

Úvodem

Vzpomínání učitelů tělesné výchovy na školní tělesnou výchovu

V prvním čísle 89. ročníku časopisu Tělesná výchova a sport mládeže jsme vyzpovídali Mgr. Tomáše Křištofa, který působí na ZŠ Skálova v Turnově. Mgr. Křištof je mladý tělocvikář a zároveň atlet tělem i duší. Kromě učení tělesné výchovy a zeměpisu je také šéftrenérem atletického klubu AC Turnov. Vystudoval tělesnou výchovu v aprobaci se zeměpisem na Fakultě přírodovědně humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci v bakalářské formě studia a magisterský obor tělesné výchovy úspěšně zvládl na pražské FTVS UK, kde si také rozšířil své teoretické znalosti a praktické zkušenosti při studiu specializace trenérství atletiky. Kromě atletiky patří mezi zájmy Tomáše Křištofa všeobecně sport a také cestování.

Jak jste vnímal jako žák školní tělesnou výchovu?

Tělesnou výchovu na škole jsem měl velmi rád již od prvního ročníku základní školy. Jako dítě jsem jen těžko vydržel sedět nebo být prostě v klidu, proto jsem se vždy moc těšil, až se dám opět do pohybu. Jsem hodně soutěživý, proto jsem se také velmi rád porovnával se spolužáky při různých sportovních dovednostech a soutěžích. Při pohledu zpět musím říct, že jsem měl vlastně velké štěstí na učitele, kteří mě při tělesné výchově vedli. Všichni měli velmi blízko k atletice. Není tudíž až takové překvapení, že jsem si právě atletiku vybral jako sport, kterému jsem se chtěl věnovat ve svém volném čase. Velmi mi v tom pomohla i možnost absolvovat základní školu se sportovním zaměřením a stát se tak žákem tzv. sportovních tříd na ZŠ Skálova v Turnově.

Kde jste vystudoval tělesnou výchovu a jak Vás studium ovlivnilo pro budoucí učitelskou profesi?

Studium tělesné výchovy jsem začal na Technické univerzitě v Liberci. Tělesnou výchovu jsem si zde vybral v kombinaci s geografií. Již při bakalářském studiu jsem absolvoval první školení trenérů atletiky při Českém atletickém svazu (ČAS) a postupně získal kvalifikaci trenéra atletiky 2. třídy. To mi také umožnilo hned po ukončení bakalářského studia přijmout nabídku a stát se vedoucím trenérem a následně šéftrenérem AC Turnov, což obnáší také vedení již zmiňovaných sportovních tříd při ZŠ Skálova.

Po roční odmlce od studia a prvním pracovním roce jsem se přihlásil na kombinované magisterské studium tělesné výchovy na FTVS UK. Lákala mě především možnost studia specializace atletiky. Musím přiznat, že právě toto studium pro mě bylo velmi přínosné do trenérské praxe.

Mým cílem při studiu tělesné výchovy bylo stát se spíše trenérem, avšak dnes kromě trénování vyučuji na základní škole Skálova v Turnově také tělesnou výchovu společně se zeměpisem.

Jaké jste měl, případně máte podmínky pro školní tělesnou výchovu v průběhu své učitelské kariéry? Jací byli a jsou žáci?

Podmínky pro školní tělesnou výchovu jsou na ZŠ Skálova velmi dobré. Samotná škola sídlí v blízkosti atletického stadionu, má svojí vlastní tělocvičnu a další tři tělocvičny jsou ve velmi blízké dochozí vzdálenosti. Od školy je to kousek také do dvou městských parků a krásné přírody Českého ráje.

Kdybych měl porovnat nynější žáky například s mojí generací, tak mi u nich chybí větší chuť vítězit a srovnávat se s ostatními. Na druhou stranu musím říct, že současné děti mi přijdou více ukázněné.

Díky sportovním třídám mám také možnost porovnat sportovně nadanější děti s normálními, tedy nesportujícími, žáky, kteří se ve většině případů nevěnují ve svém volném čase žádnému sportu a ani pohybovým aktivitám. Musím říct, že ten rozdíl je mnohdy naprosto propastný a to již v základních pohybových dovednostech. Covidová doba tomu samozřejmě vůbec neprospěla.

Jak se díváte na současnou úroveň školní tělesné výchovy?

Těžko se mi úroveň současné školní tělesné výchovy hodnotí. Kritérií, podle kterých by se dala posoudit je celá řada. Myslím si, že úroveň školní TV je velmi individuální a záleží na jednotlivém učiteli tělesné výchovy. Troufám si tvrdit, že nejdůležitější je to, aby samotného učitele práce s dětmi bavila a dělal ji s chutí.

Mnohokrát děkuji za rozhovor.

Aleš Kaplan

Rozumíme si v tělesné výchově?

Náměty pro rozvoj českého jazyka ve výuce žáků s odlišným mateřským jazykem (OMJ) v tělesné výchově

Jan Tupý, nezávislý expert ve vzdělávání a smluvní spolupracovník Národního pedagogického institutu ČR, Praha

Při začleňování žáků s OMJ do výuky má tělesná výchova oproti většině jiných vyučovacích předmětů několik výhod. Především staví na pohybových činnostech, které jsou jednoduché, rozvíjejí se postupně a jsou u žáků vesměs oblíbené. Žáci získávají při pohybových činnostech brzy potřebnou sebedůvěru a jistotu. Snažme se proto, aby obliba tělesné výchovy s věkem žáků neklesala. To je první důležitý vklad pro rozvoj vhodné atmosféry ve výuce a pro včlenění žáků s OMJ do třídního kolektivu v novém prostředí.

Další výhodou tělesné výchovy je skutečnost, že jednotlivé pohybové činnosti nepotřebují dlouhý slovní doprovod a výklad. Žáci se učí především nápodobou na základě ukázky učitele, pozorování jiných žáků a týmové spolupráce. Konkrétní tělocvičné a sportovní pojmy, které popisují pohybové činnosti, používané náčiní a nářadí jsou krátké, logické a jednoznačné. Žáci je mají při výuce stále „na očích“. Ve vazbě na osvojované pohybové činnosti a používané náčiní a nářadí je lze během vyučovací hodiny mnohokrát opakovat a nenásilně připomínat. Pro žáky s OMJ jsou tak snadněji zapamatovatelné. Stačí osvojit si v každé hodině několik pojmů, slovních spojení či organizačních pokynů.

Odkazy na související texty a materiály

Česká školní inspekce. *Průběžná zpráva o integraci a vzdělávání ukrajinských dětí a žáků.*

Tematická zpráva 2021/2022. Praha: ČŠI, 2022. Dostupné z:

Prubezna-zprava-o-integraci-a-vzdelavani-ukrajinskych-deti-a-zaku.pdf (csicr.cz).

META. *Portál Inkluzivní škola.* Dostupné z: <https://inkluzivniskola.cz>.

MUŽÍK, V., MUŽÍKOVÁ, L. a kol. *POHYB a VÝŽIVA šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ.* Praha: NÚV, 2014. Dostupné z:

<https://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>.

TUPÝ, J. *Náměty pro pohybové činnosti žáků v režimu školy*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví a program Víť, co jím – v rámci projektu Fandíme zdraví, 2016. Dostupné z: [download.php\(rvp.cz\)](http://download.php(rvp.cz)).

ŠERÁKOVÁ, H., NOVÁKOVÁ, L. *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*. Dostupné z: [Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ | PedF MU \(muni.cz\)](http://Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ | PedF MU (muni.cz)).

Národní pedagogický institut. *Portál podpory pedagogických pracovníků vzdělávajících děti/žáky cizince*. Dostupné z: <https://cizinci.npi.cz>.

Problém testování kardiorespirační zdatnosti ve školní tělesné výchově

Petr Schlegel, Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec Králové

Úroveň tělesné zdatnosti je podstatným aspektem v kultivaci zdraví. Za nejdůležitější složky lze označit kardiorespirační zdatnost (KZ), svalovou zdatnost, složení těla. U těchto složek máme jasné důkazy o vztahu s délkou a kvalitou života či vznikem civilizačních onemocnění (Imboden et al., 2018). Jejich rozvoj nebo udržení optimální úrovně se promítá do podstatných zdravotních ukazatelů. Obezita, zvýšený krevní tlak, inzulinová rezistence, zvýšená hladina cholesterolu jsou negativní faktory ovlivňující zdraví a jejich výskyt negativně koreluje s úrovní tělesné zdatnosti (Zaqout et al., 2016). Dlouhodobě se potvrzuje silný vztah mezi KZ a výskytem/rozvojem metabolického syndromu, obezity a dalších civilizačních onemocnění (DeFina et al., 2015). Kardiorespirační zdatnost je tak jeden z podstatných aspektů kardiovaskulárního zdraví.

Úkolem tělesné výchovy (TV) je pomáhat v rozvoji nebo udržení dobré úrovně KZ. Ačkoliv se ukazuje, že samotná TV nepůsobí dostatečně na vytvoření adaptace (objektivního progresu), může podstatným způsobem napomoci rozšířit pohybový režim žáka. Vzhledem k faktu, že tělesná zdatnost a KZ jsou považovány za velmi důležité z celospolečenského pohledu i na bázi jednotlivce, zdá se logické sledovat jejich úroveň. Proto existují testové baterie jako například UNIFITTEST 6-60, případně Fitnessgram nebo různé plošné projekty (pozn.: viz nyní probíhající testování tělesné zdatnosti pod záštitou České školní inspekce).

Literatura

DEFINA, L. F., HASKELL, W. L., WILLIS, B. L., BARLOW, C. E., FINLEY, C. E., LEVINE, B. D., & COOPER, K. H. Physical activity versus cardiorespiratory fitness: Two (partly) distinct components of cardiovascular health? *Progress in Cardiovascular Diseases*, 2015, 57(4), 324–329.

IMBODEN, M. T., HARBER, M. P., WHALEY, M. H., FINCH, W. H., BISHOP, D. L., & KAMINSKY, L. A. Cardiorespiratory Fitness and Mortality in Healthy Men and Women. *Journal of the American College of Cardiology*, 2018, 72(19), 2283–2292.

ZAQOUT, M., MICHELS, N., BAMMANN, K., AHRENS, W., SPRENGELER, O., MOLNAR, D., DEHENAUEW, S. Influence of physical fitness on cardio-metabolic risk factors in European children. The IDEFICS study. *International Journal of Obesity*, 2016, 40(7), 1119–1125.

Klasifikace jako součást integrity spravedlivé soutěže v para lyžování

Ilona Pavlová, UK FTVS, Praha

Ráda bych vás v tomto článku blíže seznámila s tím, že na hory se vydávají běžně i osoby se zdravotním postižením a proč se zajímají o klasifikaci a kompenzační pomůcky.

Zkratka para byla mezinárodní dohodou uznána pro paralelní provozování sportu osob se zdravotním znevýhodněním vedle sportu běžného. Přestože některé vrcholové závody již probíhají společně a na stejných sportovištích, je z mnoha důvodů stále nutné je profesionálně odlišit. Termínem „para lyžování“ se tedy označuje lyžování osob se zdravotním postižením. Konkrétně alpské disciplíny zahrnují sedm závodů: sjezd, slalom, obří slalom, super-G, alpskou kombinaci a paralelní týmové závody.

Sport byl vyvinut po konci druhé světové války, kdy se zranění bývalí vojáci chtěli vrátit ke sportu, který měli rádi. V roce 1948 byly nabídnuty první kurzy para lyžování v Evropě. V České republice došlo k rozvoji tohoto sportu až kolem roku 1980. Závody jsou vhodné jak pro muže, tak i pro ženy s tělesným postižením, kteří využívají dovolené kompenzace, jako jsou například stabilizátory, monoski či hrazda na spojení lyží. Mohou využívat běžné hůlky a také nemusí, třeba při absenci horní končetiny. Lyžaři se zrakovým postižením jsou na svahu provázeni traséry, kteří využívají zvukové signály. Všichni však musí používat vybavení v souladu s určenými pravidly, které stanovilo IPC.

Zdroje

International Paralympic Committee. *Povinně zveřejněné informace* [online] [cit. 02.01.2023].

Dostupné z: <https://www.paralympic.org/>.

Federation International Skiing. *Povinně zveřejněné informace* [online] [cit. 02.01.2023].

Dostupné z: <https://www.fis-ski.com/en/para-snowsports>.

Náměty pro školní atletiku (IX. část)

Běh do schodů I.

Aleš Kaplan^{1,2}, Jitka Vindušková¹, Linda Mejnarová¹, Jan Feher¹

¹ UK FTVS, Praha

² ZŠ TGM, Lomnice nad Popelkou

Článek upozorňuje na možnosti využití schodů ve školní budově pro potřeby školní tělesné výchovy. Přesvědčili jsme se, že běh do schodů je v různých školách (základních, středních i vysokých) organizován v soutěžní podobě, má svoji tradici a je velice populární. Současně s tím jsme si uvědomili, že není k dispozici mnoho didakticky zaměřených článků určených učitelům a trenérům mládeže pro přípravu na běh do schodů. Proto jsme se pokusili nabídnout čtenáři základní didaktické body a náměty pro případnou přípravu žáků na tento běh.

Literatura

ČILLÍK, I. a kol. *Atletika*. 3. dopl. vyd. Banská Bystrica: FF UMB a SAZ, 2020. 246 s.

CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Atletika pro 5. – 8. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: SPN, 1991. 112 s.

KAPLAN, A. Ve škole mohou sportovat i učitelé. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2014, 80, 1, s. 40–45.

KAPLAN, A., BARTŮŇEK, J., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si venku i pod střechem*. 3 vyd. Praha: Portál, 2015. 150 s.

Relaxační chvílky ve třídě

Jitka Vařeková, UK FTVS, Praha

Relaxační chvílky mohou zlepšit atmosféru ve třídě i školní výkon a napomoci uvolnění fyzického i psychického napětí. Postupné praktické osvojení relaxačních cvičení nabízí obrovské možnosti ve využití ve školní práci a pro děti zároveň znamená velký vklad do budoucího života. Duševní zdraví dětí a možnost školy přispět k jeho podpoře jsou velká témata současné doby. „Wellbeing“ neboli pocit pohody je klíčový aspekt kvality života a věřím, že pokud na osvojení relaxačních technik věnujeme část školního času, investice se vrátí.

Literatura

- DVOŘÁČKOVÁ, K. *Relaxace, všímavost* (online). Brno: MU. Dostupné z https://is.muni.cz/el/phil/podzim2020/PS_BA017/um/Relaxace__vsimavost.pdf.
- KOPECKÁ, I. *Psychologie 3. díl*. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing, 2015.
- LÓPEZ-GONZÁLEZ, L., AMUTIO, A. & HERRERO-FERNÁNDEZ, D. The Relaxation-Mindfulness Competence of Secondary and High School students and its influence on classroom climate and academic performance. *European Journal of Education and Psychology*, 2018, 11(1), 5-17. <https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.182>.
- MÜLLER, E. *Příběhy z měsíční houpáčky*. Praha: Portál, 2016.
- NEŠPOR, K. *Uvolnění a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada Publishing, 1998.
- ŽÁČKOVÁ, H., JUCOVIČOVÁ, D. *Relaxace nejen pro děti s ADHD*. Praha: D + H, 2014.

Žák s Downovým syndromem v tělesné výchově

Marie Tláskalová, Anna Majerová, Klára Daďová, UK FTVS, Praha

Pro děti, mládež i dospělé s Downovým syndromem je pohybová aktivita důležitou součástí života. Pohyb napomáhá zlepšení a dlouhodobé stabilizaci v celé řadě aspektů, které s DS přímo souvisí. Nabízí nejen aktivní trávení volného času, ale i všestranný rozvoj, podporu svalového napětí, prevenci obezity, sociální a další benefity. Při respektování rizik a zdravotních specifíků konkrétního dítěte je možné jej začlenit jak do školních, tak i mimoškolních pohybových programů. Ačkoliv jsou jedinci s DS obvykle pohybově neobratní, při správné motivaci a přístupu jsou velice vytrvalí, učenliví a houževnatí.

Použitá a doporučená literatura

- AMERICAN ASSOCIATION OF INTELLECTUAL AND DEVELOPMENTAL DISABILITIES. *Defining Criteria for Intellectual Disability*. [online]. Dostupné z: <https://www.aaidd.org/intellectual-disability/definition> [cit. 10.8.2022].
- DUNGL, P. *Ortopedie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4357-8.
- Jak vychovávat dítě s downovým syndromem* [online]. Praha: Společnost rodičů a přátel dětí s Downovým syndromem [cit. 2019-11-02]. Dostupné z: <http://www.downsyndrom.cz/zakladni-informace.html>.
- KUBIC, M. Zdravotní tělesná výchova. In: *Odborné učiliště pro žáky s více vadami* [online]. Praha, 4.10.2009 [cit. 2019-11-02]. Dostupné z: www.specou.cz/files/met_ZTV.pdf.

LESHIN, L. Musculoskeletal Disorders in Down Syndrome. In: *Down Syndrome: Health Issues* [online]. 2003 [cit. 2.5.2020]. Dostupné z: <http://www.ds-health.com/ortho.htm>.
VALENTA, M., MICHALÍK, J. & LEČBYCH, M. *Mentální postižení. 2., přeprac. a aktual. vyd.* Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-271-0378-2.
SELIKOWITZ, M. *Downův syndrom: definice a příčiny, vývoj dítěte, výchova a vzdělávání, dospělost.* Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-973-9.
ŠUSTROVÁ, M. a kol. *Diagnóza: Downov syndróm.* Bratislava: Perfekt, a. s., 2004. ISBN 978-80-972251-0-0.
ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR. *MKN-10: Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize.* Aktualizované vydání k 1. 1. 2022. [online]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F70-F79>. [cit. 10.8.2022].

Testy na hodnotenie pohybových kompetencií pre 3.–4. ročník ZŠ MOBAK 3–4

Zuzana Herzánová, Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita v Ružomberku

Súbor testov obsiahnutých v testových batériách MOBAK 1–2 a MOBAK 3–4 určených pre 1. stupeň ZŠ vhodným spôsobom diagnostikuje základné pohybové kompetencie. Predstavený testovací súbor MOBAK 3–4 obsahuje osem rôznych pohybových úloh rozdelených do dvoch oblastí pohybových kompetencií a je totožný pre chlapcov a dievčatá. Výsledky v pohybových úlohách motivujú deti so slabšími výkonmi k pohybovej činnosti a snahu o zlepšenie a naopak u detí, ktoré vynikajú v určitej oblasti, nasmeruje ku konkrétnej športovej disciplíne.

Literatúra

HERRMANN, CH. et al. *MOBAK 1–4, Manual. Test zur Erfassung Motorischer Basiskompetenzen für die Klassen 1–4.* Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, 2018. <http://mobak.info/aktuelles/>.
HERZÁNOVÁ, Z. Testy na hodnotenie pohybových kompetencií pre 1.–2. ročník ZŠ MOBAK 1–2. *Těl. Vých. Sport. Mlád.*, 2022, 88(1), s. 42–48.
MAČURA, P., HUBINÁK, A., KRŠKA, P. *Základné pohybové kompetencie detí mladšieho školského veku.* Ružomberok: VERBUM – ydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku, 2022. ISBN 978-80-561-0959-5.
MASARYKOVÁ, D. *Pohybové kompetencie v predprimárnom a primárnom vzdelávaní.* Trnava: Pedagogická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave, 2021. ISBN 978-80-568-0224-3.
VRBAS, J. & VLČEK, P. Testová baterie pohybových kompetencií dětí mladšího školního věku (projekt MOBAK). In: *Fórum kinantropologie 2018. Vzdělávání v kinantropologii.* Brno, 2018. ISBN 978-80-87647-47-9.

GP Exercise Referral Programme – předpis pohybové aktivity v primární zdravotní péči v Irsku

Rostislav Havel, UK FTVS, Praha

Třetí článek ze série věnované předpisu pohybové aktivity v primární zdravotní péči představí program „GP Exercise Referral Programme“ implementovaný v Irsku. Program byl již ukončen, přesto považujeme za inspirativní pro praxi uvést základní obrysy tohoto projektu. GP Exercise Referral Programme je 12týdenní program, který pomáhal motivovat k rozvoji pohybově aktivního životního stylu. Kvalifikovaní místní koordinátoři, kteří absolvovali Health Service Executive (HSE) – National Training Course, zajišťovali pokrytí programu po celém Irsku. Praktičtí lékaři byli informováni o počtu klientů, které mohou místní koordinátoři do programu přijmout. Vzájemné propojení všech zainteresovaných osob mělo zajistit vysoký standard služeb a zvýšit pravděpodobnost pozitivního výsledku.

Literatura

GP Exercise Referral Programme. *Health Service Executive* [online]. Copyright © 2016 Health Service Executive [cit. 05.12.2022].

Dostupné z: <http://www.gpexercisereferral.ie/en/>.

Healthy Eating and Active Living Programme – *HSE.ie* [online]. Copyright © 2022 Health Service Executive [cit. 01.12.2022].

Dostupné z:

<https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/health/healthy-eating-active-living.html>.

Living well. *HSE Live*. [online]. Copyright © 2022 Health Service Executive [cit. 09.12.2022].

Dostupné z: <https://www2.hse.ie/healthy-eating-active-living/>.

WOODS, C. et al. *National Exercise Guidelines*, 2016.