

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Využití didaktických řídicích stylů ve školní tělesné výchově na
střední škole – videoprogram**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Michaela Vodičková

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň 2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Nepomuk, 26. června 2013

.....

vlastnoruční podpis

Vřelé poděkování patří paní Mgr. Iloně Kolovské za vedení diplomové práce, obětovaný čas a cenné rady při zpracování diplomové práce, vedení a učitelům Střední průmyslové školy stavební v Plzni, konkrétně paní ředitelce Ing. Bc. Ivaně Raunerové, panu Mgr. Václavu Turkovi a panu Mgr. Vladimírovi Klírovi, kteří mi umožnili spolupracovat s žáky ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy, žákům Střední průmyslové školy stavební v Plzni, kteří ochotně spolupracovali a také kameramanům, především Martinovi Kubáčovi a Tomášovi Techlovi, za obětovaný čas.

Obsah

1. ÚVOD	7
2. CÍL A ÚKOLY	8
3. TEORETICKÁ ČÁST	9
3. 1 Didaktické řídicí styly	9
3. 1. 1 Co to jsou didaktické řídicí styly	9
3. 1. 2 Druhy didaktických řídicích stylů	11
4. PRAKTICKÁ ČÁST	17
4. 1 Didaktický řídicí styl PŘÍKAZOVÝ	18
4. 1. 1 Průpravná část	18
4. 1. 2 Sportovní hry – volejbal: podání	21
4. 2 Didaktický řídicí styl ÚKOLOVÝ	23
4. 2. 1 Průpravná část	23
4. 2. 2 Variabilní provoz	24
4. 3 Didaktický řídicí styl SE VZÁJEMNÝM HODNOCENÍM	28
4. 3. 1 Gymnastika – stoj na ruce	28
4. 3. 2 Sportovní hry – basketbal: slalom s driblingem – 7. třída	29
4. 4 Didaktický řídicí styl SE SEBEHODNOCENÍM	31
4. 4. 1 Gymnastika – přemet stranou	31
4. 4. 2 Volejbal – odbití obouruč vrchem	33
4. 5 Didaktický řídicí styl S NABÍDKOU	34
4. 5. 1 Gymnastika – překážková dráha	34
4. 5. 2 Gymnastika - poskoky	38
4. 6 Didaktický řídicí styl S ŘÍZENÝM OBJEVOVÁNÍM	41
4. 6. 1 Gymnastika – přeskok přes gymnastickou kozu - roznožka	41
4. 6. 2 Netradiční sportovní hry - ringo	42
4. 7 Didaktický řídicí styl SE SAMOSTATNÝM OBJEVOVÁNÍM	45
4. 7. 1 Sportovní hry – fotbal: herní cvičení – střelba pod tlakem	45
4. 7. 2 Gymnastika – vytvoření gymnastické sestavy	46

4. 8 Didaktický řídicí styl s autonomním rozhodováním o učivu.....	47
4. 8. 1 Volejbal	47
5. TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	49
6. DISKUSE	68
7. ZÁVĚR.....	69
8. RESUMÉ.....	70
9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	71
10. PŘÍLOHY	72
11. EVIDENČNÍ LIST.....	110

1. ÚVOD

Jako téma diplomové práce jsem zvolila využití didaktických řídicích stylů ve školní tělesné výchově na střední škole. Navazuji již na svou bakalářskou práci, kde jsem navrhla využití didaktických řídicích stylů na druhém stupni základních škol. V bakalářské práci byly ke každému stylu přiřazeny tři konkrétní příklady cvičení z oblasti sportovních her, atletiky a gymnastiky. Myslím si, že využití didaktických řídicích stylů vede k efektivnějšímu vyučování. S jejich pomocí je možno oprostít se od tradičních způsobů výuky a zpestřit vyučovací jednotky tělesné výchovy.

V diplomové práci jsem se pokusila navrhnout zapojení didaktických řídicích stylů do výuky tak, aby se zlepšila interakce učitele a žáků, aby žáci byli více zapojeni do výuky a vedeni k samostatnosti. Přiměřeným využitím didaktických řídicích stylů by se mohla zvýšit i doba aktivní činnosti žáků ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy. Na žáky by mohl být přenesen větší díl zodpovědnosti a organizace vyučovací jednotky a tělesná výchova by je mohla začít více bavit. To však nejde ihned. Žáky je potřeba postupně naučit v konkrétních netradičních režimech pracovat.

Všechna navrhovaná cvičení byla vyzkoušena v praxi a natočena. Videoprogram, který vznikl, se může stát inspirací pro budoucí i současné pedagogy.

2. CÍL A ÚKOLY

Cíl

Cílem mé diplomové práce byl návrh na využití didaktických řídicích stylů ve vyučovacích jednotkách na středních školách a následné zpracování návrhu do videoprogramu.

Úkoly

- I. Prostudovat dostupné materiály o řídicích didaktických stylech.
- II. Utvořit návrh využití jednotlivých didaktických řídicích stylů
- III. Realizace návrhů v praxi a jejich zfilmování
- IV. Utvoření videoprogramu

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Didaktické řídicí styly

3.1.1 Co to jsou didaktické řídicí styly

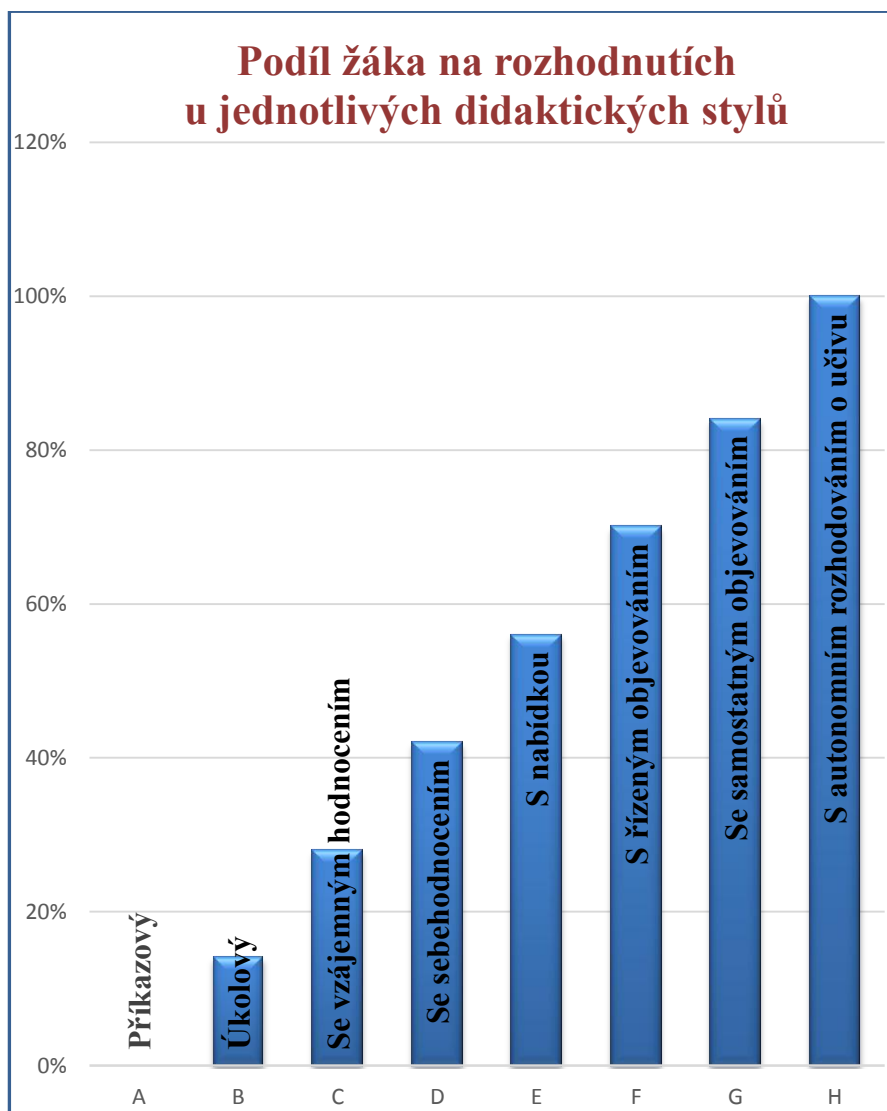
Teorie didaktických řídicích stylů (DŘS) existuje již od roku 1988, kdy ji poprvé publikoval Dobrý. Didaktické styly jsou změnou oproti vyučovacím stereotypům a je jimi vyjádřeno uspořádání vztahů mezi učiteli a žáky i činností učitelů a žáků během výuky. Při tom je brán zřetel na specifické, výchovně vzdělávací cíle, které jsou předem určeny.

Didaktické styly se navzájem doplňují. Žádný není možné vyzdvihnout či naopak zavrhnout a jejich využití je účelné pouze v případě jejich přiměřeného využívání a kombinování.

Předpokladem pro úspěšnou aplikaci didaktických řídicích stylů ve výuce je vědomí učitele, že pracuje v některém z daných stylů (případně jejich kombinaci). V opačném případě existuje reálné nebezpečí, že se vyučování stane rutinní a stereotypní záležitostí, což by mohlo vést k nekázní žáků, či jejich neochotě podřídit se příkazům.

Spektrum didaktických řídicích stylů je pestré a liší se podílem účasti žáka na výuce.

Graf č. 1 – Podíl žáka na rozhodnutích při využití jednotlivých DŘS



(MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. 1997; RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. 1995; VILÍMOVÁ, V. 2002; SLIACKÝ, J. 2012)

3.1.2 Druhy didaktických řídicích stylů

A Příkazový řídicí styl

Pro tento styl je charakteristické, že učitel vykonává veškerá rozhodnutí sám a následně je předkládá žákům jako příkaz nebo důrazný požadavek. Důležitá je dokonalá názorná ukázka či přesné a všem srozumitelné slovní povely. Pokyn ke splnění úkolu je žákům dán pomocí příkazového signálu. Ten může být přenesen na hudbu, píšťalku, tleskání, apod. U tohoto stylu je podstatný přímý a okamžitý vztah mezi učitelovým podnětem a žakovou odpovědí (v tělesné výchově převážně pohybovou). Tím, že je učitel jediný, kdo rozhoduje o budoucích činnostech, určuje také sociálně emocionální klima vyučovací jednotky. Od žáků se očekává přizpůsobení se příkazům a omezením daných učitelem. Pozitivem tohoto stylu je dobrá formální kázeň žactva a efektivní využití učebního času. Vhodný je zejména při prvním setkání s učivem, nových didaktických situacích nebo např. v průpravné části jednotky, při cvičení na značkách, výběhu do terénu, apod. Pozor však na univerzální využívání tohoto stylu, které vede ke stereotypu. Výzkum Jiřího Sliackého (2012) na reprezentativním vzorku devatenácti moravských škol překvapivě ukázal, že příkazový řídicí styl není nejvíce používaným stylem, i když je jeho využití vysoké a to 31% ze všech stylů.

B Úkolový řídicí styl

U tohoto řídicího stylu jsou některá rozhodnutí přenesena z učitele na žáky. Ti si mohou zvolit prostor, rozestavení při pohybovém úkolu, dobu zahájení daného úkolu, tempo a rytmus, intervaly mezi jednotlivými sériemi požadovaných činností, případně i konec pohybového úkolu. Je utvořen prostor pro otázky, které mohou žáci položit učiteli za účelem odstranění případné nejistoty. Žáci získávají pocit, že mohou něco ovlivnit, ztrácí závislost na učiteli a získávají zkušenosti vlastní praxí. Tím se učí také respektovat odlišnosti ve výkonech svých a výkonech spolužáků. Při použití úkolového stylu vymezíme pravomoci žáka a zdůrazníme změnu v rozhodování. Žáci plní úkol samostatně, čímž učitel získá více času na pozorování jednotlivců a případnou korekci nepřesných pohybů. Učitel podává také zpětnou informaci a žáky přiměřeně povzbuzuje. Oproti příkazovému stylu je využití úkolového stylu pro žáky zajímavější a činnosti je více baví. Učitel také pozná

povahy svých svěřenců, vidí, kdo se aktivně ujímá plnění úkolu a kdo se spíše schovává za ostatní. Vhodné využití tohoto stylu je v případě, uvědomí-li si učitel, že mezi žáky existují individuální rozdíly a že tyto rozdíly by měly být řešeny jinak než jednotnou činností všech žáků. Tento styl umožňuje vytvoření nových vztahů mezi učitelem a žáky, mezi žáky navzájem i mezi žáky a požadovanými úkoly. Je možné použít tzv. „úkolové karty“, které jsou vhodné především pro skupinovou činnost. Využití tohoto stylu je možné v různých částech vyučovací jednotky pro různé činnosti, které nejsou náročné na bezpečnost. Ve výzkumu pana Sliackého (2012) se ukázalo, že právě úkolový styl je učiteli na moravských školách nejvíce využíván a to ve 42,5%.

C Řídící styl se vzájemným hodnocením

U tohoto stylu jsou žáci rozděleni do párů nebo do skupin a každému jedinci je přidělena specifická role: jeden žák cvičí, druhý pozoruje, hodnotí, opravuje a pomáhá úkol správně provést. Učitel pracuje především s pozorovatelem, od kterého žádá slovní vyjádření o tom, co pozoruje. Tím je podpořena a obohacena pozorovací činnost žáků. Mimoto se žáci učí vnímat pohybovou kvalitu i nepřesnost v pohybu spolužáka. Toto jim pomáhá ke správnému provedení vlastního pohybu. Žáci však musí mít jasnou představu o správném průběhu činnosti. U mladších dětí poukážeme na klíčové body pohybu, na které se má pozorovatel zaměřit. I zde je možné využít „úkolové karty“, na kterých vyznačíme body, které se v dané pohybové činnosti často vyskytují chybně. Řídící styl se vzájemným hodnocením se využívá v situacích, kdy nemůžeme zapojit do pohybových úkolů všechny žáky najednou, protože např. nemáme dostatek prostoru, náčiní či nářadí. Žáci si vyzkouší úlohu učitele a začnou jeho roli vnímat z jiného úhlu, než jsou zvyklí. Žáci se k této roli staví pozitivně a zvládají ji již v raném školním věku. Na úlohu učitele je však žáky potřeba připravit a učitel žákům pomáhá s vyjádřením správného hodnocení. V opačném případě žáci tíhnou k odpovědím typu dobrý, špatný, pokazil jsem to, ale nevědí, co konkrétně udělali správně či nepřesně.

D Řídící styl se sebehodnocením

V předchozím stylu se žáci učili samostatně vykonávat zadané pohybové úkoly a korigovat jejich průběh. Tyto zkušenosti mohou nyní využít u řídicího stylu se sebehodnocením. Žáci však již nehodnotí jeden druhého, ale zaměří se sami na sebe. Po splnění určitého pohybového úkolu se zamyslí nad jeho splněním a měli by si uvědomovat, co a jak udělali správně či špatně. Zaměří se na svůj výkon, kvalitu provedení a možnou korekci. Žákům by měl být dán prostor o svém výkonu přemýšlet a konzultovat jeho průběh i způsoby korekce s učitelem. Žáci by se měli naučit korigovat svůj výkon, popř. jej stabilizovat a také poznat, kdy byl úkol splněn správně a je možné přejít k další úloze. Musí však mít jasnou a přesnou představu o průběhu pohybu. Tuto roli však zvládají obtížně méně nadaní žáci. Opět je možné využití tzv. „úkolových karet“ či obrázků, do kterých by měli žáci možnost nahlédnout pro ověření správného průběhu pohybu v případě vzniku nejistoty. Stejně jako u DŘS se vzájemným hodnocením je ze začátku potřeba žáky obeznámit s klíčovými body, kterých se mohou držet a podle nichž se mohou naučit správnému, přesnému a výstižnému sebehodnocení.

E Řídící styl s nabídkou

Tento styl umožňuje žákům vybrat si samostatně obtížnost zadaného úkolu. Tím je na žáky přenesen významný podíl rozhodování. Žáci se sami rozhodnou, na jaké úrovni začnou a po skončení úkolu sami hodnotí svůj výkon, čímž si uvědomují svou důležitou podstatu ve vyučovacím procesu. Učitel sice rozhoduje o spektru učiva, o možnostech, které budou žákům nabídnuty, ale žáci se sami rozhodují, jakou úroveň dále pokračovat – mohou opakovat tutéž úlohu, zvolit obtížnější nebo lehčí variantu. Žádná z těchto možností není špatná či nevhodná. Uplatnění tohoto stylu je v nesčetných pohybových činnostech a přináší informace o snaze každého žáka. Každý může být úspěšný a věnovat nácviku tolik času, kolik potřebuje. I méně nadaní žáci jsou neustále zapojeni do činnosti a učí se sami odhadnout své síly a možnosti. Zařazování tohoto stylu je vhodné častěji. Dáme tak totiž šanci těm šikovnějším, kteří nejsou „zdržováni“ těmi bojácnými či „pomalejšími“ a zároveň nezpůsobíme blok u těch bojácných, kteří si mohou zvolit nižší a jim vyhovující úroveň.

F Řídící styl s řízeným objevováním

Příprava na tento styl je trochu složitější. Žákům je zadán úkol, který společně řeší odpověďmi na otázky, které jim klade učitel. Jde o objevování a produkci něčeho nového a neznámého. Je potřeba vhodně zvolit učivo a posloupnost otázek, jež postupně dovedou žáka k řešení pohybového úkolu. Nepoužíváme oznamovací či rozkazovací věty, ale věty tázací. Do určité míry musí učitel předpovídat i odpovědi žáků a musí být připraven také na situaci, že odpovědi žáků budou neočekávané či nepřesné. Pro tento případ si učitel připraví doplňující otázky. Kladení otázek žáky aktivizuje, rozvíjí jejich myšlenkové pochody a motivuje je k hledání správného řešení. Mimoto je obohacena slovní zásoba o specifickou tělovýchovnou terminologii a je rozvinuta úroveň vyjadřování žáků. Žáci získávají pocit, že na řešení přišli sami. Pomocí tohoto řídicího stylu dochází k trvalejším výsledkům v učení a k rozvoji tvořivých schopností žáků. Otázky nemusejí být pokládány jen ve statické poloze, kdy žáci poslouchají a odpovídají, ale sami žáci mohou například předvést dané situace a rozhodnout, zda jsou součástí požadovaného korektního splnění úkolu či zda odpovídají daným pravidlům pohybu či hry.

G Řídící styl se samostatným objevováním

Podstatou tohoto stylu je řešení problému. Od žáků se očekává, že zadaný úkol vyřeší zcela sami. Naskytuje se možnost zkoušet různé alternativy a možnosti a vybrat si z nich tu nejlepší, protože v oblasti pohybu neexistuje jen jedna odpověď na problémovou otázku. Problém by mohl nastat u méně samostatných či méně pohybově nadaných žáků, kteří by si s úkolem nemuseli vědět rady. Tito žáci po zadání úkolu zůstávají pasivní a spíše napodobují nadanější spolužáky. Při potřebě ustoupit od jednotného výkonového standardu je tento styl vhodný. Lepší však je zařazovat jej diferencovaně při zadávání úkolů pro pohybově i mentálně vyspělejší žáky, u nichž se očekává, že zapojí svou tvořivost, odpovědi najdou zcela sami a ověří také v praxi, zda jsou správné. Zabrání se tak vzniku pocitu neúspěšnosti, úzkosti či méněcennosti u méně nadaných žáků. Vyspělejší žáci naopak nabývají pocitu důležitosti – oni jsou ti, kdo objevují, rozhodují a tvoří. V případě zvolení správného cvičení může být využití právě tohoto DŘS příjemným zpestřením vyučovací jednotky, žáci projeví svou tvořivost a při vzájemné komunikaci či společné práci může tento styl pomoci ke stmelení kolektivu.

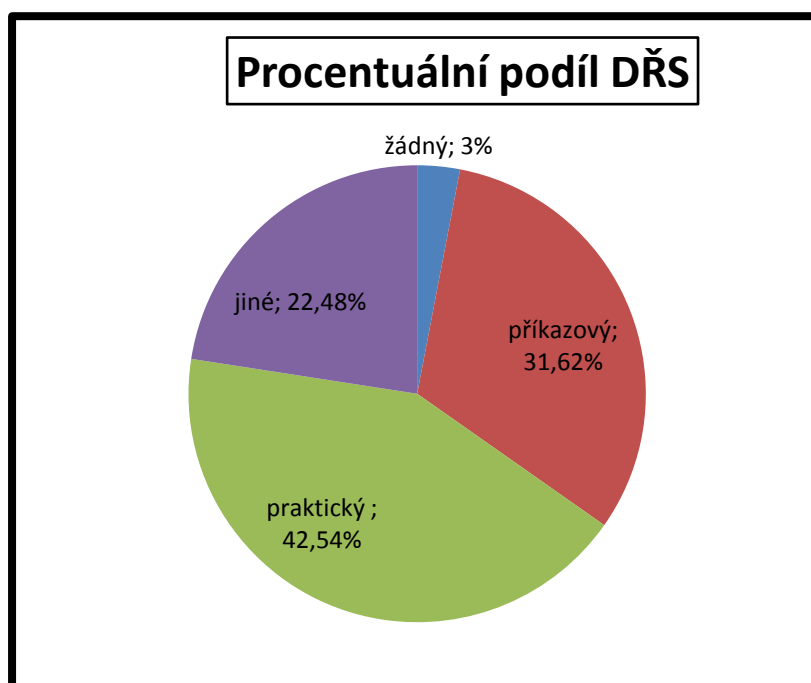
H Řídící styl s autonomním rozhodováním o učivu

Žák zde samostatně vybírá problém nebo otázku, kterou chce řešit. Vzniká individuální program, jehož autorem je žák sám. Je potřeba předchozí objasnění učitelem. Nejde o to, že by si žák dělal, co chce. Cílem je vytvoření příležitosti pro žáka k využití znalostí a dovedností, které již má. Žák sám rozhoduje, v čem se ještě potřebuje zdokonalit. Důležité jsou znalosti nahromaděné ze zkušeností se styly A – G. Je důležité poskytnout přesné instrukce a ověřit si, zda žák opravdu ví, co se od něj očekává. Učitel pozoruje výkony žáků a diskutuje o nich s nimi. Styl s autonomním rozhodováním vede k rozvoji a zvýšení kapacity jedince.

(RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. 1995; VILÍMOVÁ, V. 2002; MUŽÍK, V. KREJČÍ, M. 1997; SLIACKÝ, J. 2012)

Definice jednotlivých stylů se v publikacích prakticky neliší. Jiří Sliacký však provedl na 19 moravských školách výzkum, jaké styly se nejvíce využívají. Zde můžete vidět výsledky:

Graf č. 2 Procentuální podíl využití DŘS v Jihomoravském, Zlínském a Olomouckém kraji



Ač jsou rozdíly v rámci několika málo procent (3%), ukázaly výsledky analýzy také to, že více používají příkazový řídicí styl učitelé s praxí mezi dvěma a pěti lety a poté učitelé od příkazového stylu spíše ustupují. S dobou praxe se také snižuje procento učitelů, kteří nevyužívají vůbec žádný styl. Zajímavé také je to, že s vyšším počtem žáků (ve srovnání škol do 200 a do 700 žáků) ubývá procentuálně použití příkazového stylu a přibývá využití úkolového stylu. V tomto případě však o necelé 1% stoupá množství učitelů, kteří nevyužívají žádný DŘS. Ač pomyslnou soutěž vyhrál úkolový DŘS, stále inklinujeme spíše k direktivnímu způsobu vedení výuky. Žáky stále vedeme za ručičku, usměřujeme je a poskytujeme jim málo prostoru pro rozvoj kreativity a získání samostatnosti.

(SLIACKÝ, J. 2012)

4. PRAKTICKÁ ČÁST

Pokusila jsem se vytvořit návrhy zařazení jednotlivých didaktických řídicích stylů do vyučovacích jednotek tělesné výchovy na středních školách. Tematické celky, do nichž byly styly zařazeny, se u každého stylu lišily. Snahou bylo upozornit na to, že vyučovat lze i jinak než pomocí striktních příkazů, a přiblížit lehce netradiční styl výuky. Doufám, že návrhy cvičení budou inspirací některým učitelům na středních školách. Návrhy není třeba přesně kopírovat, naopak je vhodné zapojit vlastní zkušenosti i představivost učitele a přizpůsobit cvičení konkrétní třídě, prostoru, materiálním podmínkám, počtu i zkušenostem žáků.


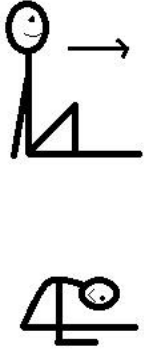

Cvičení jsou zařazena do úvodní a hlavní části vyučovací jednotky. Tyto části však nejsou jedinými možnými, kam je didaktické řídicí styly možno zařadit. Uvedené příklady nevyklučují ani využití v závěrečné části vyučovací jednotky.

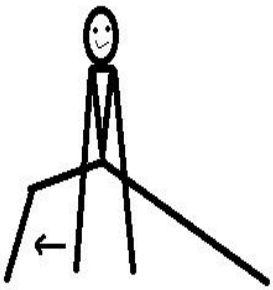

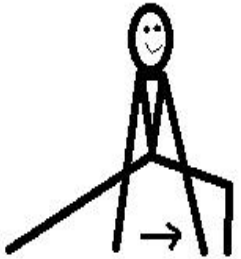

4.1 Didaktický řídicí styl PŘÍKAZOVÝ


4.1.1 Průpravná část

Tabulka č. 1 Průpravná část hodiny

	Popis cviku	Funkce	Nákres
1	<p>ZP: vzpor klečmo („kočička“)</p> <p><i>výdech</i> – postupné vyhrbení páteře podsazením pánve</p> <ul style="list-style-type: none"> - zatažení ramen, mezilopatkové úsilí - kontrakce břišních a hýžd'ových svalů, <p><i>nádech</i> – prohnutí hrudní páteře</p>	<p>protažení a uvolnění páteře v předozadním směru</p>	
2	<p>ZP: vzpor klečmo</p> <p><i>výdech</i> – úklon páteře k jedné straně, nohy jdou k hlavě. Poloha kolen se nemění, dlaně mohou ručkovat směrem ke kolenům.</p> <p><i>nádech</i> – zpět do ZP</p> <p><i>výdech</i> - vzpažit, opřít dlaně o zem, sed klečmo, protlačení hrudníku k podlaze</p>	<p>protažení bederních vzpřimovačů, čtyřhranného svalu bederního a širokého svalu zádového, prsních svalů a bicepsu</p>	

<p>3</p>	<p>ZP: sed zkřížený skrčmo, paže skrčit, dlaně na ramena. <i>výdech</i> – pamalá rotace doprava, začínající od hlavy, ramena, trup (hýždě zůstávají na zemi nehybné) <i>nádech</i> - zpět <i>výdech</i> - opačná strana - uvolnit - předpažit – hřbet ruky vzhůru, přitažení prstů k dlani - dlaň vzhůru, přitažení prstů ke hřbetu ruky</p>	<p>posílení rotátorů páteře, protažení natahovačů a ohybačů zápěstí</p>	
<p>4</p>	<p>ZP: sed, pravá DK pokrčit, chodidlo se dotýká zevnitř druhého stehna <i>výdech</i> – ohnutý předklon k natažené DK</p>	<p>protažení hamstringů</p>	
<p>5</p>	<p>ZP: stoj <i>nádech</i> – dlouhý krok dopředu pravou DK, snížit těžiště, opřít ruce o zem nebo o koleno <i>výdech</i> - protlačit pánev k zemi</p>	<p>protažení flexorů</p>	

<p>6</p>	<p>ZP: viz předchozí cvik <i>nádech</i> – otočení se doleva, levá DK natažená, pravá DK pokrčená <i>výdech</i> - pravým loktem tlačím kolen PDK ven (doprava)</p>	<p>protažení adduktorů</p>	
<p>7</p>	<p>ZP: viz předchozí cvik <i>nádech</i> – otočení se doleva <i>výdech</i> – viz cvik č. 5, levá DK vpředu</p>	<p>protažení flexorů</p>	
<p>8</p>	<p>ZP: viz předchozí cvik <i>nádech</i> – otočení se doprava <i>výdech</i> – viz cvik č. 6 levá DK pokrčená</p>	<p>protažení adduktorů</p>	
<p>9</p>	<p>ZP: stoj <i>nádech</i> – pravá paže předpažit, levá ji uchopí za loket <i>výdech</i> – levá paže přitáhne pravou paži k hrudníku - poté pravá paže za hlavu, skrčit, levá tlačí pravou paži za loket dolů</p>	<p>protažení tricepsu</p>	

10	ZP: stoj výdech – úklon hlavy k pravému rameni, pravá ruka položena seshora na hlavu jako závaží. To samé na levou stranu a dopředu – předklon.	protažení šíje	
----	---	----------------	---

4.1.2 Sportovní hry – volejbal: podání

Pro tuto hodinu připravíme volejbalovou síť a dostatek volejbalových míčů pro každého žáka. Cvičence rozdělíme na 2 poloviny. Každá polovina se s volejbalovými míči rozestaví na jednu koncovou čaru volejbalového hřiště a připraví se na podání. Obě družstva podávají najednou. Čekají však na hvizd píšťalky či jiný důrazný pokyn učitele. Před každým podáním učitel upřesní, o jaké podání se budou žáci pokoušet a kam jej umístí: „Teď se všichni pomocí spodního podání pokusí umístit míč kamkoli do hřiště.“ Poté se ozve se hvizd píšťalky (učitel se ujistí, že jej všichni žáci slyšeli, nejlépe některého z žáků požádá o zopakování instrukcí) a žáci provedou podání. Pro míče, které se zatoulají, chodí žáci najednou, opět po povelu učitele, který se ozve poté, co všichni provedou úkon: „Teď si každý sebere 1 míč.“

Různé obměny podání:

- „Spodním podáním umístěte míč kamkoli do hřiště.“
(to samé vrchním podáním)
- „Vrchním podáním se pokuste umístit míč za síť.“
- „Spodním podáním se pokuste umístit míč do jednoho z koncových rohů hřiště.“
- „Spodním podáním se pokuste umístit míč do místa označeného 2 žíněnkami.“ (to samé vrchním podáním)

Před podáním mohou žáci provést další úkon, např.:

- „Udělejte 3 dřepy na plných chodidlech a poté se pokuste spodním podáním umístit míč těsně za síť.“
- „Otočte se čelem ke zdi. Po zaznění povelu učitele se otočte a bez zbytečného otálení podejte libovolným způsobem.“
- „Udělejte 2 kliky a poté spodním podáním umístěte míč do vzdálenější poloviny hřiště.“

Učitel žáky po celou dobu pozoruje a cílenými radami jim pomáhá ke zlepšení techniky. V celém průběhu cvičení si žáci přičítají bod, podaří-li se jim umístit míč do požadovaného prostoru. Na konci cvičení odměníme vítěze s největším počtem bodů volbou hry na závěr vyučovací jednotky a zprostíme jej povinnosti sklízet síť.

4.2 Didaktický řídicí styl ÚKOLOVÝ

4.2.1 Průpravná část

Po stěnách tělocvičny učitel vylepí papíry A4 s částmi těla, které si mají žáci protáhnout. Žáky pro začátek rozdělíme do 3 skupin (losováním, domluvou, rozpočítáním, atd.). Každá skupina má jiný startovní bod. Vylepíme proto první 3 čísla třikrát, co nejdále od sebe, aby se žáci rozptýlili po tělocvičně. První tři protahované oblasti (1. Uvolnění páteře v předozadním směru, 2. Úklony páteře, 3. Rotace páteře) by měli být v pořadí, poté už je jedno, jak se žáci rozmístí (4. Protážení prsních svalů, 5. Protážení paží, 6. Protážení přední strany stehů – flexory, 7. Protážení zadní strany stehů – hamstringy, 8. Protážení třísel – adduktory, 9. Protážení šíje, 10. Protážení celého těla 2 x 20 sekund). Číslování však zachováme, pomůže žákům lépe si zapamatovat, na kolika stanovištích již byli. Po povělu učitele se žáci rozeběhnou (rozejdou) po tělocvičně každá skupina k jednomu z bodů číslo 1 (může určit učitel). Každý žák individuálně si poté přečte zadání a provede libovolný cvik na protážení požadované části těla. Po provedení cviku se žák přesune na další stanoviště a tak pokračuje až do té doby, než projde všemi deseti. Časový limit je 5 minut. Na to jsou žáci předem upozorněni, aby si cvičení mohli přizpůsobit. Žáky můžeme nechat rozcvičit individuálně nebo je nechat pracovat ve skupinkách.

Části těla vyvěšené na stěnách tělocvičny:

1. Uvolnění páteře v předozadním směru
2. Úklony páteře
3. Rotace páteře
4. Protážení prsních svalů, ramen a bicepsu
5. Protážení tricepsu
6. Protážení přední strany stehů – flexory
7. Protážení zadní strany stehů - hamstringy
8. Protážení třísel – adduktory
9. Protážení šíje
10. Zpevnění celého těla, 2 x 20 sekund

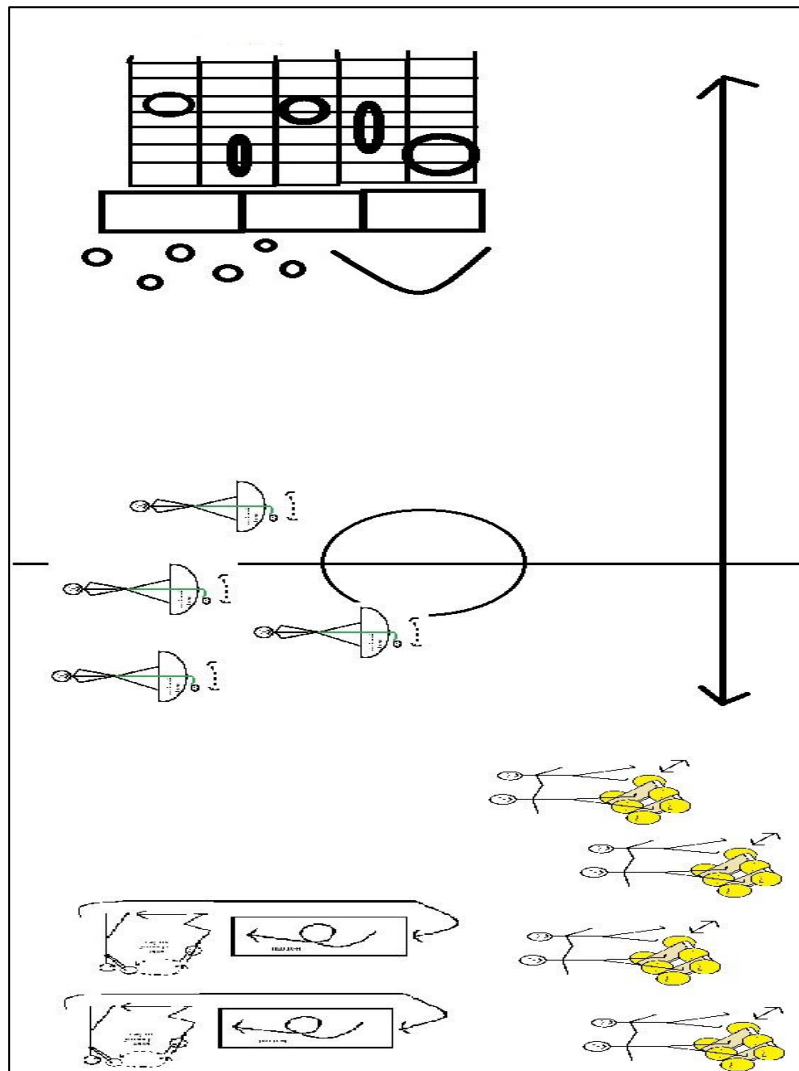
Tomuto způsobu průpravné části předchází dlouhodobá systematická spolupráce se žáky, kdy je učitel v průběhu roku a ve více vyučovacích jednotkách seznamuje se správným způsobem protažení a pomáhá jim utvořit vhodný zásobník cviků.

4.2.2 Variabilní provoz

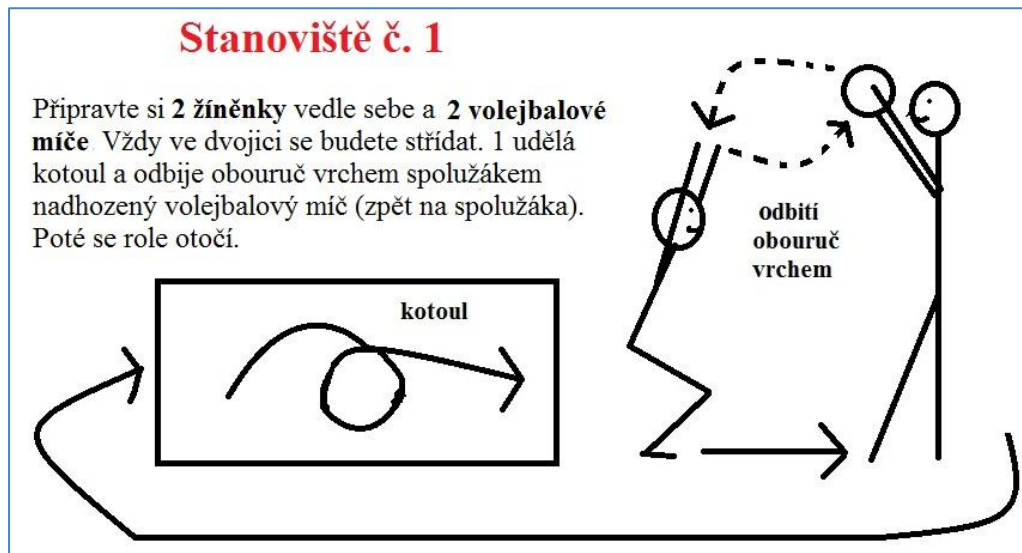
Pro toto cvičení jsou žáci rozděleni do 4 skupin. Učitel připraví několik sérií papírků s čísly 1-4 (přesně na počet žáků), které promíchá a rozhází různě po tělocvičně. Žáci jsou vyzváni, aby každý sebral jeden papírek. Poté se v jedné skupině sejdou „jedničky“, „dvojky“, „trojky“ a „čtyřky“. Zástupce každé skupiny si poté vylosuje (nebo spárujeme čísla skupin s čísly stanovišť) podrobný popis a obrázek stanoviště, na kterém bude jeho skupina cvičit. Skupiny poté musejí postavit každá své stanoviště a umístit jej do části tělocvičny podle plánu, který je žákům ukázán a neustále visí na zdi, aby do něj žáci mohli kdykoli nahlédnout. Protože je stanoviště č. 4 náročnější na přípravu, jsou ostatní skupiny vyzvány, aby po skončení přípravy vlastního stanoviště pomohli s přípravou skupině č. 4. Učitel je žákům k dispozici, kontroluje a koriguje správné umístění a rozložení stanoviště, odpovídá na dotazy a v případě potřeby pomáhá.

Když jsou všechna stanoviště postavena, každá skupina předvede zbytu třídy cvičení na svém stanovišti. Poté se skupiny rozmístí každá na své stanoviště a po zaznění signálu cvičí po dobu minuty a půl. Po uplynutí času se stanoviště prostřídají ve směru hodinových ručiček. Žáci obejdou alespoň 2 kola.

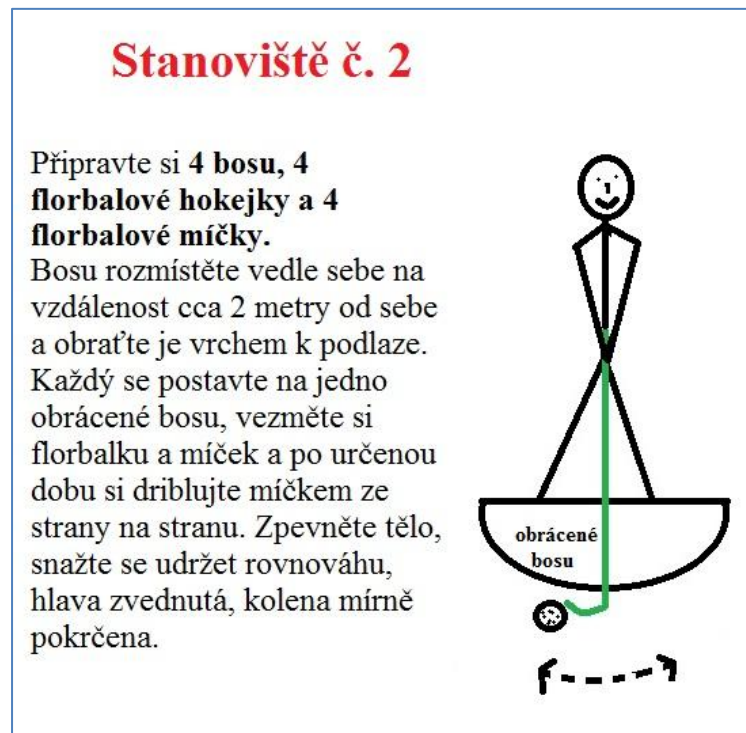
Obrázek č. 1 Plánek variabilního provozu



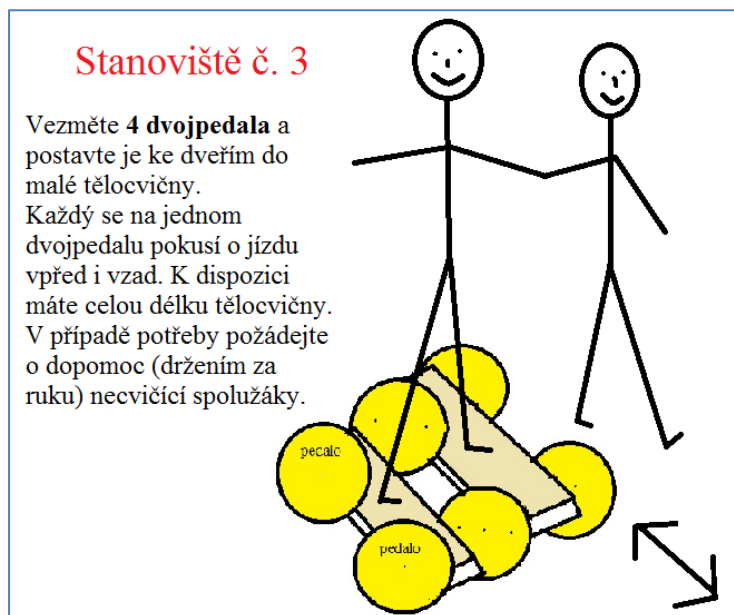
Obrázek č. 2 Stanoviště č. 1



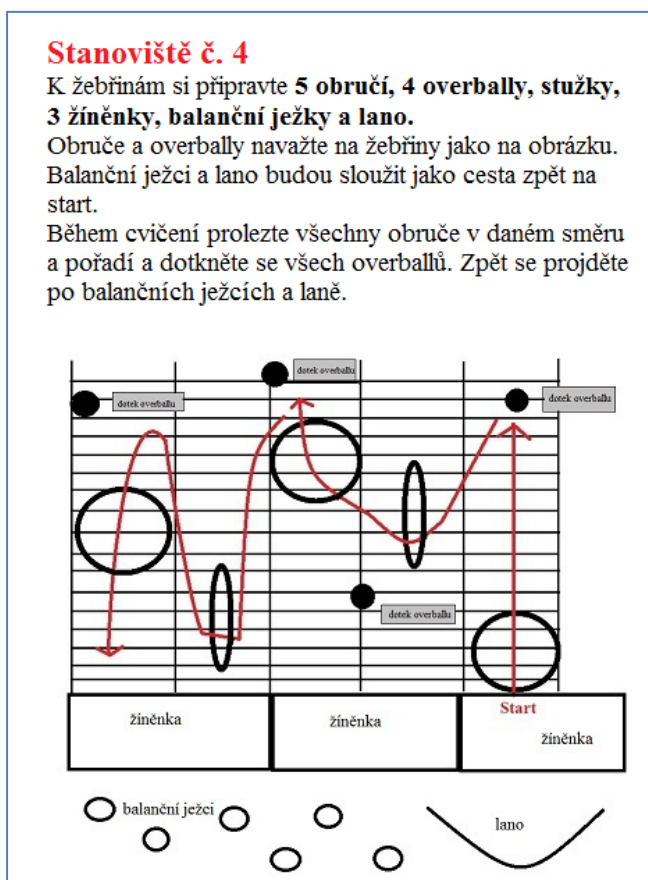
Obrázek č. 3 Stanoviště č. 2



Obrázek č. 4 Stanoviště č. 3



Obrázek č. 5 Stanoviště č. 4



4.3 Didaktický řídicí styl SE VZÁJEMNÝM HODNOCENÍM

4.3.1 Gymnastika – stoj na rukou

Žáky rozdělíme do dvojic. V tělocvičně připravíme dostatečný počet žíněnek či gymnastický koberec. Po slovním výkladu a názorné ukázce se žáci pokusí o správné provedení stoje na rukou. Jeden z dvojice cvičí, druhý poskytuje pomoc, pozoruje a hodnotí.

V případě potřeby rozdělíme žáky do trojic, aby dva z nich mohli poskytovat pomoc. Poté se pozorující dvojice na hodnocení podílí nebo hodnotí vždy jeden a žáci se v trojici plynule protočí.

Klíčová místa, kterých si všímá hodnotící žák:


- dynamické zanožení napnuté švihové nohy (při přechodu do stoje na rukou)
- napnuté paže
- roztažené prsty
- zpevněné celé tělo a vytažené do výšky

Pro hodnotící připravíme kartičky se základními klíčovými místy stoje na rukou, doplněné obrázkem znázorňujícím správné provedení, které mají stále při sobě, tudíž neopomenou žádné klíčové místo. V případě nejistoty se pozorující žák kdykoli může obrátit na učitele. Na závěr vyhlásíme soutěž o nejdélší výdrž ve stoji na rukou. Vítěz nemusí pomáhat s úklidem používaného náradí a náčiní.

Obrázek č. 6 Kartačka s klíčovými místy stoje na rukou (pro využití cvičenci)

STOJ NA RUKOU - Klíčové body

1. Dynamické zanožení napnuté švihové nohy (při přechodu do stoje na rukou)
2. Napnuté paže
3. Roztažené prsty
4. Zpevněné celé tělo a vytažené do výšky



4.3.2 Sportovní hry – basketbal: slalom s driblingem

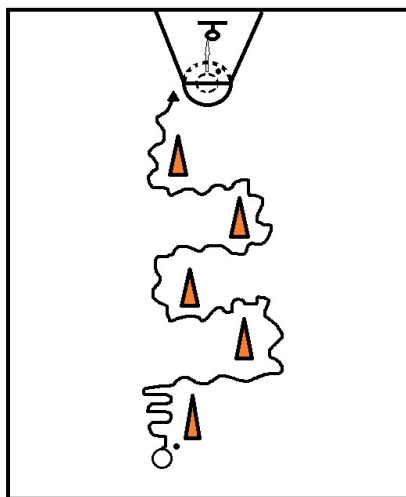
Mezi čarami trestného hodu rozmístíme kužely, mezi nimiž budou žáci probíhat. Každý obdrží basketbalový míč, všichni se postaví do řady před čaru trestného hodu na jednom konci tělocvičny a jeden po druhém se pokusí klusem proběhnout slalom mezi kužely a na závěr vystřelit z čary trestného hodu. Žáci se snaží provést cvičení způsobem odpovídajícím pravidlům driblingu. Žák, který dokončí cvičení, se nevrací ihned do řady, ale zůstává po straně dráhy prováděného cvičení a pozoruje následujícího žáka. Všimá si provedení, pochválí za správné, upozorní na případné chyby a pokusí se dát radu, jak je odstranit. Teprve po zhodnocení výkonu spolužáka odchází zpět na konec řady. U prvního cvičence přebere úlohu pozorovatele učitel. Nevěnujeme pozornost střelbě, ta je přidána pouze pro zpestření. Cvičení přizpůsobujeme podmínkám tělocvičny a počtu žáků. Máme-li více košů, rozdělíme žáky do několika menších skupin, aby nedocházelo k velkému ztrátovému času. Ideální jsou trojice. V případě, že můžeme využít pouze dva koše, přidáme doplňkové cvičení.

Klíčová místa, která sleduje a hodnotí pozorující žák:

- poloha hlavy – zvednutá, nesmí být skloněná, hráč nepozoruje míč, sleduje, co se děje na hřišti
- přiměřená výška driblingu (dostatečná intenzita – zda žák jen neplácá do míče)
- umístění driblingu – dribling nesmíme provádět ani před tělem ani moc u těla
- dribling vnější rukou vzhledem ke kuželu

Učitel komunikuje pouze s pozorujícími žáky. Na stěnu vyvěsíme plakát s klíčovými místy, aby je žáci měli stále na očích.

Obr. č. 7 Schéma – slalom mezi kužely s driblingem, zakončený střelbou



4.4 Didaktický řídicí styl SE SEBEHODNOCENÍM

U všech cvičení využívajících didaktický řídicí styl se sebehodnocením je vhodné využití karet či plakátů s klíčovými místy správného provedení, nejlépe s obrázky zachycujícími správný pohyb. Tyto karty či plakáty vystavíme na místo, kde mají všichni žáci možnost si je prohlédnout, přečíst a v případě potřeby do nich během cvičení kdykoli opakovaně nahlédnout.

4.4.1 Gymnastika – přemet stranou

Pro cvičení připravíme gymnastický koberec a stanoviště na doplňková cvičení.

Žáci se snaží o přemet stranou v co nejlepším provedení, poté hodnotí svůj výkon, navrhují metody zlepšení a vše konzultují s učitelem. Pro zjednodušení hodnocení provedení využíváme různé doplňkové metody, které cvičencům dají zpětnou vazbu, zda byl přemet stranou proveden správně.

Využíváme:

- čáry hřišť pro sportovní hry na podlaze tělocvičny
- křídou označená místa (popř. t'apíčky), kam má cvičenec položit ruce a došlápnout
- přemet stranou s dosahem za překážku
- přemet stranou mezi dvěma postavenými žíněnkami, popř. drženými gymbally
- přemet stranou mezi švihadly

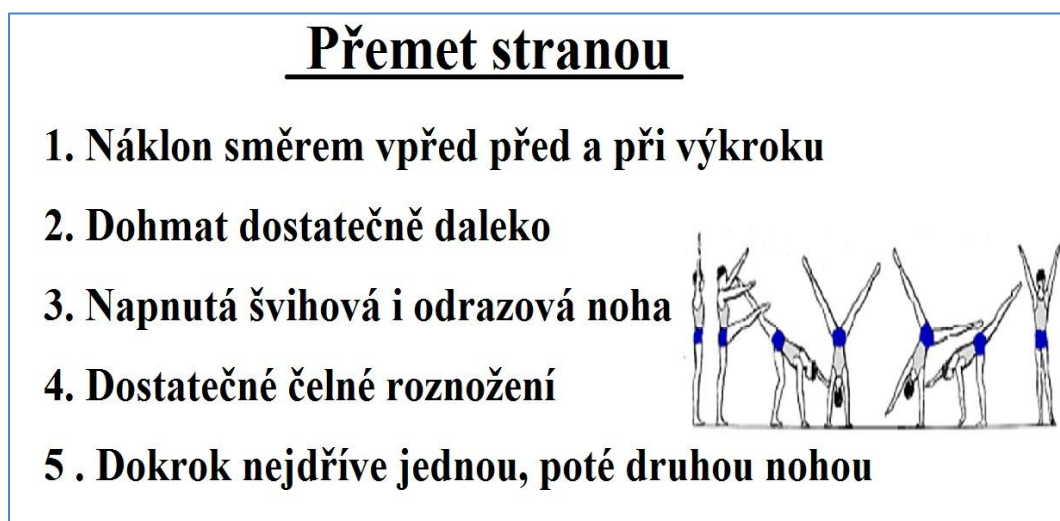
Žákům zadáme úkol, zodpovíme případné dotazy a poté je necháme jednoho po druhém provést dané cvičení. Ihned po provedení přemetu stranou hodnotí žák svůj výkon. Žák jej má v živé paměti, stejně tak učitel. Méně zdatným žákům nabídneme dopomoc (za pas). Žáci mají k dispozici kartičky s klíčovými body, které jsou volně rozloženy podél gymnastického koberce. Žák může do kartičky nahlédnout, popř. si ji i ze země sebrat.

Připomeneme klíčová místa přemetu stranou:

- náklon směrem vpřed před a při výkroku
- dohmat dostatečně daleko
- napnutá švihová noha
- dostatečné čelné roznožení
- dokrok nejdříve jednou, poté druhou nohou

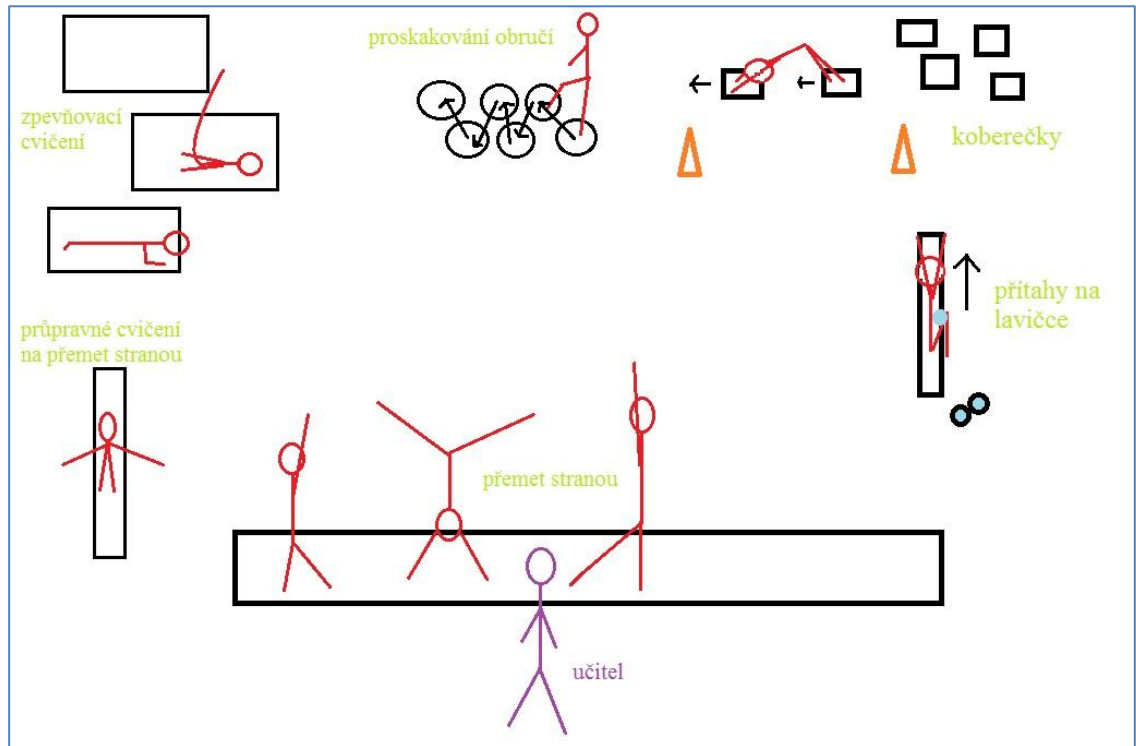
Pro odlehčení si na závěr zahrajeme hru o to, který ze cvičenců překoná třemi přemety delší vzdálenost. Projevuje se zde snaha o dohmátnutí co nejdále, což odpovídá pravidlům správného provedení přemetu stranou.

Obrázek č. 8 Kartačka s klíčovými body přemetu stranou



Abychom předešli dlouhému čekání, než na žáky přijde řada, a tím ztrátovému času, připravíme pro cvičence okruh doplňkových cvičení. Žáci plynule obcházejí okruh. Ihned po přemetu stranou je čeká lavička, kde se s míčem na břiše a skrčenými nohy přitahují v lehu na zádech. Na dalším stanovišti s využitím koberečků překonávají vzdálenost určenou kužely „po čtyřech“. Třetím stanovištěm je proskákání obručí. Poté si cvičenci trochu zpevní tělo na žíněnkách, kde po dobu 20 sekund provádějí jeden ze zpevňovacích cviků. Obrázky cviků, ze kterých mohou vybírat, visí na zdi tělocvičny. Posledním stanovištěm je pro ty, co se přemetu stranou bojí lavička, na které žáci provádějí průpravné cvičení pro přemet stranou, tzv. medvídko přes lavičku.

Obrázek č. 9 Plánek rozmístění stanovišť v tělocvičně

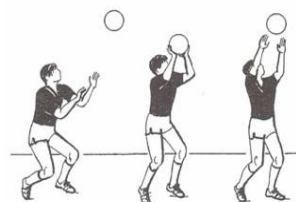


4.4.2 Volejbal – odbití obouruč vrchem

Žáci se rozmístí po tělocvičně. Každý má volejbalový míč. Odbíjejí obouruč vrchem nad sebe – nejprve jednotlivci s dopadem na zem, poté přihrávky ve dvojicích. Postupně přejdeme k odbití obouruč vrchem bez dopadu na zem. Učitel prochází mezi žáky a poslouchá jejich hodnocení. Ptá se je jich také na možná cvičení vedoucí ke zlepšení. Žáci mají k dispozici karty s klíčovými body odbití obouruč vrchem, do kterých mohou kdykoli nahlédnout.

Obrázek č. 10 – Karta s klíčovými body odbití obouruč vrchem

1. Prsty zpevněny (nikoli v křeči) a vzdáleny od sebe
2. Palce směřují do čela
3. Lokty nad rameny, ruce nad hlavou
4. Dotek míče hracím kloubem
5. Pokrčení v loktech a kolenou
6. Odbití „pod míčem“



4.5 Didaktický řídicí styl S NABÍDKOU

4.5.1 Gymnastika – překážková dráha

Žákům se pokusíme nabídnout různé možnosti při plnění překážkové dráhy. Tato překážková dráha je připravena pro plnění v tělocvičně s využitím různých náradí a náčiní.

Předpokladem je, že i žáci středních škol si stále rádi hrají, mají rádi příběhy a také rádi předstírají, že jsou někdo jiný. Motivací ke splnění úkolu je přirovnání k vojenskému cvičení. Každý žák, jeden po druhém, se promění ve vojáka na bojišti, který musí překonat různé nástrahy, aby se živ a zdrav dostal do bezpečí.

Možnost výběru přichází ihned po startu. Po signálu ke startu *musí voják v nebezpečí na bojovém poli* nejprve provést kotoul nebo přemet stranou na připravené žíněnce (Není zakázán ani přemet či salto, v případě, že jej žáci ovládají), *aby se vyhnul palbě* (pozor na výběr žíněnek, některé kloužou). Poté musí překonat minimálně 2 díly švédské bedny, *padlé kmeny stromů v lese*. Dílů švédské bedny je zde však nepravidelně rozmístěno více, voják si tedy může vybrat, které 2 z nich podleze nebo přeskočí. Díly položené nastojato je potřeba zajistit – drží je právě necvičící žáci. V případě, opomine-li

žák proběhnout jedním či oběma díly, vrací se zpět na začátek tohoto stanoviště a probíhá znovu obě dvě.

Na otevřeném prostoru, který je představen cik cak nataženými svázanými švihadly (prádelní gumou) mezi 2 lavičkami, má voják na výběr, zda zariskuje a prostor rychle proskáče, či se obává o svůj život, tudíž se raději skryje a nebezpečným prostorem se proplíží. Neplazí se však po parketách, ale po nataženém gymnastickém koberci nebo žíněnkách. V případě proskakování pole dbáme na proskočení všech mezer, v opačném případě vracíme cvičence na začátek tohoto stanoviště, aby proskákal celé pole znovu.

Cestu však kříží nebezpečný vodní živel. Voják se musí rozhodnout, zda raději řeku přeskočí, švédská bedna napříč z obou stran obložená žíněnkami, nebo řeku přeběhne přes padlý kmen, který vytvořil jakýsi most, obrácená lavička, obložená žíněnkami.

Při dalším postupu voják narazí na vysokou zeď. Ve výbavě mu ještě zbylo několik granátů – může tedy zeď vyhodit do povětří a běžet dál, což se mu podaří, strefí-li basketbalový míč do koše, nebo se může pokusit zeď přeskočit, vezme-li si švihadlo a udělá 10 snožných přeskoků. Připravíme 2-3 různá švihadla, aby si žák mohl vybrat. V případě volby hodů na koš, hází cvičenec, dokud se mu nepodaří umístit míč do koše. Nepodaří-li se mu to však ani po 10 pokusech, pokládá míč a pokračuje v cestě. U tohoto stanoviště stojí pomocník (např. necvičící žák nebo se cvičící žáci střídají), který po vyčerpání pokusů hodů na koš vrací míč zpět na odhodovou čáru.

Ještě ani teď však voják nemá vyhráno. Přes bažinu, která se rozprostírá přímo před ním, se může dostat buď přes koruny stromů vyleze na žebřiny jako po žebříku a přejde je na druhý konec, stát musí alespoň na třetí příčce a musí se dotknout okraje žebřin, nebo zariskuje a bažinu přeskáče přes kameny – vis na žebřinách a 10 přitahů kolen k bradě.

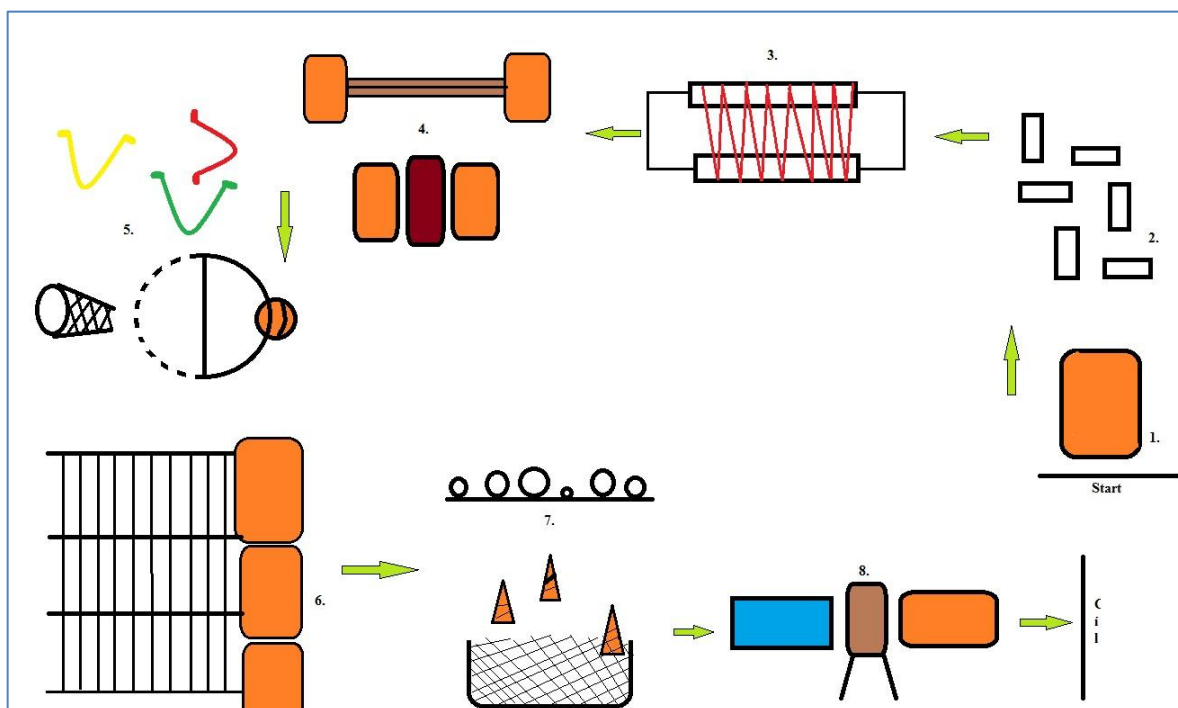
Sotva stojí voják na pevné zemi, je spatřen nepřátelskými vojáky. Nezbyvá nic jiného než je sestřelit. Naštěstí máme v kapse ještě zásobu granátů. Pomocí různých míčů je potřeba sestřelit 3 kužely (plastové lahve, apod.), které stojí v různých vzdálenostech od cvičence. Žáci si mohou vybrat, jaký chtějí míč a zda budou raději házet, kutálet nebo kopat. Házíme proti stěně, popř. postavíme za lahve florbalovou či jinou menší bránu, aby míče neutíkaly. U tohoto stanoviště bude potřeba pomocník, který bude míče vracet zpět na odhodovou čáru. Míčů je k dispozici 6. Žáci si mohou vybrat způsob hodů. Záleží jen na

nich, hází-li spodem či horem. Nepodaří-li se však lahve zasáhnout ani po vyčerpání munice, pokračuje voják v cestě.

Zbývá už jen přeskočit branku, gymnastickou kozu na šíř, žák si může zvolit způsob: skrčka či roznožka, popř. najít díru v plotě a kozu podlézt. Poté už je jen potřeba doběhnout za cílovou čáru a voják je v bezpečí základny.

Příběh by mohl udělat dráhu pro žáky napínavější. Poutavým vyprávěním se je pokusíme vtáhnout do děje při názorné ukázce.

Obr. č. 11 Návrh překážkové dráhy



Tabulka č. 2

Vysvětlivky k překážkové dráze

Číslo překážky	Náradí, náčiní	Prováděná činnost
1	- žíněnka	- kotoul vpřed - přemet stranou
2	- jištěné díly švédské bedny	alespoň 2 z nich - přeskočit - podlézt
3	- svázaná švihadla natažená mezi 2 lavičkami	- plazení pod švihadly - skoky skrz mezery mezi švihadly
4	- švédská bedna, žíněnky - obrácená lavička obložená žíněnkami	- přeskočit švédskou bednu - přeběh lavičky
5	- basketbalový koš, basketbalový míč - švihadla	- hod na koš, dokud netrefím, max 10 - snožné přeskoky přes švihadlo, 10 krát
6	- žebřiny, žíněnky	- vyšplhat na žebřiny, alespoň na 3. příčku, přelézt na druhý konec žebřin - vis na žebřinách, přitahy kolen k bradě, 10 krát
7	- 6 míčů různých druhů a velikostí, 3 kužely, malá brána	- hod nebo kop libovolných 3 míčů na kužely s cílem zasáhnout je. Kužely jsou v různých vzdálenostech.
8	- odrazový můstek, gymnastická koza, žíněnka	- libovolný přeskok přes gymnastickou kozu nebo podlezení

Žáci pomáhají s přípravou překážkové dráhy i s jejím úklidem. Odpočívající žáci, kteří již doběhli či se teprve připravují, fandí závodníkovi na trati. Překážková dráha by mohla být natolik zajímavá, aby nezúčastnění vydrželi pozorovat ostatní soutěžící a nezačali projevovat nekázeň. Před samotným zahájením se ujistíme, že žáci vše pochopili (zaměříme se především na žáky, u nichž jsme si všimli nepozornosti) a zodpovíme případné dotazy. Dráhu necháme žáky proběhnout několikrát. Mají tak možnost vyzkoušet si všechny možnosti, různě je kombinovat a zlepšovat taktiku i techniku.

Protože překážková dráha není dělána na čas, je potřeba žáky vhodně motivovat, aby ji plnili svižně, např. stanovením úkolu pro hráče, kterého dohoní závodník za ním, pro což určíme přesné rozestupy.

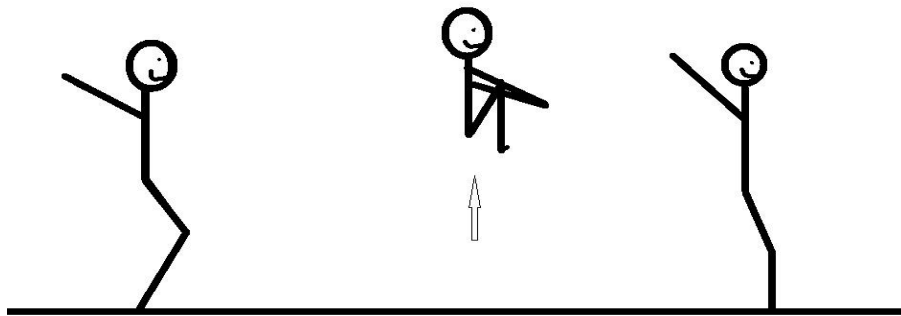
4.5.2 Gymnastika – poskoky

Žáci mají možnost volby poskoků a také úrovně, ve které si poskoky troufne předvést. Žák sám rozhodne, kdy se cítí na to, přejít z koberce na lavičku či na nižší kladinu. Úrovně může žák měnit, z vyšší se může vracet na nižší, jakýkoli stupeň může přeskočit. Žákům je také ukázán způsob záchrany vedením za ruku ti si poté kromě náradí a poskoků volí také, zda budou poskoky provádět bez záchrany nebo zda požádají někoho ze spolužáků či učitele o pomoc.

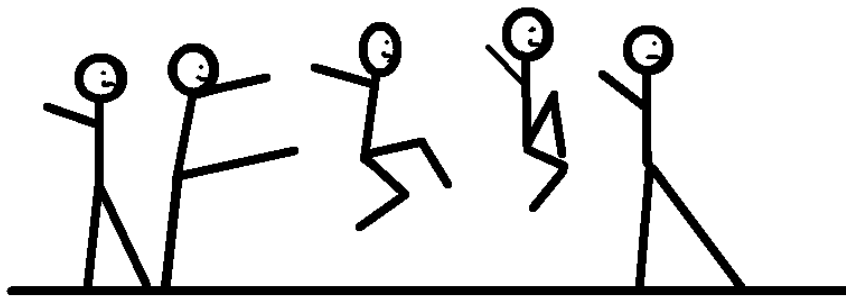
Žáci jsou již s poskoky obeznámeni. V úvodu hodiny však ještě všechny poskoky zopakujeme, vyzveme žáky, aby sami na koberci předvedli poskoky, které si pamatují. Necháme také prostor pro dotazy. Učitel zdůrazní, že je žákům kdykoli k dispozici a ti se na něj obracejí s otázkami či prosbou o pomoci či ukázkou i během cvičení. Všechny poskoky, se kterými byli žáci seznámeni, mohou být vyvěšeny na stěně tělocvičny, aby do nich žáci mohli kdykoli nahlédnout a nechat se inspirovat.

Na závěr vyzveme žáky k navázání tří libovolných skoků na jimi zvolené úrovni – koberci, lavičce nebo kladince. Žákům poskytneme čas k promyšlení, diskusi a tréninku. Skoky jsou předvedeny na závěr hlavní části vyučovací jednotky.

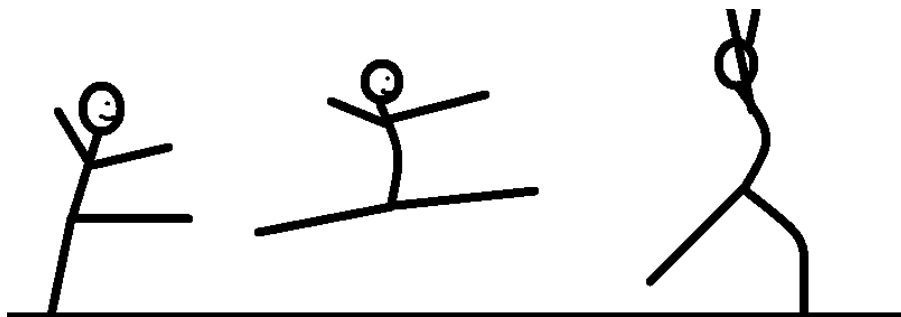
Obrázek č. 12 Kufř



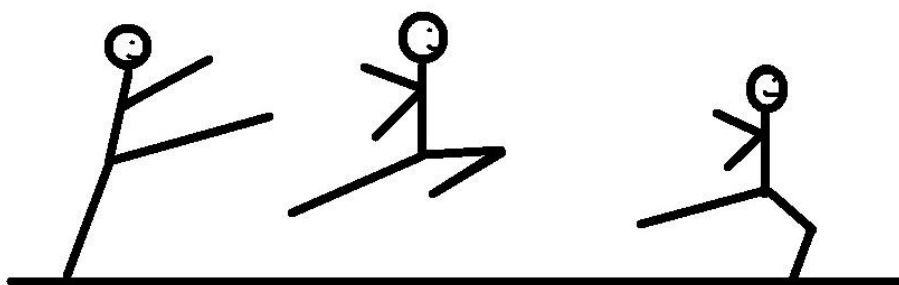
Obrázek č. 13 Čertík



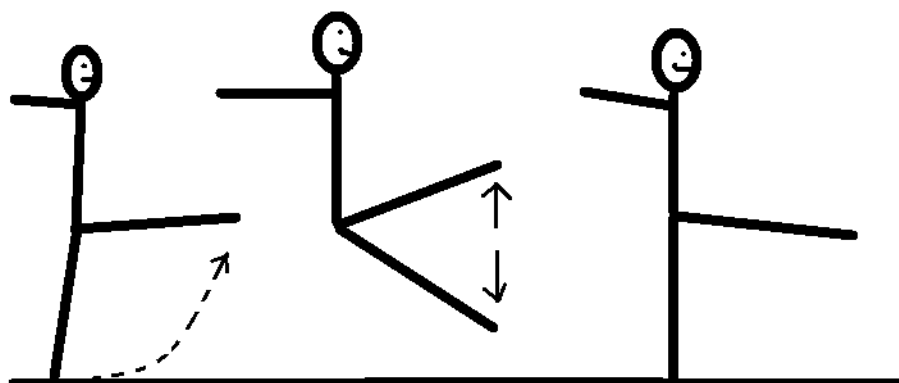
Obrázek č. 14 Dálkový skok



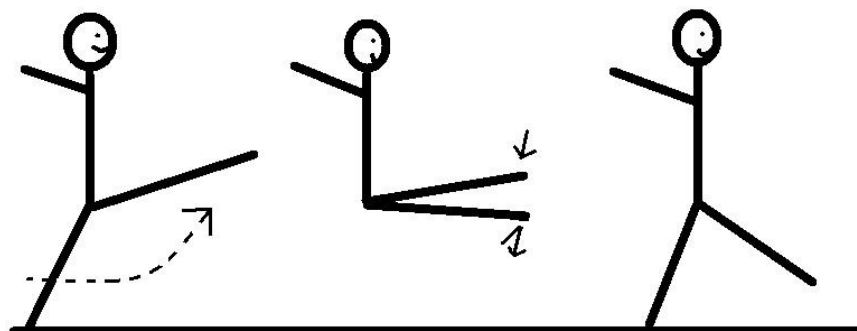
Obrázek č. 15 Jelení skok



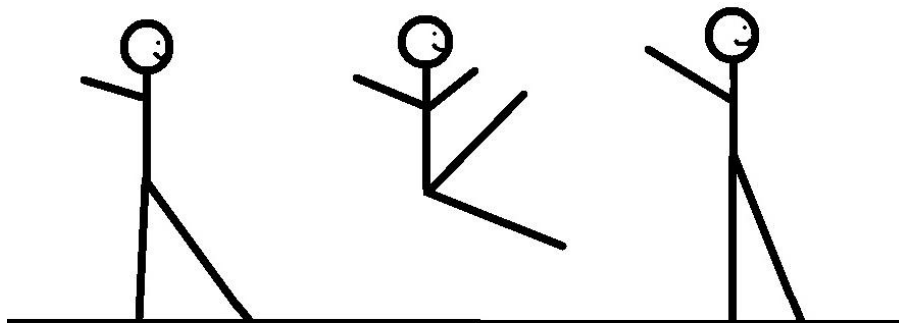
Obrázek č. 16 Nůžkový skok



Obrázek č. 17 Příklepový skok



Obrázek č. 18 Roznožka



4.6 Didaktický řídicí styl S ŘÍZENÝM OBJEVOVÁNÍM

4.6.1 Gymnastika – přeskok přes gymnastickou kozu – roznožka

Nácvik přeskoku přes gymnastickou kozu našir – roznožka. Žáci se rozmístí tak, aby dobře slyšeli a viděli na učitele. Kladení otázek probíhá nejlépe u gymnastické kozy, kterou budeme používat. Žáci se posadí, aby měl učitel lepší kontrolu jejich pozornosti. Poté učitel pokládá cílené, předem připravené otázky, týkající se správné techniky přeskoku, na které žáci odpovídají:

1. Je lepší provést přeskok z místa nebo z rozběhu? (*Z rozběhu.*)
2. Měníme tempo běhu těsně před náskokem na můstek? Na co si musíme dát speciálně pozor? (*Neměníme. Dáváme si pozor na drobení či protáhnutí kroku. To je nejčastější chybou.*)
3. Naskakujeme na můstek jednou či oběma nohama? (*Oběma. Odrážíme se snožmo.*)
4. Jsou paže při náskoku na nářadí napjaté, či uvolněné? (*Napjaté.*)
5. Co dělají nohy při samotném přeskoku? (*Jsou propnuté a zpevněné.*)

6. Z náradí se snažíme odrazit do dálky či do výšky? (*Do výšky.*)
7. Jak vypadá doskok? Uvolníme tělo již před doskokem? Doskakujeme na špičky či na paty? A co provádějí ruce? (*Doskok je pevný, tělo je stále zpevněné. Doskakujeme na špičky, ruce přecházejí do vzpažení. Chvilí vydržíme ve vzpřímené poloze, teprve poté odcházíme z doskočiště.*)

V závorkách jsou kurzívou uvedeny správné odpovědi. Učitel však musí předpokládat, že odpovědi žáků nemusí být správné a přesné. Z tohoto důvodu má učitel připraveny doplňující otázky, které žáky navedou ke správné odpovědi. Jako pomůcku můžeme zařadit také ukázkou jedním ze žáků, která žákům pomůže uvědomit si klíčové body.

Otázky pokládáme i během průběhu cvičení, především v případě nesprávného provedení. Žáci často zapomínají zvedat ruce nebo si neuvědomují, že krčí nohy. To může pomoci vylepšit cvičení, kdy si žák položí ruce na gymnastickou kozu a opakovaně se odráží a roznožuje na místě, aniž by kozu přeskočil.

Aby nedošlo ke ztrátovému času, roztáhneme podél kozy gymnastický koberec, na kterém žáci trénují gymnastické poskoky, kotouly vpřed či vzad, popř. provádějí odrazová a jiná cvičení.

4.6.2 Netradiční sportovní hry – ringo

Učitel si pro žáky připraví otázky, které žáky dovedou k pochopení pravidel ringa.

A. Házení a chytání

Začneme házením a chytáním. Žákům jsou položeny otázky:

1. **Jaké přihrávky můžeme využít v ringu?** (*forhandem, backhandem*)
2. **Jak musí ringo kroužek letět?** (*Na plocho, nesmí se otáčet ani letět kolmo na podlahu, tzv. „sekerou“*)
3. **Můžeme ringo kroužek chytit oběma rukama?** (*Ne.*)
4. **Můžeme si ringo kroužek předat z jedné ruky do druhé?** (*Ne.*)

5. **Můžu navlékat ringo kroužek na ruku?** (*Ne, musí zůstat v kontaktu alespoň s jedním prstem.*)

Po zodpovězení těchto otázek se žáci rozdělí do dvojic, rozestaví se na šířku hřiště a vyzkoušejí si přihrávky. Volbu vzdálenosti necháme na hráčích. Po krátké době přecházíme ke cvičení na síti. Žáci zůstávají ve dvojicích, každý z dvojice stojí na opačné straně sítě a dvojice si přihrává ringo kroužek přes síť povoleným způsobem. Vždy po odhození ringo kroužku udělá dotyčný krok stranou v udaném směru. Tím se postupně vystřídají na síti všichni.

V závorkách jsou kurzívou uvedeny správné odpovědi. Učitel však musí předpokládat, že odpovědi žáků nemusí být správné a přesné. Z tohoto důvodu má učitel připraveny doplňující otázky, které žáky navedou ke správné odpovědi.

6. **Hra dvojic, popř. trojic, s kolika ringo kroužky se hraje?** (*Se dvěma.*)

7. **Kdo podává?** (*Na každé straně 1 hráč stojící vpravo v případě dvouhry. Podávat je však možno odkudkoli za koncovou čarou hřiště*)

8. **Jak se podání střídá?** (*Ve hře dvojic a trojic se střídá po 5ti podáních, ve hře jednotlivců po 3 podáních.*)

9. **Do kolika bodů se hraje jeden zápas?** (*do 15, s rozdílem 2 bodů nebo do 17*)

Další situace již budou uvedeny zábavnější formou. Dle času a počtu hráčů necháme žáky jednotlivě nebo je rozdělíme do dvojic. Během nácviku přihrávek učitel rozmístí po tělocvičně několik lístečků s názornými situacemi v ringu. Každý žák nebo dvojice mají po vysvětlení instrukcí za úkol najít jednu, popř. dvě kartičky, nacvičit danou situaci (je povoleno poprosit o pomoc a zapojit i další spolužáky) a poté ji předvést zbytku třídy. Zbytek třídy poté rozhoduje, zda je daná situace v souladu s pravidly a o následku dané situace.

Instrukce: „Nyní po tělocvičně najděte 18 papírků, na kterých jsou napsány různé situace, které mohou během hry ringo nastat. Tyto situace si promyslete, nacvičte (můžete požádat o pomoc spolužáky) a poté je jeden po druhém předvedete zbytku třídy. Všichni se tak vžijeme do rolí rozhodčích a rozhodneme o následcích situace.“

Tabulka č. 3 – Kartyčky se situacemi při netradiční sportovní hře ringo

1. Srážka ringo kroužků při podání
2. Srážka ringo kroužků uprostřed hry
3. Ringo kroužek se dotkne sítě při podání, tzv. „prase“ a spadne do hřiště soupeře.
4. Ringo kroužek se dotkne sítě ze hry, tzv. „prase“.
5. Výskok při podání či odhodu ringo kroužku z hřiště
6. Nahrávka spoluhráči ve hřišti
7. Chycení ringo kroužku současně dvěma hráči. Jak byste tuto situaci vyřešili?
8. Chycení ringo kroužku a pohyb (běh, chůze) s ním přes celé hřiště.
9. Zadržování ringo kroužku při hře (čekání až odehraje soupeř).
10. Naznačování směru hodů rukou, v níž držím ringo kroužek.
11. Přešlap při podání.
12. Chycení ringo kroužku a přešlap středové čáry.
13. Přesáhnutí ringo kroužkem přes vrchní část sítě.

- 10. Rekapitulace – za jaké moje chyby může být přičten bod soupeři?** (*podám či odhodím kroužek do sítě, upustím ringo kroužek, navleču si jej na paži, podám nebo odhodím kroužek do autu, dotknu-li se kroužkem čehokoli, přešlap při podání nebo přešlap středové čáry, přihrávka spoluhráči, přesah rukou za síť, hod „sekerou“*),

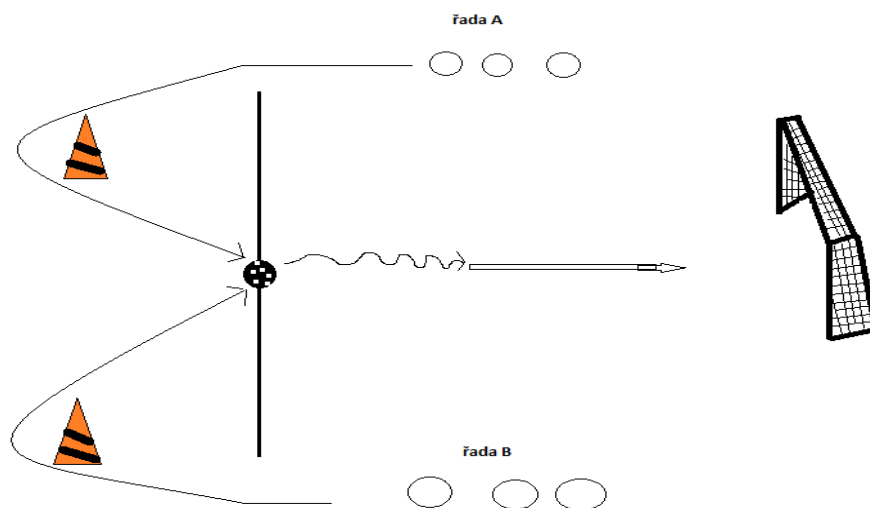
Poté necháme žáky hrát. Učitel se ujme role rozhodčího. V případě častého porušování pravidel hru přerušíme a otázky pokládáme znovu. Vybereme však jen ty, u kterých jsme si všimli, že jejich plnění bylo ve hře opomenuto. Postavíme více hřišť. Natáhneme prádelní gumu ověšenou fáborcky přes šířku tělocvičny a rozdělíme tělocvičnu na 4 hřiště nebo necháme hrát trojice na volejbalové hřiště a za koncovými čarami hrají další dvě družstva přes bránu představující síť, atd. Rozhodčími určíme také necvičící žáky, aby byli tito žáci zapojeni a aby byla kontrolována všechna hřiště současně.

4.7 Didaktický řídicí styl SE SAMOSTATNÝM OBJEVOVÁNÍM

4.7.1 Sportovní hry – fotbal: herní cvičení – střelba pod tlakem

Hráči se na postranních čarách volejbalového hřiště seřadí do 2 zástupů zády k bráně. První hráči v řadách na signál (píšťalkou, tlesknutím, slovním povel, pohybem paží, apod.) běží k metě, připravené před nimi cca 5 metrů, kterou obíhají a běží k míči, ležícím na středové čáře. Hráči se snaží vybojovat míč. Hráč, který získá míč, se mění v útočníka a pokouší se dát gól (vystřelením prvním dotekem nebo po vedení míče). Hráč bez míče se stává obráncem a snaží se útočníka dohnat a dovoleným způsobem mu zabránit ve střelbě. Po krátkém časovém úseku obměňujeme startovní polohy (sed, leh na zádech, leh na břiše, apod.) či způsob oběhnutí mety (poskoky po jedné noze, snožné poskoky, apod.). Můžeme přidat také brankáře.

Obr. č. 19 Fotbal: herní cvičení na střelbu pod tlakem



4.7.2 Gymnastika – vytvoření gymnastické sestavy

Žáci dostanou prostor vymyslet si vlastní gymnastickou sestavu, kterou předvedou spolužákům na doprovod hudby. Žáci mají již z předchozích hodin zásobu akrobatických prvků. Učitel jim připomene, co vše mohou při tvorbě sestavy použít: různé druhy kotoulů vpřed i vzad, rovnovážné prvky, přemet, přemety stranou, rondát, různé poskoky, stoj na lopatkách, stoj na ruce s kotoulem, obraty a půlobraty, atd. Obrázky prvků jsou vyvěšeny na stěně tělocvičny jako nápověda pro cvičence. Můžeme žáky nechat vymyslet si celou sestavu nebo můžeme určit prvky, které v sestavě nesmějí chybět (ale bez udání pořadí) nebo můžeme některé prvky určit přesně, včetně umístění v sestavě. Většinu prvků si však každý žák může zvolit a umístit sám, dle libosti.

Např. gymnastická sestava o 8 prvcích, kdy 2. 4. a 7. prvek je přesně daný. Výběr zbylých prvků i jejich pořadí je na cvičencích.

1. _____

2. Kotoul vpřed do sedu

3. _____

4. Kotoul vzad do stoje

5. _____

6. _____

7. Kotoul vpřed do stoje

8. _____

Stydlivější či méně zdatní žáci mohou mít s plněním tohoto úkolu problémy, proto je potřeba dát najevo, že se kdykoli mohou přijít poradit s učitelem. Do předvedení sestavy žáky nenutíme za každou cenu.

4.8 Didaktický řídicí styl S AUTONOMNÍM ROZHODOVÁNÍM O UČIVU

4.8.1 Volejbal

V této vyučovací jednotce necháme žáky samostatně rozhodnout o tom, co jakého cvičení se chtějí zúčastnit. V nabídce je až 5 stanovišť, na které se žáci rozmístí. Místo a druh cvičení je dán učitelem. Žáci mají možnost se na stanovištích protočit. Vždy je však potřeba domluvit se s dalšími hráči na stanovišti, aby bylo možno cvičení i nadále provádět.

Stanoviště č. 1 – Odbití obouruč vrchem – Žáci se minimálně ve trojici rozmístí na obě stran sítě. Za úkol mají odehrát míč nad sebe a poté obouruč vrchem na spoluhráče na protější straně sítě. Po odehrání míče přebíhá hráč na protější stranu sítě. Takto se žáci neustále točí. Dle vyspělosti cvičenců si sami volí, zda chtějí odehrát až po dopadu a odrazu míče ze země, odehrát nejprve nad sebe nebo odbítet rovnou.

Stanoviště č. 2 – Odbití obouruč spodem – žáci utvoří trojúhelník a přihrávají si obouruč spodem. Vždy se musejí otočit do směru odbití. Opět záleží na vlastním posouzení vyspělosti a žáci si sami volí, zda budou odehrávat míč po dopadu a odrazu ze země nebo ihned.

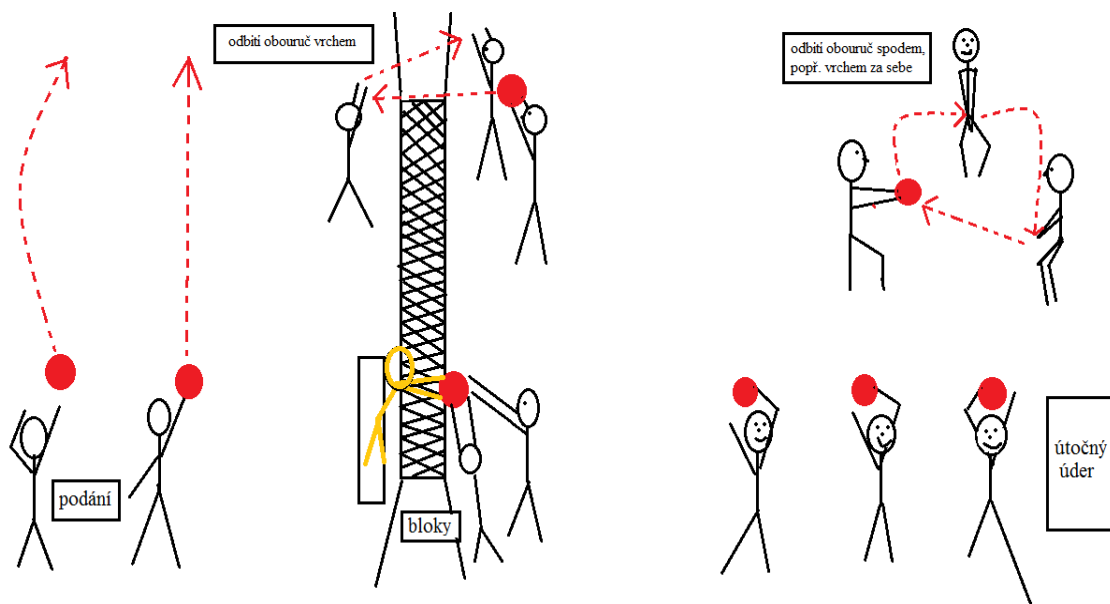
Poznámka: v případě malého počtu hráčů můžeme spojit odbití obouruč vrchem i spodem s přebíháním na síti. Můžeme tak učinit i v případě, že bychom chtěli ještě zařadit odbití obouruč vrchem za sebe – ve trojicích. Krajiní nahazují prostřednímu míč, ten jej musí odbít za sebe a rychle se otočit a připravit se na další příjem.

Stanoviště č. 3 – Návik útočného úderu – každý žák má 1 míč a proti zdi nacvičují z vlastního nadhozu útočný úder. Nejprve jen z místa odbití do země – návik správného pohybu paže a klopení dlaně. Poté mohou zkusit s výskokem. V případě větší vyspělosti cvičenců je postavíme již na síť, kde žáci trénují také bloky a spojíme tato cvičení dohromady. To povede k náviku reálné situace na hřišti.

Stanoviště č. 4 – Návik bloků – necvičící si stoupne na lavičku postavenou podél sítě a nad síť zvedne míč. Na protější straně sítě se 1, 2, popř. 3 hráči snaží míč „bloknout“. = vyskočit a dotknout se míče. Necvičící se po lavičce pohybuje v různých směrech, aby blokaři museli reagovat pohybem do stran. Blokaři jsou v neustálém stěhovém postavení a blokují oběma nataženými, zpevněnými pažemi.

Stanoviště č. 5 – Podání na šíř tělocvičny – žák má každý svůj míč a podává na šířku tělocvičny. Způsob podání si zvolí sám. Na druhou stranu pro míč však přecházejí všichni najednou, což jim je zdůrazněno na začátku cvičení.

Obrázek č. 20 Rozmístění stanovišť



5. TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Autor práce: Michaela Vodičková

Kameramani: Martin Kubáč, Tomáš Techl, Václav Turek, Jaromír Nejedlý, Jana Kováčová

Střih: Michaela Vodičková ve Windows Movie Maker

Dabing: Michaela Vodičková

Vystupují: Michaela Vodičková – učitelka, žáci a žákyně Střední průmyslové školy stavební Plzeň

Čas	Titulek (popis)	Popis záběru (komentář)
00:00:00 – 00:05:72	Využití didaktických řídicích stylů ve školní tělesné výchově na střední škole – videoprogram Michaela Vodičková Plzeň 2013	
00:05:72 – 00:23:04	Didaktické řídicí styly představují uspořádání činností učitele a žáků a jejich vzájemných vztahů při dosahování specifických výchovně-vzdělávacích cílů. Jsou změnou oproti vyučovacím stereotypům a navzájem se doplňují.	Didaktické řídicí styly představují uspořádání činností učitele a žáků a jejich vzájemných vztahů při dosahování specifických výchovně-vzdělávacích cílů. Jsou změnou oproti vyučovacím stereotypům a navzájem se doplňují.
00:23:04 – 00:33:08	Graf podílu rozhodnutí žáka u jednotlivých didaktických řídicích stylů.	
00:33:08 – 00:37:52	Jednotlivé didaktické řídicí styly	
00:37:52 – 01:02:40	A Příkazový řídicí styl - Učitel vykonává veškerá rozhodnutí sám. - Úkoly jsou zadávány žákům formou příkazu či důrazného požadavku. - Důležitá je dokonalá ukázka a přesné a všem srozumitelné povely.	U příkazového řídicího stylu vykonává učitel veškerá rozhodnutí sám. Úkoly jsou zadávány žákům formou příkazu či důrazného požadavku. Důležitá je dokonalá ukázka a srozumitelné povely. Pozitivem tohoto stylu je dobrá kázeň a efektivní využití učebního času. Vhodný je zejména při prvním

	<p>- Pozitivem tohoto stylu je dobrá kázeň žactva a efektivní využití učebního čas.</p> <p>- Vhodný je zejména při prvním setkání s učivem a v nových didaktických situacích.</p>	setkání s učivem.
01:02:40 – 01:06:12	Rušná a průpravná část	
01:06:12 – 01:16:64	hvizd píšťalky, povel k nástupu, nástup vřad	Třída končit. Vřad nastoupit. Již od počátku hodiny reagují žáci na povely učitele. Dělalí všichni to samé
01:16:64 – 01:23:24	Rušná část – žákyně běží v řadě za učitelkou, krouží míčem kolem břicha, přehodí dvakrát míč z ruky do ruky	a cvičí všichni najednou.
01:23:24 – 01:36:72	Průpravná část – sed zkřížený, dlaně na ramenou, rotace doleva, předpažit, přitáhnout dlaně k předloktí	Stáhneme ramena, narovnáme záda a kookáme se doleva. A vrátim. Tak protáhneme si ruce.
01:36:72 – 01:40:36	Volejbal - podání	
01:40:36 – 01:48:16	Žáci podávají proti sobě až po zaznění povelu všichni najednou. Po podání zůstávají na svých místech a pro zakutálené míče se odeberou opět až po povelu.	
01:48:16 – 01:51:36	Instrukce	
01:51:36 – 02:12:60	Žákyně stojí na koncové čáře volejbalového hřiště, učitelka předává instrukce:	„Teď si budeme zkoušet různé způsoby podání. Vždycky počkáte, až vám řeknu, jak budeme podávat a kam a potom počkáte na písknutí. Nikdo nepodává dřív, než písknu. Zároveň, až podáte, zůstáváte na místě a až na povel, že si máte jít pro míč, půjdete a seberete si míče.“
02:12:60 – 02:19:28	Rozdělení žákyň na dvě poloviny.	„Teďka vy čtyři prosím přejděte na druhou stranu hřiště. Budete podávat proti sobě.“
02:19:76 – 02:22:52	Podání	
02:22:52 – 02:36:16	Žákyně stojí na koncové čáře volejbalového hřiště, s volejbalovými míči v ruce, hvizd, podají spodem. Po podání zůstávají na čáře, čekají na povel pro sebrání míčů a poté si seberou míče.	„Takže připravit!“ Hvizd. Po podání žákyně zůstávají na místě a čekají na povel. „Můžeme pro míč.“
02:36:16 – 02:43:28,	Hvizd, žákyně podají spodem, zůstávají na místě.	Obměňujeme nejen způsoby podání ale také

02:43:28 – 02:54:80	Žákyně stojí zády do hřiště, hvizd, podání libovolným způsobem. Žákyně zůstávají na místě.	pozice
02:54:80 – 03:19:80	B Úkolový řídicí styl - Některá rozhodnutí jsou přenesena z učitele na žáky. - Žáci si volí prostor, rozestavení a dobu zahájení daného úkolu, tempo, rytmus, atd. - Žáci cvičí samostatně, učitel pozoruje, koriguje. - Možné je využít tzv. „úkolové karty“. - Využití tohoto stylu je vhodné pro různé činnosti, které nejsou náročné na bezpečnost.	Při úkolovém řídicím stylu již přecházejí některá rozhodnutí z učitele na žáky. Žáci si volí prostor, rozestavení či dobu zahájení daného úkolu. Cvičí samostatně učitel je pozoruje a koriguje. Možné je využít takzvaných úkolových karet. Využití tohoto stylu je vhodné pro různé činnosti, které nejsou náročné na bezpečnost.
03:54:80 – 03:24:08	Průpravná část	
03:24:08 - - 03:28:80	Na zdech tělocvičny visí papíry s jednotlivými částmi těla Žáci mají 5 minut na to, se samostatně protáhnout. Při protahování sledují vyvěšené papíry.	
	1. Uvolnění páteře v předozadním směru 2. Úklony páteře 3. Rotace páteře 4. Protážení prsních svalů, ramen a bicepsu 5. Protážení tricepsu 6. Protážení přední strany stehů – flexory 7. Protážení zadní strany stehů - hamstringy 8. Protážení třísel – adduktory 9. Protážení šije 11. Zpevnění celého těla, 2 x 25 sekund	
03:33:80 – 03:37:52	Rozdělení do skupin Po tělocvičně jsou rozházeny papírky s čísly 1-4. Každý žák sebere jeden papírek.	
03:37:52 – 03:42:48	Záběr na papírky s čísly a úkolové	

	karty jednotlivých stanovišť.	
03:42:48 – 03:27:68	Žáci stojí v hloučku před učitelem. Dostávají instrukce k sebrání jednoho papírku. Žáci se rozeběhnou po tělocvičně a sbírají papírky.	Žáci dostanou za úkol sebrat papírky rozházené po tělocvičně. Na nich najdou
03:27:68 – 03:55:40	Utvoření zástupů dle skupin.	čísla od jedné až do čtyř a podle čísel se rozřadí do skupin.
03:55:40 – 03:36:44	Učitel zadává instrukce.	Dostanou instrukce.
03:36:44 – 04:07:80	Učitel ukazuje jednotlivým skupinám, na které stanoviště běžet. Žáci se rozebíhají po stanovištích.	A učitel je pošle podle skupin na jednotlivá stanoviště.
04:07:80 – 04:18:08	3 žáci se protahují na stanovišti č. 1 – uvolnění páteře v předozadním směru. Přichází učitelka, opravuje prostředního a nabádá jej ke správnému provedení cviku.	Žáci cvičí samostatně. Učitel je pozoruje a koriguje nesprávné pohyby.
04:18:08- 04:23:16	3 žáci provádějí úklony páteře ve stoje.	Někteří žáci cvičí ve skupinkách,
04:23:16 – 04:26:28	3 žáci provádějí rotace páteře ve stoje.	
04:26:28 – 04:30:64	1 žák protahuje prsní svaly ve stoji opřením ruky o stěnu.	jiní individuálně.
04:30:64 – 04:40:24	Učitelka opravuje 3 žáky, předvádí správné cvičení, další 3 žáci protahují přední stranu stehen ve stoji přitažením paty k hýždím, zbytek žáků přebíhá na další stanoviště.	
04:40:24 – 04:43:36	Zpevňovací cvičení – podpor na předloktích ležmo. Učitelka koriguje provedení.	
04:43:36 – 04:47:12	Variabilní provoz	
04:47:12 – 04:52:08	Záběr na plánec rozestavení stanovišť.	Plánek rozmístění jednotlivých stanovišť, který visí na zdi tělocvičny.
04:52:08 – 04:56:28	Instrukce + rozdání úkolových karet.	
04:56:28 – 05:02:60	Žáci stojí v zástupech a učitelka zadává instrukce a rozdává úkolové karty.	Učitel zadá instrukce a rozdá úkolové karty.
05:02:60 – 05:05:72	Dva žáci pročítají úkolovou kartu.	Žáci si karty pečlivě prostudují.
05:05:72 – 05:09:36	Příprava stanovišť	Podle
05:09:36 – 05:13:00	Příprava stanovišť – 2 žáci přinášejí pedala, jeden žák pročítá úkolovou kartu a odchází pro pomůcky.	instrukcí na kartách poté sami postaví jednotlivá stanoviště.

05:13:00 – 05:16:84	Příprava pomůcek, vyndání pomůcek ze skladu. Konzultace s učitelkou.	Učitel je pouze kontroluje a diskutuje případné dotazy.
05:16:84 – 05:50:04	Žáci přivazují obruče a overbally na žebřiny. Konzultují spolu správný postup, spolupracují. Učitel je kontroluje.	Žáci mají neustále k dispozici úkolové karty, do kterých mohou kdykoliv nahlédnout. Po přípravě vlastní stanoviště pomohou všichni s přípravou stanoviště na žebřinách.
05:50:04- 05:53:80	Ukázka jednotlivých stanovišť	
05:53:80 – 06:03:76	Záběr na úkolovou kartu č. 1	Stanoviště číslo jedna. Žák udělá na žíněnce kotoul a poté odbije nad sebe míč nadhozený spolužákem.
06:03:76 – 06:07:88	2 žáci předvádějí činnost na stanovišti č. 1, ostatní pozorují a poslouchají.	
06:07:88 – 06:17:84	Záběr na úkolovou kartu č. 2	Stanoviště číslo dva. Žáci se snaží udržet balanc na obráceném bosu, zatímco driblují florbalkou.
06:17:84 – 06:19:04	1 žák předvádí činnost na stanovišti č. 2, ostatní pozorují a poslouchají.	
06:19:04 – 06:29:04	Záběr na úkolovou kartu č. 3	Stanoviště číslo tři. Žáci jezdí na pedalech vpřed a vzad, v prvním kole s dopomocí.
06:29:04 – 06:31:04	2 žáci předvádí činnost na stanovišti č. 3, ostatní pozorují a poslouchají.	
06:31:04 – 06:41:00	Záběr na úkolovou kartu č. 4	Stanovitě číslo čtyři. Žáci prolézají obručemi v určeném směru a při tom se dotýkají overbalů.
06:41:00 – 06:49:96	1 žák předvádí na stanovišti č. 4, ostatní pozorují a poslouchají.	Po cestě zpět přecházejí balanční ježky a natažené lano.
06:49:96 – 06:54:20	Cvičení na jednotlivých stanovištích 1,5 minuty 3krát	
06:54:20 – 07:07:64	Tři žáci na stanovišti číslo 1. Jeden žák provede kotoul a odbije nad sebe. Spolužák mu vysvětluje, že je potřeba odbít míč výše. Sám pak provede kotoul s odbitím nadhozeného míče.	Žáci se sami navzájem korigují a opravují.
07:07:64 – 07:11:24	Tři žáci cvičí na stanovišti číslo 3. Přichází učitelka a opravuje je.	Kromě toho mezi nimi prochází také
07:11:24 – 07:14:56	Dva žáci cvičí na stanovišti číslo 3. Jeden jede na pedalu, druhý mu poskytuje záchranu.	učitel, který hlídá nejen správné provedení,
07:14:56 – 07:25:60	Dva žáci cvičí na stanovišti číslo 4.	ale také čas

	Prolézají za sebou obručemi. Jeden prolézá obruče, druhý přechází balanční ježky. Jejich cvičení pozoruje učitel.	
07:25:60 – 07:52:88	C Řídící styl se vzájemným hodnocením (reciproční) - Žáci jsou rozděleni do párů nebo skupin. - Jeden žák cvičí, druhý pozoruje, hodnotí a opravuje. - Učitel pracuje s pozorovatelem. - Nutnost znát klíčové body daného pohybu – možno zaznamenat je na „úkolové karty“. - Tento styl je vhodný, nemáme-li dostatek prostoru či nářadí pro všechny žáky.	Při řídicím stylu se vzájemným hodnocením jsou žáci rozděleni do párů nebo skupin. Jeden žák cvičí, druhý pozoruje, hodnotí a opravuje. Učitel pracuje pouze s pozorovatelem. Je nutné, aby žáci znali klíčové body daného pohybu. Ty je možné zaznamenat na úkolové karty. Tento styl je vhodný, nemáme-li dostatek prostoru či nářadí pro všechny žáky.
07:52:88 – 07:56:60	Basketbal – slalom + dribling	
07:56:60 – 07:59:80	Instrukce + ukázka	
07:59:80 – 08:11:16	Žáci sedí na zemi, učitel stojí proti nim u zdi, vysvětluje cvičení a ukazuje na klíčové body a schéma cvičení vyvěšené na zdi.	Žákům je ukázán plánec cvičení a vysvětleny klíčové body.
08:11:16 - 08:13:00	Záběr na instrukce a klíčové body vyvěšené na zdi tělocvičny pod koši.	
08:13:00 – 08:18:12	Ukázka jedním ze žáků, zbytek sleduje a ve skupině s učitelem pak všichni konzultují klíčové body.	Následuje ukázka a rozebrání klíčových bodů ve skupině.
08:18:12 – 08:21:80	Dribling + vzájemné hodnocení	
08:21:80 – 08:25:40	Záběr na dva žáky. Jeden hodnotí toho druhého. Učitel poslouchá. Žáci koukají na klíčové body na zdi.	Žáci se navzájem hodnotí a při tom stále mohou nahlížet
08:25:40 – 08:54:76	Záběr na skupinku cvičících žáků. Žáci se navzájem hodnotí. Přichází učitel a poslouchá a komunikuje s hodnotícím. Učitel odchází. Dvojice žáků hodnotí třetího.	do karet s klíčovými body, které visí na zdi. Abychom zamezili velkému ztrátovému času, rozdělíme žáky do skupinek a skupinky cvičí současně na vícero košů. Někdy žáci sami spojí síly a hodnotí ve dvojicích.
08:54:76 – 09:21:36	Žák sleduje dribling spolužáka a poté zhodnotí jeho výkon. Přítomen je učitel, který pokládá doplňující otázky.	Žáci se hodnotí sami dle klíčových bodů. Tak jak by si ho zhodnotil? Takže jako poloha hlavy, ta nebyla moc dobrá, koukal jsi na míč. Výška driblingu a dribling kolem kuželů obouma rukama byl opravdu

		vynikající i umístění driblingu. Co se týče pohybu rukou vnější? No ta byla dobrá, střídal je
09:21:36 – 09:24:60	Stoj na rukou	
09:24:60 – 09:27:80	Instrukce + rozdání úkolových karet	
09:27:80 – 09:34:76	Učitelka vysvětluje žákyním úkol, společně procházejí jednotlivé klíčové body.	Nohy. Co s nima? Že je má skrčený. No. Co dál?
09:34:76 – 09:49:52	Učitelka ukazuje na jedné ze žákyně dopomoc při stoje na rukou.	Tak. Chytnete ji, buďte připravený, nenechte ji přepadnout. A v tuhle chvíli vy si ji narovnáte. Ták hlavu srovnej, nohy narovnat.
09:49:52 – 09:52:84	Učitelka rozdává kartičky. Žákyně se rozmísťují po koberci	Tady si vezmete kartičku.
09:52:84 – 09:57:88	Záběr na úkolovou kartu s klíčovými body stoje na rukou.	Úkolovou kartu mají žákyně stále k dispozici a mohou do ní kdykoli nahlédnout.
09:57:88 – 10:01:60	Stoj na rukou + vzájemné hodnocení	
10:01:60 – 10:35:12	Žákyně cvičí. Opakované se pokoušejí o stoj na rukou. Kamera se přibližuje a zabírá dvojici, kde právě učitel komunikuje s hodnotícím.	Žákyně si navzájem poskytují dopomoc, hodnotí se a dávají si rady k lepšímu provedení. Mimoto učitel komunikuje s hodnotícím a konzultuje s ním jednotlivé klíčové body. Žáci se navzájem hodnotí podle jednotlivých klíčových bodů, které mají uvedeny na kartičce. Do kartičky mohou kdykoli nahlédnout.
10:35:12 – 10:49:20	Žákyně sděluje učitelce hodnocení její spolužačky.	
10:49:20 – 11:15:44	Žákyně provede stoj na rukou, druhá ji zhodnotí před učitelem.	Tak, jak bys jí ohodnotila teďka? Tak tu švihovou nohu tu měla dobře. Ruce natažený taky, prsty taky dobře roztažený. Ta švihová noha by mohla jít trochu líp, co myslíš? No A to... No ještě trošku ať myslí na tu hlavu jí porad'.
11:15:44 – 11:30:40	D Řídící styl se sebehodnocením - Žáci hodnotí sami sebe. - Žáci přemýšlí o svém výkonu a konzultují pohyb i způsoby korekce s učitelem. - Možnost využití „úkolových	U řídicího stylu se sebehodnocením žáci hodnotí sami sebe. Přemýšlí o svém výkonu a konzultují pohyb i způsoby korekce s učitelem. Opět je možné využít úkolové karty.

	karet“ či obrázků se správným průběhem pohybu a klíčovými body pohybu.	
11:30:40 – 11:33:60	Přemet stranou	
11:33:60 – 11:38:64	Záběr na plánec rozmístění stanovišť v tělocvičně	Aby nedocházelo ke zbytečnému ztrátovému času, připravili jsme také doplňková cvičení.
11:38:64 – 11:41:84	Instrukce + rozdání úkolových karet	
11:41:84 – 11:49:12		Učitel vysvětlí úkol a ukáže žákům úkolové karty s obrázkem správného pohybu.
11:49:12 – 11:54:08	Záběr na úkolovou kartu	
11:54:08 – 11:57:32	Přemet stranou + doplňková cvičení	
11:57:32 – 12:31:64	Záběr na tělocvičnu. Žákyně cvičí na koberci a na připravených stanovištích.	Žáci provádějí dva přemety stranou za sebou, poté svůj výkon ohodnotí. K lepšímu sebehodnocení můžeme využít různé pomůcky, např. čáru nakreslenou křídou, přemet stranou mezi dvěma švihadly, body, kam mají být položeny ruce a nohy, popř. přemet stranou s dosahem za překážku.
12:31:64 – 12:35:32	Doplňková cvičení	
12:35:32 – 12:43:00	Žákyně se přitahuje rukama v lehu skrčmo s míčem na břicho	Po přemetu stranou se žáci přesunují na lavičku, kde se přitahují v lehu skrčmo s míčem na břicho.
12:43:00 – 12:50:08	Dvě žákyně se pohybují na všech čtyřech po koberečkách.	Koberečky, kde se žáci posunují postupným pohybem rukou a nohou k dalšímu kuželu.
12:50:08 – 12:54:64	Jedna žákyně proskakuje snožmo obručemi.	Proskakování obručí
12:54:64 – 12:58:48	Dvě žákyně provádějí na žíněnce zpevňovací cvik.	A výdrž v jednom ze zpevňovacích cvičení
12:58:48 – 13:02:68	Volejbal – odbítí obouruč vrchem	
13:02:68 – 13:06:00	Žákyně si od učitelky berou úkolové karty.	Rozdání úkolových karet
13:06:00 – 13:11:84	Záběr na úkolovou kartu	
13:11:84 – 13:16:04	Odbítí obouruč vrchem s dopadem na zem	
13:16:04 – 13:20:36	Žákyně jsou rozmístěny po tělocvičně. Odbíjí nad sebe a nechávají míč dopadnout na zem. Odbíjí až po odrazu míče od země.	Nejprve cvičení pro jednotlivce odbítí obouruč vrchem
13:20:36 – 13:27:56	Záběr na jednu žákyni, jak odbíjí obouruč vrchem po dopadu míče na	s dopadem na zem.

	zem.	
13:27:56 – 13:57:36	Žákyně sděluje učitelce své sebehodnocení. Při tom využívá kartičku s klíčovými body pohybu.	Jak by si se ohodnotila? Co si udělala dobře? Za co se pochválíš? Tak pochválím se za pokrčené kolena. Hmmm Nepochválila bych se za odbití hráčským kloubem, protože mi to nejde a asi to nenatrénuju. Myslím si, že roztažené prsty mám dostatečně, ruce nad hlavou jsem držela, akorát, že je dávám dolů a zase zpátky nahoru a odbití pod míč jsem si teď natrénovala.
13:57:36 – 14:18:12	Učitelka se ptá žákyně na cvičení vedoucí ke zlepšení činnosti pokrčování nohou.	Jak bys to zlepšila? Napadá tě nějaký cvičení, jak to zlepšit? Jak to natrénovat to pokrčení nohou? Tak cokoli já si myslím, že ... Hmmm A teďka ve chvíli, kdy si třeba jenom vezmeš ten míč, připravíš si hráčský kloub a zkus jenom pokrčovat kolena.
14:18:12 – 14:24:60	Žákyně stojí ve dvojicích proti sobě na šířku tělocvičny a přihrávají si odbitím obouruč vrchem s dopadem na zem.	Přihrávky s dopadem na zem ve dvojicích.
14:24:60 – 14:28:84	Odbití obouruč vrchem bez dopadu	
14:28:84 – 14:43:52	Žákyně jsou rozmístěny po tělocvičně. Odbíjejí nad sebe obouruč vrchem bez dopadu. Učitel chodí mezi nimi a komunikuje s nimi.	Učitel obchází žáky, komunikuje s nimi, ptá se jich na jejich sebehodnocení a konzultuje s nimi cestu ke správnému provedení.
14:43:52 – 14:54:28	Žákyně stojí proti sobě ve dvojicích, na šířku tělocvičny. Přihrávají si obouruč vrchem s odbitím nad sebe nebo rovnou.	Přihrávky ve dvojicích bez dopadu na zem, popřípadě s odbitím nad sebe.
14:54:28 – 15:14:28	E Řídící styl s nabídkou - Žáci si vybírají obtížnost zadaného úkolu. - Učitel rozhoduje o spektru učiva, nabízí možnosti. - Žák se sám rozhodne, zda bude opakovat tutéž úlohu či si zvolí obtížnější či lehčí variantu.	U řídicího stylu s nabídkou si žáci vybírají obtížnost zadaného úkolu. Učitel rozhoduje o spektru učiva a nabízí žákům možnosti. Žák se sám rozhodne, zda bude opakovat tutéž úlohu či si zvolí obtížnější či lehčí variantu. Učitel je pozorovatelem a rádcem.

	- Učitel vystupuje jako pozorovatel a rádce.	
15:14:28 – 15:18:00	Gymnastické poskoky	
15:18:00 – 15:22:96	Záběr na obrázky poskoků visící na zdi.	Na zeď můžeme vyvěsit obrázky s jednotlivými poskoky.
15:22:96 – 15:26:20	Instrukce + zopakování skoků	
15:26:20 – 15:32:68	Žákyně sedí na koberci. Vidí na stěnu na vyvěšené obrázky i na učitele. Učitel vysvětlí cvičení.	Které už jsme probíraly. Tady můžete vidět na stěně, pokud byste nevěděly, můžete se podívat na pomoc.
15:32:68 – 15:38:92	Opakování poskoků.	Upažit, přitáhnu kolena
15:38:92 – 15:43:60	Trénink libovolných poskoků na libovolné úrovni	
15:43:60 – 16:17:92	Záběr na žákyně, které koukají na obrázky poskoků, jsou vidět i cvičící žákyně. Žákyně trénují poskoky na všech třech úrovních. Navzájem si poskytují záchranu na kladině.	Žákyně nahlíží do papírů s jednotlivými skoky. Snaž se držet ty ruce upažené. V případě potřeby poprosí žákyně o pomoc učitele.
16:17:92 – 16:28:36	Žákyně požádala o pomoc učitelku. Učitelka jí názorně předvádí čertíka.	Upažíme hezky a de koleno nahoru, a potom druhý. Vystřídají se. Takže buď je to takhle, vystřídají se.
16:28:36 – 16:32:52	Žákyně trénují na všech třech úrovních.	
16:32:52 – 16:36:76	3 skoky v návaznosti na libovolné úrovni	
16:36:76 – 16:44:08	Záběr na tělocvičnu, žákyně navazují tři skoky za sebe.	Na závěr dostanou žákyně za úkol vyzkoušet si tři libovolné skoky v návaznosti.
16:44:08 – 16:47:76	Překážková dráha	
16:47:76 – 16:57:76	Záběr na plánec překážkové dráhy	Plánek překážkové dráhy s nabídkou
16:57:76 – 17:01:48	Příprava + ukázka	
17:01:48 – 17:07:60	Příprava stanoviště obrácené lavičky. Žáci přinášejí žíněny. Učitel jim pomáhá je správně umístit.	Žáci pomohou postavit jednotlivá stanoviště. Můžeme využít úkolový styl.
17:07:60 – 17:17:24	Ukázka přechodu lavičky a přeskočení švédské bedny – nabídnutí možností na stanovišti číslo 4.	Následuje ukázka jednotlivých stanovišť a nabídnutí možností. Celá překážková dráha je situována jako
17:17:24 – 17:20:48	Možnosti volby	vojenské cvičení.
17:20:48 – 17:23:68	Žák vybíhá a udělá kotoul na připravené žíněnce. Poté běží dál.	Na prvním stanovišti má voják, který se potřebuje vyhnout palbě
17:23:68 – 17:35:84	Žák vybíhá a dělá přemet stranou na připravené žíněnce. Žák	a dostat se do bezpečí možnost udělat kotoul nebo přemet stranou.

	pokračuje a přeskakuje jeden díl švédské bedny, druhý prolézá. Poté se plazí mezi lavičkami pod nataženými švihadly.	Dále musí přeskočit nebo prolézt dva díly švédské bedny. Voják se může rozhodnout, zda se skryje a nebezpečným prostorem se proplíží
17:35:84 – 17:39:08	Žák proskakuje mezi mezerami mezi švihadly, která jsou natažená mezi dvěma lavičkami.	nebo jím proskáče.
17:39:08 – 17:43:08	Žák přibíhá ke švédské bedně a přeskakuje ji. Poté běží dál.	Řeku, která kříží cestu můžeme přeskočit
17:43:08 – 17:46:88	Žák přibíhá k obrácené lavičce a přebíhá ji.	Nebo ji přeběhnout přes padlý kmen.
17:46:88 – 17:54:00	Žák přibíhá ke švihadlům, jedno z nich sbírá ze země a desetkrát jej přeskakuje.	Také vysokou zeď se může voják pokusit přeskočit deseti přeskoky přes švihadlo.
17:54:00 – 17:58:84	Žák přibíhá pod koš, zvedá ze země basketbalový míč a snaží se vstřelit koš.	Nebo jej vyhodit do vzduchu zbylými granáty.
17:58:84 – 18:08:32	Žák přibíhá k žebřinám, zavěšuje se na ně a provádí deset přitahů kolen k hrudníku.	Bažinu je možno přeskákat přes kameny, což se rovná deseti přitahům kolen k hrudníku.
18:08:32 – 18:14:88	V pozadí žák naskakuje na žebřiny a přebíhá je. V popředí žák bere basketbalový míč a stílí na koš.	Nebo ji přelézt přes koruny stromů.
18:14:88 – 18:24:48	Žák stojí před řadou míčů. Nejprve dvakrát kope míč na kužel, poté přebíhá ke gymnastické koze, kterou přeskakuje roznožkou a dobíhá do cíle, kde stojí ostatní žáci.	Na obzoru jsou nepřátelští vojáci, ty je potřeba zneškodnit kopem nebo hodem na kužele. Zbývá už jen přeskočit branku základny.
18:24:48 – 18:29:12	Žák podlézá gymnastickou kozu, ostatní žáci jej sledují.	Nebo najít díru v plotě a plot podlézt.
18:29:12 – 18:32:84	Realizace překážkové dráhy	
18:32:84 – 19:08:12	Záběr na tělocvičnu a žáky, kteří plní překážkovou dráhu. Kamera sleduje žáky, jak provádí kotoul, přeskakuje díly švédské bedny, plazí se pod švihadly, přeskakuje švédskou bednu. Záběr na žáka, který odbíhá od míčů, kamera se přesunuje pod koš, kde jeden ze žáků ukončil hody na koš, další žák skáče přes švihadlo. Necvičící žák vrací basketbalový míč na značku. Již dobíhá další žák, který bere švihadlo.	
19:08:12 – 19:12:60	Záběr na gymnastickou kozu, žák přeskakuje kozu, další žák vybíhá	

	na trať.	
19:12:60 – 19:32:56	<p>F Řídící styl s řízeným objevováním</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učitel klade otázky, které vedou ke správnému řešení pohybového úkolu. - Žáci na otázky odpovídají. - Tento styl využíváme při produkci nového a neznámého učiva. - Učitel má otázky předem připravené (včetně doplňujících otázek). - Žáci jsou aktivováni, je obohacena jejich slovní zásoba odborné terminologie a poznatky jsou trvalejší. 	<p>Při stylu s řízeným objevováním klade učitel otázky, které vedou ke správnému řešení pohybového úkolu. Žáci na otázky odpovídají. Tento styl využíváme při produkci nového a neznámého učiva. Učitel má otázky předem připravené a to včetně doplňujících otázek.</p>
19:32:56 – 19:36:28	Přeskok přes kozu – roznožka	
19:36:28 – 19:39:48	Kladení otázek	
19:39:48 – 19:49:52	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je lepší provést přeskok z místa nebo z rozběhu? (<i>Z rozběhu.</i>) 2. Měníme tempo běhu těsně před náskokem na můstek? Na co si musíme dát speciálně pozor? (<i>Neměníme. Dáváme si pozor na drobení či protáhnutí kroku. To je nejčastější chybou.</i>) 3. Naskakujeme na můstek jednou či oběma nohama? (<i>Oběma. Odrážíme se snožmo.</i>) 4. Jsou paže při náskoku na nářadí napjaté, či uvolněné? (<i>Napjaté.</i>) 	<p>Otázky klademe na začátku cvičení a v případě velkých nedostatků cvičení zastavíme a otázky klademe opakovaně.</p>
19:49:52 – 19:59:52	<ol style="list-style-type: none"> 5. Co dělají nohy při samotném přeskoku? (<i>Jsou propnuté a zpevněné.</i>) 6. Z nářadí se snažíme odrazit do dálky či do výšky? (<i>Do výšky.</i>) 7. Jak vypadá doskok? Uvolníme tělo již před doskokem? Doskakujeme na špičky či na paty? A co provádějí ruce? (<i>Doskok je pevný, tělo je stále zpevněné. Doskakujeme na špičky, ruce přecházejí do vzpažení. Chvilí vydržíme ve vzpřímené poloze, teprve poté odcházíme z doskočiště.</i>) 	

19:59:52 – 20:06:00	Žákyně sedí u zdi a koukají na gymnastickou kozu a učitele. Učitel klade otázky. Žákyně odpovídají.	Při přeskoku. Nohy. Co dělají? Jsou taky propnutý.
20:06:00 – 20:09:96	Ukázka přeskoku přes kozu jednou ze žákyň.	Využíváme názorných ukázek.
20:09:96 – 20:16:20	Učitelka klade otázky, přidává názorný pohyb paží.	Co bysme správně měly udělat rukama, když doskočíme?
20:16:20 – 20:21:76	Učitelka názorně předvádí doskok.	Doskočím, zůstanu zpevněná a ruce mi dou hned nahoru. Vydržim.
20:21:76 – 20:25:00	Přeskok + doplňková cvičení	
20:25:00 – 20:28:04	Jedna ze žákyň se opakovaně odráží od můstku a roznožuje, s oporou o kozu. Další žákyně provádí kotoul. V pozadí žákyně čekající, až přijdou na řadu.	Můžeme zařadit i průpravná cvičení.
20:28:04 – 20:43:56	Vlevo záběru žákyně zády ke kameře trénují gymnastické poskoky, vpravo holky skáčou přes kozu čelem ke kameře. Učitel kontroluje obě stanoviště.	Nohy nahoru spíš, než dozadu, nahoru.
20:43:56 – 21:00:20	Vlevo žákyně skáčou zády ke kameře přes kozu. Vpravo záběru trénují žákyně gymnastické poskoky čelem na kameru. Učitel stojí vlevo celého záběru a kontroluje obě cvičení.	Jako doplňkové cvičení můžeme zařadit např. poskoky na gymnastickém koberci.
21:00:20 – 21:03:44	Ringo	
21:03:44 – 21:06:72	Kladení otázek	
21:06:72 – 21:11:72	<ol style="list-style-type: none"> 1. Co to je ringo? (hra) 2. S čím se hraje ringo? (s ringo kroužkem) 3. Jak musí ringo kroužek letět? (Na plocho, nesmí se otáčet, ani letět kolmo na odlahu, tzv. „sekerou“.) 4. Jak můžu ringo kroužek chytat? (do dlaně jedné ruky) 5. Můžu si přendat ringo kroužek z ruky do ruky? (ne) 	
21:11:72 – 21:44:72	Žákyně sedí na lavičce, učitelka jim klade otázky, žákyně odpovídají.	Dneska nás čeká ringo. Kdo ví, co to je ringo? Je to... hra. Jasně. Víte s čím se hraje ringo? S kroužkem.

		<p>S kroužkem. Jasně. Gumovým nebo jsou takový pěnový kroužky. Jak to ringo musí letět? Když ho hodim?</p> <p>Je tady jedna podmínka, přesně tak, vodorovně se zemí.</p> <p>Co takhle? Kolmo k zemi?</p> <p>Nesmí. Jasně. Je to takzvaná sekera a to je zakázaný.</p>
21:44:72 – 21:48:44	Nácvik přihrávek - na místě +v pohybu přes síť	
21:48:44 – 21:57:44	Dvě dvojice vedle sebe. Každá má jeden ringo kroužek a dvojice si přihrávají.	Žáci si vyzkouší různé způsoby přihrávek a také způsob chytání ringo kroužku.
21:57:44 – 22:09:24	Žákyně jsou ve dvojicích. Každý z dvojice stojí na opačné straně sítě. Dvojice si přehazují ringo kroužek přes síť. Vždy po odhodu udělají krok na záběru doprava.	Vyzkoušejí si také přihrávky přes síť, kdy po každém odhodu udělají úkrok určeným směrem.
22:09:24 – 22:13:00	Opětovné kladení otázek	
22:13:00 – 22:18:04	<p>6. Hra dvojic, popř. trojic, s kolika ringo kroužky se hraje? (se dvěma)</p> <p>7. Kdo podává? (na každé straně 1 hráč stojící vpravo v případě dvouhry. Podávat je však možno odkudkoli za koncovou čarou hřiště)</p> <p>8. Jak se podání střídá? (ve hře dvojic a trojic se střídá po 5ti podáních, ve hře jednotlivců po 3 podáních)</p> <p>9. Do kolika bodů se hraje jeden zápas? (do 15 s rozdílem 2 bodů nebo do 17)</p>	
22:18:04 – 22:21:72	Předvedení situací	
22:21:72 – 23:01:48	Učitelka mluví k žákyním sedícím na lavičce. Vysvětluje následující úkol.	Teď je vás tady šest a po tělocvičně leží šest složených papírků. Jsou to asi tak takhle velký papírky. Každá si najdete jeden papírek a na tom papírku najdete situaci z ringa, kterou nacvičíte, budete na to mít třeba minutku, abyste si to promyslely, můžete každá tu situaci budete na to sama, ale můžete poprosit spolužačku, aby vám

		pomohla, jo, třeba zjistíte, že na to je potřeba dvojice. Takže klidně kohokoliv poproste a potom jedna po druhé tu situaci předvedete a zbytek tady takhle bude sedět a bude mít za úkol rozhodnout, jestli je to v tom ringu jakoby znamená ztrátu nebo jaké je následek, jestli se to v ringu smí, nesmí.
23:01:48 – 23:11:52	<p>Záběr na lístečky se situacemi, které jsou rozházené po tělocvičně.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Srážka ringo kroužků při podání. 2. Srážka ringo kroužků uprostřed hry. 3. Ringo kroužek se dotkne sítě při podání, tzv. „prase“ a spadne do hřiště soupeře. 4. Ringo kroužek se dotkne sítě ze hry, tzv. „prase“. 5. Výskok při podání či odhodu ringo kroužku z hřiště. 6. Nahrávka spoluhráči ve hřišti. 7. Chycení ringo kroužku současně dvěma hráči. Jak byste tuto situaci vyřešili? 8. Chycení ringo kroužku a pohyb (běh, chůze) s ním přes celé hřiště. 	
23:11:52 – 23:16:52	<ol style="list-style-type: none"> 9. Zadržování ringo kroužku při hře (čekání až odehraje soupeř) 10. Naznačování směru hodu rukou, v níž držím ringo kroužek. 11. Přešlap při podání 12. Chycení ringo kroužku a přešlap středové čáry 13. Přesáhnutí ringo kroužkem přes vrchní část sítě 	
23:16:52 – 23:27:88	Žákyně čtou lístečky, plánují strategii a domlouvají se mezi sebou.	Táák všichni přečetli, takže vám teďka běží minuta na přípravu. Žákyně domlouvají strategii.
23:27:88 – 23:40:08	Žákyně stojí na druhé straně sítě, zleva přibíhá spolužačka a odhazuje ringo kroužek přes síť. Žákyně za sítě ringo kroužek chytá. Obě	Nacvičené situace potom předvedou ostatním. Tak o co tam šlo? Pohyb v hřišti. Pohyb v hřišti. Smí se to?

	odcházejí ze hřiště. Záběr přechází na pozorovatele, kteří sedí na lavičce. Učitel se jich ptá na následek situace. Pozorovatelé odpovídají.	Ne. Nesmí, takže to znamená... Ztráta.. Supr...
23:40:08 – 23:43:84	Hra na vícero hřištích	
23:43:84 – 24:00:12	Záběr na celou tělocvičnu. Hra trojic na volejbalovém hřišti přes síť. V pozadí hra dvojic přes fotbalovou bránu. Přechod na záběr pouze na hru dvojic přes bránu.	Na závěr necháme žáky zahrát. Tělocvičnu rozdělíme do vícero hřišť, aby si zahráli všichni. Učitel a necvičící žáci jsou rozhodčími.
24:00:12 – 24:15:12	G Řídící styl se samostatným objevováním - Podstatou je řešení problému, něčeho neznámého. - Žáci problém řeší sami. - Žáci zkoušejí různé alternativy a vybírají tu nejlepší. - Tento styl je vhodný pro nadanější žáky.	Podstatou řídicího stylu se samostatným objevováním je řešení problému. Žáci problém řeší sami, zkoušejí různé alternativy a vybírají tu nejlepší. Tento styl je vhodný pro nadanější žáky.
24:15:12 – 24:18:84	Fotbal – střelba pod tlakem	
24:18:84 – 24:23:84	Záběr na schéma fotbalového cvičení	Žáci stojí ve dvou zástupech. Na písknutí vyběhají, obíhají kužel
24:23:84 -24:33:72	Záběr na dva zástupy. Dva žáci vyběhají, obíhají kužele a běží k míči. Bojují o míč a přesunují se k bráně.	a snaží se ukořistit míč ležící na půlící čáře.
24:33:72 – 24:43:24	Po hvizdu píšťalky vyběhají dva žáci z pozice lehu na břicho hlavou do směru běhu. Obíhají kužele a snaží se ukořistit míč. Bojují o míč a střílejí na bránu.	Postupně obměňujeme startovní polohy.
24:43:24 – 24:52:20	Po hvizdu píšťalky startují dva žáci z čela zástupu a po jedné noze skáčou ke kuželům, poté běží k míči a bojují o míč.	A také způsob pohybu ke kuželu.
24:52:20 – 24:59:40	Záběr zkrz síť na dva zástupy a dva žáky běžící ke kuželu, obíhající kužely, soupeřící o míč a vstřelení míče do brány.	
24:59:40 – 25:07:32	Po hvizdu píšťalky vyběhají dva žáci z čela zástupu a zpracovávají míč hozený jim učitelem. Boj o míč,	Časem přidáme zpracování míče ze vzduchu.

	střelba.	
25:07:32 – 25:15:24	Dva žáci soupeří o míč před bránou. Pohled skrz síť. Míč letí do brány.	
25:15:24 – 25:18:96	Gymnastická sestava – prostrná	
25:18:96 – 25:23:72	Žákyně mají za úkol vymyslet sestavu o 8 prvcích	
25:23:72 – 25:28:68	Záběr na obrázky skoků, kotoulů, obrátů, rovnováh a akrobatických prvků, které visí na stěně tělocvičny.	Na zdi jim visí inspirace.
25:28:68 – 25:33:68	Záběr na kotouly, obraty a rovnováhy	
25:33:68 – 25:38:68	Záběr na poskoky a akrobatické prvky	
25:38:68 – 25:41:88	Instrukce	
25:41:88 – 25:48:12	Žákyně sedí na gymnastickém koberci, koukají na učitelku a na stěnu na obrázky. Učitelka vysvětluje úkol a upozorňuje na pomůcku.	
25:48:12 – 25:51:84	Práce s obrázky	
25:51:84 – 25:59:04	Žákyně stojí u stěny a hledají inspiraci v obrázcích na zdi. Komunikují mezi sebou. Prvky si ihned zkoušejí.	
25:59:04 – 26:02:28	Trénink	
26:02:28 – 26:13:32	Žákyně trénují na gymnastickém koberci a na pásu žíněnek. Učitelka prochází mezi nimi.	
26:13:32 – 26:49:32	Žákyně trénují sestavu, vlevo na záběru učitel komunikuje se žákyněmi. Odpovídá jim na otázky, pomáhá s řešením problému, vyjasňuje nejasnosti, provádí ukázkou skoku.	Učitel pozoruje a v případě zájmu radí.
26:49:32 – 26:58:16	Vlevo na záběru dvě žákyně cvičí, vpravo na záběru čtyři žákyně vymýšlejí sestavu s pomocí obrázků, které visí na zdi.	
26:58:16 – 27:01:80	Předvedení sestav	
27:01:80 – 27:20:68	Dvě žákyně předvádějí společnou sestavu. Zbytek žákyň je pozoruje	

	vsedě na žíněnkách.	
27:20:68 – 27:35:16	Jedna ze žákyně předvádí svou sestavu.	
27:35:16 – 28:00:16	<p>H Řídící styl s autonomním rozhodováním o učivu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Žák samostatně vybírá problém nebo otázku, kterou chce řešit, rozhoduje, v čem se chce zdokonalit. - Vzniká individuální program v režii žáka. - Žáci si nedělají, co chtějí, učitel tvoří příležitosti a stanoviště, a jejich rozmístění, na kterých žák uplatňuje znalosti a dovednosti, které již má. - Učitel pozoruje výkony žáků a diskutuje o nich s nimi. 	<p>V didaktickém řídicím stylu s autonomním rozhodováním o učivu žák samostatně vybírá problém, který chce řešit. Vzniká tak individuální program v režii žáka. Žáci si však nedělají, co chtějí, učitel jim tvoří příležitosti a určuje stanoviště a jejich rozmístění. Žák uplatňuje své znalosti a dovednosti.</p>
28:00:16 – 28:03:40	Volejbal	
28:03:40 – 28:13:40	Záběr na plánec rozmístění jednotlivých stanovišť	<p>Plánek rozmístění jednotlivých stanovišť</p> <p>Žákům jsou ukázána všechna stanoviště a oni se potom sami rozhodují</p>
28:13:40 – 28:17:04	Instrukce + ukázka	na které stanoviště se vydají. Na některých je však
28:17:04 -28:25:72	Učitel ukazuje žákyním stanoviště na procvičení bloků. Žákyně stojí na lavičce, učitel z druhé strany sítě doskakuje na míč.	určen minimální i maximální počet žáků. Žáci se proto musí domluvit mezi sebou a na stanovištích se popřípadě prostrídat.
28:25:72 – 28:29:36	Jednotlivá stanoviště	
28:29:36 – 28:38:80	3 žákyně u stěny zkoušejí útočný úder – odbíjí míč do země. Kamera se přesunuje na celou tělocvičnu. Je vidět cvičení na bloky. Necvičící žákyně se pohybuje po lavičce, dvě blokařky doskakují na míč.	Útočný úder
23:38:80 – 28:46:12	Záběr na trojici žákyně, které se přihrávají obouruč vrchem. Kamera se přesunuje doprava, je vidět stanoviště s bloky.	Přihrávky obouruč vrchem ve trojici
28:46:12 – 28:56:60	1 žákyně stojí vlevo na jedné straně sítě, dvě žákyně stojí vpravo na opačné straně sítě. Po odbití	Přihrávky obouruč vrchem s přebíháním.

	obouruč vrchem přebíhá žákyně na druhou stranu sítě. Takto se žákyně stále točí. V pozadí stanoviště s bloky.	
28:56:60 – 29:07:00	Necvičí žákyně se pohybuje po lavičce s míčem v ruce. Dvě žákyně na protější straně sítě opakovaně doskakují na míč.	Bloky
29:07:00 – 29:14:44	Záběr na celou tělocvičnu. Vlevo bloky, vpravo přihrávky obouruč vrchem, v pozadí útočný úder. Mezi žákyněmi prochází učitelka. Koriguje provedení pohybů.	Učitel obchází všechna stanoviště a koriguje provedení.
29:14:44 – 29:20:12	Pro vyspělejší cvičence můžeme zařadit útočný úder s nadhozem a přihrávku za sebe.	
29:20:12 – 29:28:80	Žákyně smečují po nadhozu. Učitelka předvádí správný pohyb. V pozadí přihrávky obouruč vrchem ve trojici a přihrávky za sebe ve trojici.	
29:28:80 – 29:32:80	Tři žákyně stojí v zástupu s velkými mezerami mezi sebou. Krajiní vlevo nahazuje prostřední míč, ta odbíjí za sebe a otáčí se na krajiní žákyni vpravo.	
29:32:80 – 29:57:35	Diplomová práce ZČU Plzeň Fakulta pedagogická Katedra tělesné výchovy Autor práce: Michaela Vodičková Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská Kameramani: Martin Kubáč Tomáš Techl Natočeno: duben-květen 2013 na Střední průmyslové škole stavební Plzeň	

6. DISKUZE

Na závěr mé diplomové práce bych ráda vyjádřila milé překvapení z ochoty žáků Střední průmyslové školy stavební Plzeň se mnou spolupracovat. Jejich kázeň a píle byly velkou pomocí a bez nich by tato práce nemohla vzniknout. Didaktické řídicí styly pro ně byly něčím novým, a tak často vznikaly komické či komplikované situace. Cvičení jsme si vždy museli pečlivě vysvětlit a ne vždy žáci věděli, jak reagovat. Chceme-li zařazovat didaktické řídicí styly pravidelně, je potřeba čas a postupné zapracování. Žáci se nejprve musí určitým věcem naučit a zvyknout si, že je na ně přenesena větší zodpovědnost a že je jim dána určitá volnost (což ne vždy vede k větší aktivitě a snaze o větší výkonnost).

Žáci, kteří jsou zvyklí pouze na příkazový styl, o cvičení nepřemýšlejí. Toto by zařazení stylů mohlo zlepšit. Ano, příprava je náročná, ale jen ze začátku. Postupem času si učitel utvoří zásobník úkolů, karet, schémat i zkušeností, které je možno využívat opakovaně. Není potřeba příkazový styl vyřadit, jen dát prostor také jiným způsobům výuky.

Natáčení se neobešlo bez komplikací. Stávkovaly kamery, kameramani, odpadaly hodiny, chodilo málo žáků a rušili nás dělníci ustavičným vrtáním a hlukem při opravě přilehlých prostor. I tak jsme nakonec videoprogram dotáhli do konce. Úroveň je amatérská, ale doufám, že byla osvětlena podstata jednotlivých didaktických řídicích stylů.

7. ZÁVĚR

Ve své diplomové práci jsem se zabývala využíváním didaktických řídicích stylů ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy na středních školách. Úkolem bylo vytvořit návrhy na zařazení těchto stylů do vyučovacích jednotek a konkrétní návrhy zfilmovat a utvořit z nich videoprogram. U každého konkrétního stylu jsem uvedla minimálně jeden příklad, jak a kdy je možné daný didaktický řídicí styl využít.

Příklady slouží pouze jako inspirace. Učitel sám vymyslí širokou škálu cvičení, ve kterých využije některý z didaktických řídicích stylů, popř. jejich kombinaci. Doufám, že tyto příklady budou inspirací pro některé budoucí i současné učitele. Věřím, že učitelé využijí svých zkušeností a zapojí svoji představivost, aby mé návrhy dovedly k dokonalosti, rozšířili je a přidali další cvičení a situace s využitím didaktických řídicích stylů.

Jak jsem se sama přesvědčila během spolupráce s učiteli tělesné výchovy, didaktické řídicí styly jsou často opomíjeny. Myslím si však, že učitelé by se neměli omezovat na příkazový styl. Ostatní styly nejsou méně důležité, naopak při správném použití vedou k lepší interakci učitele a žáka, k poznání žákovy osobnosti a mohou vést dokonce k odstranění určitého strachu či nelibosti při vyučovacích jednotkách tělesné výchovy. Žáci se rádi spolupodílejí na organizaci vyučovacích jednotek, rádi prezentují své nápady a oceňují, je-li v ně vložena důvěra učitele a zajímá-li se učitel o jejich osobnost.

8. RESUMÉ

In my graduation thesis I was dealt with the utilization of didactic directive styles in school physical training at high schools. The task was to create a proposal for inclusion these didactic styles into physical education lessons and make a videoprogram with all these ideas. I gave at least one example to every one concrete style. I filmed the examples and made a movie of them. I hope these examples could be an inspiration for some future and present teachers. I believe, that teachers will use their experience and imagination to improve and extend my project and add next exercises.

How I could see during the cooperation with physical education teachers, the didactic directive styles are often left out. But I think, that teachers should not be limited to use only the command style because the other styles are not less important. On the contrary they lead to the better interaction between teachers and pupils, to the recognition of the pupil's personality and they can even lead to the elimination of fear or dislike in physical education lessons. How I could discover by myself, pupils like to take part in lessons organisation, they like to present their ideas and they can appreciate, if the teacher trusts them and is interested in their personalities.

9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

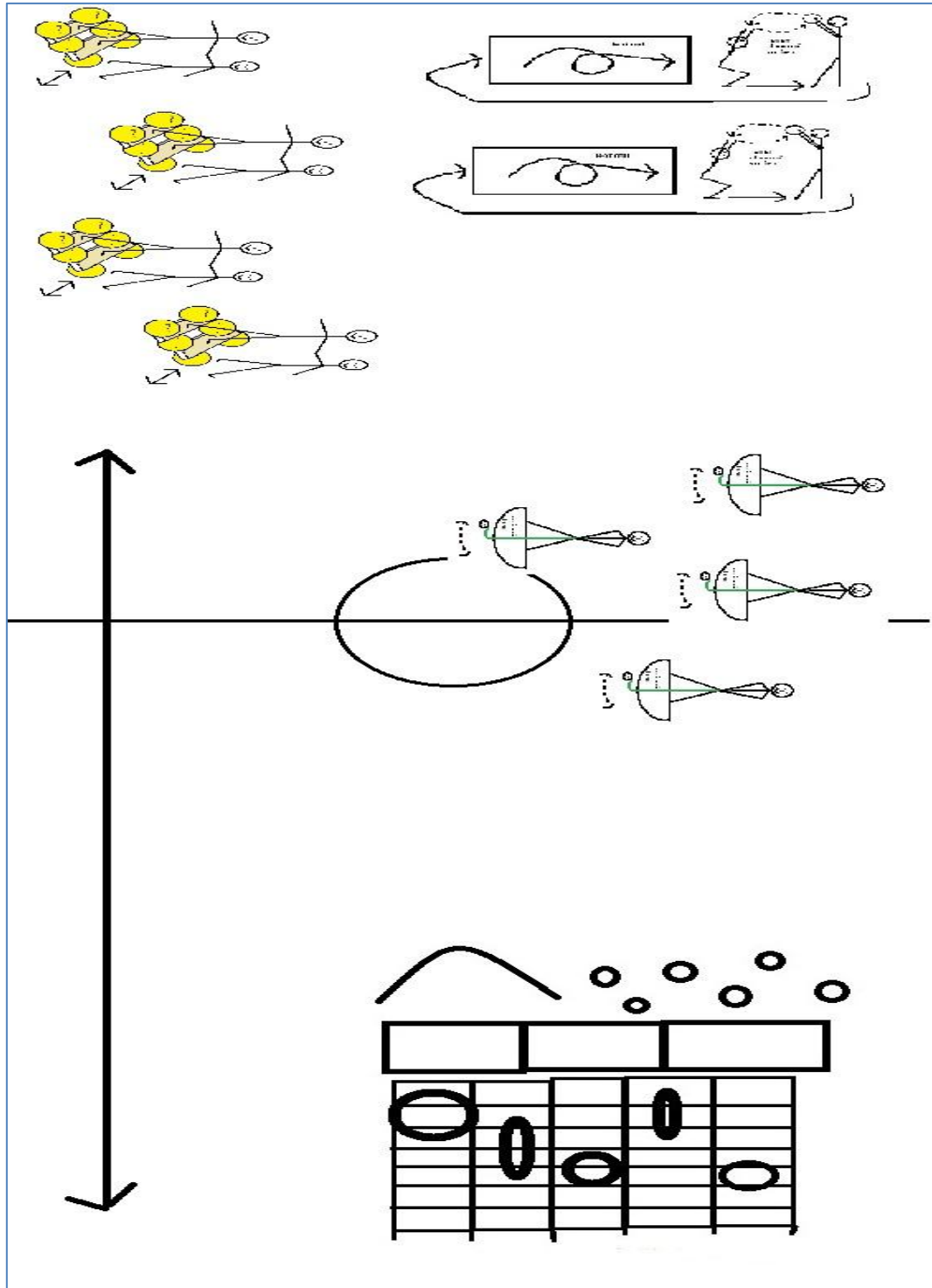
1. VODIČKOVÁ, M. *Využití didaktických řídicích stylů ve školní tělesné výchově na 2. stupni základních škol* (bakalářská práce). Plzeň: ZČU, Fakulta pedagogická, 2011.
2. BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. *Základy teorie tělesných cvičení*. 1. vyd. Plzeň: ZČU, prosinec 2001. 86 s. ISBN 80-7082-822-6
3. KAPLAN, O. *Volejbal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 1999. 104 s. ISBN 80-7169-762-1
4. KOSTKOVÁ, J. a kol. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1981. 195 s.
5. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: HANEX, 1997. 144 s. ISBN 80-85783-17-7
6. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, říjen 1995. 187 s. ISBN 80-7184-659-7
7. SVATOŇ, V., ZÁMOSTNÁ, A. *Gymnastika – metodické listy cvičení v akrobacii na nářadí*. 1. vyd. Olomouc: HANEX, 1993. 54 s. ISBN 80-900925-9-4
8. VELENSKÝ, M. *Basketbal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 1999. 104 s. ISBN 80-7169-834-2
9. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido•edice pedagogické literatury, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6
10. VOTÍK, J. *Fotbalová cvičení a hry*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2005. 128 s. ISBN 80-247-0925-2
11. SLIACKÝ J. *Využívání didaktických řídicích stylů v tělesné výchově na 2. Stupni základní školy: výsledky analýzy*. In Forum pedagogické kinantropologie, Svatoňová Stráž, 20. – 22. září 2012. Presentace pdf, cd-rom 2012. [citace 5. června 2013]. Dostupné na cd-rom.

10. PŘÍLOHY

Seznam příloh:

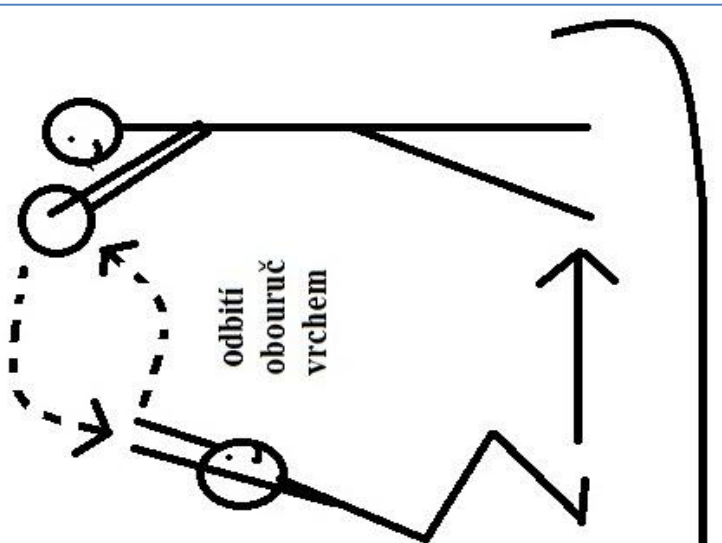
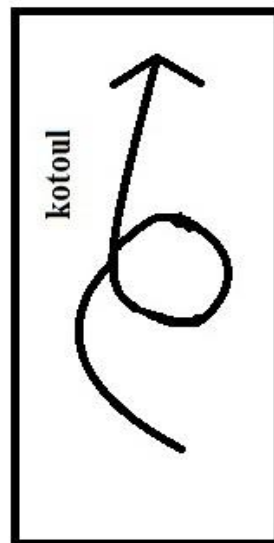
- Příloha č. 1** – Plánek variabilního provozu
- Příloha č. 2** – Úkolové karty pro variabilní provoz
- Příloha č. 3** – Kartičky s klíčovými body stoje na ruce
- Příloha č. 4** – Basketbal – schéma slalomu mezi kužely s driblingem
- Příloha č. 5** – Basketbal – klíčové body slalomu mezi kužely s driblingem
- Příloha č. 6** – Kartičky s klíčovými body přemetu stranou
- Příloha č. 7** – Kartičky s klíčovými body odbití obouruč vrchem
- Příloha č. 8** - Plánek překážkové dráhy
- Příloha č. 9** – Tabulky s úkoly k překážkové dráze
- Příloha č. 10** – Obrázky poskoků
- Příloha č. 11** - Kartičky na ringo
- Příloha č. 12** – Zásobník gymnastických cviků

Příloha č. 1 – Plánek variabilního provozu



Stanoviště č. 1

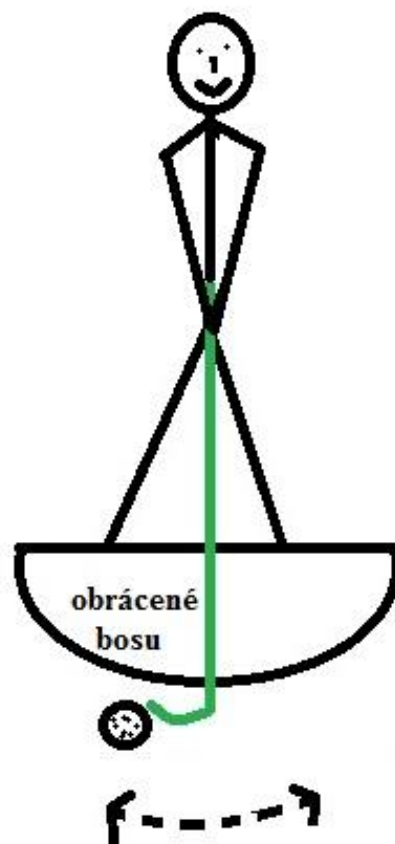
Připravte si **2 žíměnky** vedle sebe a **2 volejbalové míče**. Vždy ve dvojici se budete střídat. 1 udělá kotoul a odbije obouruč vrchem spolužákem nadhozený volejbalový míč (zpět na spolužáka). Poté se role otočí.



Stanoviště č. 2

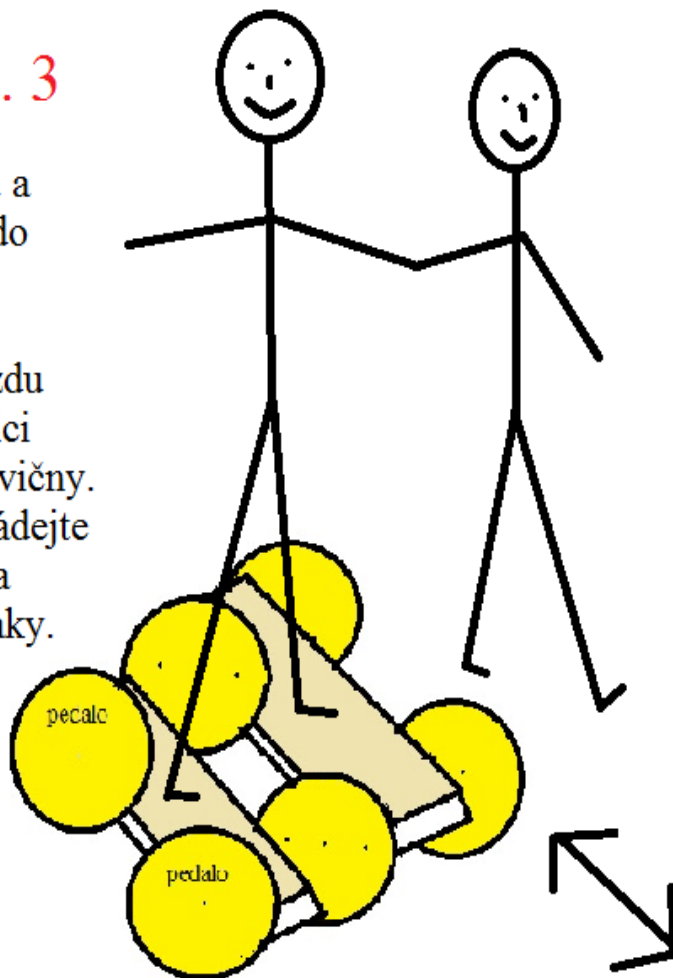
Připravte si **4 bosu**, **4 florbalové hokejky** a **4 florbalové míčky**.

Bosu rozmístěte vedle sebe na vzdálenost cca 2 metry od sebe a obraťte je vrchem k podlaze. Každý se postavte na jedno obrácené bosu, vezměte si florbalku a míček a po určenou dobu si driblujte míčkem ze strany na stranu. Zpevněte tělo, snažte se udržet rovnováhu, hlava zvednutá, kolena mírně pokrčena.



Stanoviště č. 3

Vezměte **4 dvojpedala** a postavte je ke dveřím do malé tělocvičny.
Každý se na jednom dvojpedalu pokusí o jízdu vpřed i vzad. K dispozici máte celou délku tělocvičny.
V případě potřeby požádejte o pomoc (držením za ruku) necvičící spolužáky.

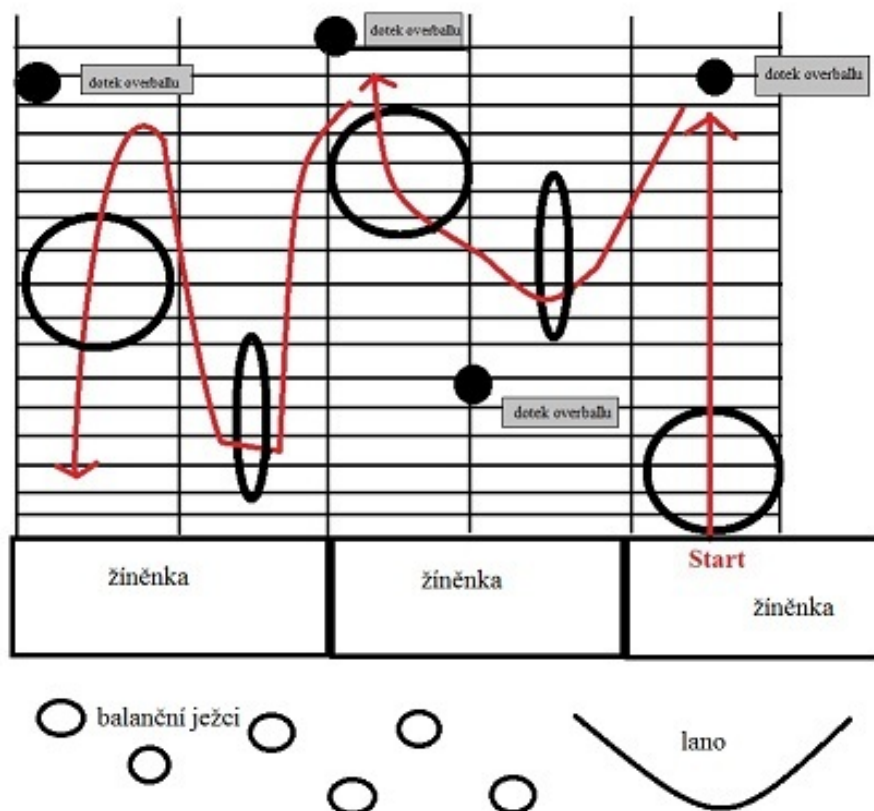


Stanoviště č. 4

K žebřinám si připravte **5 obručí**, **4 overbally**, **stužky**, **3 žíněnky**, **balanční ježci** a **lano**.

Obruče a overbally navažte na žebřiny jako na obrázku. Balanční ježci a lano budou sloužit jako cesta zpět na start.

Během cvičení prolezte všechny obruče v daném směru a pořadí a dotkněte se všech overballů. Zpět se projděte po balančních jezcích a laně.



STOJ NA RUKOU - Klíčové body

1. Dynamické zanožení napnuté švihové nohy (při přechodu do stoje na rukou)

2. Napnuté paže

3. Roztažené prsty



4. Zpevněné celé tělo a vytažené do výšky

STOJ NA RUKOU - Klíčové body

1. Dynamické zanožení napnuté švihové nohy (při přechodu do stoje na rukou)

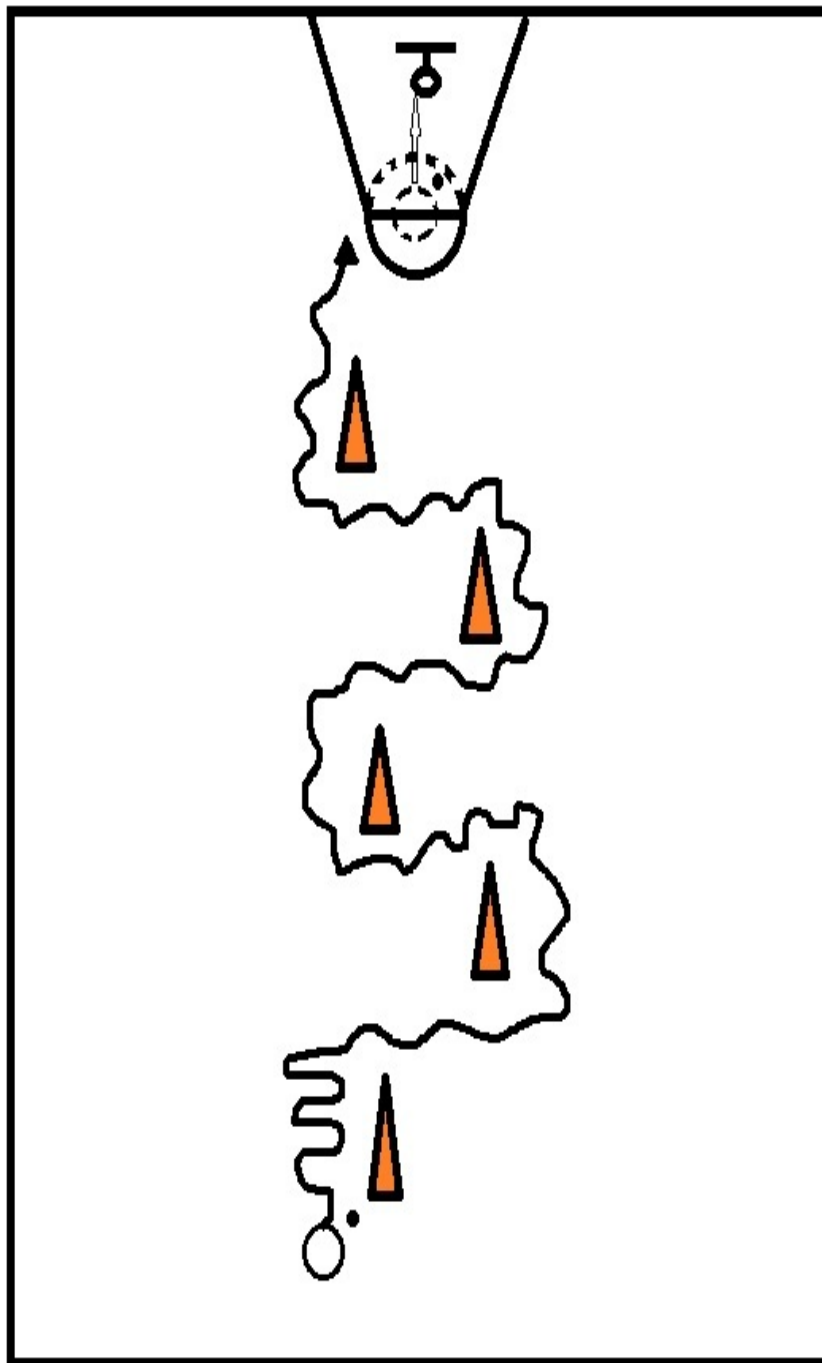
2. Napnuté paže

3. Roztažené prsty



4. Zpevněné celé tělo a vytažené do výšky

Příloha č. 4 – Basketbal – schéma slalomu mezi kužely s driblingem



1. Poloha hlavy
– zvednutá, nesmí být
skloněná, hráč
nepozoruje míč,
sleduje, co se děje
na hřišti

**2. Přiměřená výška
driblingu
(dostatečná intenzita –
zda žák jen neplácá do
míče)**

**3. Umístění
driblingu – dribling
nesmíme provádět ani
před tělem ani moc u**

4. Dribling vnější

rukou

(vzhledem

ke kuželu)

Přemet stranou

1. Náklon směrem vpřed před a při výkroku
2. Dohmat dostatečně daleko
3. Napnutá švihová i odrazová noha
4. Dostatečné čelné roznožení
5. Dokrok nejdříve jednou, poté druhou nohou

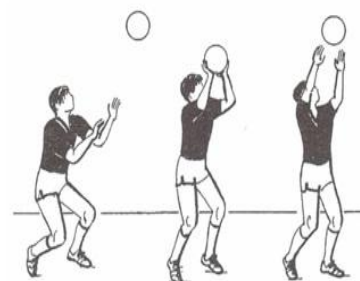


Přemet stranou

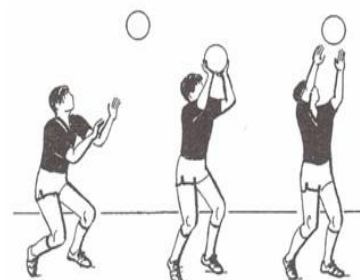
1. Náklon směrem vpřed před a při výkroku
2. Dohmat dostatečně daleko
3. Napnutá švihová i odrazová noha
4. Dostatečné čelné roznožení
5. Dokrok nejdříve jednou, poté druhou nohou



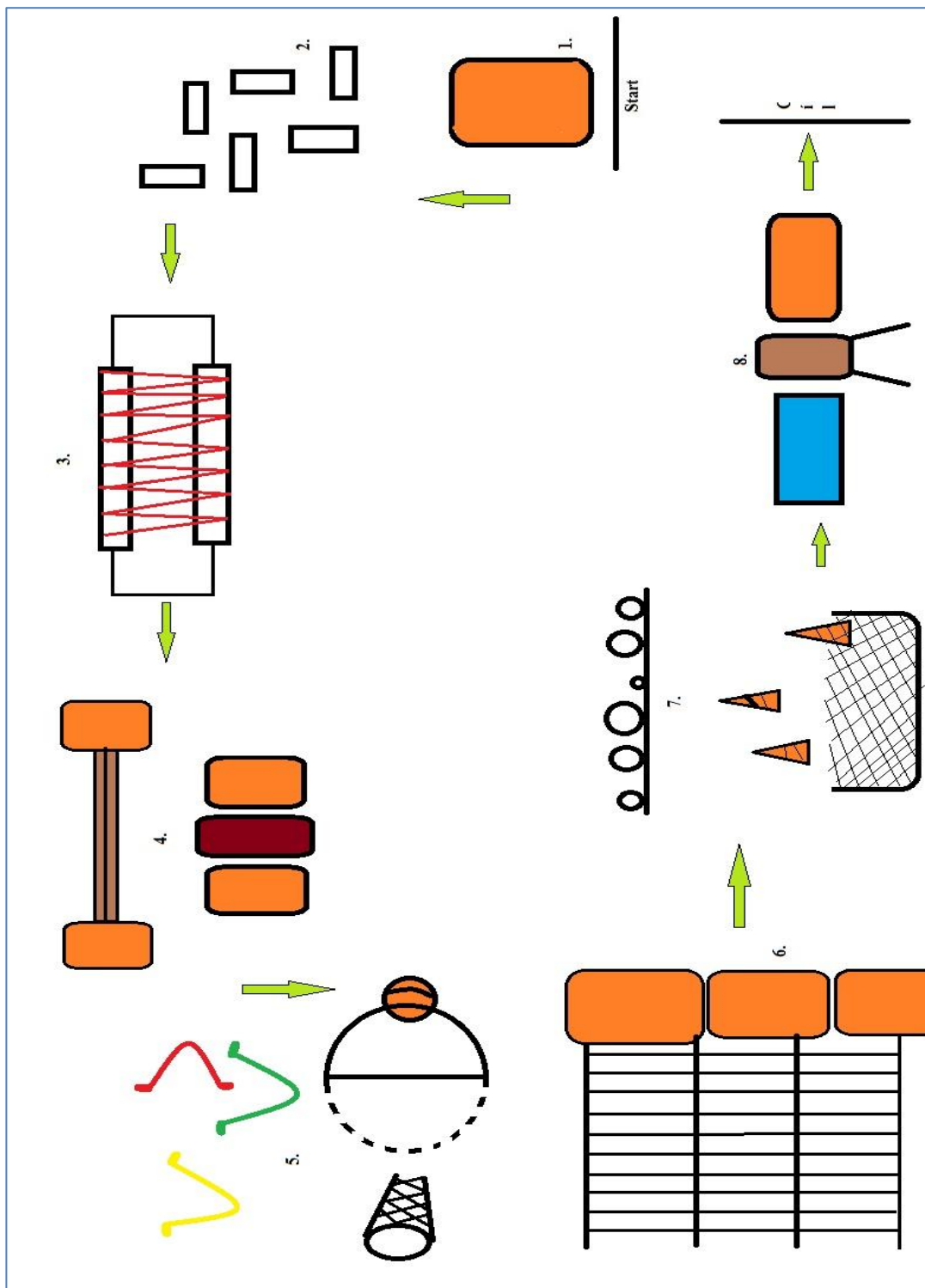
1. Prsty zpevněny (nikoli v křeči) a vzdáleny od sebe
2. Palce směřují do čela
3. Lokty nad rameny, ruce nad hlavou
4. Dotek míče hracím kloubem
5. Pokrčení v loktech a kolenou
6. Odbití „pod míčem“



1. Prsty zpevněny (nikoli v křeči) a vzdáleny od sebe
2. Palce směřují do čela
3. Lokty nad rameny, ruce nad hlavou
4. Dotek míče hracím kloubem
5. Pokrčení v loktech a kolenou
6. Odbití „pod míčem“



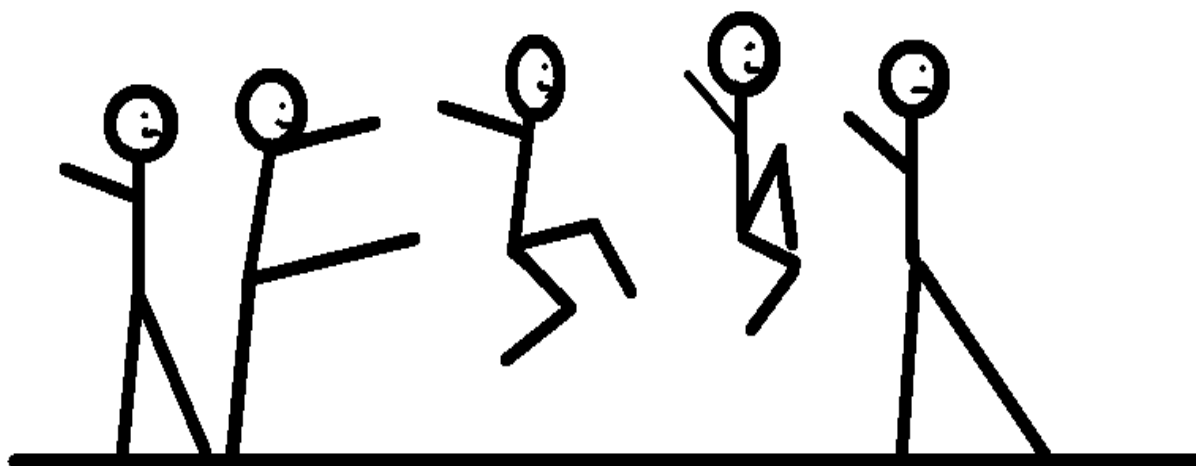
Příloha č. 8 – Plánek překážkové dráhy



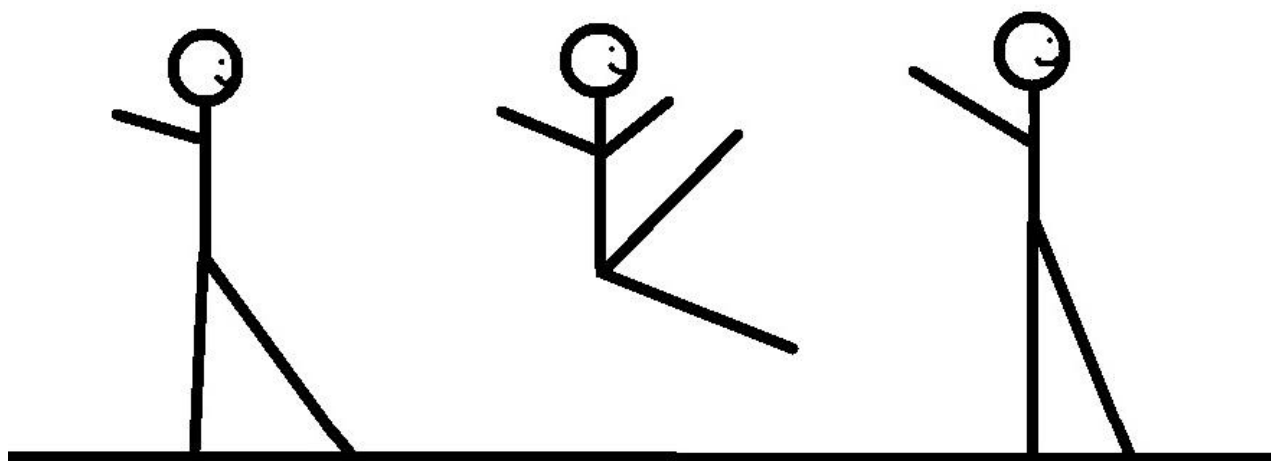
Příloha č. 9 – Tabulka s úkoly k překážkové dráze

Číslo překážky	Nářadí, náčiní	Prováděná činnost
1	- žíněnka	- kotoul vpřed - přemet stranou
2	- jištěné díly švédské bedny	alespoň 2 z nich - přeskočit - podlézt
3	- svázaná švihadla natažená mezi 2 lavičkami	- plazení pod švihadly - skoky skrz mezery mezi švihadly
4	- švédská bedna, žíněnky - obrácená lavička obložená žíněnkami	- přeskočit švédskou bednu - přeběh lavičky
5	- basketbalový koš, basketbalový míč - švihadla	- hod na koš, dokud netrefím, max 10 - snožné přeskoky přes švihadlo, 10 krát
6	- žebřiny, žíněnky	- vyšplhat na žebřiny, alespoň na 3. příčku, přelézt na druhý konec žebřin - vis na žebřinách, přitahy kolen k bradě, 10 krát
7	- 6 míčů různých druhů a velikostí, 3 kužely, malá brána	- hod nebo kop libovolných 3 míčů na kužely s cílem zasáhnout je. Kužely jsou v různých vzdálenostech.
8	- odrazový můstek, gymnastická koza, žíněnka	- libovolný přeskok přes gymnastickou kozu nebo podlezení

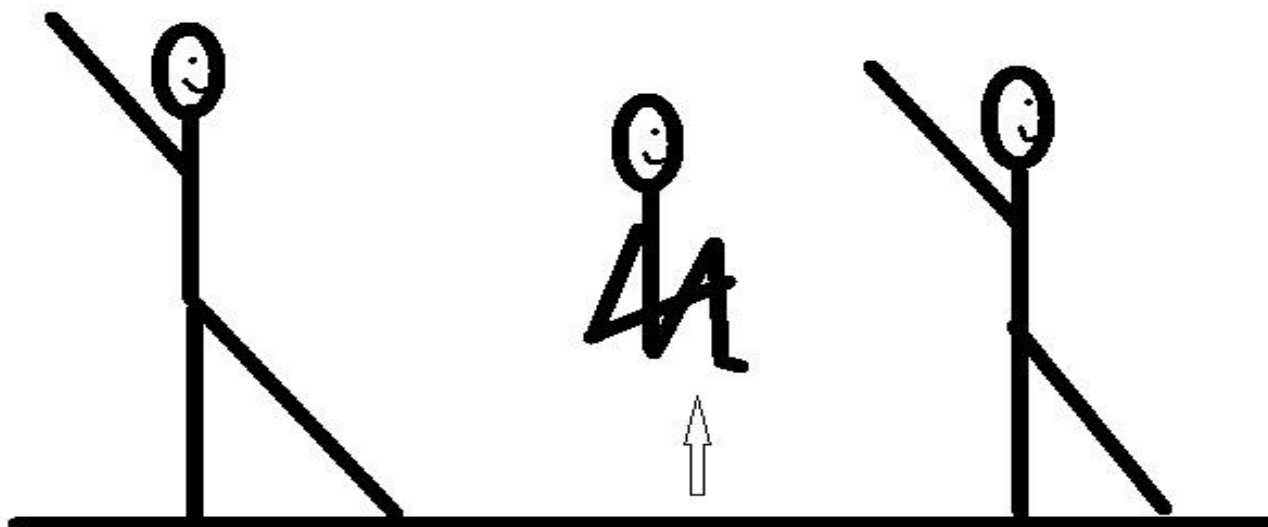
Čertík



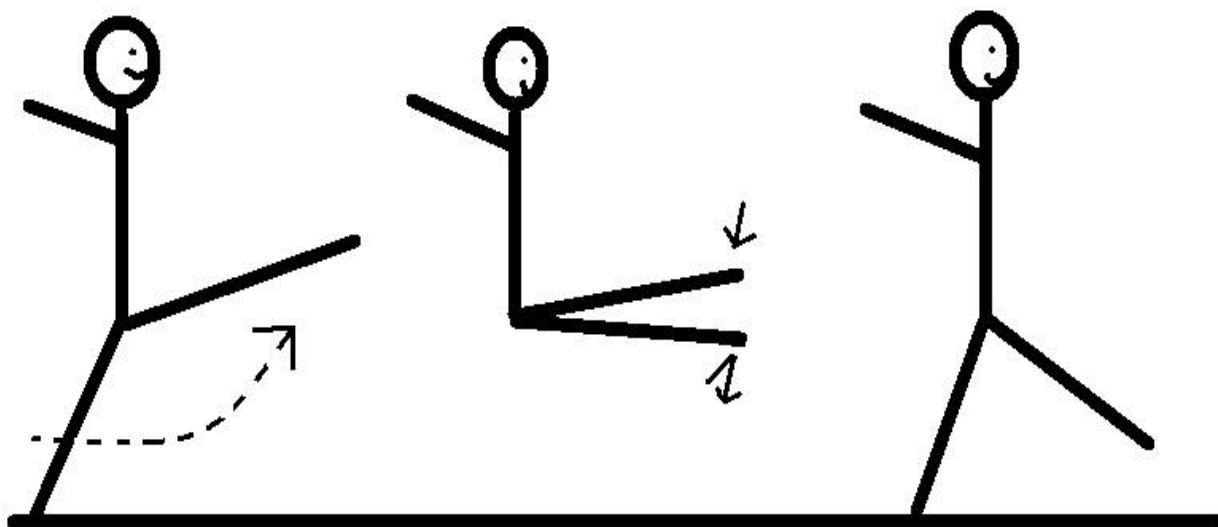
Roznožka



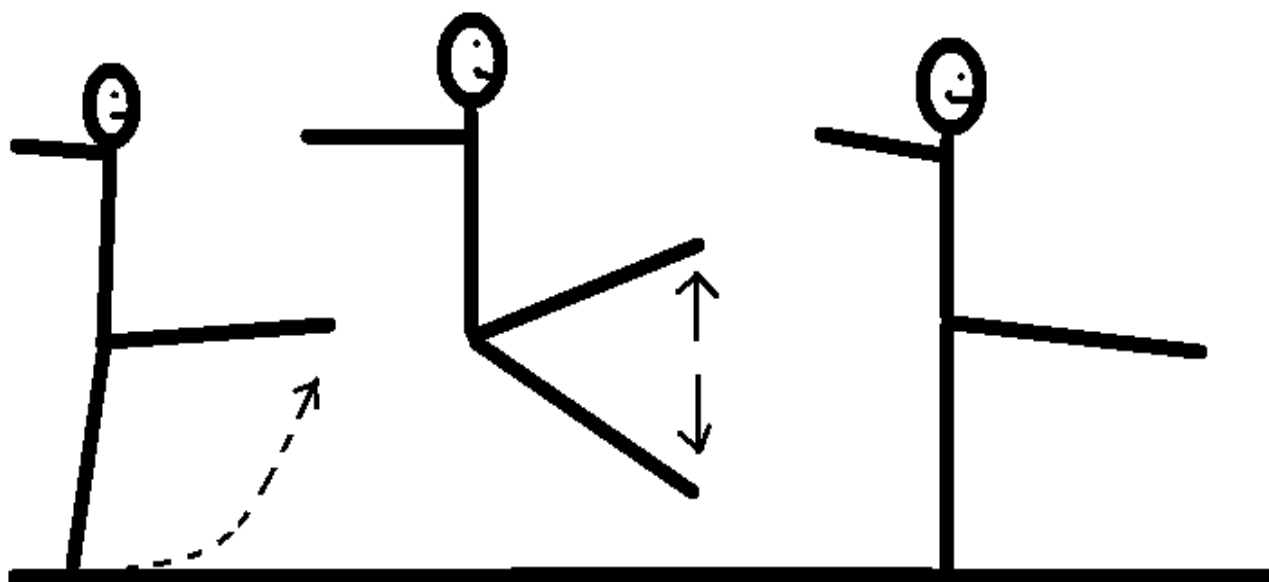
Kufr



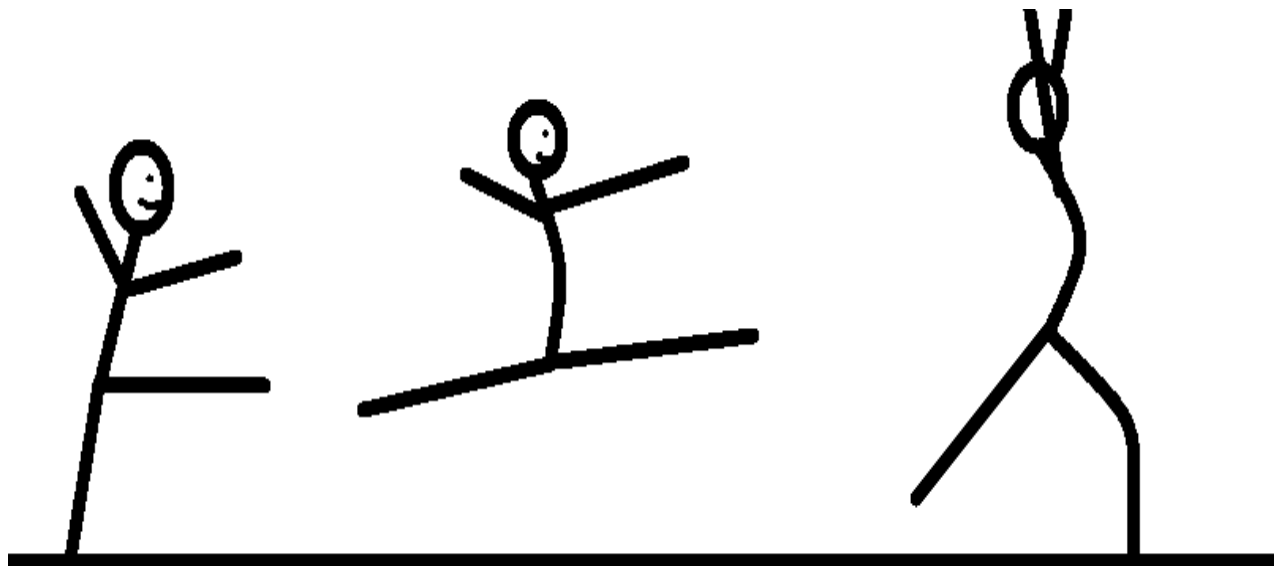
Příklepový



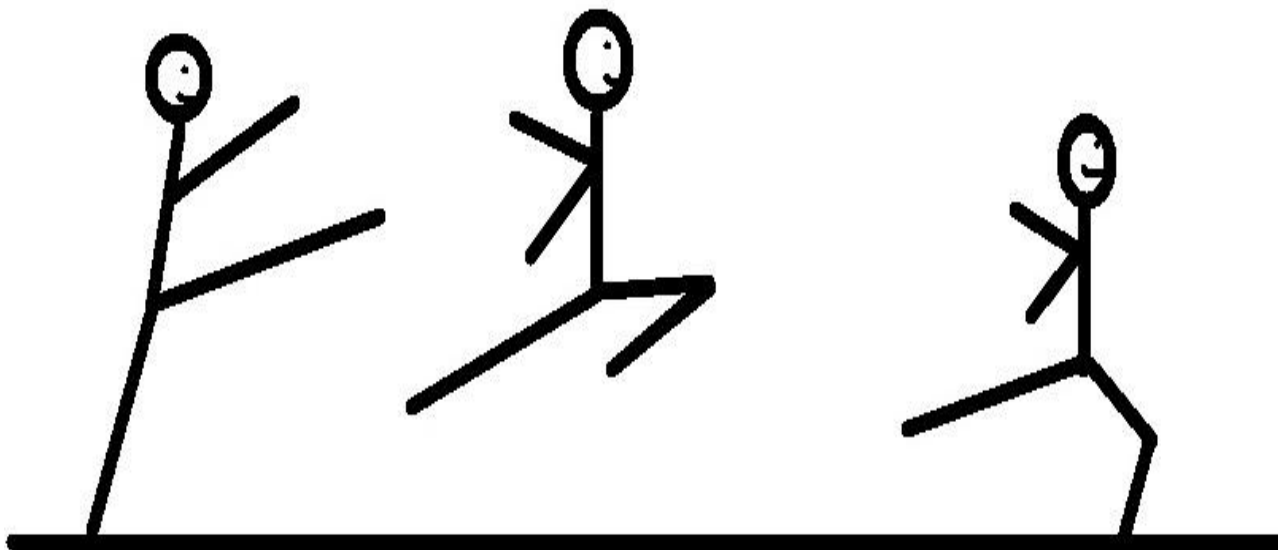
Nůžkový



Dálkový skok



Jelení skok

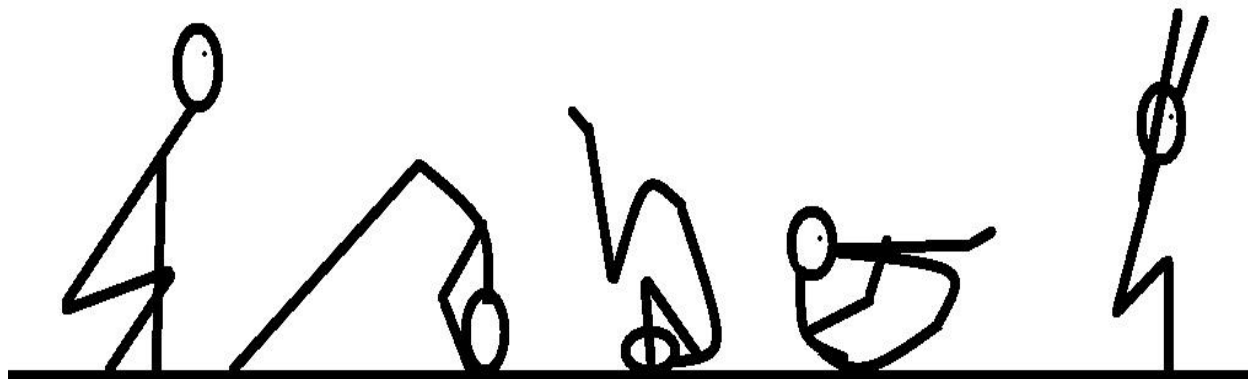


Příloha č. 11 – Kartačky na ringo

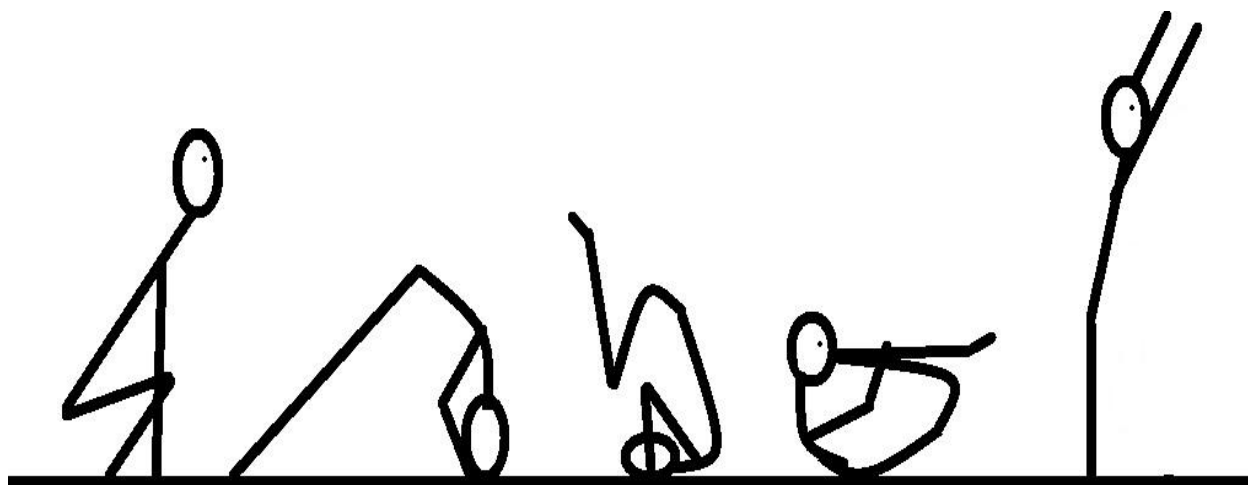
14. Srážka ringo kroužků při podání
15. Srážka ringo kroužků uprostřed hry
16. Ringo kroužek se dotkne sítě při podání, tzv. „prase“ a spadne do hřiště soupeře.
17. Ringo kroužek se dotkne sítě ze hry, tzv. „prase“.
18. Výskok při podání či odhodu ringo kroužku z hřiště
19. Nahrávka spoluhráči ve hřišti
20. Chycení ringo kroužku současně dvěma hráči. Jak byste tuto situaci vyřešili?
21. Chycení ringo kroužku a pohyb (běh, chůze) s ním přes celé hřiště.
22. Zadržování ringo kroužku při hře (čekání až odehraje soupeř).
23. Naznačování směru hodů rukou, v níž držím ringo kroužek.
24. Přešlap při podání.
25. Chycení ringo kroužku a přešlap středové čáry.
26. Přesáhnutí ringo kroužkem přes vrchní část sítě.

Kotouly

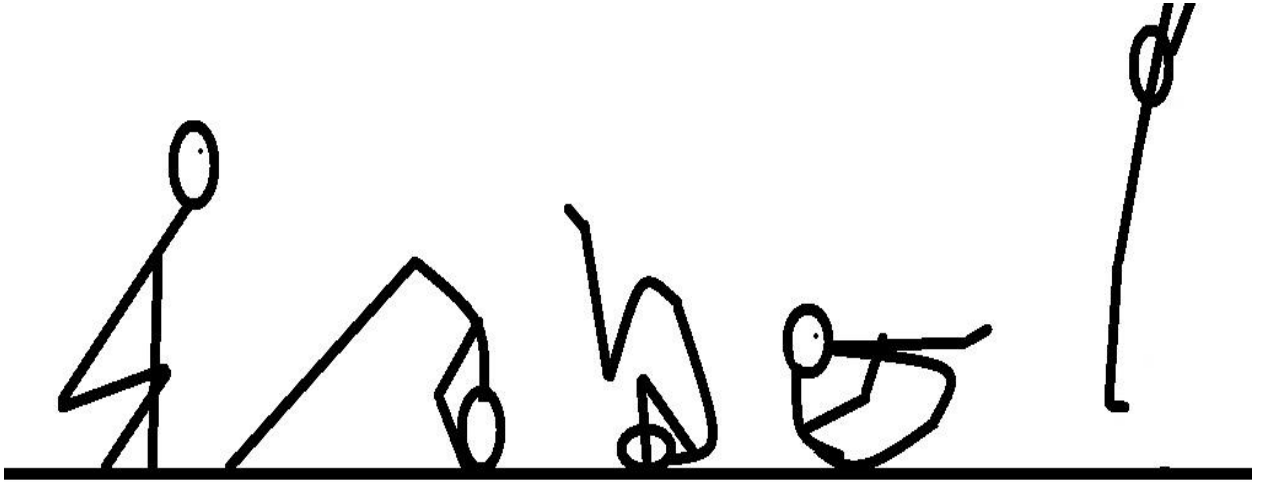
Kotoul vpřed do dřepu



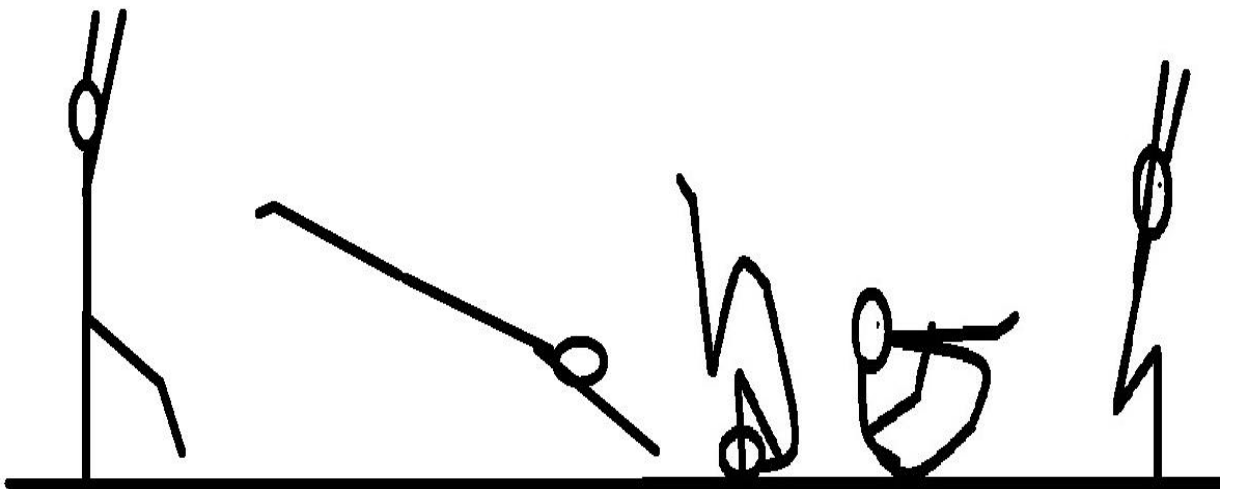
Kotoul vpřed do stoje



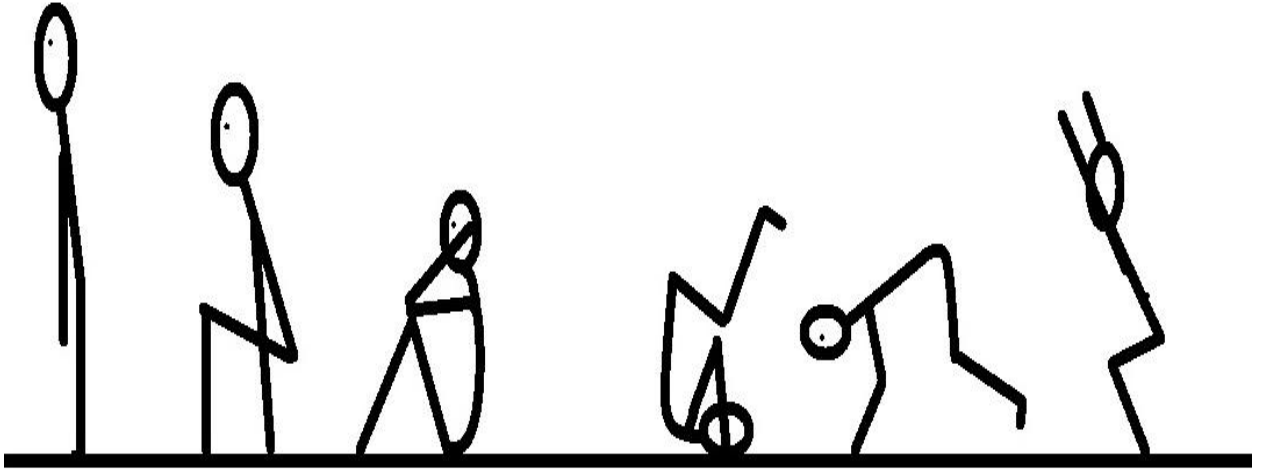
Kotoul vpřed s výskokem, popř. s obratem



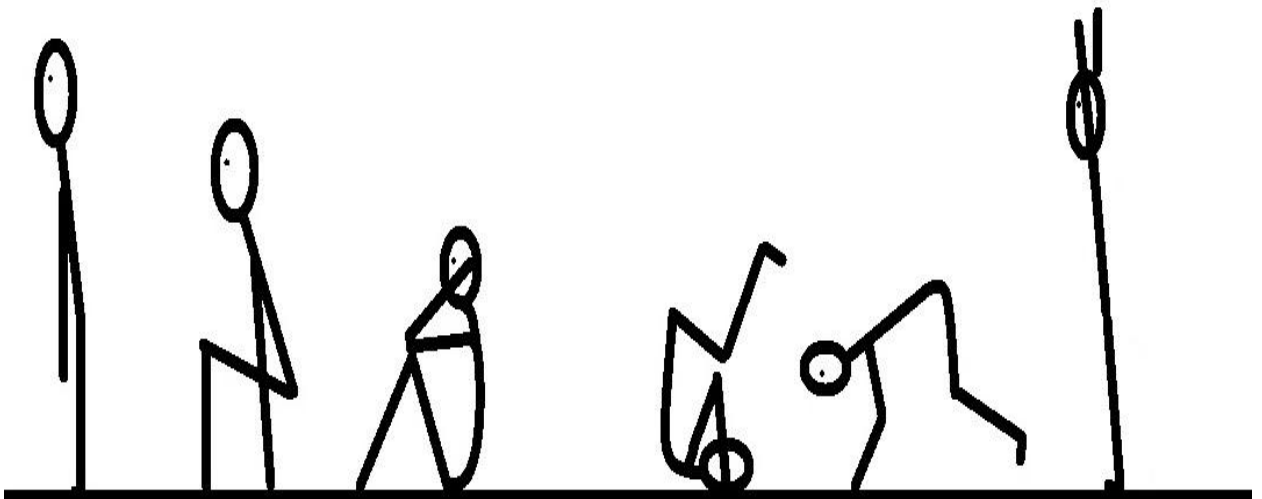
Kotoul letmo



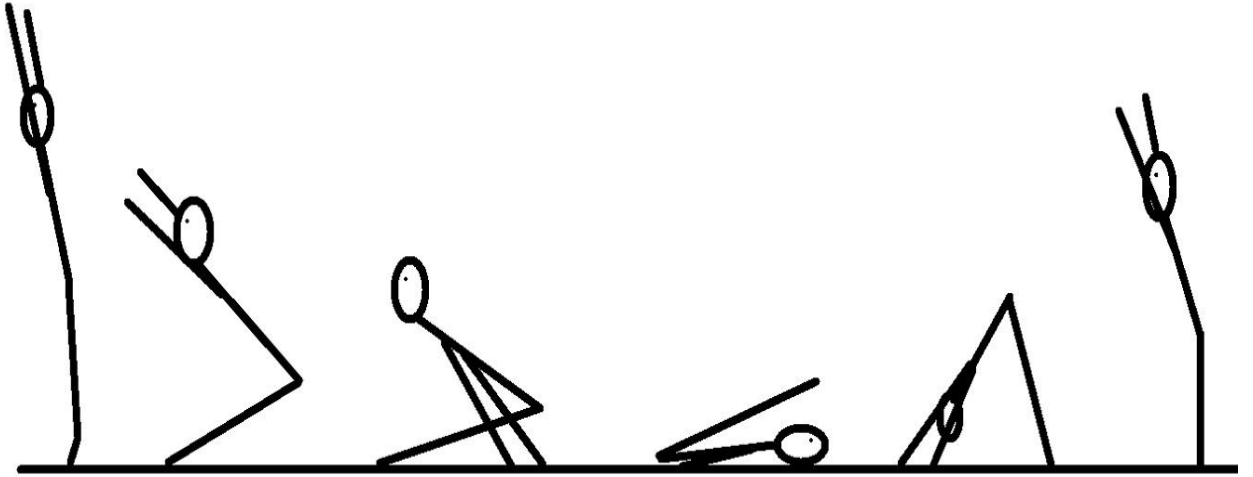
Kotoul vzad do dřepu



Kotoul vzad do stoje, popř. s výskokem

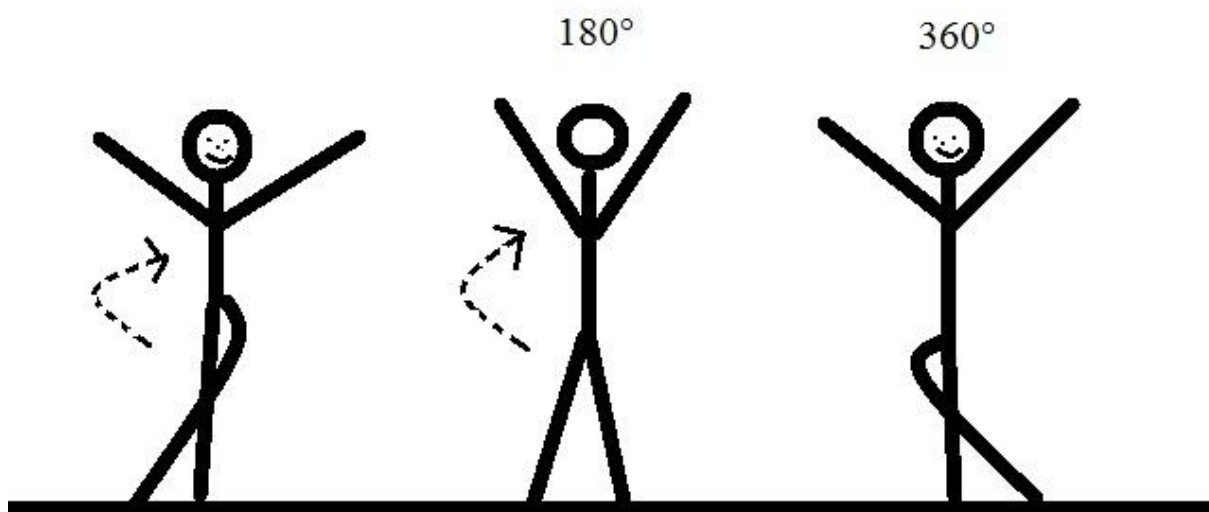


Kotoul vzad schylmo

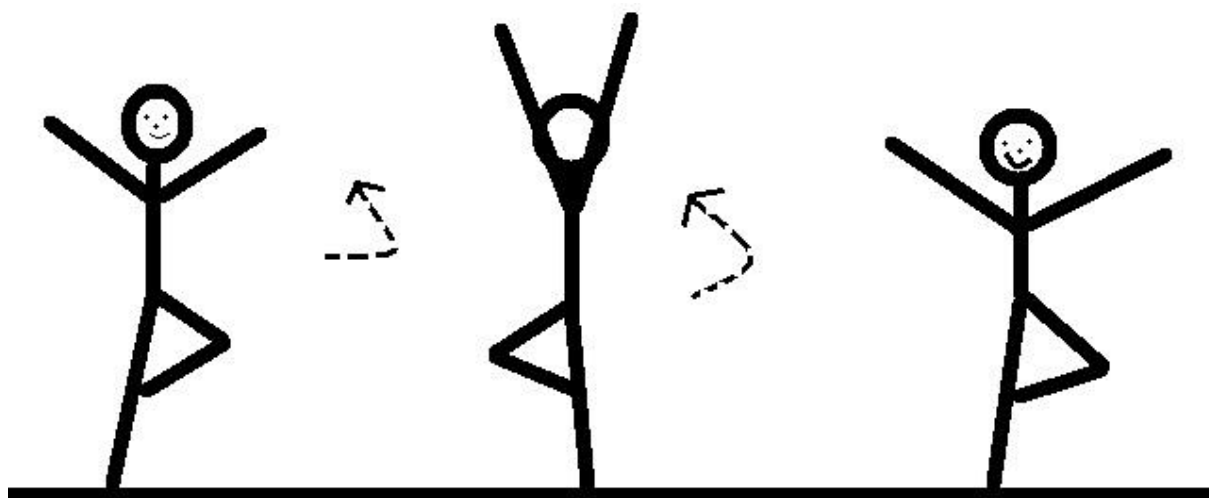


Obraty

Obrat obounož překřížením, 180°, 360°

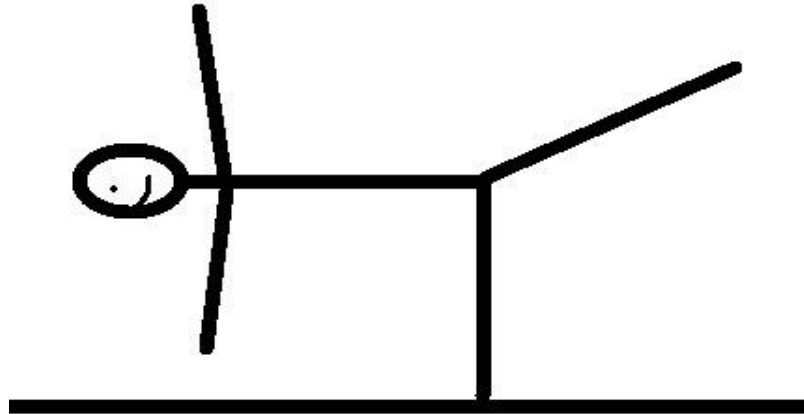


Obrat jednož (pirueta) se skrčením únožmo, 360°

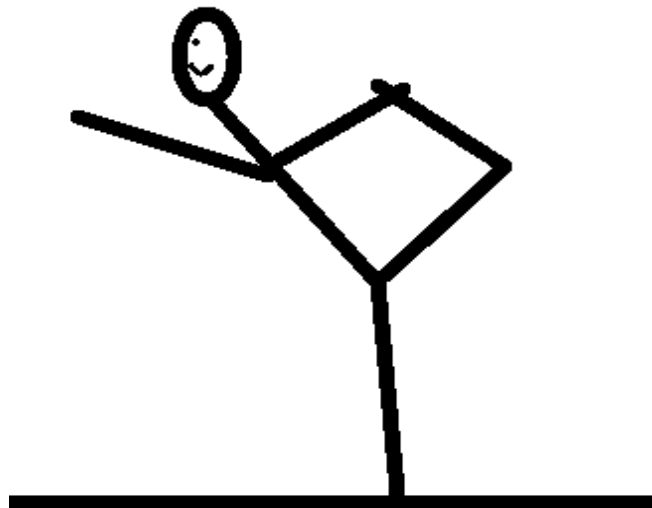


Rovnováhy

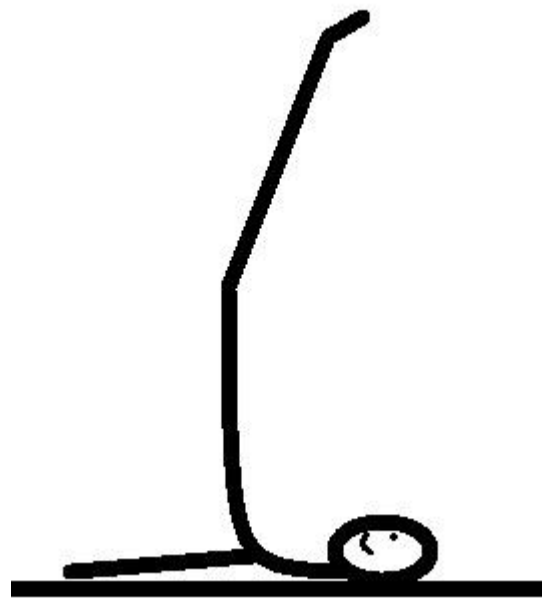
Váha předklonmo



Váha předklonmo s uchopením za nárt

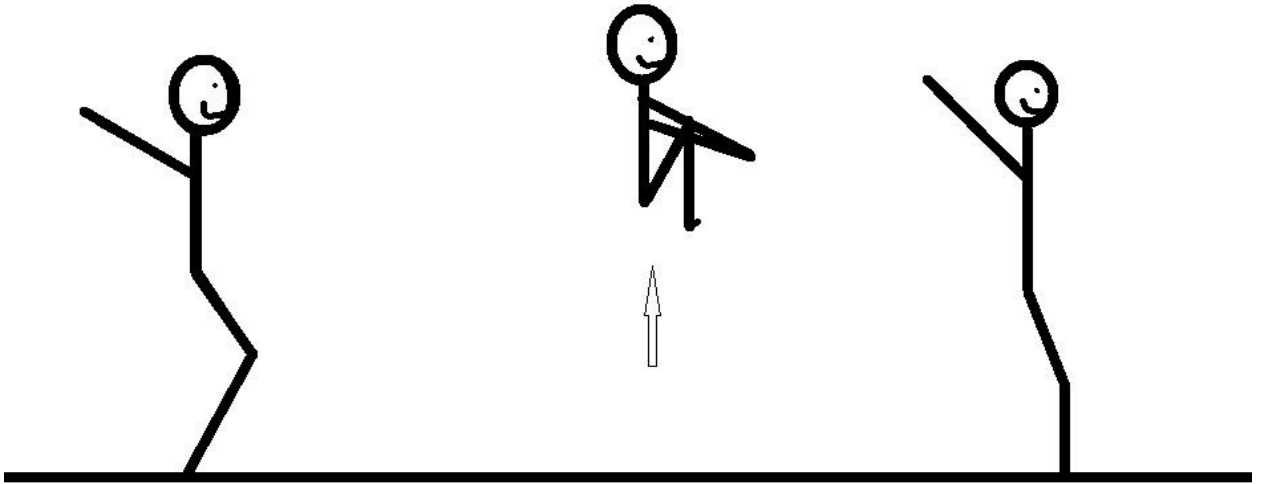


Stoj na lopatkách

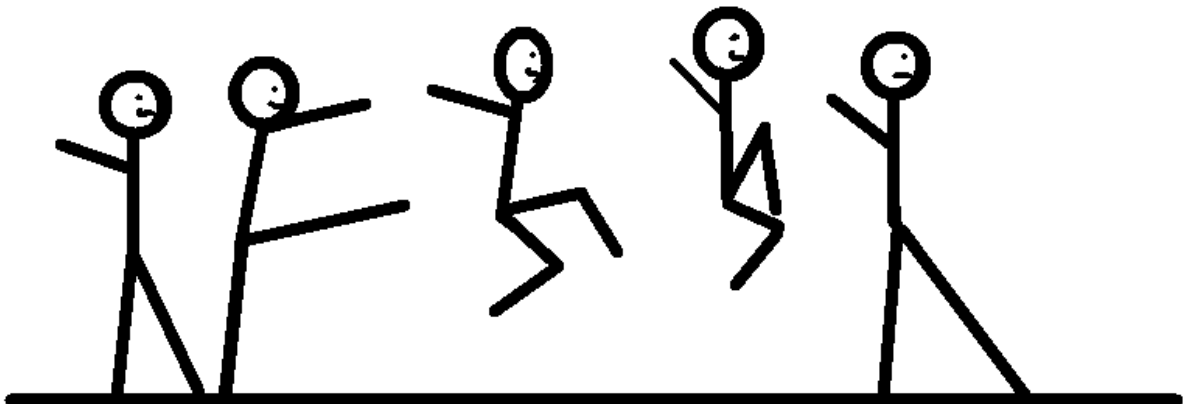


Poskokky

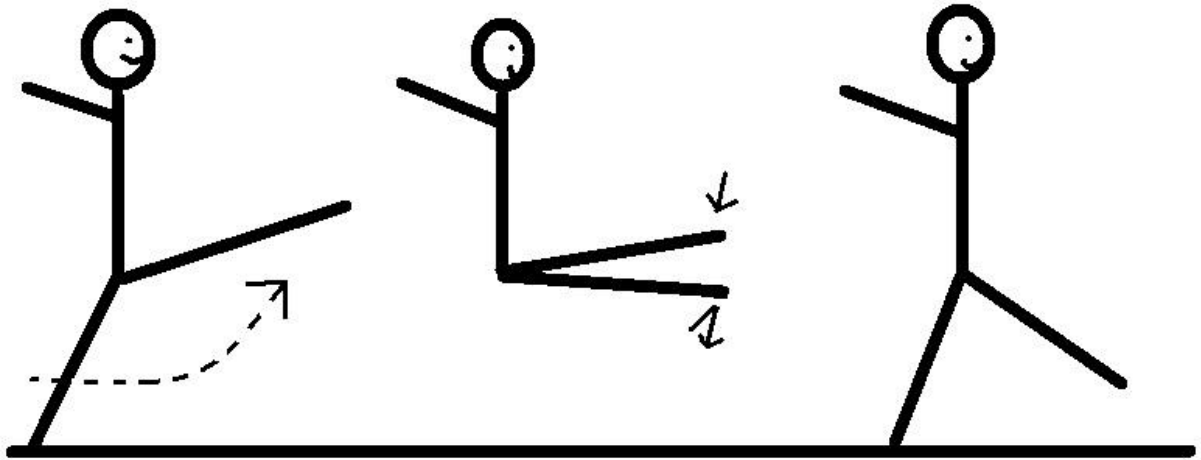
Kufr



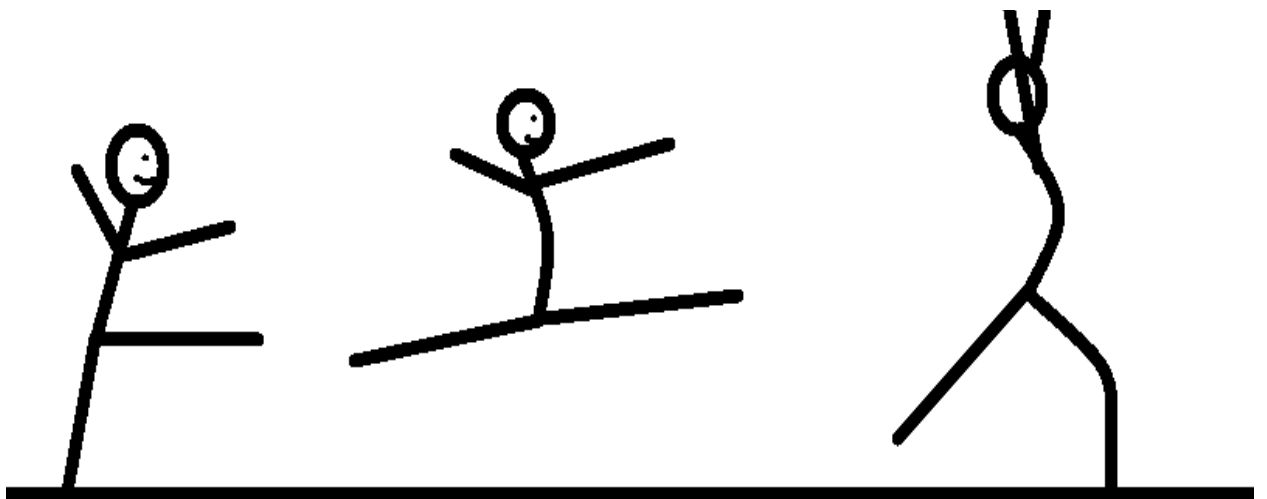
Čertík



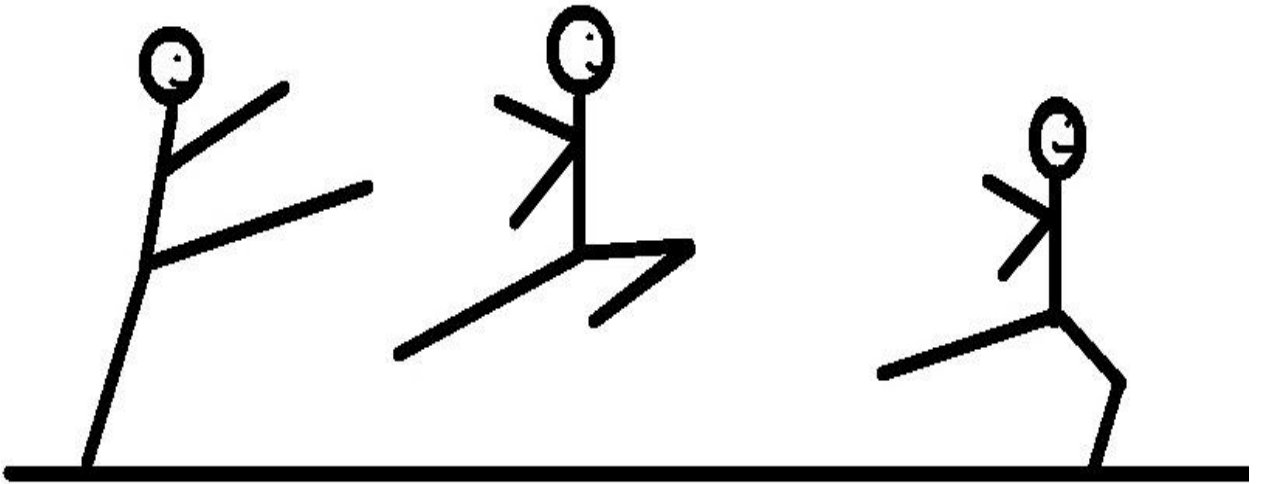
Příklepový poskok



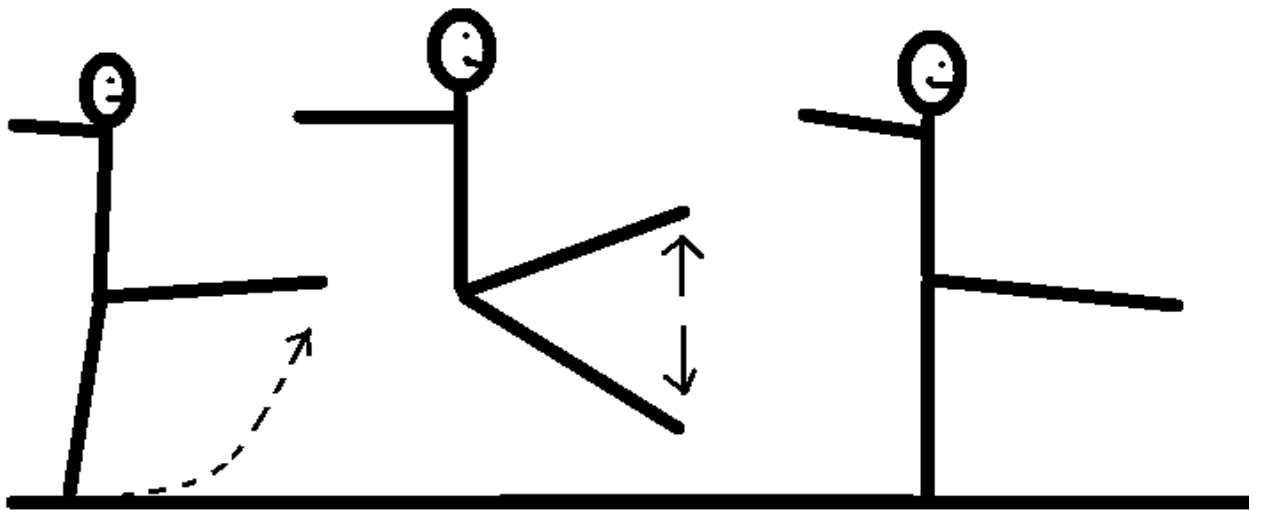
Dávkový skok



Jelení skok



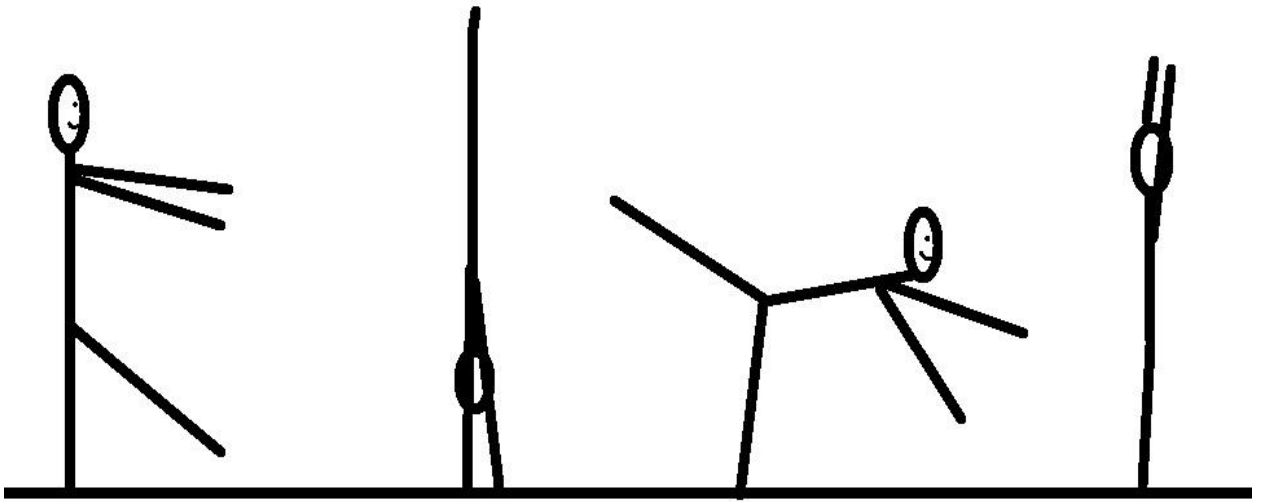
Roznožka



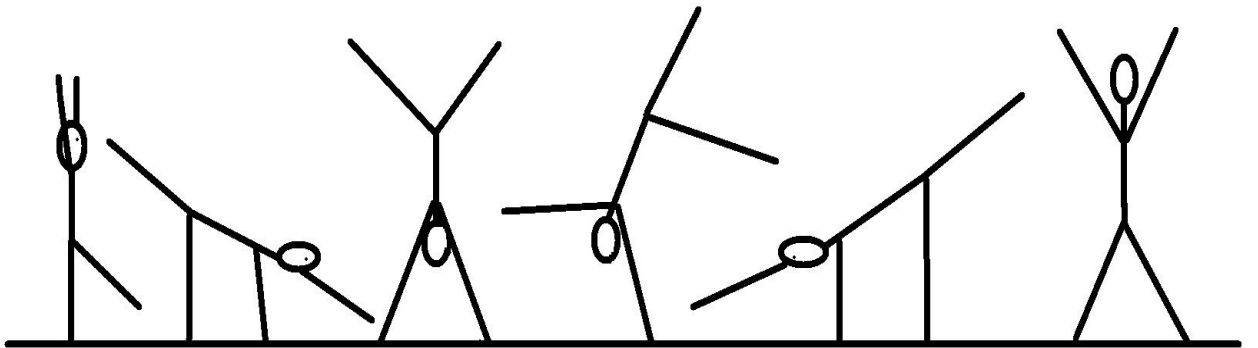
Akrobatické

prvky

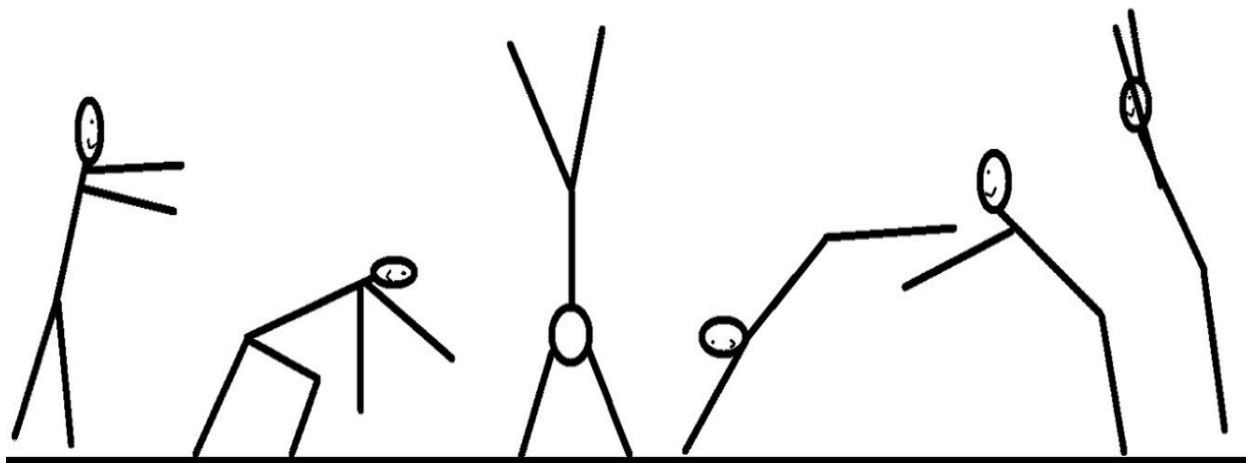
Stoj na ruce



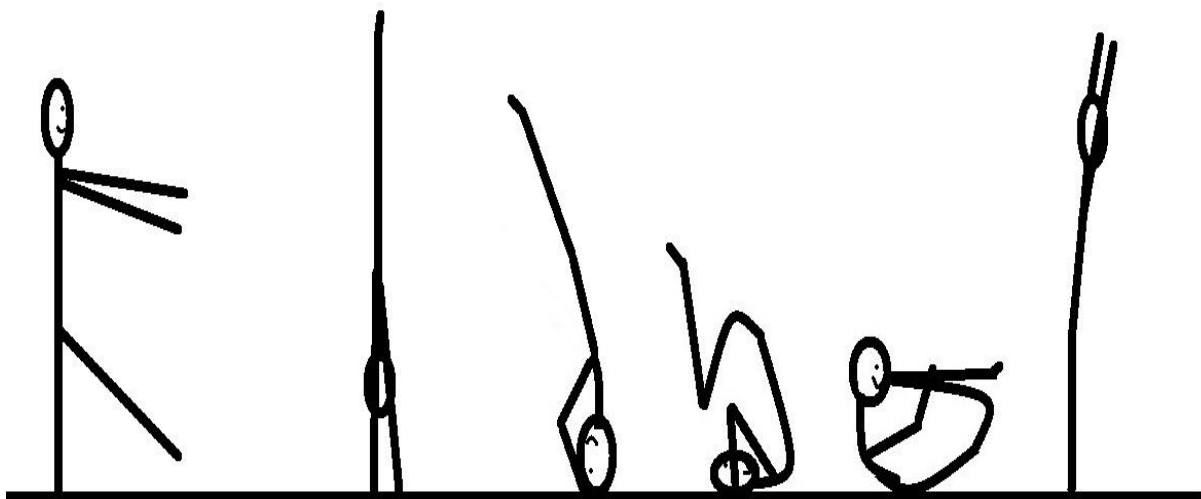
Přemet stranou



Rondát



Stoj na rukou, kotoul



11. EVIDENČNÍ LIST

Souhlasím s tím, aby moje diplomová práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni.

Datum: 28. června 2013

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým čitelným podpisem, že tuto diplomovou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Studijní obor	Datum	Podpis