

**Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická**

**Návrh učebního textu pro předmět tělesná výchova na
gymnáziu**

Mgr. David Kopecký

Závěrečná práce
2017

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Zadání

tématu závěrečné písemné práce doplňujícího pedagogického studia

Celé jméno studenta: David Kopecký
Titul: Mgr. **Rok zahájení DPS:** 2014
Zaměstnání/ škola a ročník studia: Gymnázium Žamberk - učitel

Práce je svým obsahem zaměřena převážně do oblasti: **psychologie, pedagogika, obecná didaktika, oborová didaktika, metodologie, sociologie.** (zakroužkujte)

Téma práce: **Návrh učebního textu pro předmět tělesná výchova na gymnáziu.**

Obsah práce:

(určit zaměření práce, stručně vymežit cíle práce a jejich dosažitelnost, obsah práce, metody pro zpracování, účel a aplikovatelnost)

Práce bude zaměřena na tvorbu výukových textů v předmětu tělesná výchova. Díky povinnému učivu dle RVP G jsou některá témata spíše teoretického rázu, než praktického. Cílem by mělo být prohloubení vědomostí žáků o tělesné výchově. Práce bude obsahovat výukové texty pro učitele a pracovní listy pro žáky. Žák bude tělesnou výchovu vnímat jako komplexní předmět, který se neskládá pouze ze složky praktické, ale neméně důležité složky teoretické.

Literatura:

- 1) NOVOTNÝ, František. *Stručný přehled dějin tělesné výchovy a sportu.*
- 2) *Guinness world records...: Guinnessovy světové rekordy.* Praha: Olympia, 1999-.
- 3) DOVALIL, Josef. *Olympismus.*
- 4) RYBA, Jiří. *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu.*
- 5) Pravidla vybraných sportovních her

Plánovaný termín odevzdání práce: 10. června 2016

Konzultováno s: PhDr. Mgr. Ilona Ďatko, Ph.D.

Podpis konzultanta:

Prohlášení autora

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 6. 3. 2017

Mgr. David Kopecký

Anotace

KOPECKÝ, David. *Návrh učebního textu pro předmět tělesná výchova na gymnáziu*. Pardubice: Fakulta filozofická Univerzity Pardubice, 2017. 77. Závěrečná práce.

Závěrečná práce obsahuje učební texty pro předmět tělesná výchova na gymnáziu. Hlavním cílem práce je poskytnout učitelům tělesné výchovy ucelené portfolio pro výuku tělesné výchovy zejména v oblasti teoretických témat, které obsahuje Rámcový vzdělávací program pro gymnázia. První část práce obsahuje teoretické poznatky z oboru pedagogiky, obecné didaktiky a didaktiky oborové, které jsou důležité v souvislosti výchovně-vzdělávacího procesu. Teoretické poznatky nám jsou nápomocny k efektivní realizaci výukových cílů, které učitel plní ve své učitelské praxi. Druhá, praktická část práce je souhrnem učebních textů a konkrétních příprav na hodiny tělesné výchovy.

Klíčová slova: pedagogika, didaktika, žák, tělesná výchova, sport, výuka

Annotation

KOPECKÝ, David. Physical education at the grammar school /high school – proposal of educational materials / texts. Pardubice: Fakulta filozofická Univerzity Pardubice, 2017. 77. Final Thesis.

This thesis provides educational materials/texts for the subject of Physical Education / Physical Training suitable for grammar school/ high school. The main target is to provide complete materials concerning theoretical topics to teachers of P.E. / P.T. which are concluded in the compulsory educational programme. The first part focuses on basic but also special theory and knowledge of educational, pedagogical and teaching process which are important for education.. Knowledge of theory can help teachers to achieve teaching and educational targets more efficiently during the teaching process.. The second practical part is the summary of educational texts and special plans prepared for lessons of Physical Education / Physical Training.

Key words: pedagogy, didactics, pupil / student, Physical Education, sport, education

Obsah

Úvod	7
1 Cíle závěrečné práce	9
2 Teoretická část	10
2.1 Obecná pedagogika, předmět a dějiny pedagogiky	10
2.2 Obecná didaktika, předmět a historie didaktiky	12
2.3 Oborová didaktika	14
2.4 Vyučovací proces	14
2.5 Výukové cíle	15
2.6 Vyučovací metody	18
2.7 Organizační formy vyučování	21
2.8 Didaktické prostředky	23
3 Praktická část	26
3.1 Rámcový vzdělávací program	26
3.2 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví na Gymnáziu Žamberk	27
3.3 Učební texty pro jednotlivá témata	28
3.3.1 První pomoc při sportovních úrazech - závažná poranění a život ohrožující stavy	28
3.3.2 Pravidla osvojovaných pohybových činností - fotbal, volejbal, basketbal a florbal	40
3.3.2.1 Pravidla fotbalu	42
3.3.2.2 Pravidla volejbalu	46
3.3.2.3 Pravidla basketbalu	49
3.3.2.4 Pravidla florbalu	53
3.3.3 Olympismus v současném světě: jednání fair-play	58
3.3.4 Úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí	62
4 Didaktický rozbor učiva	63
5 Přípravy na hodinu tělesné výchovy - teoretická témata	67
6 Závěr	75
Seznam literatury	76
Seznam obrázků	77

Úvod

Už od nepaměti se člověk setkává s výchovou a vzděláváním. V průběhu staletí a tisíciletí se jednotlivé metody ve výchově a vzdělání měnily, avšak cíle zůstaly víceméně stejné. Výchovný proces člověka začíná jeho narozením a probíhá až do jeho smrti. Zastávám teorii řeckých filosofů, kteří tvrdí, že mysl právě narozeného dítěte je tzv. tabula rasa. Tabula rasa by se dala vysvětlit jako nepopsaná deska do které jsou postupem času vrývány pocity, zkušenosti, dojmy, morální zásady atd. To, že člověk díky genetickým poznatkům má určité predispozice je prokázáno, ale je velmi důležité tyto vlohy objevit a rozvíjet je. Proto nedílnou složkou pro vývoj jedince je prostředí, ve kterém probíhá proces výchovy. Jasným příkladem jsou tzv. vlčí děti. Tyto děti byly vychovávány bez kontaktu lidské společnosti a následná socializace představuje velmi obtížný proces. Díky znalostem z neuropedagogiky lze tvrdit, že právě rané dětství a prostředí ve kterém dítě vyrůstá, jsou pro jeho další vývoj rozhodující.

Jako učitel působím v pedagogickém prostředí už pět let, což je dostatečný čas na to, aby člověk zjistil, že status učitele je pro vývoj dítěte velmi důležitou složkou při jeho výchově. Vyzkoušel jsem si i pozici trenéra u mládeže. Pozice trenéra by se dala stavět na stejnou úroveň jako role učitele, ale jsou tu určité odchylky, které se od pozice učitele liší. Zejména se jedná o prostředí, ve kterém je dítě vystaveno výchovnému procesu. Hlavní složku zde hraje motivace dítěte, jelikož do zájmového kroužku dochází dítě dobrovolně a samo o sobě má motivaci se zlepšovat. Bavíme se zde především o zájmovém kroužku se sportovním zaměřením, i když tento společný rys mohou mít i jiné zájmové činnosti. Skutečnost, že moje role učitele je velmi důležitým mezníkem ve vývoji dětí (žáků) mě vede k tomu se zamýšlet jak výchovný respektive vzdělávací proces realizovat v co nejpříjemnější podobě v souvislosti k potřebám dnešní společnosti.

Učím na gymnáziu a od absolventa tohoto typu školského zařízení se očekává určitá úroveň vzdělání. Tento tlak nevyvíjí pouze společnost, ale i samotné Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále MŠMT). MŠMT stanovuje v Rámcovém vzdělávacím programu pro gymnázia (dále RVP G) základní vzdělávací úroveň pro všechny absolventy gymnázií. Jedná se o komplexní zvládnutí vzdělávacího obsahu, který je vymezen stanovenými výstupy a učivem. RVP G předkládá pouze obecný rámec vzdělávání na gymnáziu a samotná škola si vytváří

vlastní školní vzdělávací program (dále ŠVP) dle svých podmínek či zaměření. RVP G popisuje vzdělávací obsah, který se skládá z očekávaných výstupů a učiva. Škola má sice určitou volnost při tvorbě ŠVP, ale právě závaznost očekávaných výstupů a učiva tuto možnost omezuje. Učím tělesnou výchovu a právě při tvorbě ŠVP mě závaznost některého učiva překvapila. V tělesné výchově se jedná především o pohyb při různých činnostech, ale závazné učivo v RVP G obsahuje i učivo týkající se teoretických znalostí z oblasti tělesné výchovy. Zkušenost při tvorbě ŠVP mě vedla k sepsání této didaktické pomůcky ve formě učebních textů a následně příprav na hodinu, která by měla sloužit jako určité vodítko pro učitele tělesné výchovy ke splnění tohoto závazného učiva obsaženého v RVP G.

1 Cíle závěrečné práce

Cílem této závěrečné práce na téma „Návrh učebního textu pro předmět tělesná výchova na gymnáziu“ je v teoretické části poukázat na to, jaké by se při výuce měly dodržovat zásady, metody a cíle výuky. Teoretická část též obsahuje základní informace o pedagogice a didaktice jelikož jsou důležitou složkou při tvorbě takto koncipované práce, která má didaktický charakter. Na základě informací z literárních zdrojů budou vypracovány učební texty do zvoleného předmětu pro gymnázia.

Cílem praktické části je vytvořit didaktickou pomůcku ve formě učebních textů obsahujících konkrétní přípravy na hodinu dle požadovaných témat. Témata vycházejí ze závazného učiva obsaženého v RVP G. Učební texty budou navrženy takovým způsobem, aby splňovaly didaktické zásady a byly přínosem jak pro žáky, tak i pro učitele tělesné výchovy. Díky přípravám na hodiny by práce neměla plnit pouze funkci teoretickou, ale vyhovět i účelu v pedagogické praxi.

2 Teoretická část

2.1 Obecná pedagogika, předmět a dějiny pedagogiky

Pedagogika bývá definována jako věda o výchově, která zkoumá výchovu jako záměrnou formativní činnost, její vývoj, zákonitosti, podstatu, strukturu, funkci, mechanismy v konkrétních historických podmínkách společenského vývoje a rozpracovává teorii a metodiku výchovně vzdělávacího procesu, jeho obsahu, principy, organizační formy, metody a postupy. (Livečka, 1983)

Definice pedagogiky jako vědy o výchově je celá řada a každý pedagog a výzkumný pracovník v oboru pedagogiky má tendenci do definice pedagogiky vnášet své osobní cítění, tedy pedagogiku chápat ze subjektivního úhlu pohledu. Objektivně lze říci, že pedagogika je věda o výchově, která zkoumá výchovný proces jako jeden z nejvýznamnějších společenských jevů. Pedagogika především sleduje význam prostředí pro výchovu, problematiku specifických vlivů prostředí a jejich ovlivňování. Analyzuje výchovný proces v celého jeho šíři, hledá všeobecně platné zákonitosti, pravidla, poučky, které odrážejí vztahy a souvislosti v konkrétní výchovné praxi. Specifika vědního oboru pedagogika spočívají v jeho úzké spojitosti s praktickou činností – s výchovou. Vychází z ní, zpětně se do ní vrací a ovlivňuje ji. Pedagogika se v současné době nezabývá pouze výchovou dětí a není zaměřena pouze na prostředí školy, jak se často široká veřejnost domnívá. Lze ji najít v rodině, ve škole, na pracovišti i ve svém volné čase – všude tam, kde se člověk setkává s dalšími lidmi. Na výchovu člověka nepůsobí pouze sami lidé mezi sebou, ale v dnešní postmoderní době tuto roli sehrávají i média. Pokud člověk k těmto informačním kanálům nepřistupuje se značným nadhledem a kritickým myšlením, mohou mít média na výchovu velmi velký vliv. Nejen pozitivní nýbrž většinou spíše negativní. Výchovný proces probíhá celý život a člověk se setkává jak s rolí vychovávaného, tak s rolí vychovávajícího. Ke klíčovým pojmům v pedagogice patří výchova a vzdělávání – patří, k pojmům tradičním načež moderní pedagogika používá pojem edukace. Tento příklad poukazuje na to, že terminologie současné pedagogiky není ustálená a stále se zde střetávají jak pojmy tradiční, tak pojmy moderní. Je to problematické zejména z toho důvodu, jelikož jsou některé termíny chápány rozdílně, jelikož nemají jednoznačný význam, obsah či rozsah. (Zvírotsky, 2014)

Pedagogické poznatky se v současné době vyskytují nejen ve školství, ale jsou potřebné v celé řadě dalších oborů. Společnost využívá pedagogiku v různých oblastech lidské činnosti. Jedná se zejména o oblast politiky, zdravotnictví či kultury. Díky širokému záběru pedagogiky ve společnosti, tak i pedagogická věda používá různá dělení, aby bylo zřejmé, čím se konkrétněji daná disciplína zabývá. Někteří autoři používají dělení na základní a hraniční disciplíny. Mezi základní disciplíny můžeme zařadit – obecnou pedagogiku, dějiny pedagogiky, didaktiku, filosofii výchovy, teorii výchovy, metodologii pedagogiky, speciální pedagogiku, sociální pedagogiku, pedagogickou diagnostiku, pedagogickou prognostiku a teorii řízení školství. Mezi hraniční disciplíny patří – pedagogická psychologie, sociologie výchovy a ekonomie vzdělávání. (Průcha, 1997)

Obecná pedagogika je tedy disciplínou zabývající se obecnými základy pedagogiky. Zajímá se především o podstatu společenské funkce výchovy, otázky cíle výchovy, objasňuje základní pedagogické pojmy. Obecná pedagogika má za úkol systematizovat a interpretovat základní pedagogické jevy a zákonitosti. Shromažďuje a řídí závěry všech pedagogických disciplín a je primární pedagogickou disciplínou. Její přesné obsahové vymezení je obtížné, velmi časté jsou průniky s jinými pedagogickými disciplínami. Některé otázky, které obecná pedagogika zkoumá, je např. možno řadit také do teorie výchovy, filozofie výchovy, didaktiky a dalších disciplín. V souvislosti s obecnou pedagogikou se někdy hovoří o všeobecné teorii výchovy, tzv. agogice, která zkoumá podstatu výchovy v její celoživotní dimenzi. (Grecmanová, 2006)

Dějiny pedagogiky poskytují komplexní obraz o vývoji výchovy jako sociálního jevu, o vývoji výchovných zařízení a o vývoji pedagogické teorie jako zobecnění a reflexe výchovně-vzdělávací praxe. Význam dějin pedagogiky můžeme vymezit dvěma základními funkcemi – funkce teoretická, která umožňuje poznat podstatu výchovy a její historické proměny a funkce prognostická, která zdůrazňuje, že dějiny pedagogiky jsou zdrojem podnětů, zkušeností i varování při tvorbě nových modelů výchovně-vzdělávací práce. S výchovou jako s cílevědomým a záměrným působením se setkáváme od nepaměti. Pouze se měnily její cíle, obsah, formy i metody. V antickém Řecku byla cílem kalokagathia (ideál krásy a dobra), která stavěla do popředí zejména výchovu rozumovou, tělesnou, mravní a estetickou. Ve středověku hraje významnou roli ve výchově církev. V tomto období vznikají první evropské univerzity (Bologna, Oxford, Sorbonna či Karlova univerzita).

Středověká škola je typická zejména pamětním učením. Tento model výchovy je rozbit renesancí a humanismem, který opět staví do popředí člověka a vrací se k antickým ideálům. Mezi hlavní představitele patří např. Erasmus z Rotterdamu, Francis Bacon, Jan Hus, Jan Amos Komenský. Jan Amos Komenský byl jednou z nejvýznamnějších osobností české pedagogiky. Jeho základním didaktickým zákonem byl požadavek učit se všemu příkladem, pravidlem a praxí. Prosazuje důsledně vycházet z poznání bezprostřední skutečnosti, na jehož základě si žák za pomoci učitele odvozuje obecný závěr a důsledky vyplývající pro praxi. Jeho principy jsou dosud platné. V pedagogice novověku 17. – 19. století se projevuje demokratický ideál, ke kterému společnost směřovala množstvím povstání a revolucí v různých zemích na celém světě. Mezi významné osobnosti tohoto období patří zejména J. Locke, J. J. Rousseau, J. H. Pestalozzi, J. F. Herbart. Pro české prostředí je důležitou postavou osobnost Marie Terezie, která se zasloužila o všeobecnou vzdělávací povinnost. Ve dvacátém století se setkáváme s celou řadou pedagogických směrů, které odrážejí různá filozofická východiska i různé sociálně politické podmínky, za kterých tyto směry vznikají a dále se rozvíjí. (Jůva, 1997)

2.2 Obecná didaktika, předmět a historie didaktiky

Didaktika jako vědní disciplína je součástí pedagogiky, proto je důležitou součástí učitelské profese. Didaktika se neobjevuje pouze v prostředí školy, ale všude tam, kde je možné vzdělávat a vychovávat. Slovo didaktika je řeckého původu a znamená učit, vyučovat, poučovat, jasně vykládat, dokazovat. Didaktika je pedagogická disciplína, která se zabývá problematikou vzdělávacích obsahů a procesů, tedy vyučováním a učením i když se v literatuře můžeme setkat s různými přístupy jak obecnou didaktiku vymezit.

Tradičně se předmět zájmu obecné didaktiky rozprostírá mezi vrcholy didaktického trojúhelníka, které jsou tvořeny učitelem, žákem a učivem. Vzájemná součinnost mezi učitelem a žákem ve třídě se označuje jako pedagogická interakce, jejímž vnějším projevem je pedagogická komunikace. Smyslem pedagogické komunikace je vzájemné komunikování učiva mezi učiteli a žáky. V jejím průběhu jde o to, aby žák učivo pochopil, aktivně s ním pracoval, aplikoval je, ovládal je a přetvářel ve své vnitřní poznatkové bohatství. (Helus, 2004)

Vyučovací činnost učitele spočívá ve zprostředkování učiva žákům, učitel tedy všemi didaktickými prostředky působí na žáka tak, aby v organizované formě – ve vyučování – dosáhl určitých změn v jeho osobnosti. Ve vyučování inspirovaném některými pedagogickými směry s prvky pedocentrismu, není učitel chápán jako ten, kdo všechno ví a všechno zná, neustále řídí, vede, rozhoduje, předává a hodnotí. Učitel zde má být spíše supervizorem žákova učení a vývoje, který ho doprovází na cestě poznání, inspiruje ho, pomáhá mu vyznat se ve světě, pochopit smysl a souvislosti, dodává mu odvahu, vybavuje ho pocitem, sebedůvěry a sebeúcty. (Spilková, 1996)

Žáci jsou subjektem procesu vyučování, nikoliv jeho pasivním objektem, který má ukázněně vstřebávat učivo prezentované učitelem. V současné době je dostupnost všech druhů informací velká, takže jednou z důležitých funkcí školy je motivovat žáky a vést je k tomu, aby byli ochotní a schopní tuto nabídku využít. Dnešní industrializovaná společnost klade na absolventy mnohem větší nároky, co se týče zvládnutí nových informačních technologií. Vznikají nové požadavky, co by lidé měli automaticky znát a umět. Samotného učitele tento fakt staví do jiné pozice, než tomu bývalo dříve. Tyto jednotlivé aspekty výuky ovlivňují celkové klima ve třídě potažmo v celé škole.

Pokud nahlédneme do historie vývoje didaktiky, tak základní kámen k rozvoji této disciplíny položil J. A. Komenský. Didaktiku klasifikoval ve svém díle *Didactica magna* a hovoří o ní jako o „všeobecném umění, jak naučit všechny všemu“. (Komenský, 1657 in Skalková, 2007) V pedagogickém smyslu se pojem didaktika začal používat až od 17. století. S vývojem společnosti a se změnami požadavků na výchovu a vzdělání, se měnil i obsah termínu didaktika. V dnešní době můžeme tvrdit, že neexistuje všeobecně přijímaná definice didaktiky. Při řešení didaktické problematiky se uplatňují úzké vazby k ostatním pedagogickým disciplínám, jako jsou obecná pedagogika, dějiny pedagogiky, filozofie výchovy, sociologie vzdělávání a výchovy, pedagogická psychologie, speciální pedagogika. Didaktika využívá poznatků i řady dalších disciplín, např. biologie, sociologie, etiky, apod. (Skalková, 2007)

Dějiny didaktiky byly ovlivňovány politickými ideologiemi, které provázeli vývoj společnosti během 20. století. Tímto vývojem byla poznamenána i Česká republika. Až po revoluci v roce 1989 se celá vzdělávací soustava v České republice začala proměňovat. Začaly se zde objevovat nové myšlenky a směry, které se od

poválečných let formovaly ve světě a které se do Československa dostávaly spíše okrajově. Proměny české pedagogické scény mohli propuknout v plné míře.

2.3 Oborová didaktika

Oborové didaktiky spolu s didaktikou obecnou patří mezi pedagogické disciplíny, které popisují a objasňují procesy vyučování a učení, a na základě toho přispívají k jejich zkvalitňování. Oborové didaktiky se zaměřují na všechny vyučovací předměty. Jedná se o konkrétní složky vyučovacího procesu, které se v různých oborech mění. Například didaktika matematiky bude mít odlišný obsah než didaktika tělesné výchovy. To co mají společné, vymezuje didaktika obecná. Vzniklé oborové didaktiky přispívají ke zkvalitnění výuky, jelikož problematiku daného předmětu popisují v širším rámci. Rozvoj oborových didaktik lze v současné době považovat za velmi aktuální zejména z důvodu stále se měnícího obsahu a pojetí vzdělávání. Přitom je však třeba poznamenat, že nezprostředkovávají veškeré oborové obsahy, nýbrž vybírají a zpracovávají především ty, které se ukazují jako užitečné z hlediska vyučování a učení. Dále můžeme oborovou didaktiku vymezit nejen konkrétním oborem, ale třeba z hlediska funkcí, které naplňuje – didaktika popisující a objasňující, didaktika zasahující a didaktika normující. (Janík, 2009)

2.4 Vyučovací proces

Hlavním předmětem didaktiky je vyučovací proces. V systému vyučovacího procesu lze vybrat následující části, mezi kterými vznikají vzájemné složité vztahy:

- cíle procesu vyučování
- obsah neboli učivo
- osobnost učitele a žáka
- metody, organizační formy a didaktické prostředky vyučování
- podmínky, za nichž proces vyučování probíhá

Vyučovací proces je historicky daný a realizuje se především ve školním prostředí, ale jeho rozsah je mnohem širší. Vzdělávání neprobíhá pouze v místě školy, ale objevuje se i v rodině, zájmových kroužcích či speciálních zařízeních. S evolucí člověka, je spojen též i vývoj koncepce vyučování, která se vytvářela v kontextu sociálně-ekonomických a kulturních podmínek. Určité koncepce

některých pedagogů, jako např. J. F. Herbarta jsou platné do dnešní doby a slouží pedagogům jako nárys procesu vyučování, přesto, že jednotlivé komponenty vyučovacího procesu se neustále mění. Koncepty vyučování nazýváme reálné, prakticky uplatňované vyučování, které vzniklo, rozvíjelo se, případně zanikalo v určitých společensko-ekonomických podmínkách. Existuje tedy tolik konceptů vyučování, kolik je společensko-ekonomických formací, nebo chcete-li vývojových stupňů společnosti. Práce učitele a žáka je naplněna obsahem a společně se snaží dojít k určitému cíli. Pozice učitele vůči žákovi je zde trochu odlišná, jelikož žák je zde chápán jako aktivní subjekt, který se snaží o vlastní seberealizaci a sebe rozvoj. Celá tato struktura je propojena ani jedna složka není izolována od vnějších podmínek a souvislostí v nichž se vyučovací proces realizuje. Tato provázanost jednotlivých složek překonává koncepcie, v nichž je učitel, učivo či žák středobodem vyučování. Učitel se díky této provázanosti vyskytuje ve velmi ucelené pozici, a proto je vyučování obtížný a náročný proces. (Skalková, 2007)

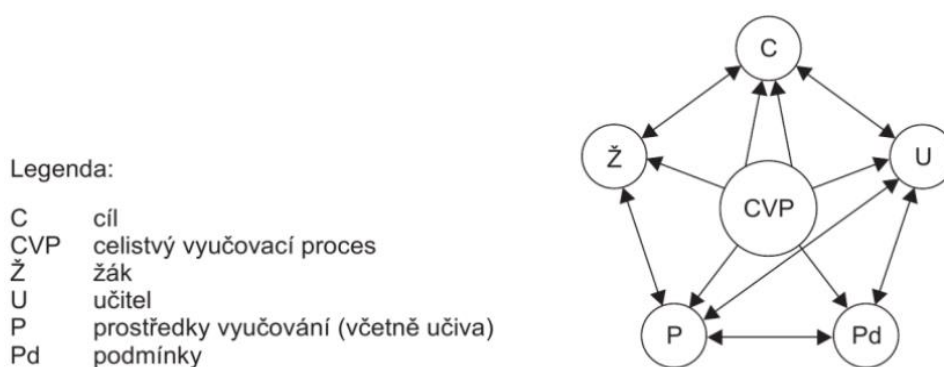
2.5 Výukové cíle

Výukové cíle představují kvalitativní a kvantitativní změny v kognitivní, afektivní a psychomotorické oblasti u jednotlivých žáků. Jedná se tedy o změny ve vědomostech, dovednostech, vlastnostech, hodnotových orientacích a osobnostním a sociálním rozvoji jedince, kterých dosahujeme v procesu výuky. Cíl je klíčovým prvkem výuky, ke kterému se snaží učitel směřovat společně s žáky. Výukový cíl lze tedy z pohledu učitele chápat jako zamýšlený a očekávaný výsledek vyučovacího procesu. Kategorie cíle má ovlivňující, stále se měnící a začleňující funkci ve vyučovacím procesu. Změny cíle ovlivňují změny vztahů strukturálních prvků vyučovacího procesu. Mají vztah i k prostředkům realizace tohoto cíle. Mezi tyto prostředky patří učivo, metody a organizační formy vyučování. Lze říci, že v procesu oboustranné spolupráce učitele a žáka je dosahováno určitých výsledků. Vztah prostředků se realizuje právě prostřednictvím součinnosti učitele a žáků. (Skalková, 2007)

Podle zaměření na určitou oblast dělíme cíle na:

- **Kognitivní** – sledují vytváření vědomostí a intelektuálních dovedností
- **Psychomotorické** – vytváření psychomotorických dovedností, např. psaní, manipulace s předměty a materiály, se stojí apod.
- **Afektivní (postojové)** – zahrnují osvojování postojů, utváření hodnotových orientací a odpovídajícího chování

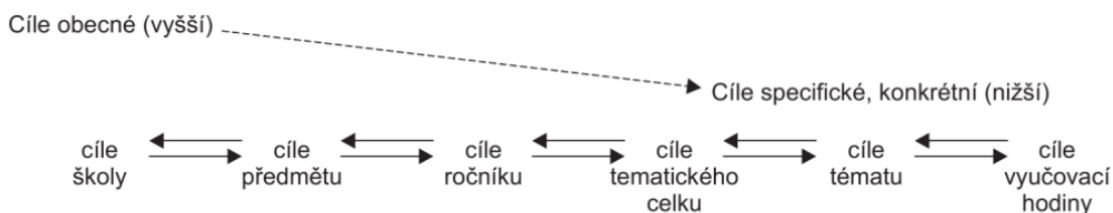
Vyučovací hodina je živý organismus, který se neustále vyvíjí a během vyučovacího procesu dochází k různým situacím, které musí učitel řešit. Jednotlivé změny či situace nepůsobí na proces odděleně nýbrž celistvě (viz Obrázek 1).



Obrázek 1 - Místo cíle v systému vztahů vyučovacího procesu
(Blížkovský, 1992, in Skalková, 2007)

Obecně cíle dělíme na vyšší (obecné) a nižší (specifické, konkrétní). Tento druh dělení lze aplikovat i na vyučovací proces. Obecné cíle mají obvykle dlouhodobý charakter. Tyto cíle nalezneme v oficiálních školních dokumentech (kutikulární dokumenty, učební plány, profily absolventů apod.) Ve vztahu k obecným cílům školy jsou formulovány následně specifické cíle ročníků, které jsou konkretizovány a také aktualizovány ve vztahu ke konkrétním podmínkám školy a k možnostem žáků v konkrétní třídě (viz. Obrázek 2).

Hierarchizaci cílů lze vyjádřit tímto schématem:



Obrázek 2 - Hierarchizace cílů

(Švec, Fialová, Šimoník, 1996, in Skalková, 2007)

Nevytyčí-li si učitel cíl, kterého chce v hodině dosáhnout, neví nejen on, ale především žák, kam vyučovací hodina směřuje, ztrácejí oba motivaci, protože není jasně dáno, čeho se má dosáhnout. Těžko se pak vybírají metody, formy a prostředky, kterými učitel učivo zprostředkovává, na konci hodiny či bloku nelze hodnotit, zda byl proces vyučování úspěšný či ne, co bylo zvládnuto, co je potřeba zopakovat, kde jsou slabá místa. U učitelů často dochází ke špatnému formulování cílů, k čemuž by nám měla být nápomocna takzvaná taxonomie výukových cílů. Mezi nejpoužívanější patří Bloomova taxonomie vzdělávacích cílů. Tato taxonomie je tvořena šesti kategoriemi cílů, jež jsou uspořádány podle náročnosti. Od pamětního osvojení až k hodnoticím posuzování. (Skalková, 2007)

Bloomova taxonomie výukových cílů a slovník aktivních sloves:

1. Zapamatování

- termíny a fakta, jejich klasifikace a kategorizace
- slovesa: *definovat, doplnit, napsat, opakovat, pojmenovat atd.*

2. Pochopení

- překlad z jednoho jazyka do druhého, jednoduchá interpretace, vysvětlení
- slovesa: *dokázat, jinak formulovat, ilustrovat, objasnit, interpretovat atd.*

3. Aplikace

- použití abstrakcí a zobecnění (teorie, zákony, principy, metody atd.)
- slovesa: *aplikovat, demonstrovat, diskutovat, načrtnout, navrhnout atd.*

4. Analýza

- rozbor komplexní informace na prvky a části, stanovení hierarchie prvků
- slovesa: *analyzovat, provést rozbor, rozhodnout, rozlišit, specifikovat atd.*

5. Syntéza

- složení prvků a jejich částí do předtím neexistujícího celku
- slovesa: *kategorizovat, kombinovat, modifikovat, navrhnout atd.*

6. Hodnocení

- posouzení materiálů, podkladů, metod a technik z hlediska účelu podle kritérií, která jsou dána nebo která si žák sám navrhne
- slovesa: *argumentovat, obhájit, ocenit, porovnat, posoudit, zdůvodnit atd.*

2.6 Vyučovací metody

Metoda (cesta, postup) je důležitým faktorem v dosahování určitého cíle při všech lidských činnostech, pedagogiky nevyjímaje. Právě v pedagogice a v didaktické rovině se jedná o specifické uspořádání činností učitele a žáků, které rozvíjí vzdělanostní profil žáka a působí v souladu se vzdělávacími a výchovnými cíli. (Vališová, Kasíková, 2011)

S historickým vývojem pedagogiky respektive didaktiky se samozřejmě měnily i metody výuky. Škola jako instituce procházela společensko-kulturní proměnou, tím pádem se upravovala metoda jak k jednotlivým cílům vyučování dojít. V dnešní době je snahou co nejvíce žáka ve výuce aktivizovat aby nebyl pouze objektem výuky, ale jeho plnohodnotnou součástí. Prostřednictvím vyučovacích metod se děje komunikace a interakce mezi učitelem a žáky, která směřuje k dosažení výukových cílů. Výuková metoda tedy zprostředkovává žákům učivo, je nápomocná jejich učení, je soustavou kroků, které vedou k danému cíli. (Skalková, 2007)

Literatura nám nabízí velmi širokou nabídku vyučovacích metod. Jednotlivé metody se od sebe mohou v určitých směrech lišit, v jiných mohou být velmi podobné. Nenajdeme jednu univerzální metodu a ani univerzální dělení výukových metod. Pro každého učitele je ale důležité mít přehled o variantách, možnostech a mezích jednotlivých vyučovacích metod, ze kterých může volit, aby tvořivým způsobem co nejlépe promýšlel a realizoval vlastní výuku a dosáhl tak co možná nejvhodněji stanovených cílů. (Maňák, Švec, 2003)

Klasifikační model základních metod vyučování:

A. Metody z hlediska pramene poznání a typu poznatků – aspekt didaktický

- **Metody slovní**

- Monologické metody – vyprávění, vysvětlování, výklad, přednáška
- Dialogické metody – rozhovor, dialog, diskuze, beseda, dramatizace
- Metody písemných prací – písemná cvičení, kompozice
- Metody práce s učebnicí, knihou, textem

- **Metody názorně demonstrační**

- Metoda pozorování – cílevědomé pozorování předmětů, jevů, objektů, procesů
- Předvádění – předvádění vlastností předmětů, činností, pokusů, modelů
- Demontrace statických obrazů – obrazy, schémata, grafy, nákresy
- Projekce statická – promítání slajdů
- Projekce dynamická – animace, video

- **Metody praktické (praktických činností)**

- Návčik pohybových a praktických činností – jednoduché manuální činnosti
- Laboratorní činnosti studentů – studentské pokusy, laboratorní úlohy
- Pracovní činnosti – práce v dílnách, školní praxe, praxe v podnicích
- Grafické a výtvarné činnosti – sestrojování grafů, rýsování schémat

B. Metody z hlediska stupně aktivity a samostatnosti žáků – aspekt psychologický

- Metody sdělovací
- Metody samostatné práce studentů
- Metody badatelské, výzkumné, problémové

C. Charakteristika metod z hlediska myšlenkových operací – aspekt logický

- Metody induktivní (k obecnému) a deduktivní (ke zvláštnímu)
- Metody analytické (k částem) a syntetické (k celku)
- Metody abstrakce (k podstatě) a konkretizaci (k určitosti)
- Metody generalizace (k obecnému) a determinace (k jedinečnému)
- Metody synkritické (srovnávání, hledání analogií)
- Metody genetické (analýza vývoje)
- Metody dogmatické (sdělení poznatků bez zdůvodňování)

D. Varianty metod z hlediska fází výchovně-vzdělávacího procesu – aspekt procesuální

- Metody motivační a aktivizační – usměrnění zájmu a aktivity studentů
- Metody expoziční – výkladová část, podávání učiva
- Metody diagnostické a klasifikační – prověření a hodnocení studentských výkonů
- Metody aplikační – činnost navozující aplikaci již osvojeného

E. Varianty metod z hlediska výukových forem a prostředků – aspekt organizační

- Kombinace metod s vyučovacími formami
- Kombinace metod s vyučovacími pomůckami

F. Aktivizující metody – aspekt interaktivní

- Diskusní metody – řízená výměna názorů na určité téma, argumentace
- Situační metody – rozbor a řešení problémových, konfliktních situací, incidentů
- Inscenační metody – hraní rolí v zinscenovaných situacích
- Didaktické hry – různé hry a soutěže, seberealizační aktivity skupin či jedinců
- Specifické metody – kombinace metod mezi sebou s různými specifiky dle zaměření

2.7 Organizační formy vyučování

Organizační forma vyučování se v didaktice řadí mezi významné prvky vyučovacího procesu. Je nedílnou součástí k dosažení požadovaného cíle. Samotný výběr jednotlivých forem podléhá mnohým aspektům, jako například zvolený cíl vyučovací hodiny a charakter učiva a dále také celkové možnosti školy z hlediska časového a prostorového uspořádání. Velmi důležitou úlohu zde hraje pozice učitel, který dle svých zkušeností či zájmu o poznávání něčeho nového volí adekvátní formu vyučovacího procesu. Solfronk vymezuje organizační formy vyučování jako *„uspořádání celého vyučovacího procesu, jeho složek (včetně věcných prostředků) a vzájemných vazeb v čase (dynamická stránka) a v prostoru (statická stránka).“* (Solfronk, 1995)

Podle Solforinka tak model organizačních forem vyučování obecně zahrnuje:

- Činnosti učitele.
- Činnosti žáků.
- Struktura učiva.
- Struktura věcných prostředků a jejich rozmístění a uspořádání v prostoru a čase.
- Řízení vyučování – určení vazeb a určení informačních toků.

Organizační formy vyučování mají též svoji dlouhou historii. V průběhu vývoje didaktiky docházelo ke vzniku mnoha různých variant. Třídění organizačních forem výuky je velmi obtížné, pokud chceme vyučovací proces popsat se všemi faktory systému a organizace vyučování. Přeci jen jeden ze způsobů klasifikace organizačních forem vyučování přichází J. Maňák. (Maňák, 1995)

A. Organizační formy výuky podle vztahu k osobnosti žáka:

- Výuka individuální
- Výuka individualizovaná
- Výuka skupinová
- Výuka hromadná (kolektivní)

B. Organizační formy podle charakteru výukového prostředí

- Výuka ve třídě
- Výuka v odborných učebnách a laboratořích
- Výuka v dílně
- Výuka na školním pozemku
- Výuka v muzeu, v koutku tradic apod.
- Učebně – výrobní jednotka (učební den ve výrobě)
- Vycházka a exkurze
- Domácí úlohy

C. Organizační formy výuky podle délky trvání:

- Vyučovací hodina – základní výuková jednotka činící 45 minut
- Zkrácená výuková jednotka – např. v 1. ročníku, při jazykové výuce apod.)
- Dvouhodinová výuková jednotka – např. ve výtvarné či tělesné výchově
- Vysokoškolská lekce, seminář, speciální kurzy apod.

2.8 Didaktické prostředky

Každá vyučovací hodina probíhá díky didaktickým prostředkům. Didaktické prostředky lze dělit na dvě hlavní kategorie a to na materiální a nemateriální. O těch nemateriálních jsme se už zmínili výše jako například o vyučovacích metodách či organizačních formách. Didaktické prostředky v souvislosti s organizační formou a metodou výuky napomáhají k dosažení cílů ve výchovně-vzdělávacím procesu. Tyto materiální prostředky nám zajišťují a zefektivňují výuku. Mezi materiální didaktické prostředky lze zahrnout – vyučovací pomůcky, žákovské pomůcky (potřeby), učebny a jejich vybavení, didaktická technika. Přesto, že se v didaktice setkáme s rozmanitým spektrem didaktických prostředků, tak mezi nejdůležitější kategorie patří učební pomůcky. Tyto pomůcky jsou různé – reálné předměty, vizuální, zvukové nebo kombinované modely skutečnosti, nepromítané obrazy, promítané obrazy, literární pomůcky a přístroje na pokusy. (Ouroda, 2000, Průcha, 2000, Skalková, 2007)

Dle Kalhouse, Obsta a kol., 2002 lze materiální didaktické prostředky klasifikovat takto:

1. Učební pomůcky

- **Originální předměty a reálné skutečnosti:**
 - Přírodniny – v původním stavu (rostliny) nebo upravené (preparáty)
 - Výtvary a výrobky – v původním stavu (přístroje, výrobky, atd.)
 - Jevy a děje – fyzikální, chemické a biologické
- **Zobrazení a znázornění předmětů a skutečností:**
 - Modely – statické, funkční a stavebnicové
 - Zobrazení – prezentovaná přímo či pomocí didaktické techniky
 - Zvukové záznamy – magnetické a optické
- **Textové pomůcky:**
 - Učebnice – klasické a programované
 - Pracovní materiály – pracovní sešity, sbírky úloh tabulky, návody a atlasy
 - Doplňková a pomocná literatura – časopisy, encyklopedie

- **Programy a pořady prezentované didaktickou technikou:**
 - Programy – pro vyučovací stroje, výukové soustavy nebo počítače
 - Pořady – diafonové, televizní, rozhlasové
- **Speciální pomůcky:**
 - Žákovské experimentální soustavy
 - Pomůcky pro tělesnou výchovu

2. Technické výukové prostředky

- Auditivní technika – magnetofony, gramofony, školní rozhlas, sluchátková souprava, CD přehrávače
- Vizuální technika – pro diaprojekci, zpětnou projekci a dynamickou projekci
- Audiovizuální technika – pro projekci diafonu, filmové projektory, magnetoskopy, videorekordéry a videotechnika, televizní technika a multimediální systémy založené na bázi počítačů
- Řídící a hodnotící technika – zpětnovazební systémy, výukové počítačové systémy, osobní počítače a тренаžéry

3. Organizační a reprografická technika

- Rozhlasová a video studia
- Počítače a počítačové sítě
- Databázové systémy
- Kopírovací a rozmnožovací stroje
- Fotolaboratoře

4. Výukové prostory a jejich vybavení

- Učebny se standardním vybavením (tabule – magnetická, klasická, interaktivní, nástěnky, skříně, lavice a židle, atd.)
- Učebny se zařízením pro reprodukci audiovizuálních podmínek
- Odborné učebny a laboratoře
- Počítačové učebny
- Dílny, školní pozemky
- Tělocvičny a sály

5. Vybavení učitele a žáka

- Psací, kreslicí a rýsovací potřeby
- Kalkulátory, notebooky
- Učební a pracovní oděv

3 Praktická část

V praktické části se v úvodu zaměřím na stručnou charakteristiku rámcového vzdělávacího programu, a jakou úlohu hraje v systému vzdělávání v ČR. Další částí bude charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví na Gymnáziu Žamberk. Z povinného učiva vyberu ta témata, která mají spíše teoretický charakter než praktický, který je pro tělesnou výchovu typický. Daná témata nejdříve popíšu teoreticky. Mojí snahou bude vytvořit teoretický základ pro vyučovací hodinu. Na základě poznatků z dané oblasti tělesné výchovy bude poté možno vytvořit konkrétní vyučovací hodinu.

3.1 Rámcový vzdělávací program

Národní program rozvoje vzdělávání v ČR zakotvený v zákoně č. 561/2004 Sb., upravil v souladu s novými principy kurikulární politiky, zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Do vzdělávací soustavy se tak zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Tyto dokumenty jsou vytvářeny na úrovni státní, kterou představuje Národní vzdělávací program (NVP) a rámcové vzdělávací programy (RVP), a na úrovni školní, která představuje školní vzdělávací programy (ŠVP). Podle nich se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. Každá škola si vytváří vlastní ŠVP, musí se však řídit zásadami stanovenými v příslušném RVP. Zde se budeme zabývat především rámcovým vzdělávacím programem pro gymnázia (RVP G). Rámcové vzdělávací programy jsou veřejné dokumenty přístupné jak pro pedagogickou, tak i nepedagogickou veřejnost. RVP G je rozdělen do osmi vzdělávacích oblastí. Studium tělesné výchovy spolu se zdravotní výchovou je zařazeno ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Každá vzdělávací oblast obsahuje její charakteristiku, cílové zaměření vzdělávací oblasti a vzdělávací obsah. „*Charakteristika vzdělávací oblasti vyjadřuje postavení a význam vzdělávací oblasti na gymnáziu a její návaznost na koncepci oblastí v základním vzdělávání.*“ Cílové zaměření vzdělávací oblasti se zabývá tím, jakým způsobem vzdělávací oblast a její obory vedou k rozvíjení klíčových kompetencí žáků. „*Cílové zaměření jednotlivých vzdělávacích oblastí musí škola respektovat při formulování výchovných a vzdělávacích strategií, které jsou popsány*

v učebních osnovách každého vyučovacího předmětu ve školním vzdělávacím programu. “ Jedná se o osobní přístup učitele, který na základě jím zvolených metod a forem práce rozvíjí klíčové kompetence žáků. Vzdělávací obsah je propojený celek očekávaných výstupů a učiva. „*Očekávané výstupy formulované v RVP G jsou pro tvorbu ŠVP závazné. Stejně jako očekávané výstupy je i učivo vymezené v RVP G pro ŠVP závazné a je chápáno jako prostředek k dosažení stanovených očekávaných výstupů.*“

Témata spojená s tělesnou výchovou jsou též zařazena v průřezových tématech. Ta vstupují do vzdělávání jako témata, která jsou v současnosti vnímána jako aktuální. Mají především ovlivňovat postoje, hodnotový systém a jednání žáků. Průřezová témata tvoří povinnou součást vzdělávání. Škola musí zařadit do svého ŠVP všechny tematické okruhy. Jejich hloubka, rozsah, výběr témat a formy jejich realizace jsou zcela v kompetenci školy a konkretizují se v ŠVP. (RVP G, 2007)

3.2 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví na Gymnáziu Žamberk

Vzdělávací oblast je zde realizována předmětem tělesná výchova. Tělesná výchova si klade za cíl prohloubit v žácích pocit zodpovědnosti za své zdraví a rozvinout u nich praktické dovednosti, které jsou předpokladem zdravého životního stylu. Usiluje o trvalý vztah k pohybovým aktivitám a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů. Snaží se o hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví. Vede žáky k osvojení a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami. Předmět tělesná výchova se věnuje rozvoji pohybového nadání, ale i korekcím pohybového oslabení. Teoretické poznatky z oblasti tréninku, relaxace a účinků fyzické zátěže na organismus žákům umožní i v budoucnu plánovat svou tělesnou aktivitu přiměřenou svým možnostem. Ve výuce je rovněž kladen důraz na prevenci úrazů a význam správné životosprávy. Nedílnou součástí výuky jsou také ušlechtilé myšlenky spojené se sportem, olympismem a jednáním fair play.

Předmět je vyučován ve všech ročnících a převažující formou realizace je vyučovací hodina. Výuka probíhá odděleně pro chlapce a dívky. Obsah předmětu je též realizován v blocích (kurzy: adaptační, lyžařský a sportovní). V zimě a v létě je

pořádán pro všechny žáky sportovní den v zimních a letních disciplínách. Mimo povinného předmětu tělesná výchova mají žáci možnost využívat nepovinný předmět sportovních her, kde se mohou realizovat v daných sportovních odvětvích. Škola je členem AŠSK a tudíž se zapojuje do sportovních soutěží. Účast na soutěžích je otevřena všem zájemcům z řad žáků školy. Pro výuku je k dispozici sportovní hala, gymnastický sálek a posilovna. Za příznivých podmínek probíhá výuka na asfaltovém hřišti u školy a v blízkém parku. (ŠVP Gymnázium Žamberk)

Vybraná témata dle povinného učiva v rámci RVP G v předmětu tělesná výchova:

1. První pomoc při sportovních úrazech - závažná poranění a život ohrožující stavy
2. Pravidla osvojovaných pohybových činností - Fotbal, Futsal, Volejbal, Basketbal a Florbal
3. Olympismus v současném světě: jednání fair play
4. Úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí

3.3 Učební texty pro jednotlivá témata

3.3.1 První pomoc při sportovních úrazech - závažná poranění a život ohrožující stavy

Téma: První pomoc

Úvodní informace: Laická první pomoc je v dnešní době důležitou dovedností i přes existenci profesionální zdravotnické záchranné služby. Je velmi důležitou složkou při záchraně postiženého, jelikož je prvním článkem záchranného řetězce. V mnoha případech vede k omezení komplikací, které by mohly nastat, pokud by laická první pomoc nebyla poskytnuta. První pomoc lze definovat jako okamžitou pomoc poskytnutou zraněnému nebo nemocnému člověku před jeho kontaktem s profesionální zdravotní péčí. Týká se nejen problematiky poranění či nemoci, ale veškeré péče o postiženého, včetně psychosociální podpory postiženého nebo svědků události. Hlavním cílem výuky první pomoci je poukázat na nejčastější život ohrožující stavy, se kterými by se mohli žáci setkat. Pomáhat ostatním je jednou ze základních hodnot a principů lidské společnosti.

Výchovně vzdělávací cíle:

- žák popíše, jakým způsobem bude při první pomoci postupovat
- žák rozlišuje jaký typ první pomoci je vhodný v daných situacích
- žák demonstruje postup při první pomoci v konkrétní situaci

Klíčová slova: první pomoc, resuscitace, záchránce, úraz, zdravotnická záchranná služba, postižená osoba, bezvědomí, krvácení, postup

Učební text - I. část

A. Obecný postup první pomoci

Zásady bezpečnosti při poskytování pomoci

Vlastní poskytnutí první pomoci má svá pravidla a jedním z těch nejdůležitějších je, aby záchránce před zahájením vlastních úkonů zhodnotil situaci a rizika pro bezpečnost svou i ostatních osob. Snažit se používat ochranné pomůcky, jako například ochranné rukavice či resuscitační roušku. Nikdy nevíme, jakou nemocí trpí postižený, a proto eliminujeme jakýkoli kontakt s tekutinou (krev, sliny) postiženého. Laický záchránce není povinen první pomoc poskytnout, pokud tak nemůže učinit bez nebezpečí pro sebe či jiného. Daná příhoda může mít rozdílný charakter a každá situace má jiný postup. Nejběžnější situace, se kterými se můžeme setkat jsou - dopravní nehoda, požár, prostředí zamořené jedovatými látkami, zásahy ve vodě, úraz elektrickým proudem.

Při dopravní nehodě je důležité zastavit v bezpečné vzdálenosti a rozsvítit výstražná světla. Obléci si na sebe vestu s reflexními prvky a umístit výstražný trojúhelník na vhodné místo. Pokud je to jen trochu možné, tak spolucestující poraněné osoby umístit za svodidla. Jestliže auto stále běží motor, tak vypneme zapalování havarovaného vozidla a zatáhneme ruční brzdu. Těž zamezíme kouření a manipulaci s ohněm.

V případě, že se někdo topí, tak i při této vzniklé události existují zásady bezpečnosti pro záchránce. Kdykoliv je to možné, pokusí se záchránce o záchranu, aniž by musel vstoupit do vody (podáním větve, hozením provazu, záchranného kruhu). Je-li nezbytné vstoupit do vody, jistí se při tom záchránce pokud možno lanem ze břehu. Hlavním důvodem těchto zásad je fakt, že tonoucí osoba je často při

záchrane v šoku a stáhne pod vodu i samotného zachránce. Rozhodneme-li se k tonoucímu plavat, vždy k němu přistupujeme zezadu.

Základní vyšetření zraněné nebo nemocné osoby

Předpokladem poskytnutí první pomoci je orientační vyšetření. Zachránce si musí ujasnit, o jaké postižení se jedná. Teprve na základě tohoto zjištění může vyhodnotit naléhavost první pomoci a rozhodnout o způsobu jejího provedení. Tím základním postupem po příchodu na místo je pátrání po život ohrožujících stavech. Probíhá kontrola masivního zevního krvácení, porucha vědomí (zachránce osloví postiženého, mírně zatřese jeho ramenem). Zachránce zhodnotí, zda postižený normálně dýchá. Pokud zachránce zjistí život ohrožující stav, neprodleně poskytne první pomoc a volá zdravotnickou záchrannou službu. V případě osob se zachovalými základními životními funkcemi postupujeme kontrolou těchto tělesných projevů:

- kvalita dýchání - frekvence, hloubka, pískání, chrčení, bublání
- barva kůže a sliznice rtů - promodráání, nápadné zčervenání, bledost
- známky úrazu - rány (lokalizace, krvácení, cizí tělesa) a končetiny (deformity, pohyblivost, čítí)
- obličej - nesouměrnost, spadlý koutek, zvratky, pěna u uší
- oči - sledování okolí, šilhání, sevřená víčka, velikost a symetrie zorniček
- tep - frekvence, pravidelnost, dobře nebo špatně hmatný
- teplota, pocení, třes, křeče, pomočení, pokálení

V kritických případech opět voláme zdravotnickou záchrannou službu a poskytneme první pomoc dle příslušného standardu.

Přivolání odborné pomoci

Laická první pomoc spouští záchranný řetězec. Její standardní součástí je i přivolání zdravotnické záchranné služby a předání postižené osoby profesionálním záchrannářům. Na území ČR dáváme přednost národní tísňové lince 155, ale pokud jsme, např. bez signálu může zvolit i univerzální evropské číslo tísňového volání 112. Zachránce volá na tísňovou linku co nejdříve vždy, když je svědkem náhlého zhoršení zdravotního stavu postiženého, závažného úrazu nebo děje, který zřejmě bude mít za následek úraz nebo jiné poškození zdraví, a to i v situacích, kdy si není

jist, zda se o takový stav jedná. Zachránce sdělí dispečerovi tísňové linky, co se stalo (situace, typ postižení a počet osob) a kde se událost stala. Zachránce dále odpovídá na dotazy dispečera tísňové linky, nikdy nepokládá telefon jako první. Po ukončení hovoru zůstává v dosahu telefonu pro případné upřesňující dotazy. V případě, že dispečer tísňové linky udělí zachránci rady týkající se první pomoci, plní zachránce tyto pokyny. Poskytne první pomoc, a pokud to situace umožní, neopouští postiženého a nepřetržitě sleduje jeho stav. Před příjezdem zdravotnické záchranné služby se snaží zajistit podmínky pro přístup posádky k postiženému (např. kontaktní osoba před domem, otevření domu, osvětlení přístupové cesty, uzavření psa, atd.)

Nevhodné postupy:

- zmatené volání, naléhavé vyžadování pomoci
- chybné udání místa události
- vypnutí či opuštění telefonu
- zamčený dům, chybějící či nesprávná jmenovka na zvonku
- nezajištěna kontaktní osoba (zejména v terénu)
- volně pobíhající pes

B. První pomoc u stavů bezprostředního ohrožení života

Základní neodkladná resuscitace dospělých

Základní neodkladná resuscitace je kříšení, ožívování ve stadiu klinické smrti. Nejčastější vyvolávající příčinou je náhlá srdeční zástava oběhu. Dalšími příčinami může být onemocnění srdce, úraz elektrickým proudem, selhání dechu, těžké úrazy hrudníku či tonutí. Typickými příznaky jsou náhlá ztráta vědomí (postižený nereaguje na oslovení a mírné zatřesení) a porucha dýchání. Postižený je ohrožen tím, že během 3-5 minut bez účinného ožívování dochází k postupnému odumírání mozkových buněk. Bez účinné resuscitace nemá postižený šanci na přežití. Cílem první pomoci je udržení krevního oběhu resuscitací do příjezdu zdravotnické záchranné služby.

Postup první pomoci může mít dva hlavní průběhy:

- zachránce se ujistí, že jemu ani postiženému na místě nehrozí žádné další nebezpečí
- osloví postiženého a mírně s ním zatřese - zjistí tak, zda reaguje

a) Pokud postižený reaguje

- zanecháme postiženého v poloze, v jaké ho našli (pokud mu v ní nehrozí další nebezpečí)
- přivolá zdravotnickou záchrannou službu a poskytne první pomoc

b) Pokud postižený nereaguje

- zachránce se pokusí přivolat někoho dalšího o pomoc, šetrně otočí postiženého na záda a uvolní záklonem hlavy a zvednutím brady jeho dýchací cesty (jednu ruku položí na čelo postiženého a tlakem na ni zakloní hlavu, zároveň špičky prstů druhé ruky položí pod bradu postiženého a zvedne ji)
- udržuje takto uvolněné dýchací cesty a zkontroluje, zda postižený normálně dýchá (sledování pohybů hrudníku, tváří a uchem přiloženým k ústům postiženého poslouchá a pociťuje proudící vzduch)

Opět mohou po tomto postupu nastat dvě situace. Postižený normálně dýchá a tím pádem postupujeme podle první pomoci při bezvědomí, anebo máme pochybnosti, zda normálně dýchá. Tudíž další postup je následující:

- snaží se přivolat někoho dalšího na pomoc, oznámí příhodu na tísňovou linku
- poklekne vedle hrudníku postiženého
- položí dlaň jedné ruky doprostřed hrudníku postiženého, hranu dlaně druhé ruky přiloží na ruku první a zajistí, aby se žádný tlak nepřenášel na žebra postiženého (výhodné je propletení prstů)
- zaujme polohu kolmo nad hrudníkem postiženého a s pažemi propnutými v loktech stlačuje hrudník frekvencí alespoň 100 stlačení za minutu (ne více než 120 za minutu) do hloubky 5-6 cm
- po každém stlačení umožní návrat hrudníku do původní polohy, neztrácí však kontakt mezi svými rukama a hrudníkem postiženého
- pokračuje v nepřerušovaném stlačování hrudníku frekvencí alespoň 100 za minutu do příjezdu zdravotnické záchranné služby, nebo dokud se postižený nezačne budit (hýbat se, otevírat oči, normálně dýchat)

Pokud je k tomu zachránce vyškolen a je ochoten provádět umělé dýchání, kombinuje stlačení hrudníku a umělé vdechy v poměru 30:2 následujícím způsobem:

- po 30 stlačení hrudníku uvolní znovu záklonem hlavy a zvednutím brady dýchací cesty, přitom pootevře ústa postiženého
- palcem a ukazovákem ruky spočívající na čele postiženého stiskne nosní křídla
- normálně se nadechne, přiloží svá ústa těsně na ústa postiženého a plynule vydechne do postiženého, přitom sleduje, zda se hrudník postiženého zvedá
- poté zachránce oddálí svá ústa a umožní postiženému vydechnout
- znovu se nadechne a stejným postupem vdechne ještě jednou do postiženého; nikdy se nepokouší o více než dva umělé vdechy za sebou; pokud jsou první dva pokusy o umělé vdechy neúspěšné, před dalšími pokusy zkontroluje dutinu ústní postiženého, odstraní případnou viditelnou překážku a ověří, zda je dostatečný záklon hlavy a zvednutí brady postiženého
- bez prodlení začne znovu stlačovat hrudník
- pokračuje v nepřerušovaném oživování v poměru 30 stlačení hrudníku ku 2 vdechům do příjezdu zdravotnické záchranné služby, nebo dokud se postižený nezačne budit (hýbat se, otevírat oči, normálně dýchat)

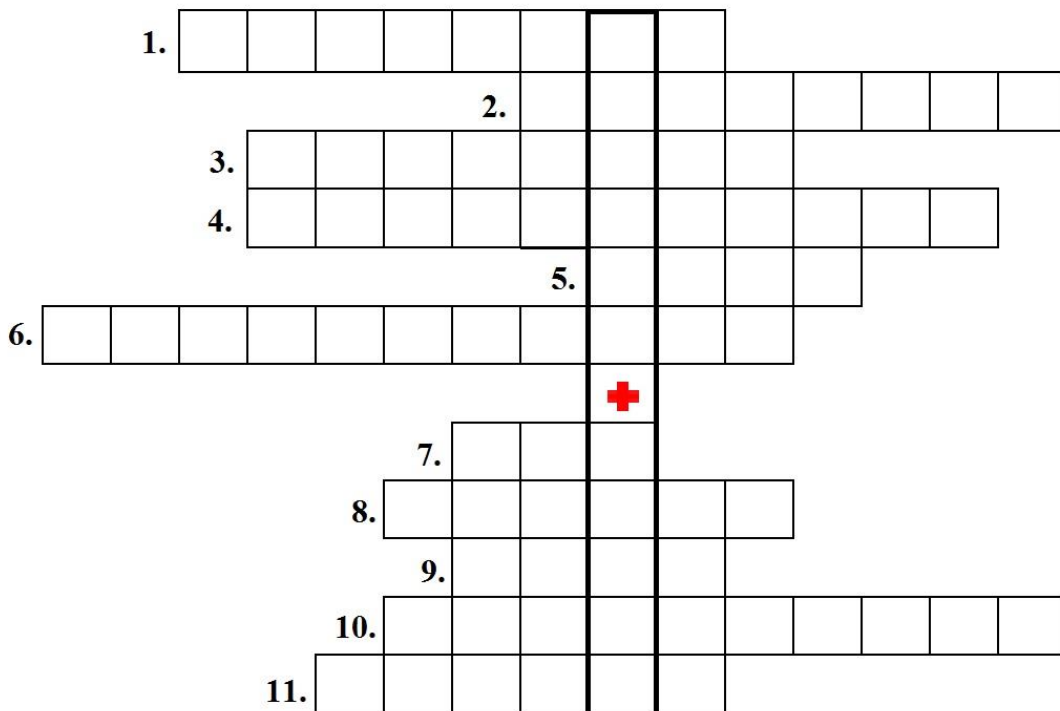
Nevhodné postupy:

- nerozpoznání zástavy oběhu (mylná interpretace lapavých dechů, záměna stavu za epilepsii, opilost atd.)
- přerušování masáže
- nedostatečná frekvence stlačení (méně než 100 za minutu)
- nedostatečná hloubka stlačení

Cvičení:

Doplň tajenku.

1. První pomoc má svá (doplň).
2. Jak se nazývá osoba, která pomáhá zraněnému?
3. Jakou ochranou pomůcku použiješ při pomoci zraněného?
4. Pokus se nahradit daná slova - kříšení nebo-li oživování postižené osoby.
5. Při ztrátě, které tekutiny v těle dochází k šoku?
6. Co se nedoporučuje během masáže srdce?
7. Jaký z projevů člověka se vyznačuje frekvencí?
8. Co ztrácí postižený, pokud nereaguje na oslovení a mírné zatřesení?
9. Jak se říká těžkému stavu bezvědomí?
10. Čím se projevuje zraněná končetina?
11. Jaké cesty uvolníme, pokud postižený nereaguje?



TAJENKA

Učební text - II. část

Bezvědomí

Vědomí je jednou ze tří základních životních funkcí. Bezvědomí je stav bezprostředního ohrožení života. Typickým příznakem může být, že postižený leží či sedí ve zhroucené poloze a podle hloubky poruchy vědomí nereaguje na slovní, fyzické ani bolestivé podněty. Příčinou většinou bývá porucha ostatních základních životních funkcí (dýchání, krevního oběhu), poškození mozku, poruchy látkové výměny organismu (např. komplikace cukrovky) a otravy (alkohol, uklidňující léky, návykové látky).

První pomocí potřebujeme docílit zejména uvolnit dýchací cesty, případně zabránit vzniku jejich neprůchodnosti. Včas zajistit případné zhoršení stavu se vznikem náhlé zástavy oběhu. Zabránit vdechnutí či zatečení obsahu do plic.

Postup první pomoci:

- záchránce se ujistí, že jemu ani postiženému na místě nehrozí žádné další nebezpečí
- záchránce osloví postiženého a zatřese jím - zjistí, zda reaguje
- pokud reaguje, ponechá ho záchránce v poloze, v jaké se nachází a v případě potřeby přivolá zdravotnickou záchrannou službu
- pokud nereaguje, zjistí záchránce, zda postižený normálně dýchá; pokud si není jist, že postižený dýchá normálně, postupuje záchránce dále podle standardu základní neodkladné resuscitace dospělých a přivolá zdravotnickou záchrannou službu

Záchránce postiženého nepřetržitě sleduje. Zotavovací polohu záchránce použije pouze za následujících okolností a podmínky, že postižený normálně dýchá. Jedná-li se o opilost či jinou otravu, postižený zvrací nebo krvácí z úst či nosu, o bezvědomí následkem tonutí a je-li nutné postiženého z jakýchkoliv důvodů opustit. Postiženého v bezvědomí záchránce přikryje přikrývkou či izotermickou fólií.

Zotavovací poloha:

Postiženého přetočíme na pravý bok a jeho levou pokrčenou ruku podložíme pravou stranu hlavy (oblast ucha). Pravou ruku necháme ležet volně na zemi pokrčenou v lokti (cca 90°). Co se týče nohou, tak pravá noha je natažená a levá opět pokrčená (v koleni opět úhel cca 90°).

Nevhodné postupy:

- vytahování jazyka
- podkládání hlavy
- pokusy o posazení
- uložení do zotavovací polohy bez možnosti kontroly kvality dýchání

Zástava masivního zevního krvácení

Za masivní krvácení považujeme stav, při kterém dochází k rychlé ztrátě většího množství krve. Nejčastější příčinou jsou všechny druhy ran (zejména řezné). Hlavním příznakem je, že krev stříká nebo intenzivně vytéká z rány (rozlišení tepenného a žilního krvácení není podstatné). První pomocí bychom měli docílit zastavením nebo alespoň výrazným omezením krvácení.

Postup první pomoci:

- záchránce se ujistí, že jemu ani postiženému na místě nehrozí žádné další nebezpečí
- záchránce postiženého posadí nebo položí
- záchránce pevně stlačí krvácející cévu přímo v ráně (ruka by měla být chráněna rukavicí, je-li to možné)
- pokud to situace vyžaduje a umožní, zhotoví záchránce tlakový obvaz (na ránu nejprve přiložíme sterilní gázu a následně tlakovou vrstvu - většinou smotané obinadlo, které zvýší vyvíjený tlak na porušenou cévu, tlakovou vrstvu pevně fixujeme dalším obinadlem)
- záchránce zajistí protišoková opatření

Dalšími postupy by bylo použití zaškrcovadla, ale v laické první pomoci se nedoporučuje, jelikož by neodborné použití postiženému spíše přitížilo, než pomohlo.

Prevence šoku

Šok je stav, kdy organismus není schopen zabezpečit potřebnou dodávku kyslíku do tkání a orgánů. Šokový stav může nastat hned z několika příčin, ale tou nejčastější je vysoká ztráta krve (vnější i vnitřní krvácení). Během tohoto stavu potřebujeme docílit co nejrychlejšího příjezdu zdravotnické záchranné služby a zabránit dalšímu zhoršení šoku.

Postup první pomoci:

- záchránce se ujistí, že jemu ani postiženému na místě nehrozí žádné další nebezpečí
- záchránce postiženého položí a zastaví případné viditelné zevní krvácení a přivolá záchrannou zdravotnickou službu
- pokud postižený netoleruje polohu vleže na zádech, umožní mu záchránce zaujmout jinou polohu, která mu vyhovuje
- záchránce se vyvaruje bolestivých manipulací, vyzve postiženého, aby se vyhnul fyzické námaze

- zajistíme protišoková opatření - tzv. 5 T
 - Teplo - zajištění tepelného komfortu, zamezit tepelným ztrátám
 - Tekutiny - nedávat nic pít, jen vlhčit rty, tlumení pocitu žízně
 - Ticho - uklidnění, psychologicky působit na zlepšení stavu postiženého
 - Tišení bolesti - zástava krvácení, znehybnění zlomenin, nedávat léky ústy
 - Transport - sami netransportujte, vyčkejte do příjezdu záchranné zdravotnické služby

Poranění končetin

Úrazy končetin zahrnují zlomeniny kostí, poškození kloubů (pohmoždění, podvrtnutí, vykloubení), pohmoždění svalů a poranění šlach. Zlomenina je poškození celistvosti kosti, v případě kombinace s ránou ji označujeme jako otevřenou. Mezi závažné příznaky patří pocit nebo zvuk prasknutí při úrazu. Možná deformita nebo abnormální pohyb mimo kloub a další.

Postup první pomoci:

- záchránce se ujistí, že jemu ani postiženému na místě nehrozí žádné další nebezpečí
- záchránce zastaví viditelné zevní krvácení a ošetří rány (pokud možno pomocí sterilního materiálu)
- záchránce doporučí nebo zajistí, aby postižený poraněnou končetinu nezatěžoval, a omezí i jakékoliv jiné manipulace s končetinou, které nejsou nezbytné
- záchránce zkontroluje stav končetiny - pokrvení, hybnost, citlivost - a v případě přítomnosti závažných příznaků přivolá zdravotnickou záchrannou službu; při běžné dostupnosti zdravotnické záchranné služby není znehybňování zlomenin součástí laické první pomoci
- při nepřítomnosti závažných příznaků není zpravidla odborné ošetření nutné, záchránce doporučí postiženému nezatěžovat poraněnou končetinu, zvednout ji a chladit, případně přiložit elastický obvaz
- v případě chlazení ledem je nutné vždy chladit přes tkaninu; oba souvislého chlazení nemá překročit 20 minut
- improvizované znehybnění v případě nedostupnosti zdravotnické záchranné služby či v jiných případech vyžadující takový postup spočívá v přiložení pevné měkce podložené dlahy, která překlene a znehybní kloub nad i pod zlomeninou

Nevhodné postupy:

- pokusy o rovnání zlomenin a napravování kloubů
- podcenění případných krevních ztrát

Ošetření ran

Rána je porušení celistvosti kůže. Poranění dalších tkání či orgánů závisí na druhu a hloubce rány. Za velmi rizikové rány bereme takové, které silně krvácejí, nebo je zřejmé velké poškození tkáně. Za takové se dají považovat i rány, které jsou silně znečištěné, spojeny se zlomeninou (otevřená zlomenina), bodné, stělné a způsobené kousnutím. (Malá, Peřan, 2016)

Postup první pomoci:

- zachránce se ujistí, že jemu ani postiženému na místě nehrozí žádné další nebezpečí
- zachránce předchází přímému kontaktu s krví (používá ochranné rukavice)
- v případě silného krvácení postupuje zachránce dle standardu zástava masivního zevního krvácení
- zachránce mechanicky vyčistí ránu proudem čisté vody do úplného vypláchnutí všech nečistot
- volné cizí předměty může zachránce odstranit, zaklíněné fixuje proti pohybu
- při zvýšeném riziku infekce zachránce může dezinfikovat okolí rány jodovou (pokud na ni postižený není alergický) nebo alkoholovou dezinfekcí
- zachránce přiloží sterilní krytí odpovídající rozsahu rány (náplast, gáza, obvaz)
- v případě přítomnosti příznaků rizikové rány zachránce zajistí nebo doporučí odborné ošetření, případně přivolá zdravotnickou záchrannou službu; v každém případě doporučí postiženému kontaktovat svého lékaře kvůli případnému přeočkování proti tetanu

Nevhodné postupy:

- hrubé mechanické drhnutí rány
- vytahování zabodaných předmětů
- používání peroxidu vodíku

Shrnutí: Poskytnout první pomoc je povinen každý z nás. Pro jistotu vždy volejte zdravotnickou záchrannou službu (155 nebo 112). Sdělte dispečerovi co se stalo a uveďte místo, kde k události došlo. Dispečera informujte o zraněných osobách (počet osob, pohlaví, věk). Při volání zdravotnické záchranné služby zachovejte klid a rozvahu. V úvodu je důležité rozpoznat a jaké poranění se jedná a jestli je životu ohrožující, pokud ano, poskytneme první pomoc. Nejdříve zjistíme jak a na co postižený reaguje a jestli dýchá. Pokud postižený nereaguje a dýchá, čekáme na zdravotnickou záchrannou službu a sledujeme zbylé funkce (zejména dýchání). Pokud postižený nereaguje a nedýchá nebo máme pochybnosti, že zraněný normálně dýchá, pokračujeme resuscitací, kterou může doplnit i umělé dýchání. Resuscitaci provádíme do příjezdu zdravotnické záchranné služby. Na situaci poskytnout první pomoc není převážná většina lidí připravena. Přitom zdržení zdravotnické záchranné

služby a nesprávné poskytnutí první pomoci mohou znamenat smrt nebo závažné poškození na zdraví.

Kontrolní otázky:

- Na jaké číslo zavoláme, pokud se v okolí objeví někdo s vážným zraněním?
- Jaké veškeré informace řekneme dispečerovi zdravotnické záchranné služby?
- Čím zahájíme neodkladnou resuscitaci a co ji může doprovázet?
- Co je nejčastější příčinou neprůchodnosti dýchacích cest?

Literatura:

MALÁ, Lucie a David PEŘAN. *První pomoc pro všechny situace: v souladu s evropskými doporučeními 2015*. Ilustroval Radek BENDA. Praha: Vyšehrad, 2016. ISBN 978-80-7429-693-2.

BYDŽOVSKÝ, Jan. *První pomoc*. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada, 2004. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-0680-6.

BERNATOVÁ, Eva. *Příručka první pomoci pro celou rodinu*. Ilustroval Jakub POŽÁR. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3396-1.

3.3.2 Pravidla osvojovaných pohybových činností - fotbal, volejbal, basketbal a florbal

Hlavním znakem sportovních her je, že se spolu mohou a současně musí utkávat vždy pouze dva soupeři (jednotlivci, dvojice nebo vícečlenná družstva). Základním stavebním kamenem ve sportovní hře je tedy utkání dvou soupeřů soupeřících o společný předmět. Předmětem může být míč, opeřený míček, disk, kruh, atd. „*Sportovní hra je tedy soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu.*“ (Táborský, 2005)

Sportovní hry lze dělit z několika hledisek:

- podle hrací plochy - společná hrací plocha - sportovní hry invazivní
(lední hokej, fotbal, atd.)
- oddělená hrací plocha - sportovní hry neinvazivní
(volejbal, tenis, atd.)
- podle počtu hráčů - individuální (singly ve stolním tenisu, squash, atd.)

- párové (čtyřhra v tenisu nebo kolová, atd.)
- týmové (florbal, basketbal, pozemní hokej, atd.)
- podle způsobu pohybu hráčů - přirozený pohyb bez pomocných prostředků
 - pohyb ve vodě (vodní pólo, atd.)
 - využitím sportovní výzbroje (lední hokej, americký fotbal, atd.)
 - využitím živých (kůň) nebo neživých (kolo, kajak) dopravních prostředků

Pro naše účely ale zvolíme ještě další kritérium dělení spojením několika hledisek:

- herní úkoly při ovládnání společného předmětu
- způsob získávání bodů
- způsob jak je vymezeno trvání utkání

Díky těmto dalším kritériím můžeme dle Táborského (2005) sportovní hry rozdělit na brankové, síťové a pálkovací.

Sportovní hry brankového typu

„Ve sportovních hrách brankového typu plní strana, která je v držení společného předmětu, jednoznačně úkoly útočné. Pouze v útoku (až na některé výjimky) lze získávat body. Ty se dosahují dopravením předmětu hry do určeného cílového prostoru (branka, koš, území za brankovou čarou).“ Hrací plocha je společná a oba soupeři bojují o předmět hry současně. Utkání je určováno především časem.

Sportovní hry síťového typu

Zde plní strana při hraní společného předmětu jak úkoly útočné, tak úkoly obranné. Během jedné akce může dané družstvo bod získat anebo ztratit. Jedná se o hru neinvazivní, tedy soupeři jsou na oddělených hracích plochách a nedochází zde ke kontaktu. Trvání utkání je zpravidla dáno ziskem stanoveného počtu bodů v setech a dosažením určeného počtu vítězných setů. (Táborský, 2005)

3.3.2.1 Pravidla fotbalu

Téma: Pravidla fotbalu

Úvodní informace: Krása a obliba fotbalu nebo-li kopané se skrývá především v jeho jednoduchosti (tedy na první pohled). Dvě mužstva, každé o 11 hráčích, se snaží kopnout míč do soupeřovy branky. V porovnání se složitějšími hrami, jako třeba kriket nebo ragby, má fotbal jednodušší pravidla. Přesto jsou fotbalové zápasy často velmi dramatické a vzrušující, především na té nejvyšší úrovni jako je například Liga mistrů nebo zápasy reprezentace. Kopaná je všeobecně považována za nejoblíbenější sport a s vášní a zaujetím ji hrají muži i ženy v podstatě na celém světě. Dalšími podobami hry jsou plážový fotbal a halový fotbal. Halovému fotbalu se říká „futsal“ a hrají ho dvě mužstva o pěti hráčích dva poločasy, které trvají 20 minut. Světový řídicí fotbalový orgán je Světová fotbalová federace - Fédération Internationale de Football Association (FIFA), která byla založena roku 1904.

Výchovně vzdělávací cíle:

- žák popíše základní charakteristiku fotbalu
- žák rozliší, kdy se jedná o ofsajd a kdy ne
- žák načrtne fotbalové hřiště se všemi potřebnými čarami a danými rozměry
- žák aplikuje pravidla fotbalu (praktická část tělesné výchovy v tělocvičně)

Klíčová slova: fotbal, pravidla, rozhodčí, hráč, hřiště, míč, hra, branka, kop, čára

Učební text - I. část

Charakteristika hry

Fotbal hrají 2 družstva po 11 hráčích, z nichž jeden musí být brankář. Střídání hráčů se může provádět pouze při přerušení hry, o střídání musí být informován rozhodčí, v soutěžích FIFA mohou být střídání pouze 3 hráči. V ostatních utkáních smí být nasazeno až 5 náhradníků, pokud se však na tom dohodnou oba týmy a pokud informují rozhodčího. Kterýkoli hráč si smí vyměnit místo se svým brankářem, pokud informuje rozhodčího. Klesne-li během hry počet hráčů pod 7, rozhodčí ukončí hru.

Utkání trvá dva poločasy po 45 minutách. Poločasová přestávka nesmí být delší než 15 minut. Rozhodčí nastaví každý poločas o dobu, která byla promeškána střídáním, zraněním, zdržováním hry nebo z jiných důvodů. V případě prodloužení rozhoduje řád příslušné soutěže kolik minut a jakým způsobem se bude nastavovat. Většinou se nastavuje 2 x 15 minut, pokud se nerozhodne, nastávají penalty.

Vítězem utkání je družstvo, které dosáhlo vyššího počtu vstřelených branek. Není-li dosaženo žádné branky nebo dosáhnou-li obě družstva stejného počtu branek, je výsledek utkání nerozhodný.

Hrací plocha

Hrací plocha musí mít tvar obdélníka. Délka hřiště musí být minimálně 90 a maximálně 120 metrů. Šířka musí být minimálně 45 a maximálně 90 metrů. Pomezí čára musí být vždy delší, než čára branková. Před každou brankou je pokutové území 16,5 x 40,3 m, které umožňuje brankáři hrát rukama. V každém pokutovém území je ve vzdálenosti 11 m od brankové čáry vyznačena pokutová značka. Uprostřed středové čáry je vyznačen středový kruh o poloměru 9,15 m. Branka je umístěna uprostřed každé brankové čáry. Každou branku tvoří dvě svislé brankové tyče postavené ve stejné vzdálenosti od rohových praporků, které jsou nahoře spojeny břevnem. Vnitřní strany brankových tyčí jsou od sebe vzdáleny 7,32 m, spodní strana břevna je ve výši 2,44 m nad zemí.

Cvičení:

Pospojuj správné dvojice.

Christiano Ronaldo

FC Barcelona

Petr Čech

Real Madrid

Lionel Messi

Arsenal FC

Arjen Robben

Manchester United FC

Zlatan Ibrahimović

FC Bayer Mnichov

Učební text - II. část

Hra

Před začátkem utkání se losuje mincí a družstvo, které vyhraje los, si vybere, na kterou branku bude v prvním poločase útočit. Druhé družstvo zahájí utkání výkopem. Výkop se provede na začátku utkání, po dosažení branky, na začátku druhého poločasu, na začátku prodloužení. Při provedení výkopu jsou všichni hráči na své polovině, a dva hráči, kteří provádějí výkop, jsou ve středovém kruhu. Fotbal se hraje nohama, hlavou, tělem, ale nikdy ne rukou. Rukou se hraje v případě, kdy se míč dostane mimo hřiště za pomezní čáru. Vhazuje se oběma rukama přes hlavu z místa, ze kterého míč opustil hřiště. Pokud míč opustí hřiště přes brankovou čáru mimo branku, a zahraje ho tam soupeř, tak brankář míč vykopává ze svého brankového území. Pokud však za tuto brankovou čáru zahraje vlastní hráč, soupeř kope rohový kop.

Branky je dosaženo, jestliže míč úplně přejde brankovou čáru mezi brankovými tyčemi a pod brankovým břevnem a útočící družstvo předtím neporušilo žádné pravidlo. Branky může být dosaženo z útočné akce, z přímého volného kopu, z pokutového kopu, z kopu z rohu, z kopu od branky, z výkopu. O tom, zda bylo nebo nebylo dosaženo branky, rozhoduje výhradně rozhodčí.

Zakázaná hra a nesportovní chování

- **ofsajd**
- **přímý volný kop (závažné provinění proti pravidlům - např. faul)**
- **nepřímý volný kop (méně závažné provinění proti pravidlům)**
- **napomenutí (žlutá karta)**
- **vyloučení (červená karta)**

Shrnutí: Fotbal je jednou z nejrozšířenějších týmových sportovních her na světě, kterou hrají jak muži, tak ženy. Fotbal řadíme mezi tzv. invazivní sportovní hry, jelikož hráči sdílí společnou hrací plochu a tudíž mezi nimi dochází ke kontaktu. Hrací plocha má své dané rozměry a území, která plní svoji specifickou funkci. Hru většinou řídí jeden hlavní a dva pomezní rozhodčí. Utkání je určováno časem a cílem hry je vstřelit více branek než soupeř. Organizací zastřešující světový fotbal je FIFA, která byla založena roku 1904.

Kontrolní otázky:

- Kolik hráčů je během hry na hřišti?
- Jaké jsou základní rozměry hřiště?
- Za jaké porušení pravidel se nařizuje pokutový kop?
- V jaké míře musí míč přejít brankovou čáru, aby byla branka uznána?

Literatura:

TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1330-6.

STUBBS, Ray. *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6.

DLABÁČEK, Vojtěch. *Abeceda fotbalu: metodika výuky pro I. stupeň ZŠ i starší začátečníky*. Vyd. upr., 3. Ilustroval Zdeněk VÍCH. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-922-9.

3.3.2.2 Pravidla volejbalu

Téma: Pravidla volejbalu

Úvodní informace: Volejbal hrají dva týmy po šesti hráčích. Cílem je dosahovat body odbíjením míče přes síť, tak aby spadl na soupeřově polovině hřiště na palubovku. Bránící hráči obětavě vybírají padající míč rybičkou nebo ho odrážejí spodem do vzduchu, a připravují tak spoluhráčům možnost založit útok. Volejbal oproti fotbalu patří k neinvazivním druhům sportovních her, jelikož hráči mají každý své hřiště a jedná se o nekontaktní sport. Na nejvyšších úrovních se týmy skládají pouze z mužů, nebo pouze z žen, ale volejbal je také oblíbený rekreační sport, který hrají smíšené týmy hráčů různého věku i schopností. V dnešní době velmi oblíbený plážový volejbal. Špičkoví hráči podávají až rychlostí 194 km/h. Volejbal je velmi populárním sportem na celém světě, ale zejména v jižní a východní Evropě, Asii a Severní Americe.

Výchovně vzdělávací cíle:

- žák popíše základní charakteristiku volejbalu
- žák rozliší, kdy se jedná o povolený způsob odbytí a kdy ne
- žák načrtne volejbalové hřiště se všemi potřebnými čarami a danými rozměry
- žák aplikuje pravidla volejbalu (praktická část tělesné výchovy v tělocvičně)

Klíčová slova: volejbal, pravidla, hráč, hřiště, míč, hra, body, odbytí, blok, čára

Učební text

Charakteristika hry

Volejbal hrají dvě družstva na hřišti rozděleném sítí. Ve hře musí být vždy šest hráčů každého družstva, které může v jednom setu uskutečnit maximálně šest střídání. Krom tzv. libera, který může vyměnit kteréhokoliv hráče zadní řady kolikrát chce a není to započítáno do střídání družstva. Utkání se hraje na 3 vítězné sety (některé zápasy pouze na 2 vítězné sety), to znamená, pokud má družstvo 3 sety, vyhrává. Jednotlivé sety se hrají na 25 bodů (kromě 5 setu ten se hraje pouze na 15

bodů). V případě nerozhodného stavu 24:24 se ve hře pokračuje, dokud není dosaženo dvoubodového rozdílu. Účelem hry je poslat míč přes síť na zem do pole soupeře a zabránit soupeřově snaze o totéž. Družstvo má právo na tři odbití (a to i po doteku bloku), aby vrátilo míč k soupeři.

Hrací plocha

Hřiště je obdélník o rozměrech 18 x 9 m obklopený volnou zónou, která je na všech stranách minimálně 3 m široká. Síť je umístěna svisle nad střední čarou a její horní okraj je ve výšce 2,43 m pro muže a 2,24 m pro ženy. Sloupky, na kterých je síť připevněna, jsou umístěny ve vzdálenosti 0,5 - 1,0 m na vnější straně od postranních čar. Jsou vysoké 2,55 m a nastavitelné.

Hra

Samotná hra začíná podáním, které se provádí ze zadní podávající čáry. Po úderu do míče při podání se mohou hráči přemísťovat a zaujímat jakékoliv postavení ve svém poli. Pokud družstvo, které podává, získá bod, podávající hráč může znovu podávat. Pokud však získá bod soupeř, družstvo dříve než uskuteční podání, postoupí dle pořadí postupu. Hráč, který postoupí z postavení 2 (přední-pravý) do postavení 1 (zadní-pravý), bude podávat.

Při přehození sítě má družstvo na zpracování a připravení následného útoku 2 nahrávky na vlastní polovině, při 3 dotyku s míčem musí družstvo přehazovat míč na soupeře. Tato tři odbití mají i po doteku vlastního bloku.

Toto přehazování pokračuje tak dlouho, dokud se míč nedotkne hřiště, není "aut" nebo se družstvu nepodaří vrátit jej povoleným způsobem. Družstvo mající míč na své straně se snaží, aby při třetím odbití smečovalo (prudký útočný úder) na zem soupeře a tím získalo bod. Pokud družstvo nezasměčuje, snaží se zahrát míč do volného místa na soupeřovu straně hřiště tak, aby mu znepříjemnilo rozehrávku, nebo aby získalo bod za dopad míče na hřiště soupeře. Pokud však toto přehození nebo smeč dopadne mimo soupeřovo hřiště nebo do sítě získává bod a podání soupeř.

Bránící tým, který nemá v držení míč, může blokovat soupeřovu směr, tak že vyskočí těsně u sítě pažemi vztáženými proti síti. Po doteku bloku má mužstvo stále 3 doteky (odbití).

Ve druhém setu začíná podávat družstvo, které v předchozím setu nepodávalo jako první.

Nejčastější chyby ve hře

Toto jsou nejčastěji se objevující chyby při hře, při kterých soupeř získává bod.

- hráč se dotkne sítě
- hráč překročí střední čáru do soupeřova pole
- hráč nese, hází nebo táhne míč
- hráč se dopustí dvojdoteku
- hráč při podání přešlápne zadní čáru hřiště
- hráč zadní řady blokuje
- družstvo hraje míčem počtvrté
- míč se dotkne nebo přeletí síť za svislými bočními anténkami
- kterýkoli míč skončí v síti nebo mimo hřiště

Shrnutí: Volejbal je velmi oblíbenou hrou po celém světě, ale zejména v jižní a východní Evropě, Asii a Severní Americe. Cílem hry je dostat míč přes síť a docílit doteku země na soupeřově straně. Družstvo jednoho týmu má na své polovině šest hráčů, kteří se mohou střídát, ale během setu maximálně šestkrát. Specifickou roli má hráč zvaný libero. Většinou se hraje na tři vítězné sety. Set vyhrává to družstvo, která má jako první na svém kontě 25 bodů, ale vítězný rozdíl musí být nejméně o dva body. Družstvo má právo na tři odbití (a to i po doteku bloku), aby vrátilo míč k soupeři.

Kontrolní otázky:

- Jak poznáme na hřišti libero?
- Do kolika bodů se hraje pátý rozhodující set?
- Co se děje pokud set je 24:24?
- Jakou částí těla se ve volejbale nesmí hrát?
- Může hráč zadní řady blokovat?

Literatura:

HANÍK, Zdeněk. *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3380-0.

HANÍK, Zdeněk. *Volejbal: viděno třemi : od základních odbití po herní činnosti*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2744-8.

STUBBS, Ray. *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6.

3.3.2.3 Pravidla basketbalu

Téma: Pravidla basketbalu

Úvodní informace: Basketbal, nebo též košíková, byl vynalezen na konci 19. století. Je to rychlá a velmi technická hra, při které se dvě družstva o pěti hráčích snaží hodit míč do soupeřova koše, a získat tak body. Košíková je nejpopulárnější v USA, kde se hraje nejstarší profesionální soutěž, řízená Národní basketbalovou asociací (NBA). V Evropě je basketbal rovněž oblíbený. Olympijským sportem je od roku 1936. Mezi nejvýznamnější basketbalisty patří Michael Jordan.

Výchovně vzdělávací cíle:

- žák popíše základní charakteristiku basketbalu
- žák rozliší, kdy se jedná o technickou nebo osobní chybu
- žák načrtne basketbalové hřiště se všemi potřebnými čarami a danými rozměry
- žák vysvětlí časové limity 3, 5, 8 a 24 vteřin a k čemu slouží
- žák aplikuje pravidla basketbalu (praktická část tělesné výchovy v tělocvičně)

Klíčová slova: basketbal, pravidla, rozhodčí, hráč, hřiště, míč, hra, koš, hod, osobní chyba, technická chyba, čára

Učební text - I. část

Charakteristika hry

Basketbal hrají 2 družstva o 5 hráčích na každé straně, tito hráči mohou při přerušení hry libovolně střídat. Cílem je hodit míč do soupeřova koše a zabránit soupeři, aby získal míč pod kontrolu nebo dosáhl koše. V basketbale se hraje míčem pouze rukama. Míč se může házet, přihrávat, odrážet, kutálet nebo driblovat v kterémkoliv směru. Čas utkání se skládá ze 4 období po 10 minutách čistého času. Přestávky mezi jednotlivými obdobími trvají 2 minuty, poločasová přestávka je 15 minut (mezi druhým a třetím obdobím). V případě nerozhodného stavu se nastavuje 5 minut. Vítězí mužstvo, které nastřílí soupeři více bodů v časovém limitu 4 x 10 minut čistého času.

Hrací plocha

Oficiální rozměry basketbalového hřiště jsou 28 m na délku a 15 m na šířku. Dále jsou schválené stávající hřiště s rozměry minimálně 26 m na délku a 14 m na šířku. Deska koše je zhotovena z průhledného materiálu, nebo pokud je ze dřeva, musí být bíle natřena. Rozměry desek jsou 1,80 m horizontálně a 1,05 m vertikálně. Koše jsou sítky z bílých provázků, zavěšené na železných, oranžově natřených kruzích, jejich vnitřní průměr je 45 cm. Sítky jsou mírně zúženy, aby na chvíli

zadržely propadající míč. Musí být nahuštěn vzduchem tak, aby při spuštění na hrací plochu z výšky 1,80 m, vyskočil do výšky 1,20 m až 1,40 m.

Cvičení:

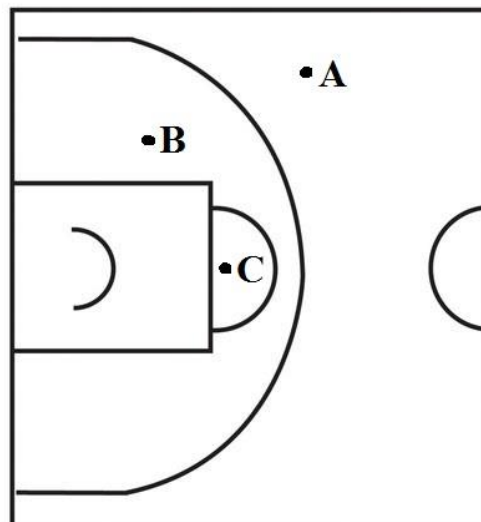
Za kolik bodů budou koše z jednotlivých pozic?

(pozn.: u pozice C se jedná o trestný hod)

Pozice A

Pozice B

Pozice C



Učební text - II. část

Hra

Utkání začíná rozkokem na středovém kruhu, kdy rozhodčí vhodí míč mezi dva soupeřící hráče. Samotnou hru řídí dva rozhodčí, kteří nařizují tresty za chyby hráčů, dávají pokyny náhradníkům pro vstup na hřiště. Družstvo, které má míč, se nesmí zdržovat na své polovině déle než 8 vteřin. Po překročení půlící čáry hřiště se útočící družstvo nesmí vrátit na svou polovinu, jinak je to chyba a míč dostává soupeř. Každá akce útočícího družstva má na zakončení 24 vteřin. Pokud družstvo nestihne za těchto 24 vteřin dát koš, zazní zvukový signál pro 24 vteřin a míč získává soupeř. Hráč v basketbale se může pohybovat pouze pomocí driblingu. Při němž hráč jednou rukou odráží míč od podlahy. Pokud hráč z driblingu chytí míč oběma rukama, musí stát a již se nesmí rozběhnout dále s míčem, v tomto případě musí vystřelit na koš nebo přihrávat spoluhráči. Pokud mužstvo dá koš, jeho soupeř rozehrává pod košem a za čarou, přihrávkou do hřiště na spoluhráče. A tímto začíná nová akce soupeře.

Hráč nesmí soupeře blokovat, strkat, držet, prorážet, nastavit mu nohu, jakýmkoli způsobem mu bránit v pohybu, ani užívat hrubé nebo násilné hry. Pokud se hráč dopustí takovéto chyby a bude odpískána, je to osobní chyba.

Technická chyba je chyba, která není způsobena dotykem se soupeřem. Hráč, který se v utkání dopustil již 5 osobních nebo technických chyb, musí ze hry odstoupit a nastupuje za něho náhradník.

Body a jejich hodnota

Koš je dosaženo, když míč propadne košem, či dokonce nejmenší část jeho objemu je uvnitř obroučky. Koš se započítává takto:

- koš z trestného hodu se počítá za jeden bod
- koš z dvoubodového území se počítá za dva body
- koš z třibodového území se počítá za tři body

Shrnutí: Basketbal je stejně jako fotbal invazivní sportovní hrou, jelikož se jedná o kontaktní sport a hráči sdílí jedno hřiště současně. Hra se zahajuje rozskokem na půlce hřiště. Basketbal hrají dvě družstva o pěti hráčích na každé straně. Cílem hry je za daný časový úsek získat co nejvíce bodů. Body se liší podle toho, z jakého území bylo koše dosaženo. Košíková rozlišuje jeden, dva a tři body. Jedno utkání trvá čtyři čtvrtiny, načež jedna čtvrtina trvá 10 minut. Tuto hru je možné hrát pouze rukama.

Kontrolní otázky:

- Za jakou dobu musí míč opustit vlastní polovinu?
- Za kolik bodů je koš přes celé hřiště?
- Na jaké časové úseky se basketbal hraje?
- Co bys označil za osobní chybu?
- Co bys označil za technickou chybu?
- Kolik rozhodčích se nejčastěji pohybuje při hře na hřišti?

Literatura:

MULLIN, Chris a Brian COLEMAN. *Abeceda basketbalu: [průvodce mladého hráče basketbalu]*. Praha: Ikar, 1996. Beruška. ISBN 80-85944-85-5.

Pravidla basketbalu 2010: pravidla a postupy při utkání: platná od 1.10.2010. Praha: Česká basketbalová federace, c2010, 70 s. ISBN 978-80-254-8102-8.

VELENSKÝ, Michael. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2008, 223 s. ISBN 978-80-246-1480-9.

VELENSKÝ, Michael. *Basketbal: základní program aplikace útočných a obranných činností*. Praha: NS Svoboda, 1998, 76 s. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0553-9.

3.3.2.4 Pravidla Florbalu

Téma: Pravidla florbalu

Úvodní informace: Florbal je hra brankového typu. Do zápasu nastupují šestičlenná družstva. Z toho je pět hráčů v poli a jeden brankář. Cílem hry je na hřišti opatřeném mantinely vstřelit více gólů než jejich soupeř. Florbal připomíná lední hokej bez bruslí. Je to rychlá a rušná hra, která se hraje s holemi a lehkým dírkovaným plastovým míčkem v halách a tělocvičnách. Oproti hokeji, je hra tělem s výjimkou kontaktu rameno na rameno brána, jako porušení pravidel. Při florbale je kladen důraz spíše na technické dovednosti než na tvrdost. Florbal vznikl ve Skandinávii v 70. letech 20. století. Nejlepší týmy na světě mají Švédsko, Finsko, Švýcarsko a Česká Republika.

Výchovně vzdělávací cíle:

- žák popíše základní charakteristiku florbalu
- žák vybere ty přestupky (aspoň tři), za které hráč obdrží dvouminutový trest
- žák vybere ty přestupky (aspoň tři), za které hráč obdrží pětiminutový trest
- žák načrtne florbalové hřiště se všemi potřebnými čarami a danými rozměry
- žák aplikuje pravidla volejbalu (praktická část tělesné výchovy v tělocvičně)

Klíčová slova: florbal, pravidla, rozhodčí, hráč, hřiště, míček, hra, gól, přestupky

Učební text - I. část

Charakteristika hry

Florbal hrají 2 družstva po 6 hráčích na každé straně, z toho pouze jeden brankář. Střídání hráčů se může provádět kdykoliv během utkání a bez omezení počtu střídání. Cílem hráčů je vstřelit gól do soupeřovi branky a zabránit soupeři, aby získal míček pod kontrolu nebo vstřelil gól. Ve florbale se hraje míčkem pouze florbalovými hokejkami. Přihrávání či skórování tělem hráče je zakázané. Brankář nemá hokejku, chytá pouze rukama a tělem. Normální hrací čas je 3 x 20 min se dvěma 10-ti minutovými přestávkami, během nichž si družstva vymění strany. Hrací čas je čistý, to znamená, že při přerušení hry se čas zastavuje. Pokud utkání, které musí být rozhodnuto, skončí nerozhodně, hraje se prodloužení, dokud jedno družstvo nevstřelí branku. Vítězí mužstvo, které nastřílí soupeři více branek v časovém limitu 3 x 20 minut čistého času.

Hrací plocha

Hřiště má rozměry 40 x 20 m (min. povolená tolerance je 36 x 18 a max. povolená tolerance je 44 x 22) a je ohraničeno mantinely cca 50 cm vysokými se zaoblenými rohy a schváleny IFF (nebo ČFbU) a příslušně označeny.

Branky jsou 160 cm široké a 115 cm vysoké. Kolem branky je malé a velké brankoviště. Ve velkém brankovišti může brankář použít jakoukoliv část těla k zastavení či přihrání míčku. Pokud se brankář dostane mimo velké brankoviště, je považován za hráče.

Hra

Na začátku utkání a každé třetiny se provádí vhazování na středovém bodě. Samotnou hru řídí dva rozhodčí, kteří mají rovnocennou autoritu. Hráči ve florbale si mohou nahrávat dozadu či dopředu na jakoukoli vzdálenost bez rozdílu na postavení protihráče. Pokud mužstvo dá branku, provádí se vhazování na středovém bodě.

Cvičení:

Přiřaď písmena ke správným přestupkům.

dvouminutový trest - A

pětiminutový trest - B

pokud hráč hraje míč nad úrovní pasu

hákuje-li hráč hokejkou soupeřovo tělo

vrhne-li se hráč na soupeře nebo ho jinak násilně napadne

pokud hráč hraje míč rukou, paží nebo hlavou

pokud hráč zasáhne, blokuje, zvedne nebo kopne soupeřovu hokejku

hodí-li hráč hokejku nebo jakoukoliv část své výstroje na hřiště ve snaze zasáhnout míč

Učební text - II. část

Přestupky

Přestupky trestané menším trestem (2 minuty)

Skóruje-li soupeř během dvouminutového trestu, potrestaný hráč se vrací do hry.

Přestupky:

- pokud hráč zasáhne, blokuje, zvedne nebo kopne soupeřovu hokejku
- pokud hráč hraje míč nad úrovní pasu
- pokud hráč provede nekontrolovaný nápřah, došvih nebo zvedání hokejky přes soupeřovu hlavu
- pokud hráč tlačí soupeře na mantinel nebo branku
- pokud hráč přidrží nebo podrazí protihráče
- pokud hráč hraje míč rukou, paží nebo hlavou
- hraje-li družstvo s příliš mnoha hráči v poli
- zdržuje-li hráč hru
- dojde-li k špatnému střídání a mnohé další dle posouzení rozhodčího

Přestupky trestané 5 minutovým vyloučením

Vstřelí-li soupeř branku během 5 minutového vyloučení, trest není zrušen.

Přestupky:

- provádí-li hráč v poli násilné nebo nebezpečné údery hokejkou
- hákuje-li hráč hokejkou soupeřovo tělo
- hodí-li hráč hokejku nebo jakoukoliv část své výstroje na hřiště ve snaze zasáhnout míč
- vrhne-li se hráč na soupeře nebo ho jinak násilně napadne
- pokud hráč narazí nebo podrazí soupeře na mantinel či branku

Standardní situace

Vhazování se provádí buď na středovém bodě, nebo na nejbližším místě podle pozice míče při přerušení. Míč se vhazuje vždy mezi dva protihráče. Situace vedoucí k vhazování je neúmyslné poškození či zničení míčku, neúmyslné posunutí branky, pokud dojde ke zranění hráče, nebo pokud nastane jakákoliv neobvyklá situace.

Rozehrání provádí družstvo, které se neprovinilo. Rozehrává se v místě, kde míč opustil hrací plochu, 1,5 m od mantinelu. Rozehrávající nemusí čekat, až soupeři zaujmou svá postavení. Míč musí být rozehrán hokejkou a musí být zasažen, ne tahaný nebo zvedaný. Situace vedoucí k rozehrání je když míč opustí hřiště nebo se dotkne stropu či jiného předmětu nad hřištěm.

Volný úder provádí družstvo, které se neprovinilo. Volný úder se provádí v místě přestupku, ale nikdy ne ve vzdálenosti menší než 3,5 m od malého brankoviště. Rozehrávající nemusí čekat, až soupeři zaujmou svá postavení. Míč musí být rozehrán hokejkou a musí být zasažen, ne tahaný nebo zvedaný. Situace vedoucí k volnému úderu jsou velmi podobné přestupkům vedoucí k udělení menšího trestu nebo následují po udělení menšího trestu. Vždy ale záleží na posouzení rozhodčího.

Trestné střelení bude nařízeno proti družstvu, které se provinilo přestupkem vedoucím k trestnému střelení. Trestné střelení se provádí ze středového bodu a všichni hráči musí být mimo hrací plochu. Hráč provádějící trestné střelení musí být

neustále v pohybu vpřed. Počet úderů není omezen. Jakmile brankář teče míč, hráč provádějící trestné střelení se již nesmí znovu dotknout míče. Situace vedoucí k trestnému střelení nastává, pokud je gólová situace přerušena faulem bráničoho družstva. Také velmi záleží na posouzení rozhodčím. (Stubbs, 2009)

Shrnutí: Florbal je hra podobná hokeji. Oproti hokeji zde kladen důraz spíše na techniku než na tvrdost hry. Florbal je velmi rychlá hra při níž je cílem vstřelit více branek než soupeř. Jako každá sportovní hra, tak i florbal má své specifické hřiště, které má charakteristické rozměry. Hřiště na florbal používá stejně jako v hokeji mantinely, ale mají menší výšku a nejsou vybaveny tvrzeným sklem. Ve florbale nastupuje do utkání pět hráčů v poli a jeden brankář. Brankář nemá žádnou hokejku a chytá pouze tělem. Hru řídí většinou dva rozhodčí a hraje se na tři třetiny po dvaceti minutách.

Kontrolní otázky:

- Jak se liší vybavení hokejového a florbalového brankáře?
- Florbal se hraje čistý nebo hrubý čas a co to znamená?
- Může se během nájezdu míček zastavit či vrátit směrem dozadu?
- Jak se nazývá území, v kterém může brankář chytat míč do ruky?
- V jakých zemích florbal vznikl a kdy?

Literatura:

TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1330-6.

STUBBS, Ray. *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6.

KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010, 141 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.

3.3.3 Olympismus v současném světě: jednání fair play

Téma: Olympismus v současném světě: jednání fair play

Úvodní informace: Olympijské hry jsou jednou z největších kulturních událostí daného roku. Počátek her spadá až do antického Řecka, kde se tvořily určité kulturní vzorce přetrvávající až do dnešní doby, čehož jsou olympijské hry důkazem. O obnovení her se zasloužil francouzský pedagog Pierre de Coubertin. Dnešní olympijské hry mají čtyřletý cyklus, takže se co dva roky střídají zimní a letní olympijské hry. Olympijská medaile je vrcholem úspěchu pro každého sportovce.

Výchovně vzdělávací cíle:

- žák objasní rozdíl mezi výchovou ve Spartě a Athénách
- žák objasní co je podstatou olympijské myšlenky
- žák zhodnotí, jakým způsobem a v jaké míře zasahuje doping do vrcholového sportu

Klíčová slova: olympijské hry, společnost, sport, Pierre de Coubertin, doping

Učební text - I. část

Od sklonku předminulého století, kdy došlo zásluhou Pierra de Coubertina ke vzkříšení olympijské myšlenky, se olympijské hry zapsaly do podvědomí národů. Periodicky se opakující velkolepé sportovní slavnosti však vyvolávají stále větší touhu se této slávy osobně zúčastnit. O účasti na olympijských hrách touží nejen jeden sportovec. Olympijské hry jsou v dnešní době jednou z nejvýznamnějších kulturních událostí. Nejedná se o akci ryze sportovní, ale olympijské hry mají celospolečenský dopad. O tak velkou událost má zájem celý svět, což dokazuje, že je nejsledovanější sportovní událostí. Olympijské hry byly vždy symbolem míru, ale nemůžeme přehlédnout i širší přesah. Jedná se především o uplatnění rasové, politické a náboženské rovnoprávnosti. Olympijské hry mají stále velký status ve společnosti, jejímž úkolem je napomáhání sbližování národů, vychováváním lidí prostřednictvím sportu a tělesné výchovy. (Kössl, 1982)

V antickém Řecku se vytvořily dva základní výchovné systémy, systém spartský a athénský. Oba systémy byly determinovány ekonomickými a politickými základy, na nichž byly oba státy vybudovány. Ve Spartě bylo těžiště výchovy v tělesných cvičeních, ve vojenském výcviku a v otužování, které doplnily hudba, sborový zpěv a tanec, jejichž cílem však nebyla kultivace člověka, ale naopak měly podpořit bojový duch, psychicky připravit mládež na strádání a na válku. Spartský výchovný systém měl i některé progresivní rysy, ale byly znehodnoceny až bezduchou militarizací. Spartský život se rovná životu v kasárnách. Naproti tomu athénský systém lze charakterizovat uplatňováním řeckého ideálu všestranné a harmonické výchovy slučující fyzickou zdatnost s rozumovou a mravní vyspělostí, tj. kalokagathii. Součástí výchovy byly tyto tři složky: gymnastika, tj. tělesná cvičení, základy branné výchovy s hrami a muzika. Tento druh výchovy měl na tehdejší společnost velký vliv a vedl k rozvoji kultury. U řady měst byly hippodromy, dostihové dráhy. Každý městský stát pořádal veřejné hry, z nichž některé převýšily význam města, staly se hrami regionálními (jako např. hry v Athénách nazývané hry panaténajské) a některé, které se konaly na starých kultovních místech, se staly hrami panhelénskými, tj. všeřeckými. Všeřecké hry dosáhly velkého významu. Postupem času se jednalo o skutečné sportovní soutěže. Ze čtveřice panhelénských her - her nemejských, pýtijských, istmických a olympijských - byly nejslavnější hry olympijské, které se konaly každé čtyři roky v posvátném okrsku na západě poloostrova Peloponésos v Olympii. Počátek her sahá někdy do 5. století př.n.l., ale za základ bylo vzato (podle tradice) uspořádání prvních olympijských her roku 776 př.n.l. Olympijské hry se postupem času stále rozšiřovaly. Především co se týče počtu disciplín, soutěžících i dnů trvání her. Řecké hry se postupně staly podívanou, změnily se v soutěže profesionálních závodníků, kteří se tím živili. Hry začaly plnit jiné funkce než předtím. Staly se formou podívané a způsobem obživy. Dokonce se začaly objevovat první pokusy o korupci a podvody. Roku 393 n.l. se konaly pravděpodobně poslední oficiální olympijské hry, rok nato zakázal císař Theodosius I. další konání pohanských slavností a tím i olympijských her. Pár pokusů o obnovení ještě proběhlo, ale konečnou zkázu dovršily dvě katastrofální zemětřesení během 6. století a následující záplavy. Antické olympijské hry upadly do zapomnění. (Bendl, 1994)

Cvičení:

Najdi v osmisměrce všechny sporty a vylušti tajenku.

B	A	D	M	I	N	T	O	N	H
A	Y	L	Š	S	M	O	P	R	Á
S	T	Ř	E	L	B	A	T	A	Z
K	J	P	R	A	S	B	E	G	E
E	U	I	M	L	Á	O	N	B	N
T	D	M	U	O	N	B	I	Y	Á
B	O	X	S	M	Ě	Y	S	S	☺
A	V	O	D	N	Í	P	Ó	L	O
L	E	D	N	Í	H	O	K	E	J

TAJENKA

Učební text - II. část

Zásluha na vzkříšení olympijské myšlenky patří francouzskému pedagogovi Pierre de Coubertinovi. Moderní olympijské hry nebyly pro Pierre de Coubertina pouhou aplikací antické tradice, ale byly součástí jeho úsilí o reformu výchovy mladé generace a jedním z prostředků pro masový rozvoj sportu, pro všestrannou a harmonickou výchovu člověka. Převzal vše, co bylo únosné v dané době - čtyřletý cyklus, název a zejména myšlenku míru a harmonické výchovy. Vše ostatní nahradil novým obsahem a formou. Prosadil střídání místa olympijských her jako důležitého prostředku šíření olympijské myšlenky. V duchu svého pedagogického pojetí vytvářel postupně Coubertain i olympijský ceremoniál, zahajovací a závěrečný

obřad. Je autorem i olympijského symbolu (a vlajky) - pěti vzájemně propojených kruhů, které vyjadřují jednotu všech pěti kontinentů a současně všechny barvy kruhů (plus bílá barva podkladu) byly tehdy základem všech existujících národních vlajek. První obnovené olympijské hry byly přiznány pro rok 1896 Athénám. Není sporu, že olympijské hry a jejich mimořádně působivý ceremoniál přispěly ke zvýšení prestiže sportu a sportovního výkonu, k tomu, že se postupně měnil pohled a názor na tělesná cvičení. (Bendl, 1994)

S rozvojem olympijské myšlenky přišla i určitá negativa. Se stále rostoucím tlakem na sportovní výkon sportovců se vyvíjel i doping. Kořeny dopingu sahají až do dob před naším letopočtem v antickém Řecku. Povzbuzující drogy byly v minulosti ale používány především ve válkách, pro zvýšení odvahy a agresivity, k odstranění strachu a pudu sebezáchovy. V novodobém profesionálním i amatérském sportu se začalo intenzivně dopovat zhruba v druhé polovině 19. století, kdy sport zaujal významné postavení v životě civilizované společnosti. (Hnízdil, 2000)

Shrnutí: Jednou za dva roky je poctěna vybraná země uspořádáním letních či zimních olympijských her. Samozřejmě letní i zimní olympijské hry mají svůj čtyřletý cyklus. Sportovní svět touto celosvětově sledovanou kulturní událostí vzdává hold potomkům těch, kteří před téměř třemi tisíci let stvořili tento jedinečný svátek na území dnešního Řecka. Aktuální podobě olympijských her vděčíme zejména francouzskému pedagogovi Pierre de Coubertinovi, který vzkřísil olympijskou myšlenku (1896 - v Athénách se konaly první novodobé olympijské hry). Olympijské hry nám připomínají nejstarší evropské hodnoty. Čistá hra byla tehdy a je i dnes, po téměř třech tisíciletích, jejich hlavním principem. Další významnou lidskou vlastností byla i rovnováha mezi duší a tělem (v antickém Řecku nazývána kalokagathia), která je neméně důležitá i v dnešní době. Moderní olympijské hry byly založeny proto, aby všem tyto hodnoty každé dva roky připomněly, a to i přes jejich komerční zákulisí a stále se zdokonalující metody dopingu.

Kontrolní otázky:

- Jaký je hlavní rozdíl mezi spartskou a athénskou výchovou?
- Co bylo během olympijských her zakázáno a je zároveň hlavní myšlenkou her?
- Jak se jmenuje osoba, která oživila antickou myšlenku olympijských her?
- Kde a kdy se konaly první novodobé olympijské hry?
- Jaké jsou hlavní symboly olympijských her?

Literatura:

BENDL, Václav. *Kniha olympijských her*. Praha: Svoboda, 1994. ISBN 80-205-0382-x.

KÖSSL, Jiří. *Malá encyklopedie olympijských her*. Praha: Olympia, 1982, 615 s.

ŠTEKR, Vlastimil. *Olympijské hnutí - olympijské hry*. 2., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000, 58 s. ISBN 80-244-0090-1.

EJNES, Gérard a Pavel KOVÁŘ. *Olympijské hry 1896-2004: od Athén k Athénám*. Praha: Olympia, 2004, 358 s. ISBN 80-7033-852-0

3.3.4 Úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí

- realizováno už bez učebního textu pouze jako příprava na hodinu (viz. kapitola 6)

4 Didaktický rozbor učiva

Dalším krokem v dlouhodobé přípravě učitele je tvorba didaktické analýzy učiva. J. Skalková vymezuje didaktickou analýzu učiva „*jako myšlenkovou činnost učitele, která mu umožní z pedagogického hlediska proniknout do učební látky.*“ Pokud se učitel zamýšlí nad konkrétním učivem, je potřeba brát v potaz mnoho podnětů a informací. Mezi ty hlavní patří např. znalost oboru, znalost učebních dokumentů a vzdělávacích cílů, obecné didaktické a pedagogické poznatky, znalost žáků, znalost kontextu a situace, v nichž vyučování probíhá. Při tvorbě didaktické analýzy učiva jde o to, proniknout hlouběji do učiva, mít přehled o látce jako celku, pochopit klíčové myšlenky celého předmětu a promyslet výchovnou a vzdělávací hodnotu konkrétní učební látky. Konkrétněji to znamená promyslet cíle, principy, zákonitosti a základní soustavu pojmů v daném učivu. (Skalková, 2007)

J. Maňák uvádí, že v procesu tvorby didaktické analýzy učiva jde o kombinaci tří klíčových analýz:

- Pojmová analýza
 - jedná se o orientaci v základním učivu, které by měli zvládnout všichni žáci
 - na základní učivo může navazovat učivo prohlubující a rozšiřující
 - učivo je potřeba žákům prezentovat v souvislostech a logických rámcích
- Operační analýza
 - jedná se o činnosti a operace díky nimž dojde společně žák i učitel ke stanovenému cíli (učivem nejsou pouze vědomosti, ale i učební aktivity)
- Analýza mezipředmětových vazeb
 - je důležité, aby učitel bral v potaz další vyučované předměty
 - učivo by mělo být předkládáno v ucelené podobě, vzájemných vztazích a souvislostech
 - výsledkem by mělo být propojení teoretických poznatků s poznatky z reálného života

Pedagogická literatura uvádí několik variant jakým způsobem provést didaktickou analýzu učiva. Zde je jedna z možností používající následující kroky:

1. Ujasnění tematického celku.
2. Formulace cíle tématu.
3. Pedagogická a didaktická diagnóza třídy.
4. Práce s učivem (poznatky, senzomotorické výkony, myšlenkové operace, postoje).
5. Základní struktura učiva.
6. Navozované činnosti žáků
7. Výběr metod, organizačních forem, prostředků a pomůcek.
8. Promyšlení výchovných aspektů.

K didaktické analýze učebního textu jsem si vybral tematický celek pravidla osvojovaných pohybových činností, konkrétně pravidla fotbalu. Budu postupovat podle výše uvedených kroků.

1. Ujasnění tematického celku.

Tematický celek - Pravidla osvojovaných pohybových činností

Konkrétní téma hodiny - Pravidla fotbalu

2. Formulace cíle tématu.

Zde jsou formulovány výchovně vzdělávací cíle, kterých by mělo být na konci probraného tématu dosaženo. Jelikož dané téma má dvě roviny teoretickou a praktickou, jsou některé cíle naplněny až v průběhu dalších vyučovacích hodin. Seznámit žáky s hlavním cílem fotbalu, charakteristikou hry, základními herními situacemi, hrací plochou, průběhem hry a přestupky ve hře.

3. Pedagogická a didaktická diagnóza třídy.

Ještě před teoretickou částí hodiny sledujeme žáky během tělesné výchovy, jakým způsobem reagují na vzniklé herní situace. Zaměřujeme se na ty

momenty v nichž si žáci neví rady. Po realizaci teoretické hodiny pravidel fotbalu opět probíhá praktická hodina. Sledujeme jestli teoretické poznatky mají vliv na rozhodování žáků během hry.

4. Práce s učivem (poznatky, senzomotorické výkony, myšlenkové operace, postoje).

K vymezení základních pojmů nám v učebním textu napomáhají klíčová slova umístěná v úvodu učebního textu. Tvoří určitý rámec pojmů, které se objevují nejčastěji. Klíčová slova jsou elementárními vědomostmi, která nám napomáhají k dalšímu rozšíření získaných vědomostí. Získané vědomosti žákovi umožňují rychlejší rozhodování a systematizaci fotbalových pravidel. Znalost pravidel a praktická zkušenost v žákovi evokuje rozhodovat v duchu fair-play. Snahou učitele by mělo být tento vzorec chování přenést i do osobního života.

5. Základní struktura učiva.

Pravidla fotbalu jsou velmi obsáhlá, ale za základní se považují následující:

- Co je cílem dané sportovní hry.
- Počet hráčů a jejich funkce na hřišti.
- Doba trvání hry a její periodizace.
- Tvar, rozměry a specifická území hřiště.
- Začátek, průběh a konec hry.
- Znalost jednotlivých přestupků (např. ofsajd, faul, roh, aut, atd.).

6. Navozované činnosti žáků

Učební text bych použil jako vodítko pro tvorbu prezentace. Prezentace bude obsahovat základní strukturu učiva s doplňujícími informacemi. Obsahem prezentace bude i několik obrázků a videí pro lepší pochopení probíraného učiva. Žáci hledají společné i rozdílné znaky sportovních her. Probíhá určitá diskuse nad danou problematikou.

7. Výběr metod, organizačních forem, prostředků a pomůcek.

Výuka by probíhala v počítačové učebně. Jako výkladový materiál mi slouží prezentace na základě učebního textu pravidla fotbalu. Žáci obdrží papír (A4) s fotbalovým hřištěm. Na daný papír si z jedné strany doplňují rozměry a další parametry hřiště. Z druhé strany si píší poznámky k jednotlivým pravidlům fotbalu. Žáci jsou během hodiny aktivizováni různými otázkami. Výuka probíhá spíše frontálně. Na konci hodiny píší žáci test z pravidel fotbalu, který by měl prověřit jejich získané vědomosti. Probranou látku lze též zkontrolovat prakticky při hře.

8. Promyšlení výchovných aspektů.

Uvědomit si, že každá sportovní hra má svá pravidla, která je potřeba dodržovat. Podstatné je zde spíše praktické hledisko. Umět se rozhodovat a za svým rozhodnutím si stát. Dané rozhodnutí mít teoreticky podloženo. Vyzkoušet si pozici jak rozhodčího, tak hráče a tudíž se navzájem respektovat a hrát v duchu fair-play. Snažit se o uchování těchto hodnot a realizovat je i v osobním životě.

5 Přípravy na hodinu tělesné výchovy - teoretická témata

Hodina č. 1

Téma: První pomoc při sportovních úrazech - závažná poranění a život ohrožující stavy

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1. ročník

Délka vyučovací jednotky: 2 x 45 minut

Pomůcky: ochranné rukavice, resuscitační roušky, tlakové obvazy, obyčejné obvazy, obinadla, gázy, dlahy, izotermická fólie, sterilní materiál, kartičky s konkrétními situacemi první pomoci

Výchovně vzdělávací cíle hodiny:

- žák popíše, jakým způsobem bude při první pomoci postupovat
- žák rozlišuje jaký typ první pomoci je vhodný v daných situacích
- žák demonstruje postup při první pomoci v konkrétní situaci

Čas	Obsah vyučovací hodiny	Metody, poznámky
3 min	- přivítání žáků - sdělit žákům téma hodiny	
5 min	Motivace: - ptáme se, kdo z žáků má s první pomocí zkušenost, pokud ano, jakou? - povídání o tom, proč je laická první pomoc důležitá	- probíhá úvodní společná diskuse
20 min	Prezentace učiva: - předání základních informací o laické první pomoci žákům	- formou prezentace, výklad - žáci si dělají poznámky - realizovat nejlépe v PC učebně
20 min	Fixace: - zhlédnutí videa s tematikou první pomoci (viz. poznámky k hodině)	- žáci si popřípadě doplňují poznámky z předešlé části hodiny

30 min	Aplikace: - žáci si sami na sobě vyzkoušejí poskytnutí laické první pomoci	- skupinová práce
15 min	Diagnostika: - žáci prezentují daný postup při první pomoci	- prezentace žáků - diskuse nad danou problematikou - tato část může být realizována současně s předchozí částí hodiny

Poznámky k hodině:

Video k hodině je dostupné zde:

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicke_materialy

Skupinová práce:

- žáci jsou rozděleni do několika skupin (podle celkového počtu žáků)
- každá skupina si vylosuje kartičku s konkrétní situací první pomoci
- příklady poranění:
 1. Postižený upadl z vysoké výšky
 - po dopadu nedýchá, po základním ošetření dech naskočil
 2. Postižený upadl na schodech
 - po dopadu nedýchá, možnost zlomeniny
 - nedýchá ani po základním ošetření - nutné umělé dýchání
 3. Postižený upadl do bezvědomí
 4. Postižený upadl na kole
 - silné masivní krvácení, postižený trpí lehkým šokem
 5. Postižený si při pádu přivodil otevřenou zlomeninu dolní končetiny
 - zlomenina doprovázena lehkým krvácením

Hodina č. 2

Téma: Pravidla osvojovaných pohybových činností - fotbal, volejbal, basketbal a florbal

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1. - 4. ročník

Délka vyučovací jednotky: 2 x 45 minut

Pomůcky: počítačová učebna

Výchovně vzdělávací cíle hodiny:

- žák popíše základní pravidla sportovních her
- žák definuje základní rozdělení sportovních her
- žák aplikuje pravidla sportovních her (praktická část tělesné výchovy v tělocvičně)

Čas	Obsah vyučovací hodiny	Metody, poznámky
3 min	<ul style="list-style-type: none">- přivítání žáků- sdělit žákům téma hodiny	
5 min	Motivace: <ul style="list-style-type: none">- obecně k čemu nám jsou pravidla dobrá- kde všude se s pravidly setkáváme- důležitost dodržování pravidel- následky nedodržování pravidel (škola, domov, silniční provoz, zákony, atd.)	<ul style="list-style-type: none">- probíhá úvodní společná diskuse
2x 25 min	Prezentace učiva: <ul style="list-style-type: none">- předání základních informací o dělení a pravidlech sportovních her	<ul style="list-style-type: none">- formou prezentace, výklad- žáci si dělají poznámky- realizovat nejlépe v PC učebně- probrat pouze dvě sportovní hry
2x 5 min	Fixace: <ul style="list-style-type: none">- shrnutí podstatných informací- hledání společných a rozdílných znaků jednotlivých sportovních her	<ul style="list-style-type: none">- žáci si popřípadě doplňují poznámky z předešlé části hodiny- na odlehčení můžeme pustit vtipné video z daných sportů nebo „parádičky“

0 min	Aplikace: - samotná aplikace probíhá poté v praktických hodinách tělesné výchovy	
20 min	Diagnostika: - žáci píší test z pravidel sportovních her	

Poznámky k hodině:

Žáci proberou základní pravidla sportovních her ve dvouhodinovém bloku, který je zakončen testem, který by měl prověřit jejich základní teoretické znalosti z pravidel sportovních her. Konkrétně se jedná o fotbal, volejbal, basketbal a florbal.

Test je možné psát na PC přes program (dostupný zde: <https://testmoz.com/>). Jeho vyhodnocení je okamžité a učitel vidí, jak si žáci vedli.

Hodina č. 3

Téma: Olympismus v současném světě: jednání fair-play

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 1. ročník

Délka vyučovací jednotky: 45 minut

Pomůcky: počítačová učebna, psací potřeby, papíry A4

Výchovně vzdělávací cíle hodiny:

- žák zdůvodní chápání olympismu v současném světě na základě shlédnutého filmu
- žák je schopen argumentovat o pozici olympismu v současném světě v kontextu fair-play a dopingu

Čas	Obsah vyučovací hodiny	Metody, poznámky
3 min	- přivítání žáků - sdělit žákům téma hodiny	- sdělím i jaký je čeká výstup z této hodiny - psaní úvahy na dané téma
5 min	Motivace: - co pro žáky olympiáda znamená - jestli OH sledují v televizi - jestli znají nějaké důležité osobnosti OH	- probíhá úvodní společná diskuse
15 min	Prezentace učiva: - předání základních informací o olympijských hrách	- formou prezentace, výklad - žáci si poznámky dělat nemusejí
20 min	Fixace: - zhlédnutí videa	- pro žáky další úhel pohledu na olympismus
5 min	Aplikace: - žáci píšou úvahu na téma: <u>Je sport stále čestný a čistý?</u>	- žáci mohou začít psát v hodině - úvahu popřípadě dokončují doma
15 min	Diagnostika: - probíhá příští hodinu po přečtení úvah	- probíhá diskuse na dané téma s použitím jejich argumentů v úvahách

Poznámky k hodině:

Žáci po úvodní výkladové části shlédnou video (dostupné zde: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10399366967-rub-a-lic/212563231900004-rub-a-lic-vrcholoveho-sportu/>) a na základě těchto dvou částí píší úvahu na dané téma. Úvaha má maximální rozsah stránky A4. Po přečtení prací probíhá příští hodinu diskuse k danému tématu.

Hodina č. 4

Téma: Úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí

Předmět: Tělesná výchova

Ročník: 2. ročník

Délka vyučovací jednotky: 45 minut

Pomůcky: počítačová učebna, kartičky s českými sportovci

Výchovně vzdělávací cíle hodiny:

- žák interpretuje své poznatky před třídou
- žák použije ke své prezentaci různé informační zdroje

Čas	Obsah vyučovací hodiny	Metody, poznámky
3 min	- přivítání žáků - sdělit žákům téma hodiny	
5 min	Motivace: - jaké znají naše sportovce - jestli je úspěch našich sportovců pro žáky motivací	- probíhá úvodní společná diskuse
15 min	Prezentace učiva: - žáci se rozdělí do několika skupin - cílem bude, aby vyhledali informace o daném sportovci	
20 min	Fixace: - vyhledané informace žáci prezentují před třídou	
	Diagnostika: - během prezentace sledují jejich způsob interpretace zjištěných poznatků	- dohlížet na to, aby žáci čerpali informace z více informačních zdrojů

Poznámky k hodině:

Podle počtu žáků zvolíme skupiny. Jednotlivé skupiny mohou mít i více kartiček anebo je na jedné kartičce napsáno více jmen.

Jednotlivá jména na kartičkách:

Věra Čáslavská, Emil Zátopek, Josef Masopust, Martina Navrátilová, Jiří Raška, Barbora Špotáková, Martina Sáblíková, Kateřina Neumannová, Jaromír Jágr, Roman Šebrle, Pavel Nedvěd, Aleš Valenta, Tomáš Dvořák, Martin Doktor, Dominik Hašek, Jan Železný, Radomír Šimůnek, Imrich Bugár, Jarmila Kratochvílová, Ota Zeremba, Jan a Jindřich Pospíšilové, Jan Kodeš, Ivan Lendl, Ludvík Daněk, Lukáš Krpálek

6 Závěr

Výuka tělesné výchovy na gymnáziu by měla splňovat nejen funkci praktickou, ale i funkci teoretickou dle závazného učiva obsaženého v RVP G. Cílem práce bylo díky poznatkům z oboru pedagogiky, obecné didaktiky a didaktiky oborové sestavit učební texty k teoretickým hodinám tělesné výchovy. Při tvorbě učebních textů a následných příprav na hodinu jsem využil i dalších složek tvořících výchovně-vzdělávací proces jako jsou zásady, metody a cíle výuky. Hlavním cílem práce je poskytnout učitelům tělesné výchovy ucelené portfolio pro výuku tělesné výchovy zejména v oblasti teoretických témat. Teoretické poznatky v první části práce mi byly nápomocny k efektivní realizaci výukových cílů, které učitel plní ve své učitelské praxi.

Druhá, praktická část práce je souhrnem učebních textů a konkrétních příprav na hodiny tělesné výchovy. Učební texty byly navrženy takovým způsobem, aby splňovaly didaktické zásady a byly přínosem jak pro žáky, tak i pro učitele tělesné výchovy. Díky přípravám na hodiny by práce neměla plnit pouze funkci teoretickou, ale vyhovět i účelu v pedagogické praxi.

Seznam literatury

Publikace

Autorský kolektiv. *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia: RVP G*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, c2007. ISBN 978-80-87000-11-3.

BENDL, Václav. *Kniha olympijských her*. Praha: Svoboda, 1994. ISBN 80-205-0382-x.

GRECMANOVÁ, Helena a Drahomíra HOLOUŠOVÁ. *Pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 80-244-1470-8.

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál, 2004. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-888-0.

HNÍZDIL, Jan, Petr TŘEŠŇÁK a Petr BUŠTA. *Doping aneb Zákulisí vrcholového sportu*. Praha: Grada, 2000. Strom života. ISBN 80-7169-776-1.

JANÍK, Tomáš. *Didaktické znalosti obsahu a jejich význam pro oborové didaktiky, tvorbu kurikula a učitelské vzdělávání*. Brno: Paido, 2009. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 978-80-7315-186-7.

JŮVA, Vladimír. *Stručné dějiny pedagogiky*. 4. rozš. vyd. Brno: Paido, 1997. ISBN 80-85931-43-5.

KALHOUS, Zdeněk a Otto OBST. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002, 447 s. ISBN 80-7178-253-X.

KÖSSL, Jiří. *Malá encyklopedie olympijských her*. Praha: Olympia, 1982, 615 s.

LIVEČKA, Emil a Jarolím SKALKA. *Slovník pedagogiky dospělých*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 331 s.

MALÁ, Lucie a David PEŘAN. *První pomoc pro všechny situace: v souladu s evropskými doporučeními 2015*. Ilustroval Radek BENDA. Praha: Vyšehrad, 2016. ISBN 978-80-7429-693-2.

MAŇÁK, Josef. *Nárys didaktiky*. Brno: Masarykova univerzity, 1995.

MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5.

OURODA, Stanislav. *Oborová didaktika*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2000. ISBN 80-7157-477-5.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika: [věda o edukačních procesech]*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-170-3.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-399-4.

SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1821-7.

SOLFRONK, Jan. *Problematika organizačních forem vyučování a alternativního školství*. Praha: Univerzita Karlova, 1995, 51 s. Učební texty z didaktiky.

SPIPKOVÁ, Vladimíra. *Čemu učit ve škole?: k transformaci obsahu primárního vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova, 1996. ISBN 80-86039-12-9.

STUBBS, Ray. *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6.

TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1330-6.

VALIŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ a Miroslav BUREŠ. *Pedagogika pro učitele*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3357-9.

ZVÍROTSKÝ, Michal. *Kapitoly z obecné pedagogiky*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-660-4.

Internetové zdroje

Rámcovým vzdělávacím programem pro gymnázia. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. Praha: Koubek Petr, 2013 [cit. 2017-03-08]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/159>

S dětmi v pohodě. *Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií, 2010 [cit. 2017-04-14]. Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicke_materialy

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Místo cíle v systému vztahů vyučovacího procesu (Blížkovský, 1992, in Skalková, 2007)

Obrázek 2 - Hierarchizace cílů (Švec, Fialová, Šimoník, 1996, in Skalková, 2007)