Úvod do tělesné výchovy

Od prostných a gymnastiky ke hrám a parkouru

155 let školní TV (od 1869)

162 let Sokola (od 1862)

doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.

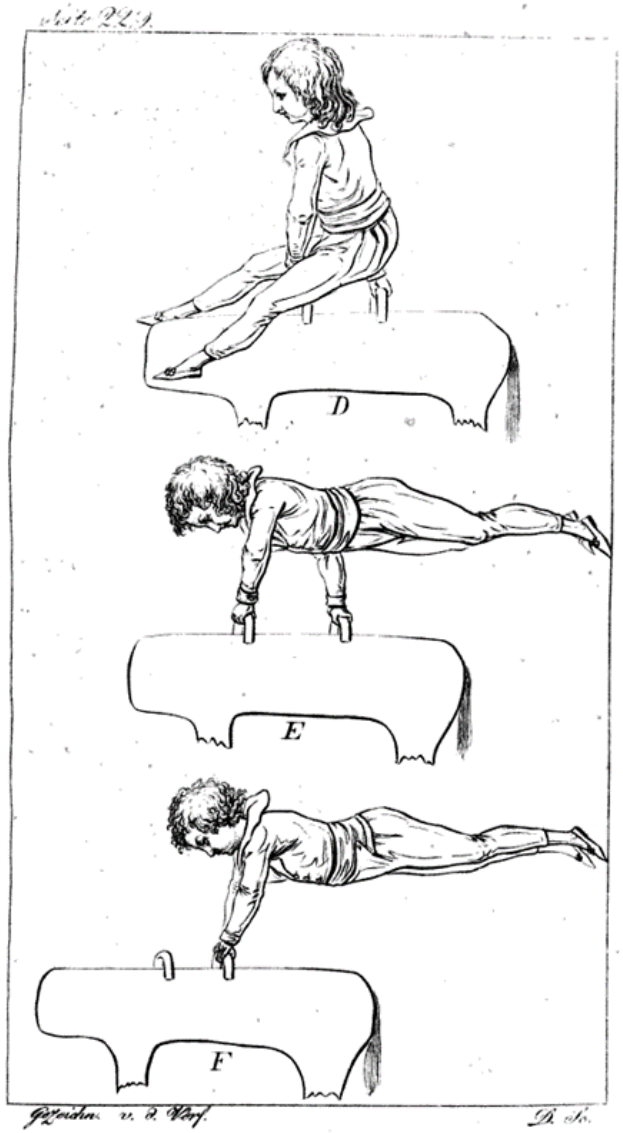
katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

Základní pojmy

- Pohybová aktivita (PA)
  - veškerý uvědomělý pohyb člověka využívající podpůrně pohybový a kardiovaskulární systém člověka (včetně chůze, tělesné práce aj.)
- Sport
  - pohybová aktivita, která má charakter soutěže a realizuje se podle přesně stanovených pravidel a zásad fair play
- Tělesná výchova (TV)
  - součást vzdělávání směřující k utváření pohybových kompetencí a pohybové gramotnosti
- Pohybové kompetence
  - soubor dovedností, vědomostí, schopností, zkušeností, postojů projevující se v pohybovém uvědomělém jednání
- Pohybová gramotnost
  - úroveň vzdělání v oblasti PA, soubor pohybových kompetencí

Zavedení „tělocviku“ 1869 (Rakousko-Uhersko)

- Naplnění dlouhodobé snahy osvícených pedagogů o poskytnutí všestranné výchovy
  - J. A. Komenský, Jan Jakub Ryba, Karel Amerling, J. E. Purkyně a další
- Politickým podnětem se stala mj. prohraná Prusko-rakouská válka (1866) a německý (pruský) vzor
- **Tělocvik zaveden do obecných a měšťanských škol novým školským zákonem (1869)**



Tělovýchovné systémy ovlivňující tělocvik

1. Německý turnérský systém
   - dlouhodobě ovlivňoval vývoj školní TV téměř v celé Evropě
2. Severský gymnastický (zdravotní) systém
3. Anglický sportovní systém
4. později tzv. Novorakouská škola

Německý turnérský systém

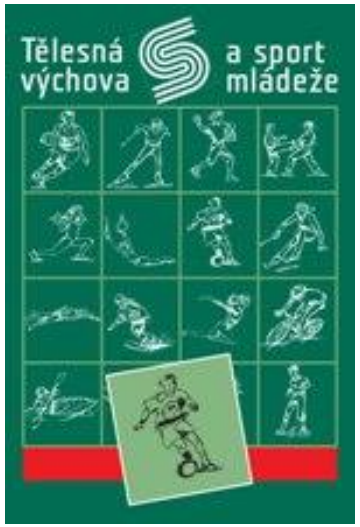
- tělesná zdatnost k vojenské připravenosti
- přirozené a užitkové pohyby potřebné v boji
- cvičení na nově vznikajícím tělocvičném nářadí

Severský gymnastický (zdravotní) systém

- vzniká ve Švédsku (zakladatelem je P. H. Ling, 1776 – 1839)
- hlavním znakem je zdravotní zaměření vycházející ze stavby lidského těla a zákonitostí jeho životních funkcí
- Ling však viděl člověka jenom jako soubor kostí, kloubů a svalů a neposuzoval jej v jeho komplexnosti
- systém nebral zřetel na vrozené potřeby dětí
- setkal se ve školách se stejnou nechutí jako tělocvik německý (turnérský)

Anglický sportovní systém

- původně hry, soupeření a zábava
- postupně snaha po dosažení co nejlepšího výkonu
- vznik řízených sportovních soutěží
  - dostihy, lukostřelba, šerm, veslování, atletika, později fotbal, ragby, golf, kriket, tenis aj.
- nejznámějším propagátorem sportu byl pedagog T. Arnold (1795 – 1842)



Vznik Československa (1918)

- Německý turnérský systém byl nahrazen Tyršovou tělovýchovnou soustavou
- **tělocvik** byl přejmenován na **tělesnou výchovu**
- k podstatným změnám TV dochází až ve 30. letech působením tzv. Novorakouské školy
- omezuje se nářaďové cvičení, zařazují se přirozená cvičení, hry a pobyt v přírodě
- v roce 1931 založen časopis Tělesná výchova mládeže
- TV byla mj. výchovou k vlastenectví a obraně vlasti

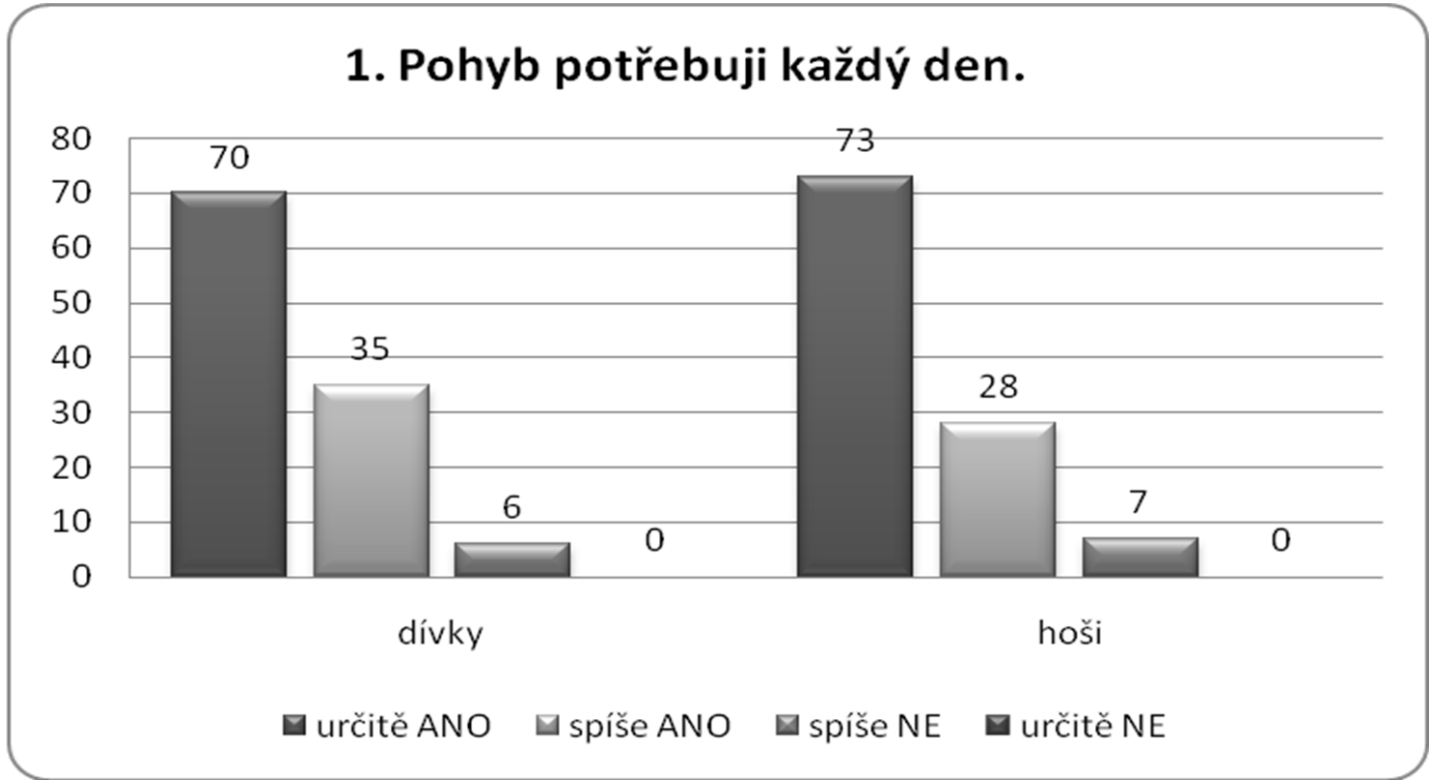
Aktuální zaměření české TV

- Vzdělávací obsah je vymezen od r. 2005 rámcovými vzdělávacími programy (RVP)
  - **pro ZŠ RVP ZV**
- TV má cíle orientované na podporu zdraví
- Realizace TV má však různou podobu podle postojů učitelů a vedení škol
- V praxi je porušován princip kongruence, tj. shody mezi:
  - názory veřejnosti
  - obsahem vzdělávání (RVP)
  - realizací TV na školách
  - uplatněním výsledků vzdělávání v životním stylu

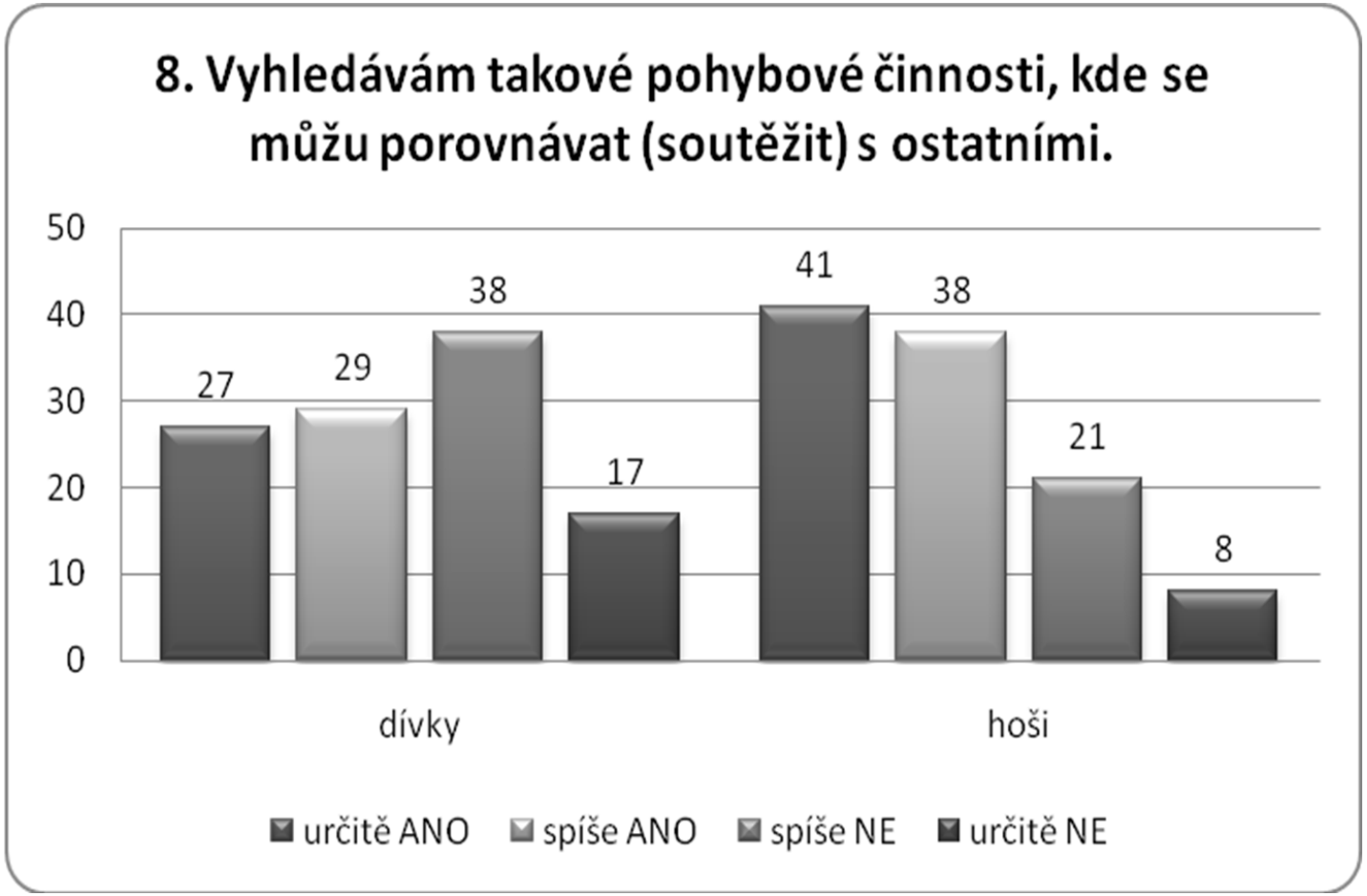
Názory veřejnosti na zaměření TV - 2017
(n = 1810, reprezentativní soubor populace ČR, 15-60 let)

Jaké by mělo být hlavní zaměření školní TV?	% odpovědí
NA VŠESTRANNOST - žáci by se v TV měli seznámit s nejrůznějšími pohybovými dovednostmi a poznatky, jak využívat pohyb v denním režimu	51,6
NA ZDATNOST - žáci by měli ve výuce TV především posilovat a všestranně zatěžovat organismus	15,6
NA PROŽITEK A POHYBOVOU REKREACI - žáci by se měli v TV především odreagovat zábavnými aktivitami od učení	14,3
NA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU - žáci by se měli v TV především učit základní sportovní dovednosti a vědomosti	13,9
NA ZDRAVOTNÍ KOMPENZACI - výuka TV by se měla především zaměřit na kompenzaci různých zdravotních oslabení	4,5
JINÉ ZAMĚŘENÍ	0,1

Názory dětí 10-11 let (219 dětí)



Názory dětí 10-11 let (219 dětí)



Co děti potřebují?

- **Aktivní pohybový režim!**
  - doporučení WHO pro děti: nejméně 2 hodiny pohybové aktivity denně!
- **Pohybový režim ani zdatnost dětí nemůže zajistit školní TV**

Dánsko (ministerstvo školství):

45 minut pohybové aktivity denně během pobytu ve škole!

Co je v možnostech školní TV?

- zlepšování pohybové gramotnosti
- kultivace pohybového projevu
- získávání vědomostí o pohybu
- formování postojů k PA
- ovlivňování aktivního životního stylu

Pro aktivní sportovní činnost má předpoklady jen asi 1/3 dětí

Vyučovací hodina TV

základní informace

Doporučené e-publikace pro oblast pohybu

Elportál: https://is.muni.cz/elportal/studovna/pedagogika

Školní TV:

MUŽÍK, V., ŠERÁKOVÁ, H., JANOŠKOVÁ, H. (2019). ***Abeceda pohybové aktivity dětí***. https://is.muni.cz/elportal/?id=1549777

Volnočasová PA:

JANOŠKOVÁ, H., ŠERÁKOVÁ, H., MUŽÍK, V. (2018). ***Zdravotně preventivní pohybové aktivity.*** https://is.muni.cz/elportal/?id=1402925

Desatero „kvalitního“ učitele TV

1. Dovede stanovit reálné, tj. uskutečnitelné učební cíle.
2. Je aktivní, přesně a cíleně instruuje, motivuje, poskytuje dopomoc a záchranu.
3. Klade žákům promyšlené otázky, navozuje problémové situace.
4. Je si vědom rozdílu mezi pohybovými předpoklady žáků a bere to v úvahu při programování učiva i při pozorování a hodnocení žáků.
5. Maximalizuje dobu aktivní učební činnosti žáků (promyšleně organizuje).
6. Přiměřeně žáky fyzicky zatěžuje.
7. Účelně koriguje pohybový projev žáků a podává jim věcné a srozumitelné zpětné informace.
8. Má osvojené vyučovací styly a přiměřeně je ve výuce uplatňuje.
9. Je schopen improvizovat podle chování žáků.
10. Řídí učební činnost žáků tak, aby výsledky učení byly v souladu s cíli a očekávanými výstupy oboru TV.

Pro zajímavost:

Desatero ideálního pedagoga podle žáků

(pořadí kategorizovaných odpovědí žáků podle ankety v 5. roč. ZŠ)

Učitel

1. Je vzdělaný a aktuálně dobře informovaný.
2. Udělá si pro žáky čas i mimo výuku.
3. Vůči žákům je otevřený, zajímá se o jejich svět, jejich potřeby, zájmy a názory.
4. Není náladový.
5. Umí učivo dobře vyložit a vysvětlit jeho využití v praxi, dobře motivuje pro učení.
6. Je důsledný a spravedlivý, nikomu nenadržuje, má trpělivost se slabšími a pomalejšími žáky.
7. Má smysl pro humor.
8. Dodržuje osobní hygienu.
9. Má vkusné oblečení.
10. Je charizmatický.

Typy vyučovacích hodin TV

- **Hodina smíšená** - v hlavní části obsahuje
  - nácvik nových dovedností = zaměření na přesnost pohybu
  - kondiční část – tzv. výcvik s využitím osvojených dovedností = zaměření na podporu zdatnosti
  - nejčastější typ hodiny především v 1.-3. ročníku ZŠ
- **Hodina nácvičná** - v hlavní části obsahuje
  - pouze nácvik nových dovedností
- **Hodina výcviková** - v hlavní části obsahuje
  - pouze kondiční část = zaměření na podporu zdatnosti
- **Hodina zvláštní** - v hlavní části obsahuje
  - testování, sportovní soutěže, nácvik na školní akademii apod.

Koncipování smíšené vyučovací hodiny

- Zvolit **TÉMA** – učivo
- Vyhodnotit **PODMÍNKY** – ročník ZŠ, počet žáků, učební podmínky (tělocvična, hřiště…)
- Odvodit **CÍLE** – kognitivní, psychomotorické, afektivní
- Zvolit **MOTIVACI** – ve vztahu k učivu a věku žáků
- Promyslet **OBSAH** hodiny
- Promyslet **DIFERENCIACI a INDIVIDUÁLNÍ ÚKOLY** pro žáky
- Posoudit vliv na **KLÍČOVÉ KOMPETENCE**

- Po ukončení hodiny provést **SEBEREFLEXI** – **odvodit obsah následující hodiny**

Základní struktura vyučovací hodiny TV

Část hodiny	Trvání
1. Volná chvilka – proběhnutí (podle věku dětí)	1 min.
2. Zahájení hodiny – cíl hodiny a motivace, vhodná organizace (podle věku dětí)	1 min.
3. Zahřátí (rušná část) – prokrvení hlavních svalových skupin	2-3 min.
4. Rozcvičení – protažení hlavních svalových skupin (doporučení: s náčiním, např. míče, švihadla…)	max. 10 min.
5. Nácvik – metodický nácvik nových dovedností	10-15 min.
• podle pohybových schopností dětí, v souladu s procesem pohybového učení	
6. Výcvik – kondiční část s využitím přirozených a nacvičených dovedností	10-15 min.
• využití teorie pohybového zatížení	
NEBO: nácvik a výcvik souběžně – cvičení na stanovištích (jedno je nácvičné)	25-30 min7.
7. Závěrečná část – uklidnění, relaxace, zhodnocení hodiny, sebereflexe dětí	3-5 min.
(Úklid) odchod	1-2 min.

Pohybové schopnosti – základní dělení

Tradiční

- rychlostní
- silové
- vytrvalostní
- koordinační
- ohebnost, pohyblivost

Novější podle Měkoty (2000)

- hybridní
- kondiční
- koordinační

Fáze pohybového učení - videoukázka

Abeceda pohybové aktivity dětí, kap. 1:

https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/pages/kapitola1.html

Doporučení nejen na víkend:

https://nevypustdusi.cz/2018/10/29/aktivni-odpocinek/