**Jednotka tělesné výchovy**

Jednotka neboli hodina TV je základní organizační formou, kde jsou pravidelně plněny vzdělávací a výchovné cíle tělesné výchovy.

 Každá hodina tělesné výchovy by proto měla mít svůj konkrétní cíl, jehož naplnění je možné, v závěru hodinu spolu s dětmi zhodnotit. Proto by průběh hodiny, její obsah, organizace dětí, pomůcek i prostoru měly být dobře promyšleny.

Je dobré, pokud organizační rámec se příliš nemění, aby děti stálými změnami nebyly dezorientované. Domluvené signály a naučené organizační změny ušetří čas pro praktické cvičení a hry.

Lze rozlišit jednotku:

Monotématickou obsahově - herní, plavecká aj.

Monotématickou podle fáze vyučovacího procesu (nácviková, výcviková, kontrolní)

Smíšenou obsahově – atleticko - herní, gymnasticko- herní

Smíšená z hlediska fáze vyučovacího procesu - obsahuje nácvik i výcvik

U dětí PV A mladšího školního věku převažují z důvodů jejich pozornosti, zájmu, potřeby všestrannosti i s ohledem na pestrost spontánních aktivit jednotky smíšené.

Křivka psychické aktivity (pozornost, kognitiv. předpoklady) ale i z hlediska úrovně pohybových schopností (síla, vytrvalost) – nejvyšší v úvodu a první polovině hod., proto sem patří nácvik nových dovedností a činnosti náročného charakteru.

Psychickou únavu je možné oddálit změnou činnosti, pomocí vhodné motivace při změněné činnosti lze dosáhnout vysoké aktivity i v závěru hodiny (např. hrou)

Posloupnost činností by z hlediska zátěže fyziologické a psychické měla odpovídat asi tomuto schématu navazujících částí, které jsou charakteristické určitými nároky bioenergetickými nebo psychickými:

1. Úvodní část – protahovací cvičení
2. Dynamické rozcvičení
3. Pohybové činnosti s rychlostně-silovými nároky
4. Nácvik nových pohybových dovedností
5. Opakování ‚výcvik) pohybových dovedností a činností s nároky na aerobní vytrvalost (intenzivní část)
6. Kompenzační, relaxační, závěr.

Tělovýchovná jednotka ve škole je členěna na tyto části:

1. Úvodní a průpravná – přípravná
2. Hlavní - nácvik,

 - výcvik, část intenzivní

1. Závěrečná

Tělesná výchova v režimu MŠ

V MŠ je dodržován pravidelný režim dne dělený pravidelnými časem jídla a střídáním činností spontánních a víceméně řízených.

Pravidelnost a řád vnímá dítě pozitivně a lépe se v programu orientuje. V programu je třeba reagovat na potřeby dětí, je tedy důležité tyto potřeby dokázat diagnostikovat.

Obvyklý režim, zjišťovaný na našich MŠ poskytuje dětem příležitost pro spontánní pohybové aktivity v době volných her ráno, při pobytu venku a po odpoledním spánku.

V posledních letech byla pro pohybové aktivity provedena v MŠ řada pozitivních úprav.

Více jak 2/3 dotázaných škol si opatřilo různorodé nářadí a náčiní. Více než třetina škol upravila prostor pro pohyb dětí vytvořením hřiště, úpravou šatny apod.

Rozšířila se i nabídka řízených pohybových činností např. o jógová cvičení, jízdu nakole, (dvě školy) nabízejí dokonce jízdu na koni, ale i kroužky tělesné výchovy pro samotné děti nebo pro rodiče s dětmi.

Spontánní aktivity v režimu dne ve sledovaných školách byly možné v rozsahu 120-150 min (ranní hry ve třídě 20-50 min a pobyt venku).

Tento ,, volný čas‘‘ děti naplňovaly převážně pohybovými aktivitami, ve školách s lepšími podmínkami prostorovými a nabídkou pomůcek tomu bylo až u 80% dětí.

Z čeho bylo čerpáno?

!Pro spontánní aktivity dětí jsou důležité především tyto podmínky:

Dostatečný prostor

Podnětné prostředí

Pozitivní postoj učitelky

Dohodnutá pravidla chování v daném prostoru a jejich důsledné dodržování poskytují možnosti pro širší spontánní aktivitu dětí, ale zároveň je vedou i k zodpovědnosti za použité pomůcky i za vlastní bezpečnost.

Řízená tělesná výchova

Řízeným pohybovým činnostem bylo v MŠ, kde proběhlo sledování, věnováno 25- 40 min. Účast při cvičení je pro děti dobrovolná, ale pasivní zůstávají výjimečně jednotlivci.

Řízení bylo především hromadné.

Řízená TV svým rozsahem a obsahem jednoznačně závisí na osobnosti učitelky.

Prostorové podmínky a vybavení mohou být považovány za druhotné, i když jistě ovlivní výběr obsahu a úroveň zatížení, ale přístup a příklad učitelky je zásadní.

Za charakteristické formy výchovné práce v tv, které odpovídají specifice práce s předškolními dětmi i možnostem mateřské školy lze považovat ,,přechodné‘‘ aktivity, které na 1 straně vyplývají z integrace celého programu dne a z propojení všech činností vzájemně v tématický celek, v němž se propojují činnosti výtvarné, literární, hudební pohybové aj.

Na 2. straně jsou přechodem mezi spontánní a řízenou aktivitou (částečně řízená aktivita), kdy učitelka poskytuje dopomoc a korekci dětem při spontánních aktivitách (pomáhá při překonání překážky, upřesňuje pravidla hry) často na žádost dětí. Tím vstupuje mezi děti v novém rovnocenném partnerském vztahu, který umožňuje poskytnout dětem více samostatnosti a příležitosti k vlastní aktivitě a řešení problémů.

Řízenou tělesnou výchovu je možné realizovat v různých organizačních formách od krátkých tělovýchov. Chvilek s vyrovnávacím a relaxačním cílem po klasickou jednotku TV.

Velmi vděčné jsou výlety, vystoupení, kursy a pobyty s tělovýchovným programem, při kterých se vytvářejí hlubší vztahy v celé skupině a lze navázat i dobré kontakty s rodiči.

Jednotka TV má obvykle klasickou nebo zkrácenou strukturu, jak je uvedeno v předchozí kapitole. Bývá celkově kratší (asi 10-40 min) a činnosti by měly být více motivovány hrami.

Struktura a obsah těchto celků odpovídá uvedeným cílům TV a řídí se stejnými pravidly.

Zkrácená forma: úvodní – přípravná část obsahuje hru a rozcvičení, procvičení celého těla, přímivá cvičení, jógová cvičení aj. Následuje hned závěrečná hra.

Nezkrácená forma je obdobou tělovýchov. Jednotky s hlavní částí. Obecně pro organizaci a realizaci těchto jednotek tělesné výchovy platí totéž, co pro děti školní, jednotlivé části jsou poněkud kratší, velmi důležitá je motivace.

 V hlavní části jsou vhodné spíše překážkové dráhy, samostatná práce v družstvech vyhovuje starším dětem mladším a také jim mohou pomáhat, přesto je vhodné diferencovat úkoly pro děti starší a děti s lepšími předpoklady, aby je činnosti bavily a přispívaly jejich pohybové kultivaci. Věkové hledisko však nemusí být určující.

Vhodnou organizací pro tento věk je volná nabídka rozestavěného nářadí (překážek) pro děti, které mohou volně přecházet.

Učitelka pak pomáhá u obtížné nebo nebezpečné činnosti. Některé úkoly mohou být stanoveny, jiné mohou být volné.

 Podporujeme tak aktivitu dětí, jejich samostatnost a respektujeme jejich potřeby.

V kontaktu učitelky s dětmi je cílem vybudovat vzájemnou oboustrannou komunikaci při běžných činnostech.

V řízené TV však byla zjištěna komunikace jednosměrná, učitelky mluví k dětem a nečekají na jejich odpověď, účelové mluvení je nízké. Charakterizuje dominantní a direktivní styl práce učitelky. Učitelka s dětmi v průběhu cvičební jednotky nekomunikuje a dotazování v závěru cvičení na to, co se dětem líbilo, je nepřirozené a dítě odpovídá tak, jak je otázka položena. Mohli bychom mluvit až o vynucené odpovědi. ☹

 Komunikaci dětí při cvičení můžeme považovat celkově za velmi nízkou. Potvrzuje to stálou převahu pasivního přijímání úkolů dětmi bez jakékoliv mentální a tvořivé účásti. Děti vykonávají pouze úkoly zadané učitelkou. ☹

Tento problém souvisí i se spontánními hlasovými projevy dětí při pohybu. Přirozený pohyb a hra jsou běžně doprovázeny výkřiky a mluvením, je to známkou zaujetí a citového prožívání. Některé učitelky však tyto projevy přímo zakazují, děti napomínají a vyžadují při pohybové hře ticho! ☹

Je to pro MŠ nevhodné pojetí kázně a neschopnost zvolit přiměřené metody práce.

Z hlediska praktického cvičení dětí jsou hlavním důvodem nízké fyziologické a učební efektivnosti, nezábavnosti a nudy nevhodně zvolené způsoby organizace a metody vyučování ve vztahu k obsahu a podmínkám. ☹

Zde se skrývá:

* Dlouhé vysvětlování
* Náročná příprava nářadí a pomůcek
* Náročná organizace dětí
* Velký rozsah cvičení jednotlivců a čekán v družstvu

Zlepšit tuto situaci je možné na jedné straně promyšlenu přípravou řízení jednotky TV z hlediska obsahu a organizace, přičemž řadu organizačních ustanovení je vhodné pravidelně opakovat a ustálit je jako pravidlo provozu. Jak bylo uvedeno dříve, je vhodné promyslet odpovědi na otázky:

* Jak zahájím činnost (přivítání, motivace, rychlé seznámení s pravidly aj.)
* Jak upoutám pozornost dětí při činnosti
* Jak rozestavím děti
* Jak rozestavím nářadí v prostoru, kdo to udělá
* Jak rozdám pomůcky
* Jak přejdu k jiné činnosti
* Jak ukončím činnost
* Jak uklidím pomůcky a nářadí

I pro děti předškolního věku je možné přijmout moderní snahy po odstranění jednostranně dominantního způsobu řízení a provokovat jejich vlastní aktivitu, mentální účast v činnosti, samostatnost, individuální projev, tvořivost.

Využít lze např.

* Otázky
* Motivaci, dramatiku
* Didaktické styly, např. nabídky činností, pomůcek, vzájemnou pomoc mezi dětmi
* Hry a činnosti, kde se předpokládá mentální aktivita
* Tvořivé učení aj.

Pro splnění cílů tělesné výchovy u předškolních dětí je v režimu mateřské školy třeba:

* Vytvořit podmínky (prostor, pomůcky, pravidla) pro spontánní pohybové aktivity dětí
* Záměrně ovlivňovat pohybové učení ve spontánních aktivitách dětí
* Uplatňovat řízenou tělesnou výchovu denně v různých formách podle potřeb dětí a vést tak k návyku na pravidelnou pohybovou aktivitu ve způsobu života
* Řízenou tv zaměřit na ty činnosti, které děti nemohou realizovat ve spontánní aktivitě, nebo je v dané oblasti nedostačující, či jsou zjištěny nedostatky v tělesném a pohybovém vývoji dětí
* V řízení tělesné výchovy ustoupit od jednostranně dominantního a direktivního způsobu řízení dětí, omezit verbalismus a formální požadavky kázně, prohloubit pozitivní motivaci a podněcování
* Zkvalitnit průběh řízené jednotky, aby děti měly co nejvíce příležitostí k praktickému cvičení, zároveň podněcovat jejich vlastní aktivitu a účast na vymýšlení obsahu i způsobů řešení úkolů
* V režimu dne respektovat relativní klid po jídle

Zájmová TV a sportovní specializace

Povinná ani spontánní PA v MŠ ani v ZŠ nedokáže naplnit potřeby dětí. Účast v zájmové TV je velmi žádoucí a to nejen pro děti pohybově nadané, ale právě i pro děti s tělesnými a pohybovými problémy.

O zájmové TV dětí nejmladšího věku rozhodují rodiče. Z výsledků šetření je známo, že rodiče teoreticky chápou potřeby dětí v oblasti pohybu, ale prakticky se tyto činnosti v rodinách realizují málo.

Nejčastějšími činnostmi volného času dětí je sledování TV a videa. Velmi málo dětí, především dětí městských, má příležitost hrát si samostatně venku, ačkoliv bylo prokázáno, že právě samostatný pobyt dětí venku je pozitivně spjat s jejich motorickým rozvojem a lepší výkonností.

Spontánní společné činnosti rodičů s dětmi jsou velmi prospěšné z hlediska vzájemných vztahů, ale vzhledem k převážně ochranářským postojům rodičů jsou v pohybové náročnosti málo efektivní.

 S výjimkou příliš ctižádostivých rodičů, kteří naopak již v předškolním věku na dítě kladou nepřiměřeně vysoké nároky v řadě oborů.

 Společné pohybové činnosti se běžně omezují především na vycházky, projížďky na kole, oblíbené jsou sezonní činnosti (sáňkování, lyžování, plavání). Tyto aktivity jsou pouze občasné.

Účast dětí v zájmové tělesné výchově je ovlivněna podmínkami a nabídkou těchto aktivit v místě bydliště. Dosažitelnost místní i časová je v mladším věku dětí rozhodující, protože děti jsou závislé na doprovodu rodičů. Východiskem by proto byla nabídka zájmových kroužků v rámci školy, která tyto problémy může vyřešit a naplnit volný čas dětí, což je považováno i za vhodnou prevenci sociálně nevhodného chování.

Na 2. str. je učitel odborníkem, který s dětmi především v MŠ, prožívá převážnou část dne a pozná děti často lépe než rodiče. V tomto smyslu je třeba rodiče informovat a spolupracovat s nimi v zájmu dětí.

 Učitelka MŠ i ZŠ odhalí brzy problémy dítěte v oblasti tělesné (držení těla, svalová ochablost,..), pohybové (neobratnost), ale i psychické a sociální (strach, nesamostatnost, malá sebedůvěra, aj.).

 Povinností je upozornit na tyto problémy dítěte vhodnou formou rodiče a také jim poradit možné řešení, ať již s pomocí lékaře, nabídky zdravotní tělesné výchovy a sportovních kroužků ve škole nebo mimo ni.

V oblasti zájmové TV jsou pro děti již od předškolního věku nabízeny formy pohybových aktivit v rámci různých organizací či soukromých zařízení. Některé jsou zaměřeny všestranně, což odpovídá lépe potřebám nejmladších dětí.

Jsou to:

* Cvičení rodičů s dětmi od dvou let
* Samostatné cvičení předškolních dětí (asi od 4 let)
* Cvičení mladších dětí (od 6do 10 let) aj.

Na 2. straně jsou nabízeny speciální kroužky a sportovní oddíly s různou nabídkou cvičení od hudebně pohybové výchovy, baletu až ke sportovnímu tréninku v krasobruslení, moderní a sportovní gymnastice, hokeji, karate a mnoha dalších sportech

Jednostranné zaměření od raného dětského věku na jednu sportovní specializaci má také řadu nepříznivých následků. Jednostranné zaměření může mít záporný vliv na tělesný růst a vývoj dítěte, a na jeho zdraví (nerovnoměrně vyvinuté tělesné proporce, pohyblivost zvyšovaná nad fyziologickou mez, opakovaná mikrotraumata kloubní a svalová,..). ☹

 V oblasti psychické a sociální může dojít k nereálnému hodnocení dítěte, pěstování vlastností, které zkreslí sociální vnímání a vztahy, stálý stresující tlak příliš ctižádostivých rodičů dítě neurotizuje. ☹

Dítě PV potřebují především všestranný pohyb, který by rozvíjel všechny jejich předpoklady. Bez všestranného základu nelze rozvinout úzce vymezené vlastnosti pro jednotlivé sporty, protože tyto vlastnosti tvoří propojený komplex.

Kvalita sportovního tréninku od nejmladšího věku je proto závislá na vhodném propojení všestranné a speciální přípravy a je úzce spojena s kvalitou trenéra a cvičitele.