

Základní didaktické metody v tělesné výchově (Berdychová, 1978)

V tělesné výchově chápeme metodu jako teoretický model uspořádání činností a časových aspektů, který je záměrně naplánován učitelem s ohledem na vytyčené úkoly a podmínky a hodí se k opakovanému použití (Mužik, Krejčí, 1997).

I. Metody seznamování s učivem

Metody vytváření motivační sféry žáka: (jsou důležité pro vztah žáka k tělesné výchově) Pochvala, hra, soutěž, pocit překonání sebe sama, prožitek něčeho nového, neobvyklého.

Metoda ukázky: (přesnost cvičení je podmíněna přesnou představou pohybu)

Ukázka přímá – předvádí učitel, žák.

Ukázka nepřímá – obrázek, video.

Metody slova:

Metoda výkladu, pokynů, dotazování, rozhovoru. Používá se ve všech fázích výchovně vzdělávacího procesu (dále VVP). Pokyny stručné, výstižné.

Metoda pozorování:

Záměrně řízené a organizované sledování pohybu. Žáci se pozorováním učí kontrole a sebekontrole.

II. Metody nácviku

Metoda napodobení (imitace):

Je využitelná ve všech fázích VVP. Napodobení ukázky, spojení cvičení s příběhem, představou.

Metoda opakování:

Použití při nácviku nové pohybové dovednosti. K úspěchu je nutné udržení motivace žáků, vedení k sebekontrole, kontrole. Chybou je mechanické, bezduché opakování.

Metoda pasivního pohybu:

Žák nedokáže provést daný pohybový úkol jen na základě ukázky a výkladu. Učitel přímo na těle žáka upraví správnou polohu hlavy, končetin, a tím napomáhá k vytvoření pohybové představy.

Metoda pohybového kontrastu:

Učitel předvede sám nejdříve správnou, a pak chybnou ukázku. Žák si uvědomí rozdíly a upevní svou pohybovou představu.

Metoda pohybového úkolu:

Individuální, samostatné řešení zadaného úkolu.

(Příklad: spojení známých prvků do sestavy)

Metoda domácího úkolu:

Aktivizuje samostatnost a aktivitu žáků.

Metoda hry:

Nejpřirozenější, měla by prolínat celý VVP. Nepoužívat jen hry soutěžní, které mohou přinášet i negativní faktory (nepřesné provedení, zbrkllost, negativní psychické stavy).

III. Metody výcvikové

Metody aplikované – kruhový provoz, doplňková cvičení.

IV. Metody klasifikační

Metoda pozorování:

Základním principem je hodnotit to, co žáci ovládají! (Šebrle a kol., 1995).

Soustavně sledujeme:

- úroveň biologického vývoje žáka, jeho zdravotní stav;
- výkon žáků při všech formách výuky, charakterové vlastnosti, psychomotorické zvláštnosti, chování žáků;
- úroveň tělesné zdatnosti prostřednictvím motorických testů, výsledky žáků v zájmové školní, ale i mimoškolní sportovní činnosti

V. Metody diagnostické

Diagnostickou činnost učitele dělíme na: vstupní, průběžnou a závěrečnou.

Vstupní diagnostika:

Na začátku škol. roku, tematického bloku, před začátkem nácviu nového učiva.

Průběžná diagnostika:

Prověřuje dílčí úspěšnost v učení. Důležitá pro korekci, změnu nebo modifikaci učebních programů. Mají vztah k motivaci žáků.

Závěrečná diagnostika:

Podkladem pro pololetní a závěrečné hodnocení.

Neexistuje univerzální metoda, která by platila vždy a za všech okolností!

Pro pohybové učení jsou nepostradatelné *metody ukázky, napodobení, opakování* a komplex metod korektivních, zejména *metoda pasivního pohybu* a *metoda pohybového kontrastu*. Samostatnost a aktivitu žáků prohlubuje *metoda domácího úkolu* a celým VVP by měla prolínat *metoda hry* (Mužik, Krejčí, 1997).

Použitá literatura:

KLIMTOVÁ, H. (2010). *Metodika výuky tělesné výchovy na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe - náměty pro začínající učitele* [online]. Přístup dne 21.11.2011, z <http://projekty.osu.cz/synergie/dok/opory/klimtova-metodika-vyuky-telesne-vychovy-na-2-stupni-zs.pdf>.

MUŽÍK, V. & KREJČÍ, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví* (vyd.1.). Olomouc, ČR: Hanex.

BERDYCHÁ, J. a kol. (1978). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy* (vyd.1.). Praha, ČR: SPN.

ŠEBRLE, Z. a kol. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku* (vyd.1.). České Budějovice, ČR: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy.

VILÍMOVÁ, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy* (vyd.1.). Brno, ČR: Paido.