

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Pohybová aktivita žáků 1. stupně základních škol
vybraného města**

Diplomová práce

Autor:	Eliška Haniková
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Vedoucí práce:	Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.
Konzultant:	
Oponent:	Mgr. Dagmar Vodehnalová



Zadání diplomové práce

Autor: Eliška Haniková

Studium: P101787

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: Pohybová aktivita žáků 1. stupně základních škol vybraného města

Název diplomové práce The movement activity for elementary pupils of a chosen town
AJ:

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl práce: Zjistit a porovnat pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou. Metody: anketa, rozhovor, studium ŠVP ZŠ Literatura: GALLOWAY, J. Děti v kondici. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2134-7. MARCUS, B. H. a L. H. FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: Motivace lidí k pohybovým aktivitám. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4. MAZAL, F. Hry a hraní pohledem ŠVP. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3. MĚKOTA, K. a CUBEREK, R. Pohybové dovednosti - činnosti - výkony. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8. SIGMUND, E. Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.

Anotace:

Cíl práce: Zjistit a porovnat pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou. Metody: anketa, rozhovor, studium ŠVP ZŠ Literatura: GALLOWAY, J. Děti v kondici. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2134-7. MARCUS, B. H. a L. H. FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: Motivace lidí k pohybovým aktivitám. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4. MAZAL, F. Hry a hraní pohledem ŠVP. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3. MĚKOTA, K. a CUBEREK, R. Pohybové dovednosti - činnosti - výkony. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8. SIGMUND, E. Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dagmar Vodehnalová

Datum zadání závěrečné práce: 31.3.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením Mgr. Dany Feltlové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 22. 6. 2017

.....

Jméno a příjmení

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č.1/2013.

V Hradci Králové dne 22. 6. 2017

.....

Jméno a příjmení

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Daně Feltlové, Ph.D., vedoucí mé diplomové práce, za zájem, vedení, čas a trpělivost, které mi věnovala. Také bych ráda poděkovala své rodině a přátelům za podporu a pomoc během studia.

Anotace

Autor: Eliška Haniková

Název: Pohybová aktivita žáků 1. stupně základních škol vybraného města

HANIKOVÁ, E, *Pohybová aktivita žáků 1. stupně základních škol vybraného města*, Hradec Králové, 2017. Diplomová práce na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové. Vedoucí diplomové práce Dana Feltlová. 73 s.

V této práci jsem se zaměřila na vymezení pojmů, se kterými se můžeme setkat při pohybových aktivitách. Soustředila jsem se také na rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) a dále na školní vzdělávací program (ŠVP) jednotlivých základních škol v městě Litomyšl.

Praktickou část tvoří dva typy dotazníků. Jeden z nich byl určen třídním učitelům 1. stupně ZŠ. Druhý byl o mnoho obsáhlejší a o jeho vyplnění jsem požádala ředitele ZŠ, popřípadě jejich zástupce.

Klíčová slova: formy, pohybová aktivita, škola, zdraví

Annotation

Author: Eliška Haniková

Title: Physical activity of pupils in the 1st grade of elementary schools selected city

Haniková, E, *Physical activity of pupils in the 1st grade of elementary schools selected city*, Hradec Kralove, 2017. Diploma thesis at the Faculty of Education, University of Hradec Kralove. Head of thesis Dana Feltlová. 73 pages.

In this work we find the definition of terms, which may be encountered during physical activities. I focused also on the Framework Educational Programme for Basic Education (FEP), and a school educational programme (SEP) of each elementary schools in Litomysl.

The practical part is consisted of two types of questionnaires. One of the questionnaires was determined by classroom teachers in the first grade of primary school. The second questionnaire was much larger and more about filling them, I asked the Director of the school, or their representatives.

Keywords: forms, physical activity, school, health

Obsah

Úvod.....	9
1 Teoretická východiska práce	10
1.1 Pohyb a pohybová aktivita	10
1.1.1 Pohyb	10
1.1.2 Pohybová aktivita (PA).....	10
1.2 Pohyb v životě člověka	12
1.2.1 Pyramida pohybu	13
1.2.2 Priority v oblasti pohybu.....	14
1.2.3 Důsledky nedostatečného pohybového režimu.....	16
1.2.4 Zdraví.....	17
1.3 Pohybová aktivita a formy pohybových aktivit na základní škole	17
1.3.1 Pohybová aktivita na základní škole.....	17
1.3.2 Formy pohybových aktivit ve škole.....	18
2 Výzkumná část.....	23
2.1 Cíle práce	23
2.2 Výzkumné otázky.....	23
2.3 Úkoly práce	23
3 Praktická část	25
3.1 Charakteristika souborů	25
3.1.1 Charakteristika respondentů	25
3.1.2 Charakteristika škol	25
3.1.2.1 Základní škola Litomyšl, Zámecká 496	26
3.1.2.2 Základní škola Litomyšl, U Školek 1117.....	26
3.1.2.3 Základní škola, T. G. Masaryka 1145	26
3.2 Průběh šetření.....	27
3.3 Metody sběru dat.....	27

3.3.1	Dotazník pro učitele	27
3.3.2	Dotazník pro ředitele	28
3.3.3	Studium školního vzdělávacího programu jednotlivých škol.....	28
3.4	Metody zpracování dat	28
4	Výsledky a diskuse	29
4.1	Dotazník pro učitele	29
4.1.1	Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, Zámecká.....	29
4.1.2	Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, U Školek	33
4.1.3	Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, T. G. Masaryka	36
4.1.4	Porovnání 1. a 2. období 1. stupně základních škol ve městě Litomyšl ...	40
4.2	Dotazník pro ředitele.....	47
4.2.1	Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, Zámecká.....	47
4.2.2	Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, U Školek	48
4.2.3	Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, T. G. Masaryka	48
4.3	Výsledky studia školního vzdělávacího programu jednotlivých škol.....	49
4.3.1	Školní vzdělávací program - Základní škola Litomyšl, Zámecká	49
4.3.2	Školní vzdělávací program - Základní škola Litomyšl, U Školek	49
4.3.3	Školní vzdělávací program - Základní škola Litomyšl, T. G. Masaryka..	49
4.4	Diskuse	50
5	Závěr	53
5.1	Vyhodnocení vědeckých otázek.....	53
5.2	Shrnutí výsledků.....	54
	Literatura.....	57
	Seznamy.....	61
	Tabulky	61
	Obrázky.....	62
	Přílohy.....	63

Úvod

Závěrečná práce je zaměřena na zjištění a porovnání četnosti a úrovně pohybových aktivit žáků 1. stupně vybraných základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou. Do výzkumného šetření byly zapojeny tři základní školy v městě Litomyšl ve východních Čechách. Jedná se o ZŠ Zámecká, ZŠ U Školek a ZŠ T. G. Masaryka.

Teoretická část diplomové práce se zabývá vysvětlením pojmů týkajících se pohybu, pohybové aktivity aj. Dvořáková (2011) považuje pohyb za základní potřebu dítěte, ale také dospělého. Pohyb je tedy velmi důležitý pro rozvoj jedinců všech věkových skupin. Prostřednictvím pohybových aktivit si udržujeme fyzické, ale také psychické zdraví. Dostatek pohybu může vést k prevenci, popřípadě i léčbě některých nemocí. Podle Machové a kol. (2006) pohyb přispívá k psychické svěžesti, zvyšuje odolnost vůči stresu a v neposlední řadě preventivně působí proti vzniku civilizačních chorob. Na internetových stránkách Lékařské fakulty Masarykovy univerzity je uveden efekt pohybu na zdraví – před jakými nemocemi nás pohyb chrání a jaké funkce a parametry našeho těla zlepšuje.

Drobný a kol. (2009) rozděluje pohybovou aktivitu do dvou skupin. První skupinu tvoří činnosti každodenního života. Ve druhé skupině jsou zařazeny činnosti charakteristické svou plánovitostí, pravidelností a cílem ke zlepšení výkonu.

Hana Dvořáková, vyučující na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, publikovala řadu metodických knih pro využití v praxi určených rodičům i učitelům. Dvořáková (2012), ve své knize popisuje konkrétní ukázky cvičení v hodinách tělesné výchovy, ale také v rámci běžného školního režimu.

V praktické části závěrečné práce nalezneme charakteristiku výše uvedených základních škol v Litomyšli a vyhodnocené dotazníky, které vyplňovali ředitelé základních škol (popřípadě jejich zástupci) a třídní učitelé 1. stupně ZŠ.

1 Teoretická východiska práce

1.1 Pohyb a pohybová aktivita

Jedním ze základních projevů života člověka je pohyb. Formuje nás po celý život od narození až po stáří. Pohybová aktivita je součástí naší existence, pozitivně působí na fyzickou i psychickou stránku člověka a ovlivňuje celý náš život.

1.1.1 Pohyb

Podle Hátlové (2003) je pohyb základním projevem života a definuje ho jako způsob existence hmoty.

Dvořáková (2011) považuje pohyb za základní potřebu dítěte, ale také dospělého jedince. V současné době, kdy převládá pasivní způsob života, se stávají pohybové aktivity stále významnějšími pro naše zdraví. Dostatek pohybu podněcuje správný vývoj a funkci vnitřních orgánů (srdce, cévy, dýchací systém), kostí, svalů a tvorbu svalové hmoty. Pohybem ovlivňujeme složení těla – obsah tuku.

Pohyb přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje odolnost vůči stresu, zvyšuje tělesnou zdatnost, zpevňuje kosti, a tím snižuje riziko zlomenin, pomáhá proti bolestem zad, napomáhá k lepšímu okysličení mozku, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, je prevencí civilizačních chorob (Machová a kol., 2006).

Dvořáková (2012) uvádí, že pohyb nesouvisí pouze s tělesným vývojem, ale také s vývojem psychickým a sociálním, proto je uplatňován ve všech oblastech výchovy dítěte. V rámci pohybu se seznamujeme s prostředím a učíme se ovládat své tělo. Prostřednictvím pohybu lze vyjádřit svou osobnost, navázat kontakt a pomáhat si ve skupině, soupeřit a porovnávat své výsledky s okolím.

V poslední řadě se jedná o účinnou metodu v boji proti stresu, nadváze a dalším civilizačním chorobám.

1.1.2 Pohybová aktivita (PA)

Nedílnou součástí zdraví je pohybová aktivita, kterou jedinec vykonává. Celá řada studií dosvědčuje, že pohybová aktivita přináší lidem všech věkových skupin, zdravým i nemocným, postiženým psychicky i fyzicky uspokojení. Lidé provozující pravidelně jakoukoli pohybovou aktivitu jsou ve větší duševní a tělesné kondici (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009).

Dostatečná pohybová aktivita je v kombinaci se správnou výživou to hlavní, co člověk může vykonat pro svoje zdraví a prevenci nemocí.

Na informačním serveru Ústavu preventivního lékařství v rámci Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně doporučují být aktivní každý den, jakkoli člověk může. Navrhují pravidelnou denní chůzi svižnějším tempem minimálně 30 minut v kuse a k tomu přidat nějakou intenzivnější sportovně rekreační aktivitu. Protáhnout se a zacvičit si by lidé měli i během pracovní přestávky (med.muni.cz, 2017).

Pohyb a pohybová aktivita souvisí s naším zdravím a chrání nás před různými nemocemi:

- „Chrání před srdečně-cévními onemocněními - aterosklerózou, srdečním infarktem, mozkovou mrtvicí, vysokým krevním tlakem, embólií krevní sraženinou
- Snižuje riziko vzniku rakoviny – jednak celkově (celkový „protinádorový efekt“), jednak je prokázán preventivní efekt proti vzniku konkrétních nádorů – zejména tlustého střeva a konečníku, prsu, dělohy (endometria), ale i nádorů plic.
- Snižuje riziko vzniku cukrovky – diabetu II. typu
- Je prevencí i léčbou obezity
- Je prevencí osteoporózy
- Je prevencí mnoha poruch pohybově-podpůrného systému (bolesti zad, potíže s páteří apod.)
- Je prevencí potíží s trávicím systémem (zácpa, hemeroidy).“ (Pohybová aktivita, ©2017)

Dále zlepšuje mnoho funkcí a parametrů našeho těla:

- zvyšuje výkon srdečně cévního systému, snižuje se klidová tepová frekvence,
- snižuje krevní tlak (ale současně pomáhá i při příliš nízkém tlaku),
- zlepšuje složení krevních tuků – snižuje celkový cholesterol a zvyšuje prospěšný HDL-cholesterol,
- udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost,
- zvyšuje množství aktivní svalové hmoty,
- zlepšuje strukturu kostí, zpevňuje je,
- zpevňuje tělo (tzv. svalový korzet, vazy, kůže a podkoží...),

- podporuje a zlepšuje činnost imunitního systému,
- zlepšuje metabolismus – látkovou přeměnu,
- zlepšuje dechové funkce,
- zlepšuje duševní zdraví – navozuje příjemnou spokojenost (endorfiny), zvyšuje sebevědomí, duševní výkonnost a odolnost (med.muni.cz, 2017).

Pohybovou aktivitu rozdělujeme do dvou skupin. Do první skupiny patří aktivity, k jejichž provozování člověk nepotřebuje speciální vybavení, prostor ani oděv. Jde o činnosti každodenního života. Patří sem např. čištění zubů, chůze, úklid domácnosti atd. (Dobrá a kol., 2009).

Do druhé skupiny řadíme pohybové aktivity dovednostního charakteru. Jsou to plánované a pravidelně opakované aktivity, prováděné za účelem zlepšení tělesné zdatnosti (např. posilovací a vytrvalostní cvičení) a ke zlepšení výkonu v konkrétní pohybové aktivitě (např. plavání, atletika, gymnastika). Tyto aktivity vyžadují speciální vybavení, náčiní, oblečení a specifické prostory vhodné pro danou činnost. Můžeme je měřit jednotkami času, délky, frekvence (Dobrá a kol., 2009).

1.2 Pohyb v životě člověka

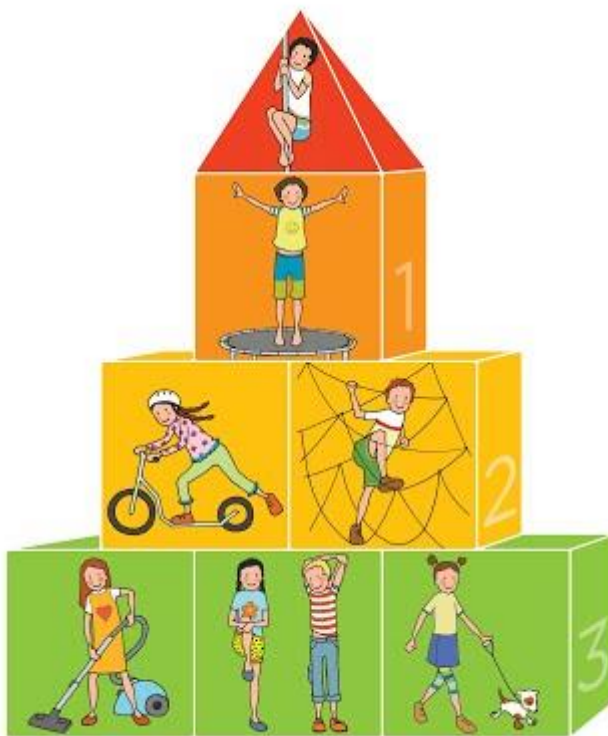
Dostatek pohybu, poznávání vlastních pohybových schopností a dovádění bylo pro malé děti v minulých letech samozřejmostí. Děti v současné době nemají dostatek prostoru na hraní a skotačení, hlavním důvodem je předem naplánovaný volný čas a dlouhé sezení před televizí nebo u počítače. Pohyb je pro správný vývoj stejně důležitý jako vzduch k dýchání a voda k pití. Přirozený vývoj jedince probíhá právě tehdy, pokud má dostatek pohybu, často cvičí, poskakuje, šplhá apod. (Slomka, Regelin, 2008).

Mladší školní věk je doba, kdy je dítě žákem 1. stupně základní školy. Patří sem děti od 6 do 10-11 let. V tomto období dochází k růstu končetin, k nárůstu svalové hmoty a tím ke zvyšování váhy dítěte. Kolem osmého roku probíhá dokončování zakřivení páteře, proto je nutné u dětí dbát na správné sezení a celkově dobré držení těla.

Děti v tomto věku mají spoustu energie, rády hrají týmové a silové hry soutěživého charakteru. Tyto aktivity by měly být pro děti zábavné a atraktivní, aby je děti upřednostňovaly před pasivním trávením volného času u televize a počítače (Linc, 1989).

1.2.1 Pyramida pohybu

Pyramida pohybu znázorňuje různé typy činností dětí. Od každodenních běžných aktivit až po aktivity s vysokou intenzitou zatížení. Jednotlivá patra pyramidy znázorňují různou námahu a neoptimálnější dobu trvání. Každá kostka má představovat jednu porci pohybu, který by měl trvat 15-30 minut denně (nvu.cz).



Obrázek: Pyramida pohybu pro děti (szu.cz, 2014)

První patro Pyramidy pohybu pro děti tvoří pohybové aktivity s nízkou intenzitou zatížení. Tyto aktivity by v součtu měly trvat alespoň 60 až 90 minut denně. Základním prvkem pohybu v běžném životě každého jedince je chůze. Vytváří podstatu pohybového režimu žáků. Činnosti založené na klasické chůzi, postávání či popocházení jsou nejčetnější a pomáhají naplňovat zdravotní požadavek. Dále sem patří domácí práce a další činnosti s nízkou intenzitou zatížení bez výrazného zvýšení srdeční a dechové frekvence. Do této skupiny pohybových aktivit řadíme také cílená průpravná a kompenzační cvičení, která jsou součástí tělesné výchovy nebo sportovního tréninku.

Druhé patro tvoří pohybové aktivity se střední intenzitou zatížení a měly by trvat nejméně 40 až 60 minut denně. V období mladšího školního věku převažují aktivity obsahující rychlou chůzi, pobíhání, nenáročné pohybové hry, jízda na kole, na

koloběžce, na bruslích nebo hry na průlezkách. Tyto aktivity jsou náročnější, dítě se trochu zadýchá, ale příliš se neunaví.

Ve třetím patře pyramidy jsou zařazeny aktivity se středně vysokou intenzitou zatížení. Doba trvání aktivit by se v součtu měla pohybovat alespoň kolem 20 až 30 minut denně. V současné době dostatek pohybu s touto intenzitou u dětí postrádáme. Jedná se o aktivity, jako je např. rychlý déletrvající běh, náročnější jízda na kole nebo koloběžce, usilovnější bruslení, sportovní soutěže aj.

Stříšku Pyramidy pohybu pro děti uzavírají činnosti s vysokou intenzitou zatížení. Aktivity většinou trvají méně než 20 sekund a po přiměřeném odpočinku se mohou opakovat i několikrát za den. Mezi činnosti s vysokou intenzitou řadíme velmi rychlý běh, běh do schodů, do kopce, závod v běhu na 50 metrů, šplh na tyči nebo na laně apod.

Pro optimální pohybový režim žáků na 1. stupni by měly být v každém dni zastoupeny činnosti ze všech tří pater v doporučeném čase. Velmi prospěšné pro rozvoj dítěte je doplnit uvedené aktivity o různých intenzitách aktivitou s krátkodobým vysokým zatížením – střecha pyramidy (Pohyb a výživa – ZŠ Sokolnice, 2014).

Vedle Pyramidy pohybu pro děti vznikla i Výživová pyramida. Obě pyramidy by spolu měly jít ruku v ruce. „Pyramida výživy pro děti ukazuje, v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin. Celá pyramida znázorňuje přiměřený příjem všech živin“ (Mužík, Mužíková, s. 71). Pokud nedojde k příjmu některých potravin, musíme za ně najít vhodnou náhradu (Mužík, Mužíková a kol., 2014).

Nejspodnější první patro tvoří nápoje, jež jsou nedílnou součástí stravy každého jedince. Ve druhém patře se vyskytují různé varianty příloh – pekařské výrobky, těstoviny, rýže apod. Ve třetím patře nacházíme ovoce a zeleninu. Čtvrté patro zastupují potraviny, které jsou bohatým zdrojem bílkovin – libové maso, vejce, luštěniny, mléčné výrobky aj. Střechu pyramidy tvoří dochucovadla. Pokrmy dochucujeme vždy s mírou (Kalinová, 2016).

1.2.2 Priority v oblasti pohybu

O zlepšení pohybové gramotnosti žáků usilujeme prostřednictvím šesti priorit, tzv. 6 P: pravidelnost, pestrost, přiměřenost, pravidla přípravy na pohybové činnosti, pravdivost informací a přiměřený pitný režim (cusc.cz, 2014).

Pravidelnost pohybu je podstatou zdravého životního stylu a nutnou biologickou potřebou dítěte. Bez dostatečné pohybové aktivity svalstvo rostoucího organismu slábne a ochabuje se tzv. svalový korzet. Dále jsou také omezovány funkce oběhového systému jedince. Světové i národní organizace zabývající se zdravím obyvatel doporučují, aby se děti mladšího školního věku alespoň jednu hodinu denně věnovaly řízeným pohybovým aktivitám a nejméně jednu hodinu spontánním, neřízeným aktivitám. Ve škole je k tomu mnoho příležitostí nejen během hodin tělesné výchovy, popřípadě o přestávkách, ale také během výuky v ostatních vyučovacích předmětech prostřednictvím učení v pohybu, tělovýchovných chvilek apod. (Pohyb a výživa – ZŠ Sokolnice, 2014).

Pestrost přispívá k atraktivnosti výuky tělesné výchovy i celého pohybového režimu žáků. Čím je nabídka pohybových aktivit pestřejší a čím více dovedností si dítě osvojí, tím se bude s větší radostí hýbat. Pohybové aktivity bychom měli střídat, rozvíjet pohybovou všestrannost žáků a nabízet činnosti, které jsou pro dětský organismus přínosné. Děti odmítají nudu a stereotyp, jejich opakem je pestrost (Mužík, Mužíková a kol., 2014).

Přiměřenost výběru úloh i tělesné zátěže žáků je důležitým požadavkem souvisejícím s úspěšnou výukou a jejich získáním pro účast v pohybových činnostech. Úkol či aktivita, kterou volíme přiměřeně ke schopnostem jedince, probouzí jeho zájem a motivaci, posiluje vůli a způsobilost zdolávat překážky. Při neúspěchu z plnění nadměrně obtížných, nebo příliš lehkých úkolů může vznikat nekázeň, popřípadě nezájem žáků (Pohyb a výživa – ZŠ Sokolnice, 2014).

Příprava na pohybové činnosti je významnou složkou pohybového vzdělávání a pohybové gramotnosti žáků. Do přípravy na pohybovou činnost patří výběr vhodného oblečení, obuvi, náčiní, patřičná hygiena, používání ochranných pomůcek (cyklistické nebo lyžařské helmy aj.), ale také náležitá protažení a průprava jedince. Nesmíme opomíjet ani plánování přiměřených tras, péči o sportovní vybavení či přípravu vhodné svačiny (Pohyb a výživa – ZŠ Sokolnice, 2014).

Pravdivost je principem zdárné komunikace se žáky i mezi žáky. Hovoříme o dodržování pravidel, chování v duchu fair play, ale také o informacích týkajících se vlivu a přínosu pohybu na zdraví jedince. Žáci by se měli postupem času naučit chápat přínosy rozcvičení před aktivitou apod. (Pohyb a výživa – ZŠ Sokolnice, 2014).

Pitný režim je velice podstatný v běžném životě jedince a nutný během jeho pohybových aktivit. Důležitost pitného režimu se zvyšuje především po velmi aktivním

pohybu, ale také při pobytu na slunci. Děti často zapomínají na dostatečný příjem tekutin, je tedy důležité připomínat pravidelné pití (Pohyb a výživa – ZŠ Sokolnice, 2014).

1.2.3 Důsledky nedostatečného pohybového režimu

„Děti potřebují pohyb stejně nutně jako vzduch k dýchání a vodu k pití. Děti se přirozeně vyvíjejí jen tehdy, pokud se hodně pohybují, cvičí a dovádějí, poskakují, šplhají“ (Slomka, Regelin, 2008, s. 25).

Podle Slomky a Regelina (2008) nemají děti v dnešní době tolik volného času na samovolné hraní a dovádění jako tomu bylo v minulých letech. V současnosti je volný čas dětí předem naplánován.

O důsledcích nedostatečného pohybového režimu hovoří také internetové stránky ZŠ Sokolnice (Pohyb a výživa – ZŠ Sokolnice, ©2014):

„Po zahájení školní docházky se spontánní pohyb dětí často rychle vytrácí a začíná převládat sedavý způsob života. Tím se nepřiměřeně snižuje tělesné zatížení organismu, oslabuje se svalový aparát a zhoršuje se celková tělesná zdatnost dítěte. Nedostatek pohybu vede mj. ke vzniku svalové nerovnováhy (dysbalance), kdy zjednodušeně řečeno dochází k ochabování svalů fázických (kinetických) a ke zkracování svalů posturálních (tonických). Tato nerovnováha se projevuje v oslabení opěrně pohybového systému dítěte s progresivním vývojem ortopedických potíží v pozdějších letech. Uvedené oslabení je aktuálně závažným zdravotním problémem dětí již v období mladšího školního věku a podle posledních průzkumů se týká více než 50% dětské populace. Také absence aerobního zatížení (tj. déletrvajícího intenzivnějšího zatížení velkých svalových skupin) přispívá ke vzniku kardiovaskulárních, respiračních i endokrinních nemocí a podporuje vznik nadváhy a obezity.“

Vyvíjející se dětský organismus je silně ohrožen nejrozličnějšími rušivými činiteli. Dítě může být omezeno ve vývoji řeči, schopnosti naučit se psát, popřípadě zpomalení vývoje pravolevé orientace. Lékaři také upozorňují na možná rizika vznikající z nedostatku pohybu, jako jsou křivá záda, povolné svalstvo, obezita a s tím spojené další nemoci (Kutálková, 2010).

Slomka a Regelin (2008) doporučují, abychom usilovali o smysluplné cílené cvičení, rozvoj pohyblivosti a tím předcházeli problémům s držení těla.

Pro každého jedince je pohybová aktivita nepostradatelnou životní potřebou a osobní investicí do vlastní budoucnosti. Důraz není kladen na dosažení výkonů nebo sportovních výsledků. Důležité je soustředit se na budování kladných postojů a zájmů dětí o pohybovou aktivitu s cílem osvojení si pohybu jako součásti celoživotního pohybově aktivního životního stylu (Pohyb a výživa – ZŠ Sokolnice, 2014).

1.2.4 Zdraví

V současné době pod pojmem zdraví nerozumíme pouze neúčast tělesné nemoci, ale také psychické. Podle Dvořákové (2002) je fyzická stránka člověka úzce propojena se stránkou psychickou.

„Zdravý je tedy ten, kdo se cítí dobře tělesně i duševně, je v duševní a tělesné pohodě. Duševní pohoda logicky souvisí s tím, jak se člověk cítí sám, jaké je jeho sebevědomí, sebevnímání, pohled na svět“ (Dvořáková, 2002, s. 43).

Dále Dvořáková (2002) pojednává o sociální stránce našeho života, která je již od dětského věku spojena s tím, jak nás vnímá naše okolí. Zda jsme chváleni a povzbuzováni, či kritizováni, ba dokonce trestáni. Tyto okolnosti se odrážejí na vzniku sebevědomí, identity a zdraví každého z nás. Pokud jedinec trpí negativními psychickými stavy, řešením mohou být kladné tělesné prožitky. Pohyb odbourává stres, jednostrannou tělesnou či duševní únavu.

1.3 Pohybová aktivita a formy pohybových aktivit na základní škole

Každý učitel by měl využívat pohybové aktivity a vhodně je zařazovat do výuky dle svého uvážení a s ohledem na potřeby žáků. Mezi formy pohybových aktivit na 1. stupni ZŠ patří ranní cvičení, tělovýchovné chvilky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuka a zájmové kroužky. Zájmové kroužky s obsahem PA probíhají po vyučování, v osobním volnu žáků.

1.3.1 Pohybová aktivita na základní škole

Snahou pedagogů ve škole (a to nejen v hodinách TV) i ve sportovních kroužcích a oddílech je, aby si děti pohyb oblíbily a aby se pohyb stal jejich pravidelnou součástí života i v dospělosti. Aby pohyb jedince naplňoval nejen po stránce tělesné, ale i po stránce psychické a sociální. Každodenní tělesné aktivity by měly jedince uspokojovat a evokovat pocity štěstí. Vrcholem tohoto snažení by měla být radost z pohybu. Pro toto dlouhodobé ovlivňování je právě mladší školní věk zásadním

obdobím. Dětem bychom měli dát možnost naučit se pohybovým dovednostem, rozvíjet tělesnou zdatnost, žít pozitivně a pomocí pohybu řešit různé individuální a sociální situace. Ideální je zapojit do pohybových aktivit všechny děti (Dvořáková, 2012).

1.3.2 Formy pohybových aktivit ve škole

„Dlouhodobé sezení v lavicích vede ke statickému přetěžování pohybového aparátu. Nedostatek pohybu ve škole vyvolává u žáků neklid, nesoustředěnost, únavu a negativně ovlivňuje návyky správného držení těla a rozvoj svalových dysbalancí.“ (Západočeská univerzita v Plzni, 2012)

Dvě hodiny tělesné výchovy týdně jsou nedostačující pro naplnění potřeb pohybu a k regeneraci fyzického a psychického zatížení. Pohybové aktivity ve škole by se měly stát záležitostí všech učitelů a zařazovat se podle potřeby do všech vyučovacích předmětů, nejen do hodin tělesné výchovy. Tyto pohybové rekreační programy plní především funkci kompenzační a rekreační (Západočeská univerzita v Plzni, 2012).

1.3.2.1 Ranní cvičení

Na 1. stupni základní školy je přínosné zahájit výuku ranním cvičením, popřípadě tělovýchovnou chvilkou, která žáky aktivizuje. Tyto formy podněcují žáky k udržení pozornosti a pomáhají připravit dětský organismus na edukační činnost.

Vhodné jsou drobné psychomotorické aktivity směřující k vyladění psychiky dítěte, protahovací cvičení s hudbou či říkankou, jógová cvičení pro děti – Pozdrav slunci apod. Prospěšné je, pokud se ranní cvičení stane každodenním rituálem pro zahájení nového školního dne (Mužik, Mužíková a kol., 2014).

1.3.2.2 Tělovýchovné chvilky

Tělovýchovná chvilka je krátkodobá pohybová činnost žáků trvající 2–3 minuty. Můžeme ji použít v kterékoliv vyučovací hodině mimo tělesnou výchovu (TV). Zkušený učitel by měl tělovýchovnou chvilku zařadit ve správný čas, neboť jejím úkolem je odstranit únavu žáků, kompenzovat vadné držení těla při sezení a v poslední řadě zkoncentrovat pozornost žáků. Pozitivně působí hlavně na žáky se specifickými poruchami učení, jako je dyslexie, dysgrafie, dysortografie aj. Pro žáky s lehkou mentální dysfunkcí (LMD) a poruchou pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) je střídání činností ve vyučování a zařazování tělovýchovných chviliek téměř nezbytnou záležitostí.

Jednoduché relaxační cviky můžeme provádět v lavicích, vedle nich nebo v prostoru mimo lavice na koberci. Cvičení by mělo být krátké a nenáročné. Můžeme využít i různé náčiní (např. overbally).

Cviky by měly být dle Pohybově rekreačních programů (2012) zaměřeny na:

- dechová cvičení,
- uvolnění mimických svalů,
- uvolnění celé páteře, oblasti hrudní a prsních svalů,
- protažení svalů dolních končetin,
- aktivaci břišních a hýžděových svalů.

Dvořáková (2002) dělí pohybové chvilky podle funkce:

- kompenzační (vyrovnávací) – využití vyrovnávacích a protahovacích cviků po dlouhém sezení, uvolnění od statické polohy,
- regenerační (relaxační) – odpočinek od psychické zátěže přináší radost ze známého pohybu (hra na tělo),
- přípravnou – příprava na následující činnost (procvičení prstů),
- krátkou – využití volného času při čekání (pohybem doplněná píseň),
- funkční – dle aktuálního stavu, pokud je venku zima musíme se zahřát (skákání, mnutí rukou),
- projektovou – zařazení pohybové chvilky do projektu, prohloubení poznatků,
- zdravotní – protažení, aktivizace svalů, zdravotní přínos pohybových chvilék.

1.3.2.3 Pohybově rekreační přestávky

Tělovýchovné přestávky jsou pohybové činnosti mezi jednotlivými vyučovacími hodinami. Trvají přibližně 20 minut a realizují se minimálně 2x týdně. Ideální by bylo zařazovat tyto přestávky denně (Západočeská univerzita v Plzni, 2012).

Obsahem by měla být co nejrozmanitější řada aktivit od spontánních činností, přes řízené pohybové aktivity až po individuální pohybové či relaxační programy (Rychtecký a Fialová 1998).

K zajištění bezpečného provádění těchto pohybových činností je nutný vhodný výběr prostoru, kde se pohybově rekreační přestávka organizuje. Důraz se klade především na velikost prostoru. Nejčastěji jsou využívány tělocvičny a chodby škol, za

vhodného počasí lze využít i školní hřiště nebo zahradu. Před zahájením je nutné seznámit žáky s pravidly bezpečnosti a s pravidly hry. Během této přestávky učitel dbá na jejich dodržování, protože cílem těchto přestávek není jen pohybová činnost, ale i komunikace, spolupráce, ohleduplnost a socializace žáků v kolektivu (Západočeská univerzita v Plzni, 2012).

1.3.2.4 Učení v pohybu

„Děti často lépe pochopí nebo si procvičí učební látku, pokud je spojena s pohybem, a to v kterémkoli vyučovacím předmětu. Takto organizovanou učební činnost žáků nazýváme učení v pohybu.“ (Mužík, Mužíková a kol., 2014, s. 28)

Dle Mužíka (2007) je učení v pohybu kinestetický způsob vyučování. V rámci tohoto typu výuky učitel využívá různé pohybové hry a soutěže, které jsou součástí vyučované látky. Tyto hry mají za úkol aktivizovat děti a zpestřit výuku. Princip učení v pohybu spočívá v propojení pohybu s učební látkou v jednotlivých vyučovacích předmětech.

„Cílem je pomocí pohybu konkretizovat a lépe chápat učivo, podporovat pozitivní vztah k učení a oddálit únavu i ztrátu pozornosti. Učení v pohybu zároveň oživuje operace s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí. Protože obvykle pracuje ve skupinách, vede toto učení k vytváření pravidel práce v týmu, podílí se na vytváření příjemné a pozitivní atmosféry třídy. Vedlejším cílem je zvýšení pohybové aktivity žáků a snížení učební doby strávené vsedě.“ (Mužík, Mužíková a kol., 2014, s. 43)

1.3.2.5 Terénní výuka

Hofmann a kol. (2003) vysvětlují pojem terénní výuka takto: „Terénní výuka je komplexní výukovou formou, která v sobě zahrnuje různé výukové metody (pokus, laboratorní činnosti, pozorování, projektová metoda, kooperativní metody, metody zážitkové pedagogiky...) a různé organizační formy výuky (vycházka, terénní cvičení, exkurze, tematické školní výlety – expedice...), přičemž těžiště spočívá v práci v terénu – především mimo školu.“ (Hofmann a kol., 2003, s. 124)

Dle zkušeností autorů Hofmann a kol. je tento způsob vyučování často opomíjen pro svou časovou náročnost a v některých případech také pro nedostatečnou připravenost pedagogů na realizaci. Ke zlepšení může dojít vybudováním školních

i mimoškolních zařízení, kde lze výuku realizovat. Avšak důležitější je aktivnější přístup učitelů k těmto formám výuky.

„Tato výuka navozuje představu dějů přímo v reálných situacích, propojuje teorii s praxí i různé metody práce, podporuje komunikaci a spolupráci ve skupině, posiluje vztahy mezi žáky. Cílem je podpořit učení a pochopení učiva prakticky a v souvislostech. Umožňuje dětem aktivní účast v učení, prožitek z výuky, rozvíjení spolupráce a komunikace. Pomáhá dětem hledat souvislosti, vytvářet vztah k místní krajině, prakticky využívat znalostí, získávat dovednosti a zlepšovat pohybový režim dětí během pohybu ve škole.“ (Mužík, Mužíková a kol., 2014, s. 48)

1.3.2.6 Zájmové kroužky

Jedná se o takové činnosti, které vedou k uspokojování, rozvíjení a kultivaci dětí. Patří do oblasti mimoškolní výchovy (Pávková a kol., 1999).

„Školy mohou plnit své funkce v oblasti výchovy ve volném čase různými způsoby. Většina škol nabízí pravidelné a organizované zájmové činnosti formou zájmových útvarů. Jejich množství i obsahové zaměření vychází ze zájmů a potřeb žáků i z možností personálního zabezpečení. Vedoucími zájmových útvarů jsou nejčastěji učitelé nebo vychovatelé. Mohou to být i rodiče žáků nebo osoby, které mají žádoucí odbornost a zájem o práci s dětmi.“ (Pávková, 2014, s. 32)

Další možnou oblastí výchovy ve volném čase žáků v rámci škol jsou příležitostné volnočasové aktivity, které mohou být velmi pestré. Nejčastějšími formami jsou: sportovní soutěže, vystoupení pěveckých souborů, veřejná představení žáků, výstavy výsledků prací, veřejně prospěšné činnosti, odborné exkurze, výlety, vycházky, společenské akce (akademie, besídky, společenské večery, plesy) apod.

„Všechny tyto aktivity dávají příležitost k vytváření dobrých vztahů mezi pedagogy, žáky a rodiči, k upevňování tradic školy. Zvlášť velký význam je v utváření neformálních partnerských vztahů mezi pedagogy a rodiči žáků.

Mnoho možností k ovlivňování volného času žáků vyplývá ze vztahu žáků a učitelů. Učitelé jsou pro své žáky vzorem nejen v plnění povinností, ale i ve využívání volného času.“ (Pávková, 2014, s. 33)

Z hlediska času se zájmové činnosti dle Pávkové a kol., (1999) dělí na:

- pravidelné (zájmové kroužky),
- příležitostné (exkurze, vycházky, besedy, ...).

Z hlediska počtu zúčastněných jsou zájmové činnosti realizovány:

- individuálně (soutěže, olympiády),
- skupinově (soubory, oddíly),
- hromadně (slavnosti, festivaly a sportovní akce).

Mezi zájmové činnosti patří:

- společenskovední činnosti (hodiny tance, studium cizích jazyků, sběratelství, náboženství, tvorba časopisu),
- pracovně-technické činnosti (vaření, činnosti montážní a demontážní, modelářský kroužek, dopravní výchova, kroužek práce na PC),
- přírodovědné činnosti (kroužek chovatelů, meteorologický kroužek, myslivecký kroužek, pěstitelské práce, včelařství),
- esteticko-výchovné činnosti (hra na hudební nástroj, sborový zpěv, taneční kroužek, návštěva kulturních představení, výtvarný kroužek, návrhářství),
- tělovýchovné, sportovní, turistické činnosti – rozvíjejí fyzickou a psychickou zdatnost dětí, protože přirozená tělesná aktivita je základ zdravého vývoje jedince. Pro všeobecný rozvoj dítěte je nutná všestrannost (Pávková a kol., 1999).

Okruhy tělovýchovných zájmových činností:

- „kondiční cvičení s náčiním i bez náčiní, případně s hudbou;
- průpravná a zdravotní cvičení;
- rytmická gymnastika a tanec;
- akrobacie;
- atletika;
- sportovní hry;
- drobné pohybové hry;
- sezonní sporty a zábava (plavání, bruslení, lyžování, sáňkování, hry ve vodě, na sněhu, pouštění draků, hraní kuliček apod.);
- turistika pěší, vodní, cykloturistika;
- seznamování se životem a úspěchy známých sportovců;
- návštěvy a sledování sportovních soutěží;
- branné sporty.“ (Pávková a kol., 1999, s. 102)

2 Výzkumná část

2.1 Cíle práce

Cílem mé závěrečné práce bylo zjistit a porovnat pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou.

2.2 Výzkumné otázky

Prostřednictvím sběru dat jsem se dozvěděla, které PA mají jednotlivé školy zakotveny v ŠVP a zda mají jejich učitelé o těchto informacích povědomí. Dále jsem se zabývala otázkou aplikace jednotlivých PA prostřednictvím třídních učitelů a porovnání výsledků v 1. a 2. období na 1. stupni vybraných škol.

Stanovila jsem si následující výzkumné otázky:

- VO₁: Mají vybrané základní školy ve školním vzdělávacím programu zakotveny doplňkové pohybové aktivity?
- VO₂: Jsou učitelé 1. stupně základních škol dostatečně seznámeni se zakotvením doplňujících pohybových aktivit ve školním vzdělávacím programu?
- VO₃: Využívají učitelé 1. stupně základní školy doplňující pohybové aktivity ve výuce?
- VO₄: Realizují doplňující pohybové aktivity častěji učitelé v 1., nebo ve 2. období 1. stupně základních škol?
- VO₅: Má vliv na zařazení doplňujících pohybových aktivit do výuky na 1. stupni základní školy věk učitelů a počet žáků ve třídách?

2.3 Úkoly práce

Úkolem práce bylo upravení dotazníků z podkladů Podmínky školy z pohledu pohybového režimu od doc. Miklánkové (mailová korespondence 30. 10. 2013) a následné sestavení dvou typů dotazníků. Méně obsáhlé dotazníky (viz příloha A), určené pro učitele 1. stupně ZŠ, jsou zaměřené na osobní charakteristiku učitele, zakotvení pohybových aktivit (PA) ve školním vzdělávacím programu (ŠVP), realizaci PA ve výuce a vedení kroužků s obsahem PA.

Obsáhlejší dotazníky rozdělené na dvě části pro ředitele škol, popřípadě jejich zástupce (viz příloha B). První část je věnována umístění školy, pohybovému režimu,

prostorovým a materiálním podmínkám pro TV. Druhá část dotazníku se zaměřuje na jednotlivé pedagogy 1. stupně. Otázky se týkají pohlaví, věku, délky praxe, nejvyššího dosaženého vzdělání, další kvalifikace v oblasti tělesné výchovy a využití PA ve výuce.

Dalším krokem bylo oslovení ředitelů školy a předání dotazníků k vyplnění. Následoval sběr dat a vyhodnocení. Výzkum se uskutečnil ve školním roce 2014/2015.

3 Praktická část

3.1 Charakteristika souborů

Dotazníkové šetření jsem provedla na třech základních školách v Litomyšli. Jednalo se o ZŠ Litomyšl, Zámecká, ZŠ Litomyšl, U Školek, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka.

3.1.1 Charakteristika respondentů

O vyplnění dotazníků, vytvořených na základě podkladů Podmínky školy z pohledu pohybového režimu od doc. Miklánkové (mailová korespondence 30. 10. 2013), jsem požádala dvacet osm učitelů 1. stupně. Zpět se mi vrátil následný počet dotazníků:

- ZŠ Litomyšl, Zámecká – bylo osloveno dvanáct učitelů. Všechny dotazníky se mi vrátily vyplněné.
- ZŠ Litomyšl, U Školek – k následnému zpracování jsem obdržela šest dotazníků z osmi.
- ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka – dotazníky vyplnilo a zpět poslalo pět učitelů z osmi.

Soubor výzkumu tvořilo dvacet tři učitelů. Šestnáct učitelů v 1. období (1.-3. třída) 1. stupně ZŠ a sedm učitelů ve 2. období (4.-5. třída) 1. stupně ZŠ. Výzkumného šetření se zúčastnilo dvacet dva žen a jeden muž ve věku mezi dvaceti až šedesáti lety. Průměrná délka praxe učitelů byla dvacet čtyři let a devět měsíců.

Na dotazníky pro ředitele, vytvořené na základě podkladů Podmínky školy z pohledu pohybového režimu od doc. Miklánkové (mailová korespondence 30. 10. 2013), odpovídali tři ředitelé škol (dva muži a jedna žena), popř. jejich zástupci.

3.1.2 Charakteristika škol

Všechny tři základní školy se nachází ve východních Čechách ve městě Litomyšl. V následující části popisuji základní charakteristiku zkoumaných škol.

3.1.2.1 Základní škola Litomyšl, Zámecká 496

Základní škola se nachází na ulici Zámecká přibližně 300 m od centra města. Je umístěna v historické budově, kterou vybudovalo město Litomyšl ve 2. polovině 19. století. Učit se v ní začalo v červnu roku 1873.

Je úplnou základní školou, kde výuka probíhá od 1. do 9. ročníku ve dvou až třech paralelních třídách. Počet žáků se pohybuje kolem 550 ve 22 třídách. Škola má dvě budovy. V přízemí jedné z nich se nachází tělocvična, která slouží především pro výuku tělesné výchovy žáků 1. stupně. V areálu školy je nově vybudováno školní hřiště. Slouží k relaxaci o přestávkách, k hodinám TV mladších žáků a odpoledním aktivitám školní družiny. Pro nenáročné pohybové relaxační aktivity je využíván i prostor školního dvora. Škola však postrádá místo pro hromadné setkávání.

Ve všech ročnících probíhá výuka podle vzdělávacího programu ZŠ Litomyšl, Zámecká – Cestou vzdělání ke splnění svých přání (litomysl.cz/1zs, 2008)

3.1.2.2 Základní škola Litomyšl, U Školek 1117

Základní škola je umístěna v klidné části města v blízkosti lesoparku.

Jedná se o úplnou základní školu. Počet žáků se pohybuje kolem 270. Celkem zahrnuje 14 tříd.

Škola má vlastní tělocvičnu a venkovní areál, kde probíhá výuka tělesné výchovy. Prostory využívá také školní družina. Také disponuje školní jídelnou, do které docházejí žáci a pedagogický personál z vedlejší Základní školy, T. G. Masaryka (litomysl.cz/2zs, 20015).

3.1.2.3 Základní škola, T. G. Masaryka 1145

Základní škola se nachází v klidné části města v blízkosti ZŠ Litomyšl, U Školek. Jedná se o poměrně novou budovu, jejíž provoz byl zahájen v roce 1997. Také tato škola je školou úplnou. Je třípodlažní, prosklená, moderně vybavená.

Součástí školy je Městská sportovní hala a školní hřiště s atletickým oválem, které využívá také široká veřejnost. Škola má i vlastní horolezeckou stěnu. V budově se nachází aula, prostory pro školní družinu a školní klub a na každém poschodí hrací koutek. Ve srovnání s ostatními školami v České republice jsou materiální podmínky této školy vysoce nadprůměrné (litomysl.cz/3zs, 2015).

3.2 Průběh šetření

Ve školním roce 2014/2015 jsem již zmíněné vybrané školy osobně navštívila a ředitele škol požádala o spolupráci – vyplnění dotazníků (příloha B) a distribuci dotazníků určených učitelům (příloha A). V dohodnutý termín (přibližně dva týdny) jsem si vyplněné dotazníky osobně vyzvedla. Následovalo vyhodnocení získaných dat prostřednictvím tabulek a grafů. V únoru a březnu 2015 jsem měla možnost nahlédnout do ŠVP jednotlivých škol v papírové verzi. V březnu 2015 jsem se věnovala studiu ŠVP v elektronické podobě na internetových stránkách základních škol.

3.3 Metody sběru dat

Pro sběr dat jsem využila dotazníkové šetření. Tuto metodu jsem zvolila pro snadné oslovení velkého počtu respondentů a získání potřebných informací. U dotazníku je důležitá srozumitelnost, přehlednost, snadná orientace v textu, jednoduchost vyplňování, přiměřenost otázek apod.

Dotazník je nejčastěji používanou výzkumnou metodou ve společenských vědách. „Jeho podstatou je sběr informací a faktů nejenom o respondentovi, ale především o jeho názorech, míněních a postojích ke zvoleným tématům. Zpravidla se používá forma písemných odpovědí na položené otázky ... respondent odpovídá buď formou jednoznačných odpovědí typu ano, ne, nevím, nebo výběrem z alternativních možností, doplňujících či volných odpovědí, či škálou.“ (Jansa a kol., 2014, s. 63)

3.3.1 Dotazník pro učitele

Pro konkrétní výzkum jsem sestavila krátký dotazník (viz příloha A) o devíti bodech, určený pro třídní učitele vybraných škol na 1. stupni ZŠ. Dotazník byl anonymní, časově nenáročný. Jednalo se o polostrukturovaný dotazník obsahující jak standardizované, tak otevřené otázky. Cílem bylo sesbírat informace týkající se realizace pohybových aktivit nabízených školou.

Otázky byly rozdělené do tří témat:

- Osobní charakteristika učitele – úvodní otázky se týkaly pohlaví, věku a délky praxe učitele, dále třídy, kterou učitel vedl a počtu žáků ve třídě.
- Umístění školy v kontextu forem – tato otázka byla zaměřena ŠVP dané školy. Učitelé se měli vyjádřit, zda mají v ŠVP 1. stupně zakotveny tyto pohybové aktivity: ranní cvičení, tělovýchovné chvilky, pohybové rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky.

- Pohybový režim školy – závěrečné otázky byly orientovány na přímou realizaci PA ve výuce prostřednictvím učitele, důvod k jejich neumožnění a vedení kroužků s obsahem PA.

3.3.2 Dotazník pro ředitele

Dotazník (viz příloha B) pro ředitele školy jsem sestavila ze třinácti standardizovaných i otevřených otázek a několika dalších podotázek. Jednalo se tedy o polostrukturovaný dotazník, anonymní, ale časově náročnější. Obsahoval podrobnější informace týkající se zázemí, materiálního vybavení, rozměry hřišť atd.

Otázky byly rozdělené do tří témat:

- Umístění školy v kontextu forem – zajímalo mě prostředí, kde se škola nachází a dostupnost sportovišť mimo školu.
- Pohybový režim školy – ředitel školy se stejně jako jeho učitelé vyjadřoval k otázkám ohledně zakotvení PA v ŠVP 1. stupně, dále ke kroužkům s obsahem PA a sportovním oddílům, se kterými škola spolupracuje.
- Prostorové a materiální podmínky pro TV – ve zbývajících částech dotazníku jsou otázky zaměřené na tělocvičny a jejich využití a vybavení, chodby, vestibuly, bazén, terasu, hřiště a školní dvůr.

3.3.3 Studium školního vzdělávacího programu jednotlivých škol

Školní vzdělávací programy (ŠVP) vycházejí z Národního programu vzdělávání a dále rámcově vzdělávacích programů (RVP). ŠVP tvoří školní úroveň v systému kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků. Podle těchto dokumentů se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách (Šimoník, 2005).

V únoru a březnu 2015 jsem postupně navštívila všechny tři základní školy. Požádala jsem o vyplnění a předání dotazníků a nahlédnutí do školních vzdělávacích programů jednotlivých základních škol. V březnu 2015 jsem se zabývala zkoumáním ŠVP také v elektronické podobě. Následně jsem měla možnost porovnat rozsah informací ŠVP v tištěné a elektronické formě.

3.4 Metody zpracování dat

Data získaná prostřednictvím dotazníků jsem zpracovala a vyhodnotila prostřednictvím tabulek a sloupcových grafů v programu MS Word.

4 Výsledky a diskuse

V nadcházející části práce uvádím výsledky jednotlivých základních škol získané prostřednictvím již zmíněného dotazníkového šetření.

4.1 Dotazník pro učitele

K následnému šetření se vrátilo celkem dvacet tři vyplněných dotazníků, které vyplňovali třídní učitelé 1. stupně ZŠ.

4.1.1 Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, Zámecká

Nejstarší budova základní školy v Litomyšli je situována v blízkosti centra města nedaleko renesančního zámku.

Na základní školu jsem dodala 12 dotazníků určených učitelům a 12 vyplněných se mi vrátilo zase zpět.

Třídními učiteli na 1. stupni této základní školy jsou pouze ženy, viz Tabulka 1. Podle mého názoru je tento výsledek velice běžný a nepřekvapil mě.

Tabulka 1. Pohlaví respondentů, ZŠ Litomyšl, Zámecká

pohlaví	četnost	%
muž	0	0
žena	12	100

Z Tabulky 2 je patrné, že nejnižší věk učitelů se pohybuje kolem třiceti let. Téměř 84 % tvoří učitelé ve věku od čtyřiceti do šedesáti let. Jedná se tedy o respondenty, kteří mají jistě spoustu životních zkušeností v oblasti pedagogiky.

Tabulka 2. Věk respondentů, ZŠ Litomyšl, Zámecká

věk	četnost	%
20 – 30	0	0
31 – 40	2	16,66
41 – 50	5	41,67
51 – 60	5	41,67

V současné době na 1. stupni této ZŠ nevyučuje pedagog bez praxe, nebo alespoň s minimální pedagogickou praxí. Služebně nejstarší učitel je pouze jeden. Jeho

praxe se pohybuje v rozmezí 36 a 40 let. Průměrná délka praxe respondentů je 23 let a 4 měsíce, viz Tabulka 3.

Tabulka 3. Délka praxe respondentů, ZŠ Litomyšl, Zámecká

roky	četnost	%
0 – 5	0	0
6 – 10	1	8,33
11 – 15	2	16,67
16 – 20	1	8,33
21 – 25	2	16,67
26 – 30	2	16,67
31 – 35	3	25,00
36 – 40	1	8,33

První stupeň ZŠ Zámecká tvoří dvanáct tříd (Tabulka 4) – v prvním období 8 tříd, ve druhém období 4 třídy. 1. a 3. třída byla rozšířena na tři paralelní třídy. Vysoký nárůst žáků mohl být způsoben dlouholetou tradicí ve fungování této školy, spádovostí ulic a okolních vesnic, popřípadě nastalými situacemi na ostatních ZŠ.

Tabulka 4. Respondenti jsou třídní učitelé tříd, ZŠ Litomyšl, Zámecká

třída	četnost	%
1.	3	25,01
2.	2	16,66
3.	3	25,01
4.	2	16,66
5.	2	16,66

Z Tabulky 5 je zřejmé, že nejvíce dotazovaných vyučuje ve třídách o jednadvaceti až pětadvaceti žácích. Zmíněný počet považuji za běžný a vhodný pro kvalitní práci se žáky.

Pouze jeden učitel uvedl, že má ve třídě méně než dvacet žáků.

Třetina respondentů uvedla, že pracuje ve třídě, kde je překročen počet dvacet pět žáků.

Počet žáků ve třídě je velmi důležitý a odráží se při spoustě činností – ve výuce, při výběru aktivit, pobytu venku, doprovodu na školní akce aj. Pokud je překročen počet 25 žáků na jednoho učitele, musí být při opuštění školy přítomna další osoba, která je odpovědná za bezpečnost žáků.

Tabulka 5. Počet žáků ve třídě respondentů, ZŠ Litomyšl, Zámecká

počet žáků	četnost	%
16 – 20	1	8,33
21 – 25	7	58,34
26 – 30	4	33,33

Na 1. stupeň dochází 290 žáků (Tabulka 6). Chlapců je o osmnáct méně než dívek. Rozdíl počtu chlapců a dívek nepřesahuje 7 %. Můžeme tedy hovořit o hodnotách s malými rozdíly.

Tabulka 6. Počet chlapců a děvčat na 1. stupni, ZŠ Litomyšl, Zámecká

žáci	četnost	%
chlapci	136	46,90
dívky	154	53,10

Na otázku týkající se zakotvení pohybových aktivit v ŠVP (Tabulka 7) neodpověděli všichni respondenti. Jedním z důvodů může být neznalost ŠVP, nepochopení otázky, popřípadě špatně položená otázka.

Nejméně se učitelé vyjádřili k rannímu cvičení, tělovýchovným chvilčkám a učení v pohybu.

Nejvíce dotazovaných se vyjádřilo k pohybově rekreačním přestávkám, terénní výuce a především k zájmovým kroužkům.

Sedm respondentů uvedlo, že pohybově rekreační přestávky nejsou zakotvené v ŠVP. Stejný názor zaujímá pět respondentů vzhledem k terénní výuce. Ranní cvičení, tělovýchovné chvilky a učení v pohybu označilo téměř 88 % za pohybové aktivity, jež nejsou zakotveny v ŠVP.

Naopak 75 % odpovídajících pedagogů zařadilo zájmové kroužky mezi pohybové aktivity, které jsou zakotvené v ŠVP.

Tabulka 7. Zakotvení pohybových aktivit v ŠVP, ZŠ Litomyšl, Zámecká

pohybová aktivita	četnost ano	%	četnost ne	%	četnost neví	%
ranní cvičení	1	8,33	7	58,33	4	33,34
tělovýchovné chvílky	1	8,33	7	58,33	4	33,34
p. rekreační přestávky	2	16,67	7	58,33	3	25,00
učení v pohybu	1	8,33	7	58,33	4	33,34
terénní výuka	4	33,34	5	41,66	3	25,00
zájmové kroužky	9	75,00	1	8,33	2	16,67

V Tabulce 8 týkající se realizace PA ve výuce odpovídali učitelé následovně:

Na otázku, jak často realizují učení v pohybu, odpovědělo jedenáct učitelů. Osm učitelů, tedy tři čtvrtiny se vyjádřili k otázce, zda vedou zájmové kroužky. Pouze jeden pedagog uvedl, že občas realizuje zájmové kroužky pro žáky.

Na 1. stupni ZŠ jsou nejčastěji realizovány tělovýchovné chvílky a pohybově rekreační přestávky.

Ranní cvičení nerealizuje 33 % všech dotazovaných. Naopak necelých 42 % ranní cvičení provádí často. Toto zjištění je zajímavé. Z hlubšího studia získaných dotazníků vyplývá, že učitelé v 1. období na 1. stupni ZŠ Litomyšl, Zámecká aplikují častěji ranní cvičení než učitelé ve 2. období.

Tabulka 8. Realizace PA ve výuce, ZŠ Litomyšl, Zámecká

pohybová aktivita	č. často	%	č. občas	%	č. zřídka	%	č. vůbec	%	č. neví	%
ranní cvičení	0	0	5	41,67	3	25,00	4	33,33	0	0
tělových. chvilky	3	25,00	8	66,67	1	8,33	0	0	0	0
pohybově rek. přest.	1	8,33	10	83,34	1	8,33	0	0	0	0
učení v pohybu	1	8,33	6	50,00	3	25,01	1	8,33	1	8,33
zájmové kroužky	0	0	1	8,33	0	0	7	58,34	4	33,33

Pokud učitelé pociťovali, že škola neumožňuje realizaci některé z forem PA, měli možnost uvést formu a důvod nesplnění. K této otázce se vyjádřilo pět respondentů (Tabulka 9). Největší problém učitelé vidí v prostoru a dále v počasí, které nepřeje pohybovým aktivitám žáků na čerstvém vzduchu.

Respondenti neuvedli žádný kroužek s obsahem pohybové aktivity, který by vedli.

Tabulka 9. Škola neumožňuje realizaci některých forem TV, ZŠ Litomyšl, Zámecká

důvod neumožnění	četnost	%
prostor	4	33,33
počasí	1	8,33
bez připomínek	7	58,34

4.1.2 Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, U Školek

Druhou školou, kterou jsem si vybrala pro výzkum, je Základní škola Litomyšl, U Školek. Tato menší škola se nachází v blízkosti ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka. Obě školy sídlí na okraji města v klidné části.

Prostřednictvím ředitele školy jsem oslovila osm učitelů 1. stupně o vyplnění dotazníků. Zpět se mi jich dostalo pouze šest. Dále jsem pracovala s počtem šesti respondentů jako se 100 %.

Z Tabulky 10 vyplývá, že většina respondentů jsou ženy. Výzkumného šetření se účastnil jeden muž. Podle mého názoru je přítomnost muže jako učitele na 1. stupni spíše vzácná, avšak přínosná, jak pro žáky, tak pro kolegyně.

Tabulka 10. Pohlaví respondentů, ZŠ Litomyšl, U Školek

Pohlaví	četnost	%
Muž	1	16,67
Žena	5	83,33

Z Tabulky 11 lze vyčíst, že polovina respondentů spadá do věkové kategorie 41–50 let. Do věkové kategorie 31–40 let nebyl zařazen žádný z dotazovaných. Avšak jeden z učitelů je ve věku 20–30 let.

Tabulka 11. Věk respondentů, ZŠ Litomyšl, U Školek

Věk	četnost	%
20 – 30	1	16,67
31 – 40	0	0
41 – 50	3	50,00
51 – 60	2	33,33

Na ZŠ Litomyšl, U Školek vykonávají tři pedagogové svou činnost ve školství v rozmezí 31–35 let a tvoří polovinu odpovídajících (viz Tabulka 12). V době sběru dat začal na škole působit nový učitel, který svou pedagogickou kariéru teprve buduje.

Průměrná délka praxe odpovídajících je 23 let a 2 měsíce.

Tabulka 12. Délka praxe respondentů, ZŠ Litomyšl, U Školek

Roky	četnost	%
0 – 5	1	16,67
6 – 10	0	0
11 – 15	0	0
16 – 20	1	16,67
21 – 25	1	16,67
26 – 30	0	0
31 – 35	3	50,00
36 – 40	0	0

1. stupeň ZŠ Litomyšl, U Školek je v 1. období zastoupeno pěti třídami. V 1. a 3. ročníku jsou dvě paralelní třídy. Z 2. období se k celé problematice pohybových aktivit na 1. stupni ZŠ vyjádřil pouze jeden pedagog (viz Tabulka 13).

Tabulka 13. Respondenti jsou třídní učitelé tříd, ZŠ Litomyšl, U Školek

Třída	četnost	%
1.	2	33,33
2.	1	16,67
3.	2	33,33
4.	1	16,67
5.	0	0

Tabulka 14 ukazuje počet žáků ve třídách. Pět tříd ze šesti dotazovaných se vyznačuje nízkým počtem žáků, tj. rozmezí od 16 do 20. Jedná se tedy o třídy spíše rodinného typu. Naopak žádná třída nemá více než dvacet pět žáků. Pouze v jedné třídě se vyskytuje 21–25 žáků.

Tabulka 14. Počet žáků ve třídě respondentů, ZŠ Litomyšl, U Školek

počet žáků	četnost	%
16 – 20	5	83,33
21 – 25	1	16,67
26 – 30	0	0

Ve třídách všech respondentů je celkem 113 žáků (viz Tabulka 15). Chlapců je o tři méně než dívek, z toho plyne, že rozdíl počtu chlapců a dívek jsou necelá 3 %. Můžeme tedy hovořit o velmi nepatrném rozdílu v celkové skupině.

Tabulka 15. Počet chlapců a děvčat na 1. stupni, ZŠ Litomyšl, U Školek

žáci	četnost	%
chlapci	55	48,67
dívky	58	51,33

Z Tabulky 16 je zřejmé, že na otázku týkající se pohybově rekreačních přestávek a zájmových kroužků odpověděli všichni respondenti. Z odpovědí se nedá určit, zda jsou pohybově rekreační přestávky a zájmové kroužky zakotveny v ŠVP. Důvodem je vždy padesátiprocentní odpověď pro ano i ne.

Další spornou pohybovou aktivitou je terénní výuka, kdy celkem odpověděli čtyři pedagogové a dva svou odpověď neuvedli.

Nejvíce dotazovaných se vyjádřilo k rannímu cvičení a domnívají se, že jmenovaná pohybová aktivita není zakotvena v ŠVP.

Tabulka 16. Zakotvení pohybových aktivit v ŠVP, ZŠ Litomyšl, U Školek

pohybová aktivita	četnost ano	%	četnost ne	%	četnost neví	%
ranní cvičení	0	0	4	66,66	2	33,34
tělovýchovné chvilky	1	16,66	3	50,00	2	33,34
p. rekreační přestávky	3	50,00	3	50,00	0	0
učení v pohybu	1	16,66	3	50,00	2	33,34
terénní výuka	2	33,33	2	33,33	2	33,34
zájmové kroužky	3	50,00	3	50,00	0	0

Všichni respondenti se vyjádřili u otázek ohledně tělovýchovných chvil, pohybově rekreačních přestávek a učení v pohybu (viz Tabulka 17). Necelých 84 % učitelů často realizuje ve své výuce tělovýchovné chvilky a pohybově rekreační přestávky. Zbývající učitelé tyto PA zařazují občasně. Toto zjištění hodnotím pozitivně.

Velmi mile mě překvapila aktivita, zájem a ochota pedagogických pracovníků na 1. stupni této ZŠ, kteří věnují svůj volný čas rozvoji žáků prostřednictvím PA. Polovina odpovídajících často vede kroužek s obsahem pohybové aktivity – divadelní, vybíjená, Hýbeme se s hudbou, Sportík.

Respondenti neuvedli žádnou formu ani důvod, proč by škola nemohla umožnit realizaci některých forem TV.

Tabulka 17. Realizace PA ve výuce, ZŠ Litomyšl, U Školek

pohybová aktivita	č. často	%	č. občas	%	č. zřídka	%	č. vůbec	%	č. neví	%
ranní cvičení	0	0	3	50,00	0	0	1	16,66	2	33,34
tělových. chvilky	5	83,34	1	16,66	0	0	0	0	0	0
pohybově rek. přest.	5	83,34	1	16,66	0	0	0	0	0	0
učení v pohybu	3	50,00	3	50,00	0	0	0	0	0	0
zájmové kroužky	3	50,00	1	16,66	0	0	0	0	2	33,34

4.1.3 Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, T. G. Masaryka

Poslední šetřenou školou je Základní škola Litomyšl, T. G. Masaryka. Jak jsem již zmínila, tato škola je umístěna v bezprostřední blízkosti ZŠ Litomyšl, U Školek. Obě

školy sídlí na okraji města v klidné části. Jedná se o poměrně novou budovu, jejíž provoz byl zahájen v roce 1997.

Požádala jsem ředitele školy o distribuci dotazníků. Na 1. stupni působí osm třídních učitelů. Vyplněných dotazníků se vrátilo pouze pět. Pro zpracování dotazníků a následnou práci s nimi jsem si stanovila počet pět jako 100 %.

100 % respondentů, kteří dotazník vyplnili a vrátili ke zpracování, jsou ženského pohlaví (viz Tabulka 18). Stejného výsledku jsme si mohli všimnout na ZŠ, Zámecká.

Tabulka 18. Pohlaví respondentů, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka

pohlaví	četnost	%
muž	0	0
žena	5	100

Z Tabulky 19 je zřejmé, že nejmladší odpovídající třídní učitel se věkově pohybuje mezi 31 až 40 lety. Zbytek učitelů, tj. 80 % spadá do věkové skupiny 51 až 60 let. Jedná se o největší výskyt třídních učitelů na 1. stupni v poslední věkové skupině ze všech tří základních škol v Litomyšli. Dá se tedy předpokládat, že v nejbližších letech dojde k uvolnění pracovních míst pro mladší pedagogy.

Tabulka 19. Věk respondentů, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka

věk	četnost	%
20 – 30	0	0
31 – 40	1	20
41 – 50	0	0
51 – 60	4	80

Z následující tabulky (Tabulka 20) vyplývá: 80 % respondentů se pohybuje mezi 51–60 lety. Mohli jsme tedy předpokládat, že také délka praxe se bude pohybovat v posledních kategoriích. Čtyři učitelé z pěti vykonávají práci ve školství v rozmezí od 26 do 35 let. Pouze jeden učitel má praxi ve školství mezi 11 a 15 lety.

Průměrná délka praxe je 25 let a 9 měsíců.

Tabulka 20. Délka praxe respondentů, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka

roky	četnost	%
0 – 5	0	0
6 – 10	0	0
11 – 15	1	20
16 – 20	0	0
21 – 25	0	0
26 – 30	2	40
31 – 35	2	40
36 – 40	0	0

Jak jsem již výše uvedla, na této ZŠ se ke zpracování vrátilo pouze pět vyplněných dotazníků. Z odpovědí respondentů vyplývá, že dotazníky vyplnili zástupci všech tříd 1. stupně (viz Tabulka 21).

Tabulka 21. Respondenti jsou třídní učitelé tříd, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka

třída	Četnost	%
1.	1	20
2.	1	20
3.	1	20
4.	1	20
5.	1	20

Z Tabulky 22 vyplývá, že ve třech třídách je 21–25 žáků. Pouze v jedné třídě má učitel méně než 20 žáků a naopak pouze jedna třída je nejpočetnější. Průměrný počet žáků v jedné třídě je 23.

Tabulka 22. Počet žáků ve třídě respondentů, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka

počet žáků	Četnost	%
16 – 20	1	20
21 – 25	3	60
26 – 30	1	20

Na 1. stupni ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka dochází do tříd respondentů 114 žáků (viz Tabulka 23). Rozdíl počtu chlapců a dívek je nepatrný, činí 7 %. Četnost dívek převažuje. Dívek je o osm více než chlapců.

Tabulka 23. Počet chlapců a děvčat na 1. stupni, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka

žáci	četnost	%
chlapci	53	46,49
dívky	61	53,51

Po zhlédnutí následující tabulky (Tabulka 24) lze říci, že všichni respondenti se vyjádřili pouze k zájmovým kroužkům, o kterých se domnívají, že jsou zakotveny v ŠVP.

K tělovýchovným chvilčkám, pohybově rekreačním přestávkám a učení v pohybu se vyslovili čtyři učitelé z pěti. 100 % z nich se domnívá, že tělovýchovné chvilky jsou součástí ŠVP jejich školy. U pohybově rekreačních přestávek a učení v pohybu nelze vyčíst správnou odpověď. Pedagogové se neshodli ve svých odpovědích. 50 % učitelů označilo jako svou odpověď ano, zbývajících 50 % odpověď ne.

Pouze dva učitelé si myslí, že ranní cvičení není v ŠVP, zbývajících netuší.

Tabulka 24. Zakotvení pohybových aktivit v ŠVP, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka

pohybová aktivita	četnost ano	%	četnost ne	%	četnost neví	%
ranní cvičení	0	0	2	40	3	60
tělovýchovné chvilky	4	80	0	0	1	20
p. rekreační přestávky	2	40	2	40	1	20
učení v pohybu	2	40	2	40	1	20
terénní výuka	2	40	0	0	3	60
zájmové kroužky	5	10	0	0	0	0

Z následující tabulky (Tabulka 25) vyplývá: 100 % respondentů se vyjádřilo u otázek týkajících se tělovýchovných chvilkek a pohybově rekreačních přestávek. 80 % občas realizuje tělovýchovné chvilky, zbývajících 20 % často. Pohybově rekreační přestávky na ZŠ Litomyšl, T. G. M. jsou pedagogy využívány – 40 % často, 60 % občas.

Rannímu cvičení se občas věnují dva učitelé, jeden pouze zřídka. Dva učitelé svůj názor nezaznamenali. U pohybové formy – učení v pohybu se opět nevyjádřili všichni. V odpovědích se objevila odpověď často, občas i zřídka. Zájmové kroužky s obsahem PA jsou vedeny čtyřmi vyučujícími. Polovina z nich vede zájmový kroužek často, polovina zřídka. Respondenti neuvedli žádnou formu ani důvod, proč by škola nemohla umožnit realizaci některých forem TV. Dva vyučující 1. stupně se v současné době podílejí na vedení zájmového kroužku s obsahem pohybové aktivity.

Tabulka 25. Realizace PA ve výuce, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka

pohybová aktivita	č. často	%	č. občas	%	č. zřídka	%	č. vůbec	%	č. neví	%
ranní cvičení	0	0	2	40	1	20	0	0	2	40
tělových. chvíle	1	20	4	80	0	0	0	0	0	0
pohybově rek. přest.	2	40	3	60	0	0	0	0	0	0
učení v pohybu	1	20	3	60	2	40	0	0	1	20
zájmové kroužky	2	40	0	0	2	40	0	0	1	20

4.1.4 Porovnání 1. a 2. období 1. stupně základních škol ve městě Litomyšl

V další části mé práce předkládám výsledky dotazníkových šetření učitelů na 1. stupni všech základních škol v Litomyšli (ZŠ Litomyšl, Zámecká, ZŠ Litomyšl, U Školek, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka) a rozdělit je do příslušných období.

Cílem mého šetření bylo zjistit, zda učitelé v 1. období na 1. stupni realizují PA častěji než učitelé ve 2. období.

Výzkumu mé diplomové práce se zúčastnilo 23 učitelů. Z tabulky (Tabulka 26) lze vyčíst: dotazník vyplnilo 16 učitelů 1. období a 7 učitelů 2. období. Četnost dotazníků z 2. období je způsobena především nižším počtem tříd ve 2. období ve srovnání s 1. obdobím.

Zajímavé je, že na jedné ze ZŠ vyučuje na 1. stupni muž.

Tabulka 26. Pohlaví respondentů v 1. a 2. období ZŠ

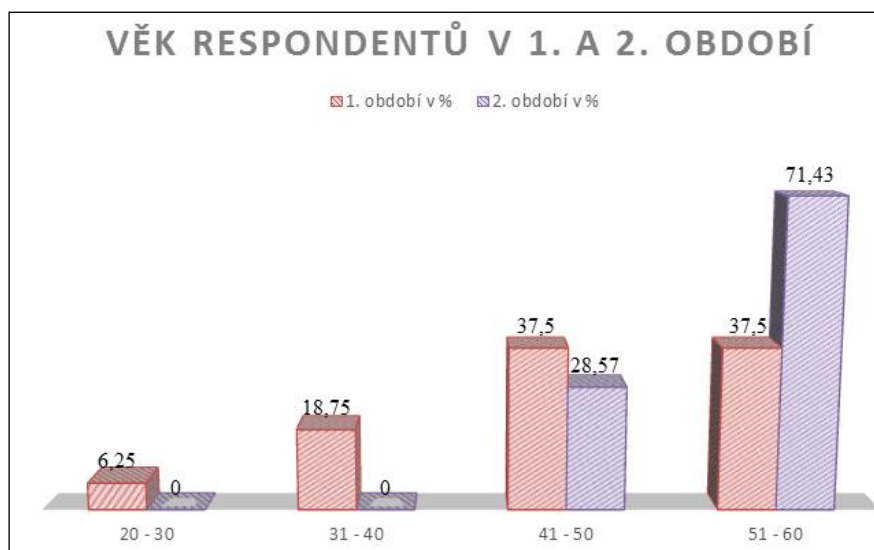
pohlaví	četnost 1. období	%	četnost 2. období	%
muž	1	6,25	0	0
žena	15	93,75	7	100,00

Tabulka 27 uvádí: jediný z dvaceti tří vyučujících je ve věku 20–30 let a vyučuje v 1. období na 1. stupni ZŠ. Zbývající učitelé jsou starší třiceti let. Na šetřených školách v obou obdobích je vysoký počet vyučujících ve věku 51–60 let. Při bližším zkoumání zmíněné tabulky jsem došla k závěru, že učitelé v 1. období jsou v průměru mladší o šest a půl let než učitelé ve 2. období. Všichni odpovídající pedagogové 2. období se pohybují ve věku čtyřicet let a více.

Tabulka 27. Věk respondentů v 1. a 2. období ZŠ

Věk	četnost 1. období	%	četnost 2. období	%
20 – 30	1	6,25	0	0
31 – 40	3	18,75	0	0
41 – 50	6	37,50	2	28,57
51 – 60	6	37,50	5	71,43

Pro názornější porovnání výsledků získaných prostřednictvím tabulky (Tabulka 27), uvádím následující graf (Obrázek 1).



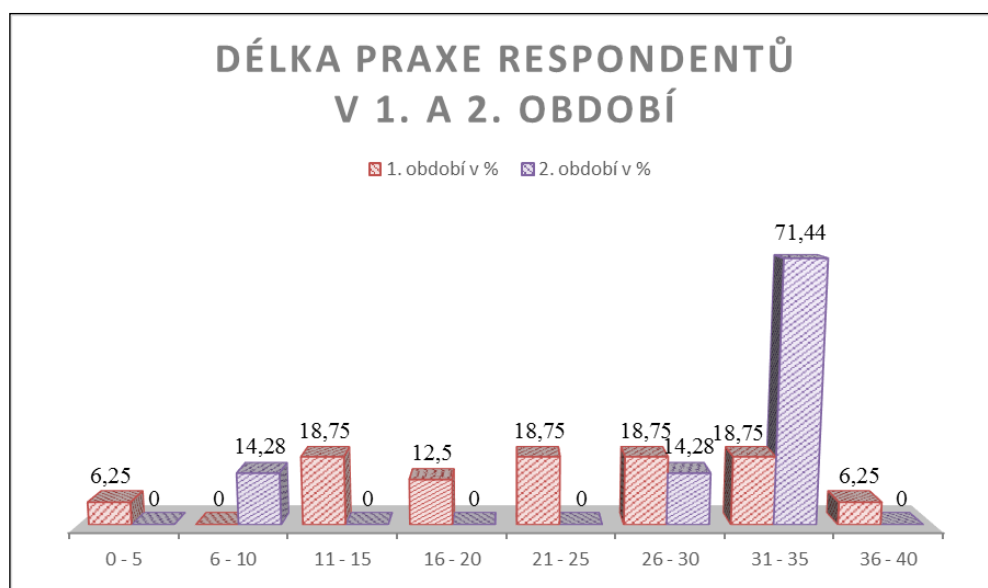
Obrázek 1: Věk respondentů v 1. a 2. období ZŠ

Z následující tabulky (Tabulka 28) či grafu (Obrázek 2) je patrné: v 1. období je délka jednotlivých praxí učitelů velmi rozmanitá. Pouze jeden z dvaceti tří pedagogů je ve svém oboru začátečníkem. Ve 2. období je nejpočetněji zastoupena kategorie 31–35 let praxe. Většina učitelů svou práci ve školství vykonává již delší dobu a je služebně starší. Lze předpokládat, že tito pedagogové díky své několikaleté pedagogické praxi mají větší životní, ale především pracovní zkušenosti. Díky tomu mohou získané zkušenosti předávat služebně mladším kolegům a pomáhat jim předcházet počátečním chybám začátečníků.

Průměrná délka praxe učitelů na 1. stupni v 1. období činí 22 let, zatímco průměrná praxe učitelů ve 2. období dosahuje 27 let a 11 měsíců.

Tabulka 28. Délka praxe respondentů v 1. období a 2. období ZŠ

Roky	četnost 1. období	1. období v %	četnost 2. období	2. období v %
0 – 5	1	6,25	0	0
6 – 10	0	0	1	14,28
11 – 15	3	18,75	0	0
16 – 20	2	12,50	0	0
21 – 25	3	18,75	0	0
26 – 30	3	18,75	1	14,28
31 – 35	3	18,75	5	71,44
36 – 40	1	6,25	0	0



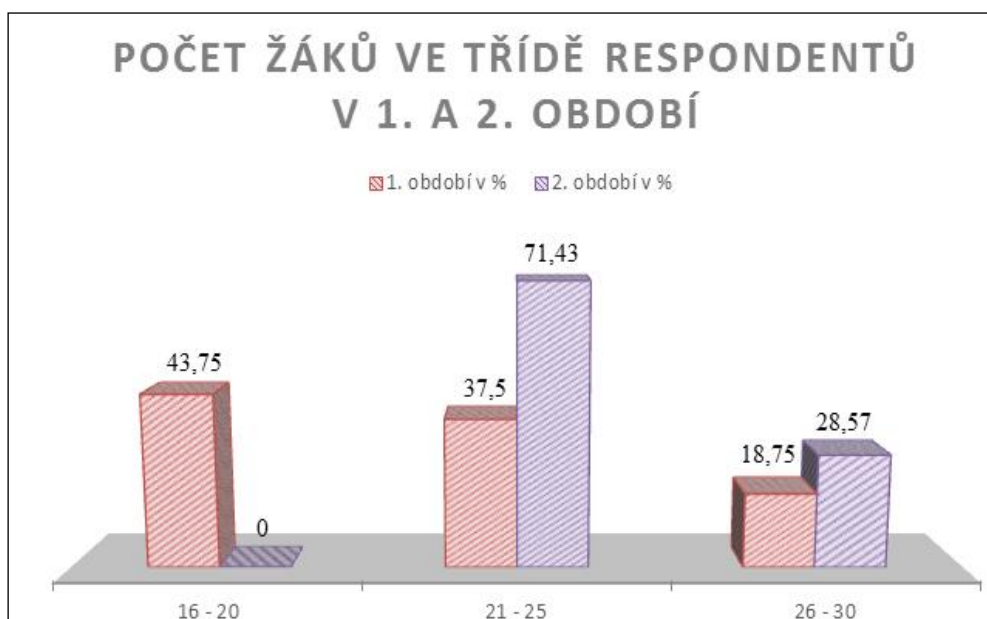
Obrázek 2: Délka praxe respondentů v 1. období a 2. období ZŠ

V tabulce (Tabulka 29) a grafu (Obrázek 3) se zabývám počtem žáků v jednotlivých obdobích. Nejvyšších hodnot v 1. období dosahuje kategorie s počtem žáků 16–20, ve 2. období 21–25 žáků. Jako třídní učitelka bych jistě upřednostňovala nižší počet žáků ve třídě. Jedním z důvodů je individuálnější přístup k žákům, prostorové vybavení tříd apod.

Průměrný počet žáků v obou obdobích se pohybuje ve druhé kategorii. V 1. období je průměrný počet žáků ve třídě dvacet jedna, v následujícím období je průměrný počet žáků o tři vyšší.

Tabulka 29. Počet žáků ve třídě respondentů v 1. a 2. období ZŠ

počet žáků	četnost 1. období	1. období v %	četnost 2. období	2. období v %
16 – 20	7	43,75	0	0
21 – 25	6	37,50	5	71,43
26 – 30	3	18,75	2	28,57



Obrázek 3: Počet žáků ve třídě respondentů v 1. a 2. období ZŠ

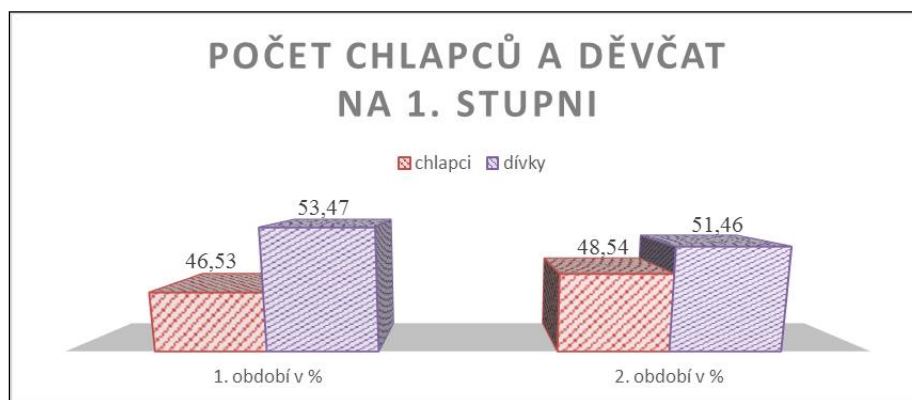
Prostřednictvím tabulky (Tabulka 30) a následně také grafu (Obrázek 4) bych ráda poukázala na rozmanitost žáků na 1. stupni vybraných škol.

Rozdíl počtu chlapců a děvčat na 1. stupni zmíněných škol není velký. Avšak v obou skupinách převládají dívky nad chlapci. V 1. období je tento rozdíl

7 %, ve 2. pouze 3 %. Globálně lze říci, že se jedná o skupiny heterogenní a téměř množstevně vyrovnané.

Tabulka 30. Počet chlapců a děvčat na 1. stupni v 1. a 2. období ZŠ

Žáci	četnost 1. období	1. období v %	četnost 2. období	2. období v %
Chlapci	161	46,53	83	48,54
Dívky	185	53,47	88	51,46



Obrázek 4: Počet chlapců a děvčat na 1. stupni v 1. a 2. období ZŠ

Předpokládala jsem, že učitelé v 1. období realizují tyto aktivity mnohem častěji než jejich kolegové ve 4. a 5. třídách. Z vlastní zkušenosti vím, že mladší děti udrží svou pozornost jen krátkou dobu. Proto je především v nižších ročnících žádoucí, aby učitel měnil činnosti během vyučovací hodiny a vhodně zařazoval tělovýchovné chvilky a dle možností realizoval učení v pohybu.

Z tabulky (Tabulka 31) i grafu (Obrázek 5) je patrné, že žádný z učitelů neprovádí pravidelná ranní cvičení. Ani odpověď občas není většinově zastoupena, avšak tvoří 56 % všech odpovědí.

Ranní cvičení je možné uchopit také jako každodenní ranní rituál, jehož prostřednictvím se mohou žáci s vyučujícím pozdravit, protáhnout svá těla a nastartovat se do nového školního dne.

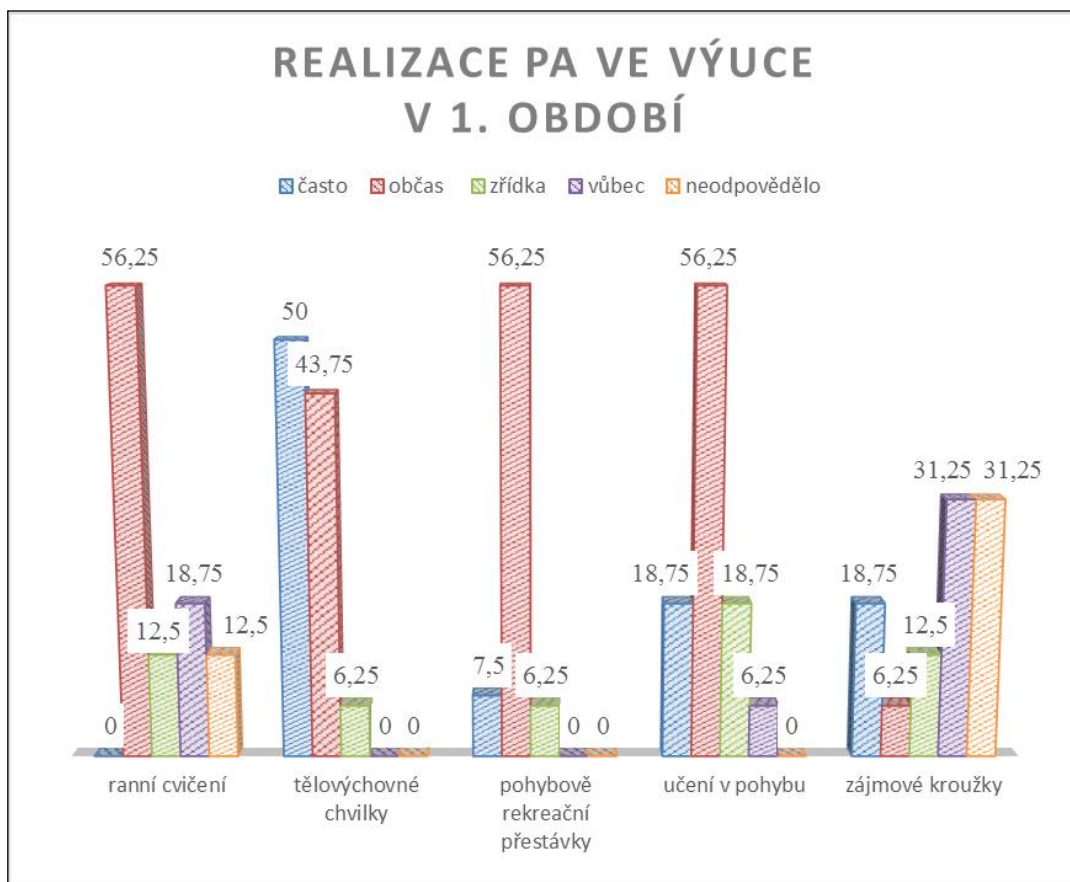
Ze získaných odpovědí usuzuji, že tělovýchovné chvilky jsou u respondentů oblíbenější než ranní cvičení (možná více známé), proto je zařazují do svých hodin častěji. Zmíněnou pohybovou aktivitu ve svých hodinách využívá 50 % často, necelých 44 % občas.

Pohybově rekreační přestávky jsou poměrně využívanou PA. Patnáct z šestnácti učitelů uvádí svou odpověď často, popřípadě občas.

Nejčastější odpovědi týkající se zařazování učení v pohybu do vyučovacích hodin je v devíti případech odpověď občas. Naopak jeden učitel se přiznal, že učení v pohybu ve svých hodinách vůbec nerealizuje.

Tabulka 31. Realizace PA ve výuce v 1. období na 1. stupni ZŠ

pohybová aktivita	č. často	%	č. občas	%	č. zřídka	%	č. vůbec	%	č. neví	%
ranní cvičení	0	0	9	56,25	2	12,50	3	18,75	2	12,50
tělových. chvílky	8	50,00	7	43,75	1	6,25	0	0	0	0
pohybově rek. přest.	6	37,50	9	56,25	1	6,25	0	0	0	0
učení v pohybu	3	18,75	9	56,25	3	18,75	1	6,25	0	0
zájmové kroužky	3	18,75	1	6,25	2	12,50	5	31,25	5	31,25



Obrázek 5: Realizace PA ve výuce v 1. období na 1. stupni ZŠ

Stejně jako v předchozí tabulce (Tabulka 31) a grafu (Obrázek 5) z 1. období, také učitelé ve 2. období (Tabulka 32) a graf (Obrázek 6) nerealizují pravidelná ranní cvičení. Pouze jeden z vyučujících je zařazuje alespoň občas.

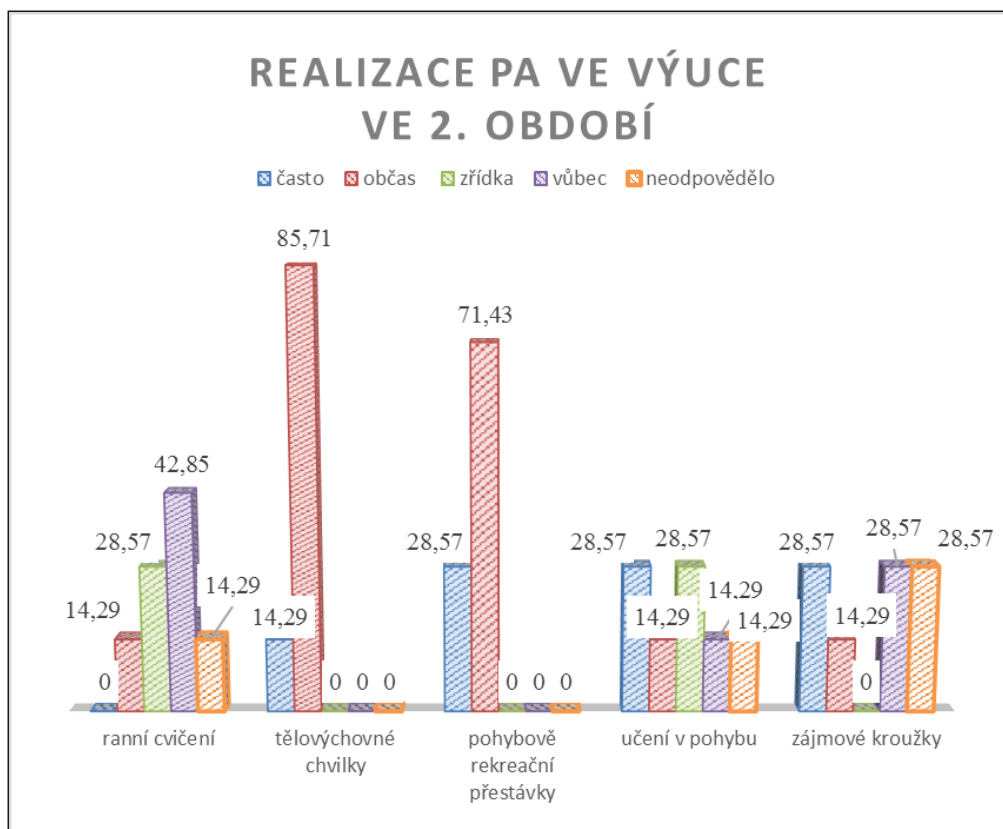
Naopak tělovýchovné chvílky jsou často využívány jen jedním učitelem. Zbytek ze sedmi respondentů, tedy 86 %, jimi občas aktivizuje své žáky během výuky.

Pohybově rekreační přestávky uplatňují mezi vyučovacími hodinami dva pedagogové často, zbývajících pět občas. Žádný z nich neuvedl jako svou odpověď zřídka, nebo vůbec.

Učení v pohybu uskutečňují učitelé 2. období velmi rozmanitě. Dva ze sedmi často, jeden občas, dva pouze zřídka a jeden vůbec. Naopak jeden učitel nezaznamenal do dotazníku vůbec žádnou odpověď.

Tabulka 32. Realizace PA ve výuce ve 2. období na 1. stupni ZŠ

pohybová aktivita	č. často	%	č. občas	%	č. zřídka	%	č. vůbec	%	č. neví	%
ranní cvičení	0	0	1	14,29	2	28,57	3	42,85	1	14,29
tělových. Chvilky	1	14,29	6	85,71	0	0	0	0	0	0
pohybově rek. přest.	2	28,57	5	71,43	0	0	0	0	0	0
učení v pohybu	2	28,57	1	14,29	2	28,57	1	14,29	1	14,29
zájmové kroužky	2	28,57	1	14,29	0	0	2	28,57	2	28,57



Obrázek 6: Realizace PA ve výuce ve 2. období na 1. stupni ZŠ

4.2 Dotazník pro ředitele

O vyplnění dotazníků jsem osobně požádala ředitele jednotlivých škol. Poněkud obsáhlejší dotazník vyplňovali samotní ředitelé, popřípadě jejich zástupci. Prostřednictvím různých typů otázek jsem zjišťovala informace týkající se zázemí školy, materiálního vybavení, rozměry hřišť, zakotvení doplňujících pohybových forem ve výuce apod.

4.2.1 Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, Zámecká

Z dotazníku vyplynulo, že se škola nachází ve staré městské zástavbě. Nedaleko školy se nalézá park, bazén a dětské hřiště, které je možné využívat pro pohybovou aktivitu žáků.

Na základě odpovědí ředitele školy jsou ve školním vzdělávacím programu ZŠ Zámecká zakotveny tyto pohybové aktivity: pohybově rekreační přestávky a terénní výuka. ZŠ nenabízí žádný kroužek s obsahem pohybové aktivity, avšak spolupracuje s následujícími sportovními oddíly: basketbal, atletika a kopaná.

Škola má k dispozici tři tělocvičny, jednu menší a dvě o rozloze minimálně jednoho basketbalového hřiště. Materiální vybavení ve všech tělocvičnách je dostatečné

vzhledem k běžnému počtu žáků ve třídách této školy. Z dotazníku je zřejmé, že ve výuce tělesné výchovy je nejméně využívána hrazda, kruhy a v tělocvičně menších rozměrů basketbalové koše.

Za školou se nalézají novější hřiště, které stejně jako školní dvůr slouží k hodinám tělesné výchovy a cvičení o přestávkách. Hřiště je přístupné také veřejnosti a umožňuje sportovní aktivity jako je skok daleký, basketbal, volejbal, malá kopaná a jiné sportovní hry. Školní dvůr s asfaltovým povrchem nejčastěji využívá školní družina. Za příznivého počasí mají žáci možnost trávit přestávky na čerstvém vzduchu. Dále se školní dvůr využívá pro jízdu zručnosti a jiné aktivity na kolech a koloběžkách.

4.2.2 Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, U Školek

ZŠ Litomyšl, U Školek je situována v zelené městské části. Nedaleko budovy se nachází park, les, popřípadě louka a tělocvična.

Z odpovědí ředitele školy vyplynulo, že v ŠVP 1. stupně této školy jsou zakotveny následující pohybové aktivity: pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuka a zájmové kroužky. Škola nabízí svým žákům čtyři zájmové útvary s obsahem pohybových aktivit: florbal, vybíjená, Sportík a Hýbeme se s hudbou. Dále spolupracuje se sportovními oddíly: basketbal, plavecká škola a karate.

Učitelům a žákům školy je k dispozici tělocvična s minimálně jedním basketbalovým hřištěm. Materiální vybavení je dostatečné vzhledem k běžnému počtu žáků ve třídách. K pohybově rekreačním přestávkám neslouží pouze tělocvična, ale také upravené chodby a venkovní hřiště. V prostorách školy se nacházejí čtyři upravené chodby. Žáci mají možnost využívat koše na basketbal, ribstole, tyče na šplh a hokejové branky. Na hřišti se nachází doskočiště, běžecká dráha a koše na basketbal.

4.2.3 Výsledky dotazníku Základní škola Litomyšl, T. G. Masaryka

Základní škola Litomyšl, T. G. Masaryka stejně jako Základní škola Litomyšl, U Školek, je také tato ZŠ situována v zelené městské části. Nedaleko školní budovy se nalézají park, les, popř. louka, bazén a dětské hřiště.

Ředitel školy v dotazníku uvedl, že v ŠVP 1. stupně mají zakotveny tyto pohybové aktivity: tělovýchovné chvíle, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky. Žáci se mohou pohybově rozvíjet prostřednictvím turistického a florbalového zájmového útvaru nabízeného školou.

Škola má možnost využívat dvě tělocvičny. V tělocvičně s minimálně jedním basketbalovým hřištěm není plně využívána především posilovna. Druhá tělocvična menších rozměrů než jedno basketbalové hřiště je využívána zejména školní družinou, dále žáky a veřejností pro zájmovou tělesnou výchovu. Obě tělocvičny mají dostatečné materiální vybavení vzhledem k běžnému počtu žáků ve třídách. Škola svým žákům nabízí pohybové aktivity v upravených chodbách školy, na školním hřišti a školním dvoře. Jak jsem již zmínila, také tato ZŠ upravila chodby pro pohybové aktivity žáků o přestávkách. Žáci mají možnost využít basketbalové mini koše, pingpongové stoly, malou horolezeckou stěnu, průlezký, skluzavky apod.

4.3 Výsledky studia školního vzdělávacího programu jednotlivých škol

4.3.1 Školní vzdělávací program - Základní škola Litomyšl, Zámecká

Základní škola Litomyšl, Zámecká má v ŠVP 1. stupně zakotveny pouze pohybově rekreační přestávky a terénní výuku. Ostatní pohybové aktivity jsou vyučujícími dobrovolně realizovány dle jejich vlastního uvážení.

4.3.2 Školní vzdělávací program - Základní škola Litomyšl, U Školek

V dotazníkovém šetření u otázky týkající se zakotvení pohybových aktivit v ŠVP 1. stupně uvedl ředitel školy následující: ZŠ Litomyšl, U Školek má v ŠVP zakotveny pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky.

4.3.3 Školní vzdělávací program - Základní škola Litomyšl, T. G. Masaryka

Z dotazníku pro ředitele školy vyplývá, že ZŠ T. G. Masaryka má v ŠVP pro 1. stupeň zakotveny téměř všechny zmíněné pohybové aktivity. Ve škole by se měli během výuky i mimo ni realizovat tělovýchovné chvilky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuka a zájmové kroužky.

Z následující tabulky (Tabulka 33) je zřejmé, které pohybové aktivity mají jednotlivé školy zakotvené v ŠVP 1. stupně.

Tabulka 33. Zakotvení pohybových aktivit v ŠVP 1. stupně jednotlivých škol

pohybová aktivita	ZŠ Litomyšl, Zámecká	ZŠ Litomyšl, U Školek	ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka
ranní cvičení	ne	ne	ne
tělovýchovné chvílky	ne	ne	ano
pohybové rekreační přestávky	ano	ano	ano
učení v pohybu	ne	ano	ano
terénní výuka	ano	ano	ano
zájmové kroužky	ne	ano	ano

4.4 Diskuse

Má závěrečná práce na téma Pohybová aktivita žáků 1. stupně základních škol vybraného města byla založena na zjištění, zda se na daných školách realizují některé z doplňujících pohybových forem a o které se jedná. Jak jsem již uvedla v teoretické části práce, pohyb je velice důležitý pro zdravý vývoj a život každého jedince.

Vyplněné, vrácené a vyhodnocené dotazníky obou skupin respondentů (ředitelů škol i třídních učitelů) mi umožnily vytvořit přehled o využívání doplňujících pohybových forem na jednotlivých šetřených školách ve městě Litomyšl. Zjistila jsem, zda mají zmíněné základní školy v ŠVP 1. stupně zakotveny pohybové aktivity a zda jsou třídní učitelé s touto skutečností dostatečně seznámeni.

Měla jsem možnost nahlédnout do ŠVP škol v elektronické, ale také papírové podobě. Vyplněné dotazníky ředitelů škol týkající se ŠVP pokládám za velmi důvěryhodné zdroje informací. Ředitel školy garantuje za správnost informací obsažených v ŠVP, měl by tedy být s údaji řádně seznámen. „Za ŠVP odpovídá ředitel školy, schvaluje ho školská rada...“ (Vzdělávací program Varianty)

Na základě porovnání výsledků týkajících se otázek ohledně ŠVP získaných z dotazníků ředitelů škol a dotazníků třídních učitelů jsem dospěla k následujícím zjištěním.

ZŠ Litomyšl, Zámecká je mi ze všech tří základních škol v Litomyšli nejbližší. Na této škole jsem plnila povinnou školní docházku a následně také praxi během svých dalších let studia. To je možná také důvod, proč jsem se shledala s velkou vstřícností respondentů. Jediná ZŠ Litomyšl, Zámecká mi předala všechny vyplněné dotazníky

zpět. Z vlastní zkušenosti během praxe vím, že pedagogové zařazují pohybové aktivity do vyučovacích hodin dle svého uvážení a potřeb žáků. Pohybové aktivity s největší četností výskytu, které učitelé realizují, jsou pohybově rekreační přestávky, tělovýchovné chvilky a učení v pohybu. K otázce zakotvení PA v ŠVP se nevyjádřili všichni učitelé, avšak nejvíce byly zmiňované zájmové kroužky. Z dotazníku pro ředitele školy vyplývá: ZŠ Litomyšl, Zámecká má v ŠVP zakotvené pohybově rekreační přestávky a terénní výuku, kterou do dotazníku uvedli pouze čtyři vyučující. Po nahlédnutí do tabulky (Tabulka 7) je zřejmé, že vyučující nejsou plně seznámeni s obsahem ŠVP zmíněné školy.

Z následujících základních škol se mi k vyhodnocení nevrátily všechny dotazníky, se získaným množstvím informací jsem nakládala jako se 100 %.

Dle názorů respondentů ZŠ Litomyšl, U Školek má tato škola ve svém ŠVP zakotvené pohybově rekreační přestávky a zájmové kroužky. Z výpovědi ředitele školy je evidentní, že v ŠVP jsou zakotveny následující pohybové aktivity: pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuka a zájmové kroužky. Také vyučující této školy nemají ucelené informace o obsahu ŠVP své školy. Vyučující nejčastěji realizují tělovýchovné chvilky a pohybově rekreační přestávky, dále 50 % ze všech odpovídajících často využívá učení v pohybu a vede zájmový kroužek s obsahem PA.

Většina odpovídajících ze ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka se domnívá, že v ŠVP jejich školy jsou zakotveny zájmové kroužky a tělovýchovné chvilky. Ředitel základní školy uvedl, že v ŠVP jsou zakotveny téměř všechny pohybové aktivity. Jedná se o tělovýchovné chvilky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky. Nadpoloviční většina vyučujících uvádí, že občas realizuje tělovýchovné chvilky, pohybově rekreační přestávky a učení v pohybu.

Po vyhodnocení vyplněných dotazníků z tabulek a grafů vyplynulo: ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka obsahuje ve svém ŠVP 1. stupně nejvíce doplňkových pohybových forem (tělovýchovné chvilky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky), avšak těchto forem nejčastěji využívá ZŠ Litomyšl, U Školek.

Základní školy se snaží nabízet svým žákům zájmové kroužky, nicméně větší výběr kroužků a oddílů poskytuje město Litomyšl. Žáci mají možnost navštěvovat Dům dětí a mládeže, Základní uměleckou školu Bedřicha Smetany, taneční studia, fotbal, hokej aj. Sportovní vyžití je tedy ve městě Litomyšl dostatečné. Nejen žáci, ale také

mládež a dospělí mají možnost využívat celou škálu organizovaných i neorganizovaných sportovních aktivit.

Dále jsem se zaměřila na porovnání 1. a 2. období 1. stupně vybraných základních škol. Zajímalo mě, zda je realizace pohybových aktivit během výuky i mimo ni ovlivněna věkem žáků. Početnější skupinu tvoří dotazníky z 1. období, avšak závěry v procentech říkají: v 1. období jsou častěji realizována pouze ranní cvičení (avšak nejsou prováděna pravidelně) a učení v pohybu. Tělovýchovné chvilky a pohybově rekreační přestávky mají v obou obdobích téměř vyrovnané hodnoty. Zájmové kroužky převládají ve 2. období na 1. stupni ZŠ. Necelých 43 % třídních učitelů 2. období vede zájmový kroužek s obsahem pohybové aktivity.

Zjištěné výsledky z porovnání 1. a 2. období si odůvodňuji vlastní, skoro dvouletou pedagogickou praxí. Nepřekvapil mě tedy závěr: ranní cvičení je učiteli častěji zařazováno v 1. období nežli ve 2. období 1. stupně ZŠ. Jako třídní učitelka 3. třídy zařazuji tuto pohybovou aktivitu každé ráno. Prostřednictvím ranního cvičení zahajujeme vyučování. Pozdravíme se, protáhneme se a zaktivizujeme se na následnou pracovní činnost. Během cvičení s básničkou mám dostatek času provést evidenci žáků a navázat oční kontakt. Skutečnost, že zájmové kroužky vedou především pedagogové ve 2. období je pochopitelná. Žáci ve 4. a 5. ročníku jsou již samostatnější a nevyžadují přílišnou kontrolu jako mladší žáci. Dalším důvodem může být vztah k pohybovým aktivitám, věk, popřípadě délka praxe vyučujícího.

Shledávám za velmi přínosné, že jsem se tímto tématem zabývala a podílela se na výzkumu Pohybová aktivita žáků 1. stupně základních škol vybraného města. Během zkoumání jednotlivých škol jsem se přesvědčila o jejich odlišnostech jako je stáří budovy, umístění, velikost, kapacita školy, vzhled, vybavení, dostupnost sportovišť aj.

Během vyhodnocování dotazníků jsem zjistila, že většina vyučujících není plně srozuměna s obsahem školního vzdělávacího plánu základní školy, na které působí. Z tabulek a grafů je např. patrné, jaké doplňkové pohybové aktivity mají školy zakotvené v ŠVP a které PA realizují učitelé ve svých hodinách i mimo ně.

Domnívám se, že pokud se jedinec zajímá o pohyb (který je pro náš organismus velice důležitý) a s ním spojené jeho zdraví, má možnost vybrat si ze spousty PA nabízených městem. Je velmi důležité, aby tyto aktivity byly navštěvovány a žáci se hýbali. Avšak doplňkové pohybové aktivity poskytované ZŠ neztrácejí na důležitosti, u některých žáků se pravděpodobně jedná o jediný vykonaný vydatnější pohyb během celého dne.

5 Závěr

5.1 Vyhodnocení vědeckých otázek

VO₁: Mají vybrané základní školy ve školním vzdělávacím programu zakotveny doplňkové pohybové aktivity?

Prostřednictvím vyhodnocení vyplněných dotazníků určených ředitelům škol, popř. jejich zástupcům jsem shledala, že ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka má ve školním vzdělávacím plánu pro 1. stupeň základní školy zakotveny téměř všechny doplňkové pohybové aktivity. Jedná se o tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky. ZŠ Litomyšl, U Školek nemá v ŠVP zakotvena ranní cvičení a tělovýchovné chvílky. Poslední šetřenou základní školou byla ZŠ Litomyšl, Zámecká, která má v ŠVP zakotvené pouze pohybově rekreační přestávky a terénní výuku. Z průzkumu jsem zjistila, že všechny výše uvedené školy mají ve školním vzdělávacím programu zakotveny doplňkové pohybové aktivity.

VO₂: Jsou učitelé 1. stupně základních škol dostatečně seznámeni se zakotvením těchto pohybových aktivit ve školním vzdělávacím programu?

Z vyplněných dotazníků usuzuji, že správnou odpověď na otázku týkající se zakotvení pohybových aktivit v ŠVP mnoho učitelů nezná. Někteří do dotazníku neuvedli žádnou odpověď. ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka obsahuje nejvíce doplňkových pohybových aktivit v ŠVP: tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky. Část učitelů se shodla na tělovýchovných chvílkách a zájmových kroužcích. ZŠ Litomyšl, U Školek má ve svém ŠVP zakotvené čtyři PA. Vyučující označili pouze dvě z nich. Poslední šetřenou školou je ZŠ Litomyšl, Zámecká, která má v ŠVP pohybově rekreační přestávky a terénní výuku. Pedagogové nejčastěji stanovili jako správnou odpověď zájmové kroužky. Závěrem lze tedy říci, že vyučující na 1. stupni základní školy nejsou dostatečně seznámeni s ŠVP vlastní školy.

VO₃: Využívají učitelé 1. stupně základní školy pohybové aktivity ve výuce?

Ze získaných odpovědí vyplývá, že na všech základních školách v Litomyšli učitelé využívají pohybové aktivity ve výuce i mimo ni. Nejčastěji realizovanými doplňkovými pohybovými aktivitami na 1. stupni ZŠ ve městě Litomyšl jsou tělovýchovné chvílky a pohybově rekreační přestávky. Žádný z dvaceti tří pedagogů neuvedl u těchto dvou PA odpověď: realizace ve výuce - vůbec. Dále je do výuky

poměrně často aplikováno učení v pohybu. Nejméně využívané jsou zájmové kroužky a ranní cvičení. Na základě výše uvedených výsledků lze odpovědět kladně.

VO4: Realizují pohybové aktivity častěji učitelé v 1., nebo ve 2. období 1. stupně základních škol?

Touto výzkumnou otázkou jsem chtěla zjistit, zda je vedení doplňkových pohybových aktivit během výuky i mimo ni závislé na věku žáků a s ním spojeným přístupem vyučujícího. Nelze jednoznačně říci, že by se pohybové aktivity realizovaly výhradně v jednom z období. Avšak částečně se mi domněnka potvrdila. V 1. období na 1. stupni dotazovaných škol jsou ranní cvičení a učení v pohybu zařazovány častěji než ve 2. období. Téměř vyrovnané hodnoty v obou obdobích mají tělovýchovné chvílky a pohybové rekreační přestávky. Ve 2. období převládají zájmové kroužky, kdy necelých 43 % třídních učitelů vede zájmový kroužek s obsahem pohybové aktivity. Na stanovenou VO4 ze získaných dat nelze jednoznačně odpovědět, avšak ze shromážděných informací bych konstatovala, že v 1. období se ve výuce pohybové aktivity objevují častěji.

VO5: Má vliv na zařazení doplňujících pohybových aktivit do výuky na 1. stupni základní školy věk učitelů a počet žáků ve třídách?

Z předchozí odpovědi na otázku vyplývá, že ve 2. období na 1. stupni ZŠ jsou tělovýchovné chvílky a pohybové rekreační přestávky zařazovány téměř stejně často jako v 1. období, dále je v tomto období poměrně často využíváno učení v pohybu a vedení zájmových kroužků třídním učitelem. Vyučující ve 2. období zastávají svou práci v průměru o 5 let a 11 měsíců déle než jejich kolegové v 1. období. Téměř 72 % respondentů ve 2. období uvedlo, že ve školství pracují v rozmezí 31–35 let. Průměrný počet žáků ve třídách je 24 (o 3 žáky více než průměrný počet ve třídách v 1. období). Chlapců a dívek v obou obdobích je přibližně stejně, avšak vždy převládají dívky. Z dotazníku je patrné, že v 1. období jsou průměrně mladší učitelé a mají méně žáků ve třídách. Ve 2. období převládají starší učitelé s větším počtem žáků. Z čehož vyplývá: služebně starší učitelé využívají pohybové aktivity méně a i kvůli vysokému počtu žáků ve třídách nemají dostatečný prostor pro jejich realizaci.

5.2 Shrnutí výsledků

Cílem mé závěrečné práce bylo zjistit a porovnat pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou.

Toto téma jsem si vybrala, protože si plně uvědomuji důležitost pohybu a jeho efektivitu na fyzickou, ale také psychickou stránku člověka a nedostatek pohybu u dnešních dětí a mládeže.

Úkolem práce bylo upravení dotazníků z podkladů Podmínky školy z pohledu pohybového režimu od doc. Miklánkové a následné sestavení dvou typů dotazníků pro zjištění informací týkajících se jednotlivých škol, zakotvení doplňujících pohybových forem v ŠVP a jejich realizace ve výuce i mimo ni. Získaná data z dotazníků jsem pro přehlednost zaznamenala do tabulek a také grafů.

Zajímalo mě, která ze tří litomyšlských základních škol nejvíce využívá doplňující pohybové formy pro pohybový rozvoj svých žáků. Měla jsem možnost nahlédnout do ŠVP v elektronické i psané podobě. Prostřednictvím vyplněných dotazníků ředitelů škol a jejich učitelů jsem dospěla k následujícímu zjištění.

Ze získaných dat vyplynulo: ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka má ve svém ŠVP 1. stupně zakotveno nejvíce pohybových forem ze všech dotazovaných škol, avšak dle dotazníků tyto pohybové formy nejčastěji zařazují do výuky i mimo ni učitelé ZŠ Litomyšl, U Školek.

Dále bylo zjištěno, že základní školy nabízejí žákům pouze velmi malé množství zájmových kroužků s obsahem pohybové aktivity. Domnívám se, že tato skutečnost souvisí s nedostatkem času pedagogů, popř. s přesvědčením, že je žákům nabízena spousta pohybových možností prostřednictvím sportovních oddílů mimo školu. Město Litomyšl nabízí dětem i mládeži širokou škálu zájmových kroužků a sportovních klubů např.: Dům dětí a mládeže v Litomyšli (karate, stolní tenis, florbal, Stiga hokej, gymnastika aj.), Základní umělecká škola Bedřicha Smetany (taneční a dramatický obor), Taneční škola Scarlett a Taneční studio Éra, TJ Jiskra Litomyšl, Klub HC Litomyšl apod.

Na závěr jsem se zabývala porovnáváním výsledků z 1. a 2. období 1. stupně ZŠ. Z výsledků je zřejmé, že ve 2. období na 1. stupni ZŠ jsou profesně starší třídní učitelé (v průměru o 5 let a 11 měsíců) než v 1. období. Délka praxí jednotlivých učitelů v 1. období je velmi rozmanitá. Téměř všechny kategorie jsou zastoupeny, pouze jeden z vyučujících je nováčkem a jeden služebně nejstarší. Ve 2. období je nejpočetnější skupinou 31–35 let praxe.

Vyučující ve 2. období zařazují do svých vyučovacích hodin i mimo ně především tělovýchovné chvíle, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu a zájmové kroužky s obsahem pohybové aktivity. Domnívám se, že frekvence

zařazování některých doplňujících pohybových aktivit klesá také z důvodu rostoucí pozornosti žáků. V 1. období jsou častěji uskutečňována především ranní cvičení.

Průměrný počet žáků ve třídách v 1. období je 21, ve 2. období průměr činí 24 žáků. Vyšší počet žáků ve třídách působí problémy nejen z důvodu bezpečnosti např. při vycházce (pedagogický dozor navíc), ale také organizace. Organizační problémy se týkají omezeného prostoru ve třídách, z toho plyne méně místa pro realizaci doplňujících pohybových forem.

V mé závěrečné práci, především v teoretické části, jsem využívala zejména odbornou literaturu a internetové stránky jako zdroj potřebných informací. Prostřednictvím použitých zdrojů jsem načerpala mnoho nových informací, které jistě využiji ve své pedagogické praxi.

Vážím si pozitivního přístupu všech dotazovaných, kteří byli ochotni vyplnit dotazníky týkající se pohybových aktivit.

Literatura

Knihy

DOBŘÝ, L., ČECHOVSKÁ, I., KRÁČMAR, B., PSOTTA, R., SÜSS, V. *Kinantropologie a pohybové aktivity*. In MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.

HÁTLOVÁ, B. *Kinezioterapie: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0719-0.

HOFMANN, E. *Integrované terénní vyučování*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-054-9.

KALINOVÁ, E., *Názory učitelů 1. stupně ZŠ na výživový režim žáků*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, 2016.

JANSA, P. a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2026-8.

KALMAN, M., Z. HAMŘÍK a J. PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.

KUTÁLKOVÁ, D. *Jak připravit dítě do 1. třídy: obratnost a kresba, smyslové vnímání, řeč a početní představy, výchova, školní zralost a její posouzení*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-3246-6.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. 1. vydání. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2006. ISBN 80-7044-7680.

MUŽÍK, V., MUŽÍKOVÁ, L., a kol, *Pohyb a výživa: Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014, ISBN 978-80-7481-070-1.

MUŽÍK, V., ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.

LINC, R. a L. HAVLÍČKOVÁ. *Biologie dítěte a dorostu*. 3., přeprac. vyd. Praha: SPN, 1989.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

RYCHTECKÝ, A. a L. FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.

SLOMKA, G. a P. REGELIN. *Jak se dokonale protáhnout*. Praha: Grada, 2008. Jak dokonale zvládnout. ISBN 978-80-247-2403-4.

ŠIMONÍK, O. *Úvod do didaktiky základní školy*. Brno: MSD, 2005. ISBN 80-86633-33-0.

Internetové zdroje

ČUS: Sportuj s námi. Zpravodaj České unie sportu [online]. Praha, 2014 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <http://www.cuscz.cz/files/1101NDI.pdf>

Efekt pohybu na zdraví: Pohybová aktivita. *Www.med.muni.cz* [online]. Ústavu preventivního lékařství LF MU: Centrum informačních technologií, 2017 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html>

Efekt pohybu na zdraví: Chrání před nemocemi. *Www.med.muni.cz* [online]. Ústavu preventivního lékařství LF MU: Centrum informačních technologií, 2017 [cit. 2017-03-

27]. Dostupné z: <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html>

ŠTEFLOVÁ, A. Mezinárodní doporučení a postupy v podpoře zdraví; možnosti jejich využití v ČR: *Dílčí projekty podpory zdraví a strategické přístupy* [online]. Praha, 2008 [cit. 2017-03-05]. Dostupné z: https://www.dataplan.info/img_upload/2fee7fa2e72b4bdcd8f9ba761433e67a/prez_Steflova_WHO_CZ.pdf

Ministerstvo zdravotnictví České republiky: *Světová zdravotnická organizace* [online]. Praha, 2014 [cit. 2017-03-05]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Unie/obsah/svetova-zdravotnicka-organizace_3115_8.html

Národní ústav pro vzdělávání. *Národní ústav pro vzdělávání: Program Pohyb a výživa se školám osvědčil, teď v něm chtějí pokračovat samy* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2017 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/informace/pro-novinare/pohyb-a-vyziva>

Pohyb a výživa - ZŠ Sokolnice. *Pohyb a výživa - ZŠ Sokolnice: Jak by měl vypadat optimální pohybový režim žáků?* [online]. Praha: rvp, 2014 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <https://sites.google.com/site/pohybavyzivazssokolnice/pohyb>

Szu.cz: *Pohyb a výživa do škol* [online]. Praha [cit. 2017-03-10]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/seminare/Efektivni_strategie_podpory_zdravi_II._Linda/Pohyb_a_vyziva_do_skol_projekt_MSMT.pdf

Školní vzdělávací programy. *Vzdělávací program Varianty: Společnost Člověk v tísní* [online]. [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <https://www.varianty.cz/slovnicek-pojmu/88>

Základní škola Litomyšl, Zámecká. *Základní škola Litomyšl, Zámecká* [online]. [cit. 2016-11-24]. Dostupné z: <http://www.litomysl.cz/1zs/>.

Základní škola Litomyšl, U Školek. *Základní škola Litomyšl, U Školek* [online]. [cit. 2016-11-03]. Dostupné z: <http://www.litomysl.cz/2zs/>.

Základní škola Litomyšl, T. G. Masaryka. *Základní škola Litomyšl, T. G. Masaryka* [online]. [cit. 2016-11-24]. Dostupné z: <http://www.litomysl.cz/3zs/>.

Západočeská univerzita v Plzni: *Pohybové rekreační programy* [online]. Plzeň, 2012 [cit. 2017-03-03]. Dostupné z: <https://http://tv4.ktv-plzen.cz/pohybove-rekreacni-programy.html>

Seznamy

Tabulky

Tabulka 1. Pohlaví respondentů, ZŠ Litomyšl, Zámecká.....	29
Tabulka 2. Věk respondentů, ZŠ Litomyšl, Zámecká	29
Tabulka 3. Délka praxe respondentů, ZŠ Litomyšl, Zámecká.....	30
Tabulka 4. Respondenti jsou třídní učitelé tříd, ZŠ Litomyšl, Zámecká	30
Tabulka 5. Počet žáků ve třídě respondentů, ZŠ Litomyšl, Zámecká	31
Tabulka 6. Počet chlapců a děvčat na 1. stupni, ZŠ Litomyšl, Zámecká	31
Tabulka 7. Zakotvení pohybových aktivit v ŠVP, ZŠ Litomyšl, Zámecká	32
Tabulka 8. Realizace PA ve výuce, ZŠ Litomyšl, Zámecká.....	32
Tabulka 9. Škola neumožňuje realizaci některých forem TV, ZŠ Litomyšl, Zámecká..	33
Tabulka 10. Pohlaví respondentů, ZŠ Litomyšl, U Školek	33
Tabulka 11. Věk respondentů, ZŠ Litomyšl, U Školek	34
Tabulka 12. Délka praxe respondentů, ZŠ Litomyšl, U Školek	34
Tabulka 13. Respondenti jsou třídní učitelé tříd, ZŠ Litomyšl, U Školek.....	34
Tabulka 14. Počet žáků ve třídě respondentů, ZŠ Litomyšl, U Školek	35
Tabulka 15. Počet chlapců a děvčat na 1. stupni, ZŠ Litomyšl, U Školek	35
Tabulka 16. Zakotvení pohybových aktivit v ŠVP, ZŠ Litomyšl, U Školek.....	36
Tabulka 17. Realizace PA ve výuce, ZŠ Litomyšl, U Školek	36
Tabulka 18. Pohlaví respondentů, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka	37
Tabulka 19. Věk respondentů, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka	37
Tabulka 20. Délka praxe respondentů, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka	38
Tabulka 21. Respondenti jsou třídní učitelé tříd, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka.....	38
Tabulka 22. Počet žáků ve třídě respondentů, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka	38
Tabulka 23. Počet chlapců a děvčat na 1. stupni, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka	39
Tabulka 24. Zakotvení pohybových aktivit v ŠVP, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka.....	39
Tabulka 25. Realizace PA ve výuce, ZŠ Litomyšl, T. G. Masaryka	40
Tabulka 26. Pohlaví respondentů v 1. a 2. období ZŠ	41
Tabulka 27. Věk respondentů v 1. a 2. období ZŠ.....	41
Tabulka 28. Délka praxe respondentů v 1. období a 2. období ZŠ.....	42
Tabulka 29. Počet žáků ve třídě respondentů v 1. a 2. období ZŠ.....	43
Tabulka 30. Počet chlapců a děvčat na 1. stupni v 1. a 2. období ZŠ.....	44

Tabulka 31. Realizace PA ve výuce v 1. období na 1. stupni ZŠ	45
Tabulka 32. Realizace PA ve výuce ve 2. období na 1. stupni ZŠ	46
Tabulka 33. Zakotvení pohybových aktivit v ŠVP 1. stupně jednotlivých škol.....	50

Obrázky

Obrázek 1: Věk respondentů v 1. a 2. období ZŠ	41
Obrázek 2: Délka praxe respondentů v 1. období a 2. období ZŠ	42
Obrázek 3: Počet žáků ve třídě respondentů v 1. a 2. období ZŠ	43
Obrázek 4: Počet chlapců a děvčat na 1. stupni v 1. a 2. období ZŠ	44
Obrázek 5: Realizace PA ve výuce v 1. období na 1. stupni ZŠ	45
Obrázek 6: Realizace PA ve výuce ve 2. období na 1. stupni ZŠ.....	47

Přílohy

Příloha A – Dotazník pro učitele

Příloha B – Dotazník pro ředitele

Příloha A

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku. Jsem studentkou Pedagogické fakulty univerzity Hradec Králové a zabývám se zpracováním diplomové práce týkající se pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol. Cílem tohoto dotazníku je zjistit a porovnat pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou. Vámi poskytnuté informace jsou anonymní a poslouží pouze pro zpracování mé diplomové práce.

Eliška Haniková

Osobní charakteristika:

1. Pohlaví:

- ☐ žena
- ☐ muž

2. Věková kategorie:

- ☐ 20 – 30
- ☐ 31 – 40
- ☐ 41 – 50
- ☐ 51 – 60

3. Délka praxe (napíšte počet odučených let a měsíců):

.....

4. Třídní učitel třídy (napíšte):

5. Počet žáků:

chlapci:

dívky:

Umístění školy v kontextu forem:

6. V ŠVP 1. stupně Vaší školy jsou zakotveny tyto pohybové aktivity:

- | | | |
|----------------------|------------------------------|-----------------------------|
| ranní cvičení | ☐ ano | ☐ ne |
| tělovýchovné chvilky | ☐ ano | ☐ ne |

pohybově rekreační přestávky	☐ ano	☐ ne
učení v pohybu	☐ ano	☐ ne
terénní výuka	☐ ano	☐ ne
zájmové kroužky	☐ ano	☐ ne
další (uveďte):		

Pohybový režim školy:

7. Pokud nejsou zakotveny formy TV v ŠVP, jak jinak realizujete PA ve výuce?

ranní cvičení	☐ často	☐ občas	☐ zřídka	☐ vůbec
tělovýchovné chvíle	☐ často	☐ občas	☐ zřídka	☐ vůbec
pohyb. rekreační přestávky	☐ často	☐ občas	☐ zřídka	☐ vůbec
učení v pohybu	☐ často	☐ občas	☐ zřídka	☐ vůbec
zájmové kroužky	☐ často	☐ občas	☐ zřídka	☐ vůbec
další:	☐ často	☐ občas	☐ zřídka	☐ vůbec
další:	☐ často	☐ občas	☐ zřídka	☐ vůbec

8. Škola neumožňuje realizaci některých uvedených forem TV z důvodu (napište která a proč):

.....

.....

9. Uveďte název/názvy kroužků (s obsahem PA), které na 1. stupni ZŠ vedete:

kroužek s obsahem PA:

v ročníku:

kroužek s obsahem PA:

v ročníku:

Děkuji za Vaši ochotu a čas věnovaný vyplňování dotazníku.

Eliška Haniková
eliskahanikova@seznam.cz

Příloha B

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli, vážený zástupce ředitele,

ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku. Jsem studentkou Pedagogické fakulty univerzity Hradec Králové a zabývám se zpracováním diplomové práce týkající se pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol. Cílem tohoto dotazníku je zjistit a porovnat pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou. Vámi poskytnuté informace jsou anonymní a poslouží pouze pro zpracování mé diplomové práce.

Eliška Haniková

Umístění školy v kontextu forem:

1. Umístění školy:

- ☐ město
- ☐ vesnice

2. Lokalita:

- ☐ v zeleni
- ☐ na sídlišti
- ☐ ve staré zástavbě
- ☐ na rušné části

3. Dostupnost sportovišť/prostor, které jsou mimo areál školy (ve vzdálenosti umožňující pohybovou aktivitu v rámci 1 nebo 2 spojených vyučovacích jednotek):

- | | |
|---|--|
| ☐ park | ☐ lezecká stěna |
| ☐ les/ louka | ☐ lanové centrum |
| ☐ bazén | ☐ dopravní hřiště |
| ☐ rybník/ přehrada/ jezero | ☐ cyklostezka |
| ☐ dětské hřiště | ☐ tělocvična |

Pohybový režim školy:

4. V ŠVP 1. stupně Vaší školy jsou zakotveny tyto pohybové aktivity:

ranní cvičení	☐ ano	☐ ne
tělovýchovné chvíle	☐ ano	☐ ne
pohybově rekreační přestávky	☐ ano	☐ ne
učení v pohybu	☐ ano	☐ ne
terénní výuka	☐ ano	☐ ne
zájmové kroužky	☐ ano	☐ ne
další (uved'te):	☐ ano	☐ ne

5. Zájmové útvary/ kroužky s obsahem PA:

počet celkem:

názvy:
.....

6. Škola spolupracuje s těmito sportovními oddíly:

počet oddílů:

a) název oddílu:

forma spolupráce:

b) název oddílu:

forma spolupráce:

c) název oddílu:

forma spolupráce:

Prostorové a materiální podmínky pro TV (zakroužkujte odpovídající varianty, popřípadě dopište, počty uveďte číslem):

7. Tělocvična:

počet tělocvičen: ☐ 1 ☐ 2 ☐

7. 1. Tělocvična č. 1:

- ☐ s minimálně jedním basketbalovým hřištěm
- ☐ menších rozměrů než jedno basketbalové hřiště
- ☐ větších rozměrů než jedno basketbalové hřiště

7. 1. 1. Využití:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ TV | ☐ pronájem |
| ☐ zájmová TV | ☐ jiné: |
| ☐ pronájem sportovním odd. | |

7. 1. 2. Materiální vybavení:

- | | |
|---|---|
| ☐ hřiště | ☐ vybavení pro sportovní hry |
| ☐ gymnastické nářadí | ☐ další: |

7. 1. 3. Počet kusů materiálního vybavení dostačuje vzhledem k běžnému počtu žáků ve třídách:

- ☐ ano
☐ ne

7. 1. 4. Materiální vybavení je plně využíváno ve výuce TV:

- ☐ ano
☐ ne

7. 1. 5. Nejméně je ve výuce TV využíváno (napíšte):

.....
.....

7. 2. Tělocvična č. 2

- ☐ s minimálně jedním basketbalovým hřištěm
☐ menších rozměrů než jedno basketbalové hřiště
☐ větších rozměrů než jedno basketbalové hřiště

7. 2. 1. Využití:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ TV | ☐ pronájem |
| ☐ zájmová TV | ☐ jiné: |
| ☐ pronájem sportovním odd. | |

7. 2. 2. Materiální vybavení:

- | | |
|---|---|
| ☐ hřiště | ☐ vybavení pro sportovní hry |
| ☐ gymnastické nářadí | ☐ další: |

7. 2. 3. Počet kusů materiálního vybavení dostačuje vzhledem k běžnému počtu žáků ve třídách:

☐ ano

☐ ne

7. 2. 4. Materiální vybavení je plně využíváno ve výuce TV:

☐ ano

☐ ne

7. 2. 5. Nejméně je ve výuce TV využíváno (napíšte):

.....
.....

7. 3. Tělocvična č. 3

- ☐ s minimálně jedním basketbalovým hřištěm
- ☐ menších rozměrů než jedno basketbalové hřiště
- ☐ větších rozměrů než jedno basketbalové hřiště

7. 3. 1. Využití:

- ☐ TV
- ☐ zájmová TV
- ☐ pronájem sportovním odd.
- ☐ pronájem
- ☐ jiné:

7. 3. 2. Materiální vybavení:

- ☐ hřiště
- ☐ gymnastické nářadí
- ☐ vybavení pro sportovní hry
- ☐ další:

7. 3. 3. Počet kusů materiálního vybavení dostačuje vzhledem k běžnému počtu žáků ve třídách:

☐ ano

☐ ne

7. 3. 4. Materiální vybavení je plně využíváno ve výuce TV:

☐ ano

☐ ne

7. 3. 5. Nejméně je ve výuce TV využíváno (napíšte):

.....
.....

7. 4. TV v improvizovaných podmínkách (Upravená jiná místnost, např. třída, sklep, chodba aj.):

.....
.....

7. 4. 1. Materiální vybavení:

- | | |
|---|---|
| ☐ improvizované hřiště | ☐ vybavení pro sportovní hry (přenosné |
| ☐ gymnastické nářadí | koše na basket., sítě na přehazovanou aj.) |
| | ☐ další |

7. 4. 2. Velikost dostačuje vzhledem k počtu žáků ve třídách:

- ☐ ano
☐ ne

7. 4. 3. Materiální vybavení je plně využíváno v běžné výuce TV:

- ☐ ano
☐ ne

7. 3. 5. Nejméně je ve výuce TV využíváno (napíšte):

.....
.....

8. Chodby upravené pro pohybové aktivity o přestávkách:

počet:

vybavení (popište):
.....

9. Vestibuly upravené pro pohybové aktivity o přestávkách:

počet:

vybavení (popište):
.....

10. Bazén (VJ = vyučovací jednotka):

a) umístění vnitřní – přibližné rozměry a hloubka:

využití:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ VJ TV | ☐ pronájmy sportovním odd. |
| ☐ zájmová TV | ☐ pronájmy a jiné: |

b) umístění venkovní – přibližné rozměry a hloubka:

využití:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ VJ TV | ☐ pronájmy sportovním odd. |
| ☐ zájmová TV | ☐ pronájmy a jiné: |

11. Terasa (v případě většího počtu rozepište pro každou):

počet:

rozměry :

- ☐ dostačuje pro 1 běžnou třídu školy
- ☐ menší než pro 1 běžnou třídu školy
- ☐ větší než běžnou třídu školy

vybavení (napíšte):

využití:

- | | |
|--|--|
| ☐ pro VJ TV | ☐ pro cvičení o přestávkách |
| ☐ pro ranní cvičení | ☐ jiné: |
| ☐ pro tělovýchovné chvíle | |

12. Hřiště (v případě většího počtu rozepište pro každé):

počet:

rozměry:

- ☐ dostačuje pro 1 běžnou třídu školy
- ☐ menší než pro 1 běžnou třídu školy
- ☐ větší než běžnou třídu školy

vybavení (napíšte):

využití:

- | | |
|--|---|
| ☐ pro VJ TV | ☐ pro zájmovou TV |
| ☐ pro ranní cvičení | ☐ pronájmy sportovním odd. |
| ☐ pro tělovýchovné chvíle | ☐ pro veřejnost |
| ☐ pro cvičení o přestávkách | |

13. Školní dvůr

počet:

rozměry:

- ☐ dostačuje pro 1 běžnou třídu školy
- ☐ menší než pro 1 běžnou třídu školy
- ☐ větší než běžnou třídu školy

vybavení (napíšte):

využití:

- | | |
|--|---|
| ☐ pro VJ TV | ☐ pro zájmovou TV |
| ☐ pro ranní cvičení | ☐ pronájmy sportovním odd. |
| ☐ pro tělovýchovné chvílky | ☐ pro veřejnost |
| ☐ pro cvičení o přestávkách | |

Děkuji za Vaši ochotu a čas věnovaný vyplňování dotazníku.

Eliška Haniková
eliskahanikova@seznam.cz