

**Lekce
3.6**

ROZVÍJÍME VŮLI POHYBEM

Eva Weisová



osv

PhDr. Eva Weislová

ROZVÍJÍME VŮLI POHYBEM

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

Seberegulace a sebeorganizace

Lekce 3.6

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea

Katusická 712, 197 00, Praha 9

www.odyssea.cz

Počet stran: 47

Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce a v textu: © Mgr. Anna Pekárková

© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-39-5

OBSAH:

1	Úvod.....	4
1.1	Smysl lekce	4
1.2	Struktura lekce	5
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky	6
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	8
1.5	Témata a cíle lekce.....	8
2	Jak realizovat tuto lekci.....	10
2.1	TÉMA A - Jak pomoci vůle zlepšovat své výkony.....	10
2.1.1	Cíle	10
2.1.2	Praktická teorie	10
2.1.3	Doporučený postup	13
2.1.4	Evaluace	14
2.1.5	Seznam aktivit.....	15
2.2	TÉMA B - JAK SI UŽÍT RADOST Z POHYBU.....	18
2.2.1	Cíle	18
2.2.2	Praktická teorie	18
2.2.3	Doporučený postup	19
2.2.4	Evaluace	20
2.2.5	Seznam aktivit.....	21
2.3	TÉMA C – Jak si vytvořit tréninkový deník pro zlepšení fyzické kondice 22	
2.3.1	Cíle	22
2.3.2	Praktická teorie	22
2.3.3	Doporučený postup	23
2.3.4	Evaluace	24
2.3.5	Seznam aktivit.....	25
3	Použitá a doporučená literatura	26
4	Podrobný popis vybraných aktivit	27
	A1 Hra na role	27
	A2 Soutěživé hry ve dvojicích.....	28

	A3 Sportovní týmy	29
	A4 Kolečko fyzických dovedností.....	30
	A5 Příjemný pohyb.....	31
	A6 Překonej sám sebe.....	32
	A7 Co mi dělá dobře.....	33
	A8 Odhadni svůj výkon.....	34
	B1 Indiánský běh	35
	B2 Šance pro všechny.....	36
	B3 Tělocvik mých snů.....	37
	C1 Klady a zápory pohybových aktivit	38
	C2 Seřad' aktivity podle užitečnosti	39
	C3 Pexeso aktivit.....	40
	C4 Tvoříme tréninkový deník.....	41
5	PŘÍLOHY	42
	Příloha P1	42
	Příloha P2	43
	Příloha P3	45
	Příloha P4	46
	Příloha P5	47

1 Úvod

1.1 SMYSL LEKCE

Vážení kolegové,

tento text vznikl jako pomůcka pro učitelské sbory, které chtějí týmově zpracovat osobnostní a sociální výchovu do svého školního vzdělávacího programu a do běžné praxe své školy. Smyslem textu je především:

1. Usnadnit učitelům orientaci v základních pojmech, tématech a cílech osobnostní a sociální výchovy (dále jen OSV).
2. Nabídnout ukázky konkrétních postupů a konkrétních aktivit, které je možno využít ve školní výuce OSV.

Lekce OSV jsou vytvořeny jako *průřezové*. Znamená to, že nejsou rozpracovány pro konkrétní ročník nebo předmět. Rozhodnutí o tom, která témata a které cíle bude škola realizovat v jakém ročníku nebo předmětu, zůstává vždy na konkrétní škole. Lekce by měla být realizována průběžně napříč předměty díky spolupráci celého učitelského sboru. Navíc by měla být obohacena dalšími nápady a zkušenostmi učitelů z dané školy.

Studiu konkrétní lekce by měla předcházet celoškolská diskuse o tom, které osobnostní vlastnosti a sociální dovednosti svých žáků chce škola rozvíjet především.

Doporučujeme, aby učitelé z konkrétní školy nejdříve společně prostudovali, prodiskutovali a naplánovali do ŠVP pouze ty lekce, které odpovídají celoškolským prioritám. Ostatní lekce mohou například používat jen ti učitelé, kteří se specializují na příslušná témata.

Věříme, že Vám text pomůže při hledání právě té Vaší cesty k OSV!

Projekt Odyssea, tým projektu „Zavádění OSV do ŠVP“, 2006-2007

**Máme zájem o Vaše nápady a připomínky k této lekci.
Budeme moc rádi, když nám je pošlete na adresu:**

lekce@odyssea.cz

1.2 STRUKTURA LEKCE

Na začátku, v podkapitole 1.3 Úvodní otázky pro učitele i žáky, stručně přibližujeme čtenářům hlavní témata lekce.

V podkapitole 1.4 Očekávaný výstup lekce naleznete přesné znění očekávaného výstupu osobnostní a sociální výchovy, ke kterému byla tato lekce vypracována. Jedná se o cílovou vlastnost osobnosti žáka nebo o sociální dovednost žáka, kterou se snažíme rozvíjet.

Podkapitola 1.5 Témata a cíle lekce obsahuje seznam dílčích měřitelných cílů, které odpovídají očekávanému výstupu lekce. Tyto dílčí cíle jsou uspořádány do témat označených písmeny A, B, C ...

V kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci naleznete informace o tom, jak můžeme během vyučování naplňovat dílčí cíle OSV. Kapitola 2 je uspořádána podle jednotlivých témat této lekce (A, B, C ...).

Každé téma obsahuje podkapitoly:

- ◆ *Cíle*
- ◆ *Praktická teorie*
- ◆ *Doporučený postup*
- ◆ *Evaluační*
- ◆ *Seznam aktivit*

V kapitole 3 Použitá a doporučená literatura naleznete přesné informace o zdrojové literatuře.

Poslední kapitola 4 Podrobný popis vybraných aktivit obsahuje podrobný popis vybraných aktivit, na které odkazujeme v kapitole 2. Aktivity jsou seřazeny podle jednotlivých témat (A, B, C...).

UPOZORNĚNÍ 1: Seznam aktivit v kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci obsahuje pouze názvy a stručnou charakteristiku aktivit. Podrobný popis aktivit naleznete až na konci lekce v kapitole 4 Podrobný popis vybraných aktivit nebo v použité a doporučené literatuře.

UPOZORNĚNÍ 2: Cíle lekce je samozřejmě možno naplňovat i mnoha dalšími aktivitami, které v lekci nejsou zmíněny. Výběr konkrétních aktivit a jejich úprava pro konkrétní skupinu žáků je vždy v rukou učitele.

1.3 ÚVODNÍ OTÁZKY PRO UČITELE I ŽÁKY

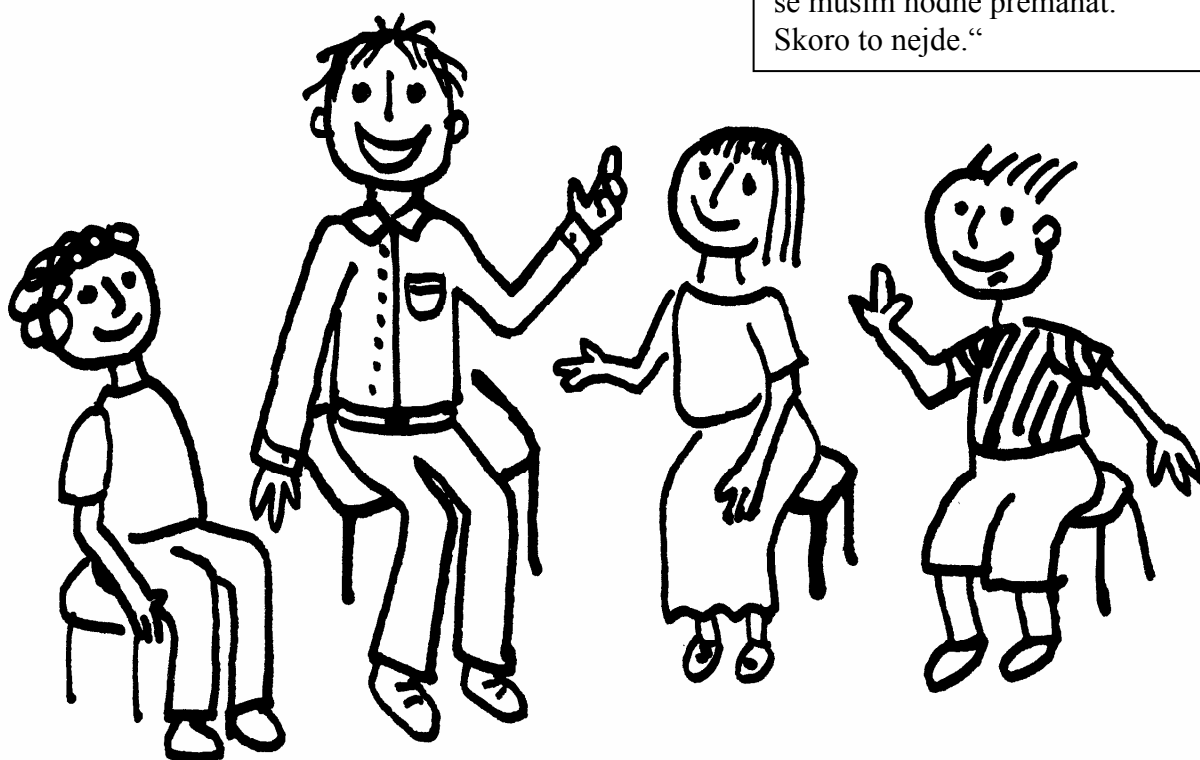
Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- ◆ Co si představíte, když se řekne „vůle“, a ve kterých situacích ji používáme?
- ◆ Jmenujte konkrétní příklady, kdy jste použili vůli.
- ◆ Jak lze využít vůli při pohybových činnostech?
- ◆ Používáme vůli pouze pro zlepšování výkonu (výsledku)?
- ◆ Jak chápeš větu: „Když už nemůžeš, máš ještě 60% sil.“ Je to pravda?
- ◆ Uveďte příklady, kdy nemá smysl dokončit aktivitu. Uveďte z jakých důvodů.
- ◆ Umíš si představit pohybovou aktivitu, která by ti „dobíjela baterie“ (běh, plavání, bruslení,...)? Čím se tato aktivita liší od výkonnostního pohybu?

Učitel: „Jak můžeme rozvíjet vůli tělesným pohybem?“

Žák: „Třeba když chci pravidelně trénovat fotbal, tak se musím hodně přemáhat. Skoro to nejde.“



1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák uplatňuje vůli při pohybových činnostech.

1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A - Jak pomocí vůle zlepšovat své výkony

- Žák si uvědomí, kdy a jak konkrétně může využívat vlastní vůli při zlepšování svých výkonů.
- Žák se učí ovládat emoce při fyzickém zatížení.
- Žák pro sebe vymyslí alespoň tři sebemotivační postupy a využije je při své činnosti.
- Žák samostatně dodržuje následující pravidla zdravého provádění pohybových aktivit: rozcvičení – výkon – protažení. Pojmenuje, jaký vliv má dodržování těchto pravidel na efektivitu a příjemnost pohybové činnosti.
- Žák pochopí smysl motivace.
- Žák odhaduje a plánuje své reálné možnosti pro zlepšení výkonu v pohybové činnosti, kterou si vybral.
- Žák si zvolí pohybovou aktivitu, kterou bude považovat za smysluplnou a která mu nebude nepříjemná; vydrží ji provádět pravidelně minimálně po dobu jednoho pololetí školního roku. Zaznamená úroveň vybrané dovednosti před, v průběhu a po uplynutí daného časového období.

TÉMA B - Jak si užít radost z pohybu

- Žák provádí danou pohybovou činnost takovým způsobem, aby mu pohyb byl příjemný (nebo nebyl nepříjemný).
- Žák si vyzkouší větší počet aktivit a z nich si vybere ty, které ho baví (přinášejí mu příjemné prožitky) a které může realizovat ve škole nebo ve svém volném čase.
- Žák popíše, co ho na konkrétních pohybových aktivitách baví a co ne.

TÉMA C - Jak si vytvořit tréninkový deník pro zlepšení fyzické kondice

- Žák vyjmenuje pohybové aktivity, které může dělat dlouhodobě, zváží fyzické, technické i psychické nároky daných aktivit.
- Žák zváží dopad konkrétních pohybových aktivit na svoji fyzickou kondici.

- Žák ve skupině konzultuje svoje zkušenosti a osvědčené praktiky z tréninku a doporučí je svým spolužákům.
- Žák si založí tréninkový deník.
- Žák pracuje se svým tréninkovým deníkem po dobu pěti měsíců (jedno pololetí), reflektuje vývoj své kondice a svých výkonů.

2 JAK REALIZOVAT TUTO LEKCI

Doporučení: Tuto lekci doporučujeme zařadit nejen do hodin tělesné výchovy. Některé aktivity jsou vhodnější aplikovat v jiných hodinách, vzhledem k jejich časové náročnosti a malé fyzické aktivitě.

2.1 TÉMA A - JAK POMOCÍ VŮLE ZLEPŠOVAT SVÉ VÝKONY

2.1.1 Cíle

- Žák si uvědomí, kdy a jak konkrétně může využívat vlastní vůli při zlepšování svých výkonů.
- Žák se učí ovládat emoce při fyzickém zatížení.
- Žák pro sebe vymyslí alespoň tři sebemotivační postupy a využije je při své činnosti.
- Žák samostatně dodržuje následující pravidla zdravého provádění pohybových aktivit: rozcvičení – výkon – protažení. Pojmenuje, jaký vliv má dodržování těchto pravidel na efektivitu a příjemnost pohybové činnosti.
- Žák pochopí smysl motivace.
- Žák odhaduje a plánuje své reálné možnosti pro zlepšení výkonu v pohybové činnosti, kterou si vybral.
- Žák si zvolí pohybovou aktivitu, kterou bude považovat za smysluplnou a která mu nebude nepříjemná; vydrží ji provádět pravidelně minimálně po dobu jednoho pololetí školního roku. Zaznamená úroveň vybrané dovednosti před, v průběhu a po uplynutí daného časového období.

2.1.2 Praktická teorie

K čemu lze využít vůli, co je úkolem vůle v našem životě a jak s vůlí zacházet? V této kapitole by se žáci měli seznámit s pojmem „vůle“ a s tím, jak vůle využívat ke zvyšování svých výkonů v pohybových činnostech.

Naši činnost můžeme z psychologického hlediska rozdělit na tři úrovně: vrozenou (nepodmíněně reflexní nebo instinktivní činnost), osvojenou (zvyková, zautomatizovaná činnost), volenou, právě vytvářenou (volní, úmyslná činnost). První dvě úrovně můžeme popsat pojmy vnímání, učení a motivace, třetí úroveň obsahuje ještě další

kvalitu – vůli. Tu můžeme popsat jako *psychickou funkci usnadňující dosažení cíle v obtížné situaci (Říčan)*. Prožitek, který tuto funkci charakterizuje, je cílevědomé úsilí. Význam vůle můžeme dobře chápat z běžné zkušenosti, kde rozlišujeme různé volní prožitky od prožitků citových. Kdyby nebylo vůle (a jsou případy, kdy je velice oslabená nebo nevyvinutá), byli bychom manipulováni okamžitými motivy, tlaky, vzdávali bychom se při nepatrných překážkách, atd.

Příklady:

- na překonání překážek je třeba *mimořádné síly vůle, vzepětí vůle* k mobilizaci sil, abychom překážky překonali
- když se nám chce všeho nechat, je potřeba *vytrvalé vůle* na dokončení úkolu
- jindy *vůle znamená vydržet* nudu, únavu, nepohodlí,...
- nebo „*zatnout zuby*“, když nás odrazuje bolest
- *odolat* chuti pustit se za něčím, co nás láká nebo nechat toho, o co jsme dlouho a zodpovědně usilovali
- pokud se nám do něčeho nechce, dovedeme *sami sebe přinutit*, případně se „*vybičovat*“
- někdy je nutné být *rozhodný*, „*vnutit svou vůli druhým*“
- proti podlehnutí cizí vůli se naopak bráníme *vzdorem, vzpurností, trucovitostí, tvrdohlavostí*

Shrme-li výše uvedené příklady, můžeme říci, že úkolem vůle je nasměrovat a využít své schopnosti k dosažení cíle, který je vzdálený a není tak bezprostředně lákavý jako jiné cíle, které se nám současně nabízejí.

Jak dochází k zapojení vůle?

Vlastní introspekci snadno zjistíme, že máme různá přání, počínaje zcela jednoduchými (živočišnými), například jídlo, spánek, ... až po vysoce ušlechtilá, jako vystudovat, poskytnout pomoc, ... Pokud nejsou tato přání automaticky splněna, snažíme se o jejich realizaci. Většinou se ale ukáže, že si potřebujeme splnit více přání najednou a musíme volit mezi několika nebo rozhodovat o našich prioritách. Tím se dostáváme na počátek volního procesu, který můžeme rozdělit na dvě části.

1) **Rozhodovací stádium** volního procesu nastává při konfliktu různých přání, která jsou přibližně stejně silná. Snadněji řešíme konflikt typu „plus – plus“, kde volíme mezi přáními, která vedou všechna k příjemným prožitkům. Volba tzv. „menšího zla“, tj. konflikt typu „minus – minus“, nás vede k váhání, někdy přecházejícímu až do oscilace, tzn. střídavě se přikláníme k jednomu a druhému řešení, protože nám přijde výhodnější. Jestliže po důkladné rozvaze jedna z možností nepřeváží druhou, musí nastoupit tzv. volní akt. Pokud se naučíme rozlišovat a volit mezi „chce se mi“ (to bývá zastoupeno

přáními příjemnými, bezprostředními, pudovými,...) a „chci“ (které zastupují přání spojená se vzdálenějšími cíli, vysokými ideály nebo svobodně přijatými etickými normami), zažijeme pocit svobody „překonání sebe sama“.

2) **Realizační stadium** volního procesu nastává, pokud se rozhodneme a přání se změní ve snahu doprovázenou vědomým záměrem neboli úmyslem. Realizační stadium může být velice krátkodobé. Například ve sportu, kdy překonáváme okamžitou únavu nebo bolest. Dalo by se to popsat velmi známým rčením: „vybičoval se k maximálnímu výkonu“. Dlouhodobé realizační stadium pak provází řada typických jevů. Vystávají nová přání (pokusení), slábne motivace a mnohdy u původního záměru zůstáváme pouze proto, abychom necítili selhání. Selhání vůle v realizačním stádiu zná každý. „Chtít je snadné, obtížné je konat a dokončit to, co jsem si předsevzal.“ Situace velice známá všem, co se pokoušejí opakovaně překonat nějaký svůj zlozvyk. Opakuje-li se toto selhání, velice se tím oslabuje charakter, a proto je nutné dělat jen reálná předsevzetí. *Totální selhání vůle* zažívají lidé závislí (na drogách, na automatech, na alkoholu,...). Sebeovládání spočívá většinou v tom, že přemůžeme momentální přání, impuls nebo cit. *Automatická aktivita* probíhá bez vědomé volní kontroly. Může nastat v případě, že jednání je vedeno citem a snaha ovládnout se selže. S *prožitkem „čisté vůle“* se můžeme setkat tam, kde je jedinec schopen ovládnout a změnit funkce těch orgánů, které běžně vůli ovlivnit nelze (tep, krevní tlak, ...).

Každý se v rozhodovacím i realizačním stadiu zachovává odlišně. Je to závislé na našich povahových vlastnostech. Proto nemůžeme nahlížet na vůli jako na jednu vlastnost, ale jako na soubor vlastností. Na ukázkou můžeme uvést Klagessovo třídění na vlastnosti vůle

1) *aktivní* – ráznost, energie, činorodost, iniciativa, pružnost vůle, rozhodnost, 2) *pasivní* – vytrvalost, odolnost, pevnost, stálost, neovlivnitelnost, soustředěnost, sebevláda, uměřenost, sebekázeň, 3) *reaktivní* – (spíše aktivní) opozičnost, sklon k odporování, (spíše pasivní) svéhlavost, vzdorovitost, tvrdohlavost. Aby nedošlo k mýlce, musíme si uvědomit, že činnost (i volní) je vždy aktivní. Působení vůle v případě jejího aktivního uplatnění činnost spíše „pohání“, v případě uplatnění pasivního ji „brání“ před ostatními vlivy tím, že je tlumí.

Praktickou otázkou zůstává, do jaké míry má člověk svoji vůli napínat, aby sám sebe k něčemu přinutil, zvláště pokud to není povinnost vůči druhým. Nejlepší ukázkou jsou právě sportovci a jejich pohybové aktivity. Někdy je lépe, když něco vzdáme, než ublížit sám sobě. Měl by zvítězit zdravý rozum.

2.1.3 Doporučený postup

- Jako zcitlivění na téma „vůle“ poproste žáky, aby si představili tři typy náročných situací, při kterých využíváme vůli: 1. když je třeba zvládnout fyzickou zátěž, 2. když je třeba zvládnout psychickou zátěž, 3. když je třeba vzdát se nějaké činnosti případně dokončení úkolu. Nechte je uvést příklady z vlastních zkušeností. Můžete použít i úryvek z literatury (viz. doporučená literatura).
- Žáci si za domácí úkol připraví úryvek z knihy, povídku nebo článek, kde lidé pomocí vůle museli překonat sami sebe nebo velké překážky.
- Vyzkoušejte se žáky některé z aktivit A6. Pokud vám podmínky neumožňují tyto aktivity reálně uskutečnit, zkuste žáky motivovat k tomu, aby si situaci představili nebo si vzpomněli na svoje zkušenosti. Rozeberte se žáky jednotlivé situace, kdy překonávají vůlí psychickou zátěž, kdy fyzickou a kdy je dobré vůlí činnost přerušit. Nechte žáky si uvědomit, že každý máme jiné dispozice k překonávání sebe sama (jak fyzicky, tak psychicky a také někdo se nemusí „přemlouvat“ k přerušení a někdo se „přetáhne“).
- Pokračovat můžete aktivitou (A1), kde každý z žáků hraje určitou roli typově odlišného žáka. Následně si vytvoří dvojice ze dvou rozdílných typů a zúčastní se libovolných soutěží (A2).
- Pro další zcitlivění žáci popisují, jak se při aktivitě cítili: Jak jste se cítili ve své roli? Jak jste se cítili ve dvojici? Co vám bylo příjemné, co nepříjemné? Uvědomte si, k jakému typu patříte. Který typ je vám nejsympatičtější?
- Zeptejte se žáků, zda považují základní pravidlo pohybových aktivit (rozcvička – výkon – protažení) za důležité a v čem jeho důležitost spočívá. Zeptejte se, zda mají žáci vlastní zkušenosti s tím, když se nerozcvičili nebo po fyzické aktivitě neprotáhli.
- Můžeme pokračovat aktivitou (A3), kde každá skupina hraje roli sportovního týmu, má za úkol vymyslet vhodnou rozcvičku, sehrát výkon a následně protažení.
- Se žáky vyzkoušíme tzv. Kolečko fyzických dovedností (A4).
- Vyzveme žáky, aby každý sestavil seznam změn týkajících se tělesné výchovy (nejlépe budou-li vycházet z dovedností, které si právě vyzkoušeli v aktivitě A4), kterých by rádi docílili. Vyberou jednu z nich takovou, která je (zdá se být) v jejich moci. Každý si ji písemně zaznamená a po celý týden se snaží zlepšovat. Každý žák následně zaznamenává po celý týden volní prožitky, které s tím byly spojené (můžeme využít šablonu P1. Následuje diskuze, kde se snažíme vyhodnotit, co o nás posbírané zápisy vypovídají.

- ◆ Jedním ze vstupních prvků důležitých pro zlepšování vlastních výkonů je znalost počátečního stavu, stavu, kterého potřebujeme dosáhnout a odhad svých možností. Na to je potřeba znát sebe sama. Jak žáci znají své „já“ po fyzické stránce můžete vyzkoušet v aktivitě A8.
- ◆ Málomnohý žák, který nedělá aktivně sport, je schopen odhadnout, jakou rychlostí se jeho výkonnost zlepšuje. Proto je vhodné si tuto situaci vyzkoušet prakticky. Žák si vybere některou z pohybových činností, která je měřitelná (můžeme využít disciplín z aktivity A8), a zapíše svůj počáteční výkon. Zkusí učinit odhad svého zlepšení po jednom měsíci tréninku. Navrhne cvičení vhodná pro zlepšení výkonu. Provádí cvičení, zapisuje a po jednom týdnu změří svůj výkon. Pokud bude potřeba, upraví svůj plán a vše opakuje v druhém týdnu. Na konci druhého týdne opět změří svůj výkon a porovná se svým odhadem.
- ◆ Následně žák konzultuje s ostatními, co se mu osvědčilo nebo naopak s čím měl problémy, jak realistický byl jeho odhad, ... Žáci si předávají zkušenosti pro další činnost.
- ◆ Pokud chceme při této aktivitě zároveň rozvíjet týmovou spolupráci, necháme žáky vytvořit skupiny, ve kterých se budou zaměřovat na stejnou pohybovou činnost. Skupina také velice často posiluje disciplínu a povzbuzuje.
- ◆ Nedílnou součástí zlepšování výkonu je motivace. Jako zcitlivění na téma „motivace“ můžeme přečíst ukázkou z knihy. Diskutujte se žáky, zda znají některé sportovce, jejichž motivací nebyla „pouze“ touha po prvenství.
- ◆ Zeptejte se žáků, jaká motivace by jim pomohla k radikálnímu zlepšení výkonu nebo k důslednosti a vytrvalosti při provádění fyzických aktivit (může se zpracovávat brainstormingem po skupinách nebo každý sám). Po zveřejnění seznamu diskutujte o tom, že každého motivuje něco jiného. Na závěr rozdělte motivace na interní a externí.
- ◆ Pokračovat můžete aktivitou A7, která se týká motivace.
- ◆ Každý žák vymyslí několik (alespoň tři) fyzických aktivit, které považuje prospěšné pro život. Diskutujme, které z těchto aktivit jsou žákům příjemné nebo alespoň snesitelné. Navážeme aktivitou A5.

2.1.4 Evaluace

- ◆ Žák uvede tři příklady, kde je potřeba užít vůle, zdůvodní, jak to souvisí se zlepšováním výkonu.
- ◆ Žák rozlišuje interní a externí motivaci a používá ji vůči své osobě.
- ◆ Žák si uvědomuje, že zlepšení výkonu je někdy otázkou disciplíny (jak osobní, tak kolektivní), a proto ovládá své emoce.

- ✿ Žák se pokusí o aktivitu A5 a zdůvodní své úspěchy i neúspěchy.

2.1.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Vzdělávací období
A1 Hra na role	Rozdáme žákům lístečky se čtyřmi různými rolemi (učitel si může nabídku rozšířit): 1) Žák chce za každou cenu vyhrát. 2) Žák má radost z pohybu (ze soutěže), ale je mu úplně jedno, zda vyhraje. 3) Žák je z jakékoliv aktivity znechucen. 4) Žák si chce aktivity „užít“, ale v kolektivu (pomáhá druhým, dává přednost, ...) Z žáků vytvoříme dvojice (s rozdílnými typy rolí) a hrajeme několik soutěží např. z aktivit A2.	3
Zdroj: o.s. Projekt Odyssea		
A2 Soutěživé hry ve dvojicích	• doběhni k určitému cíli (na koni, jako třínoží, jako trakař) • posbírej všechny předměty (kartičky, míče, ...) po jednom • překonej překážku(y) • kolikrát si „přihrajete“ bez pádu míče na zem • na jakou největší vzdálenost si přehodíte míč	1
Zdroj: běžně používané soutěže a sportovní aktivity		
A3 Sportovní týmy	Rozdělíme žáky do několika skupin po 4 – 6 členech, které budou představovat různě zaměřené sportovní týmy. Buď necháme žáky vybrat „specializaci“ nebo jim ji přidělíme. Každá skupina předvede tréninkové aktivity (rozcvička, vlastní	3

	cvičení, protažení) typické pro daný sport.	
Zdroj: o.s. Projekt Odyssea		
A4 Kolečko fyzických dovedností	Vytvoříme několik stanovišť (můžeme vybrat z uvedené nabídky) a žáci si postupně vyzkouší, změří a zapíší dosažené výsledky.	1
Zdroj: NEUMAN, Jan: <i>Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly</i> . Praha: Portál, 2003.		
A5 Příjemný pohyb	Žák si zvolí pohybovou aktivitu, kterou bude považovat za smysluplnou a nebude mu nepříjemná; vydrží ji provádět pravidelně minimálně po dobu šesti měsíců (jedno pololetí) a vyplňovat záznamový arch (P2).	3
Zdroj: o.s. Projekt Odyssea		
A6 Překonej sám sebe	Aktivita, při kterých musí člověk překonávat nepříjemné pocity. Brtník, Stolička, Přeskok, skok do výšky, skok z výšky, vis	2
Zdroj: běžně používané soutěže a sportovní aktivity		
A7 Co mi dělá dobře?	Každý žák si napíše co nejdelší seznam „odměn“, kterými se motivuje nebo odměňuje. Každou „odměnu“ zapíše na zvláštní kartičku. Učitel může předložit nebo žáci sami vymyslí seznam splnitelných úkolů. Následuje „burza“.	3
Zdroj: o.s. Projekt Odyssea		

A8 Odhadni svůj výkon.	Žáci odhadují své výkony v jednotlivých disciplínách (měřitelných) a výsledky porovnávají s odhadem. Pokud chceme žákům aktivitu obměnit, z disciplín sestavíme pětiboj (desetiboj) a necháme žáky odhadnout jejich bodový součet.	3
Zdroj: o.s. Projekt Odyssea		

2.2 TÉMA B - JAK SI UŽÍT RADOST Z POHYBU

2.2.1 Cíle

- Žák provádí danou pohybovou činnost takovým způsobem, aby mu pohyb byl příjemný (nebo nebyl nepříjemný).
- Žák si vyzkouší větší počet aktivit a z nich si vybere ty, které ho baví (přinášejí mu příjemné prožitky) a které může realizovat ve škole nebo ve svém volném čase.
- Žák popíše, co ho na konkrétních pohybových aktivitách baví a co ne.

2.2.2 Praktická teorie

V této kapitole by si žáci měli uvědomit, co jim pohyb přináší a v čem se musejí překonávat. Měli by pochopit, že sportování není jen o zvyšování výkonů, že z pohybu, ne z výsledku musí mít člověk „příjemný pocit“. Opravdu dobrého výkonnostního výsledku dosáhne jen malé procento lidí. Pro život je velice důležité, aby si každý člověk našel určitý druh pohybu, který mu bude přinášet potěšení. Dovolím si říci, že je nejlepší, když se lidé stanou na pohybu „závislí“ a pohyb jim schází.

Vše, co je popsáno v prvním odstavci, bychom mohli shrnout do popisu tzv. „**flow efektu**“, což je vysvětlováno jako **příjemný tok či proud zážitků dostavujících se na základě přiměřených požadavků v poměru k možnostem jedince a silného, euforicky laděného zaujetí pro věc. (Csikszentmihalyi, 1990)**

Na začátku můžeme teoreticky žáky rozdělit na dvě skupiny. První skupina bere pohyb jako přirozenou součást svého života, druhá skupina se dívá na pohyb jako na zbytečnost, v lepším případě jako na povinnost, která je nutná pro jejich zdraví. Ke každé skupině bychom měli přistupovat jiným způsobem. V první skupině se můžeme od začátku zaměřit na zdravotní aspekty pohybu, vysvětlit negativa jednostranného sportovního zaměření, protože příjemné pocity v něm nacházejí automaticky. V druhé skupině bychom naopak měli začít co největší nabídkou pohybových aktivit a zároveň vysvětlit všechny jiné aspekty než zdravotní. Ve druhé skupině žáci ještě nemají dostatek osobních zkušeností na rozbor pohybových činností z pohledu zdraví. Všeobecné zdravotní aspekty v pohybových činnostech je pro všechny žáky z druhé skupiny příliš opakované téma. Je důležité žáky seznámit s pozitivy i negativy sportu a pohybových činností.

Žáci jsou většinou ovlivněni svou rodinou. Tam, kde sportují rodiče, většinou sportují i děti. Musíme si uvědomit, že každé malé dítě miluje pohyb a je nerado, pokud ho v pohybu omezujeme. Teprve výchova a možnosti, které dětem dáváme, z nich udělají buď dítě pohybově aktivní nebo pasivní. Naším úkolem je ukázat pohyb jako pozitivní

a zábavnou činnost pro volný čas všem žákům, bez rozdílu zázemí. Nabídnout jim dostatečně širokou nabídku pohybových činností, ze kterých si vyberou jak pohybově nadaní, tak pohybově méně nadaní žáci a zároveň jim ukázat, čím vším nás pohyb může obohatit.

Co můžeme najít v pohybu pozitivního:

- lepší fyzickou kondici
- zlepšení zdravotního stavu
- vylepšení vzhledu
- radost, vlivem vyplavených endorfinů
- poznání, jak ovlivnit svoje tělo
- poznávání nových míst
- možnost nových kamarádství

Na co si dát v pohybových aktivitách pozor:

- na jednostranné přetížení
- upnutí pouze na výkon
- znechucení (pro každého existuje pohybová aktivita, kterou zvládne, a tím se může stát oblíbenou, pokud je žák dlouhodobě nucen provádět pohybové aktivity, které mu nejdou, pozitivní vztah k pohybu nezíská)

2.2.3 Doporučený postup

- Pro zcitlivění na dané téma můžeme použít ankety s otázkou: „Máš rád pohyb?“ Pokud budeme mít více času, můžeme přidat otázku: „Co ti pohyb přináší?“ Po zpracování ankety diskutujeme se žáky o přínosu (užitku) pohybových činností a o jejich záporných stránkách (časová, energetická náročnost, možnost fyzického přetížení, ...).
- Zkusíme zařadit aktivitu B1, ve které si žáci vyzkoušejí většinou nejméně oblíbený druh pohybové aktivity, a to 12ti minutový běh. Cílem je, aby si žáci uvědomili, že pohybová aktivita se může provádět více či méně příjemným způsobem.
- Žáci si musí uvědomit, že většina běžně dostupných pohybových činností se může provádět buď na výkonnostní úrovni nebo na úrovni zážitkové. Zařadíme proto aktivitu B2.
- Po této aktivitě se žáků zeptáme, co ovlivnilo jejich rozhodnutí. Rozdělte sporty na lehce zvládnutelné a obtížně zvládnutelné. Každý ať zvolí sporty, kterými by se v žádném případě nechtěl zabývat. Svou volbu ať zdůvodní. Jak se dá naopak zpříjemnit pohybová aktivita, do které se mi „nechce“?

- Žáci se rozdělí do tří skupin podle svého postoje k tělesné výchově. 1.skupina: miluji tělocvik, 2.skupina: tělocvik je mi lhostejný, 3.skupina: tělocvik nenávídím. Pokud se vám sejde v jedné skupině hodně žáků, rozdělte ji na dva pracovní týmy. Pokud máte ve třídě příliš mnoho žáků a dělení na tři skupiny je málo, přidejte ještě 4.skupinu: tělocvik mám docela rád. Zkuste zorganizovat aktivitu B3.
- Po této aktivitě se žáky reflektujte, co je při tělesné výchově baví a co ne. Proč je důležitá všestrannost a proč už na ZŠ si nemohou při tělesné výchově vybírat, co je baví.
- Umožňeme žákům vyzkoušet co největší počet pohybových aktivit, ať již v hodinách nebo na akcích pořádaných školou (softball, horolezectví, bruslení, lacross, orientační běh, ...). Zařazujeme na začátek hodiny (jako rozcvičku) ukázky nových druhů pohybových aktivit nebo alespoň modifikujeme ty, co již žáci znají (frisbee, ...).
- Žáci mohou sami přinášet návrhy na nové pohybové aktivity a hry, které jsme schopni v rámci školy provozovat. Můžeme vyhlásit soutěž o nejoriginálnější nápad (přínos do hodin TV) nebo o nejužitečnějšího žáka (tj. toho, který přinese nejvíce nápadů).

2.2.4 Evaluace

- Žák si vyzkouší nebo alespoň pozná větší počet pohybových aktivit, které může realizovat ve škole nebo ve svém volném čase.
- Žák popíše, co je mu na dané pohybové aktivitě příjemné a co ne. Vysvětlí možnou modifikaci tak, aby pohyb byl přínosem a zároveň, aby mu byl co nejpříjemnější.

2.2.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
B1 Indiánský běh	Jedná se o pohyb, kdy se střídá běh a chůze.	2
Zdroj: o.s. Projekt Odyssea		
B2 Šance pro všechny	Každý žák sehraje roli náborového agenta sportovního oddílu, zaměřeného na konkrétní sport. Jeho úkolem bude propagace daného sportu.	3
Zdroj: o.s. Projekt Odyssea		
B3 Tělocvik mých snů	Žáci obhajují svůj postoj (kladný nebo záporný) k tělesné výchově. Po té připraví hodinu tělesné výchovy podle svých představ .	3
Zdroj: o.s. Projekt Odyssea		

2.3 TÉMA C – JAK SI VYTVOŘIT TRÉNINKOVÝ DENÍK PRO ZLEPŠENÍ FYZICKÉ KONDICE

2.3.1 Cíle

- Žák vyjmenuje pohybové aktivity, které může dělat dlouhodobě, zváží fyzické, technické i psychické nároky daných aktivit.
- Žák zváží dopad konkrétních pohybových aktivit na svoji fyzickou kondici.
- Žák ve skupině konzultuje svoje zkušenosti a osvědčené praktiky z tréninku a doporučí je svým spolužákům.
- Žák si založí tréninkový deník.
- Žák pracuje se svým tréninkovým deníkem po dobu pěti měsíců (jedno pololetí), reflektuje vývoj své kondice a svých výkonů.

2.3.2 Praktická teorie

Poslední kapitola této lekce je zaměřena na tvorbu tréninkového deníku. Nejdříve si musíme ujasnit, co si pod pojmem „tréninkový deník“ představujeme. Sportovci určitě přijdou s myšlenkou naplánované činnosti, kterou musíme plnit, aby se zlepšovala výkonnost. Ostatní žáci, kteří nejsou výkonnostně zaměřeni, neumí svoji sportovní činnost plánovat a někdy ani nemají potřebu zlepšovat konkrétní výkony. Proto bychom se měli v této kapitole zaměřit na dvě cesty tvorby tréninkového deníku. První cesta pro sportovce a druhá pro sportovní laiky.

1. cesta: Je pro sportovce, kteří chtějí docílit zlepšení výkonu v konkrétní sportovní disciplíně nebo v konkrétní sportovní dovednosti. Pokud se žák vydá touto cestou, musí si zvolit cíl, který je pro něj splnitelný, případně cíle postupné a vytvořit si konkrétní plán, který se bude snažit dodržet.

2. cesta: Je pro sportovní laiky, kteří chtějí archivovat svoje pohybové aktivity a zaznamenávat svoje emoční zážitky, případně po určitém časovém úseku zaznamenat vliv pohybových činností na svůj psychický a fyzický stav.

Konkrétní vzhled tréninkového deníku záleží na každém jedinci. Někteří budou mít strohý sešit nebo jednotlivé záznamové archy, jiní k deníku najdou osobnější vztah a budou do něj zaznamenávat i jinou než pohybovou činnost, např. emoční zážitky, komentáře k místům, kde se pohybují, atd. Ani jeden z přístupů není špatný. Máme-li se žáky pracovat společně, je nutné se domluvit na konkrétních údajích,

kteřé budou obsahovat všechny deníky. Doporučujeme údaje, které se zaznamenávají v klasickém tréninkovém deníku (viz. příloha P6). Záleží ale pouze na vás a vaší domluvě se žáky. Další možností je pořídit si předtištěný tréninkový deník (např. Tvrzník, A., Rus, V.: Tréninkový deník mladého sportovce, Grada 2001) nebo můžete zvolit elektronickou podobu tréninkového deníku. Na internetu lze v současné době zdarma stáhnout hned několik verzí.

Plánování pohybové činnosti:

- určit konkrétní cíl
- změřit vstupní hodnoty výkonu
- nastudovat teorii, jakým cvičením můžeme dosáhnout zlepšení u konkrétní pohybové činnosti
- naplánovat aktivity
- vést konkrétní záznamy
- sledovat vývoj
- případně upravit plán

2.3.3 Doporučený postup

- ◆ Pro přiblížení tohoto tématu se můžeme žáků zeptat, jak si představují plánování aktivní pohybové činnosti. Jistě se dostaneme k otázce, zda jde obecně o pohybovou aktivitu nebo cíleně zaměřenou. Rozebereme, v čem se to liší a co je pro většinu žáků důležitější. Rozebereme se žáky, jaké vstupní informace potřebujeme pro plánování aktivní pohybové činnosti.
- ◆ Než začneme plánovat pohybovou činnost, měli by si žáci ujasnit alespoň základní vliv jednotlivých aktivit na jejich organismus. Nejdříve budeme vycházet z toho, co je žákům dobře známé. K tomu můžeme využít aktivity C1, která nám hravou formou ukáže, co žáci o vlivu jim známých aktivit vědí. Reflektujte se žáky jejich zápisy, případně vše doplňte podle svých zkušeností.
- ◆ Žáci by si měli uvědomit, že některé aktivity mají více pozitivních důsledků než jiné a zároveň, že je nutno volit podle toho, co od aktivity očekáváme. To můžeme procvičit pomocí aktivit C2 nebo C3.
- ◆ Každý žák si vymyslí několik pohybových aktivit, které by rád dělal a vydržel je dělat dlouhodobě. Názyv aktivit zaneše do tabulky (viz. příloha P4) a tabulku doplní.
- ◆ Se žáky bychom si měli ujasnit, co vše se může ukrývat pod pojmem trénink. Nejdříve se zkusíme zeptat žáků.
- ◆ Důležité je, aby si žáci uvědomili, že při tréninku se nejedná pouze o zvyšování výkonnosti, ale i o nácvik dovedností nebo rozvoj určitých vlastností.

- Další prvek, který bychom žákům měli zdůraznit, je podstata „NAŠEHO TRÉNINKOVÉHO DENÍKU“. Není to deník výkonnostního sportovce, neprokazujeme v něm trenérovi, co jsme natrénovali, ... Je to dokument, jakýsi náš „deníček“, ve kterém popisujeme vše, co jsme každý den udělali pro své zdraví, pro svoji fyzickou i duševní pohodu.
- Pokusíme se motivovat a dát návod žákům, aby si každý mohl vytvořit svůj individuální tréninkový deník. Ve skupinách nebo Brainstormingem zkusíme sestavit seznam všech kolonek, které by měl náš tréninkový deník obsahovat. Jako motivaci můžeme použít seznam v příloze P5.

2.3.4 Evaluace

- Žák vyjmenuje pohybové aktivity, které je schopen dělat dlouhodobě a zváží jejich dopad na svoji fyzickou a psychickou kondici.
- Žák poskytne svoje zkušenosti z tréninku svým spolužákům a využívá zkušeností ostatních.
- Žák si vede tréninkový deník a reflektuje svůj vývoj.

2.3.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
C1 Klady a zápory pohybových aktivit	Žáci hledají pozitiva a negativa pohybových aktivit.	3
Zdroj: běžně používané soutěže a sportovní aktivity		
C2 Seřad' aktivity podle užitečnosti	Žáci zkoumají z různých úhlů pohledu užitečnost pohybových aktivit. V diskusi vysvětlujeme různé pohledy, ne užitečnost jednotlivých aktivit.	3
Zdroj: o.s. Projekt Odyssea		
C3 Pexeso aktivit	Pohybová aktivita, kde žáci hledají sobě odpovídající dvojice. Na části kartiček jsou napsány různé druhy sportů a na druhé půlce jejich pozitivní vlivy.	3
Zdroj: o.s. Projekt Odyssea		
C4 Tvoříme tréninkový deník	Žáci si vytvoří svůj tréninkový deník. Mohou zaznamenat svá předsevzetí a naplánovat cestu, jak je naplnit nebo zapisovat své aktivity a zpětně zjistit, zda došlo ke změně.	3
Zdroj: o.s. Projekt Odyssea		

3 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

BALCAR, Karel: *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: MACH, 1991, 2. vydání. 217 s

ŘÍČAN, Pavel: *Psychologie*. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-923-2

NEUMAN, Jan: *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003. 160 s. ISBN: 80-7178-730-2

Doporučená literatura, ze které je možno použít úryvky, jako motivaci pro překonání sama sebe. V této literatuře jsou popsány situace, kdy bylo potřeba obrovské vůle k překonání překážek.

ZAPLETAL, Miloš: *Stezka odvahy*. Ústí nad Labem: Severočeské nakladatelství, 1982. 208 s.

BATLIČKA, Otakar: *Na vlnách odvahy a dobrodružství*. Ostrava: Profil, 1987. 450 s.

KOTRBA, Jan, BAKALÁŘ, Robert: *Cena rekordu*. Praha: Práce, 1980. 320 s.

PAVEL, Ota: *Výstup na Eiger*. Praha: Olympia, 1989. 270 s.

ČÁSLAVSKÁ, Věra: *Cesta na Olymp*. Praha: Mladá fronta, 1972. 200 s.

ŠMÍD, Miroslav: *Dva kroky od vrcholu*. Praha: Mladá fronta, 1989. 160 s.

4 PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT

A1 Hra na role

Čas:

45 minut, vyučovací hodina

Cíle:

Žáci si uvědomí, že každý jedinec má jiný vztah k pohybu.

Žáci si vyzkouší spolupráci se spolužákem, který představuje jedince jiného typu.

Věk:

Tato aktivita je vhodná pro děti od 10 let věku

Pomůcky:

Kartičky nebo lístečky podle počtu žáků, na kterých jsou zapsány čtyři základní typy. Doporučuji vyrobit kartičky ve čtyřech různých barvách.

Postup:

Rozdáme žákům lístečky se čtyřmi různými rolemi (učitel si může nabídku rozšířit):

- 1) Žák chce za každou cenu vyhrát.
- 2) Žák má radost z pohybu (ze soutěže), ale je mu úplně jedno, zda vyhraje.
- 3) Žák je z jakékoliv aktivity znechucen.
- 4) Žák si chce aktivity „užít“, ale v kolektivu (pomáhá druhým, dává přednost, ..)

Z žáků vytvoříme dvojice (s rozdílnými typy rolí) nebo žáci si vytvoří dvojice s tím, že ve dvojici nesmí být dvě kartičky stejné barvy. Potom hrajeme několik soutěživých her např. z aktivity A2. Po ukončení pohybových aktivit se žáky diskutujeme, jak se cítili ve své roli a jak se jim spolupracovalo ve dvojici. Zkusíme odhadnout, kterým „typům“ se ve dvojici spolupracovalo nejsnáze.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

A2 Soutěživé hry ve dvojicích

Čas:

45 minut, jedna vyučovací hodina

Cíle:

Žáci pozorují chování svých spolužáků při soutěžích.

Žáci si uvědomí odlišnosti v chování a úskalí ve spolupráci.

Věk:

Soutěživé hry ve dvojicích lze zařazovat od šesti let věku.

Pomůcky:

šátky, kartičky, míče, drátěnky, obruče, tělocvičné nářadí, arch na zapisování výsledků

Postup:

Žáky rozdělíme do dvojic a pak vysvětlíme pravidla soutěže. Výsledky průběžně zapisujeme a seznamujeme žáky s průběžným pořadím. Pokud chceme, aby se povahové vlastnosti žáků u pohybových soutěživých aktivit silněji projevily, doporučuji u starších žáků trochu žáky „stresovat“ (časovým omezením, důležitostí výsledku – na známku, vyřazováním, ...).

- doběhněte k určitému cíli (na koni, jako třínozí, jako trakař, ...)
- posbírejte všechny předměty (kartičky, míče, ...) po jednom
- překonej překážku(y) (přeskok, přelez přes překážku, dostaň se do určité výšky, ...)
- kolikrát si „přihrajete“ bez pádu míče na zem
- na jakou největší vzdálenost si přehodíte míč
- doplňte podle svých zkušeností

Zdroj:

běžně používané soutěže a sportovní aktivity

A3 Sportovní týmy

Čas:

45 minut, jedna vyučovací hodina

Cíle:

Žáci si uvědomí, co který sport rozvíjí a které svalové skupiny jsou namáhány.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od deseti let věku.

Pomůcky:

Kartičky s názvy jednotlivých sportovních týmů.

Postup:

Rozdělíme žáky do několika skupin po 4 – 6 členech. Každá skupina dostane lísteček, na kterém je napsáno, jaký sportovní tým představují (např. fotbalový tým, horolezecké družstvo, basketbalový, volejbalový tým, gymnastické družstvo, mohou představovat závodníky jednotlivých atletických disciplín, plavecké družstvo, ...). Buď necháme žáky vybrat „specializaci“ nebo jim ji přidělíme. Každá skupina předvede a zdůvodní cviky vhodné pro rozcvičku, vlastní aktivitu a protažení.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

A4 Kolečko fyzických dovedností

Čas:

45 minut, jedna vyučovací hodina

Cíle:

Žák si vyzkouší míru svých fyzických dovedností.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od šesti let věku, při vhodném výběru sportovních aktivit na jednotlivých stanovištích.

Pomůcky:

Podle vybraných aktivit. Minutka, švihadla, hrazda, žíněnka, židle, pevný, neklouzavý povrch (např. dvě žíněnky nebo gymnastický koberec), křída či páska na vyznačení odrazu, měřicí pásmo, lavička, pravítko, stopky.

Postup:

Vytvoříme několik stanovišť (můžeme vybrat z uvedené nabídky) a žáci si postupně vyzkouší, změří a zapíší dosažené výsledky.

Příklady stanovišť:

- Skoky přes švihadlo: úkolem je zvládnout co nejvíce přeskoků přes švihadlo za dvě minuty. Skáčeme snožmo bez meziskoků.
- Výdrž ve shybu: hrazda je umístěna podle nejvyšší osoby, pro zaujmutí polohy ve shybu, při níž je brada nad žerdí, použijeme židli, musíme jednotně určit, zda se držíme podhmatem nebo nadhmatem, test skončí, když brada spočine na žerdi nebo podklesne pod žerd'.
- Skok daleký z místa odrazem snožmo: skok opakujte třikrát, počítá se nejlepší výkon.
- Předklon ve stoji: ze základního postoje na lavičce ve stoji spatném se žák zvolna předklání (bez hmitu) a při napnutých nohou se snaží dosáhnout co nejhlouběji, v této poloze vydrží tři sekundy, měříme vzdálenost konečků prstů od úrovně chodidel.
- Flamengo: žák se postaví na svojí dominantní nohu, druhou nohu ohne v kolenu a chytí ji stejnostrannou rukou za nárt, v této poloze zůstane stát, musí držet ohnutou nohu a nesmí se dotýkat podložky žádnou jinou částí těla, pro stížení podmínek můžeme test provádět se zavřenýma očima nebo na kladince.

Zdroj:

NEUMAN, Jan: *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003.

A5 Příjemný pohyb

Čas:

vysvětlení: 20 – 30 min.

průběh: jedno pololetí

Cíle:

Žák si vyzkouší, která pohybová aktivita mu přináší příjemné prožitky nebo užitek a vydrží ji dělat půl roku.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od dvanácti let věku.

Pomůcky:

Záznamový arch (příloha P2) pro každého žáka.

Postup:

Žák si zvolí pohybovou aktivitu, kterou bude považovat za smysluplnou a nebude mu nepříjemná; vydrží ji provádět pravidelně minimálně po dobu šesti měsíců (jedno pololetí) a bude vyplňovat záznamový arch.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

A6 Překonej sám sebe

Čas:

jednotlivé disciplíny cca 20 minut

Cíle:

Žáci se snaží překonat nepříjemné pocity (únava, strach...).

Věk:

Výběr aktivit lze zařadit od devíti let věku.

Pomůcky:

Brtník: vhodné stromy bez větví.

Stolička: rovná zeď.

Přeskok: koza, kůň, žíněnky, odrazový můstek.

Skok do výšky: žíněnka na doskočiště, stojany, laťka.

Skok z výšky: bazén se skokanskou věží.

Vis: vodorovné větve (tyče, hrazdy), na které se mohou žáci pověsit.

Postup:

Brtník - každý žák si najde svůj strom bez větví, ke kterému se postaví a na výkřik „brtník“ všichni naskočí na strom, obejmou ho rukama a nohama, nesmí se ničím dotýkat země a vítězí ten, který se jako poslední dotkne země.

Stolička – každý žák si najde svoje místo u hladké stěny, opře se zády o zeď, nohama vytvoří „stoličku“ tak, že chodidla jsou přibližně 30 cm od stěny a ohyb v kolenou svírá přibližně 90°, ruce položí na kolena a „sedí“ na stoličce co nejdéle.

Přeskok – jedná se o klasický přeskok přes kozu nebo přes koně s tím, že můžeme zvyšovat „překážku“ nebo zvětšovat vzdálenost můstku a „překážky“.

Skok do výšky – podle pravidel skoku do výšky.

Skok z výšky – v bazénu se skokanskou věží můžeme vyzkoušet skok z prkna, skok ze 3m nebo z 5m.

Vis – každý žák si najde vodorovnou větev, v tělocvičně můžeme využít žebřiny, na hřišti fotbalovou branku, atd. „Hrazda“ musí být doskočná, aby se žáci ve visu nedotýkali dolními končetinami země. Soutěžíme o to, kdo nejdéle vydrží viset.

Zdroj:

běžně používané soutěže a sportovní aktivity

A7 Co mi dělá dobře

Čas:

30 minut

Cíle:

Žáci zjišťují, čím se motivují k lepšímu výkonu jejich spolužáci a co jim samotným pomáhá přemáhat sám sebe.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od deseti let věku.

Pomůcky:

Kartičky, na které žáci budou zapisovat svoje návrhy na odměny (motivace) a případně úkoly.

Postup:

Každý žák si napíše co nejdelší seznam „odměn“, kterými se motivuje nebo odměňuje. Každou „odměnu“ zapíše na zvláštní kartičku. Učitel může předložit, nebo žáci sami vymyslí, seznam splnitelných úkolů. Následuje „burza“. Každý si do tabulky zaznamenává, jaké úkoly a za jakou „cenu“ je ochoten udělat.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

A8 Odhadni svůj výkon

Čas:

45 minut, jedna vyučovací hodina

Cíle:

Žák si vyzkouší, jak je schopen odhadnout své výkony.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od dvanácti let věku.

Pomůcky:

Podle vybraných aktivit.

Postup:

Žáci odhadují své výkony v jednotlivých disciplínách (měřitelných) a výsledky porovnávají s odhadem.

Jednotlivé disciplíny mohou vycházet např. ze starých tabulek pro „Odznak zdatnosti“, nebo z knihy Jana Neumana: Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly.

Pokud chceme žákům aktivitu obměnit, z disciplín sestavíme pětiboj (desetiboj) a necháme žáky odhadnout jejich bodový součet. Žáci by měli mít k dispozici bodové tabulky.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

B1 Indiánský běh

Čas:

Dvakrát 45 minut, dvě vyučovací hodiny.

Cíle:

Žák si vyzkouší, jak se cítí při zdolávání větší vzdálenosti pravidelným střídáním chůze a běhu. Žáci porovnají své pocity při střídavém běhu a chůzi a plynulém běhu.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od deseti let věku.

Pomůcky:

Hodinky, pískalka, atletický ovál nebo vhodná trasa s vyznačenými padesátimetrovými úseky..

Postup:

O indiánském běhu jste již asi všichni slyšeli. Zkuste ale, jaký je rozdíl mezi normálním a indiánským během na vlastní kůži. Při první hodině tělesné výchovy zkuste za 12 minut zdolat co největší vzdálenost indiánským během. Po každých 50m přejdete z běhu do chůze a naopak. Po té запиšte nejen dosažený výkon, ale i své pocity (zda vám střídavý běh vyhovoval nebo ne, zda jste se někdy museli přemlouvat, abyste se rozběhli nebo naopak zpomalili, ...). V následující hodině zkuste uběhnout během 12 minut co největší vzdálenost a opět запиšte nejen výkon, ale i vlastní pocity.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

B2 Šance pro všechny

Čas:

45 minut, jedna vyučovací hodina

Cíle:

Žáci si vyzkoušejí prezentaci svých nápadů a seznámí se s pozitivy různých sportů.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od dvanácti let věku.

Pomůcky:

Velké papíry na plakáty, pastelky, fixy, seznam sportovních oddílů (příloha P4).

Postup:

Každý žák sehraje roli náborového agenta sportovního oddílu, zaměřeného na konkrétní sport. Vymyslí si některou sportovní aktivitu (pokud máme pochybnosti o dostatečné různorodosti, můžeme žákům rozdat lístečky nebo nabídnout seznam, viz. příloha P3). Oddíl potřebuje sehnat co největší členskou základnu, protože na každého člena dostává příspěvek, bez ohledu na jeho výkonnost. Jedinou podmínkou uznaného členství je aktivní přístup k danému sportu. Úkolem agenta je vymyslet co nejvíce pozitiv a nabídkových (motivačních) aktivit (ne finančních) pro konkrétní sport a přesvědčit co nejvíce spolužáků ke členství v jeho oddíle. Každý ze žáků si může zvolit několik členství, ale minimálně se musí napsat alespoň do jednoho oddílu. Nábor může probíhat ve třech variantách. 1) Všichni žáci se pohybují po místnosti a vzájemně si nabízejí svoje aktivity. 2) Každý vytvoří náborový plakát, kde vypíše všechny výhody členství. Všechny plakáty se vyvěsí po místnosti a každý ze žáků se podepíše pod svoji volbu. 3) Vytvoříme týmy (max. 3-4 žáci), které si připraví prezentaci svého sportovního oddílu. Po prezentaci tým rovnou může vybírat přihlášky nebo necháme proběhnout všechny prezentace a pak se každý ze žáků rozhodne.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

B3 Tělocvik mých snů

Čas:

45 minut, jedna vyučovací hodina.

Cíle:

Žáci vyjádří svůj pozitivní nebo negativní postoj k tělesné výchově. Sami vytvoří návrh hodiny, která by se jim líbila. Žáci zdůvodní skladbu činnosti v hodině tělesné výchovy.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od dvanácti let věku.

Pomůcky:

papír, tužka

Postup:

Žáky rozdělíme do skupin max. po 4 dětech. Každá skupina nejdříve obhájí svůj postoj (kladný nebo záporný) k tělesné výchově. Po té připraví hodinu tělesné výchovy podle svých představ. Musí dodržovat jediné pravidlo, že základem tělesné výchovy je fyzická aktivita. Na konci hodiny zdůvodní skladbu činnosti. Vyhodnotíme celkově nejlepší hodinu a tu vyzkoušíme v praxi.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

C1 Klady a zápory pohybových aktivit

Čas:

45 minut, jedna vyučovací hodina.

Cíle:

Žáci si uvědomí, že pohybové aktivity mohou mít i negativní vliv na člověka. Naučí se hledat pozitiva i negativa pohybových aktivit a tím i kombinovat aktivity tak, aby nedocházelo k jednostrannému přetížení.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od dvanácti let věku.

Pomůcky:

Kartičky, na které budou žáci zapisovat pohybové aktivity a jejich pozitivní a negativní vlivy, obálky, papíry na poznámky.

Postup:

Rozdělíme třídu na skupiny, nejlépe tak, aby v každé skupině byl žák velice sportovně aktivní a zároveň žák nesportovní. Každá skupina sepíše seznam pohybových aktivit, které zná a zapíše k ní, jaký má pozitivní vliv, případně jaký může mít negativní vliv na člověka. Každou aktivitu zapíše žáci na kartičku a její vliv zvlášť na jinou kartičku. V obálce vše pošlou další skupině. Žáci z obálky vyndají všechny kartičky a snaží se je vzájemně přiřadit. Výsledek si zapíše na papír, případně doplní, pokud jim některé vlivy k daným aktivitám chybí, nebo si zapíše, pokud některou kartičku nepřihodili. Obálky kolují, dokud se ke každé skupině nedostanou všechny obálky.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

C2 Seřad' aktivity podle užitečnosti

Čas:

20 minut

Cíle:

Žáci si uvědomí různé pohledy na užitečnost jednotlivých pohybových aktivit.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od dvanácti let věku.

Pomůcky:

Kartičky s napsanými pohybovými aktivitami, papír, tužka pro každého.

Postup:

Vyrobíme si soubor kartiček, na kterých budou různé pohybové činnosti. Kartičky rozmístíme po místnosti a žáky vyzveme, aby si vytvořili seznam všech aktivit a seřadili je podle jejich názoru od nejprospěšnější až po nejméně užitečnou aktivitu. Pak si se žáky nahlas přečteme jejich seznamy a prodiskutujeme, proč má každý z nich seznam seřazený jinak.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

C3 Pexeso aktivit

Čas:

Dvakrát 45 minut, dvě vyučovací hodiny.

Cíle:

Žák si vyzkouší, jak se cítí při zdolávání větší vzdálenosti pravidelným střídáním chůze a běhu.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od šesti let věku.

Pomůcky:

Kartičky s pohybovými aktivitami, jejich pozitivy a negativy.

Postup:

Varianta A: Můžeme využít kartiček s pohybovými činnostmi z předcházející aktivity C2. Na jiné kartičky napíšeme pozitiva těchto aktivit. Všechny kartičky rozmístíme po místnosti a žáci se snaží najít vždy k sobě odpovídající dvojice. Pokud chceme udělat hru obtížnější, doplníme soubor kartiček o negativa a žáci pak hledají trojice.

Varianta B: Využijeme kartiček pouze s vypsánymi aktivitami a žáci se snaží najít dvojice vhodných doplňkových (vyrovnávacích) aktivit.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

C4 Tvoříme tréninkový deník

Čas:

Příprava: dvakrát 45 minut, dvě vyučovací hodiny.

Průběh: pět měsíců, jedno pololetí školního roku

Cíle:

Žáci si vytvoří svůj tréninkový deník. Mohou zaznamenat svá předsevzetí a naplánovat cestu, jak je naplnit, nebo zapisovat své aktivity a zpětně vyhodnotit, zda došlo ke změně.

Věk:

Aktivitu lze zařadit od dvanácti let věku.

Pomůcky:

Sešit, tužka.

Postup:

Nejdříve se žáky sepišeme seznam všech kolonek, které by v žádném tréninkovém deníku neměly chybět (příloha P5). Po té žáky vyzveme, aby si zvolili, zda jejich tréninkový deník bude jen záznamem pohybových aktivit nebo cíleným tréninkovým plánem pro zlepšení konkrétního výkonu. V případě, že bude tréninkový deník záznamem, si žáci do deníku zaznamenají výsledky svých výkonů ve všeobecných testech (síla, vytrvalost, obratnost). Pokud má být deník záznamem o plnění plánu, pak si nejdříve žák musí zvolit aktivitu, ve které se bude pravidelným tréninkem zlepšovat. Zaznamená si počáteční výkon v této aktivitě, zvolí činnosti, které budou tuto aktivitu rozvíjet a zároveň činnosti, které budou doplňkové a vyrovnávací. Vše zaznamená do tréninkového plánu, který je součástí deníku a zaznamenává jeho plnění. V průběhu pololetí může docházet ke změnám a úpravám podle konkrétní situace. Vždy by ale měl být uveden důvod, proč ke změně došlo.

Zdroj:

o.s. Projekt Odyssea

5 PŘÍLOHY

Příloha P1

	1.den	2.den	3.den	4.den	5.den	6.den	7.den
Dovednost jsem trénoval(a) několikrát denně. Zaznamenej kolikrát.							
Cvičení mě (ne)bavilo. Zaznamenej škálou.							
Ke cvičení mě motivovalo Zaznamenej číslem motivace.							
Mám pocit, že se zlepšuji/nezlepšuji. Zaznamenej ANO / NE.							
Doplň vlastní prožitky a zážitky.							

Hodnocení škálou 1 – 5:

- 1 cvičení mě bavilo
- 2 cvičení mě spíše bavilo
- 3 cvičení mě spíše nebavilo
- 4 cvičení jsem dělal(a) jenom z povinnosti
- 5 cvičení jsem se nedonutila udělat

Motivace:

- 1 myšlenka na zlepšení dovednosti
- 2 chci být nejlepší (nechci být nejhorší)
- 3 pocit splněního úkolu
- 4 sladká odměna
- 5 jiná motivace, zapiš jaká

Příloha P2

	Úkol splněn na x	Prožitky + (pozitivní) - (negativní) uved' důvod	Motivace Čím? Popiš.	Vlastní poznámky
1. týden				
2. týden				
3. týden				
4. týden				
5. týden				
6. týden				
7. týden				
8. týden				
9. týden				
10. týden				
11. týden				
12. týden				
13. týden				
14. týden				
15. týden				
16. týden				
17. týden				
18. týden				
19. týden				
20. týden				

- x ... 1 ... aktivita probíhala 1x týdně
- 2 ... aktivita probíhala 2x týdně
- 3 ... aktivita probíhala 3x týdně
- 4 ... aktivita probíhala 4x týdně
- 5 ... aktivita probíhala 5x týdně
- 6 ... aktivita probíhala 6x týdně
- 7 ... aktivita probíhala 7x týdně

Příloha P3

- lyžování sjezdové
- lyžování běžecké
- snowboarding
- skateboarding
- bruslení
- inline bruslení
- lehká atletika
- těžká atletika
- posilování – kulturistika
- aerobik
- jóga
- gymnastika
- orientační běh
- horolezectví
- turistika
- vodní turistika
- stolní tenis
- badminton
- míčové hry
- fotbal
- volejbal
- basketbal
- házená
- plavání
- florbal
- skoky do vody
- potápění
- moderní tanec
- klasický tanec
-
-
-

Příloha P4

aktivita	Časové nároky	Fyzické nároky	Technické nároky	Pozitivní vliv	Negativní vliv

Příloha P5

- datum
- název aktivity
- popis aktivity
- zaměřeno na ...
- doba trvání aktivity
- intenzita výkonu
- četnost provedení (u konkrétních cviků)
- vzdálenost (tam, kde je měřitelná)
- motivace (byla/nebyla použita motivace, jaká)
- pocit (dobrý/špatný, zdůvodni)

PhDr. Eva Weislová

ŽÁK UPLATŇUJE VŮLI PŘI POHYBOVÝCH ČINNOSTECH



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-39-5