

9.

Po prostudování této kapitoly by měl být student schopen:

	charakterizovat, identifikovat	porovnat a konfrontovat	uvést příklady, zobecnit	klasifikovat, třdit	zhodnotit, specifikovat	
1.	■	■	■	■	■	organizační formy v tělesné výchově
2.	■	■	■	■	■	povinné organizační formy ve školní tělesné výchově
3.	■	■	■	■	■	nepovinné, doplňkové, zájmové organizační formy ve školní tělesné výchově
4.	■		■		■	vyučovací jednotku
5.	■	■	■	■	■	cíle a funkce vyučovací jednotky
6.	■	■	■	■	■	typologii vyučovací jednotky
7.	■	■	■	■	■	strukturu vyučovací jednotky
8.	■		■	■	■	úvodní část vyučovací jednotky
9.	■		■	■	■	hlavní část vyučovací jednotky
10.	■		■	■	■	závěrečnou část vyučovací jednotky
11.	■	■	■	■	■	komplexní působení vyučovací jednotky
12.	■	■	■	■	■	efektivitu vyučovací jednotky
13.	■	■	■	■	■	psychické a fyzické zatížení ve vyučovací jednotce
14.	■	■	■	■	■	využití vyučovacího času
15.	■	■	■	■	■	fyziologickou účinnost vyučovací jednotky
16.	■	■	■	■	■	specifické didaktické formy ve školní tělesné výchově
17.	■	■	■	■	■	variabilní a kruhový provoz
18.	■	■	■	■	■	prožitkově orientovaná cvičení

9.

ORGANIZAČNÍ FORMY VZDĚLÁVÁNÍ A  
VÝCHOVY VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

OBSAH KAPITOLY	strana
Organizační formy <i>Organizační formy (povinné, nepovinné, doplňkové, zájmové)</i>	138
Vyučovací jednotka tělesné výchovy <i>Cíle Typologie vyučovací jednotky</i>	139
Struktura vyučovací jednotky <i>Úvodní část Hlavní část Závěrečná část</i>	143
Efektivita vyučovací jednotky <i>Splnění cíle vyučovací jednotky Zatížení ve vyučovací jednotce Využití vyučovacího času Fyziologická účinnost vyučovací jednotky</i>	145
Specifické didaktické formy ve vyučovací jednotce <i>Doplňková cvičení Variabilní provoz Kruhový provoz Prožitkově orientovaná cvičení</i>	149
	152

## Organizační formy ve školní tělesné výchově

Výchovně vzdělávací proces ve školní TV je ve svém průběhu, ve volbě obsahu i metod, v organizaci i v délce trvání ovlivňován dílčími cíli, podmínkami realizace, úrovní účastníků a časovými možnostmi.

Organizační formu chápeme jako: *"vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces"*. Některé organizační formy jsou typické jen pro určitý článek našeho školského systému tělesné výchovy, jiné jsou uskutečňovány ve více jeho člancích.

Základní organizační formou povinného předmětu tělesná výchova je *vyučovací jednotka*. Jednotlivé vzdělávací projekty

(Občanská škola, Základní škola, Národní škola, Waldorfské školy aj.) vymezují povinné a nepovinné aktivity. Všechny organizační formy ve školní tělesné výchově můžeme přehledně rozčlenit do následujících skupin pohybových činností:

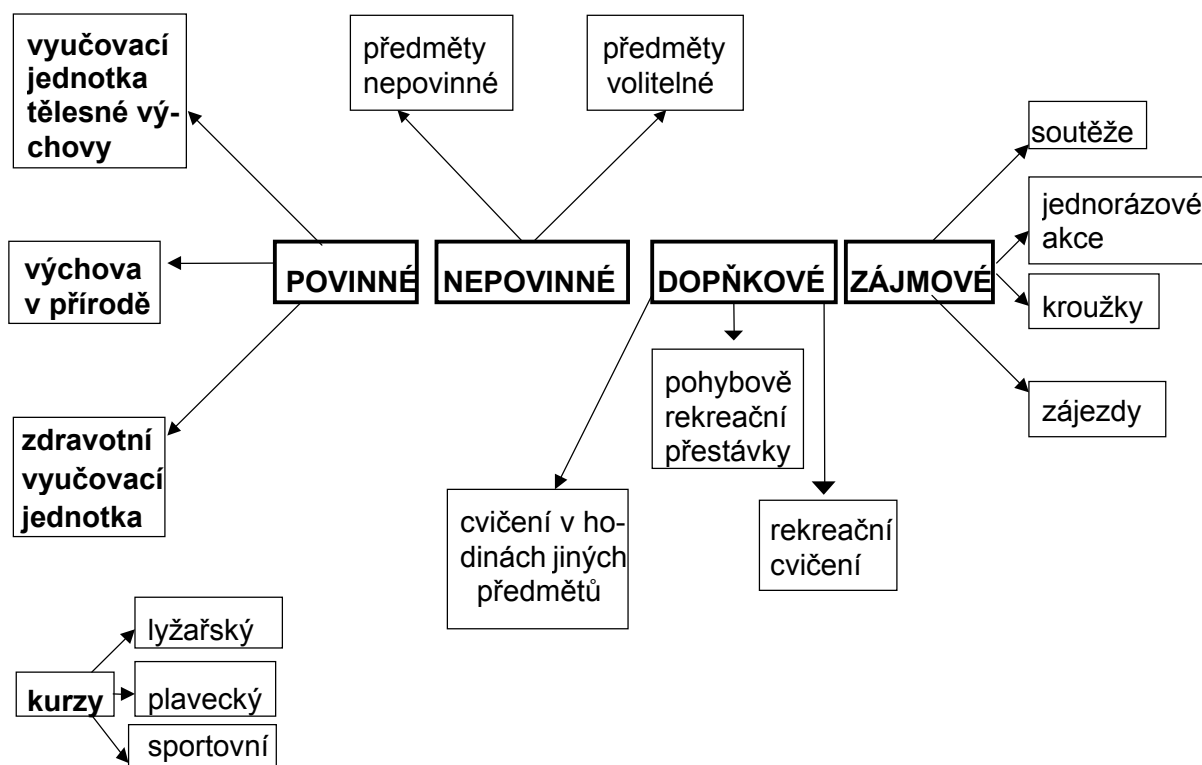
A - *povinné*

B - *nepovinné*

C - *doplňkové*

D - *zájmové*

Již v mateřské škole je uplatňována řada organizačních forem zaměřených na tělesnou výchovu dětí ve věku od 3 do 6 let (vyučovací jednotka, cvičení před zaměstnáním = ranní rozcvička, tělovýchovné chvilky, vycházky, předplavecký výcvik, aj.).



Obr. 69. Organizační formy výchovy a vzdělávání ve školní tělesné výchově

### A. Povinné

- *vyučovací jednotka* v rozsahu 45 minut minimálně 2 x týdně, doporučeny jsou 3 jednotky týdně (cíle a obsah jsou dány učebními osnovami) i v různých variantách,

- *výchova v přírodě* doporučena v rozsahu 3-4 x 60 minut 2x v roce mimo týdenní učební plán na ZŠ obsahem je aplikace pohybových činností v přírodním prostředí s využitím znalostí a dovedností i z jiných předmětů,

- *zdravotní tělesná výchova* je doplňujícím předmětem pro zdravotně oslabené žáky III. případně II. zdravotní skupiny v rozsahu 2 vyučovacích jednotek týdně obsah tohoto předmětu je vymezen učebními osnovami,

*Plavecký výcvik, sportovní kurzy, lyžařské výchovně výcvikové zájezdy* bývají v poslední době bohužel pouze doporučovány, žáci nemohou být k účasti nuceni.

## B. Nepovinné

činnosti jsou žákům nabízeny školou a mohou být žáky akceptovány na základě jejich zájmu. Dříve to byl systém nepovinných a volitelných předmětů, nové učební osnovy nabízejí volitelný předmět „*sport a pohybové aktivity*“ v rozsahu 2 vyučovacích jednotek týdně. Jeho obsah tvoří sporty i jiné pohybové aktivity, které jsou vhodné pro daný věk, pro které má škola vytvořeny odpovídající podmínky a pro něž existují v příslušné věkové kategorii oficiálně schválené metodické materiály.

## C. Doplnkové

jsou vymezeny jako *pohybově rekreační program*, který zahrnuje zdravotně kondiční činnosti v dalších částech denního režimu žáků ve škole:

- *cvičení v hodinách jiných předmětů* s hygienickým účinkem při kompenzaci jednostranné zátěže, při regeneraci duševních sil a obnovování soustředěné pozornosti žáků (obsahem jsou především protahovací, vyrovnávací, dechová a relaxační cvičení)
- *pohybově rekreační přestávky* představují delší a soustavnější působení na utváření pohybově zdravotních návyků, doporučena je realizace 20 a více minutové přestávky tohoto druhu minimálně 2 x týdně pro každého žáka, ideálně denně (obsahem by měla být co nejpestřejší škála činností od spontánních aktivit, přes řízené pohybové činnosti až po individuální pohybové či relaxační programy)
- *rekreační cvičení* v jiných volných časových úsecích režimu žáků s využitím všech dostupných prostor ve škole i mimo školu, které splňují základní podmínky bezpečnosti.

## D. Zájmové

činnosti představují nejrůznější součásti *programu tělesné výchovy* (školní sportovní kluby, zájmové kroužky, jednorázové akce) a nejrůznější organizační formy (kurzy, soutěže, veřejná vystoupení, cvičení za účasti rodičů, zájezdy, výlety atd.).

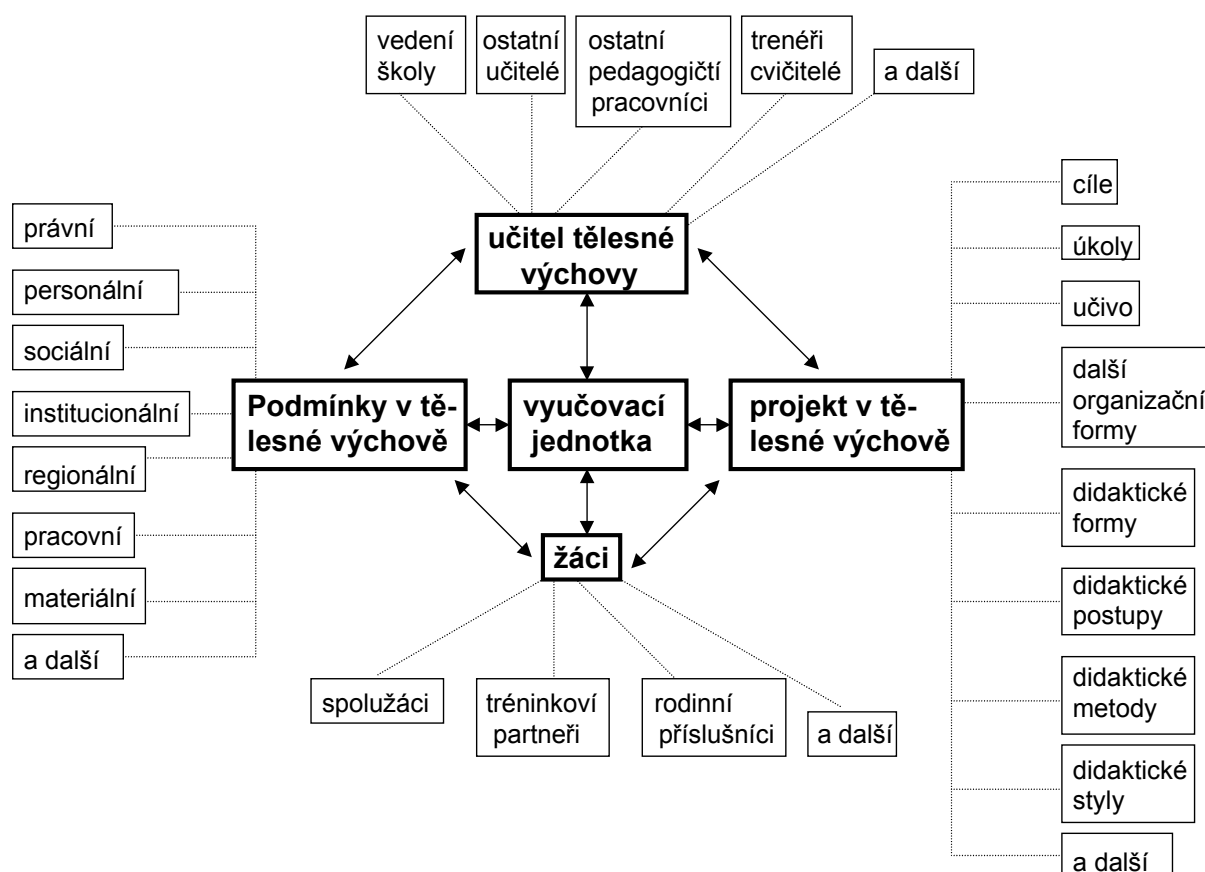
## Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Předmět tělesná výchova je určen všem žákům ve všech ročnících, žákům se zdravotním oslabením pak s příslušným omezením nebo úpravou činností. Základní organizační formou povinného předmětu je *vyučovací jednotka v rozsahu 45 minut*. V minimálním učebním plánu všech ročníků jsou zařazeny 2 vyučovací jednotky povinného předmětu tělesné výchovy. Třetí vyučovací jednotku tělesné výchovy je doporučeno realizovat tam, kde jsou pro to vhodné podmínky.

*Vyučovací jednotka je relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností.*

Tato organizační forma je *přímo řízena učitelem*, který má v tomto procesu dominantní postavení a nese plnou odpovědnost za výsledky výchovně vzdělávacího procesu (Kostková & kol. 1978).

Vyučovací jednotky probíhají zpravidla podle předem připraveného plánu denního zaměstnání žáků (rozvrh hodin) a je pro ně charakteristická stabilita žakovských skupin, povinná účast žáků a podřízenost školským normám a předpisům. Každá vyučovací jednotka je *relativně uzavřeným a samostatným celkem*, který ale vždy úzce navazuje na předcházející i následující jednotky. Relativní uzavřenost a spjatost s ostatními vyučovacími jednotkami tělesné výchovy je závažnou podmínkou účinnosti tělovýchovného procesu.



Obr. 70. Zjednodušené schéma hlavních činitelů ovlivňujících vyučovací jednotku tělesné výchovy (Frömel 1987).

Cílem vyučovacích jednotek tělesné výchovy je přispívat k plnění cílů školní tělesné výchovy a dosažení cílů výchovně vzdělávacího procesu školy. Každá vyučovací jednotka tělesné výchovy plní určité dílčí cíle, které jsou v souladu s hlavními úkoly školní tělesné výchovy.

### 1. Formální cíl (organizační)

- zahájit a ukončit vyučovací jednotku,
- zajistit ukázněný a bezpečný průběh vyučovací jednotky,
- splnit další organizační povinnosti,

### 2. Výchovný cíl

- kladný postoj žáků k tělocvičné aktivitě,
- pozitivní vlastnosti osobnosti, především morální a volní,
- kladný postoj k vlastnímu všestrannému tělesnému rozvoji,
- vhodné interpersonální vztahy při tělocvičné aktivitě,

- uvědomělé podřizování chování žáků pravidlům,
- aktivní uplatňování rozvíjených dovedností, návyků a vědomostí v podmínkách zájmové a spontánní tělocvičné aktivity,
- schopnost samostatné a tvořivé činnosti při tělocvičné aktivitě....

### 3. Diagnostický cíl (kontrolní)

- informace nutné pro úspěšný průběh vyučovací jednotky,
- zjištění (podle vnějších příznaků) tělesného a psychického stavu žáků (psychickou nebo tělesnou únavu aspirační úroveň, hyperaktivitu apod.),
- kontrola splnění případných úkolů z minulé vyučovací jednotky,

### 4. Vzdělávací cíl

- věku odpovídající úroveň pohybových schopností,

- věku odpovídající a učebními osnovami vymezená úroveň pohybových dovedností,
- učebními osnovami vymezená úroveň vědomostí žáků,
- stimulace pozitivního transferu (přenosu) do jiných druhů pohybů i do jiných činností, vyšší docilita (učenílivost) v motorickém učení,
- schopnost uplatňovat získané návyky, dovednosti i vědomosti v adekvátně méně známém tělovýchovném prostředí

### 5. Zdravotní cíl

- fyzická a psychická zdatnost organismu,
- ochrana a upevňování zdraví,
- otužování organismu,
- pozitivní postoje ke zdraví,
- chápání tělocvičné aktivity jako nutné životní potřeby,
- návyky správné životosprávy,
- profylaxe, případně odstraňování či omezování „civilizačních vad“,

### 6. Psychologický cíl

- odreagovat žáky od předcházejících školních povinností,
- odreagovat žáky od nežádoucích interpersonálních vztahů,
- motivovat žáky,
- navodit žádoucí úroveň aktivace žáků pro nastávající činnost (dobrou náladu,
- pracovní atmosféru, psychickou připravenost k dalším úkolům apod.).

### 7. Přípravný cíl (zejména v průpravné části)

- optimálně připravit žáky na zatížení,
- všestranně po tělesné stránce procvičit žáky, s cílem dosáhnout co nejlepší kloubní pohyblivosti a funkční připravenosti organismu žáků,
- zvýšit tepový a minutový objem srdce, plicní ventilaci, mobilizaci energetických zdrojů apod.

Mezi *hlavní funkce vyučovací jednotky* tělesné výchovy, které jsou v souladu s funkcemi školní tělesné výchovy patří dle Frömele (1987) tyto:

- *stimulační*
- *adaptivní*
- *kompensační*
- *korektivní*

Vyučovací jednotka tělesné výchovy se liší od vyučovacích jednotek většiny ostatních vyučovacích předmětů především:

1. všestranností a různorodostí cílových kvalit,
2. diferenciací žáků podle pohlaví,
3. variantností s variabilitou obsahu,
4. kompenzačním charakterem obsahu,
5. vysokou fyziologickou náročností,
6. variabilitou a odlišností podmínek,
7. různorodostí aplikovaných didaktických forem a metod,
8. vysokou organizační náročností,
9. náročností na bezpečnost procesu,
10. vyšší emocionálností,
11. sportovním oblečením žáků
12. pohybovou náplní vyučovací jednotky

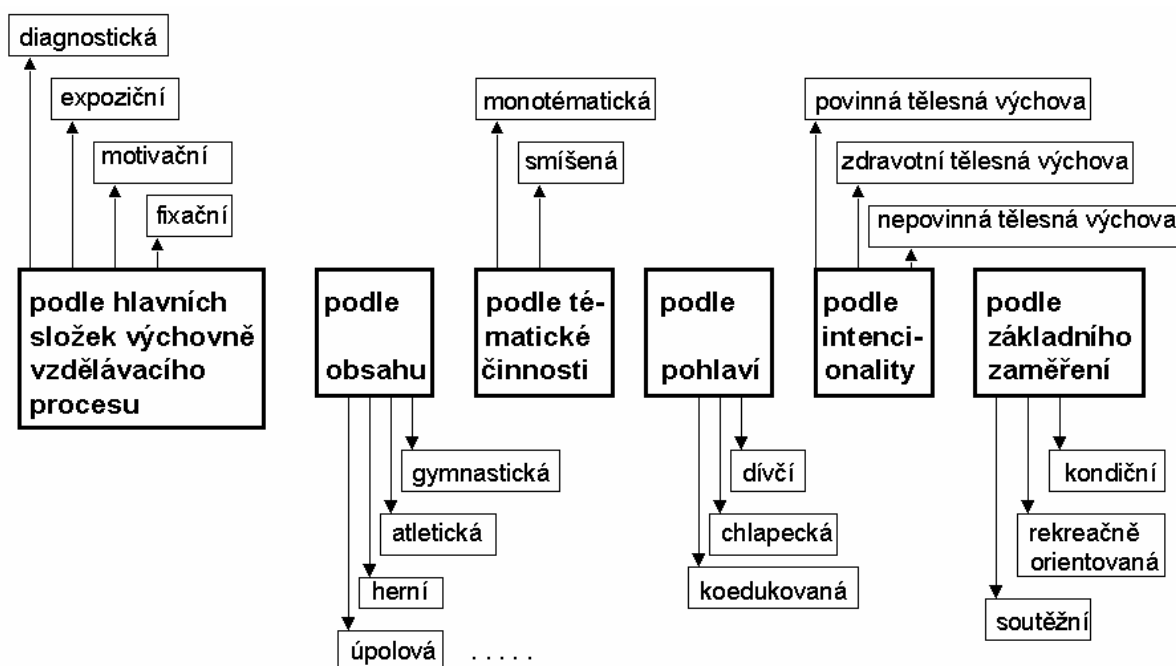
### Typologie vyučovací jednotky

Pro lepší orientaci mezi obsahově rozdílnými a různě zaměřenými vyučovacími jednotkami tělesné výchovy je vhodné vymezit nejdůležitější typy vyučovacích jednotek. Každá typologie je však kompromisem přijatých kritérií, jejich počtu a účelu. Ani tato typologie není konečná. Přidrhuje se však hlavních praktických kritérií, která jsou ve výchovně vzdělávacím procesu školní tělesné výchovy nejčastěji aplikována.

Z hlediska hlavních složek výchovně vzdělávacího procesu rozlišujeme vyučovací jednotky:

1. *diagnostické* (zahrnují i kontrolu),
2. *motivační* (vzbuzují a prohlubují zájem),
3. *expoziční* (seznamují s učivem, umožňují nácvik),
4. *fixační* (upevňují, zdokonalují) .

Zvýšenou pozornost je třeba věnovat diagnostickým vyučovacím jednotkám. *Diagnostická vyučovací jednotka* je nejčastěji zařazována na začátek a závěr větších tematických celků.



Obr. 71 . Typologie vyučovací jednotky

Neměla by být považována za „ztrátovou“ a měla by jako každá jiná vyučovací jednotka plnit i další cíle školní tělesné výchovy. Dobře zorganizovaná a řízená diagnostická vyučovací jednotka s co největším zapojením žáků do diagnostické činnosti a promyšlenými skupinovými didaktickými formami má i odpovídající fyziologickou účinnost. Od běžných jiných typů vyučovacích jednotek se liší hlavně při hodnocení a kontrole výkonovou motivací žáků.

Obdobně je třeba promýšlet i případné zařazení motivační vyučovací jednotky v počátku tematického celku. Za účinné motivační vyučovací jednotky považujeme především ty, v nichž mimo verbální motivaci a uplatňování „přímých“ motivačních ukázek učitelem, žákem, skupinou žáků budou uplatněny i „nepřímé“ motivační ukázky prezentované didaktickou technikou.

Podle obsahu zařazených sportů, rozlišujeme vyučovací jednotky na:

- *gymnastické*
- *atletické*
- *herní*
- *úpolové aj.*

Tyto základní obsahové formy můžeme ještě dále členit např. na hodiny kondiční gymnastiky, cvičení s hudbou, hodinu sportovní či moderní gymnastiky ap.

Na základě tematické činnosti četnosti zařazených sportů rozlišujeme vyučovací jednotky:

- *monotematické*
- *smíšené*

*Monotematické vyučovací jednotky* jsou zaměřeny na rozvoj dovedností, případně schopností, prostředky jednoho sportu, který svým obsahem pokryje celou vyučovací jednotku.

Ve *smíšených* polytematických hodinách je pak řazen obsah dvou či více sportů, které navzájem nemusí přímo souviset. Především v nižších ročnících základní školy se kombinuje např. gymnastický základní obsah, který je statictější, méně emotivní, psychicky namáhavý a fyziologicky málo účinný s hrami, soutěžemi atd.

Na základě pohlaví rozlišujeme jednotky:

- *dívčí*
- *chlapecké*
- *koedukované*

Pohlavní diferenciaci je v našich školách uplatňována v hodinách tělesné výchovy od 2. stupně základní školy. V poslední době se ale doporučuje pro některé činnosti skupina koedukovaná (tance, některé volitelné předměty aj.).

Na základě intencionality lze rozlišit tyto jednotky:

- *povinné tělesné výchovy*
- *zdravotní tělesné výchovy*
- *léčebné tělesné výchovy*
- *nepovinné tělesné výchovy*

Podle základního zaměření lze pracovat ve vyučovací jednotce:

- *nácvičné*
- *kontrolní*
- *kondiční*
- *rekreačně orientované*
- *soutěžní aj.*

činnosti:	úvodní část 12. min	hlavní část 28. min	závěrečná 5. min
protahovací cvičení zhodnocení			
opakování, rozvoj vytrvalosti			
rychlostně sílové činnosti			
nácvik nových dovedností			
dynamická část			
protahovací cvičení			
nástup			
	2 7 12	22 28	40 45

Obr. 72. Struktura vyučovací jednotky

Ve školní tělovýchovné praxi se málokdy vyskytují jednotlivé typy vyučovací jednotky v čisté podobě. Zpravidla se setkáváme se smíšenými formami, které bývají účinnější.

V současné době při dvou vyučovacích jednotkách týdně se naopak nedoporučuje realizovat čisté nácvičné hodiny, protože ty bývají fyziologicky málo účinné. V každé vyučovací jednotce bychom měli rozvíjet pohybové schopnosti i zdokonalovat pohybové dovednosti.

### Struktura vyučovací jednotky

Vyučovací jednotka je charakterizována svou strukturou. Tímto pojmem rozumíme souhrn částí v jejich vzájemných vztazích.

V didaktické teorii se setkáváme s členěním na 3 a více částí. Stavba vyučovací jednotky je ovlivněna mnoha činiteli, proto nelze opět dogmaticky na jediné doporučené po době. Je ale nutné, aby každý učitel znal pedagogické, psychologické, didaktické i fyziologické zákonitosti vyučo-



vacího procesu a na základě těchto znalostí modifikoval konkrétní podobu vyučovací jednotky. Doporučená stavba vyučovací jednotky z těchto hledisek pak vypadá takto:

## 1. Úvodní část

má výrazně intencionální charakter. Hlavním cílem úvodní části je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky, tělesná výchovy a vytvořit předpoklady pro splnění cílů vyučovací jednotky a v rámci možností přispívat k plnění cílů školní tělesné výchovy.

- Úvodní asi *2 minuty* jsou obvykle věnovány nástupu, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny.
- Následují *protahovací cvičení*. Vyučovací jednotku tedy zahajuje strečink. Pomalé protahovací a napínací cviky s využitím krajního rozsahu pohybů, s nároky na uvědomování si poloh částí těla a rozsahu pohybu připravují hybný systém a jsou zároveň prevencí proti jeho poškození při dynamickém cvičení. Doporučují se cviky s délkou trvání 4 - 6 s a s maximálním opakováním 3x. Základní úkoly této části jsou dva:
  - *preventivní příprava hybného systému* (prokrvení, zvýšení tonu, aktivace),
  - *cílevědomé protažení svalových skupin*, které mají tendenci ke zkracování.

Celková délka trvání této části by měla být asi *5 minut*.

Na protahovací a napínací cviky by měla navázat *dynamická část rozcvičení*, která zabezpečí *funkční a metabolickou přípravu* na pohybové zatížení a zároveň *optimalizuje aktivační úroveň nervové soustavy* pro optimální funkci analyzátorů a pro motorické učení. Až v této fázi stoupá výrazněji srdeční frekvence k hodnotám okolo *160 tepů/ min*. Doporučovaná doba trvání dynamických cvičení je *5 minut*.

## 2. Hlavní část

je základem vyučovací jednotky a zejména na ní záleží, jakých výsledků bude dosaženo. V začátku hlavní části vyučovací jednotky doporučujeme *zařadit nácvik nových pohybových dovedností*. Po úvodním vysvětlení, ukázce a upozornění na kritická

místa cvičení následuje nácvik. Tato část hodiny je náročná na udržení pozornosti, proto by neměla být delší než *10 minut*. Obsah cvičení se řídí příslušnými osnovami.

V následující fázi v začátku hlavní části vyučovací jednotky doporučujeme zařadit *pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky*, které vyžadují metabolické krytí v neoxidativní alaktátové zóně. Pohybový úkol pro zatížení subjektivně maximální intenzity by měl být volen tak, aby trval 6 - 10 s a byl vystřídán asi 2 - 3 minutovou pohybovou činností mírné intenzity. Počet opakování pohybů maximální intenzity by měl být 4 - 8 x. Celková doba a trvání této fáze se pohybuje okolo *6 minut*.

V závěru hlavní části vyučovací jednotky doporučujeme zařadit *opakování pohybových dovedností anebo rozvoj vytrvalostních schopností zvyšováním aerobní kapacity organismu*.

Pokud se rozhodneme pro zdokonalování pohybových dovedností, vytvoříme tím podmínky pro aplikaci dynamických stereotypů. Můžeme spojovat jednotlivé činnosti do vyšších pohybových celků, činností. Při delším trvání cvičení ale klesá soustředění žáků a zvyšuje se nebezpečí chybného nácviku či úrazu.

Druhou možností, jak lze využít tuto část vyučovací jednotky, je zaměřit se na *rozvoj aerobní kapacity organismu* žáků. Vzhledem k malému fyziologickému zatěžování mládeže v jejich týdenním režimu by bylo potřebné tuto fázi zařazovat do každé hodiny tělesné výchovy. Činnost je nutné vhodně motivovat. Využití mohou být různé hry se zapojením všech cvičenců, cvičení s hudebním doprovodem, kruhový trénink aj.

Při rozvoji základní vytrvalosti je vhodné zařazovat déle trvající cvičení nenáročného charakteru, které je prováděno s nižší intenzitou (srdeční frekvence se pohybuje kolem 120 tepů/ min). Cvičení jsou energeticky kryta oxidativním způsobem. Doporučená doba trvání této fáze hlavní části vyučovací jednotky je *12 minut*.

## 3. Závěrečná část

Na závěr hodiny je vhodné zařazovat *kompensační cvičení*, které předchází

vzniku mikrotraumat a svalových disbalancí. Je vhodné se zaměřit na kompenzační cvičení odstraňující projevy celkové únavy hybného ústrojí žáků. Doporučuje se využít *strečinkové sestavy cviků* s delší výdrží v maximálních polohách než v úvodní části 15 - 20 s . Fyziologický účinek takové aktivity je *převážně tlumivý*. Cílem této části vyučovací jednotky je *celkové uklidnění organismu* po absolvované zátěži, ale i protažení svalů posturálních, které mají tendenci ke zkracování, a zároveň posílení svalů fázických, jež mají tendenci k ochabování. V úplném závěru je nutné zařadit *zhodnocení průběhu celé hodiny*, individuálně upozornit na eventuální chyby a zároveň nezapomenout pochválit za předcházející prováděnou činnost, a tak žáky stimulovat pro cvičení v následujících hodinách (Vlasáková 1994).

Každá hodina tělesné výchovy působí na žáka *komplexně*. Hlavními hledisky, která se uplatňují v průběhu vyučovací jednotky jsou:

- *funkční a motorický rozvoj žáka* (převážně fyziologické hledisko),
- *rozvoj osobnosti žáka* (převážně psychologické hledisko),
- *společenské utváření žáka* (převážně sociologické hledisko).

*Fyziologické a motorické aspekty* se uplatňují především při zatížení kardiovaskulárního systému. Podstatně se zvyšuje, jsou-li zapojeny velké svalové skupiny a při cvičení vytrvalostního charakteru. Maxima by toto zatížení mělo dosáhnout před koncem hlavní části hodiny. Cvičení posilovací a rychlostní jsou také důležitou součástí celkového fyziologického zatížení. Jejich uplatnění vrcholí asi v polovině hlavní části hodiny. Zařazení do hodiny i vliv na žáky závisí zpravidla na intenzitě a objemu fyziologicky náročných cvičení.

Z hlediska komplexního pohledu na vyučovací hodinu roste význam *psychologických aspektů*. Hodina tělesné výchovy by měla být vždy charakterizována *radostnou náladou* (pozitivními emocemi), která je spojena nejen s jiným motorickým zaměstnáním žáků, ale i s volností a aktivitou, ke které jsou žáci podněcováni a tvořivě ji uplatňují. Emocionalita prolíná celou

hodinou, ale zvláště je důležité věnovat jí pozornost v úvodní části hodiny. Je často narušována stereotypním prováděním a organizací cvičení. V závěru vyučovací hodiny je vhodné využít i emocionálního hodnocení a pochvaly, na které nebyl po dobu výuky dostatek času.

Pro průběh vyučování je důležitá také *koncentrovaná pozornost žáků*. Ta je nezbytná ve fázi nácviku nových dovedností (začátek hlavní části). Pozornost klesá s únavou a monotónností cvičení. Velmi podstatným činitelem je při motorickém učení volní úsilí, kterým žáci překonávají překážky. Učivo vyžadující soustředění vůle ve spojení s výkonem je vhodné zařazovat na konec hlavní části vyučovací jednotky.

Hodina tělesné výchovy je charakterizována také *sociálními vztahy a komunikací mezi žáky* vzájemně a mezi žáky a učitelem. V kolektivní výchově jde o vypěstování vzájemných vztahů při hře, plnění úkolu družstvem, záchraně a dopomoci, vzájemném hodnocení atd. Kolektivní citění a vědomí odpovědnosti za plnění úkolů je nejdůležitějším výchovným činitelem v sociální výchově uplatňované v průběhu celé vyučovací jednotky.

### **Efektivita vyučovací jednotky**

S problémem zvýšení účinnosti výuky tělesné výchovy bojuje naše teorie i praxe již od zavedení tělesné výchovy do škol. Intenzita činností je dnes považována za jeden z nejdůležitějších znaků kvality výchovně vzdělávacího procesu ve školní tělesné výchově. Je ale zřejmé, že kromě i množství činností a jejich fyziologické hodnoty nelze opomíjet další kritéria hodnocení kvality procesu. Jde o posouzení optimálního zlepšení v nácviku pohybových dovedností a činností i postojů cvičících k tělesné výchově a sportu. Zejména prožitky a postoje žáků je obtížné přesně měřit, či jinak objektivně posoudit. Přesto je zřejmé, že právě tyto aspekty jsou v celkovém hodnocení tělovýchovného procesu velice důležité.

Efektivitou vyučovací jednotky rozumíme *úroveň výsledků, kterých dosáhneme při plnění cílů a úkolů tělesné výchovy*. Za základní kritéria efektivity lze dle Plívy & kol. (1991) považovat:

- *úroveň splnění cíle vyučovací jednotky*
- *strukturu vyučovací jednotky z hlediska psychického a fyzického zatížení*
- *využití vyučovací doby*
- *účinnost funkční odezvy zvolených podnětů.*

### Splnění cíle vyučovací jednotky

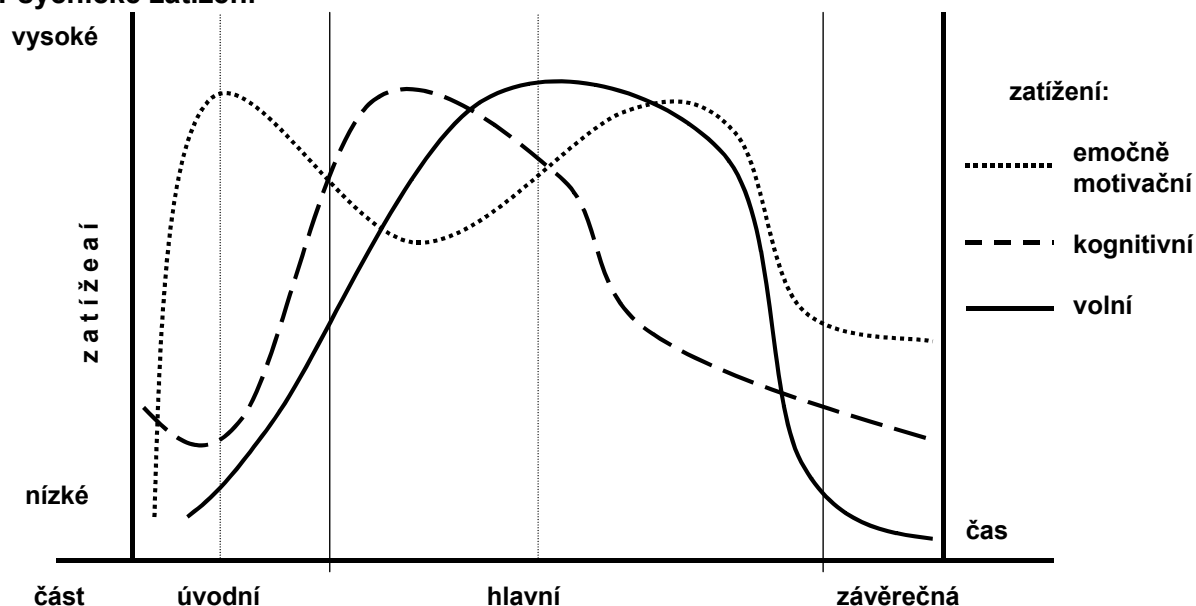
Cíl výuky je dán Učebními osnovami a z nich odvozovaným ročním a tematickým

plánem i plánem pro jednotlivé vyučovací jednotky. Tyto cíle by měly respektovat místní podmínky, pohlaví, věk žáků, materiální vybavení, frekvenci vyučovacích jednotek, počet žáků a didaktické zásady předávání učiva.

### Zatížení ve vyučovací jednotce

Ve vyučovací jednotce by měl být zachován vhodný sled jednotlivých komponent psychického i fyzického zatížení.

### Psychické zatížení



Obr. 73. Křivka psychického zatížení žáků ve vyučovací jednotce tělesné výchovy (upraveno dle Frömela 1987)

V úvodní části vyučovací jednotky je nutné žáky získat pro následující pohybové aktivity, proto mluvíme v této fázi o *emočně motivačních podnětech*.

V hlavní části nastupuje nejprve *kognitivní fáze*, kdy se žáci učí novým dovednostem. Celou hlavní částí prolínají *socializační podněty*, které učí žáky spolupráci, pomoci aj. Na závěr této části hodiny se doporučuje *volní zatížení*, kdy žáci především při doporučené déletrvající vytrvalostní zátěži překonávají nepříjemné pocity únavy.

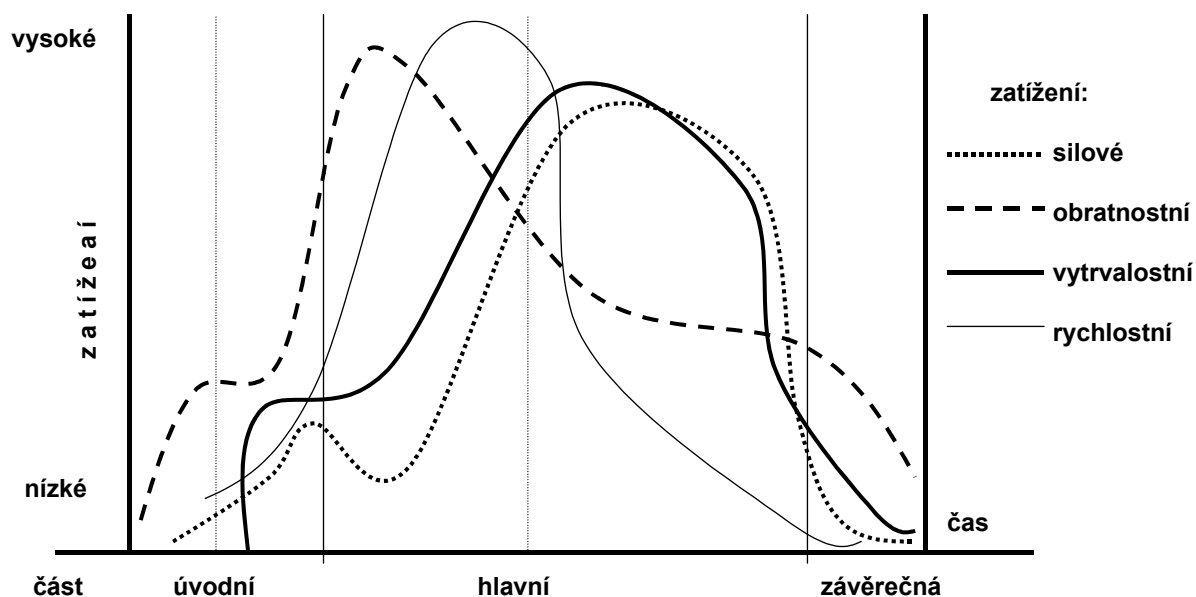
V závěrečné části vyučovací jednotky bychom neměli zapomínat na pochvalu a zhodnocení, na které bývá v průběhu hodiny málo času. Končíme tedy opět *emočně motivačními podněty*.

### b. Fyzické zatížení

Z fyziologického hlediska je pro organismus nejvýhodnější začínat vyučovací jednotku rozvojem *obratnosti*, který se děje v aerobně anaerobní alaktátové energetické zóně (doporučená srdeční frekvence 120 - 130/ min). Dále se pro začátek vyučovací jednotky doporučuje rozvoj *rychlosti* v anaerobní alaktátové zóně (srdeční frekvence až 160 tepů/ min). V jedné vyučovací jednotce prakticky nerozvíjíme všechny pohybové schopnosti, ale v dalším průběhu hodiny se zaměřujeme většinou buď na *sílu* nebo *vytrvalost*. Rozvoj dynamické síly probíhá v anaerobní alaktátové zóně (srdeční frekvence 150 - 190 tepů/ min), rozvoj všeobecné síly v anaerobní laktátové energetické zóně (srdeční frekvence 140 - 170

tepů/ min). Vytrvalost rozvíjíme v aerobní energetické zóně (srdeční frekvence 120 -

140 tepů/ min (Plíva & kol. 1991).



Obr. 74. Křivka tělesného zatížení žáků ve vyučovací jednotce (dle Frömela 1987)

### Využití vyučovacího času

V průběhu vyučovací jednotky sledujeme tzv. pedagogicky využitý čas a ztrátový čas.

**Pedagogicky využitý čas** představuje čas cvičení (nazýváme ho čistým cvičebním časem), a dále čas věnovaný přípravě náradí, výkladu a ukázce, poskytování záchrany a dopomoci aj. Jde tedy o dobu, kdy žák věnuje pozornost výchovně vzdělávacímu procesu, je fyzicky, či psychicky aktivní.

**Ztrátový čas** představuje dobu žákovy pasivity (čekání, nečinnost v době než na žáka přijde řada ke cvičení atd.). Poměr ztrátového a pedagogicky využitého času vypovídá mnoho o kvalitách učitele i efektivitě vyučovací jednotky. Tu zjišťujeme **metodou chronometráže**, kdy měříme na stopkách čistý cvičební čas konkrétního žáka. Ten je samozřejmě ovlivněn obsahem i typem vyučovací jednotky, ale i počtem žáků, vybaveností a velikostí prostor aj.

V našich podmínkách považujeme při 45 minutové vyučovací jednotce za nevyhovující čistý cvičební čas nižší než 14 minut. **Průměrná efektivita vyučovací jednotky** znamená čistý cvičební čas 14 - 17 minut. Žá-

doucí hodnoty jsou ale nad 17 minut čistě cvičební doby. Jako výborná efektivita je hodnocena čistá cvičební doba nad 22 minut (Plíva & kol. 1991).

### Fyziologická účinnost vyučovací jednotky

V dnešním přetechizovaném světě hrozí lidstvu hypokineze s řadou nežádoucích obtíží. Pohybu v běžném životě ubývá, proto by hodiny tělesné výchovy měly být fyziologicky účinné. Tuto účinnost můžeme zjišťovat řadou metod. Spíše pro laboratorní účely je **určena metoda zjišťování kalorického výdeje** na základě vydýchaného vzduchu v Douglasových vacích.

Pro tělovýchovnou praxi je z hlediska materiálního vybavení **jednodušší odhad energetického výdeje podle tabulek** Vinařického. Aktivity typu: stoj, leh, sed představují energetický výdej **100 kcal/ hod**, klus, cvičení na místě je ohodnoceno výdejem **300 kcal/ hod**, intenzivní cvičení představuje hodnotu energetického výdeje **1000 kcal/ hod**. Doporučovaná hodnota výdeje energie pro tělesnou výchovu je 240 kcal/ hod. Ale i tato metoda zjišťování je ve školní praxi málo využitelná, protože je náročná na přepočítávání výdeje energie z jednotlivých

časových úseků na hodiny a konečné zjištění není příliš přesné.

Další metodou, kterou zkušení učitelé tělesné výchovy běžně používají, je *hodnocení známek únavy* žáků na základě tabulek podle Zotova. Sledovány jsou: barva kůže, pocení, dýchání, koordinace, pozornost, vnímání pokynů učitele.

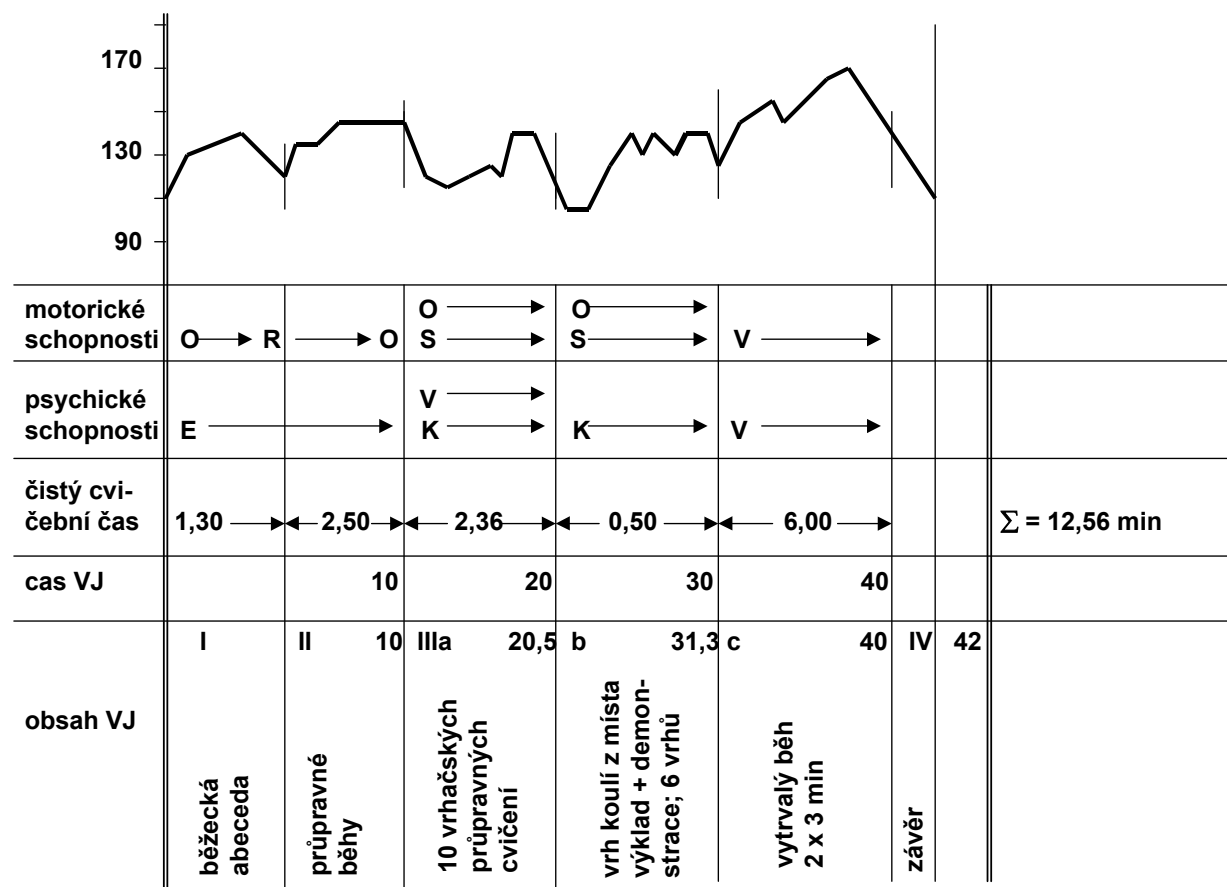
Za nejpřesnější a přitom nejjednodušší metodu lze považovat *sledování změn srdeční frekvence*. To je možné za použití telemetrie, sporttesteru a nebo jednoduše palpační metodou. Pro rozhodování o další zátěži je však vhodné mít údaje od více žáků.

Intenzita činnosti ve výši 50% maximální spotřeby O<sub>2</sub> odpovídá v průměru srdeční frekvenci 128/min u mužů, 138/min u žen. Zatížení ve výši 75% maximální spotřeby O<sub>2</sub> představuje 154/min u mužů, 164/min u žen. Při maximálním zatížení dosahují hodnoty srdeční frekvence 180 – 200 tepů/

min (Plíva & kol. 1991). Uvedené údaje o vztahu mezi srdeční frekvencí a zatížením jsou pouze orientační. Lze je aplikovat i ve školní tělesné výchově. Je však třeba počítat s interindividuální variabilitou.

Z hlediska funkční a morfologické adaptace se doporučují podněty *vyšší než 50% maxima*. Pro školní tělesnou výchovu ale platí snaha po zvýšení tělesné zdatnosti a to znamená, že by průměrná srdeční frekvence *neměla klesat pod 140 tepů/min* a v průběhu vyučovací jednotky bychom měli dospět k několika vrcholům, kolem a nad 160 tepů/min (Semiginovský 1988).

Komplexní hodnocení efektivity vyučovací jednotky představuje tzv. *chronografická analýza*, která postihuje v jednom grafu současně *čas, srdeční frekvenci, obsah, rozvoj motorických schopností i psychické zatížení v jedné vyučovací jednotce*



Obr. 75. Grafický záznam vyučovací jednotky tělesné výchovy 7 roč. ZŠ (dle Farhang & Hirtz 1987)

## Specifické didaktické formy ve vyučovací jednotce

Za účelem zvyšování efektivity vyučovacího procesu je vhodné do výuky tělesné výchovy zařazovat doplňková cvičení, kruhový provoz a variabilní provoz.

**Doplňková cvičení** pomáhají žákům rozšířit „hlavní“ tělocvičnou činnost o další doplňkové pohybové činnosti. Z fyziologického hlediska jsou doplňková cvičení ve školní tělesné výchově zařazována mezi opatření ke zvýšení její efektivity.

**Hlavním cílem** doplňkových cvičení je co nejúčinnější **využití didaktického času** v době mimo hlavní pohybovou činnost a zvýšení účinnosti učebního procesu. Za nejzávažnější dílčí cíle v souladu s Frömelem (1987) považujeme:

1. přispívat k rozvoji samostatnosti a aktivity žáků,
2. zapojovat žáky do diagnostické a kontrolní činnosti,
3. vytvářet podmínky pro samostatný výběr cviků podle zadaného pohybového úkolu,
4. vést žáky k tomu, aby využívali „ztrátové časy“ k pohybové aktivitě,
5. přispět k rozvoji pohybových schopností žáků. Především přispět k rozvoji silových a vytrvalostních schopností a dále i k rozvoji pohyblivosti, rovnovážných, rytmických a případně dalších schopností,
6. plnit z hlediska zatížení funkci kontrastních cvičení (pouze u fyzicky méně náročných tělocvičných činností na hlavním stanovišti),
7. přispět ke zdokonalování a upevňování jednoduchých tělovýchovných činností,
8. plnit funkci průpravných cvičení pro lepší zvládnutí hlavního cvičení,
9. vytvářet v nejvyšší fázi učebního procesu ztížené a variabilní podmínky jako nutný předpoklad pro další zdokonalování pohybových činností na hlavním stanovišti,
10. zajistit aktivní odpočinek žáků, a tím plnit i kompenzační, relaxační a regenerační úkoly,
11. zpestřit hlavní část vyučovací jednotky tělesné výchovy.

## Doplňková cvičení

**Obsahem doplňkových cvičení** jako specifické didaktické formy jsou tělesná cvičení:

- jednoduchá a žákům známá,
- nenáročná na koncentraci pozornosti,
- nevyžadující rozsáhlou záchranu a dopomoc,
- neovlivňující bezpečnost cvičení na dalších stanovištích,
- emocionálně méně náročná než cvičení na hlavním stanovišti,
- nezvyšující hlučnost (neplatí vždy v herních vyučovacích jednotkách).

V počátcích zavádění formy doplňkových cvičení usnadňujeme žákům organizaci správným umístěním doplňkového cvičení do prostoru odchodu z hlavního stanoviště.

Doplňková cvičení zařazujeme výhradně **druhé a hlavně ve třetí fázi motorického učení**. Ta již vyžaduje jak vyšší ztěžování a větší variabilnost podmínek. Podle náročnosti a zatížení žáků na hlavním stanovišti volíme i charakter doplňkových cvičení (relaxační, kompenzační, elongační / protahovací, posilovací apod.) a podle obsahu volíme zatížení méně zapojených svalových partií. Stejně svalové skupiny zapojujeme při nutnosti relaxovat či kompenzovat hlavní cvičení.

## Forma variabilního provozu

Variabilním provozem rozumíme takové uspořádání, při němž **žáci rychle střídají stanoviště a tělesná cvičení, zaměřená především na zdokonalování tělocvičných dovedností**.

**Cílem** uspořádání výchovně vzdělávacího procesu jako variabilního provozu je vytvořit optimální didaktickou formu pro rozvoj pohybových dovedností a činností ve ztížených a proměnlivých podmínkách.

Za **dílčí cíle** variabilního provozu podle Frömela (1987) považujeme:

1. zdokonalovat a zpevňovat tělocvičné činnosti ve ztížených a variabilních podmínkách, které jsou charakteristické pro třetí fázi motorického učení,
2. maximálně využívat didaktický čas pro tělocvičnou aktivitu žáků, zapojit současně všechny žáky do tělocvičné aktivity,

3. intenzivním zdokonalováním tělocvičných činností napomáhat i rozvoji pohybových schopností a zvyšování zdatnosti žáků,
4. rozvíjet u žáků schopnost rychlé orientace a přizpůsobování se měnícím se podmínkám,
5. proměnlivostí obsahu a podmínek vytvářet předpoklady pro úspěšný transfer do jiných tělocvičných, ale i pracovních činností,
6. přispívat k rozvoji samostatnosti žáků při tělocvičné aktivitě,
7. přispívat k rozvoji tvůrčí aktivity žáků,
8. zpestřit didaktické formy, a tím přispět k zlepšení vztahu žáků k tělesné výchově.

**Obsahem variabilního provozu** na jednotlivých stanovištích jsou tělocvičné činnosti (cvičební tvary, herní činnosti jednotlivce, atletické činnosti apod.) obsažené v učebních osnovách školní tělesné výchovy. Zařazené tělocvičné činnosti musí být zvládnuty do té míry, že je již žádoucí tyto činnosti zdokonalovat a upevňovat ve ztížených a proměnlivých podmínkách. Dále je nutné, aby zařazené tělocvičné činnosti vyžadovaly jen zcela výjimečně záchranu.

Při **uspořádání obsahu** zvažujeme především následující doporučení:

- a) střídavě zatěžovat různé svalové skupiny,
- b) střídat náročná cvičení s méně náročnými,
- c) střídat složitější cvičení s jednoduššími,
- d) zařazovat i průpravná cvičení ke zdokonalovaným tělocvičným činnostem,
- e) zařazovat „volná“ cvičení v rámci pohybového úkolu.

Vlastní řízení variabilního provozu můžeme realizovat třemi základními způsoby:

1. vymezením *počtu opakování cvičení* na jednotlivých stanovištích (vymezení zátěže),
2. vymezením *času pro tělocvičnou činnost* na stanovištích i pro přechod na další stanoviště (vymezení času),

3. vymezením *času i počtu opakování cvičení* na jednotlivých stanovištích (vymezení času i zátěže).

Nejjednodušším způsobem řízení je vymezení času pro tělocvičnou aktivitu i pro přechod na další stanoviště. Doba cvičení se nejčastěji pohybuje od 20 do 120 sekund s tendencí k volbě kratší doby. Pouze krátkodobost tělocvičné činnosti na jednotlivých stanovištích zajistí ztížené a proměnlivé podmínky. Počet stanovišť (většinou 6 - 10, ale i více) stanovujeme podle počtu žáků, prostorových a materiálních podmínek i podle didaktických cílů. Uspořádáme je zpravidla do kruhu nebo více menších kruhů, případně i jiných seskupení.

V praxi doporučujeme co nejvíce využívat *i přechodnou didaktickou formu mezi variabilním a kruhovým provozem*, v níž budou stanoviště orientována střídavě jak na zdokonalování pohybových schopností, tak na rozvíjení tělocvičných dovedností.

Z hlediska struktury vyučovací jednotky *budeme zařazovat variabilní provoz nejlépe ve druhé polovině hlavní části vyučovací jednotky*, nejčastěji v rozmezí 25. až 40. minuty výukové doby.

Variabilní provoz jako didaktickou formu budeme zařazovat v obdobích ukončování koncentrovaných tematických celků učiva, kdy můžeme vycházet z dostatečného fondu téměř zvládnutých tělocvičných činností.

### Forma kruhového provozu

Kruhový provoz je relativně stále uspořádání učebního procesu, v němž žáci postupují po jednotlivých, zpravidla do kruhu uspořádaných stanovištích a střídají tělesná cvičení převážně zaměřená na rozvoj pohybových schopností.

Hlavním cílem kruhového provozu je zvýšit úroveň kondičních schopností žáků. Za neméně závažné dílčí cíle kruhového provozu dle Frömela (1987) považujeme:

1. přispět k rozvoji kondičních schopností (především silových a vytrvalostních),
2. zlepšit využití didaktického času ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy pro tělocvičnou aktivitu žáků,

3. vhodným střídáním tělesných cvičení vytvořit předpoklady pro účinnější tělesné zatížení žáků,
4. dosáhnout vysokého fyziologického zatížení žáků,
5. přispět k rozvoji samostatnosti žáků,
6. rozvíjet u žáků schopnost rychlé orientace v měnících se podmínkách a schopnost přizpůsobit se měnícím se tělocvičným činnostem,
7. přispět k rozvoji vědomostí žáků o kondiční přípravě,
8. navykat žáky na kontrolu zatížení měřením tepové frekvence a na evidenci výsledků tělocvičné činnosti,
9. zpestřit didaktické formy využívané ve školní tělesné výchově.

**Obsah kruhového provozu tvoří tělesná cvičení vhodná pro rozvíjení pohybových schopností.** Nejlépe vyhovují tělesná cvičení:

- a) jednoduchá a dostatečně žákům známá, nevyžadující rozsáhlý výklad,
- b) zvládnutá žáky po „technické“ stránce,
- c) umožňující co nejlépe určit vliv na organismus žáků,
- d) umožňující diferencovat tělesné zatížení,
- e) jednoznačně určená, bez možnosti podstatného zjednodušení jejich provedení,
- f) nevyžadující záchranu ani pomoc,
- g) umožňující využívat náradí a náčiní.

Při volbě obsahu a jeho uspořádání respektujeme známá pravidla, jako je *střídání zapojení různých svalových skupin* na jednotlivých stanovištích, *střídání tělesných cvičení* nelišících se výrazně emotivitou, zajištění *střídání zatížení a relaxace*, a při vyšším zatížení i *střídání úrovně zatížení*.

Pro strukturu kruhového provozu je charakteristické *uspořádání stanovišť do kruhu v počtu 6 až 10 stanovišť*. Počet stanovišť však může být i nižší nebo naopak vyšší. Bude ovlivněn především cílem kruhového provozu, zvoleným obsahem, počtem žáků, materiálními podmínkami a prostorovými možnostmi.

**Řízení kruhového provozu**, obdobně jako variabilního provozu, lze zjednodušeně vymežit třemi způsoby organizace:

- a) vymezení cvičební doby na jednotlivých stanovištích (vymezení „času“),
- b) vymezení počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích (vymezení „dávky“),
- c) vymezení cvičební doby i počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích (vymezení „času i dávky“).

Organizačně nejjednodušší je *řízení „časem“*, vymežující dobu cvičení a interval odpočinku pro všechny žáky společně. Volba cvičební doby bude závislá hlavně na kondičních schopnostech žáků, obsahu cvičení na jednotlivých stanovištích a cílovém zaměření kruhového provozu. Doba cvičení se pohybuje od 20 do 60 sekund a interval odpočinku obdobně, ale může být také 2 - 3 krát delší při silově rychlostním zaměření kruhového provozu. Nejtypičtější pro školní podmínky je vymezení 30 sekund cvičební doby s 30 sekundovým přechodem k dalšímu stanovišti nebo pouze rychlý přechod na další stanoviště. Řízení „časem“ vyhovuje organizačně i metodicky lépe silově vytrvalostnímu zaměření kruhových provozů. „Permanentní kruhový provoz“ je zaměřen na rozvoj vytrvalosti a oddechové pauzy v něm prakticky neexistují, cvičenci přecházejí plynule z jednoho stanoviště na druhé.

Ve vyučovací jednotce *zařazujeme kruhový provoz kolem 20 - 30 minut výukové doby*. V případě, že struktura vyučovací jednotky neumožňuje takovéto zařazení, přesouváme kruhový provoz na závěr hlavní části, ale s prodloužením doby závěrečné části. Zcela výjimečně můžeme zařadit kruhový provoz ihned po rušné části, např. diagnostický nebo koordinačně orientovaný kruhový provoz, anebo chceme-li vytvořit ztížené podmínky pro následný učební proces (navodit třetí stadium učebního procesu, vytvořit podmínky závěru utkání apod.).

Kruhové provozy by měly být ve vyučovacích jednotkách častou a časově krátkou 10 - 15 min didaktickou formou zvyšující fyziologickou účinnost jednotek. Vhodné je zařazovat je pravidelně v bloku (např. 6 týdnů po sobě), kdy se dostavují viditelné pokroky v kondici žáků.



## Prožitkově orientovaná cvičení

Efektivita vyučovacího procesu může být v tělesné výchově zjišťována měřením pedagogicky využitého času, fyziologického zatížení žáků aj. Z tohoto hlediska je žádoucí zařazovat doplňková cvičení, kruhový i variabilní provoz. Velice důležitá je však ale i *výchova k celoživotní potřebě sportovat*. Prožitky v tělesné výchově a postoje k pohybovým aktivitám se nedají změřit, ale přesto ani na ně nesmíme zapomínat. I v hodinách školní tělesné výchovy lze *zprostředkovat situace, ve kterých mohou žáci prožívat sami či se spolužáky, ale také s přírodou napětí, riziko, odvahu, přátelství, tělesné výkony a pomoc druhým*.

*Cílem prožitkově orientovaných činností v tělesné výchově je:*

1. vytvoření skupinové situace a učení se sociální integraci
2. nabídka nových prožitků a možností získat zkušenosti
3. aktivace k budoucímu chování ve volném čase, odpoutání se od čistě konzumního chování
4. prevence onemocnění z nedostatku pohybu
5. zprostředkování radosti z dobrodružství, uspokojení potřeby prožívat nové, napínavé situace
6. utváření pozitivního obrazu o sobě (svých reálných schopnostech)
7. komunikace a prožívání prostřednictvím těla
8. kompenzace negativních vlivů okolí
9. budování odpovědnosti za sebe
10. změna sebehodnocení, umožnění navazování kontaktu (sociální terapie).

## Obsah

V hodinách tělesné výchovy pro výše zmíněné cíle a účely doporučujeme zařazovat především:

- *cvičení ve výšce* (kladiny, žebříky, soustava různě vysokých laviček aj.),
- *cvičení se znesnadněným udržením rovnováhy* (pohyblivý materiál pod vlastníma nohama - duchna na medicinbalech, la-

vička na tyčích atd.), prvky z parašutistického či požárního výcviku a další.

Prožitkové činnosti *napomáhají rozvíjet koncentraci a vytrvalost* stejně jako organizační schopnosti a *pocit vlastní ceny i prožití vlastní úspěšnosti*. Zároveň se vytváří *pocit odpovědnosti, pocit sounáležitosti se skupinou* aj.

Podstata dobrodružných cvičení vychází z předpokladu, že k primárním potřebám člověka patří dobrodružství a prožitky. Samotné pojmy prožitku, dobrodružství jsou pojímány jako subjektivně otevřené kategorie. Co pro každého jedince znamená dobrodružství, kde například začíná prožitek či pocit nebezpečí a kde eventuálně končí, si musí rozhodnout každý sám. Nenutíme proto nikoho do situací, ze kterých není úniku. Kde jeden žák vidí nejvyšší metu a pro sebe konečnou hranici, může druhý teprve začínat. Nejde o vítězství za každou cenu, ale oceňují se hodnoty typu získávání sebedůvěry, důvěry ke druhým, přijetí pomoci od druhých, ale i poskytnutí této pomoci, akceptování strachu a slabosti, které se ve skupině mohou vyskytnout. Není osloven jen jednotlivec, ale celá skupina, třída.

Tento druh pohybových činností musí být didakticky vhodně promyšlen uspořádán a teprve potom může být žákům a studentům nabídnut. Vždy však ale zůstává minimální riziko, protože "koření prožitku a dobrodružství" spočívá v pohybování se na hranici vlastních možností, v objevování něčeho nového. Kdo jaké riziko podstoupí, není přesně předepsáno. Účelem je hledání prožitku a dobrodružství. Dobrovolnost je základem úspěchu. V našem přetechizovaném a na prožitky i dobrodružství chudém světě mají takovéto pohybové činnosti také své místo.

## Předpoklady

Všeobecně se soudí, že dobrodružství, to je něco pro kluky! Pokud jde o biologické rozdíly, ze sportovního lékařství víme, že v nejdůležitějších znacích sportovně motorického rozvoje se chlapci a dívky až do nástupu puberty odlišují minimálně Tělesná výška, hmotnost, množství svalů, srdečně cévní systém a centrální nervový systém, ale také síla, rychlost a vytrvalost nevyka-

zují téměř rozdíly ve prospěch chlapců. Dívky bývají často podceňovány, přestože jejich sportovně motorická výkonnost, alespoň v mladším školním věku, je obdobná jako u chlapců. Každý člověk je součástí určitého sociálně kulturního systému, ze kterého se jen těžko může vymanit a který ovlivňuje tradiční pohled na možnosti pohlaví. Tak se často vytvářejí umělé rozdíly mezi chlapci a dívkami už v raném dětství. Genetické dispozice a sociálně ekologické podmínky okolí, ovlivňují vznik individuální osobnosti patřící k určitému tělesnému a pohybovému vzoru. To znamená, že dívky, které dospějí ve společnosti, ve které jsou ženy považovány za "silné pohlaví", se také stanou, mohou se stát silnými ženami. Dívky, které vyrůstají ve společnosti podceňující schopnosti žen, budou zřídka kdy "silnými ženami". Zůstanou podceňovanými.

### Psychické předpoklady

Dobrodružný a prožitkový sport vyžaduje především připravenost na nebezpečí a riziko, schopnost zkusit něco nového a neznámého. Často je k tomu potřeba fantazie a kreativity. Tyto požadavky úzce souvisí s individuální připraveností na riziko nebo vlastním hodnocením výkonnosti. V každém z nás je skryt tak trochu objevitel. Často jen nemáme možnost to projevit. Dnešní svět zužuje a potlačuje např. naši připravenost řešit kreativně rizikovou situaci. Proto je u dobrodružného sportu obzvláště důležité brát ohled na individuální předpoklady účastníků. I značně zúžené předpoklady mohou být určitým východním bodem pro dobrodružství a prožitek.

### Fyzické předpoklady

Pro prožitkově orientované činnosti nejsou fyzické předpoklady příliš významné. Účastnit se jich může prakticky každý. Jak žáci s nízkou úrovní motorického rozvoje, tak i s malými předchozími zkušenostmi. Mnohé činnosti lze totiž vyřešit s pomocí druhých a zároveň s pomocí druhým. Proti "hvězdám", které to zvládnou samy (pomoc nepotřebují) se musíme rázně ohradit. Jde především o to, řešit situace, ve kterých je partnerská pomoc potřebná, situace, ve kterých může také ten slabší ukázat, že bez něho to nejde!

### Didaktika dobrodružných a prožitkových pohybových činností

Dobrodružné pohybové činnosti přinášejí určitá rizika. Jsou proto mimořádně náročné jak na přípravu, tak i organizaci podmínek učitelem. Vzhledem k bezpečnosti žáků, která je i při podobných pohybových aktivitách prvořadá, se učitelům doporučuje dodržovat následující pravidla:

- nabídnout cvičení realizovatelná všemi žáky (různá obtížnost, vzájemná pomoc.aj.)
- zajistit bezpečnost činnosti (měkké dopady, záchrana...)
- brát v úvahu připravenost a možnosti cvičících
- nikdy nepřemlouvat a nenutit někoho ke cvičení, na něž se necítí
- přijmout přání jednotlivých obměn účastníků a rozvíjet jejich tvořivost
- vědět, že situace i použité nářadí lze měnit a je to dokonce žádoucí
- o prožitých situacích se cvičícími po jejich ukončení stále mluvit a jejich postřehy akceptovat.

Doporučujeme začínat zařazením pouze jednoho, maximálně dvou stanovišť se cvičením dobrodružného charakteru a neměnit je, dokud se o ně žáci budou zajímat. Takováto cvičení chápeme jako doplňující k hlavnímu programu a ne jako samostatná. Postupně je možné se dopracovat k celé vyučovací jednotce založené na překonávání překážek na nejrůznějších stanovištích. Podporujeme spolupráci a vzájemnou radu i pomoc mezi spolužáky při řešení nových úkolů, ale hlídáme a korigujeme jejich rozhodnutí.

