

# Rušná a průpravná část hodiny tělesné výchovy

## Obsah

1	Obecné zásady platné pro výuku TV .....	1
2	Struktura vyučovací hodiny TV .....	2
3	Cíl, obsah a organizace rušné části hodiny .....	2
4	Cíl, obsah a organizace průpravné části .....	3
4.1	Hlavní didaktické zásady průpravné části .....	3
4.2	Náplň průpravné části .....	4
4.3	Organizace průpravné části .....	5
4.4	Pomůcky v průpravné části .....	5
5	Motivace v rušné a průpravné části .....	6
6	Doporučené elektronické zdroje informací .....	6

## 1 Obecné zásady platné pro výuku TV

Pro výuku tělesné výchovy (tedy i pro rušnou a průpravnou část hodiny) by měly platit tyto **obecné zásady**:

- **Dodržovat základní organizační rámec výuky.** Učitel by měl jasně členit vyučovací hodinu na níže uvedené části, **mít ustálené domluvené zvukové i neverbální signály na získání pozornosti žáků, děti by měly rozumět jeho organizačním pokynům a umět je rychle provádět.**
- **Neměnit často organizační útvar a pomůcky:** Je třeba efektivně využívat čas vyučovací hodiny. Nadměrné změny organizačních útvarů, nástupů apod. omezují čas využitelný pro výuku a pohybové aktivity dětí.
- **Pokud je použito náčiní v rušné části, je vhodné využít je i pro část průpravnou, případně hlavní.**
- **Nevytvářet monotematicky zaměřené vyučovací hodiny. Cvičit stále to stejné děti unavuje, jednostranně přetěžuje, ztrácí zájem.** Střídání činností je pro děti zábavnější, přitažlivější, zatěžuje různé svalové skupiny a nejsou tak preferováni žáci, kteří již danou dovednost zvládají. V rušné a průpravné části volíme různé pomůcky, organizační útvary, modifikujeme již známé cvičení, můžeme cvičit ve skupinách nebo jako jednotlivci apod.
- **Reagovat na zjištěné nedostatky.** Pokud učitel například vidí, že se při honičce pohybuje jen několik dětí, je třeba změnit zadání hry, např. přidat honiče nebo zmenšit prostor; opravuje chyby v provedení cviků apod.
- **Nevyřazovat neúspěšné děti.** Právě tyto děti se potřebují pohybovat, cvičit nebo hrát hru co nejdéle, aby se dovednost naučily.
- **Omezit prostoje.** Příkladem je stručné, ale výstižné, vysvětlení pravidel hry a ověření si, jestli všichni zadání/pravidlům porozuměli či omezení takových aktivit, které jsou časově náročné a z hlediska pohybové aktivity dětí neefektivní (např. štafetové soutěže v družstvech, kdy jednotlivě vybíhá každý k metě a zpět. Omezit prostoje lze například tvořením menších skupin žáků, ve kterých se aktivita provádí. Pokud je nutné vytvořit

početnější družstva, měl by zadávat takové úkoly, při kterých je v pohybu více dětí najednou – začít na různých místech dráhy, plnění úkolu celým družstvem současně...).

## 2 Struktura vyučovací hodiny TV

Hodinu tělesné výchovy zpravidla dělíme do následujících částí (podle různých autorů může být dělení mírně odlišné):

1. Úvodní část (10 až 15 minut)
  - a. formální (organizační)
  - b. přípravná – rozcvičení: část rušná (3 až 5 minut) a průpravná (cca 10 minut)
2. Hlavní část (25 až 30 minut)
  - a. nácvičná
  - b. výcviková (kondiční)
3. Závěrečná část (max. 5 minut)
  - a. relaxační a kompenzační
  - b. evaluační

Při vstupu do tělocvičny nebo na hřiště by měl učitel dát dětem možnost adaptovat se na prostředí výukového prostoru tím, že je nechá volně pobíhat, tj. zařadí tzv. **volnou chvíli** (stačí minuta). Potom je domluveným signálem svolá k sobě. I přesto, že většinou neprovádíme s nejmenšími dětmi klasický nástup, je velmi vhodné, aby je učitel naučil řadit se do **různých útvarů z důvodu rychlé organizace** (hlouček, kroužek, řada, dvojřad...). Učení by mělo probíhat zábavně a formou hry.

**Formální část** je zaměřena na zahájení a sdělení cíle hodiny. Učitel obvykle řekne jen základní cíl výuky, a to přiměřenou formou vzhledem k věku žáků a v propojení s **motivací**. Učitel by rovněž měl provést kontrolu oblečení, obutí, brýlí, případně bižuterie, sepnutých vlasů atp.

Na formální část navazuje část přípravná, která je zaměřena na zahřátí organismu a protažení svalů a jejímž cílem je také postupně naučit žáky samostatně se rozcvičit. Dělíme ji na **část rušnou a část průpravnou**.

## 3 Cíl, obsah a organizace rušné části hodiny

**Rušná část** je zaměřena na prokrvení svalů a přípravu organismu na protažení. Rušná pohybová činnost pro **zahřátí organismu je nutná jak z hlediska fyziologického** (zvýšení tepové frekvence, zahřátí svalů, nastávají změny v dýchací, oběhové i dalších soustavách), **tak z hlediska psychologického** – vhodná délka a emocionálnost navozují radostnou náladu a chuť ke cvičení.

Učitel by měl dbát na to, aby byli **v pohybu všichni žáci**. Žáci by neměli být vyřazováni ze hry nebo jiné pohybové činnosti (příklad – špatně: chycený si jde sednout nebo stoupnout stranou, kde čeká na ukončení hry. Správně: chycený se po vykonání náhradního pohybového úkolu – např. 15 poskoků na místě – vrací zpět do hry). Srdeční frekvence žáků by měla dosáhnout hodnot středního zatížení, tj. nad 130 tepů/min. (žáci po ukončení činnosti dýchají zrychleně ústy). Do každé hodiny tělesné výchovy by měl učitel zařadit jiný obsah rušné části. Můžeme volit **krátké pohybové hry (např. honičky), zařazujeme chůzi, běh, poskoky, skoky, dále tance a taneční prvky** a další činnosti s náčiním a bez něj, které by měly být přípravou na pohybové aktivity v hlavní části hodiny. U starších žáků postupně může využívat

nářadí (žíněnky, lavičky, díly švédské bedny apod.). Učiteli se rovněž nabízí možnost provázání s hodinou výtvarné výchovy nebo pracovního vyučování, kde si může s dětmi vyrobit netradiční pomůcky, které pak využije v hodinách tělesné výchovy.

Cílem této části je žáka zahřát, rozproudit, nikoliv unavit (žáci mají z počátku snahu běžet co nejrychleji, a proto je nutné jejich tempo regulovat v souladu s vhodnou motivací). **Není doporučován velmi rychlý a intenzivní běh a švihová cvičení** (např. prudké hody míčem) z důvodu možnosti vzniku mikrotrhlin ve vazech a svalových tkáních v nepřípraveném organismu a dále **štafetové hry, kdy členové týmu čekají na místě bez pohybu** na splnění pohybového úkolu jiným žákem (čekající se nezahřejí).

**Žáci se během rušné části mohou pohybovat volně po prostoru, v kruhu, řadách, zástupech, na vymezeném území, po vymezené dráze apod., a to jednotlivě, ve dvojicích, trojicích, čtveřicích či jinak početných skupinách.**

**Ideální doba trvání rušné části je 3–5 minut. Cvičíme bez pomůcek, nebo využíváme různé náčiní nebo nářadí.** Přejít k průpravné části by měl být bez zbytečných organizačních změn.

## 4 Cíl, obsah a organizace průpravné části

Na rušnou část navazuje **část průpravná, v níž jsou rozvíčovány klouby a struktury kolem nich a protahovány velké svalové skupiny.**

### 4.1 Hlavní didaktické zásady průpravné části

1. Základem zásady **uvědomělosti a aktivity** je, aby žáci **pochopili smysl a podstatu zahřátí a následného rozvíjení před další pohybovou aktivitou** a osvojili si jednotlivé cviky získali kladný vztah k rozvíjení. Učitel může stimulovat aktivitu žáků při rozvíjení nejen jejich kontrolou a opravováním, ale především pochvalou a povzbuzením a také osobním příkladem.
2. **Zásada názornosti** – názornost je prostředkem k rychlejšímu a co nejdokonalejšímu **vytvoření správné představy o prováděném cviku**. Učitel by měl svým žákům poskytovat dostatek ukázek přímých (předcvičuje sám učitel), i nepřímých (obrázky, náčrty, fotografie či videozáznam, jehož výhodou je zpomalení či zastavení záznamu v uzlovém bodě a možnost současného okomentování správného provedení cviku).
3. **Zásada soustavnosti** – v souvislosti s rozvíjením je míněna především pravidelnost v opakování nových cviků po několik vyučovacích hodin tělesné výchovy, dokud si je žáci zcela neosvojí. Poté je možno postupně přecházet od známých cviků k neznámým a od jednodušších ke složitějším. Se zásadou soustavnosti rovněž souvisí požadavek systematickosti. Při rozvíjení **nejdříve zařazujeme cviky zaměřené na větší počet svalových skupin současně a postupně přecházíme ke cvikům na konkrétní svalové skupiny**, které budou v hlavní části hodiny nejvíce zatěžovány. Cviky nevolíme nahodile.
4. **Zásada přiměřenosti** – obsah i rozsah rozvíjení byl měl být přiměřený věku a tělesným schopnostem žáků. Rovněž je třeba brát v úvahu individuální zdravotní stav, pohlaví a trénovanost žáka. **Přiměřený počet cviků v průpravné části pro žáky na 1. stupni je 8–10 cviků, jejichž trvání by nemělo přesáhnout 10 minut.**
5. **Zásada trvalosti** – vyžaduje žákovo efektivní zapamatování základních cviků a ukotvení si smyslu a důležitosti rozvíjení před budoucími pohybovými

aktivitami. Splnění tohoto cíle je možné posuzovat u žáků až po několika letech, ale zvláště období mladšího školního věku je pro ovlivnění žáka v postoji k rozcvičení klíčové.

V praxi dochází k opomíjení správných zásad a pravidel rozcvičování z různých důvodů (např. menší zkušenosti pedagoga, rušivé elementy ze strany žáků). **POZOR!!! V rámci rozcvičení se používají často neefektivní, statické a nemotivující cvičení** (příkladem je např. dlouhé kroužení hlavou ve stoji, dlouhé kroužení v zápěstí, lokti a rameni apod. – tato cvičení pro větší efektivitu zařazujeme v kombinaci s jinými pohyby, např. sed, předpažit – kroužením v zápěstí hluboký předklon – dotek dlaněmi špiček chodidel – zpět).

## 4.2 Náplň průpravné části

Pro efektivní vedení rozcvičení je důležité nejen mít na paměti výše zmíněné zásady, ale také **předem dobře promyslet a zvolit vhodnou náplň rozcvičení. Přiměřený počet cviků pro žáky 1. stupně základní školy je 8–10, přičemž optimální doba trvání činí přibližně 10 minut.**

Účelné rozcvičení by mělo **začínat uvolňováním kloubních struktur prostřednictvím mobilizačního cvičení (též zvané jako kloubně-mobilizační nebo uvolňovací cvičení)**, jež si klade za cíl rozhýbat a obnovit pružnost kloubů. Cvičení probíhá pomocí krouživých a kyvadlovitých pohybů, je třeba jej provádět zvolna vedeným pohybem a vyvarovat se rychlých švihových pohybů.

Dále pokračujeme **protahovacím cvičením neboli strečkem. Statický streček** patří mezi klasické a donedávna nejčastěji používané techniky. Pro správné provedení protahovacího cviku je důležité mít potahované svalstvo uvolněné. Při statickém strečku nedochází ke kontrakci, cvičenec vede sval s výdechem pomalým pohybem do dané polohy, v níž setrvá po stanovenou dobu. Je však třeba dbát zvýšené opatrnosti a neprotahovat sval přes bolest. Tento druh strečku se do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy mnoho nezařazuje – setrvávání v dlouhých výdržích je pro děti obtížné a nezáživné. Při **dynamickém strečku** cvičenec provádí rychlé tělesné pohyby, které by měly vyvolávat protažení. Ve školní tělesné výchově je vhodné jej zvolit před nácvikem cíleného sportovního pohybu, jelikož je v něm možno realizovat dynamické pohyby specifické pro danou sportovní činnost s důrazem na nižší intenzitu pohybu. Za přijatelný a dobře využitelný pro žáky mladšího školního věku v průpravných částech hodin tělesné výchovy je považován tzv. **rytmický streček**, ve kterém se z dynamického strečku přechází do statického, nebo se oba druhy kombinují.

Po protažení měl být vytvořen krátký prostor pro **cvičení posilovací** (pokud není na posilování zaměřena hlavní část hodiny), které je orientované na svaly s tendencí k ochabování (např. svaly mezilopatkové, břišní, hýžděové atd.). S dětmi cvičíme tato cvičení plynule v koordinaci s dechem a tahem (nikoli švihem). Časová dotace pro průpravnou část běžné vyučovací jednotky tělesné výchovy je pouze 8-10 minut, proto lze do každé hodiny zařadit jen minimum posilovacích cviků. Větší prostor pak učitel dostává v případě, že se rozhodne posilování zahrnout do hlavní části hodiny

**Na úplný závěr je vhodné přidat koordinační cvičení a lehká kondiční cvičení s aktivačním účinkem (např. poskoky).**

Učitel dbá na to, aby byli **v pohybu všichni žáci**. Během celého rozcvičení je také důležité přirozeně dýchat a dech nezadržovat. Při posilovacích a vytrvalostních cvičeních je však třeba mít neustále na paměti vyšší cíl, kterým je především vytvoření pozitivního vztahu ke cvičení.

Při cvičení učitel využívá motivaci příběhem, básničkou, hudbou, pomůckou nebo může při cvičení počítat.

### 4.3 Organizace průpravné části

Pro rozcvičení můžeme využít následující prostorovou organizaci:

1. **Rozcvičení v kruhu** má výhodu jednoduchosti a rychlosti vytvoření tohoto tvaru. **Učitel může předcvičovat uprostřed kruhu nebo začlenění se mezi žáky stojící po obvodu.** Výhody a nevýhody: V prvním případě bude vždy stát k někomu zády, což je nevýhodné jak pro žáky, kteří nemají poskytnutou dobrou ukázkou, tak pro učitele, který nemůže dostatečně zkontrolovat správnost provedení cviků u všech žáků. K zajištění dobrého výhledu učitele i všech žáků přispívá průběžné otáčení učitele během jednotlivých cviků, což ale může být převážně v nižších polohách značně namáhavé. Ve druhém případě jsou v nevýhodě žáci sedící po stranách učitele, kteří opět nemají dobrý výhled. Řešením je přechod učitele po několika cvicích na jiné místo v kruhu nebo určení jednoho až dvou pohybově zdatných žáků stojících naproti učiteli, kteří se pro danou chvíli stávají jeho pomocníkem a vzorem pro ostatní. Toto může fungovat také jako dobrý motivační prvek a podněcovat tak určené žáky k co nejdůkladnějšímu provádění jednotlivých cviků.
2. **Rozcvičení volně v prostoru** spočívá v možnosti **svobodné volby rozestavení** každého žáka. Problém však může nastat při vzniku nedostatečných rozestupů, které musí učitel poté upravovat, což zdržuje výuku. Dále se může stát, že si někteří žáci zvolí místo příliš vzdálené od učitele. Zmíněným problémům se dá předejít pravidly, která učitel pro volné rozmístění nastaví.
3. **Rozcvičení na značkách** znamená pro učitele velkou výhodu, jelikož **je rychlé, jednoduché a zajišťuje vytvoření účelných rozestupů.** Dopředu si však většinou stoupají pořád ti stejní žáci, kterým rozcvičení jde, nebo je baví. Zaktivizování žáků v zadních řadách se dá napomoci přejitím učitele na jinou stranu tělocvičny (je třeba ale dávat pozor, aby děti nesledovaly učitele proti slunci). Další možností je rychlá výměna řad po určitém počtu cvičení (např. první dvě řady jdou do zadní části, ostatní se posunou o dvě značky vpřed). U této možnosti však již dochází k časovým ztrátám.
4. **Jiné prostorové útvary** – např. do tvaru „Ů“ (učitel předcvičuje v prostoru °), **v řadách, zástupech, dle rozloženého náčiní** (např. obručí) nebo **nářadí** (lavičky, žebřiny...) atd.

Do rozcvičení by měly být pravidelně zařazovány pomůcky.

### 4.4 Pomůcky v průpravné části

Podle použitých pomůcek můžeme rozcvičení dělit následovně:

1. **Prostná cvičení** jsou základním a tradičním typem rozcvičení ve školní tělesné výchově. Jde o cviky prováděné pohyby trupu, paží a nohou **bez využití pomůcek.** Prostná cvičení se mohou provádět **ve spojení s hudebním doprovodem – je pro žáky přitažlivější, zkvalitňuje způsob provedení, podporuje estetickou výchovu dětí, a navozuje dobrou náladu jednotlivce i skupiny, rozvíjí vnímání rytmu a melodie.**
2. Při **rozcvičení s náčiním a na nářadí** využíváme pomůcek, které jsou v dané škole dostupné. Mezi náčiní řadíme míče, krátká švihadla, lana, krátké tyče,

granáty, obruče, stuhy, šátky apod. Z náradí můžeme při rozcvičení využít lavičky, švédské bedny, žíněnky, žebřiny, posuvné hrazdy, kozy atd. Pokud jde o výběr náčiní a náradí, je třeba brát ohled na počet žáků ve třídě a prostorové možnosti tělocvičny. Zmíněným okolnostem je nutno celou koncepci průpravné části přizpůsobit.

3. **Cvičení s netradičními pomůckami** obecně se v současné době stává velmi populárním u různých cílových skupin. Práce s pomůckami při rozcvičení v hodinách tělesné výchovy má smysl a přínos pro žáky z důvodu zvýšení různorodosti škály cviků, zajímavosti a neotřelosti výuky. Netradiční pomůcky jsou buď lehce dostupné a zároveň využitelné v hodinách tělesné výchovy (kolíčky, noviny, klubička, nafukovací balonky atd.), nebo si je mohou děti samy vyrobit (pešky, míčky z různých materiálů, polštářky, spleené kelímky, chrstítka).

Práce se žáky mladšího školního věku nabízí široké možnosti využití jejich nezkaženého nadšení, kreativity a touhy po poznávání a zkoušení nových věcí a nových činností. K efektivní spolupráci učitele a žáků může ještě lépe napomáhat dobře zvolená motivace.

## 5 Motivace v rušné a průpravné části

V tělesné výchově na 1. stupni základní školy se příhodně nabízí využití jakéhokoli žákům přijatelného tématu, které celou vyučovací jednotku zaštítí (motivace z oblasti přírody, techniky, jiných vyučovacích předmětů, běžných životních situací apod., motivace básní, příběhem). Díky tomuto způsobu motivování, při kterém je propojení s prvky dramatické výchovy více než na místě, se žáci na určitou dobu stávají někým jiným, jehož prostřednictvím mohou dělat určité činnosti jinak a lépe, s větším zájmem (klokan – poskoky snožmo, had – plazení se apod.).

Co se týče motivovanosti učitele, tak zejména v průpravné části vyučovací jednotky tělesné výchovy jde velice dobře poznat, zda učitele cvičení baví a pokládá jej za podstatné a smyslné, anebo jestli jej naopak vnímá jako nutnou, nezáživnou povinnost a takovou ji také žákům předkládá. Vždy však záleží na osobnosti a temperamentu učitele, do jaké míry se do nově nastolené situace dokáže vcítit on sám a vtáhnout do ní ostatní. Při použití takovéto motivace je však třeba dbát na přiměřenost věku a zájmu dětí – např. žáci 5. ročníku si jen stěží budou hrát na malé berušky protahující si svá křídélka po náročném dni apod.

Podobně jako záleží na osobnosti učitele, tak také přijetí a nadchnutí třídy danou motivací spočívá v tom, zda je nebo byla na něco takového zvyklá a je na tento způsob naladěna. Motivaci není možné používat a očekávat její žádoucí účinky bez předchozího kázeňského zvládnutí žáků.

Zvolenou motivací je vhodné provázet žáky napříč všemi částmi vyučovací jednotky.

## 6 Doporučené elektronické zdroje informací

Podrobnější informace k realizaci rušné a průpravné části a zásobníky cviků můžete nalézt v následujících elektronických publikacích:

1. ŠERÁKOVÁ, Hana – NOVÁKOVÁ, Lucie. Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016 [cit. 2020-11-24]. Elportál. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1354589>>.

ISBN 978-80-210-8349-3, 978-80-210-8350-9 (epub). ISSN 1802-128X. – **kapitola Názvosloví poloh a pohybů + Praktické ukázky rušných a průpravných částí hodin TV**

2. MUŽÍK, Vladislav – ŠERÁKOVÁ, Hana – JANOŠKOVÁ, Hana. Abeceda pohybové aktivity dětí [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2019 [cit. 2020-11-24]. Elportál. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1549777>>. ISBN 978-80-210-9405-5. ISSN 1802-128X. – **kapitola 3 „Vzdělávací obor TV“ – 3.2 Výuka TV**
3. JANOŠKOVÁ, Hana – ŠERÁKOVÁ, Hana. Náměty na rozcvičení bez náčiní pro děti mladšího školního věku [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2015 [cit. 2020-11-24]. Elportál. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1319456>>. ISBN 978-80-210-8076-8, 978-80-210-8077-5 (epub). ISSN 1802-128X. – **praktické ukázky cvičení s motivací a popisem**
4. JANOŠKOVÁ, Hana – ŠERÁKOVÁ, Hana. Náměty na rozcvičení s náčiním pro děti mladšího školního věku [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016 [cit. 2020-11-24]. Elportál. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1344194>>. ISBN 978-80-210-8276-2. ISSN 1802-128X. – **praktické ukázky cvičení s motivací a popisem**
5. JANOŠKOVÁ, Hana – ŠERÁKOVÁ, Hana – KOUŘILOVÁ, Iva. Náměty na cvičení pro děti předškolního věku [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016 [cit. 2020-11-24]. Elportál. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1354099>>. ISBN 978-80-210-8370-7, 978-80-210-8371-4 (epub). ISSN 1802-128X. – **praktické ukázky cvičení s motivací a popisem**
6. ŠERÁKOVÁ, Hana – VLČEK, Petr. Švihadlo tradičně i netradičně pro školáky [online]. 1., elektronické vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2018 Dostupné z <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/1007>. ISBN-13 978-80-210-8949-5. – **praktické ukázky cvičení a her se švihadlem**