tuzemských. Z českých odborných autorů, kteří se metodikou házené zabývají, jistě stojí za zmínku spisy autorů Fialové (2010), Jančálka, Táborského a Šafaříkové (1989), Matyskové (2013), Psoty, Velenského a kol. (2009), Šafaříkové (1998), Šebrleho (1992), Tůmy a Tkadlece (2002) a Velenského a kol. (2005). Ze zahraničních autorů je důležité zmínit odborníky z Německého házenkářského svazu (DHB, 2016) zejména autory koncepce pro základní školy Krysbus, Schubert, D. Späte, CH. Späte, Hahn, Eisele (2006), či odborníky ze Světové házenkářské federace (IHF, 2015) zapojení do projektu Handbal at school (Bana, Späte, Lund, Strub, Khalifa) a Villepreux, Brigitte (2013) členku Francouzské házenkářské federace (FFHB, 2016).

Všichni uvedení jsou autoři mnoha publikací a skript, které podrobně rozebírají házenou z hlediska historie, techniky, pravidel i metodiky. Zejména publikace českých autorů jsou velmi rozsáhlé a podrobně rozpracované. Prostudované zahraniční materiály a koncepty jsou více přizpůsobeny a zaměřeny pro docílení efektivního nácviku v praxi.

Pro seznámení se a zavedení metodiky do škol by jim však prospělo zestručnění a zjednodušení textového, obsahového i grafického formátu. Z tohoto poznatku také vychází moje koncepce metodických listů pro nácvik házené nejen na 2. stupni základních škol.

Jako hlavní kritéria při tvoření metodických listů jsem zvolil níže uvedené:

- vytvoření přístupnější textové formy pro laickou veřejnost,
- vytvoření atraktivního grafického formátu,
- zapojení praktických ilustrací, fotografií,
- připojení praktických rad, typů a zásad, které jsou pro nácvik zásadní,

- vytvoření variabilních možností výuky, které lze realizovat v různých podmínkách podle potřeb a možností školských zařízení na základě výsledků anketního šetření,
- vysvětlení hlavní myšlenky hry a pravidel,
- vytvoření přehledné struktury metodických listů,
- uvedení dalších možností k získání metodických rad a odkazů.

5.1 Tvorba metodických materiálů

Metodické materiály byly vypracovávány v programu Microsoft Office Publisher. Hlavní designové prvky a vizualizace metodických materiálů byly vytvořeny pouze pro tyto účely. Listy jsou barevně odlišeny pro zvýšení přehlednosti materiálů. Na metodických listech, které obsahují rady a důležité informace i delší textový formát, jsou vloženy modré okraje. Pro stránky, které předávají čtenáři vědomosti s vizuálními prvky a s popisem bez metodických poznámek, byly zvoleny okraje oranžového spektra. Tímto barevným odlišením se čtenář bude lépe orientovat ve struktuře metodických materiálů. Materiály jsou zpracovány pro širší použití a tisk ve formátu A4 i A5.

5.1.1 Struktura metodických materiálů

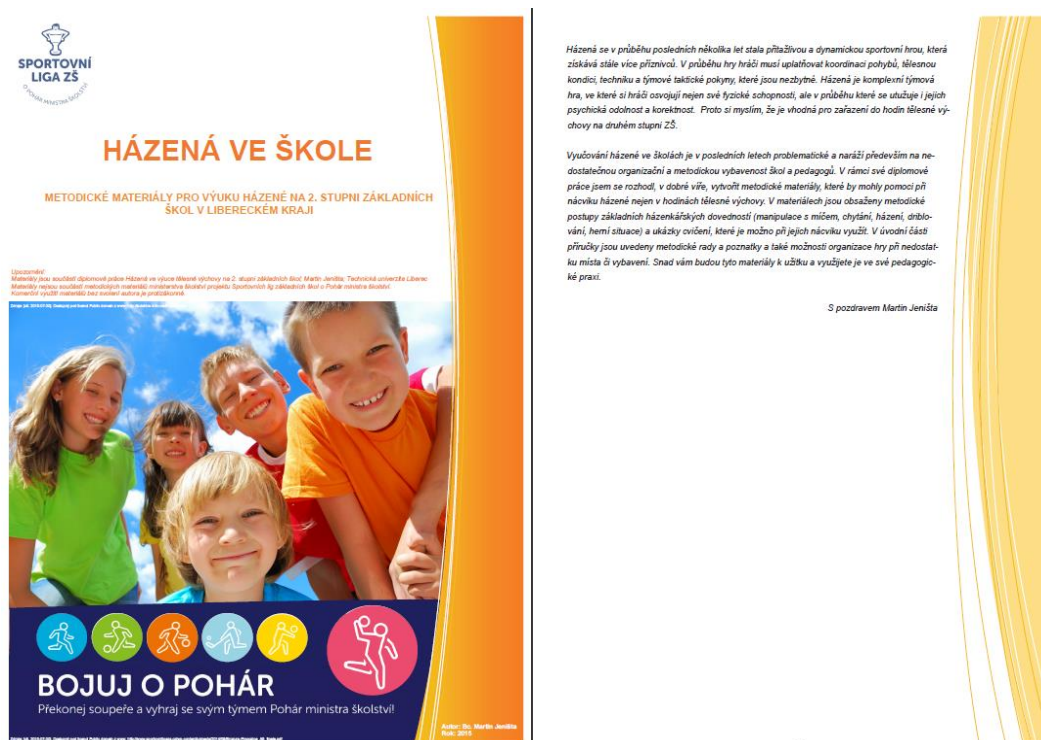
Metodické listy jsou uspořádány takovým způsobem, aby byly přehledné a postupovaly od základních pravidel úkonů až po ty složitější. Pořadí metodických bloků je následovné:

- titulní strana a úvodní dopis,
- metodické poznatky a rady,
- organizační možnosti,
- manipulace s míčem,
- manipulace s míčem – průpravné hry,
- driblink,
- driblink – průpravné hry,
- chytání,
- honičky s využitím míče,

- přihrávání a střelba,
- střelba ve výskoku,
- přihrávání a střelba – průpravná cvičení,
- herní cvičení,
- zdroje.

5.1.2 Titulní strana a průvodní dopis

Jedním z cílů příručky bylo zvýšení povědomí o možnostech školních házenkářských soutěží, jako je například Sportovní liga ZŠ o pohár ministra školství, proto bylo na titulní stránce využito logo zmiňované školní soutěže. Poplatné propagaci jsou i další vizualizace, které přímo či nepřímo odkazují právě ke zmiňované soutěži, ke které jsem se uchýlil. Na úvodní stránku navazuje průvodní dopis, který čtenáře seznamuje s obsahem metodických materiálů a s účelem, za jakým byly vypracovány.



Obrázek 3: Titulní strana a průvodní dopis

5.1.3 Princip a pravidla házené

Na stránce „Principy a základní pravidla házené“ jsou vysvětlovány a popsány základní principy hry, které jsou důležité pro pochopení smyslu hry. Důležitá pravidla, fáze hry a situace, které nastávají, jsou pro přehlednost rozpracovány v samostatných odstavcích. Na následující stránce jsou popsána „Základní pravidla házené“ spolu se zásadami v obraně i útočné činnosti. Je zde i popsána gestikulace rozhodčích, která napomůže k pochopení, co se vlastně v daných situacích děje. Na stránce „Základní pravidla a hry“ jsou ilustrovány herní situace a pokyny, které mohou ve hře nastat. Podle mého názoru je to velmi dobrý způsob, jak učitelům, ale i žákům, vysvětlit například, co je nedovolené bránění, či pravidlo tří kroků. Tyto konkrétní ilustrované materiály byly přejaty, upraveny a přeloženy z propagačního materiálu Mezinárodní házenkářské federace. (IHF, 2010).

PRINCIP A ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Princip házené

Házená je kolektivní míčový sport (brankového typu), ve kterém proti sobě soupeří dvě družstva. Principem hry je vstříelně více branků než soupeř a zamezení jejich obědění. Při těchto širších dopadích k fyzickým kontaktům s protivníky, které podle stanovených pravidel. Při manipulaci s míčem, sítěbá a přihrávání využíváme horní kopčestný. Kontakt s míčem dolními končetinami není povolen (kromě brankářů). Hráč s držícím míčem může udělat pouze 3 kroky. Je však povoleno více udělatý obrátit, díky kterým se hráči mohou pohybovat na větší vzdálenost. V průběhu hry se hojně využívají přihrávky, díky kterým se hráči uvolňují a vytvářejí si brankové příležitosti. V házeně se stává družstvo, které vstříelně v souladu s pravidly více branků než soupeř. V případě stejného počtu vstříelných branků je remíza.

Pravidla házené

Pravidla házené jsou zákony svého druhu. Vymezení jednoznačně oje utkání z hlediska prostoru, času a obsahu. Starší rozměry nejsou hráči, ale i brankář, míče. Dále určují délku utkání, počet hráčů v družstvech a způsob jejich herních činností.

Rozměry hřiště

Hráči plocha je ohraničena dvěma postranními čarami dlouhými 40 m, dvěma brankovými čarami širokými 20 m, půleňmi středovou čarou a dvěma brankovými ve kterých se smí pohybovat pouze brankáři bránících družstev. Branky stojí naproti sobě na ve středě brankové autové čary. Musí být pevně zakotveny do podlahy nebo do zdi a opatřeny sítí. Rozměry branky jsou 3 m x 2 m.

Čas zápasu

Hráči doba pro všechna družstva s hráči staršími 10 let je 2 x 30 minut, přestávka v poločasě je 10 minut. Hráči doba se přerušuje pouze na pokyn rozhodčích. V průběhu poločasu si může každé družstvo vydat jeden oddechový čas v délce jedné minuty.

Hra s míčem

Ke hře s míčem můžeme použít jakoukoliv část těla, kromě nohy pod kolenem. Pouze brankář ve vlastní brankovnici může zasáhnout míč rukama. Hráč smí s míčem v ruce udělat pouze tři kroky. Hráč může držet míč v ruce maximálně 3s. Pokud chce mít míč déle pod kontrolou, může využít dribling.

Hra bez míče

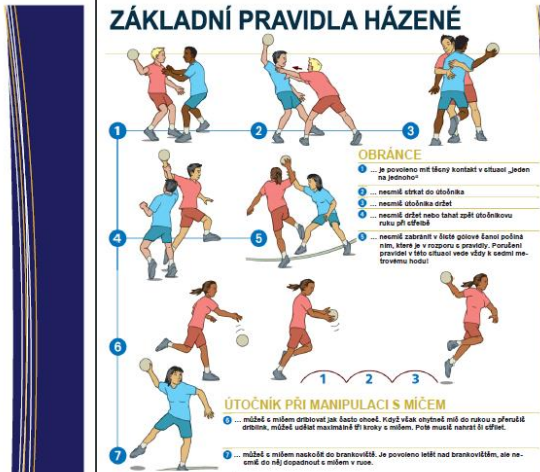
Hráč smí soupeře bránit pouze tělem, k dotyku může dojít, ale je zakázáno soupeře svírat pažemi, držet, stírat, vřítovat do brankovnice, nabíhat nebo naskakovat na něj. Porušení tohoto zákazu se trestá postupně napomenutím, vykázněním, a pokud je hráč vykážen poletí na hřiště nesmí nastoupit. Po uplynutí dvou minut může být nahrazen jiným hráčem.

Počet hráčů v poli

Družstvo se skládá nejvýše ze 14 hráčů. Na hrací ploše se smí současně pohybovat nejvýše 7 hráčů jednoho týmu (brankáři). Ostatní jsou připraveni na střídače a mohou kdykoliv vstoupit do kteréhokoliv hřiště v poli nebo brankové. Ke střídání musí dojít ve vymezeném území.



ZÁKLADNÍ PRAVIDLA HÁZENÉ



OBRÁNCE

- Je povoleno měřící kontakt v situaci „Jeden na jednoho“
- ... nesmí stírat do útoku
- ... nesmí otočnou držet
- ... nesmí držet nebo tlačit zpět otočnou ruku při střelbě
- ... nesmí zasahovat v blízkosti čáry počiná ním, která je v rozporu s pravidly. Porušení pravidel v této situaci vede vždy k sedmi minutovému hodu.


ÚTOČNÍK PŘI MANIPULACI S MÍČEM

- ... může s míčem obívat jak často chce. Když však opané míč do rukou a přeřadí družstvu, může udělat maximálně tři kroky s míčem. Poř musí nastat tři sekundy.
- ... může s míčem naskokt do brankovnice. Je povoleno letět nad brankovnicí, ale nesmí do něj dopadnout s míčem v ruce.

HANDBALL RULES FOR BEGINNERS

CO ZNAMENÁ GESTIKULACE ROZHODČIHO

GOL Pouze naproti brance.	ŽLUTÁ KARTA POZNÁMKA Hráč má držet míč déle, než je povoleno, nebo se nepohybuje s míčem.	ČERVENÁ KARTA VYKÁZÁNÍ Hráč je vyloučen ze hry, pokud se nevrátí do hry v čase 2 minuty.	POZDĚŘENÍ Po druhé kartě, hráč je vyloučen.	POSILNÍ HRÁČ Hráč smí hrát po druhé kartě, pokud se nevrátí do hry.
-------------------------------------	--	---	---	---



Obrázek 4: Princip a základní pravidla házené

5.1.4 Metodické poznatky a organizační možnosti

Součástí metodiky jsou i poznatky a rady učitelům, které jsou uvedené na stránce „Metodické poznatky a rady“. Tato část materiálu obsahuje informace

týkající se vhodného metodického návčiku, jakými kroky začínat a jakými na ně navazovat. Jsou zde uvedeny i rady a poznatky, které se týkají dodržování pravidel herní činnosti a ukázkové úvodní hodiny, které se osvědčily v pedagogické praxi. Na stránce „**Organizační možnosti**“ jsou zmíněny možnosti, jak je možné nacvičovat a hrát házenou v omezených prostorových i materiálních podmínkách. Obsah materiálů byl přizpůsoben potřebám a možnostem školních zařízení a analýze anketního šetření. Pro zvýšení variability je zde uvedeno více možností

METODICKÉ POZNATKY A RADY

V házené jde především o průžek ze hry, aby si dítě co nejvíce zahrálo a hra je bavila. Přesto než přistoupíme k vlastní hře, je nutné s žáky nacvičit jednotlivé dovednosti. Postupujeme od základních herních dovedností až po složitější herní situace. Není však pravda, že si žáci musí osvojit všechny tyto uvedené dovednosti před samotnou herní činností. Vlastní hra a herní cvičení v jakékoliv podobě by měla být stále dominantní složkou nácviku a součástí každé hodiny. Uvedené pohybové dovednosti a jejich cvičený nácvik pouze postupně zlepšují plynulost hry.

Seznámení se s míčem

Pro základní seznámení s míčem volíme míče všech druhů a velikostí a zařazujeme volně pohrávání s nimi, jako například pohazování, kurtění, sírání a nosení. Je dobré, když má každý žák svůj vlastní míč. Zafixování se tím velmi vyvíjí výukový cyklus.

Driblink

Po seznámení se s míčem a dostatečné motivaci přecházíme volně k nácviku vedení míče v driblinku, a to nejprve na místě a až po zvládnutí manipulace levou i pravou rukou zařazujeme driblink v pohybu.

Chytání a přihrávání

Ve chvíli, kdy hráči ovládají míč samostatně, můžeme přejít k nácviku přihrávek a chytání míče. Opět nejprve na místě a až poté v pohybu.

Přihrávání a střelba

Po zvládnutí přihrávek a jejich chytání i v pohybu můžeme přejít k nácviku střelby. Zde dáváme pozor, aby se hráči neoddávali ze soustředěnosti a aby při střelbě z místa nestáli jen na jedné noze. Žák by neměl pohledem sledovat místo odrazu, ale koukat před sebe. K tomuto výcviku je možné zařadit různé formy výuky.

Hra a průpravná cvičení

Hra je nejlepší způsob nenásilného osvojení dovedností. Jejich hojné využívání je jen k užtku. Po zvládnutí jednotlivých herních kombinací zařazujeme náročnější průpravné hry, které rozvíjejí především prostorovou orientaci žáků a jejich vzájemnou souhru.

Házená

Závěrečným krokem je vlastní hra, ve které se schopnost a dovednost kloubí dohromady, a je vyvrcholením celého uvedeného metodického postupu. Pokud se uroveň hry žáků bude v průběhu nácviku zlepšovat, jde na dobré cestě.

Pravidla

Pravidla je dobré nejdříve použít zjednodušená. Některé přestupky se zpočátku netrestají. Je vhodné žáky na všechna pravidla upozorňovat a vysvětlit jejich průběhy. Zejména je nutné ukázat žákům, co je ne-dovolené bránění ve hře, aby nenastaly konflikty způsobené křivdou hráčů při fyzickém kontaktu a nedošlo tak ke ztrátě motivace.

Jak začít s nácvikem?

Pedagog si dělá musí získat a chyťte s ním manipulovat tak, aby dosáhl svých profesionálních cílů. Je nutné zvolit závažnou formu, o které se ví, že je ne nejlepším útlumem. Která hra žákům natlačí učební zásady a pravidla a chová se k nim neobtěžlivě. Není ná škodu přimocovat lekcí oko a promouřit nějakou tu chybu. Je to nelehká a náročná práce, pro kterou musí mít učitel nadání i zápal. Hrubé a nevhodné zacházení může následně žáky odradit od sportu na celou dobu jejich života. Nezapomínejte také pravidelně používat nácvik, sile potřebné v soustředěném stavu odstraňovat nepříjemnosti, čímž učíte v této věkové třídě je připravovat děti na další vývoj jejich schopností a dovedností, které zrovní v dalším životě.

Úvodní hodina

Je dobré začít vyučovací cyklus házené úvodní hodinou, ve které jsou žáci informováni o pravidlech házené a základních herních prvcích. V průběhu hodiny se žáci ukázkami seznámí s dovednostmi, které se při hře využívají. Cílem této hodiny je žáky namotivovat a připravit je na pokračování, které na ně budou při nácviku kládat.

Herní činnost

Po úvodní hodině je vhodné realizovat házenkářské utkání dvou vytvořených družstev. Hra by měla být řízená. Můžeme počítat s tím, že v důsledku poněkud složitějších pravidel bude hra často přerušována. V době přerušování se žákům vysvětlují jejich průběhy a herní situace, kterých by měli dosáhnout. Samotná hra, či různé herní modifikace, připravují k neovědomému osvojení dovedností. Proto jsou hry velmi využívány a je vhodné jejich často zařazování do vyučovacího cyklu.

ORGANIZAČNÍ MOŽNOSTI

Nemáte dostatečně velké hřiště?

Nemáte vhodný povrch hřiště?

Ve třídě je větší počet žáků?

Nemáte vybavení, nemáte branky?



Obrázek 3: Organizační hra

Nezoufejte, házenou a její nácvik lze vyučovat i při nepříznivých podmínkách!!!

Nemáte dostatečně velké hřiště?

Nevidí, hřiště pro házenou má zpravidla rozměry 20 metrů na šířku a 40 metrů na délku. Začátečníci mohou však hrát na hřištích menších rozměrů a se sníženým počtem hráčů. Žáci nejsou tím pádem vystavováni nadměrnému fyzickému zatížení a naopak se zvýší počet příležitostí ke vstřelení branky (viz. Obrázek 5: Organizační hra).

Nemáte vhodný povrch hřiště?

Nevhodný povrch lze vykompenzovat vhodným hracím míčem. V dnešní době jsou na trhu k dostání míče pro hru na trávě, písku i asfaltu, které mají specifické vlastnosti a přizpůsobí se danému povrchu.

Ve třídě není požadovaný počet hráčů?

Nevidí, je možné v hodacích praktikovat herní cvičení s menším počtem hráčů (4+1). Úměrně počtu

Nemáte míče a vybavení?

V průběhu nácviku můžete využívat různé velikosti míčů, zejména při nácviku chytání, odrazu a driblinku. Při samostatné hře či herních situacích, ve kterých je nezbytná stabilní kontrola míče a odhodu, jsou však již nezbytné míče na házenou. Vhodné míče jsou jednou z důležitých součástí nácviku. Je žádoucí, aby velikost míče odpovídala velikosti žákovy ruky. Pokud velikost míče neodpovídá, je samotná hra a nácvik o to náročnější. Ideální by bylo, aby každý žák, nebo alespoň dvojice, měl k dispozici svůj míč. Pokud to materiální a ekonomické zázemí školy neumožňuje, musíte si vystačit s menším počtem míčů.



Míče jsou vybírány ve velikosti 1. a 2. Materiál: molitanová pěna či guma

Obrázek 4: Vhodné míče

Nemáte vhodné branky na házenou?

Nevidí, je možné při nácviku samotné hře využít různé hary velikosti a umístění improvizovaných branek. Meze však představenosti se nekladou. Optimální velikost branky na házenou je 3m na 2m.



Obrázek 6: Přírodní branka volně hrou. Obrázek 7: Branka na uť. Obrázek 8: Branka vyrobená ze švédské bedny.



Obrázek 9: Přírodní branka volně hrou. Obrázek 10: Branka vyrobená z látky a švédské bedny. Obrázek 11: Branka vyrobená z látky a švédské bedny.

Obrázek 5: Metodické poznatky a organizační možnosti

pro nácvik a využití materiálů v odlišných školních podmínkách.

5.1.5 Základní herní činnosti

Po seznámení s pravidly, metodickými poznatky a organizačními možnostmi, následují stránky věnované základním herním činnostem jednotlivce, a to od nácviku základních, až po nácvik složitějších herních dovedností. Prvním z těchto herních činností je „**Manipulace s míčem**“ následuje „**Driblink, Chytání, Přihrávání a střelba, Střelba ve výskoku**“, a to v uvedeném pořadí. U každé z těchto herních činností je uveden postup nácviku a zásady, jak by nácvik měl probíhat. Prvotní kroky a zásady jsou popsány na stránkách s modrým okrajem. Na

těchto stránkách jsou uvedeny i odkazy na materiály s rozšiřujícími poznatky o házené a jejím nácviku. Následné listy mají oranžový okraj a jsou na nich popsána a vizualizována cvičení a průpravné hry pro osvojení konkrétních herních činností. Tyto listy obsahují ilustrace a fotografie z diplomové práce *Metodika miniházené pro účely tělesné výchovy na 1. stupni základní školy* (Jeništa, 2013). Na ně navazuje zásobník průpravných cvičení, kterými se posílí atraktivnost



Obrázek 6: Základní herní činnosti

a zábavná forma nácviku.

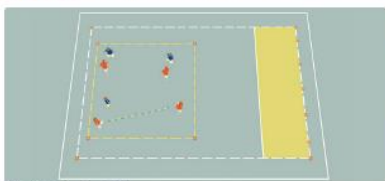
5.1.6 Herní cvičení

Poslední okruh metodických listů je věnován herním cvičením, ve kterých si žáci osvojují a zdokonalují své dovednosti a reakce v herních situacích. Herní cvičení jsou jedním z nejefektivnějších a nejnáročnějších způsobů nácviku, ve kterém na sebe žáci působí a vytvářejí tím stále měnící se herní podmínky. Zároveň je to však také nejpopulárnější a nejzábavnější část nácviku před vlastní hrou. Žáci si v nich osvojují vzájemnou týmovou spolupráci a zároveň individuální herní dovednosti. Pro přehlednost jsou demonstrována ilustrovanou formou a doplněna slovním popisem.

HERNÍ CVIČENÍ

4 proti 3 se střelbou na bránu

Účastníci početnějšího týmu je si přihrává. Při vyjmutí míče se menší početný tým vydá z vystrašené zóny k bráně, kde se snaží míčem zasáhnout hráče. Hráči menšího týmu se musí ve mlce dohodnout vložení hráče týmu. Pokud hráč střelí, střelivý bod. Poš se znovu snaží vyjmutou mít početnějšímu týmu. Po časovém úseku cca 2-3 min. se role týmu vymění.



Obrázek 70 - 4 proti 3 se střelbou na bránu

5 na 5 s měnitelnou obrádkou

Hráči v týmu se přihrávají a snaží si získat výhodu pozicí pro zakončení. Obrátka je poměrně malá. Proto mohou být v průběhu hry až dva brankáři na jedné straně. Ti se mohou po naházení zapojit do hry jako hráči v poli. Po ztrátě míče stáčí druhé mužstvo a hra se přehrává na druhou stranu. Hráči v poli nemají do brankoviště. Hráči menšího týmu se vždy střídají pouze obrádkou o zám.



Obrázek 76 - 5 na 5 s měnitelnou obrádkou

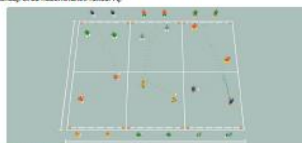
HERNÍ CVIČENÍ

Topolová házená 2 na 2

Háči rozdělíme na hráče plochy podle možnosti. Na každém hřišti mohou být až čtyři týmy. Měří se po časovém intervalu vymezení (na obrázku je zobrazeno 12 týmů po dvou). Účastníci hráči při držení míče je provádějí položenou soupeře a veškeré přihrávky brankáře soupeře situovanou na zadní části. Brankáři hráči se snaží míč zachytit nebo odrazit. Účastníci hráči v poli se po jednom úseku vyměňují. Všichni hráči ve hře jsou tedy střelci i brankáři. Po časovém intervalu se hráči do hry vrátí. Měří se podle počtu střel a zachycených míčů. Taktika se postupně provádějí všechny týmy.

Variace hry:

- Změnit přihrávkou místo "zaklepní" (přehrá).
- Účastníci hráči se střídají pouze při situace, že se míč dostane hráči plochy v hracím poli.
- Hráči zakončují svou nezávislejší rukou. A)



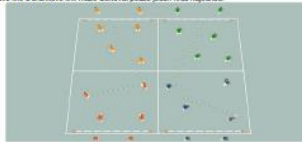
Obrázek 80 - Topolová házená 2 na 2

Topolová házená 4 proti 4

Příběh je stejný jako u hry 2 na 2. Všechny hráči a brankáři se mohou upravit podle schopností žáků.

Variace hry:

- Každý hráč týmu se musí dohodnout míče před zakončením.
- Míče se zakončují o zám.
- Na střelcově číle a brankové číle může blokovat pouze jeden hráč majetkou.



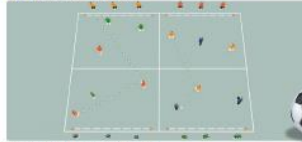
Obrázek 81 - Topolová házená 4 na 4

3 proti 3 s jedním hráčem v hřišti soupeře

Jeden z hráčů týmu se pohybuje na soupeřově položeně a narukuje spolupráci v týmu.

Variace hry:

- Hráč může zakončovat z položenou soupeře
- Hráč na položenou soupeře může mardovat pozírně přihrávkou před střelbou soupeře a získávat míč pro svůj tým.
- Hráče však střelí (převážně položenou obrádkou) až



Obrázek 86 - 3 proti 3 s jedním hráčem v hřišti soupeře

Obrázek 7: Herní cvičení

5.2 Analýza metodických materiálů

Analýzu kvality a použitelnosti vytvořených materiálů v praxi lze vyhodnotit několika způsoby. Já jsem zvolil jako hlavní metodu své analýzy anketní šetření, které jsem zacíлил na pedagogy, kteří se zapojili do výzkumu ve fázi přípravy, tvorby a ověření metodických materiálů. Další použitou metodou analýzy, díky které jsem chtěl zhodnotit přínos materiálů, bylo vyhodnocení účasti a umístění se škol ve školních házenkářských soutěžích.

5.2.1 Anketní šetření

Pro získání opravdu validních informací o kvalitě a použitelnosti metodických materiálů v praxi jsem použil zpětnovazební hodnocení pouze od těch, kteří si metodické listy sami vyžádali a v praxi je využili. Pro sběr informací, jak jsem již výše uvedl, jsem zvolil formu anketního šetření.

Anketního šetření se účastnilo celkem osmnáct pedagogických pracovníků, učitelů tělesné výchovy druhého stupně základní školy z různých škol Libereckého kraje. Jeho hlavním cílem bylo zhodnotit metodický materiál **Házená ve škole**,

který pedagogové po projevení zájmu elektronicky obdrželi před letními prázdninami roku 2015 jako nabídku pro následné využití v dalším školním roce.

K ověření funkčnosti materiálu jsem v druhé polovině školního roku použil anketní lístky, které jsem elektronicky rozeslal respondentům. Následně jsem si s nimi domluvil individuální osobní schůzky, na kterých jsme společně vyplňovali anketní lístky. Pomocí tohoto postupu jsem eliminoval nepřesné pochopení kladených otázek a byla tak zaručena přesnost odpovědí.

Hlavními oblastmi, kde jsem chtěl získat odpovědi, byly zejména informace týkající se kvality zpracování materiálů, jak grafického, tak i textového formátu a vhodnost a využitelnost materiálů v praxi. Materiály ve svém obsahu zahrnují i možnost zapojení jednotlivých škol do házenkářských soutěží pořádaných v rámci kraje a turnajů mezi školami. Proto mne zajímalo i využití této nabídky, případně i umístění škol.

Cílem anketního šetření bylo zjištění v oblastech:

- Jsou vytvořené materiály atraktivní?
- Je vhodné zařazení ilustrací a fotografií?
- Jsou materiály napsány dostatečně srozumitelně?
- Jsou materiály vhodné pro využití v pedagogické praxi?
- Byly použity metodické materiály pro nácvik házené v hodinách TV?
- Zapojili se školy a žáci do házenkářských soutěží pro 2. stupeň ZŠ? Do jakých a s jakým výsledkem?

Na základě uvedených cílů ankety jsem zformuloval otázky anketního lístku.

Anketní lístek:

Anketní lístek obsahoval osm otázek. V pěti otázkách jsem použil k hodnocení čtyřbodovou škálu. Tato varianta byla použita u otázek, ve kterých by byla dvoupólová odpověď (ano či ne) nedostatečná. Respondent volil ze čtyřstupňové škály, díky které byla zajištěna větší validita odpovědí. Možnost kladné a záporné odpovědi byla použita u dvou jednoznačných otázek. Pouze

u podmíněné otázky „*Jaké soutěže to byly?*“ a na otázku „*Zapojili jste se tento rok do házenkářských soutěží pořádaných pro žáky 2. stupně ZŠ?*“ respondenti odpovídali vlastními slovy.

Anketní lístek také obsahoval jedno povinné textové pole, kde respondent vyplnil název školní instituce a své jméno.

Anketní otázky:

- Jsou vytvořené materiály pro vás dostatečně atraktivní?
- Oceňujete zařazení ilustrací a fotografií do metodických materiálů?
- Jsou pro vás metodické listy textově přehledné?
- Použili jste metodické materiály pro nácvik házené v hodinách TV?
- Jsou materiály vhodné pro využití v hodinách TV?
- Jsou pro vás materiály při vyučování prospěšné?
- Zapojili jste se tento rok do házenkářských soutěží pro 2. stupeň ZŠ?
- Podmíněná otázka: Jaké soutěže to byly?

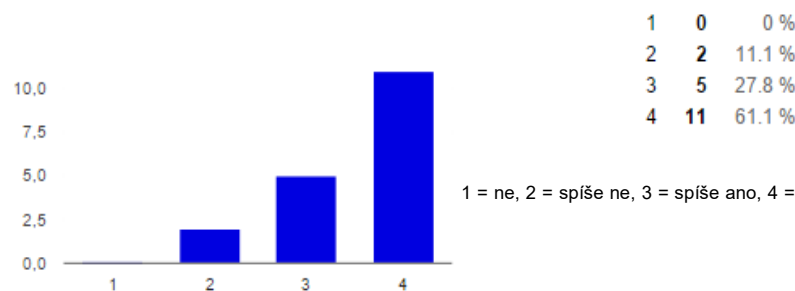
Anketní šetření naleznete v příloze této práce (Anketní lístek č.2).

Výsledky anketního šetření:

ATRAKTIVITA MATERIÁLŮ

OTÁZKA: Jsou vytvořené materiály pro vás dostatečně atraktivní?

Podle výsledků zpracovaných do grafické podoby je patrné, že šestnáct respondentů uvedlo odpověď ano či spíše ano. Můžeme říci, že u dotazovaných respondentů měly materiály po stránce atraktivity a grafického zpracování značný úspěch. **Jsou vytvořené materiály pro vás dostatečně atraktivní?**



Graf 10: Atraktivita materiálů

ZAŘAZENÍ ILUSTRACÍ A FOTOGRAFIÍ DO MATERIÁLŮ

OTÁZKA: **Oceňujete zařazení ilustrací a fotografií do metodických materiálů?**

Z výsledků této otázky vyplynulo, že většina respondentů odpověděla kladně. Nadpoloviční většina uvedla, že spíše oceňují zařazení ilustrací a fotografií. Tyto výsledky nebyly překvapující. Pro lepší pochopení a názornost je vždy vhodné zařadit psaný i ilustrovaný popis.

Oceňujete zařazení ilustrací a fotografií do metodických materiálů?



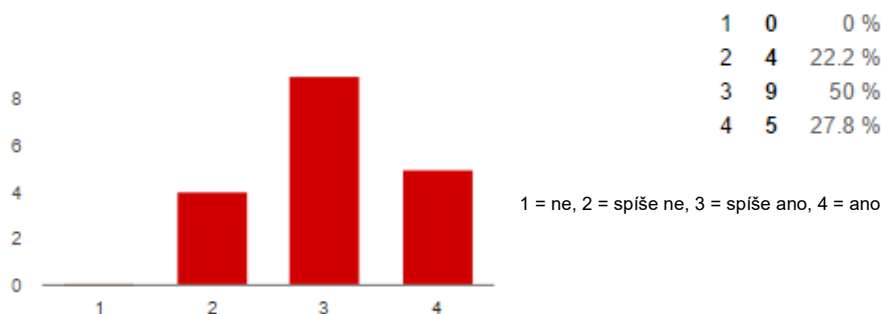
Graf 11: Zařazení ilustrací a fotografií do materiálů

VHODNOST PSANÉHO ZPRACOVÁNÍ

OTÁZKA: **Jsou pro vás metodické listy textově přehledné?**

Tato otázka dosáhla větší různorodosti výsledků, stále však převažují kladné ohlasy na psanou formu materiálů. Textově předávané informace jsou svým charakterem náročnější na představivost a pochopení pohybových her a cviků. Avšak vhodné zapojení ilustrací a fotografií v materiálech výrazně zvýšilo celkovou názornost a pochopení cíle.

Jsou pro vás metodické listy textově přehledné?



Graf 12: Vhodnost psaného zpracování

POUŽITÍ MATERIÁLŮ V PRAXI

OTÁZKA: Použili jste metodické materiály pro nácvik házené v hodinách TV?

Tato otázka byla z větší části kontrolní. Materiály byly distribuovány do škol, které se chtějí zapojit do výuky házené a rozšířit ji. Z tohoto důvodu jsou z větší části kladné odpovědi předvídatelné. Na otázku patnáct respondentů z osmnácti odpovědělo, že použili materiály pro nácvik házené v hodinách tělesné výchovy.

Použili jste metodické materiály pro nácvik házené v hodinách TV?



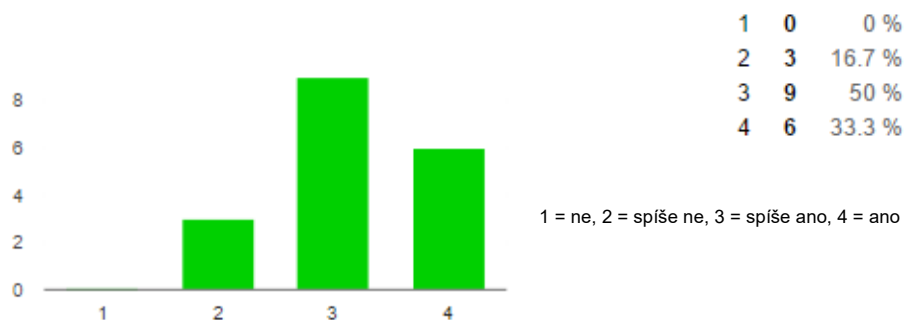
Graf 13: Využili jste metodické materiály v praxi?

VYUŽITELNOST MATERIÁLŮ

OTÁZKA: Jsou materiály vhodné pro využití v hodinách TV?

Z grafu je patrné, že polovina dotazovaných respondentů odpovědělo, že jsou materiály spíše vhodné pro využití v hodinách TV a další odpověděli, že jsou vhodné. Materiály pro respondenty ve větší míře splnily kladené požadavky a to, aby byly použitelné a modifikovatelné v povinné školní tělesné výchově.

Jsou materiály vhodné pro využití v hodinách TV?



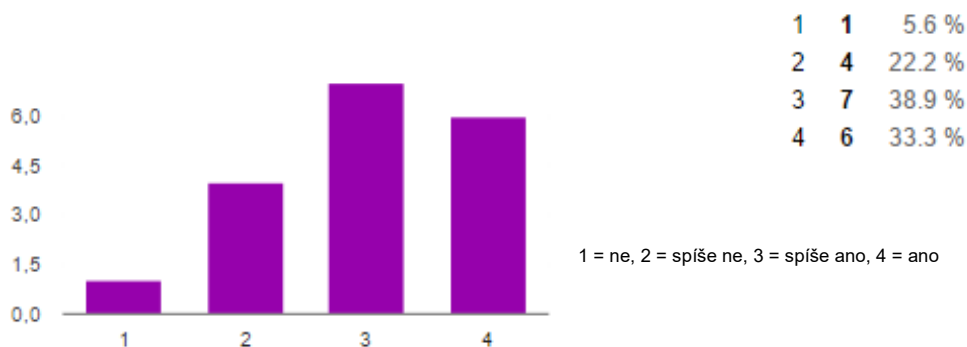
Graf 14: Vhodnost využití materiálů v hodinách TV

PROSPĚŠNOST MATERIÁLŮ

OTÁZKA: Jsou pro vás materiály při vyučování prospěšné?

Na otázku respondenti odpověděli z větší části kladně (šest respondentů ano, sedm respondentů spíše ano), pouze pět jich uvedlo, že materiály pro ně nejsou, nebo spíše nejsou, prospěšné. Z grafu je zřejmá převaha kladného hodnocení. Materiály pro většinu respondentů jsou prospěšné, či spíše prospěšné.

Jsou pro Vás materiály při vyučování prospěšné?



Graf 15: Prospěšnost materiálů

ÚČAST V SOUTĚŽÍCH

Otázka: Zapojili jste se tento rok do házenkářských soutěží pro 2. stupeň ZŠ?

Podle získaných výsledku této otázky se takřka 95 procent dotazovaných respondentů nezapojilo do házenkářských soutěží. Pouze jedna škola se zapojila do meziškolní soutěže Sportovních lig. Tento výsledek je bohužel velkým zklamáním. Jedním z cílů materiálů a podpůrných materiálů bylo právě zvýšení povědomí a zapojení více škol do školních soutěží.

Zapojili jste se tento rok do házenkářských soutěží pro 2. stupeň ZŠ?



Graf 16: Účast v soutěžích

5.2.2 Účast škol v házenkářských soutěžích

Jedním z cílů metodických materiálů, byla snaha zpopularizovat tuto kolektivní hru a zajistit širší účast žáků v házenkářských soutěžích. Díky rozšířené nabídce v hodinách tělesné výchovy a získaným zážitkům by žáci mohli získat kladný vztah k této klasické sportovní hře a nadále rozšiřovat své dovednosti jak ve školních tak i volnočasových aktivitách. Účastí na soutěžích se zvyšuje motivace pro zdokonalování se a rozvoj potřebných dovedností. V dnešní pohodlné době je to zároveň další způsob jak obohatit a zpopularizovat zájem o zdravý životní styl celé naší populace.

SPORTOVNÍ LIGA ZÁKLADNÍCH ŠKOL O POHÁR MINISTRYNĚ ŠKOLSTVÍ

Jednou z plošných celostátních soutěží v házené je již zmiňovaná Sportovní liga základních škol o Pohár ministryně školství. K této soutěži jsem přizpůsobil i vytvořené materiály, které měly být nápomocny rozšíření povědomí o soutěži v Libereckém kraji. O její existenci byly školy elektronicky informovány, stejně tak i o možnosti zapojit se. Zároveň jim byla nabídnuta metodická pomoc pro přípravu žáků na vlastní soutěž.

Kvalifikační krajské kolo soutěže se konalo v Jičíně 4. prosince 2015. Do soutěže se zapojily pouhé dvě školy z celého Libereckého kraje v chlapecké kategorii a dvě školy v dívčí kategorii. Účast škol v tomto kraji je velmi nízká. Tato nízká účast v soutěži se netýká pouze Libereckého kraje. Podle získaných dat je účast v soutěži nízká i v dalších krajích České republiky. Moravské kraje, kde je i větší zastoupení klubů, se s nedostatečnou účastí škol netrápí. Ze získaných informací z anketního šetření, z vlastních zkušeností a z rozhovorů s učiteli jsem vyvodil možné příčiny neúčasti škol v soutěži.

Jedním z hlavních důvodů neúčasti je podle učitelů nedostatečné dovednosti žáků pro účast na meziškolních soutěžích. Učitelé opakovaně při rozhovorech uváděli, že házená je náročná sportovní hra, ve které je nutný obtížný a zdoluhavý nácvik. V hodinách TV na nácvik není dostatek času a tak dovednosti nedosáhnou

dostatečné úrovni. Pokud nemáte ve třídě žáky, kteří se házené věnují ve svém volném čase, je nácvik náročný. Tito žáci zkvalitňují herní projev a figurují také jako příklad pro další žáky.

Dalším často uváděným problémem účasti v soutěži je široká věková kategorie soutěže. Sportovních lig se účastní žáci 6. až 9. ročníků. Podle pedagogů je toto rozdělení příliš široké. Při soubojích žáků 9. třídy a 6. třídy jsou žáci nižších ročníků ve velké nevýhodě. Liberečtí učitelé uvedli, že na 1. stupni se realizuje zejména miniházená a na 2. stupni se pak žáci věnují většinou jiným sportům jako gymnastice, atletice a dalším. Na házenou je vyhrazena pouze okrajová časová dotace jako zástupce netradičních sportů.

Učitelé uváděli také nutnost finančně náročného cestování na soutěže, které je způsobené zejména nedostatečným zapojením blízkých škol. Pokud by se soutěže účastnilo více škol, organizovaly by se tím pádem místní okresní kola. Na krajská finále by postoupily pouze nejlepší týmy. V nedostatečném počtu družstev se týmy automaticky nominují na krajská kola, která jsou náročná na cestování a organizaci. Pro zapojení více škol je nutná propagace a zatraktivnění házené pro žáky i školy.

ŠKOLNÍ LIGY MINIHÁZENÉ NA LIBERECKU

V roce 2006 představil Český svaz házené projekt Školní liga jako finančně podporovanou možnost náboru mladých sportovců. Na základě získaných informací se začala realizovat myšlenka vytvoření Školní ligy miniházené i v Liberci. Po důkladném zvážení se klub Liberec Handball rozhodl stát se garantem soutěže a zaštitovat ji na Liberecku (Jeništa, 2013).

„Premiérové kolo se uskutečnilo 24. listopadu 2006 a účastnily se ho čtyři základní školy (8 družstev ze 4 škol). Následující týden se odehrál navazující turnaj se zbylými čtyřmi školami. Na konci prvního ročníku školní ligy sklidil projekt uznání jak z řad učitelů, tak i žáků. Bylo odehráno 116 utkání a zúčastnilo se ho 185 žáků. Proběhlo pět turnajů, přičemž posledního z nich se zúčastnily všechny školy najednou. Následující ročník vzrostl počet škol na dvanáct. Postupem času se ukázalo, že tento počet je z organizačních důvodů hraniční, a proto se uvažuje

o vytvoření další Školní ligy, která by uspokojila poptávku i z okolních částí Liberce.“ (Jeništa, 2013, s. 31)

Školní ligy se rozšířily na tři ligy, kterých se účastní žáci 2. až 5. tříd ve dvou kategoriích. Již deset let se pořádáním školních soutěží ujímá házenkářský klub Liberec Handball. V této oblasti mají jeho představitelé a trenéři mnoho zkušeností. Organizátoři školní ligy se na začátku roku 2016 dozvěděli o propagační akci spojené se získáním metodických materiálů na nácvik házené na 2. stupni ZŠ v rámci mé diplomové práce. Hlavní pořadatel Bc. Václav Kulík zaznamenal zvýšenou poptávku z řad učitelů (podnětem bylo právě seznámení se s materiály a výzva), pružně zareagoval a na jeho popud vznikla školní liga miniházené pro 6. ročníky základních škol na Liberecku. Premiérový turnaj byl uspořádán 18. 3. 2016. Do soutěže se zapojilo dvanáct škol z Liberecka. Vedení mne kontaktovalo s žádostí, zda mohou využít metodické materiály vytvořené v rámci mé diplomové práce jako jednu z metodických pomůcek a jako možnost propagace pro učitele, kteří se soutěže s žáky zúčastnili. Souhlasil jsem rád. Mám radost, že i mnou vytvořené materiály budou pomáhat propagaci házenkářských soutěží na 2. stupni ZŠ a že zlepšení úrovně nácviku házené je na dobré cestě.

I přes tento mini úspěch musím bohužel konstatovat, že zapojení škol do meziškolní soutěže Sportovní ligy základních škol o Pohár ministryně školství je stále nedostačující a osobně jsem očekával větší účast. Můžu však říci, že výzvy a materiály přispěly k rozšíření soutěže na Liberecku, díky které se přirozeně zvýší i povědomí o celostátních soutěžích. Navíc, distribuované metodické materiály se mohou dále rozšiřovat a mohou tak být průvodcem pro učitele tělesné výchovy, začínající házenkáře a jejich trenéry.

5.2.3 Vyhodnocení analýzy

Na základě vyhodnocení anketního šetření a rozboru účastí na školních soutěžích můžeme konstatovat že:

1. Materiály jsou atraktivní.
2. Zařazení ilustrací a fotografií bylo vhodné.

3. Materiály jsou srozumitelné.
4. Metodické listy jsou vhodné pro využití v pedagogické praxi.
5. Materiály byly využity pro nácvik házené v hodinách TV.
6. Většina škol se nezapojila do házenkářských soutěží.

Materiály byly kladně hodnoceny. Respondenti oceňovali atraktivní zpracování materiálů a použití ilustrací a fotografií. Většina respondentů kladně hodnotila i psanou formu materiálů, která byla pro ně srozumitelná. Materiály byly využity v hodinách TV a pro většinu dotazovaných byly prospěšné a použitelné nejen v těchto hodinách. Respondenti se z valné většiny nezapojili do celorepublikových školních soutěží, ke kterým byli nabádáni. Materiály však byly jedním z důvodů rozšíření Školních lig na Liberecku o žáky šestých tříd. Touto formou se materiály mohou dále rozšířit a zvýšit povědomí o házené, což může vést i v budoucnu ke zvýšení účasti na meziškolních soutěžích.

6 ZÁVĚR

Na základě rozboru rámcového vzdělávacího plánu a na základě anketního šetření spolupracujících škol Libereckého kraje (20 škol) bylo zjištěno, že házené není při hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základních škol věnováno dostatek prostoru. Jedním z důvodů absence házené v osnovách je nedostatečné prostorové či materiální zázemí na školách a nezařazení házené osnov na 1. stupni ZŠ. Tento sport v mnoha případech není obsažen v ŠVP škol, nebo je uveden ve velmi krátké časové dotaci. Jedním z palčivých problémů je i nedostatečná metodická podpora a její problematická možnost získání pro výuku házené na 2. stupni ZŠ.

V rámci práce vznikly přehledné, ilustrované a graficky zpracované metodické materiály „Házená ve škole“, které byly distribuovány do spolupracujících základních škol Libereckého kraje. Materiály byly přizpůsobené různorodým potřebám zapojených škol pro jejich co možná nejefektivnější využití. K získání potřebných analytických informací bylo využito anketního šetření, které bylo velmi přínosné, jak při tvorbě materiálů, tak i při jejich zpětnovazebném hodnocení. Při sestavování listů jsem využil kromě odborné literatury i zkušeností ze své dlouholeté házenkářské kariéry i poznatky získané na studijní stáži v Dánsku, kde jsem se aktivně zapojoval do vzdělávání dětí na základních školách, i do trénování házené, kde jsem měl možnost ověřit si v praxi příslušnou metodiku.

Materiály obsahují i informace o zapojení se do meziškolních soutěží s cílem posílit povědomí o tomto sportu. Motivace pro zapojení se do soutěží byla podporována i dalšími přidruženými dokumenty, jakými jsou informační emaily a anketní lístky.

Za pomoci učitelů ze základních škol, kteří získali a využívali po dobu šesti měsíců mé metodické materiály, se podařilo získat zpětnou vazbu o jejich kvalitě. Zároveň ale anketní šetření odhalilo také stále nedostatečné zapojení škol do turnajů a soutěží.

Metodické listy spolu s podpurnými materiály však i přes tento neúspěch podnítily rozšíření školních soutěží v miniházené i pro 2. stupeň (6. třídy) ZŠ na

Liberecku. Materiály se staly metodickou podporou pro učitele a žáky zapojené do soutěže. Listy budou tak dále rozšiřovány a využívány v hodinách tělesné výchovy. A nejen to. Tyto materiály, které mají na školách k dispozici, mohou pomáhat a podněcovat k dalšímu zapojení do celostátních soutěží v házené.

Hry jsou nedílnou součástí života každého dítěte. Házená je zajímavá hra. Doufám, že mnou zpracované poznatky a vytvořené materiály, přispějí k osvojování házenkářských dovedností zábavnou a nenásilnou formou, a to nejen v hodinách školní tělesné výchovy, ale i v dalších sportovních aktivitách.

7 POUŽITÉ ZDROJE

Literární zdroje

1. BERDYCHOVÁ, Jana. *Tělesná výchova pro studující učitelství 1. - 5. ročníků ZDŠ na pedagogických fakultách*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970, 232 s.
2. DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2002, 374 s. ISBN 80-246-0139-7.
3. DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her*. 2. vyd. Praha: SPN, 1988, 191 s.
4. FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 151 s. ISBN 978-802-4618-548.
5. HONDLÍK, Jan a Jiří ČERVENKA. *Tělovýchova a sport*. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, 2000, 69 s. ISBN 80-86109-41-0.
6. HONDLÍK, Jan a Zdeněk ŠEBRLE. *Sportovní a pohybové hry na 1. stupni základní školy: školní tělesná výchova*. 1. vyd. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1992, 81 s. ISBN 80-704-0041-2.
7. JANČÁLEK, Svatopluk, TÁBORSKÝ František a Jana ŠAFAŘÍKOVÁ. *Házená: teorie a didaktika*. 2. vyd. Praha: SPN, 1990, 182 s. ISBN 80-042-3974-9.
8. PSOTTA, Rudolf a Michael VELENSKÝ. *Základy didaktiky sportovních her: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 148 s. ISBN 978-802-4616-940.
9. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 8071846597.
10. ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana. *Házená*. 1. vyd. Praha: NS Svoboda, 1998, 187 s. ISBN 80-205-0554-7.
11. TŮMA, Martin a Jiří TKADLEC. *Hry s míčem pro děti*. 2. vyd. Praha: Grada, 2010, 112 s. ISBN 978-802-4734-897.

12. VALIŠOVÁ, Alena a Hana KASÍKOVÁ. *Pedagogika pro učitele*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 402 s. ISBN 978-80-247-1734-0.
13. VELENSKÝ, Michael. *Průpravné hry*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 91 s. ISBN 80-246-0970-3.
14. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 144 s. ISBN 978-80-210-4936-9.

Akademické práce

1. JENIŠTA, Martin. *Metodika miniházené pro účely tělesné výchovy na 1. stupni základní školy*. Liberec, 2013. 66 s. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Mgr. Jan Charousek.
2. MATYSKOVÁ, Andrea. *Sportovní hry na 1. stupni ZŠ: metodický materiál pro studenty*. Brno, 2013. 102 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita, pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.

Internetové zdroje:

1. BANA Phillippe, SPÄTE Dietrich, LUND Allan, STRUB Patric a KHALIFA, Amal. *Handball at School* [online]. 2011 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: http://www.ihf.info/files/uploads/documents/10285_booklet_en.pdf
2. DHB. *Německý házenkářský svaz* [online]. Dortmund: Deutscher Handballbund, 2016 [cit. 2013-07-14]. Dostupné z: <http://dhb.de/startseite.html>
3. DHB. *Spielen mit Hand und Ball unerrich shilfen fur die Grundschule*. [online]. Münster: Deutscher Handballbund 2006. [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: http://dhb.de/fileadmin/pageflip/spielen_mit_hand_und_ball/index.html
4. FFHB. *Francouzská házenkářská federace* [online]. Paris (Gentilly): Fédération Française de Handball, 2016 [cit. 2013-07-14]. Dostupné z: <http://www.ff-handball.org/>
5. IHF. *Handball rules for beginners*. [online]. Basle: International handball federation, 2010 [cit. 2015-07-30] Dostupné z: http://www.ihf.info/files/uploads/documents/9222_ihf_regelflyer_2008_eng_n eu.pdf

6. IHF. *Světová házenkářská federace* [online]. Basle: International handball federation, 2015 [cit. 2013-07-14]. Dostupné z: <http://www.ihf.info/>
7. SPORTOVNÍ LIGA ZŠ. *Házená - propozice* [online]. Praha: Asociace školních sportovních klubů, 2016 [cit. 2015-07-30]. Dostupné z: <http://www.sportovniligazs.cz/sport/hazena>
8. OLASCOAGA, Andres. *Innovative ways to engage students in handball as part of physical education and school sport forum* [online]. Vídeň: EHF web periodical 2014 [cit. 2015-12-25]. Dostupné z: http://home.eurohandball.com/ehf_files/Publikation/WP_Olascoaga%20A.pdf
9. SKOVGAARD, Thomas. *Physically active schools 2020: New pathways and possibilities. idrottsforum.org – nordic sport science forum* [online]. Dánsko: University of Southern Denmark 2015 [cit. 2015-12-25]. Dostupné z: <http://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2015/03/skovgaard150318.pdf>
10. TÁBORSKÝ, František. *Historie házené* [online]. Praha: Český svaz házené 2009. [cit. 2015-11-31]. Dostupné z: <http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693>
11. TEDxTALKS. *Run, jump, learn! How exercise can transform our schools: John J. Ratey, MD attedx manhattanbeach*. In: Youtube [video]. Tedx 2012 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=hBSVZdTQmDs&list=PL4HncmzdocX4Pqr6i_NbfCN3eU5NxZZs&index=5
12. TEDxTALKS. *Want smarter, healthier kids? Try physical education!*, Paul Zientarski, *TEDxBend*. In: Youtube [video]. Tedx 2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=V81cO8xyMal&index=4&list=PL4HncmzdocX4Pqr6i_NbfCN3eU5NxZZs
13. VILLEPREUX, Brigitte. *Des pratiques adaptées pour tous* [online]. Paris (Gentilly): FFHB, 2013 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: http://www.ff-handball.org/fileadmin/GED/11111.ALL.VALIDEUR/FFHB/Approches_de_HB/Joueurs_en_formation/fj_110_02.pdf

8 SEZNAM PŘÍLOH

- 1. PRŮVODNÍ DOPIS**
- 2. ANKETNÍ LÍSTEK č. 1**
- 3. ANKETNÍ LÍSTEK č. 2**
- 4. METODICKÁ PŘÍRUČKA (součástí volně vložených příloh v tištěné podobě)**

1. PRŮVODNÍ DOPIS

Průvodní dopis

Draží kolegové,

rád bych vám touto cestou nabídl způsob oživení výuky tělesné výchovy a možnost zapojit se do celorepublikové školní soutěže o Pohár ministra školství.

Jmenuji se Martin Jeništa a v rámci své diplomové práce se zabývám výukou házené na 2. stupni základních škol v Libereckém kraji.

Chtěl bych vás tímto způsobem požádat o spolupráci, která vás bude stát jen několik minut vašeho drahocenného času.

Poprosím vás o vyplnění krátkého anketního lístku, který je zpřístupněný na níže uvedeném odkazu.

Prosím o vyplnění ankety pedagogy, kteří vyučují tělesnou výchovu na vaší škole.

Rád bych vám na oplátku, i jako důkaz svého vděku, daroval jednoduché a přehledné metodické materiály pro výuku házené, které můžete uplatnit ve své praxi.

V rámci nácviku se můžete zapojit i do celorepublikové školní soutěže Sportovní ligy základních škol o pohár ministra školství, kde je možno soutěžit v šesti sportovních odvětvích včetně házené (<http://www.sportovniligazs.cz/>). Pokud se zapojíte do soutěže, budu se na vás i na vaše žáky těšit na okresním či krajském kole Sportovní ligy Libereckého kraje.

Anketní šetření:

[ODKAZ na anketní lístek Házená ve školách](#)



Ukázka metodických materiálů



S pozdravem Bc. Martin Jeništa (student TUL; magisterského oboru učitelství pro 2. stupeň)
Email: jenistamartin@gmail.com Telefon: +420 724 353 217

2. ANKETNÍ LÍSTEK č. 1



Házená ve školách

*Povinné pole

Vyplňte prosím název vaší školy *

Vyučujete se házená (miniházená) na 1. stupni vaší školy? *

- Ano, házená (miniházená) se vyučuje.
- Ne, házená (miniházená) se nevyučuje.

Vyučujete házenou nebo její formy na 2. stupni vaší školy? *

- Ano, házenou vyučuji.
- Ne, házenou nevyučuji.

V jakých prostorách vyučujete hodiny tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ? *

- Malá tělocvična (cca. volejbalové hřiště a menší)
- Velká tělocvična (cca. 40m na 20m a větší)
- Venkovní hřiště

Vlastní vaše škola házenkářské míče (alespoň 3)? *

- Ano
- Ne

Jsou v prostorách, ve kterých probíhá výuka tělesné výchovy na 2. stupni, umístěny branky? *

Rozměry branek nejsou podstatné.

- Ano
- Ne

[Pokračovat »](#)

Časová dotace ŠVP

Jakou časovou dotaci má házená ve vašem školním programu (ŠVP) na ročník?

Pokud je házená zařazena v ŠVP ve více ročnících, vyberte největší časovou dotaci.

- Házená nemá časovou dotaci.
- 2 - 4 hodiny
- 4 - 6 hodin
- 6 - 8 hodin
- 8 - 10 hodin
- více než 10 hodin

« Zpět

Pokračovat »

Házená na 2. stupni vaší školy

Otázky jsou kladeny pro jakýkoliv ročník 2. stupně.

Je zařazen nácvik či samotná hra házené ve vzdělávacím programu vaší školy (ŠVP)? *

Pokud neznáte odpověď nahlédněte do Školního vzdělávacího programu vaší školy.

- Ano, házená je zařazena v ŠVP naší školy.
- Ne, házená není zařazena v ŠVP naší školy

« Zpět

Pokračovat »

Vlastní vaše škola házenkářské míče (alespoň 3)? *

- Ano
- Ne

Jsou v prostorách, ve kterých probíhá výuka tělesné výchovy na 2. stupni, umístěny branky? *

Rozměry branek nejsou podstatné.

- Ano
- Ne

Pokračovat »

Metodické materiály pro výuku házené

Využíváte pro nácvik házené nějaké metodické materiály?

příručky, pravidla, internetové stránky, vlastní zkušenosti

- Ano
- Ne

« Zpět

Pokračovat »

Metodické materiály pro výuku házené

příručky, pravidla, internetové stránky, vlastní zkušenosti

Jaké metodické materiály to byly?

« Zpět

Pokračovat »

Metodické materiály pro výuku házené

Chcete začlenit házenou do výuky na 2. stupni a chcete získat metodické materiály?

- Ano mám zájem, chci získat metodické materiály.
- Ne, nemám zájem, nechci získat metodické materiály.

« Zpět

Pokračovat »

Děkuji za odpovědi. Jsem rád, že se zapojíte do výuky házené. V průběhu několika dní obdržíte metodické materiály.

Napište prosím vaše jméno a kontaktní emailovou adresu na kterou vám budou zaslány metodické materiály.

« Zpět

Odeslat

Nikdy přes Formuláře Google neposílejte hesla.

3. ANKETNÍ LÍSTEK č. 2



Házená ve školách - Analýza metodických materiálů

*Povinné pole

Vyplňte prosím název vaší školy *

Jsou vytvořené materiály pro vás dostatečně atraktivní? *

1 = ne , 2 = spíše ne , 3 = spíše ano, 4 = ano

1 2 3 4

Oceňujete zařazení ilustrací a fotografií do metodických materiálů? *

1 = ne , 2 = spíše ne , 3 = spíše ano, 4 = ano

1 2 3 4

Jsou pro vás metodické listy textově přehledné? *

1 = ne , 2 = spíše ne , 3 = spíše ano, 4= ano

1 2 3 4



Použili jste metodické materiály pro nácvik házené v hodinách TV? *

Ano

Ne

Jsou materiály vhodné pro využití v hodinách TV? *

1 = ne , 2 = spíše ne , 3 = spíše ano, 4= ano

1 2 3 4



Jsou pro Vás materiály při vyučování prospěšné? *

1 = ne , 2 = spíše ne , 3 = spíše ano, 4 = ano

1 2 3 4



Házená ve školách - Analýza metodických materiálů

Zapojili jste se tento rok do házenkářských soutěží pro 2. stupeň ZŠ?

Ano

Ne

« Zpět

Pokračovat »

Házená ve školách - Analýza metodických materiálů

Jaké soutěže to byly?

« Zpět

Odeslat

Nikdy přes Formuláře Google neposílejte hesla.