



## 13. lekce

### Tématický plán:

Teorie - Didaktiky základní gymnastiky.

Praxe - Cvičení s tyčí a na žebřinách.

Doporučená literatura

### DIDAKTIKA ZÁKLADNÍ GYMNASTIKY

Veškeré výchovně vzdělávací činnosti vycházejí ze současných poznatků didaktiky tělesné výchovy. Didaktika (teorie vyučování) tělesné výchovy je „zkoumání zákonitostí výchovně vzdělávacího procesu, všech jeho vnitřních i vedlejších činitelů i vztahů mezi nimi.“ (Rychtecký, 2000).

Základními činiteli vyučovacího procesu jsou:

- určení cíle, úkolů, programu, obsahu (projekt výchovy a vzdělání),
- žák (věk, pohlaví, zdatnost apod.),
- vyučovací činnost učitele (řídící, iniciační, komunikační apod.)
- prostředí a podmínky (materiální, sociální, právní a jiné).

Gymnastika jako nedílná součást školní tělesné výchovy má následující strukturu cílů:

1. **Vzdělávací** cíle (formativní, informativní),
2. **Výchovné** cíle (všeobecné, specifické),
3. **Zdravotní** cíle (kompenzační, hygienické).

Při důsledném uplatňování těchto cílů mohou žáci získat základní tělovýchovné vzdělání, které je přípravou pro celoživotní osobní zodpovědnost za optimální tělesnou zdatnost, za zdraví a aktivní přístup k životu. Gymnastika je jedním ze základů učiva přes kterou probíhá proces vzájemné interakce mezi učitelem a žákem. Realizaci vyučovacího procesu lze rozdělit do tří fází:

1. Plán vyučovacího procesu,
2. Předpověď výsledků a návrh kritérií pro hodnocení,
3. Výběr učiva.

Pro konkrétní podmínky by měl plán vyučovacího procesu zahrnovat:

- stanovení cíle vyučování,
- výběr konkrétního učiva (pohybové činnosti),
- organizaci vyučování (formy např. hromadné, skupinové aj.),
- druh motorického učení (instrukční, zpětnovazebný, problémový),
- vyučovací styl (příkazový, reciproční, s nabídkou aj.),
- vyučovací metody (motivační, expoziční, fixační),



- vyučovací postup (komplexní, analyticko-syntetický),
- výchovné působení včetně uplatnění didaktických zásad (uvědomělosti, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti, trvalosti),
- kritéria pro průběžnou i konečnou klasifikaci.

### **Vyučovací styly, metody, formy**

Vyučovací styl je vymezený model chování učitele, ve kterém je podstatné kolik rozhodnutí provede sám učitel a kolik přenesne na žáka, skupinu, třídu. V tělesné výchově převládá styl příkazový a přímé řízení učebních činností (na každý příkaz, povel či úkol se očekává bezprostřední odpověď). To je v gymnastice oprávněné např. při pořadových cvičeních, při vedení rozcvičení nebo při organizaci podmínek pro činnost.

Pro náročnější gymnastické dovednosti je žádoucí uplatňovat efektivní tendence didaktické interakce:

- přenášet rozhodování na žáky, zapojovat je do organizace a učební činnosti,
- vytvářet podmínky pro množství individuálních kontaktů učitel – žák,
- preferovat instrukce, korekce a zpětné informace s věcným obsahem,
- usilovat o pestrost a živost komunikační činnosti učitele,
- uplatňovat asertivní chování učitele k žákům, kolegům, rodičům.

Nejčastěji uplatňované vyučovací styly v základní gymnastice:

- příkazový,
- reciproční (např. cvičení dvojic: jeden žák cvičí, druhý pozoruje, opravuje),
- praktický (např. žák si určí počet opakování cviku),
- s nabídkou (např. žák si volí z nabídky překonání překážky - podlézt, přelézt, přeskočit),
- se samostatným objevováním (např. vybraným žákem řízená tvorba a realizace rozcvičení s hudbou).

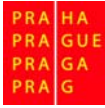
**Vyučovací metoda** je účelné uspořádání a výběr učiva i způsob interakce zaměřená na výchovu jedince, skupiny, třídy. Výběr konkrétní metody nebo jejich kombinace jsou často závislé na:

- připravenosti žáků (metody motivační, expoziční, fixační, diagnostické),
- fázi motorického učení (metody seznamovací, nácvičné, zdokonalovací, zpevňovací),
- cvičebním obsahu (metody slovní, názorné, praktické).

**Didaktická forma** je vnější uspořádání podmínek pro vyučování v určitém časovém úseku a prostředí. Dělí se na:

- organizační formy (povinná, nepovinná, doplňková, zájmová),
- sociálně interakční formy (hromadná, skupinová, individuální).

Základní organizační formou gymnastických pohybových činností je cvičební jednotka (vyučovací jednotka). Vzhledem k náročnosti motorického učení v gymnastice je doporučováno, aby tyto jednotky nebyly smíšené (tj. vícetématické, kdy obsah více činností nemusí navzájem souviset), ale monotématické (zaměřené pouze na gymnastiku). Podle základního plnění cíle lze rozlišovat jednotky na nácvičné, kondiční, rekreační, soutěžní aj.

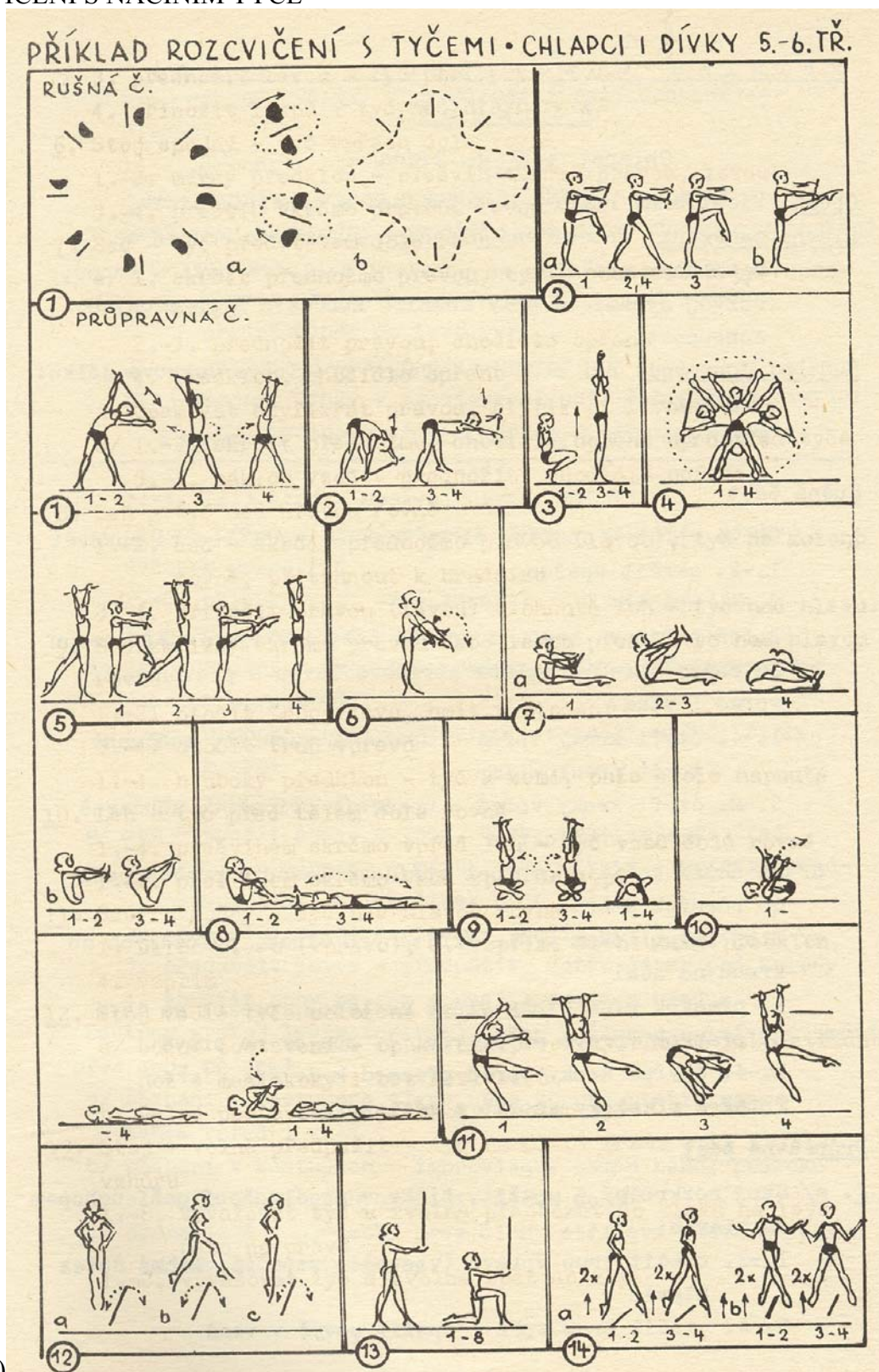


Základní gymnastika se jako součást zdravotních, výkonových či jiných pohybových programů v praxi objevuje v dalších organizačních formách:

- individuální domácí gymnastika,
- tělovýchovné chvílky ve školách a na pracovišti,
- výcvikové zájezdy a soustředění,
- pobyt v přírodě,
- víkendy zdravého životního stylu a jiné.

Zvláštní skupinu tvoří veřejná vystoupení a pohybové skladby se záměrem popularizace gymnastiky, náboru cvičenců, nebo jiného motivačního impulsu pro cvičence i diváky

PŘÍKLAD CVIČENÍ S NÁČINÍM TYČE

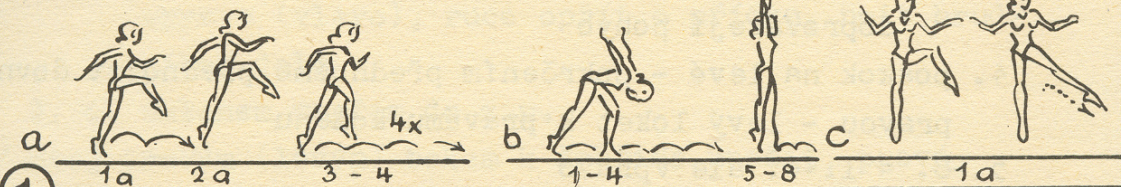


(Wálová, 1985)

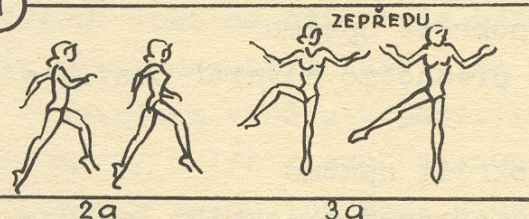


# DŘÍKLAD ROZCVIČENÍ U ŽEBŘIN • DÍVKY 15-18 LET

RUŠNĀ Ě.

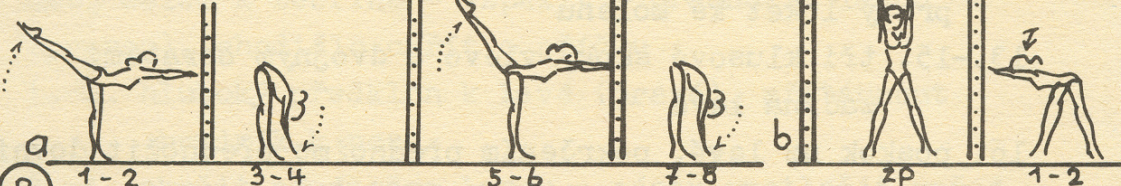


1

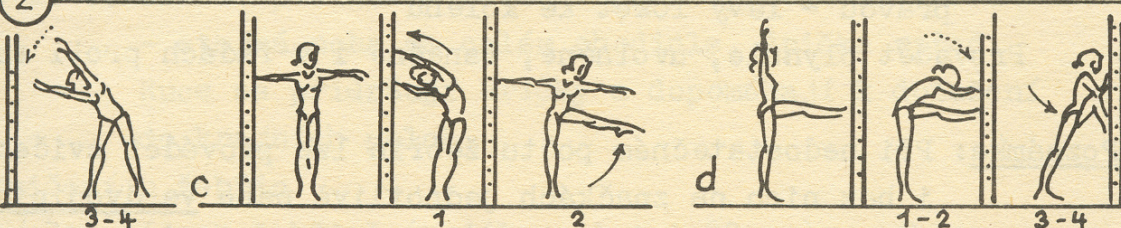


d = b v rychlejším tempu  
e = plynule navázat a+c

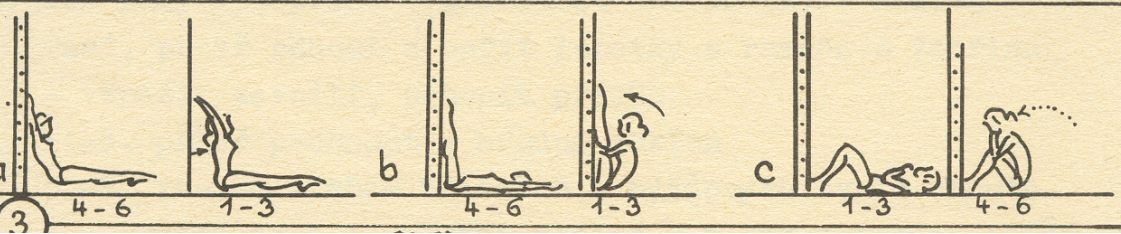
PRŮPRAVNĀ Ě.

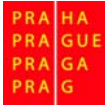


2



3





## **Doporučená literatura**

- HRČKA, J., KOS, B. *Základná gymnastika*. Bratislava. SPN, 1972
- MUŽIK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc. Hanex 1997
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha. Karolinum, 2000.  
ISBN 80-71-84-659-7
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha. UK Praha, 2005, ISBN 80-246-0973-8
- SVATOŇ, V. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc. Hanex 1995
- SVATOŇ, V., TUPÝ, J. *Program zdravotně orientované zdatnosti*. Praha. NS Svoboda, 1997. 78 s. ISBN 80-205-0541-5
- VALIŠOVÁ, A., KOSÍKOVÁ, H. *Pedagogika pro učitele*. Praha. Grada, 2006
- WÁLOVÁ, Z. *Gymnastika s hudebním doprovodem ve školní tělesné výchově*. Praha. SPN, 1985