

# Seminář č.5

- Základní metody a prostředky rozvoje pohybových schopností
- Sebereflexe

# Základní metody a prostředky rozvoje pohybových schopností

- **Pohybové schopnosti-**“souhrn dispozic žáka potřebných ke splnění pohybového úkolu“, základem jejich rozvoje je soustavné tělesné zatěžování v kombinaci s odpočinkem
- Každá pohybová schopnost má své optimální období rozvoje:
  - VYTRVALOST (po 8.roce)
  - SVALOVÁ ZDATNOST (9-13 let)
  - RYCHLOST (10-14 let)
  - OBROTNOST (9-12 let)

# 1. Aerobní zdatnost

- „ soubor předpokladů jedince provádět cvičení s určitou intenzitou“
- Rozvíjí se především činnostmi charakteristickými dynamickým nepřetržitým pohybem velkých svalových skupin (běh, plavání, jízda na kole...)
- Záměrný rozvoj aerobní vytrvalosti je možný od 9 let (doporučuje se věnovat alespoň 10 minut v hodině Tv- srdeční frekvence se pohybuje od 130-170 tepů/min.)

# VÝBĚR TĚLESNÝCH CVIČENÍ, KTERÉ ROZVÍJEJÍ AEROBNÍ ZDATNOST

- Běh střídaný s chůzí
- Souvislý běh
- Pohybové hry (štafeta na kruhové dráze)
- Jízda na kole
- Turistický pochod
- Plavání
- Cvičení s hudebním doprovodem

## 2.Svalová zdatnost

- síla je schopnost jedince překonávat, udržovat nebo brzdit jistý odpor svalovou kontrakcí
- ve věku 9–13 let musíme dávat přednost tzv. přirozenému posilování, tj. vybírat všestranná cvičení (pro rozvoj většího množství svalových skupin), zvýšená pozornost by se měla věnovat velkým svalovým partiím, které zajišťují správné držení těla

# Metodické pokyny

Ve školních osnovách je doporučováno:

- rychlostně silová cvičení po dobu 5–15 sekund maximální intenzitou a s intervaly odpočinku kolem 2 minut;
- velikost odporu při posilování určujeme spíše rychlostí pohybu a počtem opakování než hmotností břemene;
- v posilování by měla převažovat cvičení s vlastní hmotností těla, prováděná rychle, výbušně, především pak u cvičení orientovaných na paže a nohy;
- mimořádný ohled musíme brát na páteř, jejíž vývoj (tak jako celé kosterní soustavy) není ukončen. To znamená zcela vyloučit cvičení, která páteř stlačují nebo jinak deformují;
- musíme věnovat dostatečnou pozornost svalům trupu, tj. posilování břišních, prsních a zádočných svalů, doporučují se opakovaná cvičení v pomalém tempu
- požaduje se důkladné rozcvičení, protahování a uvolňování v průběhu a po skončení posilovacího bloku

# Metoda přirozeného posilování

- Použití přirozených prostředků k zabezpečení všestranného rozvoje svalového systému je základem pro zvyšování silové zdatnosti žáků. Základní prostředky (cvičení) jsou nejrůznější běžecká cvičení, odrazová cvičení, komplexní cvičení ve formě úpolových cvičení a her, šplh a jeho modifikace, gymnastická příprava a jiné

# Komplexní metoda

- Zahrnuje v jedné vyučovací jednotce záměrné působení na rozvoj několika pohybových schopností, přičemž hlavním úkolem může být rozvoj silových schopností
- Pro rozvoj svalové síly je třeba 6–20 opakování posilovacích cvičení, pro rozvoj svalové vytrvalosti 15–50 opakování po 1–3 sériích



# Rychlostní metoda

- je charakteristická překonáváním nemaximálních odporů (pro dané cvičení) se zaměřením na vysokou až maximální rychlost pohybu
- při její aplikaci ve školní tělesné výchově se doporučuje používat cvičení s překonáváním odporu hmotnosti vlastního těla (počet opakování 6–12, ve třech až pěti sériích, tempo cvičení je co nejvyšší, odpočinkový interval mezi sériemi je 2–3 minuty)

# Kruhový trénink (kruhový provoz)

- nejvhodnější metodicko-organizační forma pro rozvoj silových schopností
- při tomto způsobu posilování se uplatňují ve spojení všechny principy a zásady rozvoje silových schopností, základem jsou správně vybraná cvičení a uplatněný režim práce se zaměřením na rozvoj rychlé nebo vytrvalé síly (hmotnost váhy vlastního těla, počet opakování, tempo cvičení, velikost přestávky)
- cvičení jsou prováděna na stanovištích

# Výběr cvičení na rozvoj svalové síly

Vychází z obsahu učiva kondičních cvičení:

- plné míče, švihadla, lano, malé míče, tyče, lavičky, žebřiny, bedny, šplh na laně, tyči;
- ručkování, překonávání překážek, úpolové hry, poskoky, výskoky, přeskoky přes švihadla
- pohybové hry pro rozvoj síly:  
***Stahování hada, Žabí souboj, Špičkový tanec, O zásah přes hýždě***

# 3. Rychlostní schopnosti

- Rychlost se definuje jako „pohybová schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost do 20 sekund, v daných podmínkách co nejrychleji“  
(jde o činnost maximální intenzity, vyžadující vysokou koncentraci volního úsilí)
- rychlost se spojuje s pohybovými činnostmi krátkodobého trvání, které jedinec provádí individuálně nejvyšší rychlostí, tj. v nejkratším čase (jedná se o pohyby nebo pohybové činnosti bez vnějšího odporu nebo jen s malým odporem, konané s maximálním úsilím)
- Pro rozvoj rychlostních schopností jsou optimální podmínky v 10–14 letech, kdy se formuje především nervový základ rychlosti

# Metodické pokyny

- dáváme přednost méně složitým cvičením, která musí žáci nejdříve ovládat v nižší rychlosti a ve správné technice provedení, aby je pak mohli provádět co nejrychleji;
- cvičení opakujeme tolikrát, dokud se vysoká rychlost provedení nesnižuje;
- maximální účinnosti při rozvoji rychlosti napomáhá motiv soutěživosti;
- cvičení rychlosti by neměly předcházet činnosti vyvolávající větší únavu, proto je zařazujeme do první poloviny vyučovací jednotky;
- cvičení pro rozvoj rychlosti (jednotlivých pohybů, rychlost reakce, běžecká rychlost na krátké tratě) lze vybírat z širokého spektra drobných her, skokanských cvičení, hodů, startů z nejrůznějších poloh, běhů se změnou směru, chytání a házení míčů, švihových cvičení atd.

# opakovací metoda

Základní komponenty metody:

- intenzita cvičení: maximální, cílem je provést pohyb co nejrychleji;
- doba trvání: 5–20 sec;
- interval odpočinku: 2–5 min;
- počet opakování: 3–5krát v jedné sérii, celkem 3–5 sérií (15–20 opakování);
- odpočinek: aktivní

# Výběr cvičení na rozvoj rychlostních schopností

- běh na krátké vzdálenosti 10–30 metrů;
- běh se změnami směru;
- různé formy štafetových přeběhů;
- starty z různých poloh s výběhem do 10 metrů;
- prvky běžecké abecedy;
- všechny druhy hodů a vrhů (rychlost pohybu paží);
- rychlé skoky, výskoky, poskoky, odrazová cvičení;
- drobné pohybové hry

# 4. Stimulace obratnostních schopností

- Obratností se rozumí schopnost realizovat přesně složité časoprostorové struktury pohybu a definuje se jako „souhrn schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby“
- Nejlepší předpoklady pro záměrný rozvoj obratnostních schopností je v 7–10 letech (ve školní tělesné výchově se jedná o získání co největšího množství pohybových zkušeností prostřednictvím soustavného osvojování pohybových dovedností a základů sportovní techniky)



# Metodické pokyny

- používat co největší počet cvičení a obměňovat je v provedení i podmínkách;
- provádět vybraná cvičení v mnoha různých obměnách (nejrůznější variace provedení, změny rytmu, pohybu na signál);
- provádět cvičení v měnících se vnějších podmínkách (cvičení spojená s překonáváním překážek ve snazších a ztížených podmínkách, s lehčím nebo těžším náčiním, ve dvojicích, skupinách, v různých terénech, na různém podkladu);
- kombinovat již osvojené dovednosti;
- cvičení provádět pod „tlakem“, v co největší rychlosti, s rozhodováním, s výběrem variant a stupňováním jejich složitosti;
- zařazovat cvičení po předchozím zatížení (otáčení, kotouly, poskoky s obraty); všechny uvedené formy je třeba neustále střídat a obměňovat.

# *Metoda střídavého a opakovaného zatěžování*

- Dominující složkou je obsah pohybové činnosti, její složitost, v zásadě u snadnějších koordinačních cvičení (zahrnují jen části těla nebo nevyžadují vyšší úroveň silových nebo rychlostních schopností) lze provádět větší počet opakování.
- Při náročnějších cvičeních se doporučuje 6–8 opakování.

# Výběr cvičení na rozvoj obratnostních schopností

- akrobatická cvičení;
- kotouly, přeskoky, cvičení rovnováhy;
- cvičení s náčiním (švihadla, tyče, míče, míčky);
- cvičení na trampolíně;
- přemísťování předmětů (zvedání, přenášení);
- manipulování s předměty (míčky, míče);
- házení, vrhání;
- sportovní hry (základní činnosti);
- překonávání překážek (slalomové dráhy, terénní překážky);
- drobné pohybové hry;
- asymetrická cvičení.

# SEBEREFLEXE

- pokud se tématem reflexe stává vlastní já, hovoří se o sebereflexi
- je to vlastně zájem učitele zjistit kvalitu či efektivitu své pedagogické činnosti
- je proces, v jehož průběhu získává učitel cíleně a systematicky zpětnovazebné informace

# SEBEREFLEXE

- Slouží k sebekritickému hodnocení vlastního pedagogického působení
- výsledkem procesu sebereflexe je plán či záměr učitele, kterým chce své pedagogické působení zkvalitnit nebo inovovat
- předpokladem pro efektivní výchovně- vzdělávací činnost učitele je jeho soustavné a systematické studium
- Sebehodnotící testy slouží pouze jako orientace k lepšímu sebepoznání a jako podnět k zamyšlení

<http://kompetence.rza.cz/www/index.php?id=11>

# Struktura procesu sebereflexe

1. **Nastartování procesu** – podnět k sebereflexi (konkrétní zkušenost)-proběhne na základě zájmu učitele, vychází z výchovně-vzdělávacího procesu
2. **Fáze posuzování**- učitel posuzuje svou činnost a její efektivitu (reflexivní zkušenost)
3. **Fáze vnitřního dialogu učitele** a hledání odpovědí na otázky: Proč byli žáci pasivní-aktivní, netvořiví-tvořiví ? atd. Co bylo příčinou toho jevu ?
4. **Fáze projektování dalších postupů** a syntéza závěru (tvorba plánu)

# UČITEL

## využívá sebereflexi

- Věnuje pozornost potřebám žáků
- Plánuje výchovně-vzdělávací proces
- Má potřebu zpětné vazby
- Uplatňuje strategické myšlení
- Jeho závěry jsou utvářeny na základě důkladného poznání žáků i situace
- Má potřebu dalšího vzdělávání a zdokonalování

## nevyužívá sebereflexi

- Orientuje se na sebe nebo na učivo
- Jeho perspektivy jsou krátké nebo žádné
- Spoléhá na osobní zkušenost
- Preferuje vzdělávání a učení pokusem a omylem
- Závěry dělá unáhleně bez zkoumání příčin
- Nemá potřebu dalšího vzdělávání

- Diagram (str.60 –učitel příprava na profesi)