

VÝZNAM METODICKÉHO VIDEO JAKO DIDAKTICKÉHO PROSTŘEDKU V RÁMCI VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY – HOD KRIKETOVÝM MÍČKEM

THE SIGNIFICANCE OF AN INSTRUCTIONAL VIDEO AS A DIDACTIC TOOL IN PHYSICAL EDUCATION TEACHING – THE CRICKET BALL THROW

V. Kursová, & A. Švarc

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu

Abstract

This theoretical study examines the significance of instructional video as a didactic tool in physical education, with a specific focus on the teaching of the cricket ball throw. The aim of the paper is, based on an analysis of scholarly literature, to define the didactic potential of instructional video materials, their functions within the teaching process, and the possibilities for their effective integration into pedagogical practice. The study draws on insights from general pedagogy, physical education didactics, and motor learning, and focuses on the role of visual movement demonstration, feedback, and the support of cognitive processes in the acquisition of motor skills. Attention is also given to the principles of designing instructional videos, including content structuring, emphasizing key phases of movement, and the elimination of common errors. The theoretical framework suggests that instructional video can significantly enhance teaching effectiveness by improving clarity, facilitating the understanding of more complex movement structures, and enabling the individualization of learning pace. At the same time, it provides opportunities for the development of students' self-reflection and supports their active engagement in the learning process. The integration of this tool into physical education thus represents a promising direction for the innovation of pedagogical practice.

Keywords: physical education; motor learning; cricket ball throw; pedagogical practice; instructional video

Souhrn

Tato teoretická studie se zabývá významem metodického videa jako didaktického prostředku v rámci výuky tělesné výchovy se zaměřením na nácvik hodu kriketovým míčkem. Cílem práce je na základě analýzy odborné literatury vymezit didaktický potenciál instruktážních videomateriálů, jejich funkce ve výukovém procesu a možnosti jejich efektivní integrace do pedagogické praxe. Studie vychází z poznatků pedagogiky, didaktiky tělesné výchovy a motorického učení a zaměřuje se na roli vizuální demonstrace pohybu, zpětné vazby a podpory kognitivních procesů při osvojování pohybových dovedností. Pozornost je věnována také principům tvorby metodických videí, včetně strukturování obsahu, zdůraznění klíčových fází pohybu a eliminace typických chyb. Teoretická východiska naznačují, že metodické video může významně přispět k efektivitě výuky tím, že podporuje názornost, usnadňuje porozumění složitějším pohybovým strukturám a umožňuje individualizaci tempa učení. Současně poskytuje prostor pro rozvoj sebereflexe žáků a podporuje jejich aktivní zapojení do výukového procesu. Integrace tohoto nástroje do výuky tělesné výchovy tak představuje perspektivní směr pro inovaci pedagogické praxe.

Klíčová slova: tělesná výchova; motorické učení; hod kriketovým míčkem; pedagogická praxe; instruktážní video

Úvod

Digitalizace vzdělávání představuje jeden z klíčových trendů současné pedagogické praxe. Integrace informačních a komunikačních technologií do výuky zasahuje všechny vzdělávací oblasti, včetně tělesné výchovy, která byla tradičně vnímána jako oblast založená primárně na přímé interakci a praktické činnosti. V posledních letech však dochází k postupnému rozšiřování spektra didaktických prostředků využívaných v této oblasti, přičemž významnou roli začínají sehrávat multimediální nástroje, mezi které patří i instruktážní a metodická videa. V současné době dochází ke značnému pokroku v oblasti vědy, techniky, rozvoji informačních a komunikačních technologií, k nárůstu nových poznatků a informací a tím se stupňují i požadavky na učitelskou profesi. Současný pedagog musí být osobností se značnou sumou znalostí a specifických dovedností, které mu umožní adekvátně reagovat na vzniklé situace v rámci výuky (Bendl & Kucharská 2008). Učitel má přímý vliv na výběr výukových metod a prostředků, velkou měrou se podílí na motivaci žáků, na volbě obsahu vyučovacích hodin a od jeho přístupu se odvíjí formování žákovských dovedností a návyků. Digitalizace vzdělávání postupně mění nejen prostředky, kterými jsou žákům předávány informace, ale také samotné pojetí procesu učení. Tento trend se významně dotýká i tělesné výchovy, přestože její specifika spočívají v dominantním postavení pohybové činnosti, bezprostřední interakci učitele a žáka a v požadavku na propojení kognitivní, afektivní a psychomotorické složky učení (Maňák et al., 2017; Maňák & Švec, 2003; Průcha, 2017; Švec & Bradová, 2013). Didaktické metody a přístupy v tělesné výchově hrají klíčovou roli v efektivním rozvoji pohybových dovedností, tělesné zdatnosti a pozitivního vztahu ke sportu. Jejich volba závisí na věkových a individuálních zvláštěnostech žáků/studentů, obsahu učiva a výchovných cílech výuky (Čapek, 2015; Hrabinec, 2024; Zormanová, 2014). Rovněž využití didaktických zásad v tělesné výchově vychází z principů názornosti, systematickosti a přiměřenosti. Učitelé tělesné výchovy by měli dbát na postupné zvyšování obtížnosti úkolů, přizpůsobení výuky aktuálním pohybovým schopnostem žáků a zajištění bezpečného prostředí pro nácvik jednotlivých dovedností (Lunenberg et al., 2007; Pecina & Marinič, 2021; Petty, 2013; Rychtecký & Fialová, 2004; Siegllová, 2019).

Hod kriketovým míčkem je standardní součástí školní tělesné výchovy v rámci atletických disciplín. Jedná se o komplexní pohybovou dovednost, která vyžaduje koordinaci celého těla, správné načasování jednotlivých fází pohybu a pochopení biomechanických principů. Vzhledem k této komplexnosti může být jeho nácvik pro žáky obtížný, zejména pokud je založen pouze na verbálním výkladu a jednorázové demonstraci učitele. Metodické (výukové) video představuje nástroj, který může tento deficit překonat. Umožňuje opakovanou, strukturovanou a vizuálně názornou prezentaci pohybové činnosti, čímž podporuje efektivnější osvojování motorických dovedností. V tělesné výchově může takto zpracované video nalézt uplatnění i formou pohybových domácích úkolů (Hrabinec, 2024; Jeřábek, 2021; Palička et al., 2017). V rámci této studie je prezentováno metodické video, které respektuje uvedené principy, obsahuje ukázkou správného provedení hodu, zpomalené záběry, zvýraznění klíčových momentů a upozornění na nejčastější chyby.

Teoretická východiska metodických (výukových) videí

Metodická, resp. výuková videa představují významný nástroj současné didaktiky tělesné výchovy. Jejich využití umožňuje zprostředkovat pohybovou činnost prostřednictvím názorného modelu, podpořit proces osvojování pohybových dovedností, poskytovat vizuální zpětnou vazbu a současně posilovat aktivní a samostatné zapojení žáků do procesu učení. Žáci si mohou lépe představit průběh dané činnosti, pochopit její jednotlivé fáze a snažit se na její praktické provedení připravit. Na rozdíl od verbálního popisu poskytují videa žákovi bezprostřední vizuální reprezentaci pohybového jednání. Právě možnost pozorovat pohybový vzor představuje významný předpoklad pro observační učení a vytváření adekvátní představy o osvojované dovednosti. Význam videa však nelze redukovat pouze na jeho názornou funkci. Vhodně koncipované výukové video může podporovat také autoregulaci učení, rozvoj schopnosti analyzovat vlastní pohybový výkon, porozumění technickým a taktickým principům i individualizaci. Význam videa je potřebné vnímat v širším didaktickém kontextu, nejde pouze o „přehrávání ukázky“, jako didaktický prostředek by měla být maximálně ucelená, přehledná a samostatně srozumitelná, aby jim žáci dokázali porozumět i bez přímé přítomnosti pedagoga. Předpokládá se jejich využití v situacích, kdy učitel není neustále k dispozici, a jeho role se tak omezuje spíše na konzultace či doplňující vysvětlení. Z tohoto důvodu by měla obsahovat jasně strukturované informace, logicky uspořádaný obsah a dostatečně názorné ukázky (Hrabinec, 2024; Kotlík & Jansa, 2017; Krátká &

Vacek, 2007; Maňák et al., 2017; Maňák & Švec, 2003; Průcha, 2017; Švec & Bradová, 2013; Wyss et al., 2023).

1. Metodické video jako prostředek didaktické transformace učiva v tělesné výchově

Didaktické prostředky představují jeden ze základních prvků výukového procesu. Lze je definovat jako všechny materiální a nemateriální nástroje, které napomáhají dosažení vzdělávacích cílů. V tělesné výchově mají specifické postavení, neboť musí reflektovat nejen kognitivní, ale především motorickou složku učení. Tradiční didaktické prostředky zahrnují především přímou demonstraci učitele, verbální instrukce a praktické cvičení. Tyto prostředky jsou však často omezeny časově i percepčně – žák má možnost sledovat demonstraci pouze jednou nebo několikrát a nemusí zachytit všechny klíčové detaily pohybu. Moderní didaktické prostředky, zejména audiovizuální technologie, tyto limity překonávají. Umožňují zpomalení pohybu, jeho opakování, analýzu jednotlivých fází a zvýraznění klíčových momentů. Tím přispívají k hlubšímu porozumění pohybové činnosti a efektivnějšímu učení. Metodické video lze chápat jako specifický typ didaktického prostředku, který kombinuje vizuální a auditivní složku s cílem systematicky zprostředkovat určitou pohybovou dovednost. Na rozdíl od běžných videomateriálů je cíleně strukturováno s ohledem na didaktické principy. Význam metodického videa spočívá také v jeho dostupnosti – žáci se k němu mohou vracet i mimo výuku, čímž dochází k posílení autonomního učení (Hrabinec, 2024; Janík et al., 2016; Pecina & Marinič, 2021; Petty, 2013; Vališová & Kovaříková, 2021; Zormanová, 2012; Zormanová, 2014).

Metodické video lze definovat jako audiovizuální didaktický prostředek, jehož primárním účelem je názorně zprostředkovat určitou znalost, pohybovou dovednost, technický či taktický princip nebo postup řešení pohybového úkolu. Od běžného sportovního či demonstračního záznamu se liší především záměrností a didaktickou strukturou. Z pedagogického hlediska je významná zejména skutečnost, že video umožňuje učiteli převést komplexní pohybovou činnost do podoby, kterou lze opakovaně sledovat, zpomalovat, zastavovat nebo analyzovat po jednotlivých fázích. Tím se mění charakter prezentace učiva. Zatímco při živé demonstraci probíhá pohyb v reálném čase a žák jej musí současně vnímat, selektovat podstatné informace a zapamatovat si je, video umožňuje učební situaci opakovat a dávkovat. Tento aspekt je významný zejména u pohybových dovedností s vyšší technickou náročností. Učitel může například předvést celkovou strukturu pohybu a následně prostřednictvím videa upozornit na jednotlivé klíčové momenty. Video tak podporuje didaktickou zásadu názornosti, avšak současně umožňuje názornost strukturovat a diferencovat. Kombinace vizuální a verbální informace může být pro motorické učení přínosnější než samotná verbální zpětná vazba. Současně je však potřebné při využívání výukových videí ve školní praxi zohledňovat velikost skupiny, časovou dotaci, technické vybavení, digitální kompetence učitele a otázky ochrany osobních údajů. Hlavní informace videa má být prezentována jasně a srozumitelně (Kotrba & Lacjna, 2011; Vališová & Kovaříková, 2021; Wyss et al., 2023; Zormanová, 2014).

2. Metodické video a motorické učení

Jedním z hlavních důvodů pro využití metodických videí v tělesné výchově je jejich potenciál podporovat motorické učení. Motorická dovednost není osvojována pouze prostřednictvím opakování provádění pohybu, ale také prostřednictvím vytváření a postupného zpřesňování kognitivní reprezentace pohybového úkolu. Video může v tomto procesu plnit funkci modelu. Žák nejprve pohyb pozoruje, následně si vytváří představu o jeho průběhu a poté se pokouší tuto představu realizovat vlastní pohybovou činností. Vhodně koncipované metodické video proto propojuje percepční, kognitivní a motorickou složku učení. Didaktická účinnost výukového videa je závislá na jeho schopnosti prezentovat obsah jasně a srozumitelně; výukové video by mělo využívat principů koherence, což znamená odstranění nadbytečných informací, které by mohly odvádět pozornost. Specifickou hodnotu má v tomto směru možnost propojit video model s bezprostřední vlastní zkušeností žáka. Například při výuce atletické dovednosti hod kriketovým míčkem může žák nejprve sledovat správné provedení, následně pohybovou dovednost provést a poté prostřednictvím videozáznamu vlastního výkonu (videoanalýzy) porovnat své provedení s požadovaným modelem. Takový postup vytváří cyklus: pozorování → pohybový pokus → zpětná vazba → korekce → opakování. Právě tento cyklus může významně přispět k rozvoji schopnosti žáka převzít část odpovědnosti za vlastní učení.

Metodická videa tak mohou v motorickém učení plnit několik vzájemně propojených funkcí:

- **Motivační:** atraktivně a kvalitně zpracované video může zvýšit zájem žáků o učivo a podpořit jejich aktivní zapojení. Motivační potenciál však není automatickým důsledkem použití digitální technologie, rozhodující je především relevance videa k aktuálnímu učivu a jeho propojení s vlastní pohybovou činností.
- **Názorně-informační funkce:** video umožňuje zobrazit pohybový vzor přesněji než samotný verbální popis. Žák může pozorovat například postavení jednotlivých segmentů těla, časování pohybu, trajektorii nebo návaznost jednotlivých fází.
- **Instruktažní funkce:** video může sloužit jako instrukce před zahájením pohybového úkolu. Jeho výhodou je možnost opakovaného zhlédnutí, což je významné zejména u diferencované výuky, kdy žáci nepracují stejným tempem.
- **Korektivní a sebehodnotící funkce:** významnou oblastí je využití videa jako nástroje zpětné vazby. Záznam vlastního výkonu (videoanalýza) umožňuje žákovi identifikovat rozdíly mezi metodickým videem a vlastním provedením.
- **Diferenciační funkce:** metodická videa mohou být využívána v heterogenní třídě/skupině různým způsobem. Pokročilí žáci mohou pracovat s komplexnějším technickým nebo taktickým obsahem, zatímco začátečníci mohou využít zjednodušenou variantu pohybu. Video tak podporuje individualizaci učebního procesu.

Využití didaktického videa ve vzdělávacím kontextu má mnoho významných výhod. Poskytuje žákům atraktivní způsob učení, který oslovuje různé smysly a učební styly. Otevírá dveře k novým možnostem výuky a umožňuje učitelům lépe přizpůsobit svou výuku potřebám a preferencím žáků. Z didaktického hlediska je důležité, že video nemusí být pouze prezentováno učitelem celé třídě. Může být zpřístupněno jednotlivým žákům nebo menším skupinám, které s ním pracují v návaznosti na vlastní aktuální potřeby. Takové pojetí umožňuje posun od modelu „učitel ukazuje – žák napodobuje“ k modelu „žák pozoruje – analyzuje – rozhoduje – provádí – hodnotí“. Samotná přítomnost videa ve výuce však nezaručuje efektivní učení. Účinnost videa závisí na jeho didaktickém zpracování, kvalitě instruktažního designu a míře aktivního zapojení žáků. Video vyžaduje souběžné zpracování zvukových a vizuálních informací, což může zvyšovat kognitivní nároky na žáka. Efektivní využití videa proto předpokládá promyšlené uspořádání vizuálních, textových a zvukových prvků tak, aby podporovaly porozumění a minimalizovaly nadbytečnou kognitivní zátěž. V současné době je na internetu dostupné mnoho vzdělávacích videí, zejména v souvislosti s realizací pohybových činností (např. webový server YouTube). Zárukou odbornosti didaktického videa pro školní výuku je jeho tvorba s podporou mentora a zveřejnění této skutečnosti. Obsahová kvalita výukového videa je zásadní pro jeho účinnost jako vzdělávacího nástroje. Kvalitní obsah nejen že přitahuje pozornost žáků, ale také zajišťuje, že si udrží informace efektivně. Obsah výukového videa musí být přesný a založený na ověřených zdrojích. Učitelé (mentori) a tvůrci obsahu by měli pečlivě vybírat a ověřovat zdroje, ze kterých čerpají, a zajistit, že všechny informace jsou aktuální a relevantní (Budínová, 2018; Čapek, 2015; Hrabinec, 2024; Janík et al., 2011; Janík et al., 2016; Janík et al., 2020; Obrusnikova, & Rattigan, 2016; Pecina & Marinič, 2021; Petty, 2013; Siegllová, 2019; Vališová & Kovaříková, 2021; Wyss et al., 2023; Zormanová, 2012; Zormanová, 2014).

3. Metodické video – hod kriketovým míčkem

Hod míčkem je atletická disciplína, která se obvykle zařazuje do žákovských kategorií jako alternativa technicky složitějšího hodu oštěpem. Hod míčkem je důležitou součástí školní výuky, protože rozvíjí nejen pohybové schopnosti (rychlost, obratnost, rovnováhu, sílu, koordinaci), ale i technické dovednosti a taktické myšlení (Prukner & Machová, 2012).

Pro žáky začínající s touto disciplínou je vhodné zvolit odhod z místa bez rozběhu. Správný základní postoj je důležitým hlavním prvkem. Žák by měl stát bokem k směru hodu, s nohama na šířku ramen. Hmotnost těla by měla být spíše na zadní dominantní noze (u praváků pravé), která je mírně vzadu. Na dominantní noze je žák mírně pokrčen, aby se zní později mohl zvednout a tím zahájit odhod. Míček je držen v dominantní ruce, s dlaní otevřenou nahoru a prsty pevně kolem míčku. Přípravná fáze začíná náprahem paže a rotací trupu. Ruka s míčkem se pohybuje dozadu, zatímco trup se otáčí ve směru opačném k hodu. Toto pohybové spojení mezi trupem a paží je důležité pro

vytvoření dostatečné kinetické energie, která je následně přenesena na míček. Kolena a boky by měly zůstat uvolněné, aby umožnily plynulý přenos síly. Švih paže a následné uvolnění míčku bychom při této základní technice mohli pokládat za stěžejní prvek. Švih začíná rychlým a plynulým pohybem paže vpřed, přičemž se paže pohybuje ve směru hodu. Trup se zároveň otáčí směrem k přední noze, což umožňuje přenos síly z těla do paže. V momentě, kdy paže dosáhne maximální rychlosti, je míček uvolněn. Optimální úhel uvolnění míčku, který zajišťuje nejdelší možnou vzdálenost hodu, je přibližně 40°–42°. Po uvolnění míčku je důležité dokončení pohybu, které zahrnuje pokračování pohybu paže a těla směrem vpřed. Tento pohyb pomáhá stabilizovat tělo a zabraňuje náhlému zastavení, které by mohlo vést ke zranění. Žák by měl sledovat míček, aby mohl analyzovat svůj výkon a provést případné úpravy ve vlastním provedení hodu.

Pokud je žák schopen optimálně provést takovýto odhod z místa, je možné přidávat další prvky, které jsou obsaženy v celkovém rozběhu. Další pomyslnou úrovní je zvládnutí hodu po impulzním kroku. Následuje odhod po zkrřížných (bočních) krocích a impulzním kroku. K úplné celistvosti se dostáváme po rozběhu s čelným během, následným přenesením míčku vzad, přechodu do bočního běhu (zkrřížné kroky), jejichž zakončením je impulzní krok, rotace trupu, rychlý a plynulý pohyb paže vpřed, švih paže, přeskok. Pravidelná výuka a správná technika jsou pro rozvoj dovedností v hodu míčkem nezbytné. Učitelé by měli věnovat pozornost detailům techniky a poskytovat zpětnou vazbu, která pomáhá žákům zlepšovat jejich výkon. Výuka by měla zahrnovat jak technická cvičení zaměřená na jednotlivé fáze hodu, tak i komplexní hodová cvičení, která simulují školní soutěžní podmínky (Čillík, 2013; Prukner & Machová, 2012; Vindušková, 2018).

Metodické (výukové video) je pro tuto poměrně náročnou atletickou dovednost velmi vhodným edukačním nástrojem. Námi vytvořené video (Trmalová, 2022) lze shlédnout přes uvedený QR kód. Figurantem je Mgr. Antonín Švarc, který udělil souhlas s využitím a šířením zmíněného videomateriálu.

Obrázek 1./ Figure 1.

Metodické video – hod kriketovým míčkem./ Instructional video – cricket ball throw.



Video obsahuje jednotlivé části metodické řady hodu kriketovým míčkem a jejich následné spojení do uceleného hodu. Konkrétně (minutáž odkazuje na čas videa):

- 0:06-0:16 držení míčku
- 0:17-0:50 základní rozcvičení (bez zahřívací části ve formě klusu apod.)
- 0:51-1:17 specifická průpravná cvičení
- 1:18-1:52 hody z různých poloh (leh, sed, klek)
- 1:53-2:38 hod z bočního postavení
- 2:39-2:52 přenesení míčku vzad v chůzi, následně v klusu
- 2:53-3:10 bočné kroky (zkrřížné kroky)
- 3.11-3:49 impulzní krok; impulzní krok a odhod

3:50-3:59 ucelený hod v chůzi

4:00-4:18 ucelený hod v klusu.

Ve videu zaznívá slovní komentář, jednoduché instrukce jsou uvedeny rovněž formou psaných titulků; můžeme vidět opakované provádění složitější pohybové činnosti i zpomalené záběry. Z výše uvedeného vyplývá, že žák shlédnutím uvedeného didaktického materiálu není časově přetížen, jsou mu poskytnuty základní informace k dílčím uzlovým bodům metodické řady i celkové provedení zmíněné atletické disciplíny.

Diskuse

Pro tvorbu metodických videí určených pro tělesnou výchovu lze formulovat několik základních zásad:

- Jasně vymežit učební cíl: video by mělo odpovídat konkrétnímu učebnímu záměru, nikoli pouze dokumentovat pohybovou činnost.
- Zaměřit pozornost na klíčové prvky: žák by měl vědět, na co se při sledování soustředit.
- Minimalizovat nadbytečné informace: příliš dlouhé nebo vizuálně přehlcené video může snižovat efektivitu učení.
- Strukturovat pohyb do fází: u technicky náročných dovedností je vhodné kombinovat zobrazení celého pohybu s detailní analýzou jeho jednotlivých částí.
- Využívat zpomalení a zastavení účelně: tyto možnosti mají význam zejména tehdy, pokud zvýrazňují konkrétní technický nebo biomechanický moment.
- Propojovat obraz s krátkou verbální instrukcí: verbální a vizuální informace se mohou vzájemně doplňovat, přestože optimální podoba tohoto propojení závisí na charakteru učiva.
- Navazovat video na pohybovou aktivitu: video by mělo být součástí učebního cyklu, nikoliv jeho náhradou.

Dostupné poznatky podporují předpoklad, že metodická videa mohou být významným prostředkem modernizace výuky tělesné výchovy. Jejich přínos je spatřován zejména v podpoře názornosti, individualizace a aktivního učení. Současně je však nutné vyhnout se technologickému determinismu. Samotné video nevede automaticky k lepšímu učení. Jeho účinek je podmíněn způsobem, jakým je začleněno do didaktického procesu. Rozhodující je zejména propojení tří komponent: kvalitního modelu, aktivního pozorování a následné pohybové činnosti. Zároveň je potřebné se více zaměřit na dlouhodobé účinky metodických videí, rozdíly mezi jednotlivými věkovými skupinami, specifika různých sportovních a pohybových aktivit a také na otázku, jaké parametry videa mají pro motorické učení největší význam. Důležitá je rovněž otázka, zda efektivita videa závisí více na jeho technické kvalitě, nebo na kvalitě didaktického scénáře. Obsah výukového videa musí být přesný a založený na ověřených zdrojích. Důvěryhodnost je důležitá pro udržení důvěry studentů v prezentované informace. Učitelé a tvůrci obsahu by měli pečlivě vybírat a ověřovat zdroje, ze kterých čerpají, a zajistit, že všechny informace jsou aktuální a relevantní.

Současně je však nutné reflektovat i jisté limity výukových videí, například technologickou dostupnost, časovou náročnost přípravy či riziko redukce pohybové zkušenosti na pasivní sledování. Navzdory značnému potenciálu nelze metodická videa považovat za univerzální řešení všech didaktických problémů. Prvním rizikem je nadměrná digitalizace tělesné výchovy. Primárním cílem předmětu zůstává pohybová aktivita, nikoli práce s digitálním zařízením. Video by proto mělo dobu strávenou sledováním obrazovky kompenzovat kvalitnější a efektivnější pohybovou činností, nikoli ji vytlačovat. Dalším problémem může být kognitivní přetížení. Příliš mnoho technických detailů, dlouhé komentáře nebo rychlé střídání vizuálních podnětů mohou zvyšovat nároky na pracovní paměť a snižovat schopnost žáka zaměřit pozornost na podstatné informace. Principy efektivního vzdělávacího videa proto zdůrazňují potřebu minimalizovat nadbytečnou kognitivní zátěž a vhodně řídit množství prezentovaných informací. Samostatnou oblast představuje ochrana soukromí a osobních údajů při sdílení na webových platformách (Budínová, 2018; Casey & Jones, 2011; ČT edu, 2026; Janík et al., 2020; Lavrinčík & Dostál, 2018; Mödinger et al., 2022; Navarette et al., 2023; Wyss et al., 2023; Zounek & Sudický, 2012).

Závěr

Metodická videa představují perspektivní prostředek podpory výuky tělesné výchovy. Jejich význam spočívá především ve schopnosti názorně zprostředkovat pohybový vzor, umožnit opakované pozorování, poskytovat vizuální zpětnou vazbu a podpořit aktivnější zapojení žáka do procesu motorického učení. Nejčastěji se využívají ve formě videonávodů (tutoriálů), demonstrací nebo krátkých vzdělávacích akcí. Současně však nelze metodické video vnímat jako náhradu učitele ani vlastní pohybové činnosti. Jeho pedagogická hodnota vzniká teprve tehdy, pokud je cíleně propojeno s konkrétním učebním cílem, aktivním pozorováním, praktickým provedením a následnou zpětnou vazbou. Kvalitní metodické video proto není pouze technicky dobře natočeným záznamem pohybu, ale především didakticky promyšleným nástrojem podporujícím proces učení. V kontextu současné tělesné výchovy lze proto doporučit posun od otázky „zda používat video“ k otázce „jak video využít, aby skutečně zvyšovalo kvalitu motorického učení“. Právě tato perspektiva umožňuje spojit výhody digitálních technologií s podstatou tělesné výchovy – aktivním, smysluplným a pedagogicky řízeným pohybovým učením.

Literatura

- Avis, J., & Thompson, R. (2019). *Teaching in lifelong learning: a guide to theory and practice*. Open University Press.
- Bendl, S., & Kucharská, A. (2008). *Kapitoly ze školní pedagogiky a školní psychologie: skripta pro studenty vykonávající pedagogickou praxi*. Pedagogická fakulta UK.
- Casey, A., & Jones, B. (2011). Using digital technology to enhance student engagement in physical education. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 2(2), 51–66.
- Budínová, V. (2018). Využívají učitelé na 2. stupni základní školy ve výuce videa z YouTube? *Trendy ve vzdělávání*, 11(1), 5–10. doi: 10.5507/tvv.2018.008
- Čapek, R. (2015). *Moderní didaktika: lexikon výukových a hodnoticích metod*. Grada.
- Čillík, I. (2013). *Teória a didaktika atletiky: (vysokoškolská učebnica)*. Belianum.
- ČT edu (2026). *Videa do výuky: stručná metodika*. <https://edu.ceskatelevize.cz/novinka/video-do-vyuky>
- Henderson, R. (2019). *Teaching literacies: pedagogies and diversity*. Oxford University Press.
- Hrabinec, J. (2024). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Karolinum.
- Janderková, D. (2019). *Rozvoj učitele a péče o sebe*. Raabe.
- Janík, T., Minaříková, E., Haláková, Z., Uličná, K., Kubiátko, M., Píšová, M., Slavík, J., Vondrová, N., Šmerdová, D., Švecová, Z., Vaculová, I., & Valkounová, E. (2011). *Video v učitelském vzdělávání: teoretická východiska, aplikace, výzkum*. Paido.
- Janík, T., Minaříková, E., Píšová, M., Uličná, K., & Janík, M. (2016). *Profesní vidění učitelů a jeho rozvíjení prostřednictvím videoklubů*. Masarykova univerzita.
- Janík, T., Černá, M., Najvar, P., Samková, L., Rokos, L., & Petr, J. (2020). Video v učitelském vzdělávání: přístupy a výzvy. *Pedagogická orientace*, 30(1), 5–31. doi: 10.5817/PedOr2020-1-5
- Jeřábek, P. (2021). *Didaktika školní atletiky I: obecná část a běžecské disciplíny*. Technická univerzita v Liberci.
- Kotlík, K., & Jansa, P. (2017). Reflexe interakčních stylů učitelů tělesné výchovy na základních školách. *Česká kinantropologie*, 21(1–2), 20–27. doi: 10.5507/ck.2017.002
- Kotrba, T., & Lacjna, L. (2011). *Praktické využití aktivizačních metod ve výuce*. Barrister & Principal.
- Krátká, J., & Vacek, P. (2007). *Výukové filmy*. Masarykova univerzita. <https://is.muni.cz/elportal/estud/pedf/js08/avk/ucebnice/lekce13.htm>
- Lavrinčík, J., & Dostál, J. (2018). *Tvorba a zpracování výukových videí*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lunenberg, M., Korthagen, F., & Swennen, A. (2007). The teacher educator as a role model. *Teaching and Teacher Education*, 23(5), 586–601. doi: 10.1016/j.tate.2006.11.001
- Maňák, J., & Švec, V. (2003). *Výukové metody*. Paido.
- Maňák, J., Švec, V., & Janík, T. (2017). *O vzdělávání, o učitelství, a tak trochu i o pedagogice: rozhovory na průsečíku tří generací*. Masarykova univerzita.
- Möding, M., Woll, A., & Wagner, I. (2022). Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education - a systematic review. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52, 447–460. doi: 10.1007/s12662-021-00782-y

- Navarrete, E., Nehring, A., Schanze, S., Ewerth, R., & Hoppe, A. (2023). *A closer look into recent video-based learning research: A comprehensive review of video characteristics, tools, technologies, and learning effectiveness*. doi: 10.48550/arxiv.2301.13617
- Obrusnikova, I., & Rattigan, P. J. (2016). Using Video-based Modeling to Promote Acquisition of Fundamental Motor Skills. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(4), 24–29. doi: 10.1080/07303084.2016.1141728
- Palička, P., Jakubec, L., Knajfl, P., & Maněnová, M. (2017). Mobilní aplikace pro podporu pohybové aktivity a jejich potenciál při využití ve školní tělesné výchově. *Tělesná kultura: sborník kateder tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství*. https://telesnakultura.upol.cz/artkey/tek-201702-0004_Mobilni_aplikace_pro_podporu_pohybove_aktivity_a_jejich_potencial_pri_vyuziti_ve_skolni_telesne_vychove.php
- Pecina, P., & Marinič, P. (2021). *Oborové didaktiky v odborném vzdělávání v České republice – aktuální stav a perspektivy*. Mendelova univerzita v Brně.
- Petty, G. (2013). *Moderní vyučování*. Portál.
- Průcha, Jan (2017). *Moderní pedagogika*. Portál.
- Prukner, V., & Machová, I. (2012). *Didaktika atletiky*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum.
- Sieglová, D. (2019). *Konec školní nudy: didaktické metody pro 21. století*. Grada.
- Švec, V., & Bradová, J. (2013). *Učitel v teorii a praxi*. Masarykova univerzita.
- Trmalová, T. (2022). *Zpracování techniky a metodiky hodu kriketovým míčkem pro 1. stupeň ZŠ formou výukového DVD* [Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích].
- Vališová, A., & Kovaříková, M. (2021). *Obecná didaktika a její širší pedagogické souvislosti v úkolech a cvičeních*. Grada Publishing.
- Vindušková, J. (2018). Didaktika školní atletiky v kostce. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*, 84(4), 23–30.
- Wyss, C., Bäuerlin, K., & Mahler, S. (2023). Pre-service and in-service teachers' professional vision depending on the video perspective: What teacher gaze and verbal reports can tell us. *Front. Educ.* 8, 1282992. doi: 10.3389/educ.2023.1282992
- Zormanová, L. (2012). *Moderní aspekty v pedagogice*. Masarykova univerzita.
- Zormanová, L. (2014). *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Grada.
- Zounek, J., & Sudický, P. (2012). *E-learning: učení (se) s online technologiemi*. Wolters Kluwer.

PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.
KTVS PF JU
Na Sádkách 2a/305
370 05 České Budějovice
kursova@pf.jcu.cz