

Školáci

v pohybu

tělesná výchova v praxi



Hana Dvořáková

 GRADA®

 děti a sport



Školáci

v pohybu

tělesná výchova v praxi



Hana Dvořáková

Grada Publishing

Za trpělivost a aktivitu děkuji těm, kteří pomohli zrealizovat fotografickou část knížky a vyzkoušeli činnosti a hry na vlastní kůži. Byly to děti Základní školy Donovalská v Praze 11 spolu s panem učitelem Mgr. Tomášem Markem.

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Hana Dvořáková

Školáci v pohybu

tělesná výchova v praxi

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 324 264 401, fax: +420 324 264 400
jako svou 4663. publikaci

Fotografie Miroslav Šneberger
Ilustrace Petra Řezníčková
Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Jazyková úprava Gabriela Janů
Sazba Šimon Jimel
Návrh a grafická úprava obálky Jakub Náprstek

Počet stran 144
První vydání, Praha 2012
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2012

SBN 978-80-247-3733-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-7642-2 (elektronická verze ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-7643-9 (elektronická verze ve formátu EPUB)

Obsah

Úvod	7
Školáci v pohybu?	8
Co nabízí škola	12
Naučit se něco nového	13
Být zdatnější	14
Zdatnost v hodině tělesné výchovy	17
Být samostatný a umět spolupracovat	18
Řízení pohybových aktivit	20
Organizace a řízení v částech jednotky TV	23
Organizace a řízení úvodní části cvičební jednotky	25
Aktivity v zástupu	26
Aktivity v kruhu	30
Rytmizované aktivity v kruhu	32
Aktivity s padákem	33
Aktivity volně v prostoru	33
Rytmizovaný pohyb se změnami rytmu a tempa	35
Honičky	37
Zahřívací část ve dvojici	41
Aktivity podle písemných pokynů	43
Využití náčiní	46
Nářadí – lavičky	52
Organizace a řízení rozcvičení	53
Rozcvičení v kruhu	59
Rozcvičení volně v prostoru	60
Rozcvičení na značkách	61
Rozcvičení s náčiním	61
Rozcvičení na nářadí	64
Rozcvičení ve dvojicích	65
Možnosti aktivace dětí	66

Organizace a řízení hlavní části jednotky	70
Hromadné řízení	71
Hromadný nácvik frontálně.....	72
Nácvik a procvičování hromadně proudově.....	82
Skupinové řízení.....	88
Skupiny se stejnými pomůckami a nářadím	89
Skupiny s různými pomůckami a nářadím	99
Cvičení na více stanovištích	102
Výcvik – kondice.....	112
Skupinové soutěže	116
Jednoduché pohybové hry	119
Průpravné sportovní hry	123
Organizace a řízení závěrečné části	124
Závěrečné uvolnění a protažení.....	128
Relaxace	129
Popis jednotky tělesné výchovy ve třetí třídě.....	130
Literatura	139

Úvod

Být učitelem je poslání. Učitelem se člověk rodí, a pokud nemá některé předpoklady, velmi obtížně je získává studiem nebo praxí. Učitelé i trenéři velmi často učí a trénují tak, jak byli v dětství sami vyučováni a trénováni. Proto je tak obtížné měnit zavedené postupy, a dokonce i obsahy výuky. Není se pak co divit, že někdy výuka neodpovídá nejen novým pedagogickým koncepcím, ale také již nevyhovuje dětem jiné generace. Ale vždyť děti jsou přece stále stejné... V mnohém ano, ale v mnohém také ne. A to v pozitivním i negativním smyslu. Jsou jistě více informované, jsou spíše partnery ve vzdělávacím procesu než objekty tohoto vzdělávání, může se stát, že v úzké oblasti znají více než učitel. Na druhé straně kvůli liberální výchově jsou bez jistoty, bez pravidel a také bez zábrán. Učitel má obtížnou roli děti získat, podnítit jejich zájem, podpořit jejich aktivitu, vzbudit jejich nadšení.

Obsah činností v tělesné výchově a sportu je dán známým vývojem dítěte a jeho anatomicko-fyziologickými předpoklady. Je možné jej inovovat relativně méně, a to především pomocí nových a zajímavých pomůcek a nových her. Avšak způsoby řízení a organizace by se měly inovovat podstatněji. Není dobré setrvávat v klasické rakousko-uherské autoritativní disciplíně a zdůrazňování chyb, ale naopak se snažit podpořit vlastní aktivitu dětí na jejich individuální úrovni, ocenit osobní pokroky, rozvíjet spolupráci a být efektivní i zábavný.

Příklady, které obsahuje tato knížka, se zaměřují především na možnosti řízení a organizace jednotek tělesné výchovy s cílem práci zefektivnit. Tato knížka se tudíž nezabývá metodikou, tedy postupem nábívkou jednotlivých dovedností. Metodické poznámky jsou zde vždy součástí organizační formy, např. metodické karty. Organizace a řízení vycházejí z běžné a často užívané praxe a pokračují ne zcela typickými náměty na činnosti v jednotkách tělesné výchovy. Nemohou být ovšem vyčerpávající, každý učitel či trenér má ověřené mnohé vlastní organizační postupy a způsoby řízení, které s jistotou užívá.

Školáci v pohybu?

Děti 3. třídy vběhnou do tělocvičny a sedají si na lavičku, jak mají se svojí učitelkou domluveno. Paní učitelka přichází a seznámí je s programem hodiny. Zkontroluje oblečení, ozdoby a pak již začne hra...

Tato paní učitelka se sama s podivem ptá, jak dlouho budou děti toto pravidlo čekání na lavičce, které zavedla kdysi v první třídě, ještě dodržovat...

Pokud učitel děti nezklame, dokáží dodržovat domluvená pravidla, seřadit se i čekat, protože vědí, že je čeká něco zajímavého, že hodina bude zábavná, aktivní, intenzivní a všichni se něco naučí a v mnohém se zlepší.

Některé výzkumy v devadesátých letech přinášely informace, že oblíbenost tělesné výchovy klesá a předmět, který byl dříve považován za výjimečný a dětmi oblíbený, se najednou stával postrachem. Při zjišťování názorů dospělých občanů zpětně na tělesnou výchovu ve škole (Mužík, 2010) se ukázalo, že asi 20 % respondentů bylo s pojetím a realizací tělesné výchovy spokojeno, přičemž naopak 21 % vyjádřilo nespokojenost se špatně vedenými hodinami. Učitel byl pro 10 % pozitivním činitelem, naopak 13 % uvádí právě špatného učitele jako důvod nespokojenosti s tělesnou výchovou.

A jak je to se současnými dětmi? Zdá se, že se chtějí méně pohybovat či se nechťejí pohybovat vůbec. Mají zcela jiné zájmy. Přitom teorie mluví o základní biologické potřebě pohybu v dětství. Má šanci se ještě taková potřeba prosadit vedle dalších nabídek a lákadel? Pociťují ji dnešní děti? Existuje opravdu biologická dětská potřeba pohybu, jak o ní mluví Maslow, Matějček a další?

Výzkum o postojích žáků k tělesné výchově slovenského autora Bartíka (2009) ve 4. ročnících základní školy potvrdil pozitivní postoj dětí k tělesné výchově, ovšem s dominantní závislostí na pedagogovi, na používaných metodách a na jeho schopnosti motivovat a aktivovat žáky. Ukázal také na rozpor mezi postojem žáků a jejich reálnou potřebou, protože se ukazuje, že děti se nehrnou do aktivit, pokud vyžadují větší úsilí a zapojení vůle. To koresponduje s osobními pocity učitelů starších

žáků i mládeže, že ti nechtějí překonávat vyšší tělesné nároky, námahu nebo dokonce bolest. Šetření Mužíka a Pecha (2010) však u českých dětí z 5. tříd základní školy prokazuje každodenní potřebu pohybu. Až 90 % dětí nepovažuje pohyb za zbytečné unavování těla, což poněkud odporuje často prezentovaným dojmům dospělých. Vysoká většina těchto dětí také považuje pohyb za stejně důležitý jako jídlo a spánek. Toto šetření ukazuje také na pozitivní působení školní a zájmové tělesné výchovy a sportu při budování trvalejšího vztahu k pohybovým aktivitám. Děti si také ve více jak 80 % nedovedou představit, že by ve škole tělesná výchova nebyla.

Velmi zajímavé jsou však informace, co děti oceňují na pohybových aktivitách, s čím si pohyb spojují. Podle zjištění Mužíka a Pecha (2010) je při pohybu důležité také poznávání nových míst a kontakt s kamarády. Hlavním cílem většiny dětí, především dívek, není se srovnávat a soutěžit, u chlapců je soutěživost výraznější. Očekávání amerických dětí se týkalo zábavy a prožitků, ale zároveň touhy něco se naučit a dozvědět, posílit se a zlepšit, udělat něco pro sebe, a tím také být úspěšný.

Zdá se tedy, že učitel prvního stupně školy či trenér mladšího žactva má dobré vstupní předpoklady díky trvalé potřebě pohybu u dětí do jedenácti let. Také by však měl vycházet z toho, co děti s pohybem spojují, co vnímají jako prospěšné, co očekávají, a to se pokusit realizovat.

Z pozorování hodin tělesné výchovy na prvním stupni základní školy (Malenická, 2003) vyplynulo, že převážná většina těchto hodin má velmi podobný obsah a jsou užívány podobné metody práce. Obsahem je honička nebo hra na rybičky a rybáře, rozcvička v úzkém stoji rozkročeném začne úklony hlavou a pokračuje kroužením v zápěstí, loktech a ramenou... Dále proběhnou štafetové soutěže a pak se hraje vybíjená...

Zdá se, že nejméně 60 let probíhá TV stále stejně! Jak asi může vyhovovat dětem moderním, sebevědomým, samostatným, informovaným z mnoha zdrojů, přivyklým na nové způsoby komunikace, nové vztahy, moderní pomůcky? Jistě, většinou se podřídí, spokojí se s uvedeným opakovaným obsahem a jsou nadšené možností zahrát si vybíjenou. S věkem pak jejich emoce opadají, aktivita klesá, a pohyb se jim stá-

vá lhostejným nebo dokonce protivným. Následkem toho pak dochází ke snižování aktivity dětí, zhoršení jejich zdatnosti, k růstu nadváhy, obezity a dalších civilizačních zdravotních problémů.

Bunc (2010) dokladuje, že současný základní problém s nadváhou a obezitou dětí není způsoben horšími předpoklady dětí obézních, ale neadekvátní pohybovou aktivitou. Zjistil totiž, že aktivní svalová hmota dětí proporcionálních a dětí s nadváhou či obézních nevykazuje výrazné rozdíly, a předpoklady pro pohybovou zátěž tedy nejsou závislé na hmotnosti. Důvodem menší aktivity a prohlubování problémů je však nižší motivace obézních dětí a jejich větší pohodlnost. Tento autor také považuje období mladšího školního věku za senzitivní a zásadní období pro vytváření vztahu a návyku k pohybovým aktivitám. Za odpovědného činitele ve vytváření tohoto vztahu považuje školu a školní prostředí a požaduje změnu v roli učitele tímto směrem.

Požadovaný směr by se měl vyznačovat odklonem od srovnávacího výkonového pojetí tělesné výchovy a nacházením takových cest, které by aktivovaly co největší počet dětí, tedy i dětí bez dobrých fyzických předpokladů pro tělesnou výchovu a sport. Měly by se nacházet takové činnosti, které by přinášely zážitky i emoce, ale i pocity osobního růstu a zlepšování.

Tělesná výchova by měla směřovat k zdravotním benefitům, a to nejen aktuálním podporováním zdatnosti svalové i aerobní, ale také učením, co zdatnost je, jaký má vztah ke zdraví a jak si každý může svou vlastní zdatnost sledovat, kontrolovat a rozvíjet. Tyto poznatky bývají ve škole spíše opomíjeny (Mužik, Hošková, 2010), přičemž učitelé dokáží prakticky realizovat hodinu rozvíjející např. aerobní zdatnost, avšak v žádné ze sledovaných hodin se nevyskytla informace pro žáky, proč je tato činnost prováděna a jak je možné vlastní zdatnost sledovat a rozvíjet (Malenická, 2003).

Dalším přetrvávajícím trendem ve školách a třídách a v tělesné výchově především je vytváření atmosféry soupeření místo atmosféry spolupráce a vzájemné podpory. Některé alternativní programy staví na zcela odlišných základech, než je srovnávání dětí, myšlenkou je podpora individuálního rozvoje. Existují učitelé, kteří soutěže v tělesné výchově rea-

lizují minimálně. Podle Suchomela (2006) je totiž rozdílnost individuálních somatických předpokladů v jedné třídě až pět let, proto srovnávání je v podstatě zcela nesprávné.

Z běžné praxe je zřejmé, že děti dobře znají soutěžení a vylučování neúspěšných spolužáků ze hry, ale tyto děti často velmi rozpačitě a neznale reagují na činnosti a hry, kde je zapotřebí vzájemný respekt, pomoc, spolupráce, domluva na společné akci. Z toho vyplývá, že se s takovými činnostmi a hrami téměř nesetkávají, ačkoliv v současné pedagogické koncepci jsou právě komunikace a kooperace výrazně podporovány a předpokládá se také, že práce v týmu je předpokladem úspěchu v budoucnosti.

Co nabízí škola

Hlavním cílem snažení pedagogů ve škole i ve sportovních kroužcích a oddílech je, nebo by mělo být, aby si dítě **pohyb oblíbilo** a ten se pak stal **pravidelnou součástí způsobu života dítěte i budoucího dospělého**, a to ve smyslu pěstování zdraví, zdatnosti, regenerace a rekreace, ale i jako smysluplná a psychicky a sociálně uspokojivá aktivita volného času po celý život. Pro toto dlouhodobé ovlivňování je právě věk mladšího školního věku zásadním a senzitivním obdobím (Bunc, 2010).

Pro tento dlouhodobý cíl je tedy z hlediska dítěte třeba:

- Dát dítěti možnost **naučit se pohybovým dovednostem**, které by v dětství i jako dospělý mohl využívat ve svém způsobu života.
- S pomocí učitele rozvíjet **aktuální tělesnou zdatnost (kondici)**, ale zároveň se dozvědět, jak ji sledovat a **rozvíjet i v budoucnosti**. Je nutné si uvědomit, že zdatnost je charakterizována jako schopnost vyrovnat se s nároky okolí, a to jak v psychickém, tak v tělesném smyslu. Pohybové činnosti ovlivňují obě tyto stránky a speciálně se zaměřují na tělesnou zdatnost, a tím prevenci civilizačních onemocnění (Malina, 1990, Corbin, Pangrazi, 1992, 1993, Bunc, 1993, Dvořáková, 1994, 2007).
- Pomocí pohybu mít možnost naučit se **zvládat svět kolem sebe**, svět materiální i sociální, prakticky se seznámit s prostorem, materiály, pomůckami, rozvíjet vnímání, poznávat své osobní možnosti, zvládat pravidla, vnímat vztahy.
- Pomocí pohybu **prožívat pozitivně různé individuální i sociální situace, ale dokázat je i řešit**. V těchto situacích je třeba vynaložené úsilí a překonání nepříjemných pocitů odměněno pocitem společného úspěchu, pocitem překonání sebe sama a samozřejmě i vnějším oceněním.

Cílem školní tělesné výchovy by tedy nemělo být soutěžení a reprezentování školy vybranými dětmi, ale **aktivita všech dětí!**

Naučit se něco nového

Naučit se něco nového znamená zvládnout nové **dovednosti**, ale také se něco dozvědět. V každé skupině dětí je často obtížné stanovit jednotný cíl, tedy co se děti mají naučit. Ve školní třídě je to obtížnější z toho důvodu, že děti mají zcela různé zájmy a jsou velmi rozdílné z hlediska pohybové úrovně a zkušenosti. V zájmovém sportovním kroužku je již skupina homogennější.

Výběr cílů samozřejmě vyplývá ze znalosti úrovně dětí, jejich předpokladů tělesných, pohybových, ale i psychických a sociálních, z úrovně dosažitelných dovedností, z jejich zájmů. Jedná se pak o dovednosti z oblasti ovládnutí vlastního těla – pohyby a polohy částí těla a základní motoriky, důležité jsou základy sportů, tedy gymnastické činnosti, herní činnosti – základy sportovních her co nejrůznějšího charakteru, atletické činnosti, základy úpolů, tanec, turistika, plavání, zimní činnosti – lyžování a bruslení, cyklistika. Čím širší je nabídka těchto činností, tím více dětí může některý sport zaujmout tak, že při něm setrvá po delší dobu, případně po celý život.

Pro realizaci pak jsou směrodatné a také omezující podmínky školy, její prostorové možnosti, vybavení zařízením a pomůckami, ale i možnosti personálního zajištění. Vzhledem k řadě problémů se zajištěním bezpečnosti při pohybové činnosti se pedagogové pochopitelně obávají mnohé aktivity s dětmi realizovat.

I přes stejný věk mají děti ve třídě velmi různé předpoklady. Akcelerovaný či zpomalený tělesný růst nebo úroveň tělesného a mentálního zrání může způsobit výrazný rozdíl předpokladů mezi jednotlivci (Suchomel, 2006). Proto je vždy velkým problémem vybrat takové cíle a takové úkoly, které by odpovídaly možnostem většiny dětí. Snahou učitele je, aby se každé dítě mohlo něco naučit a aby tedy pokročilo ve své úrovni. To souvisí se zásadou přiměřenosti, kde nepřiměřené – příliš náročné nebo naopak příliš lehké – vede k nezájmu dětí. Děti začnou „zlobit“.

Dobrý učitel či trenér tyto situace obvykle řeší intuitivně: dítěti, kterému předložený úkol nejde, více pomáhá, více jej povzbuzuje a stanovuje mu přiměřené kroky k postupnému dosažení cíle. Dětem, pro které je

naopak úkol příliš jednoduchý a hned jej dokáží, učitel často přidává na obtížnosti. Je možné však tento stav a potřeby respektovat již předem. Velmi vhodným prostředkem je např. využití stylu s nabídkou (viz dále příklady nácviku).

Učení se nové dovednosti probíhá většinou v začátku hlavní části jednotky, kdy jsou již děti rozcvičeny, ale ještě ne unaveny a jsou schopné se soustředit. Podle podmínek a typu úkolu je možné nacvičovat hromadně nebo skupinově (viz dále).

S praktickým učením se dovednostem souvisí i nové **poznatky**. Je běžné, že se děti učí pravidlům her, seznámí se s pomůckami, jiným míčem na basketbal, hokejkou pro florbal, švédskou bednou či trampolínou, naučí se, jak se s nimi zachází a seznámí se s bezpečnostními zásadami.

Děti by se však měly také dozvědět, proč se rozcvičují, jakou působnost mají některé cviky a polohy. Děti přece samy vnímají své tělo a je vhodné je upozornit na to, že v dané poloze nepříjemně cítí zkrácené svaly, a právě proto je třeba je protahovat a v jakých polohách. Stejně přivítají informace o posílení svalů, které ochabují. Velkým přínosem může pak být to, že děti více, lépe a přesněji začnou vnímat své tělo a jeho části a především rozumí, proč řadu pohybů dělají.

Podobné, věku přiměřené informace, by měly děti získat o funkci vnitřních oběhových orgánů a o prevenci civilizačních onemocnění a vytrvalostních aktivitách, které na tyto funkce působí pozitivně. Mohou se naučit pozorovat srdeční frekvenci a sledovat vlastní objem vhodných aktivit během dne a týdne, hodnotit se a plánovat svůj režim.

Být zdatnější

Zdravotně zaměřená aktivita má pozitivní vliv na oběhové funkce a myslíme o **aerobní zdatnosti**. Kromě toho je třeba rozvíjet sílu a silovou vytrvalost svalů – tedy **svalovou zdatnost** – včetně jejich pružnosti, která by mohla omezovat **flexibilitu**. Jmenované složky zdatnosti, spolu se **složením těla**, jsou přijímány v celém světě jako základní hlediska hodnocení zdatnosti ve vztahu ke zdraví. Ve světě i u nás jsou také stan-

dardizovány a používány testové baterie, které ve vztahu k věku hodnotí úroveň této zdravotně orientované zdatnosti a mohou být i hlediskem pro práci pedagoga (UNIFITTEST, EUROFIT, KIDFIT, FITNESSGRAMM).

Ve vztahu ke zdraví a tělesné zdatnosti dětí se doporučuje, aby se děti mladšího školního věku pohybovaly každodenně. Různí autoři stanovují minimální hodnoty každodenního pohybu dětí, které by podle nich zajišťovaly alespoň základní úroveň zdatnosti.

Nejčastěji se doporučuje hodina pohybu denně ve střední intenzitě, přičemž je možné tuto dobu realizovat v kratších časových úsecích 10–15 minut (Corbin, Pangrazi, 2003, USDHHS, USDA, 2005, Sigmund, Frömel, 2005) nebo 30–60 minut denně v kratších úsecích a k tomu třikrát týdně se pohybovat nepřetržitou zátěží po dobu 20 minut. Autoři Biddle, Sallis, Cavill (1998) doporučují 60–90 minut denně a k tomu dvakrát týdně cvičení pro rozvoj síly a pohyblivosti, tedy pro svalovou zdatnost a flexibilitu. Pro prevenci obezity se však za minimální hraniční aktivitu považuje 12 000 kroků pro děvčata, 15 000 kroků pro chlapce denně, což znamená 120–150 minut aktivity, ovšem v nižší intenzitě chůze (Tudor-Locke, Pangrazi, Corbin, Welk, 1996, Pangrazi, Corbin et al. 2004). Z uvedeného je zřejmý požadavek každodenní aktivity celkového (lokomočního) charakteru se zvýšením srdeční frekvence na 50–85 % maxima srdeční frekvence za minutu, což někteří autoři (Siegel, 1988 in Heller, 1996) určují pro děti mladšího školního věku na interval mezi 150–196 tepy za minutu.

Výše uvedený požadavek každodenního pohybu i v kratších časových úsecích by měl být proto respektován také v režimu dne školy i mimoškolního období jak pro zdravotní význam, tak i z hlediska individuální potřeby pohybu dětí. Pohyb pak ve škole může usnadňovat soustředění i zvládnutí látky. Pohyb zde může být, a nejčastěji také bývá, realizován ve formě spontánního pohybu o přestávkách, kdy je možné aktivity dětí podnítit pomůckami, zařízením i určitým nenásilným ovlivňováním v podobě námětu na jednoduché hry. Tady se osvědčily např. balanční pomůcky ve třídě, velké i menší balony (gymbally, overbaly), hrací pole na podlaze třídy nebo chodby (panák, barvy...), z her např. Honzo, vstávej aj. Podněty lze nalézt např. v publikacích Krejčí a Baumeltové (1999, 2001).

Pohyb v rámci výuky jiných předmětů však přináší další hodnoty:

- Krátká pohybová chvilka odbourá únavu a podpoří nové soustředění dětí.
- Záměrně volené pohyby usnadní zvládnutí učené dovednosti, např. uvolnění ruky před psaním.
- Pohyb podpoří pochopení učené látky tělesným prožitkem – přičítání a odčítání při chůzi vpřed (vzhůru po schodech) a vzad (po schodech dolů), vytváření obrazců z geometrie vlastním tělem nebo se spolužáky, procvičování počítání (molekuly) aj., ale i zvládnání mnohem zásadnějších pojmů, vpravo-vlevo, dole-nahore, šikmo..., které souvisejí s orientací v prostoru, s představou o prostoru, s pohybovou pamětí, pohybovým rytmem...
- Vyrovnávací cvičení – záměrná cvičení pro správné držení těla – vřazená do sedavých hodin výuky, jsou prevencí i vyrovnáním vznikajícího vadného držení těla, které právě sezením v lavicích výrazně stoupá.
- Pohyb bývá také používán jako terapie, kdy poučený učitel může vhodnou formou reagovat na projevy dyspraxie, snížené koncentrace pozornosti, LMD apod. Pohyb určitého charakteru bývá právě pro děti s těmito problémy vhodným prostředkem terapie nebo alespoň jim usnadňuje plnění zadaných požadavků z jiného předmětu střídáním zadané klidové práce s krátkým pohybovým úkolem u dětí s problémy soustředění (např. vypočítat příklady nebo napsat několik řádků písmen). Pohyb může pomoci ve školní praxi, ale při vhodném vedení i ve zlepšení úrovně pohybových dovedností (Kolář et al., 2011, Pokorná, 2001, O'Dell, Cook, 2000, Dennison, Dennisonová, 1993 aj.).
- V zahraničí i u nás se realizují projekty, které se snaží o odbourání některých typických současných projevů, např. dojíždění do školy autem apod. Vytvářejí se proto programy, podporující docházku do školy pěšky společně pod vedením jednoho z rodičů (Spuren zur Schule, Spurbusse apod.), ošetřuje se bezpečnost cest do školy zjišťováním míst, které děti pocítují jako nebezpečné, a pohyb se podporuje i vytvářením příjemného a podnětného prostředí pro pohybové činnosti ve škole, na školním dvoře a v jejím okolí (Bewegte Schule).

Zdatnost v hodině tělesné výchovy

Tělesná výchova je realizována dvakrát týdně a samozřejmě pouze cvičení v těchto hodinách nemůže zdatnost plně zajistit. Úkolem pedagoga v tělesné výchově je naučit děti dovednostem, které by k pěstování zdatnosti mohly přispět, informovat žáka o jeho zdatnosti a o možnostech jeho zlepšování. Jak a proč rozvíjet svalovou a aerobní zdatnost a flexibilitu se děti dozvídají při praktických cvičeních v hodinách. Základním českým ukazatelem zdatnosti ve vztahu k věku od 6 do 60 let je standardizovaná testová baterie UNIFITTEST (Měkota, Kovář, Chytráčková et al., 2002). Ta by mohla být určitým hlediskem pro práci pedagoga a především pro samostatné sebehodnocení dětí. V žádném případě ovšem nemá sloužit ke známkování dětí! V zahraničí jsou běžně používány podobné testové baterie (EUROFIT, FITNESSGRAM, KIDFIT aj.).

UNIFITTEST byl několikrát publikován, přesto však není v praxi dobře znám a využíván. Každý učitel však může své děti hodnotit na základě prvních zjištěných údajů a změřených základních výkonů na začátku školního roku. Ty pak společně s dětmi dlouhodobě sleduje a každé individuální zlepšení oceňuje.

Rozvoj přiměřené **svalové síly a vytrvalosti i flexibility** je obvykle cílem zaměřených cvičení v průpravné části tělovýchovné jednotky i v různých cvičeních v hlavní části při lezení, šplhání, přitahování, skákání apod., u starších dětí přímo v kondičním programu posilovacích cvičení v přiměřeném kruhovém tréninku (viz dále v kondiční části jednotky). Tato cvičení pomáhají v **prevenci vadného držení těla**, kdy se snaží zajistit vyrovnanou sílu a pružnost svalů i pohyblivost v kloubech pro jejich optimální funkci, která by předcházela svalové nerovnováze a následně vadnému držení těla a ortopedickým potížím.

Možností, jak lze hodnotit svalovou sílu, je pro dynamickou sílu dolních končetin skok do dálky z místa, pro svaly břišní sedy-lehy ve vhodné formě (optimálně bez švihů), sílu horních končetin vhodnotí délka výdrže ve shybu na hrazdě. Flexibilita se zjišťuje především dosahem v sedu na špičky nohou.

Aerobní zdatnost je rozvíjena v každé dobře vedené jednotce, pokud děti jsou stále v pohybu, a tím je jejich tepová frekvence po delší dobu zvýšena. Spontánní aktivita dětí odpovídá požadavkům pro rozvoj aerobní zdatnosti, ale je stále omezována prostorem, časem apod. Proto vytváření podmínek pro tyto aktivity a jejich podpora jsou velmi prospěšné. Dlouhodobější monotónní aktivita je však pro děti nepřitažlivá, takže není vhodné zadávat dětem pouze obíhat tělocvičnu nebo hřiště.

Činností, kterou děti dokáží vykonávat dlouho a s individuálně přiměřenou intenzitou, jsou hry. Hra, která děti baví, je také dokáže v pohybu udržet. V mladším školním věku jsou to i zcela jednoduché hry, které děti dokáží hrát opakovaně, dlouho a znovu je vyžadují. Takovými hrami jsou i různé typy honiček a honičky se záchranou, vždy však je nutné upravit poměr mezi prostorem, počtem dětí a počtem honičů tak, aby byli nuceni být všichni v pohybu. Hry na sochy, hry se záchranou na určitých místech (Oheň, voda..., Na žraloky apod.) opět děti vydrží hrát dlouho.

Samozřejmě hry míčové – zaháněná, přihrávaná, míčová válka, házená, fotbal a celá řada her s upravenými jednoduchými pravidly – také naplňují požadavky vytrvalostní dětské aktivity. Nejméně je tomu u klasické vybíjené, kdy se řada dětí pohybuje minimálně, skrývá se před míčem a je velmi málo aktivní. Lépe požadavky na intenzitu splňuje vybíjená všech proti všem se zpětným vřazováním dětí do hry. Příklady her a činností viz v kondiční části lekce.

Hodnotit aerobní zdatnost je možné pomocí testů dlouhodobější lokomoce po dobu 6, 9 nebo 12 minut, během na 1 km, specifickým testem je vícestupňový vytrvalostní člunkový běh. Opět je třeba u dětí velmi pozitivně ocenit každé zlepšení.

Být samostatný a umět spolupracovat

Pomocí pohybových činností je však zasahována a rozvíjena i psychická a sociální stránka osobnosti dítěte, což souvisí nejen s třetím okruhem RVP ZV, ale podporuje i vytváření požadovaných základních životních kompetencí i řady dalších kompetencí z dalších okruhů vzdělávání.