

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**Psychomotorické činnosti jako nástroj rozvoje vybraných
klíčových kompetencí žáků na 1. stupni ZŠ**

Diplomová práce

Autor: Adriana Michalová
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy (1. stupeň)
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.
Oponent práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Adriana Michalová

Studium: P18P0907

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: **Psychomotorické činnosti jako nástroj rozvoje vybraných klíčových kompetencí žáků na 1.stupni ZŠ**

Název diplomové práce: Psychomotor activities as a tool to develop selected key competencies of pupils at the primary school
AJ:

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Cílem práce je navrhnout a ověřit psychomotorické činnosti zaměřené na komunikativní a sociální kompetence u žáků na 1.stupni ZŠ.

Metody: Projektový přístup s využitím intervenčního programu a jeho ověření v praxi.

Klíčová slova: hra, vztah, komunikace, třída, kolektiv, emoce

Adamírová, J. (2006). *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Komise Zdravotní Tělesné Výchovy MR ČASPV.

Bělecký, Z. et al. (2007). *Klíčové kompetence v základním vzdělávání*. Výzkumný Ústav Pedagogický, Praha.

Dvořáková, H., & Michalová, Z. (2004). *Využití psychomotoriky ve škole*. Univerzita Karlova, Pedagogická Fakulta.

Kurtz, L. A. (2015). *Hry pro rozvoj psychomotoriky: pro děti s ADHD, autismem, smyslovým postižením a dalšími handicapy*. Portál.

Szabová, M. & Vaňková, K. (1999). *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let*. Portál.

Zadávací pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci Psychomotorické činnosti jako nástroj rozvoje vybraných klíčových kompetencí na 1. stupni ZŠ vypracovala samostatně s využitím pouze citovaných pramenů.

V Hradci Králové dne

Adriana Michalová

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne

Adriana Michalová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za odborné vedení práce a cenné rady, které mi poskytla pro zpracování diplomové práce. Velké díky patří žákům ZŠ a MŠ Začít spolu za jejich aktivitu v hodinách a ochotu při plnění aktivit. Dále děkuji paní ředitelce a také paní učitelkám, které mi s aktivitami pomáhaly. V neposlední řadě děkuji své rodině za trpělivost a velkou podporu během mého studia.

Anotace

MICHALOVÁ, Adriana. *Psychomotorické činnosti jako nástroj rozvoje vybraných klíčových kompetencí žáků na 1. stupni ZŠ*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 97 s. Diplomová práce.

Diplomová práce *Psychomotorické činnosti jako nástroj rozvoje vybraných klíčových kompetencí žáků na 1. stupni ZŠ* poskytuje metodický materiál, který obsahuje soubor psychomotorických činností.

Klíčová slova

psychomotorika, psychomotorické činnosti, hra, vztah, komunikace, třída, skupina, emoce

Annotation

MICHALOVÁ, Adriana. *Psychomotor activities as a tool for the development selected key competences of pupils in 1st grade at primary school*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 97 s. Diplomova Thesis.

Diploma thesis Psychomotor activities as a tool for the development selected key competences of pupils in 1st grade at primary school provides methodological material that contains a set of psychomotor activities.

Keywords

psychomotoricity, psychomotor activities, game, relationship, communication, class, group, emotions.

Obsah

ÚVOD.....	10
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	11
1.1 Psychomotorika	11
1.1.1 Charakteristika psychomotoriky	12
1.1.2 Historie psychomotoriky	13
1.1.3 Uplatnění psychomotoriky	14
1.1.4 Cíl psychomotoriky a úkol psychomotoriky	14
1.1.5 Kompetenční oblasti psychomotoriky	15
1.1.6 Hra v psychomotorice	16
1.1.7 Psychomotorické činnosti	17
1.1.8 Psychomotorika jako komunikační prostředek	18
1.2 Klíčové kompetence.....	19
1.2.1 Definice klíčových kompetencí.....	19
1.2.2 Komunikace	19
1.2.3 Komunikace ve třídě	20
1.2.4 Sociální kompetence	20
1.2.5 Sociální vztahy ve třídě	21
1.2.6 Třídní klima.....	21
1.3 Charakteristika dítěte mladšího školního věku	22
1.3.1 Tělesný a motorický vývoj	22
1.3.2 Rozvoj poznávacích procesů v mladším školním věku.....	23
1.3.3 Kognitivní vývoj	23
1.3.4 Socializace	24
1.3.5 Emoční vývoj	24
1.3.6 Komunikace v mladším školním věku	25
1.4 Shrnutí teoretických východisek.....	26

2	CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY	27
2.1	Cíl práce.....	27
2.2	Výzkumná otázka	27
2.3	Úkoly práce.....	27
3	METODIKA PRÁCE	28
3.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	28
3.2	Organizace výzkumu.....	28
3.3	Metody získání dat	29
3.3.1	Dotazování – Interview	29
3.3.2	Dotazník – sociometrie.....	29
3.3.3	Pozorování.....	30
3.3.4	Experiment	30
3.4	Metody zpracování dat.....	30
4	VÝSLEDKY	31
4.1	Vyhodnocení dotazování – interview.....	31
4.2	Vyhodnocení sociogramu.....	31
4.2.1	Shrnutí výsledků sociometrického šetření	36
4.3	Vyhodnocení pozorování.....	37
4.4	Sborník psychomotorických činností	37
5	SHRUTÍ VÝSLEDKŮ A DISKUSE	65
6	ZÁVĚR	67
6.1	Doporučení pro praxi	68
	REFERENČNÍ SEZNAM	69
	SEZNAM OBRÁZKŮ	74
	SEZNAM PŘÍLOH	74

ÚVOD

Téma diplomové práce jsem zvolila z několika důvodů:

Psychomotorika mě při studiu velice oslovila a chtěla jsem se o ní dozvědět více. Psychomotorika nabízí velké množství her, které jsou velmi specifické a nabízejí velkou škálu obměn. Hry nejsou zaměřené na výkon a vítězství, ale podporují komunikaci nebo sociální vztahy. Hlavním cílem psychomotoriky je odnést si prožitek z pohybu, ze hry a tělesného cvičení.

Cílem diplomové práce bylo vytvořit metodický materiál psychomotorických aktivit zaměřených na rozvoj sociálních a komunikačních schopností.

Práce je rozdělena do čtyř hlavních částí. První část obsahuje informace o psychomotorice – historie, dělení, cíl, úkol. Druhá část se věnuje klíčovým kompetencím, kterým se budeme blíže věnovat ve čtvrté části. Třetí část popisuje mladší školní věk – charakteristika a rozvoj jedince.

Čtvrtá (praktická) část obsahuje 25 psychomotorických aktivit zaměřených na rozvoj klíčových kompetencí, především jde o komunikaci a sociální vztahy ve třídě. Sborník obsahuje různé aktivity a pomůcky, které lze využít ve výuce. Žáci díky aktivitám rozšiřují svůj okruh přátel a zlepšují tak svou komunikaci a sociální vztahy ve skupině.

V závěru teoretických východisek je sociometrický dotazník, který jsem realizovala ve dvou fázích (na začátku a na konci) výzkumu. Mým záměrem bylo zjistit, jak psychomotorické aktivity ve výuce zlepší vybrané klíčové kompetence ve skupině.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Psychomotorika

Definice pojmu psychomotorika není jednotná. Ve své podstatě jde o jedno a to samé, jen je to jinak řečeno nebo doplněno o informaci, která jinde nezazněla. Dle Preambule Evropského fóra psychomotoriky je psychomotorika pojem, který vystihuje celkový pohled na jedince. Vyjadřuje jednotu těla, duše, vědomí, vztahy mezi poznáním, emocemi, pohybem a jejich odlišný vliv na vývoj vybraných kompetencí a chování člověka mezi lidmi v sociálním prostředí. Dle Herma (1994) psychomotorika ve zkratce znamená spojení psyché (duševních procesů) a motoriky (tělesných procesů).

Blahutková (2003) uvádí, že psychomotorika je forma pohybové aktivity, která se především zaměřuje na prožitek z pohybu. Snaží se vést k poznávání vlastního těla, okolního světa a k prožitkům z pohybových aktivit. K psychomotorickým aktivitám patří jednoduché herní činnosti, práce s nářadím a náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie, kam patří relaxační techniky.

Obsah psychomotoriky se u každého autora liší. Dvořáková a Michalová (2004) uvádí, že psychomotoriku chápou jako vzor pro vývoj osobnosti jedince s využitím motorických činností, kde se využívá učení, jako je řeč, vnímání, sociální kontakty, pocity, tělesná zkušenost a pohyb. Adamírová (2006) doplňuje, že v psychomotorice klademe důraz na vlastní pocity a schopnost vcítit se do pocitů druhých, chápat jejich chování, respektovat je, spolupracovat s nimi a pomáhat jim. Blahutková a Koubová (1995) píše, že psychomotorika rozvíjí společně s duševní stránkou také správně návyky, mezi které patří přímé držení těla, prostorovou orientaci, nervosvalovou koordinaci, rovnováhu a obratnost.

Psychomotorika je oblast, která získává informace z empirických poznatků a je zaměřena na podporu tělesného a duševního zdraví. Je to pomůcka ve výchově, která vede k sebepoznávání prostřednictvím vykonávání cvičení s důrazem na zpětnou vazbu, sebeuvědomování a seberegulaci v tělesné, psychické a sociální oblasti. Psychomotorika klade důraz na propojení mysli, těla a pohybu. Pohyb je definován jako odezva na vnitřní nebo vnější okolí, probíhající v prostoru a čase (dostupné z telesna.kultura.upol.cz).

1.1.1 Charakteristika psychomotoriky

Pojem psychomotorika pokrývá více oblastí, které jsou mezi sebou propojené a navzájem se doplňují. Je to neuromotorika, senzomotorika, psychomotorika v užším smyslu a sociomotorika dle Szabové (1999).

Neuromotorika je motorickou složkou psychomotoriky. Spadají sem pohybové aktivity, jemná motorika, hrubá motorika, koordinace pohybů, rovnováha, orientace v prostoru. Jednotlivé složky neuromotoriky si blíže popíšeme:

- jemná motorika – pohyb prstů, tváře a mluvidel,
- hrubá motorika – pohyb celého těla a nohou,
- koordinace pohybů – chůze, kreslení, jedná se o souhrn svalů,
- rovnováha – udržuje tělo ve stabilní poloze,
- orientace v prostoru – vnímání těla v prostoru.

Senzomotorika je spojená s pohybem a vnímáním, které propojuje oblast receptorů a senzorického vnímání, kam spadá sluch, zrak, čich, hmat a chuť. Při správném použití senzomotoriky dochází k akci nebo reakci na daný podnět zachycený sluchem, zrakem, čichem, hmatem nebo chutí.

Psychomotorika v užším smyslu je souhrn pohybových a motorických činností jedince, které se projevují psychickým stavem jedince. „*Je to motorická akce vyplývající z psychické aktivity (činnosti nebo reakce), odpověď jednotlivce na podněty z oblasti psychických procesů (vnímání, myšlení, paměť, pozornost, představivost) nebo psychických stavů (nálada, celkové ladění člověka)*“ Szabová (1999, s. 13).

Sociomotorika je nejméně známá ze všech oblastí psychomotoriky. Do sociomotoriky patří motorické projevy jedince, které jsou vysílány ze sociálního prostředí. Při správném využívání dochází k rozvoji sociální komunikace. Řadíme sem motorické chování v rodině, ve škole, mezi vrstevníky, v práci. Spadají sem také pohyby, ze kterých můžeme určit jistý vztah ve skupině. Sociomotorika se navzájem prolíná a doplňuje s neuromotorikou, senzomotorikou a psychomotorikou v užším slova smyslu.

1.1.2 Historie psychomotoriky

Psychomotorika a její historie je velmi rozmanitá. Několik autorů se historie dotýká, ale informace nejsou úplně totožné. Adamírová (2006) uvádí, že psychomotorika vznikla ve 20. letech ve Francii a to v rámci léčebné tělesné výchovy. Kořeny má ve francouzské tradici přirozeného tělocviku, rytmické gymnastice a tanečních směrech, pantomimě a relaxačních metodách. Její vznik byl podporován řadou lékařů, psychologů, terapeutů, sociologů a pedagogů. Dle Dvořákové a Michalové (2004) je psychomotorika studijním i vědním oborem. Můžeme se setkat s pojmem psychomotorika nebo také metologie, která se studuje v západní Evropě. Výrazně se rozvíjela v 50. letech 20.století. Zakladatelem byl Kiphard, který pochází z Německa a možná právě proto se rozvíjí hlavně tam. Dále se rozvíjela ve Francii, Dánsku, Lucembursku, Rakousku a až následně po celé zbylé západní Evropě. Adamírová a kol. (2010) doplňuje, že se psychomotorika uplatňovala hlavně v psychiatrických léčebnách nebo ústavech a až později se přesunula do oblasti pedagogické, a to nejprve do speciálních škol. Zaměřovala se především na vývojově opožděné jedince a jedince s potřebou rehabilitace.

Významným se stal rok 1995, kdy byl vytvořen předběžný výbor pro založení mezinárodní organizace psychomotoriky pod názvem Evropské fórum psychomotoriky. Roku 1996 bylo v Marburgu rozhodnuto o sjednocení několika evropských zemí, které měly podporovat jednotu psychomotoriky. V tom samém roce vzniklo Evropské fórum psychomotoriky. Předsedou byl zvolen Dr. Tilo Irmischer.

Historie psychomotoriky v České republice

Česká republika měla tu čest být u zrodu Evropského fóra psychomotoriky, i když nebyla členem Evropské Unie. Principy psychomotoriky, při kterých dochází k propojování těla a ducha, sahají do doby Komenského, Tyrše a Masaryka. Na začátku 90. let 20. století se zásluhou Adamírové a jejích osobních kontaktů daří pozvat zahraniční lektory a realizovat zde první semináře psychomotoriky. Píše se rok 1996, kdy paní Adamírová byla přítomna jako česká delegátka při přípravě i zakládání Evropského fóra psychomotoriky, jehož jsme mimořádnými členy od založení. Po vstupu České republiky do Evropské Unie jsme se stali řádným členem.

S podporou Ministerstva zahraničí Lucemburska a podpory dr. Suzette Everlingové došlo k zaškolení lektorů, mezi které patří i Adamírová, Kopřivová a Osvaldová. Tyto zaškolené cvičitelky dále pracovaly s psychomotorikou na seminářích, školeních a šířily tak myšlenky psychomotoriky mezi další členy dle Adamírové a kol. (2010).

1.1.3 Uplatnění psychomotoriky

Podle Hájkové a kol. (2004) se dá psychomotorika uplatnit v každém věku. Psychomotorika u nejmenších podporuje vývoj a napomáhá v řadě problémů. Stále častěji se projevuje obtížná orientace dětí ve svém těle a prostoru. Děti nedokonale ovládají své tělo, mají omezené vnímání smysly, nezvládají emoce. S těmito nedostatky se dále setkáváme ve škole, kde se podepisují problémy v učení, sociálních vztazích, a nakonec v chování.

U dospělého člověka může psychomotorika pomoci v pracovním světě, který se stal cizím. Pomáhá zbavení stresu, napomáhá relaxaci, nabírání sil, upevňuje vztahy a pomáhá v nacházení sám sebe.

Blahutková a Koubová (1995) tvrdí, že ve stáří nám psychomotorika pomáhá udržet si fyzické schopnosti, ovládat své tělo, být soběstačný a naplňovat aktivně svůj život. Aktivní život ve stáří znamená komunikovat s ostatními, setkávat se s nimi, být šťastný a spokojený se svým životem.

1.1.4 Cíl psychomotoriky a úkol psychomotoriky

„Cílem psychomotoriky je bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení a vytváření tzv. bio-psycho-socio-spirituální pohody člověka“ Blahutková et al. (2009, s. 9).

Podle Blahutkové a Koubové (1995) je hlavním cílem psychomotoriky harmonická osobnost, která z psychického, fyzického i společenského hlediska je schopna jednat samostatně, plánovitě, kontrolovaně a cílevědomě.

Dvořáková a Michalová (2004) vnímají jako praktický úkol psychomotoriky rozvoj jedince. Ten by měl umět jednat ve společnosti a využít pohyb jako prostředek k dorozumívání. Ke splnění požadovaného cíle musí jedinec přijmout pomoci psychomotoriky věci a lidi ze svého okolí a tím dovede přizpůsobit své jednání.

Podle Adamírové (2006) je primárním úkolem získat co nejvíce zkušeností ve vnímání a pohybu ve třech oblastech:

- oblast vlastního těla,
- oblast materiální,
- oblasti společenské.

1.1.5 Kompetenční oblasti psychomotoriky

Blahutková (2003) dělí psychomotoriku a její prostředky do třech kompetencí:

- osobní kompetence,
- materiální kompetence,
- sociální kompetence.

Oblast osobní kompetence se zabývá procesem od smyslového vnímání, citového prožívání, rozumového poznání až k vlastnímu vytváření a dotváření osobnosti jedince. V osobní kompetenční oblasti se setkáme s těmito složkami procesu:

- tělo – schéma, jednotlivé části a velikost těla,
- svaly – napětí a jejich uvolnění,
- fyzická a psychická stránka,
- rovnováha – stabilita a labilita,
- prostor – pohyb v prostoru,
- city a pocity.

Materiální kompetence nám předává zkušenosti z oblasti prostředí. V materiální kompetenci jsou následující složky:

- prostředí,
- předměty a věci: náčiní a nářadí, přírodní materiál, předměty denní potřeby.

V sociální kompetenci se seznamujeme s prostředím a osobami, které zde žijí. Seznamujeme se s nimi, navazujeme kontakt, komunikujeme. Učíme se novým věcem, které jsou pro splnění úspěšné sociální kompetence nezbytné. Zjišťujeme, že se jedná o celoživotní proces. Součástí kompetenčních oblastí jsou následující složky:

- komunikace,
- navazování kontaktů,
- sociální vnímání,
- kooperace,
- vytváření vlastností.

1.1.6 Hra v psychomotorice

„Psychomotorika vychází ze základní lidské potřeby si hrát a hrou řešit i napínavé životní situace, učit se je překonávat a připravit se tak na mnohá životní úskalí. Všechny aktivity jsou lehce zvládnutelné, zábavné a využívají takové netradiční pomůcky a přístupy, že mnozí vůbec nechápou, proč se s nimi ještě nesetkali. Pokud si psychomotorické hry člověk dostatečně užije, zapomene i na to, že se vlastně hýbe“ dle Blahutkové a kol. (2007, s.6).

Herm (1994) uvádí, že psychomotorické hry se hodí pro každou věkovou skupinu, ať už pro děti z jeslí nebo předškolní děti. Jediným rozdílem je úprava požadavků, které budeme na skupinu dětí klást a jakým způsobem budeme zprostředkovávat realizaci. Hry nabízíme v nejjednodušší formě, abychom zaznamenaly výsledky výkonů jednotlivců a poté můžeme hry ztěžovat. Ve starším věku můžeme tvořit složitější varianty a mít větší nároky na jednotlivé prvky.

Psychomotorické hry nejsou novým pedagogickým nebo terapeutickým směrem, ale jedná se o obsah, který pochází z tradiční mateřské školy, pohybové výchovy, smyslového školení nebo dokonce z dětských her, nejčastěji těch z ulice. Právě proto psychomotorika nepotřebuje žádné speciální prostředí, stačí skupinové místnosti, tělocvična nebo víceúčelová místnost. Tyto prostory nám může poskytnout každá instituce, ať už jsou to jesle, školka nebo škola. Mnoho her spadá do venkovního prostředí jako je hřiště nebo park. Hry z venkovního prostředí mají pro jedince příznivé podmínky, jsou totiž realizované na čerstvém vzduchu, který svědčí všem.

Psychomotorické hry jsou typické pro své netradiční pomůcky. Za pomoci netradičních pomůcek řešíme konkrétní problém a u toho zapojujeme logické myšlení, tvořivost, zkušenosti, dovednosti a schopnosti k dosažení předem daného problému. U psychomotorických her se nesetkáváme s pojmy jako vítěz nebo poražený, protože v případě psychomotorických her jsou vítězové všichni, kdo se hry zúčastnili.

Herm (1994) rozděluje psychomotorické hry do šesti oblastí:

- tělesné schéma,
- rovnováha,
- prostorová orientace,
- hmatové vnímání,
- optické vnímání,
- akustické vnímání.

1.1.7 Psychomotorické činnosti

Podle Adamírové (2006) psychomotorické činnosti pomáhají v rozvoji jedince již od dětství. Díky jednoduchým psychomotorickým činnostem můžeme identifikovat jisté nedostatky, mezi které řadíme opožděný vývoj nebo jiné poruchy. Činnosti nám pomohou ke kladnému ovlivňování a zlepšování stavu jedince.

Blahutková (2003) uvádí, že psychomotorické činnosti musejí být vždy řádně promyšlené, ať jsme v hodině tělesné výchovy, mimoškolní hodině nebo zájmové tělesné výchově. Během psychomotorických činností je důležité mít radost z pohybu. Nejvíce času by se mělo věnovat hrám a různým soutěžím, které se stanou motivací pro další činnost.

Adamírová (2006) vidí základ psychomotoriky v získávání zkušeností o sobě samém z fyziologického, kognitivního a emocionálního hlediska. Tyto zkušenosti nám dále umožní uzpůsobit své chování a jednání v různých situacích. Blahutková (2003, 2006) doplňuje, že psychomotorické činnosti lze využít u každé věkové skupiny ve všech typech škol i institucích. Důležitou složkou k realizaci psychomotoriky je způsobilost ve fyzickém cvičení, kde se překonává strach, řeší se společný úkol a to s kýmkoliv a kdekoliv.

Adamírová (2006) dělí psychomotorické činnosti na tři zásady:

- jsou založeny na pohybu,
- vždy vyžadují mentální aktivitu a myšlení,
- vzbuzují v nás emoce.

Využití psychomotorických činností ve škole

Psychomotorické činnosti se v praxi mohou zařadit do různých předmětů. Nejčastěji se s nimi setkáme v hodinách tělesné výchovy nebo hudebně pohybové výuky. Psychomotorické činnosti se využívají i v dalších předmětech, ve kterých je kladen důraz na spolupráci ve třídě nebo rozvoj jedince individuální formou, a především zlepšování a rozvíjení komunikačních schopností dle Blahutkové et al. (2007).

Podle Blahutkové et al. (2007) by měl vyučující pečlivě a citlivě vybírat psychomotorické aktivity, které pomohou aktuálnímu stavu skupiny. Aktivity vybíráme pro spolupráci, komunikaci a kreativitu, které napomáhají ke zlepšování vztahů. Vyučující se v daný moment stává manažerem pohybové činnosti a musí ji řídit tak, aby byla smysluplná a prospěšná jak pro jednotlivce, tak pro celou skupinu.

Psychomotoriku můžeme jako pohybovou aktivitu zařazovat do všech částí hodiny, ať už se jedná o úvodní, rušnou, průpravnou, nácvikovou nebo závěrečnou část hodiny. Psychomotorika se využívá i jako kompenzační cvičení nebo i jako relaxace dle Blahutkové (2003).

Pomůcky v psychomotorice

V psychomotorice dáváme jedincům možnost osahat si a seznámit se s jednotlivými pomůckami, které následně používají k dosažení předem daného cíle. Psychomotorika využívá různých tradičních i netradičních pomůcek, můžeme je dělit podle Hálkové a kol. (2004) na následující:

- a) přírodní předměty (např. žaludy, kamínky, kaštiny, klacíky, bukvice, větvičky apod.),
- b) umělé předměty (vyrobené, buď ruční prací nebo strojově), ty pak dále rozdělujeme na:
 - tradiční náčiní (tyče, míče, švihadla, činky) a nářadí (koza, hrazda, kůň, hrazda),
 - netradiční náčiní: věci a předměty denní potřeby (kolíčky na prádlo, provázky, noviny, klubíčko vlny, jogurtové kelímky, krabice, židle, víčka od PET lahví, pivní tácky, stoly),
 - speciálně vyrobené psychomotorické pomůcky.

1.1.8 Psychomotorika jako komunikační prostředek

Blahutková a kol. (2007) zmiňuje, že psychomotorické činnosti napomáhají při komunikaci, ať se jedná o skupinu nebo jednotlivce. Za pomoci psychomotorických aktivit můžeme odstranit komunikační bariéry a rozvíjet samotné komunikační schopnosti. Jednotlivci se také lépe učí komunikovat se svým okolím a odstraňují tak nenásilnou formou bariéry, které v sobě mají.

U psychomotorických činností využíváme pedagogickou komunikaci, při které dochází k setkávání dvou subjektů. Komunikace je proto v tomto případě obousměrná. Psychomotorické činnosti si dávají za cíl začlenit všechny účastníky a zapojit je do komunikace.

Podle Blahutkové a kol. (2007) má komunikace v psychomotorice řadu funkcí:

- obstarává společnou činnost účastníků,
- obstarává oboustranné ovlivňování účastníků v nejširším smyslu, současně také výměny informací, zkušeností, motivů, postojů a emocí,
- obstarává osobní, ale i neosobní vztahy,
- přetváří účastníky psychomotorického procesu, hlavně osobnost jednotlivců,
- slouží jako prostředek pro uskutečňování výchovy a vzdělání.

1.2 Klíčové kompetence

1.2.1 Definice klíčových kompetencí

Beltz a Siegrist (2001) uvádí, že klíčové kompetence jsou souborem znalostí, dovedností a jistých postojů, se kterými pracujeme celý život. Vedou nás ke způsobilosti, slušnému chování v dané situaci, vyrovnanosti a kompetentnosti. Získávání klíčových kompetencí je celoživotní proces učení a přeučování. Klíčové kompetence získáváme především při vzdělávání.

Klíčové kompetence nám mohou sloužit jako základ pro rozvíjející učení, protože jejich životnost je delší než nějaké odborné kvalifikace. Proto platí, že klíčové kompetence jsou důležité k rozvoji jedince. Jedinec se může klíčovými kompetencím učit po celý život, takže i jako dospělý.

Klíčové kompetence byly rozděleny do sedmi skupin:

- kompetence k učení,
- kompetence k řešení problému,
- kompetence komunikativní,
- kompetence sociální a personální,
- kompetence občanská,
- kompetence pracovní,
- kompetence digitální (podle aktualizovaného RVP ZV 2021).

1.2.2 Komunikace

Podle Gavory (2010) má komunikace jako slovo mnoho významů. Je to dáno tím, že se komunikuje ve velkém množství situací, u kterých se nachází a sledují různé cíle a dochází k jistým výsledkům. Původ slova nacházíme v latinském překladu *communicare*, což v překladu znamená informovat, oznamovat, radit se s někým. Teď si rozepíšeme tři vymezení pojmu komunikace podle Gavory (2010):

Dorozumívání je nejjednodušší vymezení, které označuje komunikaci. Slovo dorozumívání je odvozeno od slova dorozumění, což má význam pochopení se, shodu myšlenek. Při dorozumívání je důležité mluvit srozumitelně, jedním jazykem, aby se hovořilo o jedné věci a účastníci byli na stejné vlně a rozuměli si.

Sdělování je druhým termínem pro vymezení pojmu komunikace. V tomto případě se bavíme o informování a předávání faktů, seznámení se svými pocity, postoji. U této komunikace je zapotřebí partner, kterého o dané věci informujeme, poučujeme ho.

Výměna informací probíhá mezi lidmi. Je to třetí způsob komunikace, který se v dělení nachází. Cílem komunikujících je si navzájem vyměnit mezi sebou informace. Jeden komunikující vyšle informaci a druhý komunikující ji přijme a následně si vymění role. Přijaté informace každý zpracuje a dále s nimi pracuje a nakládá.

1.2.3 Komunikace ve třídě

Gavora (2010) uvádí, že třída je definována jako sociální skupina. V této skupině musí fungovat komunikace, která je prostředkem k realizaci a ověření jistých mezilidských vztahů v dané třídě. Komunikace ve třídě nám pomáhá k rozvoji a přeměně vztahů. Správná komunikace nás posune dál a zrodí nové vztahy.

Ve třídě se s komunikací setkáváme jako se základním prostředkem realizace výchovy a vzdělání s pomocí verbálních a neverbálních projevů mezi učitelem a žákem. Komunikace je důležitou složkou pro výchovu a vzdělání, bez ní by to nebylo možné. Komunikace slouží k řadě komunikačních akcí a situací mezi žákem a učitelem i žáky navzájem.

U mladšího školního věku je komunikace méně vyspělá a žáci se baví ve vybraných skupinkách. Svůj okruh přátel pro komunikaci rozšiřují velmi pomalu a nejvíce jim napomáhá učitel, který se pro tento moment stává jakýmsi režisérem.

1.2.4 Sociální kompetence

Dle Čapka (2010) jsou sociální kompetence jsou definovány jako naplnění vhodného vzorce chování a dosažení osobních či sociálních cílů. V literatuře se dočteme, že se jedná o schopnosti jedince zkoumat souvislosti myšlení, cítění a chování, které jsou důležité k naplnění sociálních úkolů a potřebných výsledků. Sociální kompetence jsou často označovány jako sociální dovednosti, které jsou synonymem ke slovu sociální kompetence.

Do skupiny sociálních kompetencí patří:

- schopnost týmové práce,
- kooperativnost,
- schopnost čelit konfliktním situacím,

- komunikativnost,
- způsobilost pro přátelské vztahy.

1.2.5 Sociální vztahy ve třídě

Dle Čapka (2010) mohou sociální vztahy ve třídě být ovlivňovány klimatem. Největším sociálním útvarům je školní třída. U starších žáků hrají sociální vztahy ve třídě významnou roli a stávají se motivací, proč jít do školy. Úkolem pedagoga je mít ve třídě takové klima, aby vztahy byly na dobré úrovni. Učitel poznává jednotlivé vztahy a může s nimi dále pracovat: rozvíjet je, podporovat a posouvat pozitivním směrem. Od minulých dob se sociální vztahy ve své podstatě nezměnily, jen vstoupilo do světa více proměnných, jako jsou počítače, mobilní telefony a jiná elektronika.

Jedním z principů, jak zjistit kladné nebo záporné klima uvnitř skupiny je sociometrie. Za pomoci sociometrického šetření může získat učitel nebo jiný dospělý dokonalý přehled o vztazích dané třídy a zjistí, kdo má ve skupině jakou roli. S těmito informacemi může každý dále pracovat a snažit se zdokonalit sociální vztahy ve třídě.

1.2.6 Třídní klima

Podle Čapka (2010) je třídní klima soubor subjektivních hodnocení a vnímání sebe sama, prožitků, emocí a fungování dalších jedinců, kteří jsou součástí dané skupiny. Třídní klima nejvíce vnímají žáci a učitel. Zdrojem utváření klimatu jsou především vlastnosti, chování a struktura. Jedinečné klima se vytváří chováním, postoji k učení a k učitelům. Učitel je důležitým článkem pro vytváření správného klimatu ve třídě. Hraje důležitou roli, kterou může chování žáků ovlivňovat a posouvat správným směrem k utváření pozitivního klimatu.

Grecmanová (2008) doplňuje, že klima třídy se formuje ve výuce, o přestávkách, na výletech a dalších akcích, klidně i mimoškolních. Velký vliv má rozložení třídy, zájmy jednotlivců nebo dokonce i jejich znalosti. Třídní klima pokládáme za výsledek vnímání a prožívání kulturní i sociální reality ve výuce a třídě u daných žáků.

1.3 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Podle Krejčířové a Langmeiera (2006) je mladší školní věk ohraničen 6 – 7 rokem života, kdy dítě nastupuje do školy, až do 11 – 12 let, kdy se projevují první známky dospívání. Toto období můžeme dále rozdělit na raný školní věk, které je v rozmezí 6 – 9 let. Během raného věku si dítě osvojuje základní dovednosti ve škole, kam spadá čtení a psaní. Další je střední školní věk, který pokračuje do 12 let věku dítěte.

Období je charakteristické pro začleňování jedince do společnosti a tvoření nových sociálních vazeb. Vazby jsou spojené především kvůli školnímu prostředí, kam se dítě postupně začleňuje. Z období her se dítě přesouvá do světa učení a naslouchání autoritám a přesně daným pravidlům.

Během mladšího školního věku máme u dětí rovnoměrně plynulý tělesný růst. Vyvíjí se základní schopnosti a dovednosti. V tomto období se zlepšuje jemná a hrubá motorika, rychlost pohybů, síla, zlepšení koordinace u celého těla. Dítě si plně uvědomuje své úspěchy a neúspěchy, poměřuje výkony s jinými dětmi nebo dospělými. V období mladšího školního věku dochází také k vývoji smyslového vnímání, díky němuž prozkoumává věci do nejmenších detailů. Rozvoj probíhá také v oblasti řeči, která se zdokonaluje a rozšiřuje se slovní zásoba.

1.3.1 Tělesný a motorický vývoj

Dle Krejčířové a Langmeiera (2006) mají děti mladšího školního věku rovnoměrný tělesný růst. Mění se také poměr hlavy a končetin k tělu. Průměrné dítě by mělo měřit 117 centimetrů a váha se pohybuje okolo 21, 5 kilogramů. Každý rok by mělo dítě vyrůst o šest centimetrů a na váze přibrat tři kilogramy.

V období mladšího školního věku dětem rychleji sílí svaly, šlachy a pocítujeme úbytek v tukové vrstvě. Drobnější svaly se vyvíjejí pomaleji než ty velké. To se podepisuje na jemné motorice, která je velmi nepřesná, až neohrabaná, opakem je hrubá motorika, díky které zvládá jedinec lépe dané pohyby.

Při vstupu do školy u dětí dochází k výměně mléčných zubů. To vede k možným odchylkám v artikulaci, která znesnadňuje komunikaci. Zvyšuje se také váha mozku. To vede ke zrání cévní nervové soustavy a zlepšení motorického a psychického vývoje jedince.

Dětem se mění imunitní systém, který je s ohledem na jejich věk silnější, než tomu bylo doposud. Dítě už není tak často nemocné, protože se jeho tělo dokáže s nemocí lépe vyrovnat.

Výše zmíněné body: tělesný růst, motorický vývoj, imunitní systém, vývoj centrální nervové soustavy slouží ke zkoumání úrovně fyzického vývoje, což je jeden z bodů k určení školní zralosti.

Podle Kodýma (1985) žáci s novým režimem přicházejí o pohybovou činnost, což značí důležitou roli tělesné výchovy. Tělesná výchova nám nahrazuje neaktivní část dne strávenou v lavici při vyučování. Hodiny by měly být uprostřed dne a měly by dětem poskytnout náhradu volného pohybu. V dětech rozvíjíme základy cvičení, se kterými budou nadále pracovat a využívat je.

1.3.2 Rozvoj poznávacích procesů v mladším školním věku

Podle Vágnerové (2000) v mladším školním věku děti začínají myslet jinak než tomu bylo dříve. Vývoj myšlení dětem umožní zvládat nároky kladené na učení a škola dále hlouběji rozvíjí rozumové schopnosti. Ve škole se žáci učí operovat se skutečností, představami nebo symboly. Děti přitom čerpají ze svých již získaných zkušeností. Tyto představy jim umožňují přesvědčit se o pravdivosti prezentovaných faktů. Ze začátku jim pomáhají názorné pomůcky, za pomoci kterých ověří v praxi výklad vyučujícího a dojde k pochopení probíraného učiva.

1.3.3 Kognitivní vývoj

Při nástupu do školy dochází u dítěte v kognitivních procesech k důležitým vývojovým změnám. Dítě mladšího školního věku je charakteristické pro vznikající logické myšlení. Vytváří si uspořádanou soustavu myšlení, které vyplývají z konkrétních zkušeností dle Vágnerové (2000).

Dle Krejčířové a Langmeiera (2006) se děti učí chápat vztah mezi obecnými kategoriemi, do kterých řadíme nadřazené a podřazené třídy, porovnávání a sjednocení. Závěry nemusejí být vždy založeny na správnosti, protože dochází k myšlenkám stále neukotvených operací.

Dítě mladšího školního věku lépe chápe závislost změny času a rychlosti. Žák si představí osobní čas, dokáže seřadit události na časovou linii a má pojem o délce trvání jednotlivých dějů. To vše si osvojuje systémem naučených hodin.

Dále se u jedinců mladšího školního věku rozvíjí paměťové funkce a paměťová strategie. Rozvoj paměti je závislý na rozvoji myšlení a na učení. Paměťové schopnosti získává díky učení a dokáže lépe posuzovat. Ke správnému rozvoji paměti slouží pozornost, která zásadní rolí ovlivňuje náš kognitivní vývoj. Když dítě nastoupí do školy, má pouze krátkodobou paměť,

ale postupem času se prodlužuje doba pozornosti a tím i zvětšujeme délku paměti dle Vágnerové (2000).

1.3.4 Socializace

Dítě při přestupu z mateřské školy na základní školu zažívá významný mezník v socializaci jedince. Dítě se ve škole podřizuje autoritám, zvyká si na roli žáka i na roli spolužáka.

Vágnerová (2000) uvádí, že socializační vývoj probíhá u každého jedince individuálně a hlavně postupně. Během dětství je ovlivňován sociálními skupinami ze svého okolí. Velmi významnou roli hraje také vliv vrstevníků. Během povinné školní docházky dochází u jedince k největšímu rozvoji v oblasti socializace.

Podle Thorové (2015) je centrem sociálního života rodina, ale během školního věku se dítě osamostatňuje. Dítě je mimo domov více času a učí se samostatnému pohybu v okolí svého domova.

U mladšího školáka mají velký vliv na socializaci jeho spolužáci a vrstevníci. Školní třída se stává pro žáka uzavřenou sociální skupinou, která je stabilní a žák se s ní ztotožňuje. Ve vyšších ročnících se budují menší skupinky uvnitř třídy. Postupem času dochází k budování rolí a postavení v daném kolektivu dle Vágnerové (2000). Krejčířová a Langmeier (2006) doplňují, že školáci utváří přátelství převážně s žáky stejného pohlaví. Výjimečně dochází také k párovým vztahům, kde jde spíše o napodobování vztahů dospělých a chlapci se snaží na sebe upozornit. Dívky v tomto případě získávají pozornost. Přátelství dětí je založeno na náhodném přátelství a nejsou stálá, často dochází k jejich rozpadu. Děti se dokáží pohádat a během chvilky se spolu opět kamarádí.

1.3.5 Emoční vývoj

Vstup do školy a nové prostředí ovlivňuje emoční prožívání dítěte. U dítěte s emoční zátěží se objevuje strach, labilita a úzkost dle Vágnerové (2000). V tomto období je důležité stát při dítěti a pomáhat mu s rozvojem emoční inteligence a také s technikou na zvládnutí stresu a hněvu. Velkou roli zde hraje vývoj centrální nervové soustavy, díky níž jsou žáci schopni své emoce hlídat a ustupuje impulzivita a egocentrické prožívání podle Thorové (2005).

Schopnost seberegulace v průběhu školní docházky narůstá. Je to způsobeno tím, že jedna z podmínek u schopnosti dítěte je odložit uspokojení svých potřeb na dobu neurčitou a věnovat se školní práci, která není vždy tak zábavná. Během školních let je dítě schopné podle svých

potřeb vůlí potlačit své pocity nebo naopak je vyjádřit. Tímto se ukazuje, že dítě rozumí svým pocitům a bere ohled na okolí.

Děti v mladším školním věku s dobrou emoční kompetencí jsou si vědomy vlastních pocitů, dokonce i emocí druhých osob. Své prožitky vyjadřují s citem a kontrolovaně podle situace, ve které se nacházejí. Dobře zvládnuté emoční kompetence pomáhají úspěšnosti jak sociální, tak při zvládnání školních nároků, kam spadá školní prospěch podle Krejčířové a Langmeiera (2006).

1.3.6 Komunikace v mladším školním věku

Podle Vágnerové (2000) v mladším školním věku komunikace probíhá v různých situacích a odlišným způsobem. Dítě dokáže komunikovat s dospělým, vrstevníkem, ale také s jedincem věkově rovným. Dítě moc dobře ví, jaký komunikační styl v dané situaci použít. Pro danou skupinu je specifický způsob komunikace. Nejvíce se zde setkáváme se slangovými výrazy, zjednodušeným projevem, velkým množstvím citoslovcí, velkou hlučností a neverbální komunikací. Tlak je veden ze strany dospělých na správné komunikační vyjadřování, které je typické zdvořilostí, používáním celých vět, přesným vyjadřováním a dalšími rysy.

Při komunikaci žáka s dospělým jsou pevně daná pravidla. Žák musí vědět, kdy se od něj vyžaduje odpověď či jiná zpětná vazba a kdy je nevhodné nebo neslušné vstupovat do cizí komunikace. Dítě pravidla respektuje a následně je za to také hodnoceno. Tyto pravidla budou dítětem využívána po celou dobu jeho života a budou mu prospěšné a užitečné k dalšímu vývoji.

1.4 Shrnutí teoretických východisek

Teoretická část diplomové práce se v první části zaměřuje na psychomotorikou. Seznamuje nás s pojmem psychomotorika, jaký je její cíl, úkol, hra v psychomotorice, pomůcky a představení samotného obsahu psychomotoriky. Prostřední část se zabývá klíčovými kompetencemi. Je zde popsáno, jaké klíčové kompetence máme a na které se v diplomové práci zaměříme nejvíce. Poslední část se zaměřuje na dítě mladšího školního věku. Je zde stručně popsán mladší školní věk, jeho charakteristické znaky a vývoj jednotlivých funkcí. Jednotlivé kapitoly se zabývají tělesným a motorickým vývojem, rozvojem poznávacích procesů, socializací, emočním vývojem a komunikací v mladším školním věku.

Tyto informace posloužili k vytvoření sborníku psychomotorických činností a ke vhodné zvoleným metodám rozvoje klíčových kompetencí, kterým se budeme blíže věnovat v další části diplomové práce.

2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY

2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je navrhnout a ověřit psychomotorické činnosti zaměřené na komunikativní a sociální kompetence u žáků na 1. stupni základní školy.

2.2 Výzkumná otázka

Jaký mohou mít psychomotorické činnosti vliv na rozvoj komunikačních a sociálních kompetencí?

2.3 Úkoly práce

Na základě výše stanoveného cíle byly zvoleny následující úkoly práce:

- prostudování odborné literatury,
- výběr vhodných výzkumných metod a výzkumného souboru,
- sestavení vhodného sociometrického dotazníku,
- sestavení zásobníku psychomotorických aktivit,
- zajištění výzkumného souboru dětí mladšího školního věku,
- realizace a ověření psychomotorických aktivit v praxi,
- zpracování získaných dat z dotazníku a jejich vyhodnocení,
- shrnutí získaných výsledků výzkumu,
- porovnání výsledků rozvoje klíčových kompetencí na začátku a konci výzkumu.

3 METODIKA PRÁCE

Empirická část diplomové práce je zaměřena na smíšený výzkum. Kvantitativní data jsou získávána pomocí sociometrického šetření a kvalitativní výsledky jsou získány z rozhovorů. Projektová část slouží k sestavení zásobníku psychomotorických činností a jeho ověření v praxi.

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

K ověření mé diplomové práce jsem oslovila Základní školu a Mateřskou školu Začít spolu. Do školy dochází 22 žáků a tvoří dvě malotřídky, které vedou tři vyučující. Skupina se skládá z 9 dívek a 13 chlapců. Skupinové klima je přátelské. Žáci jsou zvyklí na spolupráci ve skupinách díky centrům aktivit, které jsou pravidelně zařazovány do výuky. Žáci mají každý den ráno společný ranní kruh, kde mají dané téma, o kterém si povídají. Skupina tráví společně hodně času i mimo výuku, kde žáci chodí do družiny nebo se účastní spousty mimoškolních aktivit. Během výuky žáci dodržují stanovená pravidla a chovají se k sobě velmi pěkně.

3.2 Organizace výzkumu

V polovině října roku 2022 jsem společně se skupinou žáků v rámci ranního kruhu realizovala mnou vytvořené aktivity. Každý týden v pondělí proběhla jedna aktivita a druhá během týdne. Do školy jsem docházela 3 měsíce. Aktivity byly obecného charakteru, ale část z nich souvisela s významnými dny, které se zrovna udály. Aktivity byly dělané středně obtížné, aby se prvňáčci mohli zapojit a zároveň aby páťáci neměli pocit, že aktivity jsou primitivní. Aktivity byly zaměřené na matematiku, český jazyk, prvouku a tělesnou výchovu. Větší část aktivit jsem si vedla sama a část mi vedla jedna ze třech vyučujících, abych mohla sledovat průběh a všimnout si odlišností v chování žáků a jejich reakcí. Při každé aktivitě se žáci museli rozdělit do jiných skupin, vždy se dělili podle nějakého úkolu. Skupinky se tedy tvořily tak, aby žáci pracovali i s ostatními ze skupiny.

V průběhu celého výzkumu jsem pozorovala žáky při práci a jejich zapojení do jednotlivých aktivit. Na konci každé aktivity proběhl v kruhu rozhovor, který měl posloužit jako zpětná vazba na aktivitu a také práci ostatních ve skupině. K té samé situaci se vyjádřila jedna z vyučujících a shrnula své poznatky a postřehy ze sledování. Celé mé pozorování ověřilo sociometrické šetření, které proběhlo ve dvou fázích, a to před a po realizaci mých psychomotorických aktivit.

3.3 Metody získání dat

V praktické části diplomové práce jsem využila dotazování – interview, sociometrický dotazník, pozorování, experiment. V jednotlivých bodech si rozepíšeme cíle metod.

3.3.1 Dotazování – Interview

Jak uvádí Skalková a kol. (1983, s. 92) „*Interview je výzkumnou metodou, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. Při interview je možné sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich pohotově usměrňovat další průběh kladení otázek.*“

Gavora (2010) píše, že hlavním cílem interview je zjistit, jak jedinci vnímají svět okolo sebe a co považují za významné ve svém životě. U interview je důležitá role zkoumající jedince, který z větší míry hovoří sám a výzkumník pouze vede zkoumajícího jistým směrem a navádí ho pomocí otázek. Při dotazování vyučujících jsem po každé činnosti položila stejnou otázku, kterou jsem si zaznamenala do záznamového archu a poté přepsala do přípravy k jednotlivým činnostem. Na úplném konci jsem si připravila několik otázek, které mi vyučující individuálně zodpověděli. Tuto část najdeme v příloze číslo 16.

3.3.2 Dotazník – sociometrie

„*Dotazník je způsob písemného kladení otázek (dotazování osob – respondentů), který vede k hromadnému získávání odpovědí. Patří mezi nejfrekventovanější výzkumné metody*“ Čábalová (2011, s. 108).

Podle Šafránkové (2011) zkoumáme sociální vztahy za pomoci výzkumné metody zvané sociometrická metoda. Díky sociometrické metodě můžeme zkoumat mezilidské vztahy, jednotlivé žáky, jejich pozici a roli v sociální skupině. Metoda nám pomáhá zjistit míru oblíbenosti nebo neoblíbenosti ve skupině a vliv vztahů v menší sociální skupině.

Sociometrickým dotazníkem jsem se inspirovala v knize Klima školy od Heleny Grecmanové. Sociometrický dotazník jsem si vytvořila sama a upravila ho podle svých potřeb. Skládá se z 5 otázek týkající se sociálních vztahů ve třídě/skupině. Žáci dotazník obdrželi ve dvou fázích. Nejprve žáci dotazník vyplnili před realizací samotných aktivit a poté na úplném konci výzkumu. Pro sociometrický graf každý žák obdržel unikátní číslo, pod které byly zaznamenávány výsledky. V sociometrickém grafu je zaznamenán výsledek ve dvou grafech, před a po. Žluté čáry znázorňují nové vztahy mezi jednotlivci a červené jsou ztráty.

3.3.3 Pozorování

„Pozorování znamená sledování činnosti lidí, záznam (registrace nebo popis) této činnosti, její analýzu a vyhodnocení“ Gavora (2010, s. 93).

Při samotném výzkumu pozorovatel předem ví, co bude pozorovat a tomu přizpůsobí své pozorování. K dispozici má pozorovatel záznamový arch, do kterého si zaznamenává poznámky z pozorování podle Gavora (2010). Já osobně jsem během pozorování sledovala průběh jednotlivých činností a snažila se co nejméně zasahovat.

3.3.4 Experiment

Podle Gavora (2010) je experiment zkráceným výrazem experimentální metody. Experiment využívá další výzkumné metody pro zajištění výsledků. Úkolem experimentu je posbírat důležitá data pro zjištění a ověření hypotéz v daném prostředí. Jedinci, kteří se účastní experimentu, se nazývají subjekty.

V mém případě jsem vybrala skupinu subjektů, které mají za společný znak školu. Navštěvují stejnou školu a jsou ze skupiny mladšího školního věku. Při experimentu jsem v průběhu aktivit zasahovala a měnila směr podle svých potřeb výzkumu a hypotéz.

3.4 Metody zpracování dat

Na základě údajů ze sociometrického šetření jsem využila panáčkový graf, který jsem si vytvořila v Microsoft Word. Tento graf byl využit pro lepší přehlednost získaných údajů a na malém prostoru můžeme vidět výsledky. Nemusíme grafy zdlouhavě popisovat, veškeré informace z nich můžeme vyčíst. Rozhovory a interview byly přepsány do tabulky stejně jako sociometrické šetření.

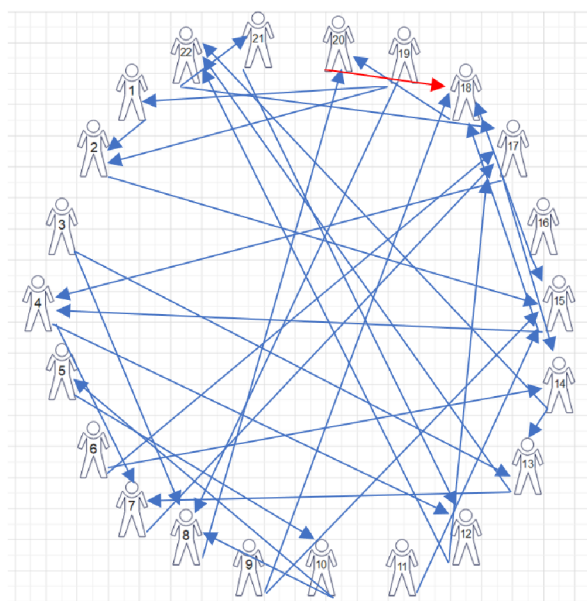
4 VÝSLEDKY

4.1 Vyhodnocení dotazování – interview

Výsledky interview byly po jednotlivých činnostech zaznamenány v přípravách. Přepis odpovědí z interview po skončení výzkumu najdeme v přípravě. Dotazník se skládal ze 6 otázek zaměřených na realizaci a výsledky, které s sebou přinesly psychomotorické činnosti. Paní učitelky reagovaly velmi pozitivně. Každá z nich bude zařazovat psychomotorické činnosti do výuky i nadále. U činností je překvapila pestrost a efekt, které s sebou psychomotorické činnosti po třech měsících přinesly.

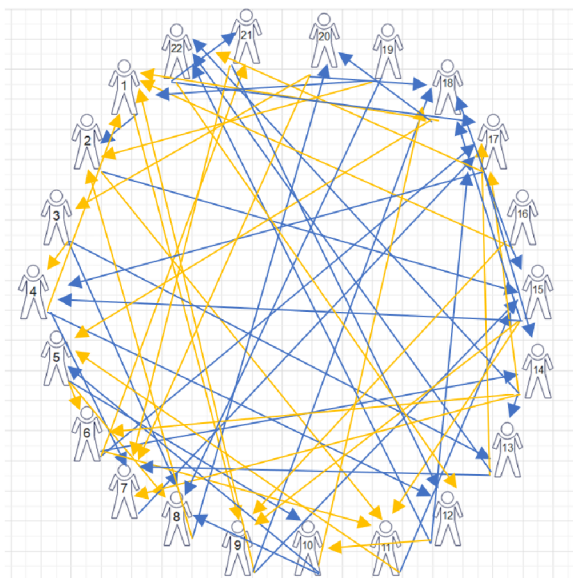
4.2 Vyhodnocení sociogramu

Následující kapitola vyhodnocuje sociogram, který byl prováděn ve dvou fázích. První sociogram znázorňuje situaci před realizací psychomotorických aktivit a druhý po jejím ukončení.



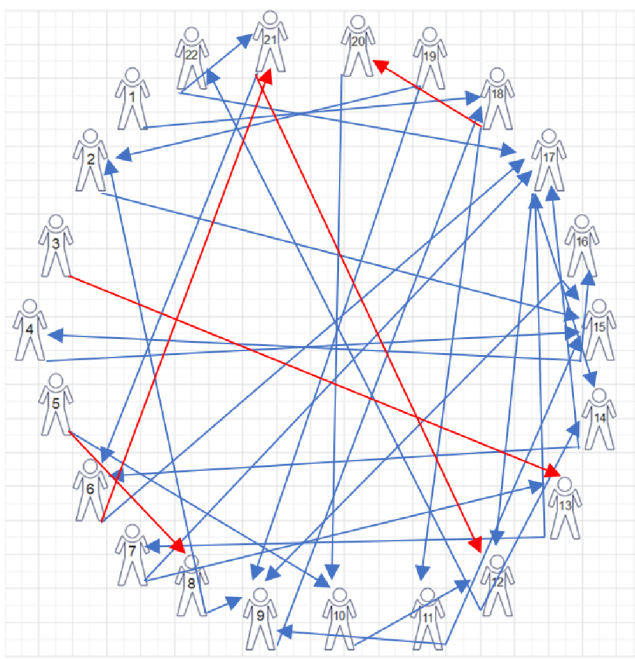
Obrázek 1 - „Na výlet bych nejraději jel/a s ...“ – před

Na obrázku číslo 1 můžeme vidět odpovědi jednotlivých žáků. K žákům s čísly 3, 6, 9, 11, 16 a 19 nevede žádná šipka, z čehož vyplývá, že nikdo z žáků nezvolil spolužáky s tímto číslem. Červená čára nám vede od žáka číslo 20, který při závěrečném vyplňování nezvolil žáka s číslem 18.



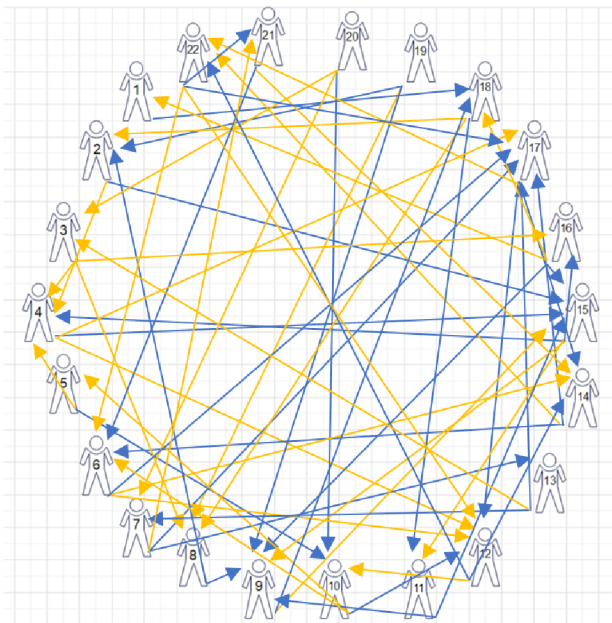
Obrázek 2 - „Na výlet bych nejraději jel/a s ...“ – po

Ze sociogramu vidíme, že žáci s číslem 1, 7, 9 a 11 patří mezi zvolené jedince, se kterými by ostatní žáci rádi absolvovali výlet, naopak žáky s číslem 10 a 19 ne zvolil nikdo. U této otázky si polepšili žáci s číslem 9 a 11, kteří oproti prvnímu sociogramu, kde neměli jedinou šipku, získali hlasy hned několika spolužáků.



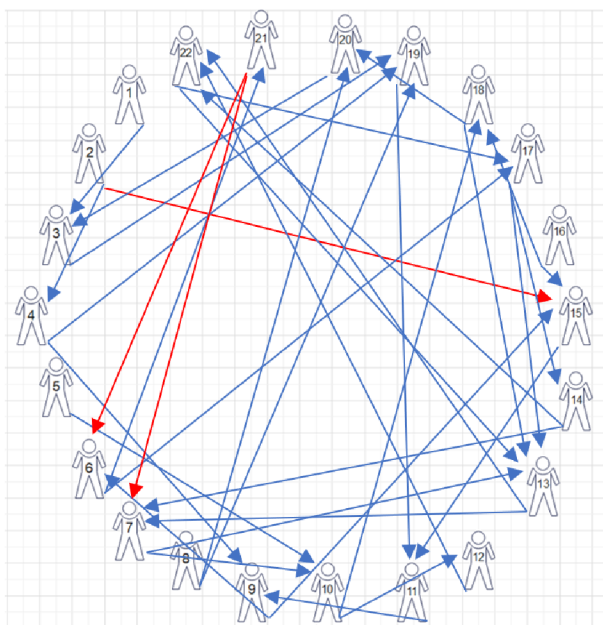
Obrázek 3 - „Seděla bych ráda vedle ...“ - před

Ze sociogramu můžeme zjistit, že žáci s číslem 15 a 17 patří mezi nejčastěji zvolené. Opakem jsou žáci s čísly 1, 3, 8, 19 a 20, kteří nemají jediný hlas.



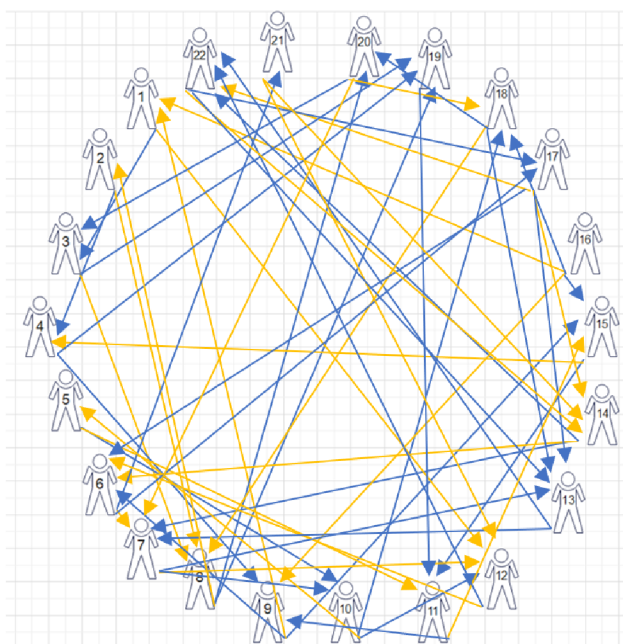
Obrázek 4 - „Seděla bych ráda vedle ...“ – po

Obrázek číslo 4 znázorňuje druhou otázku ve fázi na konci výzkumu. V sociogramu můžeme vidět, že kromě žáků 19 a 20 mají všichni alespoň jeden hlas a někteří žáci mají více nových hlasů. Oproti výzkumu na začátku šetření získali žáci s číslem 1, 3 a 8 nové hlasy.



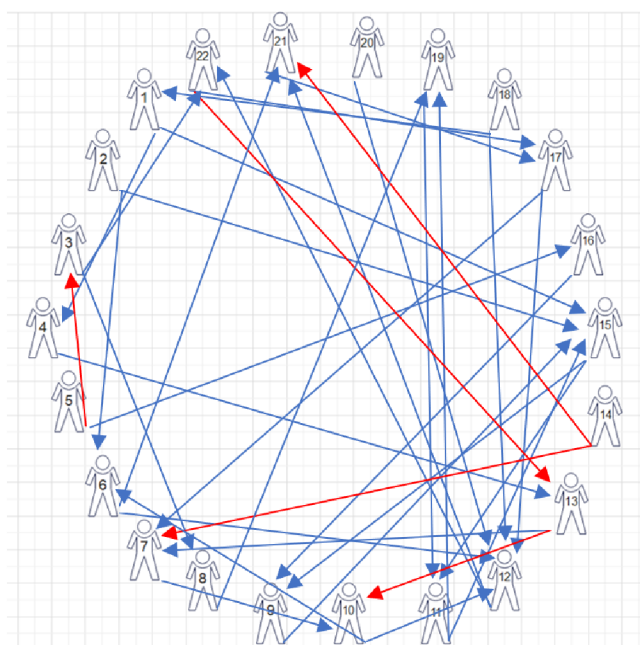
Obrázek 5 - „Nejlépe se mi pracuje s ... z naší třídy.“ – před

Ze sociogramu můžeme vyčíst, že žáci s čísly 1, 2, 5, 8, 12 a 16 nezískali od spolužáka hlas. Lépe jsou na tom žáci s čísly 7, 13, 15, 19 a 22, kteří dostali hlasů několik. Jak dále můžeme vidět, žák s číslem 7 při druhé fázi výzkumu o jeden hlas přijde.



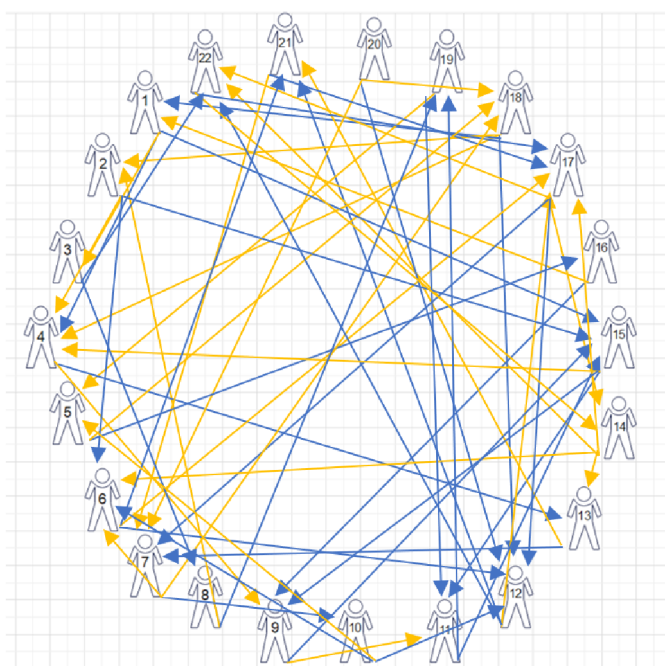
Obrázek 6 - „*Nejlépe se mi pracuje s ... z naší třídy.*“ – *po*

Obrázek 6 nám znázorňuje, že žáci s čísly 8, 12 a 14 získali nové hlasy. Z minulých výsledků si polepšili všichni žáci až na žáka 16, který ani při druhém šetření nezískal hlas. Lépe jsou na tom žáci s čísly 1, 8 a 12, kteří získali hlasy hned od několika spolužáků.



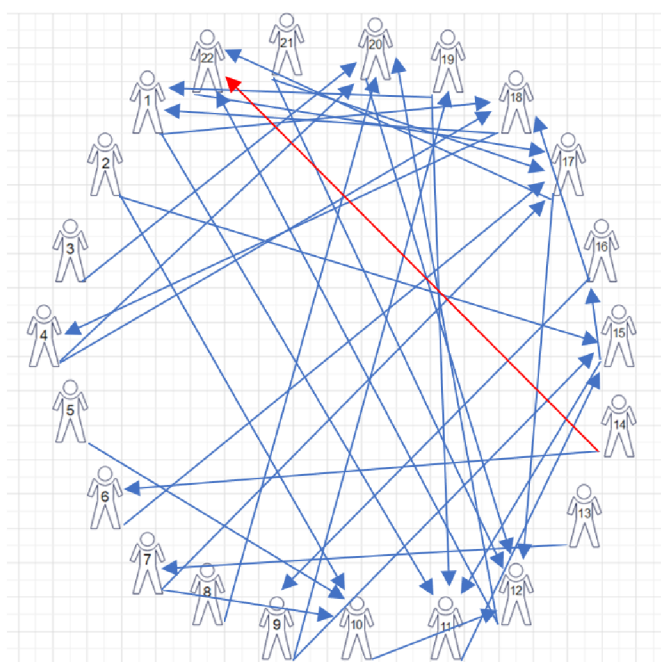
Obrázek 7 - „*Ve třídě si nejlépe rozumím s ...*“ – *před*

Ze sociogramu skupiny vidíme, že někteří mají více sympatií, jako je tomu u čísla 12 a 15, a někteří nemají jediný hlas. Jak dále můžeme vidět, žáci 1, 2, 5, 14, 18 a 22 nemají jediný hlas, ale jejich odpovědi se liší při druhém kole výzkumu.



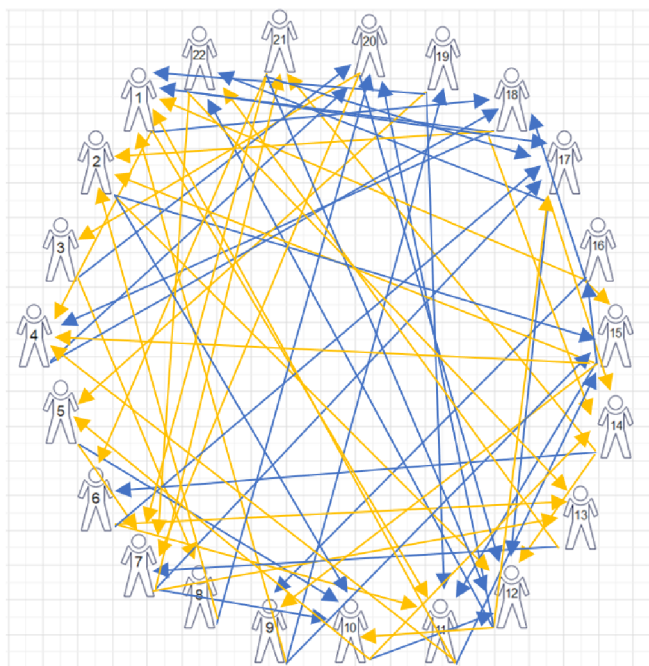
Obrázek 8 - „*Ve třídě si nejlépe rozumím s ...*“ – po

Obrázek 8 znázorňuje skupinu dětí, kde vzniklo hned několik nových vazeb. Až na žáka s číslem 20 se u většiny vytvořily nové sympatie.



Obrázek 9 - „*Ve škole se nejvíce těším na ...*“ – před

Sociogram třídy nám poskytuje informace, že žáci s číslem 2, 3, 5, 8, 13, 14 a 21 nemají hlas. Naopak se dost žáků těší na žáky s číslem 11, 12, 15, 17, 18 a 20. Jedná se o velmi rozdílné výsledky, než tomu bude v druhém kole.



Obrázek 10 - „Ve škole se nejvíce těším na ...“ – po

Obrázek číslo 10 nám popisuje sociogram, který je ze všech nejvíce zaplněný. Ke každému žákovi vede šipka, což nám značí, že každý dostal alespoň jeden hlas, někteří i více. Na konci výzkumu se vztahy zlepšily a přibylo mnoho nových vazeb a přátelství.

4.2.1 Shrnutí výsledků sociometrického šetření

V této podkapitole shrneme výsledky sociometrického šetření.

Sociometrický dotazník měl pět otázek týkajících se sociálních vztahů ve třídě. Žáci na základě svých pocitů vyplňovali jména k jednotlivým otázkám a následně z toho vznikl sociometrický graf.

První důležitá otázka se týkala spíše kamarádství, s kým by žáci nejraději jeli na výlet. Žáci v první fázi volili většinou jednoho spolužáka jen výjimečně dva. V druhé fázi už se v seznamu objevilo více jmen. Můžeme si také všimnout, že v druhém sociogramu máme mnohem více nových šipek, které vznikly po psychomotorických aktivitách.

Další důležitá vyhodnocovaná otázka byla zaměřená na zasedací pořádek ve skupině. I v této odpovědi se vyskytovalo v prvním případě méně jmen. V druhém případě se nám ale sociogram žlutou jen rozzářil a z toho plyne, že žáci vypsali více jmen k této otázce. Dost hojně se objevovali určití jedinci.

Ve třetí otázce jsme se zeptali, s kým se žákům nejlépe spolupracuje. Žáci pracují v centrech aktivit, a proto si můžeme všimnout pestrých odpovědí. Po provedení psychomotorických aktivit se ale stalo, že žáci byli nuceni pracovat s každým a možná právě proto máme výsledky z druhého sociogramu tolik pestré a provázané.

Předposlední otázka zjišťovala, s kým ze třídy nebo skupiny si žáci rozumí. Protože každý žák dostal unikátní číslo, nevíme, kdo se pod číslem skrývá, ale můžeme si všimnou vazeb, které pravděpodobně vycházejí od dívek k dívkám, a naopak od chlapců opět k chlapcům. V druhém kole ale máme vazby provázané a nemůžeme se držet prvního vzorce. Pár žáků změnilo variantu a napsali nová jména do odpovědí.

Poslední otázka byla zaměřená obecně a to, na koho se žáci ve skupině těší. V tomto případě se v sociometrickém dotazníku objevilo několikrát i jméno vyučujících. Ale můžeme pozorovat, že tato otázka dětem sedla nejvíce a už u prvního sociogramu můžeme vyzorovat velký počet šipek. Druhé kolo bylo ještě úspěšnější a pro nás to znamená jediné, psychomotorické aktivity pomohly žákům poznat i ostatní spolužáky.

4.3 Vyhodnocení pozorování

V této kapitole se zaměříme na vyhodnocení pozorování. Podrobnější výsledky pozorování jsou uvedeny v další kapitole pod jednotlivými přípravami.

4.4 Sborník psychomotorických činností

Ve sborníku je 25 aktivit, které jsem sama vytvořila a ověřila v praxi. Každá aktivita obsahuje název, téma, pomůcky, časovou náročnost, výukový cíl, organizační formy a samotný popis aktivity. U aktivit můžeme pracovat vybranými didaktickými styly: úkolovým, příkazovým a s řízeným objevováním, záleží na vyučujícím, který styl vybere. V přílohách můžeme najít pomůcky nebo pracovní list, který byl potřebný k vybraným aktivitám. Na závěr má každá aktivita zpětnou vazbu ze strany žáků i ze strany učitele. Zpětné vazby jsou popisovány z pohledu kompetencí a dalších komentářů k jednotlivým aktivitám.

1. ŽALUDOVÝ PODZIM

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 17.10.2022
TÉMA: Podzim	ČAS. NÁROČNOST: 15 minut
POMŮCKY: tabulka, žaludy s pojmy (příloha č. 1a+1b)	POČET DĚTÍ: 19
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 5
VÝUKOVÝ CÍL: žák umístí žalud se správným slovem do tabulky žák rozřadí žaludy do tabulky žák popíše podzim vlastními slovy	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
2 minuty	Přivítání	
3 minuty	Motivace a rozdělení do skupin	
8 minut	Sbírání a zařazování do tabulky	Žáci se domlouvají na systému sbírání.
1 minuta	Kontrola	S žáky projdeme slova ve sloupečcích.
1 minuta	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme do 5 skupin. Každý žák si vytáhne z pytlíku 1 žalud, na kterém bude mít barevný puntík. Žáci se stejnou barvou puntíku tvoří jednu skupinu.

MOTIVACE: Zahrajeme si na veverky a budeme sbírat žaludy. Každý žalud obsahuje jedno slovo a my musíme zjistit, kam do tabulky patří.

POPIS: Žáky rozdělíme do stejně početných skupin. Každá skupina dostane tabulku s písmeny. Po třídě jsou rozmístěny žaludy podle určitých barev. Skupiny sbírají pouze barvu jejich skupiny. Žaludy následně rozdělí podle počátečních písmen do tabulky a zjišťují téma.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Z pozorování bylo patrné, že si žáci aktivitu užili. Bavilo je hledání a následně skládání žaludů. Žáci ocenili rozdělení do skupin, kdy každému rozdělení vyhovovalo.

REFLEXE UČITELE: Žáci si byli na začátku aktivity nejistí a váhali nad správným postupem. Po chvíli se ale rozkoukali a už to šlo bez problémů. Žáci moc pěkně spolupracovali a zadaném úkole. Žáci vymysleli mnohem více témat, o kterých se dalo diskutovat než jaké bylo v plánu.

2. PADÁK

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 19.10.2022
TÉMA: Komunikace	ČAS. NÁROČNOST: 8 minut
POMŮCKY: padák, míč, malé míče	POČET DĚTÍ: 19
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: celek
VÝUKOVÝ CÍL: žák spolupracuje celou třídou žák pracuje společně s ostatními na splnění daného úkolu žák komunikuje se spolužáky	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
2 minuty	Přivítání a motivace	
5 minut	Padák	Žáci se snaží držet své barvy a nepouštět se jí.
1 minuta	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky nerozdělujeme do skupin, pracují jako celek.

MOTIVACE: Představte si, že jste kouzelníci. Když budete umět dobře kouzlit, povede se vám, že míč neproklouzne a zůstane stále na stejném místě.

POPIS: Žáci se drží padáku, každý své barvy. Když vyučující položí větší míč na okraj padáku, žáci ho musí na okraji udržet. Poté co vyučující vhodí další míče, žáci musejí spolu komunikovat natolik, aby se míč nedostal doprostřed a nepropadl.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Z reakcí žáků šlo usoudit, že pro ně aktivita byla zábavná. Žáci obdivovali, že při větší komunikaci jim míč vydrží déle v padáku a nepropadne do díry.

REFLEXE UČITELE: Žáci byli ze začátku aktivity zbytečně zbrklí, ale postupem času pochopili princip a šlo jim to. Jejich komunikace byla každou chvíli lepší, až to vedlo k rekordním časům, kdy míč udrželi v padáku.

3. LANOVÉ ČÍSLICE

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 24.10.2022
TÉMA: Číslice	ČAS. NÁROČNOST: 10 minut
POMŮCKY: lano	POČET DĚTÍ: 17
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 2
VÝUKOVÝ CÍL: žák spolupracuje ve skupině žák rozhodne, zda je daný postup správný žák zhodnotí spokojenost s prací ve skupině	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
2 minuty	Přivítání a motivace	
2 minuty	Rozdělení	Při rozdělování si žáci přidělené číslo drží na prstech.
4 minuty	Stavění číslic	V případě stavění číslic dbáme na kvalitu a ne kvantitu.
2 minuty	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme do dvou skupin. Postavíme žáky do řady a rozdáme číslice 1 a 2. Vzniknou nám dvě skupiny: skupina jedna a skupina dva.

MOTIVACE: Na chvíli se z nás stanou trosečníci. Představte si, že jsme na ostrově a máme k dispozici pouze lana a těmi musíme poslat číselný kód, aby nás zachránili.

POPIS: Žáci se chytanou lana v metrových rozestupech. Na pokyn vyučující se snaží sestavit číslici, aniž by se pustili lana.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Na začátku aktivity bylo pro žáky obtížné sjednocení a společná práce. Když si určili jednoho, kdo byl jejich mozek, hned jim to šlo lépe.

REFLEXE UČITELE: Žáci byli dost kreativní a tvoření číslic jim šlo. Po chvíli spolu začali více komunikovat a domlouvat se na společném nejvýhodnějším postupu. Obě skupiny pracovaly se stejným zapálením a výsledek byl vždy perfektní.

4. HALLOWEENSKÁ KIMOVKA

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 31.10.2022
TÉMA: Halloween	ČAS. NÁROČNOST: 15 minut
POMŮCKY: kartičky s obrázky, zmenšené obrázky do skupin (příloha č. 2)	POČET DĚTÍ: 19
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 5
VÝUKOVÝ CÍL: žák vybere správné obrázky žák pojmenuje obrázky spojené s tématem Halloween žák zhodnotí spokojenost se svou skupinou	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
2 minuty	Přivítání a motivace	
3 minuty	Rozdělení	Vybíráme ty žáky, u kterých jsme si jistí, že svoji roli zvládnou.
6 minut	Zapamatování obrázků	Žákům zadáme signál, na který se vrátí na své místo.
3 minuty	Vybírání obrázků	Žáci vybírají obrázky, které viděli.
1 minuta	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme do pěti skupin. Vybereme pět kapitánů a ti dostanou různé obrázky. Ostatním nalepíme ty samé obrázky na záda a kapitán si musí poskládat svůj tým.

MOTIVACE: Na chvíli se přeměníme na detektivy. Dobrý detektiv si musí zapamatovat velký počet pachatelů a my se na chvíli takovým detektivem staneme.

POPIS: Žáci pracují v pěti skupinách. Po třídě bude rozmístěno 12 obrázků a žáci si je musejí zapamatovat. Když uběhne časový limit 5 minut, žáci se vracejí do lavice, kde dostanou zmenšené obrázky. Obrázků je celkem 20 a žáci musejí vyndat pouze ty, které byly po třídě.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci si rozdělili role a každý si měl zapamatovat část obrázků, v jiné skupině se učili všichni všechno. Žáci na závěr pochválili svou paměť, protože to zvládli roztrždit.

REFLEXE UČITELE: Žáci pracovali v každé skupině jinak, ale všichni splnili úkol a zvládli rozdělit obrázky. Oceňuji snahu nejmladších, kteří se velmi pěkně zapojili a s paměti překonali starší žáky.

5. PÍSMENKOVÉ DUŠIČKY

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 2.11.2022
TÉMA: Dušičky	ČAS. NÁROČNOST: 20 minut
POMŮCKY: svíčky s příklady, záznamový arch, polévková písmenka (příloha č. 3a+3b+3c)	POČET DĚTÍ: 18
UČITEL: vyučující	POČET SKUPIN: 5
VÝUKOVÝ CÍL: žák správně vypočítá příklad žák vybere správné písmeno k výsledku žák zhodnotí spokojenost se svým výkonem	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
2 minuty	Přivítání a motivace	
2 minuty	Rozdělení	Snažíme se, aby ve skupině byl vždy jeden prvňáček.
8 minut	Počítání svíček	Záznamový arch mají žáci na svém stanovišti a výsledky zapisují do něho.
6 minut	Přiřazování písmen k výsledku	
2 minuty	Reflexe	Řekneme si, co jsou to Dušičky.

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme do pěti skupin. Každý dostane lísteček s příkladem, ten musí vypočítat a poté hledat po třídě ostatní se stejným výsledkem.

MOTIVACE: Staneme se na chvíli duchy a musíme vypočítat několik příkladů. Vypočítáním příkladů se dostaneme k šifře, která nás vysvobodí z prokletí a proměníme se zpět v lidi.

POPIS: Skupiny dostanou záznamový arch, kam budou zapisovat výsledky ze svíček, které jsou rozmístěné v prostoru, žáci k nim běhají. Po vypočítání příkladů dostanou tabulku s výsledky a písmeny. Písmena žáci přiřazují podle výsledků ze svíček.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Z pozorování vyplývá, že žáky aktivita bavila, i přesto, že to byla matematika. Žáci chodili společně, někdo si role rozdělil. Někteří měli výhradu k velikosti polévkových písmenek, pro některé byly písmenka malé a špatně se s nimi manipulovalo.

REFLEXE UČITELE: Žákům na začátku chvíli trvalo než si přišli na nějaký systém. Žáci zvládli správně přiřadit písmenka k výsledkům a vznikl jim svátek, o kterém si v kroužku povídali.

6. ZRCADLOVÁ ROZCVIČKA

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 9.11.2022
TÉMA: Spolupráce	ČAS. NÁROČNOST: 10 minut
POMŮCKY: žádné	POČET DĚTÍ: 18
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 9
VÝUKOVÝ CÍL: žák napodobí spolužákův pohyb žák zvládne jednotlivé cviky žák spolupracuje ve dvojici	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
2 minuty	Motivace a rozdělení	
6 minut	Rozcvička	Předcvičující žáky můžeme během rozcvičky střídat.
1 minuta	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme do dvojic. Dostanou lísteček s pohádkovou bytostí a musejí bez mluvení najít druhou postavu z té samé pohádky.

MOTIVACE: Představte si, že jste jako Sněhurka, která mluvila se zrcadlem. Vy se na chvíli stanete takovou Sněhurkou, ale nebudete se zrcadlem mluvit, ale napodobovat cviky v něm.

POPIS: Žáci stojí ve dvojicích naproti sobě s metrovým rozestupem. Jeden žák předvádí cvik podle předcvičujícího a druhý ho musí podle předvádějícího (zrcadla) předvést.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Z pozorování vyplývá, že si žáci rozcvičku užili. Z jejich pohledu to bylo zase trochu něco jiného, než už znají.

REFLEXE UČITELE: Žáci se snažili napodobovat cviky podle hlavního předcvičujícího a ostatní podle kamaráda. Líbilo se mi, jak byli žáci po chvíli moc pěkně sehraní.

7. KŮŇ SVATÉHO MARTINA

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 11.11.2022
TÉMA: Svatý Martin	ČAS. NÁROČNOST: 20 minut
POMŮCKY: text o Martinovi, části koně, papír s číslicemi (příloha č. 4a+4b+4c+4d)	POČET DĚTÍ: 17
UČITEL: vyučující	POČET SKUPIN: 4
VÝUKOVÝ CÍL: žák pracuje s informacemi žák spolupracuje ve skupině žák aplikuje znalosti ze čteného textu žák navrhne postup při řešení žák zhodnotí spokojenost se svou prací	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
2 minuty	Přivítání	
2 minuty	Rozdělení do skupin	
1 minuta	Motivace	
4 minuty	Povídání o Martinovi	V kroužku si společně přečteme příběh o svatém Martinovi.
5 minut	Pravda/nepravda	Žáci musejí pečlivě přečíst otázky. Po místnosti jsou lístečky, kde si žáci mohou informaci znovu přečíst.
4 minuty	Skládání koně	Žáky upozorníme, že nevyužijí všechny části (6,10).
2 minuty	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme do 4 skupin. Obarvíme špejle čtyřmi různými barvami a děti necháme tahat ze sevřené pěsti. Stejně barevné špejle tvoří jednu skupinu.

MOTIVACE: Rozbil se nám kůň. Pojďme společně najít součástky a koně opět složit dohromady.

POPIS: Žáky rozdělíme do skupin. V kroužku si poslechnou informace o Martinovi, se kterými budou dále pracovat. Následně každá skupina dostane pracovní list, kde zaškrťávají pravda/nepravda. Informace si ověřují na papírcích, ke kterým musejí doběhnout a přečíst si informaci. Kdo má správně zaškrťáno, obdrží vystříhané části koně a papír s číslicemi. Číslice, které vyšly jako pravdivé použijí na papír s číslicemi a vznikne jim kůň.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci se snažili mezi sebou dostatečně komunikovat. Hned na začátku si rozdělili role a fungovalo jim to. Skládání koně bylo složitější na domluvu, ale vyškrtávání správných odpovědí proběhlo bez problémů.

REFLEXE UČITELE: Žáci odpověděli bez problémů pravdivé a nepravdivé informace, pouze u jedné otázky se malinko zadrželi. Následně se domluvili mezi sebou na postupu skládání koně a vše fungovalo. Ve třídě byl při práci klid a řád.

8. DOTKNI SE

ŠKOLA ZŠ Začít spolu	DATUM: 16.11.2022
TÉMA: Spolupráce	ČAS. NÁROČNOST: 7 minut
POMŮCKY: žádné	POČET DĚTÍ: 17
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: celek
VÝUKOVÝ CÍL: žák komunikuje s ostatními spolužáky žák reaguje na pokyny vyučujícího žák respektuje návrh druhých	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
5 minut	Pokyny a samotná hra	Žáky seznámíme, jak se budou dotýkat ostatních.
1 minuta	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky nerozdělujeme, pracují jako celek.

MOTIVACE: Přesuneme se do Vesmíru. Budeme se pohybovat jako kosmonauti. Ale protože kosmonauti do sebe občas narazí a nabijí si tam mezi sebou energii, zkusíme si to i my. Před sebou máme vesmírný prostor a z nás se stanou kosmonauti.

POPIS: Žáci se pohybují po vymezeném prostoru. Na zapískání zazní pokyn, kterým se mají žáci dotknout kamaráda. Dotknou se a pokračují v pohybu. Nejprve pracují v náhodných dvojicích, poté říkáme počet částí těla u sebe a zvyšujeme počty jednotlivců.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci se při hře trochu zapotili, když museli spojit několik částí a nebylo to zrovna snadno dostupné. Žáci společně komunikovali a domlouvali si skupinky ze svého nejbližšího okolí.

REFLEXE UČITELE: Hra se stala velmi oblíbenou do dalších hodin tělesné výchovy. Žáci si tím opakují počítání a zároveň spolupráci.

9. TICHÉ POVOLÁNÍ

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 21.11.2022
TÉMA: Povolání	ČAS. NÁROČNOST: 15 minut
POMŮCKY: rozstříhané kartičky s povoláním (příloha č. 5a+5b)	POČET DĚTÍ: 14
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 7
VÝUKOVÝ CÍL: žák pojmenuje povolání žák spolupracuje ve dvojici žák popíše obrázek celou větou žák pozná povolání	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
3 minuty	Motivace a rozdělení do skupin	
3 minuty	Skládání povolání	Žáci nejprve složí obrázek povolání.
5 minut	Pantomima povolání	Žáci mají čas na nacvičení pantomimy.
2 minuty	Předvádění povolání	Žáci v kroužku předvádí své povolání.
1 minuta	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme do dvojic. Vylosujeme ze jmenného seznamu a vytvoříme dvojice.

MOTIVACE: Zahrajeme si na jednotlivá povolání. Každý z vás chtěl být hasičem, policajtem a holky paní učitelkou. Teď máte příležitost si to na vlastní kůži zkusit a stát se na chvíli někým jiným.

POPIS: Žáci jsou rozděleni do dvojic. Ve dvojici dostanou rozstříhaný obrázek ve tvaru puzzlí a musejí ho složit, aby jim vzniklo povolání. Poskládané povolání představí ostatním při pantomimě.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci si složili obrázek s povoláním a poté ho schovali, aby ho jiná dvojice nezahlédla. Následně každá dvojice připravila pro ostatní představení svého povolání. Každý z dvojice měl svou roli, kterou si vzájemně přidělili.

REFLEXE UČITELE: Žáci si po složení obrázku rozdělili role. Poté v kroužku před ostatními moc pěkně každá dvojice předvedla své povolání. Žáci dokázali najít vhodné pomůcky k představení svého povolání.

10. PEXESOVÉ POVOLÁNÍ

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 22.11.2022
TÉMA: Povolání	ČAS. NÁROČNOST: 20 minut
POMŮCKY: pexeso (příloha č.6)	POČET DĚTÍ: 17
UČITEL: vyučující	POČET SKUPIN: 8
VÝUKOVÝ CÍL: žák spolupracuje ve dvojici žák ví, co které povolání potřebuje k výkonu práce žák vyhledá dvojici stejných povolání žák zhodnotí spokojenost se svou prací	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
2 minuty	Motivace a rozdělení do dvojic	
15 minut	Hraní pexesa	Žáci ve dvojicích předvádí stejné povolání.
2 minuty	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky necháme vylosovat víčka z klobouku. Stejná víčka tvoří dvojici.

MOTIVACE: Skřítek Vítek nechodil do školy, a proto nezná žádné povolání. Pojd'me mu společně představit jednotlivá povolání a říct mu, co kdo dělá a co k tomu potřebuje.

POPIS: Žáci dostanou do dvojice obrázky povolání, který mají předvést. Dohodnou se na nějakém společném pohybu. Následně se všichni rozmístí do pravidelného uspořádání, jako při klasickém hraní pexesa a sednou si na zem. Na vyvolání předvedou žáci svůj předem domluvený pohyb. Pokud hráč nenajde dvojici, sedá si neuhádnutá dvojice zpět. Když hráč dvojici otočí správně, dvojice se přesouvá na jeho stranu a odchází z hracího pole. Hráč pokračuje v dalším otáčení.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Z pozorování vyplývá, že žáky hraní pexesa oslovilo. Pexeso bylo zrealizováno trochu jinak než jsou žáci zvyklí.

REFLEXE UČITELE: Pohyb si žáci utvářeli sami, tudíž byla domluva na daném pohybu vzájemná. Díky dobré komunikaci vše fungovalo, jak mělo a nebyl žádný problém. Žáci si tímto rozšířili okruh povolání a něčemu se přiučili hravou formou.

11. MÍČOVÉ MOSTY

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 23.11.2022
TÉMA: Komunikace	ČAS. NÁROČNOST: 8 minut
POMŮCKY: míč (basketbalový, fotbalový), tenisový míček, obruč	POČET DĚTÍ: 14
UČITEL: vyučující	POČET SKUPIN: 2
VÝUKOVÝ CÍL: žák navrhne nejjednodušší řešení žák spolupracuje s ostatními žák zhodnotí výkon celé skupiny	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
2 minuty	Rozdělení	Na začátku hodiny zopakujeme pojem sudá a lichá čísla.
4 minuty	Mosty	Během hry musí žáci reagovat na signál píšťalky (píšťalka = míč se nehýbe).
1 minuta	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme na dvě skupiny. Každému žákovi přidělíme jedno číslo a následně vytvoříme skupinu lichých čísel a skupinu sudých čísel.

MOTIVACE: Paní uklízečka uklízela v tělocvičně, když v tom se jí rozkutálely všechny míče po celé tělocvičně. Pojdme společně paní uklízečce pomoci a míče přepravit na své místo.

POPIS: Žáci stojí ve dvou zástupech s metrovým rozstupem a stoj rozkročný. První podává míč (od nejmenšího – po největší) druhému mezi nohama a posouvá ho až k poslednímu, který ho pokládá do obruče. Takhle si podají všechny míče.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Z pozorování můžeme usoudit, že si žáci aktivitu užili. Měli jednoduchou taktiku, jak všechny míče dopravit do obruče. Většinou žáků šel lépe přesun velkých míčů, protože se s nimi lépe manipulovalo.

REFLEXE UČITELE: Na začátku aktivity byli žáci opatrnější a pomalejší. Manipulace s menšími míči byla komplikovanější. Po několikatém opakování žáci vychytali správnost podávání. Žáci se nebáli, že jim míč někde uteče, ale postavili se výzvě čelem.

12. ADVENTNÍ KOLÍČKY

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 28.11.2022
TÉMA: Advent	ČAS. NÁROČNOST: 15 minut
POMŮCKY: kolíčky, pracovní list, obrázky, pivní tácky (příloha č. 7a+7b)	POČET DĚTÍ: 20
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 5
VÝUKOVÝ CÍL: žák přiřadí správný obrázek do věty žák popíše vlastními slovy Advent žák spolupracuje ve skupině žák zhodnotí svou práci ve skupině	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
2 minuty	Přivítání	
3 minuty	Motivace a rozdělení do skupin	Při rozdělení je vhodné mít data narození u sebe.
8 minut	Skládání	Žáci posbírají, a poté přiřadí obrázky do jednotlivých vět.
2 minuty	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme do pěti skupin. Necháme žáky vytvořit jednu řadu, podle data narození od nejstaršího po nejmladšího. Následně rozdáme čísla od 1 do 5.

MOTIVACE: Staneme se pomocníkem zimě. Zlý vítr rozfoukal kolíčky s obrázky a ty se poztrácely z vět. Pojdme je najít a vrátit zpět na správné místo.

POPIS: Žáky rozdělíme do skupin, kde každá skupina dostane pracovní list. Po třídě jsou rozmístěné kolíčky a obrázky, které si musí všichni posbírat. Kolíčky s obrázky mohou žáci posbírat pouze tehdy, když si společně vytvoří cestu, která je z pivních tácků, po kterých mohou chodit a nesmějí se přitom pustit jeden druhého. Po získání všech obrázků přiřazují obrázek s kolíčkem do vhodné věty. Poté slova napíšou do volných políček a vyplní tajenku, podle pořadí písmen a označení řádku.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Z pozorování bylo patrné, že se žákům aktivita líbila. Nejvíce si lámali hlavu u sestavování cesty k jednotlivým obrázkům. Přiřazování bylo jednoduché, tajenka vyšla každému. Žáci zjistili, co je to Advent.

REFLEXE UČITELE: Žáci byli trochu pomalejší a zmatkovali ve skládání jednotlivých kroků, ale nakonec se to u každé skupiny povedlo. Nejprve vrátili obrázky do vět, následovalo psaní slov do kolonek, a nakonec řešili tajenku. Na závěr jsme si v kroužku povídali o Adventu, a jak Advent vypadá u nich doma.

13. NOVINOVÝ SLALOM

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 30.11.2022
TÉMA: Komunikace	ČAS. NÁROČNOST: 8 minut
POMŮCKY: noviny	POČET DĚTÍ: 15
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 7
VÝUKOVÝ CÍL: žák spolupracuje s kamarádem žák dokáže přejít slalom žák navrhne postup pro překonání slalomu žák komunikuje se spolužákem	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
2 minuty	Motivace a rozdělení	
4 minuty	Slalom	Žáci si dráhu slalomu mohou postavit sami.
1 minuta	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme do dvojic. Každý si vybere z pytlíku kancelářskou sponku. Žáci se stejnou barvou tvoří dvojici.

MOTIVACE: Stávají se z nás cestovatelé přepravující se z opuštěného ostrova na pevninu. Cestou nás čeká spousta překážek a my se jim musíme vyhnout. Má to malý háček. Máme u sebe nemocného kamaráda, který se o nás musí opírat a my mu musíme pomoci se přepravit na pevninu společně s námi.

POPIS: Žáci ve dvojicích dostanou noviny, které si dají mezi sebe. Ideální držení je mezi pažemi žáků. Poté společně musejí nést noviny a obejít slalom. Noviny nesmí upustit dříve než v cíli.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci si v prvotní chvíli říkali, že je to snadné, ale nakonec změnilo názor. Chůze ve dvojici s novinami mezi sebou nebyla vůbec snadná, jak se na první pohled zdálo. Žáci se museli sladit s druhým ve dvojici, aby neztratili noviny.

REFLEXE UČITELE: Žáci byli natěšení na aktivitu, i když to nebylo vůbec snadné. Museli si najít svůj způsob, a hlavně spolu komunikovat. Žáci mnohdy objevovali další možnosti a překonávali se. Vzájemně si důvěřovali a pomáhali. Důležité bylo na žáky netlačit s časem.

14. MIKULÁŠSKÉ BÁSNIČKY

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 5.12.2022
TÉMA: Mikuláš	ČAS. NÁROČNOST: 20 minut
POMŮCKY: básničky, Penne těstoviny se slovy, chlupatý drátek (příloha č. 8)	POČET DĚTÍ: 18
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 9
VÝUKOVÝ CÍL: žák najde slova do básničky žák odrecituje básničku žák zhodnotí spokojenost se svou prací	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
2 minuty	Přivítání a motivace	
2 minuty	Rozdělení	
8 minut	Hledání slov	Žáci hledají slova podle své básničky.
5 minut	Recitace básniček	Žáci se učí básničku.
3 minuty	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme do dvojic. Půlka třídy dostane na lístečku jména žáků z druhé půlky a musejí je jít oslovit.

MOTIVACE: Šel vám takhle jednou čert s andělem. Anděl měl v košíku pro děti schované mikulášské básničky. Čert byl ale velký nešika. Omylme strčil do košíčku a několik slov se vysypalo z básniček. Pojdme čertovi pomoc a napravit jeho nešikovnost, aby se na něj anděl nezlobil a básničky se dostaly k dětem úplně, bez chybějících slov.

POPIS: Žáci dostanou do dvojice básničku. V básničce mají vyznačená slova. Jejich úkolem bude daná slova najít a navléknout je na chlupatý drátek. Když najdou všechna slova, snaží se básničku naučit a poté odrecitovat před ostatními.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Podle prvních slov je zřejmé, že si žáci hledání slov užili. Učení básničky bylo horší, ale byli rádi, že se naučili nějaké nové, které mohli říci Mikuláši.

REFLEXE UČITELE: Žáci s hledáním slov neměli žádný problém. Bavilo je navlékání. Žáci se během chvilky naučili básničky a zvládli je před ostatními moc pěkně odrecitovat. Žáci, kteří měli básničku delší, si ji spravedlivě rozdělili a každý se naučil část.

15. NOVINOVÝ OBRÁZEK

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 8.12.2022
TÉMA: Zima	ČAS. NÁROČNOST: 10 minut
POMŮCKY: noviny	POČET DĚTÍ: 20
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: Celek
VÝUKOVÝ CÍL: žák vystihne zimní obrázek žák dokáže vlastními slovy popsat svůj výrobek žák dokáže vyzdvihnout a pochválit výrobek ostatních	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
2 minuty	Přivítání a motivace	
5 minut	Skládání obrázku	Žáci skládají libovolný obrázek na téma zima.
3 minuty	Reflexe	Každý řekne, proč má právě takový obrázek, jaký má.

ROZDĚLENÍ: Žáky nerozdělujeme. Každý pracuje sám.

MOTIVACE: Zanedlouho k nám přiletí zima. Abychom se před ní ubránili, musíme vyrobit z novin obrázek, aby nás zima netrápila a nenechala umrznout.

POPIS: Žáci dostanou list novin. Musejí z něho bez stříhání, pouze trháním vyrobit obrázek se zimní tematikou. Obrázek prezentují před ostatními a ti se snaží uhodnout, co to je.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci si dávali záležet, aby bylo poznat, co obrázek představuje. Některé motivy se opakovaly, protože žáci seděli v kroužku a mohli nahlížet k ostatním.

REFLEXE UČITELE: Žáci se snažili být při tvoření kreativní a dařilo se jim. Část obrázků, hlavně u mladších se opakovala. I bez použití jakýchkoliv pomůcek se obrázkům dařilo dát správný tvar a při hádání všichni poznávali, o jaký obrázek se jedná.

16. CHYŤ SI DOMEČEK

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 9.12.2022
TÉMA: Komunikace	ČAS. NÁROČNOST: 7 minut
POMŮCKY: noviny	POČET DĚTÍ: 16
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 8/16
VÝUKOVÝ CÍL: žák spolupracuje s celou třídou žák navrhne řešení žák komunikuje se spolužáky	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
1 minuta	Motivace	
4 minuty	Chytání domečku	Domeček si žáci postaví z novin, ale nestoupají na ně.
1 minuta	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky nerozdělujeme, pracují jako celek.

MOTIVACE: Jsme v pustém lese. Domečky v něm nám začínají kvůli silnému větru odlétat a my se musíme někde schovat a zároveň se dostat ze strašidelného lesa pryč. Pojd'me se vydat na společnou výpravu a dostat se z lesa ven.

POPIS: Žáci si z novin vytvoří domeček, který si postaví ve vymezeném prostoru. Žáci se pohybují po prostoru a na zapískání si najdou libovolný domeček a postaví se za noviny. Vyučující říká, kolik žáků má být v jednom domečku. Na poslední zapískání musejí být v jednom domečku všichni.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci reagovali moc dobře a skupinky v daném počtu zvládly vytvořit moc pěkně. S přibývajícím číslem byla realizace domečků těžší a záleželo na správné domluvě.

REFLEXE UČITELE: Žáci hned na začátku aktivity pochopili, že půjde především o komunikaci. Žáci při čtenějším opakování přicházeli na systém a po zapískání se snažili vyhledat domeček co nejrychleji. S přehledem si vzájemně pomáhali a bezpečně se shlukovali u domečků.

17. KRUH KAMARÁDSTVÍ

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 10.12.2022
TÉMA: Kamarádství	ČAS. NÁROČNOST: 5 minut
POMŮCKY: lano	POČET DĚTÍ: 18
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: celek
VÝUKOVÝ CÍL: žák věří spolužákům žák zhodnotí spokojenost se svým výkonem	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
1 minuta	Motivace	
2 minuty	Kruh	Žáci si musí důvěřovat.
1 minuta	Reflexe	Pokud se kruh povede, pochválíme třídu za důvěru a spolupráci.

ROZDĚLENÍ: Žáky nerozdělujeme, pracují jako celek.

MOTIVACE: Jsme na opuštěném ostrově, kde musí věřit jeden druhému. Mezi trosečníky koluje pověst, kde se podle příběhu vytvoří kruh, který přivolá pomoc a trosečníky vysvobodí. Pojďme se také zkusit vysvobodit a dostat se z opuštěného ostrova pryč.

POPIS: Žáci stojí v kruhu a každý se drží lana. Na pokyn vyučujícího se všichni položí na zem a snaží se udržet lana.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci byli uvedeni do nelehké pozice, kde každý musel spoléhat na každého. Jeden udělá špatný pohyb a všichni jsou na zemi. Podařilo se a důvěra byla potvrzena.

REFLEXE UČITELE: Žáci si v tento okamžik museli naplno věřit. Při prvním pokusu se žáci malinko báli a pohyby byly nejisté, ale při druhém pokusu to bylo dokonalé. Žáci si věřili a vznikl jim kruh kamarádství.

18. PIZZA

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 12.12.2022
TÉMA: Spolupráce	ČAS. NÁROČNOST: 8 minut
POMŮCKY: žádné	POČET DĚTÍ: 18
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: celek
VÝUKOVÝ CÍL: žák spolupracuje s ostatními žák vymyslí vlastní surovinu na pizzu žák zvládne respektovat pokyny	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
1 minuta	Motivace	
5 minut	Pečení pizzy	Žáci musí poslouchat vedoucího, aby byl tým sehraný.
1 minuta	Reflexe	Pochválíme za spolupráci.

ROZDĚLENÍ: Žáky nerozdělujeme, pracují jako celek.

MOTIVACE: Zahrajeme si na pizzaře. Máte rádi pizzu? My si takovou pizzu společně uděláme. Připravte si ruce a dáme se do práce.

POPIS: Žáci si sednou do kroužku, provedou sed roznožný a sednou si za spolužáka tak, aby si navzájem dosáhli na záda. Jejich úkolem je vytvořit pizzu. Nejprve si žáci udělají těsto (mačkání na zádech), potom těsto rozválejí a naposledy potřou kečupem (přejíždění dlaněmi po zádech). Následně se střídají žáci a vymyslí pohyb a surovinu, kterou na pizzu přidají: např. salám („plácání“, dlaní po zádech), ananas (dloubání prstem). Hotová pizza se dá péct (žáci si lehají na záda spolužáka před sebou). Když pizza hotová sedají si a sní jí. Protože se jí přejedli, lehají si na spolužáka za sebou.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Z výrazu žáků můžeme usoudit, že byli nadšení. Ve společném hodnocení ocenili všichni žáci vzájemnou domluvu a spolupráci. Žáci by uvítali, kdyby tato aktivita byla zařazována do hodin častěji.

REFLEXE UČITELE: Žáci využili pestrou škálu surovin, které se dají využít při pečení pizzy. Během aktivity na sebe žáci moc pěkně reagovali a vymýšleli nové věci, které propracovali do detailu. Žákům nevadil kontakt na konci aktivity a snažili si navzájem pomáhat.

19. DIVOKÁ ŘEKA

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 14.12.2022
TÉMA: Spolupráce	ČAS.NÁROČNOST: 10 minut
POMŮCKY: noviny	POČET DĚTÍ: 16
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 4
VÝUKOVÝ CÍL: žák komunikuje se svou skupinou žák dokáže vymyslet strategii žák umí překonat překážky žák zhodnotí výkon celé skupiny	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
3 minuty	Motivace a rozdělení do skupin	Žáci si přiřazené číslo ukáží na prstech.
5 minut	Přecházení řeky	Žáky můžeme navádět, jak mohou postupovat.
1 minuta	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky postavíme do řady a rozdáme čísla od 1 do 4. Poté stejná čísla tvoří skupinu.

MOTIVACE: Stávají se z nás domorodci v Africe. Bohužel je známo, že v řece se vyskytuje spousta nebezpečných ryb. Naším úkolem je řeku překonat. Noviny pro nás představují kameny, přes které se dostaneme z jednoho břehu na druhý.

POPIS: Žáky rozdělíme do skupin. Každá skupina dostane tři listy novin. Za pomoci novin se všichni najednou musejí přesunout z jedné části tělocvičny na druhou. Během přecházení musejí používat pouze noviny, které představují kameny. V průběhu cesty nesmí nikdo stát mimo noviny.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci se u aktivity hodně zapotili. Chvilkami bylo všechno postavené na jejich komunikaci a když nebyla, celá skupina se utopila. Žáci během první části přišli na taktiku, kterou následně použili.

REFLEXE UČITELE: Žáci museli hodně komunikovat a domlouvat se na správném postupu. Nakonec si ale každá skupina našla svou taktiku. Žáci spolu komunikovali a navzájem si pomáhali. Překonali divokou řeku a nedošlo k žádným neshodám.

20. BINGO

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 19.12.2022
TÉMA: Zima	ČAS. NÁROČNOST: 8 minut
POMŮCKY: kovová víčka, obrázky, hrací pole (příloha č. 9a+9b)	POČET DĚTÍ: 18
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 9
VÝUKOVÝ CÍL: žák dokáže rozmístit víčka žák pojmenuje jednotlivé obrázky žák spolupracuje ve dvojici žák dokáže uznat porážku	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
2 minuty	Motivace a rozdělení	
4 minuty	Hra	Žáci si sami staví hrací pole.
1 minuta	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáci mají na lístečku pohyb, který předvádí a tím najdou druhého do dvojice.

MOTIVACE: Na chvíli se z nás stanou hráči Binga. Zkusíme, jaké štěstí nám bude při hře přáno.

POPIS: Žáci si ve dvojici rozmístí devět víček po hracím poli v libovolném pořadí. Vyučující tahá víčka s obrázky z nádoby a žáci si obrázek s víčkem otočí. Kdo má tři obrázky v řadě nebo sloupečku, má bingo.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Z pozorování můžeme říci, že žáky aktivita nadchla. Hra byla velmi rychlá a záleželo na náhodě, jak kdo zrovna postavil víčka s obrázky do hracího pole. Dvojice se na uspořádání domluvily bez větších problémů.

REFLEXE UČITELE: Žáci reagovali moc dobře. Na uspořádání se všichni domluvili. Během hry si žáci nevyčítali špatné umístění, ale doufali ve správný los. Aktivita se dělala dvakrát a pokaždé žáky bavila, jako by to bylo poprvé.

21. SIRKOVÁ SLOVA

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 20.12.2022
TÉMA: Vánoce	ČAS. NÁROČNOST: 10 minut
POMŮCKY: sirky	POČET DĚTÍ: 14
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 7
VÝUKOVÝ CÍL: žák spolupracuje ve dvojici žák složí slovo za pomoci sirek žák navrhne další příklady pro skládání nového slova	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
3 minuty	Motivace a rozdělení do skupin	Upozorníme, že sirky nebude nikdo zkoušet zapalovat.
5 minut	Skládání slov	Žáci skládají nejprve VÁNOČNÍ CUKROVÍ, a poté si vymyslí vlastní slovo spojené s Vánoci.
1 minuta	Reflexe	Žáci říkají slova, která mají spojené s Vánoci.

ROZDĚLENÍ: Žáci si losují z nádoby kaštiny. Stejně barvy kaštanů patří k sobě a tvoří dvojici.

MOTIVACE: Přišli jste na návštěvu k vaší staré tetičce. Zjistili jste, že tetička je neslyšící a musíte ji poprosit o vánoční cukroví pro babičku. U tetičky nenajdete papír ani propisku. Jediné, co má tetička doma, jsou sirky. Vezmete si je a slovo napíšete pomocí nich.

POPIS: Žáci dostanou do dvojice krabičku sirek a musejí s nimi napsat vzkaz VÁNOČNÍ CUKROVÍ.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci spolupracovali ve dvojici bez problémů. Řekli si, kdo bude co dělat a fungovalo to. Žáci se shodli i na dalším slově. Žáci uvítali malé skupinky, protože práce i domluva tím pádem byla rychlejší.

REFLEXE UČITELE: Žáci jsou velice vynalézaví. Rozdělili si role tak, že každý stavěl jedno slovo nebo se doplňovali. Při tvoření vlastního slova se žáci domluvili na jednom společném. Rozdělení bylo na dvojice ideální, ve větším počtu by totiž mohlo dojít k neshodám.

22. PROVÁZKOVÁ KOMETA

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 6.1.2023
TÉMA: Tři králové	ČAS. NÁROČNOST: 15 minut
POMŮCKY: pastelka, pracovní list, provázek (příloha č. 11)	POČET DĚTÍ: 18
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 9
VÝUKOVÝ CÍL: žák navrhne postup při práci s provázkem žák respektuje postup druhého žák spolupracuje ve dvojici	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
3 minuty	Přivítání a motivace	
2 minuty	Rozdělení do skupin	
2 minuty	Povídání o Třech králích	V kroužku si žáci společně přečtou o Třech králích (kdo jsou, odkud jsou).
5 minut	Vybarvování komety	Žáci si mohou vzít libovolnou barvu pastelky.
3 minuty	Skládání s provázkem	Rychlejší mohou za provázku složit jiné tvary (korunu, jesle)

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme do dvojic. Jeden z dvojice dostane lísteček s anglickým slovíčkem a druhý s českým. Jejich úkolem je slova říkat nahlas a navzájem se najít.

MOTIVACE: Dnes se na chvíli staneme mudrci. Víte, kdo je to mudrc? Že ne? Tak to musíme napravit.

POPIS: Žáci si nejprve společně v kroužku povídají o Třech králích. Poté dvojice dostanou pracovní list, kde musejí pouze s jednou pastelkou, kterou drží oba najednou, vybarvit části s kolečkem. Vznikne jim kometa. Kometu musejí postavit také za pomoci provázku.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Ze začátku žákům trvalo než si zvykli, že pastelku drží dva. Později se to lepšilo, ale stejně to pro ně nebyl příjemný pocit. Spolupráce fungovala dobře, vše si vyřešili a kometu z provázku složili už bez menších problémů.

REFLEXE UČITELE: Žáci byli dost neuvolnění. Bylo vidět, že každý ztratil svou svobodu a musí spoléhat i na druhého z dvojice. Nakonec se ale všichni rozkoukali a kreslení šlo všem pěkně.

23. PŘESMYČKOVÉ OŘECHY

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 6.1.2023
TÉMA: Tři králové	ČAS. NÁROČNOST: 20 minut
POMŮCKY: ořechy s písmeny, papír, tužka (příloha č. 12a+12b)	POČET DĚTÍ: 18
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 3
VÝUKOVÝ CÍL: žák poskládá písmena ve smysluplné slovo žák navrhne postup pro vyřešení úkolu žák zvládne vysvětlit jednotlivá slova žák předvede písmeno podle domluvy	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
2 minuty	Přivítání	
3 minuty	Motivace a rozdělení do skupin	
5 minut	Řešení přesmyček	Žáci staví slova z ořechů.
5 minut	Skládání slova	Žáci ostatním předvádí slovo za pomoci svých těl.
5 minuty	Reflexe	V kroužku si vysvětlíme slova.

ROZDĚLENÍ: Žáci si vyberou z nádoby knoflíky. Stejná barva knoflíků je pro skupinu.

MOTIVACE: Dnes mají chodit Tři králové. Bohužel jim uteklo z textu několik slov a písmena se pomíchala. Teď je králové nedokážou poskládat, pojďme jim pomoci, aby se dostali včas do cíle.

POPIS: Žáci dostanou pracovní list s přeházenými písmeny. Po třídě budou rozmístěné ořechové skořápky s písmeny a jejich úkolem bude ze skořápek složit slovo, které pak zapíšou do pracovního listu. Jedno slovo bude v každé skupině chybět a skupina ho musí za pomoci svých těl předvést.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci si dávali záležet. Ořechové skořápky skládali pečlivě a slova jim vznikala hned. Žáci následně museli uhádnout slovo podle zadání jiné skupiny, ale i s tím si poradili.

REFLEXE UČITELE: Žáci pracovali naplno. V závěru si stěžovali, že slov už je hodně a že už to není tak zábavné jako na začátku. Slova složili všichni. Žáci si společně neznámá slova v kroužku vysvětlili.

24. ZIMNÍ SKLÁDANKA

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 9.1.2023
TÉMA: Zima	ČAS. NÁROČNOST: 15 minut
POMŮCKY: rozstříhané obrázky, papír, tužka (příloha č. 13)	POČET DĚTÍ: 19
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 6
VÝUKOVÝ CÍL: žák dokáže poskládat obrázek žák pojmenuje obrázek žák vymyslí básničku spojenou s obrázkem žák dokáže recitovat vlastní báseň	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
3 minuty	Motivace a rozdělení	
4 minuty	Skládání obrázku	Žáci mohou skládat obrázek kdekoliv.
5 minut	Vymýšlení básničky	Žáci básničku píšou na papír.
2 minuty	Reflexe	Žáci recitují svou básničku.

ROZDĚLENÍ: Žákům dáme rozstříhané krátké věty, které dané trojice spojí.

MOTIVACE: Vítr žákům druhého ročníku rozfoukal části obrázků a oni je nemohou složit. Pojdme jim pomoci obrázky poskládat a složit k tomu pěknou básničku, aby žáky nemrzelo, že obrázky nemohli kvůli větru složit.

POPIS: Žáky rozdělíme do trojic a každý dostane znak pro svůj rozstříhaný obrázek. Ten je rozmístěn po třídě a žáci si musí všechny dílky najít. Obrázek následně složí a k obrázku žáci musejí vymyslet krátkou báseň, kterou poté odrecitují před ostatními a doplní ji o jednoduché kroky.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci spolupracovali ve trojicích bez problémů. Jednotlivé skupinky se domluvily na postupu a komunikace probíhala v pořádku. Žáci ocenili básničky druhých a pochválili prvky, které se jim v básničce líbily.

REFLEXE UČITELE: Žáci na zadání pracovali pěkně. Domluvili se, kdo bude co dělat a celý čas proběhl v poklidu. Při recitaci žáci ocenili práci druhých.

25. KOLÍČKOVÉ SKLÁDÁNÍ

ŠKOLA: ZŠ Začít spolu	DATUM: 16.1.2023
TÉMA: Abeceda	ČAS. NÁROČNOST: 10 minut
POMŮCKY: PET víčka s písmeny/slovy, kolíčky (příloha č. 14)	POČET DĚTÍ: 18
UČITEL: Adriana Michalová	POČET SKUPIN: 5
VÝUKOVÝ CÍL: žák komunikuje se skupinou žák navrhne správný postup žák zhodnotí spokojenost se svou prací	

ČAS	NÁPLŇ VÝUKY	POZNÁMKY
1 minuta	Přivítání	
2 minuty	Motivace a rozdělení do skupin	Žáky rozdělíme po třídách.
5 minut	Sběr a skládání lístečků	Žáci pracují pouze s kolíčkem.
2 minuty	Reflexe	

ROZDĚLENÍ: Žáky rozdělíme podle ročníků.

MOTIVACE: Zahrajeme si na houbaře. Houbaři mají po lese spoustu hub, které musejí posbírat než přijdou zvířata a všechny houby sní. Jako správný houbař musíme umět houby roztrždit. Pojd'me houbařům pomoci.

POPIS: Žáci jsou rozděleni do pěti skupin. Každá skupina dostane dva kolíčky a barvu, kterou budou sbírat. Víčka se slovy nebo písmeny jsou rozmístěna po třídě. Úkolem každé skupiny je víčka posbírat s pomocí kolíčku a následně je seřadit podle abecedy.

ZPĚTNÁ VAZBA ŽÁKŮ: Žáci si rozdělili úkoly a střídali se v půjčování kolíčků. Ten, kdo nesebíral víčka se snažil přemýšlet, kde dané slovo nebo písmeno bude. Na závěr si všichni sedli, dva manipulovali s kolíčkem, ostatní radili a pomáhali se správným řazením.

REFLEXE UČITELE: Žáci byli velice pečliví a práci si rozdělili. Každá skupina měla jiný systém, ale všichni měli správně poskládáno. Velkou pochvalu by si zasloužili prvňáčci, kteří moc pěkně spolupracovali a jako první měli správně poskládáno.

5 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ A DISKUSE

V této kapitole jsou shrnuty výsledky odpovědí pro výzkumnou otázku, která byla zadána na začátku práce. Částečně máme odpovědi ze sociometrického šetření, ale doplňující informace jsou od žáků a hlavně vyučujících. Otázka zněla: Jaké mohou mít psychomotorické činnosti vliv na rozvoj komunikačních a sociálních kompetencí?

Když se podíváme na zlepšení komunikačních vazeb, byl u žáků zaznamenán velký posun. Z rozhovoru s vyučujícími máme velmi pozitivní ohlas. Paní učitelky mi potvrdily, že komunikace mezi žáky se výrazně zlepšila, a to i v době mimo vyučování. Žáci nyní dokáží komunikovat před skupinou žáků a při práci ve skupinkách se bez obtíží domluví.

Paní učitelky se shodují, že využití psychomotorických činností bylo v hodinách velmi prospěšné a nejen z pohledu sociálních a komunikačních kompetencí, ale rozvíjely se i další kompetence. Dále mi slíbily, že budou pokračovat a zařazovat psychomotorické činnosti, aby zdokonalovaly klíčové kompetence i nadále.

Ze sociogramu můžeme vyčíst, že se po realizaci psychomotorických aktivit změnila vazba u několika žáků. Žáci si rozšířili okruh přátel a vznikly nové vazby. Všechny tři paní učitelky se shodly, že plnění psychomotorických činností donutilo žáky překonat bariéru a spolupracovat na zadaném úkole s každým, kdo k tomu byl určen. To vedlo ke splnění zadaného úkolu a také k možnému vzniku nových kamarádských vazeb. Při vyhodnocování sociogramu jsem pracovala s dalšími okolnostmi, které by mohly narušit objektivní výsledky. Jedná se o situace, kdy žáci během 3 měsíců mohli projít společenskou zkušeností nebo přirozeným vývojem skupiny. Tyto vlivy jsem sledovala a eliminovala je.

V prezentovaném výzkumu jsme se věnovali skupině žáků a to z pohledu rozvíjení klíčových kompetencí. Nejvíce jsme se zaměřili na zlepšování sociálních kompetencí a rozvoj komunikačních schopností. Výzkumný soubor tvořilo 22 žáků, kteří navštěvují 1. stupeň základní školy. Žáci spolu tráví čas během ranního kruhu, přestávek, při obědě a po vyučování, jinak jsou rozděleni podle tříd.

V první fázi vyplňování dotazníku se žáci vyšších ročníků seznamovali s žáky prvního ročníku a vztahy prozatím nebyly prohloubeny natolik, aby vznikly hlubší vazby. Většina žáků napsala jedno jméno, jen výjimečně někdo napsal dvě. Ve druhé fázi bylo vyplňování dotazníků mnohem pestřejší a žáci se s jednotlivými jmény více rozepsali. V průběhu výzkumu bylo možné sledovat nově vznikající kamarádství. V sociogramu nám vyšlo, že se vazby mezi

jednotlivými žáky rozšířily. Mohlo k tomu vést několik faktorů, které byly eliminovány a víme, že psychomotorické činnosti napomohly k prohloubení těchto vazeb. Zajímavé je, že mnoho žáků během aktivit spolupracovalo s žákem, se kterým si dříve nenašli cestu a nyní práce fungovala.

Z výzkumu si také můžeme všimnout, že se žáci zlepšili v komunikaci. Komunikace mezi žáky a vyučujícími se posunula pozitivním směrem. Žáci společně komunikují o přestávkách, v hodinách si pomáhají a s vyučujícími se domluví na daném problému. Z pozorování mohu potvrdit, že tyto faktory na začátku výzkumu byly velmi omezené, ale po celém výzkumu se komunikace zlepšila natolik, že žákům nečiní problém spolupráce ani komunikace mezi sebou.

Během plnění jednotlivých psychomotorických činností si žáci zlepšovali svou jemnou motoriku. Velký viditelný posun byl především u chlapců, kterým jemná motorika činila obtíže. S přibývajícím počtem zrealizovaných aktivit se tento proces posunul, chlapci si pomalu zlepšovali a jemná motorika se stávala jejich kamarádem nežli nepřitelem.

Adamírová (2006, 2010) a Blahutková (2003, 2007) ve svých knihách zaměřených na psychomotoriku píšou, že psychomotorické činnosti napomáhají rozvíjet mnoho potřebných funkcí. S jejich tvrzením musím souhlasit a při ověřování vím, že se u žáků zlepšilo mnoho věcí. Jako velký posun беру sociální vztahy, komunikaci, ale nesmíme opomenout na další klíčové kompetence, které se zlepšily. Jsou to kompetence k učení, pracovní nebo materiální. U žáků se v mnoha případech změnil vztah k pohybu a aktivity plnili s nadšením.

Podle Krejčířové a Langmeiera (2006) je mladší školní věk ohraničen vstupem do školy až do ukončení prvního stupně. Tito žáci mají velké spektrum dovedností a schopností, které musejí zvládnout. Kvůli psychomotorickým činnostem jsem musela zohlednit věk jednotlivých žáků, protože každý byl na jiné úrovni, i když se věkově moc nelišili. Psychomotorické aktivity tuto rozmanitost podporují a hledají společnou cestu pro všechny. Tento znak se mi na psychomotorice velmi líbí a podporuji ho.

Vzhledem k velmi úspěšné realizaci psychomotorických činností jsem rozhodnuta, že činnosti budu zařazovat i já ve své budoucí pedagogické praxi.

6 ZÁVĚR

Svou diplomovou práci jsem zaměřila a propojila třemi tématy: psychomotorikou, klíčovými kompetencemi a mladším školním věkem. Mým cílem bylo seznámit a informovat čtenáře co nejpodrobněji o těchto tématech a prostudovat odbornou literaturu.

Cílem diplomové práce bylo navrhnout a ověřit psychomotorické činnosti zaměřené na komunikativní a sociální kompetence u žáků na 1. stupni základní školy.

Teoretická část se v úvodní kapitole podrobně věnuje psychomotorice. Je zde popsáno postavení psychomotoriky, její vývoj a uplatnění. Ústřední část je zaměřena na klíčové kompetence, především komunikaci a sociální vztahy, které jsem si zvolila ke svému zkoumání při praktické části. V poslední teoretické části se zaměřujeme na mladší školní věk. Je to skupina se kterou pracujeme, a proto je nutné znát vývoj a charakteristické znaky této věkové skupiny.

V praktické části jsem navrhla a ověřila 25 psychomotorických aktivit, které se dají využít ve všech předmětech. Hry se dají využít v různých interakčních formách. Můžeme zvolit skupinovou práci nebo práci ve dvojici. Žáci při aktivitách rozvíjejí jednotlivé klíčové kompetence.

Aktivity jsem ověřila na základní škole Začít spolu během ranního kruhu. Jednalo se o žáky prvního stupně. Činnosti nemají pevně danou strukturu, proto si je každý může obměnit dle svého uvážení.

Součástí mé práce bylo sociometrické šetření. Šetření mi pomohlo k orientaci zlepšení vztahů ve třídě a názorné posouzení vhodně zvolených aktivit. Sociometrické šetření jsem zaznamenala a popsala podrobně ve výsledkové části.

Cíl diplomové práce byl splněn. Zjistila jsem, že za pomoci psychomotorických aktivit, které byly zařazovány do ranního kruhu, se zlepšily vybrané klíčové kompetence. Žáci si na základě pravidelného plnění aktivit zlepšili vztahy ve skupině, dokážou spolu lépe komunikovat a každému se rozšířil okruh kamarádů.

6.1 Doporučení pro praxi

Psychomotorické aktivity přispívají k rozvoji klíčových kompetencí. Aktivity nezaberou tolik času a pro zlepšení školního klimatu je to velice užitečné. Z mých získaných informací a zkušeností mohu doporučit dodržovat následující body:

- Zařazovat do výuky psychomotorické činnosti dvakrát týdně.
- Dbát na správný výběr aktivity, jak z časového, tak věkového hlediska. Nevhodně zvolená aktivita s sebou přináší negativní prožitek.
- Využívat aktivity nesoutěživého charakteru, aby každý zažil úspěch bez ohledu na výkon.
- Náhodně uspořádat skupiny, aby si každý zkusil pracovat se všemi spolužáky.
- Sdílet v kolektivu prožitky, názory a vlastní pocity.

REFERENČNÍ SEZNAM

Knižní zdroje a články:

Adamírová, J. (2006). *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV.

Adamírová, J. & kol., (2010). *Psychomotorika: speciální učební text. 1. vyd.* Česká asociace Sport pro všechny.

Belz, H. & SIEGRIST, M. (2001). *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení: východiska, metody, cvičení a hry*. Portál.

Bělecký, Z. (2007). *Klíčové kompetence v základním vzdělávání*. Praha, Výzkumný ústav pedagogický.

Blahutková, M. & Koubová, J. (1995). *Psychomotorika aneb prožitek z pohybu*. Oddělení inovačních a rozvojových programů CDVU MU Brno.

Blahutková, M. (2003). *Psychomotorika*. Masarykova univerzita.

Blahutková, M., Klenková, J. & Zichová, D. (2005). *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti. 1. vyd.* Masarykova univerzita.

Blahutková, M., Küchelová, Z., Nasdolska, A. & Sližik, M. (2007). *Psychomotorika pro tebe 1. vydání*. Akademické nakladatelství CERM, s. r. o.

Blahutková, M. & kol., (2008). *Psychomotorická terapie, 1. vyd.* Masarykova univerzita.

Blahutková, M., Jonášová, D. & Ošmera, M. (2015). *Duševní zdraví a pohyb. 1. vydání*. Akademické nakladatelství CERM, s.r.o.

Čapek, R. (2010). *Třídní klima a školní klima*. Grada.

Dvořáková, H. & Michalová, Z. (2004). *Využití psychomotoriky ve škole*. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

Gavora, P. (1996). *Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Paido.

Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido.

Gracmanová, H. (2008). *Klima školy*. Olomouc: Hanex.

- Hálková, J. & kol., (2004). *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební texty*. 3. vyd. Česká asociace Sport pro všechny.
- Herm, S. (1994). *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický vývoj dětí v mateřské škole*. Portál.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. 1. vyd. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Kodým, M. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: SPN.
- Krejčířová, D. & Langmeier, J. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. vyd. 1. Portál.
- Kurtz, L. A. (2015). *Hry pro rozvoj psychomotoriky: pro děti s ADHD, autismem, smyslovým postižením a dalšími handicapami*. Portál.
- Nakonečný, M., (1999). *Sociální psychologie*. 1.vydání. Academia.
- Skalková, J. & kol., (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu: vysokošk. učebnice pro studenty filozof. a pedagog. fakult*. 1. vyd. SPN.
- Szabová, M. (1999). *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let*. Portál.
- Šafránková, D. (2011). *Pedagogika*. Vyd. 1. Grada.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Portál.
- Vymětal, J. (2008). *Průvodce úspěšnou komunikací: efektivní komunikace v praxi*. 1. vyd. Grada.

Seznam internetových zdrojů a časopisů:

Baráková, A. (2021). *Psychomotorické hry motivované vyučovacími předměty na 1. stupni ZŠ* [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Dostupné z <https://theses.cz/id/icce2g/>

Bednářová, Z. (2015). *Netradiční pomůcky a jejich využití v psychomotorických hrách na 1. stupni základní školy* [Diplomová práce, Univerzita Palackého]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/ttkud5/>

Bedřichová, I. (2014). *Psychomotorické pohybové aktivity zaměřené na rozvoj sociální oblasti dětí staršího školního věku* [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/dlzp/>

Bodečková, M. (2017). *Využití psychomotorických aktivit u dětí předškolního věku* [Bakalářská práce, Univerzita Palackého]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/oxgb65/>

Brabcová, I. (2007). *Psychomotorické hry s využitím netradiční pomůcky ve výuce na 1. stupni ZŠ* [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/6bjzba/>

Chlebušová, M. (2021). *Sociometrický profil třídy 2.stupně v procesu inkluze na základní škole* [Diplomová práce, Univerzita Palackého]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/b9uudy/>

Zdroje obrázků v přílohách

Příloha č. 2: Halloweenské obrázky (třída + lavice)

- Halloween 1 – *Depositphotos.com* [online]. [cit. 2023-02-24]. Dostupné z: <https://cz.depositphotos.com/2261378/stock-illustration-various-halloween-images-5.html>.
- Halloween 2 – *Depositphotos.com* [online]. [cit. 2023-02-24]. Dostupné z: <https://cz.depositphotos.com/6775530/stock-illustration-halloween-images-collection.html>.
- Halloween 3 – *Depositphotos.com* [online]. [cit. 2023-02-24]. Dostupné z: <https://fr.depositphotos.com/161252074/stock-illustration-halloween-set-witch-hat-caldron.html>.

Příloha č. 3: Svíčky s příklady

- Svíčka – *Clip art mag* [online]. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://clipartmag.com/burning-candle-drawing/>.

Příloha č. 4c: Části koně

- Kůň – *Skrblik.cz* [online]. [cit. 2023-02-24]. Dostupné z: <https://www.skrblik.cz/navod/jak-nakreslit-kone>.

Příloha č. 5a: Povolání pantomima + příloha č. 6: Pexeso povolání

- Pexeso povolání – *ProMaminky.cz* [online]. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/kreativni-dilna/pracovni-listy-pro-rozvoj-rci-414/obrazky-povolani-4076>.

Příloha č. 5b: Puzzle na pantomimu

- Puzzle – *Omalovánky.name* [online]. [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://k-vytisknuti.omalovanky.name/ruzne/puzzle.php>

Příloha č. 7b: Obrázky na kolíčky

- Sirka – *Vecteezy* [online]. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.vecteezy.com/vector-art/354700-matches-vector-icon>
- Svíčka – *Pinterest* [online]. [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/552957660482989315/>
- Věvec – *Pinterest* [online]. [cit. 2023-03-10]. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/112167846955427787/>
- Mikuláš – *Národní.net* [online]. [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: <https://narodni.net/blagdan-pjesme-za-svetog-nikolu-ili-nikolinje/>
- Cukroví – *Salve: ZŠ Salvator* [online]. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.zs-salvator.cz/data/public/Salve-vanocni-2017.pdf>
- Koření – *iStock* [online]. [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: <https://www.istockphoto.com/cs/vektor>

Příloha č. 9a: Bingo obrázky

- Perníček – *Potetuj.cz* [online]. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://potetuj.cz/svatky-a-prilezitosti/638-pan-pernicek-vanocni-tetovacka-pro-deti.html>
- Anděl – *Depositphotos* [online]. [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://cz.depositphotos.com/49595315/stock-illustration-cartoon-angel-with-trumpet.html>

- Vločka – *Pinterest* [online]. [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/305189312223211002/>
- Sáňky – *Publicdomainvectors.org* [online]. [cit. 2023-02-11]. Dostupné z: <https://publicdomainvectors.org/cs/volnych-vektoru/drevene-sanky>
- Skřítek – *Depositphotos.com* [online]. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://gr.depositphotos.com/51789753/stock-illustration-elf-cartoon-illustration.html>
- Dárky – *Fototapeta.cz* [online]. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://fototapeta12.cz/cs/kreslene-deti/8050-kresleny-darky.html>
- Vánoční strom – *Superia.cz* [online]. [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: https://obrazky.superia.cz/vanoce/vanocni_stromek-800.php
- Sob – *Planeta dziecka* [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://planetadziecka.pl/kolorowanki-sob/>
- Kapřík – *Tiko dekorace* [online]. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://tiko-dekorace.cz/produkt/vesely-kaprik/>
- Sněhulák – *Publicdomainvectors.org* [online]. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://publicdomainvectors.org/cs/volnych-vektoru/snehulak-kresba>
- Zvonečky – *Superia.cz* [online]. [cit. 2023-02-13]. Dostupné z: <https://obrazky.superia.cz/vanoce/zvonecky-800.php>
- Cukroví – *Babyonline.cz* [online]. [cit. 2023-02-11]. Dostupné z: <https://www.babyonline.cz/akcni-svet-deti/basnicky/vanocni-basnicky>

Příloha č. 13: Obrázky zimy

- Zima 1 – *Top Vánoce.cz* [online]. [cit. 2023-02-24]. Dostupné z: <https://www.topvanoce.cz/kreslene-vanocni-obrazky/>.
- Zima 2 – *Vánoční sen.cz* [online]. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.vanocnisen.cz/vanocni-obrazky-tapety-a-pozadi/>.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - „Na výlet bych nejraději jel/a s ...“ – před

Obrázek 2 - „Na výlet bych nejraději jel/a s ...“ – po

Obrázek 3 - „Seděla bych ráda vedle ...“ - před

Obrázek 4 - „Seděla bych ráda vedle ...“ – po

Obrázek 5 - „Nejlépe se mi pracuje s ... z naší třídy.“ – před

Obrázek 6 - „Nejlépe se mi pracuje s ... z naší třídy.“ – po

Obrázek 7 - „Ve třídě si nejlépe rozumím s ...“ – před

Obrázek 8 - „Ve třídě si nejlépe rozumím s ...“ – po

Obrázek 9 - „Ve škole se nejvíce těším na ...“ – před

Obrázek 10 - „Ve škole se nejvíce těším na ...“ – po

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1a: Tabulka na skládání žaludů

Příloha č. 1b: Pojmy na žaludy

Příloha č. 2: Halloweenské obrázky (třída + lavice)

Příloha č. 3a: Svíčky s příklady

Příloha č. 3b: Záznamový arch

Příloha č. 3c: Výsledky s písmeny

Příloha č. 4a: Text o svatém Martinovi

Příloha č. 4b: Pravda/ nepravda

Příloha č. 4c: Části koně

Příloha č. 4d: Papír s číslicemi na koně

Příloha č. 5a: Povolání pantomima

Příloha č. 5b: Puzzle na pantomimu

Příloha č. 6: Pexeso povolání

Příloha č. 7a: Pracovní list Advent

Příloha č. 7b: Obrázky na kolíčky

Příloha č. 8: Mikulášské básničky

Příloha č. 9a: Bingo obrázky

Příloha č. 9b: Hrací pole na bingo

Příloha č. 10: Slovo ze sirek

Příloha č. 11: Vybarvování komety

Příloha č. 12a: Přesmyčky (pracovní list)

Příloha č. 12b: Přesmyčky (písmena do ořechů)

Příloha č. 13: Obrázky zimy

Příloha č. 14: Slova do víček

Příloha č. 15: Informovaný souhlas pro rodiče

Příloha č. 16: Záznamový arch – interview

Příloha č. 17: sociometrický dotazník

Přílohy:

Příloha č.1a: Tabulka na skládání žaludů

PODZIM

Jména: _____

K	RO
V	ROS
M	B
L	DU
S	DL
H	O
PR	ZK
PO	ZÁ
Ř	ZV

Příloha č.1b: Pojmy na žaludy

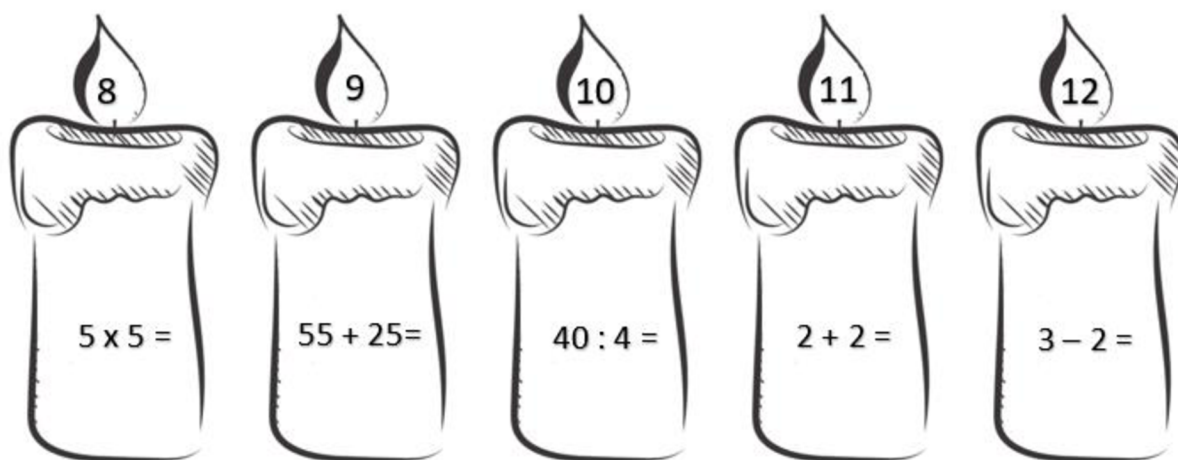
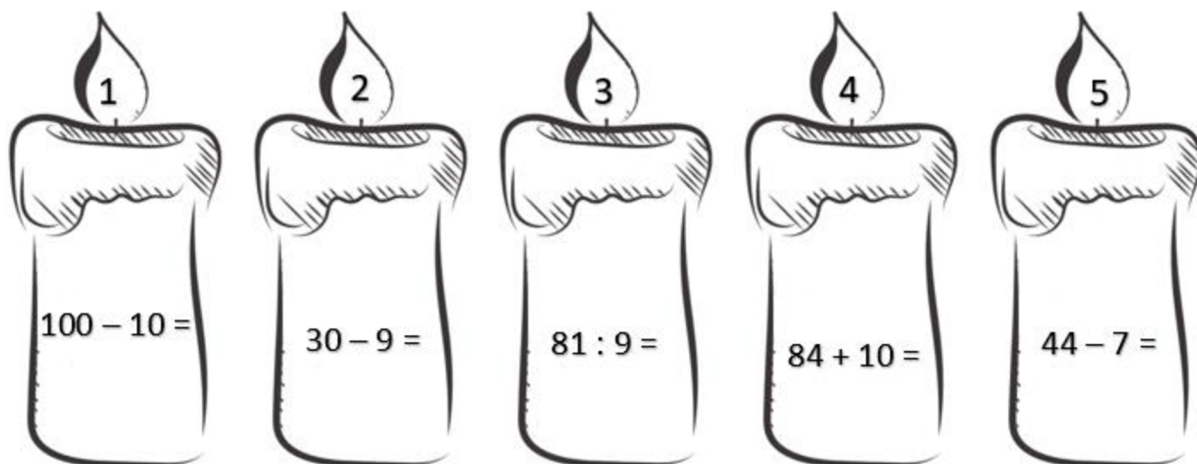
ZÁŘÍ
ŘÍJEN
LISTOPAD
MLHA
DUŠIČKY
HALLOWEEN
POUŠTĚNÍ DRAKŮ
BAREVNÉ LISTÍ
ROČNÍ OBDOBÍ
SKLIZEŇ OVOCE A ZELENINY
DLABÁNÍ DÝNĚ
ZKRACOVÁNÍ DNE
PRODLUŽOVÁNÍ NOCI
KLESÁ TEPLOTA
ODLÉTAJÍ STĚHOVAVÍ PTÁCI
VÝLOV RYBNÍKŮ
ZVÍŘATA SI DĚLAJÍ ZIMNÍ ZÁSOBY
ROSTOU HOUBY

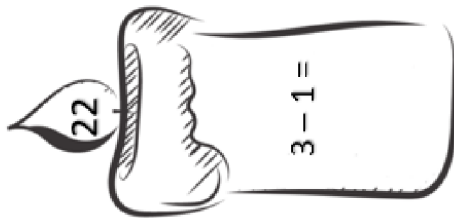
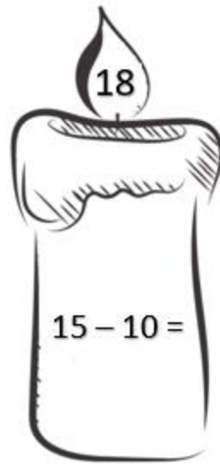
Příloha č. 2: Halloweenské obrázky (třída + lavice)





Příloha č. 3a: Svíčky s příklady





Příloha č. 3b: Záznamový arch

1	2	3	4	5	6	7

8	9	10	11	12	13	14

15	16	17	18	19	20	21	22

Příloha č. 3c: Výsledky s písmeny

21	U
7	S
5	N
0	E
2	CH
100	Ý
6	Z
40	L
80	A
37	Č
50	Y

25	P
4	Á
99	B
40	L
10	M
1	T
15	O
90	D
9	Š
94	I
20	K

SVATÝ MARTIN – SVÁTEK

SLAVÍ SE 11.LISTOPADU. SVÁTEK SVATÉHO MARTINA JE SPOJOVÁN NEJEN S PŘÍCHODEM PRVNÍHO SNĚHU, ALE TAKÉ S PRAVÝM POSVÍCENÍM A SE VŠÍM, CO K NĚMU PATŘÍ: SVATOMARTINSKÁ HUSA PODÁVANÁ S HOUSKOVÝM NEBO BRAMBOROVÝM KNEDLÍKEM A ČERVENÝM A BÍLÝM ZELÍM.

PODLE JEDNÉ Z LEGEND SE JÍ PROTO, ŽE HUSY SVATÉHO MARTINA PŘI KÁZINÍ RUŠILY, A PROTO NYNÍ ODPYKÁVAJÍ TREST NA PEKÁČI.

SVATÝ MARTIN

KDYŽ BYL MARTIN MLADÝ, STAL SE VOJÁKEM.

JEDNOU JEL NA BÍLÉM KONI DO MĚSTA A POTKAL TAM ŽEBRÁKA. BYLA MU ZIMA, A TAK MU MARTIN DAL POLOVINU SVÉHO PLÁŠTĚ, ABY SE ZAHŘÁL.

MARTINOVI SE POTOM V NOCI O TOM MUŽI ZDÁLO. V JEHO SNU SE PROMĚNIL V JEŽÍŠE.

PRO MARTINA BYL TENTO SEN DŮLEŽITÝ TAK MOC, ŽE ZAČAL VĚŘIT V BOHA.

ZVYKY A TRADICE

NA SVATÉHO MARTINA BYLO ZVYKEM POŘÁDAT **POSVÍCENÍ**. TO JE SVÁTEK, PŘI KTERÉM SE HODNĚ JÍ, PIJE A RADUJE SE. TRADIČNÍM JÍDLEM BYLA O POSVÍCENÍ HUSA. TA SE DLOUHO PŘED TÍMTO DNEM KRMILA, ABY MĚLA HODNĚ SÁDLA. ŘÍKALO SE JÍ „SVATOMARTINSKÁ“, NEBO „**POSVÍCENSKÁ**“ HUSA.

PRANOSTIKY

PŘIJEDE-LI MARTIN NA BÍLÉM KONI, METELICE ZA METELICÍ SE HONÍ.

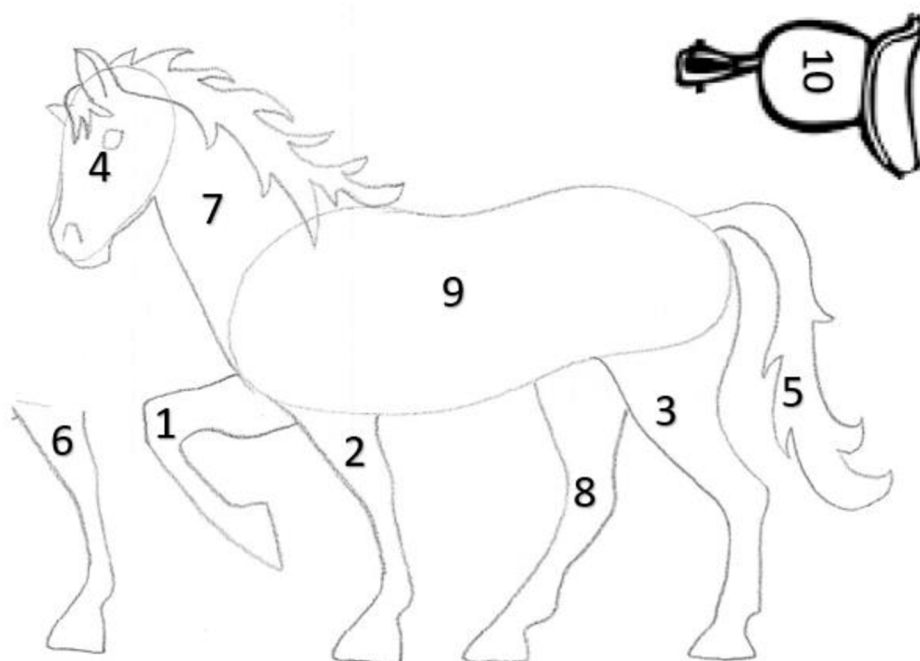
NA SVATÉHO MARTÍNKA BUDE DOBRÁ PEŘINKA. A PO SVATÉM MARTINĚ SCHOVÁME SE V PEŘINĚ.

Příloha č. 4b: Pravda/ nepravda

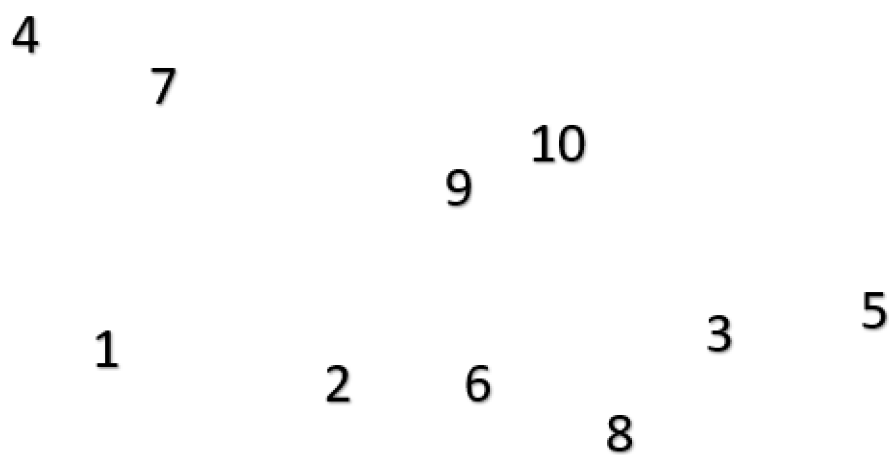
Vyberte, zda je tvrzení pravdivé/nepravdivé:

1.	11. LISTOPADU SLAVÍ SVÁTEK MARTIN.	PRAVDA	NEPRAVDA
2.	SVÁTEK SV. MARTINA JE SPOJOVÁN S PŘÍCHODEM PRVNÍHO SNĚHU.	PRAVDA	NEPRAVDA
3.	KDYŽ BYL MARTIN MLADÝ, STAL SE VOJÁKEM.	PRAVDA	NEPRAVDA
4.	MARTIN POTKALA ŽEBRÁKA A DAL MU POLOVINU PLÁŠTĚ.	PRAVDA	NEPRAVDA
5.	NA SVATÉHO MARTINA BYLO ZVYKEM POŘÁDAT POSVÍCENÍ.	PRAVDA	NEPRAVDA
6.	TRADIČNÍM JÍDLEM O POSVÍCENÍ BYLA KACHNA.	PRAVDA	NEPRAVDA
7.	TRADIČNÍM JÍDLEM O POSVÍCENÍ BYLA HUSA.	PRAVDA	NEPRAVDA
8.	HUSA SE PŘED POSVÍCENÍM KRMILA, ABY MĚLA HODNĚ SÁDLA.	PRAVDA	NEPRAVDA
9.	HUSE SE ŘÍKALO: „SVATOMARTINSKÁ“ NEBO „POSVÍCENSKÁ“ HUSA.	PRAVDA	NEPRAVDA
10.	MARTIN JEZDÍ NA ČERNÉM KONI	PRAVDA	NEPRAVDA

Příloha č. 4c: Části koně



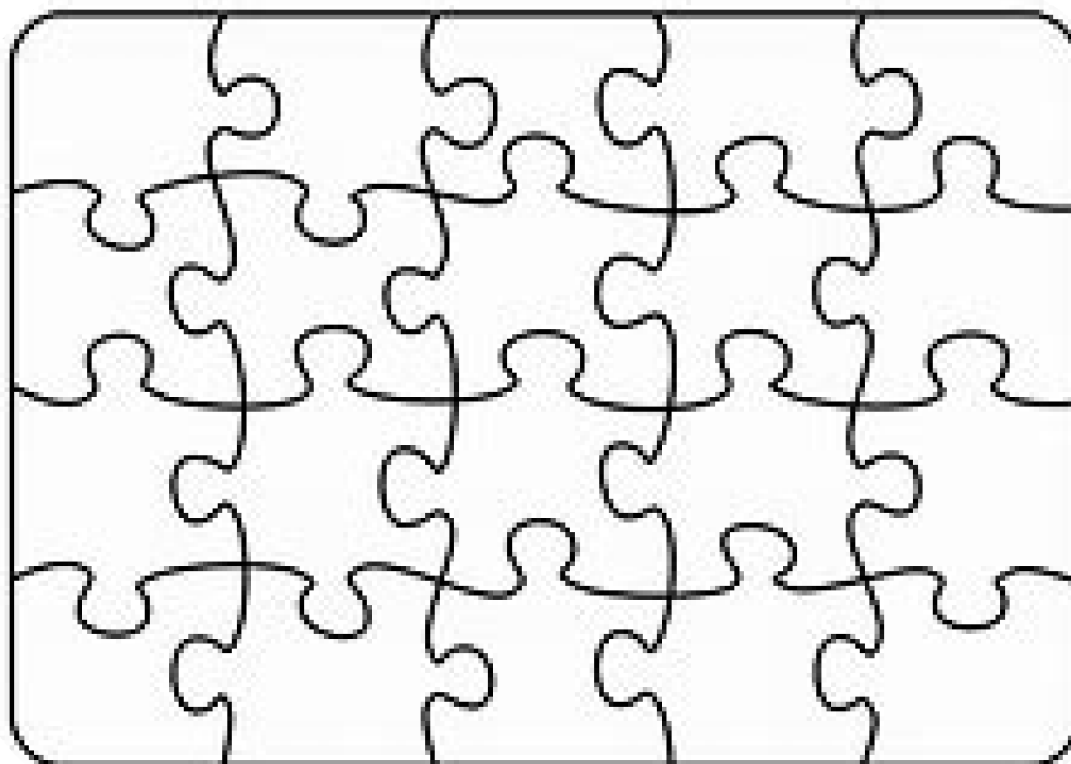
Příloha č. 4d: Papír s číslicemi na koně



Příloha č. 5a: Povolání pantomima



Příloha č. 5b: Puzzle na pantomimu



Příloha č. 6: Pexeso povolání

ADVENT

A → O první adventní neděli se

B první

C na

D Pátého prosince se přijde na nás děti podívat

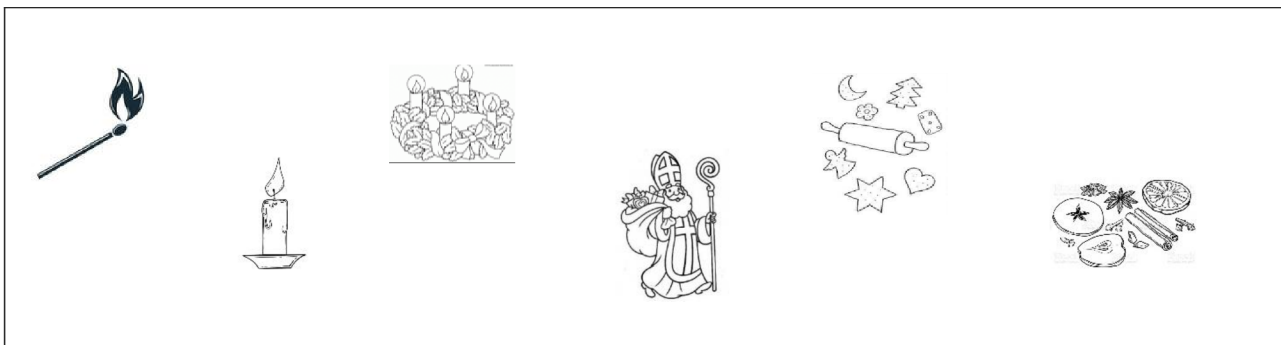
E Těsně před Vánoci pečeme ,

F které voní krásně díky , které do něj

přidáváme.

TAJENKA: *Co je to advent* _____

A3	F3	E7	A3	E4	C1	C10	A4	C5	A2	B2	D6	C12	E5	E1	F4



Příloha č. 8: Mikulášské básničky

Mik, mik, **Mikuláš**,
přišel s čertem na **koláč**.
Čerte, čerte chlupatý,
nechej **pytel** za vraty.
Slibuju ti, slibuju,
že už **zlobit** nebudu.

Mikuláši, přijď dnes k nám,
písničku ti **zaspívám**,
přines prosím trochu **dobrot**,
můžeš je dát třeba do bot.
Dáváš **dárky** pro radost,
pro každého máš jich dost.

Čerte, čerte, nechod' k nám,
nemysli si, já tě znám.
Čerte, čerte, ty mě **zlobíš**,
vím, že dětem **uhlí** nosíš.
A kdyby nám **anděl** něco dal,
ty bys nám to čerte všechno **vzal**.

Čert nosí **pytel** a **metlu**,
myslí si, že se ho **leknu**.
Dělá na mě **bububu**,
a já se ho bát nebudu.

Mikuláš ztratil **plášť**,
Mikuláška **sukni**,
hledali, nenašli,
byli oba **smutní**.

Čerti a čertidla
vařila **povidla**.
A malý čertíček
spálil si **prstíček**,
když si chtěl osladit
svůj **mlsný jazýček**.

Mikuláš je hodný **pán**,
nosí dětem **marcipán**.
A zlobivým **brambory**,
do tátovy **bačkory**.

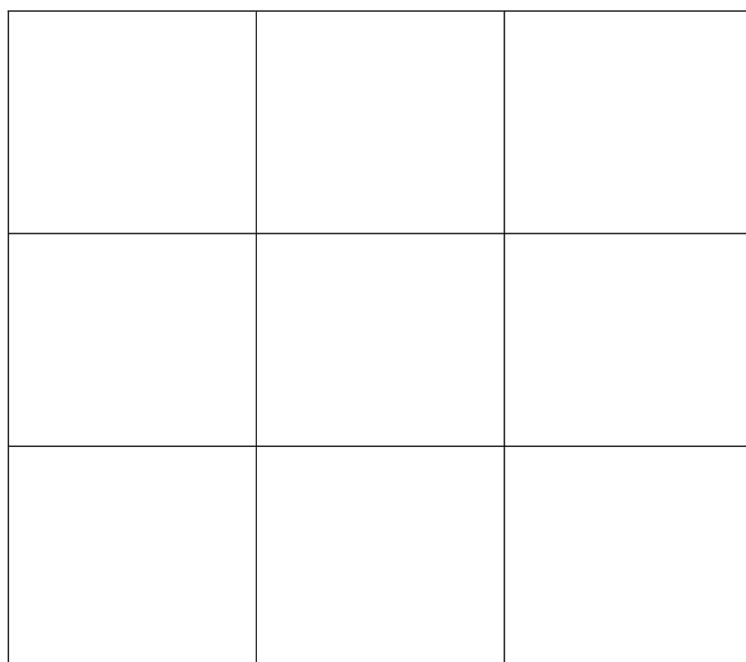
Kde se vzal, tu se vzal,
Mikuláš pod okny stál.
V ruce velkou **berličku**
a na hlavě **čepičku**.
Z bílých **vousů** teplý **šál**,
takhle, děti, vypadal.

Čerti v pekle **hospodaří**,
mastí **karty**, buřty **vaří**,
a když mají dlouhou chvíli,
vaří v kotli **čertoviny**.

Příloha č. 9a: Bingo obrázky



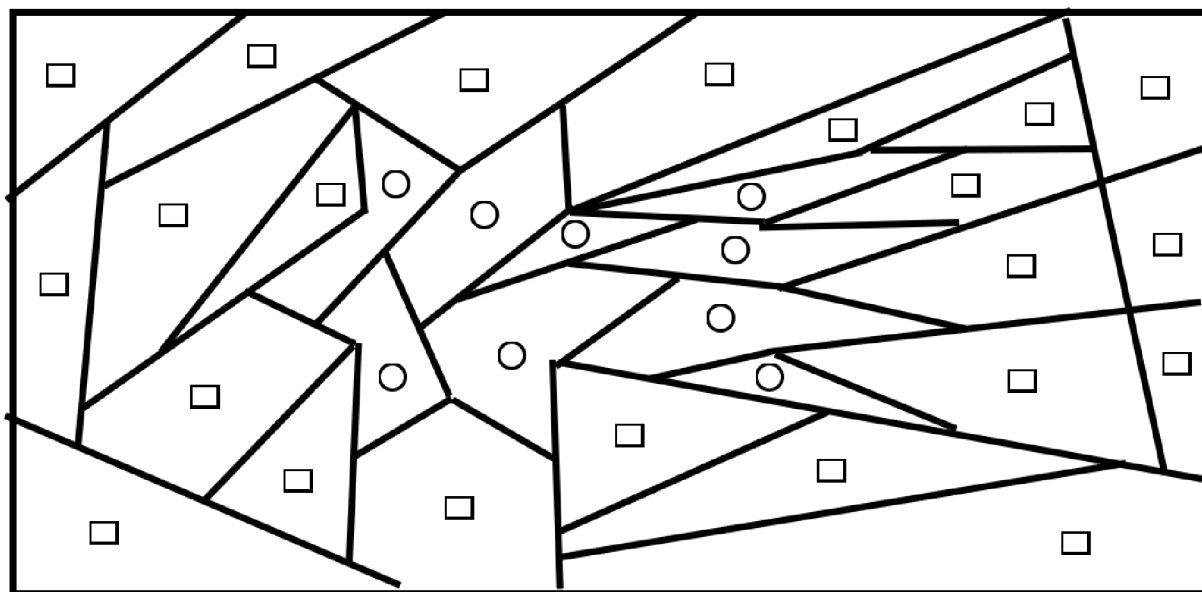
Příloha č. 9b: Hrací pole na bingo



Příloha č. 10: Slovo ze sirek



Příloha č. 11: Vybarvování komety



Příloha č. 12a: Přesmyčky (pracovní list)

RYDA	
DAHVĚZ	
LEVDUOBL	
MÉLBET	
SLEJE	

Příloha č. 12b: Přesmyčky (písmena do ořechů)

D	A	R	Y	H	V	Ě	Z	D	A
V	E	L	B	L	O	U	D	B	E
T	L	É	M	J	E	S	L	E	

Příloha č. 13: Obrázky zimy



Příloha č. 14: Slova do víček

A	B	C	D
G	I	J	L
M	N	O	Ř
S	T	U	Ž

0	1	2	4
5	6	8	10
12	13	14	15
16	18	19	20

SŮL	PES	NOS	LES
ON	TEP	DAN	JAN
DEN	NOC	SEN	AUTO
VODA	KOLO	VÍR	SÝR

Informovaný souhlas

V Podbořanech dne 13.10.2022

Představení

Jmenuji se Adriana Michalová, jsem studentka učitelství pro 1. stupeň základní školy na Univerzitě v Hradci Králové a píši diplomovou práci s názvem Psychomotorické činnosti jako nástroj rozvoje vybraných klíčových kompetencí žáků na 1. stupni ZŠ.

K vypracování své diplomové práce potřebuji podklady ve formě sociometrického dotazníku, který se zaměřuje na vztahy dítěte v kolektivu třídy.

Při zpracování sociometrického dotazníku každé dítě obdrží číslo a v diplomové práci budou prezentovány pouze výsledky bez jakýchkoliv osobních údajů žáků. Veškeré údaje poslouží pouze za účelem vypracování diplomové práce.

Informovaný souhlas

Souhlasím, aby můj syn/moje dcera narozen/a navštěvující třídu zúčastnil/a aktivit k diplomové práci na téma Psychomotorické činnosti jako nástroj rozvoje vybraných klíčových kompetencí u žáků na 1. stupni ZŠ.

V dne

Podpis zákonného zástupce

ZÁZNAMOVÝ ARCH – INTERVIEW		Učitel č.1
Jak hodnotíte skupinu na konci výzkumu?	<i>Došlo k velkému posunu. Žáci spolupracují a nevyhýbají se jeden druhému, že by s ním nechtěl pracovat.</i>	
Co se vám na činnostech líbilo?	<i>Pestrost a dělení do skupin, které bylo pokaždé jiné.</i>	
Co vás překvapilo? A proč?	<i>Žáci se do činností pouštěli s nadšením, to není obvyklé.</i>	
Jaká aktivita vás nejvíce zaujala?	<i>Všechny byly zajímavé.</i>	
Zařadila byste nějakou z aktivit do své hodiny?	<i>Určitě ano. Aktivitu pizza a kruh kamarádství.</i>	
Budete zařazovat psychomotorické činnosti do svých hodin?	<i>Ano budu.</i>	

ZÁZNAMOVÝ ARCH – INTERVIEW		Učitel č.2
Jak hodnotíte skupinu na konci výzkumu?	<i>Velmi kladně. Skupina udělala velký pokrok.</i>	
Co se vám na činnostech líbilo?	<i>Každá aktivita byla jiná, jiné pomůcky a nové skupiny.</i>	
Co vás překvapilo? A proč?	<i>Žáci občas pracovali s žáky, které nevyhledávají, ale během těchto činností jim to vůbec nevadilo.</i>	
Jaká aktivita vás nejvíce zaujala?	<i>Těch je hodně. Zrcadlová rozcvička, míčové mosty nebo novinový slalom.</i>	

Zařadila byste nějakou z aktivit do své hodiny?	<i>Ano. Mnoho aktivit pro mě bylo inspirací.</i>
Budete zařazovat psychomotorické činnosti do svých hodin?	<i>Stoprocentně ano.</i>

ZÁZNAMOVÝ ARCH – INTERVIEW		Učitel č.3
Jak hodnotíte skupinu na konci výzkumu?	<i>Žáci se velmi snažili a jsou zde viditelné výsledky – komunikace, rozšířené vztahy.</i>	
Co se vám na činnostech líbilo?	<i>Originalita a pestrost jednotlivých aktivit.</i>	
Co vás překvapilo? A proč?	<i>Dělení do skupin, kolik existuje různých způsobů.</i>	
Jaká aktivita vás nejvíce zaujala?	<i>Takhle v rychlosti je těžké nějakou vybrat, všechny byly fajn.</i>	
Zařadila byste nějakou z aktivit do své hodiny?	<i>Ano zařadila.</i>	
Budete zařazovat psychomotorické činnosti do svých hodin?	<i>Rozhodně ano, má to pozitivní výsledky a žáky to baví.</i>	

ZÁZNAMOVÝ LIST

Třídní kompas

Komunikace a sociální vztahy

Jméno a příjmení:

Třída:

Datum:

Otázka	Jména
1. „S kým ze třídy bys jel(a) nejraději na výlet?“	
2. „Vedle koho bys rád(a) seděl(a)?“	
3. „S kým se ti ve třídě nejlépe pracuje?“	
4. „S kým ze třídy si nejvíce rozumíš?“	
5. „Na koho se ve škole nejvíc těšíš?“	