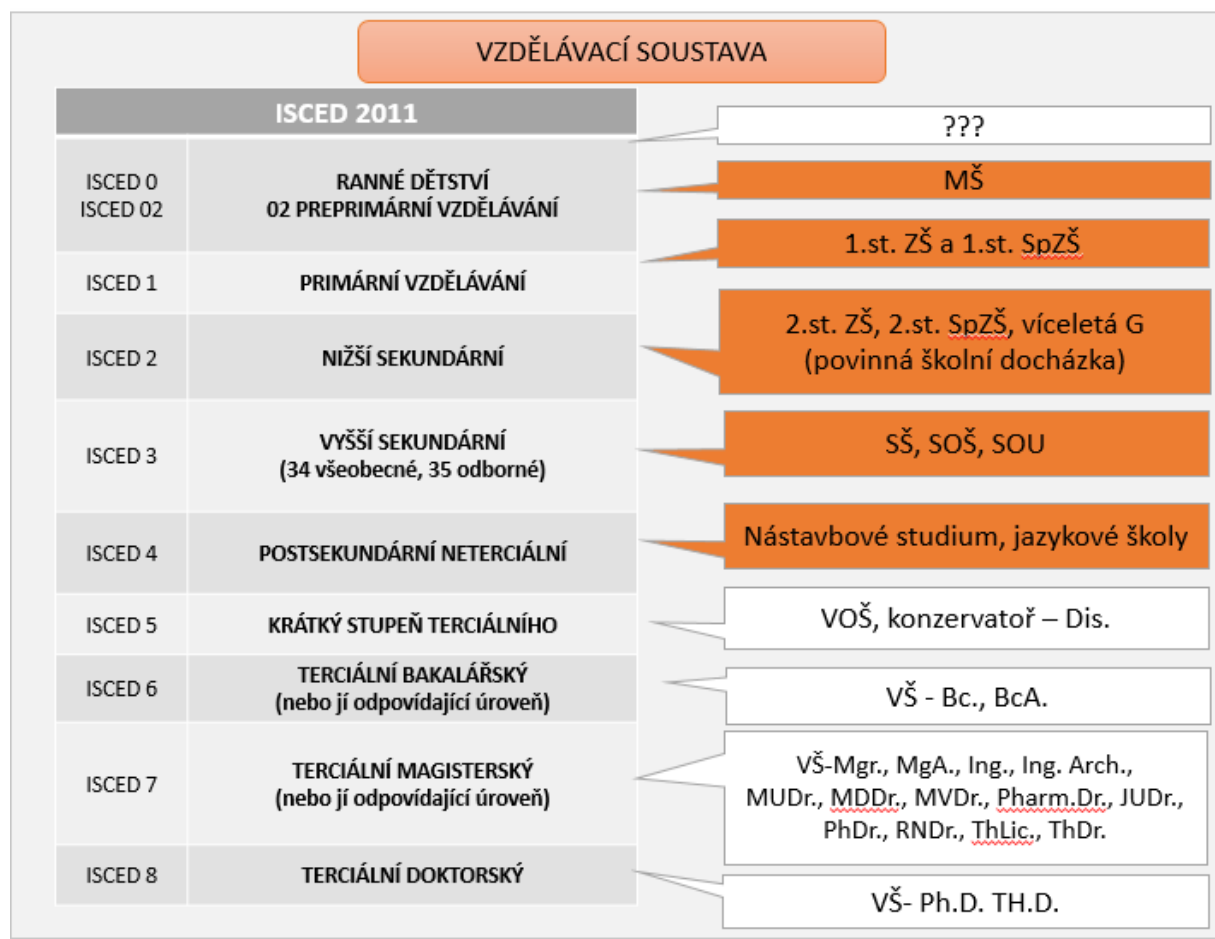


1) Tělesná výchova v současném edukačním systému

- a) Systém výchovy a vzdělávání v ČR, vzdělávací programy.
- b) Rámcové vzdělávací programy, školní vzdělávací programy.
- c) Tělesná výchova jako vzdělávací předmět.
- d) TV v mezipředmětové souvislosti.

A) SYSTÉM VÝCHOVY A VZDĚLÁVÁNÍ V ČR, VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY



- **mateřská škola** poskytuje předškolní vzdělávání dětem ve věku 3-5 let, vzdělávání není povinné, účast je však vysoká, v předškolním roce téměř 93 % dětí
- dětem do 3 let jsou určeny **jesle**, které však nejsou součástí školské soustavy, nýbrž jsou v kompetenci - ministerstva zdravotnictví; vzhledem k tříleté mateřské dovolené je navštěvuje jen 0,5 % příslušné věkové skupiny
- **povinná školní docházka** je devítiletá (6-15 let věku)
- žáci se ji uskutečňují převážně (téměř 80 % příslušné populace) společně v základních školách organizovaných do dvou stupňů
- počínaje druhým stupněm však existují možnosti pokračovat v povinném vzdělávání v gymnáziích (po 5. ročníku v osmiletém, po 7. ročníku v šestiletém), popř. v konzervatořích
- po splnění povinné školní docházky pokračuje 96 % populace (vztaženo k populaci 15-18 let) v nepovinném **vyšším sekundárním vzdělávání**, a to buď ve všeobecném v gymnáziích, která jsou kromě uvedených osmi- a šestiletých i čtyřletá (přes 20 % populace) nebo v odborném v ostatních středních školách (48,5 % ve čtyřletých oborech ukončených maturitní zkouškou, 23 % v dvou- až tříletých oborech s výučním listem, a v některých dalších oborech), popř. v konzervatořích

- alespoň vyšší sekundární vzdělání získá 94 % populace ve věku 25 až 34 let (2007)
- ti, kdo ukončili vyšší sekundární vzdělání v oborech s výučním listem, mohou pokračovat nástavbovým studiem, které je ukončeno maturitní zkouškou, nebo si rozšířit kvalifikaci ve studiu zkráceném
- ti, kdo získali vzdělání ukončené maturitní zkouškou (přes 72 % populace), mohou pokračovat na terciární úrovni, a to buď na vyšších odborných školách, nebo na vysokých školách
- zastoupení soukromých a církevních škol a jejich žáků ve školním roce 2008/09 představovalo v mateřských školách 2,2 % škol a 1,5 % žáků, v základních školách 2,6 % škol a 1,3 % žáků, mezi středními školami 25,7 % škol a 15,6 % žáků, mezi vyššími odbornými školami 33,2 % škol a 34,8 % studentů a mezi vysokými školami 63,3 % škol a 13,7 % studentů
- **Vyučování na základních školách probíhá podle vzdělávacích programů:**
 - **1. Vzdělávací program Základní škola** - usiluje o to, aby žáci v průběhu devítileté školní docházky získali kvalitní základy moderního všeobecného vzdělání. Odpovídá na otázku, co by měli žáci poznat z hlavních oblastí lidské kultury a jakými dovednostmi by měli být vybaveni, aby mohli dále pokračovat ve svém vzdělávání, dorozumívat se s lidmi a uplatnit se v životě.
 - **2. Vzdělávací program Obecná škola 1-5 a 6-9** - její prioritou je rozvoj dítěte jako občana, dítě je chápáno jako centrum veřejné pozornosti, výchova schopných „spolupracovníků“ a dobrých „sousedů“
 - **3. Vzdělávací program Národní škola** – její základní myšlenkou je respektování dětství jako plnohodnotného období života, program poskytuje dětem globální pohled na svět, učitel pomáhá žákům nalézt cestu při socializaci

B) RÁMCOVÉ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY, ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY

1. Národní vzdělávací program

- Národní vzdělávací program označován jako Česká Bílá kniha byla pojata jako systémový projekt, formulující myšlenková východiska, obecné záměry a rozvojové programy, které mají být směrodatné pro vývoj vzdělávací soustavy ve střednědobém horizontu. V rámci tohoto programu bylo vytvořeno dvou úrovněvé kurikulum, tedy RVP a ŠVP.
- Bílá kniha byla vydaná v roce 2001 v období tzv. kurikulární reformy (od 90. let do roku 2013). Na tuto fázi přichází období tzv. kurikulární revize a to od roku 2014. Následně v rámci tohoto období na Bílou knihu navazuje dokument Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2020, jednoduše označovaná jako Strategie 2020. Strategie stanovovala pro následující období tři průřezové **priority**:
 - snižovat nerovnosti ve vzdělávání,
 - podporovat kvalitní výuku a učitele jako její klíčový předpoklad,
 - odpovědně a efektivně řídit vzdělávací systém.
- V současné době je **Strategie 2030+**
- Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+ (dále jen Strategie 2030+) je dokument navazující na Strategii vzdělávací politiky ČR do roku 2020. Jejím úkolem je zajistit plynulý přechod do dalšího desetiletí, připravit vzdělávací systém ČR na nové výzvy a zároveň řešit problémy, které v českém školství přetrvávají. Strategie 2030+ je dokumentem, který má obecnou, zastřešující povahu a popisuje priority, které je třeba ve stanoveném období řešit, zejména v oblasti regionálního školství, zájmového a neformálního vzdělávání a celoživotního učení. Pro oblast vysokého školství rozpracovává obecné priority formulované Strategií 2030+ Strategický záměr ministerstva pro oblast vysokých škol na období od roku 2021.

Strategický cíl 1:

- Zaměřit vzdělávání více na získávání kompetencí potřebných pro aktivní občanský, profesní a osobní život.

Strategický cíl 2:

- Snížit nerovnosti v přístupu ke kvalitnímu vzdělávání a umožnit maximální rozvoj potenciálu dětí, žáků a studentů.

Dodatek, co je kurikulum = koncepce, pojetí a obsah edukace. Také má smysl jako program vzdělávání a výchovy. Můžeme do něj zahrnout soubor učebních plánů, učebních osnov a dalších dokumentů. V širším smyslu budeme chápat kurikulum jako ucelenou koncepci cílů, kompetencí, obsahu, zásad, forem, metod a dalších edukačních prostředků. Ve školní TV zahrnuje kurikulum specifické učební plány (např. s rozšířeným vyučováním TV), učební osnovy, specifické didaktické zásady, organizační formy, didaktické postupy, didaktické metody a další didaktické prostředky.

2. Rámcový vzdělávací program

- Rámcové vzdělávací programy (RVP) tvoří obecně závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů vzdělání v předškolním, základním, základním uměleckém, jazykovém a středním vzdělávání. Do vzdělávání v České republice byly zavedeny zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).

Rámcové vzdělávací programy stanoví zejména:

- konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělávání, a to všeobecného a odborného podle zaměření daného oboru vzdělání, jeho organizační uspořádání, profesní profil, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání a zásady pro tvorbu školních vzdělávacích program
- podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a nezbytné materiální, personální a organizační podmínky a podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví.

Rámcové vzdělávací programy musí odpovídat nejnovějším poznatkům:

- vědních disciplín, jejichž základy a praktické využití má vzdělávání zprostředkovat, a
- pedagogiky a psychologie o účinných metodách a organizačním uspořádání vzdělávání přiměřeně věku a rozvoji vzdělávaného.

Stručný přehled RVP G

- **část A: 1. Vymezení RVP G v systému kurikulárních dokumentů** a popis principů RVP G.
- **část B: 2. Charakterizuje vzdělávání** na čtyřletých gymnáziích a na vyšším stupni víceletých gymnázií. Popisuje organizaci vzdělávání, podmínky přijetí ke vzdělávání a způsob a podmínky ukončování vzdělávání.
- **část C:** Obsahuje několik kapitol.

3. Popisuje **pojetí a cíle vzdělávání**; charakterizuje absolventa gymnázia, kterého by mělo studium vybavit klíčovými kompetencemi a širokým vzdělanostním základem a připravit k celoživotnímu učení, profesnímu, občanskému i osobnímu uplatnění.

4. **Klíčové kompetence** (KK) představují soubor vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot, které jsou důležité pro osobní rozvoj jedince, jeho aktivní zapojení do společnosti a budoucí uplatnění v životě. Na gymnázium by si měl žák osvojit: *kompetenci k učení, kompetenci k řešení problémů, kompetenci komunikativní, kompetenci sociální a personální, kompetenci občanskou, kompetenci k podnikavosti.*

5. Vzdělávací obsah je na G orientačně rozdělen do osmi **vzdělávacích oblastí**. Jsou to: *Jazyk a jazyková komunikace, Matematika a její aplikace, Člověk a příroda, Člověk a společnost, Člověk a svět práce, Umění a kultura, Člověk a zdraví, Informatika a informační a komunikační technologie.* Každá vzdělávací oblast obsahuje charakteristiku, cílové zaměření a vzdělávací obsah.

6. **Průřezová témata** vstupují do vzdělávání jako témata, která jsou v současnosti vnímána jako aktuální.

Tvoří povinnou součást vzdělávání, obsahují charakteristiku tématu a přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka. Je možné je realizovat jako součást vzdělávacího obsahu vyučovacích předmětů, nebo jako

samostatný předmět, nebo jim věnovat samostatné projekty, semináře, kurzy a besedy. Všechny průřezové témata jsou povinné, hloubka, rozsah a formy realizace jsou v kompetenci školy. Patří sem: *Osobnostní a sociální výchova, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Multikulturní výchova, Environmentální výchova, Mediální výchova.*

7. **Rámcový učební plán** - stanovuje pouze základní parametry organizace vzdělávání, čímž umožňuje větší variabilitu; snižuje množství normativních prvků směrem k vyšším ročníkům; vymezuje minimální a maximální časovou dotaci; umožňuje integraci vzdělávacího obsahu.

6. **Zásady pro tvorbu školního vzdělávacího programu (ŠVP) pro gymnázia. ŠVP:**

- je zpracován na celé období vzdělávání a řídí se RVP
- vytváří podmínky pro osvojování vzdělávacího obsahu a tím pro utváření KK žáků
- prezentuje profilaci školy a profil absolventa školy
- reflektuje postavení školy v regionu a její sociokulturní prostředí
- je založen na tvůrčí práci učitelů

část D: Popisuje vzdělávání žáků se speciálními potřebami: se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním, z odlišného kulturního a sociálně znevýhodňujícího prostředí. Vzdělávání mimořádně nadaných žáků. Podmínky pro vzdělávání na gymnáziu (materiální, personální a pedagogicko-psychologické podmínky, podmínky bezpečnosti a hygieny duševní a fyzické práce, psychosociální podmínky, organizační a řídicí podmínky)

- u RVP pro ZŠ je ta struktura stejná, ale samozřejmě pak předměty a konkrétní cíle atd. jsou jiné, odpovídající stupni vzdělávání

3. Školský vzdělávací program

- Musí být v souladu s RVP
- ŠVP stanoví zejména konkrétní cíle vzdělávání, délku, formy, obsah a časový plán vzdělávání, podmínky přijímání uchazečů, průběhu a ukončování vzdělávání, včetně podmínek pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, označení dokladu o ukončeném vzdělání, pokud bude tento doklad vydáván. Dále stanoví popis materiálních, personálních a ekonomických podmínek a podmínek bezpečnosti práce a ochrany zdraví, za nichž se vzdělávání v konkrétní škole nebo školském zařízení uskutečňuje.
- Školní vzdělávací program vydává ředitel školy nebo školského zařízení. Školní vzdělávací program ředitel školy nebo školského zařízení zveřejní na přístupném místě ve škole nebo školském zařízení; do školního vzdělávacího programu může každý nahlížet a pořizovat si z něj opisy a výpisy, anebo za cenu v místě obvyklou může obdržet jeho kopii. Poskytování informací podle zákona o svobodném přístupu k informacím tím není dotčeno.

ŠVP obsahuje:

1. Identifikační údaje:

- název ŠVP
- vzdělávací program (čtyř, šesti nebo osmiletý)
- forma vzdělávání (denní, večerní, dálková aj.)
- předkladatel (název školy, adresa školy, ředitel, kontakty)
- zřizovatel (název, adresa, kontakty)
- platnost dokumentu od: (datum, podpis ředitele, razítko školy)
- doporučené údaje (motivační název ŠVP, IČO, IZO, RED-IZO, jméno koordinátora tvorby ŠVP)

2. Charakteristika školy

- velikost školy
- vybavení školy (materiální, prostorové, technické, hygienické)
- charakteristika pedagogického sboru (velikost, kvalifikovanost)

- dlouhodobé projekty, mezinárodní spolupráce
- spolupráce s rodiči a jinými subjekty
- doporučené údaje (umístění školy, charakteristika žáků)

3. Charakteristika ŠVP

- zaměření školy
- profil absolventa
- organizace přijímacího řízení: obsah a forma, kritéria přijetí žáka
- organizace maturitní zkoušky
- výchovné a vzdělávací strategie
- zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a mimořádně nadaných
- začlenění průřezových témat

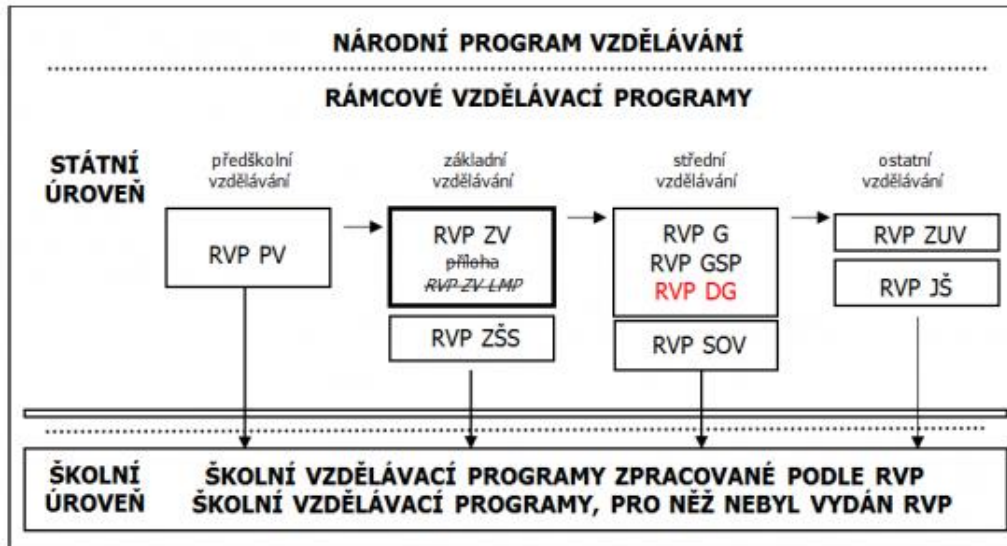
4. Učební plán (tabulace učebního plánu, povinné předměty a jejich časové dotace, volitelné předměty v jednotlivých ročnících)

5. Učební osnovy

- název vyučovacího předmětu
- charakteristika vyuč. předmětu
- vzdělávací obsah vyuč. Předmětu

6. Hodnocení žáků a autoevaluace školy

- pravidla pro hodnocení žáků (způsoby a kritéria hodnocení)
- autoevaluace školy (oblasti autoevaluace, cíle a kritéria, nástroje, časové rozvržení evaluačních činností)



Zkratky:

- RVP PV – předškolní vzdělávání
- RVP ZV- základní vzdělávání
- RVP ZŠS – základní škola speciální
- RVP G – gymnázia
- RVP GSP – gymnázia se sportovní přípravou
- RVP DG – dvojjazyčná gymnázia
- RVP SOV – střední odborné vzdělání
- RVP ZUV – základní umělecká vzdělání
- RVP JŠ – jazykové školy

KONKRÉTNĚ TĚLESNÁ VÝCHOVA V RÁMCI RVP:

- Současná tělesná výchova je zařazena do vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví** dle Rámcových vzdělávacích programů (RVP) spolu s předmětem Výchova ke zdraví.
- **RVP ZŠ:** Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro **pozitivní ovlivňování zdraví** (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.
- **Tělesná výchova:**
- **RVP ZŠ:**
- Vzdělávací obor Tělesná výchova se zaměřuje na:
 - poznání vlastních pohybových možností a zájmů
 - na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu
- Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života.
- Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.
- V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.
- Pro pohybové vzdělávání je charakteristické:
 - rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání.
 - odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově.
- Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.
- **Cíle této vzdělávací oblasti:**
- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje

- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci
- **RVP G:** Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se vzdělávacími obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova navazuje ve svých výstupech i obsahu na stejnojmennou vzdělávací oblast pro základní vzdělávání. Jestliže se základní vzdělávání zaměřovalo především na utváření vztahu ke zdraví a na poznávání preventivní ochrany vlastního zdraví a bezpečí, vzdělávání na gymnáziu směřuje důsledněji k získání schopnosti aktivně podporovat a chránit zdraví v rámci širší komunity.
- **Tělesná výchova:**
- **RVP G:**
- Tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů (možností).
- Využívá k tomu specifických emočních prožitků, sociálních situací a bioenergetických zátěží v individuálně utvářené nabídce pohybových činností (od zdravotně rekreačních až po výkonnostní).
- Z hlediska celoživotní perspektivy směřuje tělesná výchova k hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví.
- Vede je k osvojení a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností (kondičních a vyrovnávacích programů) v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami.
- Významná zůstává otázka bezpečnosti a úrazové prevence při pohybových činnostech.
- Velká pozornost je i nadále věnována rozvoji pohybového nadání i korekcím pohybových znevýhodnění (oslabení). Je třeba i nadále dbát na to, aby pohled na problematiku zdraví nebyl úzce oborový a podpora zdraví prolínala celým vzděláváním i režimem školy.
- **Cíle této vzdělávací oblasti:**
- poznávání tělesných, duševních a sociálních potřeb i důsledků jejich naplňování či neuspokojování
- poznávání životních hodnot a formování odpovídajících postojů souvisejících se zdravím a mezilidskými vztahy; přebírání odpovědnosti za zdraví, bezpečnost a kvalitu životního prostředí
- upevňování vazeb: zdraví – tělesná, duševní a sociální pohoda (zdatnost) – péče o zdraví a bezpečnost – odpovědnost – vzájemná pomoc – prožitek – vzhled – vitalita – výkonnost – úspěšnost – sociální stabilita – zdraví
- uplatňování zdravého způsobu života a aktivní podpory zdraví: zařazování osvědčených činností a postupů z oblasti hygieny, stravování, pohybu, osobního bezpečí, partnerských vztahů
- schopnosti diskutovat o problematice týkající se zdraví, hledat a realizovat řešení v rozsahu společných možností; zprostředkování vhledu do života dospělých a rodiny a k uplatňování zákonnosti, tolerance, respektu a pomoci jako předpokladu bezkonfliktního partnerského vztahu a rodinného života
- aktivní ochraně zdraví před návykovými látkami a jinými škodlivinami
- osvojení způsobů účelného chování a poskytnutí (zajištění) nezbytné pomoci v situacích ohrožení zdraví a bezpečí, včetně mimořádných událostí; vnímání pohybové činnosti jako zdroje zdravotních účinků, ale i uměleckých, emočních, společenských a jiných prožitků

- poznávání historie i současnosti společenského a sportovního života a k hodnocení konkrétních jevů souvisejících se zdravím.

C) TĚLESNÁ VÝCHOVA JAKO VZDĚLÁVACÍ PŘEDMĚT

Tělesná výchova je jedna ze složek výchovy, která poskytuje základní pohybové vzdělání, zlepšuje zdraví a zvyšuje fyzickou kondici. Její náplní jsou cvičení pořadová a průpravná, základní gymnastické a atletické cviky, plavání a hlavně sportovní hry, jako například fotbal, florbal, basketbal, volejbal. Tělesná výchova tvoří společně se sportem, turistikou, pohybovou rekreací a pohybovou terapií (ve smyslu komprehenzivní rehabilitace) základní složku tělesné kultury.

Časové a organizační vymezení předmětu:

- předmět tělesná výchova má časovou dotaci dvě hodiny týdně v každém ročníku (sportovní třídy či školy více, např. na sportovním gymnáziu Čajkovského jsou 2 hodiny TV + 1x týdně plavání)
- žáci mohou vybrat volitelný předmět Sportovní hry (1 hodina týdně), který dále rozvíjí jejich pohybové vzdělávání
- na prvním stupni probíhá výuka koedukovaně (chlapci a dívky společně po třídách) od druhého stupně oddělené dívky a chlapci
- výuka probíhá v zimním období v tělocvičně v letním na školním hřišti
- některé činnosti jsou praktikovány na k tomu určených sportovištích nebo v přírodě
- na 1. stupni ZŠ plavecká výuka

Cíle v tělesné výchově

- „Cílem školní TV je stimulovat a v souladu s vývojovými zákonitostmi i individuálními zvláštnostmi rozvíjet: biopsychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti" (Rychtecký & Fialová, 2000).

1. Vzdělávací cíle

A) Informativní => např. zásady správné životosprávy, základní pohybové dovednosti a návyky, osvojené postupy a metody tělesného sebezdokonalování

B) Formativní => např. rozvinuté základní pohybové schopnosti, kvalitní pohybový projev, senzorycké a intelektové schopnosti

2. Výchovné cíle

A) Všeobecné => např. pozitivní charakterové a mravní vlastnosti, estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti, láska k přírodě a ochrana životního prostředí

B) Specifické => např. kladný postoj k PA, zájem o tělovýchovnou a sportovní činnost, tělesný a funkční rozvoj, tělesná zdatnost, snaha o přiměřený výkon

3. Zdravotní cíle

A) Kompenzační => např. kompenzace jednostranné zátěže ve škole, regenerace duševních sil

B) Hygienické => např. hygienické návyky, potřeba zdravého životního stylu (zdravá výživa, dostatek PA v denním režimu aj.)

4. Socializační cíle

A) Skupinové => např. začleňování se do skupiny, do kolektivu, převzetí různých rolí, spolupráce a komunikace, důvěra a respekt

B) Individuální => např. rozvoj sebedůvěry a sebepojetí, sebepřijetí vlastního těla, tolerance, přizpůsobení tempa ostatním aj.

- Z hlediska časového rozlišujeme cíle perspektivní a průběžné.
- Jedna z částí RVP jsou KLÍČOVÉ KOMPETENCE, v rámci TV by se to dalo zařadit takto:

Společné strategie směřující k utváření klíčových kompetencí:

Kompetence k učení

- motivujeme žáky k výběru metod, které jim slouží k poznávání pohybových schopností a rozvoji pohybových dovedností
- vedeme žáky k aktivnímu zájmu o sport a zdraví způsob života
- učíme žáky používat správné názvosloví

Kompetence k řešení problémů

- motivujeme žáky k výběru metod, které odstraňují jejich pohybové nedostatky a korigují zdravotní oslabení
- vedeme žáky k aktivnímu řešení problémů sloužících k dosažení nejlepších výsledků ve sportovních soutěžích a týmových utkání

Kompetence komunikativní

- vedeme žáky k vyslechnutí a porozumění pokynům vedoucího družstva
- vedeme žáky k diskuzi o taktice družstva

Kompetence sociální a personální

- dbáme na dodržování pravidel fair play
- vedeme žáky ke spolupráci a rozdělování úkolů ve sportovním družstvu
- vedeme žáky ke spolupráci při odstraňování chyb v pohybových dovednostech
- klademe důraz na pomoc a záchranu při cvičení

Kompetence občanské

- motivujeme žáky k aktivnímu zapojení do sportovních aktivit
- učíme žáky poskytovat první pomoci při úrazu
- učíme žáky respektovat zdravotní oslabení ostatních žáků
- vedeme žáky k dodržování pravidel ve sportu i v běžném životě

Kompetence pracovní

- vedeme žáky k dodržování pravidel bezpečnosti při sportu i v běžném životě vedeme žáky k vyhledávání a minimalizaci možných rizik při pohybových činnostech

d) TV v mezipředmětové souvislosti

- tělesná výchova souvisí nejvíce na 1. stupni s předměty: přírodověda, matematika, hudební výchova, výtvarka, ...
- na 2. stupni: výchova ke zdraví, přírodopis, informatika, ...

- Tělesná výchova dle RVP ZŠ 2. stupeň (obsah, výstupy, učivo) – **asi není nutné se učit zpaměti, ale říkala jsem si, že není špatná aspoň vědět, co přibližně v tom RVP je, kdyby se na něco zeptali**

2. stupeň

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

žák

- TV-9-1-01** *aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem*
- TV-9-1-02** *usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program*
- TV-9-1-03** *samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly*
- TV-9-1-04** *odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší*
- TV-9-1-05** *uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

- TV-9-1-02p** *usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí*
- TV-9-1-03p** *cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy*
- TV-9-1-04p** *odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem*
- TV-9-1-04p** *vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity*
- TV-9-1-05p** *uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného*
- TV-9-1-05p** *uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu*
- *chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti*

Učivo

- **význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- **zdravotně orientovaná zdatnost** – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením
- **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- **hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech** – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

žák

- TV-9-2-01** *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*
- TV-9-2-02** *posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

- TV-9-2-01** *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*
- TV-9-2-02p** *posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků*

- TV-9-3-02** *naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu*
- TV-9-3-03** *dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*
- TV-9-3-04** *rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora*
- TV-9-3-05** *sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí*
- TV-9-3-06** *zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*
- TV-9-3-07** *zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

- TV-9-3-01p** *užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka*
- TV-9-3-02** *naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu*
- TV-9-3-03** *dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*
- TV-9-3-04p** *rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka*
- TV-9-3-05p** *sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je*
- TV-9-3-06p** *spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*

Učivo

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- **estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
- **úpolý** – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate
- **atletika** – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koule
- **sportovní hry** (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- **turistika a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla
- **plavání** (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- **lyžování, snowboarding, bruslení** (podle podmínek školy) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleků; (popř. další zimní sporty podle podmínek školy)
- **další (i netradiční) pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

žák

- TV-9-3-01** *užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu*

Učivo

- **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
- **historie a současnost sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech**
- **měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** – měření, evidence, vyhodnocování

- Mohli bychom sem zařadit ještě **oblast získávání teoretických poznatků** – význam pohybu, odborné názvosloví, pravidla her, závodů a soutěží, rozhodování (tvorba sestav)
- **Zdravotní tělesná výchova (navíc)**

Očekávané výstupy

žák

ZTV-9-1-01 *uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení*

ZTV-9-1-02 *zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení*

ZTV-9-1-03 *aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

ZTV-9-1-01 *uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení*

ZTV-9-1-02 *zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální*

102

Část C

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

MŠMT Praha 2017

vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení

ZTV-9-1-03p *vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení*

Učivo

ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ

- **základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky** – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

- **oslabení podpůrně pohybového systému (A)** – poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle; posilování šíjového, mezilopatkového, břišního, hýžďového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp
- **oslabení vnitřních orgánů (B)** – oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy
- **oslabení smyslových a nervových funkcí (C)** – oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání

VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI

- **pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

Cílem ZTV je racionálním způsobem odstranit nebo zmírnit zdravotní oslabení, posílit organismus, a vytvořit tak předpoklady pro všestranný harmonický vývoj zdravotně oslabeného jedince. Poskytnout zdravotně oslabenému možnost sportovního vyžití ve vztahu k jeho schopnostem a zdravotnímu stavu.

- Uvedenému cíli jsou podřízeny tyto **úkoly**:
 - **zdravotní** = Příznivě ovlivňovat zdravotní oslabení (specifické dle druhu oslabení – udržet, případně zlepšit, nezhoršovat!).
 - **vzdělávací** = Vybavit cvičence základními pohybovými dovednostmi a návyky, prohloubit znalosti o vlastním zdravotním oslabení (vhodné a nevhodné pohybové aktivity, jejich dávkování, ...).
 - **výchovné** = Vést k trvalému pohybovému režimu a utvářet pocit sebedůvěry ve vlastní schopnosti (dodržování zásad TV procesu – pravidelnost, rozvoj psychických a sociálních schopností – vyrovnat se s určitým handicapem, komunikace, ...).
- **Organizace ZTV**
- oddíly ZTV (TJ, TV organizace, ...) – vyškolený cvičitel (ČASPV)
- vyučovací předmět ZTV na všech stupních a typech škol – ZŠ, SŠ a VŠ (dle potřeby, často jako TV kroužek), speciální školy, pomocné školy (vyučovací předmět 3–4× týdně) aj. (informace navíc)

D) TV V MEZIPŘEDMĚTOVÉ SOUVISLOSTI

- V současnosti, pro vylepšení výuky, dochází k mezipředmětové integraci na úrovni prolínání předmětů. V hodinách určitých předmětů dochází k probírání a připomínání učiva jiných předmětů. Dochází k propojování předmětů z důvodu tvorby ucelenějšího celku.
- Podle mého názoru je několik možností jak propojit tělesnou výchovu s dalšími předměty a stejně tak s průřezovými tématy:
- **Různé hry**:
 - **Sportovní den** – žáci budou rozděleni do skupiny a každá skupina bude představovat nějakou zemi (mohou to doplnit namalováním si vlajky – už samotné země, plus ještě vlajka – propojení se zeměpisem, to že by je malovali např. v hodině výtvarné výchovy – propojení dalšího předmětu, může se využít nějaké představení daného státu mezinárodním jazykem – budou se muset stručně představit v anglickém jazyce – zapojení dalšího předmětu)
 - Možnost také zapojení **tělesné výchovy v předmětu výchova ke zdraví**, jedna z oblastí je - ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ – konkrétně tělesná a duševní hygiena, denní režim – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim – **např.** Ideální varianta teď, když je škola online, tak pokud se probíralo toto téma, tak každému žákovi zadat úkol ať napíše jeden benefit, který mu pohyb přináší a následně natočí sebe při jakékoliv pohybové aktivitě, mohou to poslat jen učitelům ke zkontrolování, ale myslím, že by bylo i efektivní kdyby to učitel následně promítl i ostatním nebo sami žáci udělají sdílenou obrazovku, řeknou jejich benefit a představí oblíbenou aktivitu
 - **Molekuly**, kde se žáci musí tvořit skupiny o určitém počtu – propojení s matematikou
 - Zařazení průřezového tématu **osobností a sociální výchova** (vzhledem k tématu souběžně se to dá považovat i za propojení výchovy ke zdraví) – viz příprava

2) Edukační proces v TV, sportu a tělocvičné rekreaci

- a) Charakteristika edukačního (výchovně vzdělávacího) procesu v tělesné výchově (TV) a sportovním tréninku (ST).
- b) Charakteristika hlavních edukačních činitelů v TV a ST, interakční vztahy.
- c) Cíle a úkoly edukačního procesu v TV a ST.

A) CHARAKTERISTIKA EDUKAČNÍHO (VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍHO) PROCESU V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ (TV) A SPORTOVNÍM TRÉNINKU (ST)

- **Edukace** = záměrné působení na rozvoj jedince (pomoc jedinci) s cílem dosáhnout pozitivních změn v jeho vývoji
- **Edukace** = procesy řízeného učení (facilitace učení)
- **EDUKAČNÍ PROCES V TV:**
 - **Edukačním procesem v TV** rozumíme uspořádanou intencionální interakci subjektivních a objektivních činitelů zaměřenou na plnění cílů a úkolů tělesné výchovy. Rozlišujeme výchovný proces a vzdělávací proces, které jsou však v tělesné výchově propojeny a často neoddělitelné. Proto používáme jednotný termín edukační=výchovně-vzdělávací proces. Z hlediska didaktiky pak edukační proces můžeme členit na vyučovací činnost učitele (vyučování=teaching) a na učební činnost žáků (učení=learning).
 - Za **charakteristické znaky** edukačního procesu v TV lze považovat:
 - cílevědomost
 - plánovitost
 - integrovanost
 - dynamičnost
 - spjatost edukačního procesu se zdravím
 - vyšší fyziologické zatížení
 - didakticko-organizační náročnost
 - náročnost na zajištění bezpečnosti
 - variabilnost obsahu i podmínek
 - všestrannost a různorodost cílových kvalit.
 - formální a procesuální stránkou subjektivních a objektivních činitelů edukačního procesu v TV se zabývá didaktika TV
 - Cílem didaktiky TV je, co nejhlubší proniknutí do podstaty edukačního procesu v tělesné výchově a dosažení co nejvyššího stupně kontinuálnosti a harmonie didaktické teorie a školní praxe.

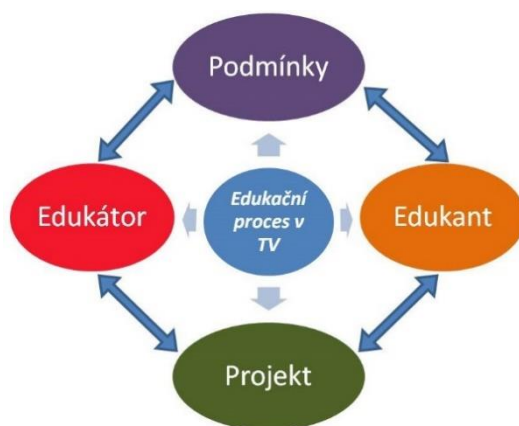
EDUKAČNÍ PROCES VE SPORTOVNÍM TRÉNINKU:

- **Sportovní trénink** = procesy řízeného, hl. motorického učení, ale současně pomoc jedinci na jeho cestě životem
- **Sportovní trénink** = Plánovitý, řízený pedagogický proces zvyšování sportovní výkonnosti zaměřený na dosahování maximálních výkonů a na vítězství nad soupeřem.
- **Sportovní trénink** = specifický tělovýchovný výchovně-vzdělávací, cílevědomý řídicí proces zaměřený na dosahování individuálního resp. kolektivního nejvyššího sportovního výkonu
- **Cíl:** cílem sportovního tréninku je dosáhnout co možná nejvyšší sportovní výkonnosti - mezi tyto cíle patří také výchovná oblast (např. fair play, dodržování pravidel)
- **Úkoly ST u sportovců:**

- ovlivňovat tělesné, psychické a sociální předpoklady podporující zvyšování sportovní výkonnosti a připravit je na jejich využívání v soutěžích.
- **Jde především o:**
 - osvojování sportovních dovedností
 - rozvoj tělesné kondice
 - formování osobnosti sportovce!
- **Sportovní edukace** = edukace sportem, ve sportu a pro sport
- **Sportovní edukace má rysy:**
 - formálního vzdělávání – ve vzdělávacích institucích (např. školní TV)
 - neformálního vzdělávání – mimo formální vzdělávací systém (např. semináře trenérů)
 - informálního vzdělávání – neorganizované (každodenní zkušenost)
- **edukační funkce sportu** = imanentní (obsažený) potenciál sportu a reálné sportovní (pohybové) aktivity, které iniciují specifické edukační procesy = takové činnosti, při nichž se nějaký subjekt učí, obvykle za působení (příímého nebo zprostředkovaného) jiného subjektu, který vyučuje nebo instruuje

B) CHARAKTERISTIKA HLAVNÍCH EDUKAČNÍCH ČINITELŮ V TV A ST, INTERAKČNÍ VZTAHY.

- **HLAVNÍ EDUKAČNÍ ČINITELŮ V TV:**



- vzájemná interakce je zpředmětněna vhodným výběrem a obsahem učiva a ovlivňována spolupůsobícími podmínkami
- základem edukačního procesu z pedagogického hlediska je záměrné osvojování, zpevňování a zdokonalování činností, dovedností, postojů, sociálních norem chování i hlubších vrstev osobnosti žáků

ŽÁK V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

1. Struktura osobnosti edukanta

- Žák v TV je z hlediska didaktiky TV objektem, ale i subjektem edukačního procesu, jehož prostřednictvím je formován v intencích školní TV.
- Pro didaktickou charakteristiku je především nutná znalost:
 - Pohlaví
 - Zdravotního stavu
 - Motorické úrovně
 - Tělesné i psychické zdatnosti (tj. ontogenetický vývoj)
 - Postojů, zájmů a preferencí
 - a morální úrovně
 - Mimoškolní PA (předchozí zkušenosti)
 - Rodinné a další podmínky
 - Individuální motivace
 - Role žáka ve třídě, v partě
 - Charakterových vlastností

Struktura osobnosti

Nejzávažnější složky:

- Tělesná a motorická
- Psychická a sociální
- Etická (morální)

Tělesná a motorická složka - zahrnuje anatomické, fyziologické, motorické, somatometrické, zdravotní a další charakteristiky. Podstatná je znalost tělesné zdatnosti, úrovně pohybových schopností a úrovně pohybových dovedností (fonde pohybových dovedností).

Psychická a sociální složka - zahrnuje především vlastnosti osobnosti, schopnosti, vědomosti, postoje, zájmy a další charakteristiky.

- Schopnosti: percepční, kreativní, intelektuální, komunikační, organizační a další.
- Podstatné jsou vědomosti o zdraví, pohybové aktivitě, životním způsobu, tělesné a psychické zdatnosti, tělesné kultuře obecně, sportu apod.
- Důležitá je znalost hodnotové orientace, postojů, zájmů, preferencí a inklinací edukantů.

Etická složka - především zahrnuje:

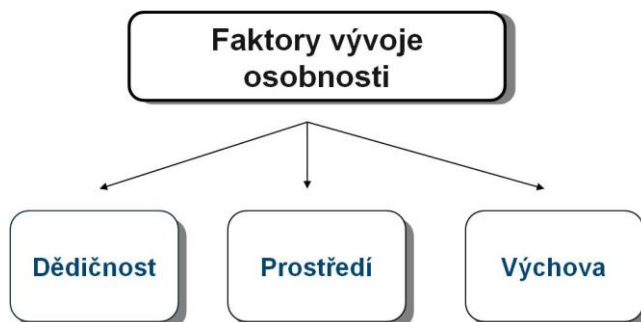
- morální vlastnosti,
- úroveň tolerance,
- smysl pro „fair play“,
- míru uznávání a respektování etických hodnot apod.

2. Dynamika osobnosti edukanta

- Dynamika představuje celkově vlastní aktivitu subjektu, projev jeho vlastností v závislosti na temperamentu. Zahrnuje:
 - Projev vlastností osobnosti
 - Formování morálních aspektů osobnosti (morální charakter a svědomí)
 - Možnosti uplatnění osobnostních potencialit
 - Možnosti využívání dominujících vlastností
 - Eliminace méně pozitivních vlastností
 - Možnosti sebeuplatnění, seberealizace, sebereflexe, sebevýchovy apod.

3. Geneze a ontogeneze

- Na utváření osobnosti člověka se podílejí následující faktory vývoje (Obrázek 1).
- Mají rozdílnou úroveň vlivu a navíc působí i vlastní aktivita subjektu.
- Vnitřním faktorem je dědičnost a vnějšími faktory pak prostředí (mikroprostředí, mezoprostředí a makroprostředí) a výchova.



Obrázek 1 Faktory vývoje osobnosti

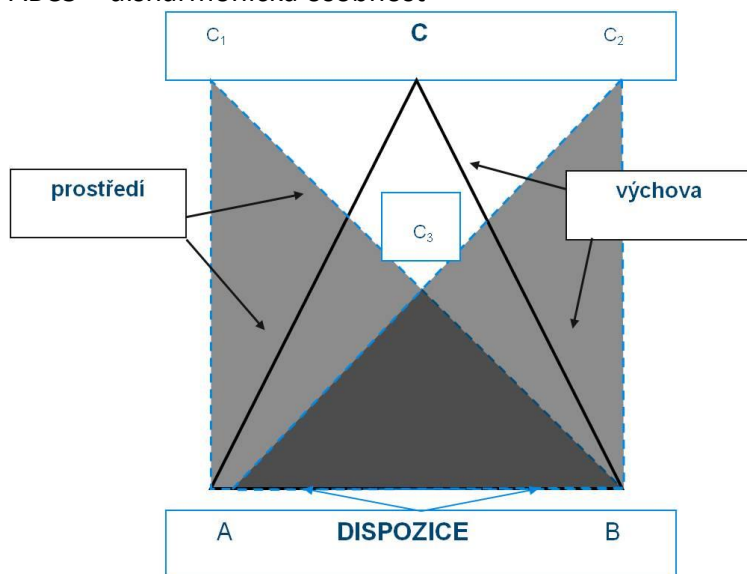
- Rozsah působení každého z těchto vlivů naznačuje další obrázek (Obrázek 2).

ABC = harmonická osobnost

ABC1 = dítě ulice

ABC2 = "poslušné" dítě

ABC3 = disharmonická osobnost



Obrázek 2 Vliv jednotlivých faktorů na vývoj osobnosti

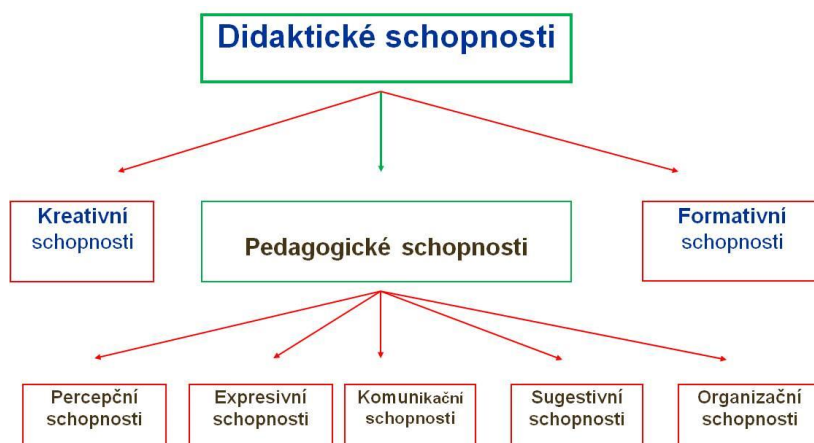
4. Ontogenetická období vývoje edukanta

- Ve školní TV se musíme zaměřit především na tři ontogenetická období, která jsou spojena s jednotlivými fázemi školní docházky:
 - o 1) období mladšího školního věku (6-10 let, přesné rozmezí je dáno nástupem dítěte do školy, tj. může být 7-11 let) = 1. stupeň Z
 - o 2) období staršího školního věku (puberta; 11-15,16 let) = 2. stupeň ZŠ nebo nižší stupeň víceletých gymnázií
 - o 3) období adolescence (dospívání; 16-19 let) = SŠ
- Vždy je třeba znát charakteristiky jednotlivých období z hlediska tělesného vývoje, sociálního vývoje a rozumového vývoje

UČITEL TĚLESNÉ VÝCHOVY

1. Struktura osobnosti edukátora

- Struktura osobnosti edukátora vyjadřuje vnitřní stavbu, uspořádání elementů osobnosti a jejich vzájemných vztahů.
- Obsahuje tyto složky:
 - o pedagogicko-psychologickou
 - o speciálně-odbornou
 - o tělesnou a motorickou
 - o sociálně-společenskou
- Pedagogicko-psychologická složka:

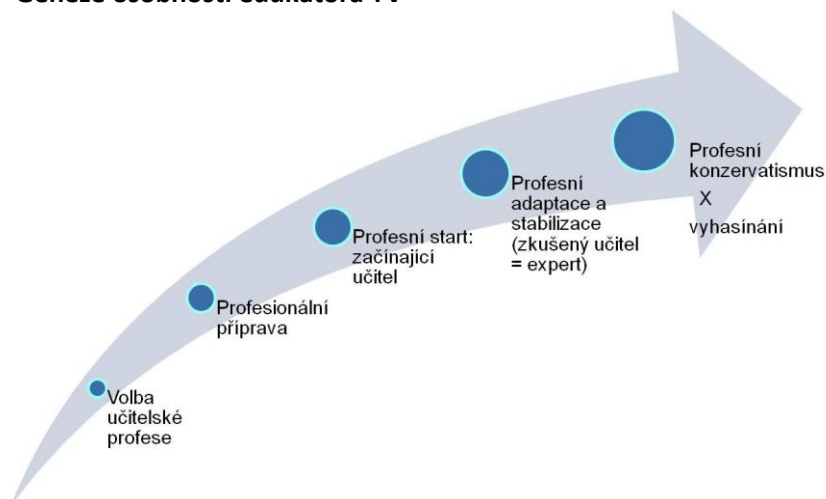


- **Didaktické schopnosti** - potřebné k řízení edukačního procesu. Projevují se ve volbě a uspořádání obsahu, ve volbě a realizaci metod, v prezentaci učiva, v diagnostické činnosti, motivační a kontrolní činnosti. Je to komplex schopností.
- **Kreativní schopnosti** - tvůrčí schopnosti k netradičnímu účinnému a aktivnímu řešení didaktických situací. Vyznačují se aktivitou a činnostností edukátora, samostatností v pedagogické činnosti, používáním a hledáním nových forem a metod výuky, tvůrčím sebeutvářením, tvůrčím přístupem k žákům, projektu, podmínkám i sobě samému a ve schopnosti podněcovat tvůrčí potenciál kolektivu žáků.
- **Formativní schopnosti** - jsou nezbytné pro výchovné působení edukátora, je to souhrn potencialit k utváření, pedagogické předvídavosti a utváření osobnosti žáků v souladu s požadavky školní TV.
- **Percepční schopnosti** - schopnosti vnímat vše okolo, vnímání tvoří smyslově poznávací složku lidské činnosti. U edukátora TV specifické percepční činnosti umožňují poznávat osobnost žáka i v těch psychických jevech, které by v jiných podmínkách (jiném předmětu) byly jen obtížně pozorovatelné.
- **Expresivní schopnosti** - schopnosti ke stručnému, jasnému, emotivně působícímu a výstižnému verbálnímu vyjadřování. Schopnost verbální vyjadřování doplnit také mimikou, gestikou, pantomimikou i celkovým projevem je specifické pro podmínky v TV. Úzce souvisí s dalšími schopnostmi.
- **Komunikační schopnosti** - jsou základem sociální interakce mezi edukátorem a edukantem. Obsah sociální komunikace je tvořen verbálním nebo neverbálním obsahem, kontextem situace, emotivním zabarvením, výrazem obličeje. K. schopnosti se vyznačují: dostatečností, relevantností, přesností, spolehlivostí (pravdivostí), rychlostí, stručností, aktuálností a srozumitelností sdělení.
- **Sugestivní schopnosti** - souhrn potencialit k pedagogickému ovlivňování osobnosti žáků. Jsou to schopnosti učitele, které působí záměrně i nezáměrně na žáka a mohou ovlivnit jeho chování a jednání např. optimismus edukátora, sebevědomí a sebejistota edukátora, záměrná cílená činnost ve škole i mimo školu, zásadovost v jednání nebo rozvinuté volní vlastnosti edukátora.
- **Organizační schopnosti** - schopnosti racionálně uspořádat a řídit edukační proces v TV. Edukátor má schopnost aplikovat organizačně náročné didaktické metody v rámci didaktických forem, dovede se efektivně vypořádat s neočekávanými situacemi, dovede předvídat organizační obtíže a předcházet jim, nemá problémy se zajištěním účinné a rychlé změny různorodých činností edukantů.
- **Speciálně odborná složka:**
- Je tvořena vědomostmi z oblasti tělesné kultury, především z oblasti školní TV a odbornými vědomostmi z jednotlivých sportovních odvětví. Odbornost edukátora je tvořena fondem pohybových dovedností a návyků a také odpovídající úrovní pohybových schopností. Také zde patří speciální znalosti z širokého vědního základu anatomie, fyziologie, antropomotoriky, biomechaniky i historie. V těchto oblastech je možné se dále vzdělávat, aby rostla odborná stránka edukátora.
- **Tělesná a motorická složka**
- U edukátora TV vnější znaky osobnosti (tělesný vzhled, správné držení těla a harmonicky rozvinuté morfologické znaky) vystupují do popředí narození od učitelů jiných předmětů. Tělesné a motorické předpoklady usnadňují řízení edukačního procesu, edukátor zvládá lépe prezentaci ukázek a měl by mít i jistou tělesnou zdatnost. "Obézní učitel TV" se špatným držením těla nedostatečnou tělesnou zdatností má velmi ztíženou pedagogickou pozici a ne každý se s tímto vstupním handicapem úspěšně vyrovná.
- **Sociálně společenská složka**
- Edukátor by měl mít široké všeobecné vzdělání a být člověkem na odpovídající společenské a kulturní úrovni. Edukátor je vzorem pro mládež, také musí umět asertivně jednat s ostatními kolegy, s nadřízenými, s rodiči žáků a navenek "reprezentuje" školu např. při jednání se sportovním klubem apod. Proto i tato složka je neméně důležitá pro ovlivňování postoje žáků k pohybové aktivitě (v případě, že se sám učitel účastní sportovních akcí), ke zdravé a zdravému životnímu stylu.

2. Dynamika a geneze

- **Dynamika osobnosti edukátora TV**
- Osobnost učitele nelze chápat pouze staticky. Člověk má charakter otevřeného systému tzn. neustále uspořádává své vztahy k okolí i k sobě samému. Vlastnosti osobnosti edukátora mohou vstupovat a projevovat se i v edukačním procesu.
- **Dominovat by měly především:**

- zodpovědnost, obětavost a svědomitost,
 - důslednost,
 - porozumění a trpělivost,
 - objektivnost
 - skromnost a sebekritičnost
- Tyto vlastnosti se přelívají v tom, které jsou v dané situaci a v danou chvíli dominantnější. Důležité je, aby se dynamičnost osobnosti projevila v aktivním přístupu ke všem hlavním činitelům edukačního procesu.
- **Geneze osobnosti edukátora TV**



- Na volbu učitelské profese mohou mít výrazný vliv osobnosti edukátorů, s nimiž se dotyčný setkal na základní nebo střední škole. Počátky utváření předpokladů pro učitelské povolání můžeme spatřovat v usměrňování zájmů dítěte do oblasti tělesné kultury, v předávání zkušeností v pohybových aktivitách, ve vedení dítěte k předávání zkušeností mladším kamarádům apod.
- Profesionální příprava je spjata se studiem na vysoké škole, které vytváří základní předpoklady pro vznik učitelské osobnosti. Princip spojení školy se životem se výrazně projevuje v pedagogických praxích, které jsou součástí vysokoškolské přípravy a jsou vytvářeny v učebních plánech podmínky pro jejich aplikační a verifikační (ověřovací) funkci.
- Nástup do praxe je nejzávažnějším obdobím v genezi učitelské osobnosti. První roky dochází ke konfrontaci teoretické připravenosti absolventů s praktickými podmínkami, je to období intenzivního řešení rozporů mezi teorií a praxí. Je to období (1-4 roky) adaptace nejen na podmínky v TV, na edukační proces, ale i adaptace vlastní osobnosti edukátora. Důležité je neustále zkvalitňovat vlastní osobnost, být schopen sebereflexe, usilovat o sebevzdělávání, sebezdokonalování a celkově o sebevýchovu.
- Autoreflexe pak vede k profesní stabilizaci a zkušenosti může učitel mnohokrát v práci zúročit. Stává se z něj expert a může předávat a vychovávat mladší "absolventy". Také existuje systém dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků na školách, kde může "stagnující" učitel načerpat nové poznatky nebo si osvěžit ty pozapomínané.
- **Pozitivní znaky vývoje osobnosti edukátora TV:**
 - všestranný rozvoj
 - nenadřazování žádné z uvedených složek osobnosti
 - snaha o sebevzdělávání a sebezdokonalování
 - pozitivní vztah k dětem
 - pocity uspokojení z práce
 - udržovaná dobrá fyzická a psychická kondice i dobrý tělesný vzhled
- **Negativní znaky vývoje osobnosti:**
 - nadřazování jedné z uvedených složek osobnosti
 - jednostranná specializace na jedno sportovní odvětví
 - podceňování a nezáměr o teorii
 - podceňování nebo naopak přeceňování TV jako vyučovacího předmětu
 - negativní změny v postojích k pohybovým aktivitám
 - pokles zdatnosti a nedbalost o tělesný vzhled
 - podceňování tělesných vad a škod vznikajících na podpurně pohybovém aparátu v důsledku profese

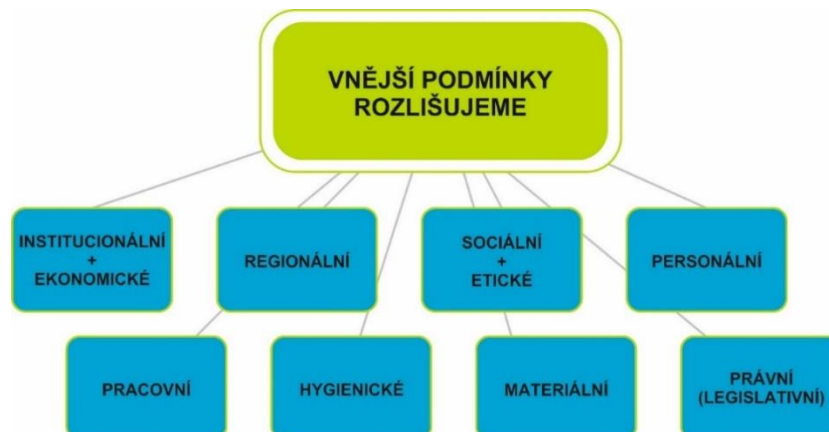
- negativní vztah k žákům aj.
- Pokud převáží negativní znaky vývoje osobnosti, dostává se edukátor do fáze konzervatismu a případně i vyhasínání. Může se projevit i syndrom vyhoření, který je doprovázen i dalšími negativními sociálními jevy, depresemi, sklonem k požívání omamných nebo tlumících látek (prášky, alkohol, nikotin, drogy).
- Důležité je najít si uspokojení i v aktivitách mimo pracovní život, aktivity s rodinou, koníčky a záliby.

3. Typologie edukátorů v TV

- Třídění edukátorů podle určitých kritérií
 - A) z aspektu interakce edukátor - edukanti:**
 - autoritativní typ
 - demokratický typ
 - B) z aspektu interakce edukátor - hlavní činitelé EP v TV**
 - pajdotrop (orientace na žáky)
 - logotrop (orientace na učivo)
 - kondiciotrop (orientace na podmínky)
 - C) z aspektu vztahu edukátora k teorii a praxi**
 - teoretický typ
 - praktický typ
 - D) z aspektu vztahu edukátora k hlavním subsystémům tělesné kultury**
 - tradiční typ (orientace na TV)
 - trenérský typ (sportovní pojetí)
 - "rekreační" typ (orientace na volnočasovou PA)
 - E) z aspektu přístupu edukátora k edukačnímu procesu**
 - novátorský typ
 - tradiční typ
 - improvizátorský typ

PODMÍNKY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

- **Definice a druhy podmínek:**
- Podmínkami v TV rozumíme soustavu vnějších a vnitřních faktorů (hodnot, norem, jevů, vlivů, vztahů apod.), v nichž a jejichž prostřednictvím se realizuje edukační proces.
- K podmínkám přistupujeme:
- **1. systémově:**
 - z hlediska:
 - učitele
 - žáka
 - kurikula a jejich vzájemných vztahů
- **2. mnohaúrovňově:** podmínky TV ve světě, v ČR, na určité škole, podmínky povinné TV, zájmové TV, zdravotní TV, podmínky učebního procesu v TV atd.
- **Druhy podmínek v TV**
 - **1. vnitřní**
 - **2. vnější** – soustava vnějších faktorů (podmínky mimo subjekt)
 - **Rozdělení vnějších podmínek**



- **Charakteristika vnějších podmínek**
 - **Institucionální a ekonomické podmínky**

- Z hlediska TV je podstatné, na jaké škole, stupni školy se uskutečňuje EP. Vychází se ze školních vzdělávacích programů, učebních osnov a časové dotace TV pro daný ročník. Ekonomické podmínky záleží na druhu školy, jestli je státní nebo soukromá, či z jakých zdrojů je financovaná a také jestli má škola případně sponzora nebo spolupracuje např. se sportovním klubem (sportovní školy).
- **Regionální podmínky**
- Tradice určitých sportovních odvětví v určitém regionu se odráží i ve ŠVP. Jsou důležité geografické podmínky (nadmořská výška, členitost terénu) a s tím souvisejí i klimatické podmínky.
- **Sociální a etické podmínky**
- Sociální podmínky jsou ovlivněny významem sportu a TV ve společnosti, vztahem sociálních skupin, rodičů a dalších ke sportu a TV. V neposlední řadě jsou sociální i etické podmínky ovlivněny i působením hromadných sdělovacích prostředků (vyzdvížení fair play, informovanost o potrestání dopingových hříšníků atp.). Značný vliv má i sociální klima ve skupině, sportovním odvětví, regionu, společnosti.
- **Hygienické podmínky**
- Hygienické podmínky je soubor činitelů, které **ovlivňují zdraví edukantů i edukátorů**. Zasahují do pracovních, sociálních, a dalších podmínek. Patří sem například hluchost, klimatizace, větrání, teplota, světelnost, vlhkost, cvičební úbor, možnost osobní hygieny..., mentální hygiena.
- **Personální podmínky**
- Přímé ovlivňování úrovně edukačního procesu osobností edukátora spadá do personálních podmínek. Také tam patří kvalita učitelského sboru nejen jako celku, ale i v oblasti edukátorů tělesné výchovy. Jednooborové nebo dvouoborové vzdělání edukátorů je předpokladem kvalitně vedeného edukačního procesu.
- **Pracovní podmínky**
- Zasahují do všech druhů podmínek. Pracovní podmínky vytvářejí odpovídající pracovní a do určité míry i "životní podmínky" edukátorů a ovlivňují jeho pracovní výkon (vhodné didaktické prostředí, hygienické možnosti, možnosti regenerace, finanční ohodnocení, pracovní místo v kabinetě, možnost nákupu sportovního vybavení školou atp.)
- **Právní podmínky ve škole**
- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) v platném znění
- Zákon o pedagogických a nepedagogických pracovnících (č. 563/2004 Sb.)
- Zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách v platném znění (důležité pro vysoké školy!)
- Předpisy, směrnice, prováděcí vyhlášky a nařízení z MŠMT
- Strategie vzdělávací politiky v ČR do roku 2020 (tzv. Strategie 2020)
- Rámcové vzdělávací programy (pro předškolní, základní, střední školy, gymnázia, jazykové školy atp.)
- Školní vzdělávací programy (učební osnovy)
- Školní řád, pracovní řád, organizační předpisy - vydané školou
- Zákoník práce (vydaný Ministerstvem práce a sociálních věcí)
- Předpisy pojištění
- **Materiální podmínky**
- Patří tam:

a) Tělovýchovná zařízení

b) Zařízení pro tělesná cvičení

c) Nářadí pro tělesná cvičení (včetně sportovních dopravních prostředků)

d) Náčiní pro tělesná cvičení

e) Výzbroj a výstroj pro tělesná cvičení

f) Edukační technologie (didaktická a počítačová technika, internet, edukační pomůcky a opory)

- **Aktuální didaktické požadavky na materiální vybavení:**

1. Umožnit zapojení co největšího počtu žáků do pohybové aktivity, např.:

- vytvářením stabilních (i nalajnovaných) menších hřišť v rámci ploch vymezených sportovními pravidly,
- dostatečným počtem nářadí a náčiní, které neomezuje volbu didaktických forem

- přizpůsobováním zařízení pro tělesná cvičení současněmu zapojení většího počtu žáků (sítí nadél, širší rozběžiště, větší počet košů, gymnastický pás apod.).
- 2. Umožnit zjednodušení podmínek, např.:
 - zkrácením nebo dělením hřiště
 - zjednodušením místa odrazu,
 - využíváním výukových technických prostředků.
- 3. Umožnit změnu velikosti cvičebních prostor při výuce ve větších halách, např.:
 - posuvnými stěnami,
 - spouštěním sítí apod.
- 4. Umožnit omezení prostoru v herních podmínkách, např.:
 - pomocnými sítěmi,
 - přemístitelnými zábranami apod.
- 5. Uspadnit organizaci a řízení učebního procesu, např.:
 - lajnováním z hlediska potřeb výuky
 - značkami či lajnami na ploše
 - rozmístěním jednotlivých zařízení podle potřeb výuky apod.
- 6. Umožnit aktivně uplatňovat názorné vyučování, např.:
 - využívat multimediální prostředky
 - internetové služby
- 7. Umožnit diferencovanou nebo naopak integrovanou výuku, např.:
 - skupinové vyučování
 - individualizaci apod.
- 8. Umožnit samostatné učení žáků.
- 9. Umožnit kondiční přípravu v doplňkových prostorách, např.:
 - zřízení „kondičního koutu“ v nářadovně,
 - zřízení „kondičního prostoru“ na venkovním hřišti apod.
- 10. Nezvyšovat riziko úrazovosti, např.
 - nevhodným umístěním,
 - přemírou zbytečného nářadí apod.
- 11. Umožnit časovou orientaci učitele i žáků.
- 12. Splňovat náročné hygienické požadavky.
- 13. Navozovat progresivní pojetí výuky TV

Bezpečnost v TV

- Učitel musí v rámci pracovní náplně na škole:
 - znát a dodržovat právní dokumenty a další dokumenty vztahující se k bezpečnosti a zdraví žáků (tj. zákoník práce => předpisy pojišťoven; ŠVP – učební osnovy => didaktické požadavky; pracovní a školní řád => organizační předpisy)
 - znát zdravotní stav žáků
 - znát opatření při úrazu žáka a zásady první pomoci
 - dodržovat didaktické zásady vztahující se k bezpečnosti
 - volit vhodné formy, postupy a metody
 - zvládnout žáky organizačně a kázeňsky
 - provádět dlouhodobou „bezpečnostní“ výchovu žáků
 - udržovat v žádoucím stavu materiální podmínky a provádět v souladu s předpisy pravidelnou kontrolu
- Z učebních osnov vyplývá, že **škola je povinna:**
 - zabezpečit preventivní ochranu zdraví žáků při pohybových činnostech a minimalizovat možné poškození jejich zdraví,
 - usilovat o to, aby žáci zvládali základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí
- Z učebních osnov vyplývá, že **žák má:**
 - zvládat praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické a ekologické podmínky)
 - umět ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc
 - zvládat bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích

- umět poskytnout základní pomoc a záchranu při cvičení
- uvědomovat si význam sebeobránných činností a své možnosti ve střetu s protivníkem
- uvědomovat si následky zneužití bojových činností a chovat se v duchu „fair play“
- zvládat úpravu jednotlivých soutěžních sektorů
- znát základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí
- zvládat základní údržbu náčiní a úpravu hřiště před utkáním a po utkání
- vědět, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělých osob
- znát zásady bezpečnosti jízdy na bruslích a řídit se jimi (s pomocí učitele, rodičů)
- znát způsoby pomoci (přivolání pomoci) při prolomení ledu a ošetření při úrazech na bruslích (s využitím poznatků z dalších předmětů)
- znát zásady přivolání pomoci
- znát nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a chování na společných zařízeních – vleky, sjezdovky, běžecké tratě – a řídit se jimi (převážně samostatně)
- umět ošetřit běžné úrazy v improvizovaných podmínkách (na základě znalostí a dovedností z jiných předmětů), znát signál pro přivolání pomoci
- si uvědomovat možná nebezpečí při přepravě, putování, táboření a chová se podle toho (s pomocí učitele)
- zvládat základy jízdy na kole a chování v silničním provozu jako cyklista i chodec

- **Na co se obzvlášť zaměřit při zajišťování bezpečného procesu**

- Eliminovat vliv negativně působících podmínek
- navyknout si rozlišovat pohybové činnosti s různou „mírou nebezpečí“
- vytvářet klima důvěry, spolehlivosti a odpovědnosti
- obzvlášť citlivě respektovat individualitu každého žáka
- vést a vychovávat žáky k anticipaci a hlavně odpovědnosti a adekvátnímu sebevědomí
- vytvářet kondiční a pohybové schopnostní základ, fond dovedností
- osvojit si „bezpečnostní návyky“

PROJEKT

- Cíle – základní podmínka efektivního řízení
- Učivo (uspořádanost, metody, podmínky) – cílové kvality, transfer, jednota rozvoje PS, PD a vědomostí, jednota všeobecné a speciální tělesné přípravy, jednota tělocvičné a pracovní motoriky
- Obsah – koncentrované tematické bloky
- Didaktické zásady – respektování a dodržování
- Organizační formy – vyučovací jednotka, spjatost organizačních forem
- Didaktické formy – hromadné paralelní, ...
- Vyučovací postupy – efektivní komplexní postup, rozšířit induktivní postup
- Vyučovací metody – zákon ekvifinality = ke stejným výsledkům lze dospět různými vyučovacími metodami; více motivačních metod

HLAVNÍ EDUKAČNÍ ČINITELÉ VE SPORTU:

- Edukantem je **sportovec**
- Edukatorem je **trenér**
- **EDUKÁTOR VE SPORTU:**
- Učitelé TV velmi často působí také v oblasti cvičitelů, instruktorů v oblasti rekreačního sportu
- Většina výše zmíněných charakteristik je stejných, ale k těm klíčovým **pedagogickým rolím**, často přibývají ještě další **specifické sociální role** např. utěšitele, terapeuta, opatrovníka, poradce, konzultanta, organizátora, vůdce, soudce, posuzovatele, kontrolora atd. (ostatní informace viz výše)
- **Trenér** = funkce člověka, který zajišťuje a hlavně vede trénink sportovce
- Trenér může být trenérem:
- **Orientovaným na osoby participující ve sportu:**
 - Trenér začátečníků (děti, mládež, dospělí)
 - Trenér rekreačně sportujících
- **Výkonnostně orientovaných sportů:**
 - Trenér talentovaných sportovců (děti, mládež, dospělí)

- Trenér profesionálních sportovců
- **Sport můžeme rozdělit na:**
 - Výkonnostní
 - Volnočasový
 - Zdravotní
- **Činnost trenéra:**
- Teoretická i praktická složka:
 - Teoretická: trenérovo vzdělání, jeho zkušenosti, schopnosti
 - Praktická: samostatní interakce se sportovci
- Při řízení sportovního tréninku jde z pohledu trenéra o vědomé, racionální a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku, při nichž se uplatňují aspekty pedagogicko-didaktické, psychologické a technologické
- Oblasti trenérství vznikají i další specializace (obzvlášť ve výkonnostním a vrcholovém sportu) – videokouč, kondiční specialista atd., je také dále nutné mít vědomosti z oborů jako je psychologie, pedagogika, sociologie, medicínské a regenerační znalosti atd.
- Jak z toho vyplývá, dochází k propojení mezi vedením tělesné výchovy a sportovního tréninku = příprava sportovní činnosti má v jistém slova smyslu charakter vyučovacího procesu – jak trenér, tak učitel plní plnu vzdělávacích i výchovných funkcí
- **Úkoly trenéra:**
- **Sleduje:**
 - Výkonnostní zaměření
 - Radost z pohybu
 - Upevnění zdraví
 - Kompenzaci a relaxaci
 - Aspekty socializační
 - Fair play
 - Sebe-výchovné aspekty atd.

Typologie trenéra:

- *Můžeme uvést ještě tuto typologii k výše uvedeným*
 - 1. Autoritativní** – trenér, který nebere ohled na mínění svěřenců, má sklon k ironii a podceňování druhých
 - 2. sociální** – větší volnost, prostor k diskuzi, obtížněji se prosazuje při řízení skupiny
 - 3. Vědecko-systematický** – teoreticky fundovaný, vše dokonale promyšlené, úspěšně konfrontuje teorii s praxí
 - 4. empirický** – uplatňuje především své praktické zkušenosti
 - 5. taktický** – vždy propracovaný postup, sportovce neustále řídí
 - 6. emociální** – udržuje dobrou náladu, umí je zdravě vyhecovat, někdy až přehnaně riskuje
 - 7. psychologický** – dokonale zná psychiku sportovců, dokáže účelně regulovat sebe i druhé, dobře motivuje

EDUKANT VE SPORTU

- Opět vyzdvihnutí osobnostních charakteristik:
- **Temperament** – vystihující dispoziční vlastnosti projevující se vzrušivostí, impulzivností, silou, ale také tempem psychických procesů
- Extroverze X introverze
- Sportovec extrovert = komunikativní, společenský
- Sportovec introvert = uzavřený, nevyhledává přátele
- **Schopnosti**
 - Senzorické (např. vnímání prostoru atd.)
 - Motorické (silové, rychlostní, vytrvalostní atd.)
 - Intelektové (hráčská inteligence atd.)
 - Estetické (intepretace, tvořivost atd.)
- **Charakter** – propojení motivačních vlastností osobnosti z hlediska přístupu člověka k sobě samému, k jiným lidem a sportovní činnosti
- **Sebepojetí**
- **Sebehodnocení**

C) CÍLE A ÚKOLY EDUKAČNÍHO PROCESU V TV A ST

- **Cíle edukačního procesu v TV**

- Školní tělesná výchova plní dle Hodaně (1997) tři základní cíle, ovšem Rychtecký a Fialová (2004) doplnili tyto cíle na čtyři. Jsou to:

1. Zdravotní
2. Výchovný
3. Vzdělávací
4. Socializační

- Každý z těchto cílů má dva podcíle (Fialová, 2010).

1. zdravotní:

- kompenzační: kompenzace jednostranné zátěže ve škole (protahovací, vyrovnávací, dechová a relaxační cvičení)
- hygienické: hygienické návyky (sportovní oděv, sprcha), potřeba zdravého životního stylu (PA v denním režimu, spánek, výživa a pitný režim)

2. výchovný:

- všeobecné: charakterové a mravní vlastnosti, estetické prožívání, kázeň, samostatnost atd.
- specifické: kladný postoj k PA, tělesný a funkční rozvoj, tělesná zdatnost

3. vzdělávací:

- informativní: poznatky z TK, základní pohybové návyky, pravidla, historie TK aj.
- formativní: rozvoj pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost, koordinace, flexibilita), zdokonalování pohybových dovedností, kvalita pohybového projevu (harmonie, rytmus, přesnost, správné držení těla)

4. socializační

- skupinové: spolupráce a komunikace, nové role, důvěra, pomoc a záchrana
- individuální: sebedůvěra a sebepojetí, tolerance, přizpůsobení tempa ostatním atd.
- **Cíle edukačního procesu ve sportovním tréninku:**

- **Úkoly tělesné a sportovní výchovy:**

- Utváření potřebných vědomostí o sportu, rozvoj fyzické zdatnosti, utváření návyků (např. životospráva, hygiena, režim), regulace meziosobních vztahů na sportovišti, všestranné působení na vlastnosti sportovce atd.

- **Literatura:**

- Základ materiály z PETV
- Oblasti vyložené ke sportu taky něco z PETV plus doporučená literatura pedagogika sportu (Jansa a kolektiv)

3) Osobnost edukanta (žáka, sportovce) v edukačním procesu v tělesné výchově a sportovním tréninku

- a) Role žáka (sportovce) v edukačním procesu.
- b) Struktura a dynamika osobnosti žáka (sportovce).
- c) Tělesný a motorický vývoj (motorická charakteristika, sociální vývoj, rozumový vývoj) v jednotlivých věkových obdobích.

B. Struktura osobnosti edukanta

Žák v TV je z hlediska didaktiky TV objektem, ale i subjektem edukačního procesu, jehož prostřednictvím je formován v intencích školní TV.

Pro didaktickou charakteristiku je především nutná znalost:

- Pohlaví
- Zdravotního stavu
- Motorické úrovně
- Tělesné i psychické zdatnosti (tj. ontogenetický vývoj)
- Postojů, zájmů a preferencí
- Mimoškolní PA (předchozí zkušenosti)
- Rodinné a další podmínky
- Individuální motivace
- Role žáka ve třídě, v partě
- Charakterových vlastností a morální úrovně

Struktura osobnosti

Nejzávažnější složky:

- Tělesná a motorická
- Psychická a sociální
- Etická (morální)

Tělesná a motorická složka – zahrnuje anatomické, fyziologické, motorické, somatometrické, zdravotní a další charakteristiky. Podstatná je znalost tělesné zdatnosti, úrovně pohybových schopností a úrovně pohybových dovedností (fonde pohybových dovedností).

Psychická a sociální složka – zahrnuje především vlastnosti osobnosti, schopnosti, vědomosti, postoje, zájmy a další charakteristiky.

Schopnosti:

percepční, kreativní, intelektuální, komunikační, organizační a další.

Podstatné jsou vědomosti o zdraví, pohybové aktivitě, životním způsobu, tělesné a psychické zdatnosti, tělesné kultuře obecně, sportu apod. Důležitá je znalost hodnotové orientace, postojů, zájmů, preferencí a inklinací edukantů.

Etická složka – především zahrnuje:

- morální vlastnosti,
- úroveň tolerance,
- smysl pro „fair play“,
- míru uznávání a respektování etických hodnot apod.

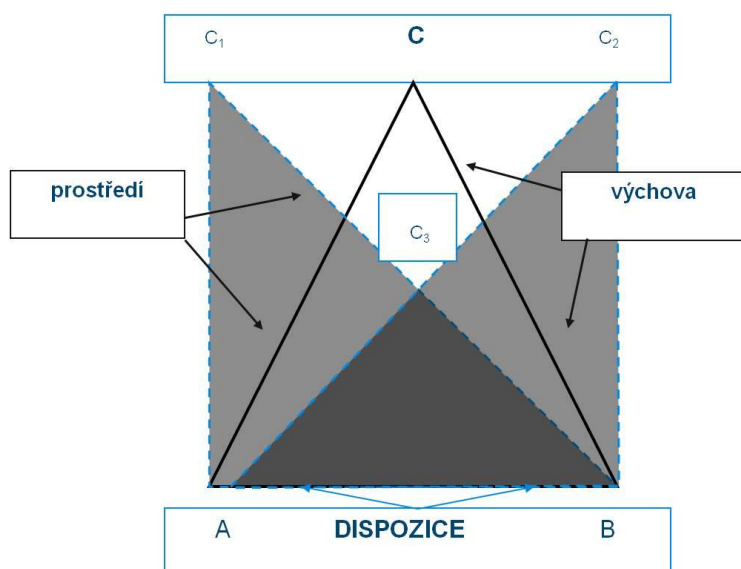
B. Dynamika osobnosti edukanta

Dynamika představuje celkově vlastní aktivitu subjektu, projev jeho vlastností v závislosti na temperamentu. Zahrnuje:

- Projev vlastností osobnosti
- Formování morálních aspektů osobnosti (morální charakter a svědomí)
- Možnosti uplatnění osobnostních potencialit
- Možnosti využívání dominujících vlastností
- Eliminace méně pozitivních vlastností
- Možnosti sebeuplatnění, seberealizace, sebereflexe, sebevýchovy apod.

C. Geneze a ontogeneze

Na utváření osobnosti člověka se podílejí následující faktory vývoje (Obrázek 1). Mají rozdílnou úroveň vlivu a navíc působí i vlastní aktivita subjektu. Vnitřním faktorem je dědičnost a vnějšími faktory pak prostředí (mikroprostředí, mezoprostředí a makroprostředí) a výchova.



Obrázek 1 Faktory vývoje osobnosti

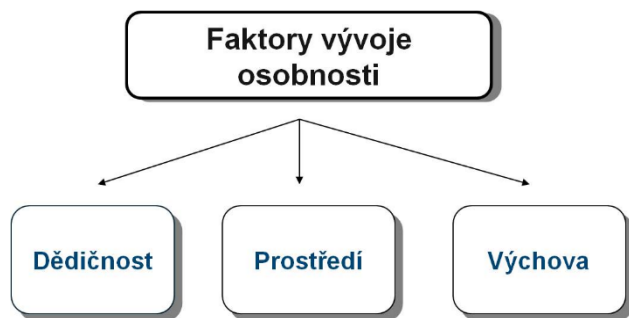
Rozsah působení každého z těchto vlivů naznačuje další obrázek (Obrázek 2).

ABC = harmonická osobnost

ABC1 = dítě ulice

ABC2 = "poslušné" dítě

ABC3 = disharmonická osobnost



Obrázek 2 Vliv jednotlivých faktorů na vývoj osobnosti

C. Ontogenetická období vývoje edukanta

Ve školní TV se musíme zaměřit především na tři ontogenetická období, která jsou spojena s jednotlivými fázemi školní docházky.

1) období mladšího školního věku (6-10 let, přesné rozmezí je dáno nástupem dítěte do školy, tj. může být 7-11 let) = 1. stupeň ZŠ

2) období staršího školního věku (puberta; 11-15,16 let) = 2. stupeň ZŠ nebo nižší stupeň víceletých gymnázií

3) období adolescence (dospívání; 16-19 let) = SŠ

Vždy je třeba znát charakteristiky jednotlivých období z hlediska tělesného vývoje, sociálního vývoje a rozumového vývoje:

Období mladšího školního věku (6-11 let)

- **Tělesný a pohybový vývoj:** *Osifikace kostí není ještě ukončena* (pozor na silová cvičení). *Rovnoměrně vzrůstá celková výkonnost.* Obliba přirozených činností. Pohyb je pro ně potěšením. **Rychlý rozvoj: rychlosti, obratnosti.** Různou úroveň mají **síla a vytrvalost.**
- **Sociální a emocionální vývoj:** velký vliv vstupu dítěte do školy. **Důležité období socializace.** Obliba soutěží, druží se do malých skupinek (s utajenou a podivuhodnou symbolikou), kamarádství.
- **Rozumový vývoj:** dítě je psychicky i fyzicky připraveno k osvojování vědomostí i dovedností. Schopnost abstrakce ještě malá. Rozvíjí se paměť i představivost, vývoj myšlení se začíná **stadiem konkrétních operací. Vlastnosti osobnosti nejsou plně ustáleny.**
- **Souhrn:** Vývoj dítěte je po všech stránkách rovnoměrný. Děti jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, vhodná doba na výchovu od spontánnosti k systematické sportovní přípravě, osvojování morálních norem, hygieny, pravidelnosti, abstraktního myšlení....

Období staršího školního věku (11 - 15 let)

- **Tělesný a pohybový vývoj:** výrazná změna růstu (výška, hmotnost), výrazná činnost žláz s vnitřní sekrecí. Rozvoj pohybových schopností pokračuje, ale je ovlivněn celkovou vývojovou **nerovnoměrností**, která se projevuje především v **obratnosti.**
- **Sociální a emocionální vývoj:** vytvořena nová sociální situace (snaha o odlišení, uzavírání se do sebe, vyhýbání se sociálním kontaktům, možná i zvýšená agresivita). Snaha o stálou změnu. Výrazně se prohlubuje citová sféra.
- **Rozumový vývoj:** pokračuje k celkové mentální zralosti, roste schopnost porozumět racionálnímu zdůvodňování, rozvoj abstraktního myšlení. Vznik intelektuálních zálib.
- **Souhrn:** Formuje se **vztah ke sportu** jako ke činnosti, která jim může přinést silné uspokojení. Výchovné zásahy pedagoga omezovat na nejnutnější míru. Fixace na sportovní činnost umožňuje **překlenout toto rozporuplné stádium.**

Adolescence (15 – 18, 20 let)

- **Tělesný a pohybový vývoj:** Dosažení plného rozvoje výkonnosti srdce, plic, zesílení kostí a šlach, přírůstek svalstva. Rozvoj všech pohybových schopností, zvláště rychlosti a obratnosti, později síly a postupně i vytrvalosti.
- **Sociální a emocionální vývoj:** Potíže spíše v psychice (ani dítě ani dospělý). Touhu po prosazení se je možno využít i ve sportu. Smysl pro pravdu, svobodu, čest, právo a spravedlnost bývá vyhraněně nekompromisní.
- **Rozumový vývoj:** Plný rozvoj abstraktního myšlení, logického uvažování, analýzy a syntézy, chápání pojmů.
- **Souhrn:** Obtíže především s chlapci... **Nepůsobí formální autorita**, imponuje vzdělaná, společensky a kulturně činná. Nutný je pedagogický takt s přiměřenou tolerancí. Období začátku vrcholných sportovních výkonů.

4) Osobnost edukátora pohybových aktivit (učitele, trenéra...) v edukačním procesu tělesné výchovy a sportovním tréninku

- a) Charakteristika osobnosti edukátora.
- b) Faktory vývoje osobnosti, nežádoucí tendence ve vývoji osobnosti edukátora.
- c) Nejzávažnější složky osobnosti edukátora v TV a ST.
- d) Edukátor a jeho interakce s edukanty.

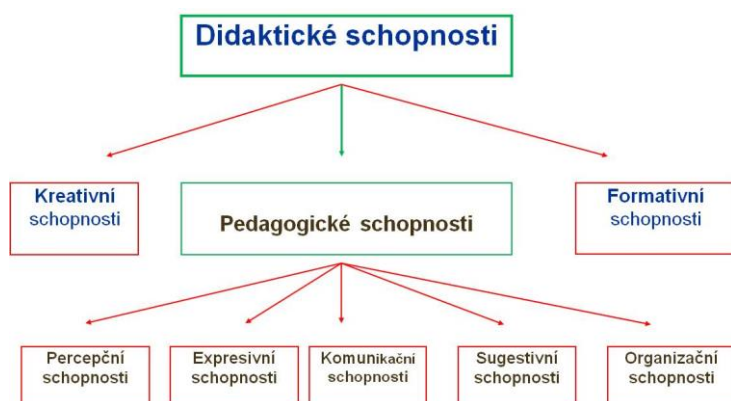
1. Struktura osobnosti edukátora

Struktura osobnosti edukátora vyjadřuje vnitřní stavbu, uspořádání elementů osobnosti a jejich vzájemných vztahů.

Obsahuje tyto složky:

1. pedagogicko-psychologickou
2. speciálně-odbornou
3. tělesnou a motorickou
4. sociálně-společenskou

Pedagogicko-psychologická složka



Didaktické schopnosti – potřebné k řízení edukačního procesu. Projevují se ve volbě a uspořádání obsahu, ve volbě a realizaci metod, v prezentaci učiva, v diagnostické činnosti, motivační a kontrolní činnosti. Je to komplex schopností.

Kreativní schopnosti – tvůrčí schopnosti k netradičnímu účinnému a aktivnímu řešení didaktických situací. Vyznačují se aktivitou a činorodostí edukátora, samostatností v pedagogické činnosti, používáním a hledáním nových forem a metod výuky, tvůrčím sebeutvářením, tvůrčím přístupem k žákům, projektu, podmínkám i sobě samému a ve schopnosti podněcovat tvůrčí potenciál kolektivu žáků.

Formativní schopnosti – jsou nezbytné pro výchovné působení edukátora, je to souhrn potencialit k utváření, pedagogické předvídavosti a utváření osobnosti žáků v souladu s požadavky školní TV.

Percepční schopnosti – schopnosti vnímat vše okolo, vnímání tvoří smyslově poznávací složku lidské činnosti. U edukátora TV specifické percepční činnosti umožňují poznávat osobnost žáka i v těch psychických jevech, které by v jiných podmínkách (jiném předmětu) byly jen obtížně pozorovatelné.

Expresivní schopnosti – schopnosti ke stručnému, jasnému, emotivně působícímu a výstižnému verbálnímu vyjadřování. Schopnost verbálního vyjadřování doplnit také mimikou, gestikou, pantomimikou i celkovým projevem je specifické pro podmínky v TV. Úzce souvisí s dalšími schopnostmi.

Komunikační schopnosti – jsou základem sociální interakce mezi edukátorem a edukantem. Obsah sociální komunikace je tvořen verbálním nebo neverbálním obsahem, kontextem situace, emotivním zabarvením, výrazem obličeje. K. schopnosti se vyznačují: dostatečností, relevantností, přesností, spolehlivostí (pravdivostí), rychlostí, stručností, aktuálností a srozumitelností sdělení.

Suggestivní schopnosti – souhrn potencialit k pedagogickému ovlivňování osobnosti žáků. Jsou to schopnosti učitele, které působí záměrně i nezáměrně na žáka a mohou ovlivnit jeho chování a jednání např. optimismus edukátora, sebevědomí a sebejistota edukátora, záměrná cílená činnost ve škole i mimo školu, zásadovost v jednání nebo rozvinuté volní vlastnosti edukátora.

Organizační schopnosti – schopnosti racionálně uspořádat a řídit edukační proces v TV. Edukátor má schopnost aplikovat organizačně náročné didaktické metody v rámci didaktických forem, dovede se efektivně vypořádat s neočekávanými situacemi, dovede předvídat organizační obtíže a předcházet jim, nemá problémy se zajištěním účinné a rychlé změny různorodých činností edukantů.

Speciálně odborná složka

Je tvořena vědomostmi z oblasti tělesné kultury, především z oblasti školní TV a odbornými vědomostmi z jednotlivých sportovních odvětví. Odbornost edukátora je tvořena fondem pohybových dovedností a návyků a také odpovídající úrovní pohybových schopností. Také zde patří speciální znalosti z širokého vědního základu anatomie, fyziologie, antropomotoriky, biomechaniky i historie. V těchto oblastech je možné se dále vzdělávat, aby rostla odborná stránka edukátora.

Tělesná a motorická složka

U edukátora TV vnější znaky osobnosti (tělesný vzhled, správné držení těla a harmonicky rozvinuté morfologické znaky) vystupují do popředí narozdíl od učitelů jiných předmětů. Tělesné a motorické předpoklady usnadňují řízení edukačního procesu, edukátor zvládá lépe prezentaci ukázek a měl by mít i jistou tělesnou zdatnost. "Obézní učitel TV" se špatným držením těla nedostatečnou tělesnou zdatností má velmi ztíženou pedagogickou pozici a ne každý se s tímto vstupním handicapem úspěšně vyrovná.

Sociálně společenská složka

Edukátor by měl mít široké všeobecné vzdělání a být člověkem na odpovídající společenské a kulturní úrovni. Edukátor je vzorem pro mládež, také musí umět asertivně jednat s ostatními kolegy, s nadřízenými, s rodiči žáků a navenek "reprezentuje" školu např. při jednání se sportovním klubem apod. Proto i tato složka je neméně důležitá pro ovlivňování postoje žáků k pohybové aktivitě (v případě, že se sám učitel účastní sportovních akcí), ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

2. Dynamika a geneze

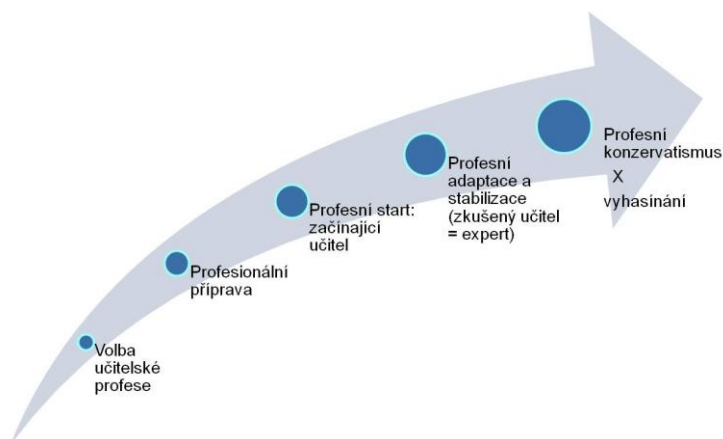
Dynamika osobnosti edukátora TV

Osobnost učitele nelze chápat pouze staticky. Člověk má charakter otevřeného systému tzn. neustále uspořádává své vztahy k okolí i k sobě samému. Vlastnosti osobnosti edukátora mohou vstupovat a projevovaly se i v edukačním procesu. Dominovat by měly především:

- zodpovědnost, obětavost a svědomitost,
- důslednost,
- porozumění a trpělivost,
- objektivnost
- skromnost a sebekritičnost

Tyto vlastnosti se přelívají v tom, které jsou v dané situaci a v danou chvíli dominantnější. Důležité je, aby se dynamičnost osobnosti projevovala v aktivním přístupu ke všem hlavním činitelům edukačního procesu.

Geneze osobnosti edukátora TV



Na volbu učitelské profese mohou mít výrazný vliv osobnosti edukátorů, s nimiž se dotýčný setkal na základní nebo střední škole. Počátky utváření předpokladů pro učitelské povolání můžeme spatřovat v usměrňování zájmů dítěte do oblasti tělesné kultury, v předávání zkušeností v pohybových aktivitách, ve vedení dítěte k předávání zkušeností mladším kamarádům apod.

Profesionální příprava je spjata se studiem na vysoké škole, které vytváří základní předpoklady pro vznik učitelské osobnosti. Princip spojení školy se životem se výrazně projevuje v pedagogických praxích, které jsou součástí vysokoškolské přípravy a jsou vytvářeny v učebních plánech podmínky pro jejich aplikační a verifikační (ověřovací) funkci.

Nástup do praxe je nejzávažnějším obdobím v genezi učitelské osobnosti. První roky dochází ke konfrontaci teoretické připravenosti absolventů s praktickými podmínkami, je to období intenzivního řešení rozporů mezi teorií a praxí. Je to období (1-4 roky) adaptace nejen na podmínky v TV, na edukační proces, ale i adaptace vlastní osobnosti edukátora. Důležité je neustále zkvalitňovat vlastní osobnost, být schopen sebereflexe, usilovat o sebevzdělávání, sebezdokonalování a celkově o sebevýchovu.

Autoreflexe pak vede k profesní stabilizaci a zkušenosti může učitel mnohokrát v práci zúročit. Stává se z něj expert a může předávat a vychovávat mladší "absolventy". Také existuje systém dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků na školách, kde může "stagnující" učitel načerpat nové poznatky nebo si osvěžit ty pozapomínané.

Pozitivní znaky vývoje osobnosti edukátora TV:

- všestranný rozvoj
- nenadřazování žádné z uvedených složek osobnosti
- snaha o sebevzdělávání a sebezdokonalování
- pozitivní vztah k dětem
- pocity uspokojení z práce
- udržovaná dobrá fyzická a psychická kondice i dobrý tělesný vzhled

Negativní znaky vývoje osobnosti:

- nadřazování jedné z uvedených složek osobnosti
- jednostranná specializace na jedno sportovní odvětví
- podceňování a nezájem o teorii
- podceňování nebo naopak přeceňování TV jako vyučovacího předmětu
- negativní změny v postojích k pohybovým aktivitám
- pokles zdatnosti a nedbalost o tělesný vzhled
- podceňování tělesných vad a škod vznikajících na podpůrně pohybovém aparátu v důsledku profese
- negativní vztah k žákům aj.

Pokud převáží negativní znaky vývoje osobnosti, dostává se edukátor do fáze konzervatismu a případně i vyhasínání. Může se projevit i syndrom vyhoření, který je doprovázen i dalšími negativními sociálními jevy, depresemi, sklonem k požívání omamných nebo tlumících látek (prášky, alkohol, nikotin, drogy). Důležité je najít si uspokojení i v aktivitách mimo pracovní život, aktivity s rodinou, koníčky a záliby.

3. Typologie edukátorů v TV

Třídění edukátorů podle určitých kritérií

a) z aspektu interakce edukátor – edukanti:

- autoritativní typ
- demokratický typ

b) z aspektu interakce edukátor – hlavní činitelé EP v TV

- pajdotrop (orientace na žáky)
- logotrop (orientace na učivo)
- kondiciotrop (orientace na podmínky)

c) z aspektu vztahu edukátora k teorii a praxi

- teoretický typ
- praktický typ

d) z aspektu vztahu edukátora k hlavním subsystémům tělesné kultury

- tradiční typ (orientace na TV)
- trenérský typ (sportovní pojetí)
- "rekreační" typ (orientace na volnočasovou PA)

e) z aspektu přístupu edukátora k edukačnímu procesu

- novátorský typ
- tradiční typ
- improvizátorský typ

5) Projekt (curriculum) ve školní tělesné výchově

- a) Charakteristika současného pojetí v tělesné výchově a sportovním tréninku.
- b) Obsah projektu v TV.
- c) Rozdíly v pojetí TV u nás a v zahraničí.
- d) Obecné a specifické didaktické zásady v TV v současném pojetí edukačního procesu.

1. TV v edukačním systému

Současná tělesná výchova je zařazena do vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví** dle Rámcových vzdělávacích programů (RVP) spolu s předmětem Výchova ke zdraví.

Současné pojetí a trendy ve školní TV u nás (rozdíly)

- ve výběru většího množství alternativních modelů výuky,
- v hodnotové orientaci vyučovacího procesu,
- v propojení TV s aktivitami ve volném čase,
- v adaptabilitě kurikul a v rychlosti přijímání "novinek"
- v míře diferenciaci a individualizace,
- v roli žáka (samostatnost, "vnitřní aktivita", kreativita, svobodné rozhodování, seberealizace, odpovědnost apod.),
- v přístupech k hodnocení a klasifikaci žáků,
- v uplatňování induktivních vyučovacích postupů,
- v účinnosti respektování sportovních zájmů,
- ve vztahu k teoretickým poznatkům,
- v rozsahu uplatňování koedukované a integrované výuky,
- v respektování specifíků TV dívek,
- v atmosféře edukačního procesu (emocionalita, radostnost, prožitkovost apod.),
- v materiálních podmínkách (přizpůsobených požadavkům školní TV a volného času, zájmům žáků a učitelů).

Trendy a tendence k rozvoji tělesné výchovy

- od jednotnosti k alternativnosti a různorodosti
- od centralizace k decentralizaci
- od uzavřenosti a izolace k otevřenosti a přístupnosti
- od statického vzdělávacího systému k pojetí dynamickému
- od automatickosti k plasticitě, variabilitě a variantnosti
- od orientace na učitele k orientaci na žáka
- od kontroly k sebekontrolě
- od deduktivních přístupů k induktivním přístupům
- od třídy ke skupině a dále k jednotlivým žákům
- od sportovních odvětví k pohybové kultuře a životnímu stylu
- od kognitivní orientace k sociokulturní orientaci
- od akademičnosti k životu, společnosti a přírodě
- od osvojování dovedností k pohybovému jednání
- od přípravy na životní styl k bezprostřednímu ovlivňování životního stylu
- od diferencovaných přístupů k integraci
- od školního vzdělávání k celoživotnímu "sportovnímu" vzdělávání (pohybově aktivní gramotnost jako součást zdravého a aktivního životního stylu)
- od jednostranné orientace na výkon k uspokojení, prožitkovosti a seberealizaci

2. Cíle v tělesné výchově

"Cílem školní TV je stimulovat a v souladu s vývojovými zákonitostmi i individuálními zvláštnostmi rozvíjet: biopsychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové

schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti" (Rychtecký & Fialová, 2000).

1. Vzdělávací cíle

A/ Informativní => např. zásady správné životosprávy, základní pohybové dovednosti a návyky, osvojené postupy a metody tělesného sebezdokonalování

B/ Formativní => např. rozvinuté základní pohybové schopnosti, kvalitní pohybový projev, senzorické a intelektové schopnosti

2. Výchovné cíle

A/ Všeobecné => např. pozitivní charakterové a mravní vlastnosti, estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti, láska k přírodě a ochrana životního prostředí

B/ Specifické => např. kladný postoj k PA, zájem o tělovýchovnou a sportovní činnost, tělesný a funkční rozvoj, tělesná zdatnost, snaha o přiměřený výkon

3. Zdravotní cíle

A/ Kompenzační => např. kompenzace jednostranné zátěže ve škole, regenerace duševních sil

B/ Hygienické => např. hygienické návyky, potřeba zdravého životního stylu (zdravá výživa, dostatek PA v denním režimu aj.)

4. Socializační cíle

A/ Skupinové => např. začleňování se do skupiny, do kolektivu, převzetí různých rolí, spolupráce a komunikace, důvěra a respekt

B/ Individuální => např. rozvoj sebedůvěry a sebepojetí, sebpřijetí vlastního těla, tolerance, přizpůsobení tempa ostatním aj.

Z hlediska časového rozlišujeme **cíle perspektivní a průběžné.**

2.1. Prostředky v rámci projektu TV

V rámci projektu TV musíme rozlišovat základní prostředky, kterými by měl edukátor při tvorbě i realizaci EP disponovat.

Jsou to:

- didaktické postupy v TV
- didaktické formy v TV
- organizační formy v TV
- didaktické metody v TV
- didaktické řídicí styly v TV
- Dále by měl respektovat didaktické a výchovné zásady v TV

3. Obsah v projektu TV

- Tělesná výchova je nedílnou součástí obsahu celé výchovně vzdělávací soustavy. Svými cíli a úkoly v ní má nezastupitelné funkce a role. Od protikladu a kompenzace k rozumové výchově, k tvorbě potenciálu i harmonizaci v rozvoji osobnosti mladého člověka. Zaměřenost tělesné výchovy, stejně jako jiných předmětů je vytyčena v projektech celé výchovně vzdělávací soustavy i v parciálních projektech pro jednotlivé stupně a druhy škol.
- Dominantní rolí projektu výchovy a vzdělání je, že vymezuje systém výchovy a vzdělání, jeho filosofii, globální orientaci. Představuje složitou soustavu cílů, plánovaných obsahů (učivo), prostředků a podmínek.
- Projekt výchovy a vzdělání může být dokumentem státním, rezortním, lokálním, školním aj. (v závislosti na systému řízení různých typů škol), který vytyčuje základní směry výchovy a vzdělání.
- **Projekt v každém výchovně vzdělávacím předmětu zahrnuje:**
 - ❖ učební plán,
 - ❖ učební osnovy,
 - ❖ učebnice pro žáky,
 - ❖ metodické směrnice,
 - ❖ školní a klasifikační řád,
 - ❖ bezpečnostní předpisy atd.
- Z hlediska výchovy jako institucionálního systému je výchozím předpokladem k efektivitě výchovy a vzdělání.
- Pro učitele je seznámení se s materiály projektu nezbytnou podmínkou jeho efektivní vyučovací činnosti. V případě některých nestátních škol s vlastní koncepcí vyučování, je třeba, aby i učitel tělesné výchovy, který na ni vyučuje, dokázal sám projekt vyučování tělesné výchovy vytvořit.

4. Školní TV u nás a v zahraničí

Problémy TV u nás a v zahraničí obecně:

- krize a výrazná kritika
- přetrvávající boj za uznání (57% států uvádí, že statut TV je horší než ostatní předměty – r. 1998)
- požadavky na transformaci
- probíhající transformace
- smazávání národnostních rozdílů
- reálnější pohledy na možnosti tělesné výchovy
- orientace na žáka
- důraz na prožitkovost, sociální aspekty tělesné výchovy, zdraví a životní styl, celoživotní PA
- snaha rozšiřovat dobu PA ve škole (není kvality bez kvantity) – ve světě se situace v kurikulech zhoršila
- v celé Evropě je povinná TV (lepší situace na východě)

Evropská rada vydala čtyř stránkovou publikaci o TV a sportu na školách v Evropě. Najdete tam základní srovnání, grafy i informační mapy evropských států.

Zahraniční vzdělávací systémy - hlavní znaky s ohledem na TV:

- USA:** - TV je na středních školách nepovinná, dobrovolná
- TV je „ohroženým druhem“, dochází k redukci hodin
 - rozdíly existují stát od státu; je třeba respektovat multikulturní prostředí, každé etnikum a národ má svá specifika
- na VŠ mají zřízeny sportovní kluby

- Německo:** - velmi dobré materiální zajištění, které má na starosti národní olympijský výbor (u nás se stará jen o reprezentaci)
- převládá sportovní pojetí; klubové členství má velikou tradici
 - důraz na integraci teorie a praxe
- Rakousko:** - TV=pohybová kultura,
- jde o pohybové jednání, životní styl, výrazovou kulturu, zdravotní kulturu
 - orientace na žáka
- Francie:** - pohybové aktivity mají dlouholetou tradici, z čehož vyplývala i dobrá pozice TV, jež ústila do maturity z TV. V současné době není známka z TV zahrnována do celkového vysvědčení, což z TV dělá téměř "zbytečný" předmět.
- povinnost existence šk. klubů na školách
 - důraz na zájmovou PA, klasifikace=bodování
- Norsko:** - cílem TV je prožívat radost z PA a mít pozitivní zkušenosti
- zdravý způsob života úzce spjat s přírodou
 - respektovat vlastní fyzické předpoklady
- Finsko:** - základní pohybové dovednosti jsou v centru pozornosti, nástrojem pro jejich rozvoj jsou různé sporty
- klade se důraz na vnitřní motivaci (self-determination theory)
 - hodnocení TV je založeno z 50% na učení se pohybovým dovednostem a znalostech a z 50% na práci v hodině (nehodnotí se zdatnost - využívají projekt MOVE!)
 - dobrý statut učitelů TV - jsou považováni za experty
 - dobré postavení TV – hodiny nejsou v rozvrhu rušeny
 - silná tradice i Asociace učitelů TV a zdravotní výchovy (v r. 2012 slavili 100 let od založení této organizace)
- Švédsko:** - tradice, orientace na outdoorové sporty, tanec a plavání
- dřívější Sport = TV a zdraví, změna orientace
- Itálie:** - celostátní curriculum,
- koedukovaná a integrovaná výuka,
 - vysoká volnost, ale i odpovědnost učitelů
- Nizozemí:** - koedukovaná TV a respektování specifík pohlaví
- důraz na pohybovou výchovu
- Anglie:** - povinná docházka 5-18 let; dělení kurikula dle Klíčových etap (1-5)
- pokles času pro TV až o 2/3
 - TV je závislá na typu školy, státní školy musí respektovat kurikulum
 - Národní kurikulum poprvé v roce 1988 (poslední revize 2014), do té doby si učitel učil v TV, co chtěl
 - sportovní školy pouze jako soukromé, neexistují na státní úrovni
- Polsko:** - 3 VJTV s možnostmi 4
- dobrá pozice TV na školách, horší materiální podmínky
 - jednoobor. učitelé TV; sportovní a zdravotní výchova
- Maďarsko:** - nedostatek sportovních zařízení, protože vláda uzákonila 5 hodin TV týdně
- 1 – 4 třída = důraz na základní dovednosti; 5-8 třída = sportovní zaměření; 9-12 třída = celoživotní využívání

5. Rozdělení a charakteristika didaktických zásad

Didaktické zásady (principy) dělíme na obecné a specifické. Obecné zásady se dají aplikovat s mírnou adaptací i v jiných vyučovacích předmětech.

5.1 Obecné didaktické zásady

Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu

- Nutno zohlednit např. pohlaví, věk, zdravotní stav, pohybovou zkušenost, vstupní úroveň pohybových schopností a dovedností, somatické parametry.
- Rozlišujeme diferenciaci kvalitativní a kvantitativní. (čím mladší žáci tím pestřejší formy výuky, kratší vyučování, konkrétnější učivo)

Zásada uvědomělosti a aktivity

- Vnitřní zájem cvičence, uvědomění si podstaty a záměru prováděných činností.
- Uvědomělost je výsledkem poznání a vědění. Sam. práce, zvyšování aktivity stimulací. (žák rozumí tomu, čemu se učí, zná cíl a smysl učební činnosti)

Zásada postupnosti

požadavek postupu:

- od jednoduchého k složitému,
- od blízkého (známého) ke vzdálenému (neznámému),
- od konkrétního k abstraktnímu,
- od obecného k zvláštnímu (indiv. provedení).

Zásada soustavnosti (systematičnosti) a cílevědomosti

- Promyšlené (logické, systematické) a cílevědomé řazení učiva, pravidelnost (znalost cíle je nejúčinnější motivační prostředek)

Zásada trvalosti

- Upevnění (pochopení) učiva, budování předpokladů k aplikaci učiva v aktuálních podmínkách (pohybová paměť)

Zásada názornosti

- Vzájemné propojení informačních zdrojů k vytvoření pohybové představy (ukázky...)
- Názornost je prostředkem nikoliv cílem!!

Zásada spojení teorie s praxí

- Spojení teoretické (informační) roviny s praktickou (činností) rovinou

5.2 Specifické didaktické zásady

- **Zásada výchovného vlivu pohybové aktivity** (prostřednictvím pohybových aktivit a úkolů při pohybových činnostech v TV se ovlivňuje i výchovná stránka jedince; např. respektování pravidel při hrách, výchova k fair play aj.)

- ***Zásada všestranného tělesného a pohybového rozvoje*** (nemělo by být v TV zaměřeno jen na jednu disciplínu, ale měly by se rozvíjet všechny dovednosti; důraz na odstraňování jednostranného zatížení, protažení atd.)
- ***Zásada jednoty rozvoje pohybových schopností, dovedností a vědomostí*** (při tvorbě a realizaci projektu je třeba respektovat rozvoj všech oblastí, např. při basketbalu musí žáci znát pravidla, měli by mít fyzickou zdatnost zvládnout zápas (rychlost i vytrvalost), a dovednost dvojtlaku či pohybu s míčem)
- ***Zásada fyziologické účinnosti PA*** (struktura hodiny TV by měla mít určitou fyziologickou náročnost přiměřenou věku i pohlaví)
- ***Zásada postupného zvyšování tělesného a psychického zatížení*** (je třeba začínat se zahřátím organismu, rozcvičením a protažením a pak můžeme zařazovat náročnější pohybové činnosti; na závěr zklidnění a relaxace; souvislost se strukturou vyučovací jednotky TV)
- ***Zásada kompenzační účinnosti PA*** (pohybová aktivita by měla kompenzovat psychické zatížení v ostatních předmětech a také jednotvárné sezení v lavicích, prostor pro pohyb a zábavu)
- ***Zásada bezpečnosti PA***

6) Podmínky v tělesné výchově

- a) Charakteristika podmínek v TV a ST.
- b) Vnější a vnitřní podmínky v TV a ST.
- c) Role podmínek v osvojování pohybových dovedností.
- d) Bezpečnost v edukačním procesu.

A) Definice a druhy podmínek

Podmínkami v TV rozumíme soustavu vnějších a vnitřních faktorů (hodnot, norem, jevů, vlivů, vztahů apod.), v nichž a jejichž prostřednictvím se realizuje edukační proces.

K podmínkám přistupujeme:

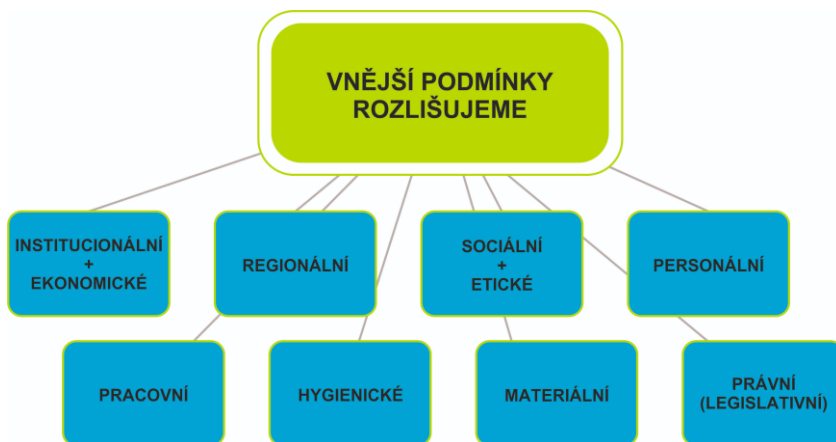
1. **systémově:** z hlediska: - učitele
- žáka
- kurikula a jejich vzájemných vztahů
2. **mnohaúrovňově:** podmínky TV ve světě, v ČR, na určité škole, podmínky povinné TV, zájmové TV, zdravotní TV, podmínky učebního procesu v TV atd.

Druhy podmínek v TV:

1. **vnější** – soustava vnějších faktorů (podmínky mimo subjekt)
2. **vnitřní** – soustava vnitřních faktorů (zejména tělesný a psychický stav žáků)

B) Vnější podmínky

Rozdělení vnějších podmínek



Charakteristika vnějších podmínek

a) Institucionální a ekonomické podmínky

Z hlediska TV je podstatné, na jaké škole, stupni školy se uskutečňuje EP. Vychází se ze školních vzdělávacích programů, učebních osnov a časové dotace TV pro daný ročník. Ekonomické podmínky záleží na druhu školy, jestli je státní nebo soukromá, či z jakých zdrojů je financovaná a také jestli má škola případně sponzora nebo spolupracuje např. se sportovním klubem (sportovní školy).

b) Regionální podmínky

Tradice určitých sportovních odvětví v určitém regionu se odráží i ve ŠVP. Jsou důležité geografické podmínky (nadmořská výška, členitost terénu) a s tím souvisejí i klimatické podmínky.

c) Sociální a etické podmínky

Sociální podmínky jsou ovlivněny významem sportu a TV ve společnosti, vztahem sociálních skupin, rodičů a dalších ke sportu a TV. V neposlední řadě jsou sociální i etické podmínky ovlivněny i působením hromadných sdělovacích prostředků (vyzdvížení fair play, informovanost o potrestání dopingových hříšníků atp.). Značný vliv má i sociální klima ve skupině, sportovním odvětví, regionu, společnosti.

d) Hygienické podmínky

Hygienické podmínky je soubor činitelů, které **ovlivňují zdraví edukantů i edukátorů**. Zasahují do pracovních, sociálních, a dalších podmínek. Patří sem například *hluknost, klimatizace, větrání, teplota, světelnost, vlhkost, cvičební úbor, možnost osobní hygieny..., mentální hygiena*.

e) Personální podmínky

Přímé ovlivňování úrovně edukačního procesu osobností edukátora spadá do personálních podmínek. Také tam patří kvalita učitelského sboru nejen jako celku, ale i v oblasti edukátorů tělesné výchovy. Jednooborové nebo dvouoborové vzdělání edukátorů je předpokladem kvalitně vedeného edukačního procesu.

f) Pracovní podmínky

Zasahují do všech druhů podmínek. Pracovní podmínky vytvářejí odpovídající pracovní a do určité míry i "životní podmínky" edukátorů a ovlivňují jeho pracovní výkon (vhodné didaktické prostředí, hygienické možnosti, možnosti regenerace, finanční ohodnocení, pracovní místo v kabinetě, možnost nákupu sportovního vybavení školou atp.)

g) Právní podmínky ve škole

- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání ([školský zákon](#)) v platném znění
- Zákon o pedagogických a nepedagogických pracovnících (č. 563/2004 Sb.)
- Zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách v platném znění (důležité pro vysoké školy!)
- Předpisy, směrnice, prováděcí vyhlášky a nařízení z MŠMT
- Strategie vzdělávací politiky v ČR do roku 2020 (tzv. Strategie 2020)
- Rámcové vzdělávací programy (pro předškolní, základní, střední školy, gymnázia, jazykové školy atp.)
- Školní vzdělávací programy (učební osnovy)
- Školní řád, pracovní řád, organizační předpisy - vydané školou
- Zákoník práce (vydaný Ministerstvem práce a sociálních věcí)
- Předpisy pojišťoven

Materiální podmínky

Patří tam:

- a) Tělovýchovná zařízení
- b) Zařízení pro tělesná cvičení
- c) Náradí pro tělesná cvičení (včetně sportovních dopravních prostředků)
- d) Náčiní pro tělesná cvičení
- e) Výzbroj a výstroj pro tělesná cvičení
- f) Edukační technologie (didaktická a počítačová technika, internet, edukační pomůcky a opory)

Aktuální didaktické požadavky na materiální vybavení:

- 1. Umožnit zapojení co největšího počtu žáků do pohybové aktivity, např.:**
 - vytvářením stabilních (i nalajnovaných) menších hřišť v rámci ploch vymezených sportovními pravidly,
 - dostatečným počtem náradí a náčiní, které neomezuje volbu didaktických forem,
 - přizpůsobováním zařízení pro tělesná cvičení současnému zapojení většího počtu žáků (sít nadél, širší rozběžiště, větší počet košů, gymnastický pás apod.).
- 2. Umožnit zjednodušení podmínek, např.:**
 - zkrácením nebo dělením hřiště,
 - zjednodušením místa odrazu,
 - využíváním výukových technických prostředků
- 3. Umožnit změnu velikosti cvičebních prostor při výuce ve větších halách, např.:**
 - posuvnými stěnami,
 - spouštěním sítí apod.
- 4. Umožnit omezení prostoru v herních podmínkách, např.:**
 - pomocnými sítěmi,
 - přemístitelnými zábranami apod.
- 5. Usnadnit organizaci a řízení učebního procesu, např.:**
 - lajnováním z hlediska potřeb výuky
 - značkami či lajnami na ploše
 - rozmístěním jednotlivých zařízení podle potřeb výuky apod.
- 6. Umožnit aktivně uplatňovat názorné vyučování, např.:**
 - využívat multimediální prostředky
 - internetové služby
- 7. Umožnit diferencovanou nebo naopak integrovanou výuku, např.:**
 - skupinové vyučování
 - individualizaci apod.
- 8. Umožnit samostatné učení žáků.**
- 9. Umožnit kondiční přípravu v doplňkových prostorách, např.:**
 - zřízení „kondičního koutu“ v nářadovně,
 - zřízení „kondičního prostoru“ na venkovním hřišti apod.
- 10. Nezvyšovat riziko úrazovosti, např.**
 - nevhodným umístěním,
 - přemírou zbytečného náradí apod.
- 11. Umožnit časovou orientaci učitele i žáků.**
- 12. Splňovat náročné hygienické požadavky.**
- 13. Navozovat progresivní pojetí výuky TV**

D) Bezpečnost v TV

Učitel musí v rámci pracovní náplně na škole:

- znát a dodržovat právní dokumenty a další dokumenty vztahující se k bezpečnosti a zdraví žáků (tj. zákoník práce => předpisy pojišťoven; ŠVP – učební osnovy => didaktické požadavky; pracovní a školní řád => organizační předpisy)
- znát zdravotní stav žáků
- znát opatření při úrazu žáka a zásady první pomoci
- dodržovat didaktické zásady vztahující se k bezpečnosti
- volit vhodné formy, postupy a metody
- zvládnout žáky organizačně a kázeňsky
- provádět dlouhodobou „bezpečnostní“ výchovu žáků
- udržovat v žádoucím stavu materiální podmínky a provádět v souladu s předpisy pravidelnou kontrolu

Z učebních osnov vyplývá, že škola je povinna:

- zabezpečit preventivní ochranu zdraví žáků při pohybových činnostech a minimalizovat možné poškození jejich zdraví,
- usilovat o to, aby žáci zvládali základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí

Z učebních osnov vyplývá, že žák má:

- zvládat praktické jednání a rozhodování i ve vypjatých situacích (úraz, nevhodné klimatické a ekologické podmínky)
- umět ošetřit drobná poranění a přivolat pomoc
- zvládat bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvičích
- umět poskytnout základní dopomoc a záchranu při cvičení
- uvědomovat si význam sebeobránných činností a své možnosti ve střetu s protivníkem
- uvědomovat si následky zneužití bojových činností a chovat se v duchu „fair play“
- zvládat úpravu jednotlivých soutěžních sektorů
- znát základní zásady bezpečnosti při pohybových hrách v různém prostředí
- zvládat základní údržbu náčiní a úpravu hřiště před utkáním a po utkání
- vědět, že je nebezpečné vstupovat na zamrzlou přírodní plochu bez dozoru dospělých osob
- znát zásady bezpečnosti jízdy na bruslích a řídit se jimi (s pomocí učitele, rodičů)
- znát způsoby pomoci (přivolání pomoci) při prolomení ledu a ošetření při úrazech na bruslích (s využitím poznatků z dalších předmětů)
- znát zásady přivolání pomoci
- znát nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a chování na společných zařízeních – vleky, sjezdovky, běžecké tratě – a řídit se jimi (převážně samostatně)

- umět ošetřit běžné úrazy v improvizovaných podmínkách (na základě znalostí a dovedností z jiných předmětů), znát signál pro přivolání pomoci
- si uvědomovat možná nebezpečí při přepravě, putování, táboření a chová se podle toho (s pomocí učitele)
- zvládat základy jízdy na kole a chování v silničním provozu jako cyklista i chodec

Na co se obzvlášť zaměřit při zajišťování bezpečného procesu

- eliminovat vliv negativně působících podmínek
- navyknout si rozlišovat pohybové činnosti s různou „mírou nebezpečí“
- vytvářet klima důvěry, spolehlivosti a odpovědnosti
- obzvlášť citlivě respektovat individualitu každého žáka
- vést a vychovávat žáky k anticipaci a hlavně odpovědnosti a adekvátnímu sebevědomí
- vytvářet kondiční a pohybově schopnostní základ, fond dovedností
- osvojit si „bezpečnostní návyky“

7) Didaktické aspekty motorického učení

- a) Charakteristika motorického učení, pohybové dovednosti.
- b) Fáze motorického učení.
- c) Hlavní činitelé ovlivňující kvalitu motorického učení.
- d) Druhy (senzo)motorického učení.

a) Charakteristika motorického učení, pohybové dovednosti.

MO = specifická forma učení charakterizovaná zejména osvojováním pohybových dovedností, přičemž jsou osvojovány i vědomosti o pohybové činnosti a rozvíjeny pohybové schopnosti.

- Pohybová dovednost je učením získaný motorický a psychický předpoklad či pohotovost úspěšně provést pohybový úkol.
- Pohybové dovednosti lze klasifikovat podle tří základních kritérií motorického chování.

Všeobecné vs. specializované dovednosti

Příklad: stoj na jedné noze, který reprezentuje obecně statickou rovnováhu. Na druhou stranu stoj na jedné noze na kladině může být součástí gymnastické sestavy a reprezentovat specializovanou dovednost.

Jemné vs. hrubé dovednosti

Dělí se podle rozsahu zapojení svalových skupin. **Hrubé dovednosti** jsou takové pohyby, které se uskutečňují za účasti velkých svalových skupin, za účasti všech částí těla, např. lyžování, horolezectví apod. Hrubé dovednosti se nemusí provádět precizně ani s přesností. **Jemné dovednosti** zahrnují větší počet svalových skupin. Pohyby jsou zpravidla menšího rozsahu, avšak provedení je přesné, např. lukostřelba - i nepatrná odchylka v natažení nebo držení luku může znamenat i nezasažení terče; střelba na koš, manipulační pohyby s míčem apod.

Uzavřené vs. otevřené dovednosti

Uzavřená dovednost má naprogramované úkoly a předvídatelné nebo stálé podmínky. Jako příklad uzavřené dovednosti můžeme uvést gymnastickou sestavu nebo sestavu v krasobruslení. **Otevřená dovednost** nemá naprogramované úkoly, ale má nepředvídatelné nebo nestálé podmínky. Situace se mění v průběhu výkonu a cílem tréninku je pružně reagovat a přizpůsobit se novým a nepředvídatelným podnětům a situacím. Příklad otevřené dovednosti může být reakce obránce ve sportovních hrách na nepředvídatelný pohyb útočícího hráče.

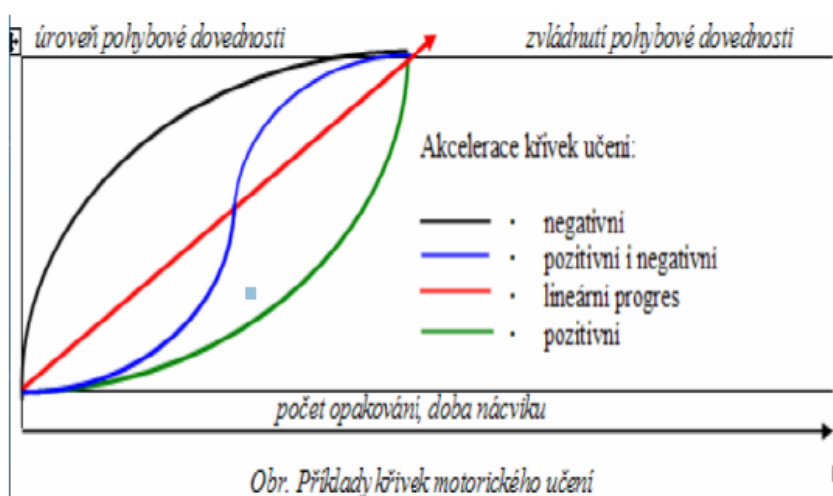
Kontinuální vs. diskrétní vs. sériové dovednosti

U **kontinuálních dovedností** nelze stanovit jejich začátek či konec. Příkladem mohou být dovednosti cyklického charakteru (bruslení, veslování, jízda na kole). U **diskrétních dovedností** lze určit jejich začátek a konec. Příkladem mohou být dovednosti acyklického charakteru (skok z místa, hod nad úroveň ramene). **Sériové dovednosti** se skládají z kontinuálních dovedností, které jsou prováděné v sekvencích. Příkladem mohou být dovednosti, které v sobě kombinují cyklické a acyklické pohyby (hod oštěpem, skok do dálky) 2

b) Fáze motorického učení

fáze	znaky	název	úroveň dovednosti	mentální aktivita
1.	počáteční seznámení instrukce motivace	Generalizace	nízká	vysoká
2.	zpevnění zpětná aferentace slovní kontrola	Diferenciace	střední	střední
3.	zdokonalování retence koordinace	Automatizace	vysoká	nízká
4.	transfer integrace anticipace výkon	Tvořivá koordinace	sportovní mistrovství	vysoká

Princip průběhu motorického učení lze obecně vyjádřit tzv. **křivkou motorického učení**. Tvar křivky se liší podle složitosti pohybového úkolu, motivace, individuálních vlastností učícího se, podle metod učení apod. Každý z nás se učí »jinou rychlostí«. V průběhu tréninku lze zaznamenat tzv. **plató efekt** - jedná se o určitou stagnaci v úrovni učené dovednosti. **Příčiny** mohou být objektivní (užití nevhodné metody vedoucí k přepětí, přetrénování, nedostatečné materiální vybavení...) nebo subjektivní (nedostatečná motivace, únava, nesprávná životospráva, zhoršený zdravotní stav, nevhodné sociálně-psychologické klima atd.). V průběhu dalšího tréninku (opakování) nastane po určité době opět zlepšování nacvičované dovednosti.



c) Hlavní činitelé ovlivňující kvalitu motorického učení

1. Motivace – základní předpoklad efektivního učení, je dynamickým činitelem, nestabilní, potřeby (potřeba pohybu, odpočinku, bezpečí, uznání) incentive (popudy, pobídky) vlivy z vnějšího prostředí.

2. Schopnosti - jsou obecným předpokladem efektivity jedince v učební situaci

a. *Pohybové (kondiční) schopnosti*: mezi pohybovými schopnostmi a pohybovými dovednostmi existují těsné i volnější závislosti.

- b. *Senzomotorické schopnosti*: vztahují se k vnímání pohybových projevů, projevují se zejména v nácviku pohybů
- c. *Intelektové schopnosti*: podílejí se na zpracování informací, soudů, zobecnění a závěrů. (vztah mezi obecnou inteligencí a „pohybovým intelektem“ nebyl spolehlivě prokázán)
- d. *Sociální schopnosti*: působí příznivě v citlivosti, vnímavosti, komunikaci, interpersonálních vztazích (důležité ve hrách, turnajích soutěžích apod.)

3. Cíl učení - významně ovlivňuje efektivitu motorického učení. Cíl učení by měl svěřenec chápat (vnitřní ztotožnění)

4. Stimulace - Zahrnuje další dynamické procesy: emoce a vůli

- *Emoce*: hrají závažnou roli v psychice svěřence, v hodnocení sebe samého, jeho okolí, v hodnocení nácviku Některé emoce působí tlumivě (strach, smutek, hněv, nespoutaná radost...) je potřeba postupovat individuálně
- *Vůle*: hraje roli v překonávání překážek a sebeovládání

5. Percepce a prezentace úkolu - důležitá je správná představa o nacvičované dovednosti. Je vhodné prezentovat představu z více senzorických informací. (zrak, sluch, kinestetika)

6. Zpevňování - proces učení není jednorázovou záležitostí, vyžaduje mnoho opakování i času pro nácvik. Zpevňováním se zvyšuje pravděpodobnost udržení intenzity žádoucího chování.

7. Retence – uchování si naučené dovednosti v paměti, je podstatou učení.

8. Integrace a transfer – *Integrace*: Hierarchicky nejvyšší činitel, izolovaná pohybová dovednost má v praxi jen omezený význam. Je nutné izolované pohybové činnosti uplatnit v kontextu dalších pohybových činností. Platí, že čím větší je rozsah nacvičovaných dovedností (povrchní, encyklopedické učení), tím menší jsou možnosti k jejich integraci do funkčních celků.

9. Transfer: přenos informací při učení, *a) pozitivní přenos*, *b) negativní přenos* (interference) *Interference*: zhoršuje předpoklady k nácviku dovednosti (činnosti) jiné

d) Druhy (senzo)motorického učení.

- v didaktickém procesu existuje podle dominance kognitivních procesů, interakčních vztahů, regulace i aktivity učících se subjektů i činností učitele 5 odlišných způsobů motorického učení: imitační učení, instrukční učení, problémové učení, zpětnovazební učení, ideomotorické učení

1. Imitační učení (CVIČ PODLE MĚ!!)

- patří k nejrozšířenějším druhům, které se při nácviku dovedností využívají především u začátečníků a u cvičení, která vyžadují přesnost
- své opodstatnění má i u složitých cvičení náročných na abstraktní myšlení
- důležité je správné předvedení ukázky, neboť představa pohybu se vytváří výhradně přes zrakový analyzátor
- fixace dovedností se uskutečňuje mnohonásobným opakováním

2. Instrukční cvičení (cvič podle slovního návodu!)

- představa pohybu se vytváří dle slovních pokynů – instrukcí
- jedinec před prvními pokusy musí obsah instrukce analyzovat a zpracovat
- pro takovou činnost by měl jedinec znát nezbytné poznatky o nacvičované dovednosti, znát používané termíny
- toto cvičení se aplikuje především při nácviku obtížnějších pohybových struktur u dětí s již částečně rozvinutým abstraktním učením (od 10- 11 let a výše)
- většinou se kombinuje s imitačním učením

3. Problémové učení (hledej sám řešení úkolu!)

- patří k náročným druhům učení
- vyžaduje od žáků samostatnost a tvořivost
- každému praktickému pokusu předchází myšlenková analýza vzniklé problémové situace, završená formulováním hypotézy – předpokladu jejího možného řešení
- ta je následně v praktické činnosti ověřována a podle povahy průběžného (nebo i finálního) výsledku je buď přijata, nebo zamítnuta
- při řešení nastolených problémů postupuje jedinec buď zcela samostatně, nebo za pomoci rad učitele

4. Zpětnovazební učení (uč se ze svých chyb!)

- informace o provedené dovednosti se učící doví až po jejím absolvování (pokus a omyl)
- nositel zpětné informace je většinou učitel (trenér) nebo vlastní výsledek činnosti (shozená laťka, dosažený čas...)
- zpětná informace je:
 - intrinzitivní, vnitřní – propioceptivní (zrak, sluch, „pocity z pohybu“)
 - extrinzitivní, vnější – exteroceptivní (informace poskytnutá navíc nad informace z vlastního pohybu)
- velmi vhodným zpětnovazebním prostředkem je např. video

5. Ideomotorické učení (uč se pohybu i ve svých představách!)

- teoretická podstata učení spočívá v efektu, že kinestetické buňky v centrálním nervovém systému mohou být drážděny nejen periferně (aktivním pohybem), ale i centrálně (představou pohybu)
- centrální podráždění může být evokováno slovem, pojmem (vysloveným učitelem), nebo si je může vybavit sám žák tím, že si promýšlí a představuje nacvičovaný pohyb (pohybovou dovednost)
- ideomotorické myšlení je náročné na abstraktní myšlení a přiměřenou koncentraci.
- cvičení v představách nemůže praktické cvičení plně nahradit, ale může být jejím vhodným doplňkem

8) Organizační formy v edukačním procesu (tělesná výchova, sportovní trénink, tělocvičná rekreace)

- a) Hlavní organizační formy.
- b) Edukační jednotka – charakteristika jednotlivých částí.
- c) Využití jednotlivých organizačních forem v současném edukačním procesu.
- d) Vyučovací jednotka zdravotní tělesné výchovy a její specifika.

a) Hlavní organizační formy.

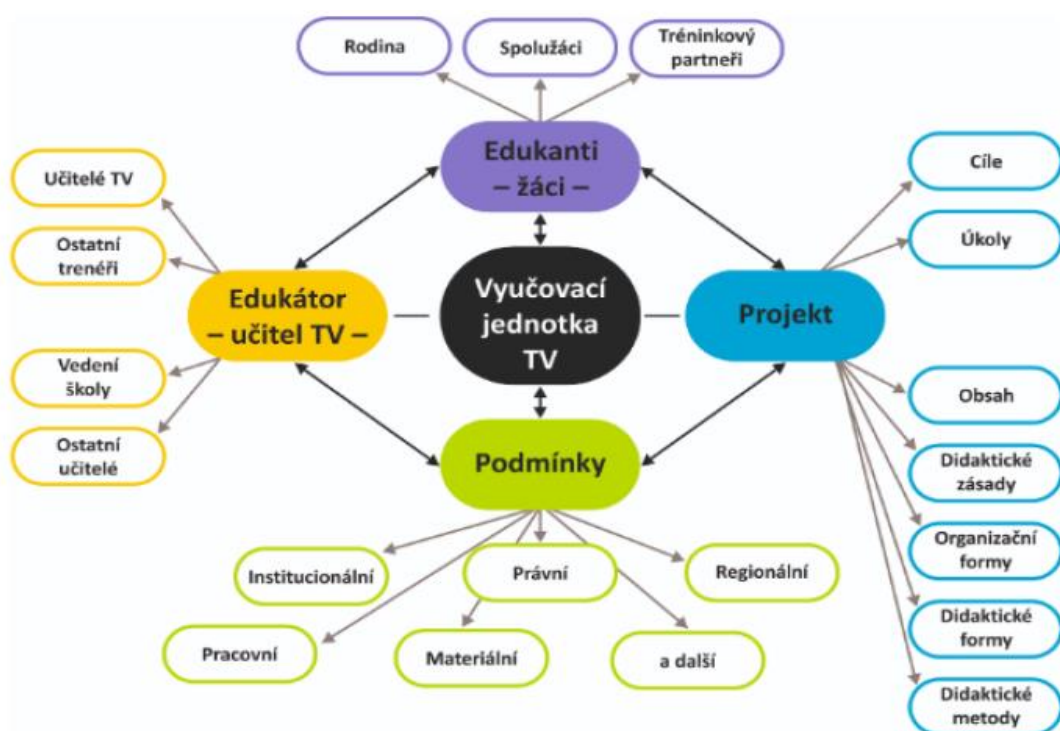
- obecně organizačními formami rozumíme relativně stálý a uspořádaný systém hlavních činitelů výchovně vzdělávacího procesu a vztahů mezi nimi, determinovaných (určených) především výchovně vzdělávacími cíli, obsahem, časem a prostředím

Organizační formy:

- Vyučovací jednotka TV (zdravotní TV) - je hlavní organizační formou ve škole
- Cvičení před vyučováním (může zahrnovat i ranní cvičení na intru nebo rozcvičku na škole v přírodě)
- Pohybové chvilky (v jiných předmětech, nebo aktivní přestávky)
- Lyžařské kurzy (7. třída ZŠ, 1. ročník SŠ - nejsou povinné)
- Plavecké kurzy (realizují se většinou ve 2. a 3. třídě ZŠ)
- Cvičení v přírodě
- Školní sportovní soutěže (např. středoškolské hry, McDonald Cup - fotbal apod. přespolní běhy)
- Veřejná tělovýchovná vystoupení, akademie atp. (ukázka práce pro veřejnost, propagace školy)
- Vycházky, výlety
- Sportovní dny (využívají se ke konci školního roku)

b) Edukační jednotka – charakteristika jednotlivých částí.

Vyučovací jednotka tělesné výchovy je relativně stálé uspořádání hlavních činitelů vyučovacího procesu a jejich interakcí, vymezené cíli, obsahem, podmínkami, časem a dalšími didaktickými požadavky. Zjednodušené schéma hlavních činitelů



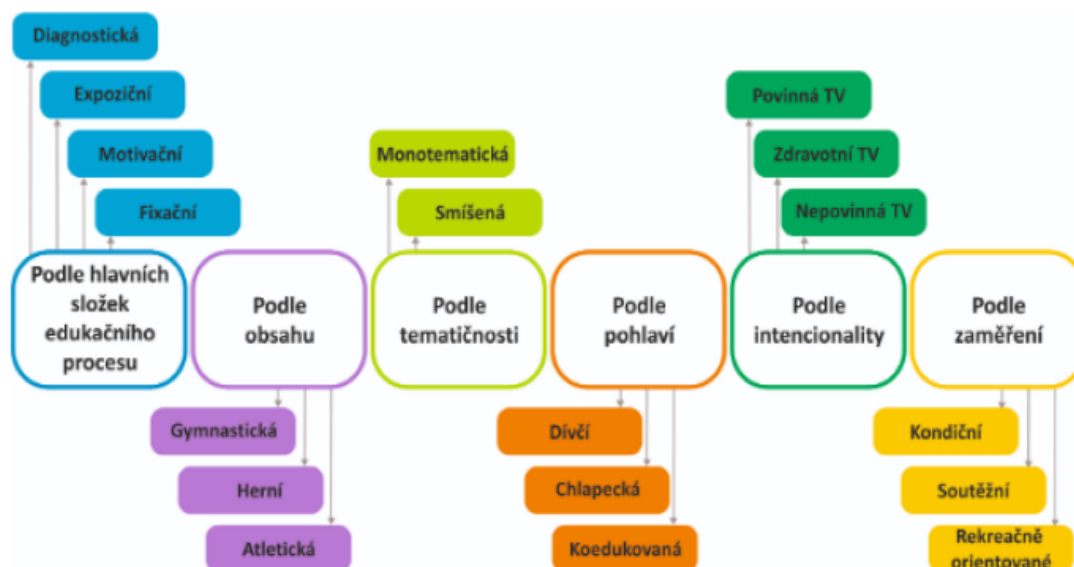
Cíl VJ - v souladu s cíli školní TV (výchovný, vzdělávací a zdravotní)

Obsah - vymezen učebními osnovami (viz ŠVP)

Struktura - úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná část

Průběh - z aspektu tělesného a psychického zatížení

Typologie vyučovací jednotky TV



Struktura vyučovací jednotky TV

Typy: habituální, kreativně orientovaná, kruhový provoz, variabilní provoz, programovaná VJ

1. úvodní část:

- *formální (organizační)* - seznámení s cílem, motivace, kontrola přítomnosti, omluvenky
- *rušná* - zahřátí organismu

2. průpravná část:

- *všeobecná* - rozcvičení a protažení
- *speciální* - speciální cviky vzhledem k cíli hlavní části

3. hlavní část: možné scénáře hlavní části dle obsahu a zaměření VJTV

- opakování, průprava, nácvik, kontrola
- diagnostika, seznámení, nácvik, kontrola, aplikace v praxi
- navození problému, hledání řešení, nácvik optimálního řešení, kontrola
- opakování, zdokonalování a upevňování, kontrola, aplikace
- diagnostika, zdokonalování a upevňování, diagnostika
- diagnostika, individuální volba zdokonalování, autodiagnostika, aplikace apod.

4. závěrečná část:

- *uklidňující* (relaxační, protahovací aj.)
- *formální (organizační)* - zhodnocení, pochvaly, kritika, motivace na příští VJTV

charakteristické znaky VJ TV

- intencionálnost – cílevědomost, účelovost
- emocionálnost, vhodná atmosféra
- kompenzační efekt
- orientace na žáka
- kreativnost, ...

c) Využití jednotlivých organizačních forem v současném edukačním procesu.

Negativní trendy současného pojetí

- lyžařské kurzy, plavecké kurzy, akademie, sportovní dny nejsou v mnoha školách vůbec běžné
- obecně se na školách neuplatňuje potřebné množství předmětů či prostou pro pohybové aktivity
- často je:
 - pohybové vzdělání a uspokojování potřeb pohybu redukován pouze na **povinný předmět TV**
 - nevyužívají se všechny zmíněné **organizační formy**
 - nevyužívá se možnosti (zřizování) nepovinných předmětů jako jsou **zdravotní TV či pohybové a sportovní aktivity**
 - zanedbáván význam **aktivních přestávek** (na čerstvém vzduchu)
 - chybí propojení povinné TV s tělocvičnou aktivitou ve volném čase, ve smyslu nevyužívání školních prostor po skončení vyučování, apod.
 - **redukce hodin TV**
 - spojování hodin do „**dvouhodinovek**“
 - řazení TV do rozvrhu se řídí podle potřeb školy a učitelů

d) Vyučovací jednotka zdravotní tělesné výchovy a její specifika

- **ZTV** je tematicky začleněna do vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví** a vychází z RVP pro ZŠ
- Obsahově je zařazena do vzdělávacího oboru **tělesná výchova**
- **prvky ZTV** jsou využívány v povinné TV
- ZTV jako ucelený systém je nabízena žákům III. (II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách)
- **III.skupina** – žáci s oslabením podpůrně pohybového systému, oslabením vnitřních orgánů, oslabením smyslových a nervových funkcí

Hlavní cíl ZTV

- stabilizovat a zlepšit zdravotní stav oslabeného jedince tak, aby se mohl postupně zapojit do běžného života
- dbát na zlepšení pohybové a funkční zdatnosti jedince s ohledem na jeho zdravotní oslabení

Úkoly ZTV

- **zdravotní** – pozitivně ovlivňovat stupeň zdravotního oslabení a eliminovat důsledky negativního životního stylu, vyrovnat oslabení tam, kde ještě nedošlo k fixaci vady. Stabilizovat oslabení, zabránit zhoršování, kde vyrovnání už není možné.
- **vzdělávací** - vybavit správnými návyky, prohloubit znalost o oslabení, čeho se vyvarovat.,
- **výchovný** – vytvořit pozitivní vztah k PA, vytvořit hygienické návyky

Očekávané výstupy

1. období

- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy
- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením

2. období

- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování
- zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele
- upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením

9) Didaktické formy v edukačním procesu tělesné výchovy, sportovním tréninku a tělocvičné rekreaci

- a) Charakteristika didaktických forem.
- b) Základní (obecné) didaktické formy.
- c) Specifické didaktické formy v edukačním procesu.
- d) Praktické uplatňování didaktických forem v praxi.

a) Charakteristika didaktických forem.

- **didaktická forma** je relativně stálé vnitřní uspořádání didaktického procesu z hlediska interakce subjektu a objektu
- didaktické formy rozdělujeme na **základní a specifické**.
 - **základní** – hromadná, skupinová, individuální
 - **specifické** – kruhový provoz, variabilní provoz, doplňková cvičení

b) Základní (obecné) didaktické formy.

Základní didaktické formy

- **Hromadná**
 - Edukátor řídí **obsahově stejnou činnost všech** žáků, požadované zatížení vykonává celé družstvo pod přímým vedením trenéra
 - výhodou této formy je jednoduchá organizace s přímým působením trenéra na hráče a řízení činnosti sportovců bez prostojů, možnost rytmizace a dávkování
- a) paralelní (současné)** - edukanti cvičí stejné cvičení všichni zároveň, např. rozcvička, aerobik.
 - kolektivní uspořádání
 - skupinové uspořádání
 - uspořádání ve dvojicích
 - individuální uspořádání
- b) frontální (postupné)** - edukanti cvičí stejné cvičení, ale postupně jeden za druhým. Vytvářejí "frontu" z důvodu třeba prostorových, např. jeden za druhým na gymnastickém koberci dělají kotoul vpřed. Jestliže cvičí na jednom koberci, bude se jednat o kolektivní uspořádání. Pokud cvičí na dvou kobercích stejné cvičení, pak hovoříme o skupinovém uspořádání
 - kolektivní uspořádání
 - skupinové uspořádání
 - uspořádání ve dvojicích
 - individuální uspořádání
- **Skupinová**
 - edukátor řídí učební činnost u **každé skupiny s jiným obsahem**, pokud je to na místě, kde mohou cvičit všichni ze skupiny současně, jedná se o paralelní skupinovou DF (např. vytvářejí si v rytmické gymnastice sestavy ve skupinách s jiným náčiním) pokud je to například přeskok přes kozu, tam se jedná o skupinovou DF frontální, protože přeskakovat může vždy jen jeden a ostatní čekají ve frontě
 - v rámci diferenciací kolektivu jsou žáci rozděleni do skupin → **(dle obsahu, objemu, intenzity, výkonnosti, pohlaví, ...)**
 - skupiny plní buď stejný pohybový úkol, nebo každá skupina má svou specifickou pohybovou činnost. Skupiny mohou cvičit souběžně nebo diferenciovaně. Skupinová forma se uplatňuje např. při specializované přípravě hráčů podle hráčských postů (např. brankář, smečář, křídlo, spojka, pivot)

- **výhodou** skupinové formy je optimálnější využití prostoru, tréninkových pomůcek, ale také rozvoj samostatnosti a tvořivosti. **Nevýhodou** skupinové formy jsou vysoké nároky na organizační, řídicí a realizační činnost trenéra.

a) paralelní (současné)

- kolektivní uspořádání
- uspořádání ve dvojicích
- individuální uspořádání

b) frontální (postupné)

- kolektivní uspořádání
- uspořádání ve dvojicích
- individuální uspořádání

• **Individuální**

- individuální zapojování edukantů do činnosti (rozdílný obsah i tempo)
- vhodná pro rozvoj samostatnosti a tvůrčího myšlení
- nejčastěji používáme individuální formu při tréninku jednotlivých hráčských funkcí, specialistů na hraní standardních situací, hráčů po zranění
- v individuální formě může být trénink zaměřen na odstranění individuálních herních a kondičních nedostatků
- z hlediska trenéra dochází k individuálním kontaktům, korekci

c) Specifické didaktické formy v edukačním procesu.

• **Variabilní provoz**

- uspořádání výchovně vzdělávacího procesu, při němž žáci rychle střídají stanoviště a tělesná cvičení, zaměřená především na osvojování (zdokonalování) pohybových dovedností
- dochází ke zdokonalování pohybových dovedností a tělocvičných činností ve ztížených a variabilních (proměnlivých) podmínkách.

Charakteristika cvičení:

- zvládnutá po technické stránce
- známá všem žákům
- cvičení nevyžadující dopomoc, záchranu
- cvičí všichni žáci na určeném stanovišti,
- nevyskytují se prostoje
- dostatečné materiální vybavení pro každého žáka na stanovišti

Dílčí cíle variabilního provozu:

- maximálně využívat didaktický čas pro tělocvičnou aktivitu žáků a zapojit současně všechny žáky do tělocvičné aktivity
- rozvíjet u žáků schopnost rychlé orientace a přizpůsobování se měnícím se podmínkám
- přispívat k rozvoji samostatnosti žáků při tělocvičné aktivitě
- přispívat k rozvoji tvůrčí aktivity žáků
- proměnlivostí obsahu a podmínek vytvářet předpoklady pro úspěšný transfer do jiných činností
- zdokonalovat a upevňovat tělocvičné činnosti ve ztížených a variabilních podmínkách, které jsou charakteristické pro třetí stádium učebního procesu.

Typy zaměření variabilního provozu:

- **vzdělávacího zaměření** (zdokonalování tělocvičných činností),

- **kondičního zaměření** (zpevňování tělocvičných činností při značném fyziologickém zatížení),
- **kreativního** (tvořivého) zaměření (rozvíjení „plasticity“ tělocvičné dovednosti),
- **diagnostického** zaměření (získání informací o zvládnutí tělocvičných činností ve ztížených podmínkách),
- **soutěžního zaměření** (obdoba „překážkové dráhy“) apod.

- **Kruhový provoz**

- relativně stálé uspořádání učebního procesu, v němž žáci postupují po jednotlivých zpravidla do kruhu uspořádaných stanovištích a střídají tělesná cvičení zaměřená na **rozvoj pohybových schopností**

Dílčí cíle kruhového provozu:

- rozvoj kondičních schopností (hl. silové a vytrvalostní schopnosti)
- využití didaktického času
- dosažení vyššího fyziologického zatížení žáků
- přispění k samostatnosti edukantů
- přispění k rozšíření vědomostí edukantů o kondiční přípravě
- návyk edukantů na kontrolu zatížení (měření TF)

Co je pro kruhový trénink charakteristické:

- obvykle obsahuje 6 – 12 stanovišť
- dochází k střídání zaměření cvičení (agonista-antagonista – např. po cvičení na „břicho“ následuje cvičení na „záda“, horní-dolní končetiny, globální-lokální cvičení)
- využívají se cvičení známá (zvládnutá), přičemž výběr ovlivněn cílem, trénovaností, tréninkovým obdobím...)
- přechod na stanoviště se děje podle určeného pořadí
- oddálení únavy je zajištěno variabilitou cvičení
- umožňuje efektivní využití času a prostoru

Při realizaci kruhového tréninku je vhodné promyslet zejména tyto **metodické a organizační aspekty:**

- zdůvodnění zařazení kruhového tréninku, očekávaný tréninkový efekt
- umístění kruhového tréninku v tréninkových cyklech a v tréninkové jednotce
- úroveň trénovanosti skupiny
- výběr cvičení
- možnosti obměn vzhledem k individuálním rozdílům (možnosti individualizace velikosti zatížení)
- seznámení svěřenců s cílem kruhového tréninku, motivace (zvážit způsob)
- klíčové informace k jednotlivým cvičením (např. využít kartiček s obrázky a popisem variant cviku, ev. dalšími důležitými informacemi),
- pokyn pro zahájení cvičení, ukončení a přesun na další stanoviště.
- volba místa, doba trvání přípravy kruhového tréninku – rozmístění stanovišť a jejich označení
- rozmístění sportovců na stanoviště

Velikost zatížení vzhledem k zaměření kruhového tréninku by mělo být přibližně následující:

- **Silově vytrvalostní:** Počet opakování > 20(25), I = 30(40)–60 % max, IZ > 30 s, IOc > 15 s
- **Rozvoj svalové hmoty:** Intenzita zatížení = 50–80 % 10M, IZ > 20 s, IOc > 20 s
- **Dlouhodobá vytrvalost:** I = 60–90 % VO_{2max}, interval zatížení (IZ) > 90s , IZ:IOc = 1:1 i méně
- **Krátkodobá vytrvalost:** I = 90–100 % VO_{2max}, IZ < 60 s, IZ:IOc (interval odpočinku mezi jednotlivými cvičeními = 1:24

Velikost zatížení se mění obtížností cviků, počtem stanovišť a počtem opakování na jednom stanovišti, rychlostí provádění pohybů při cvičení, velikostí odporu, počtem absolvovaných okruhů, intervalem odpočinku a jeho charakterem.

Řízení provozů (variabilních i kruhových):

- vymezením počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích (**vymezení „dávky“**) - vhodné pro stejně zdatné jedince
- vymezením času pro tělocvičnou činnost na stanovištích i pro přechod na další stanoviště (**vymezení „času“**) - vhodné pro skupinu edukantů s rozdílnou zdatností
- vymezením času i počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích (**vymezení „času i dávky“**) - nezbytná určitá zkušenost edukátora

• **Doplňková cvičení**

- jsou relativně stálým uspořádáním učebního procesu, při němž žáci **rozšiřují „hlavní“ tělocvičnou činnost** doplňující činností
- hlavním cílem DC je co nejúčinnější využití didaktického času pro tělocvičnou aktivitu a zvýšení účinnosti učebního procesu
- zařazujeme, když v družstvech žáci čekají, až přijdou na řadu - podle zatížení na hlavním stanovišti volíme charakter doplňkového cvičení (relaxační, kompenzační, protahovací, posilovací apod.)
- jejich volba nesmí negativně ovlivnit kvalitu hlavní činnosti

Dílčí cíle doplňkových cvičení:

- rozvoj samostatnosti a aktivity žáků
- zapojení žáků do diagnostické a kontrolní činnosti
- výchova žáků k využívání „ztrátových“ časů
- zdokonalování a upevňování jednoduchých tělocvičných činností
- průpravná cvičení pro lepší zvládnutí hlavní činnosti
- zajištění aktivního odpočinku žáků, a tím plnění kompenzačních a relaxačních úkolů

Obsah doplňkových cvičení:

- jednoduchá a žákům známá cvičení
- cvičení nenáročná na pozornost a zvýšenou bezpečnost, činnosti, které nevyžadují dopomoc
- cvičení neovlivňující bezpečnost na jiných stanovištích
- cvičení méně emocionálně náročná

d) Praktické uplatňování didaktických forem v praxi.

- pro praxi je typické prolínání jednotlivých DF
- důležité je didaktické formy volit podle obsahu učiva nikoliv obsah dle FORMY!!!
- v praxi se využívá i kombinace variabilního a kruhového provozu, kde stanoviště budou orientována střídavě (na zdokonalování PD a na rozvoj PS)

10) Vyučovací (didaktické) postupy v edukačním procesu tělesné výchovy

- a) Charakteristika vyučovacích postupů.
- b) Základní typy vyučovacích postupů.
- c) Uplatnění vyučovacích postupů při osvojování pohybových dovedností, výhody a nevýhody jednotlivých postupů v praxi.

= základní, prvotní uspořádání obsahu učebního procesu (učiva), činnosti učitele, činnosti žáků i vyučovacích podmínek, směřují k vytčenému didaktickému cíli

- volba závisí na vyučovaném obsahu, cíli vyučování, konkrétním úkolu a na nárocích na hloubku, osvojení dovednosti, činnosti. Dále na věku žáků, jejich pohybových zkušenostech a spolupůsobících podmínkách
- zdůrazňujeme vzájemné prolínání, kombinování uváděných základních vyučovacích postupů.

1. Strukturální aspekt didaktických postupů

Komplexní didaktický postup

- vychází z celku, globální přístup, bez rozkládání
- nácvik v pohybové činnosti v "konečné podobě"
- většinou se jedná o jednodušší, přirozené nebo těžce rozložitelné pohybové činnosti (nemusí být pravidlem), např. cyklické pohyby, kde nelze uprostřed pohybu zastavit (kotoul, toč na hrazdě apod.)
- vycházíme z co nejjednodušší pohybové struktury a co nejjednoduššího pohybového průběhu
- čím nižší věk, o to větší snaha o využití (základním u předškolních dětí, neboť vnímají globálně a obtížně přijímají učivo jinak než v komplexní podobě)

Výhody

- je vidět konečný cíl a postup k němu
- méně zbytečných cílů
- lepší podpora vytváření pohybové představy
- nenarušování pohybového průběhu
- podmínky pro rychlejší postup

Nevýhody

- větší nároky na průpravu
- větší nároky na zjednodušování podmínek
- větší nároky na přípravu učitele
- náročná diagnostika
- nebezpečí zafixování chyb

Analyticko-syntetický vyučovací postup

- vychází z rozložení pohybové celku na dílčí pohybové úseky a následného skládání, většinou u složitějších dovedností, např. hod oštěpem, skok do výšky, pohybové činnosti ve sportovní gymnastice
- při rozkládání je snaha o co nejmenší narušení pohybové struktury a pohybového průběhu
- z nejhodnějších varianty skládání podle charakteru pohybové činnosti

Výhody

- menší nebezpečí vzniku hrubých chyb (pouze při syntéze)
- usnadnění počátků osvojování
- zpřístupnění složité pohybové činnosti edukantům
- snazší diagnostika
- úspěšnost v počátečním postupu může přispět k lepší motivaci

Nevýhody

- nebezpečí "přepedagogizování" a zdlouhavosti nácviku
- větší nároky na rozumovou vyspělost, abstrakci, uvědomělost
- nebezpečí narušení pohybové struktury a pohybového průběhu (při souhře)
- možné obtíže při syntéze
- nepoužitelnost při „rychlých“ činnostech

2. Subjekto-objektový aspekt didaktických postupů

Deduktivní vyučovací postup

- Přístup k učivu, činnosti edukátora, činnosti edukantů i podmínkám charakterizovaný přechodem od obecně uznávaného, optimálního, nejlepšího provedení k individuálnímu provedení, individuální "technice", stylovému provedení.
- Dominujícím činitelem je edukátor, i když aktivita edukantů je nezbytnou podmínkou.

Výhody

- řízenost postupu
- postup nejosvědčenější cestou
- rychlost postupu
- snazší zajištění efektivity vyučovacího procesu
- "viditelnost" postupu, úspěšnosti
- snazší prezentace pohybového úkolu
- tradice v přístupu i v jiných činnostech
- jednodušší udržení "adekvátní kázně" a vnější aktivity

Nevýhody

- edukant je příliš objektem
- menší podíl edukanta na řízení
- pasivnější přijímání poznatků
- menší „trvalost“

Schematický postup:

- Vymezení cíle ⇒ ukázka ⇒ výklad ⇒ první pokusy ⇒ procvičování (korekce) ⇒ zdokonalování ⇒ upevňování
- I při deduktivním postupu můžeme uplatňovat znaky nového pojetí vyučovacího procesu. Pro jeho efektivizaci je vhodné uplatňovat poznatky z teorie programovaného učení

Induktivní vyučovací postup

- Přístup k učivu, činnosti edukátora, činnosti edukantů i podmínkám charakterizovaný přechodem od individuálního provedení, jednotlivých faktů k obecným závěrům, k optimálnímu provedení.
- Dominujícím činitelem v průběhu učení je edukant.
- Induktivní vyučovací postup nejvíce využíváme v problémově či kreativně orientovaném vyučování. Nezbytnou podmínkou je určitá míra samostatnosti edukantů, návyk na samostatnou činnost a spolupráci ve skupině.

Výhody

- edukátor řídí učební proces "nepřímo", je v "pozadí"
- edukant je více subjektem

- vysoká vnitřní aktivita edukantů
- rozvoj samostatnosti a tvořivosti edukantů
- trvalost získaných dovedností a vědomostí

Nevýhody

- náročnost na přípravu vyučovacího procesu
- větší časová náročnost
- zvýrazněné rozdíly v aktivitě edukantů
- někdy nižší fyziologická náročnost

Zjednodušený schematicky vyjádřený induktivní vyučovací postup:

- Diagnostika ⇒ Motivace ⇒ Vytčení pohybového úkolu ⇒ Hledání řešení ⇒ Volba nejvhodnějšího řešení ⇒ Nácvik
- Procvičování ⇒ Upevňování ⇒ Aplikace v praxi ⇒ Transfer do dalších činností
- Do popředí vystupuje motivace žáků, vnitřní aktivita žáků, zájem žáků o příslušnou pohybovou činnost, vhodná učební atmosféra a četné další faktory

11) Vyučovací metody uplatňované ve školní tělesné výchově

- a) Charakteristika vyučovacích metod v různých fázích osvojování pohybových dovedností.
- b) Druhy a typy třídění vyučovacích metod.
- c) Uplatňování motivačních metod v edukačním procesu v TV a ST.
- d) Faktory zvyšování motivace v edukačním procesu pohybových aktivit.

= záměrné uspořádání učiva, činnosti edukátora (učitele TV) a činnosti edukanta (žáka) směřující k vytčeným cílům (jde o záměrný výběr obsahu, sled operací, způsob interakce žáka)

- Protože je didaktická metoda zaměřena k vytčenému cíli, má proto "finální" charakter. Vždy by mělo platit, že cíl a obsah učiva určuje metodu, jakou v edukačním procesu použijeme.

- Didaktická metoda není jen prostředkem k dosažení vytčeného cíle a v některých případech je také cílem i obsahem didaktického procesu.

Didakticky účinná metoda je:

- Cílevědomá
- adekvátní činitelům edukačního procesu (edukátorovi, edukantům, podmínkám a všem složkám projektu); motivačně účinná (má motivační "náboj")
- kognitivně i výchovně účinná
- bezpečná
- didakticky ekonomická
- a splňuje další znaky typické pro efektivní edukační proces v tělesné výchově.

1) Motivační metoda:

- Smyslem při utváření optimální motivace žáků k učení je zajistit jejich vyšší aktivitu a osobní zainteresovanost vzhledem k cílům učebního procesu (např. ukázka (demonstrace), výklad, rozhovor)

- Působí v celém procesu, ale v průběhu se mohou měnit

- Ovlivňují vztah žáka k učení, trvalost a intenzitu volního úsilí

- Souvisí s potřebami žáků snahou po uspokojení

Je třeba vycházet:

- **z potřeby** – představují vnitřní podmínky v utváření vztahu žáka k procesu. Jsou rozmanité a individuální. Rozeznáváme biologické, sociální, seberealizace, aspirační úroveň, hodnoty ...
- **z incentivy** – pobídky, motivace – utváření vhodného klimatu, odměna

Přístupy učitele k žákům:

- **individuální** – učitel se věnuje potřebám každého žáka. Učitelé musí žáka znát
- **typologický** – vychází z předpokladu motivační a hodnotové homogenity třídy. Např. společný výběh třídy. Hodnoty a motivy dané určitému věku.
- **topologický** – je kombinací 2 předešlých. Učební program uspokojují sociálně a biologicky determinovaných potřeb zájmů a hodnot. Každý žák má možnost přiklonit se k nějakému. Lze utvářet zdravou sebedůvěru.

2) Expoziční (kognitivní) metody:

- cílem je předání učiva žákovi učitelem

- **Přímý přenos:** popis, výklad, vysvětlení
- **Zprostředkovaný přenos:** ukázka, model, schéma
- **Heuristický přístup:** tvůrčí aktivita, problémové metody
- **Metoda samostatné práce:** závisí na vyspělosti a zkušenostech

3) Fixační metody:

- podstatou je procvičování, upevňování.
- uplatňují se při převaze vyučovacího cíle zaměřeného na: nácvik nových pohybových dovedností (zpřesnění rytmu, zlepšení kinestetické rovnováhy, optimalizace úsilí při provádění, autokontrola..)
- cvičení zaměřená na rozvoj pohybových schopností
- musí být zpětná informace – je závislá na věku, povaze nacvičované dovednosti, osobnostních vlastnostech

1. Metody nácviku:

- napodobení (imitace)
- pohybového úkolu
- opakování
- pasivního pohybu (pohybem edukanta provede edukátor)
- pohybového kontrastu (správné -- špatné -- správné provedení)

2. Metody výcviku:

- soutěžení
- memorování („dril“, mechanické pohybové učení)
- ideomotorická
- postupné intence (zaměřování)

4) Diagnostické metody

- kontrola a hodnocení dosažených výsledků
- je trvalou součástí procesu

- **1. vstupní diagnostika** – zjistit vstupní předpoklady žáků (standardní metody motorické)
- **2. průběžná diagnostika** – prověřují dílčí úspěšnost
- **3. finální diagnostika** – uzavřeným cílem, půlroční, roční klasifikace

5) Výchovné metody

- vyplývají z pedagogických teorií a empirických zkušeností
- jejich tvořivá aplikace závisí na teoretických vědomostech i praktických zkušenostech učitele

Výchovné působení v TV má několik složek:

- **mravní výchova** – vztah k TV, úsilí o zdokonalení, vztah k vlastnictví, fair play, ...
- **estetická výchova** – chápání krásy těla, pohybu, smyslu pro ladnost pohybů s hudbou, rytmus...
- **rozumová výchova** – spolupráce, vývoja zdokonalení nervových drah, představivost, orientace, taktické myšlení
- **výchova volných schopností** – vypěstované návyky, ovládnutí pudů a emocí, pravidla hry ...

Mezi výchovné metody jsou uváděny tyto:

- Kladení požadavků ze strany edukátora
- Přesvědčování (o správnosti přístupu)
- Cvičení – záměrné vytváření situací
- Odměna a trest – druh odměny, její velikost, stupňování v čase, frekvence
- Příklad – model chování edukátora
- Skupinová výchova – interpersonální vztahy

- hlavní výchovnou metodou je záměrné vytváření a využívání konkrétních didaktických situací k výchovnému působení!
- výchovný proces je formativní stránkou edukačního procesu, je zaměřen na utváření postojů, hodnot,

vlastností a sociálních norem edukanta. Vychází z bezprostřední interakce edukanta a edukátora.

- působení edukátora může být bezděčné nebo záměrné.

- výchovné styly, které se uplatňují, jsou autoritativní, liberální a demokratický.

Výchovné zásady:

- cílevědomost
- tvořivá aktivita edukátora a edukanta
- výchova v kolektivu a pro kolektiv
- důraz na kladné rysy edukanta
- přiměřenost (obsahu a metod)
- jednotnost (požadavky a vliv výchovy)
- respektování individuálních zvláštností
- úcta
- jednota vzdělávání a výchovy
- zodpovědnost za výchovu
- kontrola a hodnocení
- tvořivá atmosféra

6) Metody rozvoje pohybových schopností:

- **přerušovaně** → opakovaná x intervalová
- **nepřerušované** → rovnoměrná x střídavá

12) Plánování ve školní tělesné výchově

- a) Význam plánování v edukačním procesu, druhy plánů a jejich charakteristika.
- b) Tělesná výchova ve školním vzdělávacím programu současného edukačního procesu.
- c) Plánování jako součást řízení sportovního tréninku.

a) význam plánování v edukačním procesu, druhy plánu a jejich charakteristika

Všeobecný plán činnosti v TV na škole

1. Zajištění povinné tělesné výchovy

- vyučující jednotlivých tříd
- vyučující nepovinného předmětu zájmová TV
- vyučující zdravotní TV
- odpovědnost za lyžařský kurz
- odpovědnost za sportovní kurz
- odpovědnost za plavecký výcvik atd.

2. Sportovní akce

- sportovní soutěže
- propagační akce /tělovýchovná vystoupení, akademie apod./
- pohybové aktivity ve volném čase
- další akce /zájezdy, poznávací akce atd./

3. Zajištění podmínek

- odpovědnost za tělovýchovná zařízení – jmenovitě
- odpovědnost za zařízení pro tělesná cvičení – jmenovitě
- odpovědnost za kabinety a sklady – jmenovitě
- didaktické pomůcky

4. Spolupráce s organizacemi a institucemi

- sportovním klubem
- cestovní kanceláří
- ostatními školami
- lékařem
- sponzory atd.

5. Propagační a další výchovně vzdělávací činnost

- sportovní nástěnky
- tabule rekordů
- školní sportovní noviny atd.

Obecné požadavky na plány ve školní TV:

- reálný a uskutečnitelný,
- jednoduchý a přehledný,
- cílevědomý,
- kontrolovatelný,
- mobilizující,
- perspektivní,
- pružný a operativní,
- dostatečně "otevřený",
- adekvátně dlouhodobý apod.

Specifické požadavky na plány ve školní TV:

- respektovat třídimenzionální soustavu cílů (vzdělávací, zdravotní, výchovnou)
- vycházet z kontinuity pohybových schopností, pohybových dovedností a vědomostí
- respektovat sportovní zájmy edukantů, inklinaci k zaměření pohybové aktivity, volnočasové pohybové aktivity apod.
- využít kladů všech hlavních činitelů vyučovacího procesu (specializace edukátora, výjimečnost podmínek apod.)
- respektovat tradice školy, specifika regionu apod.

Základní etapy plánování:

- diagnostická
- konstrukční (příprava a sestavení)
- realizační
- kontrolní

Druhy plánů ve školní TV (z hlediska času):

- perspektivní a dlouhodobé
- roční
- sezónní a krátkodobé
- písemné přípravy na VJTV

b) tělesná výchova ve školním vzdělávacím programu současného edukačního procesu

Základem je **plánování** a **příprava**. Plánování a příprava zahrnuje:

1. výběr výukových cílů
2. výběr činností a rozvržení hodiny (zahrnuje i výběr pomůcek a časové rozvržení)
3. příprava pomůcek, materiálů, kontrola zařízení tělocvičny
4. rozhodnutí o způsobu sledování a hodnocení postupu práce žáků a o průběhu hodiny

Příprava je důležitá neboť:

1. umožňuje promyslet věci dopředu a připravit se na případné problémy či dotazy
2. umožňuje realizaci podobné hodiny v budoucnosti u jiné skupiny
3. umožňuje si dopředu promyslet: druh učení, metody, organizaci, hodnocení, pomůcky....

Plánování vychází s RVP a ŠVP.

- pro jednotlivé ročníky je stanoven **učební plán** zahrnuje povinné předměty a jejich časovou dotaci (zahrnuje i nepovinné a volitelné předměty), je tvořen **vedením školy**

- základním dokumentem pro plánování výuky jsou **učební osnovy**, které zpracovávají **předmětové komise**, kvalita učebních osnov se může lišit školu od školy

- učební osnovy obsahují:

- o úvodní část: základní filosofie vzdělání, cíle a výsledné kompetence
- o rozpis jednotlivých předmětů a vyučované látky v základních vzdělávacích celcích

- **celoroční plán** představuje rozpis učiva jednoho předmětu v jedné třídě na daný rok, vytváří ho **učitel**, je pro potřebu učitele i kontrolních orgánů
- celoroční plán je rozdělen na **tematické celky**, které mají konkrétní časovou dotaci (počet hodin nebo týdnů), obsah tematických celků zohledňuje klimatické podmínky
- konečným plánem je plán na vyučovací hodinu

Jak sestavit celoroční plán?

- při 2 hodinách týdně je dotace na předmět 66 hodin (3 týdně – 99 hodin)
- výuka by měla probíhat v blocích, blok 7 či více hodin na jednu sportovní aktivitu, nácvik nové dovednosti zabere 2 hodiny, zařazujeme diagnostická a testovací hodiny
- sestavíme tabulku tematických celků, které budeme ve školním roce probírat, obsahuje téma a počet hodin
- sestavíme plány jednotlivých tematických celků, obsahuje měsíc, lekci, počet hodin věnovaných lekci, učební cíl
- sestavujeme přípravy na jednotlivé vyučovací hodiny

c) plánování jako součást řízení sportovního tréninku

Řízení ST = dynamický proces, který uskutečňuje pomocí:

- a) Plánování**
- b) Evidence**
- c) Kontroly trénovanosti**
- d) Vyhodnocování trénovanosti a výkonnosti**

Plánování tréninku

Plánování = tvůrčí činnost trenéra směřující k vytvoření podmínek pro optimální rozvoj sportovce a růst jeho sportovního výkonu

Plánování = odůvodněné časové členění ST, stanovení jeho cílů, specifikace zatížení a zatěžování, zaměřené na změnu trénovanosti a výkonnosti sportovce v určitém období (cyklu)

Plánování = nepřetržitý proces, přípravný charakter (základ praktické činnosti)

Plán = zdůvodněná představa tréninkové činnosti na vymezené období

Plán vychází z důkladné analýzy předchozího období, jeho součástí je kontrola, tréninkového procesu (zpětná vazba)

Členění plánů

- Perspektivní plán (víceletý)
- Jednoroční plán
- Operativní plán (na jednotlivá tréninková období)
- Plán tréninkové jednotky

a) víceletý (perspektivní) plán

- východiskem odhad vývoje výkonnosti
- stanovuje cíle a úkoly tréninku pro jednotlivé etapy
- záměry a úkoly by se měly projevit v dynamice hlavních ukazatelů zatížení a v hodnotách ukazatelů trénovanosti

Obsah:

- charakteristika sportovce, vč. nedostatků
- hlavní dílčí cíle a úkoly

- termíny nejdůležitějších závodů
- členění na roční (ev. i kratší) cykly
- cíle a úkoly cyklů
- počet cyklů, tr. jednotek
- základní specifikace zatížení a zatěžování

b) jednoroční plán

- stanovuje zaměření a úkoly pro jednotlivá období RTC

Obsah:

- charakteristika sportovce, dosažená výkonnost
- hlavní výchozí údaje z minulého RTC (zatížení, trénovanost, výkonnost)
- hlavní cíl vyjádřený výkonem v hlavních soutěžích (+ jejich kalendář)
- upřesnění dynamiky zatížení
- členění tr. procesu na kratší období (mezo a mikrocykly)
- rozpis úkolů pro jednotlivá období a kontrola plnění
- termíny lékařských prohlídek
- termíny kontrol trénovanosti
- ev. hlavní tréninkové metody, prostředky, formy
- personální a materiální zajištění

c) Operativní plán

- rozpracovává jednoroční plán na mezocykly (bloky) a mikrocykly

- vychází z výsledků v předchozích cyklech

Obsah:

- stejní ukazatelé jako jednoroční plán, ale detailněji rozepsané:
- cíle v soutěžích a termíny
- cíle kratších cyklů
- cíle a hlavní zaměření tj
- detailnější charakteristika zatížení a zatěžování (hlavní tréninkové metody, prostředky, formy), zotavení, regenerace v cyklech
- východisko k přípravě na tréninkovou jednotku

13) Efektivita edukačního procesu ve školní tělesné výchově

- a) Vysvětlení pojmu „efektivita“ v edukačním procesu, hlavní aspekty efektivity, kritéria efektivity.
- b) Efektivita z hlediska současného pojetí tělesné výchovy a současných požadavků a trendů.
- c) Diferenciace ve školní TV a ST, kritéria diferenciace.
- d) Techniky zjišťování efektivity pohybového zatížení (monitorování pohybových aktivit).

a) vysvětlení pojmu „efektivita“ v edukačním procesu, hlavní aspekty efektivity, kritéria efektivity

Efektivita = míra úspěšnosti v plnění cílů TV

= míra výsledků, které dosahujeme při plnění cílů a úkolů jednotlivých částí VJ (dialektické chápání)

Efektivita EP se výrazně podílí na všestranném a harmonickém rozvoji každého edukanta.

Má 2 stránky:

Účinnost EP – je to poměr vynaložených didaktických činností a prostředků k didaktickým výsledkům

Účelnost EP – je míra souladu průběhu EP s vytčenými cíli, s determinovanými tendencemi

Kritéria efektivity:

1. Hodnocení splnění cíle VJ
2. Hodnocení struktury VJ z hlediska psychického a fyzického zatížení
3. Hodnocení využití vyučovací doby
4. Hodnocení účinnosti fyziologické funkční odezvy podnětů

Ad 1) respektovat osnovy, plány, podmínky

Ad 2) Psychické zatížení: emočně-motivační podněty → kognitivní fáze → socializační podněty (v celém průběhu) → závěrečná část

Fyzické zatížení: Obratnost (an.-aer. alaktátová zóna; 120-130 TF)
 Rychlost (an. alaktátová zóna; 160 TF)
 Síla (dynamická; všeobecná)
 Vytrvalost (aer.zóna; 120-140 TF)

Ad 3) pedagogicky využitý čas X ztrátový čas => metoda chronometráže

Jejich poměr vypovídá o efektivitě a o kvalitách edukátora

Průměrná efektivita je, pokud čistý čas cvičení odpovídá 14-17 minutám, výborná efektivita se vyznačuje časem cvičení nad 22 minut. Jiný zdroj uvádí, že čas strávený cvičením nad 25% celkového času je dobrá efektivita EP.

Ad 4) fyziologická účinnost

- Metody zjišťování kalorického výdeje
- Odhad energetického výdeje (240kcal/hod pro TV optimální) → náročné, nevyužívá se
- Hodnocení známek únavy (barva kůže, pocení, dýchání, koordinace, pozornost atp.)
- Změny tepové frekvence (sporttester, palpační metoda)

50% VO₂ max ≈ 128 tepů/min ♂ a 138 tepů/min ♀

75% VO₂ max ≈ 154 tepů/min ♂ a 164 tepů/min ♀

Max. zatížení ≈ 180-200 tepů/min

Podněty nad 50% VO2 max a průměrná srdeční frekvence by neměla klesat pod 140 tepů/min ve vyučovacích jednotkách TV

Termíny:

Inovace = dílčí didaktické opatření za účelem zefektivnění EP

Intenzifikace = zvyšování účinnosti zaměřené na kvalitativní stránku EP

Modernizace = zkvalitňování všech hlavních činitelů EP

Optimalizace = souhrn nejvhodnějších z nejúčinnějších opatření umožňující co nejekonomičtější dosažení vytyčených cílů

Racionalizace = souhrn logických opatření vycházejících z nejnovějších didaktických poznatků zaměřených na zkvalitnění EP

b) efektivita z hlediska současného pojetí tělesné výchovy a současných požadavků a trendů

Vzdělávací hledisko

= míra úspěšnosti v plnění vzdělávacích cílů školní TV projevovaná kvalitou a kvantitou pohybových dovedností, rozsahem vědomostí a úrovní pohybových schopností

Účinnost → poměr vynaložené výchovně vzdělávací práce k dosaženým vzdělávacím výsledkům

Základ: účinnost motorického učení

Kritéria hodnocení:

- plnění osnov
- úroveň dovedností (výkony)
- úroveň schopností
- vědomosti o tělesné kultuře
- využití vyučovací doby (podíl PA na celkové době)

Dále: podíl žáka na řízení, diferenciaci žáků, úroveň soutěží

Zdravotní hledisko

= míra úspěšnosti v plnění zdravotních cílů školní TV

1. Hledisko fyziologické – úspěšnost vlivu zatížení na rozvoj organismu (zdatnosti) [zásada fyziologické náročnosti PA, zásada postupného zvyšování zatížení]

Kritéria hodnocení:

- objem zatížení (velikost zátěže)
- interval zatížení (tepová frekvence)
- tělesná zdatnost (výkon ve sportovní disciplíně)
- sportovní výkonnost edukantů (sportovní soutěže)
- zdravotní stav edukantů (funkční vyšetření lékařem)

2. Hledisko podpůrně pohybového aparátu – vliv EP na podpůrně-pohybový aparát [zásada kompenzačnosti – kompenzovat některé druhy PA]

Kritéria hodnocení:

- držení těla (pořadová cvičení)
- kloubní pohyblivost (testy kloubní pohyblivosti)
- vady na podpůrně-pohybovém aparátu (relaxační cvičení)
- úroveň záchrany a dopomoci

3. Hledisko hygienické – kvalita a kvantita tělesných a duševních návyků a jejich trvalost

Kritéria hodnocení:

- vytvořené hygienické návyky
- vztah edukantů k hygieně (cvičební úbor, sprchování)
- emocionální klima (radost z PA, regenerační cvičení)
- transfer hygienických návyků mimo TV

Výchovné hledisko

= míra úspěšnosti v plnění výchovných cílů ve školní TV; zásada výchovného vlivu PA

Účinnost = poměr vynaložené výchovné práce k dosaženým výchovným prostředkům

Doporučené výchovné formy a metody: účinnost rozumového zaměření, účinnost emočního zaměření a účinnost vegetativního zaměření

Kritéria:

- zájem edukantů o školní TV (o sporty, tělocvičnou rekreaci, pohybové umění)
- vztah edukantů k tělocvičné aktivitě (jejich druhům)
- vztah k tělesné zdatnosti a zdraví
- kázeň edukantů; vystupování a chování v TV
- dodržování pravidel; pracovní a emocionální klima

c) diferenciaci ve školní TV a ST, kritéria diferenciaci

Diferenciaci ve školní TV rozumíme třídění edukantů podle určitých kritérií a na to navazující uspořádání ostatních činitelů edukačního procesu včetně vztahů mezi těmito činiteli.

Za hlavní kritéria uplatňovaná při diferenciaci v TV považujeme:

- | | |
|--|--|
| • Věk | • Úroveň pohybových schopností |
| • Pohlaví | • Sportovní zájmy, preference, inklinace apod. |
| • Výkonnost | • Tělesné (zdravotní) nedostatky |
| • Pohybové předpoklady (technické předpoklady) | • Výška, kázeň, odvaha apod. |
| • Zdatnost | |

Při volbě jednoho kritéria přihlížíme vždy i k dalším kritériím.

Na diferenciaci edukantů navazuje diferenciací cílů, učiva, forem, metod, podmínek a dalších činitelů.

Druhy diferenciaci:

- vnější (na úrovni škol)
- vnitřní (na úrovni tříd)

- a) **kvantitativní** (míra výkonnosti, zdatnosti,...)
- b) **kvalitativní** (zájem, preference, individuální sklony,...)
- c) **skalační** (stejný obsah, ale různý čas)
- d) **furkační** (ve stejném čase různý rozsah učiva)

Důležité!

- Důraz na realizaci vnitřní diferenciaci!
- Přehled o diferenciaci edukantů v systému vzdělávání v ČR.
- Diferenciaci v různých organizačních formách.
- Klady a zápory diferenciaci.
- Význam diferenciaci v současném pojetí školní TV.

d) techniky zjišťování efektivity pohybového zatížení (monitorování pohybových aktivit)

Monitorování pohybové aktivity a diagnostika skladby pohybové aktivity mládeže je jedním z nejzávažnějších výzkumných problémů současné školní tělesné výchovy a volného času. Cílem monitorování pohybové aktivity je získat co nejpřesnější popis úrovně realizované pohybové aktivity spolu s jejími sociálními, biologickými, environmentálními determinanty, koreláty a mediátory pro formulování edukačně a zdravotně orientovaných doporučení a intervencí k pohybově aktivnímu a zdravému životnímu stylu. Za nejzávažnější ukazatele monitorování pohybové aktivity považuje Frömel, Novosad a Svozil (1999):

- strukturu, objem a intenzitu pohybové aktivity,
- poměr pohybové a sportovní aktivity,
- účast v organizované pohybové aktivitě,
- míru zvládnutí určité pohybové činnosti,
- míru vědomostí o určité pohybové činnosti a celkově o tělesné kultuře,
- vztah mezi sportovními zájmy a realizovanou pohybovou aktivitou,
- vztah k pohybové aktivitě, · míru uspokojení z pohybové aktivity,
- vynakládání času a peněz na pohybovou aktivitu.

Metody, které lze uplatnit při monitorování terénní pohybové aktivity, jsou objektivní nebo subjektivní měření.

Objektivní měření – přímé sledování, dvojité izotopicky značená voda a nepřímá kalorimetrie, snímače srdeční frekvence, akcelerometry, pedometry a multifunkční přístroje.

Subjektivní měření – dotazníky, záznamové archy a rozhovory (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Při výběru prostředků k monitorování pohybové aktivity je důležité zvážit náročnost výzkumu, počet zkoumaných jedinců a jejich věk, délku monitorování a množství sledovaných znaků. Z celé řady různých technických zařízení pro účely monitorování pohybových aktivit uvádí Hendl a Dobrý (2011) ty, se kterými se setkáváme nejčastěji:

- caltracy (2D nebo 3D) – pro hodnocení energetické náročnosti dané pohybové činnosti,
- krokoměry – pro stanovení množství kroků při dané pohybové intervenci,
- kardiachometrie – sporttestery – pro stanovení srdeční frekvence, · akcelerometry – k hodnocení intenzity zatížení,
- přenosné EMG – k hodnocení kvality a způsobu provedení pohybu – řízení pohybové činnosti,
- dotazníky – pro získání kvalitativních údajů o dané pohybové činnosti nebo režimu.

Za základní cíle současného monitorování pohybové aktivity považuje Hendl a Dobrý (2011) stanovení minimálního objemu a kvality pohybových aktivit, které sníží dopad hypokinézy na lidský organismus. Zajistit podklady pro využití stoupajícího objemu volného času a pro ovlivnění kvality života pomocí pohybových aktivit. Přispět ke zvýšení zdatnosti současné populace.

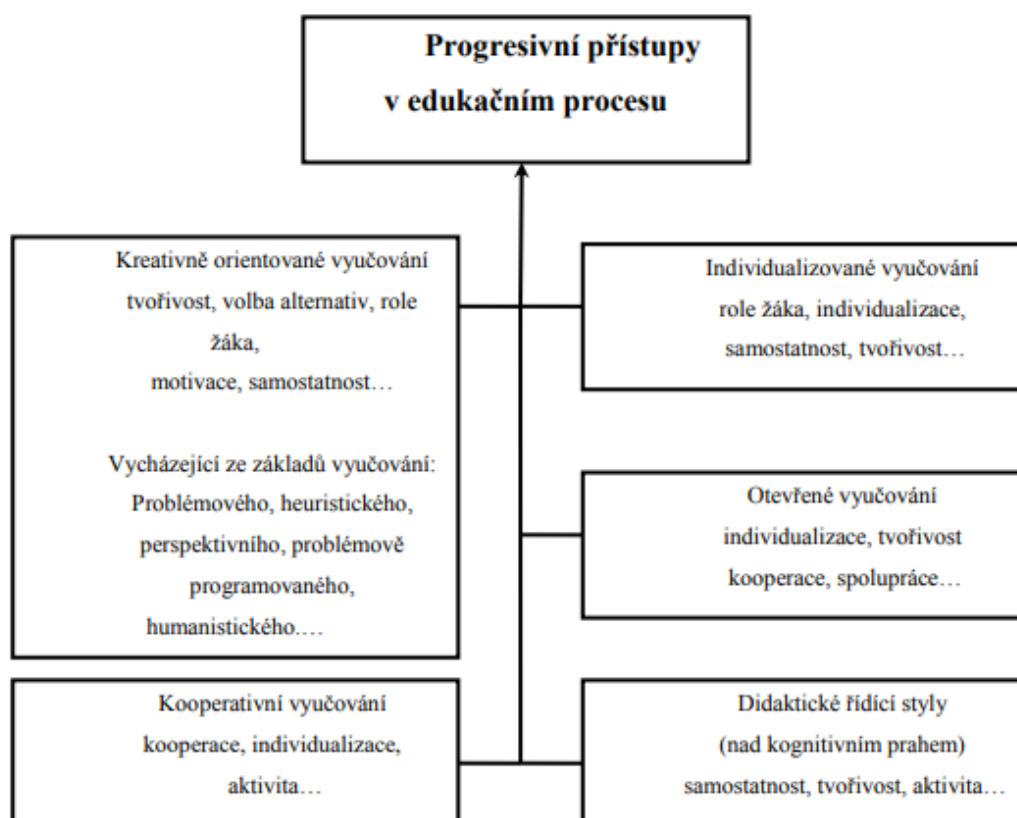
14) Progresivní vyučování v současném edukačním procesu v tělesné výchově

- a) Charakteristika progresivního vyučování (problémové vyučování, kreativně orientované vyučování, otevřené vyučování, kreativně kooperační vyučování, individualizované vyučování...).
- b) Základní principy progresivního učení a vyučování.
- c) **Uplatnění progresivních postupů v edukačním procesu pohybových aktivit.**

a) Charakteristika progresivního vyučování (problémové vyučování, kreativně orientované vyučování, otevřené vyučování, kreativně kooperační vyučování, individualizované vyučování)

Cílem progresivních přístupů není pamětní zvládnutí co největšího množství informací, ale postihování souvislostí a kauzálních vazeb mezi jevy, které vyúsťuje v tvořivé poznání, výtvar, artefakt (i když převážně v subjektivním smyslu). Proto se kromě rozvoje kognitivních a formativních procesů klade zvýšený důraz na produktivní, kritické myšlení, zejména na myšlení divergentní. Hlavním principem progresivních přístupů je orientace na edukanta, který je zvědavý, kritický, nezávislý v úsudcích a myšlení, je zaujatý svými úkoly, umí pracovat a kooperovat s ostatními i pracovat samostatně a individualizovaně podle svých předpokladů, které umí diagnostikovat, a není ochotný přijímat automaticky věci na základě pouhého tvrzení a mínění autorit. Tím, jak progresivní přístupy v sobě kombinují a zahrnují velké množství metod a přístupů, můžeme i tady použít termín blended learning, dosud známý spíše v souvislosti s e-learningem. Z tohoto pohledu se v progresivních přístupech kombinují již zmiňované a ustanovené druhy vyučování a učení v moderní (progresivní) didaktické principy.

Z didaktického hlediska je žádoucí progresivní přístupy začlenit do celého systému edukačního procesu. Pro aplikaci progresivních přístupů v praxi je potřebné vytvořit odpovídající edukační podmínky, působit na didaktické dovednosti edukátora v profesní přípravě i v celoživotním vzdělávání, využívat možnosti a zájmy edukantů a v neposlední řadě promýšlet časové rozvržení a vhodnost edukačního obsahu. Nutné je také ověřovat přínos a úměrnost těchto přístupů, které z psychologického i pedagogického pojetí jistě přinášejí pozitivní hodnoty, ale mohou do jisté míry komplexnost problematiky neadekvátně zjednodušovat.



1. Problémové vyučování

Problémové vyučování charakterizujeme jako řízení učebního procesu především prostřednictvím vytyčování problémových učebních situací a jejich cílevědomým řešením. Svým zaměřením je kreativně orientovanému vyučování nejbližší. Problémové učení patří k náročným druhům učení. Vyžaduje od žáků samostatnost a tvořivost. „Každému praktickému pokusu předchází myšlenková analýza vzniklé problémové situace završená formulováním „hypotézy“ možného řešení. „Hypotéza“ je následně v praktické činnosti ověřována a podle povahy průběžného (nebo i finálního) výsledku je buď přijata, nebo zamítnuta. Při řešení nastolených problémů postupuje žák buď zcela samostatně, nebo za pomoci rad učitele“ Gagné poznamenává, že řešení problému prokazuje dokonalejší retenci a zpevnění a může v člověku vytvářet lásku k učení, „žízeň po vědění“. „Nemůžeme se však domnívat, že tento typ učení vytvoří z člověka nutně tvořivého myslitele, schopného velkých přínosů v oblasti vědy nebo umění. Z výzkumu vyplývá, že lidé, kteří se zabývají řešením problémů, se mohou učit instruovat sami sebe, přijímat strategie, jež řídí jejich myšlení. Předpokládáme, že takovým strategiím se člověk učí a užívá jich při řešení problémů jakéhokoliv druhu“

Metoda výuky postavená na řešení problémů, problémová metoda – začleňování problémů do výuky, které řeší, více či méně samostatně, žáci. Jedním z hlavních vzdělávacích cílů, pro které je problémová metoda výuky aplikována, je rozvíjení vyšších kognitivních dovedností žáka (analytického a syntetického myšlení, hodnocení, tvořivého myšlení). Problémová metoda je rovněž základem pro rozvíjení jedné z klíčových kompetencí podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní i gymnaziální vzdělávání:

Kompetence k řešení problémů (podle RVP G)

Žák:

- rozpozná problém, objasní jeho podstatu, rozčlení ho na části;
- vytváří hypotézy, navrhuje postupné kroky, zvažuje využití různých postupů při řešení problému nebo
- ověřuje hypotézy;
- uplatňuje při řešení problémů vhodné metody a dříve získané vědomosti a dovednosti, kromě analytického a kritického myšlení využívá i myšlení tvořivé s použitím představivosti a intuice;
- kriticky interpretuje získané poznatky a zjištění a ověřuje je, pro své tvrzení nachází argumenty a důkazy, formuluje a obhajuje podložené závěry;
- je otevřený k využití různých postupů při řešení problémů, nahlíží problém z různých stran;
- zvažuje možné klady a zápory jednotlivých variant řešení, včetně posouzení jejich rizik a důsledků.

→ Kompetence k řešení problémů odráží hlavní kroky strategie řešení problémů.

→ Je nadpředmětová, kroskurikulární, měla by se promítat do všech vzdělávacích oblastí, nicméně v matematice a geometrii, přírodních a technických oborech a v informatice je pro její rozvíjení asi největší prostor.

Pro využití problémové metody ve výuce: Nemá-li problémová situace, kterou mají žáci řešit, subjektivně jimi jako problémová vnímána (např. nezajímá-li je její tematika, nepovažují-li ji za aktuální či smysluplnou nebo neporozumí-li jí), ztrácí se vnitřní motivace žáků k řešení, a tím i velká část efektivnosti této metody. Žáci pak se řešením problému buď vůbec nebudou zabývat, nebo jen na základě vnějších pobídek – pro dobrou známku, aby se vyhnuli špatné známce nebo jiné sankci apod.

Strategie řešení problému

1) Identifikace (objevení) problému - zjištění, že v problémové situaci vidíme, identifikujeme, rozpoznáváme rozpor. Tento první krok není pominutelný ani při řešení problémových úloh ve škole; žák by měl problém skutečně v úloze rozpoznat, vnímat ho jako rozpor a chápat smysluplnost, aktuálnost, potřebu jeho řešení.

2) Analýza problému – rozbor počáteční problémové situace, ujasnění její povahy a struktury, selekce proměnných a parametrů podstatných a nepodstatných, přebytných či chybějících.

3) Dourčení problémové situace - doplnění informací z různých dostupných zdrojů; po tomto kroku by měl být počáteční stav problémové situace pokud možno dobře určený.

4) Volba modelu problémové situace – matematického, fyzikálního, logického, technického ...; selekce podstatných a nepodstatných proměnných, formulace počátečních podmínek ...

5) Formulace hypotéz(y) – představa o cílovém stavu (cílových stavech) problémové situace. **6) Plán postupu:**

– Rutinní - Už jsem podobný problém řešil? Mohu použít úplně nebo zčásti postupy, které už znám?

– Subjektivně nový (nový z hlediska řešícího subjektu)

- analytický (krok za krokem, úplná struktura logických vazeb jednotlivých kroků),
- syntetický (globální; „vhled“ do problému – řešení je pak ale třeba zpětně doložit, zdůvodnit, dokázat),
- pokusem a omylem (tam, kde známé postupy ani analytický či syntetický přístup nepomáhají; řešení je také potřeba zpětně doložit).
- Smíšený

– Objektivně nový (nový z hlediska společnosti; dosud nikdo tento problém neznal, neřešil, nevyřešil) – podobné možnosti jako výše u subjektivně nového problému. Objektivně nové problémy se ve škole zpravidla nevyskytnou, i když i takové případy se stávají, viz např. Mpembův problém.

7) Vlastní řešení – dosažení jednoho správného, nebo více přijatelných cílových stavů problémové situace.

8) Kontrola postupu řešení a výsledku – kontrola jednotlivých kroků, výpočtů, využití zpětné cesty řešením...

9) Interpretace a zhodnocení výsledku (dosaženého cílového stavu) - odpovídá výsledek řešení hypotézy, mým znalostem o podobných situacích, celkovým okolnostem do nichž je problémová situace zasazena?

10) Shrnutí – odpověď, konstatování výsledku v podstatných souvislostech, zasazení výsledku do kontextu počáteční problémové situace. Tyto kroky obecné strategie řešení problémů zahrnují všechny prvky kompetence k řešení problémů podle RVP, a jsou tedy jimi rozvíjeny

Problém, který je subjektivně nový, nebo alespoň části jeho řešení jsou subjektivně nové, vyžaduje od řešitele **tvůrčí přístup**. Při jeho řešení se rozvíjí tvořivost žáků, včetně jejich **představivosti a intuice**.

2. Kreativně orientované vyučování

Kreativizací edukačního procesu rozumíme rozvoj kreativity, zvyšování úrovně kreativity a zlepšování předpokladů pro kreativitu u všech hlavních činitelů edukačního procesu (edukátora, edukantů, podmínek, edukačního programu atd.) a jejich interakcí.

Pro kreativně orientované vyučování je charakteristické úsilí o zvýšení role žáka v edukačním procesu. V dnešní době je již překonána dominantní role učitele jednostranně působícího na objekt edukačního procesu. Naší snahou je vtahovat žáka do vlastního procesu, zainteresovat ho na výsledcích, zvyšovat jeho podíl na rozhodovacích procesech v řízení edukačního procesu, zvyšovat jeho vnitřní motivaci pro vykonání pohybové aktivity

Hlavním cílem kreativizace edukačního procesu je zejména:

- rozvoj kreativity pedagoga
- rozvoj kreativity, samostatnosti, adekvátní svobody rozhodování, vnitřní aktivity, spoluúčasti edukantů na řízení
- výchova výrazných osobností
- vytváření podmínek podněcujících kreativitu

- vytváření kreativní atmosféry
- kreativní pojetí edukačních programů

Hlavní východiska kreativizace edukačního procesu:

- každý pedagog je více či méně kreativní (musí tvořivě reagovat na vzniklé situace, ne vždy to naplánované jde zrealizovat)
- i méně kreativní pedagog musí vytvářet podmínky pro rozvoj kreativity edukantů
- každý edukant je více či méně kreativní (je potřeba je zapojovat a podněcovat)
- kreativita edukanta by měla být respektována (neexistuje špatné řešení, vše by se mělo vyzkoušet s ohledem na bezpečnost)
- každá pohybová činnost má určitou míru „kreativního náboje“ (je důležité hledat ty možnosti)
- kreativita při pohybové činnosti se dá rozvíjet (nezabíjením "špatných" nebo spíše nerealizovatelných nápadů)
- kreativní činnost nelze vynucovat (někdy to jde líp, někdy hůř)
- kreativní činnost vyžaduje adekvátní podmínky (můžeme využít i netradičních pomůcek, vždy je mít připravené dopředu)

Principy kreativně orientovaného edukačního procesu:

- princip samostatnosti a otevřenosti
- princip vlastního tempa
- princip postupu po problémově orientovaných či kreativních situacích
- princip podpory fantazie, fluence (=plynulosti myšlenek), flexibility a originality
- princip dominance divergentního myšlení (jedna úloha generuje více rozdílných řešení)
- princip adekvátní svobody rozhodování, volby partnera (nepřikazovat!)
- princip jednoty „otevřenosti“ a „dokonalosti“ pohybové činnosti
- princip emocionality, „edukační pohody a radostnosti“
- princip dominující „role žáka“

Kontra-kreativní znaky, které omezují, ruší nebo dokonce vylučují kreativizaci edukačního procesu:

- neadekvátní ctižádostivost a „sobecký individualismus“
- netolerantnost k méně kreativním, méně asertivním, méně „známým“ či méně výkonným
- nízké sebevědomí, nedůvěra v sebe sama a pesimismus
- přílišná úcta k autoritám a vůdčím typům
- strachové zábrany
- časový stres
- anti-kreativní materiální podmínky
- direktivní řízení edukačního a deduktivní didaktické postupy
- didaktické formy s nízkou mírou individuálního uspořádání
- neoblíbené didaktické prostředky nebo jejich nevhodná realizace

Předpoklady pro uplatnění kreativně orientovaného vyučování z hlediska:

Edukátora: --> zkušenosti se samostatným učením žáků; diagnostické schopnosti; motivační schopnosti; organizační schopnosti; kreativní schopnosti; anticipační schopnosti; fond pohybových dovedností; schopnost divergentního myšlení

Edukanta: --> návyk na samostatnou činnost; návyk na vnitřní aktivitu; kreativní schopnosti; divergentní myšlení; komunikativní schopnosti; zájem o učivo; pohybové dovednosti, schopnosti a vědomosti; kázeň

Návrh kreativní VJ s gymnastickým obsahem

Cíl: Přispět k rozvoji rytmického cítění a k tvořivému uplatnění dovedností v akrobacii.

Úvodní část: s hudebním doprovodem - krátké švihadlo každá edukantka (Zadání: žákyně běží vpřed podle hudby v libovolném směru, švihadlo volně za tělem. Na povel učitele volí žákyně libovolné přeskoky na místě přes kroužící švihadlo. Klademe důraz na to, aby přeskoky švihadla byly podle hudby! Možnosti řešení úkolu: Přeskoky s meziskokem, bez meziskoku při kroužení švihadla vpřed nebo vzad, snožmo, zkřížmo, střídnonož, jednonož, "vajíčko" apod.)

Průpravná část: se švihadly - vede učitel s hudebním doprovodem. Na závěr dvojice s jedním švihadlem, úkol zní: přeskakujte švihadlo ve dvojici libovolným přeskokem, pokus o komický přeskok. (Možnosti řešení úkolu: vedle sebe v držení za vnitřní ruce; vedle sebe v držení kolem pasu; čelem k sobě, krouží jedna; zády k sobě; za sebou; se skokem mimo švihadlo a zpět aj.)

Hlavní část:

akrobacie: Méně početná družstva (4-5 žáků) - tvorba jednoduchých akrobatických vazeb a sestav s využitím stoje na rukou.

- obtížnější provedení stoje na rukou (Cílem je zvládnout stoj na rukou s různými polohami a pohyby dolních končetin. Úkolem je: "Zacvičte alespoň tři různé polohy nebo pohyby dolních končetin ve stoji na rukou!" Organizace: dvojice - první cvičí, druhý poskytuje pomoc.)

- krátká soutěž o nejlepší sestavu

- nejlepší sestavu se naučí všichni žáci - důraz na estetické provedení

Pohybová vložka (trvání 2min) - např. se švihadlem. Dvojice proti sobě - každá žákyně krátké švihadlo. Úkol: Žákyně A vymyslí libovolný přeskok - B opakuje (asi 20-30 přeskoků), pak si vymění role.

Závěrečná část:

Rytmické hádanky - s hudebním doprovodem. (bez náčiní. Na krátké hudební úryvky -16-24 taktů - reagují žákyně patřičným tanečním krokem. V hudební nahrávce je vhodné rytmy nepravidelně střídát a opakovat. Možnosti řešení úkolu: taneční chůze s pohyby paží; běh s výdrží paží; polkový krok i v obracech; dvojpolka; poskočný krok; valšíkový krok i s pohyby paží, též v obracech apod.)

3. Otevřené vyučování

Otevřené vyučování jako jedna z moderních metod

Otevřené vyučování představuje jednu z nejmodernějších metod využívanou v našich školách. Ve srovnání s jinými moderními alternativami se jedná o metodu nejsložitější.

Otevřené vyučování představuje reformní podněty ke změnám v metodách, formách, obsahu i organizaci školní práce. Centrem veškeré činnosti by se mělo stát dítě. Škola by měla zbavit dítě strachu a donucování a měla by být místem, kde děti mohou zažít úspěch.

Proto je tato metoda vhodná k výuce i na základní škole praktické, kde se zaměřujeme na individuální možnosti a předpoklady dítěte. Dalším směrem otevírání je směr navenek, znamená změnu vztahu školy vůči okolnímu světu i mimo ni.

Pro posouzení míry otevřenosti učení lze použít následující kritéria:

- **otevřenost** vůči světu, přírodě, společnosti, praktickému životu,
- **otevřenost** vůči novým poznatkům a faktům ve zjednodušené formě,
- **otevřenost** vůči metodám v procesu,
- **otevřenost** vyučujících vůči žákům a naopak,
- **otevřenost** v komunikaci mezi rodiči a školou, navázání spolupráce i neformální formou.

Otevřené vyučování je tedy založeno na změnách vztahu k žákovi, které se promítají do **obsahových, metodických i organizačních** složek vyučování. V otevřeném vyučování se podporují individualizované formy učení, ale zároveň se uplatňují společné činnosti. Škola se nechápe pouze jako místo, které zprostředkovává informace, ale jako místo, které podporuje skutečné chápání toho, co žáci dělají. Otevírá cesty k praktické účasti na společenském vědění a zkušenostech i na jejich změnách.

Otevřené vyučování odpovídá svou koncepcí požadavkům **tvořivého vyučování**, kterému je v současné době věnována celá řada moderních metodik. Základem tvořivého vyučování je vytváření podmínek pro rozvoj tvořivosti žáků a pro uplatnění různých druhů tvořivých činností ve výuce.

Podstata otevřeného vyučování:

Z hlediska obsahu se žáci neučí ničemu jinému než v tradiční škole. Poznatky se však více **spojují, integrují**. Čtení, psaní, počítání – to vše je propojováno se znalostmi o přírodě a společnosti a s praktickými dovednostmi. Tím mizí obvyklé hranice mezi tradičními školními předměty a zaniká tradiční rozvrh hodin.

K důkladnému pochopení a zažití určité látky je dán velký prostor pro **samostatnou práci**. Zde se role vyučujícího oproti tradičnímu pojetí mění.

Žáci mají vždy na týden připravené své **plány** a podle nich ve vymezeném čase pracují. Pro tuto dobu (tzv. volná práce) musí být připraven dostatek materiálů. Vyučující kontroluje učení žáků, neřídí však jejich každý krok, neboť jim je poskytnuta velká samostatnost. V základní škole praktické učitel zůstává poradcem, ale snaží se, aby žáci alespoň některé úkoly plnili samostatně.

Zvláštní důraz se klade na **rozvoj sociálních vztahů** a vytváření třídního společenství.

Významnou úlohu hraje vzájemná komunikace.

Pro nové formy práce je speciálně **upravena učebna** (plánek třídy je uveden v příloze). Uspořádání veškerých prostředků pro práci musí mít jasnou strukturu, aby se žáci v množství materiálů jasně vyznali. Za tím účelem je třeba vymezit tzv. **učební zóny** dle jednotlivých předmětů. Materiály jsou uloženy v šanonech nebo v odkládacích koších. Zvláštní místo mají **týdenní plány žáků**.

K základním znakům otevřeného vyučování zejména patří:

- změna úpravy třídy,
- doplnění tradičních předmětů novými činnostmi,
- nahrazení tradičního rozvrhu hodin rozvrhem činností,
- zařazení nové organizační formy tzv. volná práce,
- zavedení týdenních plánů práce pro žáky,
- používání nových forem hodnocení,
- důraz na třídní společenství,
- využívání široké spolupráce s rodiči.

Nové činnosti a jejich rozvrh ožívují netradičním způsobem obsah vyučování. Otevřené vyučování mění charakter většiny tradičních předmětů a v denním programu se doplňuje o další činnosti. Jedná se například o pravidelné **rozhovory (kruh)**, o nový předmět **integrované výuky**, o **volnou práci**. U nás běžně používaný rozvrh hodin je až příliš spjat s rozvržením doby na úseky – vyučovací hodiny. Pro otevřené vyučování je stanoven rozvrh činností, jak po sobě následují.

Žákovské týdenní plány jsou seznamem úkolů, které má žák splnit. Týdenní plán je programem pro **volnou práci** žáků. Plán obsahuje úkoly z různých oblastí a vyučovacích předmětů. Žák si může sám určit postup zpracování, pracovní tempo i sociální formu. Týdenní plány všech žáků se ukládají na vyhrazené místo, odkud si je berou v době tzv. **volné práce**. Týdenní plán umožňuje učiteli diferencovat individuální předpoklady jednotlivých žáků.

V otevřeném vyučování se upouští od tradičního **hodnocení** formou známek. Klasifikace se nahrazuje kvalitativním hodnocením, pro které se používá název **širší slovní hodnocení**. Účelem slovního hodnocení je ocenit výkon žáka vzhledem k jeho schopnostem a vzhledem k jeho předešlým výkonům. Hodnocení má diagnostický charakter, kromě ocenění žáka, jeho kladů a záporů, musí navrhovat i postup v učení.

Třídní společenství vede žáky k výchově a správné orientaci v mezilidských vztazích. Je důležitou součástí otevřeného vyučování. Samostatnost a spolupráce se rozvíjí při plnění úkolů služeb, které jsou určovány pro pravidelně se opakující činnosti.

Žáky je třeba vést k tomu, aby na sebe brali zodpovědnost za určitá rozhodnutí, aby se uměli shodnout na určitých požadavcích. K tomu slouží třídní žakovská rada. Členové rady řídí společné diskuse v kruhu, kde vyčerpávající vystupuje jako člen kruhu.

Dobrá **spolupráce s rodiči** je základem pro splnění vzdělávacích i výchovných cílů školy. V otevřeném vyučování se rodiče stávají aktivními partnery. Rodiče je třeba seznámit se záměry školy. Rodiče mohou pociťovat strach z neznámé metody. Proto je třeba na rodičovském večírku rozptýlit neopodstatněné představy a učinit srovnání učebních a výchovných cílů volné výuky s cíli a představami rodičů.

Otevřené vyučování přináší **změnu v činnostech žáků**. Nepracuje se v tradičním systému předmětů a vyučovacích hodin. Proto je vhodnější používat pro rozvržení náplně školní práce místo rozvrhu hodin výstižnější pojem **rozvrh činností**. V rozvrhu je obsaženo 12 základních činností: kruh, český jazyk a literatura (kurs), náš svět (integrovaná výuka), volná práce, výtvarná výchova, tělesná výchova, pracovní společenství, plánování práce, přesnídávka, přestávka (ukázka týdenního rozvrhu je uvedena v příloze).

Vyučovací činnosti probíhají v několika odlišných formách:

Kruh je taková organizační forma, kdy se žáci s učitelem shromáždí se svými židlemi do kruhu. Všichni na sebe vidí, a tím se podporuje příznivá situace pro **přirozenou komunikaci**. Schopnost komunikace patří k základním dovednostem, které by měla škola rozvíjet. Touto formou učitel ráno zahajuje vyučování, uzavírá vyučovací den nebo týden.

Pro **volnou práci** je každý den vymezena doba cca 40 minut na začátku druhého vyučovacího bloku. V této době řeší žáci různé typy úkolů. Úkoly jsou vypsány v týdenním plánu, který každý žák obdrží. Tím je umožněn **výběr úkolů i samostatného tempa**. Realizuje se buď zcela individuální činností žáků, nebo prostřednictvím skupinových činností.

Náš svět (integrovaná výuka) umožňuje žákům vzájemné propojování znalostí ze všech vyučovacích předmětů. Tradičně se obsah vzdělávání rozděluje do předmětů. Moderní požadavky na vzdělávání však preferují spíše **celostní, globální chápání světa** a tomu odpovídající způsob vyučování. Při integrované výuce děti získávají celistvý obraz světa a je důležité, že získávají i zkušenosti s propojováním poznatků.

Pracovní společenství sleduje dva základní cíle. Jedním z nich je podporovat **rozvoj sociálních vztahů** mezi dětmi při pracovní činnosti, rozvíjet schopnost komunikace, schopnost vzájemné pomoci. Druhým cílem je **nácvik a rozvoj pracovních dovedností**. Umožňuje spojovat teoretické poznatky s praktickými činnostmi. V hodinách pracovního společenství můžeme realizovat i některé projekty, které odpovídají vyspělosti

dětí. **Projekty** vedou žáky k promýšlení praktických úkolů, umožňují vzájemně spolupracovat, otevírají meze třídy a školy do širšího společenského prostředí. Při projektovém vyučování je přesahován rámec jednotlivých předmětů.

Také **volná přestávka** charakterizuje změnu systému v otevřeném vyučování. Zejména v nižších třídách je třeba respektovat **individuální potřeby a individuální pracovní tempo žáků**. Tomu musí odpovídat i rozdílné zaměstnání o přestávkách. Přestávka určená k celkové relaxaci, odpočinku a uvolnění je stanovena v délce 20 minut. Předpokládá se pobyt mimo třídu, podle možností i venku.

Přesnídávka je časově vymezena každý den deset minut po přestávce. To znamená, že se všichni žáci zklidní, sednou si, připraví si jídlo a v klidu jedí. Učitelka může číst žákům oblíbenou knížku nebo vyprávět zajímavý příběh. Je možné, aby se ve čtení střídali i žáci formou služeb. Na přípravě přesnídávky se mohou podílet i rodiče.

Tyto prvky určují samotný charakter otevřeného vyučování ve školní praxi. Kromě toho jeho realizace předpokládá, že každý učitel nalezne svou vlastní cestu.

4. Kreativně kooperační vyučování

Kooperativní vyučování je dle Maňáka a Švece (2003) zařazeno jako „...komplexní výuková metoda, která je založena na kooperaci (spolupráci) žáků mezi sebou při řešení různě náročných úloh a problémů, ale i na spolupráci třídy s učitelem“ (Maňák & Švec, 2003, 138). „Základními pojmy kooperativního vyučování jsou sdílení, spolupráce, podpora“ (Kasíková, 1997, 27).

Základní charakteristiky tohoto pojetí jsou:

- Konstrukce poznání (objevování, rozšiřování, přetváření kognitivních struktur).
- Pozitivní „závislost“ členů skupiny na úspěchu každého jednotlivce.
- Aktivita žáků stimulovaná dialogem (interakce tváří v tvář).
- Rozvíjení individuálních vzdělanostních předpokladů žáků (podpora jejich „schopnostní“ struktury a vzdělávací dráhy).
- Kooperativní uspořádání sociálních vztahů ve vzdělávacím prostředí (důvěra ve vrstevnických vztazích, vývoj účinných sociálních dovedností).
- Osobnostní vztahy (vzájemné působení mezi učiteli a žáky, zlepšování skupinového procesu). Za určitý protiklad tohoto způsobu učení považuje Kasíková (1997) kompetitivní vyučování, jehož základní rysy jsou konfrontace, soutěž, boj. Žáci jsou v negativní vzájemné závislosti, a to v úkolové situaci velmi specifickým způsobem. Úspěch jednoho je tu bezpodmínečně spojen s neúspěchem druhého. „Úkolová situace je tedy uspořádána tak, že stanovené cíle mohou dosáhnout jen někteří. Výzkumy ukazují, že uspořádání naší školy, ale i škol zahraničních je z tohoto hlediska převážně kompetitivní“. Kooperativním učením ve výuce dospělých a popisem metod kooperativního učení se zabývá Rotering-Steinberg (1999). Autoři kreativně kooperativního učení vycházejí ze stejné podstaty vyučování jako v kreativně orientovaném vyučování. Velký důraz se zde klade především na kooperaci a spolupráci. Kooperaci (spolupráce, součinnost) chápou jako ochotu ke spolupráci, přátelským postojům a neegoistickým akceptovaným cílům. „V kreativně kooperačních aktivitách je kooperace chápána jako společná činnost několika osob či skupin zaměřených k dosažení téhož cíle“. Kreativně kooperační aktivity potom stejný autor chápe nejen jako záměrnou a cílenou činnost v prostoru a čase, ale šířeji jako vytvoření prostředí sympatie a důvěry. Toto prostředí podporuje u žáků odvahu k činnosti, při níž vyjadřují a produkují nová adaptabilní pohybová řešení a samostatně vyjadřují své emotivní nápady a myšlenky ve společný prospěch. Je tak vytvářena nová situace s aktivním vztahem učitele k žákům bez vyvolání dojmu ztráty času ve vyučovací jednotce školní tělesné výchovy. Tyto aktivity byly verifikovány především ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy jak na prvním tak i na druhém stupni základní školy. „Kreativně kooperační aktivity zařazené učiteli do různých částí vyučovacích jednotek tělesné výchovy ovlivnily kladně

vztah žáků i učitelů k těmto aktivitám. Výsledky potvrdily samostatnější práci žáků, větší tvořivost a iniciativní vstupy žáků do edukačního procesu“.

Obecné principy kooperativního učení můžeme shrnout na právo dítěte na sebevyjádření a komunikaci, na kritickou analýzu reality, na převzetí odpovědnosti za sebe i na převzetí odpovědnosti za skupinu, aktivní sepětí a interakci žáka s učivem.

Dalšími progresivními znaky je snížení abstrakce učební látky, přiblížení problematiky skutečnému životu, zajištění vysoké motivace, komplexní vnímání učební situace, rozvoj sociálně komunikativních dovedností apod.

5. Individualizované vyučování

Individualizované vyučování je jednou z koncepcí, která byla rozvíjena již ve 20. letech tohoto století. Tyto vyučovací koncepce se zaměřovaly především na individuální tempo při učení. V 60. a 70. letech se v obecné didaktice znovu objevil zájem o individualizované vyučování.

Mezi východiska k individualizovanému vyučování v tělesné výchově zejména řadíme:

- „každý žák je jedinečná neopakovatelná individualita,
- každý učitel musí vytvářet podmínky pro individuální rozvoj žáků,
- každý žák má k „dispozici“ rozdílné individuální předpoklady,
- individuálně lze postupovat při provádění každé pohybové činnosti,
- žák „má právo“ se podílet na řízení vlastního postupu při pohybové činnosti,
- individualizované vyučování je uznávaným prostředkem k plnění cílů tělesné výchovy,
- individualizované vyučování vyžaduje adekvátní podmínky,
- individualizované vyučování je prostředkem boje proti průměrnosti

Individualizovanému vyučování v tělesné výchově rozumíme jako jedné z možností zkvalitnění školní tělesné výchovy, a to jak po stránce obsahové, tak i po stránce formální a jako nezastupitelném fenoménu žádoucích individualizačních znaků v jakýchkoliv pohybových aktivitách (předpokládáme transfer zejména mezi motorikou fundamentální, pracovní a tělocvičnou). Individualizaci edukačního procesu nelze chápat kontroverzně s kooperací, prožitkovostí, kreativizací a podobnými didaktickými požadavky. Obdobně nekontroverzně chápeme roli individualizovaného vyučování v oblasti didaktických forem. Potvrdilo se, že není na místě klást proti sobě individualizované a kolektivní formy vyučování, ale že je účelné uvažovat o jejich vzájemném doplňování“. Individualizaci ve vyučování plavání se zabýval Schüpbach (1995). „Individualizace vyžaduje zásadně jiné, nové pojetí a postoj vůči výuce i samotnému učení. Od zúčastněných vyžaduje plné nasazení a sahá za hranice učební oboru“. Kalhous a Obst (1998) začleňují individuální výuku a individualizovanou výuku do organizačních forem. V individuální výuce žáci pracují individuálně, nespolupracují, jsou různého věku a různé úrovně vědomostí.

Individualizovanou výuku autoři dále člení na nejznámější soustavu **pueblovskou** a soustavu **daltonovskou**. Žáci pracují samostatně a individuálně podle svých osobních možností, zájmů a schopností, ale také své odpovědnosti. Také Maňák a Švec (2003) chápou individualizaci výuky obdobně: „Při individuálním přístupu sice frontální výuka zůstává zachována, ale v jejím rámci se přihlíží k individuálním zvláštnostem žáků formou vnitřní diferenciaci, která se může projevovat jak v osvojovaném obsahu, tak i v metodách výuky“.

Za doprovodné znaky individuálního učení považuje Grineski (1996):

- učení může být přizpůsobeno každému žáku,
- vyžaduje méně času učitele a zvyšuje výkon,

- všichni studenti mohou zažít úspěch,
- jsou eliminovány sociální problémy,
- osobnost a charakter jsou rozvíjeny samostatnou prací,
- problémy s disciplínou jsou eliminovány.

Individualizované vyučování není v rozporu s didaktickými řídicími styly. Byra a Jenkins (2000) ověřovali didaktický styl s nabídkou (inclusion style of teaching), kde učitel určuje učivo a žák volí obtížnost a náročnost. Edukanti v experimentální skupině měli šanci si vybrat variantu cvičení, která jim vzhledem k jejich předpokladům vyhovovala, a měli možnost se v ní zdokonalovat individuálně. Autoři v experimentu zpětnou informací zjistili, že edukanty činnost zajímala, a měli pocit, že se zlepšovali. Oproti kontrolní skupině měli účastníci v experimentální skupině i lepší vztah k prováděné aktivitě (baseballu). Vztah mezi vyučovací strategií (teaching strategies) a postojem studentů je předmětem mnoha výzkumů. Obecně je považováno, že individuální instrukce a otevřený přístup dokonaleji než tradiční přístupy ovlivňují proces učení. Některé jiné studie ovšem tuto myšlenku nepodporují a uvádějí nesignifikantní rozdíly mezi studovanými skupinami s rozdílným vyučovacím přístupem a dodávají zajímavé zjištění, že studenti, kteří dosahovali nejlepších výsledků, měli nejméně pozitivní vztah k individuálně instrukčnímu učení, a naopak studenti, kteří dosahovali nejslabších výsledků, měli k individuálnímu přístupu velmi pozitivní postoj. Proto obecné úvahy, že otevřené, nedirektivní styly jsou pro studenty lépe přijatelné, je stále nevyřešenou otázkou. „Přínos individualizovaného vyučování pro praxi ve školní tělesné výchově vidíme v respektování vnitřních podmínek učebního procesu; v podněcování vnitřní aktivity žáků, ve větší zainteresovanosti žáků na výsledku učení a odpovědnosti, ve větší míře svobody rozhodování žáků, v samostatném postupu při pohybové činnosti, v seberealizaci žáků všech zdatnostních skupin atd. Individuální přístup v tělesné výchově akceptuje i účast na méně náročných pohybových aktivitách, které však pozitivně ovlivňují vztah k pohybové aktivitě a pozitivně ovlivňují pohybový režim žáků.

b) Základní principy progresivního učení a vyučování

- Princip samostatnosti a otevřenosti v edukačním procesu.
- Princip individuálního optimálního tempa edukace.
- Princip divergentního myšlení.
- Princip podpory, ale ne vynucování fantazie, fluence a originality v edukačním procesu.
- Princip svobody rozhodování aktivity a zvýšené role edukanta.
- Princip radostnosti, prožitkovosti a emocionality v edukačním procesu.
- Princip svobodné volby partnera a kooperace v edukačním procesu.
- Princip volby náročnosti edukačního obsahu podle individuálních předpokladů a edukačních podmínek

c) Uplatnění progresivních postupů v edukačním procesu pohybových aktivit

- vymyslet svůj příklad (už je to zakomponované v textu)

15) Diagnostické metody v edukačním procesu tělesné výchovy

- a) Charakteristika diagnostických metod v edukačním procesu pohybových aktivit.
- b) Pedagogická diagnostika, typy pedagogické diagnostiky.
- c) Didaktická diagnostika, hlavní metody didaktické diagnostiky.
- d) Klasifikace a evidence edukačního procesu v tělesné výchově.

a) Charakteristika diagnostických metod v edukačním procesu pohybových aktivit

Pedagogická disciplína zabývající se otázkami diagnostikování subjektů převážně ve školním prostředí. Formuluje teorii pedagogického diagnostikování a způsoby interpretace pedagogických diagnóz. Pedagogickou diagnostiku provádí pedagog ve třídě a v případě potřeby speciální pedagogové a psychologové v pedagogicko-psychologické poradně.

Diagnostikou rozumíme poznávání, analýzu, interpretaci a hodnocení edukační reality, převážně se zaměřením na jednotlivce, popř. v kontextu skupiny. Zabývá se aktuálním výkonem jedince a analyzuje ho v souvislosti s osobnostním vývojem a vnějšími vlivy, jenž na tento vývoj spolupůsobí. Na základě získaných údajů zahajuje bezprostřední intervenci, navrhuje použití dalších metod a postupů a vypracovává individuální vzdělávací plán. Směřuje k maximálnímu uspokojování žákových vzdělávacích potřeb.

Charakteristické rysy pedagogické diagnostiky

- komplexnost - projevy žáka je třeba interpretovat v kontextu vnějších vlivů (rodina, společnost, škola, osobnost jedince)
- respekt k dosavadnímu individuálnímu vývoji žáka - postupy jsou plánovány tak, aby odpovídaly dané úrovni dítěte bez ohledu na jeho kalendářní věk
- vědomí dlouhodobosti procesu - jde vždy o sled kroků, na základě diagnózy volí pedagog optimální metody, které se mohou v průběhu vývoje žáka měnit
- sledování validity diagnostických testů - testy a zkoušky musí diagnostikovat jev, na který jsou zaměřeny
- zajištění reliability - určitý příznak musí být měřen s takovou přesností, aby bylo jisté, že tentýž příznak se projeví i s určitým časovým odstupem
- záruka objektivity - při diagnostice je třeba minimalizovat subjektivní postoje pedagoga, který by neměl podlehnout např. negativnímu očekávání (Průcha, 2009)

Metody

- rozhovor
- dotazník
- test
- zkouška (výkonová, ústní, písemná)
- anamnéza

b) Pedagogická diagnostika, typy pedagogické diagnostiky

Pedagogická diagnostika je vědeckou disciplínou, která se postupně vyčleňuje z pedagogicko-psychologické diagnostiky a vytváří samostatný teoretický i metodologický potenciál pro potřeby pracovníků ve školství a jiných institucích. Lze hovořit o tom, že pedagogická diagnostika má v našich zemích určitou tradici, první stopy lze nalézt u J. A. Komenského. Ale teprve s rozvojem pedagogického poradenství v 60. letech minulého století se začíná formovat samostatný vědní obor. Jde o změnu pedagogického působení na základě exaktního poznání a analýzy zjištěných skutečností. V průběhu let se tímto problémem zabývá celá řada významných psychologů a pedagogů (viz seznam použité literatury). Např. L. Mojžíšek (1988, s. 235) chápe pedagogickou diagnostiku jako „teorii a metodickou praxi zjišťování, rozpoznávání, klasifikování, posuzování a hodnocení úrovně pedagogického rozvoje žákovy osobnosti nebo skupiny žáků, rozvinuté vlivem

pedagogického působení“. Tentýž autor upozorňuje na spojitosti diagnostiky se zjišťováním podmínek a příčin pedagogického rozvoje a návrhem dalších pedagogických opatření.

Pedagogická diagnostika je komplexní proces, jehož cílem je posuzování a hodnocení vzdělávacího procesu a jeho aktérů.

Typy pedagogické diagnostiky:

a) diagnostika normativní

Slouží potřebám společnosti. Výsledek diagnostikování je srovnáván s výsledky reprezentativního vzorku celé populace v určitých zkouškách. Zjišťuje tedy, zda žák a jeho výkony jsou srovnatelné s většinou populace stejného věku, zda zaostává apod. Slouží např. k posuzování možností dalšího studia.

b) diagnostika kriteriální

Snaží se určit úroveň ve které se žák nachází, jaké dovednosti zvládá, opět srovnává s obecně stanovenými měřítky.

c) diagnostika individualizovaná

Neužívá žádné srovnávání, ale sleduje postup a dosaženou úroveň za určitý časový úsek. Je předpokladem pro pozitivní motivaci k dalšímu snažení, rozvoji. Je velmi potřebná u méně úspěšných nebo jakýmkoliv způsobem handicapovaných a znevýhodněných dětí. Správně stanovená diagnóza může předejít vzniku možných problémů ve vývoji.

d) diagnostika diferenciální

Slouží k rozlišení stávajících a přetrvávajících obtíží, které mohou mít stejné projevy, ale různé příčiny.

c) Didaktická diagnostika, hlavní metody didaktické diagnostiky

Didaktickou diagnostikou rozumíme ve školní TV zjišťování informací o hlavních činitelích edukačního procesu a vztazích mezi těmito činiteli; jedná se o „vyšetřovací“ činnost, na níž se podílí edukátor i edukanti! Didaktická diagnostika je podmínkou účinného motorického učení, podmínkou účinného vyučovacího procesu a je jeho nedílnou součástí.

Metody:

a) Kvalitativní metody

1 Pozorování:

Pozorování jako metoda diagnostiky je proces systematického sledování a zaznamenávání projevů dítěte a není omezeno pouze na VJ.

- jedna z nejdůležitějších metod

Dělíme:

- a) z hlediska délky trvání: krátkodobé nebo dlouhodobé pozorování
- b) z hlediska cíle pozorování: náhodné (bezděčné) nebo systematické (záměrné)
- c) z hlediska účasti: zúčastněné nebo nezúčastněné

ANAMNÉZA osobní, rodinná, zdravotní (většinou dělá dětský lékař), školní...(informace z uplynulého života žáků ve školním prostředí)

2 Rozhovor (Interview):

Obsahem rozhovoru jsou otázky (uzavřené, polouzavřené a otevřené).

Používáme tam, kde hledáme bezprostřední, osobní odpovědi a také tam, co nemůžeme zjistit pozorováním,

kde potřebujeme zjistit názor žáka.
Nutné je rozlišit od mentorování!!!

b) Kvantitativní metody

1 Měření

Přiřazování čísel objektům nebo událostem dle pravidel (výška, hmotnost atp.)

2 Testové Metody

Požadavky na testy: reliabilita (spolehlivost), validita (platnost), objektivnost, standardizace

- Výkonové testy (inteligence, pohybových schopností a dovedností, vědomostí => hodnocení a klasifikace)
- Testy osobnosti (dotazníky, ankety, posuzovací stupnice, škály)

Metody testování pohybových schopností a dovedností (jednotlivé testy)

(např. sedy-lehy; předklon v sedu; výdrž ve shybu nebo počet trefených košů aj.)

Testové baterie využitelné pro školní TV:

Testová baterie je soubor jednotlivých testů, jejíž výsledkem je celkové testové skóre. Nehodnotí se jednotlivé testy zvlášť, ale jako celek tj. využitelné pro diagnostiku celkové zdatnosti edukantů.

UNIFITTEST: skok daleký z místa, leh sed opakovaně, běh 12 min., víceetapový vytrvalostní člunkový běh.

Volitelné testy: člunkový běh, shyby, výdrž ve shybu.

EUROFITTEST: 4 antropometrické ukazatele + 9 testů pohyb. schopností (děti)

d) Klasifikace a evidence edukačního procesu v tělesné výchově

Hodnocení a klasifikace

Znalost pedagogické diagnostiky je důležitá pro hodnocení žáků a klasifikaci jejich úspěchů či pokroku v předmětu.

Hodnocení - myslí se tím především slovní hodnocení, které může být bezprostředně po nějaké činnosti (zpětná vazba), ale také zhodnocení práce v hodině.

Slovní hodnocení klade větší nároky na učitele.

Klasifikace - ve škole to znamená číselné vyjádření výsledků na stupnici 1-5.

Podstatou klasifikace je rozřídění žáků podle předem daných kritérií a posléze jejich zařazení do skupin, kterým je přiřazena určitá známka. V jedné skupině se tak ocitnou žáci, kteří dosáhli v podobné míře předem daných kritérií. Těchto skupin je pět a je zřejmé, že do jedné skupiny je zařazeno více žáků. Znamka tedy nemůže vyjádřit individuální rozdíly např. mezi výkony dvou žáků, kteří jsou hodnoceni stejným klasifikačním stupněm. Tento fakt je pokládán za jedno z hlavních úskalí klasifikace. Znamka nám také neříká, co žák umí a co ne. Negativním jevem se stává honba za známkami, zvláště u mladších žáků. Znamka je potom pro žáky hlavním motivem a potřeba se něčemu naučit ustupuje do pozadí. Znamka také bývá často zneužívána jako nátlak na dítě a prostředek zajišťování kázně.

Mezi další klasifikační metody patří ohodnocení písmeny (A-F; děje se tak na vysokých školách), slovní ohodnocení (v alternativních školách nebo na prvním stupni), procentuální vyjádření (větší možnost rozptýlu edukantů) nebo symboly (smajlíky, obrázky, nálepky aj.).

V tělesné výchově by kritérii pro klasifikaci měly být tyto:

- fyzické předpoklady (např. stavba těla)

- psychické předpoklady (např. schopnost koncentrace)
- pohybové předpoklady (např. úroveň pohybových schopností a dovedností)
- vědomosti (např. z oblasti zdravého životního stylu, tělesné kultury)
- individuální zlepšení
- aktivní přístup k předmětu a jeho obsahu (např. absence)

Podklady pro klasifikaci sbírá edukátor po celý rok pozorováním i testováním, evidencí výkonů, aktivity žáků i přístupu.