

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

**DIPLOMOVÁ PRÁCA**

**2010**

**Bc. JULIÁNA KLIMANOVÁ**

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

**INOVÁCIE VO VÝUČBE TELESNEJ VÝCHOVY NA  
PRVOM STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY**

**Diplomová práca**

**Študijný program: Učiteľstvo pre primárne vzdelávanie**

**Školiace pracovisko: Katedra telesnej výchovy a športu**

**Konzultant: PaedDr. Mária Kalinková, PhD.**

**Nitra 2010**

**Bc. Juliána Klimanová**

## **POĎAKOVANIE**

Najväčšia vďaka patrí mojej školiteľke PaedDr. Márii Kalinkovej, PhD., pani učiteľkám zo ZŠ v Nitre a vedeniu ZŠ Voznica a v neposlednom rade mojej rodine.

Súhlasím, aby moja diplomová práca bola poskytnutá na ďalšie študijné účely.

V Nitre, 26.4.2010

.....

## ABSTRAKT

Bc. KLIMANOVÁ, Juliana : Inovácie vo výučbe telesnej výchovy na prvom stupni ZŠ. [Diplomová práca]. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta; Katedra telesnej výchovy a športu. Vedúci diplomovej práce: PaedDr. M. Kalinková, PhD. Stupeň kvalifikácie: Magister. Nitra: PF UKF, 2010.

Hlavnou témou diplomovej práce sú inovácie v telesnej výchove na prvom stupni ZŠ a školská reforma, ktorá bola zavedená do praxe 1. septembra 2008.

Práca je rozdelená do dvoch základných častí: teoretickej a empirickej časti.

Diplomová práca je spracovaná na 69 stranách, v štyroch kapitolách, obsahuje desať tabuliek, päť obrázkov a dve prílohy. Práca obsahuje stručný prierez históriou a inováciami vo výučbe telesnej výchovy na Slovensku od 18. storočia, definície telesnej výchovy ako vyučovacieho predmetu a charakteristiku mladšieho školského veku. Empirická časť obsahuje ciele práce, teda snahu poukázať, na klady a pozitíva, ktoré poskytuje učiteľom a žiakom školská reforma platná od 1. septembra 2008. Ďalšími časťami sú hypotézy a úlohy práce, metodika a výsledky práce.

Kľúčové slová: školská reforma, telesná výchova ako vyučovací predmet, mladší školský vek, inovácie vo výučbe telesnej výchovy na prvom stupni ZŠ, učiteľ telesnej výchovy.

## **ABSTRACT**

Bc. KLIMANOVÁ, Juliana : The Innovations in Physical Education Teaching on First Primary Education Stage. [Diploma work]. Constantine the Philosopher University in Nitra. Faculty of Education; Department of Physical Education & Sport. Consultant of diploma work: PaedDr. M. Kalinková, PhD. Degree of qualification: Master's degree. Nitra: PF UKF, 2010.

The diploma work deals with the innovations in physical education teaching on first primary education stage and the school reform which was put into effect on 1<sup>st</sup> September 2008.

The work consists of two basic parts: the theoretical and the empirical. It contains 69 pages divided into four chapters. Moreover, it includes ten tables, five pictures and three enclosures. In the theoretical part, there is a brief comment on the history and the innovations in teaching of physical education in Slovakia since 18<sup>th</sup> century, definitions of the physical education as a school subject and a characteristic of younger school age. The empirical part deals with the main aim of this work which is to point out positives of new school reform, valid from 1<sup>st</sup> September 2008, for teachers and pupils. The rest of this chapter contains hypotheses and tasks of the work, the methodology and results.

Key words: a school reform, a physical education as a school subject, younger school age, innovations in physical education teaching on first primary education stage, a teacher of physical education.

# OBSAH

## ÚVOD

<b>1 PRIEREZ HISTÓRIOU A INOVÁCIE VO VÝUČBE TELESNEJ VÝCHOVY</b>	<b>11</b>
<b>1.1 Vývoj telesnej výchovy na Slovensku</b>	<b>11</b>
1.1.1 18. storočie	11
1.1.2 50. roky 19. storočia	11
1.1.3 Po 1. svetovej vojne	12
1.1.4 Po 2. svetovej vojne	12
1.1.5 Školská reforma od 1. septembra 2008, vo všeobecnosti	14
<b>1.2 Telesná výchova</b>	<b>16</b>
1.2.1 Ciele telesnej výchovy	18
1.2.2 Úlohy telesnej výchovy	21
1.2.3 Kompetencie absolventa primárneho vzdelávania ISCED 1 (2009)	22
1.2.4 Obsah telesnej výchovy na 1. stupni ZŠ	23
1.2.5 Učiteľ ako subjekt vo výučbe telesnej výchovy	29
<b>1.3 Mladší školský vek</b>	<b>31</b>
1.3.1 Anatomické a fyziologické hľadisko	32
1.3.2 Sociologické hľadisko	33
1.3.3 Pohybové a motorické hľadisko	34
<b>2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE</b>	<b>35</b>
<b>2.1 Cieľ práce</b>	<b>35</b>
<b>2.2 Hypotézy práce</b>	<b>35</b>
<b>2.2 Úlohy práce</b>	<b>35</b>
<b>3 METODIKA PRÁCE</b>	<b>37</b>
<b>3.1 Stanovenie výskumnej situácie</b>	<b>37</b>
<b>3.2 Charakteristika súboru</b>	<b>38</b>
<b>3.3 Organizácia a zabezpečenie výskumu</b>	<b>38</b>
<b>3.4 Metodika získavania faktov</b>	<b>39</b>
3.4.1 Metodika získavania faktov- Testy	39

3.4.2 Metodika získavania faktov- Porovnanie Štátneho a Školského vzdelávacieho programu	41
3.4.3 Metodika získavania faktov- Riadený dialóg	42
<b>3.5 Spracovanie a vyhodnotenie výsledkov a údajov</b>	<b>43</b>
<b>4 VÝSLEDKY PRÁCE</b>	<b>44</b>
<b>4.1 Výsledky testov</b>	<b>44</b>
<b>4.2 Výsledky porovnávania Štátneho a Školského vzdelávacieho programu</b>	<b>50</b>
<b>4.3 Výsledky riadeného dialógu s pani učiteľkami ZŠ</b>	<b>57</b>
<b>ZÁVER</b>	<b>63</b>
<b>ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV</b>	<b>66</b>
<b>PRÍLOHY</b>	

## **ZOZNAM SKARTIEK A SYMBOLOV**

ICSSPE	Medzinárodná rada vied o športe a telesnej výchove	14
ISCED1	The International Standard Classification of Education	19
ME	Majstrovstvá Európy	22
MH	Manipulačné hry	25
MS	Majstrovstvá sveta	22
NR	Nitra	59
OH	Olympijské hry	22
PH	Pohybové hry	25
PŠH	Prípravné športové hry	25
SZTK	Slovenské združenie telesnej kultúry	13
ZŠ	Základná škola	38



## **ZOZNAM TABULIEK A OBRÁZKOV**

<b>Tabuľka 1</b> Bodovacie tabuľky testov: Chlapci	41
<b>Tabuľka 2</b> Bodovacie tabuľky testov :Dievčatá	42
<b>Tabuľka 3</b> Výsledky testu: Beh na 50 metrov	45
<b>Tabuľka 4</b> Výsledky testu: Skok do diaľky z miesta	47
<b>Tabuľka 5</b> Výsledky testu: Hod kriketovou loptičkou	48
<b>Tabuľka 6</b> Výsledky testu: Vytrvalostný beh 12 minút	50
<b>Tabuľka 7</b> Časová dotácia	52
<b>Tabuľka 8</b> Výsledky testov celej kontrolnej skupiny	70
<b>Tabuľka 9</b> Výsledky testov celej experimentálnej skupiny	72
<b>Obrázok 1</b> Výskumná situácia znázornená v trojrozmernom priestore	38
<b>Obrázok 2</b> Priemerné hodnoty výsledkov testu 1	46
<b>Obrázok 3</b> Priemerné hodnoty výsledkov testu 2	47
<b>Obrázok 4</b> Priemerné hodnoty výsledkov testu 3	49
<b>Obrázok 5</b> Priemerné hodnoty výsledkov testu 4	50

# ÚVOD

Súčasná reforma ide priamo k veci. Na rozdiel od minulosti došlo k prijatiu nového školského zákona a kľúčového dokumentu Štátneho vzdelávacieho programu, na ktorý nadväzuje Školský vzdelávací program. To vyvolalo konkrétny legislatívny tlak na všetky školy a ich pedagogických zamestnancov smerujúci k naštartovaniu procesu zmien a inovácií, v zmysle cieľov a obsahu týchto dokumentov **(Zelina, 2008)**.

Dnešný spôsob života kladie na žiakov a mládež čoraz vyššie nároky. Tieto nároky sú zväčša výsledkom veľkého množstva informácií či zo školského alebo domáceho prostredia. Vo väčšine prípadov sú preferované sedavé činnosti v režime detí, čo sa automaticky prejavuje nedostatkom fyzickej a pohybovej aktivity, ktorá je nesmierne dôležitá najmä v tomto období prudkého telesného a pohybového rozvoja detí. Pohybová aktivita či už na hodinách telesnej výchovy alebo vo voľnom čase má nenahraditeľný význam pre zdravý vývoj dieťaťa. Napriek zvyšovaniu obezity už u detí mladšieho školského veku, častému výskytu rôznych chýb vo vývine ovplyvnených nedostatkom pohybu sú deti čoraz viac pohybovo pasívne. Preto si myslíme, že pre žiakov, dve hodiny telesnej výchovy v týždni nie sú dostačujúce.

V teoretickej časti diplomovej práce sme sa zaoberali vývojom telesnej výchovy na Slovensku od 18. storočia až po súčasnosť, teda po novú školskú reformu, ktorá vstúpila do praxe od 1. septembra 2008. Časť prvej kapitoly sme venovali vyučovaciemu predmetu telesná výchova, konkrétne cieľom, úlohám, kompetenciám absolventa primárneho vzdelávania, obsahu telesnej výchovy a učiteľovi ako subjektu vo výučbe telesnej výchovy. Na spomínanú časť kapitoly nadväzuje podkapitola o všeobecných charakteristikách mladšieho školského veku z anatomického, sociologického a pohybovo- motorického hľadiska.

Empirická časť diplomovej práce obsahuje ciele práce, hypotézy a úlohy práce. Nasledujúcou kapitolou je spracovanie metodiky práce, konkrétnejšie stanovenie výskumnej situácie, charakteristika súboru, organizácia a zabezpečenie výskumu a metodika získavania faktov. Na záver sme vypracovali a usporiadali výsledky práce z testovania žiakov druhého ročníka na ZŠ vo Voznici, porovnávaní Štátneho a Školského vzdelávacieho programu, rozpracovania a rozanalyzovania učebných osnov žiakov druhého ročníka na ZŠ Kniežat'a Pribinu v Nitre. Poslednú časť kapitoly tvorí vyhodnotenie riadeného rozhovoru s pani učiteľkami primárneho vzdelávania .

Cieľom diplomovej práce bolo poukázať, na klady a pozitíva, ktoré poskytuje učiteľom a žiakom školská reforma platná od 1. septembra 2008. Naše hypotézy sa do určitej miery potvrdili, v čom vidíme istý pokrok vpred. Pri testovaní sme chceli poukázať, že žiaci, ktorí majú v týždni tri hodiny telesnej výchovy budú dosahovať lepšie výkony ako žiaci v školskom roku 2008/2009, ktorí mali len dve hodiny telesnej výchovy do týždňa. Porovnaním Štátneho a Školského vzdelávacieho programu bolo našou snahou ukázať, ako atraktívne a účelne môže učiteľ využiť voľnosť pri tvorbe učebných osnov na hodiny telesnej výchovy. Zaradiť do obsahu činnosti a pohybové aktivity, ktoré by žiakov bavili a zlepšili ich vzťah k pohybu. Nakoniec sme zrealizovali riadený rozhovor s pani učiteľkami primárneho vzdelávania na ZŠ nielen v Nitre ale i v obci Voznica. Zaujímalo nás fungovanie školskej reformy v praxi, klady ale i chyby, ktoré sa po čase ukázali.

Pri písaní teoretickej časti sme pracovali s dostupnými knihami, zborníkmi, najnovšími časopismi zaoberajúcimi sa našou problematikou a opierali sme sa aj o internetové zdroje. V empirickej časti sme použili testovanie, porovnávanie a riadený dialóg s pani učiteľkami zo ZŠ v Nitre i v obci Voznica.

Práca je určená najmä učiteľom primárneho vzdelávania, ale i študentom odboru: Učiteľstvo pre primárne vzdelávanie.

# **1 PRIEREZ HISTÓRIOU A INOVÁCIE VO VÝUČBE TELESNEJ VÝCHOVY**

## **1.1 Vývoj telesnej výchovy na Slovensku**

### **1.1.1 18. storočie**

Potrebu telocviku (v tej dobe sa telesná výchova nazývala telocvik) pre školskú mládež uvádzal všeobecný školský zákon Ratio educationis z roku 1777, podľa ktorého sa riadilo vyučovanie v celom vtedajšom Uhorsku. Tento zákon vytvoril relatívne jednotnú školskú sústavu (Nogová, 2008). Môžeme konštatovať, že na tie časy boli názory na telocvik školskej mládeže pokrokové. Platnosť zákona, až na nepatrné zmeny, trvala až do roku 1868. Zákon obsahoval význam telesnej výchovy na rozvoj organizmu a zdravia žiakov a nezabudol ani na telesné a duševné okriatie (Šimonek, 2004).

### **1.1.2 50. roky 19. storočia**

Telesná výchova ako vyučovací predmet sa zavádza do škôl na území Slovenska v 50. rokoch 19. storočia, to bolo obdobie keď sme boli súčasťou rakúsko-uhorskej monarchie. Do učebných plánov škôl v českých krajinách a na Slovensku sa telesná výchova dostáva v roku 1849, ale bola zavedená len na niektorých gymnáziách a reálkach, a to len ako nepovinný predmet. Za významnú osobnosť sa považuje prvý český učiteľ telocviku Jan Malypetr, menovaný v roku 1849.

Telocvik bol najprv povinným vyučovacím predmetom len pre chlapcov, v tom období sa širokým vrstvám mládeže nedostávalo žiadne, ani telovýchovné vzdelanie. Prelom prišiel po ukončení školských reforiem po rakúsko-maďarskom vyrovnaní v roku 1867, kedy sa zavádza všeobecná školská dochádzka a medzi povinné vyučovacie predmety na ľudových, meštianskych školách a v učiteľských ústavoch je zaradený telocvik. Úlohou telocviku na školách v tých časoch bolo zlepšiť telesnú prípravu mládeže na vojenské účely, zároveň ju vychovávať k bezpodmienečnej poslušnosti, odstraňovať zdravotné a telesné chyby ale i zabezpečiť odpočinok po duševnej práci žiakov v škole. Realizáciu predpísaného obsahu ovplyvňovali materiálne

podmienky, nízka vzdelanosť učiteľov, nedostatok literatúry z metodiky telocviku i typ školy. Dôležitým historickým medzníkom v rozvoji telesnej výchovy a telesnej kultúry českého a slovenského národa bolo založenie českého telocvičného spolku Sokol, ktorého vznik sa traduje od roku 1862, so sídlom v Prahe a jeho hlavným zakladateľom bol Dr. Miroslav Tyrš. Tyrš bol vynikajúci telovýchovný odborník, veľkú pozornosť venoval hlavne výchove cvičiteľov, zaviedol rozvrhy cvičení a utvoril české telocvičné, šermiarske a vojenské názvoslovie (Šimonek, 2004).

### **1.1.3 Po 1. svetovej vojne**

V tomto období sa rozpadla rakúsko-uhorská monarchia a vznikli nástupnícke štáty. Šport bol vo svojich začiatkoch na slovenskom území doménou bohatých. Kladne sa na rozvoji telesnej výchovy na Slovensku odrazil vznik Česko-Slovenskej republiky v roku 1918 vyspelé české telovýchovné a športové hnutia Slovensku pomáhali propagovať telovýchovný a športový život (2, sportslovakia, 2009). Základom vyučovania telesnej výchovy v školách sa stala Tyršova telocvičná sústava, zaznamenával sa zvýšený počet kvalifikovaných učiteľov telesnej výchovy, zlepšili sa aj materiálne podmienky, začal vychádzať časopis Telesná výchova mládeže. Moderný šport na území Slovenska sa začal etablovať v druhej polovici 19. storočia. Začiatky, vzhľadom na zlú hospodársku a sociálnu situáciu Slovákov, boli ťažké. Obyvateľstvo malo existenčné problémy. Postupne však vznikali športové a telovýchovné spolky a kluby. Dobrovoľná telesná výchova sa mohla vykonávať v rôznych spolkoch, združeniach- Sokol, Orol, Skauting (2, sportslovakia, 2009).

Po rozpade Česko-Slovenskej republiky na u nás zrušili niektoré telovýchovné a športové organizácie. Do učebných osnov sa v tých časoch vo väčšej miere zaradili prirodzené cvičenia- beh, skok, hádzanie, lezenie, na zvyšovanie brannej pripravenosti mládeže (Šimonek, 2004).

### **1.1.4 Po 2. svetovej vojne (1945)**

Po skončení 2. svetovej vojny v r. 1945 sa súčasne s obnovou hospodárskeho a kultúrneho života rozprúdilo i športové hnutie. Telesná výchova sa stáva rovnocenným

a povinným predmetom na všetkých typoch škôl, do záujmovej telesnej výchovy pribudli športové a pohybové hry, kurzy a pobyty v prírode ako aj rôzne druhy súťaží. Úroveň školskej telesnej výchovy však nepriaznivo ovplyvňovali časté zmeny v školstve a v riadiacej práci, nekritické preberanie sovietskych skúseností.

Významným medzníkom v napredovaní telesnej výchovy a športu bolo schválenie zákona o štátnej starostlivosti o telesnú výchovu a šport, ktorý bol prijatý 14. júla 1949. Zriadil sa Slovenský úrad pre telesnú výchovu a šport, čím sa zabezpečovalo kvalitnejšie riadenie telovýchovnej činnosti. V rokoch 1958-59 nastala nová etapa vo výchove telovýchovných kádrov zriadením Inštitútu telesnej výchovy a športu 5. augusta 1960. Tento Inštitút bol premenovaný 6. januára 1965 na Fakultu telesnej výchovy a športu UK v Bratislave.

Po 17. novembri 1989 významné spoločensko-politické zmeny neobišli ani telesnú výchovu. V tom období bola výchova vo všeobecnosti nasmerovaná na osobnosť vychovávaného, jeho prítomnosť i budúcnosť, základom výchovy sa stal humanizmus a výchova k demokratickosti a tolerancii. Zároveň Belšan (1982) uvádza, že cieľom telesnej výchovy na 1. stupni základnej školy je poskytovať žiakom čo najviac intenzívnych pohybových podnetov. Vymedzenými telovýchovnými prostriedkami podporovať a rozvíjať ich prirodzený záujem o pohybovú aktivitu a postupne ho usmerňovať k plneniu čiastkových cieľov povinnej telesnej výchovy.

Vybudovali sa tri základné organizačné úseky pre činnosť: základná telesná výchova, neskôr základná a rekreačná telesná výchova, športy, športové hry a turistika (2, [sportslovakia](#), 2009).

Na problémy vo vtedajšej telesnej výchove sa reflektovalo sformovaním samostatného vedného odboru- športová humanistika, v roku 1996, ktorá mala za cieľ skúmať možnosti a dávať podnety na humanizáciu telesnej výchovy a športu.

Nástupníckou organizáciou, po ukončení činnosti Československého zväzu telesnej výchovy, sa na Slovensku stalo Slovenské združenie telesnej kultúry (SZTK). Z inštitucionálneho hľadiska sa organizačná štruktúra zabezpečovala v dvoch rovinách a to štátnej a spoločenskej (Šimonek, 2004).

Potvrdzovalo sa, že školská telesná výchova je podstatnou organickou súčasťou systému výchovy a vzdelávania mládeže, význam školskej telesnej výchovy a ostatných pohybových aktivít neustále rástol, a rastie i v súčasnosti, pretože rozvoj v oblasti fyzicky náročných činností ďalej prehľbuje rozpor medzi podmienkami a možnosťami uplatnenia fyzických a psychických dispozícií človeka (Bartošík a kol., 1997).

Po reformách telesnej výchovy a športu na prelome 19. a 20. storočia môžeme identifikovať nové vývojové trendy. Smerovanie telesnej výchovy vychádzalo z Agendy 21 schválenej na Svetovom sumite telesnej výchovy v Berlíne, a ktorú zároveň v roku 1999 podporila aj Medzinárodná rada vied o športe a telesnej výchove (ICSSPE). Sú to v krátkosti nasledovné trendy:

- telesná výchova je vnímaná ako právo každého človeka, zasahuje nielen školské prostredie, ale rozširuje sa na všetkých ľudí.
- telesná výchova má výchovné ciele a zahŕňa aj vzdelávanie. Telesná výchova so svojim súborom výchovných a vzdelávacích cieľov využíva pohybové činnosti ako prostriedok, ktorý je efektívnym spôsobom dosahovania aktívneho životného štýlu človeka.
- v tomto novom ponímaní telesná výchova hraničí so vzdelávaním, kultúrou, zdravím, rekreáciou, športom, vedou a cestovným ruchom.
- telesná výchova sa môže stať výborným nástrojom obnovenia sociálnej rovnováhy u ľudí so špeciálnymi potrebami.
- telesná výchova je nástrojom spoločenskej integrácie a boja proti sociálnej nerovnosti.
- telesná výchova by sa mala meniť tak, aby sa dala realizovať počas celého života.
- telesná výchova musí byť povinná na základných a stredných školách (Kršjaková, 2007).

### **1.1.5 Školská reforma od 1. septembra 2008, vo všeobecnosti**

Reforma je proces. Nedá sa uskutočniť len zmenou zákonov a predpisov. To je iba začiatok- otvorenie brány. Prvoradou úlohou zákonov a predpisov je vytvoriť nový priestor, dať možnosť uskutočniť produktívne veci. Hlavná reforma je v hlavách našich pedagógov, v ich postoji k žiakom, k zmenám, inováciám, v ich ochote pracovať na sebe (Zelina, 2008).

Po dvadsaťročnom úsilí sa slovenské školstvo dočkalo reformy, vláda a parlament schválili nový školský zákon o výchove a vzdelávaní s platnosťou od 1. septembra roku 2008.

Reforma začína postupne od prvých ročníkov základnej školy, piateho ročníka základnej školy a prvého ročníka strednej školy. Je to proces, v priebehu príprav a realizácie sa bude overovať a upravovať obsah, najmä školských vzdelávacích programov.

Môžeme povedať, že na reforme slovenského školstva sa pracovalo vlastne od roku 1989. V rozličných podobách sa objavovali návrhy ako zlepšiť naše školstvo, aké zmeny je potrebné urobiť, aby sme aj my boli na úrovni vyspelých krajín Európy (Zelina, 2008).

Školská reforma sľubuje pre žiakov menej bifľovania a zároveň zaujímavejšie vyučovacie hodiny, pre učiteľa väčšie možnosti na sebarealizáciu a nový systém kariérového rastu. Pre školy väčšie možnosti profilovať sa podľa svojich možností a potrieb regiónu a v neposlednom rade pre rodičov, lepší výber medzi školami podľa ich profilácie a ucelenejší systém výučby cudzích jazykov (1, minedu, 2007).

Hlavnou myšlienkou reformy je rozdeliť kompetencie v oblasti vzdelávania medzi centrom a jednotlivými školami, tejto myšlienke sa podriadil od 1.9.2008 zavedený dvojúrovňový participatívny model vzdelávania. Ponecháva všetky typy a druhy škôl, vychádza zo zákona o povinnej školskej dochádzke a dbá na tradície školy. Školy si môžu dopracovať svoj školský vzdelávací program v rámci voliteľných hodín, ktoré sú uvedené v Štátnom vzdelávacom programe. Škola môže rozhodnúť o využití voľného počtu hodín, ktoré má k dispozícii v každom ročníku základnej školy aj gymnázia. Teda reforma poskytuje školám a učiteľom slobodu zohľadňovať špecifiká školy či triedy. V každom ročníku primárneho stupňa školy je k dispozícii 5 voliteľných hodín (Porubský, 2008).

S platnosťou od 1.9.2008 je pre školy záväzný Štátny vzdelávací program, ktorého súčasťou sú učebné plány. Obsah vzdelávania je rozdelený do vzdelávacích oblastí, ktoré sú zložené z učebných predmetov, čím autori chceli zdôrazniť potrebu medzipredmetových vzťahov (Nogová, 2008).

Žiaka vníma ako rozvíjajúcu sa osobnosť, ktorému poskytuje vedomosti vzhľadom na požiadavky súčasného života. Patria sem poznatky, ktoré potrebuje žiak pre každodenný život, ďalšie štúdium či pre svoju profesiu.

Učivo svojim rozsahom a náročnosťou zodpovedá veku a schopnostiam žiakov. Pozornosť sa venuje rozvoju myslenia, tvorivosti, problémovému prístupu k poznatkom, komunikácii učiteľ- žiak, žiak- žiaci a pritom vo výučbe využiť informačno-komunikačné technológie, popri štandardných aj neštandardných foriem a metód práce so žiakmi.

Každá škola má vlastné ciele, zameranie a profil absolventa. To znamená model žiaka, ktorý nadobudnuté poznatky, zručnosti, návyky a postoje dokáže preukázať na skúškach, v štúdiu ale i v praktickom živote.



Žiak získava poznatky prostredníctvom základného a rozširujúceho učiva. Do úvahy sa berú spoločenské požiadavky, rozvoj vedy, techniky, ekonomiky, poľnohospodárstva, kultúry a iné (Hrdina, 2004).

Podľa Smidu (2008) stav vzdelanosti a školstva nie je iba dielom učiteľov. Tí majú pridelenú významnú rolu, ale ostatné vektory spoločenského pohybu sú podstatne silnejšie- rodičia, celkový vývoj dospeljej časti spoločnosti, ekonomické vplyvy a prevratný vývoj technológií. Autorov názor je, že slovenská spoločnosť ako celok sa k výchove a vzdelávaniu stavia nezodpovedne a sebazničujúco. Čím väčšia bude blížiac sa kríza, tým viac sa za ňu budú viniť učitelia. Rodičia, politici, ekonómovia a väčšina dospelých odmietne svoj podiel na zodpovednosti.

Roľa učiteľa je v reforme kľúčová. Reforma je systémový a celoplošne realizovaný proces zmeny. Jeho iniciátorom môžu byť nadšení učitelia, ale jeho realizátorom budú aj tí menej nadšení. Preto reforma musí byť nastavená tak, aby zodpovedala materiálnym, socio- kultúrnym a personálnym možnostiam. Učiteľ musí zvládnuť také procesy ako je didaktická transformácia učiva, didaktická analýza a stvárnenie učiva a mnohé ďalšie. To do akej miery prinesú zmeny školského zákona s platnosťou od 1. septembra 2008 efektívnejšie vzdelávanie, ukáže čas ( Nogová, 2008).

## **1.2 Telesná výchova ako vyučovací predmet**

Telesná výchova ako vyučovací predmet predstavuje proces neustáleho telesného a duševného rozvoja žiakov pri realizovaní konkrétnych pohybových činností. Vyučovanie telesnej výchovy je tvorivým procesom s významnou celospoločenskou hodnotou.. Základom telesnej výchovy na prvom stupni je zabezpečiť v školskom dennom režime čo najviac pohybových podnetov (Sailerová, 1996).

Telesná výchova je neoddeliteľnou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov. Hlavné úsilie učiteľa na základnej škole by malo smerovať k tomu, aby podporoval prirodzené detské činnosti. Telesná výchova svojím špecifickým zameraním na cieľavedomé telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie žiakov prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Zároveň poskytuje teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie a pomáha odstraňovať

nedostatky oslabených žiakov. Plní významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu. Utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a športu. Významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, pomáha objavovať a rozvíjať pohybovo nadaných žiakov (Šimonek, 2004).

Viacerí autori zdieľajú názor, že prostredníctvom telesnej výchovy a naplnením potreby pohybu môžeme žiakom uľahčiť adaptáciu na plnenie školských povinností, ktoré majú podiel na poklese spontánnej pohybovej aktivity (Šimonek, 1997).

Školská telesná výchova by mala podporovať a zvyšovať telesnú výkonnosť, duševnú a sociálnu pohodu a vypestovať návyk pravidelne vykonávať telesné aktivity (Nagyová, 1995). Za najdôležitejšie momenty kladnej motivácie pri realizácii pohybovej aktivity na hodinách telesnej výchovy spomínaná autorka považuje: vedomostnú zložku, ktorá cez vnútorné uvedomenie sa stáva motivačným faktorom, vyzbrojenie detí adekvátnymi zručnosťami a návykmi, vytvorenie podmienok pre netradičné hry a športy, zabezpečenie kreatívnych športov, výber pohybových aktivít detí podľa ich výberu a schopností.

Sýkora (1983) pod pojmom telesná výchova chápe činnosť, ktorá je cieľavedomá, výchovná a vzdelávacia, zároveň pôsobí na telesný a pohybový vývin človeka, tým upevňuje jeho zdravie, zvyšuje telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť. Prostredníctvom nej získavame základné teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie, ktoré nás vedie k utvoreniu trvalého vzťahu k pohybovej aktivite. Telesnú výchovu môžeme chápať ako proces zabezpečenia sociálno – biologických potrieb pohybu, ako prostriedok zdravého vývinu detí a mládeže. Výhodou je, že cez školskú telesnú výchovu prejdú všetky deti od zdravých až po deti so zdravotným oslabením. Preto nadobudnutý systém kompetencií a hodnôt sa preniesie do rodín, do života ďalších generácií (Junger, 2007).

Telesná výchova má poskytovať elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie (Kršjaková, 2006).

### **Charakteristika telesnej výchovy ako učebného predmetu ISCED 1 (2009)**

Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantne na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej

zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. Svojím zameraním má telesná výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov (3, statpedu, 2009).

### **1.2.1 Ciele telesnej výchovy na prvom stupni ZŠ**

Školská reforma od 1. septembra 2008, vo všeobecnosti : Telesná výchova je nezastupiteľnou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov na školách všetkých stupňov a typov. Prvý ročník je adaptačný. Tomu zodpovedá výrazné zastúpenie spontánnych pohybových činností a pohybových hier, v ktorých sa uplatňujú prirodzené pohyby (chôdza, beh, skoky, hody, lezenie atď.). Tieto činnosti sú motivačne posilňované slovom, riekankami, melódiou, rytmom. Žiaci sa učia a navykajú na organizáciu vyučovania telesnej výchovy, učia sa významu a technike jednotlivých cvičení a činností. Značná pozornosť sa venuje cvičeniam, ktoré podporujú správne držanie tela žiakov. Druhý a tretí ročník sú prechodné. Ide v nich o postupný, primerane gradovaný prechod od spontánnosti a hravosti k prevažne riadenej činnosti. Narastá podiel súťaživých činností, športových prvkov a výkonov. Tomu zodpovedá primeraný nárast poznatkov. I naďalej sa venuje pozornosť cvičeniam, ktoré pozitívne vplyvajú na správne držanie tela žiakov. Štvrtý ročník je intenzifikačný. Zabezpečuje bezproblémový prechod na ciele a úlohy vyučovania telesnej výchovy v 5. ročníku 2. stupňa ZŠ (4, infovek, 2006).

Iné delenie cieľov telesnej výchovy ponúka napríklad Fialová (1998):

Vzdelávacie ciele- informatívne ciele a formatívne ciele.

Výchovné ciele- všeobecné a špecifické ciele.

Zdravotné ciele- kompenzačné a hygienické ciele.

Sailerová (1996) tvrdila, že cieľom telesnej výchovy na základných školách je, aby učiteľ prostredníctvom hernej činnosti i uplatnením tréningových spôsobov

a možností tak rozvíjal žiakov, aby boli schopní tréningovej práce, mali dostatok zásob základných vedomostí a znalostí pre vytvorenie správnej zdravotnej životosprávy.

Šimonek (2004) udáva, že cieľom vyučovania telesnej výchovy pri rešpektovaní výkonových a individuálnych predpokladov je prispieť k harmonickému rozvoju osobnosti človeka cestou dôkladnej adaptácie mladého organizmu. Za hlavný cieľ a poslanie telesnej výchovy na prvom stupni ZŠ pokladá zabezpečenie zdravého rastu a správny psychosomatický vývin žiaka.

### **Ciele telesnej výchovy podľa ISCED1(2009)**

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň

postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov.

Všeobecné ciele vzdelávacej oblasti sú:

Stimulovať reč a myslenie počas telovýchovných činností, podporovať procesy sebazpoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti, podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách, formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, športu, kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela, vytvárať podmienky pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti, podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie, uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti. Hlavným cieľom telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radosné prežívanie pohybovej činnosti (5, statpedu, 2008).

### **Čiastkové ciele telesnej výchovy podľa ISCED 1(2009):**

Cieľ zameraný na osobnostný rozvoj:

Mať vytvorenú elementárnu, veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach

a pohybovou činnosťou prispievať k optimálnemu stupňu rozvoja osobnosti ako celku i po stránke kognitívnej, emocionálnej, sociálnej, morálnej.

Cieľ zameraný na zdravie:

Vnímať zdravie a pohybovú aktivitu ako jeho nevyhnutnú súčasť pri formovaní vlastného zdravého životného štýlu a jeho uplatňovaní v každodennom živote. Formovať osobnú zodpovednosť za vlastné zdravie.

Cieľ zameraný na motoriku:

Mať osvojené elementárne pohybové zručnosti a vytvorené pohybové návyky súvisiace so základnými lokomóciami, mať optimálne primerane veku rozvinuté pohybové schopnosti, preukazovať elementárne vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu pri realizácii pohybových činností.

Cieľ zameraný na postoje:

Prejavovať záujem o pohybové činnosti, prezentovať pozitívny vzťah k ich pravidelnej realizácii, aplikovať ich v každodennom živote (3, statpedu, 2009).

### **Diferencované ciele telesnej výchovy pre 1.stupeň ZŠ, Sivák (1998)**

Pre porovnanie uvádzam, že Sivák (1998) na prvom stupni ZŠ diferencoval ciele, úlohy a obsah podľa jednotlivých ročníkov:

1. ročník bol adaptačný. Zodpovedalo tomu výrazné zastúpenie spontánnych pohybových činností a pohybových hier, v ktorých sa uplatňovali prirodzené pohyby (chôdza, beh, skoky, hody, lezenie atď.), tieto pohyby boli motivačne posilňované slovom, riekankami, melódiou, rytmom. Žiaci sa učili a navykali na organizáciu vyučovania telesnej výchovy, učili sa významu a tiež technike jednotlivých cvičení a činností. Značná pozornosť sa venovala cvičeniam, ktoré podporovali správne držanie tela žiakov.

2. a 3. ročník boli prechodné. To znamenalo, že išlo v nich o postupný, primerane gradovaný prechod od spontánnosti a hravosti k prevažne riadenej činnosti. Narastal podiel súťaživých činností, športových prvkov a výkonov. Tomu automaticky zodpovedal primeraný rast poznatkov. Nad'alej sa venovala pozornosť cvičeniam, ktoré pozitívne vplývajú na správne držanie tela žiakov. Dominovala snaha o príbežný rozvoj bioenergetickej a funkčnej kapacity organizmu, ktorá pozitívne vplývala na proces osvojovania a zdokonaľovania pohybových zručností.

4. ročník bol intenzifikačný. Zabezpečoval bezproblémový prechod na ciele a úlohy vyučovania telesnej výchovy v 5. ročníku druhého stupňa ZŠ. Vyučovanie telesnej výchovy vo 4. ročníku sa preto vyznačovalo zvýšenou obsahovou i organizačnou náročnosťou, zvýšeným podielom športových prvkov a činností, nárokmi

na intenzitu pohybových podnetov, na myslenie a myšlienkové operácie. Od žiakov sa očakával výraznejší podiel samostatnej a tvorivej činnosti.

### **1.2.2 Úlohy telesnej výchovy na prvom stupni ZŠ:**

- znižovať chorobnosť žiakov- dôsledne uplatňovať zdravotno-hygienické zásady pri organizovaní jednotlivých činností so žiakmi. Využívať všetky možnosti pohybu žiakov vonku v prírodnom prostredí, na ihriskách, v škole v prírode, turistické vychádzky, v prípade podmienok zaradiť plávanie a otužovanie.
- zvyšovať telesnú zdatnosť a pohybovú vybavenosť žiakov- zaraďovať do činností čo najviac pohybových aktivít. Rovnomerne strieďať zaťaženie a uvoľnenie, napätie a oddych. Zabezpečiť čo najpriaznivejšie podmienky na pohybové činnosti (vhodné prostredie, dostatok náradia, náčinia a iných motivačných pomôcok).
- utvárať životné postoje k zdravému životnému štýlu- vychovávať a viesť žiakov k utváraniu si správnych postojov a názorov na zdravý spôsob života. Vytvárať správne návyky a postoje k sebe a k svojmu zdraviu, poskytovať príjemnými, vhodnými formami dostatok poznatkov o tom, že zdravie je veľmi dôležité a je skutočnou hodnotou (Šimonek, 2004).

Hlavné úlohy telesnej výchovy podľa Chromíka (1998):

- osvojenie, zdokonaľovanie a upevňovanie pohybových návykov a zručností,
- rozvíjanie kondičných a koordinačných pohybových aktivít,
- nadobúdanie vedomostí z oblasti telesná výchova a šport,
- utváranie trvalého vzťahu človeka k pohybovej aktivite.

Podľa Fialovej (1998) by sa mali do popredia klásť tieto úlohy:

- vytváranie kladného a trvalého vzťahu žiakov k pohybovej aktivite,
- zlepšenie telesného, funkčného a pohybového vývinu žiakov,
- osvojenie si techniky vybraných pohybových činností,
- získavanie teoretických vedomostí,
- pôsobenie na formovanie kladných vlastností žiaka (formovanie hodnotového systému s dôrazom na hodnoty súvisiace s telesnou výchovou, zdravie, životný štýl).

### 1.2.3 Kompetencie absolventa primárneho vzdelávania ISCED 1 (2009)

Kompetencie absolventa primárneho vzdelávania z telesnej výchovy sú:

- má vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni prostredníctvom poznatkov z realizovaných pohybových aktivít, aktuálnych skúseností a športových záujmov,
- dokáže v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair - play, je tolerantný k súperom pri súťažiach, vie kooperovať v skupine, akceptuje práva a povinnosti účastníkov hry, súťaže a svojim správaním prispieva k nerušenému priebehu športovej akcie,
- má osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z telesnej výchovy, vie ich aplikovať a tvorivo rozpracovať v pohybových aktivitách v škole i vo voľnom čase,
- má na veku primeranej úrovni rozvinuté pohybové schopnosti, ktoré vytvárajú predpoklad pre optimálnu zdravotne orientovanú zdatnosť,
- dokáže v každodennom živote uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany vlastného zdravia,
- pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáže svoje zdravie upevňovať prostredníctvom každodenného pohybu.

Špecifikácia kompetencií, ktoré si má žiak rozvíjať v kontexte s kľúčovými kompetenciami a ich prepojenie so vzdelávacou oblasťou a učebným predmetom, telesná výchova:

Komunikácia v materinskom jazyku a v cudzích jazykoch:

- vyjadrovať sa veku primeranou športovou terminológiou, vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity súvisiace s realizovanými pohybovými aktivitami, interaktívne a kreatívne reagovať na otázky súvisiace so športovou činnosťou, dokázať komunikovať o aktuálnych športových udalostiach v škole, obci, regióne ale i významných športových súťažiach a sviatkoch (OH, MS, ME ap.).

Matematická kompetencia a základné kompetencie v oblasti vedy a techniky: pri rozvoji matematických modelov myslenia využívať vyjadrovanie telom a pohybom, rozvíjať priestorové myslenie prostredníctvom pohybových aktivít, rozvíjať logické myslenie prostredníctvom taktických úloh v pohybových činnostiach, využívať poznatky o tele človeka, jeho pohyboch a účinkoch.

Digitálna kompetencia: využívať informačné technológie na vyhľadávanie potrebných informácií súvisiacich so športovými aktivitami.

Naučiť sa učiť: aktívne využívať informácie zo školskej telesnej výchovy vo voľnom čase, mať záujem (byť motivovaný) o ďalšie vzdelávanie sa v oblasti športu.

Spoločenské a občianske kompetencie: vytvoriť si vlastnú identitu (nájsť si svoje miesto) pri aktívnej športovej činnosti – svojej účasti na nej v rámci skupiny, tímu ap., vedieť rešpektovať práva i povinnosti (svoje i iných) pri realizovaných športových aktivitách, vedieť kooperovať pri športových aktivitách, byť tolerantný pri iných názoroch na riešenie aktuálneho problému súvisiaceho so športovou aktivitou a zároveň asertívny pri nastoľovaní svojich požiadaviek a formulovaní svojich názorov.

Iniciatívnosť a podnikavosť: vedieť s kamarátmi realizovať aj vo voľnom čase naučené pohybové hry a športové aktivity v rôznom prostredí, byť iniciatívny pri aplikácii pohybových činností do svojho vlastného denného režimu

Kultúrne povedomie a vyjadrovanie: mať motorickú gramotnosť (ako výsledok pohybového vzdelávania), ktorá je súčasťou kultúrnej gramotnosti človeka (3, statpedu, 2009).

#### 1.2.4 Obsah telesnej výchovy na prvom stupni ZŠ

Obsah v tomto prípade je veľmi dôležitý faktor ovplyvňujúci kvalitu vzdelávania, pri tvorbe obsahu sa uplatňuje viacero podstatných hľadísk a to napríklad: ciele spoločnosti, filozofické a ideologické koncepcie, vplyv tradícií, aktuálne spoločenské potreby, vývoj vedy a poznania, ideál osobnosti (Nogová, 2008).

Ak by sme porovnali predchádzajúci obsah so súčasným mali by sme spozorovať zmeny hlavne čo sa týka minimalizovania počtu tematických celkov, ktoré v predchádzajúcich učených osnovách rozptyľovali učivo do viacerých blokov podľa jednotlivých športových odvetví a to konkrétne:

##### **Tematický celok    1. ročník    2. ročník    3. ročník    4. ročník**

Poznatky z telesnej kultúry    priebežne v každom ročníku

Poradové cvičenia a organizácia žiakov    5%    5%    5%    5%

a činnosti v rôznom priestore

Prípravné, kondičné, koordinačné,    30%    20%    20%    10%

kompenzačné, relaxačné a iné cvičenia

Pohybové hry    35%    20%    20%    10%

Rytmická gymnastika a tanec    10%    10%    10%    10%



Základy atletiky 10% 20% 20% 20%

Základy športových hier - 15% 15% 25%

Základy športovej gymnastiky 10% 10% 10% 20%

Plávanie podľa konkrétnych podmienok pri úmernom krátení ostatných tematických celkov

Zimná a letná turistika

Korčuľovanie, lyžovanie a iné sezónna činnosti (Sivák, 1998).

Autori sa zhodli, že vhodnejšie sa ukazuje hľadať spoločné prieniky v pohybových aktivitách a viac integrovať aktivity v zmysle plnenia cieľov.

Pri koncipovaní nového obsahu telesnej výchovy v primárnej edukácii kolektív autorov vychádzal z poznania súčasných učebných osnov a ich aplikácie v školskej telesnej

výchove. Inšpirovali sa zároveň inovačnými prvkami a aktuálnym trendom v pohybových aktivitách detí. Za najdôležitejšie východisko považovali potrebu adekvátnej pohybovej aktivity pre všetky deti ako súčasť zdravotnej prevencie. Tvrdili, že nie je možné akceptovať nezačleňovanie niektorých jedincov do aktívnej účasti v telovýchovnom procese len preto, že sú netalentovaní, menej nadaní na šport alebo majú zdravotný problém menšieho či väčšieho rozsahu. Práve naopak, treba zvýšiť zameranie na tie skupiny žiakov, ktorí sa z akéhokoľvek dôvodu snažia telesnej výchove vyhnúť.

## **ISCED 1**

Prehľad tematických celkov a ich časová dotácia:

**Tematický celok 1.ročník 2.ročník 3.ročník 4.ročník**

Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti 30% 30% 30% 30%.

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry 30% 30% 30% 30%.

Kreatívne a estetické pohybové činnosti 15% 15% 15% 15%.

Psychomotorické cvičenia a hry 15% 15% 15% 15%.

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti 10% 10% 10% 10%.

**Tematické celky (obsah formulovaný v celku pre celý stupeň vzdelávania)**

A. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

Kompetencia: Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie (ako

elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia

(ako predpoklady účelnej organizácie pohybových činností v priestore) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností),

poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.

Vedomosti: Základné lokomócie – poznať, vedieť pomenovať. Poradové cvičenia – poznať základné a vedieť ich pomenovať. Elementárna terminológia (názvoslovie) gymnastických polôh, pohybov a cvičení, význam základných lokomócií, poradových a gymnastických cvičení. Základné pravidlá atletických a gymnastických súťaží. Zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach.

Schopnosti a zručnosti: proporcionálny rozvoj pohybových schopností prostredníctvom základných lokomócií a nelokomočných zručností (s akcentom na senzitivne obdobia). Osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore. Osvojenie si základov techniky behov, skokov, hod. Na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí. Vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly, kotúle a podobne). Osvojenie si základov techniky kotúľov, stojok, skokov.

Postoje : Pozitívne vnímať základné lokomócie a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu človeka a prostriedku na upevňovanie si zdravia. Správne vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu, bezpečnosť,

efektívnejšiu komunikáciu využitie času na cvičenie a športovanie. Prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách.

#### B. Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH)

(Tradičné aj netradičné hry)

Kompetencia: Byť aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry, prejavovať schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, technicky správne manipulovať s náčiním a pohybovať sa s ním, odhadovať pohyb náčinia a prispôbiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.

Vedomosti: Základné herné činnosti jednotlivca v MH, PH, PŠH - poznať a vedieť pomenovať. Základné informácie o hrách a súťažiach, význame súťaživosti v športe. Správna technika základných herných činností jednotlivca. Poznatky o správnej

manipulácii s herným náčiním. Poznatky o základných pravidlách realizovaných hier. Poznatky o zásadách kultúrneho správania sa na športových podujatiach. Zásady bezpečnosti a hygieny pri hrách.

Schopnosti a zručnosti: Proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom hier. Osvojovanie si základných herných činností jednotlivca v rôznych obmenách. Osvojovanie si rôznych spôsobov manipulácie s náčiním. Realizácia hier v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách. Osvojovanie si pravidiel vybraných hier a schopnosť podľa nich konať a rozhodovať.

Postoje: Pozitívne vnímať rôzne hry ako významnú súčasť pohybových aktivít človeka. Dodržiavať zásady fair – play pri realizovaných hrách. Adekvátne povzbudzovať pri hrách ako ich aktér i ako divák. Adekvátne reagovať pri víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera.

### C. Kreatívne a estetické pohybové činnosti

(Pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec)

Kompetencia: Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno – umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.

Vedomosti: Poznať a vedieť pomenovať jednotlivé druhy cvičení a hier, pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca. Poznať správnu techniku jednoduchých cvičení, pohybov i nadväzovaných pohybových motívov tanca, rytmiky a tvorivej dramatiky. Poznať správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí v kontexte so slovným alebo hudobným podnetom.

Schopnosti a zručnosti: Proporcionálny a veku primeraný rozvoj koordinačných pohybových schopností s akcentom na priestorovo – orientačné a rytmické schopnosti. Veku primeraný rozvoj dramatických schopností a zručností. Osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznych obmenách. Rozvoj tvorivej improvizácie, kreativity, imaginácie, vizualizácie.

Postoje: Pozitívne vnímať spojenie slova, hudby a pohybu ako potrebnú súčasť pohybových činností človeka. Pozitívne reagovať na partnerov v tanci i hre a upevňovať sociálne vzťahy v skupine. Prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie a dokázať vnímať a precítiť pohyb.

### D. Psychomotorické cvičenia a hry

(Joga, relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)

Kompetencia: Mať primerane veku osvojené správne držanie a vnímanie svojho tela pri pohybových činnostiach, vedieť aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebapoznania, sebaakceptácie, dôvery vo vlastné sily.

Vedomosti: Elementárne poznatky o ľudskom tele (časti tela, vnútorné orgány) pri pohybovej činnosti. Správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí – poznať a vedieť pomenovať. Zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie.

Schopnosti a zručnosti: osvojovanie si základných psychomotorických cvičení v rôznych obmenách (spojenie zmyslového vnímania s kinestetickým v časovo – priestorových vzťahoch). Proporcionálny rozvoj koordinačných pohybových schopností a flexibility. Vytváranie návyku správneho držania tela v rôznych polohách. Vytváranie návyku vedomého parciálneho dýchania, fyziologicky správneho dýchania. Osvojovanie si pohybových cvičení so zameraním na koncentráciu a pozornosť. Osvojovanie si pohybových aktivít zameraných na čiastočnú i celkovú relaxáciu.

Postoje: Pozitívne vnímať prejavy svojho tela pri pohybe, ako potrebnú súčasť pohybu človeka. Formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu.

E. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (Plávanie, turistika, korčuľovanie, lyžovanie a i.)

Kompetencia: Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.

Vedomosti: Plávanie – elementárne poznatky o význame plávania, technike základných plaveckých zručností a možnostiach aplikácie plávania vo voľnom čase. Turistika a pohyb v letnej prírode – elementárne poznatky o význame turistiky, jej druhoch a spôsoboch, pešia turistika a pobyt v prírode – základné zručnosti, cykloturistika a podobne, informácie o možnostiach aplikácie turistiky vo voľnom čase. Lyžovanie a pohyb v zimnej prírode – aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu, elementárne poznatky o význame lyžovania, základné pohybové zručnosti z lyžovania, informácie o možnostiach aplikácie lyžovania vo voľnom čase. Korčuľovanie a pohyb na ľade – kĺzanie a hry na ľade, elementárne poznatky o význame korčuľovania, základné pohybové zručnosti z korčuľovania, informácie o možnostiach aplikácie korčuľovania vo voľnom čase. Bicyklovanie – elementárne poznatky o význame

bicyklovania, základné pohybové zručnosti z bicyklovania, informácie o možnostiach bicyklovania vo voľnom čase.

Schopnosti a zručnosti: Osvojovanie si základných zručností z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania v rôznych obmenách. Proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom sezónnych pohybových aktivít. Rozvoj senzorických schopností – pociťovanie, vnímanie, odhad času, priestoru. Rozvoj kultúrno – umeleckých schopností – kultúra pohybového prejavu, precítenie pohybu, interpretácia, kreativita. Rozvoj intelektových schopností – všeobecná inteligencia v kontexte s poznávacími aktivitami. Realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí, v rôznych obmenách.

Postoje: Pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka. Pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí,

ochrana prírody (3, statpedu, 2009).

Podľa Siváka (1998) obsah telesnej výchovy na prvom stupni základných škôl tvorí otvorený systém poznatkov, pravidiel, zásad, pohybových úkonov, operácií, činností, atď., ktoré sa účelovo vyberajú z obsahu telesnej kultúry, ale i iných oblastí v záujme dosiahnutia cieľov.

Žiga (1998) sa vyjadril, že obsah vzdelávania v rozvíjajúcej sa spoločnosti bude len a len náročnejší. To si následne bude vyžadovať prakticky neustále hľadanie jeho optimálneho výberu a usporiadania so zreteľom na vekové osobitosti žiakov. Každý správny učiteľ by mal obsah vzdelávania vnímať nielen ako cieľ svojho pedagogického úsilia, ale ako prostriedok slúžiaci k rozvoju osobnosti žiaka.

### **1.2.5 Učiteľ ako subjekt vo výučbe telesnej výchovy**

**Zelina (2000)** vo vzťahu k aktuálnemu ponímaniu učiteľa zdôrazňuje:

Ako tvorca každodenného života školy, sprievodca, uľahčovateľ a podporovateľ rozvoja dieťaťa má povinnosť poznať potreby detí, obsah, metódy a ciele výchovy.

Učiteľ má v procese výchovy špecifickú a spoločensky náročnú výchovno-vzdelávaciu úlohu nielen voči žiakom, ale aj ich rodičom a tiež celej spoločnosti. Ako som už na začiatku spomínala, roľ učiteľa je v edukačnom procese kľúčová, učiteľ je

vlastne tvorca kurikula. Preto je dôležité venovať jeho problematike dostatočnú pozornosť.

Podľa Zelinu, práve učiteľ musí, hlavne čo sa týka inovácie, zvládať také procesy ako je didaktická transformácia učiva, didaktická analýza, stvárnenie učiva a mnohé ďalšie. Primárny stupeň edukácie je špecifický v tom, že má jednotnú koncepciu primárneho uvádzania dieťaťa do sveta v zmysle pravidiel spoločnosti, do ktorej vrastá ako svojbytná osobnosť. Zvládnutie tohto procesu je veľmi náročná úloha najmä pre učiteľa ako riadiaceho činiteľa (Porubský, 2008).

Učiteľ pôsobí ako jeden z najdôležitejších a nenahraditeľných aspektov pri vytváraní vzťahu žiaka k predmetu telesná výchova. Je najdôležitejším činiteľom v edukačnom procese, lebo nielen sprostredkuje žiakom informácie, ale výrazným spôsobom ovplyvňuje aj vývin ich osobnosti. Preto sa právom na učiteľa kladú vysoké nároky ako na človeka, ale aj ako na odborníka. Učiteľ je sústavne stredobodom pozornosti spoločnosti a hodnotenia ľudí. Náročné úlohy kladú veľké požiadavky na jeho vzdelanie a na celú osobnosť. Zodpovednosť a náročnosť učiteľského povolania vyplýva najmä z funkcie viesť deti k učeniu, v našom prípade k vytvoreniu kladného vzťahu k telesnej výchove a pohybovej aktivite (Šemetka, 1993).

#### **Charakteristiky učiteľa podľa jednotlivých autorov:**

Podľa Langovej (1992) je učiteľ:

- inštruktor, organizátor (učiteľ je sprievodca žiakov v ich učení, správaní, záujmových aktivitách, informuje, radí, usmerňuje, vysvetľuje).
- stratég, riadi vyučovací proces, vedie žiakov k vzájomnej spolupráci, vzťahom, podporuje súdržnosť v triede.
- diagnostik a terapeut, uvedomele poznáva a hodnotí žiakov, zisťuje príčiny výchovno vzdelávacích ťažkostí, snaží sa redukovat tieto ťažkosti.
- zhromažďovateľ informácií.

Vo vzťahu ku špecifikám telovýchovného edukačného procesu Mužík (1997) formuluje charakteristiky efektívneho učiteľa nasledovne v jednotlivých bodoch:

- vie stanoviť uskutočniteľné učebné ciele,
- je aktívny, presne a cielene inštruuje a motivuje, poskytuje pomoc a demonštruje,
- kladie žiakom premyslené otázky, navodzuje problémové situácie,
- rozoznáva medzi pohybovými predpokladmi žiakov a berie tieto rozdiely do úvahy pri programovaní učiva a pri diagnostike,
- maximalizuje dobu aktívnej učebnej činnosti žiakov,

- podporuje učebnú činnosť žiakov s diagnostickým zámerom žiakov a podáva im spätné informácie s integračným obsahom,
- minimalizuje časové straty a nevhodnú alebo neprimeranú učebnú činnosť žiakov,
- je schopný predvídať a účelne improvizovať,
- má osvojený repertoár didaktických štýlov a primerane ich vo výučbe aplikuje,
- riadi učebnú činnosť žiakov, tak aby výsledky učenia boli v súlade s cieľmi vyučovacieho predmetu, v našom prípade telesnej výchovy.

Jedným z najdôležitejších predpokladov úspechu vo výchovno-vzdelávacej práci, je vytvorenie správneho a hlbokého vzťahu medzi učiteľom a žiakom. Môžeme predpokladať, že kým dobrý vzťah medzi učiteľom a žiakom má spravidla za následok aj dobrý vzťah žiaka k vyučovaciemu predmetu, ktorý ten učiteľ vyučuje, tak možno predpokladať pri zlom vzťahu je to presný opak.

V praxi je logické predpokladanie, že kvalitný vzdelávací systém, na ktorý sa kladie dôraz, nemôže vzniknúť a fungovať bez kvalitných učiteľov. Opodstatnené je teda určiť, ako si predstavujeme kvalitného učiteľa, teda čím by mal byť charakteristický, v našom prípade budeme charakterizovať učiteľa telesnej výchovy:

1. vedomosti v oblasti kurikula príslušného predmetu,
2. pedagogické schopnosti,
3. schopnosť sebareflexie a sebakritiky ako prejav profesionalizmu učiteľa,
4. empatia a angažovanosť vo vzťahu k druhým, úcta k nim,
5. manažérske kompetencie (uplatňovanie v triede ale i mimo nej) .

Učitelia sa musia pripravovať tak, aby vedeli tvorivo uplatňovať najnovšie vedecké poznatky aj v didaktike telesnej výchovy. Tie získavajú hlbším teoretickým štúdiom v spojení s teoretickou analýzou edukačného procesu, a to v rámci vysokoškolskej prípravy (Žiga, 1998).

Podľa Dobrého (2006) vo výchovno- vzdelávacích programoch chýba medzi kľúčovými kompetenciami jedna z najdôležitejších, a to kompetencia využívať pohybové aktivity k celoživotnej starostlivosti o zdravie. Z toho vychádzajú aj jeho nasledovné požiadavky na učiteľa telesnej výchovy:

- ponúkať, organizovať a klásť dôraz na zábavnú účasť na pohybových aktivitách, ktoré sú ľahko použiteľné i v praktickom živote.
- ponúkať rôznorodé, súťažné i nesúťažné pohybové aktivity vhodné pre rôzny vek i rôzne výkonnostné predpoklady.

- pôsobiť na vnútornú motiváciu mládeže vo vzťahu k pohybovým aktivitám a zároveň sa angažovať v pohybových aktivitách.
- presviedčať mladých ľudí o potrebe byť pohybovo aktívny, o zdravotných benefitoch pohybovej aktivity a súčasne ich varovať pred rizikami spojenými s absenciou pohybovej aktivity a ponúkať im pohybové zručnosti, ktoré by ich zaujali a viedli ich k celoživotnému užívaniu.
- podporovať pohybovú aktivnosť vo všetkých častiach koordinovaného školského programu zdravia a upevňovať spojenie medzi školskými a komunálnymi programami.

V uvedenej časti sú zhrnuté podstatné odborné, pedagogicko- psychologické, morálno- etické a ďalšie dôležité atribúty i požiadavky platné pre učiteľa telesnej výchovy. Dôležité sú hlavne v súčasnosti, keď zdravotnícke štatistiky, rad publikovaných prác a každodenná empiria dokumentujú pokles telesnej zdatnosti, výkonnostných parametrov a ako aj záujmu populácie o cieľavedomú a pravidelnú pohybovú aktivitu.

### **1.3 Mladší školský vek**

Ako som už spomenula, rola učiteľa je v reforme, vo vyučovací celkovo, kľúčová. Aby učiteľ mohol plnohodnotne organizovať edukačný proces, musí dokonale poznať vekové, niekedy si situácia vyžaduje i individuálne, osobitosti žiakov. Podľa môjho názoru sa učiteľ, bez týchto vedomostí v praxi „nepohne“. To znamená, že učiteľ nemôže klásť požiadavky, určovať primerané ciele, zadať adekvátnu záťaž, ak nevie čo organizmus žiakov je schopný zvládnuť.

#### **1.3.1 Anatomické a fyziologické hľadisko**

Z anatomického a fyziologického hľadiska je obdobie mladšieho školského veku charakteristické stálym rastom a spevňovaním celého organizmu.

Podľa aktuálnych údajov deti v tomto veku primerane narastú za rok približne 5 až 6 cm a ročné prírastky hmotnosti sú okolo 2,5-3 kg. Rast hlavy sa spomaľuje, čím sa hlava stáva relatívne menšia. Krk do tejto doby krátky a široký sa vyťahuje a stáva sa štíhlym (Jakabčic, 2002).



Z morfológického hľadiska je obdobie charakterizované nápadným zoštíhlením chlapcov i dievčat najmä vplyvom rastu dolných končatín do dĺžky. Stenšuje sa tuková podkožná vrstva, ktorá dodávala detskému veku zaguľatené tvary. Jednotlivé svalové skupiny tela sa u detí nevyvíjajú rovnomerne. Kým veľké svalové skupiny narastú skôr, rast drobného svalstva (napríklad rúk) sa oneskoruje a jeho koordinácia sa vyvíja okolo siedmeho roku života (Starší, 1992). Svalstvo detí obsahuje viac vody v porovnaní so svalstvom dospelých, ale zároveň obsahuje menej tukov, bielkovín, anorganických látok i hemoglobínu. U sedemročných detí tvorí svalstvo asi 27% celkovej hmotnosti tela. Veľmi slabo je vyvinuté sedacie svalstvo a tak isto aj svalstvo chrbta. Vyrovnáva sa pomer končatín a trupu. Srdce detí, ako aj prierez ich ciev sú vzhľadom k dospelému relatívne väčšie. V mladšom školskom veku sa pohybuje srdcová frekvencia v šiestich rokoch okolo 90 pulzov za minútu. Pulzová frekvencia sa začína ustáľovať okolo siedmeho roku života dieťaťa (Starší, 1992).

V tomto období osifikácia pokračuje rýchlym tempom, kostra obsahuje viac organických a menej nerastných látok (vápnik a fosfor), čo spôsobuje, že kosti sú ešte mäkké, pružné, poddajné a tým vzniká riziko vzniku deformácií, a to najmä na chrbtici a dolných končatinách. Pre správny rast a vývoj dieťaťa v tomto období je potrebné mať na zreteli jeho správnu chôdzu, sedenie, držanie tela, pohybovú výchovu, nosenie tašiek, telesnú záťaž a iné vplyvy, ktoré majú formujúci vplyv sa kostru. Okolo 7. roku sa ustáľuje krčná lordóza a hrudná kyfóza. Vplyvom dlhodobého sedenia detí v laviciach, nedostatku pohybu, preťažovanie a mnohokrát aj nesprávne nosenie tašiek, spôsobuje nesprávne držanie tela a deti mladšieho školského veku trpia rôznymi ortopedickými oslabeniami. K uvedenému prispieva aj nepomer rýchle rastúcej kostry a neskorší nástup rozvoja kostrového svalstva, čo spôsobuje u detí guľatý chrbát, deformity chrbtice a ploché nohy (Starší, 1992).

Dýchacie orgány sa značne líšia od dospelých, detské dýchanie je plytké a tým potrebuje väčšiu výmenu vzduchu a zvýšená potreba kyslíka sa značne prejavuje zrýchleným dýchaním. K rýchlemu zadýchaniu v niektorých prípadoch prispieva hlavne dýchanie nosom (Vilémová, 2002).

Nervová sústava zaznamenáva takisto zmeny. Vieme, že ani do ôsmeho roku života nie je ukončená diferenciácia kôrových buniek. Keďže nezrelá mozgová kôra je ešte chudobná na vlákna, je pomerne hrubá, obsahuje veľmi husto naukladané nezrelé bunky. V takomto stave vývoja v prejavoch dieťaťa najmä v prvom období chýbajú miestne funkcie a v nervovej sústave ešte nie je dostatočný súlad. Mozgová kôra je

d'alej relatívne užšia, než stále sa rozširujúca biela hmota. Vytvárajú sa ďalšie mozgové dráhy, najmä asociačné. Zdokonaľovanie mozgových funkcií je viditeľné práve na rozvíjajúcich sa pohybových a psychických schopnostiach dieťaťa (Starší, 1992).

Mozog je hmotnosťou a stavbou približne podobný mozgu dospelého, už sa v podstate nemení. Postupne dochádza k rovnováhe medzi vzruchom a útlmom, mení sa chemické zloženie a zdokonaľovanie mozgových funkcií (Šemetka, 1993).

Do tohto obdobia spadá predpubertálne obdobie, v ktorom sa pomaly začínajú aktivizovať endokrinné žľazy, vytvárajúce hormóny a zvlášť u dievčat sa rozvíjajú druhotné pohlavné znaky (Šimonek, 2004).

### **1.3.2 Sociologické hľadisko**

Vstup do školy je pre každé dieťa psychickou ale i fyzickou záťažou. Končí sa obdobie, ktoré charakterizovali hry a pohyb.

Vladovičová (2004) tvrdí, že úlohou školy je žiaka nielen vzdelávať, vychovávať, ale posilňovať a rozvíjať jeho zdravie. Škola by mala u žiaka vypestovať pozitívny vzťah k pravidelnej pohybovej aktivite. Pohybová aktivita pomôže žiakom zdravo a emocionálne vyplniť voľný čas, môže pôsobiť ako regulátor telesného ale aj duševného vývinu a športové prostredie odvádza žiakov od prostredia nepriaznivejšieho, pôsobí preventívne proti rôznym negatívnym vplyvom súčasného spôsobu života.

### **1.3.3 Pohybové, motorické hľadisko**

Pre deti mladšieho školského veku je charakteristická, pohyblivosť, aktivita, záujem o pohyb a radosť z neho. Preto sa práve toto obdobie považuje za veľmi priaznivé pre motorické učenie. Je dokázané, že aktívny pohyb je stále viac obmedzovaný nielen v rodine, ale aj v škole, lebo vplyvom rôznych civilizačných zmien sa pohybový režim mení. Chcela by som zdôrazniť, že prostredníctvom telesných cvičení a naplnením prirodzenej potreby pohybu môže učiteľ žiakom uľahčiť adaptáciu na plnenie školských povinností, ktoré majú podiel na poklese spontánnej pohybovej aktivity (Karliková, 2006).

Z hľadiska fyziologických a psychologických pochodov tieto deti majú predpoklady na rozvoj rýchlosti, obratnosti, vytrvalosti, výbušnej a dynamickej sily. Sú však podstatné rozdiely v koordinácii svalstva s pribúdajúcim vekom. Deti vo veku od 6 do 8 rokov majú značné ťažkosti s koordináciou malých svalových skupín, no ak by sme ich porovnali s deťmi vo veku od 8 do 10 rokov, tak u týchto detí je už lepší predpoklad na presné pohyby paží a nôh, ako aj napríklad pre súhru pohybov s hudbou. To znamená, že dieťa v mladšom školskom veku je schopné osvojiť si aj náročné pohybové celky (Šemetka, 1993).

Už v tomto veku môžeme hovoriť, že je možné systematicky adaptovať organizmus na vytrvalostné zaťaženie. Pre deti v tomto veku je síce charakteristická nadmerná, aktivita ale zároveň je spájaná s vysokou unaviteľnosťou (Starší, 1992).

Podľa viacerých autorov by telesná výchova v školách mala kompenzovať nečinnosť tela v priebehu vyučovania a poskytnúť deťom dostatok voľného pohybu. Podľa Výrostkovej (1997) pre zdravý rast a vývin žiakom mladšieho školského veku sú pohyb a fyzická činnosť nevyhnutné. Telesný pohyb je základný prejav života, ktorý ovplyvňuje ich telesnú a pracovnú zdatnosť a výkonnosť. Pohybovou činnosťou môžeme pôsobiť na stavbu a funkcie ľudského organizmu- pohybový aparát, srdcovocievny, dýchací, nervový systém, zmyslové orgány. Pohybová aktivita má veľký význam aj pre psychickú a rozumovú činnosť žiakov, pre psychorelaxáciu, odstraňovanie stresov.

Ku koncu mladšieho školského veku vznikajú podmienky na začatie športového tréningu. Žiak je schopný rozumovo ale i telesne plniť požiadavky, ktoré sa naň budú klásť. Tréning by mal byť kombinovaný so všestranným pohybom. Svalová sila sa v tomto veku pomaly zvyšuje, ale šľachová a väzivová pevnosť sa nezvyšuje, rovnakým tempom sa silové cvičenia do 13-14 rokov neodporúčajú. Môžeme však telesnými cvičeniami ďalej rozvíjať v mladšom školskom veku rýchlosť, koordináciu, ohybnosť a vytrvalosť (Šimonek, 2004).

## **2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE**

### **2.1 Cieľ diplomovej práce**

Cieľom diplomovej práce je poukázať, na klady a pozitíva, ktoré poskytuje učiteľom a žiakom školská reforma platná od 1. septembra 2008.

### **2.2 Hypotézy diplomovej práce**

**H1:** Predpokladáme, že vzhľadom na zmenu v počte vyučovacích hodín telesnej výchovy žiakov druhého ročníka ZŠ vo Voznici, výsledky experimentálneho súboru žiakov v školskom roku 2009/2010 budú lepšie ako výsledky kontrolného súboru žiakov v školskom roku 2008/2009.

**H2:** Predpokladáme využitie vlastných schopností, záujmov konkrétnej pani učiteľky a možností, ktoré jej poskytuje škola pri tvorbe učebných plánov pre žiakov druhého ročníka ZŠ.

**H3:** Predpokladáme, že oslovené pani učiteľky ocenia zmeny a snahu o potrebnú inováciu, ktorú im ponúka školská reforma od 1. septembra 2008.

### **2.3 Úlohy diplomovej práce**

Aby sme mohli splniť cieľ práce, vyvrátiť alebo potvrdiť predpokladané hypotézy, vytýčili sme nasledovné úlohy:

1. Pripraviť a zabezpečiť výskum na vybranej ZŠ vo Voznici.
2. Zvoliť vhodné testy na získanie potrebných údajov.
3. Spracovať vstupné testy zo školského roku 2008/2009.
4. Zopakovať testy na inej skupine žiakov druhého ročníka ZŠ vo Voznici v školskom roku 2009/2010.
5. Získané údaje oboch testovaných skupín štatisticky spracovať, vyhodnotiť a porovnať namerané údaje oboch súborov.
6. Zo získaných výsledkov z 1. a 2. merania vyvodiť závery a odporúčania pre prax.

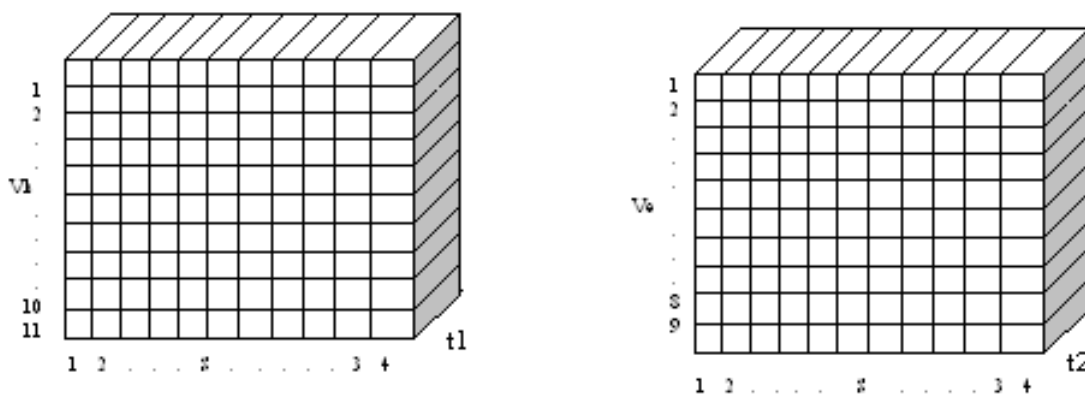
7. Zozbierať potrebné materiály a informácie o Štátnom vzdelávacom programe a Školskom vzdelávacom programe.
8. Vybrať a spracovať učebné plány pre druhý ročník ZŠ Kniežat'a Pribinu v Nitre.
9. Zostaviť osnovu riadeného dialógu k téme: Inovácie vo výučbe telesnej výchovy na prvom stupni ZŠ.
10. Zrealizovať riadený dialóg s oslovenými pani učiteľkami.
11. Spracovať názory a postrehy pani učiteliek z riadeného dialógu.
12. Vyvodiť závery a odporúčania pre prax.

### 3 METODIKA PRÁCE

#### 3.1 Stanovenie výskumnej situácie

Náš výskum bol rozdelený na dve etapy. V jeho prvej časti sme spracovali výsledky testov žiakov druhého ročníka ZŠ vo Voznici v školskom roku 2008/2009. Po desať mesačnom odstupe, sme testovanie zopakovali na inej skupine žiakov druhého ročníka ZŠ vo Voznici v školskom roku 2009/2010. Na základe ich vzájomného porovnania sme vyvodili závery pre prax.

**Obrázok 1** Výskumná situácia znázornená v trojrozmernom priestore



Situácia:

Vo vytvorenej situácii existuje kontrolný výber žiakov  $V_k$  (1,2,3,...11), u ktorých sme sledovali stavy  $S_1$ -  $S_4$ , v čase  $t_1$ . Po desať mesačnom odstupe sme chceli zistiť zmeny vo výkone iných žiakov pod vplyvom zvýšenia počtu hodín telesnej výchovy, o jednu vyučovaciu hodinu týždenne. V experimentálnom výbere žiakov  $V_e$  (1,2,3,...9), u ktorých sme sledovali stavy  $S_1$ -  $S_4$ , v čase  $t_2$ .

$$(V_k, S_{1-4}) t_1 - (V_e, S_{1-4}) t_2$$

$V_k$  - predstavuje kontrolnú skupinu žiakov

$V_e$  - predstavuje experimentálnu skupinu žiakov

$S_1 - S_4$  - stavy, ktoré tvorili testy:

$S_1$  – Beh na 50 metrov

$S_2$  – Hod kriketovou loptičkou

S<sub>3</sub> – Skok do diaľky

S<sub>4</sub> – Vytrvalostný beh 12 minút

t<sub>1</sub> – čas vykonania testov 28.5.2009

t<sub>2</sub> – čas vykonania testov 11.3.2009

### **3.2 Charakteristika súboru**

Prvý výskumný súbor tvorilo jedenásť žiakov druhého ročníka ZŠ vo Voznici v školskom roku 2008/2009, išlo o päť chlapcov a šesť dievčat, ktorí tvorili kontrolnú skupinu. Experimentálnu skupinu tvorilo deväť žiakov druhého ročníka ZŠ vo Voznici v školskom roku 2009/2010, išlo o troch chlapcov a šesť dievčat. Vstupné testy sa uskutočnili 28.05.2009, realizovala ich pani učiteľka Mgr. Ľ.M. Výstupné testy sme realizovali, dňa 11.3.2010.

### **3.3 Organizácia a zabezpečenie výskumu**

Výskum bol realizovaný v čase od 28.05.2009 do 11.3.2010. Samotný výskum sme si rozdelili na dve časti, spracovanie vstupných testov a realizáciu výstupných testov. Ešte na začiatku výskumu sme si overili, že podmienky na realizáciu budú bez výrazných rozdielov podobné v oboch školských rokoch.

Vstupné testy zrealizovala pani učiteľka Mgr. Ľ. M zo ZŠ vo Voznici na futbalovom ihrisku pri areály školy, dňa 28.05.2009. Výskumné merania realizovala podľa vopred pripravenej metodiky, pracovala podľa Detského odznaku zdatnosti.

Druhú časť výskumu v rovnakých podmienkach a s rovnakou metodikou sme realizovali s desať mesačným odstupom, na inej skupine žiakov, dňa 11.3.2010, za priaznivých podmienok počasie na futbalovom ihrisku pri areály školy.

O oboch meraniach bola vopred informovaná pani riaditeľka ZŠ vo Voznici a testy boli realizované v rámci vyučovania telesnej výchovy, v čase cca od 11.35 do 12.20 hod.

Pri testovaní sme pracovali s nasledovnými pomôckami: stopky, písťalka, štartovacia a cieľová páska, kriketové loptičky, meter, značiaca páska, pero a zápisník.

Testy nasledovali v tomto poradí:

Test1: Beh na 50 metrov

Test2: Hod kriketovou loptičkou

Test3: Skok do diaľky

Test4: Vytrvalostný beh 12 minút

Záverečným meraním sme získali údaje o výkonoch jednotlivých žiakov. Pri porovnaní s výsledkami kontrolnej a experimentálnej skupiny sme zaznamenali zmeny vo výsledkoch.

### **3.4 Metodika získavania faktov**

#### **3.4.1 Metodika získavania faktov- Testy**

Detský odznak zdatnosti

Popis testov:

##### **Test1: Beh na 50 metrov**

Pomôcky: štartovacia páska, cieľová páska, stopky, píšťalka, pero, zápisník.

Učiteľ žiakom vysvetlí postup a podstatu testu. Ukáže im od štartovacej pásky po cieľovú pásku ako budú bežať. Po názornej ukážke a usporiadaní žiakov do dvojíc, odštartuje dvojice žiakov. Víťazovi meria čas stopkami. Druhému žiakovi odhadne vzdialenosť v metroch, ktoré dobehol za víťazom. K času víťaza sa pripočítajú za každý meter dve desatiny sekundy. Žiaci druhého ročníka štartujú z ľubovoľného štartu.

##### **Test2: Hod kriketovou loptičkou**

Pomôcky: základná čiara, kriketové loptičky, meter, značiaca páska, pero, zápisník.

Ako prvé učiteľ vysvetlí podstatu ďalšieho testu, ukáže im správnu techniku hádzania kriketovou loptičkou vrchným oblúkom. Žiaci hádžu z miesta. Platia len hody vrchným oblúkom. Od základnej čiary učiteľ odmeria šesť metrov (to je najmenší možný výkon na získanie bodu u dievčat) a od tejto vzdialenosti dostatočne viditeľne označí každý meter. Dosiahnutý výkon sa zaokrúhľuje na celé metre. Žiaci majú k dispozícii dva pokusy a zaznamenáva sa lepší hod.



### Test3: Skok do diaľky z miesta

Pomôcky: značiaca páska, meter, pero, zápisník.

Učiteľ vo vzdialenosti 10 až 40 cm od doskočiska vyznačí odrazovú čiaru. Názorná ukážka učiteľa je dopĺňaná jeho výstižnou slovnou inštrukciou k správnej technike skoku z miesta. Žiak je v postoji mierne rozkročenom, približne na šírku chodidiel, špičkami nesmie presiahnuť odrazovú čiaru. Hmitom vpred zapaží a odráza sa do diaľky so súčasným švihom paží dopredu, smerom hore. Dĺžka skoku sa meria od odrazovej čiary až po poslednú stopu v doskočisku- stopa päty. Učiteľ meria metrom s presnosťou na 1 cm. Žiaci majú k dispozícii tri pokusy a najdlhší skok sa zapisuje.

### Test4: Vytrvalostný beh 12 minút

Pomôcky: štartovacia páska, cieľová páska, stopky, píšťalka, značiaca páska, pero, zápisník.

Učiteľ pred testom vysvetlí žiakom, že nejde o beh na čas, ale podstatná je zabehnutá vzdialenosť v čase 12 minút. Žiaci bežia po vyznačenej dráhe, ktorá sa od štartovacej čiary rozdelí po úsekoch, približne 50 metrov, ktoré musia byť viditeľne označené čiarami. Žiaci štartujú z vysokého štartu na písknutie píšťalky. Po štarte môžu žiaci bežať voľným tempom, môžu striedať beh s chôdzou, tak aby zabehli čo najväčšiu vzdialenosť. Počas behu ich učiteľ informuje koľko minút majú ešte behať. Učiteľ po dvanástich minútach beh písknutím píšťalky ukončí, kedy žiaci zostanú stáť na mieste, po ktoré dobehli. Každému žiakovi sa značí počet odbehnutých kôl. Po skončení behu sa každému žiakovi zapisuje počet metrov v neukončenom kole s presnosťou na 50 metrov. Zabehnutú vzdialenosť každému žiakovi vypočítame tak, že počet odbehnutých kôl vynásobíme dĺžkou bežeckého okruhu a k tomu výsledku pripočítame počet metrov, ktoré žiak zabehol v poslednom, nedokončenom kole.

**Tab. 1 Bodovacie tabuľky testov: Chlapci**

Body	50 m s	Skok do diaľky cm	Hod krik.loptičkou m	Beh 12 min. m
1	12,1	100	9,0	1000
2	11,9	105	10,0	1100
3	11,7	109	12,0	-
4	11,5	114	13,0	1200

5	11,3	118	14,0	1300
6	11,1	123	15,0	1400
7	10,9	127	17,0	-
8	10,7	132	18,0	1500
9	10,5	136	19,0	1600
10	10,0	141	21,0	-

**Tab. 2 Bodovacie tabuľky testov :Dievčatá**

Body	50 m s	Skok do diaľky cm	Hod krik.loptičkou m	Beh 12 min. m
1	12,6	95	6,0	900
2	12,4	99	7,0	1000
3	12,2	104	8,0	-
4	12,0	108	-	1100
5	11,8	113	9,0	1200
6	11,5	117	10,0	1300
7	11,3	121	11,0	-
8	11,1	126	12,0	1400
9	10,9	130	-	1500
10	10,7	134	13,0	-

### **3.4.2 Metodika získavania faktov- Porovnanie Štátneho vzdelávacieho programu a Školského vzdelávacieho programu**

Cieľom porovnania Štátneho a Školského vzdelávacieho programu bolo poukázať na dôležitosť oboch školských dokumentov ale hlavne poukázať na atraktívne a účelné vytvorenie učebných plánov na tri hodiny telesnej výchovy v týždni pre druhý ročník ZŠ.

Pracovali sme s dokumentmi Školský vzdelávací program a s konkrétnym učebnými osnovami, ktoré vypracovala pani učiteľka Mgr. R.Z. zo ZŠ Kniežaťa Pribinu.

Zo Školského vzdelávacieho programu sme použili len základné informácie podstatné pre našu prácu. Učebné osnovy sme prepracovali do prehľadnej podoby, kde je pre nás podstatné rozdelenie obsahu, no najmä obohatenie základného učiva o minitenis, joga a strečing. Vhodné zaradenie nového učiva medzi základné učivo vymedzené Štátnym vzdelávacím programom, určenie primeraných cieľov a spôsobov ich plnenia v rámci vyučovacej hodiny telesnej výchovy. Tým sme chceli poukázať, ako sa môžu bežné hodiny telesnej výchovy stať pre žiakov zaujímavé, atraktívne a zároveň účelné, ak zadaný obsah pani učiteľka rozšíri o činnosti blízke jej záujmom, možnostiam ale i podmienkam danej ZŠ.

### **3.4.3 Metodika získavania faktov- Riadený dialóg**

V rámci svojej diplomovej práce sme vypracovali bodové otázky k riadenému dialógu o inováciách vo výučbe telesnej výchovy, no najmä o školskej reforme zavedenej od 1. septembra 2008. Oslovili sme šesť pani učiteliek v šiestich rôznych základných školách v Nitre i v mojej rodnej obci Voznica. S každou pani učiteľkou som pracovala individuálne po ich pracovnej dobe. Na začiatku som pani učiteľkám ozrejmila podstatu a cieľ mojej diplomovej práce a v krátkosti som im vysvetlila čoho sa budú týkať otázky z mojej strany a aké sú pre moju prácu dôležité. Zaujímala ma tiež dĺžka ich praxe, podstatné pre mňa bolo to či učili pre zavedením školskej reformy, teda pred 1.septembrom 2008.

Moje otázky sa týkali troch základných okruhov:

1. Aké pozitíva, kladné zmeny Vám v praxi priniesla školská reforma zavedená od 1. septembra 2008.  
V čom vidíte podstatné rozdiely pri porovnaní s predchádzajúcou praxou, teda pred 1. septembrom 2008.
2. Aké chyby, nedostatky sa objavili v praxi od 1. septembra 2008, teda od zavedenia školskej reformy.  
V čom konkrétnom Vy vidíte nedostatky alebo rezervy v školskej reforme, pri porovnaní so skúsenosťami s predchádzajúcich odučených školských rokov.  
Vedeli by ste navrhnúť konkrétne riešenia spomínaných slabých stránok školskej reformy?
3. Na čo Vaša základná škola použila päť ponúknutých voľných vyučovacích hodín?

Ak ste sa rozhodli využiť jednu z ponúknutých voľných vyučovacích hodín na obohatenie telesnej výchovy, na akú pohybovú činnosť ste sa zamerali, respektíve o aké konkrétne okruhy sa Vám podarilo rozšíriť obsah telesnej výchovy.

Odpovede pani učiteliek som si písomne zaznamenávala.

### **3.5 Spracovanie a vyhodnotenie výsledkov a údajov**

Pri spracovaní výsledkov výskumu sme použili okrem základných štatistických charakteristík ako aritmetický priemer ( $\bar{x}$ ), smerodajná odchýlka ( $\sigma$ ) a porovnanie najlepších a najhorších žiakov z prvého a druhého merania.

Výsledky práce prezentujeme formou slovného komentára, interpretačných tabuliek a grafov.

Pri interpretácii výsledkov merania a formulovania záverov sme použili základné metódy logickej analýzy a syntézy s využitím indukčných a deduktívnych postupov a tiež porovnávanie a zovšeobecnenie. Spracovanie empirických údajov bolo vyhodnotené počítačovým programom Microsoft Excel 7.0.

## 4 VÝSLEDKY VÝSKUMU

### 4.1 Výsledky testov

Náš výskum bol zameraný na žiakov druhého ročníka ZŠ vo Voznici. Merali a sledovali sme pohybové schopnosti v jednotlivých oblastiach. Spolu sme testovali dvadsať žiakov, z toho osem chlapcov a dvanásť dievčat. Testovaní probandi boli v dvoch od seba nezávislých skupinách kontrolnej a experimentálnej.

Testovanie kontrolnej skupiny sa realizovalo so žiakmi druhého ročníka ZŠ vo Voznici, v školskom roku 2008/2009, s počtom žiakov jedenásť, z toho päť chlapcov a šesť dievčat. Testovanie experimentálneho súboru sa realizovalo v školskom roku 2009/2010 so žiakmi druhého ročníka ZŠ vo Voznici, s počtom žiakov deväť, z toho traja chlapci a šesť dievčat.

Testovanie sa realizovalo prostredníctvom štyroch testov, beh na 50 metrov, hod kriketovou loptičkou, skok do diaľky a vytrvalostný beh 12 minút.

#### **Beh na 50 metrov**

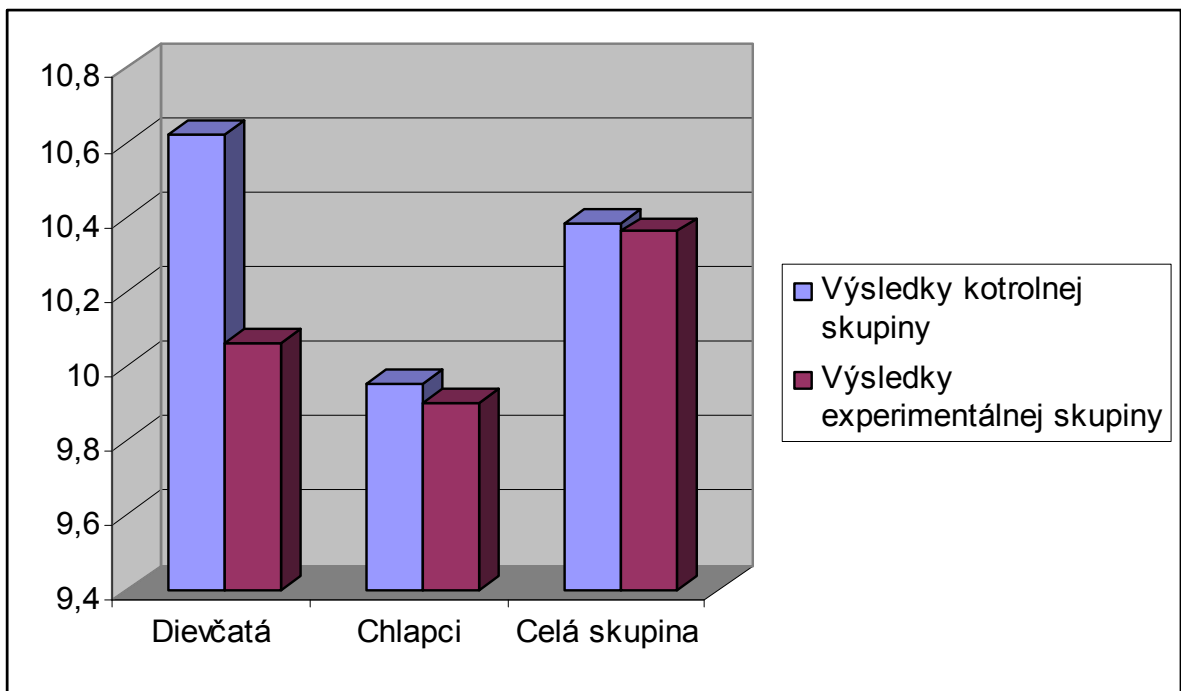
V pohybovom teste Beh na 50 metrov sme sledovali rýchlostné schopnosti kontrolnej a experimentálnej skupiny, s dĺžkou trate 50 metrov. Priemerné namerané hodnoty sú v tabuľke č. 6 a tak isto sú graficky znázornené na obrázku č. 1.

**Tab. 3 Výsledky testu: Beh na 50 metrov**

	Dievčatá	Chlapci	Celá skupina
Výsledky kontrolnej skupiny	10,62 s	9,95 s	10,38 s
Výsledky experimentálnej skupiny	10,06 s	9,90 s	10,36 s

Po spriemerovaní výsledkov kontrolnej i experimentálnej skupiny mám vyšli rozdielne výsledky medzi skupinami dievčat, chlapcov i celých skupín. Rozdiely sú viditeľné i v grafickom znázornení na obrázku č. 1.

**Obrázok č. 2 Priemerné hodnoty výsledkov testu 1**



Pri testovaní kontrolnej skupiny u dievčat bol priemerný čas zabehnutia 50metrovej trate 10,62sekúnd. V experimentálnej skupine bol priemerný čas dievčat o 0,56s kratší. V kontrolnej skupine chlapci 50metrovú trať zabehli za priemerný čas 9,95s a chlapci z experimentálnej skupiny túto trať zvládli za 9,90s., rozdiel bol len 0,5s. Pri porovnaní celých skupín je čas experimentálnej skupiny lepší o 0,2s od času kontrolnej skupiny čím sa potvrdila naša hypotéza.

Veľké rozdiely medzi časmi kontrolnej a experimentálnej skupiny nie sú. Pretože čiastočne výkony kontrolnej skupiny môžu byť ovplyvnené jej zložením. V kontrolnej skupine sa nachádzajú štyria zo šiestych chlapcov, ktorí sa aktívne venujú futbalu. Ich výsledky v testoch boli výborné. Pre porovnanie v experimentálnej skupine sa nachádza iba jeden z troch chlapcov, ktorý sa futbalu venuje aktívne.

Najlepší čas v kontrolnej skupine bol 9,8s, ktorý dosiahli chlapci aktívne trénujúci futbal za športový klub Voznica a v experimentálnej skupine bol najlepší čas tak isto 9,8s, dosiahol ho chlapec, ktorý tak isto hrá futbal za spomínaný Športový klub. Najdlhší čas v kontrolnej skupine dosiahol dievča, a to 11,0s, v experimentálnej skupine to bolo taktiež dievča s časom 11,0s.

No napriek rozdielom v zložení skupín experimentálna skupina dosiahla lepšie výsledky v teste 1 ako kontrolná skupina.

### Skok do diaľky

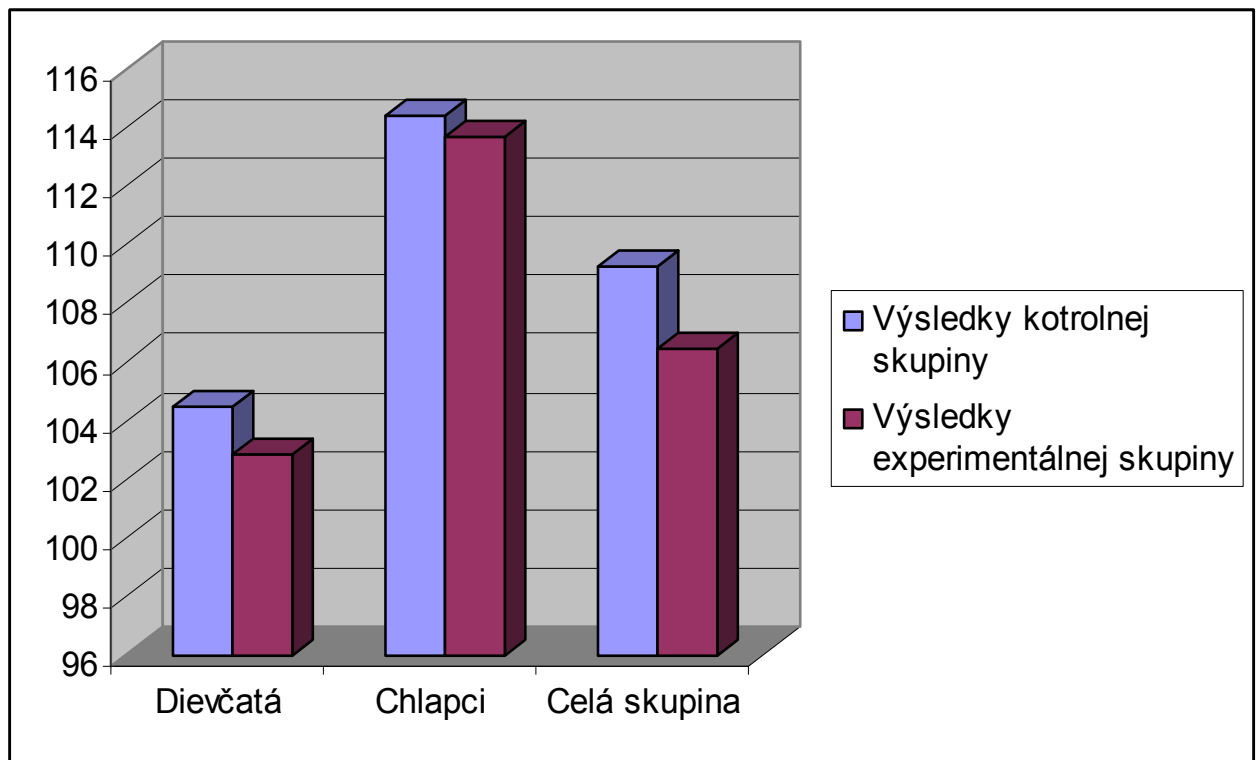
V pohybovom teste Skok do diaľky, z miesta, znožmo sme sledovali výbušnú silu dolných končatín, namerané priemerné hodnoty sú zaznamenané v tabuľke č. 7 a graficky znázornené na obrázku č. 2.

**Tab. 4 Výsledky testu: Skok do diaľky**

	Dievčatá	Chlapci	Celá skupina
Výsledky kontrolnej skupiny	104,50 cm	114,40 cm	109,27 cm
Výsledky experimentálnej skupiny	102,83 cm	113,67 cm	106,43 cm

Namerané hodnoty v centimetroch sme spriemerovali a zoradili v tabuľke, výsledky u dievčat, chlapcov i u celej skupiny sú lepšie v kontrolnej skupine žiakov. Graficky, je rozdiel medzi výsledkami zobrazený na obrázku č.2.

**Obrázok č. 3 Priemerné hodnoty výsledkov testu 2**



V teste Skok do diaľky, sa naša hypotéza vyvrátila. Nepotvrdilo sa, že výsledky experimentálnej skupiny budú lepšie ako výsledky kontrolnej skupiny.

Dievčatá v kontrolnej skupine skočili priemerne 104,5cm, kým dievčatá v experimentálnej skupine skočili 102,83cm, čo je o 1,67cm menej ako dievčatá v kontrolnej skupine. Chlapci v kontrolnej skupine skočili do priemernej vzdialenosti 114,40cm a chlapci experimentálnej skupiny priemerne skočili o 0,73cm menej, teda ich priemerný skok bol do vzdialenosti 113,67cm. Rozdiel medzi celými skupinami bol 2,84cm, kedy priemerný skok kontrolnej skupiny bol o spomínanú vzdialenosť dlhší ako skok experimentálnej skupiny.

Aj keď sme predpokladali, že výsledky experimentálnej skupiny budú lepšie, pretože majú o jednu hodinu telesnej výchovy na viac ako kontrolná skupina, testovanie bol ovplyvnené aj inými vnútornými a vonkajšími faktormi, ktoré ovplyvnili výsledky testov. Zloženie skupín, kondícia jednotlivých probandov, ich zdravotný či psychický stav.

Najdlhší skok v kontrolnej skupine dosiahol chlapec, aktívny športovec, 120 cm, v experimentálnej skupine bol najdlhší skok o 5 cm kratší, teda 115 cm a patril taktiež chlapcovi.

Najkratší skok v oboch skupinách patril dievčatám, v kontrolnej skupine to bolo 100cm a v experimentálnej skupine zhodne 100 cm.

V prípade testu2 sa naša hypotézy vyvrátila.

### **Hod kriketovou loptičkou**

Silové schopnosti horných končatín sme sledovali a merali v pohybovom teste Hod kriketovou loptičkou. Výsledky sú zaznamenané v tabuľke č.8 a graficky znázornené na obrázku č.3.

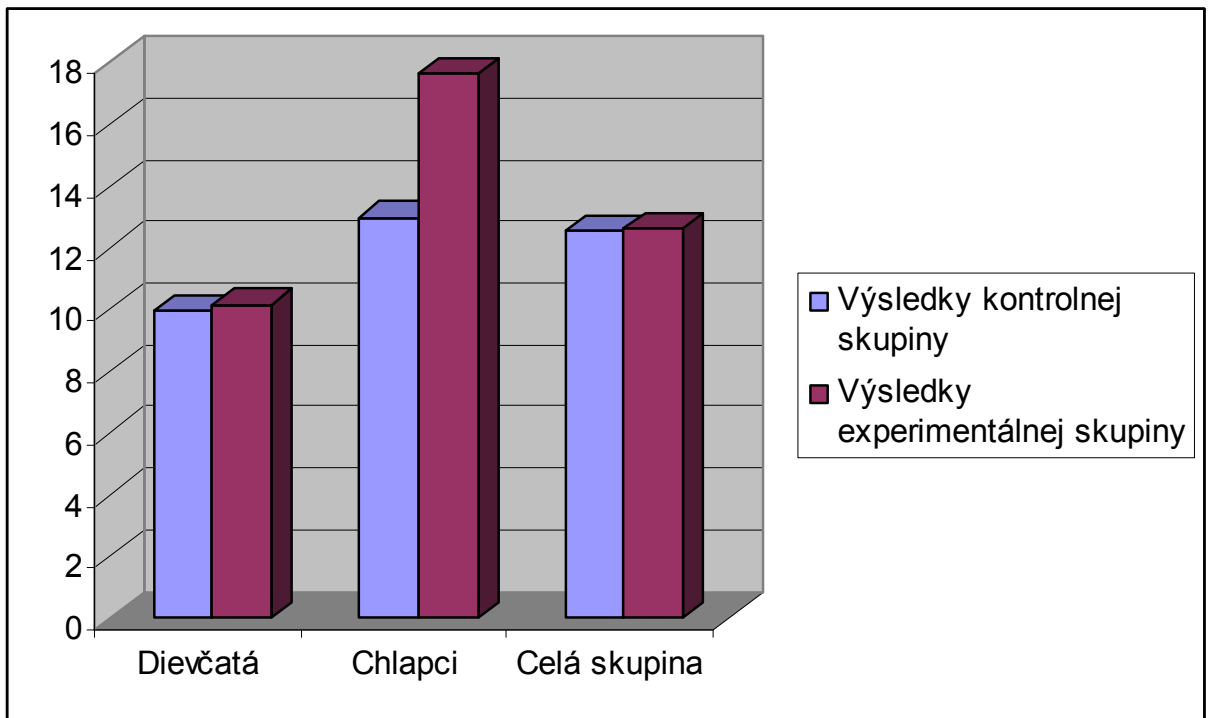
**Tab. 5 Výsledky testu: Hod kriketovou loptičkou**

	Dievčatá	Chlapci	Celá skupina
Výsledky kontrolnej skupiny	10 m	13 m	12,55 m
Výsledky experimentálnej skupiny	10.17 m	17,67 m	12,67 m

Keď sme spriemerovali namerané výsledky v kontrolnej i experimentálnej skupine a dosadili ich do tabuľky, výsledky dievčat, chlapcov i celej skupiny boli lepšie v experimentálnej skupine. Rozdiely sú zaznačené i graficky na obrázku č. 3.



**Obrázok č. 4 Priemerné hodnoty výsledkov testu 3**



V prípade testu 3 sa naša hypotéza potvrdila. Výsledky experimentálnej skupiny sú lepšie ako výsledky kontrolnej skupiny.

Priemerný hod kriketovou loptičkou dievčat v kontrolnej skupine bol 10m, dievčatá v experimentálnej skupine dosiahli priemerný hod vo vzdialenosti 10,17m, rozdiel bol o 0,17 m. U chlapcov bol rozdiel väčší, chlapci v kontrolnej skupine hodili kriketovú loptičku do priemernej vzdialenosti 13m a chlapci v experimentálnej skupine dosiahli priemernú vzdialenosť hodu 17,67m. Rozdiel robilo 4,67m. Podľa nášho názoru, výborné výsledky chlapcov experimentálnej skupiny boli podmienené maximálnym využitím nového multifunkčného ihriska pri areály školy. Za priaznivého počasia a vo voľnom čase žiaci pravidelne hrávajú a trénujú tenis, čím chlapci a dievčatá zlepšujú motoriku horných končatín a získavajú silu v horných končatinách, to sa potvrdilo aj vo výsledkoch testu3. Pri porovnaní priemerných výsledkov celých skupín, kontrolná skupina hodila priemerne 12,55m a experimentálna skupina dosiahla priemerný hod 12,67m, experimentálne skupina bola o 0,12m lepšia.

Najlepší výsledok v kontrolnej skupine dosiahol chlapec s výkonom 18m, v experimentálnej skupine to bol tak isto chlapec so zhodným výkonom.

Najmenšia nameraná vzdialenosť v oboch skupinách patrila dievčatám, v kontrolnej skupine to bol výkon 8 m a v experimentálnej skupine bol výkon zhodný 8 m.

### Vytrvalostný beh 12 minút

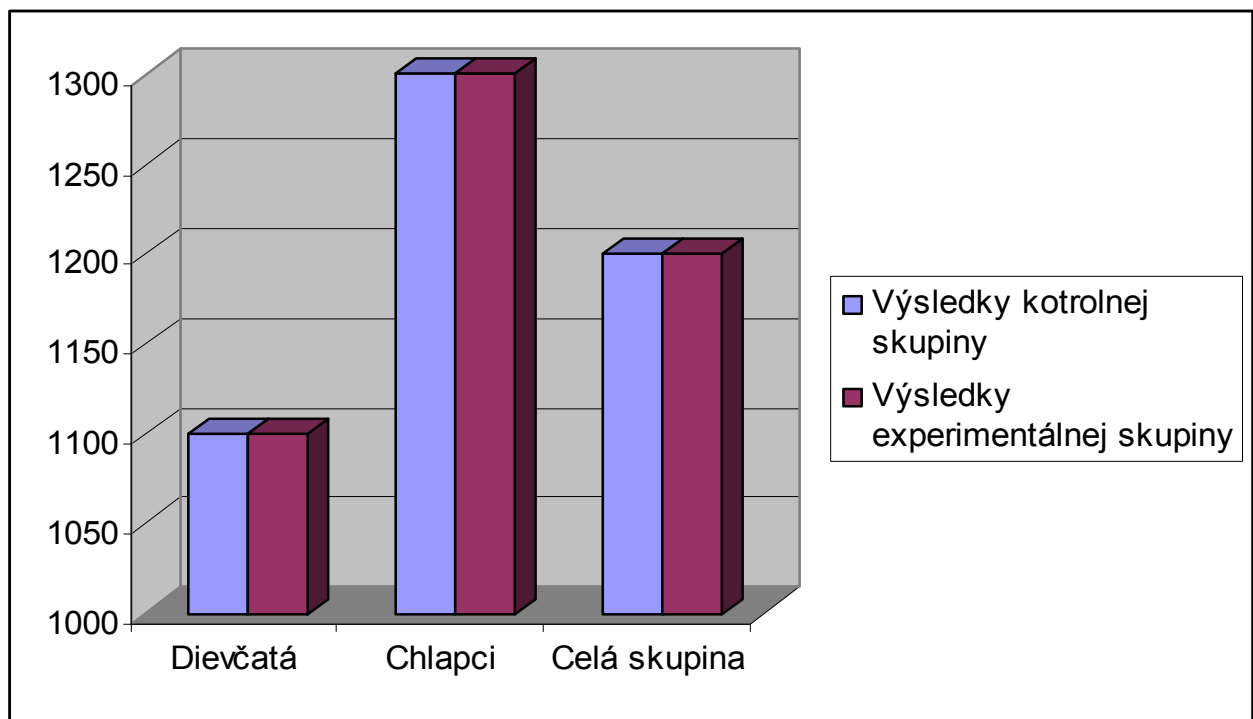
Kondičné a vytrvalostné schopnosti sme merali v pohybovom teste 4, priemerné výsledky sú zaznamenané v tabuľke č. 9 a graficky znázornené na obrázku č. 4.

**Tab. 6 Výsledky testu: Vytrvalostný beh 12 minút**

	Dievčatá	Chlapci	Celá skupina
Výsledky kontrolnej skupiny	1100 m	1300 m	1200 m
Výsledky experimentálnej skupiny	1100 m	1300 m	1200 m

Vytrvalostný beh počas 12 minút bol pre žiakov zo všetkých najnáročnejší a najvyčerpávajúci. Po spriemerovaní výsledkov a usporiadaní do tabuľky sa výsledky medzi porovnávanými skupinami zhodovali. Graficky je zhoda viditeľná i na obrázku č.4.

**Obrázok č. 5 Priemerné hodnoty výsledkov testu 4**



Pri teste 4 sa naša hypotéza vyvrátila, pretože výsledky kontrolnej a experimentálnej skupiny sú zhodné.

Priemerné výsledky dievčat v oboch testovaných skupinách sú zabehnutých 1100m za stanovený čas 12 minút. Tak aj priemerné výsledky chlapcov v oboch testovaných skupinách sú rovnaké, a to 130 m v čase 12 minút. Po zaokrúhlení priemerné hodnoty celých skupín boli rovnaké 1200m v čase 12 minút. Minimálny rozdiel pred zaokrúhlením len poukázal, že kontrolná skupina mala 1181,81m a experimentálna skupina mala priemerný výkon 1155,55m. Aj keď minimálny rozdiel ale predsa, by som odôvodnila zložením kontrolnej skupiny, a to s faktom, že už spomínaní chlapci aktívne zlepšujú svoju kondíciu, čo sa ukázalo i pri vytrvalostnom behu. Oveľa väčšie problémy pri realizácii testu boli viditeľné u žiakov, ktorí sa aktívne žiadnemu športu nevenovali.

Najlepší výkon v kontrolnej skupine dosiahol chlapec, športovec, a to 1400m v čase 12 minút, v experimentálnej skupine to bol tak isto chlapec, športovec, zhodným výkonom 1400 m.

Najslabší výkon bol v kontrolnej skupine dosiahnutý dievčaťom, 1000m za 12 minút a v experimentálnej skupine to bolo tak isto dievča s výkonom 1000m .

Na záver by sme mohli konštatovať, a potvrdilo sa to i pri našom meraní, že žiaci, ktorí majú tri hodiny telesnej výchovy v týždni majú lepšie výkony v pohybových testoch. Skvalitňujú, zlepšujú sa ich pohybové zručnosti, schopnosti, ich kondícia, majú k dispozícii podstatne viac času na tréning, opakovanie a realizáciu pohybových aktivít rôzneho typu. Preto sme i touto cestou chceli apelovať na učiteľov primárneho vzdelávania, aby žiakom umožnili tri kvalitné hodiny telesnej výchovy v týždni.

## **4.2 Výsledky spracovanie Štátneho a Školského vzdelávacieho programu**

### **Štátny vzdelávací program pre 1. stupeň ZŠ**

Štátny vzdelávací program škôl je podľa nového školského zákona- reformy, hierarchicky najvyšší cieľovo programový projekt vzdelávania, ktorý zahŕňa rámcový model absolventa, rámcový učebný plán školského stupňa a jeho rámcové učebné osnovy. Predstavuje prvú, rámcovú úroveň dvojúrovňového participatívneho modelu riadenia škôl. Vyjadruje hlavné princípy a ciele vzdelanostnej politiky štátu, ako aj demokratické a humanistické hodnoty, na ktorých je národné vzdelávanie založené.

Vymedzuje všeobecné ciele škôl ako kľúčové kompetencie (spôsobilosti) vo vyváženom rozvoji osobnosti žiakov a rámcový obsah vzdelania. Škola sa stáva otvoreným spoločenstvom. Štát dáva dôveru školám, aby v spolupráci so širšou komunitou spoznali požiadavky obce, regiónu a premietli ich do obsahu vzdelania v rámci voľných hodín. Štátny vzdelávací program podporuje komplexný prístup pri rozvíjaní žiackych spôsobilostí poznávať, konať, hodnotiť a dorozumievať sa i porozumieť si na danom stupni vzdelávania. Je východiskom a záväzným dokumentom pre vytvorenie individuálneho školského vzdelávacieho programu školy, kde sa zohľadňujú špecifické lokálne a regionálne podmienky a potreby (6, statpedu, 2008).

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor pre uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je pohyb. Hlavným predmetom je telesná výchova, ale témami starostlivosti o zdravie prispievajú aj prírodoveda, resp. etická výchova. Zameranie telesnej výchovy v primárnom vzdelávaní je dominantne zamerané na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. Telesná výchova využíva široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov (3, statpedu.sk).

**Tab. 7 Časová dotácia**

Tematický celok	1.ročník	2.ročník	3.ročník	4.ročník
Základné lokomócie a nelokomočné pohyb.zručnosti	30%	<b>30%</b>	30%	30%
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	30%	<b>30%</b>	30%	30%
Kreatívne a estetické pohybové činnosti	15%	<b>15%</b>	15%	15%
Psychomotorické cvičenia a hry	15%	<b>15%</b>	15%	15%
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	10%	<b>10%</b>	10%	10%

## Školský vzdelávací program

Školský vzdelávací program si školy pripravujú na základe štátom určeného Štátneho vzdelávacieho programu. ŠkVP upravuje obsah výučby (nad rámec štátom stanoveného minima) i jej organizáciu (klasické predmety, projektové vyučovanie, blokova výučba). Každá škola si vypracuje vlastné učebné osnovy i vzdelávacie štandardy, štát určuje len základný rámec. Otvára sa tak priestor pre iniciatívu učiteľa, možnosť profilovať sa na konkurenčnom vzdelávacom trhu a reagovať na regionálne potreby (7, minipedu, 2007).

Učebné osnovy ZŠ Kniežat'a Pribinu v Nitre, ktorá rozšírila počet hodín telesnej výchovy na tri hodiny v týždni.

2. ročník

September

1. týždeň (3hodiny)- Úvodná hodina, cieľ: poučenie o bezpečnosti.
2. týždeň (3 hodiny)- Poradové cvičenia, základné pohyby a polohy tela, cieľ: účelná organizácia, spoznávať a postupne pomenovať časti svojho tela.
3. týždeň (3 hodiny)- Pohybové hry, cieľ: zásady správneho správania.
4. týždeň (3 hodiny)- Herné náčinie: loptičky rôznych veľkostí, hry s hudbou, cieľ: poznatky o správnej manipulácii s loptičkami, pri cvičení s hudbou správne držanie tela.
5. týždeň (3 hodiny)- Pohyb v rôznom teréne, chôdza, beh, cieľ: vnímanie odhadu, času a priestoru.

Október

1. týždeň (3 h.)- Dýchanie a relaxačné cvičenia, cieľ: vedomé a správne dýchanie.
2. týždeň (3 h.)- Základné techniky behov, pohyby okolo rôznych osí tela- obraty, cieľ: prejavovať snahu o zdokonaľovanie a prejavovať snahu realizovať rôzne aktivity.
3. týždeň (3 h.)- Prvky tenisu, cieľ: manipulácia s raketou a s loptičkou.
4. týždeň (3 h.)- Tenis, cieľ: odrážanie loptičky od steny, zdokonaľovanie techniky.
5. týždeň (3 h.)- Jednoduché tanečné cvičenia v rôznych obmenách, pohyby na rozvoj koordinácie, cvičenie s hudbou, cieľ: upevňovať sociálne vzťahy v skupine, rozvíjať časovo-priestorovú orientáciu, rozvíjať umelecké a tvorivé schopnosti.

November

1. týždeň (3 h.)- Pohyby okolo rôznych osí tela- prevaly, cieľ: dodržiavať zásady bezpečnosti pri týchto cvičeniach.

2. týždeň (3 h.)- Gymnastické polohy a pohyby, cieľ: oboznámenie s elementárnou terminológiou.
3. týždeň (3 h.)- Pohyb v prírode, sezónne pohybové činnosti, cieľ: prekonávanie prekážok, behy, skoky, hry s loptou, význam pobytu na čerstvom vzduchu.
4. týždeň (3 h.)- Hry s pravidlami, tvorivá dramatika, cieľ: spoznať základné pravidlá, kultúrne správanie pri hre, spoznávať výrazové prostriedky tvorivej dramatiky.

#### December

1. týždeň (3 h.)- Relaxačné cvičenia, poradové cvičenia, cieľ: pôsobenie pohybu na psychiku, účelná organizácia pohybových činností v priestore.
2. týždeň (3 h.)- Joga a strečing, cvičenie s hudbou, cieľ: správne uskutočňovanie cvikov podľa pokynov pedagóga, rozvíjanie rytmických schopností.
3. týždeň (3 h.)- Poradové cvičenia, cieľ: účelná organizácia pohybových činností v priestore.

#### Január

1. týždeň (3 h.)- Prípravné cvičenia na kotúl vpred, kotúl vpred, stoj na lopatkách, cieľ: rozvíjať gymnastické zručnosti, posilňovanie vôľových vlastností, bezpečnosť a hygiena pri cvičení.
2. týždeň (3 h.)- Manipulačné hry, netradičné športové hry, cieľ: rozvoj koordinácie, zmeny polôh, rozvíjanie všetkých pohybových schopností.
3. týždeň (3 h.)- Tanečné cvičenia s obmenami, cieľ: rozvíjať tvorivé a umelecké schopnosti.
4. týždeň (3 h.)- Joga a strečing, cieľ: vedieť aplikovať cvičenia na vzájomné pôsobenie psychiky a pohybu.

#### Február

1. týždeň (3 h.)- Obraty a prevaly, dýchacie a strečingové cvičenia, cieľ: hry na rozvoj rýchlosti, spoznávanie elementárnych poznatkov o ľudskom tele.
2. týždeň (3 h.)- Pobyt v prírode, cieľ: realizácie súťaživých hier a ich vyhodnotenie.
3. týždeň (3 h.)- Pohybové aktivity s hudbou, relaxačné cvičenia, cieľ: aplikovať pohybové aktivity v živote a športe, realizácie pohybov so slovným navádzaním.
4. týždeň (3 h.)- Kotúl vpred, cieľ: význam základných lokomócií.

#### Marec

1. týždeň (3 h.)- Netradičné športové hry, kolíska a kotúl vpred, cieľ: pozitívne vnímať rôzne druhy hier ako súčasť pohybových aktivít, základné akrobatické cvičenia.

2. týždeň (3 h.)- Prvky tenisu, manipulácie s loptou, cieľ: dodržiavanie dohodnutých pravidiel pre tenise, základné herné činnosti jednotlivca.
3. týždeň (3 h.)- Rozvoj tvorivej improvizácie s hudbou, základné rytmické cvičenia, cieľ: rozvoj priestorovo- orientačnej schopnosti, dokázať vnímať a precítiť pohyb.
4. týždeň (3 h.)-Správne držanie tela v rôznych polohách, skoky a poskoky s obmenami, cieľ: vytváranie návyku správneho držania tela, správne dýchanie.

#### Apríl

1. týždeň (3 h.)- Hod loptičkami rôznej veľkosti a hmotnosti, cieľ: osvojovanie základnej techniky hodu.
2. týždeň (3 h.)- Tenis, hry s pravidlami, cieľ: technicky správne manipulovať s náčiním, adekvátne reagovať pri víťazstve.
3. týždeň (3 h.)- Preskoky, skoky so švihadlom, cieľ: využitie voľného času na cvičenie a športovanie.
4. týždeň (3 h.)- Pohyb v prírode, pohybové cvičenia zamerané na pozornosť, cieľ: elementárne poznatky o význame turistiky, zásady bezpečnosti pri hre.
5. týždeň (3 h.)- Rytmika a tanec, pohybové aktivity zamerané na relaxáciu, cieľ: rozvíjať a upevňovať orientačné a rytmické schopnosti, správna hygiena a psychohygiena.

#### Máj

1. týždeň (3 h.)- Beh v teréne, cieľ: postupné zvládnutie atletických disciplín.
2. týždeň (3 h.)- Hry s náčiním, pohybové hry, cieľ: význam súťaživosti v športe, prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam.
3. týždeň (3 h.)- Rozvoj kreativity v tanci, pohybové činnosti zamerané na koncentráciu, cieľ: snaha o sebazdokonaľovanie, význam psychohygieny pre zdravie.
4. týždeň (3 h.)- Pobyť v prírode, v parku, sezónne pohybové aktivity v rôznych obmenách, cieľ: rozvoj sezónnych pohybových aktivít, primeraná aplikácie v bežnom živote.
5. týždeň (3 h.)- Manipulačné hry, cieľ: prejavovať a utvrdzovať schopnosť spolupráce v kolektíve.

#### Jún

1. týždeň (3 h.)- Hody a skoky v rôznom prostredí, tanečné cvičenia v rôznych obmenách, cieľ: proporcionálny rozvoj pohybových schopností, pozitívne vnímanie slova a hudby.

2. týždeň (3 h.)-Tenis, cieľ: odhadovať pohyb náčinia, zdokonaľovanie manipulácie s tenisovou raketou, loptičkou.
3. týždeň (3 h.)- Pešia turistika a pohyb v prírode, aktivity v parku, cieľ: rozvoj pohybových schopností, bezpečné správanie pri pohybových hrách.
4. týždeň (3 h.)- Strečingové cvičenia, cieľ: poznať polohy tela a jeho činností.

Učivo jednotlivých tematických celkov je široko koncipované preto, aby si pani učiteľka mohla vzhľadom k reálnym podmienkam školy a špecifikám svojej triedy vybrať a zvoliť primerané pohybové prostriedky, ktorými môže plniť projektované ciele a prispieť k rozvoju kompetencií žiakov v triede.

Pri spracovaní a porovnaní učebných osnov sa potvrdila naša hypotéza, že pri ich zostavovaní pani učiteľka citlivým prístupom vyberala také cvičenia a hry, ktorými sa snažila u každého žiaka dosiahnuť postupný rozvoj kompetencií. Do obsahu zaradila aj činnosti, ktoré sama dobre ovláda a zatriktívnila nimi vyučovacie hodiny telesnej výchovy, minitenis, joga a strečing. Pani učiteľka sprostredkovala poznatky priebežne počas výučby v kontexte s danou pohybovou činnosťou, tým vytvorila ucelené predstavy o vedomostiach a zručnostiach danej aktivity. Pri projektovaní učiva pani učiteľka zabezpečila predovšetkým proporcionálny rozvoj pohybových schopností žiakov. Primeraným rozdelením učiva dala v každom tematickom celku priestor pre sebaopoznávanie žiakov prostredníctvom pohybu, rozvoj tvorivosti žiakov a pohybovú improvizáciu. Žiaci majú priestor na samotné oboznamovanie sa s náčiním alebo novými pohybovými činnosťami.

Voľnosť do istej miery využila v rámci svojich pohybových možností, vedomostí, záujmov a materiálneho zabezpečenia, ktoré jej ponúka škola.

Obsah učiva obohatila konkrétne o minitenis, joga a strečing.

### **Minitenis**

Pani učiteľka sa zúčastnila kurzu pre ZŠ, ktoré zorganizovalo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky. Cieľom kurzu bolo, učiteľom ponúknuť možnosť výučby minitenisu na prvom stupni ZŠ. Minitenis je jeden z najefektívnejších spôsobov ako žiakov zoznámiť s hernou i zábavnou stránkou tenisu, ktorá podnecuje motiváciu a vlastnú aktivitu žiakov. Má veľmi jednoduché pravidlá a osvojovanie techniky je pre žiakov prirodzené a zvládnuteľné.



### **Filozofie programu Minitenis v škole:**

Tenis je výborným športom pre deti, mladých ľudí ale i pre dospelých, ponúka rovnaké možnosti pre mužov i pre ženy. Umožňuje človeku spoznať aspekty individuálneho športu ale byť členom tímu.

Tenis by sme mohli považovať za šport, ktorý môžeme realizovať celý život. Je dokázané, že ľudia, ktorí hrajú tenis majú výrazne pevnejšie zdravie ako priemerná populácia.

Program je založený na oboznámení detí s tenisovými technikami čo najprirodzenejšou, teda hravou formou.

Úlohou učiteľa nie je učiť žiakov špecifické technické zručnosti, ale vytvoriť pozitívny vzťah k tenisu a základné cvičenia, ktoré sú žiaci schopní zvládnuť a zároveň im budú poskytovať radosť, zábavu a rozvoj ich koordinácie.

### **Hlavné ciele programu Minitenis v škole:**

Prostredníctvom minitenisu ponúknuť žiakom možnosť zoznámiť sa s tenisom a priviesť ich tak k športu, ktorému sa budú môcť venovať celý život.

Podporiť harmonický vývoj žiakov a uľahčiť tak proces rozvíjania motorických zručností a zvyšovanie sebadôvery.

Rozvíjať vedomosti učiteľov telesnej výchovy v oblasti tenisu a tým zabezpečiť spestrenie a zvýšenie atraktívnosti hodín telesnej výchovy na prvom stupni ZŠ.

Rozpoznať talentovaných žiakov, ktorí by sa mohli v budúcnosti venovať tenisu na profesionálnej úrovni.

### **Prečo zaradiť minitenis do škôl:**

Minitenis predstavuje ideálny spôsob ako žiakom ZŠ predstaviť tenis a umožniť im vyskúšať si ho.

Minitenis môže u žiakov vytvoriť dobrý základ pre ďalší rozvoj jeho tenisovej techniky.

Minitenis je jednoduchý a zábavný, podstatné je, že sa žiakom od začiatku darí a to im prináša radosť, pomáha im to zvyšovať sebadôveru.

Minitenis je možné hrať prakticky kdekoľvek (akýkoľvek rovný povrch, napr. školský dvor, ihrisko) a vybavenie nie je nákladné (nízka sieť, penové loptičky a rakety).

### **Prínos programu Minitenisu v škole:**

Žiaci

1. Pestrejšie, zaujímavejšie a zábavnejšie hodiny telesnej výchovy na prvom stupni ZŠ.

2. Zoznámenie sa s tenisom.
3. Oboznámenie sa so základmi športu, ktorý budú môcť žiaci realizovať po celý svoj život, a ktorý má pozitívny vplyv na ich zdravie v akomkoľvek veku.
4. Rozvoj motorických schopností v útlom veku.

Učiteľ

1. Získa nové informácie a zvýši si vlastnú kvalifikáciu.
2. Sebazdokonaľovanie v tenise.

Pani učiteľkám bol poskytnutý knižný materiál podľa, ktorého mohli zaradiť minitenis do vlastného učebného plánu. Mali k dispozícii desať písomných príprav vyučovacích hodín s presne vypracovanou metodikou výučby minitenisu.

Príloha B.

Konkrétne sa pani učiteľka venovala od začiatku školského roka nasledovným tenisovým činnostiam, ktoré boli zaradené do učebného plánu:

Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností.

Nácvik pohybových zručností odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou.

Nácvik základných tenisových zručností odbíjanie na rakete, o zem, o stenu s raketou a tenisovou loptičkou.

Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou.

Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej lopty raketou o zem, o stenu.

Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra.

Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko- ruka- lopta, odrážanie tenisovej lopty na rakete, tenisová hra.

### **4.3 Výsledky získavania faktov- riadený rozhovor**

Výpovede pani učiteliek zo ZŠ sme usporiadali a na základe ich odpovedí na naše otázky sme dospeli k nasledovným výsledkom:

Otázky z našej strany:

**1. Aké pozitíva, kladné zmeny Vám v praxi priniesla školská reforma zavedená od 1. septembra 2008.**

**V čom vidíte podstatné rozdiely pri porovnaní s predchádzajúcou praxou, teda pred 1. septembrom 2008.**

**ZŠ Kniežat'a Pribinu NR**

Pani učiteľka za pozitívne zmeny považovala poskytnutý priestor pre učiteľa na opakovanie a utvrdzovanie učiva. Dostala väčší priestor, aby mohla napríklad na konci mesiaca zopakovať so žiakmi konkrétne činnosti a tým zopakovať pohybové činnosti prostredníctvom rôznych variácií, čo sa stalo pre žiakov atraktívne.

**ZŠ Nábřežie mládeže NR**

Pozitívum videla pani učiteľka vo využití 5 voľných vyučovacích hodín. Práve jednu z hodín využila na obohatenie telesnej výchovy. Hodina navyše jej umožňuje vo väčšom rozsahu využiť dobré vybavenie školskej telocvične a mohla učebný plán rozšíriť o mnohé zaujímavé činnosti, na ktoré nemala pred tým čas. Pani učiteľka ocenila modernizáciu didaktických metód, foriem práce. Nová koncepcia sa pani učiteľke pozdávala ako viac „hravá“ zameraná na žiaka, teda menej zameraná sa výkony žiakov, v čom videla pozitívum.

**ZŠ Tulipánova NR**

Pani učiteľka pozitívne označila obohatenie vyučovania telesnej výchovy, v súčasnosti má dostatok času na pohybové činnosti, hlavne na upevňovanie a trénovanie, ktoré je zvlášť potrebné v rómskej triede. Pozitívne ohodnotila i určitú „voľnosť“, ktorú dostali učitelia pri tvorbe učebných plánov. Svoj učebný plán obohatila najmä o pohybové hry rôzneho charakteru, ľahko prispôsobiteľné podmienkam školy.

**ZŠ Kráľa Svätopluka**

Za pozitívum pani učiteľka považovala 30% voľnosť pri tvorbe učebných plánov, mohla realizovať činnosti, ktoré sú jej blízke a zároveň motivujúce a atraktívne pre žiakov. Konkrétne do učebného plánu zaradila činnosti, na ktoré nemali dostatok času, pre dvojhodinovú dotáciu telesnej výchovy: minitenis, strečing, pin-pong, joga a iné.

**ZŠ Fatranská v Nitre**

Pani učiteľka menovala už spomínané výhody, tiež ako jedno z pozitív oceňuje voľnosť pri koncipovaní obsahu, poskytnutú učiteľovi, ktorú ona využila na prispôsobenie podmienkam školy a individuálnym osobitostiam žiakov vo svojej triede, športovým súťažiam, ktorých sa škola zúčastňuje.

### **ZŠ Voznica**

Pani učiteľka pozitívne hodnotila obohatenie vyučovania telesnej výchovy o jednu hodinu týždenne, ktorá jej ponúkla možnosť za priaznivého počasia využívať nové multifunkčné ihrisko a realizovať nové pohybové činnosti, na ktoré po minulé roky nemala časovú dotáciu, ani podmienky.

## **2. Aké chyby, nedostatky sa objavili v praxi od 1. septembra 2008, teda od zavedenia školskej reformy.**

**V čom konkrétnom Vy vidíte nedostatky alebo rezervy v školskej reforme, pri porovnaní so skúsenosťami s predchádzajúcich odučených školských rokov.**

**Vedeli by ste navrhnúť konkrétne riešenia spomínaných slabých stránok školskej reformy?**

### **ZŠ Kniežat'a Pribinu NR**

Samozrejme nedostatky sa dostali na povrch už v prvých mesiacoch od zavedenia reformy do praxe čo zaregistrovala nielen pani učiteľka ale všetci pedagogickí pracovníci škôl. Najmä čo sa týkalo nedostatočnej prípravy učiteľov, ako dôležitých subjektov reformy, z viacerých predmetov chýbali učebnice, pracovné listy, pre maximálnu pripravenosť učiteľom nepomáhali metodické príručky, ktoré stále nie sú k dispozícii. Konkrétne čo sa týkalo telesnej výchovy, keďže na tomto predmete sa učebnice ani pracovné listy nepoužívajú, problém ako na iných predmetoch nevznikol.

### **ZŠ Nábřežie mládeže NR**

Ako jedno veľké negatívum videla pani učiteľka v obnovení známkovania výchov, teda aj telesnej výchovy. Pani učiteľka považovala za vyhovujúce nielen pre žiakov neznámkovanie všeobecne výchov. Podľa nej stačilo slovné zhodnotenie disciplíny a snahy žiakov.

### **ZŠ Tulipánova NR**

Základná škola stratila telocvičňu, tak celkový problém mali s realizáciou telesnej výchovy všetky ročníky. Dost' náročné bolo zostavenie kvalitného učebného plánu pre pani učiteľku, aby dokázala nielen zostaviť obsah atraktívne pre žiakov ale i účelne a hlavne pracovať v podmienkach školy. To znamenalo maximálne použitie aspoň futbalového a tenisového ihriska.

### **ZŠ Kráľa Svätopluka**

Ako nevýhodu pani učiteľka uviedla znovu obnovenie známkovania na hodinách telesnej výchovy. Iné negatíva pani učiteľka nevidela, telesná výchova patrí

k predmetom, ktoré preferuje, škola jej poskytuje výborné podmienky, čo sa týka priestorov i vybavenia. A pani učiteľka je otvorená novým možnostiam a trendom vo výučbe telesnej výchovy.

#### **ZŠ Fatranská v Nitre**

Pani učiteľka nemala konkrétne výhrady voči školskej reforme v súvislosti s telesnou výchovou.

#### **ZŠ Voznica**

Ako nevýhodu vnímala pani učiteľka realizáciu vyučovacích hodín telesnej výchovy v zimných mesiacoch kedy škola nemá k dispozícii vhodné priestory, ale telesná výchova sa musí realizovať na chodbách školy. Tento nedostatok sa snaží vynahradiť žiakov v jarých a letných mesiacoch multifunkčným ihriskom pri areály školy.

### **3. Na čo Vaša základná škola použila päť ponúknutých voľných vyučovacích hodín?**

**Ak ste sa rozhodli využiť jednu z ponúknutých voľných vyučovacích hodín na obohatenie telesnej výchovy, na akú pohybovú činnosť ste sa zamerali, respektíve o aké konkrétne okruhy sa Vám podarilo rozšíriť obsah telesnej výchovy.**

#### **ZŠ Kniežat'a Pribinu NR**

Spomínaná základná škola ponúknuté voľné hodiny použila na výučbu anglického jazyka, obohatenie telesnej výchovy a nový predmet: dopravná výchova. Od školského roku 2008/2009 sa ZŠ zapojila do projektu Bezpečná škola.

Čo sa týka zamerania telesnej výchovy, obsah pani učiteľka obohatila o loptové hry, najmä v mesiacoch apríl, máj, jún, kedy im dovoľuje počasie realizáciu vyučovacích hodín vonku na školskom dvore. V zimných mesiacoch je to korčuľovanie na zimnom štadióne v Nitre.

#### **ZŠ Nábřežie mládeže NR**

Základná škola využila hodiny na rozšírenie hodín telesnej výchovy, anglický jazyk ale i vytvorila nový predmet: Tvorivé dielne, predmet je zameraný na čítanie a písanie. Získanú hodinu, ktorá rozširovala vyučovanie telesnej hodiny pani učiteľka využila na rekreačné činnosti. V jarých a letných mesiacoch bol obsah rozšírený o vychádzky najmä v brezovom hájiku a realizáciu rôznych pohybových hier a v zimných mesiacoch na korčuľovanie a sánkovanie. Všeobecne pani učiteľka zhrnula zameranie hodiny telesnej výchovy ako rekreačnej telesnej výchovy, teda častejší pohyb žiakov na čerstvom vzduchu.

### **ZŠ Tulipánova NR**

Základná škola po zapojení do projektu Bezpečná škola využila voľné hodiny na dopravnú výchovu, informatiku a anglický jazyk.

Napriek problémom s priestormi, pani učiteľka vytvorila pre žiakov zaujímavý učebný plán, ktorý obsahoval napríklad: kreatívne a estetické pohybové činnosti (zameranie na improvizáciu, zosúladenie rytmického zvuku s pohybom, umeleckú výrazovosť), hudobno-pohybové i hudobno-tanečné hry. Pracovala tiež s fit loptami, ktoré dostala základná škola od sponzorov. V jarných a letných mesiacoch maximálne využívali ihrisko v areály školy.

### **ZŠ Kráľa Svätopluka**

Voľné predmety škola využila na zavedenie informatiky do výučby, vytvorenie nového predmetu: Tvorivá dramatika, so zameraním na hudobnú výchovu a obohatenie telesnej výchovy. Nadšenie a záujem pani učiteľky o telesnú výchovu boli rozpoznateľné pri čítaní učebného plánu i pri rozhovore o vyučovacej hodine. Obsah pani učiteľka rozšírila o minitenis, strečing, jogu, samozrejme podľa vekových osobitostí a možností žiakov druhého ročníka. Škola okrem iného dávala možnosť využitia minigolfového ihriska.

### **ZŠ Fatranská v Nitre**

Pani učiteľky na základnej škole sa rozhodli vytvoriť nový predmet: Tvorivé čítanie a písanie, voľné hodiny využili i na informatiku a anglický jazyk.

Na spomínanej telesnej výchove zostal nezmenený počet vyučovacích hodín telesnej výchovy, dve hodiny v týždni. No i napriek tomu v spolupráci s Ministerstvom školstva pani učiteľka začlenila do obsahu výučbu minitenisu.

### **ZŠ Voznica**

Predmety boli na základnej škole využité na výučbu informatiky, anglického jazyka a rozšírenie telesnej výchovy.

Pani učiteľka obsah musela rozšíriť o pohybové a loptové hry, na ktoré má vyhovujúce podmienky najmä v jarných a letných mesiacoch, ktorý sa snaží prispôbovať záujmu žiakov o futbal alebo volejbal. V zimných mesiacoch je to najmä gymnastika, ale i sánkovanie či korčuľovanie.

Naša hypotéza sa potvrdila, oslovené pani učiteľky ohodnotili a pozitívne ocenili inovácie a zmeny, ktoré im v určitom rozsahu ponúkla reforma od 1. septembra 2008. Súhlasili a ocenili možnosť rozšíriť počet vyučovacích hodín telesnej výchovy, možnosť využitia 30% voľnosti pri tvorbe učebného plánu. Pani učiteľky, ktoré majú kladný,

pozitívny vzťah k telesnej výchove ju zatriktívnil pre žiakov, ponúkli im nové možnosti a myslíme si, že do istej miery sa im podarí zlepšiť vzťah žiakov k pohybovej aktivite. Samozrejme, že reforma má aj svoje nedostatky, aj k nim sa pani učiteľky vyjadrili.

## Záver

V našej diplomovej práci sme sa zaoberali tematikou inovácií vo výučbe telesnej výchovy na prvom stupni základnej školy, pozitívami a zápormi školskej reformy, ktorá je v praxi od 1. septembra 2008. Testovali sme žiakov druhého ročníka ZŠ vo Voznici v školskom roku 2009/2010 a ich výsledky sme porovnávali s výsledkami testov žiakov druhého ročníka testovaných v školskom roku 2008/2009. Porovnali sme Štátny vzdelávací program so Školským vzdelávacím programom a prostredníctvom riadeného rozhovoru sme získali informácie od pani učiteliek ZŠ o kladoch i negatívach, ktoré priniesla školská reforma.

Cieľom našej diplomovej práce bolo poukázať na klady a pozitíva, ktoré poskytuje učiteľom a žiakom školská reforma platná od 1. septembra 2008. Štúdiom literatúry a potrebných školských dokumentov, testovaním, porovnávaním, či vyhodnotením výsledkov, uskutočnením riadených dialógov, sa nám podarilo cieľ splniť.

V prvej hypotéze sme predpokladali, že vzhľadom na zmenu v počte vyučovacích hodín telesnej výchovy žiakov druhého ročníka ZŠ vo Voznici, výsledky experimentálneho súboru žiakov v školskom roku 2009/2010 budú lepšie ako výsledky kontrolného súboru žiakov v školskom roku 2008/2009. Naša hypotéza sa nám v prvom a treťom teste potvrdila, experimentálna skupina dosiahla lepšie výkony ako skupina kontrolná. V druhom teste lepšie výkony dosiahla skupina kontrolná, čím sa naša hypotéza vyvrátila a vo štvrtom teste výsledky kontrolnej i experimentálnej skupiny boli rovnaké. I napriek čiastočnému potvrdeniu hypotézy, sa v polovici testov dokázalo, že experimentálna skupina, ktorá mala tri hodiny telesnej výchovy v týždni predsa dosiahla lepšie výsledky ako skupina kontrolná.

V druhej hypotéze sme predpokladali využitie vlastných schopností, záujmov konkrétnej pani učiteľky a možností, ktoré jej poskytuje škola pri tvorbe učebných osnov pre žiakov druhého ročníka ZŠ. Po preštudovaní a zanalyzovaní konkrétnych učebných osnov pani učiteľky druhého ročníka ZŠ Kniežat'a Pribinu v Nitre, sme mohli konštatovať, že pani učiteľka na obohatenie učebného plánu využila vlastné záujmy a možnosti poskytnuté ZŠ. Učebný obsah dokázala zatriktívniť a rozšíriť o minitenis, jogu a strečing, s ktorými sa do vtedy žiaci nestretli.



V tretej hypotéze sme predpokladali, že oslovené pani učiteľky ohodnotia zmeny a snahu o potrebnú inováciu, ktorú im ponúka školská reforma od 1. septembra 2008. Pani učiteľky vo väčšine prípadov pozitívne ohodnotili inovácie, ktoré im v praxi poskytla školská reforma. Viacero z nich využilo možnosť zvýšiť počet vyučovacích hodín telesnej výchovy v týždni, obohatili povinný obsah o nové zaujímavé činnosti či pohybové aktivity, dokázali pracovať aj s novými metódami a formami práce. Pri riadenom dialógu bolo ľahko rozoznateľné, ktorej pani učiteľke záleží na zlepšení pohybovej kvality svojich žiakov, stretli sme sa s pani učiteľka, ktoré boli pomerne mladé a mali veľmi pozitívny vzťah k športu a pohybu. Takéto pani učiteľky dokázali so žiakmi hotové zázraky, motivovali ich, snažili sa zaraďovať do hodín vždy niečo nové čo by dokázalo vzbudiť u žiakov dostatočný záujem o telesnú výchovu. Každú jednu hodinu odučili s radosťou a maximálnym nasadením. Vymýšľali nové pohybové aktivity, hry, cvičenia, zúčastňovali sa rôznych športových súťaží, v ktorých ich žiaci mali úspech. No na druhej strane sme mali možnosť komunikovať s pani učiteľkami, ktoré nevideli dôvod zvyšovania hodín telesnej výchovy, skôr boli presvedčené, že žiaci by potrebovali viac hodín matematiky alebo slovenského jazyka. Ich učebný plán obsahoval len činnosti povinné, vyplývajúce zo stanovenej normy činností. Preto si myslíme, že nestačí len zavedenie novej školskej reformy do praxe, ale ďalšou podstatnou podmienkou je správny učiteľ, ktorý bude schopný všetky inovácie nielen rešpektovať ale kvalitne s nimi pracovať v prospech svojich žiakov a seba.

Žijeme v čase veľkých zmien v školstve, technologických zmien, v čase globalizácie, všeobecnej povrchnosti, kritiky, v čase keď sa žiak stáva tovarom a je veľmi ťažké vytvoriť kvalitnú a pokojnú školu. Ale stále sa v našej spoločnosti nájdu príklady kvalitných škôl, inovatívnych učiteľov, ktorí učia a vychovávajú, ktorí pochopili podstatu a dôležitosť inovácií a zmien. Mohli by sme dnešnú situáciu charakterizovať aj ako zápas medzi tradíciou, teda neochotou meniť svoju prácu a medzi potrebnými inováciami dnešnej doby, novými prístupmi a snahu posunúť naše školstvo na vyššiu úroveň.

Každý pedagogický pracovník by si mal uvedomiť aká dôležitá a vzácna je jeho každodenná práca, že nielen vychováva, vzdeláva, ale učiteľ formuje celú osobnosť žiaka.

## **Odporúčania pre prax**

Na základe výsledkov testov, uvedenia príkladných učebných osnov pre hodiny telesnej výchovy pre 2. ročník a vyhodnotenia riadeného dialógu s pani učiteľkami, môžeme konštatovať, že je nielen účelné ale i potrebné rozšíriť na všetkých ZŠ počet vyučovacích hodín telesnej výchovy z dvoch hodín týždenne na tri hodiny v týždni. Inovácie v telesnej výchove by mal realizovať kreatívny, tvorivý učiteľ, ktorý svojim príkladom v žiakoch vypestuje pozitívny vzťah k pohybovej aktivite. V testoch sa nám potvrdilo, že žiaci, u ktorých bol zvýšený počet hodín telesnej výchovy dosiahli lepšie výsledky ako žiaci, ktorí mali v týždni len dve hodiny telesnej výchovy. I napriek rozdielnemu zloženiu kontrolnej a experimentálnej skupiny, boli výsledky experimentálnej skupiny lepšie. Aj keď by sme mohli konštatovať, že kontrolná skupina bola vo výhode, lebo sa v nej nachádzali chlapci športovci, s pravidelným tréningom a výbornými výsledkami.

A práve to je dôvod, prečo by každá pani učiteľka mala zvážiť či ponúkne žiakom možnosť realizácie troch vyučovacích hodín v týždni, prostredníctvom ktorých môže zlepšovať ich pohybové zručnosti, kondíciu, upevňovať zdravý vývin a zlepšovať ich pozitívny vzťah k pohybu. Preto naše odporúčanie smeruje k pani učiteľkám primárneho vzdelávania, ale študentom primárneho vzdelávania, ktorí sa dostanú do praxe, aby žiakom umožnili pohybovú aktivitu v rámci troch hodín telesnej výchovy v týždni.

## Zoznam použitej literatúry

1. BELŠAN, J. 1982. *Overovanie nových prístupov k organizovaniu telesnej výchovy na ZŠ v ročníkoch 1.-4.* In Štúdie II. Telesná výchova. Nitra: PF UKF, 1997. ISBN 80-8050-118-1. s. 266.
2. BARTOŠÍK, J. 1997. *Overovanie nových prístupov k organizovaniu telesnej výchovy na ZŠ v ročníkoch 1.-4.* In Štúdie II. Telesná výchova. Nitra: PF UKF, 1997. ISBN 80-8050-118-1. s. 266.
3. CHROMÍK, M.- ŠIMONEK, J.- ŠUTKA, V. 1998. *Didaktika telesnej výchovy (pre študentov odboru telesná výchova).* Nitra: Pedagogická fakulta UKF v Nitre. ISBN 80-88901-16-2. s. 146.
4. DOBRÝ, L. 2006. *Úvod do problematiky vzťahu pohybových aktivít a zdravia.* In Telesná výchova a šport mládeže. ISSN 1355-2524.2006, roč. XVI, č. 3, s. 4-13.
5. FIALOVÁ, L. 1998. *Súčasný trendy výučby telesnej výchovy.* In Telesná výchova a šport, ISSN 1335-2245.1998, roč. X, č. 3. s. 2-3.
6. HRDINA, L. 2004. *Aby naša škola napredovala.* In Pedagogické spektrum. 2004. Roč. XIII, č. 5/6. s. 1-9.
7. JAKABČIC, I. 2002. *Základy vývinovej psychológie.* Bratislava: IRIS, 2002. s. 81, ISBN 80-89018-39-3.
8. JUNGER, J. 2007. *Význam a miesto športu pre všetkých na jednotlivých stupňoch škôl.* In Zborník prác z odbornej konferencie. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2007. ISBN 80-8055-111-2. s. 21- 36.
9. KARLIKOVÁ, M. 2006. *Učiteľská profesia v kontexte požiadaviek súčasnosti.* In Zborník z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy. Prešov: ROKUS. ISBN 80-8045-426-4. s. 25-29.

10. KRŠJAKOVÁ, S. 2006. *Školská telesná výchova- súčasnosť a perspektívy.*. In Zborník k 60. výročiu vzniku PF UK v Bratislave- Telesná výchova. Bratislava :Univerzita Komenského. ISBN 223-2068-4. s.84-102.
11. KRŠJAKOVÁ, S. 2007. *Telesná výchova a šport v súčasnom svete.* In Telesná výchova a šport, ISSN 1335-2245. 2007. roč. XVII, č. 3/4. s. 2-4.
12. LANGOVÁ, M. 1992. *Učiteľ v pedagogických situáciách.* Bratislava: PF UK. 1992. s. 132. ISBN 1333-5985-1.
13. MUŽÍK, V.- KREJČÍ, M. 1997. *Telesná výchova a zdraví.* Olomouc: HANEX. 1997. s. 139. ISBN 80-7315-033-6.
14. NOGOVÁ, M. 2008. *Predmety v učebnom pláne v školách na území Slovenska v histórii, súčasnosti.* In Pedagogické spektrum, Bratislava: Štátny pedagogický ústav. 2008. Roč. XVII. ISSN 1335-5589. s.10-30.
15. PORUBSKÝ, Š. 2008. *Niekoľko poznámok k „školskej reforme 08“ z aspektu primárnej edukácie.* In Pedagogické rozhľady. ISSN 1335-0404. 2008. ročník XVII. č. 3. s. 3-7.
16. SAILEROVÁ, E. a kolektív. 1996. *Telesná výchova pre štúdium učiteľstva I. stupňa základnej školy.* Nitra. 1996. s.250. ISBN 80-8050-020-7.
17. SIVÁK, J. a kolektív. 1998. *Metodická príručka telesná výchova prvý stupeň základnej školy.* Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo. 1998. s. 281, ISBN 80-08-02705-3.
18. SMIDA, J. 2008. *Na prahu školskej reformy.* In Pán učiteľ. ISSN 1336-71. 2008. roč.III., číslo 1. s. 10.
19. STARŠÍ J. a kolektív. 1992. *Didaktika telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy, Aktuálne otázky.* Banská Bystrica: Pedagogická fakulta. 1992. s. 114. ISBN 80-856132-33-4.

20. SÝKORA, F. a kolektív. 1983. *Didaktika telesnej výchovy*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo. 1983. s. 288, ISBN 67-182-83.
21. ŠIMONEK, J. a kolektív. 2004. *Metodika telesnej výchova pre stredné odborné školy*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo . 2004. s. 285. ISBN 80-10-00380-8.
22. ŠIMONEK, J. 1997. *Overovanie nových prístupov k organizovaniu školskej telesnej výchovy na ZŠ v 1.-4. ročníku*. In Štúdie II. Telesná výchova. Nitra: GRAMOUD, PF UKF Nitra, 1997. ISBN 80-8050-118-1. s. 266.
23. ŠEMETKA, M. a kolektív. 1993. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra: Vysoká škola pedagogická, 1993. s. 140, ISBN 80-88738-14-8.
24. VILÉMOVÁ, V. 2002. *Didaktika telesnej výchovy*. Brno: PAIDA, 2002. s. 145, ISBN 80-7315-033-6.