

STŘEDNÍ VĚDECKÁ KNIHOVNA
LIBEREC
F42946

Tělesná výchova na zvláštní škole

Krajská vědecká knihovna
v Liberci



251000881215



36 01

Vlasta Karásková, Jiřina Adamírová
Bronislava Kolářová, Dušan Kříž
Oldřich Ondřej, Vratislav Svatoň, Michael Velenský

Tělesná výchova na zvláštní škole



Nakladatelství SEPTIMA
Praha 1993

Napsali:

PhDr. Vlasta Karásková, CSc.,
doc. PhDr. Jiřina Adamířová, CSc.,
Mgr. Bronislava Kolářová,
PhDr. Dušan Kříž,
PhDr. Oldřich Ondřej,
doc. PhDr. Vratislav Svatoň, CSc.,
PhDr. Michael Velenský

Lektorovaly:

Mgr. Libuše Kubová
Mgr. Marta Teplá

Obálku navrhla Jitka Greplová
Ilustrace doc. PhDr. Miroslav Libra, CSc.
Grafická úprava PhDr. Michal Císařovský
Technické kresby Zdenka Marvanová

Vydalo v roce 1993 nakladatelství SEPTIMA,
Ostrovní 17, 110 00 Praha 1
Druhé vydání

Doporučeno výnosem Ministerstva školství,
mládeže a tělovýchovy České republiky
č.j. 25 828/92-21 ze dne 3.11.1992

2 0 0 6

496.01

Státní vědecká knihovna Liberec	
Sign. F 42946	T. sk.
Koupě	
P. z. 682 205	

Půjčovna odborné literatury

© Vlasta Karásková a kol., 1993
© Nakladatelství SEPTIMA, 1993

ISBN 80-85801-11-6

OBSAH

Několik slov úvodem	5
Gymnastika / V. Svatoň /	7
Rytmičko – pohybová výchova / B. Kolářov.....	26
Atletika / V. Karásková /	29
Basketbal / M. Velenský /	40
Fotbal / D. Kříž, O. Ondřej /	49
Volejbal / V. Karásková /	52
Plavecká předpříprava / V. Karásková /	55
Cvičení v přírodě / A. Turck /	58
Bruslení / D. Kříž /	61
Netradiční pohybové aktivity	64
Strečink / V. Karásková /	64
Jemná motorika / V. Karásková /	65
Psychomotorika / J. Adamířová /	66

NĚKOLIK SLOV ÚVODEM

Předkládaný metodický materiál je určen učitelům tělesné výchovy na zvláštních školách. Při jeho koncipování jsme respektovali rozsah učiva pohybových dovedností, daný stávajícími učebními osnovami tělesné výchovy zvláštních škol. Na rozdíl od učebních osnov jsme však zaměřili naši pozornost na procesní stránku osvojování pohybových dovedností, kterou pokládáme za stejně významnou jako konečný výsledek motorického učení.

Nabízíme tedy učitelům tělesné výchovy na zvláštních školách nikoliv závazné a vyčerpávající učební programy, nýbrž pouze náměty a inspiraci k přípravě na vyučovací hodiny tělesné výchovy. Pomohou-li učitelům na zvláštních školách alespoň částečně v jejich náročné profesi, pak naše práce splnila svůj účel.

Kolektiv autorů

GYMNASTIKA

V antickém Řecku označovala veškerou pohybovou činnost svobodných občanů tehdejší společnosti. Dnes zahrnuje pohybové činnosti, jejichž prvotním záměrem je pohybově kultivovat lidské tělo, přinášet estetické prožitky a zlepšovat zdraví lidí.

Předností gymnastických cvičení je:

– analyticky, a tím *zacielené*, působit na vymezený pohybový systém (přípravná, zdravotní a léčebná cvičení),

– metodicky stupňovat obtížnost pohybových činností, zvyšovat účinnost použitím nářadí a náčiní a ve svém důsledku rozvíjet *obratnost* člověka, – intenzivně provádět vybranou pohybovou činnost, a tím ji modelovat *kondičně*, v obsahu i organizaci dostupně pro lidi různého věku a pohybového nadání.

Omezením gymnastických cvičení je jejich malá *emotivnost*, zvláště, je-li přístup učitele ke gymnastice neutrální, bez osobní zkušenosti a prožitku jejího osvojování. V takovém případě nelze, než apelovat na učitele, aby zařadil gymnastiku do systému pohybových činností, které by měly plnit tyto funkce:

- vést žáky k aktivnímu vztahu k pohybu a sportu;
- vést žáky k vědomému zacházení s vlastním tělem, k prožívání pohybových činností, k pochopení zásad zatěžování atd.;
- vést žáky k pochopení, že sport je nejdostupnější prostředek k sociálnímu kontaktu s ostatními lidmi.

Sjednocujícím záměrem zpracování učiva gymnastiky v této metodické příručce je inspirovat učitele k *metodické* přípravě vyučovacími jednotkami, k *motivované* vyučovací činnosti a k *variabilní* přístupu k žákům různých schopností a postojů k pohybové aktivitě.

KOTOUL

Ze dřepu: kotoul do dřepu
– maximální sbalení.



Z lehu: převaly vlevo (vpravo);
– zpevní!



Z lehu: převaly vlevo (vpravo) se skrčením
přednožmo; kolena k hrudníku!



„Kolébka“ pádem vzad
– maximálně ebal!



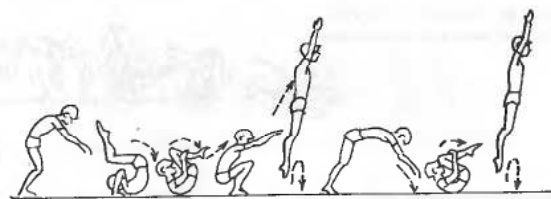
Pádem vzad stoj na lopatkách; aktivní rozevírání
a sbalení.



Kotoul na šikmé ploše. Pozor na dopomoc!
(pod zátylí a pod zadní stranu stehen).



8



Vazba kotoulů. Soustěž kdo nejlepe a ještě jinak.

KOTOUL VZAD

Ze dřepu kotoul vzad do dřepu – v okamžiku
přetáčení přes hlavu odlačuj se rukama!



Průprava

„Kolébka“ pádem vzad
– maximální sbalení, polož ruce vedle hlavy.



Pádem vzad stoj na lopatkách,
polož ruce vedle hlavy.



Kotoul vzad na šikmé ploše. Pozor na dopomoc!
(pod zátylí a pod boky).



9

Kotoul vzad do vzporu stojmo rozkročněho, aktivně vzpírej rukama a maximálně roznož.



Kotoul vzad do vzporu stojmu, nekré nohy v kolenu, maximálně snož.



VAZBY KOTOULŮ



Kotoul – celý obrat ve dřepu – kotoul vzad do dřepu.



Kotoul – skok s celým obratem a kotoul vzad (plynule navaž).



Kotoul – kotoul na vyvýšené ploše, dokrok na žínětku.



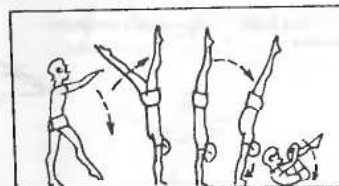
Kotoul vzad do dřepu – kotoul vzad do vzporu stojmo rozkročněho.



Vymysli vazbu před kotoulem a po kotoulu.

STOJ NA RUKOU

Stoj na rukou a kotoul (postupné sbalení do kotoulu).



Příprava

Vzpor ležmo – půlobrat vlevo, vpravo; zpevnění držení těla.



Vzpor ležmo – ručkování vpřed, vpravo, vlevo.



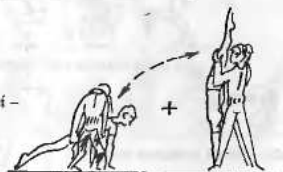
Střídavě pustit pravou, levou
– udrž nohy vedle sebe.



Odrazem snožmo přenášíme
váhu těla na paže.



Ze vzporu ležmo – stoj na rukou s dopomocí –
zpevní se.



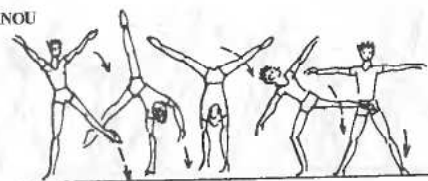
Stoj na rukou s dopomocí
– paže – trup – nohy v přímce.



Stoj na rukou a kotoul – s dopomocí – procvičuj i v jiných vazbách.

12

PŘEMET STRANOU



Ze stoje úložného či předložného přemet stranou; dohnat střidnouř,
maximální čelné roznožení; nevysazuj!

Přemetový poskok, předpažit vzhůru, noha
a trup v jedné přímce, náklon vpřed.

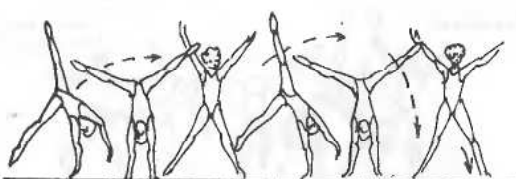


Stoj na rukou s maximálním čelným
roznožením, pokračuj v dokroku stranou.



Přemet stranou s dopomocí – zkrácením paží uchopit cvičence za boky.

13



Přemet stranou opakovaně – udržuj linii dohmatu – zkus ve vazbě s jiným tvarem.

SKOKY I.

Odrazová průprava



Lehce se opírej o příčku žebřin.



Přímý skok se svislým stoupáním těžiště – zpevní se!



Opakované přeskoky přes švihadlo – s kroužením vpřed i vzad.



Odrazem snožmo výskok na zvýšenou podložku (lavičku, 2 díly bedny) – seskok.

Skoky

Skok se skrčením přednožmo – dopni odrazovou nohu.



Skok s bočním roznožením – maximálně roznož.



Skok s celým obratem, s dvojným obratem – zpevní podélnou osu.



Skok se skrčením přednožmo (kolena k hrudníku).



Skok s přednožením roznožmo.

SKOKY II.

Skoky odrazem jedno nož

„Četík“ – pokrčít přednožmo střidno nož, nohy nad vodorovno.



Nůžkový skok – přednožit střidno nož, nohy nad vodorovno, pevné držení trupu.



Jelení skok – ostře skrčit přednožmo pravou (levou), zanožit levou (pravou).



Dávkový skok – provedení se skrčením přednožmo a přednožením; v letové fázi maximálně bočně roznož.



Kadetový skok – skok s celým obratem, odraz z levé, doskok na pravou, při doskoku trup vzpřímen.



16

PÁDY, METY, VÝDRŽE

Pády



Z kleku – pádem vpřed klik ležmo – zpevní se – posíluj paže.



Z dřepu, ze stoje – pádem vpřed klik ležmo.

Metý

Ze vzporu ležmo – přešvih skřemě do sedu – nohy maximálně skřemě, přešvih bez dotyku země.



Ze vzporu ležmo – přešvih odbočno do sedu – nohy stále napjaté.

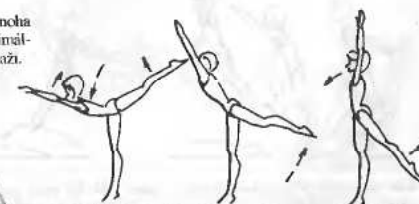


Výdrže

Sed, přednožit vzhůru, upažit – výdrž 2 sec.



Váha předklonno – stojná noha propnutá, volná noha v maximálním zanožení – předej pohyb paží.



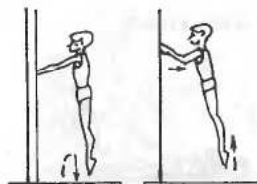
17



PŘESKOK

Odrazová příprava

Opakované přímé skoky u žebřin.
Nácvik odrazu rukama proti stěně.

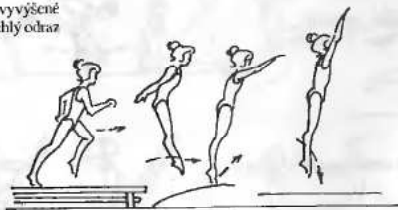


Běžecá abeceda – běh 20 m.

Opakované přeskoky přes švihadlo
– nekrč nohy!



Náskok na můstek z vyvýšené
plochy – energický, rychlý odraz
z nohou, zpevní!



Náskok na můstek přes nízkou překážku, např.
plný míč – zpevní nohy. Sleduj práci paží – zapažením a předpažením
předpažit vzhůru (vzpažit).

18

Přímé skoky



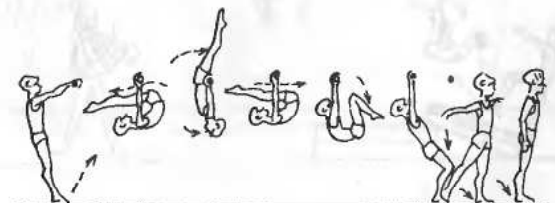
Roznožka – postupně oddaluj můstek – v 2. fázi
nevysazuj. Skrčka – nekrč předčasné nohy po odrazu.

HRAZDA

Pohybová průprava

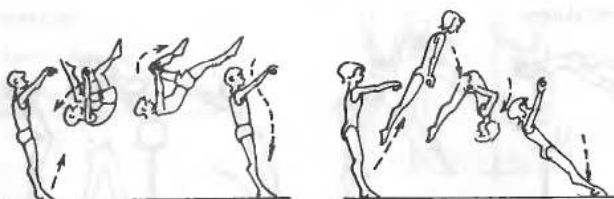


Ze shybu stojmo překot vzad – maximálně sbal
při přešvihů skřmo pod hrazdou. Ze shybu stojmo – opakovaně překot vzad
a vpřed – nedotýkej se nohama hrazdy.



Svis v zranění – svis stěhlav – svis vznesmo – kontroluj si přesnost poloh ve svisu.

19



Ze svisu stojmo přešvih skřmo pravou – svis závěsem v pravém podkolení. Ze svisu stojmo náskok do vzporu – sešín do svisu ležmo.



Ze svisu stojmo přešvih skřmo – svis závěsem v podkolení, dohmatem na zem seskok.

HRAZDA II.

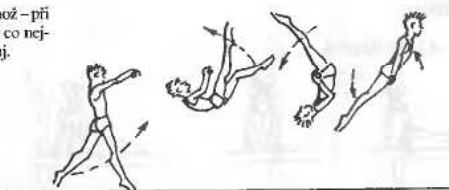
Výmyk



Výmyk odrazem jednož – odrazem z vyvýšené plochy.

Výmyk odrazem jednož s dopomocí.

Výmyk odrazem jednož – při výmyku přiblížuj boky co nejvíce k hrazdě, nevysazuj.



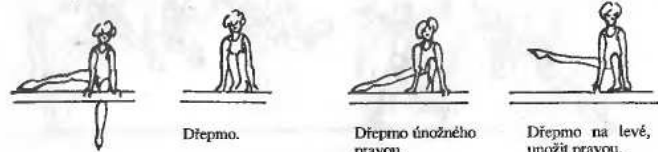
Využití výmyku ve vazbě se sešínem do svisu vnesmo vpředu, přešvih skřmo a překot vzad – překot vpřed do přednosu ve svisu.



Výmyk nebo náskok do vzporu – přešvihy únožmo vpřed (pravou, levou) do vzporu vzadu a přednožením seskok – zkus i přešvihy únožmo vzad a seskok záknihem.

KLADINA I.

Náskoky do vzporu



Dřepmo.

Dřepmo úložného
pravou.

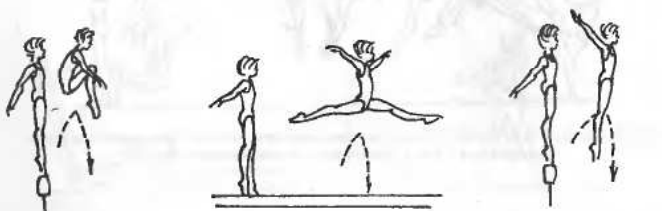
Dřepmo na levé,
uložit pravou.

Úložmo pravou.



Náskok přesvihem úložmo s půlobratem do sedu roznožného bočně – při nácviku náskoků využijte koně našíř.

Seskoky přímé

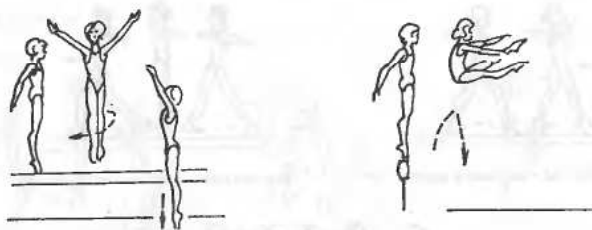


Přímý seskok.

Seskok stranou s bočným
roznožením.

Seskok se skrácením před-
nožmo.

22



Seskok s celým obratem

Seskok s přednožením roznožmo.

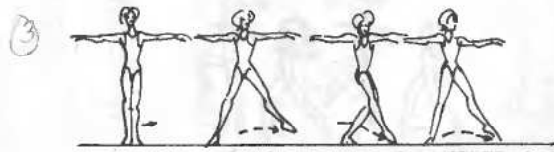
KLADINA II.

Chůze, taneční kroky, poskoky



Chůze vpřed – vzpřímené držení hlavy a trupu.

Chůze s pohybem paží – kontroluj zrakem druhý
konec kladiny.

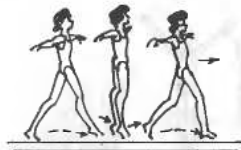


Chůze stranou s křížením vpřed a vzad.

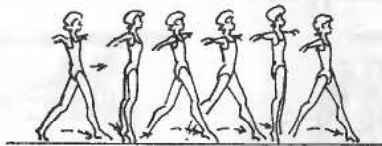
23



Chůze vzad – paže udrž v upažení.



Přisunná chůze – postupně zařad poskoky.



Přeměnné chůze – postupně zařad poskoky.



Valčíkový krok – přidej pohyb paží.



Chůze poskočná – zvětšuj rozsah letové fáze.

KLADINA III.

Skoky



Přímý seskok – v letové fázi přímé držení těla, nevysazuj.



Cetník – postupné krčení nohou před tělem.



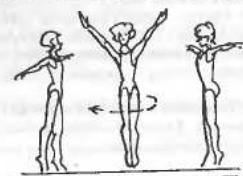
Skok se skrčením přednožmo – přímé držení trupu, nohy ve skrčení co nejvýše.

Skok vpřed do dřepu měrného odrazem jednož – přípravný skok k navázání dalších skoků.



Obraty

Celý obrat ve výponu obounož – nohy těsně za sebou (zpevní podélnou osu).



Celý obrat ve výponu na levé, skrčit účinně pravou.



Celý obrat ve dřepu – trup vzpřímen, hlava v prodloužení trupu.



Skok s celým obratem – do skok do podřepu měrného, nohy těsně za sebou.

RYTMICKO – POHYBOVÁ VÝCHOVA

Veškerá cvičení z rytmické gymnastiky a tance předpokládají znalost základních hudebních pojmů, které je nutno aplikovat na adekvátní pohyb.

Takt: pohybová náplň dvoudobého taktu (2/4) se vyjadřuje svižností, různým pohybem, chůzí, během, krokem polkovým atd. Takt třídobý (3/4) má valčík, mazurka. Takt čtyřdobý (4/4) je vhodný pro pohybové sestavy v průpravné části hodiny.

Rytmus: jako základ určujeme notu čtvrtovou, která odpovídá chůzi. Noty delšího trvání vyjadřujeme rozsáhlejším plynulým pohybem. Noty kratší délky (osminové, šestnáctinové) vyjadřujeme během, poskoky apod.

Tempo: tempo pomale se vyjadřuje zpravidla pohyby paží a trupu, tempo mírně pohybem paží, chůzí a tempo rychle během.

Dynamika: pro pohyb znamená dynamika změny napětí a uvolnění, změny prostoru, polohy těla. Silnou hlasitou hudbu vyjadřujeme pohybem většího rozsahu, s větším napětím nebo využitím prostoru. Při zeslabování ubíráme na síle, rozsahu pohybu, zmenšujeme prostorový rozsah.

Motiv: hudebnímu motivu musí odpovídat i motiv pohybový. S novým hudebním motivem začíná i nový pohyb motivový.

Melodie: melodie působí emocionálně na žáka, umožňuje lépe si zapamatovat sled pohybů.

Z těchto zákonitostí je třeba vycházet při volbě hudebního doprovodu. Po zvládnutí cvičení na jednoduché hudební motivy přecházíme ke složitějším, až k improvizaci. Snažíme se, aby žáci vyjádřili pohybem vlastní emoce vyvolané hudbou, nikoliv aby napodobovali učitele nebo silnější individuální žáka.

Východním bodem v rytmické gymnastice je především seznámení žáků s rytmem ve slově, říkance a lidové písni.

Příklad:

Žáci říkají a tleskají dvojice dvou- a tříslabičných slov.

a/ jména křesťanů – Jana, Evčka,
b/ jména měst – Brno, Olomouc,
c/ jména květin – růže, tulipán.

Při tleskání vycházíme z přímivých poloh (turecký sed), potlesky provádíme ve vzpažení, o tělo, o podlahu atd. Od slov přejdeme k říkance.

Příklad:

Žába leze z louže, po blátě se klouže.

a/ všechny děti tleskají celou říkanku,
b/ 1. skupina tleská noty osminové, 2. skupina noty čtvrtové,
c/ osminové noty běžíme, čtvrtové kráčíme nebo skáčíme.

Analogický pohybový projev lze spojit se zpěvem např. Holka modrooká, Prší, prší jen se leje.

Rytmizované chůze a běh

Chůze

1. skupina utvoří kruh, druhá prochází slalomové mezi nimi ve vázaném zástupu. Žáci, kteří stojí, tleskají do rytmu.

Příklad:

• Jdou vojáci jdou, pěkně za sebou,
jeden ztratil někde boty, druhý nedbá o kalhoty,
jdou vojáci jdou, pěkně za sebou.

• Leze stíhlá panenka do každého okénka,
kudy jde a kam jen vlez, kamarádka sebou veze.

Příklad:

• Chůze volně po prostoru s potleskem a podupem na přízvukovou dobu, chůze s nosením předmětu na hlavě apod.

Doprovod zpěv písně Tluče bubeníček.

Běh

Běh můžeme motivovat hrou na koníčky. Dvojice má švihadlo, přední žák dělá koníčka, švihad-

lo má otočené kolem těla nad pasem, konce švihadla drží druhý žák, který představuje kočičku.

Příklad:

• Snížek padá, snížek padá, jen se praší, jen se sněží, spláší se zimě koně a teď letí bez otěží.

• Prší, prší, jen se leje – běh ve vázaném kruhu vpravo
kam koníčky pojedeme – běh ve vázaném kruhu vlevo
pojedeme na luka – 4 kroky do středu, 3 podupy až kukačka zakuká – 4 kroky ze středu kruhu, 3 podupy

Krok přísunný

Nácvik provádíme v čelném tvaru – řad, dvojřad. Popis kroku:

2/4 takt, výkrok levou stranou, přísun pravou.

Příklad:

• Hali, belí, koně v zeli,
a hříbata v petrželi – na druhý verš můžeme změnit směr

• Jedna, dvě, tři, čtyři, pět,
cos to Janku, cos to sněd, atd.

Celý tanec:

Jedna, dvě, tři, čtyři, pět – 4 přísunné kroky vpravo
cos to Janku, cos to sněd – 4 přísunné kroky vlevo
brambory pečený – 3 potlesky, 3 podupy
byly mluho maštěný – 7mí klusovými kroky dvoj-
ný obrát na místě

Krok poskočný

Popis kroku: 2/4 takt, výkrok pravou, pokácet přednožmo levou, poskok na pravé.

Příklad:

• Krok poskočný po kruhu, ve vázaném kruhu, do středu kruhu, ze středu kruhu.

• Krok poskočný v kruhu ve dvojicích na píseň
Jednou dvakrát poskočím, potřetí se dokolečka
zatočím.

Cval stranou

Popis kroku: cval stranou je vlastně krok přísunný provedený skokem. Vhodná píseň: Já mám koně, vrany koně, ...

Příklad:

• Cval stranou vlevo, cval stranou vpravo.

• Pohybové ztvárnění písně

Motiv A I.–IV. t. – 7 cvalových skoků vpravo,
posledním zastavit,
V.–VIII. t. – 7 cvalových skoků vlevo,
důrazně zastavení.

Motiv B IX.–X. t. – 4 poskočné kroky do středu,
XI.–XII. t. – 4 poskočné kroky ze středu.

Krok přeměnný a polkový

Popis kroku: 2/4 takt, slovní vyjádření taktu je ráz a dva. Na první dobu provedeme krok pravou vpřed a přísun levou vedle pravé nohy, na druhou dobu krok pravou vpřed. Totéž se opakuje levou. U polkového kroku provádíme lehké nadskočení.

Nácvik přeměnného kroku

• Žáci v čelném tvaru nejprve zazpívají a vytleskávají píseň Pod naším okýnkem rostou tam tři růže.

• Žáci při zpěvu písně současně rytmus vydupávají.

• Nácvik kroku na místě, v prostoru.

Příklad:

Dvojice se drží za ruce, stojí bokem do kruhu, střídání 4 kroky přeměnné ve směru tance, 4 kroky vzad,

Nácvik polkového kroku

• V čelném tvaru žáci píseň zpívají, vytleskávají, vydupávají, nacvičují polkový krok na místě. Vhodné píseň: Pod dubem za dubem, Proto jsem si kanafasku koupila, Tři noci nespala apod.

• Procvičování v prostoru, ve dvojicích, střídání polkového kroku s chůzí, během, doplnit zátočkami, otočkami a podtáčkami.

Příklad:

• Dvojice žáků po obvodu kruhu, drží se za ruku, 2 polkové kroky vpřed, začíná vnější noha, 4mi polkovými kroky otáčka (360°) zevnitř.

• Základní postavení dvojice po obvodu kruhu, bokem do kruhu, drží se za pravou ruku, levá ruka vbok.

1. - 4. t. - 4 polkové kroky po kruhu (dívka vzad, hoch vpřed),

5. - 8. t. - 4 polkové kroky zpět,

9. - 12. t. - závěsem za pravé lokty zátočka na místě 4 kroky,

13. - 16. t. - totéž zátočka za levé lokty.

Trojdup a sousedská

Popis kroku trojdupu: 3/4 takt, výkrok s podu-

perem vpřed zevnitř, dva poskoky na noze, která vykročila. Vhodný je rytmus mazurky.

Vhodná píseň: Měla babka čtyři jabka.

Popis kroku sousedská: 3/4 takt, krok pravou vpřed, našlápnutý přísun levou, krok pravou na místě. Vhodná píseň: Na Bítě hoře sedláček oře.

Příklad:

• Kroky sousedské vpřed s natáčením vlevo a vpravo.

• Dva žáci vedle sebe se drží za ruce, na první dva verše 4 kroky sousedské vpřed, začíná se vnější nohou s natáčením od sebe a k sobě. Na další verš se tančí trojdup.

ATLETIKA

Atletické disciplíny tvoří neodmyslitelnou součást pohybových aktivit v hodině tělesné výchovy. Předností je objektivní měřitelnost výkonů a jejich vzájemná porovnatelnost. Dochází ke zvyšování úrovně pohybových schopností a zdokonalování základních lokomocí (běhu, skoku, hodu), což žákům usnadní i provádění jiných pohybových aktivit.

Při výuce atletiky klademe více než jindy důraz na herní formu, teprve později přecházíme na přípravná cvičení a na vlastní osvojování si techniky atletické disciplíny. Metody, prostředky a formy práce volíme podle věku, pohlaví a rozsahu postižení žáků, jejich individuálních možností i podle etapy učení.

Přednávčíkem atletických disciplín už mají žáci částečně zautomatizované základní lokomoce. Proto z hlediska didaktického se zaměřujeme na odstranění chybných pohybových projevů. Až potom postupně nacvičujeme techniku atletické disciplíny. Při náviku se soustředujeme nejprve na zvládnutí uzlové fáze (např. odhodu, odrazu apod.), později na přípravnou a závěrečnou fázi (např. rozběh, doskok apod.).

Usilujeme o to, aby každý žák zvládl alespoň v základech techniku atletických disciplín, neboť jen tak jim umožníme prožít pravou radost z vlastního výkonu.

Krátký běh

Běh patří mezi přirozené pohyby, neznamená to však, že osvojení si správné techniky je jednoduché. Naopak, čím je běh kratší, tím více se zvyšují nároky na rychlost, přesnost a účelnost pohybu. Základním prvkem v běžecké technice je běžec-ký krok.



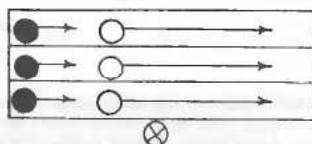
a/ Při odrazu je odrazová noha zcela napnutá a odráží se ze špičky. Druhá noha švihá ostrým kolénkem vpřed a vzhůru. Paže jsou v největším rozšíření. Tělo tvoří tzv. běžec-ký luk.
b/ V letové fázi se odrazová noha skládá pod tělem, bérce švihové nohy vykyvuje vpřed, švihová noha se připravuje na dokrok.
c/ Dokrok se u krátkého běhu provádí na přední část chodidla (šlapavý způsob běhu).

Přípravná cvičení

- Běžec-ké hry, honičky, štafetové hry, pátkovací hry.
- Odrazová cvičení s důrazem na odraz vpřed a nahoru.
- Imitace jízdy na kole ve stoji na lopatkách.
- Cupitavý běh po značkách, do schodů.
- Běh do kopce, s kopce, do schodů.
- Stínový běh, kdy první mění směr a tempo běhu, druhý napodobuje (motivace: hlídač hlídá vězeň).
- Pokus o zvládnutí prvků běžec-ké abecedy (liff-ink, skipink atd.).

Návuk

- Práce paží na místě, u stěny, před zrcadlem, s přechodem do běhu.
- Běh po čáře, běh v běžec-ké dráze.
- Běh s handicapem, kdy druhá řada žáků vyběhá s 1 – 2 sec zpožděním za první (motivace: polici-isté stíhají zloděje).



– Stupňovaný běh na dráze (motivace: utíkáme od požáru).
– Rozložený běh, např. 60m na úseky chůze – běh – chůze nebo běh – sprint – běh.



– Běh za zlehčených podmínek např. s větrem v zádech, s kopce.
– Běh za ztížených podmínek např. v písku, ve sněhu, proti větru.
– Krátký běh na čas v dráhách ze stoje.

Nejčastější chyby (cviky na jejich odstranění jsou označeny *)

Chodidla jsou kladena špičkami ven.
* Běhat po čáře.

Hlava a trup jsou v záklonu.
* Při běhu pozorovat kolena.

Paže švihají do stran.
* Běhat podél stěny, plotu apod.

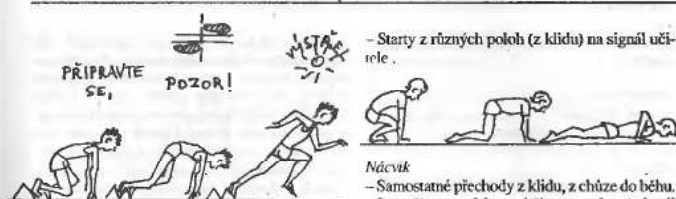
Paže jsou málo pokrčeny v loktech.
* Běhat do kopce.

Dlaně jsou sevřené v pěst nebo naopak s nataže-nými prsty.

* Běhat s lehkým a malým předmětem v ruce.

Nízký start

Start je důležitou součástí zejména kratších bě-žeckých tratí, kdy kvalita startu rozhoduje o vý-sledku výkonu žáka. Nejvýhodnější polohou pro rychlé vyběhnutí je nízký start.



a/ Na povel „Připravte se!“ zaklekně žák ze stoje předkročněho, napjatými pažemi se opírá o zem, prsty směřují do stran, hlava je v prodloužení trupu.
b/ Na povel „Pozor!“ zvedne žák pánev mírně nad úroveň ramen a váhu těla přenesou trochu dopředu na paže.
c/ Výstřel (tlesknutí, písknutí) – žák začíná rych-lým švihem zadní nohy vpřed a současně se na-píná přední odrazová noha. Švih paží je razantní. První kroky po startu jsou kratší, postupně se prodlužují, trup je v předklonu, postupně se na-přimuje. Všechna energie směřuje vpřed, nikoli nahoru.

Přípravná cvičení

- Štafetové hry, běžec-ké hry, pátkovací hry.
- Starty z různých poloh (z pohybu) na signál učitele
- a/ dřep – vztyk,
- b/ poskoky střídavoz,
- c/ opakované klíky,

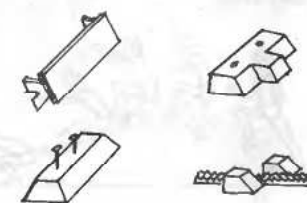


Návuk

- Samostatné přechody z klidu, z chůze do běhu.
- Letný start z chůze, z běhu na zrakový signál (např. čára, mávnutí učitele apod.).
- Totéž cvičení na sluchový signál (písknutí, tlesknutí).
- Polovysoký start na signál učitele (obr. 7), kdy odrazová noha je vpředu, trup nachýlen dopředu, váha těla na přední dolní končetině.



- Nízký start samostatně bez bloků a bez startov-ní čáry. Postupně ztůžme: nízký start se startovní čarou, s následným během v běžec-ké dráze, se startovními povely, se soupeři, ze startovních bloků, se startovním výstřelem. Jako startovních bloků lze použít
- a/ sklopenou lavičku,
- b/ trámek,
- c/ upravený trámek,
- d/ regulární startovní bloky.



Nejčastější chyby (cviky na jejich odstranění jsou označeny *)

„Připravte se!“
Žák sedí na patách.
* Upravit paže kolmo k zemi.

„Pozor!“
Pánev je příliš vzadu nebo vysoko.
* Ukázka správné polohy, provedení s dopomocí.

Výstřel
Odrážecí noha není dopnutá.
* Opakovat odrazová cvičení.
Trup se ihned po výstřelu vzpřimuje.
* Běh na místě v mírném rovném předklonu s oporou paží.

Skok do dálky

Skok do dálky je disciplínou pro žáky naprosto přirozenou. Kvalita výkonu je ovlivněna rychlostí rozběhu, technikou odrazu, letové fáze a doskoku, ale velmi často i tím, jak dokáže žák spojit rozběh s vlastním odrazem. Nejjednodušší technikou je základní způsob.



Někteří žáci mohou zvládnout i techniku skoku do dálky skřemem.



Rozběh u skoku do dálky je stupňovaný, asi 10–20m dlouhý. Při odrazu dochází k úplnému dopnutí odrazové nohy a současně se pokrčená švihová noha pohybuje směrem nahoru. Odraz je spojen s energickým pohybem paží. Po odrazu se odrazová noha připojí k mírně pokrčené švihové noze (u techniky skřem k noze skřené). Před doskokem předkopávají bérce před sebe. Doskok je do dřepu, paže švihají vpřed a trup se předklání.

Přípravná cvičení

– Přípravná cvičení jako u krátkého běhu.
– Odrazová cvičení na trávě nebo na žíněnkovém písku: opakované poskoky na jedné noze, se skřčením odrazové nohy, skoky s jedné na druhou nohu (tzv. odpichy), poskoky snožmo, žabáky apod.
– Opakované poskoky a skoky do kupce, do schodů.
– Odrazová cvičení na stupňovitě uspořádaném nářadí.

Nácvik

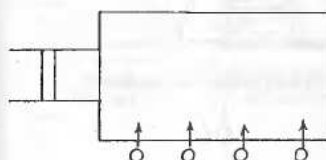
– Vierskoky z místa: jednoč. např. trojskok LLL, PPP, LPL, PLP.
– Skok do dálky z místa odrazem jednoč. a s doskokem na obě nohy.
– Po rozběhu odraz z horního dílu bedny a doskok na žíněnku.



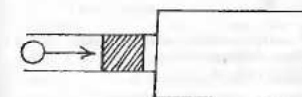
– Z chůze, z běhu překročit území vyznačené na zemi čarami, švihadly apod. (motivace: překročit potok).



– Totéž cvičení, t. j. dlouhým krokem do doskočiště.



– Ze čtyřkrokového rozběhu odraz v libovolném místě a doskok na švihovou nohu. Postupně ztížíme: doskok snožmo, vymezení odrazového pásma např. 50cm



– Skok do dálky ze zkráceného rozběhu přes překážku, umístěnou mezi odrazovým pásmem a doskočištěm (natažená guma, sklopená překážka).
– Skok do dálky ze zkráceného rozběhu s odrazem z odrazového břevna, totéž s důrazem na předložení před doskokem.
– Vyměření délky rozběhu, určení odrazové nohy.
– Skok do dálky z celého rozběhu.

Nejčastější chyby (Cviky na jejich odstranění jsou označeny *)

Pokles rychlosti v závěru rozběhu.
* Zkrátit délku rozběhu.

Záklon při odrazu nebo soupažný švih paží při odrazu.
* Opakovat odrazová cvičení.

Nízká letová fáze.
* Skákat do dálky přes překážku.

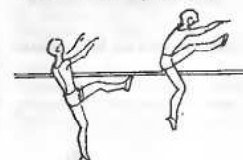
Malé předložení při doskoku.
* Doskakovat na bezpečnou značku, umístěnou v doskočišti.

Skok do výšky

Tato atletická disciplína se svým charakterem odlišuje od ostatních disciplín. Žák totiž nepodává takový výkon, jakého je momentálně schopen, nýbrž zdolává konkrétní pohybový úkol, daný výškou laťky. Přítomnost překážky – laťky – a okamžitá informace o úspěšnosti či neúspěšnosti nutí žáka vyvinout značnou dávku volního úsilí.

Překonávat laťku ve skoku do výšky lze různými způsoby. Pro většinu žáků je však technika skoku do výšky skřemem nebo střihem jedinými, které jsou schopni zvládnout.

Technika skoku do výšky střihem

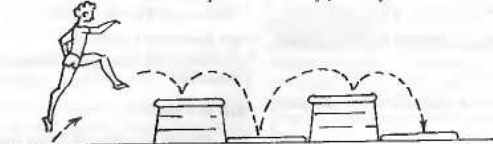


Rozběh je přímočarý, asi pod úhlem 25° – 30° . Předposlední krok je delší než poslední. Odraz se provádí ve vzdálenosti asi 2–3 stopy od svislé roviny laťky, a to vzdálenější nohou. Žák si pomáhá švihem napnuté švihové nohy (špička chodidla je ohnutá vzhůru), pokrčené paže pomáhají pohybem soupaž až téměř do vzpažení. Laťku žák zdolává v sedu obkročmo.

Přípravná cvičení

- Skokanské hry a honičky, štafetové hry s poskoky a skoky.
- Přeskoky švihadla.

– Zdolávání překážkové dráhy přeskoky.

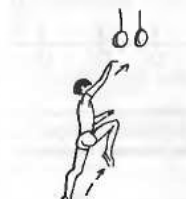


– Vyskoky na gymnastické nářadí.

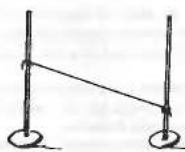
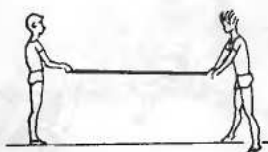
– Vyskoky s dosahováním na předměty.



– Z čelní chůze překračování laťky (gumy) skřemem.

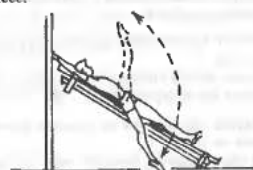


– Z čelního rozběhu přeskoky laťky (gumy) skřemem s doskokem na švihovou nohu, s doskokem na odrazovou nohu.



Nácvik

– Nácvik práce švihové nohy v lehu na šikmé lavičce.



- Překračování laťky (gumy) na průměrné výšce technikou střizmo tam, tam i zpět.
- Překračování laťky (gumy) z chůze.
- Překračování laťky (gumy) z chůze s důrazem na švihovou práci nohy a paží.
- Ze tří běžecých kroků skok do výšky technikou střizmo na přiměřené výšce přes napnutou gumu.

– Skok do výšky přes laťku, z celého rozběhu, s postupným zvyšováním laťky.

Nejčastější chyby (Cviky na jejich odstranění jsou označeny *)

V závěrečné fázi rozběhu zatažení dráhy podél laťky.

* Rozbíhat se po čáře.

Odraz blízko nebo daleko od laťky.

* Odrazet se ze značky.

Při přechodu laťky obě dolní končetiny pokrčeny.

* Skákat přes šikmou laťku (gumu), a to vyšší u chodidel.

Při přechodu laťky záklon trupu.

* Provádět výskoky s dosahováním na předměty.

Rozběh není rytmický.

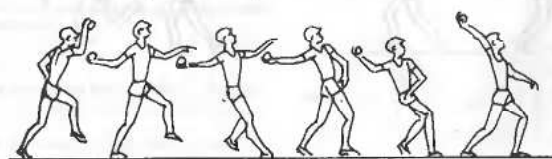
* Učitel dá slovní dopomoc např. „táz–áh–hop“.

Hod míčkem (granátem)

Hod míčkem (granátem) je atletická disciplína určená pouze žákům. Míček držíme v dlani ve výši očí. Rozběh je uvolněný, stupňovaný. Pohyb ruky s míčkem je při rozběhu sladěný s pohybem nohou, jako při normálním běhu. Poslední tři kroky rozběhu jsou přípravou pro odhod. Při prvním kroku trojkrového rytmu vykývá žák odhodovou rukou uvolněně vpřed (odhodový impuls), při druhém kroku (skřížném) napíná ruku co nejvíce vzad do náprahu, při třetím kroku švihem celého těla a švihem paže s míčkem pro-

vede odhod asi pod úhlem 40° – 45° . Poslední krok provádí žák položením chodidla přes patu, noha je v kolenní pokud možno napnutá. Snahou je, aby poslední kroky byly rychlé, aby dolní končetiny předbíhaly ve svislé ose trup. Po odhodu provede žák krok nebo přeskok na druhou nohu.

Organizace nácviku hodu míčkem (granátem) předpokládá respektování zásad bezpečnosti. Nejvhodnější je nácvik hromadnou formou v řadách nebo v řadě žáků.



Přípravná cvičení

- Pohybové hry s házením, míčové hry s trefováním, palkovací hry.
- Spontánní házení horním nářadím s libovolným náčiním, např. s kameny, šíškami, sněhovými nebo papírovými koullemi, drátěnkami, malými hadrovými míčky apod.
- Hody na svislý cíl (vzdálenost 5-10m), např. přes strom, větev stromu, přes síť na odbíjenou, horní žerď branky, v tělocvičně např. na teré nařezaný na stěně, do desky s otvory apod.
- Hody na vodorovný cíl, např. na žíněnku, do dílu bedny, do kbelíku, do plochy na zemi chráněné čarami (kruh, čtverec, hlava).
- Hody na vyvýšený vodorovný cíl, např. body do bedny bez horního dílu, do kbelíku apod.
- Obdobná cvičení prováděná méně šikovou rukou, v kleku, v sedu, v kleku přednožem.

Nácvik

- Hod z místa z bočního postavení.
- Chůze s míčkem v ruce, běh s míčkem, stupňované rovinky s míčkem na dráze.
- Vyměření délky rozběhu a určení místa k zahájení posledních tří kroků.

- Cvičení ve dvojici imitující odhodové postavení („oštěpařský luk“).



Nejčastější chyby (Cviky k jejich odstranění jsou označeny *)

Vychýlování dráhy rozběhu z přímého směru
* Rozbíhat se po čáře.

Poslední tři kroky rozběhu jsou dlouhé, ve špatném rytmu.

* Poslední tři kroky došlapovat na značky, učitel dá žákovi slovní pomoc „táz – dva – tři“.

Při odhodu odklon trupu na opačnou stranu (u praváku vlevo).

* Dát loket (u praváka levé ruky) výš, motivace: „dříve se kolik je hodin“.

Odhod pouze paží, bez zapojení trupu a dolních končetin.

* Opakování cvičení ve dvojici na nácvik oštěpařského luku.

Hody nízko nad zemí.

* Opakovat hody na svislý cíl.

Prešlapy po odhodu nebo odhody daleko před břevnem.

* Posunout rozběhovou značku vpřed nebo vzad.

- Držení míčku, hod z místa horním nářadím z čelního postavení.



Překážkový běh

Zdolávání překážek je složitý koordináční pohyb končetin a trupu, prováděný rychle a rytmicky. U žáků je běžná bariéra strachu z překážek. Odstraňujeme ji velmi postupným zvyšováním výšky překážek.

Žák začíná přechod přes překážku libovolnou švihovou nohou. Švihová noha je nad překážkou

nepatrně pokrčena v kolenně (obr. 21). Po překročení doskápne rychle za překážku. Odrasová noha se po odrazu skrčuje kolenem ven a po přechodu překážky dokračuje normálním běžecským krokem. Pouze při přechodu přes překážku regulují rovnováhu těla, trup je mírně předkloněn.



Přípravná cvičení

- Pohybové hry se zdoláváním různých překážek, překonávání gymnastického nářadí jako překážek.
- Spontánní přeběhy překážek v terénu.
- Běh po značkách v 3-5 krokovém rytmu.
- Přeběhy překážek s pravidelnou vzdáleností v 3-5 krokovém rytmu, např. čar, švihadel, kamenů, ležících spolužáků, laviček, tyčí, holí, sklopených překážek.



- Cviky, zvyšující pohyblivost kyčelních kloubů, překážkový sed.

Nácvik

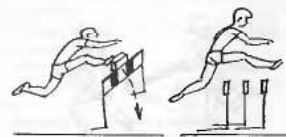
- Překračování překážky středem s pomocí, samostatné, překračování více překážek za sebou.
- Běh přes nízké překážky (dřevěná příčka nahrazená gumou).

- Běh přes překážky se šikmou příčkou (gumou).



- Běh přes překážku se shovením krabíčky (tevíčky), položené na horní příčce překážky.

- Běh přes zdvojenou překážku.



– Překážkový běh přes 3–5 překážek.

– Nízký start s přechodem jedné překážky, nízký start s přechodem dvou překážek, z nichž první je nižší.

– Překážkový běh s postupným zvyšováním vzdálenosti mezi překážkami a zvyšováním výšky překážek.

Nejčastější chyby (Cviky na jejich odstranění jsou označeny *)

Náběh na překážku je pomalý, žák se zastaví před překážkou.

* Snižtí výšku překážky, dřevěnou příčku nahradit gumou.

Prodlužování nebo zkracování kroků mezi překážkami.

* Běhat po značkách, učitel poskytuje dopomoc slovně nebo tleskáním.

Žák přechází vysoko nad překážkou.

* Opakovat cvičení obr. 23b, dotknout se při přechodu přes překážku špičky švihové nohy opačnou rukou.

Snižování rychlosti běhu po dokroku za překážkou.

* Nacvičovat rychle hrábnutí švihové nohy na zem.

Štafetový běh

Štafetový běh je jediná opravdu kolektivní atletická disciplína. Čtyřčlenné družstvo je motivováno jediným cílem, a to přenést štafetový kolík co nejrychleji od startu do cíle.

Štafetový běh (např. 4x40m, 4x60m) začíná první člen štafety výběhem z nízkého startu. Ostatní žáci startují z polovysokého startu. Štafetový kolík si žáci předávají v předávacím území (20m) spodním obloukem.

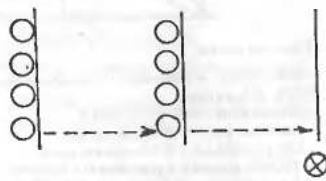


Předávka probíhá v běhu. Přebírající vyběhává, když se k němu žák, předávající kolík přiblíží na 2–6m. Doporučujeme učit žáky tzv. školskou předávku. To znamená, že přebírající žák dostává na signál „Per!“ „Hop!“ kolík do levé ruky. V průběhu zdolávání svého běžeckého úseku si žák předá kolík do pravé ruky, aby byl připraven k další předávce.

Přípravná cvičení

– Běžecké hry, štafetové hry, hry s házením a chytáním kolíku, honičky (např. honici drží kolík).

– Štafeta dvojic: žáci ve dvou řadách 30–50m vzdálených, první řada startuje na signál učitele, žáci ve druhé řadě na dotyk spolužáka.



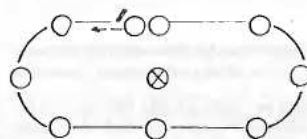
– Štafetová hra družstev s kolíkem formou soutěže.



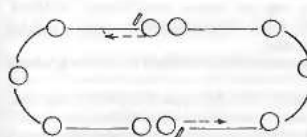
Nácvik

– Držení kolíku, předávka na místě, v chůzi, v poklusu, na slovní signál, a to v kruhu nebo v zástupu. Při organizaci žáků v pohyblivém zástupu, jakmile se kolík dostane k prvnímu žáku, ten jej hodí na zem, poslední žák jej zvedne a cvičení se opakuje.

– Věčná štafeta s jedním kolíkem.



se dvěma kolíky



Princip cvičení spočívá v tom, že žák s kolíkem běží ke svému spolužáku, předá mu kolík a zůstane stát na jeho místě.

– Nácvik nízkého startu s kolíkem (kolík se nesmí dotýkat země).

– Štafetový běh 2x40m (50m, 60m), štafetový běh 4x40m (50m, 60m).

Nejčastější chyby (Cviky k jejich odstranění jsou označeny *)

Přebírající dlouho čeká nebo naopak vyběhává příliš brzy.

* Umístit na dráze značku. Jakmile na ni přibíhající žák došlápně, vyběhává přebírající žák.

Předávání mimo předávací území.

* Vysvětlit pravidla předávky, posunout místo startu přebírajícího.

Křehčovitý běh s kolíkem.

* Volné, stupňované rovinky s kolíkem.

Špatné vložení kolíku do ruky, ztrata kolíku při předávce.

* Přilepnout kolík do ruky přebírajícího.

Vytrvalostní běh

Za vytrvalostní běh pokládáme pro žáky běh na střední vzdálenost 300–1000m, případně i více. Technika běhu (švihového) je v porovnání s krátkým během odlišná. Trup je více vzpřímen, boky se protlačují dopředu. Délka kroků je kratší. Noha došlapuje přes špičku na celé chodidlo a zpět na špičku, z níž se odráží. Běh začíná z polovysokého startu.



Vytrvalostní běh nacvičujeme zejména na podzim a na jaře, nejlépe v přírodě na měkké cestě. Vhodný je běh za vodičem (učitelem), určujícím tempo běhu. Za základ úspěšnosti nacviků vytrvalostního běhu pokládáme vhodnou motivaci žáků.

Přípravná cvičení

– Běžecké hry, orientační hry, terénní hry, pochody apod.

Nácvik

– Běh kolem tělocvičny: úseky na delší straně tělocvičny rychleji (např. po dobu 3 minut, následuje odpočinek).

– Volný běh kolem tělocvičny střídáný s chůzí (např. 1 min běh, 45 sec chůze, opakovat 3x).

– Běh na atletickém oválu: rovinky rychleji, zatáčky chůzí nebo volným poklusem (např. 2 x 2 kola s odpočinkem).

– Indiánský běh: střídání stejně dlouhých úseků běhu a chůze.

– Fartlek: střídání různých dlouhých úseků s různou běžecskou rychlostí.

– Kros: běh v přírodě s využitím terénu.

– Běh proložený chůzí – šest, osm a dvanáct minut.

– Štafetový běh, např. x krát 400m.

– Soutěž jednotlivců ve vytrvalostním běhu v rozsahu učebních osnov.

BASKETBAL

Basketbal je jednou z hravých sportovních her. Úvodní výklad o zvláštnostech basketbalového učiva a o přístupu k organizaci didaktického procesu, v němž se oživují skryté potenciály basketbalu, platí proto v plné míře i pro fotbal a házenou.

Zařazením basketbalu do osnov TV pro zvláštní školy se nemění podstata této sportovní hry a podstata její praktické realizace. V koncepci didaktického procesu se proto předpokládá respektování přímého vztahu mezi utkáním a tréninkovým procesem. Tento vztah, který má oboustrannou platnost, lze přiměřeně plnit střídáním vyučovacích jednotek se zcela specifickým zaměřením buď na utkání, nebo na tréninkový proces (dříve vyučovací jednotky s nácvikem).

Zvláštností basketbalového učiva nutí učitele brát v úvahu, že:

- při výběru učiva nelze spoléhat pouze na osnovy, resp. na činnosti předepisované učebními osnovami (osnovy nutno chápat jako stručný předpis, který naznačuje zejména cílovou stránku a málo si všímá procesálních otázek didaktického procesu);
 - učivo žákům předkládané musí respektovat jednak cílovou stránku basketbalu (t. j. utkání), jednak žáka a jeho výkonnostní a mentální úroveň;
 - učivo, předkládané žákům ve vyučovacích jednotkách, by mělo být nejenom přiměřené, ale také přitažlivé, zábavné (požadavek lze splnit např. častým zařazováním cvičení soutěživého typu, častým obměňováním basketbalových činností nebo častým střídáním metodicko-organizačních forem);
 - utkání je chápáno jako jediná forma realizace basketbalu a také jako nedílná součást učiva; proto by měly všechny činnosti vycházet z utkání a zase se do něho – v pozměněné podobě – vracet.
- V didaktickém procesu basketbalu se na školách uplatňují dva typy vyučovacích jednotek: s utkáním a s tréninkovým procesem. Oba typy mají z hlediska didaktiky basketbalu přibližně stejný význam a považujeme proto za správné, jestliže se pravidelně nebo podle možností pravidelně střídají. Zastoupení uvedených vyučovacích jednotek však není přesně určeno a jejich vzájemný poměr stanovují výhradně učitelé TV.

Vyučovací jednotky s utkáním

Mají v didaktickém procesu pevné místo a doporučujeme je zařazovat s ohledem na zájem dětí. Zkušenosti i poznatky z praxe potvrzují, že žáci na začátečnické výkonnostní úrovni, s níž se na školách setkáváme, se mohou utkáním nebo jemu podobné přípravné hry aktivně zúčastňovat hned od začátku. Zastáváme názor, že těchto jednotek by mělo být co nejvíce.

Utkaní je důležitým diagnostickým zdrojem, který učitele komplexně informuje o herní aktivitě žáků. Na základě zjištěných poznatků z utkání také učitel rozhoduje o výběru učiva.

Vyučovací jednotky s utkáním mají zvláštní strukturu i obsahové zaměření. Při optimální organizaci a efektivním využití času je možné v běžném typu vyučovacích jednotek na školách (45 minut) počítat pro utkání 25 – 30 minut.

Důležitým předpokladem úspěšné realizace utkání i tréninkového procesu je znalost pravidel. Žáky seznamujeme pouze s těmi pravidly, která jsou pro ně srozumitelná a přímo ovlivňují charakter sportovní hry. V basketbalu je takových pravidel několik a označují se jako základní.

Jedná se o:

- pravidlo o hřišti, o míči a hráči v zářezí,
- pravidlo o krocích,
- pravidlo o driblunku,
- pravidlo o osobních a technických chybách.

Podstatu ostatních pravidel a důsledky jejich porušování se mohou žákům vysvětlovat průběžně a mohou se dokumentovat na konkrétních případech tak, jak se vyskytují v utkáních nebo v přípravných hrách.

Vyučovací jednotka s tréninkovým procesem

Úkolem těchto jednotek je měnit některé příznaky především týmového herního výkonu na začátečnické úrovni (např. shlukování hráčů kolem míče a jejich přímocí pohyb mezi oběma koši) a připravovat žáky k výkonu v utkání. Z hlediska organizace, výběru a aplikace učiva se vyučovací jednotka s tréninkovým procesem jeví jako poměrně náročná a komplikovaná. Hlavní problémy se dají shrnout do těchto oblastí:

- 1/ zaměření (cílesměrnost, působnost) aplikovaných činností,
- 2/ využití metodicko – organizačních forem,
- 3/ organizace cvičení.

Zaměření aplikovaných činností

Každá činnost, která je předkládána žákům, představuje herní pohybový úkol a sleduje cíl. V nejobecnější rovině můžeme hovořit o činnostech ovlivňujících převážně týmový herní výkon (t. j. herní systémy a herní kombinace) nebo o činnostech ovlivňujících převážně individuální herní výkon.

Vážným nedostatkem, který se objevuje v praxi TV na mnoha školách, je jednostranná zaměřenost pouze na herní činnosti jednotlivce.

V doporučeném pojetí didaktického procesu basketbalu, v koncepci, která zdůrazňuje komplexní přístup s důrazem na ovlivňování herního výkonu, se proto počítá i s důrazem na ovlivňování týmového herního výkonu i s využitím některých herních kombinací a jednoduchých herních systémů. Úkolem těchto činností je odstranit některé projevy týmového herního výkonu a působit na žáky ve smyslu jejich snažšího pochopení výkonu celého družstva a pochopení vztahů mezi hráči. Herní systémy jsou zaměřeny v ústupu na rozestavování útočníků bez míče kolem útočníka s míčem a v obraně na osvojování základů osobního obranného systému.

Příklady cvičení

Pěticečenná družstva jsou rozmístěna v pravidelných vzdálenostech za postranními čarami hřiště (schéma 1a).

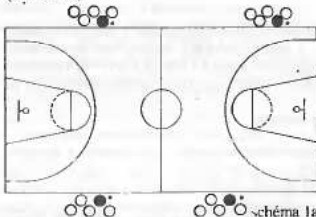


schéma 1a

Na pokyn vhodí jeden z hráčů míč obloukem do hřiště a po odrazu míče vběhne celé družstvo za ním. Útočník, který chytí míč, se stává středem a ostatní se kolem něho okamžitě rozestoupí do kruhu (2-1-2). Útočník s míčem zkontroluje pomocí obrátek postavení spoluhráčů a driblínkem se vrátí za postranní čáru. Ostatní jej následují (schéma 1b).

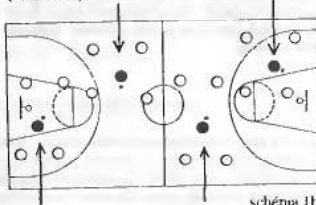


schéma 1b

Hráči v pěticečenných družstvech stojí za koncovou čarou. Činnost začíná stejně jako u předchozího cvičení. Po nadhození míče a jeho chycení jedním z útočníků, útočníci bez míče zaujmou postavení kolem něho. Útočník s míčem zkontroluje postavení spoluhráčů a zvoleným způsobem (tzn. např. nadhozením míče, driblínkem, přihrávkou) „přemístí“ míč na jinou část hřiště směrem k přední polovině. Následuje opět rozestavení útočníků.

Družstvo provede činnost 2x až 3x tak, aby se dostalo na přední polovinu, kde útočníci zau-

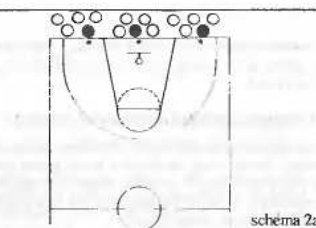


schéma 2a

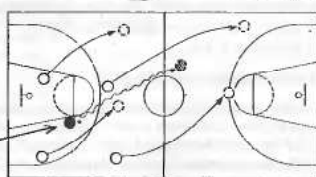


schéma 2b

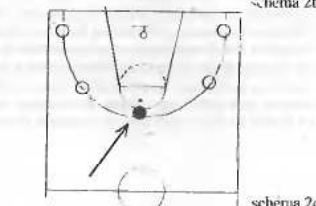


schéma 2c

jmou postavení 1-2-2 kolem území trestného hodu (schéma 2a, 2b, 2c).

Obdobnou činnost lze uspořádat jako soutěž. Dvě pěticečenná družstva stojí za koncovými čarami na protilehlých stranách hřiště. Na znamení vyběhnou vybraní útočníci z každého družstva a uvolňují se driblínkem k protilehlým obloukům trestného území. Zastavením v tomto prostoru a pohybem míče do vzpažení dávají pokyn spoluhráčům, kteří se snaží co nejrychleji zaujmout rozestavení 1-2-2 kolem území trestného hodu. Každé družstvo běží po určité polovině. Zvítězí družstvo, které rychleji zaujme dané postavení (schéma 3a, 3b).

Podle pokynů učitele zaujme pěticečenné družstvo rozestavení 1-2-2 kolem území trestného hodu,

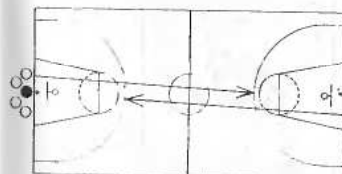


schéma 3a

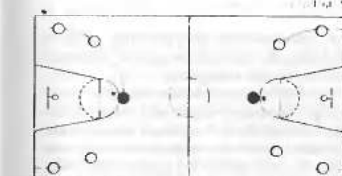


schéma 3b

hráč stojící na vrcholu rozestavení má míč. Hráči v tomto rozestavení provedou několikrát nějakou jednoduchou činnost (např. po přihrávce spoluhráči běží ke koncové čáře a zpět na své místo nebo po přihrávce si mění místa s některým hráčem bez míče) a po určité době některý z nich vystřelí na koš. Cvičení končí např. doskočením odraženého míče jedním z útočníků (schéma 4a, 4b).

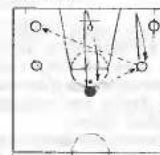


schéma 4a



schéma 4b

Dvě pěticečenná družstva stojí proti sobě za postranními čarami jedné z polovin hřiště. Jedno družstvo tvoří útočníci, druhé obránci (schéma 5a). Na pokyn zaujmou útočníci – podle požadavku učitele – rozestavení 1-2-2 kolem území trestného hodu. Na další pokyn vběhnou do hřiště i obránci a zaujmou postoj a postavení u přidělených útočníků (schéma 5b).

Cvičení lze modifikovat např. jednoduchým pohybem útočníků i obránců, kteří sledují přidělené soupeře.

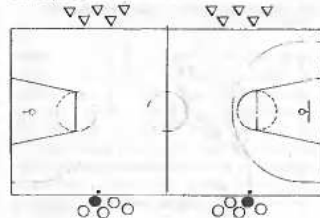


schéma 5a

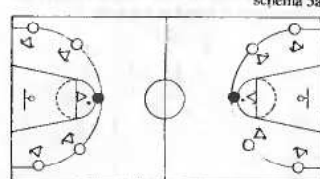


schéma 5b

Úkolem nácviku herních kombinací v herních a průpravných cvičeních je přivést žáky k poznání možností a smyslu spolupráce mezi hráči družstva. Herní kombinace tvoří přechod od činnosti jednotlivce k činnosti celého družstva. Význam herních kombinací spočívá také v tom, že při nich dochází k účelnému spojování herních činností jednotlivce.

V příkladech cvičení se zaměřujeme na dva typy herních kombinací: útočnou kombinaci založenou na početní převaze útočníků nad obránci a útočnou kombinaci založenou na akci „hoď a běž“.

Příklady cvičení

Dva útočníci stojí proti sobě u středové čáry, vzdálenost mezi nimi je zhruba 4 – 5 m, jeden z nich má míč. Třetí hráč – obránce – zaujímá postavení na oblouku trestního území zády ke koši (čelem k útočníkům). Jeho úkolem je zastavit pravidly povoleným způsobem útočníka, který dribluje ke koši. Úkolem útočníka s míčem je vést zastavit dvoudobým rytmem a přihrát spoluhráči, který se uvolňuje ke koši a po chycení míče se pokusí vystřelit na koš (schéma 6).



schéma 6

Obdobné cvičení, ale hráči zahajují činnost z postavení, které je patrné ze schématu 7a.

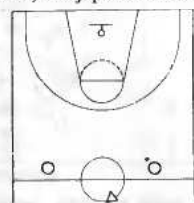


schéma 7a

Pokynem pro start obránce, který v tomto případě se snaží dosáhnout útočníka driblujícího směrem ke koši, je chycení míče tímto útočníkem po přihrávce od spoluhráče u středové čáry (schéma 7b). Obdobné cvičení, ale obránce zahajuje činnost opět z postavení na oblouku trestního území zády ke koši. Úkolem útočníka s míčem je správně se rozhodnout a reagovat na postavení a pohyb obránce. Jestliže obránce vyrazí proti němu, zastaví dvoudobým rytmem a přihráje spoluhráči. Jestliže však obránce zůstane stát, nebo vyrazí-li



schéma 7b

proti útočníkovi bez míče, pokračuje v úniku driblínkem ke koši, kde se snaží o zakončení střelbou z krátké vzdálenosti. Útočná kombinace založená na akci „hod a běž“ má v praktickém provedení velké množství variant. Schématicky je kombinace znázorňována v podobě trojúhelníku, u něhož dvě strany tvoří dráha letu míče (přihrávky) a jednu stranu dráha pohybu útočníka bez míče (schéma 8).



schéma 8

Variabilitnost kombinace vyplývá jednak ze základního postavení, kdy oba hráči mohou být na stejné úrovni nebo jeden z nich blíže koncové čáře. Další odlišnosti vyplývají ze způsobu uvolnění bez míče a z činnosti, která následuje po chycení míče při zpětné přihrávce.

Hráči ve dvojicích vytvoří dva zástupy, z nichž jeden je umístěn u středové čáry, druhý – blíže koncové čáře – u postranní čáry. Hráč prvního zástupu přihráje míč spoluhráči u postranní čáry, požadovaným způsobem se uvolní bez míče, chytne míč, zastaví dvoudobým rytmem a vystřelí na koš. Hráč z opačného zástupu jde po přihrávce doskakovat, oba se zařadí do opačných zástupů (schéma 9).

Zdá se, že zdůrazňováním rozvoje týmového herního výkonu opomíjíme herní činnosti jednotlivce. Pravdivost tohoto tvrzení je částečná.

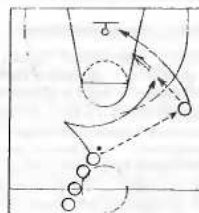


schéma 9

Doporučované pojetí didaktického procesu basketbalu totiž předpokládá, že se v něm uplatní jak činnosti individuální (herní činnosti jednotlivce), tak činnosti týmového a skupinového charakteru (herní systémy a kombinace). Hlavní důraz je však kladen na ovlivňování především týmového herního výkonu, tzn. výkonu družstva jako celku.

Požadavky na aplikaci herních činností jednotlivce lze stručně shrnout do těchto dvou bodů: – neklást příliš velký důraz na osvojování technické stránky, ale spíše se zaměřit na ovlivňování herního (taktického) nřtyšení hráčů (hráček), – pokusit se o spojování herních činností do „technicko – taktických celků“ a přibližovat tak tyto činnosti pravděpodobné realizaci v herních podmínkách.

Příklady cvičení (technicko – taktických celků)

Uvolňování bez míče – chytání míče – obrátka – přihrávka

Dvojice hráčů stojí za sebou podél postranní čáry, hráč vpředu má míč. Hráč nadhodí míč obloukem před sebe tak, aby ho mohl pohodlně dohonit a chytit. Nechá míč dopadnout na zem, po odrazu vyběhne, chytí jej a zastaví dvoudobým rytmem. Pomocí obrátky upraví postoj a přihráje spoluhráči, který provádí totéž (schéma 10).



schéma 10

Přihrávání v pohybu – chytání míče v pohybu – střelba v pohybu – doskakování

Hráči ve dvojicích stojí proti sobě za koncovou čarou, jeden z hráčů má míč, vzdálenost mezi hráči je zhruba 4 – 5 m. Jejich úkolem je pohybovat se v podélné ose hřiště k protilehlému koši, přihrávat a chytat míč bez zastavení. U protilehlého koše jeden z hráčů zakončí činnost střelbou z krátké vzdálenosti po dvojitaku. Druhý hráč doskočí míč a oba se vrátí podél postranních čar zpět (schéma 11).

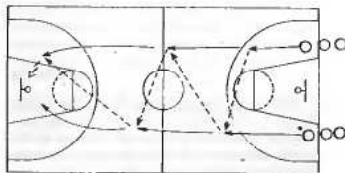


schéma 11

Uvolňování s míčem v pohybu – zastavení v pohybu – střelba z místa – doskakování

Hráči stojí v zástupu za středovou čarou, mají míč. Hráč dribluje směrem k čáře trestného hodu, těsně za ní se zastaví dvoudobým rytmem a vystřelí na koš. Po střelbě běží ke koši, doskočí míč a dribluje zpět (schéma 12).



schéma 12

Krytí útočníka bez míče – krytí útočníka s míčem
– krytí útočníka při střelbě – obranné doskakování

Hráči jsou ve trojici, dva z nich plní úkoly útočníků, jeden obránce. Základní postavení hráčů je patrné ze schématu 13a.



schéma 13a

Úkolem útočníka ve hřišti je uvolnit se pro míč, chytit jej a libovolným způsobem (ale podle pravidel) se pokusit vystřelit na koš. Úkolem obránce je znesnadňovat činnost útočníka a zabránit mu v úspěšné střelbě. Po střelbě oba hráči doskakuji (schéma 13b).

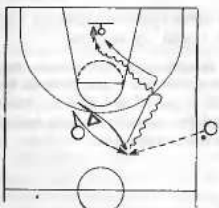


schéma 13b

Využití metodicko – organizačních forem

Využití metodicko – organizačních forem pro praxi znamená přiblížit se v maximálně možné míře herním podmínkám, u nichž se předpokládá značná proměnlivost a opozice soupeře. Všechna cvičení, která se žákům předkládají ve vyučovacích jednotkách s tréninkovým procesem, mají nějaký vztah k herní situacím faktoriálním. Tento vztah je vyjádřen právě prostřednictvím metodicko – organizačních forem, které rozlišují:

- přípravná cvičení I. a II. typu,
- herní cvičení I. a II. typu,
- přípravné hry.

Přípravná cvičení (PC I, PC II) se provádějí bez přítomnosti soupeře a jsou vhodná pro základní nácvik basketbalových činností. Stálost nebo proměnlivost herní situacních podmínek je naznačena římskými číslicemi.

Herní cvičení jsou charakterizována zásadní realizací se soupeřem, přičemž u I. typu (HC I) je stálost herní situacních podmínek zajištěna některými omezeními buď jednoho, nebo obou soupeřů.

Herní cvičení II. typu (HC II) se již přibližují a modelují situace tak, jak se mohou vyskytnout v utkání. Předpokládá se aktivní účast soupeřů a značná proměnlivost herní situacních podmínek.

Příklady využití metodicko – organizačních forem

PC I – hráč dribluje na místě a přesně plní požadavky vyplývající z technické stránky herní činnosti,
– hráč dribluje v pohybu od jedné koncové čáry k druhé.

PC II – hráč dribluje na místě a přitom hlasitě vyslovuje čísla, která mu spoluhráč ukazuje na prstech jedné ruky,
– stejné cvičení, ale hráč s míčem musí navíc střídá ruce při driblítku podle toho, na jaké ruce mu spoluhráč čísla ukazuje,

– hráč dribluje od jedné koncové čáry k druhé a mezi rozestavenými metami mění ruce při driblítku podle toho, zda dribluje vlevo nebo vpravo,
– hráči jsou rozděleni do družstev, která mezi sebou soutěží v rychlosti driblítku (např. štafetovým způsobem).

HC I – útočník dribluje na místě a změnami postoje a driblující ruky se snaží reagovat na postoj a pohyb obránce, který nebrání příliš aktivně a pouze naznačuje vypíchnutí míče,
– útočník dribluje podél postranní čáry a čelem k němu se v nízkém obranném postoji pohybuje obránce, který se však nesnaží získat míč (schéma 14).

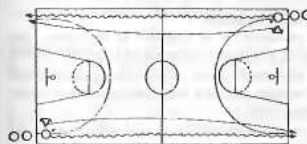


schéma 14

– útočník dribluje od středové čáry směrem ke koši, snaží se měnit směr driblítku a driblující ruce, obránce po celou dobu činnosti útočníka brání rukama spojenými za zády.

HC II – všechna řešení situace jeden (útočník) proti jednomu (obránci), kdy činnost obou soupeřů je limitována pouze přesným stanovením zahájení a ukončení činnosti, v našem případě může cvičení zahájit obránce tím, že podá míč útočníkovi (oba stojí zhruba na oblouku trestného území, útočník čelem a obránce zády ke koši), úkolem útočníka je vstřelit koš a úkolem obránce je získat pravidly povolený způsobem míč.

Přípravné hry jsou vhodnou metodicko – organizační formou, která pomáhá rozvíjet především herní myšlení hráčů. Vyznačují se souvislým herním dějem a jednoduchými pravidly se zcela specifickým požadavkem na počítání bodů. Přípravné hry vznikají trojím způsobem:
– úpravami pravidel basketbalu,

– kombinací některých basketbalových pravidel s pravidly malých pohybových her,
– úpravami herních cvičení. Velkou výhodou přípravných her spatřujeme v tom, že mohou hodnotně nahradit utkání v méně příznivých prostorových podmínkách. Umožňují zařazení menšího nebo naopak většího počtu hráčů.

Organizace cvičení

Požadavkem na organizaci cvičení, která jsou žákům předkládána ve vyučovacích jednotkách s tréninkovým procesem, je ve všech jejích aspektech jednoduchost. V představách o jednoduchosti se především klade důraz na aktivitu žáků a na aktivní využití celé vyučovací jednotky. Velký význam je přikládán principu co největšího počtu opakování zadané činnosti bez jakýchkoli rušivých zásahů.

Cvičení s jednoduchou organizací ulehčují činnost učitelů i žáků. Jsou nenáročná na přesuny, přeskupování žáků z jednoho útvaru do druhého a splňují podmínku snadných modifikací. Vyznačují se rovněž věcně nenáročným a přiměřeně dlouhým výkladem, kterým učitel cvičení předkládá a který musí být srozumitelný žákům. Domníváme se, že pro vyučovací jednotky s tréninkovým procesem je výhodné zařazovat nízký počet cvičení, ale s bohatými obráběmi.

Příklad cvičení a jeho modifikací

Cvičení je zaměřeno na přihrávání, chytání míče a uvolňování bez míče. Lze do něho vložit i další činnosti (např. zastavování v pohybu po chycení míče, uvolňování s míčem v pohybu – driblítko apod.).

Žáci jsou ve trojici a stojí na vrcholech trojúhelníku o stranách zhruba 3 – 4 m. V zadaném úkolu provádějí tuto činnost:

- přihrávají si oboustranně trénující stálým směrem,
- přihrávají si a na pokyn (tlesknutí, písknutí) mění směr přihrávky,
- přihrávají si a po přihrávce každý provede nějaký cvik (např. sed, leh, klik, dřep, výskok),
- přihrávají si a po přihrávce každý oběhne rozestavení spoluhráčů (schéma 15),



schéma 15

- soutěží ve trojicích (např. která trojice si dříve přihrává 10x, 20x),
- přihrávají si jednoruč trčením,
- přihrávají si obouruč nad hlavou,
- přihrávají si jednoruč nebo obouruč ve výšce,
- přihrávají si a pravidelně mění způsob přihrávání,
- přihrávají stále jednomu hráči, který střídavě přihrává vlevo a vpravo,
- přihrávají stále jednomu hráči, který se pohybuje v příslušné vzdálenosti mezi spoluhráči a na jejich úroveň (schéma 16),

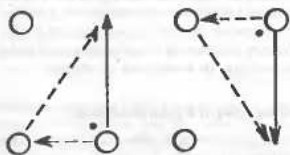


schéma 16

- přihrávají si v sedu,
- přihrávají si a po přihrávce si mění místa s hráčem, který nemá míč (schéma 17),

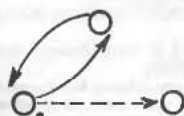


schéma 17

- přihrávají si ve dvojici, třetí hráč je obránce; útočníci volí přihrávku podle postoje, který obránce před nimi zaujme; pravidelně střídají úkoly (schéma 18),

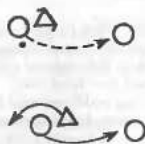


schéma 18

- hrají „na třetího“,
- přesunou se ve trojicích za koncovou čáru hřiště, přebíhají v určených vzdálenostech hřiště v jeho podélné ose, přihrávají si a chytají míč v pohybu, přičemž každá přihrávka „jde“ přes prostředního,
- na polovině hřiště hrají dvě trojice proti sobě průpravnou hru „boj o míč“; zvítězí družstvo, které si v určitém časovém limitu vícekrát přihrává.

Modifikace, které jsme uvedli a které ani zdaleka nevyčerpávají všechny možnosti cvičení, nepředstavují záměrný metodický postup s platností bezeschytné aplikace v jedné vyučovací jednotce. Jsou pouze příkladem toho, jak v rámci jednoho herního úkolu může učitel měnit cvičení bez složitých a rušivých organizačních zásahů. V obecné rovině pak příklad podtrhuje význam manipulace nikoli se žáký (hráči), ale v prvé řadě manipulaci s činností (činnostmi), kterou provádějí. A to je také smysl didaktického procesu basketbalu: přizpůsobit basketbal (basketbalové učivo) žákům a žákyním.

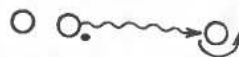
FOTBAL

Základní manipulace s míčem

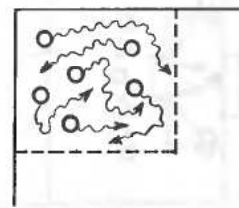
- Žák odráží míč rukama o zem a chytá,
- Kopne si míč do odrazu o zem do rukou (přímým nártem),
- Kopne míč přímým nártem o stěnu a chytne jej,
- Kopne míč přímým nártem o stěnu, po odrazu kopne vnitřní stranou nohy a chytne míč do rukou,
- Žonglování - udržení míče ve vzduchu s mezdopadem, totéž bez dopadu na zem,
- Kopy provádí přímým nártem nebo vnitřní stranou nohy o stěnu po zemi,
- Kopy provádí přímým nártem nebo vnitřní stranou nohy o stěnu bez chycení do rukou.

Vedení míče

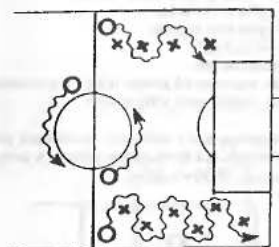
- Každý samostatně,
- Každý samostatně, na povel učitele zrychlení,
- Každý samostatně, paží nejprve ukáže změnu směru, pak změna směru vedení míče,
- Trojice - vedení míče a zařazení za spolužáka.



Stejně cvičení soutěživou formou na čas. Vedení míče slalomem mezi překážkami. Ve vymezeném prostoru, např. v rohu hřiště, ve středovém kruhu se pohybují všichni žáci s míčem i bez míče, navzájem se vyhýbají.



Po obvodu kruhu nebo mezi rozestavenými stojany či žáky.



Přihrávky pravou a levou nohou (přímým nártem, vnitřní stranou nohy)

- Ve dvojici na místě, po zemi s převzetím míče (převzetím rozumíme uklidnění míče nohou),
- Ve dvojici na místě, po zemi bez převzetí míče,
- Ve dvojici na místě, obloukem s převzetím míče,
- Ve dvojici na místě, obloukem bez převzetí míče,
- Ve dvojici v pohybu po zemi s převzetím míče a bez převzetí míče,
- Ve dvojici v pohybu obloukem s převzetím a bez převzetí míče,
- Ve dvojici v pohybu přihrávky na různou vzdálenost,
- V trojici přihrávky v pohybu na různou vzdálenost,
- Pokus o přihrávky hlavou čelem ve dvojici.

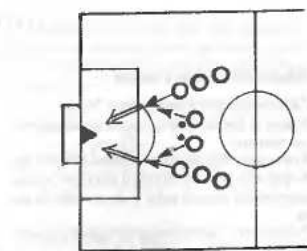
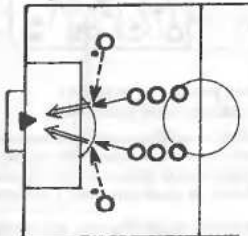
Thnutí míče

- Ve dvojici po přihrávce po zemi vnitřní stranou nohy.
- Ve dvojici po přihrávce po zemi chodidlem.
- Ve dvojici po přihrávce vzduchem vnitřní stranou nohy, chodidlem.
- Ve dvojici střídání činnosti 1.- 3, pravou a levou nohou.
- Soutěž dvojic: která rychleji provede činnost 10x.
- V trojici cvičení 1.- 4.

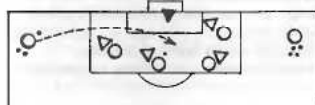
Střelba

- Na branku z klidového postavení.
- Po přihrávce z boku.
- Po přihrávce zepředu.
- Po vedení míče.
- Střelba na terč.
- Žák vede míč, na zvolání učitele pravou nebo levou, nahoru nebo dolů, vystřelí.

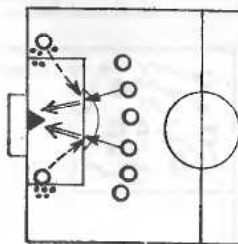
Dva zástupy a dva nahrávači. Po přízemní přihrávce střelí žák vyběhající ze zástupu A levou, ze zástupu B pravou nohou.



V pokutovém území se pohybují 3-4 dvojice žáků. Útočníci se snaží uvolnit a vystřelit hlavou na branku míče, které střídavě zleva a zprava přihrávají spolužáci.

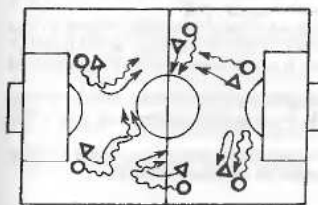


Postavení žáků dle schématu. Těsně před přihráním vyvolá přihrávající jméno žáka, který z řady naběhne na přihrávku a vystřelí. Brankář vrací míče přihrávajícím.



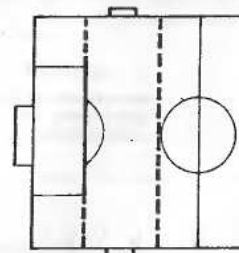
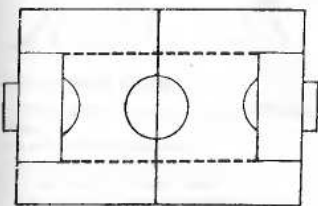
Obranná činnost

Dvojice žáků jsou rozestaveny po obvodu hřiště. Útočníci se snaží vést míč do středového kruhu. Obránci jim brání v pohybu.



Hra

Příklady vymezení plochy při hře na dvě branky při menším počtu žáků.



VOLEJBAL

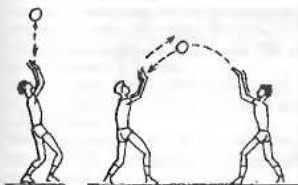
Volejbal je náročná sportovní hra. Míra zvládnutí herních činností v průběhu hodin tělesné výchovy je závislá na individuálních schopnostech žáků, ale i na složení každé třídy. Větší efekt výuky volejbalu je s pohybově schopnějšími žáky ve sportovním kroužku ZvŠ.

Výuku volejbalu začínáme průpravnými hrami, které jsou založené na manipulaci s míčem. Volíme takové hry, které nejsou pro žáky úplně nové (motivace). Postupně přecházíme na nácvik herních činností jednotlivce ve volejbalu. Přitom respektujeme, že se cvičení mohou žákům jevit jako statická (např. v porovnání s basketballem), že je budou bolet ruce, protože nezvládají správnou techniku odbítí obouruč. Z těchto důvodů musíme nácvik činností z volejbalu prokládat jinými pohybovými činnostmi, jinak by žáci ztratili zájem.

Z herních činností jednotlivce nacvičujeme odbítí obouruč vrchem, odbítí obouruč spodem a podání spodem. Předpokladem je, aby každý žák měl míč (může být i míč gumový, lehký).

Odbítí obouruč vrchem

- Nadhodit míč nad hlavu a odbítí obouruč kolmo vzhůru.
- Odbítí nad sebe opakovaně.
- Totéž cvičení za pomalé chůze vpřed, vzad, stranou.
- Odbítí o stěnu opakovaně, kdo víckrát.
- Odbítí o stěnu nad čarou (nakreslíme křídou), s tlesknutím mezi odbítním.
- Dvojice žáků, jeden hází, druhý vrací odbítním.
- Dvojice žáků, příhrávky odbítním obouruč vrchem.
- Dvojice žáků, odbítí o stěnu střídavě jedním a druhým žákem.
- Příhrávky v kruhu odbítním obouruč vrchem.



Odbítí obouruč spodem

- Střídát odrazení míče od země a odbítním nad sebe.
- Odbítí o stěnu opakovaně.
- Odbítí nad sebe opakovaně.
- Totéž cvičení v pomalé chůzi.
- Dvojice žáků, příhrávky obouruč spodem.
- Totéž cvičení přes překážku (např. bedna, štůra).



Podání spodem

- Střídát odbítí nad sebe s odražením míče od země.
- Odbítí míče nad sebe opakovaně, kdo víckrát.

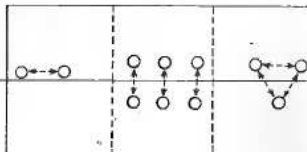


- Dvojice žáků, odbítí obloučkem do rukou spolužáka.

Jakmile žáci pochopí princip odbítí a podání, přecházíme k nácviku přes síť. Síť nám slouží jako motivační faktor a současně nutí žáka k odbítní obloučkem. Volíme síť nízkou nebo šikmou (podle výšky žáků). V případě většího počtu žáků ve výuce, spojíme dvě sítě a upevníme je na délku tělocvičny.

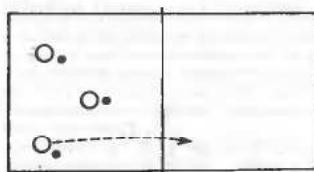
Příhrávky obouruč (síť)

- Dvojice žáků, příhrávky u sítě.
- Dvojice žáků, příhrávky přes síť.
- Trojice žáků, příhrávky přes síť.



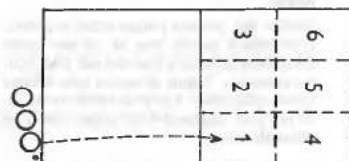
Podání spodem (sít)

– Podání přes síť z hřiště.



– Podání, kdekoliv za koncovou čarou hřiště.

– Podání na přesnost, soutěž.



Hra

Vrcholem výuky volejbalu je hra. Máme na mysli hru s upravenými pravidly (učitelem). Začínáme tím způsobem, že žáky upozorníme na jedno pravidlo hry, později na další atd. Usilujeme, aby si družstvo před odbitím míče do soupeřova pole, alespoň jednou přihrálo.

I když žáci po čase pochopí pojmy jako bod, ztráta, otočení apod., můžeme hovořit pouze o pasivním zvládnutí pojmů. I nadále musí učitel upozorňovat žáky na vývoj hry, usměrňovat jejich pohyb i pohyb míče po hřišti. Podle počtu žáků ve výuce hrajeme 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6.

PLAVECKÁ PŘEDPŘÍPRAVA

Plaveckou předpřípravu chápeme jako proces aklimatizace žáků na specifické podmínky vodního prostředí a začínáme ji před základní plavecký výcvik. Za konkrétní úkoly plavecké předpřípravy pokládáme:

1. Odstranit strach z vody, odstranit nepříjemné pocity z neznámého prostředí.

2. Seznámit žáky s pohybem ve vodě tak, aby získali „pocit vody“.

3. Naučit žáky samostatnému chování v šatně, ve sprchách.

Obsahem plavecké předpřípravy jsou zábavná cvičení a hry pro seznámení s vodou a nácvik dýchání, pro orientaci ve vodě a nácvik splývání. Doporučujeme i využití prvků akvagymnastiky, což je v podstatě provádění průpravných, kondičních a vyrovnávacích cvičení ve vodním prostředí.

Metodické poznámky

Před zahájením hodiny plavání dbáme, aby se žáci sami převlékli, před vstupem do bazénu použili záchod, osprchovali se.

Žáky nemocné (rýma, vyrážka) zaměstnáme jinou činností. Obsah vyučovací hodiny máme předem promyšlený nejen po stránce obsahové, ale i organizační. Respektujeme směrnice o plaveckém výcviku, uveřejněné ve Věstníku MŠ ČSR ze dne 20. 9. 1980 a Vyhlášku MŠMT ČR o speciálních školách ze dne 13. 9. 1991.

Každé cvičení v bazénu vhodně motivujeme. Přesvědčíme se, zda žáci našim slovům rozumí (raketa, ponorka, vodník apod.). Složitější pohyby (např. hříbek) je lépe vyzkoušet si nejprve na okraji bazénu nebo na suchu.

Obvykle už po prvních hodinách lze žáky rozdělit na skupinu úspěšnějších a skupinu žáků, kteří se drží u učitelky a odmítají plnit pokyny. S těmito žáky pracujeme individuálně, chválíme za každý malý úspěch.

Doporučujeme, aby výuku plavecké předpřípravy vedl jejich vyučující a nikoliv plavecký instruktor, kterého žáci neznají. V průběhu plavecké výuky dochází totiž k navázání velmi úzkého kontaktu a citové vazby mezi učitelem (učitelkou) a žáky. Je škoda, když se učitel této možnosti zbavuje. Dovede-li žáky k radosti z pohybu ve vodě, naučí-li je splývat, tak mají pocit, že plavou. A už jen tato představa je obrovským povzbuzením pro žáky i jejich učitele.

Příklady zábavných cvičení a her

Seznámení s vodou

Cvičení jsou zaměřena na odstranění strachu z vody a na seznámení s vlastnostmi vody.

a/ Na okraji bazénu (žáci leží na okraji bazénu, ruce ponořeny pod hladinu)

Sprchování – Žáci nabírají vodu do dlaní a vyhazují nad hlavu.

Máchní prázla – Žáci pohybují pažemi do stran.

Mlýnek – Žáci provádějí kruživé pohyby předlokty.

Box – Žáci mají ruce v pěst, boxují do vody.

b/ Ve vodě

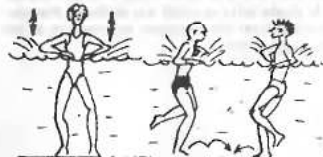
Chůze. Obrtný chůze (pochod, taneční, po špičkách apod.).

Kdo dřív. Žáci přebíhají ve vymezeném prostoru různými způsoby.

Zaháněná střikáním. Dvě řady žáků proti sobě se zahánějí střikáním.

Kačenka. Žáci skrčí upažmo, pohybují lokty jako kačenka křídly.

Kohoutí zápasy. Dvojice žáků, poskoky na jedné noze se snaží navzájem porazit do vody.



Hříbek. Žák uchopí skrčené nohy pod kolena, na hladinu vystoupí záda žaka.



c/ Skoky

Seskok na mělčinu ze sedu, z dřepu, z podřepu, s dopomocí tyče, ze stoje.

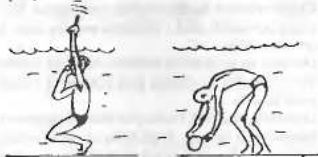
Seskok s dopomocí učitele, bez dopomoci. Skoky přímé vpřed do obruče, do dálky, do výšky.

Orientace ve vodě

Cvičení mají prohloubit adaptaci na vodní prostředí, rozvinout schopnost orientovat se ve vodě a pod vodou. Při oblíbených cvičeních s lovením předmětů doporučujeme, aby žák nejprve lovil předmět, který učitel drží (nebo jím pohybuje) pod hladinou. Hloubka předmětu se postupně zvětšuje, až žák loví předmět ze dna bazénu.

Vodník. Žák podřepne, hlavu má pod hladinou, jednu ruku vzpaží a pohrozí prstem.

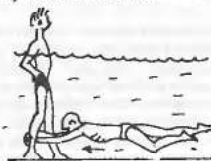
Podpěč. Žák loví předmět pod hladinou (hračka, puk).



Na čísla. Dvojice žáků, jeden se ponoří a spočítá počet prstů, které mu ukazuje pod hladinou druhý žák.



Ponorka. Dvojice žáků, jeden žák ve stoji rozkročném, druhý se potopí a podplouvá. Pomáhá si při tom přitahováním za nohu.

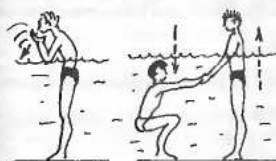


Dýchání

Cvičení jsou zaměřena na rozvoj dýchacích svalů a zejména na nácvik řízeného dýchání s plným výdechem ústy a nosem do vody.

Foukání polévky. Foukání, později vydechování do vody v dlaních.

Soutěž lodí. Žáci stojí v řadě, každý si před sebe na hladinu položí míček. Soutěží, kdo dřív dopraví foukáním „lodičku“ k určené metě.



Pumpa. Vázaná dvojice žáků, střídavě provádí dřep-vztyk s výdechem ve vodě.

Kosení obilí. Žáci ve vázaném kruhu, učitel stojí uprostřed a předpaženou rukou pohybuje po obvodu kruhu, žáci se postupně ponořují.

Splývání

Cvičení směřují k osvojení správné splývavé polohy na prsou i na zádech, jako základních poloh pro zvládnutí jednotlivých plaveckých způsobů.

Krokodýl. Žáci se pohybují v mělké vodě ve vzporu ležmo v zádu, boky protlačují k hladině.

Raketa. Dvojice, žák (učitel) třením posune žáka ležícího na hladině ke stěně bazénu.

Kolotoč. Žáci jsou ve vázaném kruhu, každý, druhý leží na znak na hladině, ostatní jdou po obvodu kruhu.

Posunování. Dvě řady žáků čelem k sobě utvoří uličku. Jeden žák se položí na znak nebo na prsa, ostatní ho posunují vpřed.



CVIČENÍ V PŘÍRODĚ

Zkušenosti z pedagogické praxe často ukazují na skutečnost, že doba věnovaná v učebních osnovách „cvičení v přírodě“ není v mnohých případech využita směrem k cílům tělesné výchovy a přechází na školách podoba jednoduchého pochodu. Odtud také známý název „pochodfák“. Tento nentěšený stav bychom proto měli na zvláštních školách rozhodně změnit. Neobstojí hlavní argument učitelů, že školy nemají pro tuto organizační formu tělesné výchovy podmínky. Podle našeho názoru vnější podmínky mohou mít vliv pouze na zvýraznění zdravotních, výchovných či vzdělávacích cílů cvičení v přírodě, nikoliv však na kvalitu jako celku. Měli bychom tedy pro děti dvakrát do roka připravit rozmanité a přitažlivé činnosti, na které by se měly těšit, poskytnout jim vždy něco nového, adekvátního pro jejich zdravý tělesný a duševní rozvoj. Je nám přitom známo, že jakákoliv činnost v přírodě nebo prostě mimo školu je velmi obtížná svoji přípravou, organizací, kontrolou a průběhem a vždy se nemusí vydařit. Proto je důležitý výběr jednotlivých činností, které by měly svoji jednoduchostí pomoci učitelům. Naším záměrem je navrhnout některé polybové i jiné náměty, které by měly průběh cvičení v přírodě obohatit. Každý řídící cvičení v přírodě či učitel se svojí třídou musí přistupovat k jejich případné realizaci tvůrčím způsobem, modifikovat a přizpůsobit je dětem a prostředí.

Dle vnějších podmínek můžeme zhruba rozlišit školy takto:

- I. Školy ve větších městech, které postrádají okolní přírodu a hromadné dopravní prostředky jim časově nebo z jiných důvodů nedovolí přírodu využít.
- II. Školy, které mají možnost časově pěšky (nejlépe) nebo jinak se do přírody dostat, ale přírodní podmínky mají omezené.
- III. Školy s dobrými okolními přírodními podmínkami.

Podle výše jmenovaných podmínek bychom potom měli při přípravě a realizaci cvičení v přírodě usuzovat přibližně takto:

- a/ Kde nebo v jakém prostoru (místě) se cvičení v přírodě uskuteční – zda-li v určitém okruhu, po trase, hvězdčicové trase, na hřišti a jeho okolí, lesoparku, parku nebo kombinovaně – vybraný terén či trasu dobře poznat těsně před cvičením.
 - b/ Jakých prostředků použijeme, abychom překonali cestu k cíli od školy a zpět nebo k místu, kde bude cvičení realizováno.
 - c/ Jak a čím děti zaměstnáme, abychom bez velkých potíží zvládli a zajistili organizaci, řízení, kontrolu, bezpečnost a včasný návrat dětí.
 - d/ Jakým způsobem budeme děti hodnotit, protože i na našich školách děti rády soutěží a z dosažených výsledků se dovedou radovat.
- Protože při úvahách o úspěšnosti cvičení v přírodě za předpokladu poctivé práce učitelů bude pravděpodobně rozhodující obsah, předkládáme k posouzení a možnému výběru tyto činnosti s tím, že jsme je rozčlenili v souladu s plněním cílů školní tělesné výchovy a tedy i její organizační formy, cvičením v přírodě.

Zdravotní cíl (tělesná cvičení)

Chůze: po komunikacích (silnice, chodník, lesní nebo polní cesta, pěšina) vždy dle různých značek, např. pochodových (ve městě kreslených křídou), svázané trávy, položených větviček nebo kaménku do šipek, barevných fáborků, dle názvů ulic, dle plánu nebo plánu města, čtvrti a jeho okolí. V přírodě např. indiánská chůze (střídavě běh s chůzí), při hře s pátrací vřetou, chůze ve vysokém a nízkém porostu, po vrstevnici, do kopce, z kopce, po okraji srázu (procvičovat), chůze slalomem, s překonáváním překážek, chůze poslepu k cíli po povlech nebo k akustickému signálu, chůze dle buzoly s udržováním směru.

Běh: slalomový běh mezi cvičenci nebo stromy ve vysokém lese, běh se sbíráním a pokládáním předmětů (kaménků, šipek) k cílové metě a zpět, různé typy jednoduchých honiček, běžeckých her, štafetových her kolem mety, výběhy a seběhy do kopce a z kopce (i slalomové), běh s překonáváním jednoduché překážky umělé nebo přirozené, běh dle značek s hledáním a objevováním umístěných předmětů na úseku cesty, skupinový běh se zprávou nebo úkolem pro druhou skupinu, běh ve dvojicích, tzv. trojnýhý (vnitřní nohy svázat šátkem), běh po stopách (zavěšené šišky, fáborky, stopa zvěře stopovacím železem, pochodové značky atp.).

Skoky: s rozběhem, bez rozběhu, bez zátěže, se zátěží, odrazem jednož, obouž, jednotlivců, ve dvojicích, trojicích vázané nebo volné, přes umělou nebo přirozenou překážku, opakované skoky (dvojskok, trojskok) jako soutěž jednotlivců, dvojic, skok hlubokodaleký (se strání nebo zvýšené podložky), skok hluboký, skok do šupy, skok útokem odrazem jednož, obouž s oporou, skok s napodobením zvířete, proskakování (obruč, v přírodě vyrobená z prutů).

Vrhy, hody: jednou, oběma pažemi, spodním nebo vrchním obloukem, třením, před sebe, za sebe, na vzdálenost, na pevný nebo pohyblivý cíl (zavěšený a rozhoupáný míč, obruč a její prohoz), vyhazování do výše (míček, „hadrák“), hod kaménku do plovoucí cíl, na kutálený míč, odrážky (školky), chytačky, drobné palkovací průpravné hry.

Překonávání překážek: s použitím umělých nebo přirozených překážek: podlézání, přelézání, plazení, prolézání, ručkování, zlezání, překonání překážky zhupem na laně nebo oporou o tyč, přechody jako cvičení rovnováhy, vylézání do krátkých a bezpečných svahů, brodění, překonávání kreslených překážek skokem, oběhnutím, překračováním, přenášením cvičence v dvojicích nebo trojicích.

Výchovný a vzdělávací cíl

Vztah k obci a regionu, ve kterém děti žijí a učí se. Znat místo a polohu školy v obci, vysvětlování nových názvů ulic, významných budov a míst v obci, jak a kde můžeš přivolat pomoc, základní dopravní značky pro chodce a cyklisty, povinnosti žáků jako chodců a cyklistů, znalost plánu či plánu (kresleného) obce, určit na plánu místo, kde se nacházíme, znát jméno vodního toku v obci, blízkého lesa a okolí obce.

Elementární znalost o chování v přírodě, z topografie (hlavní světové strany, určit kterým směrem leží škola, obec, významné místo, odhad vzdálenosti, odhad výšky, krátkého časového úseku, elementární znalost o životním prostředí v obci a jeho okolí, fauně a flóře, jednoduchý náčrt pochodové trasy se záznamem času, zalesnění směru a mapových značek – lávka, most, kostel, osamělý strom, rozcestí, křižovatka, řeka).

Stavba přístřešku, stanu, zakládání a likvidace jednoduchého otníště, práce s jednoduchými nástroji, základní uzly a úvazy, Morseova abeceda, jednoduchá šifra, rozluštění šifrované zprávy hrou, pozorování přírody (mravenišť, toku potoka, poznávání květin, stromů, rozlišení letu dravce od ostatních ptáků), poznávání stop zvěře, odlování stop do sídly. Ošetření jednoduchého poranění, základní obvazy, zástava krvácení, základy technické první pomoci, doprava raněného v trojici.

Příklady odborné technické činnosti

Šifrování

Šifra a šifrovací dopisy můžeme použít při sdělování zpráv, při zadávání úkolů apod. Složitost šifry volíme úměrně schopnostem žáků. Při použití složitější šifry uvedeme současně i kód.

AKITSIRUT – čtí zprava doleva
 TU RI STI KA – čtí po slabikách
 TuriStiKa – kombinace malých a velkých pís-
 men
 TAUARAIASATAIAKAA – čtí každé druhé
 písmeno.

Uzlování

Manipulace s lanem a provazem patří ke klasic-
 kým tábornickým činnostem. Po zvládnutí jed-
 nodušších uzlů můžeme uzlování zařadit i do
 programu cvičení v přírodě. Vhodné jsou soutě-
 že a hry. Např. kdo udělá více uzlů za určený čas,
 kdo udělá rychleji tři uzly, soutěž družstev (čle-
 nové družstva váží uzly postupně) apod.

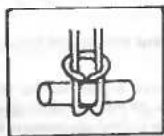
Očko – základní uzel (např. tkaničky u bot).
 Ambulanční uzel – využití při vázání obvazu.



Dračí smyčka – využití při vázání smyčky kolem
 těla (horolezectví).



Liščí tlapka – využití při vázání provazů nestejné
 síly.



Ohniště

Ohně používáme nejen jako zdroj tepla, ale slou-
 ží nám i k přípravě jednoduchého pokrmu (např.
 při cvičení v přírodě).

Pagoda – slavnostní, besední ohniště. Jádrem tvoří
 suché chruští, protožené dřívím. Vnější tvar ur-
 čují silná polena.



Kanadský krb – ohniště pro ohřev. Je postaveno
 z polen, která pomalu prohořívají a vzniká dlou-
 hodobé teplo.



Topeniště – skupinové ohniště, sloužící pro při-
 pravu pokrmů.



BRUSLENÍ

Bruslení poskytuje možnost *vydatného a zdravého pohybu* v zimním období, zvyšuje celkovou
 odolnost organismu, rozvíjí jeho funkční schopnosti, působí zejména na rozvoj nervo – svalové
 koordinace, rovnováhu, sílu, správné držení těla, orientaci v prostoru a smysl pro rytmus.

Za *optimální věk* k zahájení základního výcviku považujeme věk 5 – 6 roků, tedy *předškolní a mladší
 školní věk*.

Značná část dovedností z bruslení se přenáší do dalších tělových chvňých aktivit jako je např. lyžování
 (princip zatáčení, brzdění, hranění, zastavení), atletika (starty) a gymnastika (skoky a obraty).

Ze základních pohybů na bruslích uvádíme: *dvouoporové bruslení, jízdu vpřed a vzad, brzdění,
 zastavení a překládání vpřed a vzad*.

Postup nácviu

Dvouporové bruslení

1. Vození žaka držícího se tyče.
2. Žaka držíme zezadu v pase a vozíme ho před sebou.
3. Jízda ve trojici, krajní drží začátečníka a vezou ho.
4. Zezadu držíme žaka, roztlačíme ho a dál jede sám.
5. Žák vytváří na ledě potyby v podobě rybiček.



Jízda vpřed

1. Z dvouporové jízdy žák nadzvedne jednu nohu.
2. Jízda ve stromečku.



3. Jízda stromečkem ve dvojici, v trojici.
4. Dvě řady proti sobě, jedna řada se drží za ruce, druhá podjíždí.
5. „Zlatá brána“ – dvojice se drží za ruce, ostatní v zástupu podjíždějí.
6. Upažit, v zástupu jízda vpřed se zatačením sruozmo (letadlo klopí křídla).

Jízda vzad

1. Kresba rybiček při jízdě vzad s dopomoci, samostatně.



2. Jízda vzad odrazem jedné a přísun, totéž odrazem druhé.
3. Jízda vzad, střídání odrazy z levé a pravé.

Brzdění

1. Přibrzdění jednostranným přivratem.



2. Přibrzdění oboustranným přivratem.

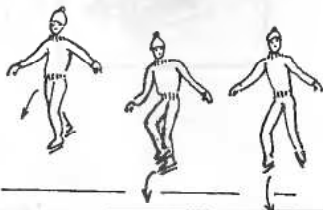


3. Zabrzdění obloukem smykem prudkým pohybem doků a vzpříčením bruslí.

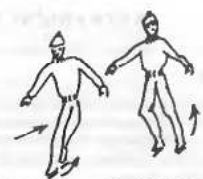


Překládání vpřed, vzad

1. Jízda po kruhu vpřed, odraz z vnější nohy a přísun.
2. Totéž cvičení na druhou stranu.
3. Překládání vpřed: po odrazu vnější nohy ji přeložit dopředu a překloupit na vnitřní hranu, vnitřní noha podjede pod vnější na vnější hranu, odrazi se a postaví se do původního postoje.



4. Jízda po kruhu vzad, odraz z vnější nohy a přísun. Totéž na druhou stranu.
5. Překládání vzad: jízda po kruhu vzad, vnější noha se přeloží předem a překloupí na vnější hranu, vnitřní noha se zezadu unožením překloupí na vnější hranu do původního postavení.
6. Překládání vpřed a vzad po osmičce.



NETRADIČNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY

• Strečink

Termín strečink souhrnně označuje cvičení, založené na principu uvědomělého protahování svalstva. Pravidelné zařazování strečinku do pohybového režimu cvičenců prokázalo jednoznačný pozitivní vliv na:

- a/ prevenci svalových dysbalancí,
 - b/ kompenzaci jednostranného zatěžování pohybového aparátu,
 - c/ stav nervosvalového aparátu.
- Zdůrazňujeme, že uvedených účinků lze dosáhnout pouze při pravidelném, nejlépe každodenním cvičení. Ve školní tělesné výchově můžeme strečink použít na II. stupni ZvŠ jako zpestření pohybových prostředků ve vyučovací hodině. Současně může být pro žáky vstupní informací, kterou budou dále rozvíjet v rámci dobrovolných a spontánních pohybových aktivit. Největší uplatnění strečinku vidíme ve zdravotní tělesné výchově na zvláštních školách.

Základní postup

1. Zaujme se základní polohu cviku a mírně protahuje v určeném směru do nebolešivé polohy (10–30 sec).
2. Provedeme uvolnění (2–3 sec).
3. Následuje rozvíjející intenzivnější napínání ze stejné základní polohy (10–30 sec).

Zásady

Protahování svalstva provádíme pomalu, do mírného tahu, přičemž nesmíme cítit bolest. Při cvičení plynule a pravidelně dýcháme. Svoji pozornost soustředíme výhradně na cvičení, vyloučíme vnější rušivé vlivy (hluk, dynamická hudba apod.).

V hodině tělesné výchovy zařazujeme strečink do úvodní nebo přípravné části. Při sestavování souboru cviků věnujeme větší pozornost těm svalovým skupinám, které jsou u žáků zkrácené (např. přední svalstvo, zadní strana stehna). Cvik v souboru opakujeme 1–2x. Začínáme s dobou 10–3–10 sec. Zásadně neporovnáváme výkony jednotlivých žáků ani nesoutěžíme.

Pro informaci uvádíme pouze příklady cviků s tím, že zájemci se mohou se strečinkem blíže seznámit v dostupné odborné literatuře.

Svalstvo horní končetiny
Vzpor klečmo, prsty vzad



Svalstvo horní části zad
Stoj na lopatkách



Prsní svaly
Stejně rozkročený, vodorovný předklon s oporou (např. o ribstole) ve vzpažení



Vzprímovače trupu
Leh vlnesmo, vzpažit



Vnitřní strana stehna
Sed rozkročený skřímo, chodidla k sobě, ruce na kolena



Přední strana stehna
Leh, skrčit přednožmo po výš pravou, úchop oběma pod kolena



Zadní strana stehna
Ze vzporu klečmo – vzpor stojmo – výdrž



• Jemná motorika

Jemnou motorikou rozumíme schopnost souhry ruky, rukou nebo jejich částí při provádění pohybové činnosti.

Kvalita provedení cviků, rozvíjejících jemnou motoriku souvisí s psychickým stavem žáka. Z tohoto důvodu cvičení vždy vhodným způsobem motivujeme. Ověřili jsme si, že kvalita cviků klesá s nastupující únavou. Proto zařazujeme raději cvičení v menším rozsahu, ale častěji.

Jako základní postavení doporučujeme sed zkrápný skřímo (turecký sed) nebo v kleku sed na patách. Začínáme cvičit nejprve pravou rukou (u praváků), potom levou, oběma současně, střídavě, s doprovodnými pohyby paží nahoru–dolů, vlevo–vpravo a pod.

Příklady cviků, rozvíjejících jemnou motoriku

Popis cviků

Roztahování pokrčených prstů
Roztahování prstů
Skrčení ukazováčku
Tukání prstu o zem
Střídavé natahování jednotlivých prstů z pěsti
Pohyby prstů
Drobení chleba
Kývání ukazováčku
Přibližování a oddalování prstů
Postupné dotyky palce a ostatních prstů
Mávání dlaní nahoru, dolů
Mávání dlaní vlevo, vpravo
Kroužení dlaní
Otevírání a zavírání dlaně
Dlaně se dotýkají v zápěstí, sevřít a rozevřít dlaně
Mytí rukou
Tření dlaní o sebe
Údery pěstí do dlaně
Hnízdo z obou dlaní
Odklápání pěstí rukou od sebe
Luskání prsty
Strouhání mrkvičky

Nápodob

Hrábě
Vousy kočky
Věšáček
Zobání slepice
Kocourčí dráčky
Hra na klavír, klarinet
Krmení slepiček
Pojď sem!
Nůžky
Zobáček ptáčka
Mávání na rozloučenou
Odhánění dýmu, much
Mlýnek, větrník
Rozvíjení poupátka
Rozvíjení květu
Nápodob
Hnětení placky
Údery kladivkem
Hnízdo
Lámání větvičky

• Psychomotorika

Psychomotorika v tělesné výchově postižených dětí a mládeže není u nás zcela neznámá. Protože však do listopadu 1989 byly naše kontakty se západní Evropou nedostatečné a zaměřené spíše na závodní sport postižených, nezaujímá ve výuce na zvláštních školách místo, které jí náleží.

Připomeňme si některé skutečnosti:

Psychomotorika vznikla ve dvacátých letech ve Francii. Jako prostředek rehabilitace a reedukace našla uplatnění v léčebné tělesné výchově. O deset let později se rozšířila do Německa, kde ji Kiphard využil v tělesné výchově postižených dětí, zejména s poruchami vývoje, nápadným chováním, vývojově opožděných (s lehkými mozkovými dysfunkcemi). V současné době má psychomotorika své místo v tělesné výchově i dětí zdravých, méně pohybově nadaných. Někteří odborníci v ní vidí základ pro pohybový vývoj všech dětí předškolního i mladšího školního věku.

Z názvu vyplývá úzké spojení dějů a procesů pohybových, tělesných a duševních. Je předností psychomotorického učení, že respektuje celistvost dítěte, rovnoměrně rozvíjí jeho fyzické i psychologické schopnosti a pamatuje i na rozvoj sociální adaptace. Cílem je vývoj harmonické osobnosti, schopné chovat se a jednat uvědoměle, cílevědomě, kontrolovaně.

Prvořadým úkolem učitele – vychovatele – je poskytnout žákovi dostatek impulsů pro pohyb a vnímání, aby si mohl vytvořit co největší počet pohybových vzorců–stereotypů. Dítě potřebuje získat co nejvíce zkušeností, a to ve třech oblastech:

- v oblasti těla (v jednotě složky fyzické i psychologické),
- v oblasti věcí, předmětů v prostoru,
- v oblasti společenských.

Každou tuto oblast je třeba se naučit vnímat, prociťt, a tím i poznat, chápat, žít s ní a v ní. V tělovýchovném procesu se často jednotlivé oblasti propojují, učitel může některou oblast zdůraznit. Vždy dochází k hlubšímu poznání vlastního těla.

Na několika stránkách této publikace lze jen podat stručnou informaci o psychomotorice a získat učitele pro další prohloubení znalostí v tomto učení. Psychomotorika vyžaduje učitele schopného diferencovat žáky, uplatňovat individuální přístup. Pokroky v pohybovém učení musí umět navodit právě na stupni individuálního fyzického, psychologického i společenského vývoje. Na základě této zásady připravuje učitel jednotlivá témata. Ta pak řeší žáci jednotlivě, v malých skupinách i jako celek samostatně, iniciativně, s fantazií sobě vlastní, v rámci svých možností. Učitel stojí v pozadí, žákům může poradit, pomoci, ale spíše je povzbuzuje a pozoruje (tím je sám lépe poznává). Výuka probíhá hravě, nesoutěživě, i když tam, kde to pokládá učitel za vhodné, lze vždy hru soutěživě upravit. Tímto způsobem děti uplatňují své schopnosti, přednosti a přitom nenápadně odstraňují i své nedostatky. Důležitou složkou výuky je vždy rozbor pocitů, zkušeností žáků po skončení „akce“, kdy si učitel sedne s žáky do kruhu a probírá jejich zážitky. Zároveň děti usměrňuje, chválí a vychovává.

I. oblast: Vlastní tělo

Na prvním místě musí učitel vytvořit takové podmínky, aby dítě získávalo co nejvíce zkušeností o svém těle. Cvičení by mělo oslovit postupně všechny smysly, aby si dítě uvědomilo své tělo, přijalo je i se všemi nedostatky, naučilo se s ním zacházet. Správné a rozumné zacházení s tělem – přirozený pohyb pro život nám byl přirodou dán, ale my jsme ztratili schopnost mu rozumět, přestali jsme chápat jeho reakce, signály. Proto je třeba věnovat pozornost a péči poznání vlastního těla od dětství. Příklady a témata by měly být vybírány tak, aby postupně plnily jednotlivé úkoly:

1. vnímat tělo,
2. diferencovat jeho jednotlivé části,
3. diferencovat klid a různé stupně zatížení,
4. rozlišovat napětí a uvolnění, poznat vzájemné propojení tělesného a duševního napětí.

Učitel volí téma a dle potřeby připraví i pomůcky (náčiní, nářadí). Obvykle vyhazování našich tělocvičen nevyčerpává všechny možnosti jak dítě zaujmout, získat pro pravidelný pohyb. Některá nářadí mohou probouzet u postižených dětí strach, nechuť až odpor (např. koza, hrazda, bradla). Také míčové hry soutěživého charakteru, kdy se děti nejsou schopné uplatnit, ztrácejí pro ně přitažlivost. Proto uvádíme nesoutěživé příklady s využitím psychomotorických pomůcek, kterými mohou být i předměty každodenního života, ale i pomůcky speciálně vyráběných na západě. Předností první je jejich dostupnost, schopnost probouzet fantazii, pro druhé hovoří jejich pestrost, atraktivnost, často i dynamika a přitom technická nenáročnost. Postupně vás s některými seznámíme.

Příklady pro poznání těla

1. Každý cvičenec vytváří na podlaze pravo-levý, šňůrou, švihadly své tělo. Může je také křídou nakreslit. Ve dvojici pak hodnotí obrys a skutečnost. Úkol končí tím, že si každý ze dvojice postupně lehne na zem a druhý jej dle skutečnosti „obtáhne“. Jde o vnější poznání velikosti, rozměru těla. (Učitel poznává, jaké má

žák představy o své výšce, tloušťce, délce paží atd. To vypovídá o sebeoceňování dítěte).

2. Dvojice: první leží se zavřenýma očima na zádech (břiše) a druhý mu pokládá na tělo, postupně od špiček nohou, plovničky, karty apod. První prožívá každý postupný dotyk. Stejným způsobem pak druhý předměty sundává. Ležící vnímá postupně jednotlivé části těla, pak tělo jako celek, rozdílnou citlivost jednotlivých míst.

3. První leží se zavřenýma očima, druhý mu pokládá na různá místa na těle rozdílné předměty (táček, míčky, složené švihadlo, lahvičku, kelímek nebo misku z umělé hmoty atd.). První pak udává, kde něco leží, pak i předmět jmenuje, popíše. Místo věci je možné přikložit na několik míst postupně (4–8 míst) dlaň, pěst, prsty. První pak určuje místa dotyku, část ruky.

4. Jako psychomotorické pomůcky se používají speciálně vyrobené míčky pěnové, lehké; míčky a míče s hladkým povrchem různé těžké; s tvarovaným povrchem (výčnělky menší, větší, špičaté, oblé). Každé dítě si vyzkouší nejdříve samo jejich rozdílný povrch v rukou i při přejíždění dosažitelných částí těla. Vlastní cvičení je opět ve dvojicích. Podobně jako u pokládání táček se postupuje od prstů nohou výše. Jde vlastně o velmi pomalou a na začátku velmi jemnou masáž. Ležící vnímá např. větší příjemnost některého povrchu, opět větší nebo menší citlivost na různých místech. Vnímá jednotlivé části těla. Děti je třeba instruovat zda a jak postupovat na obličej; vyvarovat se nepříjemných pocitů.

Dalším krokem je získání zkušeností o vlastním těle prociťtím jednotlivých poloh od lehu až po stoj v klidu a postupně s pohyby, cvičením. S jednotlivými polohami souvisí prožití stability, rovnováhy.

Příklady:

1. Rozdíl dřepu na špičkách a celých chodidlech.
2. Ve stoji zpevní cvičenci celé tělo při zavřených očích, učitel je lehkým dotykem mezi lopatky přivede z rovnováhy.
3. Cvičení chodí po „stopách“ vystřižených z plsti, koberce (různé velikosti), které učitel po-

loží na zem v rozdílných vzdálenostech, útvarech.

4. Každý cvičenec má dvě až tři „šlapky“. Sam je pokládá na zem, sbírá vždy jednu a opět pokládá před sebe, stranou, vzad. Nesmí se dotknout samotné podlahy. Mohou to být i malé čtverky, kusy tvrdého papíru.

5. Jako psychomotorická pomůcka se využívá „houpací miska“, „talíř“, s upraveným povrchem, aby neklouzaly. Děti se učí stát na dvou, na jednom; ve dvojicích i skupinkách si mohou přehrávat míč atd.

6. Rovnováha se nejlépe nacvičuje na „pedálech“, šlapacích aparátech (už se u nás začínají vyrábět), kde ve stoje se cvičenec pohybuje vpřed i vzad, přelézá i podlézá natažený provaz. Pohyb se uskutečňuje s držetím ve trojici, ve dvojici, pak samostatně. Samozřejmě jsou vhodná všechna naše cvičení rovnováhy, ale zejména když je upravené hravou formou.

Další zkušenosti se týkají prožitku napětí a uvolnění. Kromě základních prožitků, které uvádíme v několika příkladech, patří do psychomotoriky i různé relaxační metody.

Příklady:

1. Dvojice: první leží na zemi, druhý napodobuje pumpování; vhnání vzduchu do prvního. Ten se současně s vdechem nafukuje, pak zvolna splasne se syčivým výdechem.

2. Vhodná jsou známá cvičení se zpevněním těla: jeden leží na zemi, zpevní se a dva nebo čtyři jej jako prkno zvedají, přenášejí.

3. Pevně stojící cvičenec se staženými svaly přepadává trupem vpřed a vzad mezi dvěma žáky, kteří ho do rukou chytají a posílají zpět (téz v kruhu).

4. Uvolnění může cvičenec prožít velmi příjemně v lehu na dece, když ji čtyři spolucvivenec uchopí za rohy, zvednou ji níže nad zem a cvičenec houpá vpřed a vzad, kolébají do stran.

5. Účelné jsou i známé hry na sochy, kdy po pohybu každý strne v určité pozici (také po roztočení ve dvojici). Následuje uvolnění napodo-

bením hadrového panáčka a dalším známým hravým způsobem. Při všech stabilních, rovnovážných polohách prožívá cvičenec i klid. Různou míru zatížení pak prožívá při chůzi, poklusu a běhu různou rychlostí, s využitím bubínku, hudby, při pohybových hrách. Velmi důležité jsou prožitky těla v prostoru a pohybu. Je jich mnoho. Alespoň několik příkladů:

1. Cvičenci stojí v řadě na delší straně tělocvičny. Každý odhadne vzdálenost na druhou stranu (k určité čáře) počtem kroků. Číslo sdělí sousednímu cvičenci. Navzájem si cvičenci kontrolují „normálnost“ kroků, kam došli. Na druhý pokus korigují počet kroků. Stejným počtem kroků a stejným směrem jdou pak se zavřenými očima. Kontrola rovné „trasy“, odchylek vpravo, vlevo.

2. Ve dvojici: první má zavřené oči, postupuje vpřed podle zvuků, které vydává druhý cvičenec, který postupuje pozadu (pískání, bzučení, tleskání, nápěv atd.).

3. Ve dvojici: první má zavřené oči a pohybuje se podle foukání spolucvivence: vpřed (foukání do zátylku), do stran (foukání na krk atd.).

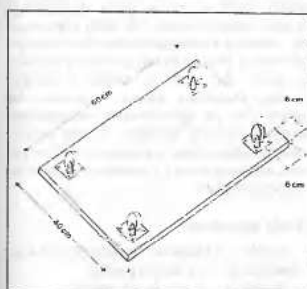
4. První cvičenec se pohybuje opět se zavřenými očima. Směr mu udává druhý položením ruky na rameno pravé nebo levé zezadu, zezpředu, zepředu. První jde ve směru tlaku ruky.

Uvedené příklady již samy dokazují, jak se spojují různé oblasti vnímání a pohybu. V našem případě oblast těla a oblast sociální. Velmi cenné prožitky ve všech oblastech poskytují cvičení s padáčkem. Ten je různé velikosti, sešitý z různobarevných pruhů. Cvičenci stojí po obvodu padáku, každý u jednoho pruhu, drží oběma rukama okraje. Pohybují se po obvodu kruhu vpravo i vlevo kroky, poklusem, během atd.

1. Děti pohybují padáčkem nahoru a dolů. V okamžiku nejvyšší zvednutí si sednou na zem pod padák a uchopí jeho okraje pevně za zády u země. Prožívají pocity ve vytvořené „vzduchové bublině“.

2. Všichni v kruhu drží padák jako drže a pohybují s ním nahoru a dolů. Opět v okamžiku, kdy je padák nejvýše, si na povel vyměňují místa cvičenci u stejné barvy; dvou, tří barev.

Velké zkušenosti těla s pohybem v prostoru se získávají pomocí „vozičků“. To jsou prkénka na čtyřech, do všech stran pohyblivých kovových kolečkách s gumovými ráfky.



II. Oblast: Věci, předměty, materiální prostředí

Jak jsme již řekli, mohou to být předměty denní potřeby, různá náčiní a nářadí, ale i speciálně vyrobené psychomotorické pomůcky. Vždy je nutné nejdříve každou věc dobře poznat postupně svými smysly; všechny její vlastnosti v klidu i za pohybu. Pro dítě je poznávání předmětů činnost experimentální, která umožňuje dítěti porozumět okolnímu světu, jeho zákonitostem; naučit se v něm žít.

První etapa je seznámení s předmětem, druhá je představivostí přetvořit předmět v něco jiného a s tím si pak hrát. Třetí etapa je pak hra s určitými pravidly (nadsťbou ve vývoji je pak po herních činnostech činnost pracovní). Teorii hlouběji nerozvádíme, chceme vám poskytnout co nejvíce hravých a herních nápadů:

1. **Náčiní – poudlové balóčky** nafouknuté tak, aby se prsty a rukama dobře ovládaly a brzy nepraskly:

a/ Každý cvičenec má balónek: nadhazovat a chytat, odbíjet pravou, levou rukou, oběma, velmi ležce, pohybovat se mímě po tělocvičně,

vyhýbat se ostatním cvičencům. Ve druhé fázi je možné odbíjet hlavou, nohou, kolenem atd.

b/ Dvojice proti sobě, míč mezi nimi ve výši čela, nosu, prsou, břicha: volně se pohybovat v prostoru, tančit.

Všechny varianty je možné uplatnit jako soutěž na čas, například která dvojice dle vydrží, kolik dvojice vydrží stanovený čas.

c/ Dvojice proti sobě na vzdálenost asi 3m, jeden balónek dohromady, stejné pohyby jako dřív a podle prostorových možností, věku, obratnosti, míčové „techniky“.

d/ Čtyři skupiny (například po 4 až 5) v rozích čtverce. Každý cvičenec má balónek. Na povel (písknutí) si všichni nadhazují míč. Na další povel hodi (odbíjí) míč co nejvýše a běží ve směru hodinových ručiček na stanoviště další skupiny a snaží se chytit vyhozené míče. V případě, že máme polovinu balónek, jsou dvě protilehlé skupiny bez nich; na první povel začnou cvičit, například dřepy, na další si běží pro balónek. Při menším počtu balónek se dá různě kombinovat, třeba balónek má polovina každé skupiny, po přeběhu má balónek ten, kdo ho chytil.

2. Náčiní – kuličky na prádlo

a/ Skupinu rozdělíme na první a druhý. Každý první má 3–5 kuliček a zapne si je různé na tričko, trikot, tepláky, trenýrky. Úkolem druhých je zmocnit se kuliček. Není nutné zachovávat dvojice, každý druhý má právo si získat kuličky od kteréhokoli prvního. Hrajeme na čas. Hrajeme-li soutěživě, vyhrává ten, kdo má nejvíce kuliček v ruce nebo komu jich zůstane nejvíce zavěšených.

b/ Stejně rozdělení i počet kuliček. První mají kuličky v ruce a snaží se je zavěsit druhým na oblečení. Vyhrává ten, kdo se nejrychleji zbaví kuliček nebo ten, kdo na sobě nemá žádný kuliček.

c/ Obě hry je možno obměnit tak, že každý má 3–5 kuliček na sobě zapnutých a snaží se získat další od druhých a přidat je ke svým, nebo má každý kuličky v ruce a snaží se je zavěsit druhým. Hrajeme soutěživě nebo jen uvolněně a hru zakončíme za určitou dobu.

Pro ukládání:

d/ Sed zklížený skrčmo, volně dýchat, v každé ruce kotlíček, provádět stisk postupně různými prsty proti palci pravé i levé ruky.

e/ Dva a dva vedle sebe vytvářet ze společných kotlíčků různé obrázky.

f/ První má všechny kotlíčky, druhý mu utěje, kam je má na jeho těle umístit, druhý je pak sundává.

g/ První vzpor klečmo, druhý postupně položí 5 kotlíčků prvnímu na různá místa zad. První pak určuje místa, kde jsou. Odlišná citlivost, různé způsoby vnímání dotyku na různých místech.

h/ Cvičení ke kotlíčkům dostanou i kousky až archy papíru (novin) a ve skupinkách z nich vytvářejí různé obrázky nebo společně jednu velkou plachtu.

III. oblast: Sociální

Důležitost společenských zkušeností pro vývoj osobnosti dětí není třeba zdůrazňovat. Není však účinné je teoreticky rozebrat na několika řádcích. Proto jen upozorňujeme, že na předcházejících stránkách naleznete řadu příkladů sociálních prožitků zejména ve dvojici. Splňují nejen požadavek radostné hravosti, ale i poznání významu pomoci druhého i pomoci druhému. Dalším krokem je spolupráce při řešení určitého úkolu, dorozumění se na určitém postupu, společná realizace jednotlivých kroků, společné dosažení cíle.

Osvědčuje se zadání určitého úkolu ve skupině 3–5 dětí. Tímto způsobem se dá např. vybudovat „kruhový trénink“; v psychomotorice jde o vytvoření jednotlivých stanovišť samotnými dětmi buď s náčiním a nářadím přiděleným nebo samostatně vybraným. Např. lavička a dva míče, gymnastický kruh, tyč (např. pro nošení v trojici), žíněnka (pro vytvoření tunelu), 3 talíře pro rovnováhu a dva míče, 3 tyče atd. Dříve zmíněné pedály, několik barevných koberečků apod. Každá skupinka stanoviště vymyslí, vybuduje, předvede. Nakonec si všichni každé stanoviště vyzkouší a pak prožitky a zkušenosti v kroužku zhodnotí.

Společně se mohou všichni podílet na vybudování

vání „dráhy“ na délku tělocvičny nebo po jejím obvodu. Využíváme laviček, stolů, švédských beden a jejich jednotlivých částí, žínének, náčiní.

Vrátíme se ještě k „vozičku“, o kterém jsme se zmínili. Zatím se u nás nevyrábí, ale někteří její již sami dokázali sestavit. Má velký význam pro děti: znamená výraznou motivaci, umožňuje pohyb vpřed a při fantazii dětí tak může představovat auto, vlak, loď. Je školou rovnováhy, vyžaduje koordinaci, orientaci v prostoru. Má velkou roli při společenském přizpůsobení: umožňuje navázání kontaktu, ocenění pomoci, společné řešení úkolu, vzájemnou shodu při činnosti, budování důvěry v druhého, vytváření pocitu odpovědnosti.

Zásady bezpečnosti:

- „vozičky“ pokládat na zem kolečky vzhůru
- nenechávat je k volnému použití
- nedovolit pohyb prázdných voziček
- upozornit na možnost zranění se o kolečka
- zakázat jízdu ve stoje

Metodický postup:

- leh na břiše, odstrkávat se pažemi, střídavě levou, pravou, oběma
- ve stejné poloze první táhne za ruce druhého (paže jsou volné) nebo tlačí (paže jsou zpevněné)
- leh na zádech, každý sám se odstrkuje nohama (hlava v mírném předklonu, na začátku podepřena rukama, první táhne druhého za nohy, tlačí jej)
- sed zklížený skrčmo, klek sedmo jsou další polohy, již méně stabilní
- trojice: první za ruku drží cvičence v sedu na vozičku, otočí jej kolem sebe a „posle“ cvičenci naproti. Ten postupuje stejně.
- dvě řady proti sobě si posílají postupně cvičence na vozičku (vhodné při malém počtu voziček).

Vozičky mohou představovat nejrůznější dopravní prostředky. Mohou se spojit. Může se na ně postavit obrácená vrchní část bedny, lavička, na dvě lavičky velká žíněnka atd. Na vozičkách se dají hrát nejrůznější hry, také s míčem. Speciálně upravené vozičky mohou bezpečně jezdit po lavičkách zavěšených na žebřinách, opřených o stále nižší švédské bedny.

Kapitola byla sestavena podle přednášek, praktických ukázek i písemných materiálů, získaných na seminářích v Praze a Lucembursku, které vedli místopředsedkyně asociace pro šíření psychomotoriky v Lucembur-

sku Suzette Everlingová a Dr. Dirk Walter a Suzanne Baedke ze SRN, všichni pedagogové a lektori psychomotoriky.