

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Studijní obor: Tělesná výchova a Anglický jazyk

**ATLETIKA VE ŠKOLSKÉM VZDĚLÁVACÍM
PROGRAMU**

**TRACK AND FIELD AT THE SCHOOL
EDUCATIONAL SYSTEM**

Bakalářská práce: 10–FP–KTV– 15

Autor:

Pavčina PYŠNÁ

Podpis:

Adresa:

Polní 26

403 40, Ústí nad Labem

Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek

Počet

| stran | grafů | obrázků | tabulek | pramenů | příloh |
|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 61 | 10 | 0 | 0 | 16 | 3 |

V Liberci dne: 21. 4. 2010

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom(a) povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce.

V Liberci dne: 21. 4. 2010

Pavčina Pyšná

Anotace

Bakalářská práce sleduje cestu napříč kurikulárními dokumenty až k rozpracovaným školním vzdělávacím programům a zařazování atletiky do tělesné výchovy na 2. stupni základních škol.

Zabývá se Národním programem vzdělávání (Bílou knihou), jenž je směrodatný pro tvorbu rámcových vzdělávacích programů. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání v sobě zahrnuje klíčové kompetence, vzdělávací oblasti, průřezová témata a také návod na tvorbu školního vzdělávacího programu, který si školy vytváří samy.

Dalším bodem práce je tělesná výchova, jejíž vývoj je zde shrnut od prvopočátků až po její současnou podobu. Seznámíme se zde s různými tělovýchovnými systémy, které ovlivnily vývoj tělesné výchovy. Od vzniku první atletické disciplíny ve starověkém Řecku, běhu na jeden stadion, se postupně obeznámíme se vznikem všech ostatních moderních atletických disciplín.

Hlavním cílem práce je doporučení zařazování atletiky do tělesné výchovy na 2. stupni základních škol. Na základní školy v Ústí nad Labem byla rozeslána anketa, která zjišťovala možnosti tréninku atletiky na jednotlivých školách. Dále byly prostudovány školní vzdělávací programy příslušných základních škol, ze kterých byly dva programy vybrány a následně analyzovány.

Na základě jejich rozboru, bylo sestaveno doporučení zařazování atletiky do tělesné výchovy na 2. stupni základní škol.

Klíčová slova: Bílá kniha, rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program, tělesná výchova

Annotation

Bachelor thesis goes through the Curricula and school curriculum to inclusion of track and field into the physical education in primary schools.

It deals with National Education Program (The White Paper), which is decisive for the formation of general educational program. General educational program for basic education contains key competencies, educational field, cross-cutting themes and also the instructions for formation of school curriculum, which is used by primary schools to create their own one.

The next part of the bachelor thesis is the physical education. Its development is described from the beginning to its present form through several physical educational systems which influenced the development of the physical education. We will find out the development of track and field events from the first one in ancient Greece, the stadium-length foot race, to the improvement of modern track and field events.

The aim of the thesis is the recommendation of inclusion of track and field events into the physical education. We sent a questionnaire to every primary school in the city of Ústí nad Labem. The questionnaire asked about the opportunity and possibility of teaching track and field events in each primary school. We also studied the school curricula of certain schools, picked two and analyzed them.

Based on their analysis, we created a recommendation of inclusion of track and field events into physical education on primary schools.

Key words: The White Paper, general educational program, school curriculum, physical education

Annotation

Le travail de bachelier observe le parcours de l'athlétisme à travers les documents curriculaires, jusqu'aux programmes scolaires et éducatifs travaillés et à l'intégration de l'athlétisme dans le sport collégien. Il s'occupe de Programme national éducatif (Le Livre Blanche), qui est déterminant pour la formation des systèmes éducatifs encadrés. Un système éducatif encadré pour les primaires et collèges se consiste des compétences clés, d'une domaine éducative, des thèmes sectionnelles mais aussi d'un mode d'emploi d'une formation du programme éducatif scolaire, qui est généré par les écoles mêmes.

Un autre point du travail est le sport, dont l'évolution y est résumée dès ses débuts jusqu'à sa forme d'aujourd'hui. Les systèmes divers du sport nous seront présentés, ceux qui ont influencé l'évolution du sport. Depuis la naissance de la première discipline athlétique, la course en un stade, en Grèce antique, on fera connaissance de l'origine de tout les autres disciplines athlétiques modernes.

Le but principal du travail est la recommandation d'incorporer l'athlétisme dans le sport collégien. Un sondage, qui a étudié les possibilités particulières d'entraînement athlétique aux écoles, a été envoyé aux primaires et collèges d'Ústí nad Labem. Puis les programmes éducatifs scolaires des écoles incombées ont été étudiés, et d'eux deux programmes ont été choisis et en conséquence analysés.

Sur la base de leur analyse une recommandation de l'intégration de l'athlétisme dans le sport collégien a été établie.

Mots-clés: Le Livre Blanche, système éducatif encadré, programme éducatif scolaire, sport collégien

Obsah

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD | 9 |
| 1 CÍLE PRÁCE | 10 |
| 2 SYSTÉM KURIKULÁRNÍCH DOKUMENTŮ | 11 |
| 3 RÁMCOVÉ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY | 14 |
| 3.1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ..... | 14 |
| 3.1.1 Základní vzdělávání | 15 |
| 3.1.2 Cíle základního vzdělávání..... | 16 |
| 3.2 KLÍČOVÉ KOMPETENCE | 16 |
| 3.3 VZDĚLÁVACÍ OBLASTI | 19 |
| 3.4 PRŮŘEZOVÁ TÉMATA | 22 |
| 4 ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY | 23 |
| 5 TĚLESNÁ KULTURA | 25 |
| 5.1 TĚLESNÁ KULTURA VE SVĚTĚ | 25 |
| 5.2 ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA VE SVĚTĚ..... | 26 |
| 5.3 TĚLESNÁ KULTURA V ČESKÝCH ZEMÍCH..... | 27 |
| 5.4 ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA V ČESKÝCH ZEMÍCH..... | 29 |
| 6 ATLETIKA | 31 |
| 6.1 HISTORIE..... | 31 |
| 6.2 NOVODOBÁ ATLETIKA | 33 |
| 6.3 ATLETIKA VE ŠKOLE | 34 |
| 7 ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY | 36 |
| 7.1 ZÁKLADNÍ ŠKOLA VOJNOVIČOVA V ÚSTÍ NAD LABEM..... | 36 |
| 7.2 ZÁKLADNÍ ŠKOLA RABASOVA V ÚSTÍ NAD LABEM | 37 |
| 8 ANKETNÍ ŠETŘENÍ K MOŽNOSTEM VÝUKY ATLETIKY NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH | 39 |
| 8.1 PROBLÉM ŠETŘENÍ | 39 |
| 8.2 CÍLE ŠETŘENÍ | 39 |

| | |
|---|-----------|
| 8.3 METODIKA | 40 |
| 8.4 VÝSLEDKY A DISKUZE | 42 |
| 9 DOPORUČENÍ ZAŘAZOVÁNÍ ATLETIKY DO TĚLESNÉ VÝCHOVY..... | 47 |
| 10 ZÁVĚR..... | 51 |
| 11 LITERATURA | 52 |
| 12 PŘÍLOHY | 54 |

Seznam zkratek a použitých symbolů

- apod. – a podobně
- atd. – a tak dále
- č. – číslo
- ČR – Česká republika
- FISU – Mezinárodní federace univerzitního sportu
- FTVS – Fakultu tělesné výchovy a sportu
- ITVS – Institut tělesné výchovy a sportu
- km – kilometr
- KSČ – Komunistická strana Československa
- m – metr
- mj. – mimo jiné
- m př. – metrů překážek
- MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
- např. – například
- n. l. – našeho letopočtu
- NPV – Národní program vzdělávání
- př. n. l. – před naším letopočtem
- RVP – Rámcový vzdělávací program
- RVP GV – Rámcový vzdělávací program pro gymnaziální vzdělávání
- RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
- RVP SOV – Rámcový vzdělávací program pro střední odborné vzdělávání
- RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
- ŠVP – Školní vzdělávací programy
- tzv. – takzvaný
- VÚP – Výzkumný ústav pedagogický

Úvod

Lidé provozují sport již od nepaměti, a přesto potřeba jednotlivců aktivně se účastnit neustále klesá. Souvisí to především s moderním životním stylem mládeže, která si raději jde po škole sednout domu k počítači, aby si zahrála svoji oblíbenou hru místo toho, aby si šla zakopat na hřiště. Tento způsob života zrovna nebuduje pozitivní vztah k pohybu jako takovému.

Pro mnoho dětí jsou dvě hodiny tělesné výchovy týdně jediným zdrojem pohybu. Učitelé, ve snaze přimět děti aktivně se zapojit, raději volí oblíbené sporty dětí. Příkladem může být florbal, u kterého ovšem dochází pouze k jednostranné zátěži. Pro správný vývoj dítěte je důležitý především všestranný rozvoj, který nabízejí sporty jako atletika, nebo gymnastika. Paradoxně jsou tyto dva sporty mezi dětmi nejméně oblíbené (viz kapitola 8.5 Oblíbenost sportů).

Atletika je považována za jeden z nejstarších a také z nejobsáhlejších sportů světa. Každé dítě, jakéhokoliv tělesného typu, si může v atletice najít svou zamilovanou disciplínu. Není to sport předurčený jen pro určitý výběr dětí, jako tomu může být u jiných sportů. Ať si zde žák vybere jakoukoliv disciplínu, stejně si bude muset projít celým tréninkovým cyklem počínaje rozběháním, přes řádné protažení, až po nějaká doplňková cvičení. A všestranný rozvoj je zajištěn. Ne nadarmo se atletika nazývá Královnou sportů.

Já osobně se zabývám atletikou již několik let, tudíž mohu práci obohatit vlastními zkušenostmi. Nejen, že sama se aktivně atletice věnuji, ale také občas nahrazuji trenéra při trénování dětí školního věku. V tomto výběru dětí je několik jedinců, kteří věkově spadají na 2. stupeň základní školy, proto v této práci mohu přispět i svým vlastním názorem, či připomínkou.

Jak již bylo zmíněno, dnešní mládež spěje jiným směrem, než tomu bylo dříve. Digitální technika dnešní generaci natolik pohltila, že na sport nemají nebo již také nechtějí mít tolik času. Ačkoliv zaskakují trenéra jen občas, tak si pokaždé stihnou všimnout, jak se věci s postupem času mění. Je až neskutečné, jak jsou děti zkrácené a občas i nešikovné. Přitom všechny navštěvují základní školu, kde by měly rozvíjet své pohybové schopnosti a zvyšovat svou tělesnou zdatnost.

1 Cíle práce

Hlavním cílem práce je doporučení zařazování atletiky do tělesné výchovy na 2. stupni základních škol.

Mezi dílčí úkoly práce patří:

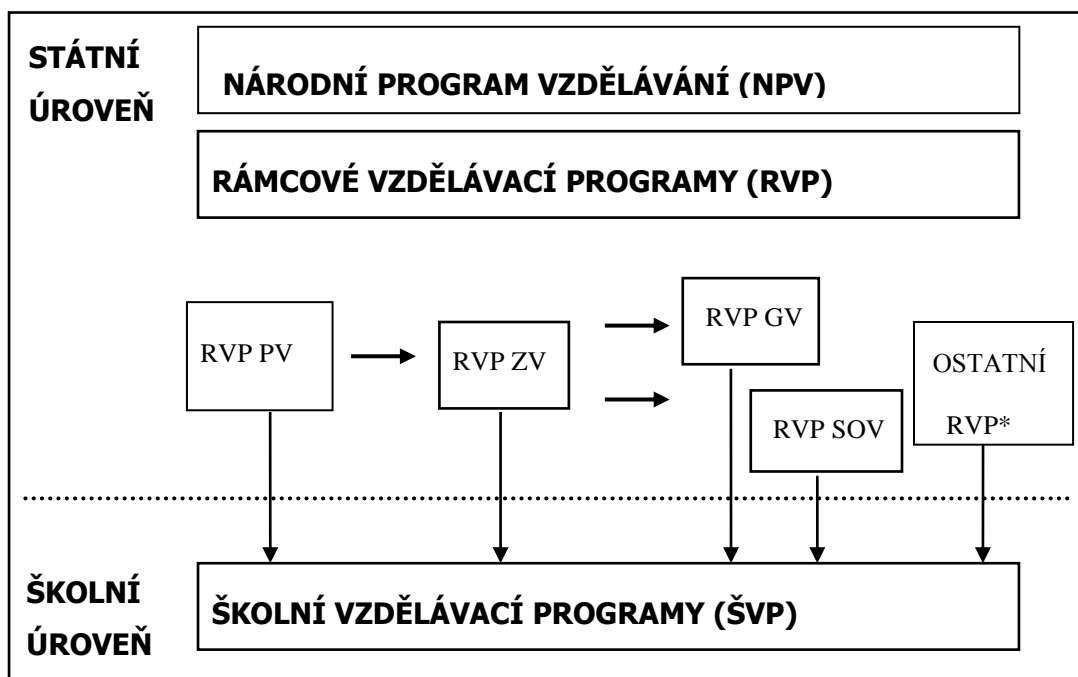
- vyhodnocení anketních otázek
- zjištění materiálního vybavení škol
- prostudování školních vzdělávacích programů
- rozbor získaných informací
- využití získaných informací v praxi.

2 Systém kurikulárních dokumentů

Do vzdělávací soustavy je zaváděn nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let, který je v souladu s novými principy kurikulární politiky. Tyto principy jsou stanoveny v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotveny v zákoně o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání.

Kurikulární dokumenty jsou tvořeny pro dvě úrovně, a to pro úroveň státní a školní. Národní program vzdělávání a Rámcové vzdělávací programy jsou kurikulární dokumenty reprezentující státní úroveň. Zatímco NPV stanovuje takové požadavky na vzdělávání, které se dají uplatnit v počátečním vzdělávání jako celku, RVP určují rámce vzdělávání, které jsou školy povinny dodržovat, pro jeho jednotlivé etapy – pro předškolní, základní, a střední vzdělávání.

Vzdělávání na školní úrovni určují školní vzdělávací programy. Tyto ŠVP si každá škola vytváří sama tak, aby odpovídaly profilu školy. Zároveň ovšem musí být při tvorbě ŠVP dodrženy zásady stanovené v příslušném RVP. Rámcové i školní vzdělávací programy jsou veřejnými dokumenty, jsou tedy volně přístupné široké veřejnosti /graf 1/ (VÚP, 2005).



Graf 1 – Systém kurikulárních dokumentů (VÚP Praha, 2005)

Změny, které se týkají předškolního, základního, středního a vyššího odborného vzdělávání, se v České republice začaly připravovat již před počátkem 21. století. Tyto změny, respektive jejich návrhy, vycházely ze situace ve vzdělávání ve vyspělých zemích světa a Evropy (Zelená kniha) v porovnání se situací v našem vzdělávání. V roce 2001 byly tyto změny schváleny a pojmenovány jako vzdělávací záměry, Bílá kniha, pro následujících 5 až 10 let (Tupý, 2006).

Bílá kniha vytváří vládní strategii v oblasti vzdělávání v podobě myšlenkových východisek, obecných záměrů a rozvojových programů směřovaných pro vývoj vzdělávací soustavy. Ve strategii se odráží zájmy celé společnosti a jsou dány konkrétní podněty k práci škol. Současně je ovšem otevřeným materiálem, který by měl být pravidelně kriticky zkoumán a v případě změny společenské situace kontrolován a obnovován (MŠMT, 2002).

Podle Tupého (2006) se ne všechny změny ve vzdělávání, které byly sepsány v Bílé knize, projeví ihned. Mnohé z těchto změn mají dlouhodobější charakter, což znamená, že výsledky se budou dostavovat postupně.

Efektivita vzdělávání, která podporuje ekonomickou prosperitu státu, je základním podnětem pro změny. Efektivním vzděláváním se myslí takové vzdělávání, jehož výsledky bude co nejvíce jednotlivců schopno využít jak ve svém osobním, tak i profesním životě, a to pokud možno co nejdéle.

Prostředky, účelně vložené do vzdělávání, se několikanásobně vrátí jak jedincům, tak i státu. Například právě prosperita státu, přirozená obrana proti nezaměstnanosti či předpoklad pro snižování sociálních problémů i chudoby a téměř jistota pro lepší pracovní zařazení a lepší finanční ohodnocení, to vše je ovlivňováno mírou vzdělanosti národa.

Čím vyšší vzdělání u co největšího počtu obyvatel, tím se výše zmíněné situace budou zlepšovat. Právě z těchto důvodů se již ve vyspělých zemích podporuje průběžné celoživotní vzdělávání, což vede k tzv. učící se společnosti.

K tomu, aby co nejvíce lidí dosáhlo na škole co možná nejvyššího vzdělání a aby se následně vzdělávali i v dospělosti, je pro každého jedince nezbytné umět se učit, mít chuť se učit (opakovaně a dlouhodobě) a pochopitelně mít příležitost se učit. Z tohoto důvodu se školy a učitelé sami snaží uplatňovat takové způsoby vzdělávání, které umožňují vzdělávání všem žákům a ne pouze těm, kteří s učením nemají problémy nebo kteří nemají zdravotní či sociální problémy.

Na rozdíl od dobře známého učení se čehokoli nazpaměť se dnes mnohem více využívají nové metody výuky, které podporují zájem všech žáků, jejich aktivitu, dávají jim příležitost se uplatnit, staví na jejich přednostech. K tomu napomáhá vytváření příznivého a bezpečného prostředí pro učení, kde se žák cítí dobře a kam se rád vrací, i podpora okolí (učitelů a rodičů), které zaručují možnost se mýlit, chybovat, vracet se, zkoušet, spolupracovat, diskutovat, nesouhlasit, společně objevovat, nalézat pomoc a radu, zažít úspěch.

3 Rámcové vzdělávací programy

V této části práce se budeme věnovat Rámcovým vzdělávacím programům, jež jsou závazné pro školy při tvorbě učebních osnov. V dnešní době se již školy neřídí pouze jedněmi stejnými učebními osnovami vytvořenými státem, ale školy si je právě formují samy. V rámcovém vzdělávacím programu jsou vymezeny závazné cíle a předpokládané výsledky vzdělávání, doporučené učivo, rámcový učební plán, pravidla pro práci se žáky se zdravotními a sociálními problémy i se žáky mimořádně nadanými, pravidla pro sestavování školního vzdělávacího programu apod.

Rámcové vzdělávací programy vznikají z nové strategie vzdělávání zdůrazňující klíčové kompetence, jejich spojitost se vzdělávacím obsahem a schopnost použít získané vědomosti a dovednosti v praktickém životě. RVP dále vznikají z koncepce celoživotního vzdělávání, stanovují předpokládanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých stádií vzdělávání a podporují pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání (Tupý, 2006; VÚP, 2007).

3.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Podle VÚP (2007) navazuje RVP ZV na rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Je také východiskem pro koncepci rámcových vzdělávacích programů pro střední vzdělávání. RVP ZV určuje všechny společné a nezbytné prvky v povinném základním vzdělávání žáků, i vzdělávání v odpovídajících ročnících víceletých středních škol.

Dále se zabývá klíčovými kompetencemi, respektive úrovní, které by žáci na konci základního vzdělávání měli dosáhnout. Dále jsou součástí očekávané výstupy a učivo – vzdělávací obsah. RVP ZV zařazuje jako povinnou součást základního vzdělávání průřezová témata s výrazně formativními funkcemi.

Podporuje komplexní přístup jak k uskutečňování vzdělávacího obsahu, tak i zvažuje možnosti jeho vhodného propojování, a očekává výběr různých vzdělávacích postupů, rozdílných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě

s individuálními potřebami žáků. Poskytuje možnost úpravy vzdělávacího obsahu pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Všechny střední školy jsou povinny dodržovat RVP ZV při stanovování požadavků pro vstup do středního vzdělávání. RVP ZV je otevřený dokument, který bude podle potřeb měnící se společnosti, zkušeností učitelů se ŠVP i podle měnících se potřeb a zájmů žáků průběžně obnovován.

3.1.1 Základní vzdělávání

Podle VÚP (2007) je základní vzdělávání fází vzdělávání navazující na předškolní vzdělávání a výchovu v rodině. Touto etapou vzdělávání, jako jedinou v České republice, musí povinně projít celá populace žáků. Základní vzdělávání se dělí do dvou na sebe navazujících stupňů.

Na 1. stupni základního vzdělávání se svým přístupem učitelé snaží žákům ulehčit přechod z předškolního vzdělávání a navyknutí si povinnému, pravidelnému a soustavnému vzdělávání. Je založeno na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů každého žáka. Vzdělávání správným používáním odpovídajících postupů motivuje žáky k dalšímu vzdělávání a k možnostem vytvoření, nalezení nebo objevení vhodné cesty k řešení problémů.

Během 2. stupně základního vzdělávání se žáci naučí rozumnému a kultivovanému chování, uvážlivému rozhodování a respektování práv a povinností občana našeho státu i Evropské unie. Tyto všechny ctnosti vycházejí ze získaných dovedností, vědomostí a návyků a z nich utvořených hodnot a postojů. Na 2. stupni základního vzdělávání se již ve vzdělávání využívá propojenost života ve škole se životem mimo školu, také na širším rozvoji zájmů a samozřejmě na vyšších učebních možnostech žáků.

Školní prostředí na 1. i 2. stupni základního vzdělávání musí být podnětné a tvůrčí, aby u každého žáka docházelo k optimálnímu vývoji díky výuce vhodně přizpůsobené individuálním potřebám každého žáka, a to i pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami.

Prostředí by mělo schopné žáky motivovat k ještě lepším výkonům, méně nadané žáky povzbuzovat a poskytnout útočiště pro slabší žáky. Není ovšem důležité jen podnětné

prostředí, ale také přátelská a vstřícná atmosféra, která má tu sílu stimulovat žáky ke studiu, práci a činnostem a zároveň jim dává prostor k plnému rozvinutí jejich osobnosti.

Fáze základního vzdělávání umožňuje jedinci získat takové kvality osobnosti, které jej například přivedou k dalšímu vzdělávání, třeba i celoživotnímu, což je vlastně jedním z několika cílů základního vzdělávání – vštípit žákům chuť i potřebu se vzdělávat v průběhu celého života.

3.1.2 Cíle základního vzdělávání

Podle VÚP (2007) je důležitým úkolem základního vzdělávání pomoci žákům tvořit a postupně rozvíjet klíčové kompetence a také připravit je na situace, do kterých se mohou během života dostat poskytnutím spolehlivého základu všeobecného vzdělání.

V základním vzdělávání se proto usiluje o naplňování cílů jako dát možnost žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení, povzbuzovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů nebo vést žáky k ohleduplnosti a toleranci k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám a také je učit žít společně s ostatními lidmi.

3.2 Klíčové kompetence

Podle Jeřábka (2007) jsou klíčové kompetence velice důležité pro osobní rozvoj i pro uplatnění každého člena společnosti, jsou souhrnem vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot. Klíčové kompetence byly utvořeny a vybrány na základě obecně přijímaných hodnot ve společnosti a obecně sdílených představ o tom, které kompetence napomáhají jedinci k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti.

Každý jedinec by si měl v průběhu vzdělávání osvojit pro něj dosažitelnou úroveň klíčových kompetencí. Tato získaná úroveň napomáhá jedinci připravit se nejen na další vzdělávání, ale také uplatnit se ve společnosti.

Osvojení klíčových kompetencí není otázkou několika let, ale je to dlouhodobý a složitý proces, který začíná již v průběhu předškolního vzdělávání, postupuje přes základní a střední vzdělávání a formuje se i v dalším průběhu života. Jak vyplývá z předchozí věty, úroveň klíčových kompetencí získaná na konci základního vzdělávání nelze považovat za kompletní. Ovšem tyto klíčové kompetence jsou nepostradatelným základem žáka pro celoživotní učení, vstup do života a do pracovního procesu.

Mít osvojenou kompetenci znamená, že člověk (žák) je vybaven celým složitým souhrnem vědomostí, dovedností a postojů, ve kterém je vše propojeno tak, že díky tomu člověk může úspěšně zvládnout úkoly a situace, do kterých se dostává během studia, v práci nebo v osobním životě – to znamená, že se člověk dokáže v určité přirozené situaci přiměřeně orientovat, provádět vhodné činnosti a zaujmout přínosný postoj.

V následujících kapitolách bude rozvedena úroveň jednotlivých klíčových kompetencí, kterou by si žáci měli v průběhu základního vzdělávání osvojit.

Kompetence k učení

Podle Jursové (2009) žák na úrovni základního vzdělávání:

- řídí, plánuje a organizuje vlastní učení, používá vhodné způsoby, metody a strategie, aby učení bylo efektivní, a dává najevo ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení
- efektivně využívá získané informace na základě jejich pochopení, propojení a systematizace v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě.

Kompetence k řešení problémů

Podle Jursové (2009) žák na úrovni základního vzdělávání:

- uvědomuje si nejrůznější problémové situace, a to nejen ve škole, ale i mimo ni, porozumí problému, zvažuje nesrovnalosti a jejich příčiny a nakonec vymyslí způsob řešení problému s využitím jeho vlastního úsudku a zkušeností
- použije řešení a osvědčené postupy při řešení podobných nebo i nových problémových situací
- uváží výsledky svých činů, je si vědom zodpovědnosti za svá rozhodnutí, také je schopen kriticky myslet, činit uvážlivá rozhodnutí a obhajovat si je.

Kompetence komunikativní

Podle Jursové (2009) žák na úrovni základního vzdělávání:

- vyjadřuje své myšlenky, stejně tak své názory, výstižně, souvisle a v logickém sledu, ovládá jak písemný, tak ústní projev
- naslouchá rozhovorům jiných lidí, pochopí je, vhodným způsobem na ně reaguje, zapojuje se do diskuze, obhajuje a prosazuje svůj názor vhodnými argumenty
- využívá k vytváření vztahů potřebných k dobré spolupráci s ostatními lidmi získané komunikativní dovednosti.

Kompetence sociální a interpersonální

Podle Jursové (2009) žák na úrovni základního vzdělávání:

- efektivně spolupracuje ve skupině, dále se účastní spolu s pedagogy na tvorbě pravidel práce v týmu, pozitivně ovlivňuje kvalitu skupinové práce na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti
- zapojuje se do diskusí jak v malém, tak i velkém kolektivu, např. k třídní debatě, uvědomuje si potřebu účinně spolupracovat s druhými při řešení problémů, zároveň uznává přesvědčení druhých lidí, kterých si váží a ze kterých se snaží poučit.

Kompetence občanské

Podle Jursové (2009) žák na úrovni základního vzdělávání:

- respektuje názory ostatních lidí, cení si jejich vnitřních hodnot, je schopen se postavit hrubému zacházení, fyzickému i psychickému násilí, a také se dokáže vcítit to situací jiných lidí
- rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka
- uznává a váží si našich tradic a kulturního a historického dědictví, zúčastňuje se jak sportovních, tak i kulturních aktivit, má porozumění pro kulturu a tvořivost, kladný postoj k uměleckým dílům.

Kompetence pracovní

Podle Jursové (2009) žák na úrovni základního vzdělávání:

- bezpečně a účinně zachází s nástroji a vybavením, přičemž dodržuje stanovená pravidla, plní povinnosti a závazky, je schopen se přizpůsobit změněným nebo novým pracovním podmínkám
- využívá získané vědomosti a zkušenosti z jednotlivých vzdělávacích oblastí ve prospěch svého vlastního rozvoje i své přípravy na budoucí život, rozumně se rozhoduje o svém dalším vzdělávání a následně i profesním zaměřením.

3.3 Vzdělávací oblasti

Podle VÚP (2007) je vzdělávací obsah základního vzdělávání v RVP ZV orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory. Patří sem Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk), Matematika a její aplikace

(Matematika a její aplikace), Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie), Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět), Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství), Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis), Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova), Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova), Člověk a svět práce (Člověk a svět práce).

Jednotlivé vzdělávací obory jsou školou rozděleny do konkrétních vyučovacích předmětů. Jejich vzdělávací obsah je řádně rozpracován a případně doplněn v učebních osnovách na základě potřeb, zájmů, zaměření a nadání žáků tak, aby to nepochybně vedlo k rozvoji klíčových kompetencí.

Charakteristika vzdělávací oblasti je část rámcových vzdělávacích programů, která definuje jednotlivé vzdělávací oblasti. Vyjadřuje postavení a smysl vzdělávacích oblastí v základním vzdělávání a popisuje očekávané výstupy a učivo jednotlivých vzdělávacích oborů dané vzdělávací oblasti. Tato část také obsahuje náznaky návaznosti vzdělávacích obsahů 1. stupně a 2. stupně základního vzdělávání.

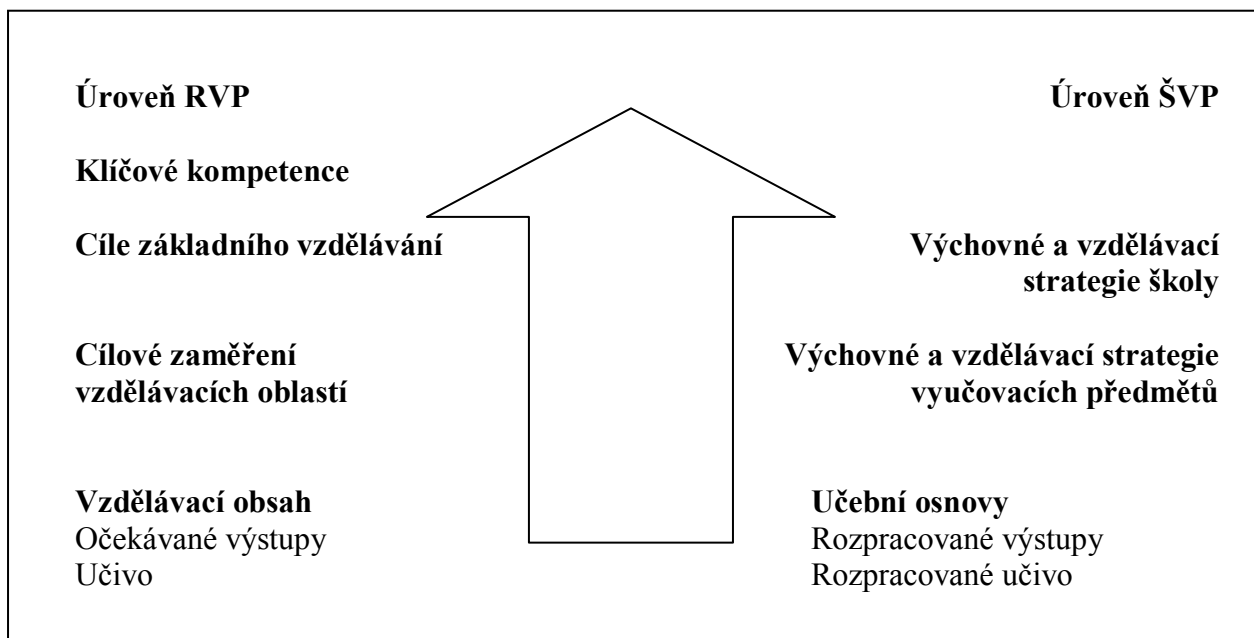
Cílové zaměření vzdělávací oblasti je část RVP navazující na Charakteristiku vzdělávací oblasti. Cílem tohoto cílové zaměření je, aby žák postupně dosahoval klíčových kompetencí, a to pomocí vzdělávacího obsahu. Praktické propojení vzdělávacího obsahu s klíčovými kompetencemi je dáno tím, že si škola na základě cílového zaměření vzdělávací oblasti stanovuje ve ŠVP výchovné a vzdělávací strategie vyučovacích předmětů.

Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů (včetně doplňujících vzdělávacích oborů) tvořený očekávanými výstupy a učivem se v rámci 1. stupně na základních školách kromě toho dělí na 1. období, což je 1. až 3. ročník a na 2. období, což je 4. až 5. ročník. Toto rozdělení má školám ulehčit určení vzdělávacího obsahu v jednotlivých ročnících.

Očekávané výstupy jsou určeny tak, aby byly ověřitelné a i využitelné v běžném životě. Tyto výstupy mají činnostní povahu (to znamená, že jsou prakticky zaměřené), a proto předpokládají schopnost využívat osvojené učivo v praktických situacích a v běžném životě. Předpokládané výstupy na konci 3. ročníku (1. období) určuje RVP ZV jako nezávazné nebo orientační, zatímco na konci 5. ročníku (2. období) a 9. ročníku již jako závazné.

V rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání je učivo rozděleno do jednotlivých tematických okruhů (témat či činností). Učivo jako takové je považováno za klíč k dosažení očekávaných výstupů. Tvoří nedílnou součást vzdělávacího obsahu

pro svou informativní a formativní funkci. Dále je toto učivo, vymezené v RVP ZV, poskytnuto školám k dalšímu rozpracování buď do každého ročníku zvlášť, nebo do delších časových úseků. Učivo se stává závazné na úrovni školního vzdělávacího programu /graf 2/.



Graf 2 - Směrování k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků (VÚP Praha, 2007)

Podle Tupého (2006) může být učební plán sestaven v různé typy vzdělávání, a to v závislosti na potřebách žáků, podmínkách školy či schopností pedagogického sboru. Toto umožňuje aplikovat různé způsoby vzdělávání, například využívat různých projektů či jiných forem vzdělávání nebo si vytvářet povinné a volitelné předměty, ovšem musí být dodržena podmínka splnění závazných výsledků vzdělávání.

Do základního vzdělávání se v zásadě zařazují dva cizí jazyky, výpočetní technika, výchova ke zdraví a také řada nových dílčích témat a nadpředmětová průřezová témata, která upevňují výchovné působení na žáky.

3.4 Průřezová témata

Podle Jursové (2009) prostupují tematické okruhy průřezových témat napříč vzdělávacími oblastmi, čímž umožňují propojení vzdělávacích obsahů jednotlivých vzdělávacích oborů. A právě tím napomáhají ke komplexnosti vzdělávání žáků, což pozitivně ovlivňuje proces utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků.

Školy mají povinnost zařazovat průřezová témata do vzdělávání jak na 1. stupni, tak i na 2. stupni základních škol. Není však pravidlem, aby byla všechna průřezová témata zastoupena v každém ročníku. Na druhou stranu, školy musí postupně během procesu vzdělávání poskytnout žákům všechny tematické okruhy průřezových témat.

Školní vzdělávací program určuje jejich rozsah a způsob realizace. Průřezová témata je možné zařadit do vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu nebo pro ně vytvořit samostatný předmět, projekt, seminář, kurz apod.

V etapě základního vzdělávání jsou vymezena tato průřezová témata – Osobnostní a sociální výchova, Výchova demokratického občana, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Multikulturní výchova, Environmentální výchova, Mediální výchova.

4 Školní vzdělávací programy

Školní vzdělávací program je školský dokument, který se zpracovává podle rámcových vzdělávacích programů pro každý stupeň vzdělávání – to znamená, že ŠVP pro základní školy se musí řídit RVP ZV. ŠVP je povinným dokumentem pro realizaci vzdělávání na plně organizované základní škole, na základních školách pouze s prvním stupněm, na malotřídních školách jednotřídních i víceletých. V případě víceletých středních škol se školní vzdělávací program vztahuje jen pro ročníky odpovídající druhému stupni základního vzdělávání a utváří se podle RVP ZV.

Každá škola si podle potřeb a možností žáků, reálných podmínek a možností školy a případně oprávněných požadavků rodičů nebo zákonných zástupců žáků vytváří svůj vlastní školní vzdělávací program, kde vymezuje své vzdělávací záměry, sestavuje konečný učební plán, vypracovává učební osnovy pro jednotlivé předměty a stanovuje pravidla pro hodnocení žáků. Vzdělávání na jednotlivých školách se následně uskutečňuje podle školou vytvořeného ŠVP.

Na tvorbě ŠVP se podílejí všichni učitelé dané školy, každý vypracuje část odpovídající jeho předmětu. Práci koordinátora vypracování ŠVP je pověřen ředitel, který případně může funkci koordinátora přenést na svého zástupce, či jiného člena pedagogického sboru. Kompletní ŠVP je zveřejněn ředitelem školy po jeho schválení školní radou (Tupý, 2006; VÚP, 2007).

Zásady pro zpracování ŠVP pro základní vzdělávání

Podle Jeřábka (2005) školní vzdělávací program:

- je tvořen ve shodě s RVP ZV, a to buď pro celé období základního vzdělávání anebo pro jeho jednotlivé části (pro ročníky), ve kterých se vzdělávání provádí
- zabezpečuje pro všechny žáky, kteří mají povinnou školní docházku stejný přístup k základnímu vzdělávání a bere ohled na jejich vzdělávací potřeby a možnosti

- povoluje diferencované a individualizované vyučování v případě, že vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků mimořádně nadaných to vyžaduje
- dává prostor pro uskutečňování vzdělávacího obsahu s ohledem na věkové zvláštnosti žáků, a tím také postupné tvorbě a rozvoji klíčových kompetencí
- vede určením výchovných a vzdělávacích strategií na úrovni školy k naplňování cílů základního vzdělávání a určením výchovných a vzdělávacích strategií na úrovni vyučovacích předmětů k naplňování cílového zaměření vzdělávacích oblastí
- je sepsán tak, aby nesvazoval učitele při jeho tvůrčím stylu práce ani při uplatnění případných časových i metodických rozdílností vycházející z praxe učitelů s efektivními metodami výuky a z konkrétních potřeb žáků
- je vytvořen jako relativně neměnný materiál avšak eventuální změny v učebním plánu a v učebních osnovách, ke kterým může dojít, nesmí zasáhnout negativně do vzdělávání žáků v již započatém „cyklu“
- dodržuje vymezenou strukturu.

5 Tělesná kultura

Tělesná kultura patří do celé kulturní historie lidské společnosti ve všech jejích obdobích. Během jejího vývoje byla ovlivňována hospodářskými, politickými nebo i náboženskými aspekty. Tělesná kultura se věnuje vývoji lidské motoriky a dalších součástí tělesné kultury na úrovni člověka a celé společnosti (Novotný, 2006).

5.1 Tělesná kultura ve světě

První zmínka o tělesné výchově je již z roku 2700 př. n. l., kdy ve starověké Číně vzniklo Kung-fu, prostná cvičení se zřetelným zdravotním a léčebným účinkem. Čína je proto považována za vlastníka nejstarší tělovýchovné soustavy na světě. Velice významné byly úpolové hry, a to nejen v Číně, ale také ve Střední Asii, kde se touto činností zabývali především mladí muži.

Na druhou stranu v Egyptě byly základem tělesné výchovy pohybové hry, plavání, běhy a skoky. Divácky značně populární byly různé soutěže, akrobacie a tanec. V Indii se tělesná výchova propojovala s duševní stránkou a právě k propojení těchto dvou složek se používal desetiboj, soubor dovedností a vědomostí. Byl to jedinečný výchovný systém, který se skládal z pěti disciplin fyzických (šerm, zápas, box, skok, plavání) a z pěti duševních, které spočívaly ve výkladu starých děl, znalosti rostlin a zvířat, znalosti psaní, gramatiky a matematiky.

Ve většině těchto kultur byli tělesně vychováváni pouze chlapci (dívky jen velice zřídka). Ovšem na starověké Krétě se výchova týkala i žen, které měly ve společnosti rovnoprávné postavení. Vrcholem sportovních her na Krétě bylo přeskakování pohybujících se býků. Krétská kultura se přesunula na pevninskou část Evropy do Řecka.

V Řecku se uplatňovaly dva různé způsoby tělesné výchovy v závislosti na umístění. Tělesná výchova ve Spartě byla mnohem tvrdší než v Aténách. Povinná tělesná výchova se ve Spartě týkala jak chlapců, tak dívek, a to od 7 do 18 let. Chlapci i dívky měli obdobný režim – fyzická a bojová příprava, otužování, tělesné strádání.

Oproti Spartě, byla v Aténách státem dohlížená tělesná výchova pouze od 14 do 18 let. Muži poté nastoupili k dvouleté vojenské výchově. Po založení Říma v roce 754 př. n. l. postupně narůstal římský vliv, až se říše římská stala impériem a rozprostírala se od Británie na západě přes severní Afriku až po Černé moře na východě. Proto docházelo v římské kultuře k účelové militarizaci tělesných cvičení a postupně všech sportovních.

V raném středověku došlo k úpadku tělesné výchovy. Na venkově se udržovala pouze spontánními a zábavnými aktivitami především běžeckými a míčovými hrami a také tancem. V obdobích nepokojů proti útoku se obnovoval výcvik v ovládání pracovních a loveckých nástrojů a zbraní. Jedinou částí obyvatel, která měla povinnou tělesnou přípravu, byli rytíři. Jejich výchova obsahovala pět fyzických kompetencí (jízda na koni, lukostřelba, zápas, šerm, lov, plavání) a k tomu ještě umění šachové hry a přednes hrdinských textů či písní.

V období humanismu lidé začali navazovat na antický odkaz – obnova role tělesné výchovy pro rozvoj člověka a celé společnosti. Rostla znovu obliba koupání a plavání, uskutečňovaly se veslařské závody (i s účastí žen) a nejvyšší obliby dosáhly míčové hry. S příchodem třicetileté války vzrostl branný význam tělesné výchovy.

Od 17. století se tělesná výchova opět začala rozvíjet. Začala vznikat různá tělovýchovná hnutí, jako například Turnérské hnutí nebo Lingův švédský systém. Turnérské hnutí vzniklo v 19. století v Německu a šlo o organizování veřejných cvičení, v nichž se posilování občanského sebevědomí spojovalo s podporou nacionalismu.

Lingův švédský systém byl založen na využití gymnastiky, kterou chápal z hledisek pedagogických, vojenských, léčebných, estetických a materiálních. Přístup byl ceněn nejen pro jeho zdravotní a léčebnou funkci, ale také pro zvyšování tělesné zdatnosti mládeže a vojáků. V Anglii se sport stával čím dál tím populárnější především mezi studenty středních škol a univerzit. Jejich velký zájem začal tradici sportovních klubů (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000; Novotný, 2006).

5.2 Školní tělesná výchova ve světě

Podle Novotného (2006) se tělesná výchova ve školách začala více objevovat až v osvěcenských výchovných směrech. Společnost ovšem nebyla v tomto ohledu jednotná,

jelikož volnější pojetí pohybových zábavných činností spolu s vědeckými poznatky přispívalo k nárůstu ateistických tendencí, a proto církve dosáhla místy omezení.

Školní tělesná výchova se do škol vrátila na přelomu 18. a 19. století. Významnou osobností této doby byl Švýcar Johann Heinrich Pestalozzi, jenž po celý svůj život ověřoval své pojetí tělesné výchovy ve výchovných ústavech, které vedl. Ovlivnil vývoj pedagogiky ve Švýcarsku, Německu, Francii a dalších částech Evropy. Dánsko bylo první zemí, kde byla ve školách zavedena povinná tělesná výchova (1814).

Rapidní vzestup školní tělesné výchovy nastal po první světové válce. V Německu bylo do tělesné výchovy znovu zařazeno plavání, lyžování, bruslení, atletika a hry. Ovšem s nástupem nacistů byla školní tělesná výchova značně zmilitarizována. Dokonce vznikaly speciální internátní školy, kde tělesná výchova převažovala všechny ostatní předměty.

Středoškolský a vysokoškolský výkonnostní sport je výsledkem školní tělesné výchovy. V roce 1949 vznikla Mezinárodní federace univerzitního sportu (FISU), která pořádala tzv. Týdny FISU a zavedl se pro ně název Univerziády.

5.3 Tělesná kultura v českých zemích

Zásluhou osvícenských panovníků Marie Terezie a Josefa II. proběhly také v habsburské monarchii reformy, které umožňovaly rozvoj rakouského školství a tím i školní tělesné výchovy. Na počátku 19. století bylo v českých zemích zakázáno spolkové cvičení, a proto se nejdříve začal tělocvik šířit v soukromých ústavech.

Po roce 1848 byly Bachovým absolutismem potlačeny veškeré občanské aktivity v Rakousku-Uhersku. Až po změně režimu o jedenáct let později nastaly vhodné podmínky pro rozšíření českého společenského života – v roce 1862 byla založena organizace Sokol. Sokol se zprvu zaměřoval na základy sportovní gymnastiky, šerm, atletiku a turistiku.

Ve 2. polovině 19. století se stále více lidí přiklánělo spíše k ateismu než ke katolické víře, a to mělo za následek vznik katolické tělovýchovné organizace Orel (1908), která měla za úkol zesílit zájem o křesťansko-sociální, občanské a politické hnutí. V roce 1919 předložili představitelé Sokola vládě návrh o péči státu obsahující potřebná opatření v oblasti rozvoje tělovýchovného školství. Návrh ovšem nebyl přijat.

O rok později vznikl Poradní sbor pro tělesnou výchovu, jehož hlavním úkolem byla příprava podkladů pro ministerské úředníky. Poradní sbor navrhl tři propojené zákony řešící péči obcí a státu o zařízení pro tělesnou výchovu a sport, zavedení vysokoškolského vzdělávání učitelů tělesné výchovy a cvičitelů a povinné tělesné výchovy pro muže do 26 let a pro ženy do 21 let.

Vláda schválila pouze zřízení Tyršova státního tělovýchovného ústavu, které se stejně kvůli finančním důvodům neuskutečnilo. Nakonec o několik let později byl k rozvoji tělesné kultury postaven pražský areál na Strahově, který byl značně využíván těsně před druhou světovou válkou, kdy vzrostl zájem obyvatel o brannou výchovu.

Němci po obsazení Československé republiky nabízeli sportovní styk mezi Němci a Čechy, ty se ovšem měnily v protiněmecké demonstrace, a tak je zrušili. Němci dále zahrnuli do jejich tzv. převýchovy mládeže tělesnou výchovu s mnoha brannými prvky a k jejímu vedení donutili české cvičitele, kteří ovšem jejich účast všelijak sabotovali a raději se zapojovali do odbojů, a proto byly postupně tělovýchovné organizace rozpuštěny.

Po skončení války komunisté navrhovali sloučení všech tělovýchovných a sportovních organizací dohromady, s tím ovšem nesouhlasily svazy jako Orel nebo Československý fotbalový svaz. Nakonec přes odpor komunistů vzniklo na podzim roku 1946 federativní spojení v Československém tělovýchovném svazu.

Po únoru 1948 nařídila KSČ (Komunistická strana Československa) sloučení všech tělovýchovných a sportovních organizací pod Sokola. Na konci roku 1952 byly tělesná výchova a sport převedeny do pracovních resortů, pod odbory. Vzniklo tak 9 dobrovolných sportovních organizací, které byly stejně za tři roky opět sdruženy pod jednu centrální dobrovolnou sportovní organizaci.

V roce 1955 byla uspořádána I. celostátní spartakiáda na strahovském stadionu. Celostátní spartakiády se konaly každých pět let, ovšem spartakiáda v roce 1970 byla zrušena z obavy, že by se mohla zvrhnout v protirežimní demonstraci, a přípravy na rok 1990 byly přerušeny Sametovou revolucí. V roce 1957 vznikl Československý svaz tělesné výchovy a sportu, který řídil veškeré aktivity, spravoval materiální základnu a rozdělával finance.

Na konci 60. let při uvolnění politické situace byly zahájeny pokusy o obnovu původních organizací a byl zřízen nový orgán v oblasti řízení – Ministerstvo mládeže a sportu. Po vpádu vojsk Varšavské smlouvy 21. srpna 1968 byly všechny pokusy o obnovu původních

organizací zakázány. Po roce 1969 byly propagovány sportovní hry mládeže a masové turistické akce jako přechody pohoří, dálkové lyžařské jízdy nebo dálkové pochody.

Také se zvýšila státní péče o sportovní reprezentaci, prostřednictvím které mohla být demonstrována síla tzv. socialistického tábora. Začala vznikat střediska vrcholového sportu, kde docházelo k více či méně skrytému nátlaku některých funkcionářů na sportovce k využívání nepovolených prostředků.

Poměrně populárními se stalo hnutí Pohybem ke zdraví a dětské soutěže. V průběhu 80. let se zvyšoval počet znamenitých sportovců, kteří odcházeli do zahraničí za lepšími ekonomickými, tréninkovými a materiálními podmínkami, možností účasti na závodech nebo za možností volného pohybu, a to buď legálně do zahraničního angažmá, nebo formou emigrace.

Od roku 1990 se již navracelo vše k demokratizaci. Sloučené tělovýchovné a sportovní organizace se opět rozdělily, jako první se odtrhl Český olympijský výbor. Sport je nyní financován Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a především ze sázkové činnosti (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000; Novotný, 2006).

5.4 Školní tělesná výchova v českých zemích

V českých zemích se školní tělesná výchova začala vyžadovat až deset let po pádu Bachova absolutismu, v roce 1859. V té době přešla moc nad školstvím z církve na stát. V roce 1869 přišel zákon zavádějící povinné dvě hodiny tělesné výchovy týdně. I když byl tento zákon závazný, k širokému zavádění tělesné výchovy do škol a budování potřebných školních zařízení, jako tělocvičny či hřiště, docházelo až v období let 1900 až 1910.

Také se začalo více dbát na učitele tělesné výchovy. Od roku 1870 byli budoucí učitelé tělesné výchovy povinni složit kvalifikační zkoušky. Zprvu se před zkouškami nekonal žádný speciální kurz, později byl ovšem zaveden jednoletý a následně dvouleté kurzy pro vzdělávání učitelů tělesné výchovy. Ženám bylo povoleno jít ke zkouškám již od roku 1889, kurz však mohly absolvovat až od roku 1911.

V roce 1922 byl schválen tzv. malý školský zákon, který sjednocoval povinnou školní docházku na 8 let. Na národních školách byla tělesná výchova ještě navíc obohacována o mimovyučovací organizační formy pod dohledem učitelů, především pohybové a sportovní hry. Městské střední školy se zase zúčastňovaly sportovních středoškolských her. Tělesná výchova na vysokých školách byla prozatím dobrovolná.

Co se týče přípravy učitelů tělesné výchovy, do roku 1935 nebyli učitelé povinni mít žádné speciální odborné zkoušky. A již o rok později se příprava středoškolských učitelů tělesné výchovy protáhla na osm semestrů, během kterých si studenti osvojovali nejen praktické dovednosti – mj. hry, úpoly, skauting, plavání, ale i ty teoretické – hygienu, technologii prostor a ploch, metodiku nebo historii.

Tělesná výchova jako povinný předmět byla na školách zavedena v roce 1945. Pár let na to byly do škol zavedeny zájmové kroužky a lyžařský kurz. V roce 1960 byly zavedeny jednotné osnovy tělesné výchovy, které platily pro všechny žáky, bez rozdílu pohlaví, od 6 do 19 let. Ovšem největší změna osnov tělesné výchovy nastala po roce 1990, kdy byla v učebním plánu jednotlivých typů a stupňů škol pojata z hlediska skutečného plnění svých cílů.

Souhrnný přístup je nyní dále upevňován v autonomních školních vzdělávacích programech. Okruh dovedností a vědomostí jako výsledků učení je určen jako cílová hodnota, jichž by měl žák po absolvování příslušných ročníků školní docházky dosáhnout.

Vzdělávání pro budoucí učitele bylo také neustále zlepšováno. Začaly vznikat vysoké školy pedagogické, které připravovaly středoškolské učitele. V roce 1953 vznikl v Praze Institut tělesné výchovy a sportu (ITVS), který se později přejmenoval na Fakultu tělesné výchovy a sportu (FTVS). Dvoupředmětové studium tělesné výchovy středoškolských učitelů trvalo 5 let, zatímco učitelé pro základní školy měli studium čtyřleté (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000; Novotný, 2006).

6 Atletika

Tato kapitola se dělí na tři části. První část se zabývá vznikem atletiky v antickém Řecku a jejím postupným vývojem v průběhu staletí až k její dnešní podobě. Druhá část se věnuje vzhledu atletického stadionu a moderním atletickým disciplinám. Třetí část zmiňuje atletiku, jako součást školní tělesné výchovy na 2. stupni základních škol, kde již několik let patří do oblasti činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností.

6.1 Historie

Historie atletických soutěží sahá až do roku 776 př. n. l. Lidé spolu soupeří již od nepaměti – každý chtěl těm druhým dokázat, že on je ten rychlejší, ten, co dohodí dále, ten, co přesně trefí cíl nebo ten, co dále doskočí. Z počátku se muži pouze sázeli, ale s postupem času dostávaly tyto sázky určitá pravidla a tím začaly vznikat různé sportovní hry.

Téměř všechny sportovní hry byly součástí oslav, které byly zasvěceny řeckým bohům. Mezi ty nejznámější sportovní hry, které se v Řecku odehrávaly, patřily hry nemejské, isthináncké a delfské. Ovšem nejslavnějšími a nejpopulárnějšími byly hry olympijské, které bývaly pořádané na nejposvátnějším místě Řecka, Olympii.

Olympijské hry byly zasvěceny přímo samotnému Diovi, nejvyššímu z řeckých bohů. Hry se staly tak populárními, že mnoho měsíců před jejich konáním chodili po celém Řecku delegáti organizačního výboru a oznamovali termín jejich konání.

Na olympijských hrách mohli startovat pouze svobodní a zcela bezúhonní muži řeckého původu, přihlížet jejich výkonům mohl kdokoliv kromě provdaných žen. Hry se konaly ve čtyřletém cyklu, ale jelikož se nenašel žádný spis o těch nejstarších hrách, jsou za první oficiální olympijské hry považovány hry z roku 776 př. n. l.

Chůze a běh stejně jako házení předmětů jsou pro člověka přirozené pohyby již od narození. A přesně tyto přirozené pohyby se staly základem atletických disciplin.

Mnoho sportovců spolu začalo soupeřit a s postupem času se popularita těchto soupeření zvyšovala. Původní disciplíny se začaly vyvíjet a mnoho nových přibýlo.

Mezi starověké atletické disciplíny patřil závod na jeden stadion. Jeden stadion měřil necelých 200 metrů (přesně 192, 25 metrů) a tento závod dal do budoucnosti vzniku sprintu na 200 metrů. Tuto soutěž vyhrál jako první běžec Koroibos, který je také považován za prvního olympijského vítěze. K běžeckým disciplínám na různé vzdálenosti – stadia – přibýly postupem času zápas, skok, hod diskem a hod oštěpem.

Pentathlón (pětiboj) byl velice populární součástí olympijských her, skládal se ze tří lehkých disciplín – závod na jeden stadion, skok do dálky a hod oštěpem, a ze dvou těžkých disciplín – zápas a hod diskem. Olympijské hry původně trvaly pouze jeden den (pouze jedna disciplína – běh na jeden stadion), ale s počtem přibývajících disciplín se doba trvání zvyšovala (až na pět dnů).

O několik desítek let později byl také přidán závod na dva stadiony, ten se stal předchůdcem sprintu na 400 metrů. Další starověké disciplíny jako skok daleký, hod oštěpem nebo vrh koulí se již v té době prováděly podobně jako v dnes. Hry skončily svou 293. olympiádou v roce 393 n. l. na příkaz římského císaře Theodosia, protože v té době byly zakázány všechny pohanské svátky a olympijské hry byly považovány za jeden z nich.

Atletické disciplíny, jako je skok do výšky, trojskok nebo skok o tyči, vznikly až v novodobé historii (19. století). Skok o tyči pochází z Nizozemí, kde lidé používali tyče k přeskokování přírodních překážek – kanály, říčky nebo močály. Všechny skokanské disciplíny byly zahrnuty již do prvních novodobých olympijských her v Athénách v roce 1896.

Soupeřit spolu ovšem mohli pouze muži – ženy byly nuceny si počkat několik olympiád – IX. Olympijské hry Amsterdam 1928 skok vysoký, XIV. Olympijské hry Londýn 1948 skok daleký, XXVI. Olympijské hry Atlanta 1996 trojskok a XXVII. Olympijské hry Sydney 2000 skok o tyči.

K populárnímu Pentathlónu bylo v 19. století přidáno dalších pět disciplín a vznikl tak desetiboj. Na V. Olympijských hrách ve Stockholmu v roce 1912 se poprvé spolu závodníci mohli utkat v deseti disciplínách (100 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký, 400 m, 110 m př., hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem a 1500 m). Pro ženy byl vytvořen sedmiboj (100 m př., skok vysoký, vrh koulí, 200 m, skok daleký, hod oštěpem a 800 m) a poprvé se objevil na Olympijských hrách v Tokiu v roce 1964.

Další olympijskou disciplinou, která má kořeny ve starověkém Řecku, je maratón, který je dlouhý 42,195 km. Maratón se začal běhat na počest řeckého vojáka, který běžel z bojiště u Maratonu do Atén, aby oznámil, že Peršané byli poraženi. První maratón, jako oficiální atletická disciplína, se běžel na I. Olympijských hrách v Aténách v roce 1896. Vytrvalostní tratě na 5000 a 10000 metrů byly přidány v roce 1912 a běh na 3000 metrů překážek v roce 1920 (Felt, Kézr, 2004; Reade, 2008).

6.2 Novodobá atletika

Moderní atletické disciplíny v dnešní době probíhají na atletickém stadiónu, jehož běžecká dráha měří 400 metrů, na které se uskutečňuje většina běžeckých disciplín. Technické disciplíny, jako skok daleký, vrh koulí atd., se většinou odehrávají uvnitř běžeckého oválu.

Na atletickém stadiónu se vždy odehrává více disciplín najednou. Atleti mohou závodit hned v několika různých disciplínách odpovídajících jejich specializaci. Muži a ženy nezávodí mezi sebou, ale odděleně.

Atletické soutěže se mohou konat buď na venkovním stadiónu anebo v hale. Venkovní stadión je využíván během jara, léta a začátku podzimu. Standardní atletický ovál měří 400 metrů a skládá se z osmi drah (každá dráha je široká 1,22 m). Povrch oválu dříve tvořila škvára nebo antuka, v dnešní době se používá synteticky vyrobený povrch, který je počasí odolný.

Veškeré běžecké disciplíny jsou uváděny v metrických jednotkách s výjimkou závodu na jednu míli (1,609.344 m). Běžecké disciplíny dělíme na sprinterské (100 m, 200 m, 400 m), střední tratě (800 m, 1000 m, 1500 m, Jedna Míle, 2000 m, 3000 m, 3000 m př.), dlouhé tratě (5000 m, 10000 m), překážkové běhy (100 m př. (ženy), 110 m př. (muži), 400 m př.) a štafety (4 × 100 m, 4 × 400 m).

Vnitřní část oválu je pokryta travnatým povrchem (živým či umělým). Některé z technických disciplín, jako například hod kladivem, či oštěpem, mohou probíhat mimo atletický ovál. Technické disciplíny se dělí na skoky (skok do dálky, trojskok, skok do výšky a skok o tyči) a na hody a vrhy (hod diskem, hod kladivem, hod oštěpem a vrh koulí).

Poslední atletickou disciplinou, ve které atleti mohou závodit je víceboj. Tato disciplina se skládá z několika dalších disciplin, které závodníci postupně plní během dvou dnů. Muži závodí v desetiboji - deseti disciplinách (1. den - 100 m, skok do dálky, vrh koulí, skok do výšky, 400 m a 2. den – 110 m př., hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem a 1500 m) a ženy v sedmiboji – sedmi disciplinách (1. den – 100 m př., skok do výšky, vrh koulí, 200 m a 2. den – skok do dálky, hod oštěpem a 800 m).

Během zimy se atletické závody odehrávají v hale, kde je běžecká dráha o polovinu kratší, tzn. 200 m, a skládá se ze čtyř až osmi drah, jejichž šířka je od 0.90 m do 1.10 m. Právě kvůli prostorovému omezení jsou některé discipliny pozměněné nebo se vůbec neuskutečňují – běh na 100 m je nahrazen během na 60 m, z dlouhých tratí se běží pouze 5000 m a ze štafet pouze 4 × 400 m, z technických disciplin je úplně zrušen hod oštěpem, hod kladivem a hod diskem a z překážkových běhů se běží jen 60 m př.

Co se týče vícebojů, i ty se v hale liší – muži spolu závodí pouze v sedmi disciplinách (60 m, skok do dálky, vrh koulí, skok do výšky, 60 m př., skok o tyči, 1000 m) a ženy v pěti disciplinách (60 m př., skok do výšky, vrh koulí, skok do dálky, 800 m).

6.3 Atletika ve škole

Podle Jeřábka (2008) je na všech typech základních škol atletika součástí povinné tělesné výchovy. V dnešní době má již většina škol vhodné podmínky pro trénink atletických disciplin. Právě proto školy začleňují atletiku do školních vzdělávacích programů v doporučeném rozsahu. Atletika je na základních školách vyučována, při dvou hodinách tělesné výchovy týdně, přibližně v deseti až patnácti hodinách za jeden školní rok.

Při nacvičování jednotlivých atletických disciplin je vhodné správně volit jejich pořadí – např. trénovat štafetový běh a skok daleký až po zvládnutí rychlého běhu, nebo začínat se skokem vysokým až po natrénování skoku dalekého, hod míčkem by měl předcházet hod granátem, stejně jako nejprve žáky seznámit s průpravným koulařským cvičením před samotným vrhem koulí.

Atletika se zařazuje do výuky především na podzim nebo na jaře. V průběhu zimních měsíců nebo při nevhodných venkovních podmínkách je také možné nacvičovat některé

atletické disciplíny přímo v tělocvičně, jako například starty, běžné i polohové, skok daleký nebo hod plným míčem.

Základní atletické disciplíny, běhy, skoky a hody, jsou používány jako tematický celek, jehož cílem je osvojení si speciálních dovedností v základním učivu. Tyto disciplíny také napomáhají rozvoji základních pohybových schopností, jako je rychlostní schopnost, aerobní vytrvalost, výbušná síla horních i dolních končetin, obratnost či koordinace. To vše zlepšuje tělesnou zdatnost žáků a podporuje jejich celkový tělesný rozvoj.

Žáci na druhém stupni základních škol by si měli osvojit z běhů základy techniky šlapavého a švihového běhu, speciální běžecká cvičení, nízký start s výběhem z bloků, štafetovou předávku a vytrvalý běh do 20 minut. U skoků je to především odrazová průprava, odraz s předpětím, skok do dálky skrčnou technikou a u skoku vysokého překonání laťky způsobem flop. Co se týká vrhů a hodů žáci by měli ovládat průpravné odhody koulí, koulařskou gymnastiku, vrh koulí (dívky 3 kg, chlapci 4 kg) z místa i se sunem a hod míčkem nebo granátem z místa a se zkřížným krokem z krátkého rozběhu.

Pro žáky 2. stupně základních škol se pořádají atletické závody, ve kterých žáci závodí za svou školu. Pohár rozhlasu je závod s nejdelsí tradicí, při kterém spolu soupeří dvanáctičlenná družstva ve dvou kategoriích, a to 6.-7. třída a 8.-9. třída. V případě dalšího atletického závodu, atletického čtyřboje, spolu závodí pětičlenná družstva. Každý člen absolvuje čtyři základní atletické disciplíny. Poslední soutěží pořádanou pro 2. stupeň je přespolní běh, kde jsou družstva opět pětičlenná.

7 Školní vzdělávací programy

Po prostudování zasláných školních vzdělávacích programů byly vybrány dva rozdílné programy, a to školní vzdělávací program Základní školy Vojnovičovy v Ústí nad Labem (viz příloha č. 2) a školní vzdělávací program Základní školy Rabasovy v Ústí nad Labem (viz příloha č. 3). Na základě jejich analýzy bude sepsáno doporučení zařazování atletiky do školních vzdělávacích programů na 2. stupni základních škol.

7.1 Základní škola Vojnovičova v Ústí nad Labem

Školní vzdělávací program, který škola ochotně poskytla, se skládá ze tří částí – učivo, školní výstupy a přesahy a vazby, které obsahují mezipředmětové vazby a průřezová témata. I když je ŠVP uspořádán do tabulky, přehlednost není jeho silnou stránkou.

Tělesná výchova je na této základní škole zahrnuta do vzdělávání ve dvou vyučovacích jednotkách týdně, dívky a chlapci jsou odděleni. K jejímu uskutečnění škola využívá jak školní tělocvičny, tak i sportoviště u školní budovy.

Ve školním vzdělávacím programu je tělesná výchova rozdělena do dvou kategorií, a to tělesná výchova pro 6. a 7. ročník a tělesná výchova pro 8. a 9. ročník. Ve ŠVP není oddělena tělesná výchova dívek a chlapců. Atletika je zahrnuta do obou kategorií ŠVP, tudíž je na 2. stupni základní školy vyučována po celé čtyři roky.

Během 6. a 7. třídy si žáci osvojí především základní prvky atletiky, jakým je například atletická abeceda, která se skládá z liftinku, skipinku, zakopávání, předkopávání, odpichů, oštěpařského kroku a z cvalu stranou. Pro žáky je důležitá, protože slouží ke zlepšení koordinace pohybu při běhu, slouží tedy vlastně ke zlepšení techniky běhu.

Z běhů se základní škola věnuje především sprintům. U krátkých tratí je podstatné dobře odstartovat, a proto škola do svého ŠVP zavedla polohové starty, starty z různých poloh – z lehu, ze sedu atd. Polohové starty jsou dobré pro zrychlení startovní reakce, která je u krátkých tratí velice důležitá.

Z technických disciplin se žáci učí skoku dalekému, skoku vysokému a hodu granátem a kriketovým míčkem. Při skoku vysokém se žáci učí novému stylu překonání laťky, a to flopu, na prvním stupni ji překonávají způsobem střížným.

V 8. a 9. ročníku se získané dovednosti nadále rozvíjejí. Složení cviků je téměř stejné, jediným cvikem, který se v první kategorii nevyskytoval, je skok do dálky z místa.

7.2 Základní škola Rabasova v Ústí nad Labem

Školní vzdělávací program Základní školy Rabasova je velice přehledně a podrobně zpracován. Je rozdělen do pěti částí – žakovské kompetence, učivo – obsah, mezipředmětové vztahy, formy práce, projekty, průřezová témata, učební materiály atd. a poznámky.

Tělesná výchova se vyučuje ve dvou blocích týdně, pro dívky a chlapce odděleně. V areálu školy se k výuce tělesné výchovy využívá dvou tělocvičen a multifunkčního hřiště, kde mimo hřišť na volejbal, tenis nebo fotbal se také vyskytuje běžecká dráha, doskočiště pro skok daleký nebo sektor pro vrh koulí.

Ve ŠVP je tělesná výchova rozdělena po jednotlivých ročnících a zároveň je každý ročník rozdělen na dívky a na chlapce. Také jsou u každého sportu uvedeny kompetence, které žák daným sportem rozvíjí, a případně mezipředmětové vztahy.

V 6. ročníku se výuka atletiky u dívek a u chlapců neliší. Při tréninku běhů se provádí speciální běžecká cvičení a využívá se již nízkého startu, který je při krátkých bězích důležitý. Žáci se také seznamují se základy štafetové předávky.

Z technických disciplin se věnují skoku do dálky a skoku do výšky. Při skoku do výšky žáci překonávají laťku buď střížným způsobem, nebo flopem. U skoku do dálky se žáci učí vyměřovat si délku svého rozběhu.

V případě obou skoků se žáci učí především zkoordinovat fázi rozběhu a fázi odrazu. Při skokanských disciplínách je důležité mít schopnost dát do odrazu sílu, a proto škola zařazuje různá odrazová cvičení pro posílení dolních končetin.

Poslední technickou disciplinou je hod kriketovým míčkem. Zde se opět klade důraz především na koordinaci fáze rozběhu a fáze odhodu. Zároveň se tím zpevňuje svalstvo ramenního kloubu.

V 7. ročníku se výuka atletiky, která je u dívek a u chlapců opět stejná, moc neodlišuje od předchozího ročníku. Jde především o upevňování a další rozvíjení již nabytých dovedností. V případě skoku do výšky je již laťka překonávána jen způsobem flop.

U běžecké části atletiky si žáci posouvají svá maxima na 60 m a také se zlepšuje jejich vytrvalost na středních tratích. Základy štafetové předávky, kterou si o rok předtím osvojili, nyní trénují ve dvojicích.

V 8. ročníku již není výuka dívek a chlapců stejná. Liší se především v tréninku vrhu koulí. S touto disciplinou se sice seznamují obě skupiny, ale kromě nácviku vrhu z bočního postavení se chlapci učí již i techniku sunu.

Trénink dívek se na druhou stranu liší v běžecké části. Stejně jako v předchozích ročnících se využívá nízkého startu, zvyšují se vytrvalostní schopnosti žáků a sevíčuje se štafetová předávka ve dvojicích, ale dívky mají navíc rozvoj vytrvalostních schopností při běhu v terénu různým tempem do osmi minut.

U skokanských disciplín stále dochází k tréninku odrazů, pro posílení dolních končetin, a ke koordinaci rozběhové fáze s odrazovou. Laťka při skoku do výšky se překonává již výlučně flopem.

V 9. ročníku se u dívek při rozvoji vytrvalostních schopností prodlužuje délka běhu v terénu na dvanáct minut. Dívky se také učí technice sunu při vrhu koulí a nadále posilují ramenní kloub. Při skocích do výšky a do dálky dívky již jen vylepšují svou techniku.

Chlapci již téměř ve všech disciplínách jen upevňují naučenou techniku a vylepšují své výkony. Pouze ve vrhu koulí se učí propojit fázi sunu s fází odvrhu.

8 Anketní šetření k možnostem výuky atletiky na základních školách

8.1 Problém šetření

I přesto, že tělesná výchova je povinnou součástí vzdělávání na všech stupních školního vzdělávání již desítky let, její popularita neustále klesá. Souvisí to především s trendem dnešní doby, kdy děti raději tráví čas sezením u počítače nebo u televize. Tento způsob života ovlivňuje vztah dětí k pohybu jako takovému (Pavlík, 2005).

Pozitivní vztah k pohybu ovšem bohužel není jediná věc, která takovýmto životním stylem trpí. Dalším následkem je zvyšování procenta dětí s nadváhou nebo dětí se špatným držetím těla. Přitom oba tyto problémy by mohly vyřešit, nebo při nejmenším zmírnit, dva až tři atletické tréninky týdně. Prospěch z pohybu by mělo celé tělo – došlo by ke zpevnění svalstva, zvýšila by se vitální kapacita plic, zlepšil by se krevní oběh a snížila by se tělesná hmotnost (Lukášová, 2009).

Zdrojem pohybu mnoha dětí jsou pouze dvě hodiny tělesné výchovy týdně ve škole a i těm se většina žáků snaží všemožnými způsoby vyhnout. Dalším problémem je, že ve snaze učitelů přimět žáky k aktivní účasti na hodinách tělesné výchovy se raději volí takové formy pohybu, které žáci ocení, jako například florbal. Tím ovšem dochází pouze k jednostranné zátěži žáků, i když v jejich věku je důležitý všestranný rozvoj, který nejlépe zaručují sporty jako atletika či gymnastika, které jsou paradoxně mezi žáky nejméně oblíbené.

8.2 Cíle šetření

Hlavním cílem této bakalářské práce je doporučení zařazování atletiky do tělesné výchovy na 2. stupni základních škol. Doporučení bude vycházet z porovnání dvou vybraných školních vzdělávacích programů.

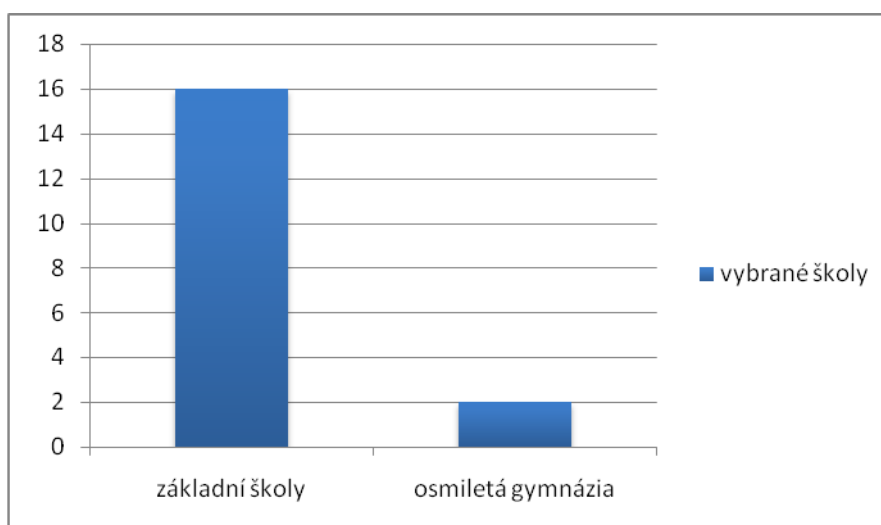
8.3 Metodika

Výběr výzkumných metod

Metodou výzkumu byla zvolena anketa (viz příloha č. 1), která byla e-mailem zaslána na základní školy v Ústí nad Labem. Anketa se skládala z pěti otázek. Každá otázka nabízela možnost odpovědi ano či ne. Cílem ankety bylo zjistit, jaké má daná škola možnosti či prostředky k výuce atletiky a také jak si atletika stojí mezi žáky.

Výběr škol

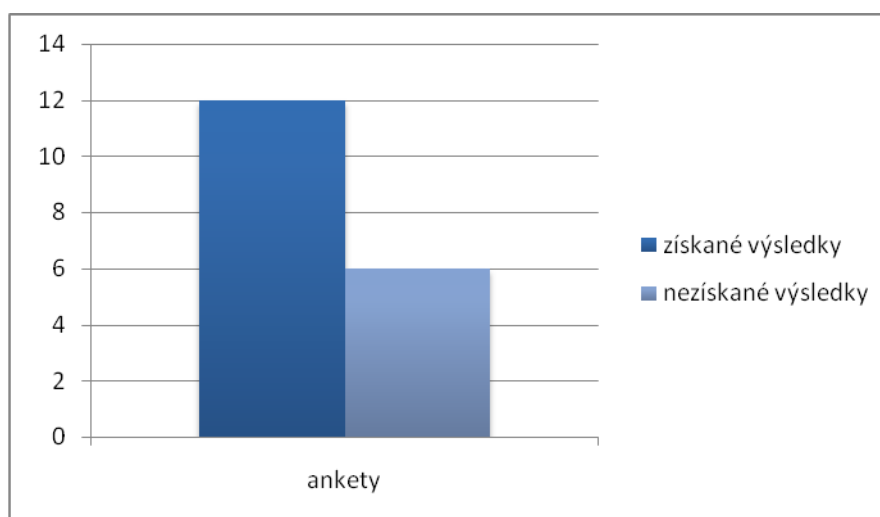
Anketa byla zaslána na všechny základní školy v Ústí nad Labem a dvě osmiletá gymnázia. Ze seznamu vybraných škol byly vynechány základní školy vyučující pouze první stupeň a také základní umělecké školy. Anketa tedy byla zaslána na 18 škol – z toho 16 základních škol a 2 osmiletá gymnázia /graf 3/.



Graf 3 – Oslovené školy

Vlastní realizace

Anketa byla rozeslána na kontaktní e-maily všech základních škol v Ústí nad Labem, které byly uvedené na oficiálních stránkách města Ústí nad Labem. Ze všech osmnácti oslovených škol zaslalo pouze pět škol anketu s odpověďmi zpět. Ostatní školy byly telefonicky obvolány. Z těchto třinácti škol bylo ochotno na anketu po telefonu odpovědět sedm škol. Celkem bylo tedy získáno 12 vyplněných anket z 18 rozeslaných /graf 4/.



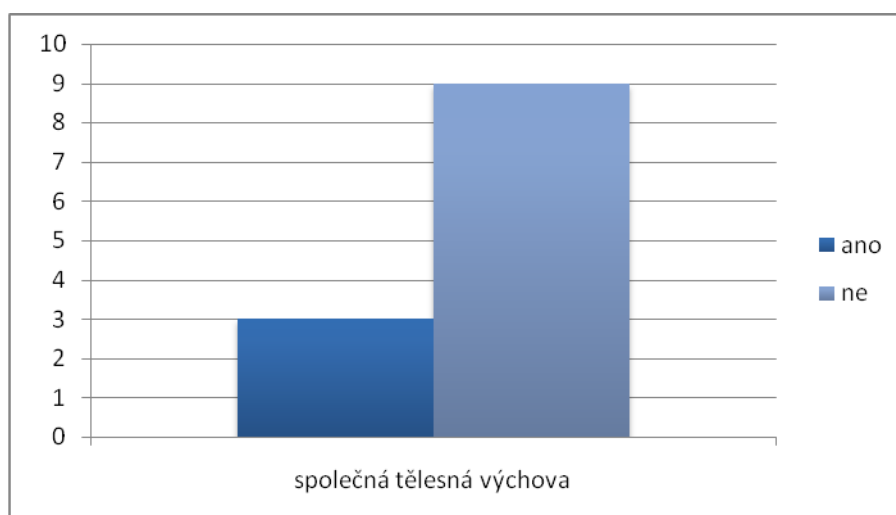
Graf 4 – Návratnost rozeslané ankety

Školám, které zaslaly vyplněnou anketu e-mailem, byla zaslána žádost o poskytnutí části jejich školního vzdělávacího programu týkající se tělesné výchovy na 2. stupni. Ostatní školy byly požádány telefonicky.

8.4 Výsledky a diskuze

Společná tělesná výchova

V první anketní otázce měly oslovené školy odpovědět, zda dívky a chlapci na 2. stupni mají tělesnou výchovu společně či odděleně /graf 5/.

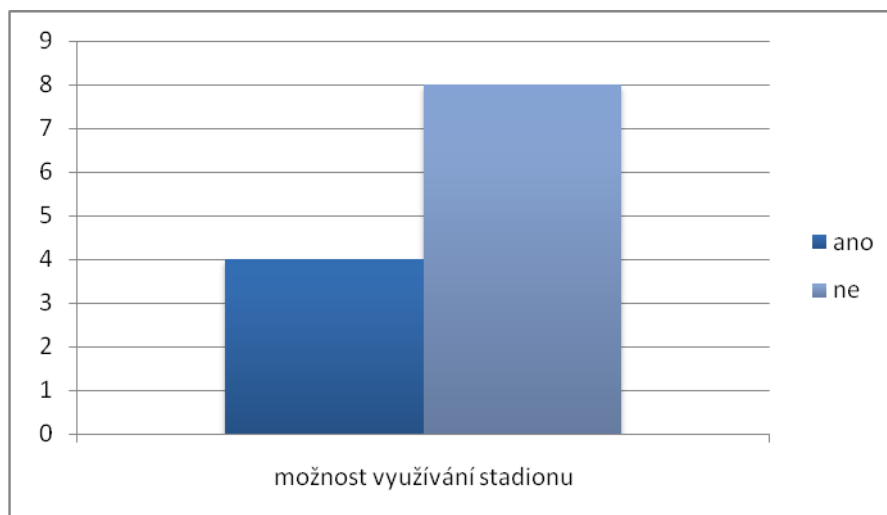


Graf 5 – Společná tělesná výchova

Většina škol uvedla, že od 6. třídy probíhá tělesná výchova dívek a chlapců již odděleně. Některé školy, které byly kontaktovány telefonicky, uvedly, že slučují vždy dva ročníky dohromady, a to jak dívek, tak i chlapců (6. a 7. ročník; 8. a 9. ročník) a také, že výuky plavání se účastní dívky a chlapci společně. Společnou tělesnou výchovu tedy absolvují žáci ve třech školách, oddělenou v devíti školách.

Možnost využití atletického stadionu

Další otázka zjišťovala, kolik škol má možnost využívat během školního roku k tréninku atletických disciplin atletický stadion /graf č. 6/.

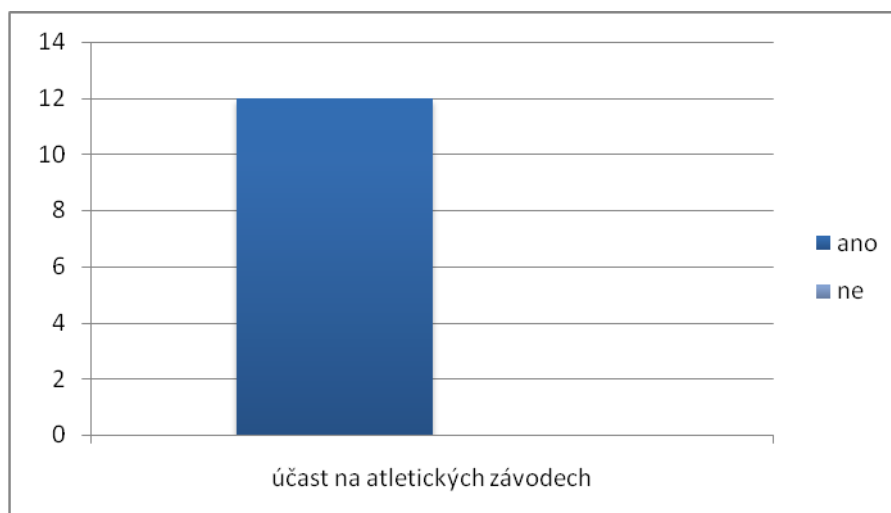


Graf 6 – Možnost využití atletického stadionu

Ukázalo se, že pouhé čtyři školy mají možnost přístupu na atletický stadion a všechny čtyři školy potvrdily její využívání. Některé z ostatních škol uvedly, že mají k dispozici venkovní hřiště, kde atletické disciplíny s žáky trénují.

Účast na atletických závodech

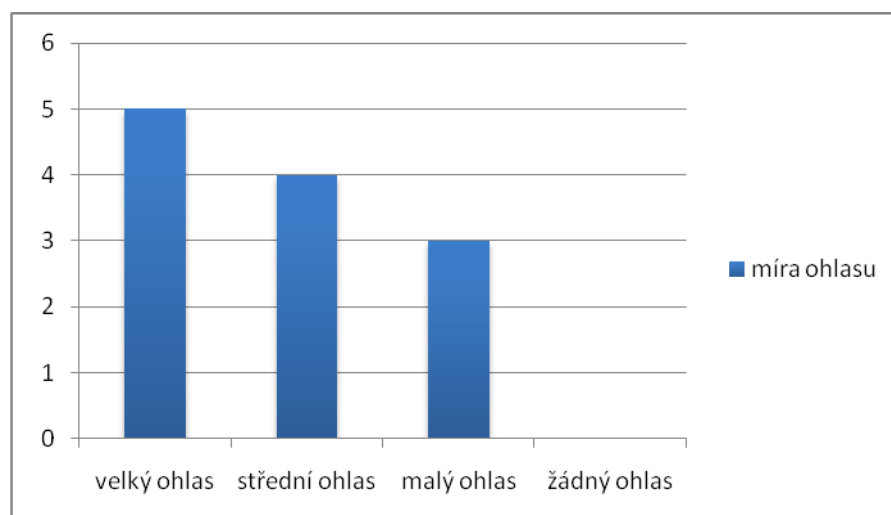
Třetí otázka zjišťovala, zda-li se základní školy zúčastňují atletických závodů /graf č. 7/.



Graf 7 – Účast na atletických závodech

Meziškolní atletické závody jsou v zásadě velice populární mezi učiteli tělesné výchovy a tudíž nebylo velkým překvapením, že všech dvanáct škol se účastní atletických závodů. Pro druhé stupně základních škol se pořádají tři různé typy atletických závodů – Pohár rozhlasu, atletický čtyřboj a přespolní běh.

Otázka zabývající se mírou ohlasu atletických závodů u žáků přímo navazuje na otázku předchozí – účast na atletických závodech /graf č. 8/.

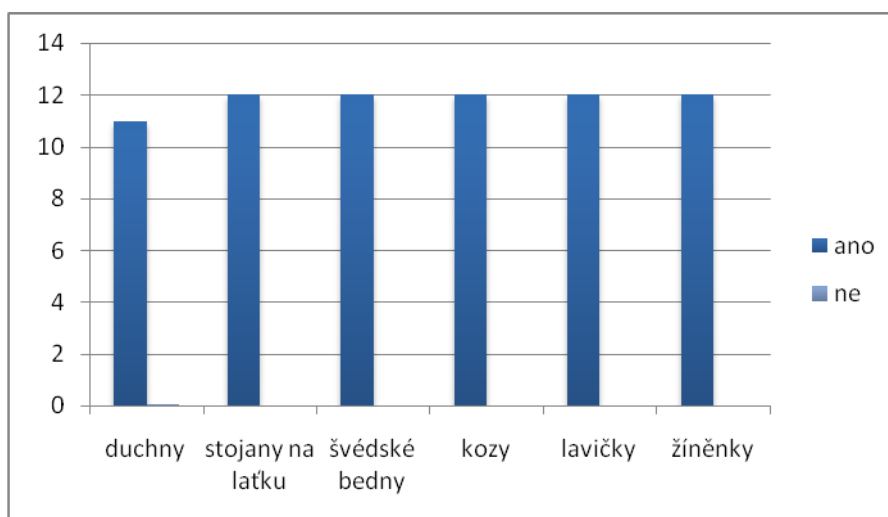


Graf 8 – Míra ohlasu atletických závodů u žáků

Porovnání míry ohlasu atletických závodů u žáků bylo zajímavé. Na výběr bylo dáno ze čtyř možností velký ohlas, střední ohlas, malý ohlas nebo žádný ohlas. Tyto kategorie byly ještě dále upřesněny, a to tak, že velký ohlas u žáků je v případě že, všechny disciplíny jsou plně obsazeny, u středního ohlasu je většina disciplín plně obsazena, u malého ohlasu je v každé disciplíně alespoň jeden zástupce školy a u žádného ohlasu jsou některé disciplíny bez zástupce školy. Velký ohlas byl většinou u škol, které mají během školního roku přístup na atletický stadion.

Vybavení školních tělocvičen

Anketa také obsahovala otázku o vybavení školních tělocvičen /graf č. 9/.



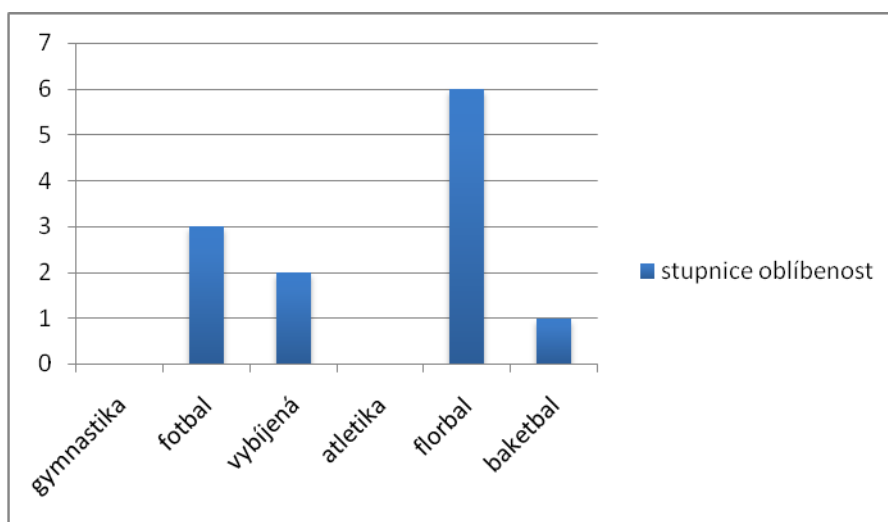
Graf 9 – Vybavení školních tělocvičen

Bylo vybráno takové nářadí, které může být použito při různých atletických cvičení v zimních měsících nebo v případě, že škola nemá přístup na atletický stadion či venkovní

hřiště. Všechny školy mají k dispozici stojany na laťku, švédské bedny, kozy, lavičky a žíněnky. Pouze jedna škola nevlastní duchny, ostatní školy je ve svém vybavení mají.

Oblíbenost sportů

Poslední otázka, která byla do ankety zahrnuta, se týkala oblíbenosti sportů mezi žáky základních škol /graf č. 10/.



Graf 10 – Oblíbenost sportů mezi žáky

Pro žáky je v dnešní době nejoblíbenějším sportem florbal, který uvedla polovina škol. Naopak nejneoblíbenějšími sporty jsou gymnastika a atletika, což jsou paradoxně sporty, které jsou z nabídky nejvhodnější pro všestranný rozvoj žáků.

9 Doporučení zařazování atletiky do tělesné výchovy

Na základě zkušeností získaných nejen ve škole, ale i během mého působení v atletickém klubu a také z prostudování školních vzdělávacích programů jsem se pokusila sestavit z mého pohledu vhodný plán tréninku atletiky na 2. stupni základních škol.

V každém ročníku by se žáci přiučili něčemu novému, a proto je plán tréninku atletiky rozdělen do čtyř částí, podle čtyř ročníků. Rozdělení atletického tréninku na dívčí a chlapeckou část je podle mého názoru zbytečné.

Nepochybně je důležité trénování všech základních atletických disciplin, které jsou uvedeny ve školních vzdělávacích programech – skok do dálky, skok do výšky, hod kriketovým míčkem, vrh koulí a také sprinty a běhy na podporu vytrvalosti. Tyto disciplíny společně se podílejí na všestranném rozvoji žáků.

Osobně bych ovšem kladla větší důraz na správnost provádění atletické abecedy, která nejen posiluje svalstvo využívané při běhu, ale zároveň slouží ke zlepšení koordinace pohybů horní a dolní poloviny těla při běhu. Také by neměla být opomenuta odrazová cvičení, která posilují dolní končetiny.

Výuka atletiky v 6. ročníku

Základním prvkem atletiky je atletická abeceda, která se skládá z liftinku, skipinku, zakopávání, předkopávání, odpichů a výškařských odrazů. Atletická abeceda slouží především k posílení svalových skupin potřebných při běhu a při skocích.

Často dochází k záměně termínů předkopávání a koleso. Předkopávání se provádí s propnutými koleny, zatímco koleso připomíná vysoký skipink s následným předkopnutím holenní části.

Veškeré sprinty na meziškolních atletických závodech se startují z nízkého startu. Pro školáky je důležité jej ovládat, protože u krátkých tratí mj. rozhoduje o vítězi právě způsob, jakým odstartuje. Pro trénování startovní reakce se v tělocvičně dají využívat polohové starty, starty z různých poloh (výběh ze sedu, z lehu atd.).

Pro co nejefektivnější běh, ať již to je sprint nebo vytrvalostní běh, je důležitá jeho technika. Ta se odvíjí od schopnosti žáka zkoordinovat pohyby horní a dolní poloviny těla při běhu. Atletická abeceda je výborným průpravným cvičením na koordinaci při běhu.

Běhy se dělí na sprinty, vytrvalostní a štafetové běhy. Štafetových běhů se účastní zpravidla čtyři běžci, kteří si mezi sebou předávají štafetový kolík. Žáci se učí technice předávky štafetového kolíku vrchem.

U skoků do dálky a do výšky je nejdůležitější především žáky naučit zkoordinovat fázi rozběhu s fází odrazu. Využívalo by se také odrazových cvičení pro posílení jejich dolních končetin. Při skoku vysokém žáci překonávají laťku způsobem střížným a učí se základům způsobu flop.

Poslední technickou disciplinou, kterou bych zavedla do šestého ročníku je hod kriketovým míčkem. Žáci se učí prozatím házet jen z kroku. Jde především o zažití správné techniky a posílení svalstva ramenního kloubu.

Výuka atletiky v 7. ročníku

V 7. ročníku dochází k opakování všech dovedností, které si žáci osvojili. Atletická abeceda nesmí být vynechána pro její účinky na svalovou soustavu a na zlepšení koordinace těla při běhu. V tomto ročníku klademe důraz na výškařské odrazy, které žáci využijí při skoku do výšky stylem flop.

Opakujeme techniku nízkého startu s následnými výběhy, které můžeme protáhnout až na 40 metrů, čímž žáci rovnou trénují sprinty. Krátké úseky také žáci běhají při tréninku štafetové předávky vrchem, kterou v 7. ročníku již trénují za běhu ve dvojicích. Není ovšem opomenut ani trénink vytrvalosti, kterou si žáci zlepšují během na středních tratích.

Žáci si při skoku do dálky opakují koordinaci fáze běhu s fází odrazu a dále provádějí odrazová cvičení pro posílení dolních končetin. Nově se seznamují s technikou fáze letu – skrčmo, a technikou fáze doskoku – snaha přenést váhu těžiště těla co nejrychleji vpřed. Žáci se také učí vyměřit si svůj rozběh.

Svůj rozběh si vyměřují i při skoku do výšky, ve kterém přeskakují laťku již flopem. Efektivním průpravným cvičením k naučení se techniky flop jsou výškařské odrazy,

kteří se žáci naučili v atletické abecedě. Stále se také věnují zkoordinování rozběhu s odrazem.

Při hodu kriketovým míčkem již žáci zapojují i rozběh, je proto důležité propojit fázi rozběhu s fází odhodu.

Výuka atletiky v 8. ročníku

Atletická abeceda je nepostradatelným prvkem atletiky, proto má své místo i v plánech výuky atletiky v osmém ročníku. K již známým prvkům, liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, odpichy a výškařské odrazy, se přidává jeden nový, a to koleso. Jak je již výše vysvětleno, koleso připomíná vysoký skipink s následným předkopnutím holenní části.

Z běžecké části atletiky žáci trénují nízké starty s následným výběhem, trénink na sprint 60 metrů, a ve dvojicích secvičují štafetovou předávku. Ve vytrvalostní části žáci trénují na osmi minutový běh, při kterém mohou libovolně měnit rychlost běhu, ale musí si umět rozložit síly na celých osm minut.

V skoku dalekém a vysokém již žádných nových prvků nepřibývá, žáci tedy upevňují a zlepšují již nabyté dovednosti. Stále se věnují odrazovým cvičením, které posilují jejich dolní končetiny, což je pro odrazovou fázi skoků.

Novou disciplínou, se kterou se žáci seznamují, je vrh koulí. Nejprve nacvičují fázi vrhu z bočního postavení a poté se věnují nácviku sunu.

Výuka atletiky v 9. ročníku

V devátém ročníku žáci opakují všechny části atletické abecedy – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, odpichy a výškařské odrazy. Atletická abeceda je důležitá pro zkoordinování pohybů horní a dolní poloviny těla při běhu a pro posílení svalstva potřebného k běhu.

Ve vytrvalostním tréninku se prodlužuje délka běhu z osmi minut na dvanáct minut. Trénink nízkého startu, startovní reakce, sprintů a štafetových předávek zůstává v devátém ročníku již nezměněn.

Ve skoku do výšky a do dálky již žáci pouze posouvají svá maxima a případně vylepšují svou techniku. Vrh koulí je jedinou disciplínou, ve které se žáci ještě přiučují něčemu novému – propojují techniku fáze sunu s fází odvrhu.

10 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo sestavit doporučení zařazování atletiky do školních vzdělávacích programů na 2. stupni základních škol. Tento cíl byl splněn na základě prostudování školních vzdělávacích programů příslušných základních škol.

Nepochybně je důležité trénování všech základních atletických disciplin, které jsou uvedeny ve školních vzdělávacích programech – skok do dálky, skok do výšky, hod kriketovým míčkem, vrh koulí a také sprinty a běhy na podporu vytrvalosti. Tyto disciplíny společně se podílejí na všestranném rozvoji žáků.

Bylo zjištěno, že se ve školních vzdělávacích programech klade malý důraz na správnost provádění atletické abecedy. Což není správné, protože atletická abeceda je základním atletickým cvičením, které nejen posiluje svalstvo využívané při běhu, ale zároveň slouží ke zlepšení koordinace pohybů horní a dolní poloviny těla při běhu. Také by neměla být opomenuta odrazová cvičení, která posilují dolní končetiny.

Technicky správně prováděný běh nejen zajišťuje lepší výsledky, ale také má výborné účinky na lidský organismus – zpevnění svalstva, zvýšení vitální kapacity plic, zlepšení krevního oběhu nebo redukce tělesné hmotnosti.

Ovšem úplně nejdůležitějším posláním atletiky v tělesné výchově je vypěstovat v žácích pozitivní vztah k pohybu jako takovému.

11 Literatura

1. FELT, K., KÉZR, M. *Atény 2004*. 1. vyd. Praha: Ottovo nakladatelství, 2004. 256 s. ISBN 80-7360-158-3.
2. JEŘÁBEK, J., aj. *Klíčové kompetence v základním vzdělávání*. Praha: VÚP, 2007. 75 s. ISBN 978-80-87000-07-6.
3. JEŘÁBEK, J., aj. *Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů v základním vzdělávání*. Praha: VÚP, 2005. 104 s. ISBN 80-87000-03-X.
4. JEŘÁBAK, P., *Atletická příprava dětí a dorost*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s., 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6.
5. JURSOVÁ, J. Klíčové kompetence. *Moodle server FP TUL* [online]. březen 2009. [cit. 2009-03-26]. Dostupné z <<https://moodle.fp.tul.cz/mod/resource/view.php?id=25066/>>.
6. JURSOVÁ, J. Průřezová témata. *Moodle server FP TUL* [online]. březen 2009. [cit. 2009-03-26]. Dostupné z <<https://moodle.fp.tul.cz/mod/resource/view.php?id=25068/>>.
7. KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2000. 159 s. ISBN 80-7184-608-2.
8. LUKÁŠOVÁ, J. Zrození běžce: start od nuly. *Run : the world magazine : první časopis o běhání!*, 2009, roč. 4, č. 2, s. 32-35. ISSN 1802-0615.
9. MŠMT. Bílá kniha - Národní program rozvoje vzdělávání v České republice. *Ministerstvo školství, mládež a tělovýchovy* [online]. prosinec 2002. [cit. 2002-12-04]. Dostupné z <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/strategicke-a-koncepcni-dokumenty-cerven-2009/>>.
10. NOVOTNÝ, F. *Stručný nástin dějin tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Pedagogická fakulta Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, 2006. 94 s. ISBN: 80-7044-833-4.
11. PAVLÍK, J. Tělesná zdatnost mladé populace nebezpečně klesá. *Muni.cz* [online]. prosinec 2005. [cit. 2005-12-20]. Dostupné z <http://info.muni.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=202&Itemid=93>.

12. READE, C. History of Track and Field. *Ezine articles* [online]. listopad 2008. [cit. 2008-11-06]. Dostupné z <<http://ezinearticles.com/?History-of-Track-and-Field&id=1654734/>>.
13. TUPÝ, J. Proč měnit vzdělávání. *Metodický portál RVP* [online]. listopad 2006. [cit. 2006-11-14]. Dostupné z <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/1001/proc-menit-vzdelavani.html/>>.
14. VÚP Praha. RVP ZV. *Metodický portál RVP* [online]. červenec 2006. [cit. 2006-07-24]. Dostupné z <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/643/rvp-zv.html/>>.
15. VÚP Praha. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. *Ministerstvo školství, mládež a tělovýchovy* [online]. únor 2005. [cit. 2005-2-15]. Dostupné z <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani/>>.
16. VÚP Praha. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Ministerstvo školství, mládež a tělovýchovy* [online]. srpen 2007. [cit. 2007-08-29]. Dostupné z <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007/>>.

12 Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1 – Anketa

Příloha č. 2 – ŠVP Základní školy Vojnovičova v Ústí nad Labem

Příloha č. 3 – ŠVP Základní školy Rabasova v Ústí nad Labem

Atletika v TV - ANKETA

Vážení učitelé, tato anketa je součástí bakalářské práce, která vzniká na Katedře TV fakulty přírodovědně-humanitní Technické univerzity v Liberci. Cílem práce je zjistit, v jakém rozsahu je atletika zařazována do školských vzdělávacích programů u žáků na druhém stupni základních škol. Děkuji za spolupráci.

Vyplňte prosím následující údaje:

ZŠ: _____

1. Mají chlapani a dívky společnou tělesnou výchovu?

ANO NE

2. Má Vaše škola možnost využití atletického stadionu?

ANO NE

2a. Pokud ano, využívá jej?

ANO NE

3. Zúčastňuje se Vaše škola meziškolních atletických závodů?

ANO NE

3a. Pokud ano, je u žáků:

- a) velký ohlas (všechny discipliny plně obsazeny)
- b) střední ohlas (většina disciplin plně obsazena)
- c) malý ohlas (v každé disciplině alespoň jeden zástupce)
- d) žádný ohlas (některé discipliny bez zástupce)

| |
|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

4. Poskytuje Vaše tělocvična následující nářadí?

- a) duchny
- b) stojany na laťku
- c) švédské bedny
- d) kozy
- e) lavičky
- f) žíněnky

| | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | ANO | <input type="checkbox"/> | NE |
| <input type="checkbox"/> | ANO | <input type="checkbox"/> | NE |
| <input type="checkbox"/> | ANO | <input type="checkbox"/> | NE |
| <input type="checkbox"/> | ANO | <input type="checkbox"/> | NE |
| <input type="checkbox"/> | ANO | <input type="checkbox"/> | NE |
| <input type="checkbox"/> | ANO | <input type="checkbox"/> | NE |

5. O jaký sport z dané nabídky projevují děti největší zájem?

- a) gymnastika
- b) fotbal
- c) vybíjená
- d) atletika
- e) florbal
- f) basketbal

| |
|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

Příloha č. 2 – ŠVP Základní školy Vojnovičova v Ústí nad Labem

| Vzdělávací obor: Tělesná výchova Ročník: 6.-7. | | |
|---|---|--|
| Učivo | Školní výstupy | Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata) |
| <ul style="list-style-type: none"> - Atletika - atletická abeceda (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, oštěpařský krok, cval stranou) - rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování, - hody granátem a kriketovým míčem, skok do dálky - skok do výšky (flopem) - rychlé starty (ze stoje, ze sedu, z lehu) | | <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osobnostní rozvoj - komunikace |
| Vzdělávací obor: Tělesná výchova Ročník: 8.-9. | | |
| Učivo | Školní výstupy | Přesahy a vazby (mezipředmětové vztahy, průřezová témata) |
| <ul style="list-style-type: none"> - Atletika - atletická abeceda, - (lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, odpichy, oštěpařský krok, cval stranou) - skok do dálky z místa - skok do výšky (flopem) - rychlé starty (ze stoje, sedu, lehu) - rychlé běhy na krátkou trať, postupné zrychlování, - hody granátem a kriketovým míčem - skok do dálky | <p>- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech</p> | <p>OSV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sociální rozvoj - kooperace a kompetice |

Příloha č. 3 – ŠVP Základní školy Rabasova v Ústí nad Labem

| Vzdělávací oblast | předmět | VĚKOVÉ OBDOBÍ | ROČNÍK |
|---|---|------------------|---|
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | <i>TĚLESNÁ VÝCHOVA CHLAPCI</i> | 3. | 6. |
| Provádí speciální běžecká cvičení Využívá nízkého startu Seznamuje se se základy štafetové předávky | <i>Atletika Běh</i> | | ENV – vztah člověka k prostředí - lidské aktivity a problémy životního prostředí |
| Koordinuje fázi rozběhu a odrazu, rozměřuje si délku rozběhu Rozvíjí své odrazové schopnosti K překonání laťky užívá střížného způsobu a techniku flopu | <i>Atletika Skok daleký Skok vysoký</i> | | |
| Spojuje fázi rozběhu a odhodu Zpevňuje svalstvo ramenního kloubu | <i>Atletika Hod míčkem</i> | Př - anatomie | |
| Vzdělávací oblast | <i>předmět</i> | VĚKOVÉ OBDOBÍ | ročník |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | <i>TĚLESNÁ VÝCHOVA DÍVKY</i> | 3. | 6. |
| Spojuje fázi rozběhu a odhodu Zpevňuje svalstvo ramenního kloubu | <i>Atletika Hod míčkem</i> | Př – první pomoc | |
| Provádí speciální běžecká cvičení Využívá nízkého startu Seznamuje se základy štafetové předávky | <i>Atletika Běh</i> | | ENV – vztah člověka k prostředí - lidské aktivity a problémy životního prostředí |
| Koordinuje fázi rozběhu a odrazu, rozměřuje si délku rozběhu Rozvíjí své odrazové schopnosti K překonání laťky užívá střížného způsobu a techniku flopu | <i>Atletika Skok daleký Skok vysoký</i> | | |

Příloha č. 3 – ŠVP Základní školy Rabasova v Ústí nad Labem

| Vzdělávací oblast | <i>předmět</i> | VĚKOVÉ OBDOBÍ | ročník |
|---|---|---------------|---|
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | <i>TĚLESNÁ VÝCHOVA CHLAPCI</i> | 3. | 7. |
| Opakuje speciální běžecká cvičení Zvyšuje svou výkonnost v běhu na 60 m Zlepšuje vytrvalost v bězích na střední vzdálenosti Ve dvojici secvičuje štafetovou předávku | <i>Atletika Běh</i> | | ENV – vztah člověka k prostředí - lidské aktivity a problémy životního prostředí |
| Koordinuje fázi rozběhu a odrazu, rozměřuje si délku rozběhu Rozvíjí své odrazové schopnosti K překonání laťky užívá techniku flopu | <i>Atletika Skok daleký Skok vysoký</i> | | |
| Zvyšuje svou výkonnost v hodu kriketovým míčkem Zpevňuje svalstvo ramenního kloubu | <i>Atletika Hod míčkem</i> | Př - anatomie | |
| Vzdělávací oblast | <i>předmět</i> | VĚKOVÉ OBDOBÍ | ročník |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | <i>TĚLESNÁ VÝCHOVA DÍVKY</i> | 3. | 7. |
| Zvyšuje svou výkonnost v hodu kriketovým míčkem Zpevňuje svalstvo ramenního kloubu | <i>Atletika Hod míčkem</i> | Př – anatomie | |

Příloha č. 3 – ŠVP Základní školy Rabasova v Ústí nad Labem

| | | | |
|---|---|---------------|---|
| Opakuje speciální běžecká cvičení Využívá nízkého startu Zvyšuje svou výkonnost v běhu na 60m Zlepšuje vytrvalost v bězích na střední vzdálenosti Ve dvojici secvičuje štafetové předávky | <i>Atletika Běh</i> | | ENV – vztah člověka k prostředí - lidské aktivity a problémy životního prostředí |
| Koordinuje fázi rozběhu a odrazu, rozměřuje si délku rozběhu Rozvíjí své odrazové schopnosti K překonání laťky užívá techniky flopu | <i>Atletika Skok daleký Skok vysoký</i> | | |
| Vzdělávací oblast | <i>předmět</i> | VĚKOVÉ OBDOBÍ | ročník |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | <i>TĚLESNÁ VÝCHOVA CHLAPCI</i> | 3. | 8. |
| Opakuje speciální běžecká cvičení Zvyšuje svou výkonnost v běhu na 60 m Zlepšuje vytrvalost v bězích na střední vzdálenosti | <i>Atletika Běh</i> | | ENV – vztah člověka k prostředí - lidské aktivity a problémy životního prostředí |
| Koordinuje fázi rozběhu a odrazu Rozvíjí své odrazové schopnosti K překonání laťky užívá techniku flopu | <i>Atletika Skok daleký Skok vysoký</i> | | |
| Nacvičuje fázi vrhu z bočního postavení Nacvičuje techniku sunu Zpevňuje svalstvo ramenního kloubu | <i>Atletika Vrh koulí</i> | Př - anatomie | |
| Vzdělávací oblast | <i>předmět</i> | VĚKOVÉ OBDOBÍ | ročník |

Příloha č. 3 – ŠVP Základní školy Rabasova v Ústí nad Labem

| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA DÍVKY | 3. | 8. |
|--|---|---------------|---|
| Nacvičuje fázi vrhu z bočního postavení Zpevňuje svalstvo ramenního kloubu | <i>Atletika Vrh koulí</i> | Př - anatomie | |
| Opakuje speciální běžecká cvičení Využívá nízkého startu Zvyšuje svou výkonnost v běhu na 60m Zlepšuje vytrvalost v běžích na střední vzdálenosti Ve dvojici secvičuje štafetové předávky Rozvíjí vytrvalostní schopnosti při běhu v terénu, má možnost střídát rychlost běhu, umí si rozložit síly při běhu do 8 min | <i>Atletika Běh</i> | | ENV – vztah člověka k prostředí - lidské aktivity a problémy životního prostředí |
| Koordinuje fázi rozběhu a odrazu, rozměřuje si délku rozběhu Rozvíjí své odrazové schopnosti K překonání laťky užívá techniky flopu | <i>Atletika Skok daleký Skok vysoký</i> | | |
| Vzdělávací oblast | <i>předmět</i> | VĚKOVÉ OBDOBÍ | ročník |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | TĚLESNÁ VÝCHOVA CHLAPCI | 3. | 9. |
| Opakuje speciální běžecká cvičení Zvyšuje svou výkonnost v běhu na 60 m Zlepšuje vytrvalost v běžích na střední vzdálenosti | <i>Atletika Běh</i> | | ENV – vztah člověka k prostředí - lidské aktivity a problémy životního prostředí |

Příloha č. 3 – ŠVP Základní školy Rabasova v Ústí nad Labem

| | | | |
|---|---|---------------|---|
| Koordinuje fázi rozběhu a odrazu Rozvíjí své odrazové schopnosti K překonání laťky užívá techniku flopu | <i>Atletika</i> <i>Skoky</i> | | |
| Spojuje fázi sunu a odvrhu Zpevňuje svalstvo ramenního kloubu | <i>Atletika</i> <i>Vrh koulí</i> | Př - anatomie | |
| Vzdělávací oblast | <i>předmět</i> | VĚKOVÉ OBDOBÍ | ročník |
| ČLOVĚK A ZDRAVÍ | <i>TĚLESNÁ VÝCHOVA</i> <i>DÍVKY</i> | 3. | 9. |
| Nacvičuje fázi vrhu z bočního postavení A techniku sunu Zpevňuje svalstvo ramenního kloubu | <i>Atletika</i> <i>Vrh koulí</i> | Př - anatomie | |
| Opakuje speciální běžecká cvičení Využívá nízkého startu Zvyšuje svou výkonnost v běhu na 60m Zlepšuje vytrvalost v běžích na střední vzdálenosti Ve dvojici secvičuje štafetové předávky Rozvíjí vytrvalostní schopnosti při běhu v terénu, má možnost střídat rychlost běhu, umí si rozložit síly při běhu do 12 min | <i>Atletika</i> <i>Běh</i> | | ENV – vztah člověka k prostředí - lidské aktivity a problémy životního prostředí |
| Koordinuje fázi rozběhu a odrazu, rozměřuje si délku rozběhu Rozvíjí své odrazové schopnosti K překonání laťky užívá techniky flopu | <i>Atletika</i> <i>Skok daleký</i> <i>Skok vysoký</i> | | |