


OBSAH SEMINÁŘE Č.3 :

prezentace na zadané téma

- Metody a formy zájmových činností (Tomáš Jachnický)
- Struktura a obsah pohyb.volnoč. aktivit (Petr Pláteník)
- Rozvoj pohybových schopností při pohybových aktivitách (Martin Kejzlar)
- Efektivita pohybové jednotky (Leon Wesley)
- Instituce pro výchovu ve volném čase (Jiří Brabec)
- Zásady bezpečnosti v pohybových volnočasových aktivitách (Kateřina Jalová)

1. Didaktické metody (podle Berdychové)

- Metody seznamování s učivem
 - Metody nácviku
 - Metody výcviku
 - Metody diagnostické a klasifikační
- 

Metody seznamování s učivem

1. Metody vytváření motivační sféry žáka (pochvala, hra , soutěž, prožitek něčeho nového)
2. Metoda ukázky (přímá a nepřímá ukázka)
3. Metody slova
4. Metoda výkladu, pokynů, dotazování, rozhovoru (pokyny stručné, výstižné)
5. Metoda pozorování (záměrně řízené a organizované sledování pohybu, žáci se učí kontrole)

Metody nácviku

- Metoda napodobení ukázky (hra na....)
- Metoda opakování (při nácviku nové dovednosti)
- Metoda pasivního pohybu (úprava správné polohy)
- Metoda pohybového kontrastu (správná+špatná ukázka)
- Metoda pohybového úkolu (individuální řešení)
- Metoda hry

Metody výcviku

- Kruhový provoz
- Doplnková cvičení

Metody diagnostické

Diagnostickou činnost učitele dělíme na:

1. Vstupní
 2. Průběžnou
 3. závěrečnou
- Metoda pozorování (co žáci ovládají?)
 - Využití testování (pohybových schopností nebo dovedností)

Organizační formy výuky zájmových pohybových činností

Zájmová činnost bývá :

- pravidelná (zájmové kroužky)
- příležitostná (soutěže, olympiády..)

Zařízení vytvářejí podmínky pro:

- Skupinovou činnost (kroužky, oddíly, soubory)
- Individuální uspokojování zájmů jednotlivců

Některé činnosti lze realizovat i :

- Hromadnou formou (sportovní akce, slavnosti)

Specifické formy výuky zájmových pohybových činností

1. FRONTÁLNÍ VÝUKA – pedagog pracuje s celou skupinou dětí plánovitě, soustavně a v určeném čase, každá pohybová jednotka má dílčí didaktický cíl
2. SKUPINOVÁ VÝUKA – vytvářejí se malé skupiny dětí, které společně spolupracují a plní zadané úkoly (důležitý je výběr členů skupiny)

Skupinová výuka

- Forma variabilního provozu – děti střídají různá stanoviště a tělesná cvičení, zaměřená především na **zdokonalování pohybových dovedností** ve ztížených podmínkách (rozvíjí schopnost rychlé orientace, přispívá k rozvoji samostatnosti, max. využitý čas pro aktivitu)
- Forma kruhového provozu - děti střídají různá stanoviště, cvičení jsou zaměřená především na **zdokonalování pohybových schopností** (cílem je zvýšit úroveň kondičních schopností dětí, dosáhnout vysokého fyziologického zatížení organismu)

1. Tělesný a funkční vývoj mládeže

- Celý vývoj jedince probíhá velmi individuálně v závislosti na vnějším i vnitřním prostředí, na pohlaví a věku (vývoj se projevuje hlavně v růstu organismu).
- Periodizace vývoje vymezuje ve shodě s školským systémem 3 období :

1. MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (6-10 let) - prepubescence
2. STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK (10-14 let) - pubescence
3. STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (14-18 let) - adolescence

1. MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (6-10 let) - prepubescence

- Začíná vývoj sekundárních pohlavních znaků
- Tělesný vývoj je charakterizován zpomalením růstu těla do výšky, růst objemu těla (období druhé plnosti)
- Navzdory rychlé osifikaci jsou kosti a kloubní spojení velmi měkké a pružné
- V důsledku jednostranného zatížení a snížení pohyb. aktivity mohou vznikat deformace ve vývoji páteře (svalové dysbalance)
- Již je možné systematicky a pomalu adaptovat organismus na vytrvalostní zátěž

- Funkční adaptabilita na tělesnou zátěž je relativně vysoká (děti snesou velké objemové zatížení, které dokáží přirozeně regulovat-střídání zátěže a odpočinku)
- V důsledku nedostatečně vyvinutého dýchacího svalstva je dýchání málo hluboké (zvýšenou spotřebu kyslíku kryje větší frekvencí dýchání + dýchání nosem)
- Při rozvíjení myšlení dětí je důležité utvářet představu o správné technice pohybu (na základě názorných pomůcek, správné ukázky)
- Začínají se utvářet a prohlubovat některé zájmy dětí (včetně sportovní orientace)
- Děti tohoto věku mají biologickou potřebu pohybu i tendenci být členem „skupiny“ (prohlubuje se socializace dítěte)

2. STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK (10-14 let) - pubescence

- Vysoká dynamika všech biopsychosociálních změn je primárně způsobena činností endokrinních žláz (rozdílnost v nástupu produkce jejich hormonů)
- Progresivní růst tělesné výšky (u dívek zpočátku větší)
- Prohlubují se rozdíly ve výkonnosti vzhledem k **pohlaví** (ve všech pohybových schopnostech) - aerobní vytrvalost (u děvčat vrchol 13 let), rychlostní schopnosti (u děvčat vrchol 15 let), explozivní a dynamická síla (u chlapců vzrůstá výkonnost progresivně)
- Rychlé růstové změny mohou vést k diskoordinačním projevům (zhoršené provedení dříve osvojených dovedností)
- Hormonální aktivita hodně ovlivňuje emotivní vztahy a projevy ke svému okolí (důležitá je pohybová aktivita ve volném čase – musí být MOTIVACE)

3. STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (14-18 let) – adolescence

- Snížení tempa růstu výšky i hmotnosti (tělo získává své konečné proporce-somatyp)
- Výkonnost chlapců vzrůstá – silové schopnosti, aerobní výkony (jen kloubní pohyblivost se snižuje), u děvčat tělesná výkonnost stagnuje nebo mírně klesá
- Motorický vývoj dosahuje vrcholu – děti jsou schopni osvojit si koordinačně náročné pohyb. dovednosti (vyšší koncentrace pozornosti, cílevědomější přístup k učení)
- Ve vztahu k pohybové aktivitě se postoje adolescentů diferencují (mění se současně vztah k hodnotám, úsilí po nezávislosti)

PREFERENCE KRITÉRIÍ, KTERÉ OČEKÁVÁ MLÁDEŽ OD POHYBOVÉ AKTIVITY

U chlapců je pozornost soustředěna na :

- rozvoj svalstva,
- rozvoj pohybových schopností a dovedností (zvýšené nároky na tělesnou zátěž jsou většinou kladně akceptovány)
- rozvoj zdraví

U dívek je koncentrována pozornost:

- na postavu a držení těla,
- na zdraví a tělesnou hmotnost
- pozitivně přijímají cvičení s hudbou, pohybové aktivity zaměřené na zlepšení tělesného image
- pokles zájmu o aktivity, ve kterých je kladen důraz na výkonnost

MLÁDEŽ PREFERUJE TY ČINNOSTI, KTERÉ LZE PROVÁDĚT VE VOLNÉM ČASE (fotbal, volejbal, cyklistika, bruslení...) A NEJLÉPE VE SKUPINĚ VRSTEVNÍKŮ A NEBO NOVÉ DRUHÝ POHYBOVÝCH AKTIVIT.

2. ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ při volnočasových aktivitách

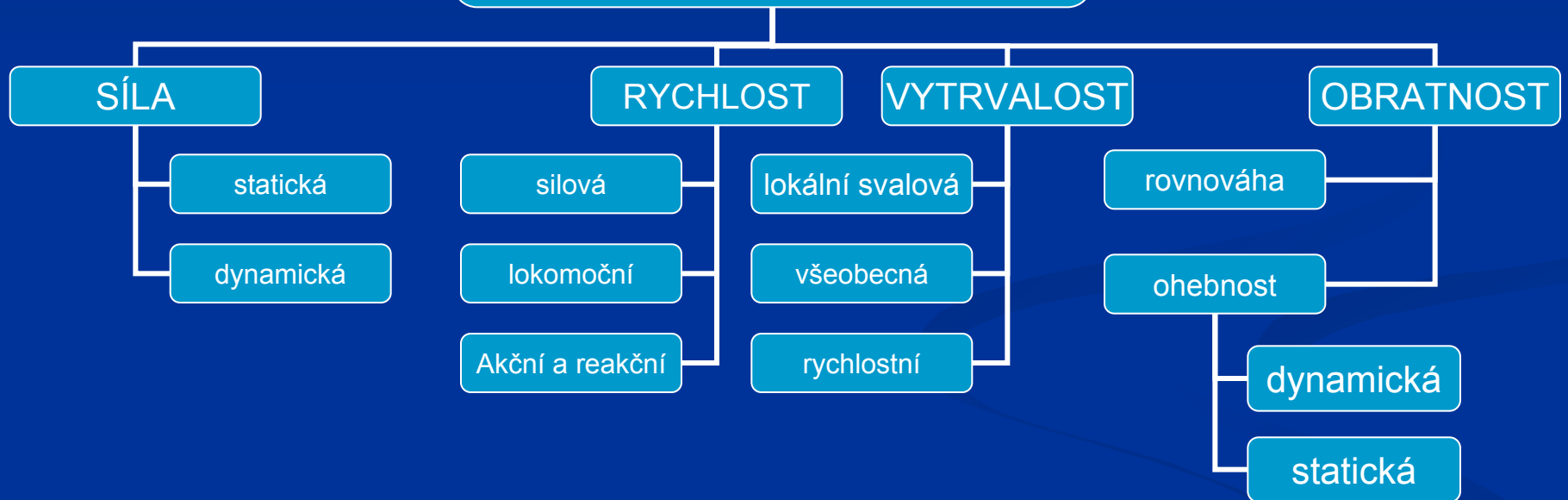
- Pohybové schopnosti se vymezují jako souhrn dispozic jedince, potřebných ke splnění pohybového úkolu
- Soustavný rozvoj pohyb. schopností dětí zvyšuje jejich tělesnou zdatnost, odolnost i výkonnost
- Efektivní provedení libovolné pohyb. činnosti je obvykle zajištěno více než 1 pohyb. schopností
(např. skok vysoký – vyžaduje zapojení rychlosti, výbušné síly končetin, projevy obratnosti)

Obecné principy rozvoje pohyb. schopností :

Základem v rozvoji poh. schopností je tělesné zatěžování (objem , intenzita, frekvence) v kombinaci s odpočinkem (délka, charakter), aplikace zatížení se mění v závislosti na věku, pohlaví i aktuálním rozvoji dětí

- Rozvíjet všechny základní poh. schopnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost)
- Tělesné zatížení zvyšovat postupně (dávkovat přiměřeně dle předpokladů dítěte)
- Rozvíjet poh. schopnosti plánovitě a pravidelně (při plném zdraví)
- Koncentrovat rozvoj poh. schopností do určitých cyklů a pravidelně výsledky kontrolovat

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI



SÍLA a její rozvoj

- *je vymezena jako schopnost překonávat vnější odpor svalovým úsilím podle zadaného pohyb. úkolu*
- Zvýšená pozornost by měla být věnována velkým svalovým partiím (zajišťují správné držení těla)
- Cílený rozvoj svalové síly vyžaduje zároveň s posilováním svalů zařazovat i cvičení protahovací (s důrazem na správnost dýchání)
 1. U dětí do 14 let rozvíjíme sílu dynamickou.
 2. Od 14-15 let můžeme provádět pravidelný posilovací trénink (s využitím posilovacích trenažérů).
 3. U žáků nad 17 let lze zařazovat rozvoj izometrické síly.
 4. Vždy je důležité dodržovat intenzitu zatěžování, objem, volbu polohy (vleže, vsedě), věkové zákonitosti. Rozvoj síly kombinujeme s rozvojem rychlosti.

RYCHLOST a její rozvoj

- je vymezena jako schopnost měnit polohu těla, jeho části v co nejkratším čase nebo s nejvyšší frekvencí

- Důležité je správné technické provedení pohybu
- Délka rychlostního zatížení (ne delší než se projeví únava)
- Počet opakování a přestávky mezi cvičeními
- Výběr cvičení pro rozvoj rychlosti (drobné hry, skokanská cvičení, hody, starty z různých poloh, chytání a házení míčů, švihová cvičení....)
- Metoda opakovaného úsilí (štafety, cvičení hod' a běž..)

VYTRVALOST a její rozvoj

- *je schopnost k dlouhodobému provádění motorické činnosti, aniž by došlo k poklesu její intenzity*
- Vytrvalostní schopnosti pro svou komplexní povahu tvoří základ tělesné zdatnosti.
- Metoda „souvislá“, kdy zařazená cvičení jsou prováděna nepřetržitě (sportovní hry, výběh do terénu..)
- Metoda „střídavá“, kdy v průběhu pohybu se mění intenzita zátěže (chůze, běh, plavání ...)
- Metoda „intervalová“, kdy kombinujeme různé cyklické pohybové činnosti (kruhový provoz)
- 1. Aerobní vytrvalost je možné rozvíjet již v mladším školním věku
- 2. Anaerobní vytrvalost můžeme soustavně začít rozvíjet až ve starším školním věku (důležitý je počet opakování)

OB RATNOST a její rozvoj

- *je souhrn schopností lehce koordinovat vlastní pohyby, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby*
- U rozvoje obratnosti se zaměřujeme na reakční, rytmickou a rovnováhovou schopnost dětí
- Využívá se cvičení ve změněných a ztížených podmínkách, koordinačně-asymetrická cvičení, manipulace s předměty (míče, činky, kužely..)
- Metoda „střídavého a opakovaného zatěžování „ s postupným zvyšováním obtížnosti cvičení

3. EFEKTIVITA POHYBOVÉ JEDNOTKY

- Efektivitou pohybové jednotky rozumíme úroveň výsledků, kterých dosáhneme při plnění cílů a úkolů pohybové jednotky.
- Základním požadavkem pro pohybovou jednotku je dosažení účinnosti vyučování a učení.
- Kvalita je ovlivněna především učitelem, zvoleným didaktickým řídicím stylem, úrovní, odborností a typem osobnosti.

Základní kritéria efektivity

- Struktura PJ z hlediska psychického a fyzického zatížení
- Celkové využití času PJ
- Úroveň splnění cíle PJ

Psychické zatížení

- V úvodní části – využíváme EMOČNĚ-MOTIVAČNÍ PODNĚTY
- V hlavní části – nastupuje KOGNITIVNÍ FÁZE (učí se nové dovednosti), prolíná se se SOCIALIZAČNÍMI PODNĚTY (spolupráce,...)
- V závěrečné části – opět využíváme EMOČNĚ-MOTIVAČNÍ PODNĚTY (pochvala, zhodnocení..)

Fyzické zatížení

- Začátek PJ- nejvýhodnější je začínat rozvojem **obratnosti** a následně **rychlosti** (SF až 150 tepů/min.)
- V hlavní části PJ- se zaměřujeme na rozvoj **síly** a **vytrvalosti** (SF 120-140 tepů/min.)
- Na závěr dochází ke zklidnění organismu- **kompensační cvičení**

Kontrola účinnosti PJ

Kontrolu účinnosti můžeme zaměřit různým směrem:

- sledujeme míru samostatné činnosti žáků,
- využití času,
- fyziologickou účinnost.

Využití času

Jednou z dostupných metod sledování účinnosti PJ je **chronometrůž** :

- aktivní cvičební čas, který měříme na průběžných stopkách
- pedagogicky využitý čas, který měříme podobně
- ztrátový čas, který dopočítáváme do 100 %

Metodika chronometráže

- sledujeme libovolně vybraného žáka, kterému stopkami průběžně měříme skutečný čas **aktivního** cvičení.
- **pedagogicky využitým** časem a zahrnuje veškeré další činnosti žáka, související s učením (čas, kdy žák poslouchá výklad, pozoruje ukázkou, poskytuje dopomoc, měří čas, je rozhodčím, připravuje nářadí, provádí přesuny apod.).
- Na začátku a na konci PJ zaznameníme přesně dobu trvání hodiny = 100 % času (získané údaje o době aktivního cvičebního času a pedagogicky využitého času převedeme také na procenta).
- ***Minutové vyhodnocení efektivity (Melichar, 2000)***

9 min a méně	nízké využití vyučovacího času
10 – 14 min.	průměrné využití vyučovacího času
15 – 20 min.	nadprůměrné využití vyučovacího času
21 a více min.	vysoké využití vyučovacího času

Fyziologická účinnost

- sledování intenzity zátěže **měřením srdeční frekvence**
- Srdeční frekvenci měříme nejčastěji palpační metodou na zápěstí ze strany palce nebo na aortě karotis (v praxi ji měříme 10x v průběhu PJ).
- 1. měření provádíme v klidu před začátkem PJ
- 2.- 9. měření v intervalech 5 min.,
- 10. těsně po ukončení PJ.
- Vynesení do grafu lze zkonstruovat **fyziologickou křivku hodiny** (vrchol fyziologické hodiny a s ním i zatížení bývá na konci rozcvičení a v hlavní části PJ).

Hodnocení známek únavy cvičenců (podle Zotova)

- **Barva kůže**-zčervenání, značné zčervenání, zblednutí
- **Pocení** - malé, větší nad pasem, velké
- **Dýchání** – zrychlené, rychlé i ústy, ústy nepravidelné
- **Pohyby** – správné, na konci menší nesprávnosti, nekoordinované
- **Vnímání** – bez chyb, na konci menší nesprávnosti, reaguje jen na hlasité projevy
- **Subjektivní potíže** – bez potíží, únava a bolesti dol.konč., bolesti hlavy a zvracení

4. Instituce pro výchovu ve volném čase

- **Školní družiny** (činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové)
- **Domovy mládeže (DM)** – je také školské zařízení, zabezpečuje žákům středních škol kvalifikované výchovné působení , ubytování a stravování
- **Preventivně výchovná péče, ústavní výchova** (střediska výchovné péče, diagnostické ústavy, dětské domovy)
- **Střediska pro volný čas dětí a mládeže (DDM)** – jsou zařazovány do sítě školských zařízení, mají tedy nárok na státní příspěvek, zřizovatel je školský úřad, obec, církev (kroužky, kluby, jednodenní aktivity)

- **Junák** – český skaut
- **Pionýr**
- **Česká tábornická unie**
- **Duha** – sdružení zdůrazňuje herní aktivity, hry
- **Hnutí Brontosaurus** – zaměřené na ochranu životního prostředí
- **Tělovýchovné a sportovní organizace** (Sokol, Orel, Český svaz tělesné výchovy, TJ)
- **Organizace církví a náboženských společností** (Salesiánské středisko mládeže)
- **Komerční organizace**

5. ZÁSADY BEZPEČNOSTI

v pohybových volnočasových aktivitách

- **Prevence úrazů** - poučení dětí na 1 schůzce (před každou pohybovou jednotkou), kontrola nářadí
- **Před zahájením cvičení vydat jasné a srozumitelné organizační pokyny**
- **Upozornit na konkrétní nebezpečí, zajistit soustavnou pomoc (záchranu)**
- **Být vždy na nejrizikovějším místě** (cvičení na stanovištích)

Bezpečnostní požadavky

nutné z hlediska právní ochrany cvičitele

- Přítomnost ve cvičebním procesu
- Uplatňování vědomé kázně cvičenců
- Stálý přehled o všech cvičících
- Promyšlená organizace práce (kontrola nářadí, dopomoc)
- Správná ukázka a vysvětlení
- Kontrola vhodného úboru a obuvi
- Výuka v souladu se speciálními předpisy (plavání, lyžování, cyklistika...)
- Poskytnutí první pomoci při úrazu

Nejčastější chyby cvičitele

- Absence trenéra, cvičitele v hodině
- Chybná metodika (vysvětlení, zajistit záchranu, dodržovat posloupnost cviků)
- Chyby v organizaci výuky (zajistit kázeň, bezpečnost..)
- Neposkytnutí informace o bezpečnosti (při plaveckém a lyžařském výcviku..)
- Nezajištění podmínek výuky (kontrola nářadí, úboru, obuvi, cvičební plochy)
- Nepřiměřený úkol (věku a možnostem dětí)
- Zanedbání první pomoci

6. Volný čas a životní styl

- *je souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje (zahrnuje hodnotovou orientaci člověka a projevuje se v jeho chování)*
 - Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu (je důležitou hodnotou, lidé mu přisuzují různý význam)
 - Každý člověk má svůj individuální systém hodnot, který se utváří aktivitou jedince (pro někoho je největší hodnotou práce, pro jiné lidi jsou podstatnou životní náplní činnosti ve volném čase)
 - Důležitým ukazatelem životního stylu je i sociální interakce, vztahy s lidmi kolem nás (s kým trávíme volný čas)
 - Při posuzování sociálních vlivů ve volném čase hraje prvotní roli rodina (děti napodobují životní styl rodičů)
- OPTIMÁLNÍM STAVEM JE UVÉST DO ROVNOVÁHY ŠFÉRU POVINNOSTÍ A ŠFÉRU VOLNÉHO ČASU A NAUČIT ČLOVĚKA ROZUMNĚ VYUŽÍVAT VOLNÉHO ČASU A FORMOVAT SVÉ ZÁJMY.

7. PERSPEKTIVY A PROBLÉMY VOLNÉHO ČASU

PROBLÉMY

- Neuspokojena zůstává potřeba herních aktivit a vytváření podmínek pro ně (hřiště, klubovny)
- Nedostatečná základna volnočasových aktivit a zařízení v menších městech
- Ekonomické hledisko (pedagogové, rodiče)
- Problémy v rodině
- Praktické podceňování volného času (pracovní vytíženost)

PERSPEKTIVY

- Postupný vznik nových zařízení pro vyžití ve volném čase
- Inovace obsahu činností jednotlivých zařízení
- Zvyšuje se pružnost a komplexnost zařízení (zařízení reagují na nové potřeby)
- Současné školy nabízejí řadu mimovyučovacích aktivit (propojení školy a mimoškolních aktivit)
- Ucelené soustavy zařízení volného času pro děti a mládež (navazují mezi sebou spojením, koordinují pojetí a činnost)

Preventivní působení ve volném čase může významně ovlivnit i hodnotový systém mladého člověka, podněcuje individuální rozvoj osobnosti.