

Školáci

v pohybu

tělesná výchova v praxi



Hana Dvořáková

 GRADA®

 děti a sport



Školáci

v pohybu

tělesná výchova v praxi



Hana Dvořáková

Grada Publishing

Za trpělivost a aktivitu děkuji těm, kteří pomohli zrealizovat fotografickou část knížky a vyzkoušeli činnosti a hry na vlastní kůži. Byly to děti Základní školy Donovalská v Praze 11 spolu s panem učitelem Mgr. Tomášem Markem.

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Hana Dvořáková

Školáci v pohybu

tělesná výchova v praxi

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 324 264 401, fax: +420 324 264 400
jako svou 4663. publikaci

Fotografie Miroslav Šneberger
Ilustrace Petra Řezníčková
Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Jazyková úprava Gabriela Janů
Sazba Šimon Jimel
Návrh a grafická úprava obálky Jakub Náprstek

Počet stran 144
První vydání, Praha 2012
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2012

SBN 978-80-247-3733-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-7642-2 (elektronická verze ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-7643-9 (elektronická verze ve formátu EPUB)

Obsah

Úvod	7
Školáci v pohybu?	8
Co nabízí škola	12
Naučit se něco nového	13
Být zdatnější	14
Zdatnost v hodině tělesné výchovy	17
Být samostatný a umět spolupracovat	18
Řízení pohybových aktivit	20
Organizace a řízení v částech jednotky TV	23
Organizace a řízení úvodní části cvičební jednotky	25
Aktivity v zástupu	26
Aktivity v kruhu	30
Rytmizované aktivity v kruhu	32
Aktivity s padákem	33
Aktivity volně v prostoru	33
Rytmizovaný pohyb se změnami rytmu a tempa	35
Honičky	37
Zahřívací část ve dvojici	41
Aktivity podle písemných pokynů	43
Využití náčiní	46
Nářadí – lavičky	52
Organizace a řízení rozcvičení	53
Rozcvičení v kruhu	59
Rozcvičení volně v prostoru	60
Rozcvičení na značkách	61
Rozcvičení s náčiním	61
Rozcvičení na nářadí	64
Rozcvičení ve dvojicích	65
Možnosti aktivace dětí	66

Organizace a řízení hlavní části jednotky	70
Hromadné řízení	71
Hromadný nácvik frontálně	72
Nácvik a procvičování hromadně proudově	82
Skupinové řízení	88
Skupiny se stejnými pomůckami a nářadím	89
Skupiny s různými pomůckami a nářadím	99
Cvičení na více stanovištích	102
Výcvik – kondice	112
Skupinové soutěže	116
Jednoduché pohybové hry	119
Průpravné sportovní hry	123
Organizace a řízení závěrečné části	124
Závěrečné uvolnění a protažení	128
Relaxace	129
Popis jednotky tělesné výchovy ve třetí třídě	130
Literatura	139

Úvod

Být učitelem je posláním. Učitelem se člověk rodí, a pokud nemá některé předpoklady, velmi obtížně je získává studiem nebo praxí. Učitelé i trenéři velmi často učí a trénují tak, jak byli v dětství sami vyučováni a trénováni. Proto je tak obtížné měnit zavedené postupy, a dokonce i obsahy výuky. Není se pak co divit, že někdy výuka neodpovídá nejen novým pedagogickým koncepcím, ale také již nevyhovuje dětem jiné generace. Ale vždyť děti jsou přece stále stejné... V mnohém ano, ale v mnohém také ne. A to v pozitivním i negativním smyslu. Jsou jistě více informované, jsou spíše partnery ve vzdělávacím procesu než objekty tohoto vzdělávání, může se stát, že v úzké oblasti znají více než učitel. Na druhé straně kvůli liberální výchově jsou bez jistoty, bez pravidel a také bez zábran. Učitel má obtížnou roli děti získat, podnítit jejich zájem, podpořit jejich aktivitu, vzbudit jejich nadšení.

Obsah činností v tělesné výchově a sportu je dán známým vývojem dítěte a jeho anatomicko-fyziologickými předpoklady. Je možné jej inovovat relativně méně, a to především pomocí nových a zajímavých pomůcek a nových her. Avšak způsoby řízení a organizace by se měly inovovat podstatněji. Není dobré setrvávat v klasické rakousko-uherské autoritativní disciplíně a zdůrazňování chyb, ale naopak se snažit podpořit vlastní aktivitu dětí na jejich individuální úrovni, ocenit osobní pokroky, rozvíjet spolupráci a být efektivní i zábavný.

Příklady, které obsahuje tato knížka, se zaměřují především na možnosti řízení a organizace jednotek tělesné výchovy s cílem práci zefektivnit. Tato knížka se tudíž nezabývá metodikou, tedy postupem nácviku jednotlivých dovedností. Metodické poznámky jsou zde vždy součástí organizační formy, např. metodické karty. Organizace a řízení vycházejí z běžné a často užívané praxe a pokračují ne zcela typickými náměty na činnosti v jednotkách tělesné výchovy. Nemohou být ovšem vyčerpávající, každý učitel či trenér má ověřené mnohé vlastní organizační postupy a způsoby řízení, které s jistotou užívá.

Školáci v pohybu?

Děti 3. třídy vběhnou do tělocvičny a sedají si na lavičku, jak mají se svojí učitelkou domluveno. Paní učitelka přichází a seznámí je s programem hodiny. Zkontroluje oblečení, ozdoby a pak již začne hra...

Tato paní učitelka se sama s podivem ptá, jak dlouho budou děti toto pravidlo čekání na lavičce, které zavedla kdysi v první třídě, ještě dodržovat...

Pokud učitel děti nezkłame, dokáží dodržovat domluvená pravidla, seřadit se i čekat, protože vědí, že je čeká něco zajímavého, že hodina bude zábavná, aktivní, intenzivní a všichni se něco naučí a v mnohém se zlepší.

Některé výzkumy v devadesátých letech přinášely informace, že oblíbenost tělesné výchovy klesá a předmět, který byl dříve považován za výjimečný a dětmi oblíbený, se najednou stával postrachem. Při zjišťování názorů dospělých občanů zpětně na tělesnou výchovu ve škole (Mužík, 2010) se ukázalo, že asi 20 % respondentů bylo s pojetím a realizací tělesné výchovy spokojeno, přičemž naopak 21 % vyjádřilo nespokojenost se špatně vedenými hodinami. Učitel byl pro 10 % pozitivním činitelem, naopak 13 % uvádí právě špatného učitele jako důvod nespokojenosti s tělesnou výchovou.

A jak je to se současnými dětmi? Zdá se, že se chtějí méně pohybovat či se nechťejí pohybovat vůbec. Mají zcela jiné zájmy. Přitom teorie mluví o základní biologické potřebě pohybu v dětství. Má šanci se ještě taková potřeba prosadit vedle dalších nabídek a lákadel? Pociťují ji dnešní děti? Existuje opravdu biologická dětská potřeba pohybu, jak o ní mluví Maslow, Matějček a další?

Výzkum o postojích žáků k tělesné výchově slovenského autora Bartíka (2009) ve 4. ročnících základní školy potvrdil pozitivní postoj dětí k tělesné výchově, ovšem s dominantní závislostí na pedagogovi, na používaných metodách a na jeho schopnosti motivovat a aktivovat žáky. Ukázal také na rozpor mezi postojem žáků a jejich reálnou potřebou, protože se ukazuje, že děti se nehrnou do aktivit, pokud vyžadují větší úsilí a zapojení vůle. To koresponduje s osobními pocity učitelů starších

žáků i mládeže, že ti nechtějí překonávat vyšší tělesné nároky, námahu nebo dokonce bolest. Šetření Mužíka a Pecha (2010) však u českých dětí z 5. tříd základní školy prokazuje každodenní potřebu pohybu. Až 90 % dětí nepovažuje pohyb za zbytečné unavování těla, což poněkud odporuje často prezentovaným dojmům dospělých. Vysoká většina těchto dětí také považuje pohyb za stejně důležitý jako jídlo a spánek. Toto šetření ukazuje také na pozitivní působení školní a zájmové tělesné výchovy a sportu při budování trvalejšího vztahu k pohybovým aktivitám. Děti si také ve více jak 80 % nedovedou představit, že by ve škole tělesná výchova nebyla.

Velmi zajímavé jsou však informace, co děti oceňují na pohybových aktivitách, s čím si pohyb spojují. Podle zjištění Mužíka a Pecha (2010) je při pohybu důležité také poznávání nových míst a kontakt s kamarády. Hlavním cílem většiny dětí, především dívek, není se srovnávat a soutěžit, u chlapců je soutěživost výraznější. Očekávání amerických dětí se týkalo zábavy a prožitků, ale zároveň touhy něco se naučit a dozvědět, posílit se a zlepšit, udělat něco pro sebe, a tím také být úspěšný.

Zdá se tedy, že učitel prvního stupně školy či trenér mladšího žactva má dobré vstupní předpoklady díky trvající potřebě pohybu u dětí do jedenácti let. Také by však měl vycházet z toho, co děti s pohybem spojují, co vnímají jako prospěšné, co očekávají, a to se pokusit realizovat.

Z pozorování hodin tělesné výchovy na prvním stupni základní školy (Malenická, 2003) vyplynulo, že převážná většina těchto hodin má velmi podobný obsah a jsou užívány podobné metody práce. Obsahem je honička nebo hra na rybičky a rybáře, rozcvička v úzkém stoji rozkročeném začne úklony hlavou a pokračuje kroužením v zápěstí, loktech a ramenou... Dále proběhnou štafetové soutěže a pak se hraje vybíjená...

Zdá se, že nejméně 60 let probíhá TV stále stejně! Jak asi může vyhovovat dětem moderním, sebevědomým, samostatným, informovaným z mnoha zdrojů, přivyklým na nové způsoby komunikace, nové vztahy, moderní pomůcky? Jistě, většinou se podřídí, spokojí se s uvedeným opakovaným obsahem a jsou nadšené možností zahrát si vybíjenou. S věkem pak jejich emoce opadají, aktivita klesá, a pohyb se jim stá-

vá lhostejným nebo dokonce protivným. Následkem toho pak dochází ke snižování aktivity dětí, zhoršení jejich zdatnosti, k růstu nadváhy, obezity a dalších civilizačních zdravotních problémů.

Bunc (2010) dokladuje, že současný základní problém s nadváhou a obezitou dětí není způsoben horšími předpoklady dětí obézních, ale neadekvátní pohybovou aktivitou. Zjistil totiž, že aktivní svalová hmota dětí proporcionálních a dětí s nadváhou či obézních nevykazuje výrazné rozdíly, a předpoklady pro pohybovou zátěž tedy nejsou závislé na hmotnosti. Důvodem menší aktivity a prohlubování problémů je však nižší motivace obézních dětí a jejich větší pohodlnost. Tento autor také považuje období mladšího školního věku za senzitivní a zásadní období pro vytváření vztahu a návyku k pohybovým aktivitám. Za odpovědného činitele ve vytváření tohoto vztahu považuje školu a školní prostředí a požaduje změnu v roli učitele tímto směrem.

Požadovaný směr by se měl vyznačovat odklonem od srovnávacího výkonového pojetí tělesné výchovy a nacházením takových cest, které by aktivovaly co největší počet dětí, tedy i dětí bez dobrých fyzických předpokladů pro tělesnou výchovu a sport. Měly by se nacházet takové činnosti, které by přinášely zážitky i emoce, ale i pocity osobního růstu a zlepšování.

Tělesná výchova by měla směřovat k zdravotním benefitům, a to nejen aktuálním podporováním zdatnosti svalové i aerobní, ale také učením, co zdatnost je, jaký má vztah ke zdraví a jak si každý může svou vlastní zdatnost sledovat, kontrolovat a rozvíjet. Tyto poznatky bývají ve škole spíše opomíjeny (Mužík, Hošková, 2010), přičemž učitelé dokáží prakticky realizovat hodinu rozvíjející např. aerobní zdatnost, avšak v žádné ze sledovaných hodin se nevyskytla informace pro žáky, proč je tato činnost prováděna a jak je možné vlastní zdatnost sledovat a rozvíjet (Malenická, 2003).

Dalším přetrvávajícím trendem ve školách a třídách a v tělesné výchově především je vytváření atmosféry soupeření místo atmosféry spolupráce a vzájemné podpory. Některé alternativní programy staví na zcela odlišných základech, než je srovnávání dětí, myšlenkou je podpora individuálního rozvoje. Existují učitelé, kteří soutěže v tělesné výchově rea-

lizují minimálně. Podle Suchomela (2006) je totiž rozdílnost individuálních somatických předpokladů v jedné třídě až pět let, proto srovnávání je v podstatě zcela nesprávné.

Z běžné praxe je zřejmé, že děti dobře znají soutěžení a vylučování neúspěšných spolužáků ze hry, ale tyto děti často velmi rozpačitě a neznale reagují na činnosti a hry, kde je zapotřebí vzájemný respekt, pomoc, spolupráce, domluva na společné akci. Z toho vyplývá, že se s takovými činnostmi a hrami téměř nesetkávají, ačkoliv v současné pedagogické koncepci jsou právě komunikace a kooperace výrazně podporovány a předpokládá se také, že práce v týmu je předpokladem úspěchu v budoucnosti.

Co nabízí škola

Hlavním cílem snažení pedagogů ve škole i ve sportovních kroužcích a oddílech je, nebo by mělo být, aby si dítě **pohyb oblíbilo** a ten se pak stal **pravidelnou součástí způsobu života dítěte i budoucího dospělého**, a to ve smyslu pěstování zdraví, zdatnosti, regenerace a rekreace, ale i jako smysluplná a psychicky a sociálně uspokojivá aktivita volného času po celý život. Pro toto dlouhodobé ovlivňování je právě věk mladšího školního věku zásadním a senzitivním obdobím (Bunc, 2010).

Pro tento dlouhodobý cíl je tedy z hlediska dítěte třeba:

- Dát dítěti možnost **naučit se pohybovým dovednostem**, které by v dětství i jako dospělý mohl využívat ve svém způsobu života.
- S pomocí učitele rozvíjet **aktuální tělesnou zdatnost (kondici)**, ale zároveň se dozvědět, jak ji sledovat a **rozvíjet i v budoucnosti**. Je nutné si uvědomit, že zdatnost je charakterizována jako schopnost vyrovnat se s nároky okolí, a to jak v psychickém, tak v tělesném smyslu. Pohybové činnosti ovlivňují obě tyto stránky a speciálně se zaměřují na tělesnou zdatnost, a tím prevenci civilizačních onemocnění (Malina, 1990, Corbin, Pangrazi, 1992, 1993, Bunc, 1993, Dvořáková, 1994, 2007).
- Pomocí pohybu mít možnost naučit se **zvládat svět kolem sebe**, svět materiální i sociální, prakticky se seznámit s prostorem, materiály, pomůckami, rozvíjet vnímání, poznávat své osobní možnosti, zvládat pravidla, vnímat vztahy.
- Pomocí pohybu **prožívat pozitivně různé individuální i sociální situace, ale dokázat je i řešit**. V těchto situacích je třeba vynaložené úsilí a překonání nepříjemných pocitů odměněno pocitem společného úspěchu, pocitem překonání sebe sama a samozřejmě i vnějším oceněním.

Cílem školní tělesné výchovy by tedy nemělo být soutěžení a reprezentování školy vybranými dětmi, ale **aktivita všech dětí!**

Naučit se něco nového

Naučit se něco nového znamená zvládnout nové **dovednosti**, ale také se něco dozvědět. V každé skupině dětí je často obtížné stanovit jednotný cíl, tedy co se děti mají naučit. Ve školní třídě je to obtížnější z toho důvodu, že děti mají zcela různé zájmy a jsou velmi rozdílné z hlediska pohybové úrovně a zkušenosti. V zájmovém sportovním kroužku je již skupina homogennější.

Výběr cílů samozřejmě vyplývá ze znalosti úrovně dětí, jejich předpokladů tělesných, pohybových, ale i psychických a sociálních, z úrovně dosažitelných dovedností, z jejich zájmů. Jedná se pak o dovednosti z oblasti ovládání vlastního těla – pohyby a polohy částí těla a základní motoriky, důležité jsou základy sportů, tedy gymnastické činnosti, herní činnosti – základy sportovních her co nejrozličnějšího charakteru, atletické činnosti, základy úpolů, tanec, turistika, plavání, zimní činnosti – lyžování a bruslení, cyklistika. Čím širší je nabídka těchto činností, tím více dětí může některý sport zaujmout tak, že při něm setrvá po delší dobu, případně po celý život.

Pro realizaci pak jsou směrodatné a také omezující podmínky školy, její prostorové možnosti, vybavení zařízením a pomůckami, ale i možnosti personálního zajištění. Vzhledem k řadě problémů se zajištěním bezpečnosti při pohybové činnosti se pedagogové pochopitelně obávají mnohé aktivity s dětmi realizovat.

I přes stejný věk mají děti ve třídě velmi různé předpoklady. Akcelerační či zpomalený tělesný růst nebo úroveň tělesného a mentálního zrání může způsobit výrazný rozdíl předpokladů mezi jednotlivci (Suchomel, 2006). Proto je vždy velkým problémem vybrat takové cíle a takové úkoly, které by odpovídaly možnostem většiny dětí. Snahou učitele je, aby se každé dítě mohlo něco naučit a aby tedy pokročilo ve své úrovni. To souvisí se zásadou přiměřenosti, kde nepřiměřené – příliš náročné nebo naopak příliš lehké – vede k nezájmu dětí. Děti začnou „zlobit“.

Dobrý učitel či trenér tyto situace obvykle řeší intuitivně: dítěti, kterému předložený úkol nejde, více pomáhá, více jej povzbuzuje a stanovuje mu přiměřené kroky k postupnému dosažení cíle. Dětem, pro které je

naopak úkol příliš jednoduchý a hned jej dokáží, učitel často přidává na obtížnosti. Je možné však tento stav a potřeby respektovat již předem. Velmi vhodným prostředkem je např. využití stylu s nabídkou (viz dále příklady nácviku).

Učení se nové dovednosti probíhá většinou v začátku hlavní části jednotky, kdy jsou již děti rozcvičeny, ale ještě ne unaveny a jsou schopné se soustředit. Podle podmínek a typu úkolu je možné nacvičovat hromadně nebo skupinově (viz dále).

S praktickým učením se dovednostem souvisí i nové **poznatky**. Je běžné, že se děti učí pravidlům her, seznámí se s pomůckami, jiným míčem na basketbal, hokejkou pro florbal, švédskou bednou či trampolínou, naučí se, jak se s nimi zachází a seznámí se s bezpečnostními zásadami.

Děti by se však měly také dozvědět, proč se rozcvičují, jakou působnost mají některé cviky a polohy. Děti přece samy vnímají své tělo a je vhodné je upozornit na to, že v dané poloze nepříjemně cítí zkrácené svaly, a právě proto je třeba je protahovat a v jakých polohách. Stejně přivítají informace o posílení svalů, které ochabují. Velkým přínosem může pak být to, že děti více, lépe a přesněji začnou vnímat své tělo a jeho části a především rozumí, proč řadu pohybů dělají.

Podobné, věku přiměřené informace, by měly děti získat o funkci vnitřních oběhových orgánů a o prevenci civilizačních onemocnění a vytrvalostních aktivitách, které na tyto funkce působí pozitivně. Mohou se naučit pozorovat srdeční frekvenci a sledovat vlastní objem vhodných aktivit během dne a týdne, hodnotit se a plánovat svůj režim.

Být zdatnější

Zdravotně zaměřená aktivita má pozitivní vliv na oběhové funkce a myslíme o **aerobní zdatnosti**. Kromě toho je třeba rozvíjet sílu a silovou vytrvalost svalů – tedy **svalovou zdatnost** – včetně jejich pružnosti, která by mohla omezovat **flexibilitu**. Jmenované složky zdatnosti, spolu se **složením těla**, jsou přijímány v celém světě jako základní hlediska hodnocení zdatnosti ve vztahu ke zdraví. Ve světě i u nás jsou také stan-