

## OBSAH /5

- 1 ÚVOD /7
- 2 ZÁKLADNÍ POJMY /9
- 3 SYNTÉZA POZNATKŮ /14
  - 3.1 Význam pohybové aktivity v životě člověka /15
  - 3.2 Pohybová aktivita mládeže /16
  - 3.3 Školní tělesná výchova /17
  - 3.4 Syntéza pohledu na proces individualizace v tělesné výchově /19
    - 3.4.1 Historická východiska /19
    - 3.4.2 Individualizace v současném pojetí tělesné výchovy /23
    - 3.4.3 Individualizace a žák /28
    - 3.4.4 Individualizace a projekt vyučování v tělesné výchově /32
    - 3.4.5 Individualizace a podmínky vyučování v tělesné výchově /36
    - 3.4.6 Individualizace a učitel /37
  - 3.5 Estetické zaměření pohybové aktivity jako východisko individualizace v tělesné výchově děvčat /38
  - 3.6 Monitorování pohybové aktivity ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy /41
    - 3.6.1 Monitorování srdeční frekvence v terénních podmínkách /41
    - 3.6.2 Senzory pohybu /46
      - 3.6.2.1 Akcelerometr Caltrac /46
      - 3.6.2.2 Ergometr Tritrac-R3D /46
    - 3.6.3 Reliabilita a validita monitorovací techniky ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy /51
- 4 CÍLE A HYPOTÉZY /57
  - 4.1 Průběh výzkumu, výběr zkoumaného vzorku a statistické zpracování dat /60
- 5 REALIZACE VÝZKUMU /62
  - 5.1. Pedagogická praxe studentů – 1. etapa /62
    - 5.1.1 Charakteristika etapy – metodologie /62
    - 5.1.2 Výsledky 1. etapy a jejich interpretace /62
      - 5.1.2.1 Výsledky z dotazníků žáků k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy /64
      - 5.1.2.2 Výsledky z dotazníků praktikujících studentů k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy /69
  - 5.2 Pedagogický experiment – 2. etapa /73

5. 2. 1	Charakteristika etapy – metodologie	/73
5. 2. 2	Standardizace didaktických diagnostických technik	/76
5. 2. 3	Výsledky 2. etapy a jejich interpretace	/81
5. 2. 3. 1	Výsledky monitorování vyučovacích jednotek tělesné výchovy na Gymnáziu Hejčín v Olomouci	/81
5. 2. 3. 2	Výsledky monitorování vyučovacích jednotek tělesné výchovy na Základní škole v Luhačovicích	/89
5. 2. 3. 3	Výsledky monitorování vyučovacích jednotek tělesné výchovy na Gymnáziu v Uničově	/96
5. 2. 3. 4	Výsledky monitorování koedukovaných vyučovacích jednotek tělesné výchovy na Gymnáziu v Holešově	/104
5. 2. 3. 5	Výsledky monitorování vyučovacích jednotek tělesné výchovy na Základní škole v Tychách v Polsku	/113
5. 2. 3. 6	Výsledky monitorování vyučovacích jednotek tělesné výchovy na Gymnáziu Hejčín v Olomouci a na Střední pedagogické škole v Přerově	/119
6	SYNTÉZA VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	/127
6. 1	Praxeologická doporučení k vyučovacím jednotkám tělesné výchovy	/129
7	ZÁVĚRY	/131
8	SOUHRN	/134
9	SUMMARY	/139
10	REFERENČNÍ SEZNAM	/144
11	SEZNAM PŘÍLOH	/156