

**MUNI**  
SPORT

# **Didaktika tělesné výchovy**

np4115

# osnova



didaktika tělesné  
výchovy– vývoj a  
výzkum



kurikulární  
dokumenty a  
reforma



proces edukace



edukant



edukátor

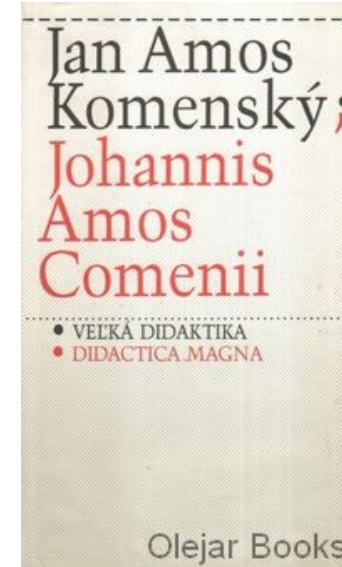


cíle, obsah,  
organizace,  
bezpečnost v  
tělesné výchově

# vývoj tělesné výchovy

1600 - 1918

- základy ve starověku
- **Komenský** – všestranný rozvoj
- tereziánské reformy – 1774 PŠD
- Felbiger – systém škol (triviální, hlavní, normální)
- **TV jako povinná součást osnov – 1869**  
cvičení pořadová, prostná a nářaďová; 2 hodiny týdně
- vznik tělovýchovných hnutí (Orel, **Sokol**)



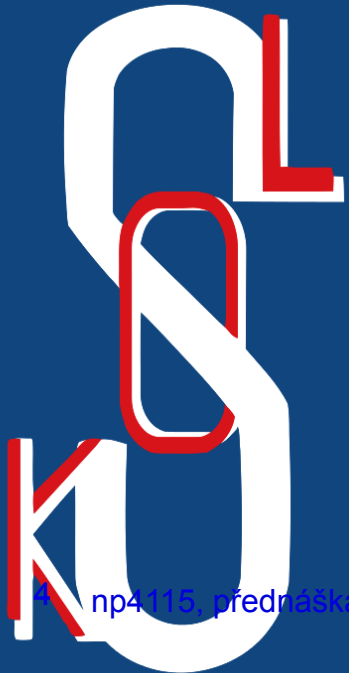
# vývoj tělesné výchovy

1918-1945

- **Tyršova národní soustava** (1924) – doplnění kurikula
- postupné změny v klasifikaci - ne pouze výkon, ale i snaha
- orientace na individualitu žáka – přirozená cvičení
- první náznaky metodiky ve 40. letech 20. století

„Ve zdravém těle, zdravý duch!“

<https://www.youtube.com/watch?v= WObEPeMQDU>





# vývoj tělesné výchovy

1948-1989

MUNI  
SPORT

- povinná tělesná výchova na všech typech škol – 1948
- od 6. ročníku genderové dělení
- orientace znovu na výkon – sportovní zaměření
- formulace zdravotních, vzdělávacích a výchovných cílů
- v osnovách gymnastika, atletika, hry, plavání, lyžování, bruslení + teorie

# vývoj tělesné výchovy

## 1948-1989

- vznik pedagogických VŠ – příprava učitelů tělesné výchovy
- tělesná výchova ovlivněna sovětským systémem (zrušen Sokol)
- normativní osnovy – zvýšené požadavky (odznak zdatnosti)
- snaha o propojení školní tělesné výchovy se zájmovou – jednotné osnovy
- ignorace pohybově znevýhodněných jedinců
- tendence o změnu ze sportovního zaměření tělesné výchovy na prožitek a kladný vztah k pohybovým činnostem





# vývoj tělesné výchovy

1989-2007

MUNI  
SPORT

- společenské změny = změny školství (liberalizace kurikul, diverzifikace škol)
- PŠD zkrácena na 9 let, ZŠ prodloužena na 9 let (v 70. letech 10 a 8)
- 2-3 hodiny tělesné výchovy týdně – optimalizace dle jednotlivých škol
- soustředěné vyučování
- respektování ontogenetického vývoje jedince (senzitivní období)

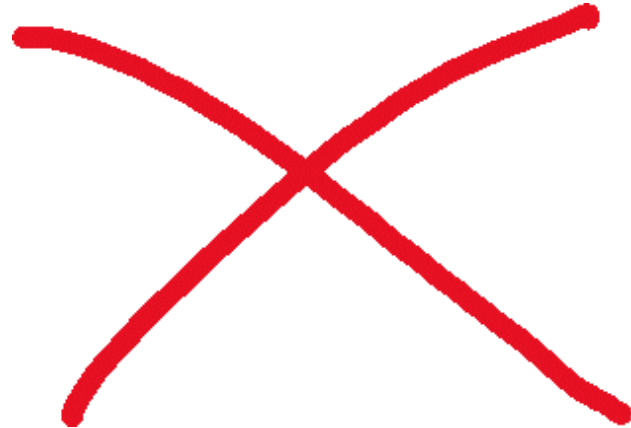
**2001 – Bílá kniha**

**2005 – RVP (ŠVP)**

# didaktika tělesné výchovy

## tělesná výchova

- “cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě“
- **základní, rekreační, zdravotní (specializovaná)**



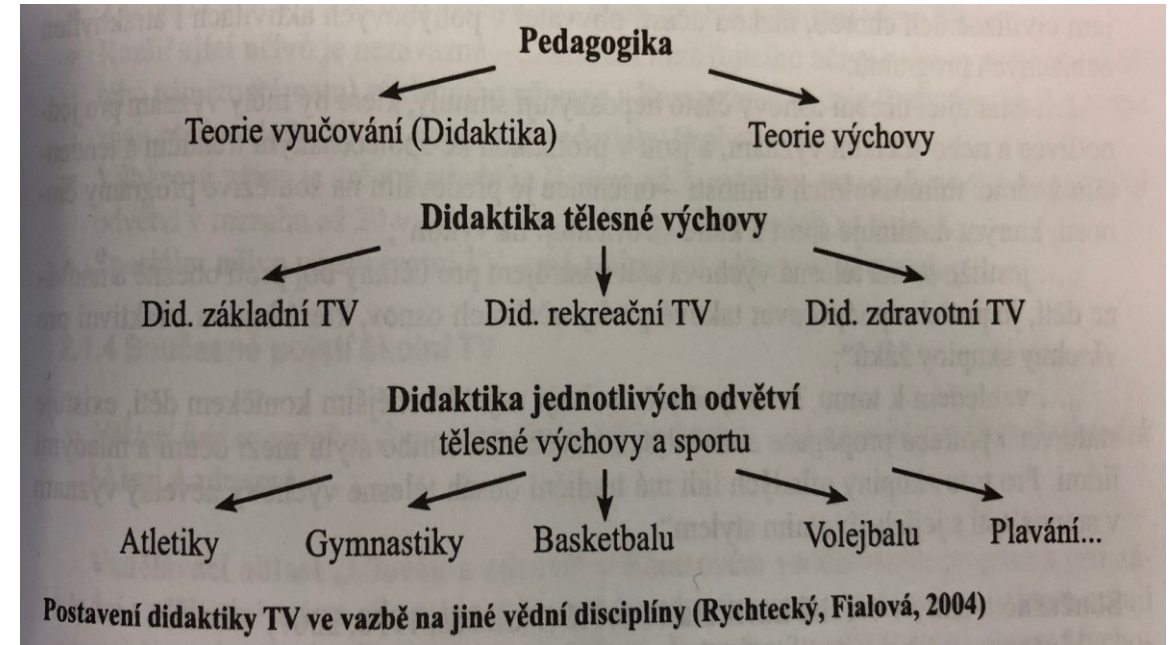


# didaktika tělesné výchovy

## didaktika

- „teorie vzdělávacího procesu ve vyučování“
- pojem propracován J.A. Komenským
- obecná didaktika – společné znaky vzdělávacího procesu
- aplikovaná didaktika – konkrétní zaměření na daný předmět
- didaktika tělesné výchovy ve dvou smyslech

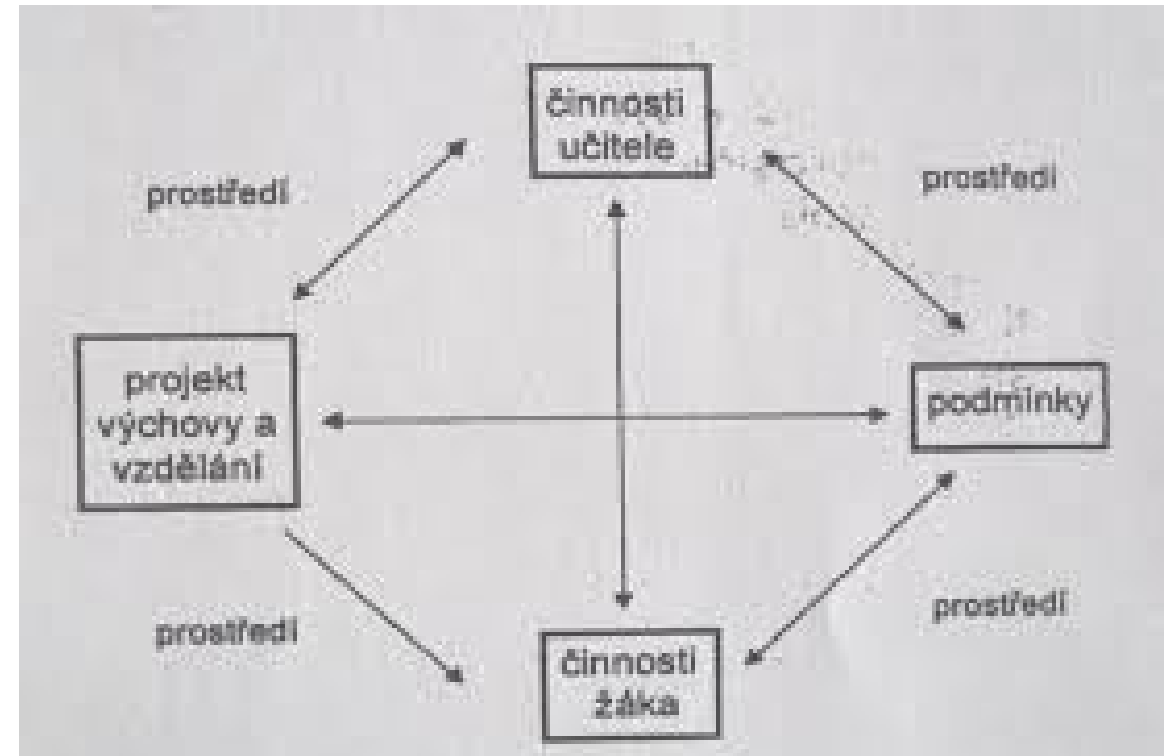
akademická vědní disciplína  
studijní předmět



# didaktika tělesné výchovy

## didaktický proces

- základem **dyadická interakce** „učitel-žák“
- základní prvky DP jsou
  - činnosti žáka
  - činnosti učitele
  - podmínky
  - tendence a cíle (projekt výchovy a vzdělání)





# didaktika tělesné výchovy

## výzkum

- zkoumání účelově zaměřeného lidského pohybu – **kinantropologie**
- výzkum v didaktice tělesné výchovy součástí kinantropologie a pedagogiky
- jak? v jakém věku? jakými prostředky? co musí učitel umět? jak efektivně naučit žáka?.....
- metody výzkumu v didaktice tělesné výchovy **empirické**  
**teoretické**

# didaktika tělesné výchovy

## výzkum

- **empirické metody** – získávání, shromažďování (fixace, klasifikace, analýza, generalizace) dat  
pozorování, rozhovor, dotazování, testování

## □ □ KAZUISTIKA □ □

- **teoretické metody** – poznávání, zpracování dat za účelem utváření teorií, hypotéz, modelů  
analýza a syntéza, indukce a dedukce, modelování, formalizace

# didaktika tělesné výchovy

## výzkum

- na základě hodnocení sledovaných jevů rozlišujeme výzkum

### **kvalitativní**

- popis a interpretace, komplexní obraz, přirozené podmínky,
- pozorování, rozhovor
- spíše ve společenských vědách, terénní, explorativní

□ □ **KAZUISTIKA** □

□

### **kvantitativní**

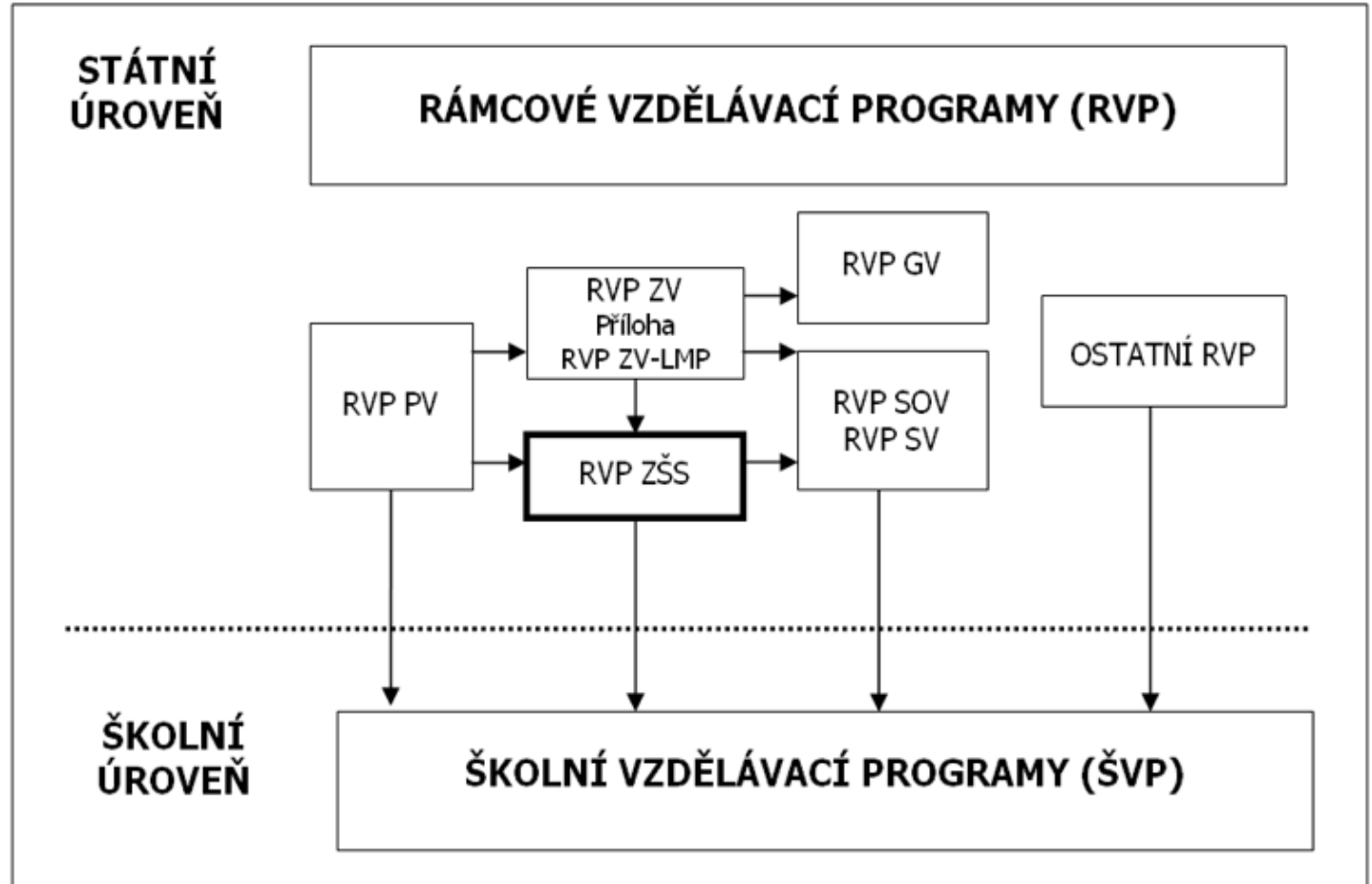
- podpora či zamítnutí hypotézy, tvrzení
- teorie -> hypotézy -> sběr dat -> analýza dat -> výsledky
- experiment
- spíše v přírodních vědách, laboratorní, explanativní

# kurikulární dokumenty

## reforma

- složitě definovatelné – písemná interpretace NPRV (Bílá kniha, 2001)
- program Základní škola 1996 -2014
- současné pojetí tělesné výchovy – RVP a ŠVP (dvě úrovně)
- aktivizace  
motivující hodnocení  
nalézání a zpracovávání informací  
rozvíjení kompetencí  
průřezová témata  
autonomie při tvorbě ŠVP

[www.nuv.cz/t/rvp](http://www.nuv.cz/t/rvp)





# kurikulární dokumenty

## RVP a ŠVP

- **státní úroveň – RVP (NPV)**  
závazné pro tvorbu ŠVP  
vzdělávací oblasti – části vzdělávacího programu (3 etapy)  
vzdělávací obory – části vzdělávací oblasti, vymezují obsah učiva
- **školní úroveň – ŠVP**  
rozpracování vzdělávacího obsahu  
realizace klíčových **kompetencí**  
široký vzdělanostní základ



# kurikulární dokumenty

## kompetence (způsobilost)

- soubor vědomostí, schopností, dovedností a hodnot
- důležité pro rozvoj jedince

k učení

k řešení problému

komunikativní

sociální a personální

občanské

pracovní/k podnikavosti





# kurikulární dokumenty

## oblast “Člověk a zdraví“

- obor **Výchova ke zdraví**  
základní informace o zdraví člověka, hygieně a prevenci  
propojování složek zdraví
- obor **Tělesná výchova**  
kladný (trvalý) vztah k pohybu a prožitek z něj  
pohyb jako součást zdravého životního stylu  
respektování pohybového nadání (ZTV pro II. a III. zdravotní skupiny)



# edukační proces

## definice...typy, rysy, formy

- plní řadu funkcí
- funkce aktivovány prostřednictvím vzdělávání – a) **formálního**  
b) **neformálního**  
c) **informálního**
- nutnost vzdělání s cílem získání všeobecných vědomostí a dovedností
- plnění životních rolí
- dodržování norem
- vzdělání má složku **informativní a výchovnou**

# edukační proces

## typy, rysy, formy

- organizační formy výuky
- několikeré dělení
  - dle **prostředí** (třída, spec. prostory školy, přirozené prostředí)
  - dle **uspořádání žáků** (frontální, skupinové, individuální)
  - dle **rozdělení rolí** (řízené, otevřené)
  - dle **časové dimenze** (VJ, exkurze, semináře, turnaje)



Montessori ČR





# edukační proces

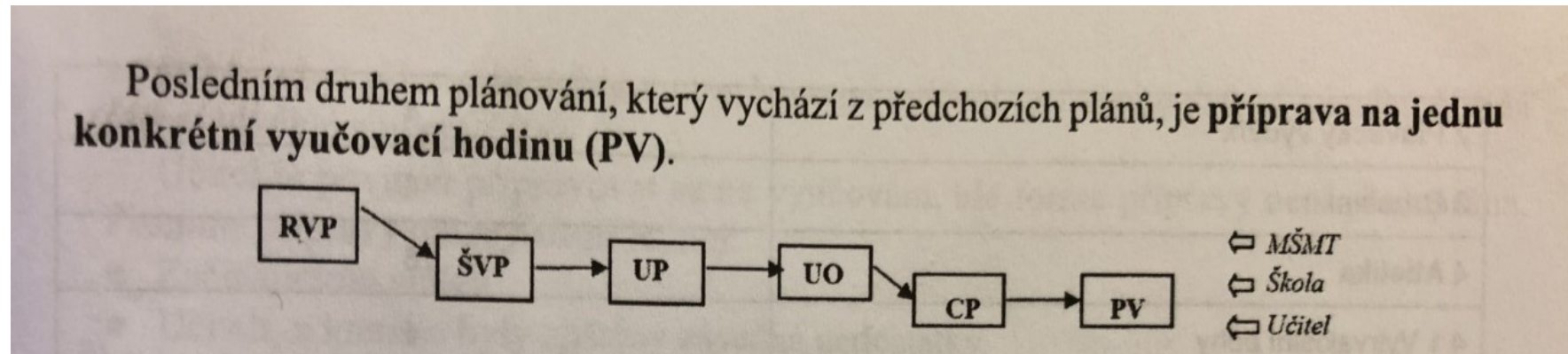
## efekty

- pozitivní projevy
- rozvoj smyslových procesů, rozumových procesů, představivosti  
vnímání...myšlení...paměť
- rozvoj intelektuálních dovedností, schopností samostatného učení  
organizace...kontrola...seberegulace
- rozvoj mezilidských vztahů, adaptace  
emoční inteligence...socializace
- rozvoj společenské aktivity

# edukační proces

## fáze plánování

- dovednost učitele
- informovanost, zkušenost, erudice -> efektivita, organizovanost, návaznost





# edukační proces

## fáze plánování

- **celoroční plán**
  - 1 předmět, 1 třída, 1 školní rok
  - potřeba učitele i kontrolních orgánů
  - časové hledisko, logická návaznost
  - vychází z RVP - ŠVP
  - dotace 2 hodin týdně
  - složen z tematických celků
- **tematické celky**
  - konkrétní obsah vyučování (i požadavky na hodnocení)
  - požadavky na vědomosti, dovednosti
  - požadavky na rozvoj pohybových schopností
  - v souladu se schopností MU žáků
  - navazují přípravy na VJ



# edukační proces

## fáze přípravy

- **4 základní prvky** (i plánování) - výběr výukových cílů
  - výběr typu a charakteru činností, pořadí a časové rozvržení hodiny, výběr pomůcek
  - příprava pomůcek a materiálů
  - způsob sledování a hodnocení práce a výsledků žáků
- individuální záležitost
- součást nepřímé činnosti v rámci pracovní doby
- nejvhodnější písemná



# edukační proces

## fáze hodnocení

- součást výchovně-vzdělávacího procesu
- předmětem hodnocení především tělesný rozvoj, pohybová výkonnost, adaptace, vědomosti a vztah k TV
- význam **informativní, motivační a diagnostický**
- principy hodnocení - komplexnost, individualismus, respektování předpokladů, spravedlivost, výstižnost, objektivita, spravedlivost, pozitivita

*„Neúspěch nás učí, že porážka se dá přežít. Neúspěch není ostuda. Ostuda je bát se vstát a zkusit to znovu“ (B. Barber)*



# edukační proces

## fáze hodnocení

- druhy hodnocení - několikeré hodnocení
- z hlediska cíle - **prediktivní, formativní, sumativní**
- z hlediska předmětu porovnání - **normativní, kriteriální, individualizované**
- klasifikace - klasifikační stupně neboli „známky“ (Německo 6, Itálie 10, Francie 20, Lucembursko 60)

## KLASIFIKACE vs. SLOVNÍ HODNOCENÍ

V: stručnost, rychlost, efektivita

N: možná neobjektivnost a nevyovídající hodnota

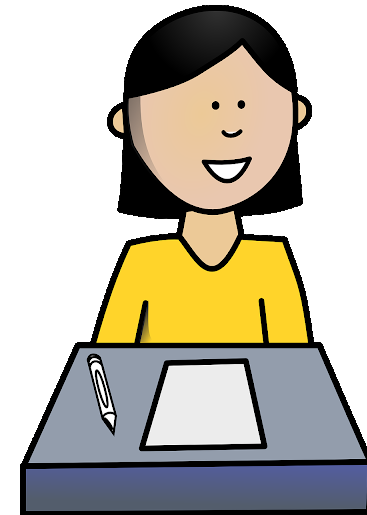
V: důkladná charakteristika, klady a nedostatky

N: časová náročnost, administrativa, obtížnost  
nehodnotí jednotlivé prvky

# edukant

## úvod

- subjekt i objekt EP
- subjekt - percepce, podněty, vztahy a postoje
- objekt - pohlaví, vývoj, zkušenosti, motivace
- edukátor respektuje věkové i individuální zákonitosti





# edukant

## periodizace - pojmy

- **Antropomotorika** - součást Kinantropologie, předmětem pohyb/hybnost; zkoumání aspektů pohybových předpokladů a projevů člověka v souvislosti s jeho vývojem; výstupem znalosti pro hodnocení motoriky
- ontogeneze - vývoj jedince (početí -> smrt)
- **ontogeneze motoriky** - individuální vývoj pohybových projevů jedince v průběhu života; ovlivněna genetikou, prostředím a volným úsilím
  
- prepubescence
- pubescence
- adolescence



# edukant

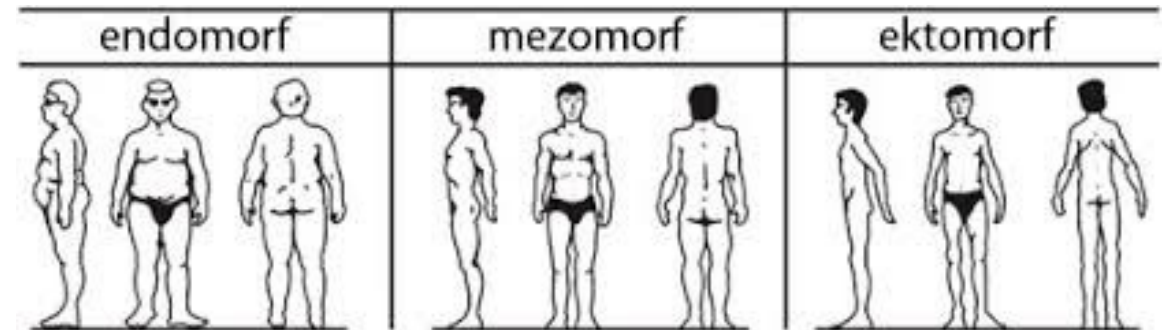
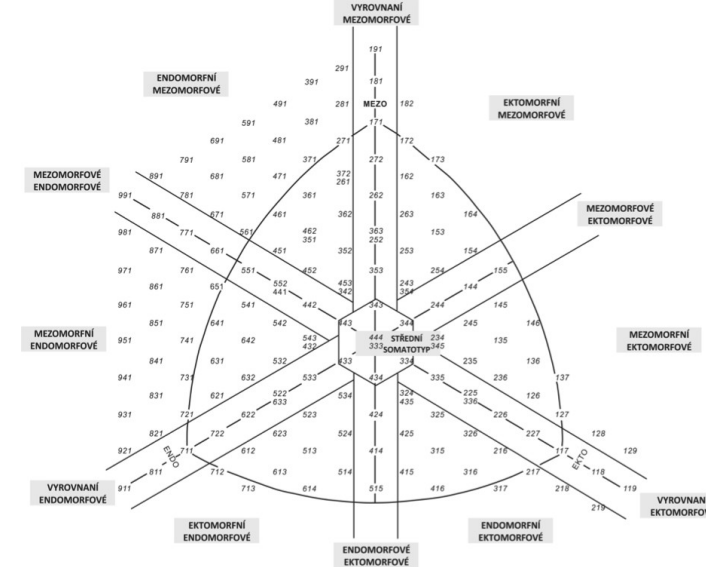
## periodizace vývoje

- **mladší školní věk** (prepubescence), 6-11 let - zpomalení růstu do výšky, růst objemu těla; chlapci vyšší hodnoty síly; doporučení všestranného pohybového rozvoje; rozvoj vytrvalosti; vyučovací proces - názorné ukázky
- **střední školní věk** (pubescence), 10-15 let - růst do výšky intenzivnější než růst objemu (končetiny rostou rychleji než trup-diskoordinační projevy); prohlubování rozdílů v pohybových schopnostech; rozvoj rychlosti, explozivní, dynamické i statické síly; hormonální změny - prožívání a chování; vyučovací proces - slovní/abstraktní přístup
- **starší školní věk** (adolescence), 14-19 let - snížení tempa růstu výšky i hmotnosti; u chlapců nárůst svalové hmoty, u dívek stagnace výkonnosti; rozvoj koordinace; netrénování jedinci dosahují maxima motorické výkonnosti; možnost určení **somatotypu**; vrchol motorického vývoje

# edukant

## somatotyp

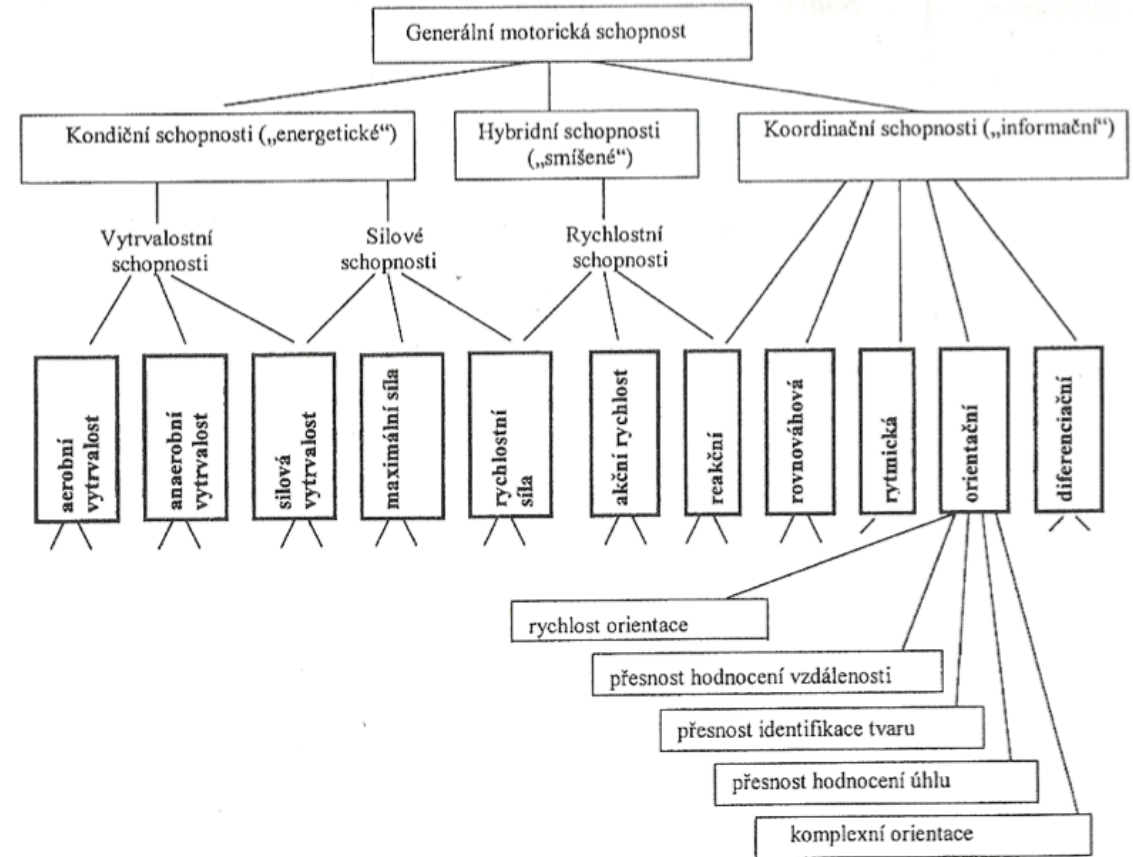
- tělesný typ člověka
- vyjádření předpokladu k vykonávání určité pohybové činnosti
- určení pomocí HC vzorce (hmotnost, výška, obvod a šíře určitých částí těla, kožní řasy)
- tři základní typy dle Sheldona (1954)
- zóny A-E dle Chytráčkové (1989)



# edukant

## pohybové schopnosti - struktura

- soubor vnitřních předpokladů k pohybové činnosti
- ovlivněny somatotypem, vlastnostmi osobnosti, motivací, prostředím....
- metody rozvoje - oblast sportovního tréninku





# edukant

## pohybové schopnosti - diagnostika

- PS podmiňují osvojení pohybových dovedností
- hodnocení PS i PD prostřednictvím testování
- a) **silové** schopnosti - stisk ruky, shyby, skoky daleké a dosažné, sed-lehy...
- b) **rychlostní** schopnosti - reakce na vjemy, tapping, člunkový běh...
- c) **koordinační** schopnosti - rovnováhové a reakční testy; Eurofit a Unifit test...
- d) **vytrvalostní** schopnosti - Cooper, měření TF a DF, W170...
- e) **flexibilita** - Iow-Brace test...



# edukant

## výběr talentů a TV talentovaných

- diagnostika **biologického věku**
- spojení nadání/talent s růstovou akcelerací
- vhodné testování - NE srovnání s ostatními
  
- “využití“ talentovaných žáků při výuce TV
- **specializované pohybové hry** - 1. stupeň ZŠ
- **sportovní třídy** - 2. stupeň ZŠ
- **sportovní školy** - převážně SŠ
- u všech typů zvýšená dotace hodin TV





# edukant

## TV zdravotně oslabených

- žáci s poruchou zdraví, ta zabraňuje plnohodnotné účasti v TV - **II. a III. ZS**
- a) oslabení pohybově podpůrného systému
- b) oslabení srdečně cévního a dýchacího systému
- c) neuro-psychická a vnitřní oslabení
  
- snaha o integraci, zároveň individuální přístup
- speciální cvičení dle oslabení, Zdravotní tělesná výchova (dle počtu omezených, nutná znalost vhodných aktivit i kontraindikace)
- cíle?

# edukátor

## profese



- realizuje edukaci -> řada profesí
- pedagogický pracovník - učitel
- zodpovědnost za přípravu, řízení, organizaci a výsledky vzdělávacího procesu
- nároky stupňovány, podpora rodiny snižována
- vykonávání několika rolí ...
- náročná profese (v očích veřejnosti podceňovaná - „prázdniny“ atd.)



# edukátor

## osobnostní a odborné předpoklady

- **vrozené a získané**
- hodnotová orientace - ovlivněno zaměřeností osobnosti
- pedagogické kompetence - odborná způsobilost k výkonu profese (soustava poznatků, vědomostí, dovedností a zkušeností)
  - a) **didaktické předpoklady**
  - b) **řídící a organizační schopnosti**
  - c) **komunikativní schopnosti**
  - d) **akademické schopnosti**
- vlastnosti osobnosti - temperament, charakter, svědomí, empatie, motivace

# edukátor

## proces formování

- osobnostní zaměření ->
- první pedagogické zkušenosti ->
- motivace ke studiu učitelství ->
- potřeba sebevzdělávání ->
- vlastní pedagogická praxe -> projevy vlastností osobnosti -> formování osobnosti učitele





# edukátor

## typologie osobnosti učitele

- **logotrop** - kladení důrazu na předmět, teoretické vědomosti a poznání, neorientuje se na žáka, přísné požadavky a vyžadování maximálního množství informací
- **paidotrop** - snaha o pochopení žáka a o jeho výchovu, vzbuzení zájmu o učivo, více individuální přístup, respektování úrovně žáku, tendence k výběru „oblíbenců“
- **autoritativní** typ - neuznává názory žáků, příkazy a zákazy, „nepřítel“
- **demokratický** (praktický) typ - komunikace, volba, autorita i „přítel“
- **liberální** (sociální) typ - volnost žáků, nedominance, „přítel“



# edukátor

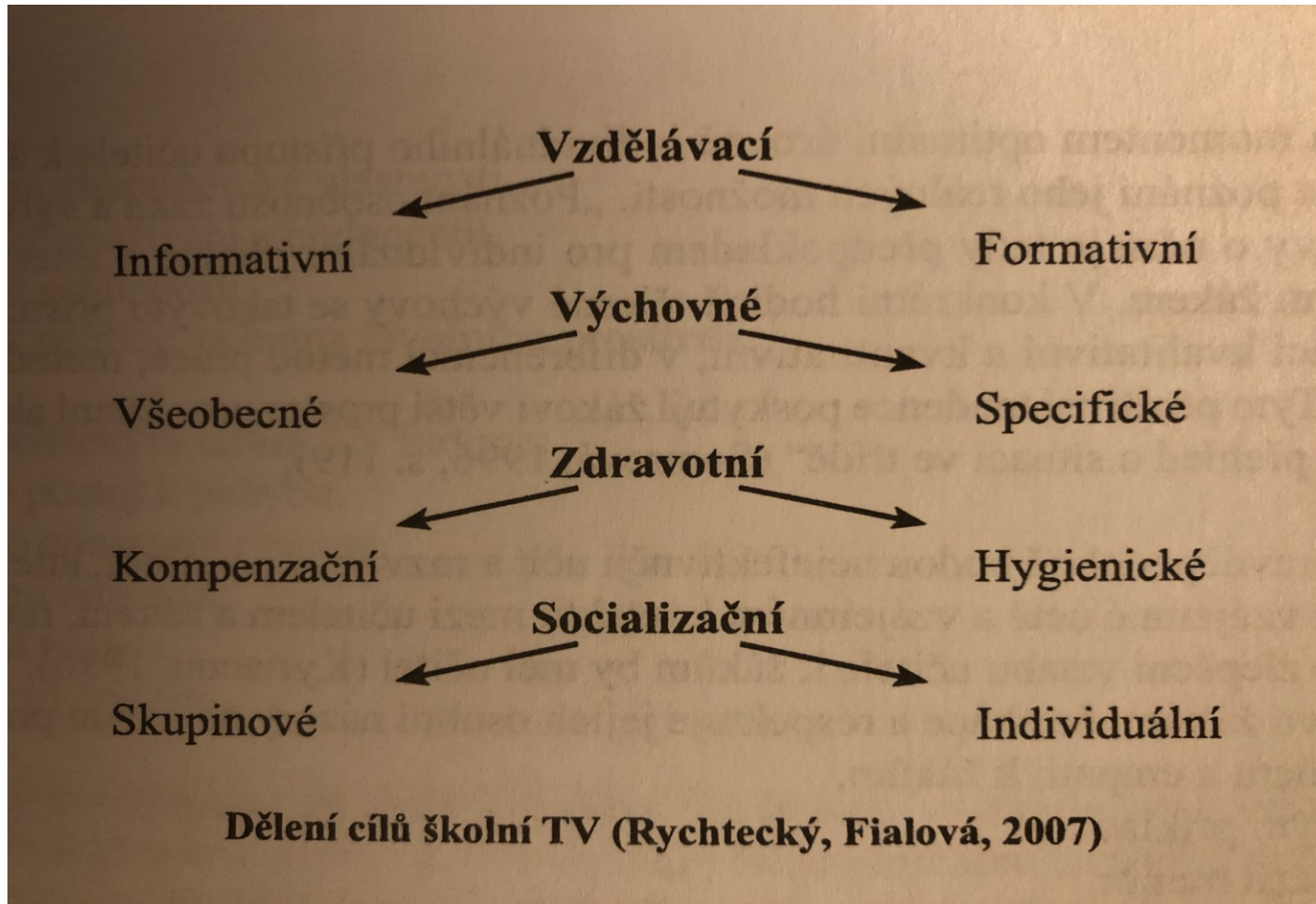
## „ideální“ učitel

spravedlivý přátelský empatický erudovaný autoritativní důsledný  
chápadící přísný komunikativní koncentrovaný soustředěný  
systematický organizující řídící analyzující charakterní věcný milý  
usměvavý pozorný reagující přizpůsobivý vychovávající upřímný  
přímý sebevědomý nearogantní taktní motivující povzbuzující  
etický trpělivý profesionální hodnotící adaptující napomáhající  
korigující výstižný taktický pozorný aktivní uvědomělý názorný  
zásadový výrazný pořádný klidný cílevědomý přesvědčivý vytrvalý

# cíle tělesné výchovy

- “stimulovat a rozvíjet bio-psycho-sociálně účinný celoživotní pohybový režim; pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti; morálně-volní vlastnosti osobnosti a vztah k pohybové aktivitě; pohybově zdravotní prevenci...”
- vzdělávací - poznatky, postupy, metody, zásady životosprávy, pohybové dovednosti a návyky, rozvoj pohybových, senzomotorických a intelektových vlastností; základem **KOMUNIKACE**
- výchovné - stimul charakterových vlastností, estetiky a tvořivosti, ochrany ŽP; kladný postoj k pohybu, sportovní činnosti a tělesné zdatnosti; základem **CHOVÁNÍ**
- zdravotní - kompenzace hypokineze, regenerace duševních sil; základy hygienických návyků; základem **AKTIVIZACE**
- socializační - kooperace, poskytnutí dopomoci a záchrany, důvěra; sebepojetí, sebedůvěra, tolerance; základem **OVLIVŇOVÁNÍ**

# cíle tělesné výchovy





# obsah tělesné výchovy

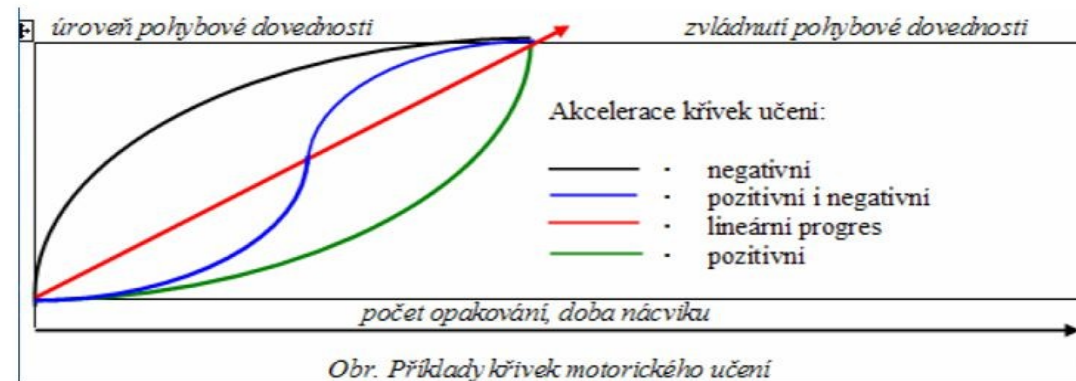
## učení

- reflektuje cíle tělesné výchovy
- učivo v TV rozděleno na činnosti
  - 1) ovlivňující zdraví
  - 2) ovlivňující úroveň pohybových dovedností
  - 3) podporující pohybové učení
- pojem **motorické učení**
  - identifikace a uspořádání cílů (poznání motivace a pohybových předpokladů žáků)...výběr a uspořádání učiva...průběžné a souhrnné hodnocení
  - všeobecná průpravná cvičení...speciální průpravná cvičení...cvičení v lehčích podmínkách...cvičení ve ztížených podmínkách...opakování
  - generalizace...diferenciace...automatizace... tvořivá koordinace

# obsah tělesné výchovy

## motorické učení

Hypotetické příklady vývoje pohybového učení u jednotlivců





# obsah tělesné výchovy

## motivace

- hybným “motorem“ činnosti je motiv
- **vnitřní** motivace - vlastní pohnutky
- **vnější** motivace - motivy přicházející od druhé strany
- **pozitivní** a **negativní** motivace
- činitelé motivace - novost, uspokojení, úspěch (míra a poměr), sociální faktory, návaznost, individuální přístup
  
- uplatňování tzv. progresivního vyučování místo tradiční výuky
- uplatňování vhodných didaktických stylů, principů a zásad



# obsah tělesné výchovy

## didaktické styly

- projev činnosti a interakce učitel-žák
- otázka cíle vyučování a fáze nácviku
- aspekt kvality a kvantity materiálního vybavení

- styl    **A příkazový**  
          **C reciproční**  
          **E s nabídkou**  
          **G se samostatným objevováním**
- B praktický**  
          **D se sebehodnocením**  
          **F s řízeným objevováním**  
          **H s autonomním rozhodováním žáka o učivu/stylu**
- v tělesné výchově především styly A-E

# obsah tělesné výchovy

## didaktické zásady

- v souladu s cíli a zákonitostmi vyučovacího procesu
- určují charakter a efektivitu □ □
- **zásada uvědomělosti a aktivity** - pochopení smyslu a podstaty, výsledek poznání a vědění
- **zásada názornosti** - vytváření představ a pojmů na základě vnímání, přímá a nepřímá ukázka, didaktická technika
- **zásada soustavnosti** - logické uspořádání, návaznost, známé -> neznámé, jednoduché -> složitější, konkrétní -> abstraktní
- **zásada přiměřenosti** - obsah a rozsah odpovídá stupni rozvoje a schopností, diferenciaci vnější a vnitřní
- **zásada trvalosti** - opakování, efektivní zapamatování a vybavení si vědomostí a dovedností
- provázány s didaktickými styly a vyučovacími metodami a postupy

# obsah tělesné výchovy

## vyučovací metody

- uspořádání učiva, činnosti učitele a žáka
- v rámci edukačního procesu
- **motivační** - viz motivace □ □ , souvislost s potřebami a incentivy (přístup individuální, typologický, topologický)
- **expoziční** - předání obsahu učiva žákovi (přímo, zprostředkovaně, heuristicky, samostatně), souvislost s didaktickými styly
- **fixační** - procvičení, upevnění a zdokonalení, souvislost s věkem a osobnostními vlastnostmi žáků a typem nacvičovaného
- **diagnostické** - hodnocení, kontrola; vstupní, průběžná a finální diagnostika



# obsah tělesné výchovy

## vyučovací postupy

- základní strategie ve vzdělávacím procesu
- **komplexní** postup - jednoduché cviky (základní gymnastika, průpravná cvičení), aplikace u dětí předškolního a mladšího školního věku
- **analyticko-syntetický** postup - nácvik složitých pohybových struktur (sportovní gymnastika), opakování jednotlivých částí a následné propojování, aplikace u starších dětí
- **synteticko-analytický** postup - kombinace obou předchozích postupů (sportovní hry), aplikace u starších dětí



# organizace tělesné výchovy

## organizační formy výuky

- vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování
- **povinné** - vyučovací jednotka, výchova v přírodě, výcvikové kurzy (pouze doporučovány), zdravotní tělesná výchova
- **nepovinné** - volitelný předmět „sporty a pohybové aktivity“
- **doplňkové** - cvičení v jiných hodinách, pohybové přestávky
- **zájmové** - soutěže, kroužky, zájezdy, výlety





# organizace tělesné výchovy

## vyučovací jednotka obecně

- základní organizační forma povinných předmětů
- uspořádaný systém hlavních prvků výchovně-vzdělávacího procesu
- determinována obsahy a cíli
- samostatný celek se souvislostí s předchozími i následujícími jednotkami
- dle RVP 45 minut
  
- dělení dle: **hlavních složek v-v procesu** (viz vyučovací metody), **obsahu** (gymnastika, úpoly, atletika...), **tematické činnosti** (monotematické, smíšené), pohlaví, **intencionality** (povinné, nepovinné)



# organizace tělesné výchovy

## vyučovací jednotka TV a její struktura

- součást povinných předmětů základního i středního vzdělávání
- běžně 2x týdně 45min (doporučeno 3x45)
- komplexní působení
  
- **úvodní část** - uvedení do VJ (odlišné od jiných předmětů), nástup, cíl(e) hodiny, rušná (zahřátí organismu, pohybové hry) a průpravná (strečink) část, 8-15 minut
- **hlavní část** - základ VJ, nácvik nových pohybových dovedností (praktická ukázka - zásady?) či opakování (procvičování, zdokonalování) již naučených, 22-30 minut
- **závěrečná část** - kompenzační cvičení, uklidnění organismu, hodnocení hodiny, 6-10 minut

# organizace tělesné výchovy

## bezpečnost

- nutnost znalosti zákonných bezpečnostních předpisů ze strany učitele
- **zodpovědnost za bezpečnost žáků**
- školní řád, provozní řády, organizační směrnice
  
- poučení o bezpečnosti (na začátku šk. roku), upozornění na možná rizika, kontrola nářadí a náčiní, dopomoc, záchrana, respektování didaktických zásad...
- při úrazu -> poskytnutí první pomoci, zajištění lékařského ošetření, záznam do knihy úrazů, vyrozumění zákonného zástupce
- činitelé ovlivňující bezpečnost - učitel, žák, podmínky, kurikulum