

# **7. Vyučovací jednotka tělesné výchovy a bezpečnost ve výuce**

Mgr. Jiří Sliacky, Ph.D.

np/nk 4115 Didaktika tělesné výchovy

Katedra tělesné výchovy a společenských věd (EDUC)

# Vyučovací jednotka TV

- základní **organizační forma** výuky TV na školách
- **uspořádaný systém** jednotlivých prvků vzdělávacího procesu a jejich vztahů, determinovaný cíli, časem a prostorem
- primárním řídicím prvkem je **učitel**, který nese **odpovědnost** za přípravu, průběh a výsledky výuky
- minimální časovou dotaci výuky TV (počet vyučovacích jednotek) stanovuje **Rámcový učební plán** příslušného RVP
- specifikace časové dotace výuky TV uvádí **Učební plán** ve ŠVP
- organizace vyučovacích jednotek TV je dána platným **rozvrhem vyučovacích hodin** pro dané období
- typická **délka vyučovací jednotky** je **45 min.** (délka vyučovací hodiny dle §26 školského zákona); využívá se ale i spojení dvou vyučovacích hodin v rozvrhu po sobě, čímž délka vyučovací jednotky dosáhne **90 min.**

# Struktura vyučovací jednotky TV

## 1. Úvodní část

- ideálně cca. 7 min. (při délce 45 min.)
- **organizační část** (společné zahájení výuky, seznámení s cílem/cíli, informace k jejímu průběhu a organizaci, evidence přítomných, necvičících a nepřítomných, kontrola způsobilosti žáků k absolvování výuky, motivační vstup do výuky)
- **rušná část** (zahřátí organismu, aktivace metabolismu, postupné zvýšení tepové a dechové frekvence, prokrvení svalů a orgánů, odreagování)
  - přirozené pohybové činnosti – chůze, cval, běh (nízké, postupně střední intenzity)
  - manipulování s náradím či náčiním, např. házení, chytání, trefování...
  - obíhání, podlézání, přelézání jednoduchých překážek
  - z důvodu skokového intenzivního zatížení se nedoporučuje zařazovat na samotný úvod honičky a jiné soutěživé hry

# Struktura vyučovací jednotky TV

## 2. Průpravná část

- ideálně cca. 5 minut (při délce 45 min.)
- příprava organismu na zatížení v rámci hlavní části vyučovací jednotky (není tedy vhodné používat pouze nějaké univerzální rozcvičení, je vhodné zohlednit typ zatížení v hlavní části vyučovací jednotky)
- kloubně-mobilizační cvičení, protahovací (především dynamické) a tonizační cvičení
- při volbě pořadí jednotlivých cviků je nutné dodržovat funkčně logickou posloupnost
- využívání správného názvosloví, cviky doplňovat výkladem a ukázkou, dávat zpětnou vazbu a opravovat chyby
- s ohledem na pestrost průpravné části (součást motivace) využívat nářadí, náčiní (i netradiční), zapojovat hudbu, cvičení ve dvojicích...
- pro žáky je motivační obsahově propojit průpravnou (případně i rušnou) a hlavní část

# Struktura vyučovací jednotky TV

## 3. Hlavní část

- ideálně alespoň 20 min. (při délce 45 min.)
- vnitřní struktura hlavní části je dána stanoveným **cílem**
- nácvik nových pohybových dovedností by měl být zařazen na začátku hlavní části a následován jejich procvičováním
- rychlostně a koordinačně orientovaná cvičení je vhodné zařazovat rovněž v úvodu hlavní části
- opakování již známých dovedností nebo rozvoj vytrvalostních schopností by mělo být zařazeno spíše v závěru hlavní části

# Struktura vyučovací jednotky TV

## 4. Závěrečná část

- ideálně cca. 7 min. (při délce 45 min.)
- **relaxační a kompenzační část** (uvolňovací, protahovací a kompenzační cvičení, relaxace a celkové uklidnění organismu)
- **organizační část** (vyhodnocení průběhu a výsledků výuky, zpětná vazba k míře dosažení stanovených cílů, motivační výhled na následující vyučovací jednotky, kontrola zdravotního stavu žáků na konci výuky a její formální ukončení)

# Typologie vyučovacích jednotek TV

Podle cíle lze vyučovací jednotky TV roztrždit na:

- expoziční (seznamují s učivem, umožňují nácvik)
  - např. nácvik nové dovednosti, seznámení s novou hrou...
  - žák popíše správné technické provedení stoje na rukou
- fixační (upevňují a zdokonalují pohybové dovednosti)
  - např. procvičování pohybové dovednosti, herních činností jednotlivce
  - žák předvede stoj na rukou s dopomocí
- motivační (vzbuzují a prohlubují zájem o vzdělávací obsah)
  - např. aplikace pohybové dovednosti, turnaj ve sportovní hře
  - žák se aktivně podílí na přípravě gymnastického výstupu své skupiny
- diagnostické (zahrnují kontrolu, zařazují se především na začátek a konec tematických celků)
  - např. motorické testy, zjišťování výkonů v pohybových dovednostech
  - žák technicky správně předvede stoj na rukou se záchranou

# Efektivita vyučovací jednotky TV

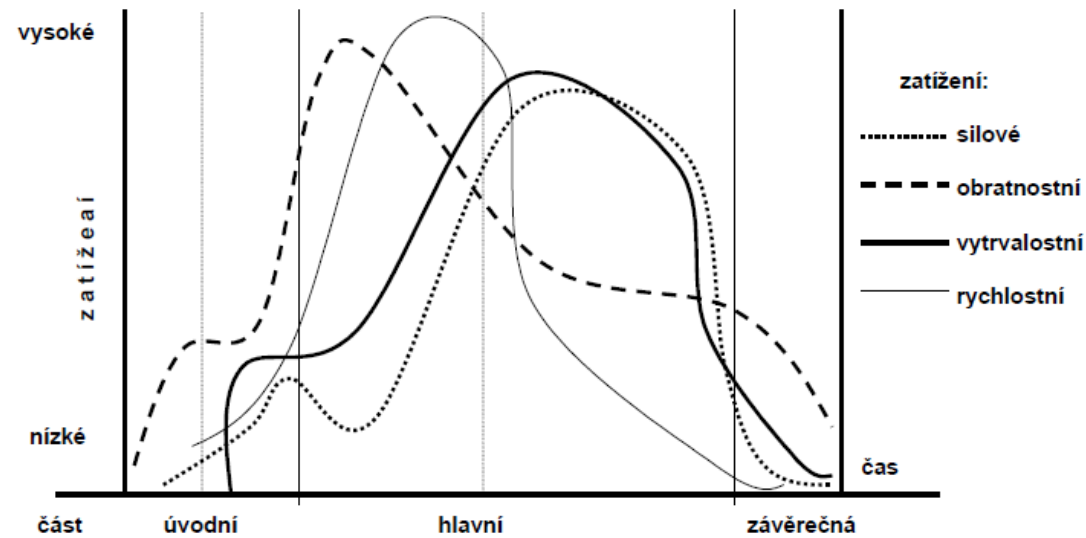
- úroveň splnění cíle vyučovací jednotky
- využití doby vyučovací jednotky
  - pedagogicky využitý čas (čas, ve kterém se žák aktivně zabývá učivem, tedy cvičí, ale také připravuje či sklízí nářadí, věnuje pozornost ukázce či výkladu, poskytuje záchranu a pomoc...)
  - ztrátový čas (čas, ve kterém je žák pasivní, čeká až na něho přijde řada při cvičení, čeká na pokyny učitele...)
- z pohledu efektivního rozvoje pohybových schopností je důležitá také fyziologická účinnost vyučovací jednotky (v dnešní době lze posuzovat např. prostřednictvím TF s pomocí sporttestrů)
- struktura zatížení ve vyučovací jednotce

*(podle Rychteckého, Fialové, 1998, s. 146)*



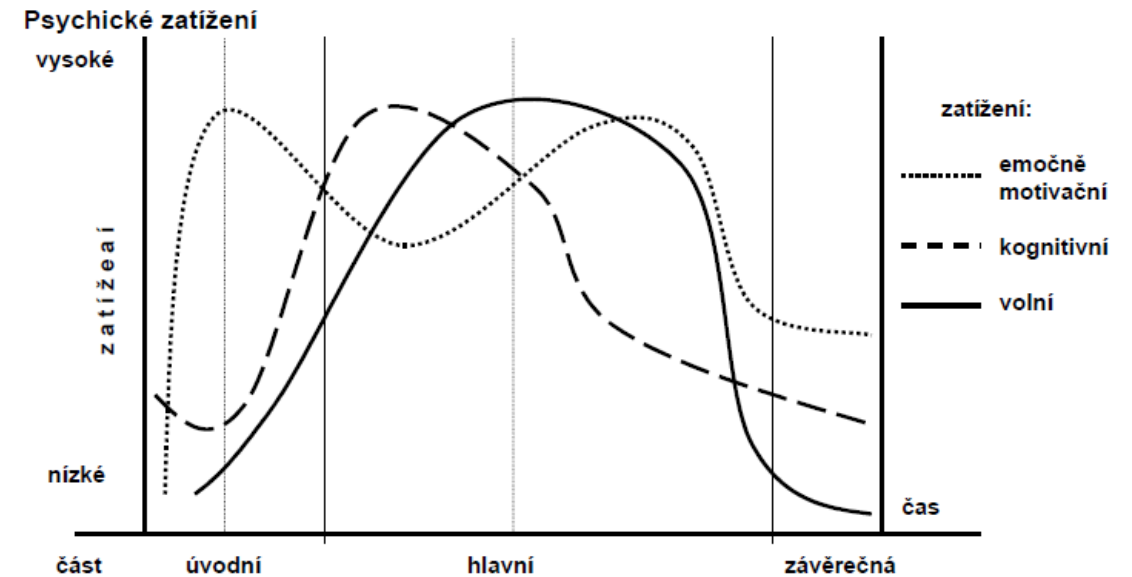
# Struktura zatížení ve vyučovací jednotce TV

## Fyzické zatížení žáků ve VJ TV



(Rychtecký, Fialová, 1998, s. 147)

## Psychické zatížení žáků ve VJ TV



(Rychtecký, Fialová, 1998, s. 146)

# Bezpečnost ve školní TV

- učitel TV má legislativně danou povinnost pečovat o zdraví a bezpečnost žáků (např. §22b školského zákona)
- bezpečnost je součástí projektování výuky, projekt výuky musí minimalizovat rizika a respektovat všechna preventivní opatření
- mezi základní požadavky na naplňování této povinnosti patří:
  - fyzická přítomnost ve vyučovacím procesu
  - stálý přehled o svěřených žácích (v TV včetně necvičících)
  - výuka v souladu s legislativou, učebními osnovami, didakticko-metodickými postupy a požadavky
  - kontrola nářadí a náčiní, cvičebního úboru a obuvi
  - kontrola a údržba cvičebního prostoru
  - výuka dopomoci a záchrany jako součást nácviku
  - výcvik v poskytování první pomoci
  - formální preventivní opatření v podobě poučení

*(volně podle Fialové, 2010, s. 136)*

# Základní preventivní postupy

- **poučení** je potřeba chápat jako preventivní postup, ne jako formalitu
- povinnost preventivních opatření (a tím i poučení) vyplývá obecně z legislativy (§29 školského zákona), podrobněji jej potom rozpracovává *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*
  - žáci jsou poučeni o bezpečnosti na začátku školního roku (obecné poučení o bezpečnosti ve škole, záznam v třídní knize)
  - o bezpečnosti specificky v daném předmětu jsou potom poučeni na začátku první vyučovací hodiny daného školního roku (záznam v třídní knize)
  - dále je nutné žáky poučit o bezpečnosti před každou specifickou aktivitou (např. na začátku LVK, před pobytem v lanovém centru...) či před první realizací nějaké nové specifické činnosti (např. první cvičení na kruzích, hrazdě, první hraní pálkovací hry...)

# Základní preventivní postupy

- v souvislosti s výukou TV je nutné pamatovat také na **bezpečnost ve vztahu k cvičebnímu prostoru** (tělocvična, hřiště...) **a využívaného náradí a náčiní**
- blíže popisuje *Metodická informace k zabezpečování provozu a údržby ve sportovních zařízeních, na dětských hřištích a v tělocvičnách*
  - běžná vizuální kontrola (provádí pověřená osoba provozovatele podle jeho termínů)
  - provozní kontrola (provádí pověřená osoba provozovatele zpravidla čtvrtletně, o provedení je vždy sepsán písemný záznam)
  - odborná technická kontrola (provádí výhradně revizní technik alespoň jedenkrát ročně, o provedení je vystavena revizní zpráva)

# Úraz žáka ve výuce

- postup při úrazu žáka:
  - poskytnutí první pomoci (cvičební prostor musí být vybaven lékárníčkou)
  - pokud je potřeba, zajištění lékařského ošetření (přivolání ZZS, doprovod dospělé osoby – zaměstnanec školy)
  - vyrozumění vedení školy, provedení zápisu do knihy úrazů žáků (vždy, jakýkoliv úraz), sepsání záznamu o úrazu žáka (pokud je potřeba)
  - informování zákonných zástupců
- každý úraz žáka je potřeba vyhodnotit, zjistit jeho příčiny a v souladu s tímto zjištěním přijmout preventivní opatření (formulář záznamu o úrazu na to má přímo vyčleněnou kolonku)
- při závažnějších úrazech vše ideálně konzultovat a kooperovat s vedením školy, případně odborně způsobilou osobou v BOZP

# Použité zdroje

FIALOVÁ, Ludmila. Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.