

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**TĚLESNÁ VÝCHOVA V DOBĚ PANDEMIE COVID 19 NA  
VYBRANÝCH ŠKOLÁCH 2. STUPNĚ ZŠ**

Diplomová práce

Autor: Bc. Jan Orság

Studijní program: Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ se  
specializacemi

Vedoucí práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Bc. Jan Orság

**Název práce:** Tělesná výchova v době pandemie COVID-19 na vybraných školách  
2. stupně ZŠ

**Vedoucí práce:** doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Pandemie COVID 19 výrazně ovlivnila život lidí na celém světě. Mnoho oblastí, včetně vzdělávání a tělesné výchovy, se muselo přizpůsobit změněným okolnostem. Školy jsou nuceny zavřít a žáci se učí z domova. Tělesná výchova je nyní jednou z mnoha oblastí, se kterými musí být nakládáno důkladně. Učitelé tělesné výchovy mohou využít několika různých technik k tomu, aby studentům ve vzdálenosti poskytli adekvátní tělesnou výchovu. Tělesná výchova během pandemie COVID-19 se může zdát jako těžká výzva, ale také je to obrovská příležitost. Když jsou školy zavřené a děti jsou doma, je důležité, aby si udržovali dobrou fyzickou kondici. Fyzická aktivita nejen pomáhá dětem snižovat stres, ale také jim pomáhá udržovat jejich duševní zdraví. V době pandemie existuje mnoho strategií, jak pomoci dětem udržovat jejich fyzickou aktivitu a cílem nás učitelů je efektivně zvolit jejich využití.

### **Klíčová slova:**

COVID 19, distanční výuka, tělesná výchova, pohybová aktivita, zdraví

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Bc. Jan Orság  
**Title:** Physical education during the COVID 19 pandemic at selected secondary schools

**Supervisor:** doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.  
**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology  
**Year:** 2023

### **Abstract:**

The COVID 19 pandemic has significantly affected the lives of people around the world. Many areas, including education and physical education, had to adapt to the changed circumstances. Schools are forced to close down teaching and students learn from home. Physical education is now one of the many areas that must be treated thoroughly. Physical education teachers can use several different techniques to provide adequate physical education to distance students. Physical education during the COVID-19 pandemic may seem like a tough challenge, but it's also a huge opportunity. When schools are closed down and children are at home, it is important that they stay in good physical condition. Physical activity not only helps children reduce stress, but also helps them maintain their mental health. During the pandemic, there are many strategies to help children maintain their physical activity, and the goal of us teachers is to choose their use effectively.

### **Keywords:**

COVID 19, distance learning, physical education, physical activity, health

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením doc. PhDr. Zbyňka Svozila, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2023

.....

Děkuji doc. PhDr. Zbyňku Svozilovi, Ph.D., vedoucímu této diplomové práce, za jeho vstřícnost, cenné rady a možnost spolupráce při vypracovávání práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Pandemie COVID 19 .....	10
2.2 Virus a člověk .....	10
2.3 Uzavírání škol 2020-2021 v ČR .....	11
2.4 Distanční výuka .....	12
2.5 Současné pojetí distančního vzdělávání .....	13
2.6 Školní informační systémy.....	14
2.7 Systémy pro řízení výuky.....	15
2.8 Tělesná výchova .....	17
2.8.1 Organizace obsahu výuky .....	17
2.9 Pohyb .....	19
2.10 Pohybová aktivita .....	19
2.11 Pohybová inaktivita .....	19
2.12 Nemoci způsobené špatným životním stylem .....	20
2.13 Pubescence.....	21
3 Cíle .....	22
3.1 Hlavní cíl .....	22
3.2 Dílčí cíle .....	22
4 Metodika .....	23
4.1 Výzkumný soubor .....	23
4.2 Design studie .....	23
4.3 Metody a organizace sběru dat .....	23
4.4 Vyhodnocení dat .....	24
5 Výsledky .....	25
5.1 Vyhodnocení dotazníku pro žáky .....	25
5.2 Vyhodnocení dotazníku pro učitele.....	33
6 Diskuse .....	39
7 Závěry.....	40

8	Souhrn .....	42
9	Summary.....	43
10	Referenční seznam.....	44
11	Přílohy .....	46
	11.1 Například vyjádření etické komise.....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>



# 1 ÚVOD

Jelikož jsem se v září roku 2021 stal učitelem tělesné výchovy na základní škole, tak jsem nad tímto tématem nemusel příliš dlouho rozmyšlet. Vyučování tělesné výchovy v době pandemie COVID 19 je momentálně jedno z nejaktuálnějších témat vůbec. Jelikož se doba, kdy se děti naposledy mohly pohybově realizovat v prostorách školy, ať už ve vnitřních nebo venkovních prostorech, je na čase řešit, jestli je i přesto možné rozvíjet jejich pohybové schopnosti a dovednosti.

Dalším důvodem vypracování této práce je zjistit, jak co nejlépe děti vést z pohledu pohybového rozvoje v tomto nepříjemném období. Přibývající problémy s obezitou u dětí jsou všem, kteří tuto problematiku sledují, naprosto jasné. Dopad tohoto období bude mít za následek další zhoršení tohoto problému.

Zdravý životní styl, jakožto spojení vyvážené stravy s dostatečným časem stráveným sportovními aktivitami, je pro současnou generaci ještě důležitější než dřív, a to hlavně díky technologickému vývoji. Proto se v této práci pokusím o analýzu možností vedení distanční výuky tělesné výchovy na školách 2. stupně základních škol, sestavení vzorových metodických materiálů, následné ověření aplikace metodických materiálů a návrh metodických opatření a doporučení pro distanční výuku.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Pandemie COVID 19

Pandemie COVID 19 je celosvětová pandemie koronavirové choroby, která způsobuje především značné problémy s dýcháním, způsobené akutním respiračním syndromem zvaným SARS-CoV-2. Prvním případ byl, dle světové zdravotní organizace, identifikován 1. prosince 2019 v čínském městě Wu-Chan. Světová zdravotní organizace však spoléhá pouze na data svých členských zemí a neprovádí vlastní šetření, proto není zcela jasné, kde a kdy ke skutečné první infekci došlo. Každopádně se za první ohnisko považuje velkoobchodní trh s mořskými plody Chua-nan, kde podle dostupných informací došlo k prvnímu přenesení viru z člověka na člověka. Co je však možné považovat za jisté, je původ viru z netopýrů, kteří nakazili jiné zvíře, čímž měli být toulaví psi.

K objasnění vzniku nemoci ustanovila světová zdravotní organizace mezinárodní tým výzkumníků, kteří provádí řadu dílčích výzkumů s cílem identifikovat zdroj nákazy. Sledování cesty viru je nezbytné pro stanovení prevence budoucích potenciálních přenosů na člověka. (Mallapaty, 2020).

Koronavirus způsobující onemocnění COVID-19 může mutovat podobně jako ostatní viry. Z toho důvodu existují různé varianty tohoto viru. V prosinci 2020 byla identifikována ve Velké Británii nová varianta označována jako B.1.1.7, později se začaly objevovat další mutace viru po celém světě. Ani izolovaná Jižní Afrika nebyla výjimkou. Byla zde popsána varianta B.1.351. Mutace tohoto typu viru se mohou šířit rychleji, nebo působit vážnější onemocnění. Jednou z těchto nakažlivějších variant, dosud považována za nejnakažlivější formu koronaviru SARS-CoV-2, je varianta delta. Obecně lze různé mutace tohoto viru zařadit do skupin mutací označovaných alfa, beta, gama, delta. Tyto varianty klasifikuje několik organizací a jednou z nich je uznávaná Světová zdravotnická organizace WHO nebo Centrum pro kontrolu prevence nemocí (CDC) (Han, X., Xu, P., & Ye, Q., 2021).

### 2.2 Virus a člověk

COVID 19 sice zaskočil mnoho obyvatel na světě, nicméně podobná virová onemocnění se na naší planetě vyskytují už delší dobu. Prvním z nich je SARS, který byl poprvé hlášen v listopadu 2002 z čínské provincie Guangdong. SARS je způsoben dalším virem SARS-CoV, jenž pochází také od netopýrů, ze kterých se dále přenesl na malé šelmy cibetky, které byly prodávány na zvířecím trhu. Přibližně o 10 let později je následně objeven MERS, který se projevoval zápallem plic

provázaným selháváním ledvin. Nosičem MERS-CoV z netopýrů byl velbloud. Obě nemoci, jak SARS, tak MERS, jsou velmi závažné. Na SARS umírá každý desátý člověk a na MERS každý třetí.

Následující tabulka charakterizuje a porovnává rozsah identifikovaných nemocí koronaviru. K 3. červenci 2021 je diagnostikováno přibližně 184 milionů případů a téměř 4 miliony úmrtí. Průměrný počet případů za posledních 7 dní je zhruba 2,7 milionů, v případě úmrtí se číslo zastavuje u 58 tisíc. Očekává se, že tato čísla budou stoupat či klesat v souvislosti se zvládnutím pandemie.

Z tabulky lze také vyčíst nesrovnatelně vyšší čísla v případě COVID-19. V porovnání se SARS je inkubační doba dvakrát delší, což umožňuje velmi rychlé šíření infekce. Riziko spočívá v tom, že pacient nemusí pociťovat žádné příznaky, ale přesto může být infekčním a čířit virus dále.

**Tabulka 1**  
*Epidemie koronaviru v 21. století*

Název	COVID-19	MERS	SARS
<b>Typ koronaviru</b>	SARS-CoV-2	MERS-CoV	SARS-CoV
<b>Země původu</b>	Čína	Saudská Arábie	Čína
<b>Období šíření</b>	12/2019 – nyní	4/2012 – nyní	11/2002–7/2003
<b>Způsob přenosu</b>	kapénkami	kapénkami	kapénkami
<b>Reprodukční číslo (<math>R_0</math>)</b>	1,4–3,9	0,3–0,8	2–5
<b>Počet potvrzených případů</b>	183 979 177	2 521	8 098
<b>Celkový počet úmrtí</b>	3 982 451	866	774
<b>Smrtnost (v %)</b>	2,16	34,4	9,6
<b>Inkubační doba ve dnech</b>	2–14	2–14	2–7
<b>Počet zasažených zemí</b>	Celý svět	27	29

*Zdroj: WHO (2021), data k 3. červenci 2021, vlastní zpracování*

## 2.3 Uzavírání škol 2020-2021 v ČR

V březnu roku 2020 vstoupily české školy do formy distančního vzdělávání. Po první vlně pandemie nastal návrat žáků normálním způsobem 1.9.2020. Kvůli většímu počtu nemocných virem COVID 19 se však nošení roušek v prostorách školy stalo nedílnou součástí 10.9.2020.

V průběhu postupného uzavírání středních škol v okresech s vysokým rizikem nákazy bylo dne 12. října vládou rozhodnuto o dalším zákaz osobní přítomnosti žáků na vysokých, středních a základních školách. Výjimkou byly mateřské školy. Pro děti členů integrovaného záchranného systému, bezpečnostních sborů, obecní policie a zaměstnanců v sociálních službách byly zjištěny spádové školy. Po více než měsíci se 18. listopadu žáci prvních a druhých tříd vrátili do školních lavic. Na konci měsíce je následovali žáci devátých ročníků a celý první stupeň. Výuka žáků druhého stupně probíhala rotačně, kdy jeden týden třída chodila do školy, a druhý se vzdělávali

formou distanční výuky. Významné omezení potkalo tělesnou a hudební výchovu. V těchto předmětech bylo zakázáno provozovat sportovní činnosti a zpívat. Obsah výuky se měl naplnit jinou činností.

7. prosince se do škol vrací zbylé ročníky středních škol, kdy výuka probíhá rotačním způsobem. Prezenční výuka na vysokých školách je umožněna ve skupinách v maximálním počtu dvaceti lidí. S blížícími se Vánoci se epidemie v České republice nijak nelepšila. V této době začalo probíhat dotazníkové šetření. Po vánočních prázdninách a vstupu do nového roku se do školních lavic vrátili pouze žáci prvních a druhých tříd díky zhoršené epidemiologické situaci.

Díky silné druhé vlně pandemie na konci února byly opět uzavřeny základních školy, mateřské školy včetně speciálních a praktických škol do doby poklesu počtu nakažených. Epidemie ovlivnila i konec prvního pololetí a s ním spojené rozdávání vysvědčení, které se uskutečnilo přes školní informační systémy. Vysvědčení v papírové podobě bylo předáno až po rozvolnění opatření a nástupu všech žáků do škol.

## 2.4 Distanční výuka

Distanční forma vzdělávání jako taková je známá zhruba 300 let, kdy Caleb Phillip v USA nabídl školení vlastních zaměstnanců prostřednictvím týdenních lekcí zprostředkovaných poštou (Clark, 2020).

Distanční vzdělávání je charakteristické především nepřímým kontaktem studenta a učitele. Z důvodu odpoutání studenta od učitele je nezbytné používání různých komunikačních a multimediálních prostředků., umožňující prezentovat dané učivo. Před vznikem pandemie COVID 19 se distanční výuka využívala především pro dospělou populaci z důvodů časové bariéry, ať už vzhledem k zaměstnání či vzdálenosti školy a místa bydliště. Studentům, kteří z dlouhodobého hlediska nemohli navštěvovat běžnou školu prezenčním způsobem například kvůli určitému hendikepu, byla taktéž umožněna možnost této formy studia. Pandemie přinutila studenty i učitele přizpůsobit se novým vzdělávacím postupům ve využívání technologií ve výuce bez ohledu na jejich schopnosti (Agustina, Matra & Karimah, 2020).

Distanční vzdělávání funguje na několika principech, které Zlámalová (2008) popsala takto:

*Princip individualizace a flexibilita* studia je založena na rozdílné nabídce možností kurzů a schopnostech snadno aktualizovat obsah a rozsah učiva.

*Princip samostatnosti* je založen na možnosti sestavení učiva malých dávkách, po kterých hned navazuje zpětná vazba o jeho zvládnutí. Díky tomu dochází k individuálnímu tempu prezentování učiva, které je na rozdíl od frontální výuky ve třídě poměrně přínosné.

*Princip multimediálnosti* může přispívat k správnému a efektivnímu chápání učiva prostřednictvím více smyslů. Statická a kinetická obrazová složka poskytuje v tomto směru rychlost šíření i přijímání informací. Množství komunikace umožňují neomezené kontakty s pedagogickým personálem a společně se speciálním uspořádáním učiva tak dokážou nahradit i prezenční studium a kontakt s učitelem.

*Princip podpory studujících* souvisí s informacemi, které přibližují studijní možnosti, individualizované studijní programy, motivaci anebo psychologickou pomoc při zátěži během studia, profesních či osobních problémů.

## **2.5 Současné pojetí distančního vzdělávání**

Největší změna nastala především v oblasti vzdělávání na základních a středních školách, kdy u žáků není plně rozvinuta schopnost samostudia. Vzdělávání bylo potřebné upravit tak, aby napodobovalo kontaktní výuku. Kvalitní distanční výuka také vyžadovala materiálně-technické zajištění, které není ve všech školách na stejné úrovni. Ředitelé a učitelé základních a středních škol byli vystaveni otázce, zda byli schopni zajistit stejně kvalitní formu studia, jako při prezenční výuce. Současné formy distančního vzdělávání dělíme na:

*Online výuku*, která označuje vzdělávání na dálku prostřednictvím internetu. Online výuku rozlišujeme na synchronní a asynchronní výuku.

- V případě synchronní výuky je učitel s žáky připojen v reálném čase v dané platformě pro komunikaci. Skupina společně ve stejný čas řeší stejné úkol, jako by seděli na hodině ve škole.
- Asynchronní výuka je charakteristická osobním přístupem žáka, který pracuje v libovolném čase, libovolným tempem, kdy vypracovává úkoly bez online komunikace

*Offline výuku*, která není uskutečněna přes internet. Jedná se samostudium, kdy žák plní úkoly nebo vypracovává pracovní listy. Často jde například o praktické úkoly, které se dají využít v domácím prostředí. (MŠMT, 2020).

Ministerstvo školství v reakci na novou formu vzdělávání vydalo aktuální principy a zásady úspěšného vzdělávání na dálku pro učitele (MŠMT,2020).

*Zapojujeme každého* – Učitel v první řadě zmapuje situaci studentů. Zjistí, zda mají všichni možnost absolvovat vzdělávání na dálku. Jestliže ne, tak zajistí kontakt s offline žáky. Ti žáci a rodiny, které nemají potřebné technické vybavení, jsou zajištěni prostřednictvím zřizovatele. Obdrží technické a internetové připojení. Učitel pracuje na maximální zapojení každého žáka do výuky.

*Komunikujeme* – pro komunikaci se žáky učitelé využívají jednu komunikační platformu, která je pro žáky jednoduchá na ovládání a finančně nenáročná. Pro udržení dobrého klimatu ve třídě a motivaci k učení jsou využívána společná online setkání žáků a třídního učitele. Důležitý je i pravidelný kontakt s rodiči, a to zejména u mladších žáků, kde je nezbytné stále poskytovat zpětnou vazbu.

*Máme jasná pravidla* – Učitel pro své žáky stanoví jasná pravidla, kterých se všichni zúčastnění drží. Učitel si vybere vhodný obsah pro vzdělávání na dálku. Nezbytné je se zaměřit na klíčové učivo a žáky vést k dovednosti sebehodnocení.

*Podporujeme se* – Probíhá vzájemná podpora všech členů pedagogického sboru a s vedením školy.

*Monitorujeme a vyhodnocujeme* – Monitorujeme a vyhodnocujeme průběh vzdělání na dálku. Zjišťujeme efektivitu určených pravidel. Pravidla přetváříme dle potřeby.

## 2.6 Školní informační systémy

Školní informační systémy jsou dnes součástí všech škol. Umožňují řízení činnosti školy a umožňují komunikaci uvnitř i navenek. Skládají se z jednotlivých prvků, u kterých probíhá komunikace. Jsou to žáci, učitelé, ředitel, rodiče a zřizovatel (Dostál, 2011).

Vybrané školní systémy:

- Bakaláři

Nejrozšířenějším školním informačním systémem v České republice jsou Bakaláři. Umožňuje komunikaci mezi školou, žáky a rodiči. Součástí systému je Internetová žákovská knížka. Poskytuje informace o docházce a umožňuje rodičům omlouvání žáků. Dále slouží ke sdílení materiálů či rozesílání hromadných zpráv žákům a rodičům (MŠMT, 2020).

- Edookit

Edookit také umožňuje učitelům komunikovat s žáky i s rodiči. V systému je možné vkládat výukové lekce a materiály, zadávat úkoly, testy a zároveň je hodnotit. Přes komunikační portál, lze zaslat zprávu rodičům, která nahrazuje jeho podpis (MŠMT, 2020).

- Škola OnLine

Moderní školní informační systém, který umožňuje komunikaci, sdílení materiálů a práci s domácími úkoly (MŠMT, 2020).

- Edupage

Školní systém Edupage umožňuje vkládání úloh, vytváření online testů a komunikace ve formě třídního chatu. Aplikace je dostupná i v mobilní verzi (MŠMT, 2020).

## **2.7 Systémy pro řízení výuky**

Systémy pro řízení výuky slouží jako virtuální učebny pro komunikaci a řízení studia na dálku. V tomto systému je možné zadávat úkoly, testovat, obsahuje diskusní fórum a zároveň dává studentům přístup k učebním materiálům (Neumajer, 2020).

- Moodle

Moodle napomáhá vytvořit vzdělávací hodiny, sdílet materiály a vytvářet domácí úkoly či testy, které lze ihned opravovat. Taktéž umožňuje komunikovat s žáky a rodiči (MŠMT, 2020).

- Microsoft Teams

Virtuální učebna od Microsoftu dříve fungovala pro firemní účely. Současná podoba umožňuje pořádat online hodiny s podporou školní tabule, sdílení pracovní plochy nebo

prezentace s možností nahrávání hodiny a jejím uložení pro studenty, kteří nebyli na hodině přítomni (MŠMT, 2020).

- Google Classroom

Google Classroom poskytuje svým uživatelům vést videokonference, zadávat úkoly či sdílet materiály (MŠMT, 2020).

Doplňující webové aplikace:

Tyto aplikace umožňují ve formě kvízů a vzdělávacích her vhodně doplnit výuku. Vybrané aplikace:

- Kahoot a Quizlet

Webové aplikace umožní uživateli vytvořit si vlastní kvízy a vzdělávací hry. Jsou vhodné například pro procvičování anglického jazyka (MŠMT, 2020).

Aplikace, které umožní vytvářet video hovory nebo psanou konverzaci.

Platformy podporující komunikaci

Platformy slouží jako doplněk pro bezplatnou komunikaci a umožňují tak zvýšit efektivitu komunikace. Vybrané aplikace:

- WhatsApp a Skype

Aplikace, které umožňují vytvářet video hovory nebo psanou konverzaci.



## 2.8 Tělesná výchova

Předmět tělesná výchova spadá do vzdělávacího oboru člověk a zdraví. Vzdělávací obor Tělesná výchova v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů a na druhé straně poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, dušení a sociální pohodu (VÚP, 2007).

Tělesná výchova bývá charakterizována jako veškeré tělesné pohybové aktivity směřující k všestrannému rozvoji žáka. Ne pouze pro zvýšení jeho pohybových schopností a dovedností, ale také k posílení jeho charakterových vlastností, jako je například spolupráce, vytrvalost, odvaha, schopnost respektovat pokyny a umět se podřídit kolektivu. Tělesná výchova pěstuje u žáků kladný vztah ke sportu a obecně k pohybu vůbec. Snaží se, aby se sport stal součástí životního stylu každého žáka. Správně zvoleným systémem jednoduchých pohybových a sportovních aktivit směřuje ke zvyšování tělesné zdatnosti a ke správnému držení těla žáků. Zkušenostmi se základy herních technik a taktických postupů trénujeme jejich prostorovou orientaci, schopnost správného a rychlého rozhodování i schopnost pohotově reagovat. Ne malou pozornost v tělesné výchově věnujeme také pravidlům bezpečnosti, upozorňujeme na rizika úrazů, snažíme se žákům vštípit pocit zodpovědnosti za své činy, svoji bezpečnost a také ohleduplnosti ke svým spolužákům. (ŠVP, 2022 prameny)

### 2.8.1 Organizace obsahu výuky

Vyučovací jednotka tělesné výchovy (VJTV) je relativně stálé uspořádání hlavních činitelů vyučovacího procesu a jejich interakcí, vymezené cíli, obsahem, podmínkami, časem a dalšími didaktickými požadavky. Členění a třídění VJTV je v mnoha ohledech podobné všeobecným vyučovacím jednotkám a v mnoha ohledech se liší. VJT se dají třídit z několika hledisek (Svozil, 2010):

- podle obsahu – gymnastické, atletické, herní
- podle tematičnosti – monotematické, smíšené
- podle pohlaví – dívčí, chlapecká, koedukovaná
- podle intencionality – povinná TV, zdravotní TV, nepovinná TV
- podle zaměření – nácvičná, kondiční, rekreačně orientované, soutěžní

VJTV je jako základní organizační forma, společné, uvědomělé snažení pedagoga a žáků o splnění konkrétního pedagogického úkolu hodiny. Žáci získávají základy tělovýchovného vzdělání (Rychtecký & Fialová, 1995):

- vědomosti (pravidla, názvosloví, názvy nářadí, náčiní)
- pohybové dovednosti (učení získané předpoklady k pohybové činnosti)
- pohybové schopnosti (relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů jedince k pohybové činnosti jako jsou rychlost, síla, obratnost, vytrvalost)

Další dělení VJTV uvádějí: 1. podle obsahu:

- gymnastická
- herní
- atletická
- plavecká
- lyžařská

Dělení VJTV: 2. podle pedagogického úkolu a vyučovacích metod:

- smíšená (komplexní)
- jednoduchá (nácvičná, výcviková – kondiční, tréninková)
- aplikační
- zvláštní (hodnotící)

Typická struktura VJTV obsahuje nácvič i výcvik, charakterem odpovídá fyzickému i psychickému vývoji žáků.

Struktura hodiny:

- úvodní část (3-5 minut)
- průpravná část (8-12 minut)
- hlavní část (25-30 minut)
- závěrečná část (3-5 minut) (Rychtecký & Fialová, 2002)

## 2.9 Pohyb

Slovo pohyb používáme v případě, kdy objekt mění svou vzájemnou polohu, vlastnosti, velikost, tvar nebo skupenství. Výraz pohyb tedy zahrnuje děje, při kterých dochází k fyzikálním změnám hmoty. Pohybem člověka zpravidla označujeme jeho schopnost pohybu v prostoru a čase pomocí svalové činnosti. Vědomé přemísťování člověka obvykle označujeme výrazem pohybová aktivita (Mužík & Vlček, 2010).

## 2.10 Pohybová aktivita

Nedílnou součástí každého lidského života by měla být pohybová aktivita. Napomáhá udržovat organismus v dobrém zdravotním stavu, tedy tělesné, duševní a psychosociální pohodě. Působí jako prevence před stresem a chorobami s velkým výskytem jako vysoký krevní tlak, cukrovka, zvýšená hladina cholesterolu a obezita. Určuje souhrn všech pohybových činností během dne, které vedou ke zvýšení energetického výdeje (Blahutková, 2003).

Pohybová aktivita je vázána s pojmem pohybová činnost, která vyznačuje konkrétní projev člověka. Základní proces lidské aktivity vede k uspokojení lidských potřeb, včetně potřeby pohybu. Pohybovou aktivitu tím pádem lze definovat jako souhrn činností, které zapříčiňuje kosterně svalový systém a které jsou podmíněny energetickým výdejem všech fyziologických funkcí (Měkota & Cuberek, 2007).

Dělení pohybové:

- Intencionální (záměrná),
- Habituální (běžná, obvyklá),
- Spontánní (samovolná),
- Sportovní,
- Volnočasová,
- Organizovaná (ve škole, v klubu)

## 2.11 Pohybová inaktivita

Současná doba bohužel přináší pokles pohybové aktivity v běžných životech lidí. Hypokineze, která je z velké části spojená s relativním přejídáním, se stává typickým rysem současného životního stylu, se špatným dopadem na naše zdraví. U žáků základních a středních

škol přibývá v posledním desetiletí nechuti k pohybovým aktivitám, což úzce souvisí s jejich fyzickou kondicí. Mezi zásadní příčiny patří jak povinná školní docházka, kde žáci celé dopoledne tráví v lavicích bez pohybu, tak i využívání dopravních prostředků, výtahů a také díky rozvoji technologií a služeb. Rozmach moderních technologií způsobuje dlouhodobé vysedávání dětí u těchto zařízení, namísto trávení volného času pohybem (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Definice pohybové inaktivity je opakem pohybové aktivity. Jde tudíž o minimální dávky pohybu s nízkým energetickým výdejem. Pohybová inaktivita je chápána jako sedavý způsob života či pohybovou nečinnost. Tento výraz obsahuje například ležení u televize nebo sezení jak ve škole, tak doma u herních konzolí či počítačů. Sezení však zahrnuje drobné pohyby. Pohybová aktivitu také lze chápat jako nedosažení doporučeného množství pohybu (Sigmund & Sigmundová, 2015).

## **2.12 Nemoci způsobené špatným životním stylem**

Důsledkem špatného životního stylu vznikají takzvané civilizační choroby. Psychický stres má podíl na dysbalanci mezi tělesnou a duševní zátěží a též na nerovnováze mezi duševní zátěží a odpočinkem (Hnízdilová, 2006).

Nejčastější civilizační nemocí dnešní doby je obezita. Obezita neboli otylost je stav, který je spojený s nadměrným ukládáním tuku do tukových rezerv. Obsah tuku v organismu měříme pomocí indexu tělesné hmotnosti (BMI – Body Mass Index). Výpočet nám ukazuje přiměřenost tělesné hmotnosti člověka. Vznik obezity může být zapříčiněn jak geneticky, tak špatným životním stylem, který je v této době zastoupen u populace v mnohem větší míře než genetika. Jedná se o nízkou fyzickou aktivitu, vysokoenergetickou stravu, špatné složení potravy a chronický stres (Puklová, 2012).

Další závažnou civilizační chorobou je onemocnění diabetes mellitus. Jedná se o onemocnění, při kterém je schopnost organismu chemicky zpracovávat glukózu snížena. Velmi často k ní dochází při nadváze. Faktory prevence jsou snižování tělesné hmotnosti a rozvoj pohybové aktivity, díky kterým můžeme cukrovku druhého typu odsunout až o několik let (Kotulán, 2012).

## **2.13 Obezita**

Obezita je komplexní onemocnění, které zahrnuje nadměrné množství tělesného tuku a nejde jen o problém z vizuálního hlediska. Je hlavním rizikovým faktorem různých komorbidit a

komplikací. Dětská obezita přináší sociální, ekonomické a epidemiologické náklady a vede k snížení ekonomické produktivity. Nárůst případů obezity je velkou zátěží pro zdravotnické systémy. Kvůli blokádám během pandemie COVID-19 došlo k obrovskému nárůstu případů obezity, zejména u dětí, dospívajících a mladých dospělých (Jha, S., & Mehendale, A. M., 2022).

## 2.14 Pubescence

Pubescence, kterou v českém jazyce nazýváme dospíváním, se zpravidla ohraničuje věkem mezi 11-15 rokem. Pubescence bývá dále ještě dělena na dva časové úseky (prepuberta a puberta) (Macek, 2003).

Vágnerová (2005) tvrdí, že životní etapa dospívání trvá jednu dekádu, kterou datuje mezi desátým a dvacátým rokem. Je to období hledání a přehodnocování, v němž jedinec má zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou zralejší formu vlastní identity.

Období pubescence může být dále rozděleno na dvě fáze:

- Prepuberta – trvá od 11 do 13 let. Nástup této fáze určuje především objevení sekundárních pohlavních znaků. Ukončením chápeme jako menarche u dívek a poluce u chlapců.
- Vlastní puberta – Trvá od 13 do 15 let. Fáze začíná zmíněnými menarche a polucí a končí schopností reprodukce u obou pohlaví (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Nástup a projevy dospívání jsou velmi individuální. Nemůžeme tudíž říct, že u všech jedinců mají stejný průběh, intenzitu a celkové vnímání. Dívky jednoznačně předstihují chlapce v nástupu dospívání. Z počátku mají dívky vyšší tělesnou hmotnost a většinou i výšku (Linc & Havlíčková, 1986). Pubescent potřebuje intenzivní smyslovou stimulaci určitého typu jako rovnováhu k zátěži, kterou představuje například škola. Její příklad může být například v uvolňování napětí. Potřeba jistoty v tomto směru vyjadřuje sdílením podrobných zážitků ve společnosti vrstevníků (Vágnerová, 2005).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Cílem práce je analyzovat stav výuky tělesné výchovy na vybraných školách 2. stupně ZŠ v Karviné a okolí.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Analýza možností vedení distanční výuky TV na vybraných školách 2. stupně ZŠ.
- 2) Sestavení vzorových metodických materiálů, distančních opor v TV.
- 3) Pilotní ověření aplikace metodických materiálů, distančních opor v TV.
- 4) Návrh metodických opatření a doporučení pro distanční výuku TV na školách 2. stupně ZŠ.

## **4 METODIKA**

### **4.1 Výzkumný soubor**

Pro výzkumnou část bude osloveno 15 základních škol v Karviné a okolí. Od ředitelů nebo učitelů Tělesné výchovy jsem chtěl zjistit způsob výuky a možnosti jejího vedení v průběhu pandemie COVID 19. Dále porovnat jednotlivé školy mezi sebou, včetně Základní školy Prameny, na které učím.

### **4.2 Design studie**

Pomocí výzkumu jsem zjišťoval, jaké jsou způsoby a možnosti vzdělávacího procesu tělesné výchovy na distanční výuce. Za tímto účelem jsem oslovil ředitele a učitelé základních škol v Karviné a okolí, se kterými jsem na toto téma diskutoval a následně distribuoval mnou vytvořený dotazník v aplikaci Google Forms, který vyplňovali ředitelé škol, učitelé tělesné výchovy a také žáci 2. stupně základních škol v Karviné a okolí. Tento dotazník měl 2 konkrétní verze. Jednu pro ředitele a učitele TV a druhou pro žáky. Celkový počet respondentů činil 306 žáků a 34 učitelů nebo ředitelů, kteří učí tělesnou výchovu. Dotazník určený žákům vyplnilo 161 chlapců a 145 dívek. 35 % dotazovaných bylo ve věku 11 až 12 let, 45 % ve věku 13 až 14 let a 20 % ve věku 15 až 16 let. Žáci odpovídali na 19 otázek, z nichž 6 bylo otevřených. Dotazník pro učitele měl 9 otázek, 2 otázky byly otevřené.

Díky zodpovězení otázek jsem zmapoval situaci na dané škole a v daném okrese a sestavil jsem vzorové metodické materiály, které by mohly být použity na všech školách.

Po jejich aplikování jsme ověřili aplikaci těchto metodických materiálů nebo distančních opor v praxi a navrhl jsem adekvátní metodická opatření a doporučení pro distanční výuku tělesné výchovy.

### **4.3 Metody a organizace sběru dat**

Data byla získána pomocí dotazníků, které byly navrženy tak, abychom nezjistili konkrétní jméno korespondenta. Nicméně mě zajímalo, do jaké školy korespondent chodí, abych si mohl udělat reálnou představu, jak výuka a její možnosti na daných školách probíhají. Následně jsem udělal další rozhovory, kde jsem zjistil, co si ředitelé a učitelé myslí o námi navržených vzorových metodických materiálech, distančních oporách v praxi a metodických opatřeních a doporučeních pro distanční výuku TV.

#### **4.4 Vyhodnocení dat**

Z výsledných dat, získaných pomocí dotazníků, jsem mohl vyvodit závěry, jak jsou ředitelé, učitelé a žáci spokojeni s možnostmi distanční výuky tělesné výchovy a s jejím vedením. Také jsem zjistil, jak moc je pro dotazované důležitá pohybová aktivita a tělesná výchova.

Dále jsem získal nápady od ředitelů, učitelů, ale hlavně od žáků, jak by se daly hodiny udělat zajímavější a zábavnější.

Z těchto poznatků bylo možné následně tvořit výše zmíněné vzorové metodické materiály, které by měly být jak pestřejší, tak účinnější z pohledu pohybového rozvoje.

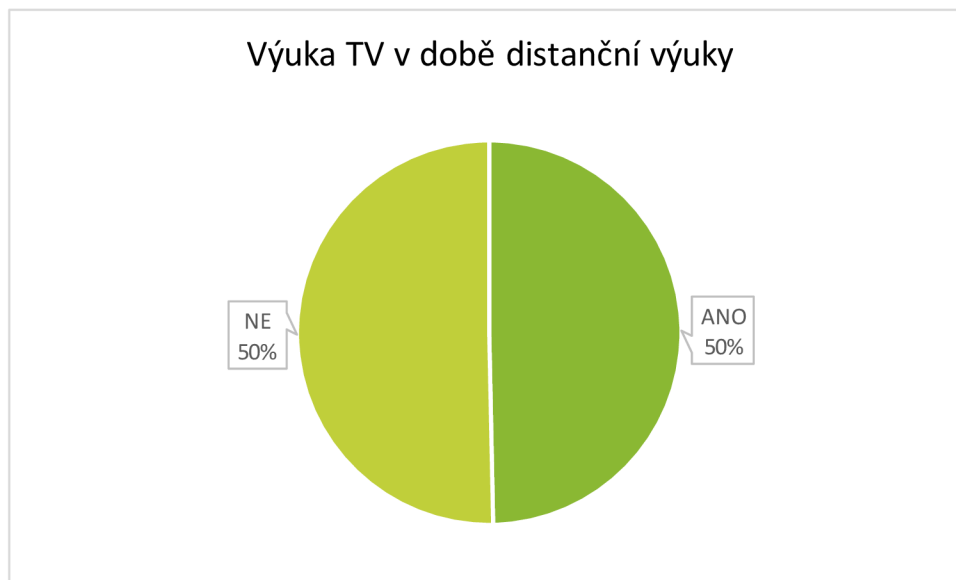


## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Vyhodnocení dotazníku pro žáky

**Obrázek 1**

*Výuka tělesné výchovy v době distanční výuky*



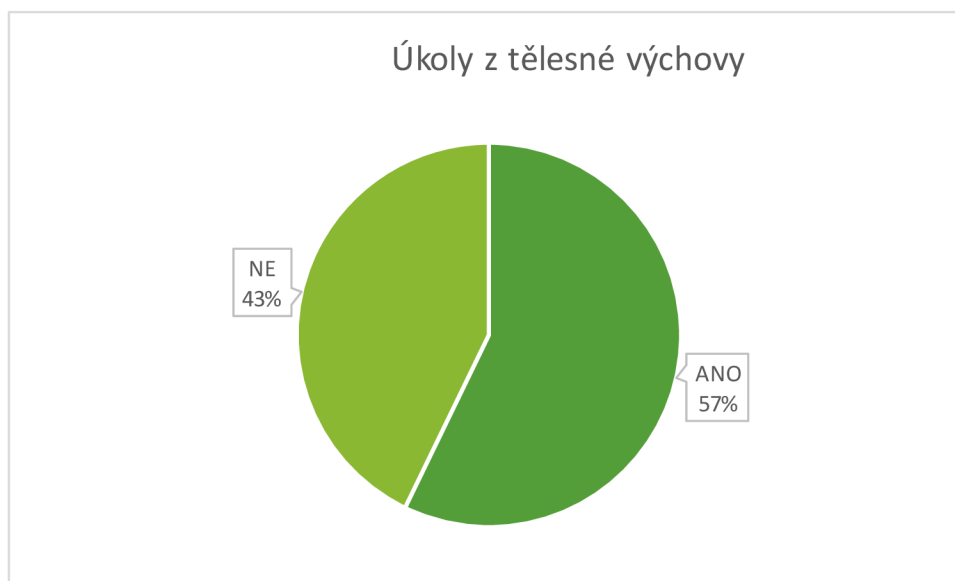
Na dotaz, zda v době distanční výuky probíhaly nějakým způsobem hodiny tělesné výchovy, odpověděla zhruba polovina dotazovaných (152), že u nich alternativní způsob výuky tělesné výchovy probíhal.

**Tabulka 2**

*Způsob výuky tělesné výchovy při distanční výuce*

Odpovědi žáků	Četnost odpovědí
Online hodiny skrze videokonferenci	19
Zpracovávání pracovních listů	31
Tvorba prezentací o sportech, sportovcích a sportovních rekordech	34
Cvičení dle videí z YouTube	51
Fotodokumentace vlastní pohybové aktivity	17

**Obrázek 2**  
Úkoly z tělesné výchovy

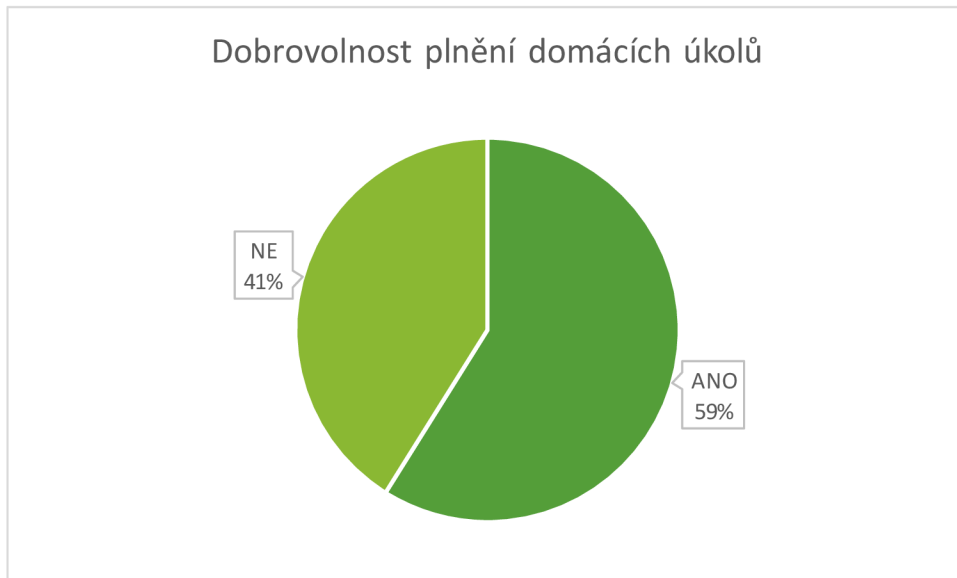


Na dotaz „Dostávali jste v době distanční výuky úkoly z tělesné výchovy?“ 175 žáků odpovědělo, že dostávalo, 131 žáků úkoly nedostávalo.

**Tabulka 3**  
Téma zadávaných domácích úkolů

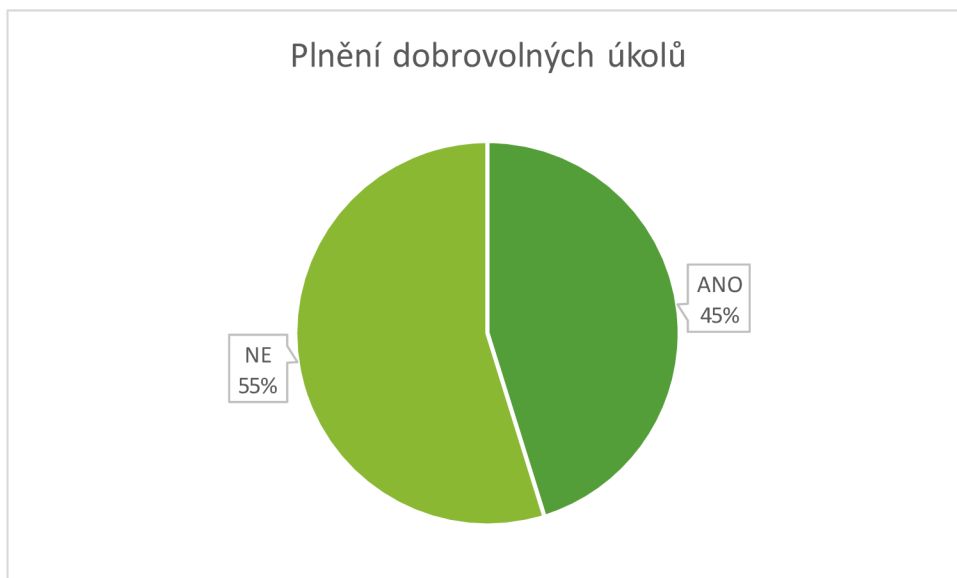
Odpovědi žáků	Četnost odpovědí
Zjišťování informací o sportu	56
Historie sportu	39
Informace o slavných sportovcích	41
Informace o sportovních rekordech	39

**Obrázek 3**  
*Dobrovolnost plnění domácích úkolů*



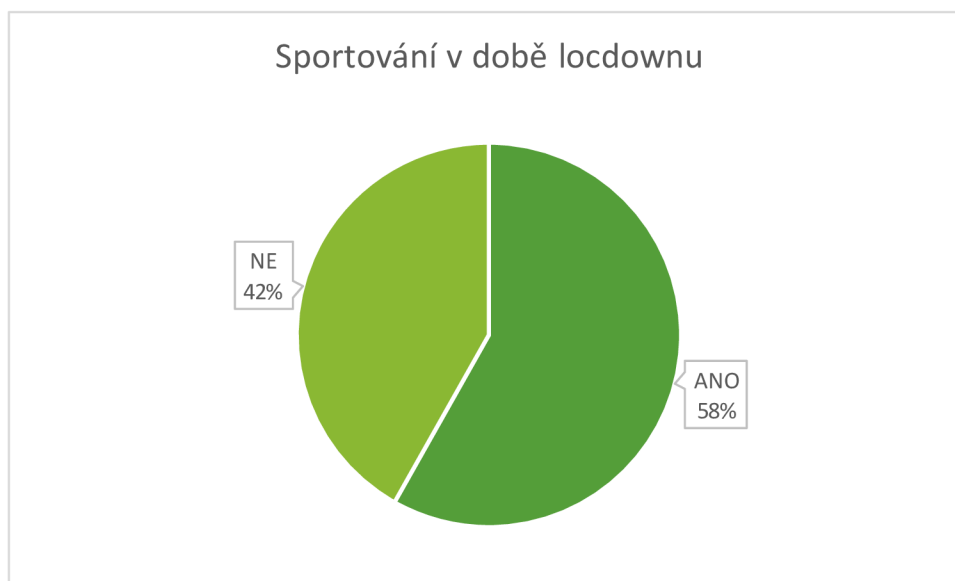
Na dotaz týkající se dobrovolnosti plnění zadávaných domácích úkolů, odpovědělo 102 žáků, že úkoly byly povinné, 73 žáků odpovědělo, že dobrovolné.

**Obrázek 4**  
*Plnění dobrovolných úkolů*



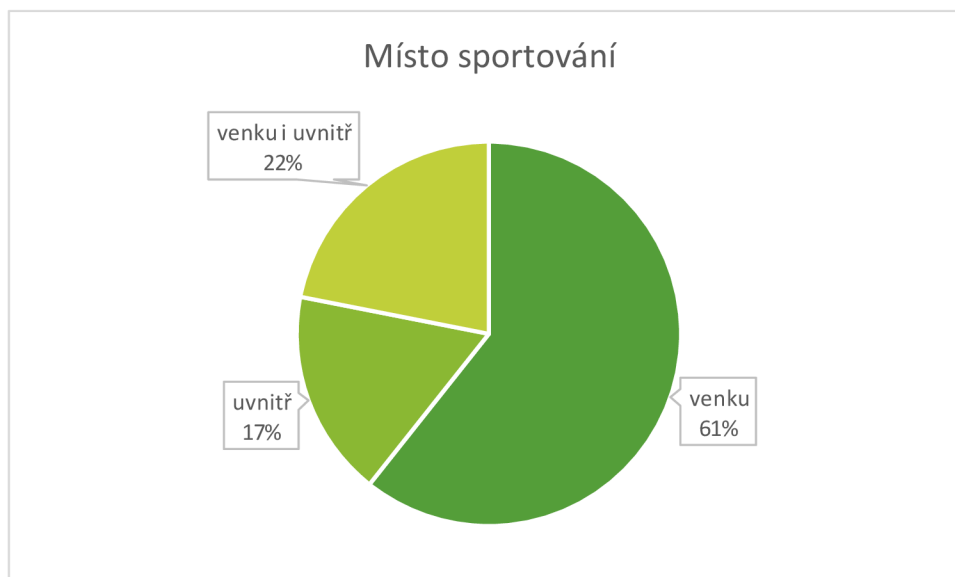
Ze 73 žáků, kteří v předcházející otázce odpověděli, že zadávané úkoly byly dobrovolné, 33 žáků tyto úkoly plnilo, 40 žáků nikoliv.

**Obrázek 5**  
*Sportování v době lockdownu*



Na dotaz „Sportoval jsi v době lockdownu?“, odpovědělo 178 žáků kladně, 128 žáků v tomto období nesportovalo.

**Obrázek 6**  
*Místo sportování*



108 žáků, kteří v předcházející otázce odpověděli kladně, uvedlo, že sportovali venku, 31 z nich sportovalo ve vnitřních prostorech a 39 venku i vevnitř.

**Tabulka 4***Pohybové aktivity prováděné ve vnitřním prostředí*

Odpovědi žáků	Četnost odpovědí
Cvičení dřepů	18
Cvičení kliků	15
Cvičení s činkami	10
Jóga	3
Protahovací cvičení	8
Cvičení zad	6
Cviky na hubnutí	6
Jízda na rotopedu	4

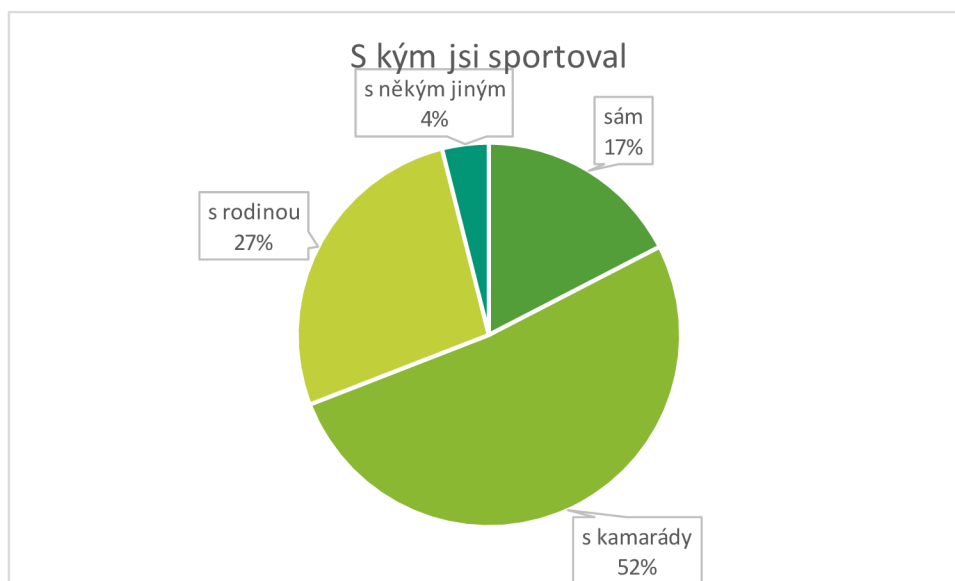
**Tabulka 5***Pohybové aktivity prováděné venku*

Odpovědi žáků	Četnost odpovědí
Běh	19
Fotbal	29
Chůze	15
Skákání přes švihadlo	8
Jízda na kole	23
Jízda na bruslích	15
Jízda na koloběžce	24
Basketbal	14

**Obrázek 7***Motivace ke sportování*

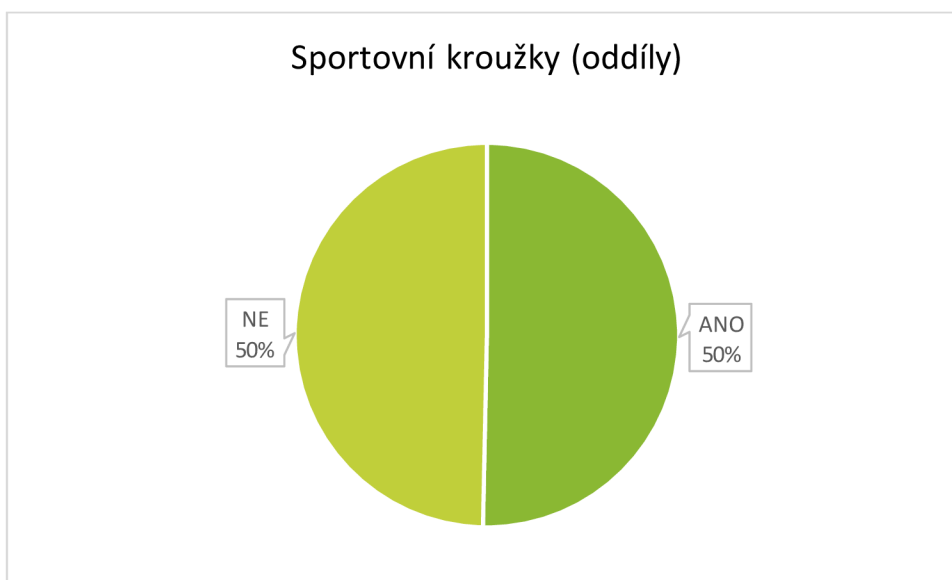
Ze 178 žáků, kteří v době lockdownu sportovali, jich 135 sportovalo dobrovolně.

**Obrázek 8**  
*S kým jsi sportoval*



31 žáků sportovalo v době lockdownu samo, 92 s kamarády, 48 se členy rodiny a 7 žáků sportovalo s někým jiným.

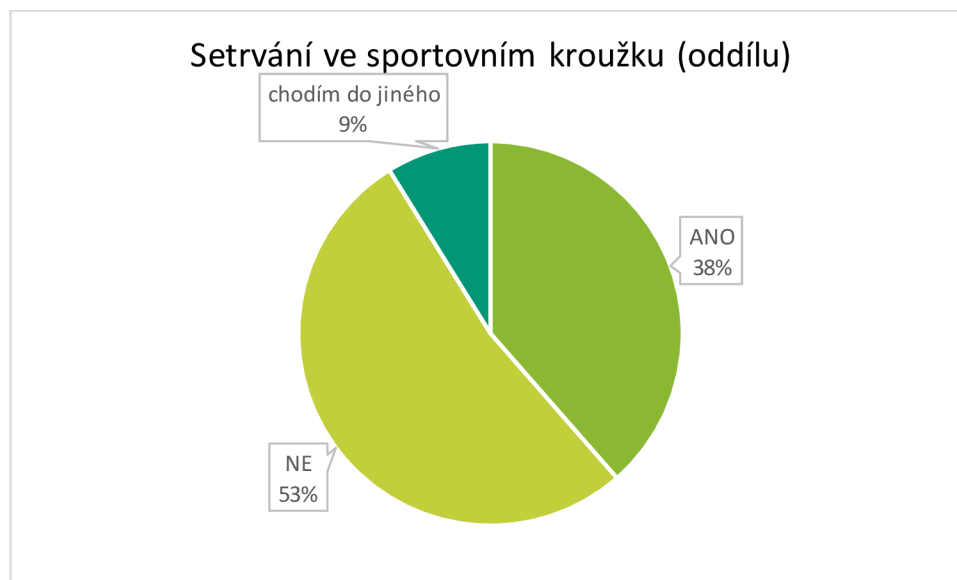
**Obrázek 9**  
*Návštěva sportovních kroužků/oddílů*



Na dotaz „Chodil/a jsi před distanční výukou a lockdownem do nějakého kroužku či sportovního oddílu?“, odpověděla zhruba polovina dotázaných (154) kladně.

**Tabulka 6***Druh sportovního kroužku/oddílu*

Odpovědi žáků	Četnost odpovědí
Fotbal	36
Hokej	33
Mažoretky	6
Jezdectví	5
Gymnastika	14
Judo	6
Hokejbal	10
Tanec	13
Plavání	9
Florbal	10
Házená	12

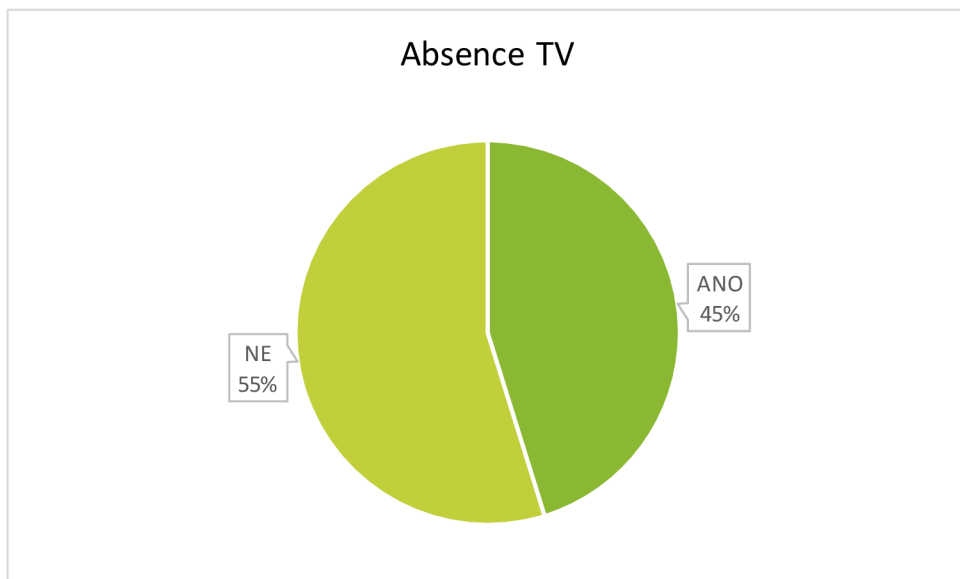
**Obrázek 10***Setrvání ve sportovním kroužku/oddílu*

Dále mě zajímalo, zda žáci setrvali ve sportovním kroužku/oddílu i po skončení lockdownu. 82 žáků však nevytrvalo, 58 zůstalo a 14 dotazovaných začalo navštěvovat jiný sportovní kroužek/oddíl.

**Tabulka 7***Důvod nesetrvání ve sportovním kroužku/oddílu*

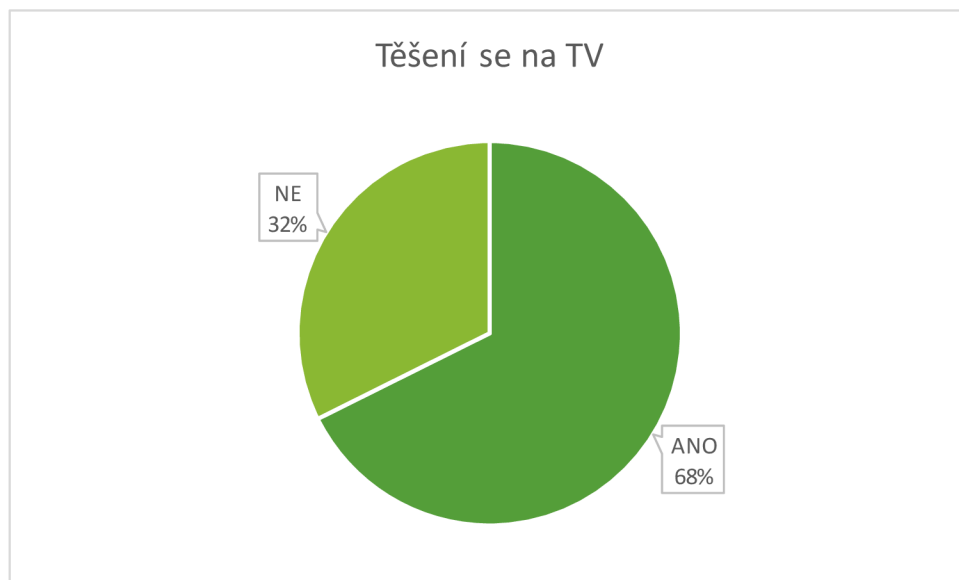
Odpovědi žáků	Četnost odpovědí
Ztráta zájmu	35
Kroužek mě nudil už před lockdownem	21
Soustředění se pouze na studium	8
Kroužek byl uzavřen	6
Kvůli zdravotním problémům	7
Přestal chodit blízký kamarád/ka	5

**Obrázek 11**  
*Absence hodin tělesné výchovy*



Na dotaz „Chyběla ti v době distanční výuky tělesná výchova?“ odpovědělo 163 žáků, že jim výuka tělocviku chyběla, 143 odpovědělo, že nechyběla.

**Obrázek 12**  
*Těšení se na tělesnou výchovu*

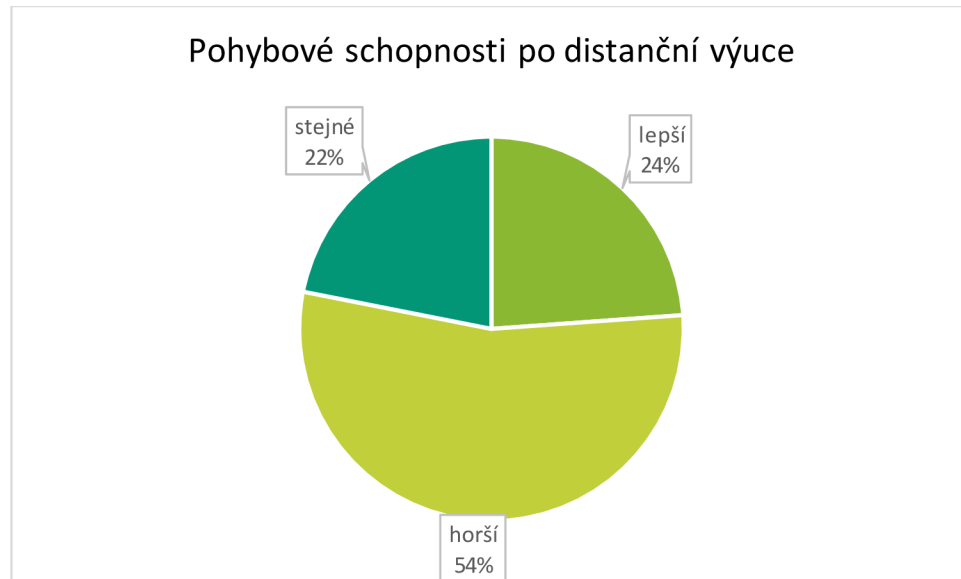


207 žáků uvedlo, že se těšilo výuku tělesné výchovy po skončení distanční výuky, 99 žáků se netěšilo.



**Obrázek 13**

*Pohybové schopnosti po distanční výuce*

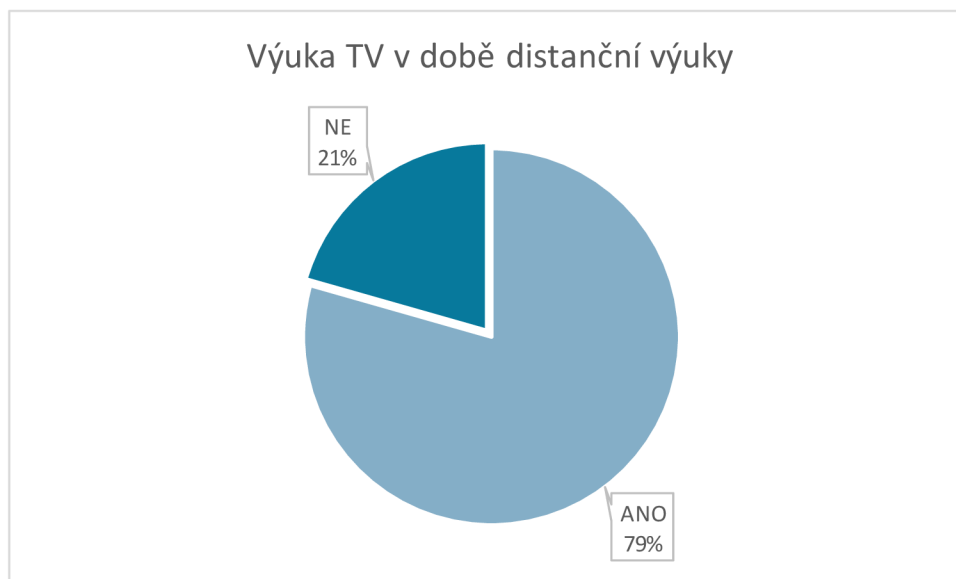


Na dotaz „Jak ovlivnila distanční výuka vaše pohybové schopnosti?“, 73 žáků odpovědělo, že se zlepšily, 67 se domnívá, že zůstaly stejné a 166 odpovědělo, že se zhoršily.

## 5.2 Vyhodnocení dotazníku pro učitele

**Obrázek 14**

*Výuka tělesné výchovy v době distanční výuky*



Na dotaz, zda v době distanční výuky probíhaly nějakým způsobem hodiny tělesné výchovy, odpovědělo 27 učitelů tělesné výchovy kladně, 7 vyučujících odpovědělo, že výuka neprobíhala.

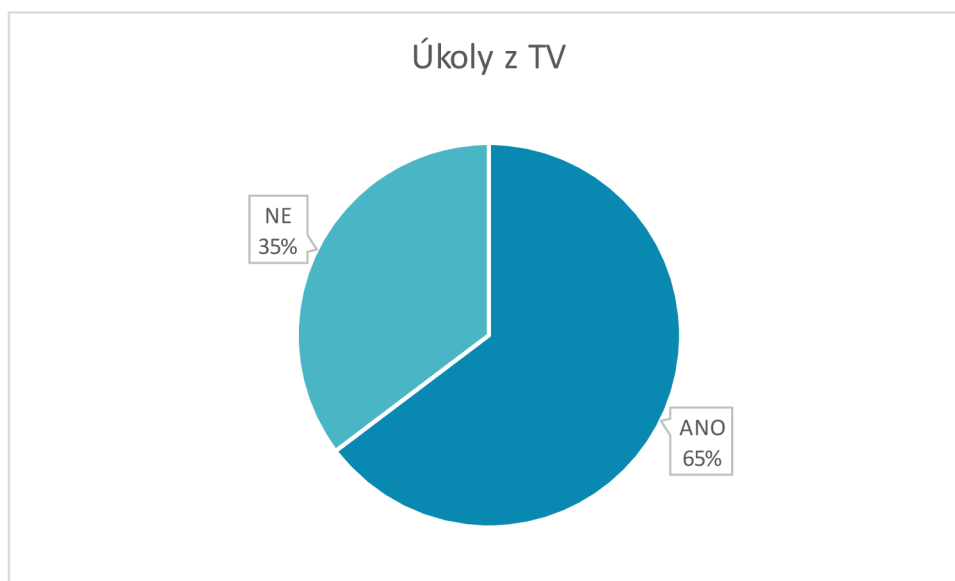
**Tabulka 8**

*Způsob výuky tělesné výchovy při distanční výuce*

Odpovědi učitelů	Četnost odpovědí
Předcvičování učitele skrze videohovor	3
Zadávání krátkých sportovních videí	7
Zásobník s cviky	6
Samostatné úkoly	4
Natáčení videí s pohybovou aktivitou	3
Cvičení dle videí	2
Pohybové úkoly	2

**Obrázek 15**

*Úkoly z tělesné výchovy*



Na dotaz „Dostávali žáci v době distanční výuky úkoly z tělesné výchovy?“ 22 učitelů odpovědělo kladně, 12 učitelů uvedlo, že úkoly nezadávali.

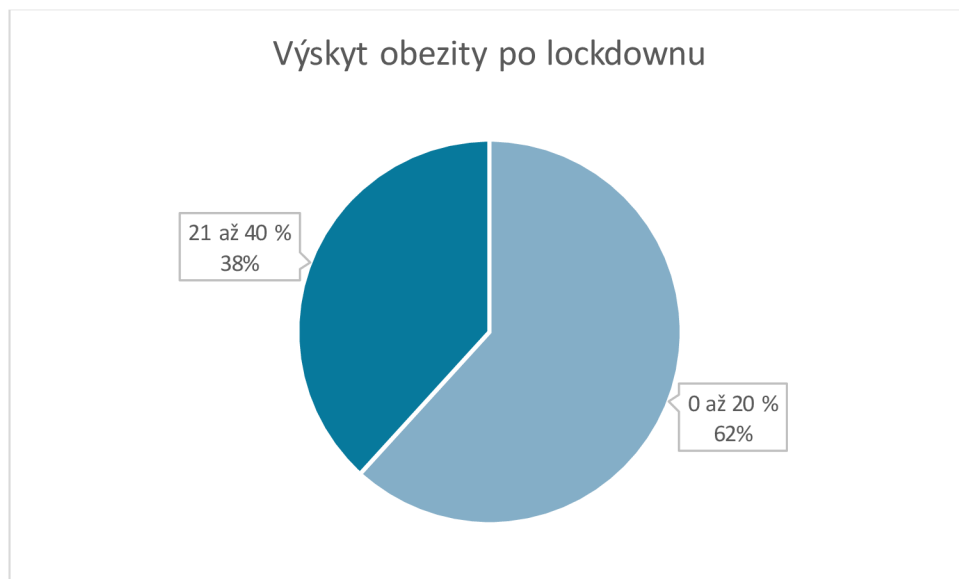
**Tabulka 9**

*Téma zadávaných domácích úkolů*

Odpovědi učitelů	Četnost odpovědí
Protahovací cvičení	7
Prezentace	6
Pracovní listy	6
Focení se u sportovních aktivit	3

**Obrázek 16**

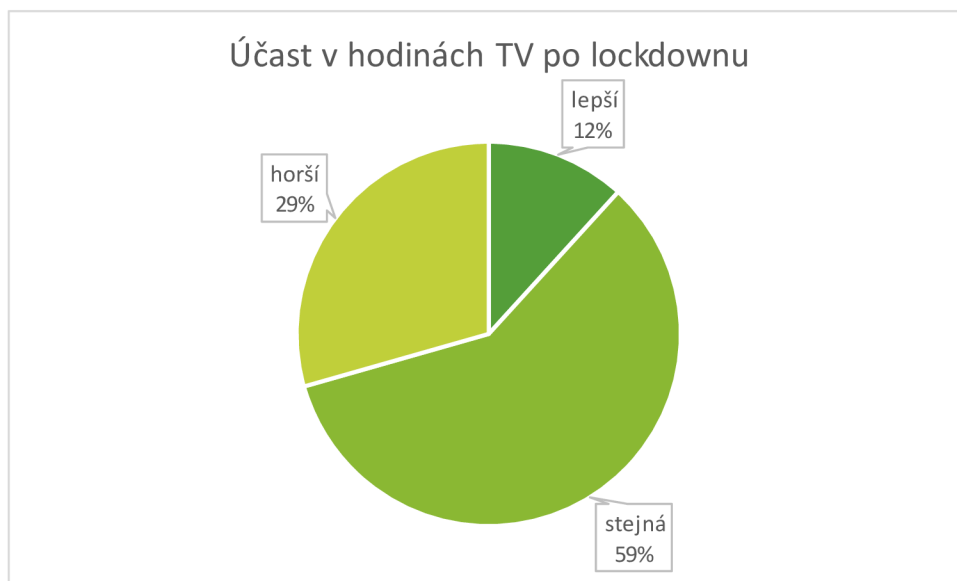
*Obezita žáků po lockdownu*



Na dotaz „Pokuste se posoudit, kolik % žáků bylo po návratu do škol obézních?“ uvedlo 21 učitelů, že 0 až 20 % žáků a 13 učitelů uvedlo výskyt obezity u 21 až 40 % žáků. Vyšší výskyt obezity se v odpovědích nevyskytoval.

**Obrázek 17**

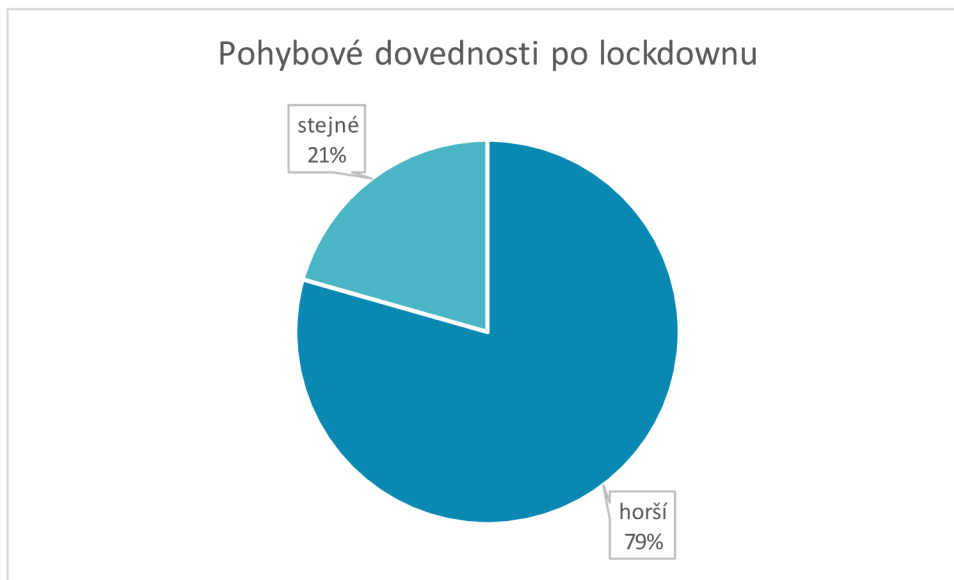
*Vliv lockdownu na účast v hodinách tělesné výchovy*



Podle 4 učitelů se účast v hodinách tělesné výchovy po ukončení distanční výuky zlepšila, 20 odpovědělo, že zůstala stejná a 10 si myslí, že se zhoršila.

**Obrázek 18**

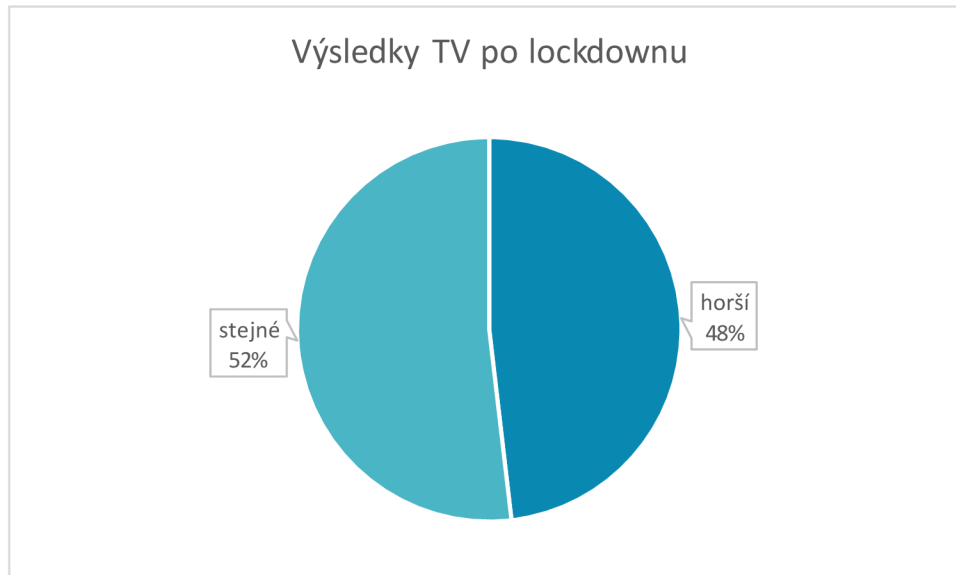
*Pohybové dovednosti po lockdownu*



Dle názoru 27 dotazovaných učitelů se pohybové dovednosti žáků zhoršily, 7 vyučujících odpovědělo, že zůstaly stejné. Nikdo neodpověděl, že by se pohybové dovednosti žáků zlepšily.

**Obrázek 19**

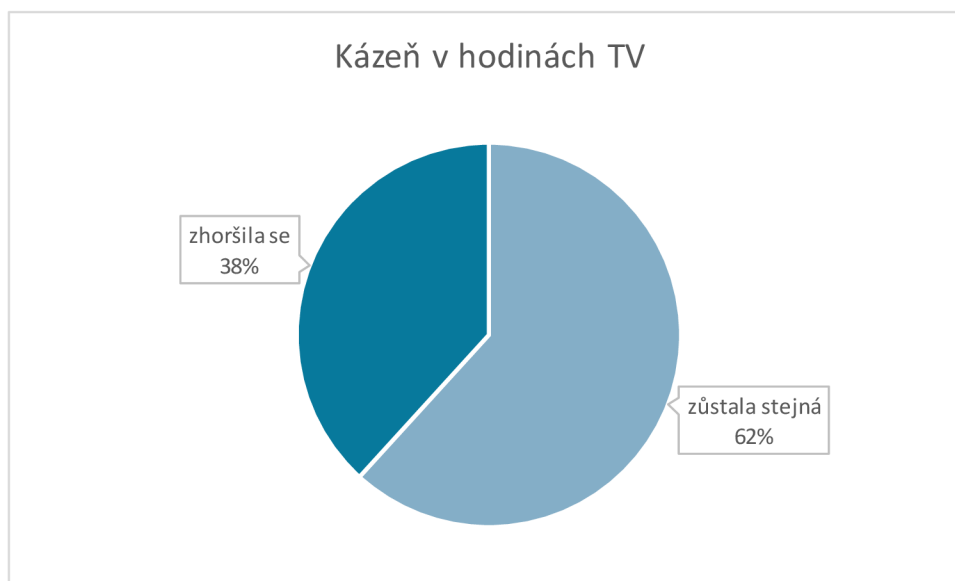
*Výsledky žáků v tělesné výchově po lockdownu*



Podle 13 učitelů se výsledky žáků v tělesné výchově po skončení lockdownu a návratu do škol zhoršily, 14 z nich se domnívá, že zůstaly stejné.

**Obrázek 20**

*Kázeň v hodinách tělesné výchovy po lockdownu*



Na dotaz, jak učitelů vnímají kázeň v hodinách tělesné výchovy po skončení distanční výuky, odpovědělo 21 učitelů, že zůstala stejná, 13 uvedlo, že se zhoršila, zlepšení kázně neuvádí nikdo z dotazovaných.

## 6 DISKUSE

Jádrem této diplomové práce bylo analyzovat stav výuky tělesné výchovy na vybraných školách 2. stupně ZŠ v Karviné a okolí. Součástí práce ve výzkumné části bylo dotazníkové šetření, díky kterému jsem zjišťoval, jakým způsobem probíhala výuka tělesné výchovy během distanční výuky. K mému překvapení na otázku, zda probíhaly hodiny tělesné výchovy během distanční výuky, odpověděla téměř polovina žáků negativně. O tom, zda tělesná výchova bude součástí on-line výuky rozhodovali ředitelé škol. V některých školách ředitelé zrušili výuky všech tzv. „výuk“. Spousta žáků dostávala během distanční výuky domácí úkoly, což však dle odpovědí několik žáků nepovažovalo za aktivní průběh tělesné výchovy. Zda byly úkoly povinné či dobrovolné v našem případě zastupovaly oba názory téměř rovnoměrně. Bohužel v případě, kdy byly úkoly dobrovolné, se větší polovina žáků uchýlila k neplnění těchto úkolů, ať už se týkaly tvorby prezentací nebo vyplňování pracovních listů.

Co se týče vykonávání pohybové aktivity ve volném čase více, než polovina dotazovaných studentů odpověděla, že se pohybu věnovalo. Naneštěstí drtivá většina dotazovaných, kteří tak odpověděli, také poznamenali, že sportovali převážně venku, což jim zima dosti znepríjemňovala. Tato skutečnost mě vede k názoru, že by domácí úkoly týkající se pohybové aktivity v domácím prostředí měly být povinné. Je totiž pochopitelné, že děti v tomto věku ještě příliš nehledí na vlastní zdraví a vše považují za samozřejmost.

Jedna z negativních informací, které jsem díky dotazníkovému šetření získal, bylo, že více než polovina studentů, kteří před distanční výukou chodili do nějakého kroužku, po rozvolnění skončili, ať už to bylo z jakéhokoliv důvodu. Za další negativum považuji názor téměř poloviny dotazovaných, kteří se zmínili, že jim tělesná výchova nijak nechyběla.

## 7 ZÁVĚRY

Teoretická část této práce se věnuje přehledu informací spojených s problematikou koronaviru na území České republiky, která ovlivňovala každodenní život člověka. Vývoj této nemoci COVID-19, přenos a preventivní opatření velmi komplikovali výuku nejen na základních školách.

Hlavním cílem mé práce bylo analyzovat stav výuky tělesné výchovy na vybraných školách 2. stupně ZŠ v Karviné a okolí. Dle odpovědí byly možnosti vedení vyučovacích hodin dosti komplikované. Pokud tyto hodiny vůbec probíhaly, probíhaly zejména formou, kdy učitel prostřednictvím videokonferencí předváděl různé protahovací, posilovací či uvolňovací cvičení.

Dalším způsobem vynahrazení tělesné výchovy byl rozesílání různých sportovních videí z platformy YouTube, dle kterých měli děti dobrovolně cvičit, nebo rozesílání zásobníku s cviky na rozcvičení, posilování a protažení.

Nejvíce učitelů se uchýlilo k zadávání domácích úkolů z tělesné výchovy, kdy děti měly za úkol zpracovat různá sportovní témata do prezentace. Jednalo se především o různé sportovní události či slavné sportovce. Dalším tradičním úkolem bylo se vyfotit nebo natočit video při prováděné pohybové aktivitě prováděné doma nebo venku.

Na základě analýzy vedení distanční výuky tělesné výchovy na vybraných školách 2. stupně ZŠ v Karviné a okolí jsem sestavil vzorové metodické materiály pro výuku tělesné výchovy. Konkrétně se jednalo o kruhové tréninky, které se týkaly posílení zádových, prsních, břišních svalů a posilování s vlastní vahou. S přihlédnutím na skutečnost, že se děti během distanční výuky daleko více uchýlovali k sedavému způsobu chování, mi cvičení tohoto typu přišlo klíčové. Tyto metodické materiály byly zaslány učitelům tělesné výchovy, kteří je následně, dle svých možností, použili v hodinách TV v distanční výuce. Učitelé byli se zaslánými materiály spokojeni a snažili se s nimi nadále v průběhu distanční výuky pracovat a následně je rozvíjet.

Po načerpaných zkušenostech ve škole, kde učím a načerpání nápadů od dalších pedagogů bych doporučil tyto způsoby vzdělávání v tělesné výchově v době distanční výuky:

- Stanovit jasno strukturu pro distanční výuku tělesné výchovy.
- Vytvořit virtuální tělocvičnu, kde budou mít studenti přístup k domácím úkolům a přístup ke zdrojům a informacím ohledně distanční výuky tělesné výchovy.
- Poskytnout podrobný plán pro každou lekci, který by měl zahrnovat činnosti cíle, materiály a hodnocení.



- Využít online platformy pro videokonference k usnadnění interakce mezi učitelem a studenty.
- Využití online her k zapojení žáků do tělovýchovných aktivit a ke zlepšení jejich pohybových dovedností.
- Využití sportovních aplikací k hodnocení pohybové aktivity žáků.
- Využití online zdroje pro tělovýchovné aktivity, jako jsou video, články či návody, sloužící k doplnění jiných aktivit.
- Zajištění flexibilních možností plánování a plnění úkolů, aby měli studenti dostatek času na plnohodnotné zvládnutí úkolů.
- Sestavení kvízů, ve kterých žáci hodnotí stávající způsoby výuky a kde mají možnost navrhnout změny ke zlepšení a zpestření.

## 8 SOUHRN

Ve své práci jsem se snažil zjistit, jakým stavem probíhá výuka tělesné výchovy na vybraných školách 2. stupně ZŠ v Karviné a okolí v průběhu distanční výuky. Analyzoval jsem, jaké jsou možnosti jejich vedení. Zajímalo mě, zda probíhala tělesná výchova jakýmkoliv alternativním způsobem. Dále mě zajímalo, zda byly hodiny či úkoly z tělesné výchovy povinné či dobrovolné. Dalšími informacemi, které jsem se snažil zjistit, bylo, zda byly děti motivované cvičit z vlastní vůle buďto doma nebo ve venkovním prostředí a také, zda po ukončení distanční výuky setrvali v kroužku, do kterého předtím docházeli. Abych tyto informace získal, byly připraveny 2 dotazníky. Jeden připraven speciálně pro studenty 2. stupně ZŠ v Karviné a okolí a druhý pro jejich učitelé TV. Oba tyto dotazníky obsahovaly jak otevřené, tak uzavřené otázky, které jsem detailně zpracoval. Užitečné informace jsem se dozvěděl od obou skupin respondentů a vyvodil z nich závěry a následně připravil vzorové distanční opory v TV a sestavil návrh pro metodická opatření a doporučení pro distanční výuku TV na 2. stupni základních škol. Díky získaným informacím a vlastním zkušenostem jsem zjistil, že výuka TV v době distanční výuky byla hodně omezená. Pokud TV vůbec probíhala, tak probíhala skrze videokonference, kdy učitel předcvičoval řadu protahovacích, posilovacích a uvolňovacích cvičení. Dále učitelé zadávali úkoly, kdy děti cvičili podle videí z YouTube, dělali různé pracovní listy či prezentace o různých sportech, sportovcích nebo sportovních rekordech.

## 9 SUMMARY

In my diploma thesis, I tried to find out the state of physical education teaching in selected schools of the 2<sup>nd</sup> level of elementary school in Karvina and the surrounding area during distance learning. I analyzed what their management options are. I was wondering if physical education was done in any alternative way. I was also interested in whether physical education classes or tasks were compulsory or voluntary. Other information I tried to find out was whether the children were motivated to exercise of their own free will, either at home or in an outdoor environment and also whether, after the end of the distance education, they remained in the circle they used to go to before. In order to obtain this information, 2 questionnaires were prepared. One specially prepared for 2<sup>nd</sup> grade elementary school students in Karvina and the surrounding area and the other for their physical education teachers. Both of these questionnaires contained both open and closed questions, which I processed in detail. I learned useful information from both groups of respondents and drew conclusions from them and subsequently prepared sample distance supports in physical education and compiled a proposal for methodological measures and recommendations for distance learning of physical education in the 2<sup>nd</sup> grade of elementary schools. Thanks to the information and my own experience, I discovered that physical teaching during distance learning was very limited. If there was physical education at all, it was through video conferences, where the teacher practiced a series of stretching, strengthening and relaxation exercises. Furthermore, the teachers assigned tasks where the children practiced according to YouTube videos, made different worksheets or presentations about different sports, athletes or sports records.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Agustina, D., Matra, S. D., & Karimah, S. (2020). Challenges of Having Online Learning Activities: University Students' Perspectives. In *International English Language Teachers and Lecturers Conference. Malang: Universitas Negeri Malang* (pp. 9-14).
- Blahutková, M. (2003). *Psychomotorika*. Masarykova univerzita.
- Clark, J. T. (2020). Distance education. In: *Clinical engineering handbook* (pp. 410-415). Academic Press.
- Dostál, J. (2011). *Školní informační systémy*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hnízdilová, M. (2006). *Tělovýchovné chvíle, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Masarykova univerzita.
- Han, X., Xu, P., & Ye, Q. (2021). Analysis of COVID-19 vaccines: types, thoughts, and application. *Journal of clinical laboratory analysis*, 35(9), e23937.
- Jha, S., & Mehendale, A. M. (2022). Increased Incidence of Obesity in Children and Adolescents Post-COVID-19 Pandemic: A Review Article. *Cureus*, 14(9).
- Komenda, M., Bulhart, V., Karolyi, M., Jarkovský, J., Mužík, J., Májek, O., & Dušek, L. (2020). Complex reporting of the COVID-19 epidemic in the Czech republic: use of an interactive web-based app in practice. *Journal of medical internet research*, 22(5), e19367.
- Kotulán, J. (2012). *Zdravotní nauky pro pedagogy* (3. vyd). Masarykova univerzita.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Linc, R., & Havlíčková, L. (1986). *Biologie dítěte a dorostu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Mallapaty S. (2020). Where did COVID come from? WHO investigation begins but faces challenges. *Nature*, 587(7834), 341-342. <https://doi.org/10.1038/d41586-020-03165-9>
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti činnosti – výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- MŠMT. #NaDálku: Komunikace [online]. (2020). [2022-11-9]. Dostupné z: <https://nadalku.msmt.cz/cs/komunikace>
- MŠMT. Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem [online]. (2020). [2022-11-9]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/methodology/metodika-pro-vzdelavani-distancnim-zpusobem-2/>
- MŠMT. Principy a zásady úspěšného vzdělávání na dálku [online]. (2020). [2022-11-9]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/53583/>

- Mužík, V., & Vlček, P. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.
- Národní ústav pro vzdělávání. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Retrieved 25.4.2021 from the World Wide Web: <http://www.nuv.cz/file/4982/>.
- Neumajer, O. (2020). *Platformy a systémy pro školní komunikaci a spolupráci. Metodický portál: Spomocník*.
- Puklová, V. *Výskyt nadváhy a obezity* [online]. (2012). [2022-11-9]. Dostupné z: [https://szu.cz/uploads/documents/chzp/zdrav\\_stav/vyskyt\\_nadvahy\\_a\\_obezity.pdf](https://szu.cz/uploads/documents/chzp/zdrav_stav/vyskyt_nadvahy_a_obezity.pdf)
- Rokos, L., & Vančura, M. (2020). Distanční výuka při opatřeních spojených s koronavirovou pandemií–pohled očima učitelů, žáků a jejich rodičů. *Pedagogická orientace*, 30(2), 122-155.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum.
- Rychetský, A., & Fialová, L. (2002). *Vývoj didaktiky školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova.
- Svozil, Z. (2010). *Organizační formy školní TV* [pdf]. [cit. 2015-06-18] Dostupné z: [https://courseware.upol.cz/wps/PA\\_Courseware/DownloadDokumentu?id=26130](https://courseware.upol.cz/wps/PA_Courseware/DownloadDokumentu?id=26130).
- Sigmund, E., Baďura, P., & Sigmundová, D. (2020). Nadváha a obezita dětí ve vztahu k pohybové aktivitě a nadměrné tělesné hmotnosti jejich rodičů. *Prakt. Léč*, 100(2), 83–87.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Strakoš, J. & Valouch, V. *Osobní trenér II. Cvičíme doma, v kanceláři i tělocvičně*. Praha: Grada Publishing.
- Základní škola a Mateřská škola Prameny. (2022). *Vzdělávací program Prameny 2022*. Karviná: Autor.
- Výzkumný ústav pedagogický. (2007). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: VÚP.
- Zlámalová, H. (2008). *Distanční vzdělávání a eLearning: učební text pro distanční studium*. Univerzita Jana Amose Komenského Praha.
- World health organization. *Tracking SARS-CoV-2 variants* [online]. (2021). [2021-7-4]. Dostupné z: <https://www.who.int/en/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants/>

# 11 PŘÍLOHY

## 11.1 Dotazník pro žáky

Milí žáci, jsem student Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Obracím se na vás s prosbou o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro diplomovou práci na téma „Tělesná výchova v době pandemie covid 19 na vybraných školách 2. stupně základních škol“. Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Předem děkuji za spolupráci.

1. Probíhaly v době distanční výuky nějakým způsobem hodiny tělesné výchovy?
  - ANO
  - NE
2. Pokud ANO, jakým způsobem tyto hodiny probíhaly?
3. Dostávali jste domácí úkoly z tělesné výchovy?
  - ANO
  - NE
4. Pokud jste dostávali úkoly, čeho se týkaly?
5. Pokud jsi dostával/a úkoly, byly
  - dobrovolné
  - povinné
6. Pokud byly zadávané úkoly dobrovolné, plnil/a jsi je pravidelně?
  - ANO
  - NE
7. Sportoval/a jsi v době distanční výuky a lockdownu?
  - ANO
  - NE
8. Pokud jsi na předcházející otázku odpověděl/a ANO, uveď, kde jsi sportoval/a.
  - ve vnitřním prostředí
  - ve vnějším prostředí
  - ve vnitřním i vnějším prostředí
9. Uveď, jak konkrétně jsi sportoval/a ve vnitřním prostředí (jakou pohybovou aktivitu jsi prováděl/a).
10. Uveď, jak konkrétně jsi sportoval/a venku (jakou pohybovou aktivitu jsi prováděl/a).
11. Sportoval/a jsi z vlastní vůle?
  - ANO
  - NE

12. S kým jsi sportoval/a?
- sám/sama
  - s kamarády
  - s rodinou
  - s někým jiným
13. Chodil/a jsi před distanční výukou a lockdownem do nějakého kroužku či sportovního oddílu?
- ANO
  - NE
14. Pokud jsi chodil/a do kroužku či sportovního oddílu, do jakého?
15. Setrval/a jsi v kroužku či oddílu po distanční výuce?
- ANO
  - NE
  - začal/a jsem chodit do jiného
16. Pokud jsi nesetrval/a v kroužku či sportovním oddílu po lockdownu, proč?
17. Chyběla ti v době lockdownu tělesná výchova?
- ANO
  - NE
18. Těšil/a ses po distanční výuce na tělesnou výchovu?
- ANO
  - NE
19. Jak ovlivnila distanční výuka tvé pohybové schopnosti?
- zlepšily se
  - zůstaly stejné
  - zhoršily se

## 11.2 Dotazník pro učitele

Vážení učitelé, jsem student Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Obracím se na vás s prosbou o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro diplomovou práci na téma „Tělesná výchova v době pandemie covid 19 na vybraných školách 2. stupně základních škol“. Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Předem děkuji za spolupráci.

1. Probíhaly v době distanční výuky hodiny tělesné výchovy?
  - ANO
  - NE
2. Pokud probíhaly hodiny tělesné výchovy, jakým způsobem byly vedeny?
3. Dostávali žáci úkoly z tělesné výchovy?
  - ANO
  - NE
4. Pokud žáci dostávali úkoly z tělesné výchovy, čeho se týkaly?
5. Pokuste se posoudit, kolik % žáků bylo po návratu do škol obézních?
  - 0 až 20 %
  - 21 až 40 %
  - 41 až 60 %
  - 61 až 80 %
  - 81 až 100 %
6. Jaký vliv měla distanční výuka a lockdown na účast v hodinách tělesné výchovy?
  - zlepšila se
  - zůstala stejná
  - zhoršila se
7. Jaká byla po distanční výuce situace ohledně pohybových schopností a dovedností žáků?
  - zlepšily se
  - zůstaly stejné
  - zhoršily se
8. Jaké byly výsledky žáků v tělesné výchově po distanční výuce?
  - zlepšily se
  - zůstaly stejné
  - zhoršily se
9. Jak hodnotíte kázeň žáků v hodinách tělesné výchovy po ukončení distanční výuky?
  - zlepšila se
  - zůstala stejná
  - zhoršila se



### 11.3 Kruhový trénink – posílení zádočných, prsních a břišních svalů

Rozcvičení: Skoky přes švihadlo, protažení celého těla

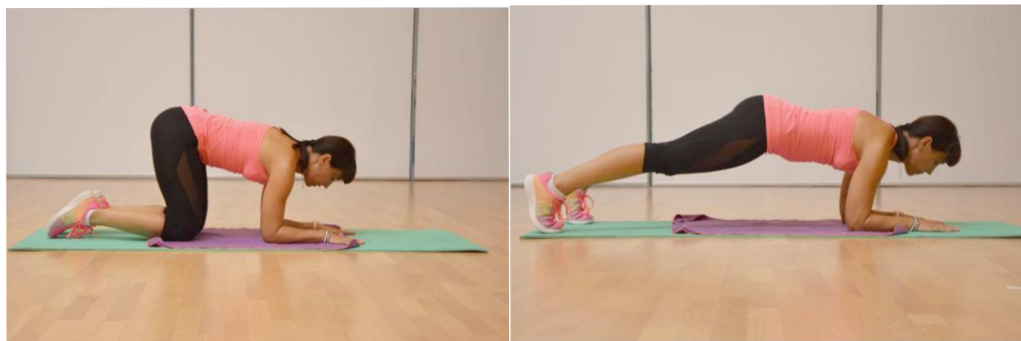
Kruhový trénink v intervalu 40s zátěž/20s odpočinek, 2 kola, mezi celými intervaly 3 minuty pauza

#### 1. Plank

- Základní poloha: podpor klečmo
- Provedení: Posilování svalstva celého těla, zejména středu těla
- Cíl: Posilování svalstva celého těla, zejména středu těla

#### Obrázek 24

*Plank*

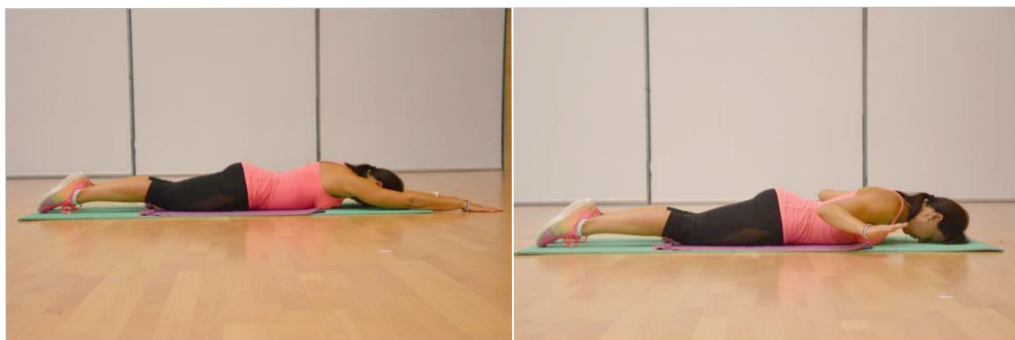


#### 2. Připažení pokrčmo v lehu na břiše

- Základní poloha: Leh na břiše, ruce ve vzpažení
- Provedení: Přitáhneme paže do připažení, lokty k tělu
- Cíl: Posilování mezilopatkových svalů – dolní fixátory lopatek

#### Obrázek 25

*Připažení pokrčmo v lehu na břiše*



### 3. Podpor na levém boku

- Základní poloha: Podpor sedmo na levém boku
- Provedení: Zvedneme pánev do podporu ležmo na levém boku
- Cíl: Posilování břišních, zádočných svalů, svalů paží a středu těla

**Obrázek 25**

*Podpor na levém boku*



### 4. Zapažení pokrčmo v lehu na břiše

- Základní poloha: Leh na břiše, paže v upažení pokrčmo
- Provedení: Zapažíme pokrčmo
- Cíl: Posilování mezilopatkových svalů – dolní fixátory lopatek

**Obrázek 26**

*Zapažení pokrčmo v lehu na břiše*



## 5. Podpor na pravém boku

- Základní poloha: Podpor sedmo na pravém boku
- Provedení: Zvedneme pánev do podporu ležmo na pravém boku
- Cíl: Posilování břišních, zádočných svalů, svalů paží a středu těla

**Obrázek 27**

*Podpor na pravém boku*

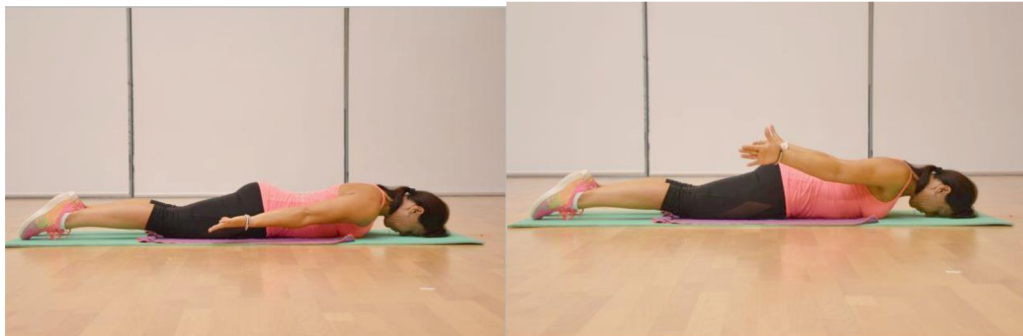


## 6. Zapažení v lehu na bříše s rotací

- Základní poloha: Leh na bříše, připažit dlaně vzhůru
- Provedení: Zapažíme s vnitřní rotací paží, palce směřují vzhůru
- Cíl: Posilování mezilopatkových svalů

**Obrázek 28**

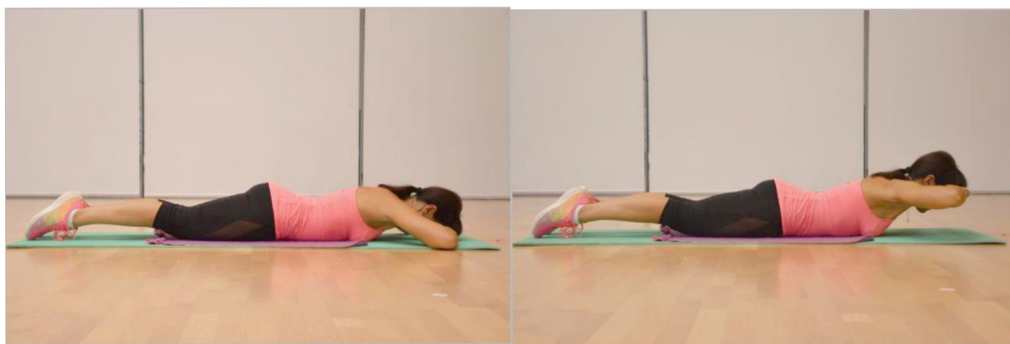
*Zapažení v lehu na bříše s rotací*



## 7. Záklony v lehu na bříše

- Základní poloha: Leh na bříše, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce před čelo
- Provedení: Zvedneme trup do záklonu
- Cíl: Posilování vzpřimovačů páteře

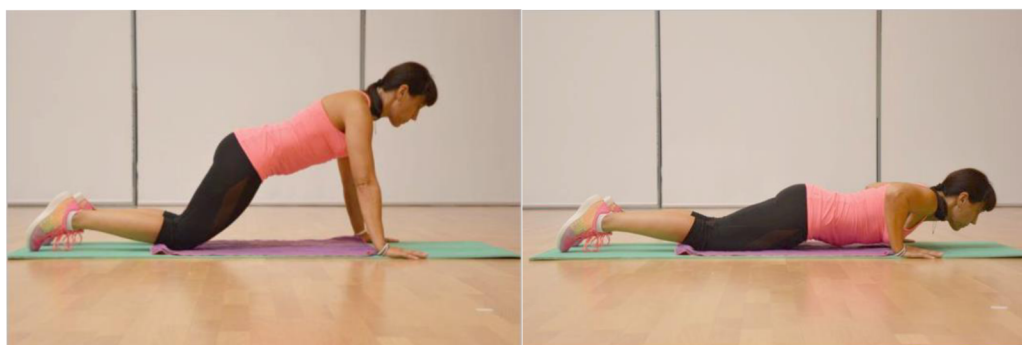
**Obrázek 29**  
*Záklony v lehu na břiše*



**8. Klik prsní**

- Základní poloha: Vzpor klečmo, paže široko od sebe
- Provedení: Pokrčením paží provedeme klik
- Cíl: Posilování velkého a malého prsního svalu

**Obrázek 30**  
*Klik prsní*



## 11.4 Kruhový trénink – posilování s vlastní vahou

Rozcvičení: Skoky přes švihadlo, protažení celého těla

Kruhový trénink v intervalu 40s zátěž/20s odpočinek, 2 kola, mezi celými intervaly 3 minuty pauza

### 1. Angličáky

Provedení: Začínáme ve stoje, postoj na šíři ramen, potom klesneme do pozice dřepu, položíme ruce na zem, vykopneme nohy dozadu do pozice dřepu, položíme ruce na zem, vykopneme nohy dozadu do pozice kliku, tělo spustíme na zem a poté se opět zvedneme a vyskočíme do horní pozice.

### 2. Výpady

Provedení: Stojíme zpříma, paže podél těla, jedna noha vykročí vpřed (nebo vzad), kolena směřují rovně, záda jsou rovná. Provedeme výpad tak hluboko, kam nás správná technika pustí. Kolenem se můžeme lehce dotknout země. Další varianta je výpad s výskokem a střídání nohou nebo přidáním závaží do rukou.

### 3. Russian twist

Provedení: Sed na zemi s pokrčenými koleny, po celou dobu držíme rovná záda a otáčíme hrudník a ruce k bokům. Střídáme strany. Pokud máme závaží, můžeme jej při cvičení uchopit do rukou.

### 4. Mountain climbers

Provedení: Pohyb začíná v pozici planku na natažených horních končetinách, poté přitáhneme jedno koleno k hrudníku, následně nohy vrátíme do původní polohy, to stejné provedeme s druhou nohou. Nohy střídáme, celou dobu držíme zpevněný střed těla. Je to takový „běh v planku“.

### 5. Sprinterské sedy-lehy

Provedení: Cvik začíná v lehu na zádech, společně s aktivací středu těla nadzvedneme trup a zároveň přiblížíme jedno koleno k hrudníku a loktem opačné ruky se kolena dotkneme, vrátíme se do lehu na zádech a cvik zopakujeme na druhou stranu.

### 6. Side skaters

Provedení: Stoj s vahou převážně na jedné noze s pokrčeným kolenem, druhá noha pokrčený v zanožení, z této pozice uděláme zanoženou nohou krok do strany s tím, že na ni, přeneseme váhu, druhou nohu zanožíme.

### 7. Kliky

Provedení: Začneme v pozici planku s nataženými horními končetinami, ruce na šíři ramen nebo mírně širší, pokrčením v loktech pomalu spustíme hrudník dolů, až se dotkneme

podložky, následně vytlačíme hrudník zpět do výchozí polohy. Celou dobu cviku se snažíme držet tělo v rovině, neprohýbáme se v páteři, hlava v prodloužení trupu.

## **8. Dřepy**

Provedení: Postoj v šíři ramen nebo mírně širší. Záda držíme rovně, posunujeme pánev dozadu jako při sedání, paty jsou celou dobu na zemi, kolena směřují ven. Dřepneme tak hluboko, dokud udržíme správnou techniku (bez prohýbání páteře). Dřep můžeme provádět také s výskokem nebo se závažím.