

Didaktika tělesné výchovy

Historie TV

- **Pravěk** – tělesná výchova spojena s přípravou na přežití. Základní pohybový fond se rozvíjel v souladu s požadavky činností. Chůze, běh, skoky, lezení, plavání, šplhání, házení, vrhání a chytání, později jízda na koni. Současně se vyvíjely pohyby spojené se sociální činností – tanec, hry.
- **Starověk** – rozvoj bojových dovedností, v Indii vzniká Jóga, v Číně Kung-fu. Na území, jejichž prosperita byla založena na obchodu byl upřednostňován harmonický rozvoj všech schopností člověka (tělesných i duševních) – vznik starověkého ideálu – kalokagathia. Řecká tělesná výchova – Olympijské hry. Římská – vojenská tělesná výchova – gladiátorské hry.
- **Středověk** - tělesná výchova je zahrnuta do rytířské výchovy, má vojenský charakter. Nutnost umět jezdit na koni, šermovat, střílet a tančit.
- **Humanismus, renesance** – návrat k antické kultuře, význam tělesné zdatnosti vyzdvihují také lékaři, rozšiřují se vědomosti o stavbě a funkci těla a jeho orgánů a objevuje se myšlenka o prevenci a léčbě pohybem. Je prosazována gymnastika, jako jeden z prvků tělovýchovy. Významné osobnosti: Vittorino Ramboldini da Feltre, Hieronymus Mercurialis, Francois Rabelais, Thomas More, Jan Amos Komenský.
- **Osvícenství** - spojení tělesných cviků s přírodou (cvičení na čerstvém vzduchu). Tělovýchova jako prvek výchovy k lidství – filantropisté. Johann Christoph Fridrich Guts-Muts (1759-1839) je pokládán za zakladatele moderního pojetí tělesné výchovy výchovy mládeže. Tělesná výchova byla zařazena do škol jako rovnocenný předmět s ostatními. Na přelomu 18. a 19. století vznikly vlivem rozdílných podmínek v Evropě 3 tělovýchovné systémy:
 - Anglický sport
 - Německý turnérský tělocvik
 - Severský gymnastický systém
- **Konec 19. století** - rozvoj sportovního hnutí, vznikají národní sportovní svazy a postupně i mezinárodní sportovní svazy. Pierre De Coubertin (1863-1937) dal podnět ke vzniku Mezinárodního olympijského výboru. Roku 1896 se konaly v Aténách první novověké olympijské hry.
- **Začátek 20. století** – snaha o návrat k přírodě (E. T. Seton), vznik skautské organizace, vznik specifické ženské TV.

Vývoj TV v českých zemích:

- Jan Malýpetr (1815 – 1899), první český učitel TV
- Zavedení povinného předmětu tělesná výchova bylo součástí reformy školské soustavy z roku 1869
- První používané osnovy vytvořil A. Spiess a vycházely z německého turnerského systému - cíle školní TV: rozvoj síly, obratnosti, jistoty, odvahy a sebedůvěry
- Tělocvičné ústavy podle německého vzoru (Jahn-Eiselenova soustava).
- Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner položili základy sokolskému hnutí (1862).
- Po vzniku samostatné Československé republiky byla koncepce školní TV ovlivněna tradicí Sokola. Základem osnov (curricula) byla Tyršova soustava: cvičení pořadová,

prosná, nárad'ová, atletika, hry doplněná o sezónní aktivity (plavání, bruslení, sáňkování, lyžování).

- Koncem 19. století vznikají sportovní svazy (veslařský, fotbalový, lyžařský, atletický, Klub českých turistů).
- Po 2. světové válce byly formulovány odlišné cíle TV. Sportovní a výkonnostní zaměření, zdůraznění branných aspektů. TV lze charakterizovat jako jednotnou, kolektivní, centralistickou a direktivní.
- Po roce 1989, liberalizace školství, více možností přizpůsobit proces výuky TV žákům.
- Nové alternativní směry vzdělávání: Waldorfská škola, Montessori...

Didaktika tělesné výchovy

Tělesná výchova je cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka (Vilímová, 2009)

Cílem je:

- Upevňování zdraví
- Zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnost
- Utváření kladného vztahu k pohybové aktivitě.

Pojem didaktika je chápán jako teorie vzdělávacího procesu ve vyučování. **Členíme ji na:**

1. Akademickou vědní disciplínu (součást systému kinantropologických věd)
2. Studijní předmět v přípravě učitelů

Součástí didaktiky TV jsou didaktiky jednotlivých sportovních odvětví (didaktika gymnastiky, didaktika atletiky, her, tance....)

Postavení didaktiky TV v systému věd (Rychetský, Fialová, 2004):

Pedagogika - členění:

- Teorie vyučování
- Teorie výchovy

Didaktika tělesné výchovy:

- Didaktika základní TV
- Didaktika rekreační TV
- Didaktika zdravotní TV

Didaktiky jednotlivých odvětví – gymnastika, Volejbal, Fotbal, atd.

Prvky didaktického procesu:

- Projekt výchovy a vzdělávání (cíle, osnovy apod.)
- Činnost žáka
- Činnost učitele
- Podmínky (materiální, společenské, apod.)

Vnější činitelé didaktického procesu:

- Rodina
- Životní styl
- Média
- Trenér, cvičitel
- Mezipředmětové vztahy
- Lékař

Vnitřní činitelé didaktického procesu:

- Motivace
- Dědičnost
- Schopnosti

Cíle TV:

- Psychomotorické – pohybová způsobilost v činnostech, osvojení pohybových celků, využití TV k udržení a rozvoji zdravotního stavu
- Kognitivní - orientace a znalosti ve zvolené sportovní aktivitě, schopnost plánování aktivit, rozvoj chápání zdravého způsobu života
- Afektivní - prožitek, sebevědomí a tvořivost, pochopení individuálních rozdílů mezi jednotlivci, rozvoj sociálních vztahů, pozitivní soutěživost, osobní nezávislost a čestnost.

Úkoly TV:

- Upevňování zdraví (působení na jednotlivé složky zdravotně orientované zdatnosti)
- Zvyšování tělesné zdatnosti (kondice)
- Zvyšování pohybové výkonnosti (rozvoj pohybových schopností)
- Utváření kladného vztahu k pohybové aktivitě
- Získání vědomostí o účinku tělesných cvičení
- Získání základního praktického a teoretického vzdělání v oblasti TV

Členění učebních cílů:

- Pro příslušný stupeň (1. st. ZŠ): co vše žáci umí na konci 5. třídy
- Pro jednotlivé tematické celky: učivo sdružené podle určitých společných znaků, např. učivo atletiky, gymnastiky, plavání
- Pro jednotlivé ročníky a třídy
- Pro jednotlivé lekce: učivo zaměřené na osvojení určité dovednosti (např. skok do dálky, splývání, kotoul vpřed; naučení trvá déle než jednu hodinu)
- Pro jednotlivé vyučovací hodiny: cíl pro jednotlivé hodiny není shodný s cílem lekce
- Pro jednotlivé pohybové úkoly: konkrétní cvičení pro nacvičení dovednosti

Cíle konkrétní vyučovací jednotky:

- Mělo by jít o cíle, které žáci přijali za své
- Učební cíle je třeba stanovit konkrétně
- Učební cíle musí navazovat na předcházející cíle (určitým dovednostem musí předcházet osvojení jednodušších dovedností, osvojení složitější vědomostí předchází vědomosti základní)

Zásady při stanovování cílů (Mužik, Krejčí, 1997):

1. Učitel je zapojen do tvorby celoškolského vzdělávacího programu (ŠVP).
2. Dítě není malý dospělý.
3. Různé děti budou dosahovat různé úrovně dovedností. Může se projevit nezralost.
4. Hlavním prostředkem k dosažení učebního cíle na 1. stupni je HRA.

Organizační formy tělesné výchovy

Organizační forma je vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces (Fialová, 1998).

Podle Rychteckého a Fialové (2004) vyčleňujeme tyto skupiny:

1. Povinné
2. Nepovinné
3. Doplnkové
4. Zájmové

Povinné organizační formy:

- Vyučovací hodina
- Výchova v přírodě
- Zdravotní TV
- Plavecký výcvik
- Lyžařské a sportovní kurzy (pouze doporučené)

Nepovinné organizační formy:

- Volitelný předmět

Doplňkové činnosti:

- Cvičení v hodinách jiných předmětů (tělovýchovné chvílky, protažení – kompenzační cvičení)
- Pohybové a rekreační přestávky
- Rekreační cvičení

Zájmové činnosti:

- Školní sportovní kluby
- Zájmové kroužky
- Jednorázové akce (soutěže, vystoupení, cvičení s rodiči)

Vyučovací hodina TV

- Jde o základní organizační formu TV.
- Je přímo řízena učitelem.
- Je zakomponována do rozvrhu.
- Je samostatným celkem, ale navazuje na předchozí vyučovací hodinu.

Vyučovací hodiny dělíme podle různých kritérií.

Dělení podle hlavních složek výchovně- vzdělávacího procesu:

- Diagnostické vyučovací hodiny (na začátek a závěr tematických celků, zahrnují kontrolu a klasifikaci žáků)
- Motivační – vzbuzují a prohlubují zájem
- Expoziční – seznamují s učivem, nacvičují nové pohybové dovednosti
- Fixační – upevňují a zdokonalují dovednosti

Podle obsahu, (například):

- Gymnastická,
- Atletická,
- Herní,
- Úpolová a další

Podle množství témat:

- Monotematické
- Smíšené - kombinace různých sportovních aktivit, umožňuje střídat činnosti

Podle pohlaví (od 6. třídy):

- Hodina pro dívky
- Hodina pro chlapce,
- Koedukovaná hodina (smíšená)

Podle zaměření:

- Návčičné,
- Kontrolní,
- Kondiční,
- Soutěžní

Přípravy a realizace hodiny TV

Písemná příprava obsahuje:

1. Obecnou část - tématický celek podle vyučovacího plánu, téma hodiny, pořadí hodiny v tematickém plánu, konkrétní učební cíl
2. Konkrétní údaje - třída, prostředí, pomůcky, počet žáků
3. Vlastní příprava - část hodiny, popis obsahu (popis cvičení, nákres, účinek), použité metody, organizace a zatížení, čas, poznámky

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:

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....

Didaktické řídicí styly

- Přímé vedení žáků (frontální vyučování)
- Nepřímé vedení žáků (skupinové vyučování)
- Samostatná a tvořivá práce žáků (spontánní, podněcovaná, uvědomělá, problémové vyučování)

Didaktické styly:

- Příkazový styl – veškeré rozhodnutí a vedení je na učiteli
- Praktický styl – část rozhodnutí je přenášena na žáka
- Reciproční styl - žáci jsou zapojeni do hodnocení a korekce chyb, poskytuje zpětnou vazbu a opravuje chyby
- Styl se sebehodnocením - žáci cvičí samostatně, sami se pokoušejí posoudit správnost provedení, používají autokorekce
- Styl s nabídkou - žák si volí obtížnost a náročnost pohybové činnosti
- Styl s řízeným objevováním - učitel vhodně zvolenými otázkami nebo rozhovorem vede žáka k samostatnému nalezení řešení
- Styl se samostatným objevováním - řešení problému v pohybových úkolech
- Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu i stylu - samostatná volba žáka co se bude učit a jak

Didaktické postupy

Jde o strategii a způsob výuky, který se používá při osvojování pohybových dovedností v TV.

V tělesné výchově lze uplatnit 3 základní postupy:

1. Komplexní - jde o přirozené pohyby, které by bylo zbytečné dále rozkládat, učíme celý pohyb najednou
2. Analyticko-syntetický - rozdělujeme pohyb na dílčí části u pohybových dovedností, které si žáci nemohou osvojit celé najednou
3. Synteticko-analytický - nacvičujeme zároveň komplexní provedení a nacvik částí pohybu

Základní didaktické zásady při výuce TV

- Zásada uvědomělosti a aktivity
- Zásada názornosti
- Zásada soustavnosti
- Zásada přiměřenosti
- Zásada trvalosti

Metody TV

Metody používané učitelem tělesné výchovy lze podle cíle rozdělit na (Sýkora, Kostková et al., 1985):

- Motivační (seznámení s úkolem, motivace)
- Expoziční (nacvičné)
- Fixační (zdokonalování a zpevnování)
- Diagnostické (kontrolní)
- Výchovné (citový rozvoj, hodnotová orientace, socializace)

Aktivizující metody:

- Diskusní metoda
- Situační metoda (řešení modelových problémových situací)
- Didaktické hry

Osobnost učitele TV – vlastnosti:

- Osobnostní (mravní, psychomotorické)
- Profesní kompetence
- Emoční a psychická stabilita
- Tělesná zdatnost a výkonnost

Komunikace učitele TV

- Mimika
- Pohledy (žáci musí mít pocit, že je učitel sleduje)
- Řeč těla (-tělesný postoj sebevědomý vzpřímený)
- Gesta
- Signály (píšťalka, tleskání)

Mužik, Krejčí (1997) uvádějí principy efektivního vyučování. Výuka TV je efektivní, když je efektivní učitel. **Efektivní učitel:**

1. Dokáže stanovit uskutečnitelné učební cíle.
2. Spatřuje svou primární funkci v promyšleném a přesném instruování žáků.
3. Začíná každou hodinu přehledem obsahu nebo učebních cílů.
4. Předkládá instrukce, korekce a zpětné informace jasně a živě
5. Rozpozná aktuální stav žáka a jeho způsobilost k pohybovým činnostem
6. Uzavírá hodinu shrnutím hlavních bodů učiva

Pohybová omezení u dětí mladšího školního věku

Problematické cviky, u kterých je potřeba zvýšení opatrnosti:

- Visy prosté
- Záklony hlavy a trupu
- Dostřehy z větší výšky než je pas
- Lezení a chůze v dřepu a kleku
- Klek sedmo, mezi paty
- Úpolová cvičení

Senzitivní období (Rychtecký, Fialová,2004):

- Kinetická diferenciací: 6-9 let
- Rovnováhová: 8-12 let
- Prostorová orientace: 10-14 let
- Obratnost: 6-12 let

Hodnocení a klasifikace v TV

Funkce hodnocení

- Didaktická - říká žákovi co umí (neumí) a na jaké úrovni
- Výchovná - účinek na utváření osobnosti žáka
- Kontrolní a diagnostická - informace pro učitele o jeho schopnostech a schopnostech žáků, usměrnění a regulace další učební činnosti
- Výběrová - identifikace žáků pohybově nadaných a pohybově oslabených
- Prognostická - prognóza dalšího vývoje žáka
- Motivační - naplnění potřeby uznání a ocenění, naplnění potřeby seberealizace a uplatnění
- Emocionální - potřeba ocenění
- Sociální - potřeba uznání v sociální skupině

Druhy hodnocení z hlediska cíle:

1. Prediktivní hodnocení: jde o vstupní hodnocení
2. Formativní hodnocení: průběžné hodnocení v průběhu vyučovacího procesu
3. Celkové (sumativní) hodnocení: závěrečné, slouží k ověření splnění cíle

Podmínky pro TV

1. Personální – kvalifikace učitele, administrativní zátěž, osobnost učitele, schopnosti,
2. Institucionální – podmínky na straně školy
3. Sociální - nejvýznamněji sociální podmínky ovlivňuje rodina, učitel a školní třída
4. Materiální – prostředí, učební pomůcky, metodické pomůcky,zařízení, didaktická technika, školní potřeby, vyučovací prostory
5. Právní

Z právních dokumentů vyplývají na činnost učitele následující skutečnosti (Fialová, 2010):

- Učitel musí být přítomen 15 minut před začátkem vyučování
- Musí zajistit bezpečnost (kontrola náradí, plochy, úboru, dopomoc a záchrana)
- Musí žáky seznámit s pravidly (provoz tělocvičny, bazénu, řád kurzu...)
- Volba vhodného obsahu a obtížnosti
- Důkladná příprava, rozcvičení, znalost prostředí
- Počet žáků na jednoho učitele: mimo školu 24, při koupání 10, v tělocvičně 36

- Poskytnutí první pomoci: lékárnička v dosahu tělocvičny - záznam o úrazu

Nejčastější chyby učitele, které by mohly vést k právnímu postihu:

1. Nepřítomnost učitele
2. Nedodržení metodického postupu
3. Chyby v organizaci (bezpečnou organizaci je zapotřebí zajistit zejména při hodech, vrzích a cvičení na nářadí)
4. Neposkytnutí informací o bezpečnosti
5. Nezajištění bezpečných podmínek
6. Nepřiměřený úkol (zařazení cvičení, které není doporučeno v učebních osnovách nebo je vzhledem k věku nevhodné)
7. Nedodržení počtu žáků
8. Zanedbání první pomoci
9. Nezajištění činnosti a dozoru necvičících

Literatura:

Mužik, V. & Krejčí, M. (1997) Tělesná výchova a zdraví. Olomouc: Hanex, 1997. Fialová, L. (2010) Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova. Praha: Karolinum.

Fialová, L. (2010) Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova. Praha: Karolinum, 2010.

Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2006) Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury. Praha: Karolinum.

Rychtecký, A., Fialová, L. (2004) Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2009) Didaktika tělesné výchovy. Brno: Masarykova univerzita, 2009.

Berdychová, J. (1978) Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy. Praha: SPN.

Antala, B. et al. (2001) Didaktika školskej telesnej výchovy. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.

Kostková, J. (1985) Vyučovací způsoby v tělesné výchově In. Sýkora, F., Kostková, J. et al. Didaktika tělesné výchovy. Praha: SPN.