

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Katedra sportovních her

**Apercepční interakce při výuce basketbalu ve
školní tělesné výchově na 2.stupni ZŠ**

Vedoucí práce:
PaedDr. Michael Velenský, Ph.D.

Vypracoval:
Bc. Michael Kašák

Praha, červen 2024

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

.....

podpis autora

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych touto cestou poděkoval mému vedoucímu práce PaedDr. Michaelovi Velenskému, Ph.D. za odborné vedení a cenné připomínky. Velké poděkování patří mé rodině, která mi byla velkou oporou, nejen při tvorbě této práce, ale i po celou dobu mého studia. Další poděkování patří Mgr. Kateřině Kočí za korekturu práce, Bc. Kateřině Pechkové za překlad abstraktu do anglického jazyka a v neposlední řadě žákům a žákyním 6. a 9. ročníků na ZŠ a MŠ Jižní v České Lípě.

ABSTRAKT

Tématem diplomové práce je apercepční interakce při výuce basketbalu na 2.stupni základní školy. Práce se zaměřuje na sportovní hru basketbal, přesněji na problematiku dvojtaktu. Hlavním cílem práce je zjistit, co je největším problémem při nácviku dvojtaktu v hodinách tělesné výchovy. Získávání dat probíhalo na ZŠ a MŠ Jižní v České Lípě a proběhlo dotazníkovou metodou. Dotazník byl v písemné podobě a byl osobně rozdán žákům šestých a devátých ročníků při hodině tělesné výchovy. Sebraná data byla následně zpracována, analyzována a graficky zobrazena. Výsledky mají také poukázat na rozdílnost u chlapců a dívek, proto jednotlivá data byla rozdělena na chlapce a dívky. Veškeré výsledky vychází z dat dotazníků a ukazují, že nelze ukázat na jeden konkrétní problém, který žáci při nácviku dvojtaktu mají. Hlavní problémy se ukázaly v oblasti nácviku střelby na koš z místa i v pohybu, kde mají žáci největší problém s provedením střelby a propojením střelby, odrazu a střelby, a to jak dívky, tak i chlapci. Výsledky mezi šestými a devátými ročníky nejsou velké, ale velmi podobné.

KLÍČOVÁ SLOVA

Basketbal, tělesná výchova, interakce, sportovní hry

ABSTRACT

The topic of the thesis is apperceptual interaction in teaching basketball at the secondary school. The thesis focuses on the sport game of basketball, more precisely on the issue of double-take. The main goal of the thesis is to find out what is the biggest problem in practicing the double-take in physical education classes. The data collection took place at Jižní Primary and Secondary School in Česká Lípa and was carried out by questionnaire method. The questionnaire was in written form and was personally distributed to the pupils of sixth and ninth grades during physical education lessons. The collected data were subsequently processed, analysed and graphically displayed. The results are also intended to show the differences between boys and girls, therefore the individual data was divided into boys and girls. All the results are based on the questionnaire data and show that it is not possible to point to one particular problem that students have when practicing the double-take. The main problems emerged in the area of practicing shooting the basket from the spot and on the move, where both girls and boys have the most difficulty in executing the shot and connecting the shot, the rebound and the shot. The results between sixth and ninth graders are not great, but very similar.

KEYWORDS

Basketball, physical education, interaction, sports games

OBSAH

1	Úvod	7
2	Teoretická východiska	9
2.1	Krátké vymezení pojmů apercpece, interakce	9
2.2	Pojetí tělesné výchovy na 2.stupni ZŠ v ČR.....	10
2.3	Sportovní hry	12
2.4	Basketbal.....	14
2.4.1	Vývoj basketbalu	16
2.4.2	Současná pravidla basketbalu	17
2.4.3	Didaktika basketbalu.....	21
2.5	Tělesná výchova v Rámcově vzdělávacím programu (RVP)	23
2.6	Tělesná výchova ve Školním vzdělávacím programu (ŠVP)	26
3	Cíle, úkoly a hypotézy	28
4	Metody.....	29
4.1	Výzkumný soubor.....	29
4.2	Metody sběru a zpracování dat	32
4.3	Vyhodnocení výsledků – analýza dat	35
5	Výsledky.....	36
6	Diskuse	51
7	Závěr.....	56
8	Seznam literatury	58
9	Seznam grafů, obrázků a tabulek.....	62
9.1	Seznam grafů	62
9.2	Seznam obrázků	63
9.3	Seznam tabulek	63
10	Přílohy.....	64

1 ÚVOD

Diplomová práce se zabývá problematikou sportovní hry basketbal, konkrétně nácvikem dvojtaktu v hodinách tělesné výchovy. Pro tuto diplomovou práci byla zvolena ZŠ a MŠ Jižní v České Lípě, neboť zde dlouhodobě pracuji jako pedagog tělesné výchovy.

S tělesnou výchovou se každý z nás setkal již na základní škole, někdo možná i dříve. V poslední době je tělesná výchova na základní škole velmi diskutovaným tématem. V médiích je často slyšet, že tělesná výchova je nedostačující, upadá a žáci o ní přestávají mít zájem a raději věnují svůj volný čas informačním technologiím jako jsou např.: tablet, mobilní telefon či notebook. Přitom tělesná výchova je velmi důležitá pro zdravý vývoj jedince, a to nejen po fyzické, ale i psychické stránce.

V dřívějších dobách lidé nepotřebovali žádné posilovny, ani speciální tréninky, ale měli přirozený pohyb. Již v antickém Řecku se věnovali tělesné stránce, zejména v dobách Sparty a Athén. Nicméně diplomová práce se zabývá současností, a proto jí bude také věnována největší pozornost. Dnešní doba je ukázkou toho, jak sedavý způsob života může značně ovlivnit životy nás všech, zejména pak dětí. Již na základní škole se setkáváme s obezitou u žáků, a to již i na prvním stupni. Položme si tedy otázku, čím to je? Můžeme říci, že žáci jsou v dnešní době velmi líní, ale opravdu celá zodpovědnost je pouze na samotných žácích? Když se zamyslíme, zjistíme, že dětem chybí jakýkoliv vzor. Rodiče doma nemají čas se věnovat pohybovým aktivitám, jsou velmi zaneprázdnění a po příchodu z práce již nemají většinou myšlenky na to, aby šli ještě cvičit nebo šli na procházku.

U žáků přitom jde o jednu nejzákladnější formu, jak si udržet své zdraví. Na základních školách jsou tělesné výchově věnované celkem dvě vyučovací hodiny za týden, což je velmi málo, vezmeme-li v úvahu, že žáci jinou pohybovou aktivitu nemají. V poslední době není výjimkou, že se žáci tělesné výchově chtějí spíše vyhnout. Příčin může být hned několik. Jednoduše nemají rádi pohyb, bojí se, že udělají něco špatně, nebo dokonce se obávají špatné známky. Je více než jasné, že špatné známky z tělesné výchovy nevedou ke zdravé motivaci o pohyb a určitě ani ke vzbuzení zájmu o sport. Z tohoto důvodu je nejtěžším úkolem nejen pedagoga žáky zaujmout a být jim vzorem. Díky tomu je možné děti přilákat k nejrůznějším formám pohybu.

Důležité je žákům ukázat nespočet možností a různorodost pohybových aktivit. A právě basketbal, kterému se tato diplomová práce věnuje může být jedním ze způsobů motivace pro žáky. Jelikož se jedná o kolektivní sport, dochází u něho nejen k posilování fyzického zdraví, ale i k psychickému zdraví. To jsou dvě složky, které spolu úzce souvisí. Při kolektivních sportech totiž dochází i k posilování sociálních vztahů a třeba i ke vzniku nového přátelství.

Basketbal je vcelku složitá hra, která vyžaduje disciplínu a týmového ducha. Sportovní hry jsou celkově náročné na fyzickou kondici, ale také na jejich pravidla, která je nutné znát a umět aplikovat v praxi. Samotné hře basketbal předchází velmi časově náročná příprava. Hráči se musí naučit jednotlivé techniky, provedení a také určité psychické odolnosti vůči případným nezdarům. Vzhledem k takovéto náročnosti se stává, že některé lidi to může od hry odradit. Proto by se každý pedagog měl snažit, aby žákům ukázal pozitivní stránku samotné hry.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Tato část diplomové práce se bude, i vzhledem k jejímu tématu, zabývat podrobněji sportovními hrami, odbornými pojmy, historií basketbalu a v neposlední řadě i jeho začlenění v rámci kurikulárních dokumentů pro školu. K tomu, aby mohly být otázky, které jsou kladené žákům v rámci zpětnovazebního dotazníku, pochopeny je potřeba se zaměřit na samotnou hru basketbal a její pravidla.

2.1 Krátké vymezení pojmů apercepce, interakce

Pro diplomovou práci je důležité i také vysvětlit základní pojmy, se kterými se v rámci tématu práce setkáme. Mezi důležité pojmy, které zde budou definovány patří zejména pojmy z oblasti psychologie – konkrétně vnímání. Podle Čápa (1993, s.36) psychické procesy „zajišťují adekvátnost vzájemného působení člověka a prostředí.“ Mezi psychické procesy řadíme hlavně vnímání, které je zachycuje právě to, co aktuálním okamžikem působí na nás, tedy na naše smyslové orgány. (Čáp, 1993)

Zdravý člověk vnímá všemi smysly (hmat, sluch, čich, chuť a zrak). Všechny tyto smysly mají své orgány, které zajišťují správnou funkci daného smyslu. Tyto smysly dohromady tvoří ucelený systém, díky němuž člověk poznává své okolí. (Čáp, Mareš, 2007)

K dalšímu pojmu této diplomové práce patří pojem apercepce, který velmi úzce souvisí s vnímáním člověka. Podle C.G.Junga (www.jung.sneznik.cz) je **apercepce** definována jako „psychický proces, v němž je nový obsah vědomí navázán na podobné již existující obsahy takovým způsobem, aby mu mohlo být porozuměno.“

Jinak řečeno smyslové vnímání nám dává signál, že něco existuje, ale již nám nepodává informaci o tom, co to je. A právě tuto informaci nám předává apercepce. Jedná se především o duševní funkci.

Jung (2017) třídí apercepce na aktivní neboli řízenou a pasivní neboli neřízenou. Apercepce je velmi důležitá v našem životě, který do značné míry ovlivňuje. Může ovlivnit naše chování, rozhodování, ale také přesvědčení a postoje. Jde o proces vnímání světa kolem sebe, který je závislý na našem poznání. (www.medicinka.com)

Velmi dobře si lze apercepce v praxi ukázat na konkrétním příkladu. Pokud vedeme s někým rozhovor o koupání či sprchování a následně bychom dostali úkol: máme například slovo M_DLO, většinu z nás ihned napadne slovo mýdlo, byť by to

klidně mohlo být slovo madlo. Tudíž se již předpokládá nějaká zkušenost a seznámení s danou situací. (Janiszewski, 2014)

Dalším, neméně důležitým, pojmem pro tuto práci je **interakce**. Interakce neboli vzájemný vztah se váže k minimálně dvěma lidem, předmětům, situacím apod. Pro potřeby této diplomové práce se zaměříme na vztah probíhající mezi situací a žákem. Existuje několik druhů interakcí, my se budeme soustředit na sociální interakci, jelikož probíhá v kolektivu či skupině.

Podle Schneiderové (2004, s.21) jde o: „*Jde o vzájemné sociálně psychologické působení lidí probíhající na různých úrovních společné činnosti i na různých úrovních sociálních vztahů. Je to proces, který je ovlivňován společnou činností, společenskými vztahy a sociální komunikací a sám je zpětně ovlivňuje.*“

2.2 Pojetí tělesné výchovy na 2.stupni ZŠ v ČR

Tělesná výchova je nedílnou součástí našeho vzdělávání a má bohatou historii. Na našem území se jako hlavním iniciátorem představil Jan Ámos Komenský. Ten se snažil, aby žáci měli dostatek pohybu nejen v rámci školy, která za jeho doby byla nepovinná, ale také mimo ni. Jeho snahy byly v závislosti na době bohužel jen na teoretické rovině a do praktické roviny se toto dostalo až v době, kdy byla zavedena povinná školní docházka r. 1774 Marií Terezií. Za doby Marie Terezie se již pedagogové snažili zahrnout drobná tělesná cvičení. Jednalo se o snadná cvičení typu: sáňkování, plavání či běhání (v rámci pohybové hry). Důraz byl přitom kladen především na přirozený pohyb. V této době ještě tělesná výchova nebyla samostatným vzdělávacím předmětem. K tomu došlo až na začátku 19. století, kdy došlo k reformě a přijetí nového školského zákona, jehož součástí bylo opětovné vyjmutí tělesné výchovy jako vzdělávacího předmětu. (Nováček, 2001)

V průběhu 19.století byly sestavené jedny z prvních osnov pro tělesnou výchovu. Tehdejší cíle tělesné výchovy se zaměřovaly zejména na obratnost, rozvoj síly, sebedůvěru, ale také na jistotu při samotné tělesné výchově. Počet hodin tělesné výchovy byl stanoven na 2 hodiny za týden, ovšem problémem tohoto období byl velký nedostatek metodické či teoretické podpory pro pedagogy. Povinně byla zavedena tělesná výchova do osnov roku 1869.(Vilímová, 2009)

S tělesnou výchovou se žáci setkávali i v rámci tělovýchovných hnutí, jako např. Sokol. Zde se žáci učili nejen pohybovým dovednostem, ale také rytmickým

dovednostem, tedy přesněji řečeno, v doprovodu s hudbou či různými zvuky. Hodinová dotace tělesné výchovy zůstala nepozměněna, avšak v r. 1915 přeci jen došlo k úpravám na obecních školách, a to pro dívky, kdy jim byla tělesná výchova dána pouze s hodinovou dotací, a to ještě nepovinnou. (Vilímová, 2009)

Rok 1918 značně ovlivnil národními tradicemi tělesnou výchovu. Opět došlo ke změnám v tělesné výchově. Hodinová dotace se jak pro dívky, tak pro chlapce vrátila na dvě hodiny týdně, s tím, že některé cvičební prvky byly dívkám přidány nebo byly označené jako nevhodné, a tudíž je vynechávaly. (Vilímová, 2009)

Když se posuneme v čase do doby po druhé světové válce, můžeme pozorovat, že zde byly vlivy, které se začaly promítet i do tělesné výchovy. Docházelo k revizím ve školství. Cíle tělesné výchovy byly formulovány již více obecně (zdravotní, výchovné a vzdělávací). Tyto cíle musela, a do současnosti musí, splňovat tělesná výchova. Ke změnám, ke kterým došlo se řadí např.: důraz na vyšší výkonnost žáků, prioritou se stávala i branná výchova, naopak se snížil požadavek na rytmizaci. Nejzásadnější změnou bylo, že tělesná výchova se stala povinnou pro všechny školy a pohlaví, proto se od 6.ročníku začala rozdělovat na dívky a chlapce. (Vilímová, 2009)

Od poloviny 20.století došlo opět k úpravám ve školní tělesné výchově. Byly stanovené normativní osnovy, což v praxi znamenalo, že pedagog měl klást důraz zejména na vzdělávací a výkonnostní cíle. Dále byly zavedené klasifikační normy, akrobatická cvičení (tzv. kontrolní cviky) a v neposlední řadě i cvičení s náradím. A zde pravděpodobně vznikl problém tělesné výchovy, který se táhne až do současnosti. Žáci se tělesné výchovy začali obávat a přestali ji mít rádi, jelikož v hodinách byl kladen důraz na dosažený výkon. Dnes bychom mohli říci, že jde o takový přežitek, který je v lidech zakořeněn. Není divu, že po tomto požadavku na žáky se začala objevovat kritika učitelů i rodičů. Díky těmto kritikám se klasifikační normy zachovaly do r. 1960, poté zcela vymizely. (Nováček, 2001)

V 80.letech 20.století se objevily již konkrétní příručky pro učitele, kde byly přesně a jasně stanovené cíle, obsah a parametry (kritéria) podle a jak mají být žáci hodnoceni. Současně se v této době začaly také objevovat myšlenky, že školní tělesná výchova má jisté nedostatky, a docházelo ke zpochybňování školní tělesné výchovy. Oproti tomu rostl zájem o zájmové sportovní oddíly (kluby), jelikož žáci zde měli k dispozici lepší vybavení, než měli ve škole. V závislosti na tom se změnil cíl školní tělesné výchovy a tím bylo zaměřit se na prožitek žáka z pohybu a pohybové činnosti či

pohybových her, ale také na vytvoření pozitivních vztahů a postojů k tělesné aktivitě či na stimulaci rozvoje pohybových schopností. (Vilímová, 2009)

V době, kdy na našem území skončila Sametová revoluce se začaly klást nároky na pedagogy, zejména na pedagogy tělesné výchovy. S tím souvisely i požadavky na samotné školy, které začaly zřizovat nejrůznější sportovní kluby přímo na školách, a to proto, aby žáky přivedly k pohybu. (Vilímová, 2009)

Tělesná výchova se rozdělovala do tematických celků, které dávaly učiteli možnost výběru učiva v závislosti na tělesné konstituci a fyzičce svých žáků, ale také na podmínkách školy a učitelových předpokladů. Samozřejmě, začaly vznikat tzv. alternativní školy jako např.: Daltonské či Waldorfské, které tělesnou výchovu taktéž začleňovaly do svých osnov, avšak v závislosti na svém zaměření. (Nováček, 2001)

V současném 21.století (konkrétně šk. rok 2007/2008) platí nový systém vzdělávání, který do dnešního roku (2024) prodělal několik menších úprav, ale jinak je platný až dodnes. Školy si začaly vytvářet vlastní školní vzdělávací plán (ŠVP), který jim dával jistou autonomii. ŠVP si každá škola může upravit podle svých potřeb, zaměření či možností. (Vilímová, 2009)

Důležité je, aby žáci pohybovou aktivitu brali jako běžnou součást jejich životů, jelikož díky tomu se pak naplní obsah učiva tělesné výchovy, který je zaměřen na zdatnost. Aby se tohoto docílilo, je potřeba především správné a důsledné motivace ze strany pedagoga, což v současné době představuje pro něj ten nejtěžší úkol.

2.3 Sportovní hry

Jednotlivé sportovní hry jsou spojeny jejich obecnými znaky jako je: spontánnost, dobrovolnost a svobodná volba. Každý člověk si během svého života vyzkoušel hrát různé sportovní hry, což znamená, že jich existuje celá řada. Samozřejmě první základní informací je, umět rozlišit mezi sportovními hrami a jednotlivými sporty. Není možné tyto dva pojmy slučovat, jelikož jeden od druhého se liší. (Táborský, 2005)

Zásadním a základním rozdílem je podle Táborského (2005, s.7): „*že se spolu mohou a současně musí utkávat vždy pouze dva soupeři (jednotlivci, dvojice nebo vícečlenná družstva.*“ Jde tedy o jakési utkání mezi dvěma soupeři. Nicméně z této charakteristiky je podstatné si říct, že může platit také pro určité druhy úpolových sportů (např.: zápas, judo, šerm atd.) Rozdíl nastává v tom, že ve sportovních hrách

protivníci soupeří o společný předmět (disk, míč, kruh, ...), výjimečně mohou být předměty dva (ringo, double disc court).

Táborský (2005, s. 7) definuje sportovní hru jako: „soutěživou činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného zájmu.“

Podstatou sportovních her je, že by měly poskytovat lidem zábavu, potěšení či odreagování. Není důležité se sportovních her účastnit jen proto, aby bylo dosaženo nějakého výsledku či cílů. (Nykodým a kol., 2006)

Jeden způsob rozdělení sportovních her je uveden v následující tabulce č.1 podle Táborského (2005):

Tabulka 1 Rozdělení sportovních her

PLOCHA		POČET HRÁČŮ			ZPŮSOB POHYBU			
společná	oddělená	individuální	týmové	párové	přirozený	ve vodě	se sportovní výzbrojí	s dopravními prostředky
lední hokej	tenis	stolní tenis	pozemní hokej	čtyřhra v tenise	basketball	podvodní hokej	lední hokej	kůň, kolo, kajak
lakros	badminton	squash	baseball					

Zdroj: Táborský (2005), vlastní zpracování

K lepšímu pochopení samotné podstaty sportovních her je vhodné spojit několik kritérií dělení, jako např.: herní úkoly, způsob získávání bodů, anebo způsob, jakým je vymezený čas pro utkání. (Táborský, 2005)

Podle výše zmíněných způsobů dělení lze sportovní hry rozčlenit následovně:

- **Sportovní hry brankového typu**

K tomuto typu se řadí naprostá většina sportovních her. Podle Táborského (2005, s. 8) v těchto hrách „plní strana, který je v držení společného předmětu, jednoznačně úkoly útočné. Pouze v útoku lze získávat body.“ Tyto body se získávají dopravením daného předmětu do požadovaného cíle (koš, branka, území za brankovou čarou). Důležité je zmínit, že plocha, na které se hráči pohybují (herní plocha) je pro obě strany společná a soutěžící týmy či družstva, která proti sobě soutěží, bojují o stejný předmět, kterým může být míč či disk, společně. (Táborský, 2005)

- **Sportovní hry síťového typu**

V těchto typech her „*plní strana, která právě hraje společným předmětem, současně úkoly útočné i obranné.*“ (Táborský, 2005, s.8) Získat body mohou jedinou akcí, ale také zároveň o ně mohou přijít, a tudíž ty body získá soupeř. Body tým získává na základě chyby soupeře. Hrací plocha je pro každý tým oddělená a samostatná. To znamená, že jedni nemohou vstoupit do hrací plochy druhého týmu. Soupeři se mohou na svých herních plochách střídát (v závislosti na herních akcích). Pokud ke střídání dochází, je funkce sítě nahrazena čelní stěnou (nebo více stěnami) nebo v některých případech i stropem. Délka hry je různá a je dána ziskem stanoveného počtu bodů v tzv. setech a zároveň dosažení daného počtu vítězných setů (Táborský, 2005)

- **Sportovní hry pálkového typu**

Podstatou sportovních her tohoto typu je, že „*strana, která je v držení společného předmětu, plní úkoly obranné. Body získávají za přeběhy met do cílového prostoru hráči družstva, které v té chvíli nemá předmět hry.*“ (Táborský 2005, s.8) Družstvo, které brání je na hrací ploše v plném počtu, kdežto útočníci do hry vstupují postupně. Cílem bránícího družstva je snažit se útočníky dostat ze hry tzv. vyautovat, a to dřív, než se jim podaří dosáhnout cílové mety. Ve chvíli, kdy je vyautován určitý počet soupeřů, dochází k výměně rolí (obránných a útočných). Doba hry (utkání) je závislá na určitém počtu výměn. Sportovních her tohoto typu je nejméně a existují případy, kdy se pátky nepoužívají a jsou nahrazeny např. míčem, který je odkopáván. Ovšem v současnosti tyto hry nemají zastoupení na úrovni mistrovství světa. (Táborský, 2005)

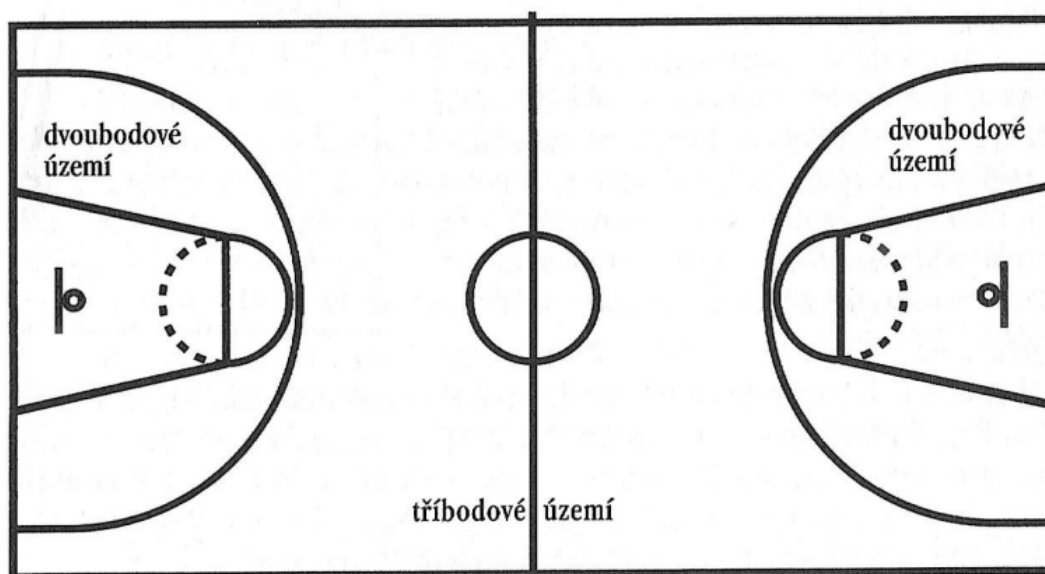
2.4 **Basketbal**

Basketbal má velkou oblibu zejména v USA a mezi její typické dovednosti, se kterými se hráči setkávají, patří: dribling, střelba na koš, doskoky, přihrávky a v neposlední řadě obrana. (Bernaciková a kol., 2010)

Basketbal neboli česky košíková je sportovní hra, která se řadí mezi brankové typy. V tomto případě pomyslnou brankou je zde koš. Podle Táborského (2004, s. 41) je cílem basketbalu: „*vhodit míč do koše soupeře a zabránit vhození míče do koše vlastního. Vhození míče do koše je hodnoceno podle vzdálenosti střelce od koše,*

případně podle situace, jedním, dvěma nebo třemi body.“ Pro názornost je zde uveden obrázek č. 1, na kterém jsou zobrazena dvoubodová a tříbodová území.

Obrázek 1 Dvoubodová a tříbodová území



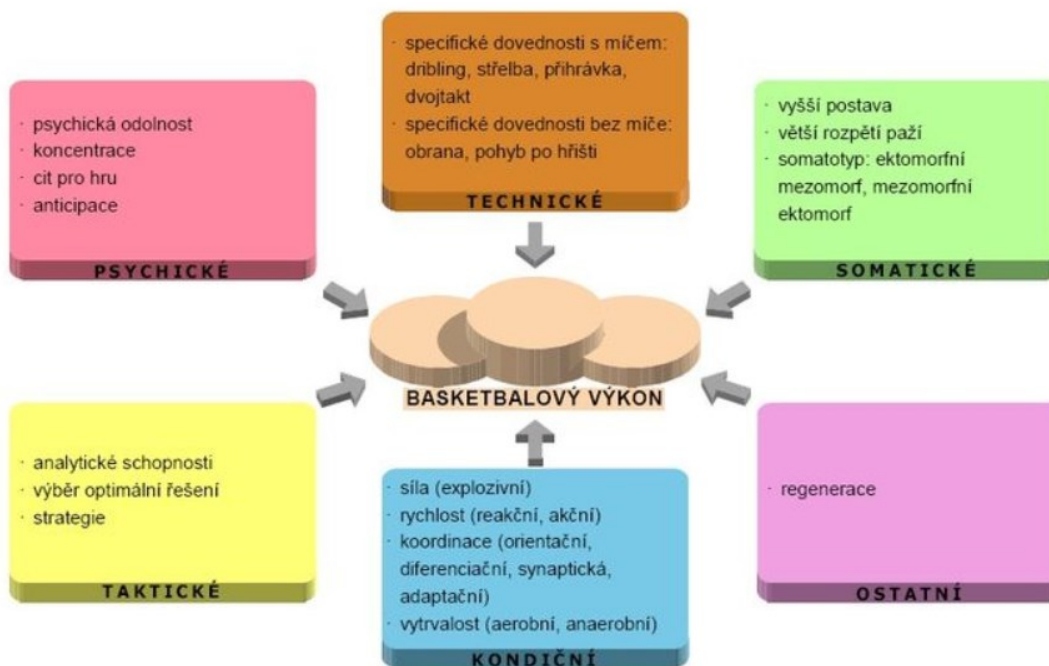
Zdroj: Sportovní hry, Táborský, 2004, s. 41

Basketbal je týmová sportovní hra, kterou proti sobě hrají dvě družstva, přičemž jedno družstvo se skládá z pěti hráčů. Každý z nich má svou funkci i postavení v samotném průběhu hry. Důležitým atributem k rozdělení hráčů také většinou slouží jejich výška, zatímco hráči, kteří se v pohybují ve vzdálenějším místě od koše, bývají nižší, hráči, kteří se zpravidla pohybují pod košem, bývají vyšší. Jejich výška jim právě může, a často také pomáhá, k získání bodů. (Izáková a kol., 2019)

Předpoklady, které by měl mít každý hráč basketbalu jsou především rychlost a síla, případně vytrvalost. V neposlední řadě by hráči měli být vybaveni dobrými postřehovými schopnostmi a rychlou reakcí, kterou upotřebí v různých herních situacích.

Vzhledem k tomu, že se jedná o kolektivní míčový sport, je zde nutné připomenout i jisté parametry, které ovlivňují výkon hráčů. Každý hráč basketbalu by měl být zejména v dobré fyzické i psychické kondici, díky tomu, pak může dosahovat dobrých výkonů. Basketbalový výkon se skládá z několika faktorů (psychické, technické, somatické, taktické, kondiční a ostatní). Následující obrázek č. 2 ukazuje jednotlivé oblasti důležitých faktorů basketbalového výkonu a vše, co k nim patří.

Obrázek 2 Faktory basketbalového výkonu



Zdroj: https://is.muni.cz/do/fsps/c-learning/fyziologie_sport/sport/hry-basketbal.html

Zajímavostí můžou být informace např.: že během hry hráči naběhají kolem 5-7 km, provedou přibližně 40-50 výskoků, v průběhu hry změni směr maximálně 640x a rychlost maximálně 440x. (Bernaciková a kol., 2010)

2.4.1 Vývoj basketbalu

Počátky samotné hry basketbalu bychom našli už v době Májů a Aztéků. Této hře se říkalo hra indiánů a jejím cílem bylo dostat míč do pověšené obruče, která visela svisle. (Izáková a kol., 2019)

Vznik sportovní hry basketbal se datuje k roku 1891 a za zakladatele je považován James Naismith, který vytvořil původní pravidla basketbalu. James Naismist byl učitel na univerzitě ve Springfieldu v Massachusetts v USA a tuto hru nejprve ukázal svým studentům, jelikož si byl vědom toho, že jeho studenti jsou častými gymnastickými cvičeními znuženi. Z tohoto důvodu se snažil o vytvoření hry, která by zapojila všechny žáky a zároveň je nenudila a aktivizovala. O rok později 1892 byla pravidla zveřejněná a konalo se první oficiální utkání. Prvního utkání se účastnili pouze

muži o další rok později došlo i na utkání žen. Původní počet hráčů bylo deset a v r. 1897 byl snížen na polovinu. (Táborský, 2004)

V r. 1904 v Saint Louis v USA, byl basketbal jako ukázkový sport, zařazen na olympijské hry. O několik let později byla v Ženevě r. 1932 ustanovena známá FIBA neboli Mezinárodní amatérská federace basketbalu. Československo bylo jedním ze zakládajících členů této federace. V roce 1935 byla Mezinárodním olympijským výborem FIBA uznána a basketbal byl tímto zařazen do olympijských her v Berlíně. Nutno říct, že se jednalo o mužský basketbal. (Kolář, Petera, 1998)

Avšak navzdory tomu, že r. 1935 byl basketbal zařazen do programu olympijských her, se první mistrovství světa konalo až v r. 1950 (muži) a 1953 (ženy). (Táborský, 2004)

Basketbal se na našem území objevil v r. 1897 konkrétně ve Vysokém Mýtě. Prvním, kdo na našem území uspořádal, byl Jaroslav Karásek, učitel a sportovní propagátor. Ovšem nebyl jediným, kdo u nás pořádal soutěže v basketbale. Mezi organizátory basketbalových soutěží se řadí Český volejbalový a basketbalový svaz (ČVBS), který byl založen už v r. 1921 nebo Česká obec sokolská (ČOS). Teprve až po vzájemné dohodě, ke které došlo mezi basketbalovým svazem a ČOS se soutěže začaly sjednocovat. Československý basketbalový svaz byl založen r. 1946. (Táborský, 2004)

Mezi další organizace zabývající se basketbalem patří Česká basketbalová federace (ČBF). Aktuálně za nejznámějšího a nejúspěšnějšího basketbalistu u nás můžeme jmenovat Jiřího Zídka, Kamila Brabence nebo Jiřího Zedníčka, kteří se účastnili jak olympijských her v basketbalu, tak i mistrovství světa a mistrovství Evropy.

2.4.2 Současná pravidla basketbalu

Pravidla současného basketbalu zahrnují několik složek: hřiště, vybavení, hráči, hrací doba, výsledky utkání, způsob ovládní míče, chování k soupeři a v neposlední řadě také tresty. Postupně budou popsány jednotlivé složky a k lepší názorné představě budou zde doplněny i obrázky.

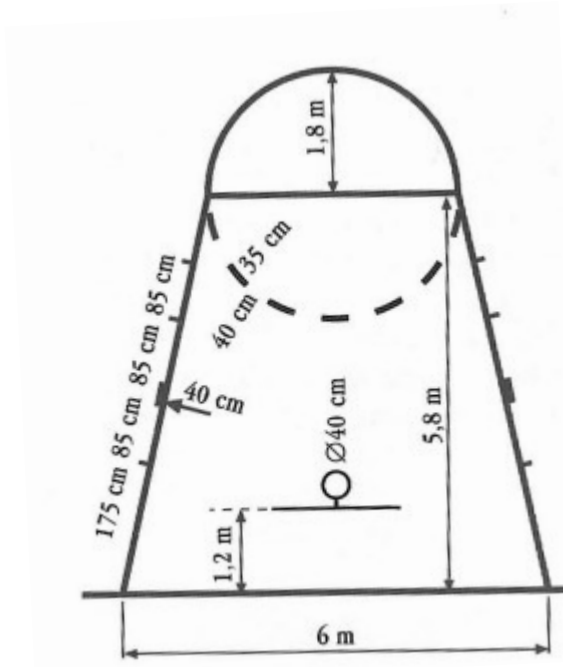
- **Hřiště**

Hřiště pro basketbal je obdélníkového typu a rozměry hřiště jsou pro oficiální soutěže FIBA stanoveny na 28 x 15 metrů. Délky jsou měřeny od vnitřních okrajů postranních a koncových čar. V místě nad hřištěm by měl být volný prostor alespoň 7

metrů. Středová čára, která rozděluje hrací plochu na dvě poloviny na každé straně přesahuje o 15 cm. V jejím středu je středový kruh, který má poloměr 1,8 metru. V délce 3,6 metru se na herní ploše vyskytuje čára trestného hodu a její vzdálenější okraj je od vnitřní hrany koncové čáry veden 5,8 metru.

Táborský (2004, s. 41) dále uvádí, že: „Vymezená území jsou dvě plochy na opačných stranách hřiště ohraničené vždy čarou koncovou, čarou trestného hodu a čarami, které obě předchozí čáry spojují.“ Tříbodová území mají tvar půlkruhu o poloměru 6,25 metru.

Obrázek 3 Rozměry hrací plochy basketbalu



Zdroj: Sportovní hry, Táborský 2004, s. 42

• Vybavení

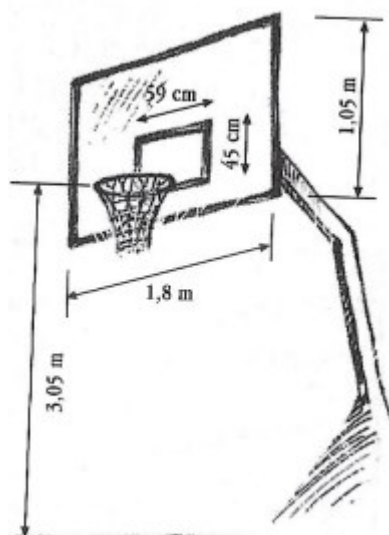
Mezi další potřebné a nezbytné vybavení se řadí hrací koš a jeho deska, které jsou připevněny na tomu určeném zařízení. Samotná deska koše je situována kolmo nad podlahou a zároveň je umístěna nad hřištěm. Spodní okraj desky by měl být od země vzdálen 2,9 metru. Přední rovina desky je vzdálena 1,2 metru od vnitřní hrany koncové čáry. Deska by měla mít bílou barvu, výjimkou jsou desky, které jsou z průhledného materiálu. Na desce je umístěn a upevněn koš, který je tvořen kruhovou obroučkou, která má vnitřní průměr 45 centimetrů. Z obrouček jsou vedeny síťky, které mohou být

dlouhé 40–45 centimetrů. Důležitou vlastností je, aby sítky propadající míč na chvíli zachytily.

Dalším potřebným vybavením pro basketbal je míč, který musí splňovat také jisté normy. Měl by být oranžový s černými rýhami, které jsou tradičně tvarované. Hlavním hlediskem je, aby byl nafouknut tak, aby při spuštění výšky 1,8 metru, se od podlahy odrazil do výšky 1,2-1,4 metru. Obvod míče by měl být mezi 74,8-78 centimetry a jeho hmotnost by neměla být větší než 650 gramů.

Pro samotnou hru již následující vybavení není tak důležité, jako výše zmíněné, ale je potřebné například pro technickou podporu. Jedná se zejména o: hodiny hry, zařízení, které měří 24 vteřin, zařízení pro zvukové signály, ukazatel chyb, stavu utkání a čítač chyb. Nezbytností je také tzv. zapisovatelský stůl.

Obrázek 4 Rozměry hracího koše a desky



Zdroj: Sportovní hry, Táborský, 2004, s. 42

- **Hráči**

Celkem na hřišti může být 10 sportovců. V případě turnajů jich lze mít i 12. Což znamená, že pro jeden tým jich může být 5 (max. 6). Jednotliví hráči mohou být v průběhu hry různě střídáni. V průběhu samotné hry je člen buď hráčem nebo náhradníkem. Jeden z členů je kapitánem týmu. Pokud se jakýkoliv hráč dopustí páté chyby či je diskvalifikován, musí být do 30 vteřin vystřídán. V samotném utkání se rozlišují tyto pozice: rozehrávač, křídelní útočník a střední útočník. Aby mohlo utkání

proběhnout podle všech pravidel, jsou zapotřebí také ostatní zúčastněné osoby jako např.: rozhodčí, trenér, asistent trenéra a další. (Táborský, 2004)

- **Hrací doba a výsledek utkání**

Samotné utkání se hraje 4x10 minut. Celkem tedy 40 minut čistého času. To znamená, že v případě, že se hra přeruší, zastaví se i čas, který se nezapočítává do samotné hry. V případě, že po čtvrté části je utkání nerozhodné, nastavuje se čas na dalších 5 minut, a to do doby, dokud není jasný výsledek. V polovině utkání (po 2 částech) je 15minutová přestávka. Ostatní menší přestávky jsou dvouminutové. Jednotlivé strany týmů se mění pouze v polovině běžné hrací doby. Také si lze vyžádat tzv. oddechový čas, o který žádají trenéři. V případě prodloužení a u každé části (první, druhé a třetí) je možné mít jeden oddechový čas, výjimku má čtvrtá část hry, kde mohou být dva oddechové časy. Vítězem je ten tým, který má na svém kontě více bodů. (Táborský, 2004)

- **Způsob ovládní míče**

Při basketbalu se míč ovládá pouze rukama. Nesmí se do míče kopat či jinak se ho dotýkat. Dokonce se s míčem nesmí ani pohybovat bez driblinku nebo bouchat do míče. To je bráno jako přestupek. Pokud se míč dotkne podlahy, nějakého předmětu, hráče nebo konstrukce, je to považováno za to, že je míč v zázemí hry. Jestliže se hráč potřebuje otočit a provést tzv. obrátku, musí mít jednu nohu na místě a druhá se může libovolně hýbat. V tomto případě se může hráč pohybovat s míčem, jelikož je stále na místě. Když hráč začne driblovat, nesmí dojít k tomu, že noha bude zvednuta dříve, než ruce pustí míč. (Táborský, 2004)

Časová omezení ve hře s míčem podle Táborského (2004, s. 44):

- *Žádný hráč se nesmí zdržovat v soupeřově poli déle než 3 vteřiny.*
- *Hráč, který drží míč a je aktivně bráněn, musí přihrát, vystřelit nebo začít driblovat do pěti vteřin.*
- *V případě, že tým získá kontrolu na míčem ve své obranné polovině, musí ho do osmi vteřin dopravit do útočné poloviny.*
- *Pravidlo dvaceti čtyř vteřin určuje nejdelší možnou dobu od zisku míče po hod na koš.*

- **Chování k soupeři**

V basketbalu není dovoleno nesportovní chování a jakýkoliv osobní dotyk s hráčem soupeře. V případě, že k tomu dojde, je to považováno za chybu. Každý hráč může udělat nejvýše pět chyb. Vzhledem k tomu, že se hraje na celkem malém prostoru není úplně reálné některým dotykům zcela zabránit. Při posuzování se bere v potaz princip náhodnosti a záměru, což je následně vyhodnocováno. (Táborský, 2004)

- **Tresty a chyby**

Za osobní chybu hráče je považováno: nedovolený dotyk soupeře (být blokován, cloněn, držen, nesmí se do něho strkat či vrážet). Někdy se stává, že soupeři se vůči sobě proviní ve stejnou dobu. V tom případě se mluví o oboustranné chybě. V neposlední řadě nastávají chyby jako nesportovní chyba (v případě, že hráč se dotýká soupeře a primárně mu nejde o míč, tzv. ho nehraje), diskvalifikující chyba (výrazné nesportovní chování, kteréhokoliv účastníka – trenéra, hráče, doprovodu), technická chyba (všechny chyby, které nejsou ve spojitosti s dotekem soupeře). V případě, že hráč získá v průběhu utkání pět chyb, je diskvalifikován a musí z utkání odstoupit. Jestliže je hráč postižen soupeřovou chybou, nastává tzv. trestný hod, který mu dává možnost dosáhnout jednoho bodu. (Táborský, 2004)

Pravidla basketbalu jsou velmi obsáhlá a každý hráč je musí znát, aby se nedopustil jejich porušení. Kromě výše zmíněných pravidel existují pravidla jako pravidlo driblinku či pravidlo o osobních chybách. Pokud se na basketbal nahlídne z obecného pohledu, můžeme daná pravidla rozdělit na tři základní, a to: pravidla americké profesionální soutěže (NBA), pravidla americké univerzitní soutěže (NCAA) a pravidla Mezinárodní basketbalové federace (FIBA). (Velenský, 1999)

2.4.3 Didaktika basketbalu

Při výuce basketbalu je nutné dbát na stav a predispozice žáka. Požadavky na výuku basketbalu jsou nazývány jako principy, které určují podstatu a charakter každého vyučování. Jednotlivé principy jsou prosazovány v samotné přípravě, ale také ve vlastní práci učitele a trenéra. Za vyzdvihnutí patří princip uvědomělosti, jehož podstatou je, že vytváří požadavek takového vyučování, u kterého si žáci tvoří kladný

vztah k učení a osvojují si vědomosti a dovednosti, ale také jsou vedeni k pochopení podstaty. (Pětivlas, 2014)

Při samotné výuce a nácviku basketbalu jde zejména o sladění pohybu v rámci pravidel hry, spojování dovedností (např.: zastavení krokem) s další dovedností (např.: uvolněním hráče bez míče na místě). Dalším principem, který je žádoucí uplatňovat při výuce basketbalu je princip názornosti. Tento princip je znám již z doby J. A. Komenského, který tuto zásadu uplatňoval ve svém vyučování. Podstatou tohoto principu je, že každý žák či hráč by si měl vytvořit určitou představu o dané věci, pohybu apod. a umět ho provést v praxi. Zejména jde o smyslové vnímání (pozornost, manipulace s míčem, ...). K tomu, aby žák byl úspěšný je potřeba dodržovat princip soustavnosti, což znamená, že by učitel či trenér měl postupovat tak, aby jednotlivé části na sebe logicky navazovaly a společně s vědomostmi a dovednostmi tvořily jeden celek. V neposlední řadě je využíván princip přiměřenosti, který klade učitel, aby veškeré učivo (obsah i rozsah) odpovídalo psychickému stupni vývoje a tělesným schopnostem dítěte. Jeden z neméně důležitých principů, které jsou součástí jakékoliv výuky je princip trvalosti. Jde o to, aby danou látku si žák zapamatoval a uměl jí prakticky využít ve svém životě. V případě basketbalu – v samotném utkání. Jedná se o nejsložitější a nejtěžší princip, který dbá na kvalitu vyučovacího procesu. (Pětivlas, 2014)

V předmětu tělesná výchova je na sportovní hry kladen určitý důraz, ale zároveň je potřeby výběr učiva zohlednit v závislosti na výkonné a mentální úrovni žáka. V ČR se basketbal v současné době zařazuje již běžně na druhý stupeň základních škol, ale také i na střední školy. (Psotta, Velenský, 2009)

V rámci basketbalu na ZŠ rozlišujeme dva typy učiva – základní a rozšiřující. Přičemž mezi základní učivo se podle Velenského (2009, s.23) řadí: „*takové činnosti, které žákům umožní pochopit jejich význam z hlediska použití v herním ději a z hlediska organizace vztahů vyplývající z podstaty a charakteru sportovní hry.*“

Mezi rozšiřující učivo spadají činnosti, které tolerují a respektují předpokládaný rozvoj herního výkonu. V tomto případě se jedná o několikaletou realizaci sportovní hry. (Psotta, Velenský, 2009)

V rámci školní tělesné výchovy se basketbal věnuje a zároveň se také podílí na všestranném rozvoji jedince, působí na funkční možnosti a v neposlední řadě pozitivně přispívá k srdečně-cévnímu a dýchacímu systému. (Izáková a kol., 2019)

Při výuce basketbalu na ZŠ v rámci školní tělesné výchovy učitel uplatňuje nejrůznější metody a didaktické styly, kterými se snaží žáka motivovat, ale také jim nabízí určitou možnost autonomní realizace. Učitel se nejvíce snaží o didaktický styl praktický, který spočívá v tom, že učitel nejprve žáky nechá svévolně plnit dané pohybové úkoly (dle jejich představ) a po nějaké době jim teprve podá pomocnou ruku – ukáže jim chyby, které dělali, a předá jim cenné rady, díky kterým se mohou žáci zlepšovat.

Někdy je také zapotřebí využití didaktického stylu recipročního. To v praxi znamená, že se žáci při jednotlivých pohybových úkonech pozorují navzájem a vzájemně se kontrolují a opravují své chyby, kterých se při pohybech či cvičení dopouští. Výhodou tohoto stylu je, že se žáci tímto velmi dobře učí vyvarovat se chybám. Aby tento styl mohl učitel využít, je zapotřebí, aby měl informace o tom, jak na tom jsou jeho žáci v oblasti intelektu a dovednostní úrovně.

Klasickým didaktickým stylem, který lze použít při výuce basketbalu je styl příkazový. Příkazový didaktický styl spočívá v tom, že učitel vysvětlí dané učivo (pravidla, bezpečnost apod.) a žáci na to následně odpovídají či reagují. (Velenský, 1998)

2.5 Tělesná výchova v Rámcově vzdělávacím programu (RVP)

Tělesná výchova je v rámcově vzdělávacím programu (RVP) součástí oblasti Člověk a zdraví, do níž spadá i předmět Výchova ke zdraví (VkJ). Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je charakterizována jako oblast, která se zabývá nejen zdravým životním stylem jedinců, ale také aspekty, kterými je zdraví ovlivňováno (chování, kvalita mezilidských vztahů, bezpečí člověka, ...). (RVP, 2023)

RVP (2023, s.90) podotýká, že: *„zdraví je důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, tudíž se stává poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.“*

Veškeré získané poznatky, které žákům tato oblast přináší, jsou důležité pro praktický život. Důležité je, aby žáci byli schopni poznat primárně sami sebe a odhadnout své možnosti, přednosti či zvláštnosti. V neposlední řadě se směřuje k tomu, aby žáci: *„pochopili hodnotu zdraví, jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví.“* (RVP, 2023, s. 90)

Při uskutečňování této vzdělávací oblasti je důležité se zaměřovat na praktické dovednosti, které následně zkouší a umí aplikovat v modelových situacích, které by žáky mohly v životě potkat. Oblast Člověk a zdraví není součástí pouze předmětu tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, ale prolíná se v rámci mezipředmětových vztahů i do jiných předmětů a oblastí. (RVP, 2023)

Vzhledem k tématu bakalářské práce se zaměříme na obor tělesná výchova. V předmětu tělesná výchova se směřuje k tomu, aby žáci poznali své vlastní pohybové možnosti a schopnosti, ale také aby poznali, jaké účinky tyto pohybové činnosti mají. *„Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.“* (RVP, 2023, s.90)

Pro učitele je velmi důležitou součástí hodin i motivace žáků k pohybu, ale také k odhadnutí svých možností. Aby se žáci nepřepínali, znali své limity a dokázali si aktivně odpočinout. Samozřejmě, že pokud žák bude hodnocen neustále nedostatečnými známkami či špatným slovním hodnocením, vytratí se i jeho, byť malá, motivace k jakémukoliv pohybu. Při samotném hodnocení by učitel měl dbát a brát na zřetel fyzickou rozdílnost žáků, neboť každý nemá vhodné předpoklady k tomu, aby daný cvik zvládnul. Existují sice tabulky, podle kterých by žák mohl být hodnocen, ale v případě tělesné výchovy by tyto tabulky v dnešní době učitel neměl brát příliš vážně.

Každá vzdělávací oblast disponuje s klíčovými kompetencemi, které žáka vedou k jeho rozvoji a poznávání. Cílové zaměření vzdělávací oblasti je podle RVP (2023, s.91) následující:

- *poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot*
- *pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů*
- *poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí*
- *získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje*
- *využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní*

podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví

- *propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.*
- *chápaní zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.*
- *ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí*
- *aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci*

Součástí tělesné výchovy pro druhý stupeň jsou tři oblasti: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Pro každou oblast jsou stanovené očekávané výstupy a učivo, které by žák na dané úrovni měl ovládat. Pro přehlednost je zde uvedena tabulka č.2, ve které je uvedeno konkrétní učivo pro danou oblast.

Tabulka 2 Učivo pro jednotlivé oblasti TV 2.stupeň

oblast	Činnost ovlivňující zdraví
učivo	význam pohybu pro zdraví
	zdravotně orientovaná zdatnost
	prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí
	hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech
oblast	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
učivo	pohybové hry
	gymnastika
	estetické a kondiční forma cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem
	úpoly
	atletika
	sportovní hry
	turistika a pobyt v přírodě
	plavání
	lyžování, snowboarding, bruslení
	další i netradiční pohybové činnosti
oblast	Činnosti podporující pohybové učení
učivo	komunikace v TV
	organizace prostoru a pohybových činností
	historie a současnost sportu
	pravidla osvojovaných pohybových činností
	zásady jednání a chování v různém prostředí při různých činnostech
	měření výkonu a posuzování pohybových dovedností

Zdroj: Rámcově vzdělávací program, 2023, s. 98-99, vlastní zpracování

2.6 Tělesná výchova ve Školním vzdělávacím programu (ŠVP)

Jelikož tělesná výchova je součástí dokumentu RVP, ze kterého vychází každá škola při sestavování vlastního Školního vzdělávacího programu, je potřeba se o ní také zmínit v rámci ŠVP školy, kde bude šetření probíhat.

Pro tuto diplomovou práci byl zvolen Školní vzdělávací program ZŠ a MŠ Jižní v České Lípě, kde bude provedeno dotazníkové šetření mezi žáky. Tato kapitola je zaměřena především na 6. a 9. ročník předmětu tělesná výchova, jejichž ŠVP je součástí příloh č. 2 pro 6. ročník a č. 3 pro devátý ročník.

Na ZŠ a MŠ Jižní v České Lípě začal školní rok 2023/2024 s nově vypracovaným ŠVP, na kterém se podíleli všichni učitelé. Šestý ročník je široce zaměřen. Žáci šestého ročníku se v průběhu školního roku seznámí s gymnastikou,

atletikou, pohybovými hrami, se cvičeními při zdravotním oslabení, zdravotní tělesnou výchovou, ale také se sportovními hrami, jako například košíková, chlapci i s kopanou a pozornost mají také netradiční hry jako jsou: ringo, florbal, stolní tenis apod. Žáci se mimo pohybových dovedností seznámí i s významem pohybu pro jejich zdraví, s rozdíly mezi výkony u dívek a u chlapců. A neméně důležitou roli hraje také relaxace, která je zde provedena v rámci dechového a protahovacího cvičení. Z výstupů je dobré vyzdvihnout např.: žák uplatňuje tvořivě herní činnosti jednotlivce s přihlédnutím k individuálním předpokladům, který se váže právě ke sportovním hrám. Tento výstup jasně ukazuje, že vše je závislé na individuálních zvláštěnostech jedince, což je důležitý fakt zejména pro učitele, který by toto měl brát v potaz.

V rámci devátého ročníku se žáci seznámí se stejnými oblastmi, ale rozdíl je v tom, že v devátém ročníku si žáci samostatně připravují a vedou rozevčičku, a to tak, aby odpovídala tomu, co vše se naučili v průběhu minulých let, a to i se správným názvoslovím. Mimo jiné se také seznámí s gymnastickou akrobacií, samostatnou gymnastikou, atletikou, sportovními hrami jako házená, košíková. Dívky se seznámí s odbíjenou, chlapci zase s kopanou. Stejně jako v šestém ročníku si žáci vyzkouší hrát i netradiční hry. Z výstupů by bylo dobré vyzdvihnout, že žák uplatňuje tvořivě herní kombinace. Tento ŠVP výstup je spojen s učivem sportovních her. Jak je patrné značně se liší oproti výstupu u sportovních her v šestém ročníku.

Prostředí, ve kterém se tělesná výchova uskutečňuje je z větší části závislá na počasí. V případě příznivého počasí se žáci pohybují venku na čerstvém vzduchu, jelikož škola disponuje vlastním hřištěm, není potřeba nikam docházet. V blízkosti školy se také nachází sportovní stadion, který je taktéž využívám pro různé aktivity v rámci tělesné výchovy. V případě nepříznivého počasí, se tělesná výchova uskutečňuje v tělocvičně školy, která je hojně využívána.

3 CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit, co je největším problémem při nácviku dvojtaktu v hodinách tělesné výchovy. Dílčím cílem práce je zjistit, jaký vztah mají žáci základní školy v České Lípě ke sportu a zda jsou mezi žáky šestých a devátých ročníků velké rozdíly. Na závěr je třeba zjistit, zda žáci mají touhu něco na hodinách tělesné výchovy měnit.

Z jednotlivých cílů práce vycházejí tyto úkoly:

- Zpracovat teoretická východiska
- Vypracovat anonymní dotazník pro žáky 6. a 9.tříd
- Realizace výzkumného šetření
- Zpracovat a vyhodnotit získaná data
- Interpretovat výsledky šetření

Pro tuto práci byly taktéž stanovené následující hypotézy:

Hypotéza č. 1

Hodiny tělesné výchovy jsou pro žáky na ZŠ zábavné.

Hypotéza č. 2

Nácvik dvojtaktu v basketbalu je obtížnější pro dívky.

Hypotéza č. 3

Pro žáky 6.ročníků bude nácvik dvojtaktu těžší než pro žáky 9.ročníků.

4 METODY

Diplomová práce je rozdělena na dvě části – teoretická, která vychází zejména z odborné literatury a jejího prostudování a praktická, která naopak vychází ze získaných dat v rámci dotazníkového šetření.

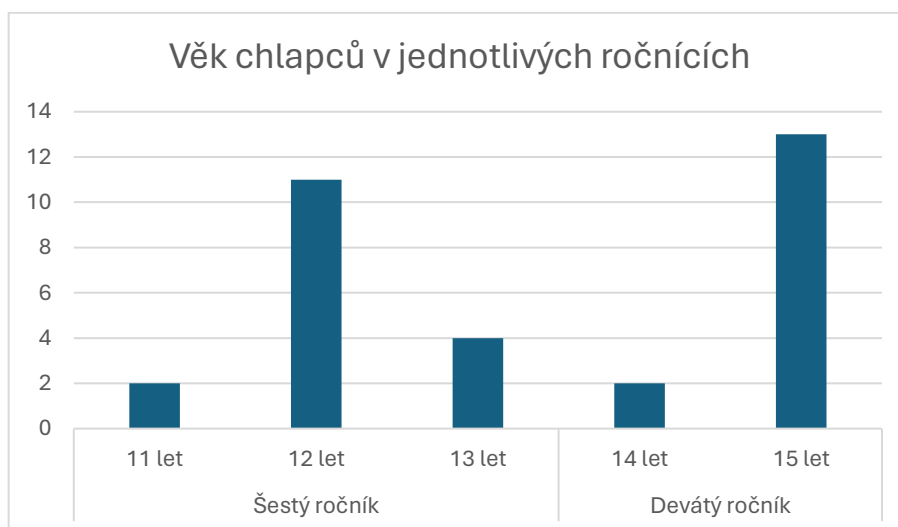
Pro tuto diplomovou práci byl zvolen kvantitativní přístup. Za pomoci dotazníku bylo možné odpovědět na hlavní cíle této práce. Jelikož hlavním cílem této práce je zjistit, co je největším problémem při nácviu dvojtaktu v hodinách tělesné výchovy, bylo zvolené dotazníkové šetření.

Dotazník byl vypracován v souladu s osobní zkušeností výuky tělesné výchovy na ZŠ. Dotazník obsahuje celkem 15 otázek a je k nahlédnutí v příloze č.1. Šetření probíhalo v únoru roku 2024.

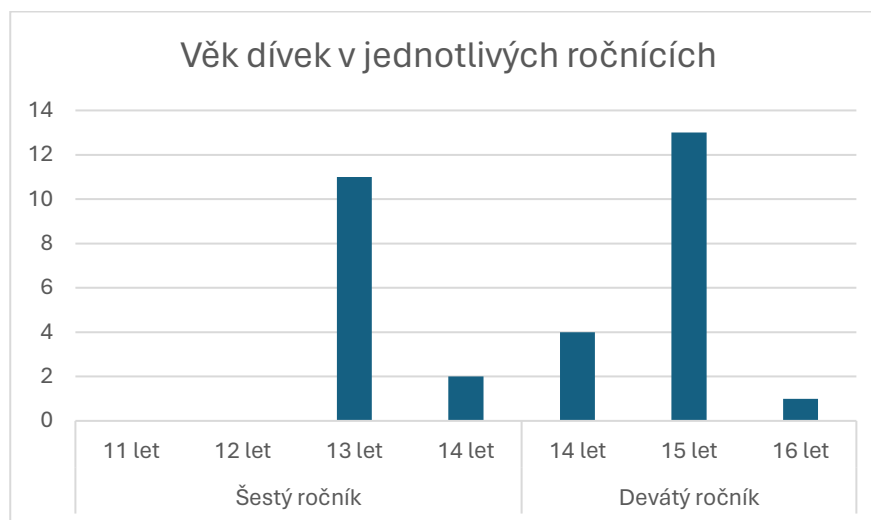
4.1 Výzkumný soubor

Pro výzkumné šetření byli vybráni žáci a žákyně 6. a 9. tříd ZŠ a MŠ Jižní v České Lípě. Třídy nebyly vybrány náhodně, ale cíleně, a to za účelem zjistit, zda a jak velké jsou rozdíly mezi žáky, kteří na druhý stupeň teprve přišli a s výukou basketbalu nemají žádné zkušenosti a žáky, kteří vychází ze základní školy a zkušenosti s basketbalem mají již několik let v rámci tělesné výchovy. Většině žákům šestého ročníku bylo 12 let a většině žákyním bylo 13 let v době výzkumného šetření. V devátém ročníku bylo žákům i žákyním většinou 15 let. Grafy č. 1 a 2 ukazují věkové složení počtu žáků a žákyň v jednotlivých ročnících.

Graf 1 Věk chlapců v jednotlivých ročnících



Graf 2 Věk dívek v jednotlivých ročnících

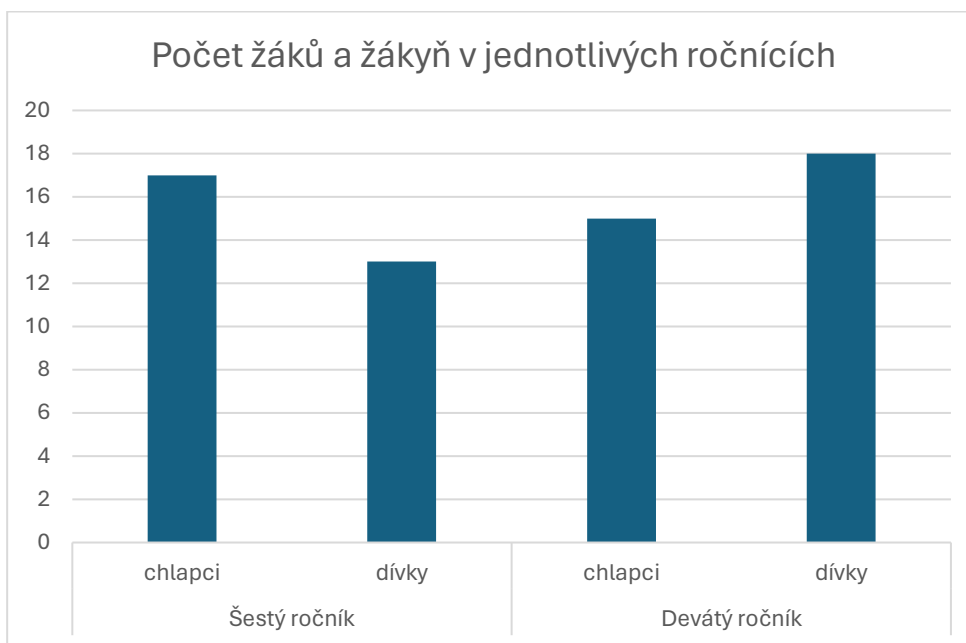


Jednotlivé třídy mají stejný počet hodin tělesné výchovy. Výzkumného šetření se zúčastnili žáci třídy 6.A, 6.B, 9.A a 9.B. Jednalo se tedy celkem o čtyři třídy. Jednotlivé třídy mají tělesnou výchovu rozdělenou na dívky a kluky, a ještě jednotlivé třídy spojené. Tedy v šesté třídě mají společnou tělesnou výchovu 6.A + 6.B kluci a 6.A + 6.B dívky, stejné rozdělení je i v devátých ročnících.

V šestých třídách je celkem 19 chlapců a 20 dívek. Z toho se 7 dívek šetření neúčastnilo, jelikož v průběhu třech vyučovacích hodin, kdy byl prováděn výzkum, chyběly minimálně jednu hodinu. Z chlapců se neúčastnili 2, jelikož jeden v průběhu šetření chyběl minimálně jednu hodinu a druhý je osvobozen z tělesné výchovy ze zdravotních důvodů. Celkem tedy v šestých třídách bylo odevzdáno 30 dotazníků.

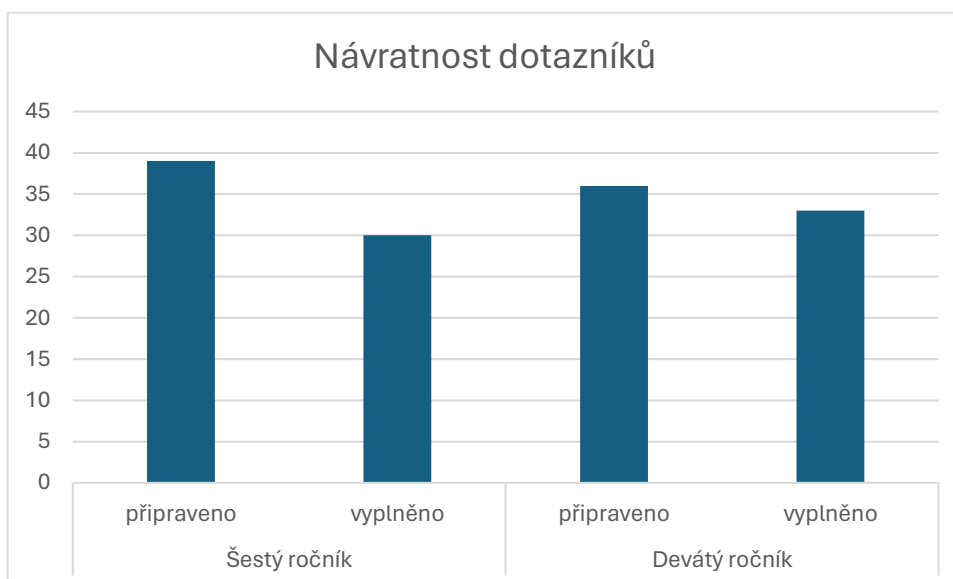
V devátých třídách je celkem 17 chlapců a 19 dívek. Z toho se dotazníkového šetření neúčastnila jedna dívka, jelikož je osvobozena z tělesné výchovy z důvodu zdravotního stavu (úraz) a dva chlapci, kteří nebyli přítomni na všech třech vyučovacích hodinách tělesné výchovy, kdy šetření probíhalo. Celkem bylo odevzdáno 33 dotazníků. Graf č. 3 ukazuje počty žáků v jednotlivých ročnících.

Graf 3 Počet žáků a žákyň v jednotlivých ročnících



Celkem bylo připraveno 75 dotazníků, podle počtu žáků. Rozdáno jich nakonec bylo 63. Dotazníky byly rozdány v závěru třetí vyučovací hodiny tělesné výchovy. Celkově se výzkumného šetření zúčastnilo 13 dívek z šestých tříd, 17 chlapců z šestých tříd, 18 dívek z devátých tříd a 15 chlapců z devátých tříd. Návratnost dotazníků je znázorněna v grafu č. 4.

Graf 4 Návratnost dotazníků



4.2 Metody sběru a zpracování dat

Pro výzkumné šetření bylo využito dotazníku. Výběr této metody byl zvolen zejména z důvodu rychlého získání zpětné vazby od žáků. Dotazník je v pedagogické praxi hojně využíván, a to z toho důvodu, že podává informace o respondentovi (v našem případě žákovi) a jeho názorech či postojích k danému tématu. (Jansa a kol., 2012)

Využito bylo anonymního dotazníku, kde se respondenti (žáci) vyjadřovali písemnou formou. Otázek v dotazníku bylo celkem 15 a vyskytovaly se v nich otázky identifikační, což byly otázky č. 1 až 3. Další otázky byly zaměřeny na zjištění, jaký vztah mají dotazovaní žáci k tělesné výchově, to byly otázky č. 4 až 7. Otázky č. 8 až 12 byly zaměřené na nácvik samotného dvojtaktu v hodině tělesné výchovy. Zbývající otázky č. 13–15 byly zaměřeny na zpětnou vazbu.

Data byla získána na ZŠ a MŠ Jižní v České Lípě, a to v 6. a 9. třídách při hodinách tělesné výchovy. Důvodem, proč byly vybrány zrovna tyto třídy bylo poukázání na případné odlišnosti v přístupu ke hře basketbal. Dotazník vyplnilo celkem 63 žáků z šestých i devátých ročníků.

Šetření proběhlo v únoru roku 2024 a to v rámci dvou týdnů po sobě jdoucích. Dotazník byl žákům rozdán až na konci hodiny tělesné výchovy a jeho vyplnění zabralo žákům přibližně 5–10 minut. Někteří s dotazníkem byli rychle hotoví, jiní si dali trochu na čas. Dotazník byl navržen a sestaven tak, aby se u něho žáci nemuseli dlouho zdržovat.

Chlapci šestých ročníků se účastnili šetření v úterý šestou vyučovací hodinu a v pátek druhou vyučovací hodinu. Třetí hodina, kdy v závěru vyplňovali dotazník proběhla následující týden opět v úterý šestou hodinu.

Dívky šestých ročníků se účastnily šetření v úterý sedmou vyučovací hodinu (v rámci odpoledního vyučování) a v pátek třetí vyučovací hodinu. Třetí hodina, kdy v závěru vyplňovaly dotazník proběhla následující týden opět v úterý sedmou hodinu.

Chlapci devátých ročníků se účastnili šetření v úterý osmou hodinu vyučovací hodinu (v rámci odpoledního vyučování) a v pátek šestou vyučovací hodinu. Třetí hodiny, kdy v závěru hodiny vyplňovali dotazník proběhla následující týden opět v úterý osmou hodinu.

Dívky devátých ročníků se účastnily šetření v pondělí osmou vyučovací hodinu (v rámci odpoledního vyučování) a v pátek pátou vyučovací hodinu. Třetí vyučovací hodiny, kdy v závěru hodiny vyplňovaly dotazník proběhla následující týden opět v pondělí osmou hodinu.

Z výše uvedeného časového harmonogramu je patrné, že většina hodin na sebe navazovala. Díky tomu bylo možné šetření provést v rámci dvou týdnů. Naštěstí průběh nenarušily žádné nenadálé akce školy.

Tabulka 3 Rozpis hodin tělesné výchovy v jednotlivých ročnících

Rozvrh hodin tělesné výchovy							
6. ročník				9. ročník			
chlapci		dívky		chlapci		dívky	
úterý	6.hodina	úterý	7.hodina	úterý	8.hodina	pondělí	8.hodina
pátek	2.hodina	pátek	3.hodina	pátek	6. hodina	pátek	5.hodina

Jednotlivé hodiny tělesné výchovy, ve kterých probíhalo šetření na sebe tematicky navazovaly. Veškeré nácviky byly prováděny v rámci hlavní části tělesné výchovy. V první hodině tělesné výchovy si všichni žáci vyzkoušeli driblink na místě a následně v pohybu. V hlavní části hodiny se žáci nejprve seznámili s abecedou míčem, při které si vyzkoušeli nejrůznější pohyby s míčem na místě tak, aby byli schopni s míčem pracovat. Někdy se stalo, že žákům míč upadl, ale ihned si ho vzali a pokračovali v nácviku. U většiny byla vidět snaha. Při manipulaci s míčem si vyzkoušeli i problematický pohyb – ležatou osmičku mezi nohama nebo padající míč za zády. Následně se přešlo k samotnému driblinku na místě. Nejprve si žáci vyzkoušeli driblovat v blízkosti svého těla na místě (vedle sebe, za tělem, před tělem). Zde jim dělал největší problém driblink za tělem. Míč jim většinou „utíkal“ a žáci si pro něj museli dobíhat. Tato část byla pro většinu žáků náročná. Na některých byla patrná ubývající motivace. Problematické se také ukázalo driblování při změně poloh (ze sedu do stoje a naopak) a driblování s otáčením kolem své osy. Následně přešli k driblinku v pohybu, kde si vyzkoušeli driblink ve dvojicích. Závěrečnou částí bylo zvoleno protahování a napínání s cílem regenerovat svaly, které byly zatížené. (příprava viz. příloha č. 8)

Ve druhé hodině tělesné výchovy proběhl nácvik střelby na koš z místa a následně i v pohybu. V rámci úvodní části a rozcvičení se zopakoval driblink, a to v dynamické

části rozcvičení. Nejprve si driblink zopakovali ve dvojicích. Bylo vidět, že i přesto, že v předcházející hodině tělesné výchovy žákům toto dělalo problém, v této hodině již bylo patrné zlepšení. Je zřejmé, že potřebovali čas na to, aby danou dovednost sami zpracovali. Následující hlavní část byla zaměřena na nácvik střelby. Nejprve žáci stáli ve dvojicích proti sobě na vzdálenost cca 4 metry. Následně jeden z dvojice míčem vystřelí na druhého vysvětleným způsobem a žák se soustředí na správné provedení. Druhý z dvojice se snaží míč chytit a akci opakuje. Druhým bodem hlavní části bylo rozdělení žáků do skupin, kde každá skupina je u jednoho basketbalového koše. Žáci stojí v zástupu, přičemž první hráč je od koše vzdálen přibližně 3 metry. Žák, který má míč vystřelí nacvičeným způsobem na koš, ihned po střelbě vyrazí pro míč, doskočí odražený míč a přihraje ho dalšímu žákovi. Následně se přešlo k třetímu, poslednímu bodu, kterým byla soutěž, ve které žáci byli již jen ve dvou skupinách a každá byla u jednoho basketbalového koše. Z tzv. šestkového postavení stříleli na koš a nahlas počítali vstřelené koše. Skupina, která jako první napočítala 10 vyhrála. Vzhledem k náročnosti hodiny byl v závěrečné části kladem důraz na uvolnění svalstva. (příprava viz. příloha č. 9)

V závěrečné třetí hodině tělesné výchovy si již žáci vyzkoušeli spojení driblinku, střelby, což vedlo k nácviku dvojtaktu. Žáci se nejprve na začátku hodiny opět rozcvičili. Zejména se zaměřili na protahovací cvičení a následně dynamické cvičení. Při této části si žáci zopakovali přihrávky a správné držení míče. Po této části následovala část hlavní, ve které se zaměřili na nácvik dvojtaktu. Nejprve si vyzkoušeli samostatně výskok, při kterém byl kladen důraz na vysoké koleno, následoval nácvik s míčem, ale bez driblinku. Pro lepší vizualizaci byly žákům nalepené značky na zem pro správné položení nohou. Samotný dvojtakt si vyzkoušeli nejprve provedením prvního kroku, ve kterém si podali míč, pak to samo vyzkoušeli ale po přihrávce, s jedním úderem o zem, a nakonec s více údery o zem. Poté si hráč vzal míč a dribloval k obránci, následně přihraje spoluhráčovi a obránce oběhne. Spoluhráč se snaží přihrávku chytit a přihrávku opakuje zpět. Žák, který měl jako první míč chytil přihrávku, zastavil se a vystřelil. Takto si to vyzkoušeli všichni žáci, a to v obou pozicích. Jako poslední část hlavní části se žáci rozdělili na dvě družstva. Každé družstvo mělo svůj koš. Každý žák provedl driblink ke koši, pak dvojtakt (za pomoci značek na nohy) a vystřelil na basketbalový koš. Nakonec zkouší dvojtakt při běhu. Tato třetí hodina, kdy probíhalo šetření, byla pro žáky nejnáročnější. V závěru třetí hodiny

byl žákům rozdán dotazník, který mapoval jejich názor na poslední tři hodiny, při kterých se učili nebo zdokonalovali driblink, střelbu a dvojtakt. (příprava viz. příloha č. 10)

4.3 Vyhodnocení výsledků – analýza dat

Vyhodnocování výsledků probíhalo až po sběru všech dotazníků od všech žáků a žákyň. Jednotlivé výsledky byly rozděleny na skupiny, aby vyhodnocování probíhalo co nejlépe. Získané dotazníky byly rozřazeny na skupinu dívky a chlapci, ale také na jednotlivé ročníky (šesté a deváté). Analýza následně probíhala spočítáním jednotlivých odpovědí u jednotlivých otázek. Následně byla vytvořena tabulka, ze které se pak data vyhodnocovala.

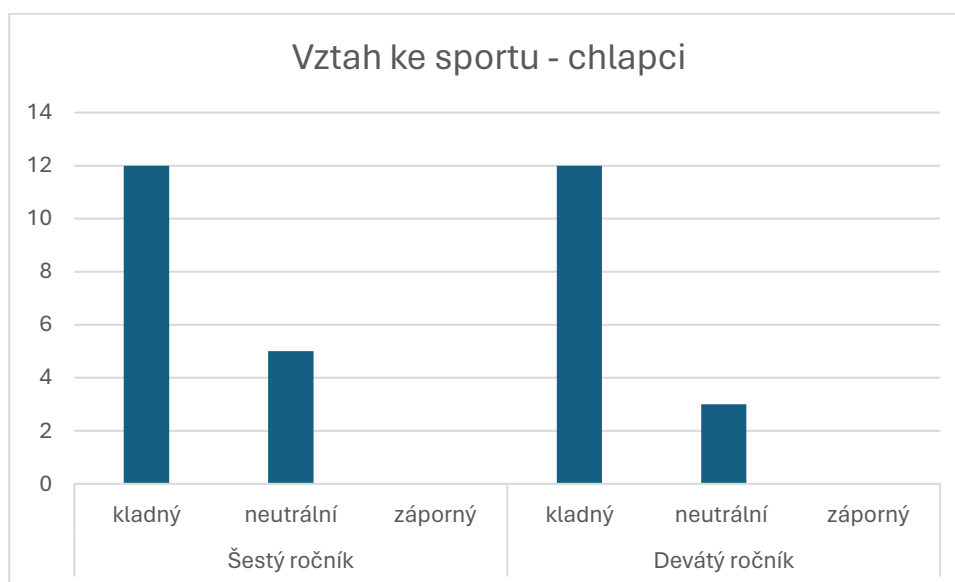
5 VÝSLEDKY

V této kapitole jsou veškerá získaná data analyzována a následně popsána. Všechna získaná data jsou také zanesena v grafech, které jsou součástí této kapitoly. Jednotlivé otázky jsou zde popsány v závislosti na sebraných odpovědích, které žáci podali. Zaměříme se především na otázky č. 4–15, jelikož předchozí otázky jsou zpracované v předchozí kapitole.

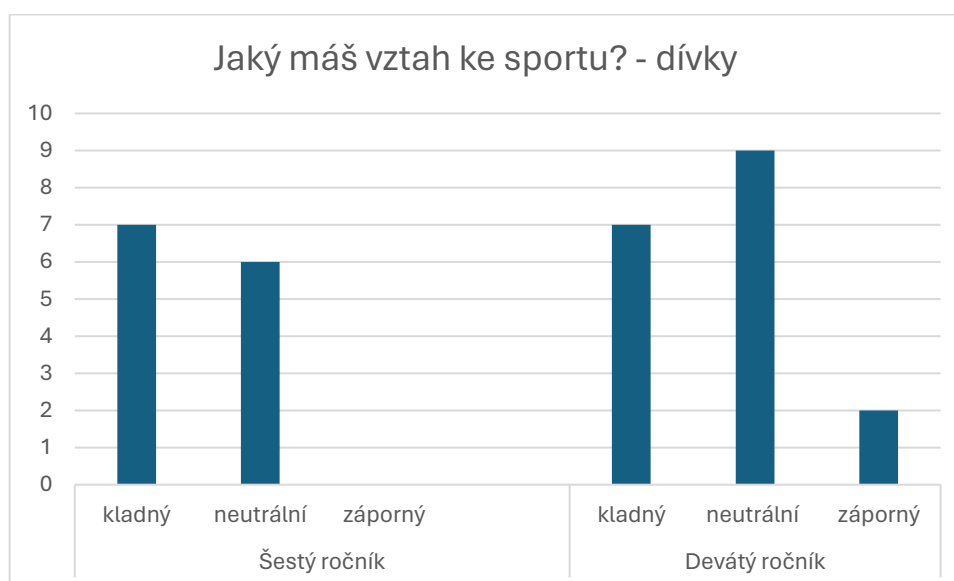
Na otázku č. 4 *Jaký máš vztah ke sportu?* odpovědělo z šestého ročníku celkem 12 chlapců, že kladný a 5, že neutrální. Z výsledků vyplývá, že žádný chlapec nemá záporný vztah k tělesné výchově. Obdobně odpovídaly i dívky. Nejvíce dívek odpovědělo, že mají kladný vztah ke sportu, celkem 7. Jen o jednu méně odpovědělo, že jejich postoj k tělesné výchově je neutrální. Žádná z dívek nemá záporný vztah ke sportu.

Na stejnou otázku odpovídali i žáci devátého ročníku. Z chlapců odpovědělo celkem 12, že ke sportu mají kladný vztah. Pouze tři uvedli, že jejich vztah je neutrální. Oproti chlapcům se u dívek objevila nejčastěji odpověď, že jejich vztah ke sportu je neutrální. Takto odpovědělo 9 dívek. 7 dívek odpovědělo, že mají kladný vztah ke sportu a pouhé 2 dívky odpověděly, že ke sportu mají záporný vztah.

Graf 5 Vztah ke sportu – chlapci



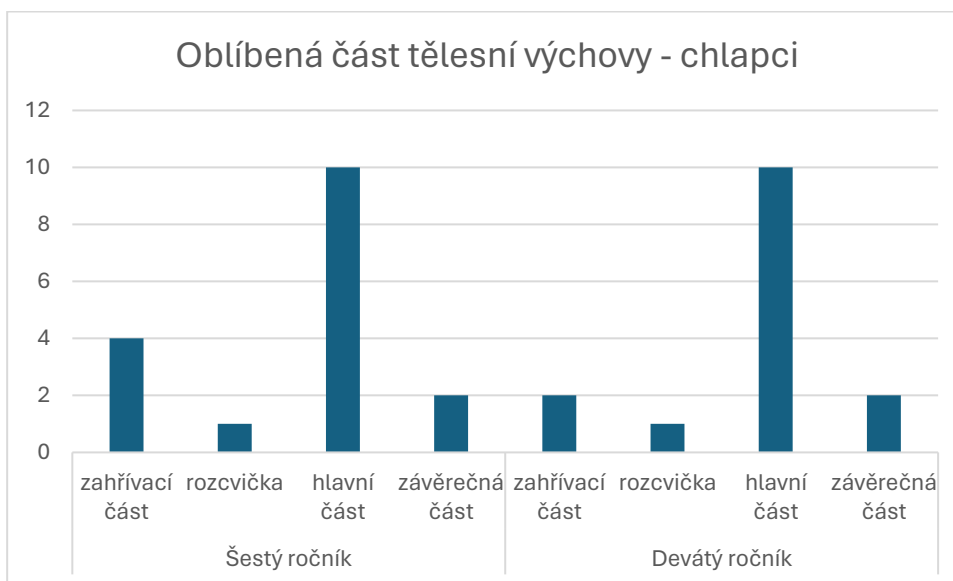
Graf 6 Vztah ke sportu – dívky



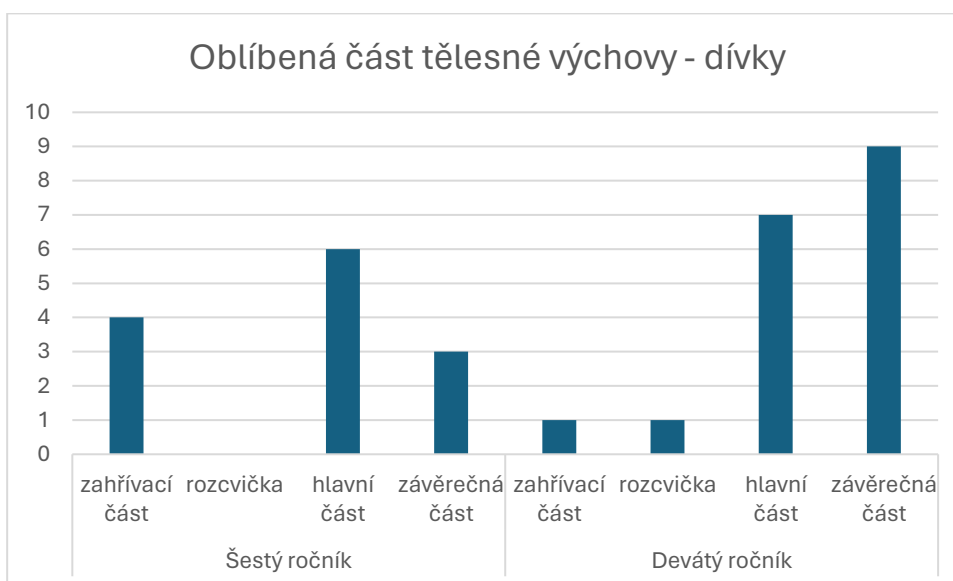
Na otázku č. 5 *Kterou část z hodiny tělesné výchovy máš nejraději?* odpovědělo celkem 10 chlapců z šestého ročníku, že nejraději mají hlavní část hodiny. 4 chlapci odpověděli, že mezi nejoblíbenější část hodiny patří zahřívací část. 2 chlapci odpověděli, že mezi jejich oblíbenou část hodiny patří závěrečná část a pouze jeden žák má nejradši rozcvičku. Velmi podobně na tom byly s odpověďmi dívky. 6 dívek má nejraději hlavní část hodiny, 4 dívky zahřívací část, a 3 dívky závěrečnou část hodiny. Ani jedna dívka neodpověděla, že by její oblíbenou částí byla rozcvička.

Z devátého ročníku odpovědělo na stejnou otázku 10 chlapců, že jejich oblíbenou částí tělesné výchovy je hlavní část, při které se něco nacvičuje či vyučuje. 2 chlapci odpověděli, že jejich nejvíce oblíbenou částí je úvodní část a stejný počet odpověděl, že jejich oblíbenou částí je závěrečná část. Pouze 1 chlapec odpověděl, že nejoblíbenější částí je pro něho rozcvička. Kupodivu u dívek se objevila nejčastěji odpověď, že jejich oblíbenou částí hodiny je závěrečná část, a to u 9 dívek. U 7 dívek je nejoblíbenější část hodiny hlavní část. U 1 dívky patří mezi její neoblíbenější část úvodní a stejný počet dívek má rád rozcvičku.

Graf 7 Oblíbená část tělesné výchovy – chlapci



Graf 8 Oblíbená část tělesné výchovy – dívky

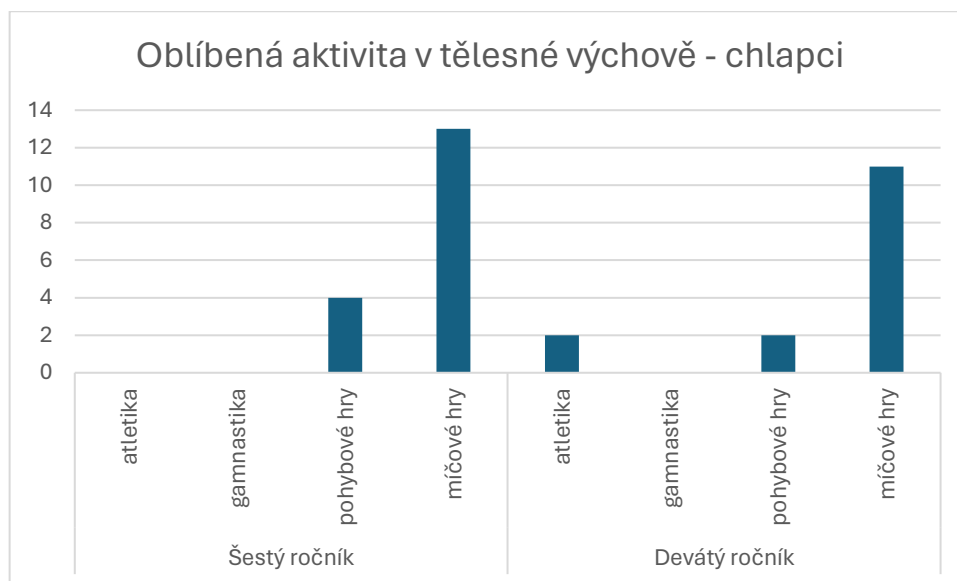


Na otázku č. 6 *Co máš v rámci tělesné výchovy nejraději?* odpovědělo celkem 13 chlapců z šestého ročníku, že míčové hry a pouze 4 chlapci odpověděli, že pohybové hry jim jsou bližší. Žádný z chlapců nezvolil možnost atletiky či gymnastiky. U dívek také vedly míčové hry. Tuto možnost zvolilo 10 dívek, 2 dívky odpověděly, že atletiku a jedna dívka zvolila za odpověď gymnastiku.

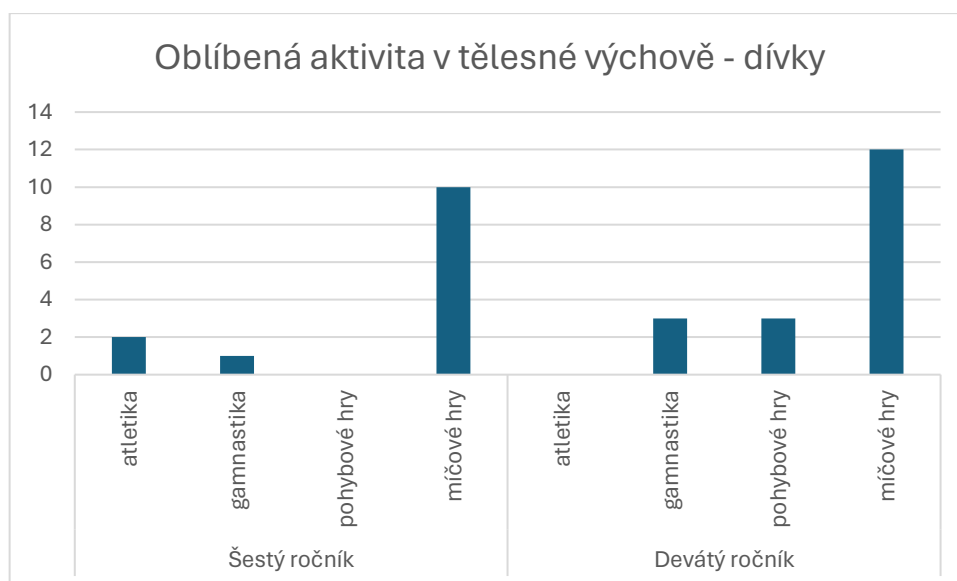
Z devátého ročníku odpovědělo na stejnou otázku 11 chlapců, že mají nejraději míčové hry. 2 chlapci odpověděli, že atletiku a 2 chlapci, že mají nejradši pohybové hry.

Nikdo z chlapců neodpověděl, že by mezi jejich oblíbenou činnost v tělesné výchově patřila gymnastika. Stejně jako u chlapců dominovali míčové hry, nejinak tomu je i u 12 dívek. 3 dívky mají rádi gymnastiku a tři pohybové hry. Žádná z dívek neodpověděla, že by nejráději cvičila atletiku.

Graf 9 Oblíbená aktivita v tělesné výchově – chlapci



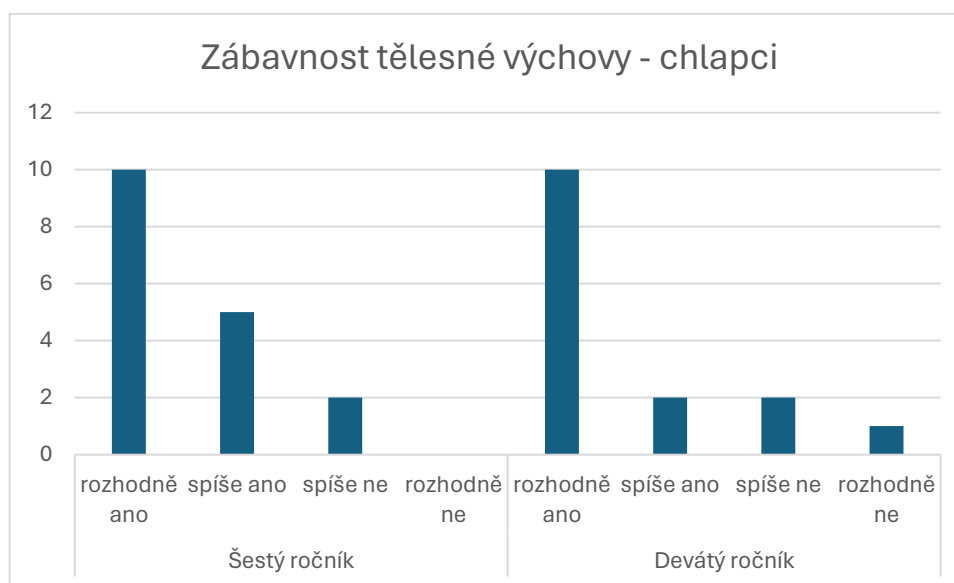
Graf 10 Oblíbená aktivita v tělesné výchově – dívky



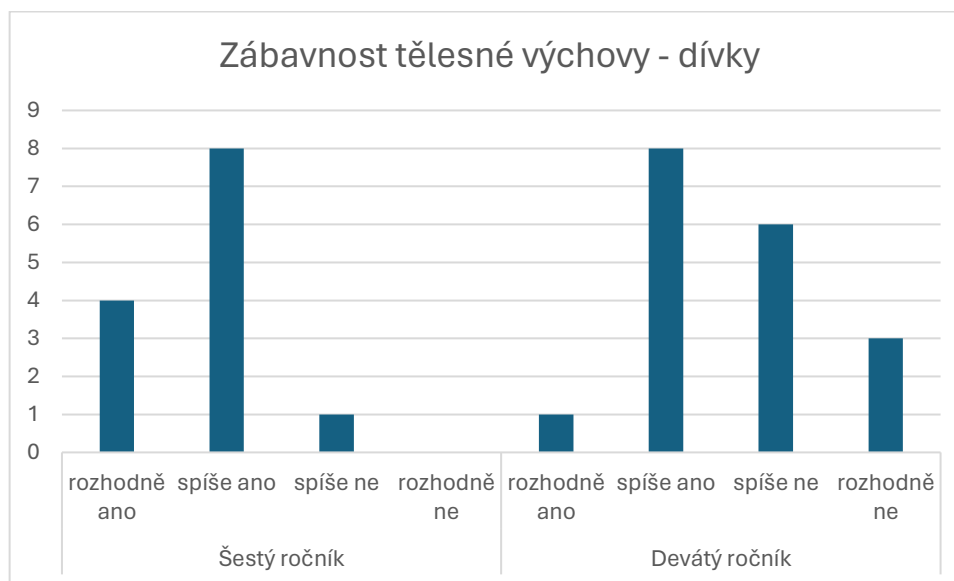
Na otázku č. 7 *Jsou pro tebe hodiny tělesné výchovy zábavné?* Odpovědělo celkem 10 chlapců z šestého ročníku, že rozhodně ano. 5 chlapců se přiklánělo k odpovědi spíše ano a jen 2 chlapci zvolili odpověď, že spíše ne. Odpověď rozhodně ne nevolil ani jeden chlapec. U dívek dominovala odpověď spíše ano, tuto možnost zvolilo celkem 8 dívek. 4 dívky zvolily, že tělesná výchova je pro ně rozhodně zábavná (rozhodně ano). A pouze jedna dívka zvolila možnost – spíše ne.

Z devátého ročníku na stejnou otázku odpovědělo 10 chlapců, že pro ně jsou hodiny tělesné výchovy rozhodně zábavné. Pro 2 chlapce jsou hodiny spíše zábavné a pro 2 spíše ne. Pouze 1 chlapec odpověděl, že jsou pro něho hodiny rozhodně nezábavné. Pro dívky jsou hodiny tělesné výchovy spíše zábavné, a to pro 8 dívek. Pro 1 dívku jsou hodiny rozhodně zábavné. Pro 6 dívek jsou hodiny tělesné výchovy spíše nezábavné a pro 3 rozhodně nezábavné.

Graf 11 Zábavnost tělesné výchovy – chlapci



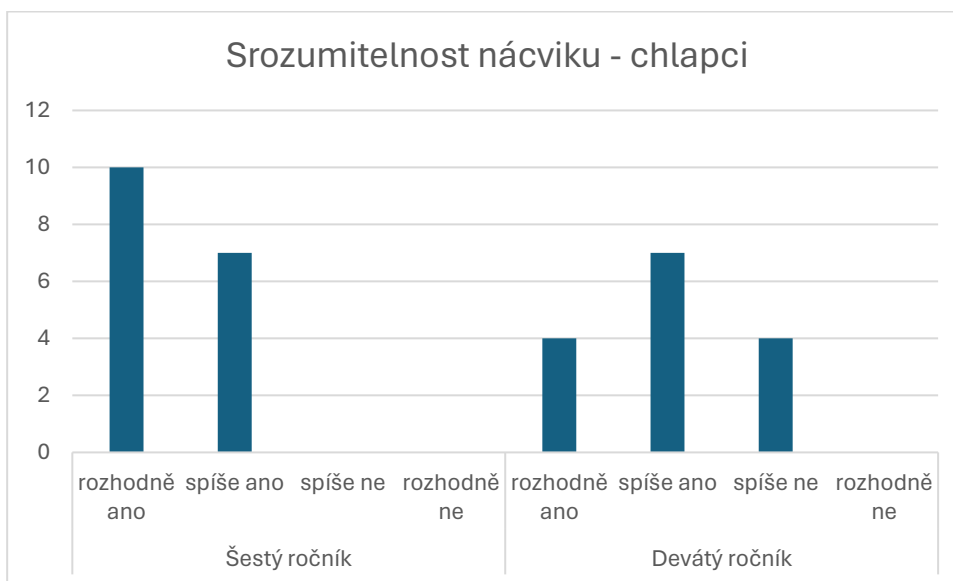
Graf 12 Zábavnost tělesné výchovy – dívky



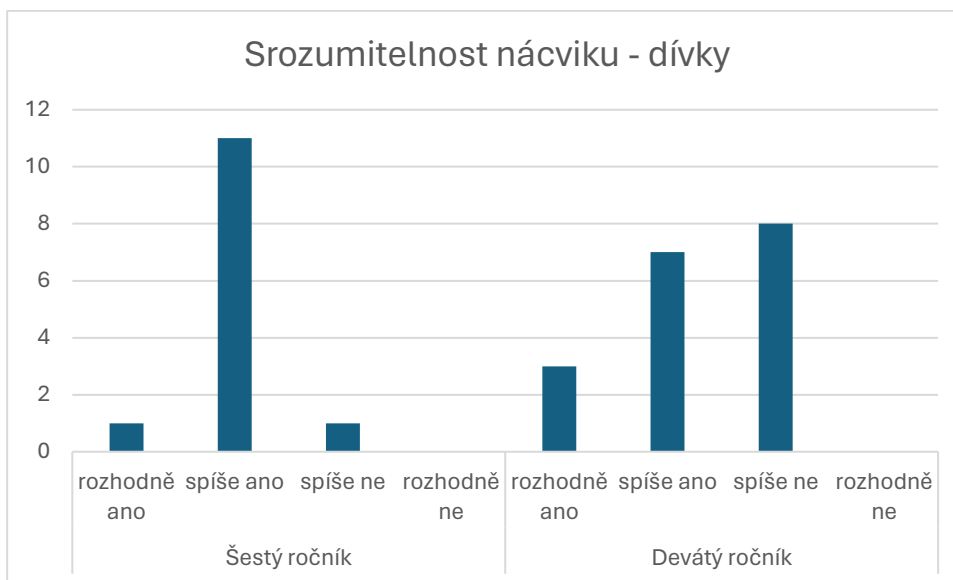
Na otázku č. 8 *V dnešní hodině TV ses učil dvojtakt v basketbalu. Přišel ti nácvik jasný a srozumitelný?* Odpovědělo celkem 10 chlapců z šestého ročníku, že rozhodně ano. Tudiž neměli s výkladem a pochopením žádné problémy. Zbývajících 7 chlapců odpovědělo, že spíše ano. U dívek dominovala odpověď spíše ano, z čehož lze usoudit, že výklad pochopily. Tuto možnost zvolilo celkem 11 dívek. 1 dívka odpověděla, že jí výklad přišel rozhodně srozumitelný a pouze 1 dívka odpověděla, že jí nácvik spíše přišel nejasný a nesrozumitelný.

Z devátého ročníku na stejnou otázku odpovědělo 7 chlapců, že jim nácvik přišel spíše srozumitelný. Pro 4 chlapce byl nácvik rozhodně srozumitelný a jasný. Pro stejný počet chlapců byl nácvik spíše nesrozumitelný. Pro žádného z chlapců nebyl nácvik rozhodně nesrozumitelný. Pro většinu dívek byl nácvik spíše nesrozumitelný a nejasný, a to celkem 8 dívkám. Pro 7 dívek naopak byl nácvik spíše srozumitelný a pro 3 byl rozhodně srozumitelný. Žádná z dívek neuvěděla, že by pro ni nácvik byl rozhodně nesrozumitelný.

Graf 13 Srozumitelnost nácviiku – chlapci



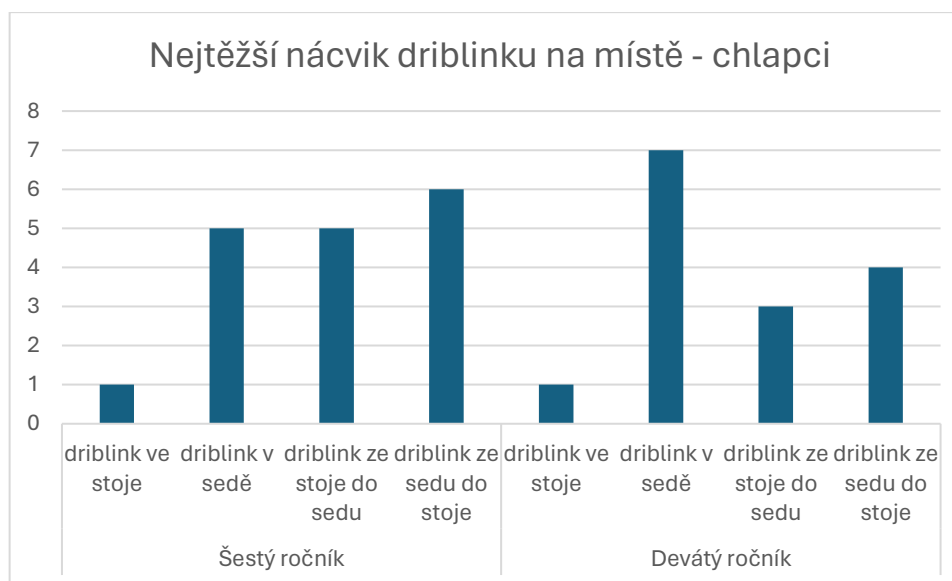
Graf 14 Srozumitelnost nácviiku – dívky



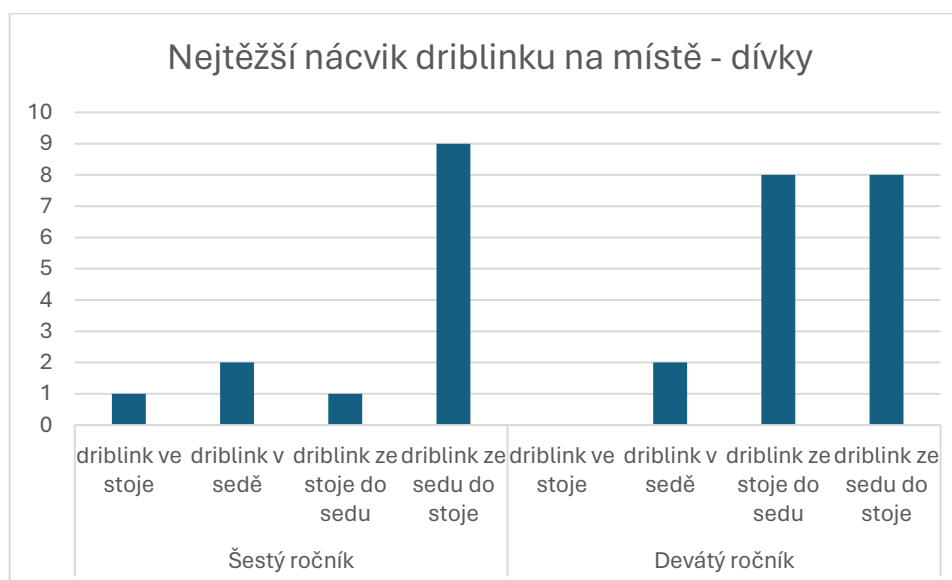
Na otázku č. 9 *Co bylo pro tebe na nácviiku driblinku na místě nejtěžší?* Se odpovědi celkem rozcházely. 6 chlapců z šestého ročníku odpovědělo, že byl pro ně nejtěžší driblink ze sedu do stoje. 5 chlapcům přišel nejtěžší driblink ze stoje do sedu a stejnému počtu chlapců přišel nejtěžší driblink v sedě. Pouze jednomu chlapci přišel nejtěžší driblink ve stoje. Dívky považovaly v naprosté většině za nejtěžší driblink ze sedu do stoje, a to v počtu 9 dívek. Pro 2 dívky byl nejtěžší driblink v sedě a jedné dívce přišel nejtěžší driblink ve stoje. Poslední zbývající dívce přišel nejtěžší driblink ze stoje do sedu.

Z devátého ročníku na stejnou otázku odpovědělo celkem 7 chlapců, že byl pro ně nejtěžší driblink v sedě. Pro 4 chlapce byl netěžší driblink ze sedu do stoje a pro 3 chlapce byl nejtěžší driblink ze stoje do sedu. Pouze pro jednoho z chlapců byl nejtěžší driblink ve stoje. Naopak pro dívky byl nejtěžší driblink ze stoje do sedu a naopak. V obou případech odpovědělo po 8 dívkách. 2 dívky považují za nejtěžší driblink v sedě.

Graf 15 Nejtěžší nácvik driblinku na místě – chlapci



Graf 16 Nejtěžší nácvik driblinku na místě – dívky

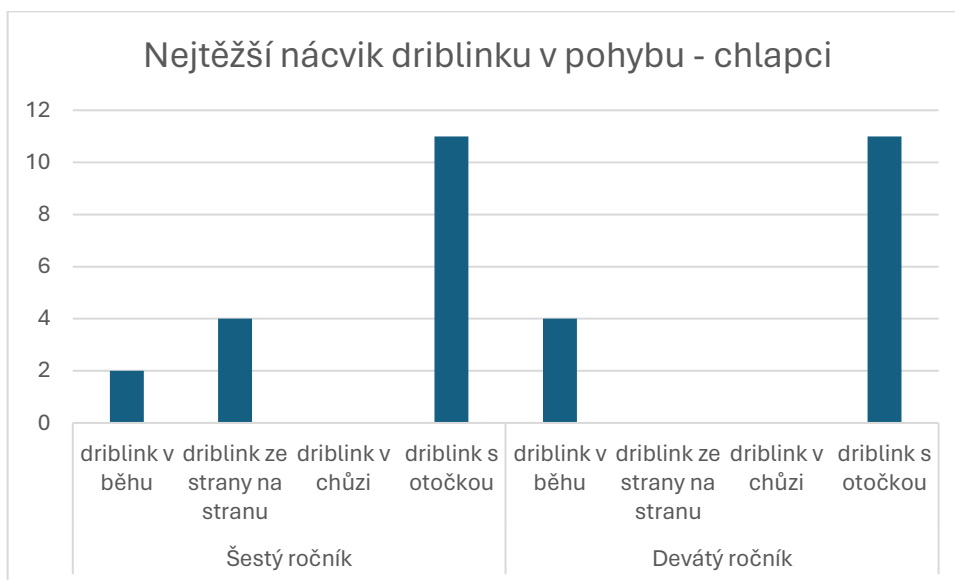


Na otázku č. 10 *Co bylo pro tebe na nácviku driblinku v pohybu nejtěžší?* Odpovědělo celkem 11 chlapců z šestého ročníku, že driblink s otočkou. Pro 4 chlapce byl nejtěžší driblink ze strany na stranu a pro 2 chlapce driblink v běhu. Stejně jako

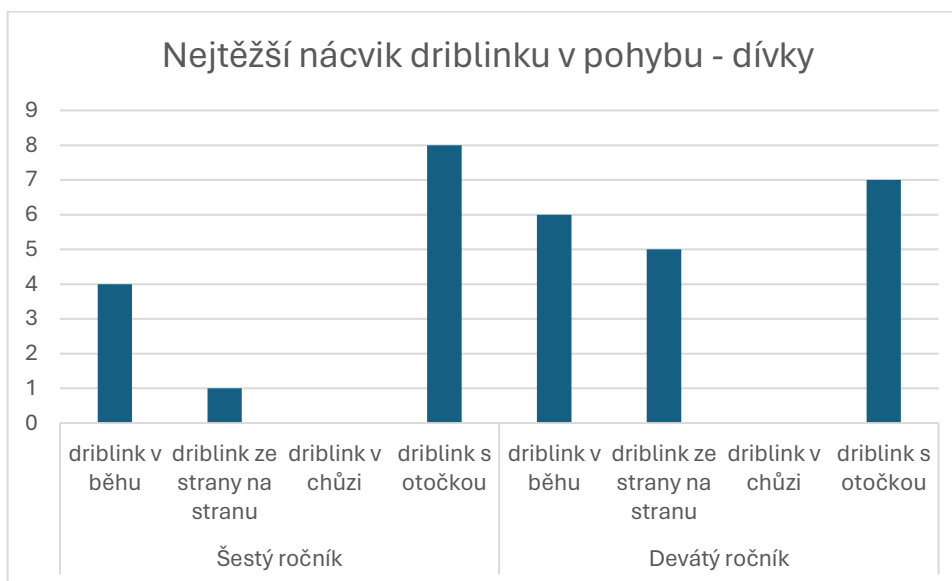
chlapcům přišel nejtěžší driblink s otočkou, tak i dívkám tento způsob přišel nejtěžší. Tuto odpověď zvolilo celkem 8 dívek. Pro 4 dívky byl nejtěžší driblink v běhu a pro jednu driblink ze strany na stranu. Pro žádnou z dívek nebyl náročný driblink v chůzi, stejně tak jako pro žádného chlapce.

Na stejnou otázku z devátého ročníku odpovědělo celkem 11 chlapců, že driblink s otočkou byl pro ně nejtěžší a pro 4 chlapce samotný driblink v běhu. Pro žádného z chlapců nebyl nejtěžší driblink ze strany na stranu ani driblink v chůzi. Stejně jako chlapcům, tak i dívkám přišel nejtěžší nácvik driblinku s otočkou, a to celkem 7 dívkám. 6 dívkám přišel nejtěžší driblink v běhu a 5 dívkám driblink ze strany na stranu. Žádné dívce nepřípadal těžký driblink v chůzi.

Graf 17 Nejtěžší nácvik driblinku v pohybu – chlapci



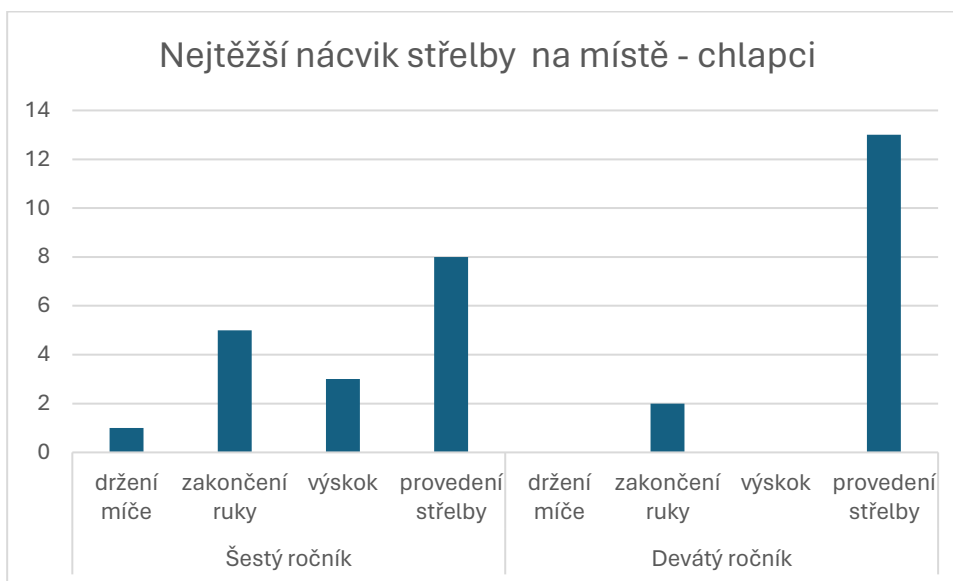
Graf 18 Nejtěžší nácvik driblinku v pohybu – dívky



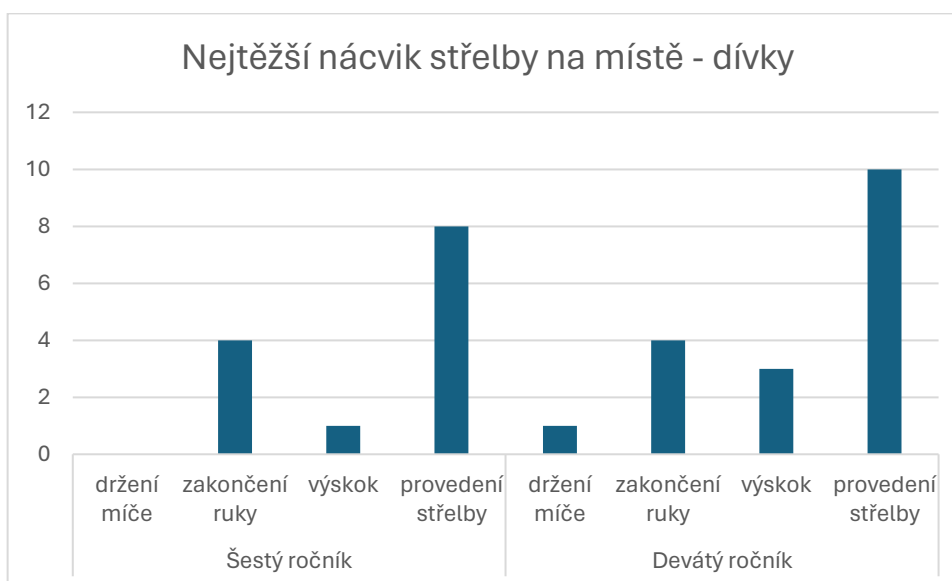
Na otázku č. 11 *Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš z místa nejtěžší?* Odpovědělo celkem 8 chlapců z šestého ročníku, že samotné provedení střelby. Pro 5 chlapců bylo těžké zakončení ruky. Pro 3 chlapce provedení výskoku a pro jednoho chlapce bylo těžké držení míče. Dívkám většinou dělala problém samotná střelba, a to stejnému počtu jako chlapcům (8). Pro 4 dívky bylo náročné zakončení ruky a pro jednu provedení výskoku. Žádná z dívek neměla problém s držním míče.

Na stejnou otázku odpovědělo celkem 13 chlapců z devátého ročníku, že nejtěžší při nácviku střelby na koš jim přišlo samotné provedení střelby. Pouze pro dva chlapce byl problém zakončení ruky. Žádný z chlapců nezvolil odpověď držení míče či výskok. Stejně jako pro chlapce, tak i pro dívky bylo nejtěžší na nácviku střelby na koš z místa nejtěžší samotné provedení střelby. Pro 4 dívky bylo nejtěžší zakončení ruky a pro 3 dívky byl kamenem úrazu výskok. Pouze pro jednu dívku bylo na nácviku nejtěžší držení míče.

Graf 19 Nejtěžší nácvik střelby na místě – chlapci



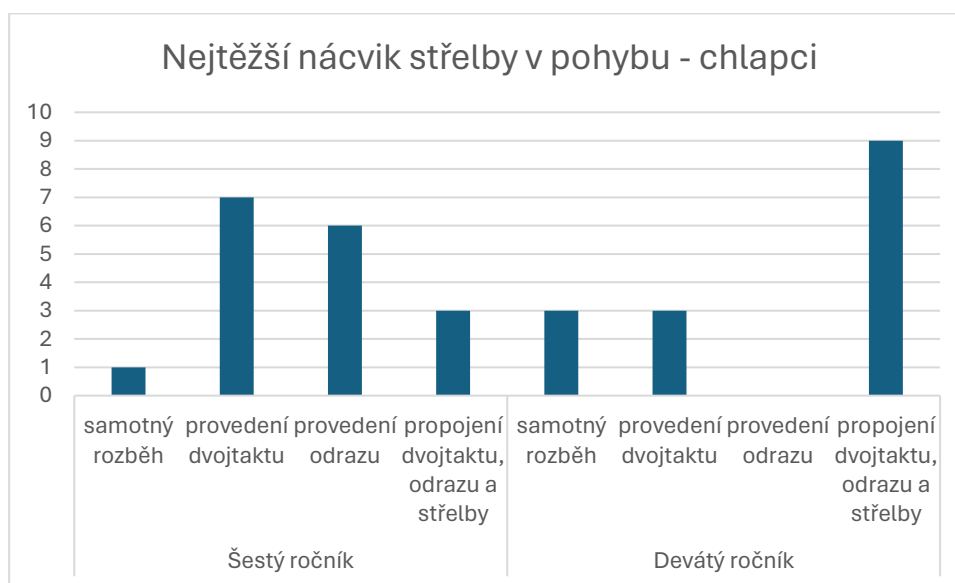
Graf 20 Nejtěžší nácvik střelby na místě – dívky



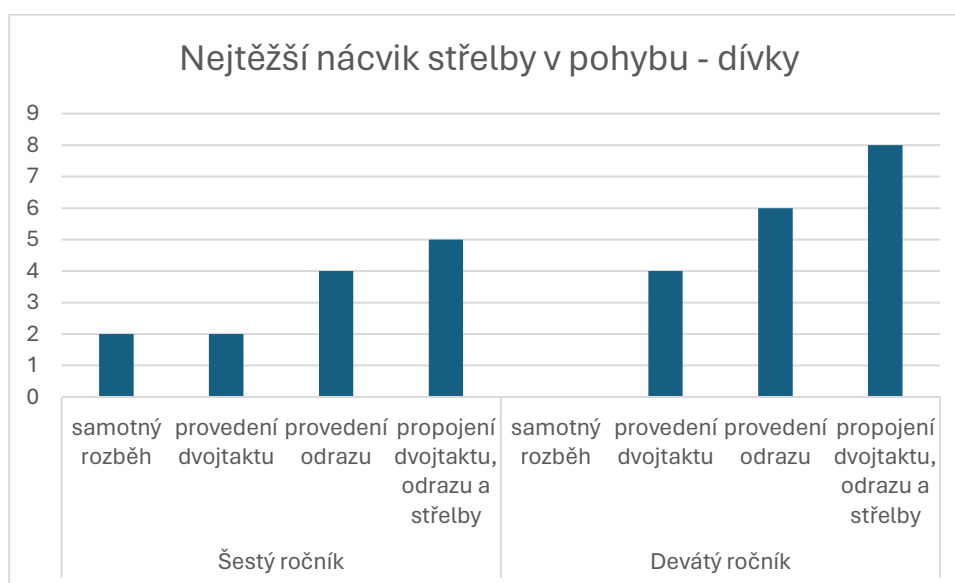
Na otázku č. 12 *Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš z pohybu/ dvojtaktu nejtěžší?* Odpovědělo celkem 7 chlapců z šestého ročníku, že samotné provedení dvojtaktu. 6 chlapců zvolilo odpověď provedení odrazu, 3 chlapci považují nejtěžší celkové propojení, tedy jak provedení dvojtaktu, tak i odrazu a střelby. Pouze jednomu žákovi připadal nejtěžší rozběh. Dívky považovaly za nejtěžší provedení dvojtaktu společně s odrazem a závěrečnou střelbou, a to celkem 5 dívek. 4 dívky považovaly za nejtěžší provedení odrazu. Pro 2 dívky bylo nejtěžší provedení dvojtaktu a stejnému počtu dívek připadal nejtěžší rozběh.

Z devátého ročníku odpovědělo celkem 9 chlapců, že na nácviku střelby na koš z pohybu bylo nejtěžší propojení dvojtaktu, odrazu a střelby. Pro 3 chlapce bylo nejtěžší samotný rozběh a pro stejný počet byl nejtěžší pouze provedení dvojtaktu. Dívky se shodly s chlapci, že nejtěžší pro ně na nácviku bylo propojení dvojtaktu, odrazu a střelby, a to v počtu 8 dívek. Pro 6 dívek se jevílo jako nejtěžší provedení odrazu a pro 4 dívky bylo nejtěžší provedení dvojtaktu. Pro žádnou z dívek oproti chlapcům nebyl nejtěžší rozběh.

Graf 21 Nejtěžší nácvik střelby v pohybu – chlapci



Graf 22 Nejtěžší nácvik střelby v pohybu – dívky

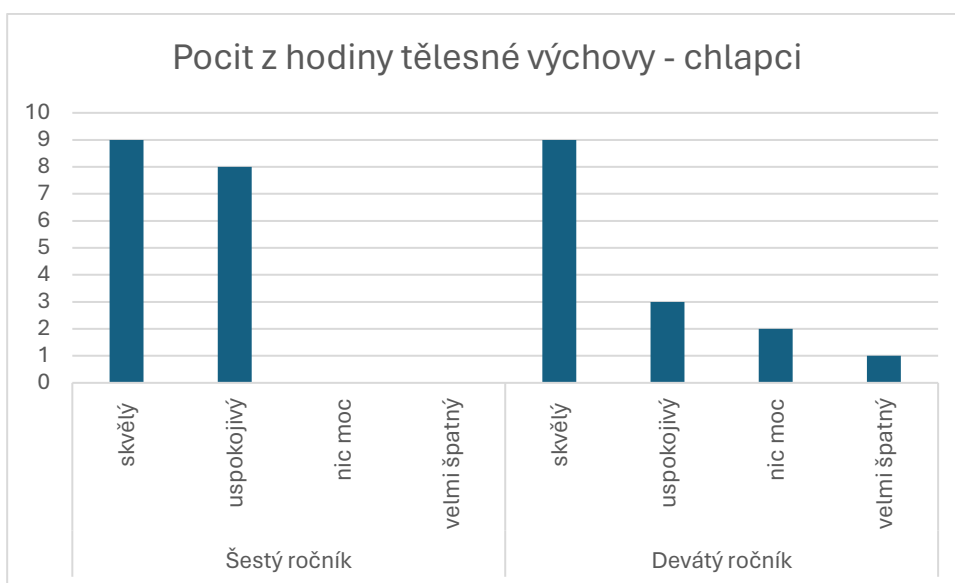


Na otázku č. 13 *Jaký byl tvůj celkový dojem z dnešní hodiny TV?* odpovědělo celkem 9 chlapců z šestého ročníku, že skvělý a 8 chlapců, že uspokojivý. Žádný

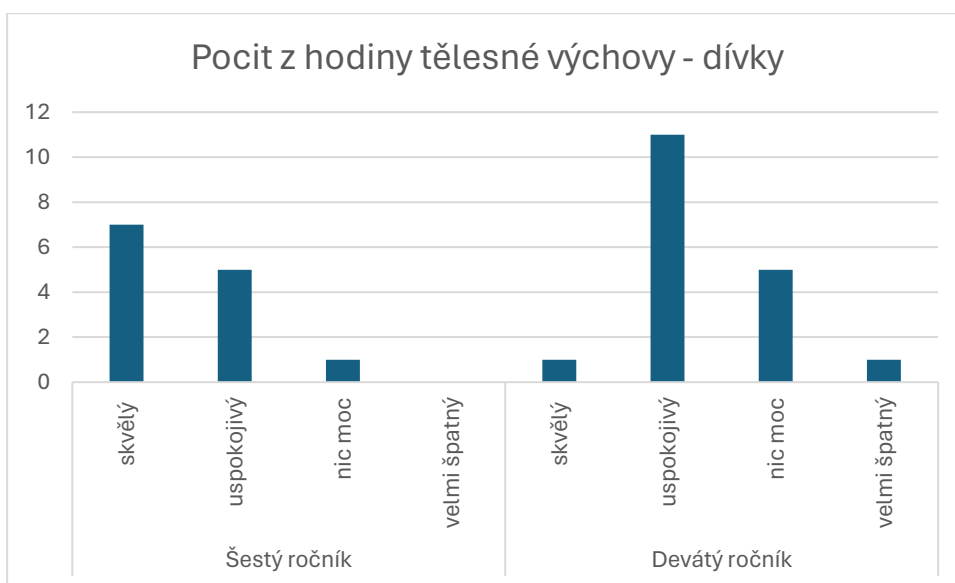
z chlapců neodpověděl nic moc ani velmi špatný, což lze hodnotit pozitivně. Taktéž u dívek převažoval skvělý pocit, a to u 7 dívek. Pro 5 dívek byla hodina uspokojivá a pro jednu nic moc.

Z devátého ročníku na stejnou otázku odpovědělo celkem 9 chlapců, že dojem z tělesné výchovy byl pro ně skvělý. Pro 3 byl uspokojivý, pro 2 nic moc a pro 1 byl velmi špatný. Naopak pro většinu dívek byl dojem z hodiny tělesné výchovy uspokojivý, a to celkem pro 11 dívek. Pro jednu byl dojem skvělý, pro 5 nic moc a pro 1 velmi špatný.

Graf 23 Pocit z hodiny tělesné výchovy – chlapci



Graf 24 Pocit z hodiny tělesné výchovy – dívky



Na otázku č. 14 *Je něco, co bys na dnešní hodině TV změnil/a?* odpovědělo celkem 9 chlapců z šestého ročníku, že by nic neměnili. 7 chlapců neví, zda by něco změnili a 1 chlapec odpověděl, že by něco změnil, což upřesnil v otázce č.15 (Pokud jsi na předchozí otázku odpověděl ano, označ, co konkrétně byl změnil/a), na kterou jako jediný odpověděl, že nácvik jednotlivých fází by udělal zábavnější. U dívek převažovala odpověď, že si nejsou jisté, co by na hodině změnily, a to celkem 9 dívek. 3 dívky by nic neměnily a pouze jedna by něco změnila, což specifikovala v otázce č. 15, na kterou jako jediná odpověděla, že by nechala delší čas na nácvik jednotlivých fází.

Z devátého ročníku odpovědělo celkem 8 chlapců, že by na hodině nic neměnily. 5 chlapců neví, zda by něco měnili a pouze 2 chlapci by něco změnili. U dívek se také nejčastěji objevila odpověď, že by nic na hodině neměnily, a to celkem 10 dívek. 5 dívek neví, co by změnilo, a 3 dívky by byly pro změny. Jedna z dívek, které chtěly změnu by nechala delší čas na nácvik jednotlivých fází, druhá by chtěla zábavnější hodinu a třetí by byla pro zjednodušení jednotlivých částí nácviku.

Graf 25 Chtějí žáci změny? - chlapci



Graf 26 Chtějí žáci změny? - dívky



Na otázku číslo 15 měli žáci odpovídat pouze v případě, že kladně odpověděli na otázku č. 14. Celkem z šestého ročníku na tuto otázku odpověděl pouze 1 chlapec a 1 dívka. Přitom chlapec by byl pro hodinu udělat zábavnější a dívka by ponechala delší čas na nácvik jednotlivých fází nácviku. Stejně změny by uvítali i žáci devátého ročníku. Na tuto dodatkovou otázku odpověděli celkem 2 chlapci a 3 dívky. Chlapci by rádi udělali hodiny zábavnější a u dívek odpovědi nebyly jednotné (viz. výše).

6 DISKUSE

V dnešní době se mnoho jedinců pohybu aktivně příliš nevěnuje, což vede ke vzniku civilizačních chorob, nejvíce ke vzniku obezity. S obezitou či nadváhou se setkáváme už i u dětí, a to především u těch, které pohybu nevěnují dostatek času. Podle Národní zprávy o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže (2022), která se zabývala pohybem u dětí a mládeže v letech 2018-2019 vyplývá, že celkově celkem 58 % dětí a dospívající vykonává doporučené množství pohybové aktivity. Ze zprávy také vyplývá, že více než polovina českých dětí a dospívajících je dostatečně pohybově aktivní. Dokonce lze říci, že ve sledovaných letech (2018-2019) se pohybové aktivitě věnují více chlapci než dívky.

Hodně lidí si je vědomo toho, že by se pohybové aktivitě měli věnovat alespoň 60 minut denně s vyšší intenzitou cvičení. Ovšem většinou od lidí slýcháme, že nemají dostatek času se pohybové aktivitě věnovat, a proto se doporučenému pohybu 60 minut denně věnuje velmi málo jedinců. Největší možnost k pohybu mají děti a dospívající právě v tzv. organizované pohybové aktivitě, což je aktivita, která je pod dohledem a vedením učitele, vychovatele či trenéra. Z toho vyplývá, že do určité míry pohybovou aktivitu žáků ovlivňuje školní docházka, ale také rodiče dětí. Podle Národní zprávy o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže (2022) je 66 % zapojených do organizované pohybové aktivity nebo sportu. Opět zde dominují chlapci nad děvčaty.

Pokud se seznámíme s výsledky této diplomové práce, která vznikala v roce 2024, je patrné, že v rámci základní školy mají chlapci větší a užší vztah ke sportu a tělesné výchově (38 %) než dívky (22 %). Velmi dobře je to znázorněné na grafu č. 27.

Graf 27 Vztah žáků ke sportu v 6. a 9. ročnicích



Samozřejmě, že tělesná výchova by neměla být jedinou možností, kdy se žáci dostanou k pohybové aktivitě. K pohybu a sportu by se žáci měli dostat i v rámci svého volného času, ale to je také záležitostí rodiny. Ve škole jde především o to, aby žáci získali kladný vztah k samotnému pohybu a nebrali ho jako zlo, které jim škodí. To je hlavním úkolem a cílem pedagoga tělesné výchovy. Vhodnou cestou k pozitivnímu přístupu k pohybu a sportu jsou sportovní hry, které jedince dokážou stmelit a motivovat ho k úspěchu. Podle výzkumu, který byl proveden v r. 2014 je basketbal 13. nejoblíbenějším sportem v ČR, a to pro lidi ve věkovém rozmezí 12–19 let, mezi které spadají i žáci na základní škole. (www.sportcentral.cz)

Hypotéza č. 1

K vyhodnocení hypotézy č. 1 „*Hodiny tělesné výchovy jsou pro žáky na ZŠ zábavné.*“ byly využity odpovědi u otázky č. 7. Na tabulce č. 4 lze sledovat, že hodiny tělesné výchovy jsou většinou pro žáky zábavné.

Tabulka 4 Jak moc jsou hodiny tělesné výchovy zábavné pro žáky ZŠ

Jak moc jsou hodiny tělesné výchovy zábavné							
chlapci				dívky			
rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
20	7	4	1	5	16	7	3
62,50 %	21,90 %	12,50 %	3,10 %	16,10 %	51,60 %	22,60 %	9,70 %

Jelikož odpovědi *rozhodně ano* a *spíše ano* bychom mohli pro potřeby vyhodnocení této hypotézy sloučit do odpovědi *ano*, vychází z tabulky č. 4, že pro celkem 84,4 % chlapců a pro 67,7 % dívek, z celkového počtu dotazovaných jsou hodiny tělesné výchovy zábavné. To je ve shodě s první hypotézou.

Hypotéza č. 2

Pro vyhodnocení hypotézy č. 2 „*Nácvik dvojtaktu v basketbalu je obtížnější pro dívky.*“ byly použity odpovědi otázky č. 12. Z tabulky č. 5 je patrné, že nejenže nejobtížnějším krokem při nácviku dvojtaktu je propojení všech tří složek (dvojtakt, odraz a střelba), a to celkem pro 12 (37,50 %) dotazovaných chlapců a 13 dívek (41,90 %), ale i že samotné provedení dvojtaktu je obtížnější pro chlapce (31,30 %) oproti dívkám (19,40 %).

Tabulka 5 Obtížné kroky při nácviku dvojtaktu

Obtížné kroky při nácviku dvojtaktu			
chlapci			
samotný rozběh	provedení dvojtaktu	provedení odrazu	propojení dvojtaktu, odrazu a střelby
4	10	6	12
12,50 %	31,30 %	18,80 %	37,50 %
dívky			
samotný rozběh	provedení dvojtaktu	provedení odrazu	propojení dvojtaktu, odrazu a střelby
2	6	10	13
6,50 %	19,40 %	32,30 %	41,90 %

Z výsledků tabulky lze tedy hypotézu č. 2 považovat za nepravdivou, jelikož provedení dvojtaktu je náročnější pro chlapce než pro dívky. Ovšem v případě propojení tří složek nácviku dvojtaktu je patrné, že větší obtíže zde mají dívky.

Hypotéza č. 3

Pro vyhodnocení hypotézy č. 3 „*Pro žáky 6.ročníků bude nácvik dvojtaktu těžší než pro žáky 9.ročníků.*“ bylo nutné rozdělit sebrané dotazníky na 6. a 9. ročníky, a provést celkové zhodnocení získaných výsledků. Pro potvrzení či vyvrácení hypotézy bylo zapotřebí odpovědí z otázek č. 9-12.

Tabulka 6 Souhrn výsledků k hypotéze č.3

Souhrn výsledků k hypotéze č.3				
	6.ročník		9.ročník	
Otázka č. 9 - Co bylo pro tebe na nácviku driblinku na místě nejtěžší?				
	chlapci	dívky	chlapci	dívky
driblink ve stoje	5,90 %	7,70 %	6,70 %	0,00 %
driblink v sedě	29,40 %	15,40 %	46,70 %	11,10 %
driblink ze stoje do sedu	29,40 %	7,70 %	20,00 %	44,40 %
driblink ze sedu do stoje	35,30 %	69,20 %	26,70 %	44,40 %
Otázka č. 10 - Co bylo pro tebe nejtěžší na nácviku driblinku v pohybu?				
	chlapci	dívky	chlapci	dívky
driblink v běhu	11,70 %	30,80 %	26,70 %	33,30 %
driblink ze strany na stranu	23,50 %	7,70 %	0,00 %	27,80 %
driblink v chůzi	0 %	0 %	0 %	0 %
driblink s otočkou	5,80 %	61,50 %	73,30 %	38,90 %
Otázka č. 11 - Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš na místě nejtěžší?				
	chlapci	dívky	chlapci	dívky
držení míče	5,90 %	0,00 %	0,00 %	5,60 %
zakončení ruky	29,40 %	30,80 %	13,30 %	22,20 %
výskok	18 %	8 %	0 %	17 %
provedení střelby	47,10 %	61,50 %	86,70 %	55,60 %
Otázka č. 12 - Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš v pohybu nejtěžší?				
	chlapci	dívky	chlapci	dívky
samotný rozběh	5,90 %	15,40 %	20,00 %	0,00 %
provedení dvojtaktu	41,20 %	15,40 %	20,00 %	22,20 %
provedení odrazu	35 %	31 %	0 %	33 %
propojení dvojtaktu, odrazu a střelby	17,60 %	38,50 %	60,00 %	44,40 %

Z tabulky č. 6 vyplývá, že chlapci 6. ročníků mají větší problémy s jednotlivými kroky nácviku a přípravy na dvojtakt. Ve 4 oblastech mají problémy v 8 bodech (v tabulce tmavě hnědou barvou). Oproti tomu 9. ročníky nemají o moc méně problémů. Chlapci z 9. ročníku mají problémy ve 4 oblastech, a to konkrétně v 7 bodech (v tabulce tmavě hnědou barvou). Pokud bychom se zaměřili pouze na chlapce, byla by hypotéza pravdivá a tudíž potvrzená, ale když se koukneme na výsledky u dívek, je patrné, že většinou s nácvikem dvojtaktu v jednotlivých krocích mají větší problémy dívky 9. ročníků oproti dívkám z 6.ročníků. Dívky z 6. ročníků mají problémy ze 4 oblastí v 7 bodech (v tabulce žlutou barvou) a dívky z 9. ročníků mají problémy ze 4 oblastí v 8 bodech (v tabulce žlutou barvou). Pro chlapce z 6.ročníků je nácvik dvojtaktu těžší než

pro chlapce z 9. ročníků, ale pro dívky 6.ročníků je nácvik dvojtaktu lehčí, než pro dívky z 9.ročníků. Tudíž hypotéza nelze potvrdit ani vyvrátit.

7 ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala apercipční interakcí při výuce basketbalu ve školní tělesné výchově na 2.stupni ZŠ. Tělesná výchova má nezastupitelnou roli při vzdělávání a výchově žáků na základních školách. Je důležitá především v oblasti zdravého životního stylu, který je v současné době velmi často propagován a je na něj tlačen patřičný důraz. Tělesná výchova je důležitá zejména ve třech oblastech lidského života, a to ve fyzické, psychické i sociální oblasti. V současné době je význam tělesné výchovy obzvlášť důležitý, neboť díky letům, kdy zde byl COVID-19, jsme zjistili, jak jednoduché je přestat se hýbat a jaké negativní dopady to na naše lidské tělo a zdraví má.

Teoretická část diplomové práce se opírala a vycházela z odborné literatury a jejího prostudování. Zabývala se zejména pojetím tělesné výchovy na základních školách a sportovní hrou basketbal. Dále rozebírala basketbal z hlediska pravidel, historie či charakteristiky. V neposlední řadě se zaměřila i na začlenění basketbalu v rámci ŠVP konkrétní školy. Na teoretickou část práce navazovala empirická neboli výzkumná část diplomové práce, která se opírala o dotazníkové šetření, které probíhalo na ZŠ a MŠ Jižní v České Lípě, konkrétně v šestých a devátých ročnících. Dotazníkové šetření bylo pro tuto část práce sěžejní. Bylo zaměřené na oblast tělesné výchovy v souvislosti s výukou hry basketbal. Konkrétní činnost, na kterou se celé šetření zaměřilo, byl nácvik dvojtaktu. Cílem dotazníku bylo zjistit, zda je pro žáky šestých a devátých ročníků nácvik a následné provedení dvojtaktu složité, či nikoliv, případně, kde jsou problémy.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, co je největším problémem při nácviku dvojtaktu v hodinách tělesné výchovy na 2.stupni základní školy. Basketbal je příležitostí, jak rozvíjet své vzájemné vztahy, cítit se důležitý a potřebný, a hlavně naučit se prohrávat a spolupracovat s týmem.

Výsledky dotazníkové šetření nám ukázaly, že nelze přesně říct, co je u žáků největším problémem, jelikož těch problémů, se kterými se žáci potýkali bylo více. Žáci šestého ročníku měli největší problémy při nácviku driblinku na místě i v pohybu a při nácviku střelby na koš, zejména z místa. Konkrétními problematickými činnostmi se u žáků šestého ročníku staly: driblink ze stoje do sedu a naopak, driblink ze strany na stranu, při střelbě na koš zakončení ruky, výskok, provedení dvojtaktu a odrazu. Naopak žáci devátého ročníku měli největší problémy s driblinkem v sedě, v běhu a

s driblinkem s otočkou. Následně při střelbě měli problém se samotným provedením střelby na koš a při propojení dvojtaktu, odrazu a střelby na koš. Podobné výsledky vyšly i u dívek. Dívky šestého ročníku měly největší problémy s driblinkem ze sedu do stoje, oproti dívkám devátého ročníku, které měly problém s driblinkem ze stoje do sedu. Dále se dívky šestého ročníku potýkaly s problémy při driblinku s otočkou, což dívkám devátého ročníku nečinil tak velký problém. Při střelbě na koš měly dívky problémy se zakončením ruky a provedením samotné střelby. Dívky z devátého ročníku měly větší problémy s propojením dvojtaktu, odrazu a střelby než dívky z šestého ročníku.

Překvapivým zjištěním bylo, že z celkových výsledků vyšli chlapci z šestého ročníku jen o něco málo hůře než chlapci z devátého ročníku. Ovšem u dívek tomu bylo naopak. Zde vyšly hůře dívky z devátého ročníku, oproti dívkám z šestého ročníku. Osobně jsem se domníval, že žáci šestého ročníku s nácvikem dvojtaktu budou mít daleko větší problémy, než jejich o 3 roky starší spolužáci. Z tohoto důvodu jsem přesvědčen o tom, že by bylo dobré, aby se touto problematikou zabývalo dále, jelikož díky takovýmto šetřením může získat učitel cenné informace a pracovat na nich.

8 SEZNAM LITERATURY

- 1) ARMOUR, K. M., ed. *Sport pedagogy: an introduction for teaching and coaching*. Harlow: Prentice Hall/Pearson, 2011. ISBN 978-0-273-73258-7.
- 2) ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha. Univerzita Karlova: 1993. ISBN 80-7066-534-3
- 3) ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Portál: Praha. 2007. ISBN 978-80-7367-273-7
- 4) HELMER, D. S., OWENS, T., *The history of basketball*. The Rosen Publishing Group, 2000. ISBN 0-8239-5470-6
- 5) IZÁKOVÁ, A. *Teória a didaktika športovej hry basketbal*. V Banskej Bystrici: Belianum, 2019. Filozofická fakulta. ISBN 978-80-557-1648-0.
- 6) JAMES, A. R. *Survive and thrive as a physical educator: strategies for the first year and beyond*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. ISBN 978-1-4504-1199-8.
- 7) JANÍK, Z., PĚTIVLAS T., DRÁSALOVÁ, L. *Basketbal – nácvik herních činností jednotlivce*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-055-7.
- 8) JANSÁ, P. *Pedagogika sportu*. Praha: 2018. Karolinum. ISBN 978-80-246-3986-4
- 9) JUNG, C. G. *Člověk a jeho symboly*. Portál 2017. ISBN 978-80-262-1259-1
- 10) KOLÁŘ, P., PETERA, P. *NBA: historie a současnost*. 1. vyd. Praha: Jan Vašut, 1998. ISBN 80-7236-067-1.
- 11) MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
- 12) MULLIN, Ch., COLEMAN, B. *Abeceda basketbalu*. 1. vyd. Praha: Ikar, 1996. Beruška. ISBN 80-85944-85-5.
- 13) NOVÁČEK, V., KOPŘIVOVÁ, J., MUŽÍK, V. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2642-1.
- 14) NYKODÝM, J. *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.
- 15) PSOTTA, R., VELENSKÝ, M. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum, 2009. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1694-0.

- 16) PÁVKOVA, J. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.
- 17) PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- 18) RUTHERFORD, A. *Principles of physical education and sports studies and research*. 2018. ISBN 9781684697137
- 19) SEKOT, A., BLAHUTKOVÁ, M., DVOŘÁKOVÁ, Š., & Sebera, M. *Kapitoly ze sportu*. Brno: Masarykova univerzita. 2004. ISBN 80-210-3531-5.
- 20) SCHNEIDEROVÁ, A., SCHNEIDER M. *Komunikační dovednosti*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2004. ISBN 80-7042-688-8.
- 21) ŠTEKR, V. *Historie školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1999. ISBN 80-7067-966-2.
- 22) TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0875-2.
- 23) TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1330-6
- 24) TÁBORSKÝ, F. *Základy teorie sportovních her: učební text pro bakalářské studium*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007. ISBN 978-80-86317-48-9.
- 25) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- 26) VELENSKÝ, M. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum, 2009. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1694-0.
- 27) VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9
- 28) VELENSKÝ, M. *Basketbal: praktická cvičení pro školní TV*. Praha: Karolinum, 1994.
- 29) VELENSKÝ, M., KARGER, J., *Basketbal*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-834-2
- 30) VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

Elektronické zdroje:

- 1) BERNACIKOVÁ, M., KAPOUNKOVÁ, K., NOVOTNÝ, J. a kol. *Fyziologie sportovních disciplín*. [online]. 2010. [cit. 2024-04-03] Dostupné z: https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie_sport/sport/hry-basketbal.html
- 2) BUCETA, J. et col. *Basketbal for young players. Guidelines for coaches. Madrid: FIBA 2000*. [online]. 2000. [cit. 2024-05-23] Dostupné z: <https://kki.is/library/Skrar/00.PRIMERAS.pdf>
- 3) GÁBA A. a kol., *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. [online]. 2022. [cit. 2024-04-25] Dostupné z: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/04/Czech-report-card-long-form-2022-cz.pdf>
- 4) JANISZEWSKI, C., & WYER, R.S. *Contend and proces priming: A review Journal Of Consumer Psychology*. [Online]. 2014. [cit. 2024-04-29] Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2013.05.006>
- 5) MEDICÍNKA.CZ. *Apercepce*. [Online]. 2014. [cit. 2024-03-20] Dostupné z: <https://medicina.com/cs/a/i/apperception-9463>
- 6) MŠMT. *Koncepce podpory sportu 2016-2025*. [Online]. 2014. [cit. 2024-03-20] Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/sport-1/koncepce-podpory-sportu-2016-2025>
- 7) PĚTIVLAS, T., ŠAMŠULA, J. *Didaktika basketbalu a volejbalu*. [Online]. 2014. [cit. 2024-04-25] Dostupné z: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/508>
- 8) RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM. *Rámcový vzdělávací program pro základní školy*. [Online]. 2014. [cit. 2024-03-20] Dostupné z: https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/07/RVP_ZV_2023_zmeny.pdf

- 9) ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM. [Online]. 2014. [cit. 2024-05-18]
Dostupné z: <https://zsmsjizni.cz/dokumenty/zakladni-dokumenty>
- 10) TRAN, R., *Statistiky a analýza oblíbenosti basketbalu v České republice*. [Online]. 2015. [cit. 2024-04-10] Dostupné z: <https://www.sportcentral.cz/magazin/statistiky-a-analyza-oblíbenosti-basketbalu-v-ceske-republice>
- 11) VÝROČNÍ ZPRÁVA ZŠ A MŠ JIŽNÍ. 2022/2023. *Výroční zpráva o činnosti školy*. [Online]. 2023. [cit. 2024-05-17] Dostupné z: <https://zsmsjizni.cz/storage/static/229/Vyrocnizprava-ZS-MS-Jizni-2022-2023.pdf>

9 SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK

9.1 Seznam grafů

Graf 1 Věk chlapců v jednotlivých ročnících	29
Graf 2 Věk dívek v jednotlivých ročnících.....	30
Graf 3 Počet žáků a žákyň v jednotlivých ročnících	31
Graf 4 Návratnost dotazníků.....	31
Graf 5 Vztah ke sportu – chlapci	36
Graf 6 Vztah ke sportu – dívky.....	37
Graf 7 Oblíbená část tělesné výchovy – chlapci.....	38
Graf 8 Oblíbená část tělesné výchovy – dívky	38
Graf 9 Oblíbená aktivita v tělesné výchově – chlapci	39
Graf 10 Oblíbená aktivita v tělesné výchově – dívky.....	39
Graf 11 Zábavnost tělesné výchovy – chlapci	40
Graf 12 Zábavnost tělesné výchovy – dívky	41
Graf 13 Srozumitelnost nácviku – chlapci.....	42
Graf 14 Srozumitelnost nácviku – dívky	42
Graf 15 Nejtěžší nácvik driblinku na místě – chlapci.....	43
Graf 16 Nejtěžší nácvik driblinku na místě – dívky	43
Graf 17 Nejtěžší nácvik driblinku v pohybu – chlapci	44
Graf 18 Nejtěžší nácvik driblinku v pohybu – dívky.....	45
Graf 19 Nejtěžší nácvik střelby na místě – chlapci	46
Graf 20 Nejtěžší nácvik střelby na místě – dívky	46
Graf 21 Nejtěžší nácvik střelby v pohybu – chlapci.....	47
Graf 22 Nejtěžší nácvik střelby v pohybu – dívky	47
Graf 23 Pocit z hodiny tělesné výchovy – chlapci.....	48
Graf 24 Pocit z hodiny tělesné výchovy – dívky	48
Graf 25 Chtějí žáci změny? - chlapci.....	49
Graf 26 Chtějí žáci změny? - dívky	50
Graf 27 Vztah žáků ke sportu v 6. a 9. ročnících.....	52

9.2 Seznam obrázků

Obrázek 1 Dvoubodová a tříbodová území	15
Obrázek 2 Faktory basketbalového výkonu.....	16
Obrázek 3 Rozměry hrací plochy basketbalu	18
Obrázek 4 Rozměry hracího koše a desky	19

9.3 Seznam tabulek

Tabulka 1 Rozdělení sportovních her	13
Tabulka 2 Učivo pro jednotlivé oblasti TV 2.stupeň	26
Tabulka 3 Rozpis hodin tělesné výchovy v jednotlivých ročnících.....	33
Tabulka 4 Jak moc jsou hodiny tělesné výchovy zábavné pro žáky ZŠ	52
Tabulka 5 Obtížné kroky při nácviu dvojtaktu	53
Tabulka 6 Souhrn výsledků k hypotéze č.3	54

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Dotazník

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY 6. A 9.TŘÍD

Žádám tě o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí diplomové práce. Jen díky tobě můžeme zlepšit hodiny tělesné výchovy na naší škole. Děkujeme, že nám pomůžeš. Jednotlivé odpovědi prosím zakroužkuj/napiš.

1. Věk _____

2. Třída 6. 9.

3. Pohlaví muž žena

4. Jaký máš vztah ke sportu?

- a) Kladný
- b) Neutrální
- c) Záporný

5. Kterou část z hodiny tělesné výchovy máš nejradší?

- a) Zahřívací část (např. úvodní rozběhání, hry, ...)
- b) Rozcvička
- c) Hlavní část (např.: nácvik kotoulu, nácvik sportovních dovedností, ...)
- d) Závěrečná část (např.: relaxace, uvolnění, zklidňující hry)

6. Co máš v rámci tělesné výchovy nejraději?

- a) Atletiku
- b) Gymnastiku
- c) Pohybové hry
- d) Míčové hry

7. Jsou pro tebe hodiny tělesné výchovy zábavné?

- a) Rozhodně ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Rozhodně ne

8. V dnešní hodině TV ses učil dvojtakt v basketbalu. Přišel ti nácvik jasný a srozumitelný?

- a) Rozhodně ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Rozhodně ne

9. Co bylo pro tebe na nácviku driblinku na místě nejtěžší?

- a) Driblink ve stoje
- b) Driblink v sedě
- c) Driblink ze stoje do sedu
- d) Driblink ze sedu do stoje

10. Co bylo pro tebe na nácviku driblinku v pohybu nejtěžší?

- a) Driblink v běhu
- b) Driblink ze strany na stranu
- c) Driblink v chůzi
- d) Driblink s otočkou

11. Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš z místa nejtěžší?

- a) Držení míče
- b) Zakončení ruky
- c) Výskok
- d) Provedení střelby

12. Co bylo pro tebe na nácviku střelby v pohybu/dvojtaktu nejtěžší?

- a) Samotný rozběh
- b) Provedení dvojtaktu
- c) Provedení odrazu (uvědomit si která noha je odrazová)
- d) Propojení dvojtaktu, odrazu a střelby

13. Jaký byl tvůj celkový dojem z dnešní hodiny?

- a) skvělý
- b) uspokojivý
- c) nic moc
- d) velmi špatný

14. Je něco, co bys na dnešní hodině TV změnil/a?

- a) Ano
- b) Nevím
- c) Ne

15. Pokud jsi na předchozí otázku (č. 14) odpověděl ano, označ, co konkrétně bys změnil/a.

- a) Výklad učitele
- b) Jednotlivé části nácviku bych zjednodušil/a
- c) Delší čas na nácvik jednotlivých fází
- d) Nácvik jednotlivých fází udělat zábavnější
- e) Jiné: _____

Příloha č. 2 ŠVP 6.ročník

Tělesná výchova	6. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
význam pohybu pro zdraví, rozdíly mezi tělesnou výchovou dívek a chlapců		účastní se aktivně a pravidelně pohybového režimu na základě pochopení významu pohybu a sportu
koordinační a rychlostní cvičení		zlepšuje svou tělesnou zdatnost formou koordinačních a rychlostních cvičení
cvičení pro zahřátí organismu, pro správné držení těla		rozcvičí se před hlavní pohybovou činností dle pokynů učitele
dechová a protahovací cvičení		provede po ukončení hlavní pohybové činnosti uvolňovací a protahovací cvičení podle pokynů učitele
drogy, posilující a podpůrné prostředky používané při sportu a jejich negativní účinky		distancuje se od drog a jiných návykových látek
školní řád, prevence úrazů, bezpečnost v přírodě a při silničním provozu		dodržuje zásady bezpečného chování ve škole i mimo ni s důrazem na omezení rizika úrazu
poskytnutí první pomoci		poskytne předlékařskou první pomoc
pohybové hry – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity		zvládá různé pohybové dovednosti dle svých individuálních dispozic
gymnastika: rovnovážné polohy a postoje, stoj na lopatkách, rozvoj obratnosti		rozdvíjí dle svých individuálních předpokladů základy akrobatického cvičení
gymnastika: přeskok (proste skoky odrazem z trampolíny a můstku, roznožka a skrčka přes kozu našíř), kladina (chůze, obraty), kruhy v klidu (shyby, překot vpřed, vzad), dopomoc a záchrana		zvládá dle svých individuálních předpokladů cvičení na nářadí
atletika: speciální běžecká cvičení, lehkootletická abeceda, běh 60 m, starty z různých poloh		rozdvíjí dle svých předpokladů techniku i taktiku běhu
atletika: skok do dálky (libovolný rozběh a odraz), skok vysoký (technika, odraz)		skáče dle svých předpokladů do dálky nebo do výšky z individuálního rozběhu
atletika: hod míčkem, granátem		rozdvíjí dle svých předpokladů techniku hodů míčkem
sportovní hry: košíková, kopaná (hoši), netradiční hry (softball, ringo, florbal, stolní tenis,...)		uplatňuje tvořivě herní činnosti jednotlivce s přihlédnutím k individuálním předpokladům
turistika a pobyt v přírodě: chůze se zátěží v terénu		uplatňuje tvořivě osvojené pohybové dovednosti s přihlédnutím k individuálním předpokladům při turistice a pobytu v přírodě
základní názvosloví při tělesné výchově		používá osvojované názvosloví na úrovni cvičence
pomoc slabším, respektování opačného pohlaví, myšlenky olympismu, soutěží, ochrana přírody		soupeří čestně v souladu s pravidly fair play
práva a povinnosti hráče ve sportovním utkání		uplatňuje ve sportovním utkání práva a povinnosti hráče
výkonnostní tabulka		posuzuje své výkony v atletice během školního roku
denní režim z pohledu zdravotního oslabení		napravuje cíleným a vytrvalým cvičením zdravotní oslabení
speciální cvičení při oslabení podpůrně pohybového systému, při oslabení vnitřních orgánů a dalších zdravotních oslabeních		začleňuje do svého pravidelného pohybového režimu správně provedená speciální vyrovnávací cvičení s ohledem na svoje zdravotní oslabení
pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah tělesné výchovy s přihlédnutím ke		vyvaruje se cvičení, která jsou v rozporu s jeho zdravotním oslabením podle lékařské zprávy

Tělesná výchova	6. ročník	
konkrétnímu druhu oslabení		

Příloha č. 3 ŠVP 9.ročník

Tělesná výchova	9. ročník	
Učivo		ŠVP výstupy
význam hodnot srdeční frekvence při tělesné výchově a sportu		účastní se aktivně a pravidelně pohybového režimu na základě pochopení významu pohybu a sportu
silová cvičení se zátěží		zlepšuje svou tělesnou zdatnost formou silových cvičení
samostatná příprava a vedení rozcvičky žákem		rozcvičí se samostatně před hlavní pohybovou činností
vyrovnávací cvičení		provede po ukončení hlavní pohybové činnosti uvolňovací a protahovací cvičení
pohybová činnost při různém stupni znečištění ovzduší		posoudí na základě aktuálních meteorologických údajů vhodnost pohybové aktivity mimo areál školy
školní řád, prevence úrazů, bezpečnost v přírodě a při silničním provozu		dodržuje zásady bezpečného chování ve škole i mimo ni s důrazem na omezení rizika úrazu
poskytnutí první pomoci		poskytne předlékařskou první pomoc
gymnastika: akrobacie (stoj na rukou s výdrží, přemet stranou vpravo, vlevo; gymnastické poskoky a skoky na místě a z místa (dívky), jednoduchá sestava s využitím osvojených prvků dle individuálních předpokladů		uplatňuje tvořivě osvojené pohybové dovednosti s přihlédnutím k individuálním předpokladům při akrobatickém cvičení
gymnastika: přeskok (skrčka přes bednu naššíř i s oddáleným můstkem, roznožka přes kozu s oddáleným můstkem), kladina dívky (jednoduchá sestava), hrazda po čelo (jednoduchá sestava), dopomoc a záchrana		uplatňuje tvořivě osvojené pohybové dovednosti s přihlédnutím k individuálním předpokladům na nářadí
atletika: speciální běžecká cvičení, lehkootletická abeceda, rychlý běh do 100 m, 400 m, 1500 m, 3000 m (hoši), běh terénem.		uplatňuje tvořivě osvojené pohybové dovednosti s přihlédnutím k individuálním předpokladům v běžeckých disciplínách
atletika: skok do dálky (libovolný rozběh a odraz z odrazového prkna), skok vysoký (technika, odraz, libovolný rozběh)		uplatňuje tvořivě osvojené pohybové dovednosti s přihlédnutím k individuálním předpokladům ve skoku do dálky nebo do výšky
atletika: hod granátem, vrh koulí (hoši)		uplatňuje tvořivě osvojené pohybové dovednosti s přihlédnutím k individuálním předpokladům v hodu granátem, popřípadě vrhu koulí
sportovní hry: košíková, házená, odbíjená (dívky), kopaná (hoši), netradiční hry (ringo, florbal, softball, ...)		uplatňuje tvořivě herní kombinace
žákem sestavený kruhový trénink		uplatňuje tvořivě osvojené pohybové dovednosti s přihlédnutím k individuálním předpokladům při kondičních formách cvičení
samostatná oprava chyb na provedené pohybové činnosti		zdůvodní správnost či nedostatky provedení osvojované pohybové dovednosti
odborná terminologie ze sportu a tělovýchovy		používá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
myšlenka olympismu, ochrana přírody		soupeří čestně v souladu s pravidly fair play
utkáni ve sportovních hrách		řídí se dohodnutou jednoduchou taktikou vedoucí k úspěchu družstva
práva a povinnosti hráče, rozhodčího, diváka		uplatňuje práva a povinnosti účastníka sportovního

Tělesná výchova	9. ročník	
sportovního utkán		utkání (např. hráč, rozhodčí...)
výkonnostní tabulka		posuzuje své vybrané pohybové činnosti a výkony v atletice včetně porovnání jejich měnící se úrovně
příprava a organizace sportovní soutěže pro mladší spolužáky		spolupracuje při přípravě jednoduchého turnaje, závodu nebo turistické akce pro své spolužáky a při rozhodování soutěží
vyhodnocení a prezentace sportovní soutěže uspořádané pro mladší spolužáky		prezentuje výsledky a vyhodnocená data soutěže
denní režim z pohledu zdravotního oslabení		napravuje cíleným a vytrvalým cvičením zdravotní oslabení
speciální cvičení při oslabení podpůrně pohybového systému, při oslabení vnitřních orgánů a dalších zdravotních oslabeních		začleňuje do svého pravidelného pohybového režimu správně provedená speciální vyrovnávací cvičení s ohledem na svoje zdravotní oslabení
pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah Tv s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu oslabení		vyvaruje se cvičení, která jsou v rozporu s jeho zdravotním oslabením podle lékařské zprávy

Příloha č. 4 Vyplněný dotazník – žák 6. ročníku

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY 6. A 9. TŘÍD

Žádám tě o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí diplomové práce. Jen díky tobě můžeme zlepšit hodiny tělesné výchovy na naší škole. Děkujeme, že nám pomůžeš. Jednotlivé odpovědi prosím zakroužkuj/ napiš.

1. Věk 12
2. Třída 6. 9.
3. Pohlaví muž žena
4. Jaký máš vztah ke sportu?
 - a) Kladný
 - b) Neutrální
 - c) Záporný
5. Kterou část z hodiny tělesné výchovy máš nejradší?
 - a) Zahřívací část (např. úvodní rozběhání, hry, ...)
 - b) Rozcvička
 - c) Hlavní část (např.: nácvik kotoulu, nácvik sportovních dovedností, ...)
 - d) Závěrečná část (např.: relaxace, uvolnění, zklidňující hry)
6. Co máš v rámci tělesné výchovy nejraději?
 - a) Atletiku
 - b) Gymnastiku
 - c) Pohybové hry
 - d) Míčové hry
7. Jsou pro tebe hodiny tělesné výchovy zábavné?
 - a) Rozhodně ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Rozhodně ne
8. V dnešní hodině TV ses učil dvojtakt v basketbalu. Přišel ti nácvik jasný a srozumitelný?
 - a) Rozhodně ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Rozhodně ne

9. Co bylo pro tebe na nácviku driblíngu na místě nejtěžší?

- a) Driblíng ve stoje
- b) Driblíng v sedě
- c) Driblíng ze stoje do sedu
- d) Driblíng ze sedu do stoje

10. Co bylo pro tebe na nácviku driblíngu v pohybu nejtěžší?

- a) Driblíng v běhu
- b) Driblíng ze strany na stranu
- c) Driblíng v chůzi
- d) Driblíng s otočkou

11. Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš z místa nejtěžší?

- a) Držení míče
- b) Zakončení ruky
- c) Výskok
- d) Provedení střelby

12. Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš z pohybu/dvojitaku nejtěžší?

- a) Samotý rozběh
- b) Provedení dvojitaku
- c) Provedení odrazu (uvědomit si, která noha je odrazová)
- d) Propojení dvojitaku, odrazu a střelby

13. Jaký byl tvůj celkový dojem z dnešní hodiny TV?

- a) Skvělý
- b) Uspokojivý
- c) Nic moc
- d) Velmi špatný

14. Je něco, co bys na dnešní hodině TV změnil/a?

- a) Ano
- b) Nevím
- c) Ne

15. Pokud jsi na předchozí otázku (č.11) odpověděl ano, označ, co konkrétně bys změnil/a.

- a) Výklad učitele
- b) Jednotlivé části nácviku bych zjednodušil/a
- c) Delší čas na nácvik jednotlivých fází
- d) Nácvik jednotlivých fází udělat zábavnější
- e) Jiné: _____

Příloha č. 5 Vyplněný dotazník – žákyně 6. ročníku

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY 6. A 9. TŘÍD

Žádám tě o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí diplomové práce. Jen díky tobě můžeme zlepšit hodiny tělesné výchovy na naší škole. Děkujeme, že nám pomůžeš. Jednotlivé odpovědi prosím zakroužkuj/ napiš.

1. Věk 13
2. Třída 6. 9.
3. Pohlaví muž žena
4. Jaký máš vztah ke sportu?
 - a) Kladný
 - b) Neutrální
 - c) Záporný
5. Kterou část z hodiny tělesné výchovy máš nejradší?
 - a) Zahřívací část (např. úvodní rozběhání, hry, ...)
 - b) Rozvíčka
 - c) Hlavní část (např.: nácvik kotoulu, nácvik sportovních dovedností, ...)
 - d) Závěrečná část (např.: relaxace, uvolnění, zklidňující hry)
6. Co máš v rámci tělesné výchovy nejraději?
 - a) Atletiku
 - b) Gymnastiku
 - c) Pohybové hry
 - d) Míčové hry
7. Jsou pro tebe hodiny tělesné výchovy zábavné?
 - a) Rozhodně ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Rozhodně ne
8. V dnešní hodině TV ses učil dvojtakt v basketbalu. Přišel ti nácvik jasný a srozumitelný?
 - a) Rozhodně ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Rozhodně ne

9. Co bylo pro tebe na nácviku driblíngu na místě nejtěžší?

- a) Driblíng ve stoje
- b) Driblíng v sedě
- c) Driblíng ze stoje do sedu
- d) Driblíng ze sedu do stoje

10. Co bylo pro tebe na nácviku driblíngu v pohybu nejtěžší?

- a) Driblíng v běhu
- b) Driblíng ze strany na stranu
- c) Driblíng v chůzi
- d) Driblíng s otočkou

11. Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš z místa nejtěžší?

- a) Držení míče
- b) Zakončení ruky
- c) Výskok
- d) Provedení střelby

12. Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš z pohybu/dvojtaktu nejtěžší?

- a) Samotný rozběh
- b) Provedení dvojtaktu
- c) Provedení odrazu (uvědomit si, která noha je odrazová)
- d) Propojení dvojtaktu, odrazu a střelby

13. Jaký byl tvůj celkový dojem z dnešní hodiny TV?

- a) Skvělý
- b) Uspokojivý
- c) Nic moc
- d) Velmi špatný

14. Je něco, co bys na dnešní hodně TV změnil/a?

- a) Ano
- b) Nevím
- c) Ne

15. Pokud jsi na předchozí otázku (č.11) odpověděl ano, označ, co konkrétně bys změnil/a.

- a) Výklad učitele
- b) Jednotlivé části nácviku bych zjednodušil/a
- c) Delší čas na nácvik jednotlivých fází
- d) Nácvik jednotlivých fází udělat zábavnější
- e) Jméno: _____

Příloha č. 6 Vyplněný dotazník – žák 9. ročníku

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY 6. A 9. TŘÍD

Žádám tě o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí diplomové práce. Jen díky tobě můžeme zlepšit hodiny tělesné výchovy na naší škole. Děkujeme, že nám pomůžeš. Jednotlivé odpovědi prosím **zakroužkuj/ napiš**.

1. Věk 14
2. Třída 6.
3. Pohlaví muž žena
4. Jaký máš vztah ke sportu?
 - a) Kladný
 - b) Neutrální
 - c) Záporný
5. Kterou část z hodiny tělesné výchovy máš nejradší?
 - a) Zahřívací část (např. úvodní rozběhání, hry, ...)
 - b) Rozcvička
 - c) Hlavní část (např.: nácvik kotoulu, nácvik sportovních dovedností, ...)
 - d) Závěrečná část (např.: relaxace, uvolnění, zklidňující hry)
6. Co máš v rámci tělesné výchovy nejraději?
 - a) Atletiku
 - b) Gymnastiku
 - c) Pohybové hry
 - d) Míčové hry
7. Jsou pro tebe hodiny tělesné výchovy zábavné?
 - a) Rozhodně ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Rozhodně ne
8. V dnešní hodině TV ses učil dvojtakt v basketbalu. Přišel ti nácvik jasný a srozumitelný?
 - a) Rozhodně ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Rozhodně ne

9. Co bylo pro tebe na nácviku driblinku na místě nejtěžší?

- a) Driblink ve stoje
- b) Driblink v sedě
- c) Driblink ze stoje do sedu
- d) Driblink ze sedu do stoje

10. Co bylo pro tebe na nácviku driblinku v pohybu nejtěžší?

- a) Driblink v běhu
- b) Driblink ze strany na stranu
- c) Driblink v chůzi
- d) Driblink s otočkou

11. Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš z místa nejtěžší?

- a) Držení míče
- b) Zakončení ruky
- c) Výskok
- d) Provedení střelby

12. Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš z pohybu/dvojitaku nejtěžší?

- a) Samotný rozběh
- b) Provedení dvojitaku
- c) Provedení odrazu (uvědomit si, která noha je odrazová)
- d) Propojení dvojitaku, odrazu a střelby

13. Jaký byl tvůj celkový dojem z dnešní hodiny TV?

- a) Skvělý
- b) Uspokojivý
- c) Nic moc
- d) Velmi špatný

14. Je něco, co bys na dnešní hodně TV změnil/a?

- a) Ano
- b) Nevím
- c) Ne

15. Pokud jsi na předchozí otázku (č.11) odpověděl ano, označ, co konkrétně bys změnil/a.

- a) Výklad učitele
- b) Jednotlivé části nácviku bych zjednodušil/a
- c) Delší čas na nácvik jednotlivých fází
- d) Nácvik jednotlivých fází udělat zábavnější
- e) Jiné: _____

Příloha č. 7 Vyplněný dotazník – žákyně 9. ročníku

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY 6. A 9. TŘÍD

Žádám tě o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí diplomové práce. Jen díky tobě můžeme zlepšit hodiny tělesné výchovy na naší škole. Děkujeme, že nám pomůžeš. Jednotlivé odpovědi prosím zakroužkuj/ napiš.

1. Věk 15
2. Třída 6. 9.
3. Pohlaví muž Žena
4. Jaký máš vztah ke sportu?
 - a) Kladný
 - b) Neutrální
 - c) Záporný
5. Kterou část z hodiny tělesné výchovy máš nejradší?
 - a) Zahřívací část (např. úvodní rozběhání, hry, ...)
 - b) Rozcvička
 - c) Hlavní část (např.: nácvik kotoulu, nácvik sportovních dovedností, ...)
 - d) Závěrečná část (např.: relaxace, uvolnění, zklidňující hry)
6. Co máš v rámci tělesné výchovy nejraději?
 - a) Atletiku
 - b) Gymnastiku
 - c) Pohybové hry
 - d) Míčové hry
7. Jsou pro tebe hodiny tělesné výchovy zábavné?
 - a) Rozhodně ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Rozhodně ne
8. V dnešní hodině TV ses učil dvojtakt v basketbalu. Přišel ti nácvik jasný a srozumitelný?
 - a) Rozhodně ano
 - b) Spíše ano
 - c) Spíše ne
 - d) Rozhodně ne

9. Co bylo pro tebe na nácviku driblinku na místě nejtěžší?

- a) Driblink ve stoje
- b) Driblink v sedě
- c) Driblink ze stoje do sedu
- d) Driblink ze sedu do stoje

10. Co bylo pro tebe na nácviku driblinku v pohybu nejtěžší?

- a) Driblink v běhu
- b) Driblink ze strany na stranu
- c) Driblink v chůzi
- d) Driblink s otočkou

11. Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš z místa nejtěžší?

- a) Držení míče
- b) Zakončení ruky
- c) Výskok
- d) Provedení střelby

12. Co bylo pro tebe na nácviku střelby na koš z pohybu/dvojitaku nejtěžší?

- a) Samotný rozběh
- b) Provedení dvojitaku
- c) Provedení odrazu (uvědomit si, která noha je odrazová)
- d) Propojení dvojitaku, odrazu a střelby

13. Jaký byl tvůj celkový dojem z dnešní hodiny TV?

- a) Skvělý
- b) Uspokojivý
- c) Nic moc
- d) Velmi špatný

14. Je něco, co bys na dnešní hodině TV změnil/a?

- a) Ano
- b) Nevím
- c) Ne

15. Pokud jsi na předchozí otázku (č.11) odpověděl ano, označ, co konkrétně bys změnil/a.

- a) Výklad učitele
- b) Jednotlivé části nácviku bych zjednodušil/a
- c) Delší čas na nácvik jednotlivých fází
- d) Nácvik jednotlivých fází udělat zábavnější
- e) Jiné: _____

Příloha č. 8 Příprava na hodinu driblinku

Didaktický výstup z basketbalu Driblink

Počet žáků: 6.AB (39 žáků – 19 chlapců a 20 dívek), 9.AB (36 žáků – 17 chlapců a 19 dívek)

Celkový čas: 45 minut

Prostředí: tělocvična

Materiální zabezpečení: 20 míčů na basketbal

Cíle vyučovací jednotky: vzdělávací – osvojení si nově naučeného prvku a následné využití ve hře
výchovní – práce jak ve skupině, tak i vedení k samostatnosti
zdravotní – vytvořit kladný vztah ke sportu i k pravidelnému pohybu

Čas	Obsah	Poznámky
2 min.	Úvodní část vyuč.jed.: nástup, pozdrav, sdělení cíle hodiny	
10 min.	Průpravná část vyuč.jed.: -protahovací a napínací cviky s aktivačním účinkem (5 min.) -dynamické rozcvičení na úrovni anaerobního prahu (5 min.)	Předvedení cviku a následná kontrola, popřípadě oprava
28 min.	Hlavní část vyuč.jed.: <u>Abeceda s míčem:</u> - přehazování míče mezi rukama za použití prstů - předávání míče kolem hlavy, pasu, stehem - ležatá osmička mezi nohama - driblink kolem levé a pravé nohy - padající míč za zády - driblink osmička <u>Samotný driblink</u> - driblování vedle těla, za tělem, nebo před tělem - střídání nízkého a vysokého driblinku - driblování se změnami poloh těla (sed, leh) - driblování s otáčením kolem své osy - driblink ze země - driblování ve dvojici (čísla)	Opravujeme a vysvětlujeme techniku provedení
5 min.	Závěrečná část vyuč.jed.: -protahovací a napínací cvičení s regeneračním účinkem zaměřené zejména na svaly dolních končetin a paží - nástup, zhodnocení hodiny, pozdrav	

Příloha č. 9 Příprava na hodinu střelby

Didaktický výstup z basketbalu Nácvik střelby

Počet žáků: 6.AB (39 žáků – 19 chlapců a 20 dívek), 9.AB (36 žáků – 17 chlapců a 19 dívek)

Celkový čas: 45 minut

Prostředí: tělocvična

Materiál: 20 basketbalových míčů, 2 basketbalové koše

Cíle vyučovací jednotky:

= vzdělávací – žáci po nácviku správně zvládnou techniku střelby

= výchovný – žáci si uvědomí, co je zdravé soupeření a co je fair-play

= zdravotní – žáci si osvojí nové pohybové, obratnostní a specificko-herní dovednosti, posílí nejen zádové svalstvo

Čas	Obsah a část hodiny	Činnost učitele a žáka
2 minuty	Úvodní část Nástup, pozdrav, docházka, sdělení obsahu a cíle hodiny	D.F.hromadná, D.S. příkazový Učitel: sdělí obsah a cíl hodiny, motivuje
10 minut	Průpravná část - oběhnutí tělocvičny, 2x - úklony hlavy, vpravo, vlevo - kroužení hlavy, vpravo, vlevo - stoj mírně rozkročný, vzpažit pravou pokrčmo zevnitř, levou za loket tlačit - stoj mírně rozkročný, vzpažit, ruce spojit a vytáhnout - stoj mírně rozkročný/spatný, hluboký ohnutý předklon, dotek země - leh, přednožit pokrčmo pravou/levou, přitahování nohy k tělu - překážkový sed, předklon, chytit se za chodidlo - klek, protažení svalů předloktí - stoj rozkročný pravou/levou vpřed, protažení lýtkových svalů (ve dvojicích) B.dynamická - dribling ve dvojicích – jeden dribluje a ukazuje na prstech volné paže čísla od 1 -5, druhý též dribluje a odezírá čísla a sděluje je - dribling ve dvojicích – jeden cvičenec dribluje a druhý též dribluje a snaží se kopírovat jeho pohyb (pravá a levá)	D.F. hromadná D.S. praktický Učitel: 1. Cvik předvede dále pak kontroluje správnost provedení Žáci: cvičí na pokyn učitele, soustředí se na správné provedení jednotlivých cviků
28 minut	Hlavní část <u>Průpravná cvičení</u> 1. Žáci stojí ve dvojicích, stojí proti sobě na vzdálenost 3-4 m, dvojice má 1 míč -střílejí vysvětleným způsobem jeden na druhého a míří při tom do rukou spoluhráče a soustředí se na správné provedení - dribling na místě a pak střelba - před vystřelením několikrát vyhodí míč nad sebe (kontrola rotace míče a poloha paží a zápěstí po odchodu) 2. Žáci jsou rozděleny do dvou skupin, každá u jednoho koše, jsou v zástupech, první hráč v zástupu asi 3 m od koše má míč, první vystřelí, okamžitě po střelbě běží ke koši, doskočí odražený míč a přihráje ho zpět do zástupu následujícímu hráči, po přihrávce se zařadí na konec opačného zástupu 3. Žáci ve dvou skupinách, každá u jednoho koše, ze 6-kového	D.F. hromadná D.S. praktický Učitel: kontroluje správnost provedení, při nástupu zhodnotí hodinu, sdělí program další hodiny a případné připomínky Žáci: provádějí cviky na relaxaci

•	postavení střílí na koš a nahlas počítají vstřelené koše, družstvo, které dosáhlo jako první 10 košů, vyhrálo	
5 minut	Závěrečná část Stoj na lopatkách; uvolňování svalstva protřepáváním Leh – předpažit; uvolňování svalstva protřepáváním Leh – upažit; úplné uvolnění všeho svalstva; zavřít oči, vyvolat pocit beztlíže, nemyslet na nic – duševní i tělesná relaxace Nástup, zhodnocení hodiny, připomínky	

Příloha č. 10 Příprava na hodinu dvojtaktu

Didaktický výstup z basketbalu Dvojtakt

Počet žáků: 6.AB (39 žáků – 19 chlapců a 20 dívek), 9.AB (36 žáků – 17 chlapců a 19 dívek)

Celkový čas: 45 minut

Prostředí: tělocvična

Materiál: basketbalové míče, basketbalové koše

Cíle vyučovací jednotky:

= vzdělávací – žáci po nácviku správně zvládnou provést dvojtakt

= výchovný – žáci dodržují dohodnutá a daná pravidla nácviku i samotné hry

= zdravotní – žáci si osvojí nové pohybové, obratnostní a specificko-herní dovednosti

Část hodiny	Obsah		Poznámky
2 min	Nástup, pozdrav, obsah a cíl hodiny	hromadná	
10 min	<p>Úvodní část + rozevíčení vyuč.jedn.:</p> <p>-Protahovací cv. – strečink dolních končetin</p> <p>1, stoj spojný, hluboký ohnutý předklon 2, dřep únožný pravou a levou, protažení přitahovačů kyčel. kloubu 3, zanožit skrčmo, uchopit se za nárt, přitáhnout patu k hýždím 4, stoj zánožný levou (pravou) na plném chodidle, protažení lýtkových svalů</p> <p>-Dynamické cv. – poklus ve dvojicích kolem tělocvičny, nahrávky za pohybu, na písknutí zrychlení, na 2 písknutí zvolnění</p> <p>-Protahovací cv. – strečink zbytku těla 1, klek, náklon vzad, opřít se rukama o kotníky, špičky táhnout dozadu, hrudní část těla v záklonu, zdvih pánve 2, stoj rozkročný, vzpažit, úklony vpravo a vlevo 3, stoj spojný, upažit, stahem mezilopatkového svalstva protažení prsních a ramenních svalů</p>	hromadná	<p>Aktivační Účinek;</p> <p>-protahení 10 sec., -opakování 2x</p>
28 min	<p>Hlavní část – dvojtakt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bez míče – provedení výskoku, důraz na vysoké koleno - S míčem – bez driblinku - Nalepení značek pro nohy - Podání míče v prvním kroku dvojtaktu - Po přihrávce - S jedním úderem o zem - S více údery o zem v chůzi <p>Hráč dribluje k obránci – nahrává spoluhráči – oběhne obránce</p>	skupinová	

	<p>Spoluhráč chytá přihrávku – nahrává zpět spoluhráči – hráč chytá, zastavuje a střílí.</p> <p>Dvě družstva, každé na jeden koš Jednotlivě driblink na koš, pomoci značek na nohy udělají dvojtakt a střílí dvojtakt v běhu</p>		
5 min	<p>Závěrečná část Protahovací a uvolňovací cvičení 1, hluboký ohnutý předklon, uvolňování svalstva paží protřepáváním 2, sed, spojit chodidla, lokty tlačít kolena dolů a předklon 3, leh pokrčít pravou (levou) nohu a rukou tlačít koleno přes nataženou nohu k zemi, hlava se otáčí na opačnou stranu - nástup, zhodnocení, kontrola</p>	hromadná	<p>Relaxační a regenerační účinek</p> <ul style="list-style-type: none"> - protažení 20sec. - opakování 1x