

## Virtuální hospice – tělesná výchova: Cvičení na stanovištích

Odborná analýza hodiny (evaluace)

Autor: Mgr. Šárka Maleňáková

### Cíl hodiny /dílčí cíle na jednotlivých stanovištích

Cílem hodiny tělesné výchovy, kterou prezentoval pan učitel Častulík s chlapci kvinty na gymnáziu v České Lípě, bylo maximální efektivní využití času vyučovací jednotky pro aktivní pohyb žáků. Vyučující zvolil cvičení na 3 stanovištích, přičemž na jednom stanovišti se zaměřil na nácvik skoků na malé trampolíně, na dvou dalších stanovištích zvolil doplňková cvičení v podobě hry streetballu a florbalu, s cílem rozvíjení pohybových dovedností v těchto hrách. Z hlediska hlavních složek výchovně vzdělávacího procesu jde o hodinu expozičně fixační. V současné době se nedoporučuje realizovat čisté nácvičné hodiny, protože jsou fyziologicky málo účinné a při větším počtu žáků (v našem případě 20 chlapců) jsou i časově neefektivní. V každé vyučovací jednotce bychom měli rozvíjet nejen pohybové schopnosti, ale také zdokonalovat pohybové dovednosti.

### Prostorové využití tělocvičny, bezpečnost studentů

Pan učitel vhodně řešil rozdělení tělocvičny na třetiny, kde krajní část tělocvičny byla využita pro streetball, střední část ohraničená lavičkami pro florbal a druhá krajní část pro nácvik skoků na trampolíně, s potřebnou asistencí vyučujícího. Ten tak měl dostatečný přehled o všech studentech, přestože aktivně pracoval pouze s jednou skupinou. Bezpečnost na herních stanovištích byla zajištěna upozorněním na pravidla a hru fair play. Na stanovišti skoků na trampolíně zajišťoval bezpečnost pan Častulík. Doskočná plocha byla dostatečně velká, dopadové žíněny (duchny) byly zajištěny proti posunu svázáním, kolem dopadových žíněnek byly správně rozmístěny klasické žíněny.

### Vhodnost zařazených aktivit a práce s časem

V této části bych se nejdříve zaměřila na vlastní skladbu vyučovací jednotky a plynule přešla k diskusi o vhodnosti zařazených aktivit.

Každá vyučovací jednotka tělesné výchovy by měla mít jistou strukturu. Strukturou je myšlen souhrn částí v jejich vzájemných vztazích. Teorie hovoří o 3 a více částech, vlastní praktické provedení hodiny bývá ovlivněno různými činiteli, proto je možno přijmout i různé podoby. Je však nutno vždy přihlížet k fyziologickým, didaktickým, pedagogickým a psychologickým zákonitostem a podle nich hodinu tvořit. Doporučovaná stavba vyučovací jednotky je následující:

### 1. Úvodní část:

Hlavním cílem úvodní části je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací jednotky tělesné výchovy a vytvořit předpoklady pro splnění cílů. První minuty jsou obvykle věnovány navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny, nastavení určitých pravidel pro práci v hlavní části. Další minuty by měly být věnovány přípravě organismu pro zátěž, k čemuž slouží zahřátí organismu a strečink zvyšující rozsah pohybu. Jde v podstatě o přípravu hybného systému a prevenci proti jeho poškození při dynamickém cvičení. Délka úvodní části by se měla pohybovat kolem 12 minut.

V našem případě se pan učitel věnoval pouze sdělení cíle vyučovací jednotky a vlastní organizaci a předal skupinám žáků, kteří začínali své aktivity na streetballu a florbalu jen ústní informací a postupným zatěžováním organismu. Výsledkem byla ve většině případů, dle videozáznamu, plná zátěž okamžitým přejitím k vlastní hře a v podstatě k hlavní části hodiny. Pouze skupina začínající na trampolíně prošla v úvodu 3 a půl minutovým rozcvičením, zaměřeným na skoky na trampolíně a zpevňovacím cvičením, bohužel bez zahřátí organismu. Tato část hodiny, tedy rozcvičení, se opakovala u zbývajících skupin až po fyzické zátěži a prakticky jako součást hlavní části hodiny, tedy až při střídání na stanoviště trampolíny. U druhé skupiny trvala část rozcvičení 3 minuty a u třetí skupiny něco málo přes 4 minuty. Zde vidím zásadní problém. Navrhovala bych společnou zahřívací část a rozcvičení pro všechny skupiny. Tím by se zvýšila doba, kterou by pan učitel mohl věnovat vlastnímu nácviku skoků na trampolíně, což bylo hlavním tematickým zaměřením vyučovací jednotky tělesné výchovy.

### 2. Hlavní část:

Ta je pro výsledek vyučovací jednotky základem. Pan učitel se zaměřil na nácvik nových pohybových dovedností na trampolíně, kterým předcházelo vysvětlení, upozornění na chyby a kritická místa cvičení (např. změna těžiště). Tato nácvičná část hodiny je náročná na udržení pozornosti a vzhledem k formě cvičení, kdy může cvičit pouze jeden žák, je z hlediska využití cvičebního času často velmi málo efektivní. Pan učitel vhodně využil pro zvýšení efektivity vyučovací jednotky doplňková cvičení v podobě streetballu a florbalu. Obě hry patří k oblíbeným a příznivě motivují k pohybové aktivitě.

### 3. Závěrečná část:

Cílem této části vyučovací jednotky by mělo být celkové uklidnění organismu po absolvované zátěži, protažení svalů posturálních, které mají tendenci ke zkracování a zároveň posílení svalů fázických, jež mají tendenci k ochabování. Vše pomocí strečinkových cviků s delší výdrží v maximálních polohách. Úplně na závěr je vhodné zařadit zhodnocení průběhu celé hodiny.

Pan učitel pojal závěr pouze teoreticky bez celkového uklidnění a strečinku. Přibližně 1,5 min. věnoval hodnocení aktivit na trampolíně, což bylo hlavním tematickým cílem vyučovací jednotky. Co se týká hodnocení doplňkových aktivit, bylo spíše upřesněním pravidel a vysvětlením, co nového žáci ve vztahu ke klíčovým kompetencím vlastní hrou získali, co zvládli. Postrádala jsem hodnocení výsledků jednotlivých týmů při streetballu a florbalu v závěrečné fázi. Výsledek utkání je vždy pro hráče nejdůležitější motivační prostředek.

### Celkové hodnocení efektivity vyučovací jednotky z hlediska času

Za výbornou efektivitu vyučovací jednotky tělesné výchovy považujeme hodnoty nad 22 min. aktivního cvičebního času. V prezentované hodině dosáhl vyučující průměrně 26 min. cvičebního času a lze hovořit o výborné efektivitě. Výsledný ztrátový čas, tedy čas kdy byl žák pasivní a čekal, než na něj přijde řada ke cvičení, se pohyboval kolem 6 minut. Zbývající čas byl využit jako nutný pedagogický.

Je škoda, že pan učitel měl tělocvičnu předem nachystanou, neboť i při vlastním chystání náradí a náčiní si hospitující osoba může udělat obrázek o organizačních schopnostech

učitele, komunikaci a spolupráci žáků a jejich morálně volných vlastnostech. Tento tzv. pedagogický čas by se promítl do hodnocení efektivity hodiny, respektive aktivního cvičebního času. Mohli jsme jen hodnotit část závěrečného úklidu, kdy přesně nevíme, proč se na ní podílela jen kvinta A. Pan učitel nemusel konkrétně určit kdo, jak a co bude uklízet, žáci se jeví jako velmi sebraní a všichni spolupracovali. Zřejmě je to dáno velmi pozitivním, trvalým a soustavným působením osobnosti pana učitele Častulíka. Úklid pomůcek trval jen dvě a půl minuty, což opět nahrává zvýšení efektivity vyučovací jednotky.

### **Interakce mezi učitelem a žákem a mezi žáky navzájem**

Výuka tělesné výchovy vyžaduje velkou škálu řídicích a organizačních dovedností, má-li být zachována bezpečnost žáků, zajímavost a atraktivita vyučovací jednotky a v neposlední řadě efektivní využití vyučovacího času pro maximální zapojení žáků do cvičení. Pan učitel působí dojmem zkušeného učitele, jeho jednání je jisté, uvolněné, sebevědomé, díky aktivitám, které pro žáky nachystal, bylo vidět, že vzbudil zájem o výuku.

Vlastní interakce mezi učitelem a žákem (žáky) probíhala pouze na stanovišti skoků na trampolíně. Na ostatních dvou stanovištích zvolil pro žáky doplňková cvičení v podobě samostatné hry, která přispívá k rozvoji pohybových dovedností, vytrvalosti, samostatnosti, aktivity, rozvíjí kompetence komunikativní a sociální. Žáci jsou, jak je vidět, na tuto formu práce zvyklí a nečiní jim problémy. Ze záznamu vyučovací jednotky nebyl patrný žádný konflikt či problém, který by musel vyučující řešit.

### **Práce s „růzností“ (zohlednění specifických stylů učení, zájmů, dosavadních zkušeností)**

Vhodným využitím didaktických stylů učení, postupů, organizací vyučování je možno zvýšit efektivitu vyučovací jednotky z hlediska času, obsahu, prohloubit emocionální prožívání prováděných cvičení a činností a změnit postoj žáků k pohybové aktivitě.

Na stanovišti skoků na trampolíně pan učitel využil styl příkazový, tedy veškerá rozhodnutí prováděl sám, žáci cvičili podle jeho pokynů a instrukcí. Tento styl je běžný, nejčastěji užívaný, většinou nedochází ke kázeňským problémům. Při výuce nových dovedností na trampolíně a malé zkušenosti žáků s touto pohybovou aktivitou se jeví jako nejvhodnější a správně použitý. Na stanovištích streetballu a florbalu byl využit didaktický styl se samostatným objevováním, tedy řešením problémů v herních situacích. Této formy lze využít až tehdy, kdy žáci zvládají základní herní dovednosti a herní činnosti jednotlivce, jsou schopni se řídit pravidly fair play a jsou vybaveni základními sociálními a personálními kompetencemi. Hra patří k vhodným motivačním prvkům ve vztahu k pohybovým aktivitám žáků. V našem případě byl zvolený didaktický styl obohacen zapojením žáků do řízení a rozhodování.

### Hodnocení na základě použitých forem práce

V průběhu celé vyučovací jednotky byla zvolena forma skupinové práce, přičemž vyučující neřídil přímo činnost v jednotlivých skupinách, ale pouze na stanovišti skoků na malé trampolíně. Skupiny byly předem vytvořeny, z videozáznamu není dobře zřetelné, jaký klíč pro rozdělení žáků do skupin pan učitel zvolil. Je však patrný výchovný cíl práce žáků ve skupině. Pouze u průpravných a zpevňovacích cvičení pro skoky na trampolíně byla zvolena forma práce ve dvojicích.

Pro zvýšení efektivity vyučovací jednotky tělesné výchovy zaměřené na nácvik pohybových dovedností a skoků na trampolíně využil pan učitel specifické didaktické formy – doplňkových cvičení. Ta slouží žákům k rozšíření hlavní tělocvičné činnosti o další doplňkové činnosti. Vyučujícímu se tak podařilo zvýšit hodnotu cvičebního času na úkor ztrátového času, který by vznikl při čekání na cvičení na trampolíně. Při počtu 20 žáků by hodnota ztrátového času při tomto typu cvičení byla dosti vysoká. Současně při vhodném výběru doplňkových činností se stává hodina fyzicky náročnější a prožitkovější.

**Pohled žáků na hodinu (jak se cítili, užili si hodinu, měli z něčeho obavy, naučili se něco, co jim pomáhalo), hodnocení žáků**

V úvodu hodiny pan učitel sdělil chlapcům cíl hodiny. Z vizuálního i slovního projevu nejsou patrné pocity spokojenosti ani nespokojenosti s náplní hodiny. Vlastní přirozené emoce se projeví až při hře. Tuto skutečnost přičítám netradičnímu natáčení, o kterém žáci zřejmě věděli předem, stejně jako o průběhu a náplni hodiny. Celkově hodina působila uceleným plynulým dojmem, žáci si hodinu užívali. Pouze při nácviku skoků na trampolíně by se mohly projevit jisté obavy z výkonu při přeskočení překážky. Pan učitel postupoval velmi systematicky a odbourával postupně veškeré chyby u jednotlivců, průběžně hodnotil jednotlivé cviky a radil žákům, jak správně provádět skoky. Jediný problém, který nastal, byl u skoků se změnou těžiště, na který včas upozornil. Zde bych navrhovala opakovat cvičení alespoň 3x. Žáci si tak lépe uvědomí a prožijí pohyb a současně na základě rady učitele se mohou pokusit odstranit chyby, které dělali. Zde se mohla promítnout jistá sebereflexe a reflexe ze strany učitele. Dále bych navrhla možnost volby aktivním učením, kdy žáci po prvním pokusu učitelé popíší, co pokrčení nohou s jejich rovnováhou udělá a pokusí se vysvětlit, proč a co udělat pro správné provedení cviku a závěrečný dopad do stoje spojného.

Jak už jsem se dříve zmínila v popisu závěrečné části hodiny, postrádala jsem hodnocení výsledků jednotlivých týmů při streetballu a florbalu v závěrečné fázi.

## Závěr

I přes některé připomínky a náměty oceňuji snahu pana učitele Častulíka o maximální využití vyučovací jednotky tělesné výchovy pro důležitý a nutný aktivní pohyb všech žáků a vyzkoušení si různých rolí při pohybových aktivitách. Jen tímto způsobem lze zvyšovat pohybovou úroveň našich žáků, zájem o tělesnou výchovu a pomocí emočně zajímavých pohybových aktivit a prožitkových cvičení pěstovat trvalý pozitivní vztah k pohybu a potřebu jej provozovat po celý život.