

Úvodem

Vzpomínání učitelů tělesné výchovy na školní tělesnou výchovu

Pro šesté číslo našeho časopisu jsme oslovili Mgr. Otakara Kudrnáče, v současné době ředitele ZŠ Harracha v Jilemnici, kde působí od roku 1996. Otakar Kudrnáč vystudoval tělesnou výchovu v aprobaci se zeměpisem na Fakultě přírodovědně humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci. Nové poznatky a praktické zkušenosti pro výuku tělesné výchovy čerpal od pedagogů na tehdy znovuoobnovené katedře tělesné výchovy. Mgr. Kudrnáč původně pochází z Lomnice nad Popelkou, kde se od útlého dětství věnoval běžeckému lyžování, které ho provází doposud. Kromě toho se věnuje dalším volnočasovým aktivitám (mj. volejbal, cyklistika, sjezdové lyžování,...) a dalším koníčkům (např. cestování, informační technologie).

Jak jste vnímal jako žák školní tělesnou výchovu?

Na základní škole jsem měl tělesnou výchovu rád, protože jsem aktivně sportoval již od 2. třídy, a to v běhu na lyžích. Velice mě to bavilo a byl jsem zklamán z toho, že byl někdy veliký problém dosáhnout na tehdejší zlatý „odznak zdatnosti“, protože to znamenalo mít jedničku z tělocviku. Naštěstí se mi to díky pili a houževnatosti povedlo. Myslím si, že i učitel TV na základní škole nás všestranně rozvíjel a to je dost důležité pro harmonický rozvoj osobnosti.

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

Tělesnou výchovu jsem vystudoval na Technické univerzitě v Liberci jako druhý začínající ročník na katedře tělesné výchovy. Musím konstatovat, že některé zápočtové požadavky u nás v Liberci se mi zdály být oproti požadavkům na pražské FTVS náročnější. V průběhu studia jsem postrádal větší zaměření na didaktiku. Museli jsme totiž více předvádět náročné prvky než didaktické výstupy, které by si mohli osvojit žáci v průběhu výuky tělesné výchovy.

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

Podmínky pro výuku TV v našem městě v Jilemnici jsou komplikované ve všech směrech. Složitě je to zejména z hlediska přesunu žáků na sportoviště, vybavenosti jednotlivých míst ke sportování, dohadování se s dalšími školami v našem městě o využití jednotlivých prostor pro výuku tělesné výchovy. Samozřejmě těch hledisek je ještě více. Nechci je zde však dále rozebírat. Co se týká úrovně, tak dříve byli žáci daleko šikovnější, obratnější, měli větší vytrvalost, neměli tolik úrazů, V současnosti se mnohdy žáci tělesné výchově vyhýbají, i když k tomu nemají důvod. Pouze ti, kteří aktivně sportují, se snaží podávat co nejlepší výkony. Řekl bych, že žáci ztrácejí v této přetechizované době motivaci se odtrhnout od mobilů, tabletů a počítačů.

Jak se díváte na současnou úroveň školní tělesné výchovy?

Momentálně je vše ovlivněno covidovou dobou, dále přístupem učitelů důchodového věku (ale nejen jich) k samotné výuce, omezováním sportování dětí kvůli přehnané starostlivosti rodičů. Těchto faktorů je mnoho, ale na základě své dlouholeté učitelské praxe mohu konstatovat, že celková zdatnost dětí je o mnoho horší než před 25 lety. V rámci výuky tělesné výchovy na základní škole bych určitě zařadil tři hodiny tělesné výchovy v každém ročníku. Mohlo by se tím dosáhnout alespoň malého zlepšení celkové zdatnosti. Samospasitelné to ale není.

Mnohokrát děkuji za rozhovor.

Aleš Kaplan

Co je a co není pohybová gramotnost?

Jana Vašíčková^{1,2}, Martina Poláková^{1,2}

¹ FTK UP Olomouc

² Česká společnost učitelů TV, UK FTVS, Praha

V článku se pokusíme běžnému čtenáři přiblížit termín pohybová gramotnost. Spočívá v motivaci, důvěře, pohybové kompetenci, znalostech a porozumění tomu, co znamená uplatňování pohybových aktivit v každodenním životě. K tomu uvádíme praktické příklady. Upozorňujeme i na probíhající revizi Rámcových vzdělávacích programů, kde bychom rádi s termínem pohybová gramotnost v rámci předmětu tělesná výchova operovali. K rozvoji pohybové gramotnosti by měli přispívat zpočátku rodiče a v dalších letech pak zejména učitelé tělesné výchovy či odborníci v oblasti pohybových aktivit. Ukazujeme i na význam rozvoje pohybové gramotnosti jedince v jednotlivých fázích života tak, že může přispívat k udržení zdraví, vytváření nových sociálních kontaktů a tím i k lepší celkové spokojenosti.

Literatura

CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., & CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 1985, 100(2), 126–131.

ČECHOVSKÁ, I., & DOBRÝ, L. Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2010, 76(3), 2–5.

JEŘÁBEK, J., & TUPÝ, J. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: VÚP, 2007. ISBN 978-80-87000-11-3.

MŠMT. *Strategie vzdělávací politiky v České republice do roku 2030+*. Praha: MŠMT, 2020. ISBN 978-80-87601-47-1.

VAŠÍČKOVÁ, J. *Pohybová gramotnost v České republice*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4883-1.

VAŠÍČKOVÁ, J., POLÁKOVÁ, M., & ČAPKOVÁ, M. Pohybová gramotnost v prostředí českého vzdělávání. *Gramotnost, pregramotnost a vzdělávání*, 2021, 5(2), 17–33.

VLČEK, P. K revizi koncepce tělesné výchovy v České republice - směřování k pohybové gramotnosti. *Gramotnost, pregramotnost a vzdělávání*, 2021, 5(2), 51–66.

VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ. *Gramotnosti ve vzdělávání*. Praha: VÚP, 2010. ISBN 978-80-87000-41-0.

WHITEHEAD, M. E. *Physical literacy throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge, 2010. ISBN 978-0-415-48743-6.

Uvedení do problematiky možných útoků na školská zařízení (reedice)

Miloš Fiala, UK FTSV, Praha

Tento článek, který vyšel v našem časopisu v roce 2019, zaznamenal velký ohlas. Především však nabývá i nadále na aktuálnosti, protože četnost případů, kdy se v některém z českých školských

zařízení odehraje násilné napadení vnějším či vnitřním pachatelem, se zvyšuje (např. ubití učitele mačetou v pražském učilišti na jaře 2022 nebo pořezání nožem jednoho žáka druhým žákem na základní škole v Příbrami v červnu 2021). Zároveň jsme ze strany škol zaznamenali konkrétní poptávku po tomto článku jako i dalších, podobně laděných. Lze konstatovat, že současná doba se z bezpečnostního hlediska vyznačuje obecně vysokou mírou nejistoty, ať již z pohledu válečných konfliktů či psychického zdraví obyvatel ČR v době po uvolnění sociálních restrikcí realizovaných v rámci boje proti pandemii covid-19.

Literatura

- Číslo jednací: MV- 68191/PO-IZS-2013, Typová činnost složek IZS při společném zásahu.
AMOK – útok aktivního střelce, MV-generální ředitelství HZS ČR, odbor IZS a výkonu služby.
ČESKÁ ŠKOLNÍ INSPEKCE. 2014. *Tematická zpráva: Bezpečnost ve školách a školských zařízeních*. Čj.: ČŠIG-4027/14-G2. Praha. Dostupné také z: <http://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Tematicke-zpravy/Tematicka-zprava-Bezpecnost-ve-skolach-a-skolskych-zařízeníh>. ČŠIG-4027/14-G2. *Tematická zpráva: Bezpečnost ve školách a školských zařízeních*. Praha: Česká školní inspekce, 2014.
KALVACH, Z. *Základy ochrany měkkých cílů*. Praha: Soft Targets Protection Institute, 2016.
MINISTERSTVO VNITRA ČR. *Koncepce ochrany měkkých cílů pro roky 2017–2020* [online]. 2017 [cit. 2018-12-02]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/soubor/koncepce-ochrany-mekkyh-cilu-pro-2017-2020-pdf.aspx>.
MINISTERSTVO VNITRA ČR. *Metodika záchrany ochrany měkkých cílů* [online]. 2016 [cit. 2018-12-02]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/cthh/soubor/terorismus-web-dokumenty-metodika-zaklady-ochrany-mekkyh-cilu-pdf.aspx>.
ŘEŠÁTKO, V. *Fenomén tzv. šílených střelců aneb jak se zachovat v krizových situacích*. In: onwar.eu [online]. 2009-2018 On War | On Peace, 15. 3. 2015. [cit. 12. 4. 2018]. Dostupné z: <http://www.onwar.eu/2015/03/15/fenomen-tzv-silenych-strelcuaneb-jak-se-zachovat-v-krizovych-situacich/>.
SPAAIJ, R. The Enigma of Lone Wolf Terrorism: An Assessment. *Studies in Conflict & Terrorism* [online]. 2010, 33(9), 854–870 [cit. 2018-06-05]. ISSN 1057-610X. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1057610X.2010.501426>.
VÁŇA, L. *Terorismus ve 21. století – aktivní střelec*. Praha: UK FTVS, 2018.
VRBA, V. *Hrozba terorizmu se zaměřením na měkké cíle*. Praha: UK FTVS, 2018.
URL₁: <http://www.hzscr.cz/clanek/dokumentace-izs-587832.aspx> [cit. 2018-18-05].
URL₂: <http://www.unbr.cz/Data/files/Konf%20MEKA%202014/9%20Hofmanov%C3%A11.pdf> [cit. 2018-03-06].

Náměty pro školní atletiku (VIII. část)

Vánoční laťka – skok vysoký v tělocvičně

Aleš Kaplan^{1,2}, Jitka Vindušková¹, Jan Feher¹, Linda Mejsnarová¹

¹ UK FTVS, Praha

² ZŠ TGM, Lomnice nad Popelkou

Článek upozorňuje na možnosti pořádání soutěže ve skoku vysokém v podmínkách školní tělocvičny v předvánočním období. Soutěž ve skoku vysokém s názvem Vánoční laťka má na

základních i středních školách dlouholetou tradici. Autoři článku předkládají náměty jednak z hlediska organizace a dále z hlediska přípravy žáků a žákyň na tuto soutěž. Zároveň bylo zdůrazněno, že účasti na Vánoční laťce předchází příprava v rámci hodin tělesné výchovy, proto je ve druhé části pamatováno na vybraná průpravná cvičení.

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., FEHER, J. Skokanská atletické cvičení v přírodě. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2015, 81(3), s. 36–40.
- KAPLAN, A., BARTŮŇEK, J., NEUMAN, J. *Skáče, běháme a hrajeme si venku i pod střechou*. 3 vyd. Praha: Portál, 2015. 150 s.
- KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2009. 122 s.
- VINDUŠKOVÁ, J. Didaktika školní atletiky v kostce (X. část). Skok vysoký. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2018, 84(3), s. 20–27.

Bicyklový trenažér AirBike – nová možnost v organizované výuce TV

Michal Tokár, Farmaceutická fakulta, Univerzita Komenského v Bratislave

AirBike patří do skupiny komplexných kardiotrenažérů a je štvrtým vynálezom spomedzi všetkých stacionárnych cyklotrenažérů s jedinou odlišnosťou. Patrí k špeciálnym vzduchovým rotopedom využívaným na monoštruktúrálnu pohybovú činnosť. Využíva sa veľký lopatkový ventilátor, ktorý zvyšuje odpor v závislosti od toho, ako rýchlo jedinec na airbiku šliape a pohybuje pažami. Jednoducho napísané, s rastúcim tempom sa automaticky zvyšuje odpor. Aj keď je pre svoju fyzickú náročnosť a námahu menej obľúbený, je však univerzálnym, funkčným a dostupným pre všetkých, bez ohľadu na vek, pohlavie, a pod. AirBike je vhodný nástroj na rozvoj fyzickej zdatnosti a výkonnosti. Je to jeden z moderných špecifických prístrojov využívaných vo fitness, ale je začlenený aj do športovej prípravy v rôznych profesionálnych športoch, akým je hokej, rugby, futbal, MMA, ale aj komerčný fitness CrossFit.

Referenčný zoznam

- CERVANTES, M., JACOBSON, B. H., MOGHADDAM, M. Sprint interval training on stationary air bike shows benefits to cardiorespiratory adaptations while being time-efficient. *International Journal of Exercise Science*, 2019, Vol. 9.
- KRAČMAR, B., DUŠKOVÁ, J., ZELENKA, K. *Stereotyp chůze v cyklistice*. Dostupné z: <http://ceskakinantropologie.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/postery/15-Kracmar.htm>.
- POLÍVKOVÁ, K. *5 pravidel, aby byl spinning pro cyklistiku užitečný* [online]. Dostupné z: <https://www.damynakole.cz/2016/10/5-pravidel-aby-spinning-cyklistiku-uzitecny/>.
- SCHLEGEL, P. et al. Komparace air biků a jejich efektu na vybrané fyziologické parametry. *Studia Kinanthropologica*, XXII, 2021, 22(1), 37–43. Dostupné z: <https://doi.org/10.32725/sk.2021.005>.
- SCHLEGEL, P. et al. Physical fitness improvement after 8 weeks of high-intensity interval training with air bike. 2022. Dostupné z: <https://doi.org/10.13140/rg.2.2.21669.58081>.

SCHLEGEL, P. et al. Air biking as a new way for stress testing. *Movement & Sport Sciences*. 2022. Dostupné z: <https://doi.org/10.1051/sm/2022001>.

Dynamické pohybové chvílky ve třídě

Jitka Vařeková, UK FTVS, Praha

Pro dynamické (též aktivizační) pohybové chvílky (movement breaks, brain breaks) se v angličtině používá výraz „energizer“. Zařazují se nejen ve školní výuce, ale také na moderně pojatých seminářích. Jejich cílem je povzbuzení skupiny, naladění ke spolupráci, fyzická aktivizace (rozproudění krve, protažení svalů), zlepšení pozornosti. Zařazují se například: na začátku přednáškových bloků pro přenesení pozornosti do učebny, po pauze (například po obědě), při známkách psychické únavy a ztráty pozornosti. Při dynamických pohybových chvílkách je ideální současně otevřít okna a místnost vyvětrat.

Zdroje

50 Educational Brain Breaks. *We are teachers*. Dostupné z: <https://www.weareteachers.com/brain-breaks-for-kids/>.

Movement Breaks in the Classroom. *Building Momentum in Schools*. Dostupné z: <https://buildingmomentuminschools.blog/2018/09/14/movement-breaks-in-the-classroom/>.

VAŘEKOVÁ, J. Pohybové (tělovýchovné) chvílky. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2022, 88(5), 21–24.

Využití pohybových chvil u žáků se speciálními potřebami

Klára Jůzková^{1,2}, Martin Pádívý²

¹ ZŠ Parentes, Tlumačovská, Praha

² PedF UK, Praha

„Tělovýchovné chvílky můžeme definovat jako intenzivní krátké fyzické aktivity, které žáci provádějí 5 minut“ (Hnízdilová, 2006). Tělovýchovné, či též pohybové chvílky (PCh) mohou být cenným prvkem ve výuce teoretických předmětů, kdy pomocí fyzické aktivity dochází nejen k protažení a posílení svalů, napřímení držení těla a zlepšení dechového stereotypu, ale také k aktivaci kognitivní. Lze předpokládat, že PCh mají zvýšený význam i u dětí se specifickými potřebami, kde z důvodu primárního postižení je přítomna celá řada funkčních i strukturálních odchylek a naopak je přítomno více bariér v přístupnosti k volnočasovým pohybovým aktivitám. Pohybové chvílky by tedy ve speciálním školství, nebo tam, kde probíhá společné (inkluzivní) vzdělávání s dětmi se specifickými vzdělávacími potřebami (SVP), měly být aplikovány vždy. Volba cviků byla stanovena na základě konzultací s pedagogy a odborníky v oblasti vzdělávání žáků s postižením intelektu. Přesto je důležité zdůraznit, že pro každodenní praxi si pedagog musí vždy pečlivě zvážit vhodnost konkrétní aplikované pohybové chvílky pro danou skupinu žáků. Zatímco v běžné třídě může být pro udržení pozornosti při PCh vhodné obměňování typů PCh (změna cviků i celkového charakteru zdravotně pohybové přestávky), u žákyň s intelektovým postižením opakování stejné sekvence umožnilo vytvoření návyku a zlepšení zapojení.

Literatura

HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky aneb Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 64 s. ISBN 80-210-4010-6.

MUŽÍK, V. & VLČEK, P. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.

Green Prescription – předpis pohybové aktivity v primární zdravotní péči na Novém Zélandě

Rostislav Havel, UK FTVS, Praha

Program Green Prescription vybízí praktické lékaře/zdravotní sestry a komunitu ke spolupráci. Předpis je dostupný celostátně na Novém Zélandu skrze partnerství mnoha organizací a financování ministerstvem zdravotnictví. Podstatným prvkem jsou sportovní centra, čímž dochází k důležitému propojení s nabídkou pohybových aktivit. Klíčové výzkumné studie ukazují, že se jedná o efektivní nástroj podpory pohybové aktivity široké populace. Rychlý růst předpisů vyžaduje řádně vyškolené odborníky, čas, monitorování a podporu.

Zdroje

Green Prescription patient survey | Ministry of Health NZ. *Ministry of Health NZ* [online]. Copyright © Ministry of Health [cit. 8.9.2022]. Dostupné z: <https://www.health.govt.nz/our-work/preventative-health-wellness/physical-activity/green-prescriptions/green-prescription-research/green-prescription-patient-survey>.

Green Prescription resources for health professionals | Ministry of Health NZ. *Ministry of Health NZ* [online]. Copyright © Ministry of Health [cit. 19.9.2022]. Dostupné z: <https://www.health.govt.nz/our-work/preventative-health-wellness/physical-activity/green-prescriptions/green-prescription-resources-health-professionals>.

How the Green Prescription works | Ministry of Health NZ. *Ministry of Health NZ* [online]. Copyright © Ministry of Health [cit. 1.10.2022]. Dostupné z: <https://www.health.govt.nz/our-work/preventative-health-wellness/physical-activity/green-prescriptions/how-green-prescription-works>.

Key studies | Ministry of Health NZ. *Ministry of Health NZ* [online]. Copyright © Ministry of Health [cit. 19.10.2022]. Dostupné z: <https://www.health.govt.nz/our-work/preventative-health-wellness/physical-activity/green-prescriptions/green-prescription-research/key-studies>.

Who's involved | Ministry of Health NZ. *Ministry of Health NZ* [online]. Copyright © Ministry of Health [cit. 19.10.2022]. Dostupné z: <https://www.health.govt.nz/our-work/preventative-health-wellness/physical-activity/green-prescriptions/whos-involved>.

45 let inspirace s Prázdninovou školou Lipnice

Světlana Vaštová, Prázdninová škola Lipnice

Doc. Jan Neuman, přední propagátor her a aktivit v přírodě, nazval Prázdninovou školu Lipnice (PŠL, Prázdninovka) při 20. výročí „*bílou plachetnicí na obzoru*“. V souvislosti s touto organizací konstatoval, že „*co nešlo těžkopádné mašinerii školství, to se dařilo na lodi jménem PŠL*“ (Interní seminář 1997). Sám byl jejím čestným členem a až do konce svého života sledoval

její kroky. Čím byla a čím je dnes? To vám u příležitosti letošního 45. výročí jejího založení přinášíme v následujícím článku.

Zdroje

Metodické listy: Opatření k dalšímu rozvoji moderních forem pobytu v přírodě v SSM, 1977, s. 18.

HANUŠ, R., HAKOVÁ, J. a kolektiv *Instruktorový slabikář – Praktická učebnice zážitkové pedagogiky*. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-270-9208-6.

NEUMAN, J., HANUŠ, R. Kristova léta školy prázdninového času, *Gymnasion*, 2007, 4(1), s. 17–55.

NEUMAN, J. *Úvaha o minulosti a spolupráci*. Text k 20. výročí založení PŠL. Praha: UK FTVS, 1997.

VAŠTOVÁ, S., HOŘEJŠ, P. Štafeta osobností. *Gymnasion*, 2019, 25, s. 98.

www.psl.cz

www.outwardbound.cz/skolni-expedice (web v obnově)

www.gymnasion.org

www.nfdvp.cz