**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 (Mužík, Krejčí, 1997).

1. **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.

1. **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, zbrklost, negativní psychické stavy).

1. **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 nácviku 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* (Mužík, 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, Katedratělesné výchovy.

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