

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2020

Veronika Nekvindová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Motivované hodiny tělesné výchovy pro žáky 1. stupně
základní školy se zapojením průřezových témat**

Diplomová práce

Autor: Veronika Nekvindová
Studijní program: M 7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Hradec Králové

2020



Zadání diplomové práce

Autor:	Veronika Nekvindová
Studium:	P15P0829
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název diplomové práce:	Motivované hodiny tělesné výchovy pro žáky 1. stupně základní školy se zapojením průřezových témat
Název diplomové práce AJ:	Motivated lessons of Physical Education with special topics in primary school

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se zabývá zvyšováním zájmu o hodiny tělesné výchovy. Cílem je porovnat zpětnou vazbu dětí mladšího školního věku u hodin tělesné výchovy s motivací a u hodin bez motivace. Teoretická část se zabývá motivací, strukturou hodin tělesné výchovy a průřezovými tématy z rámcového vzdělávacího programu. Obsahem praktické části bude návrh hodin, jejich ověření v praxi a na závěr zhodnocení zájmu dětí na základě hodnotící škály.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: MŠMT, 2016. Dostupné z: [http://www.msmt.cz/file/43792/DVOŘÁKOVÁ, Hana \(2017\). Tělesná výchova na 1. stupni základní školy. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3308-4](http://www.msmt.cz/file/43792/DVOŘÁKOVÁ,Hana(2017).Tělesná%20výchova%20na%201.%20stupni%20základní%20školy.Praha:Karolinum.ISBN%20978-80-246-3308-4) PERIČ, Tomáš. Hry ve sportovní přípravě dětí. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2 KALÁBOVÁ, Naděžda, STRCULOVÁ, Vladimíra, ed. Osobnostní a sociální výchova: [praktické náměty pro výuku na 1. stupni ZŠ. Praha: Raabe, 2014. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-091-8 MACHATÝ, Radek. Environmentální výchova II.: [praktické náměty na průřezová témata ve výuce na 1. stupni ZŠ. Praha: Raabe, 2014. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-093-2 KOCOUREK, Jiří, Dana MOREE a Dana TVRDOCHOVÁ, STRCULOVÁ, Vladimíra, ed. Multikulturní výchova: [praktické náměty pro výuku na 1. stupni ZŠ. Praha: Raabe, 2014. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-094-9 STAŇKOVÁ, Blanka, Michal KOSINA a Vladimíra STRCULOVÁ. Výchova demokratického občana: [praktické náměty na průřezová témata ve výuce na 1. stupni ZŠ. Praha: Raabe, 2014. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-095-6 MACHATÝ, Radek a Milena RÁČKOVÁ, STRCULOVÁ, Vladimíra, ed. Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech: [praktické náměty pro výuku na 1. stupni ZŠ. Praha: Raabe, 2014. Dobrá škola. ISBN 978-80-86307-77-0

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí vedoucí práce Mgr. Lucie Francové, Ph.D. V práci jsem uvedla všechny použité prameny, literární a odborné zdroje.

V Krouně dne

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat paní Mgr. Lucii Francové, Ph.D. za pomoc, odborné vedení práce, věnovaný čas a cenné rady, které mi při zpracování práce poskytla. Dále děkuji paní ředitelce, pedagogům a žákům ZŠ Staňkova, kteří mi ochotně pomohli při realizaci praktické části diplomové práce. Velké díky také patří především rodině a přátelům, kteří mě podporovali po celou dobu studia a věřili mi.

Anotace

NEKVINDOVÁ, Veronika. *Motivované hodiny tělesné výchovy pro žáky 1. stupně základní školy se zapojením průřezových témat*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 91 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá zvyšováním zájmu o hodiny tělesné výchovy. Cílem je porovnat zpětnou vazbu dětí mladšího školního věku u hodin tělesné výchovy s motivací a u hodin bez motivace. Teoretická část se zabývá motivací, strukturou hodin tělesné výchovy a průřezovými tématy z rámcového vzdělávacího programu. Obsahem praktické části bude návrh hodin, jejich ověření v praxi a na závěr zhodnocení zájmu dětí na základě hodnotící škály.

Klíčová slova

Motivace, tělesná výchova, průřezová témata, 1. stupeň základní školy.

Annotation

NEKVINDOVÁ, Veronika. *Motivated lessons of Physical Education with special topics in primary school*. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2020. 91 pp. Diploma Dissertation Degree Thesis.

The diploma thesis deals with the growing interest in physical education. The aim of this thesis is to compare the feedback provided by the learners in Physical Education lessons and compare it with feedback provided by the learners in the lesson in which some of the motivational techniques were used. The theoretical part deals with motivation techniques and strategies, the structure of lessons in Physical Education lessons and special topics of Framework Educational Program. The practical part consists of lessons design, their practical verification and finally, the evaluation of children's interest will be concluded by valuation scale.

Keywords

Motivation, physical education, special topics, primary school.

Obsah

ÚVOD	10
1 Teoretická část	12
1.1 Pohybová aktivita dnešních dětí	12
1.2 Školní věk	13
1.3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání	14
1.3.1 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví	15
1.3.2 Vzdělávací obor Tělesná výchova	16
1.3.2.1 Cíle školní TV	17
1.3.2.2 Vyučovací metody školní TV	20
1.3.2.3 Řídící styly ve školní TV	20
1.3.2.4 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy	22
1.3.3 Průřezová témata	25
1.3.3.1 Osobnostní a sociální výchova	26
1.3.3.2 Výchova demokratického občana	26
1.3.3.3 Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech	27
1.3.3.4 Multikulturní výchova	27
1.3.3.5 Environmentální výchova	28
1.3.3.6 Mediální výchova	29
1.4 Motivace	29
1.5 Hra	33
2 Cíle, úkoly, výzkumné otázky	35
2.1 Cíle	35
2.2 Úkoly	35
2.3 Výzkumné otázky	35
3 Metodika práce	36
3.1 Sběr dat	36
3.2 Metody sběru dat	37
3.2.1 Hodnotící škála	37
3.2.2 Dotazník	38
3.2.3 Rozhovor	38
3.3 Charakteristika výzkumného souboru	39
3.3.1 Skupina žáků	39
3.3.2 Skupina učitelů	40
3.4 Analýza zpracovaných dat	40
4 Praktická část	42
4.1 Realizace praktické části	42

4.1.1	Environmentální výchova.....	43
4.1.2	Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech	49
4.1.3	Mediální výchova	56
4.1.4	Osobnostní a sociální výchova	61
4.1.5	Multikulturní výchova	67
5	Výsledková část	73
5.1	Zájem žáků a jejich motivace	73
5.2	Aktivita žáků.....	74
5.3	Téma, cíl a průběh hodin	76
5.4	Doporučení a přínos hodin	78
6	Diskuze	79
7	Shrnutí.....	81
ZÁVĚR		84
Seznam použité literatury		86
Seznam zkratk		89
Seznam tabulek		90
Seznam obrázků.....		91
Přílohy.....		92

ÚVOD

Pohyb by měl být naprosto přirozenou součástí lidského života. Je důležitý pro vývoj člověka, pro správně se rozvíjející organismus a celkově pro jeho budoucí zdraví, ať už fyzické či psychické. Současný způsob života bohužel pohybové činnosti omezuje na minimum, a to již od raného věku dítěte. Děti ztrácejí motivaci k pohybu, mnohem zajímavější je pro ně zaměřit pozornost na obrazovky televizí, počítačů, tabletů či mobilů v pohodlí a teple domova.

Je důležité se tedy zamyslet nad významem pohybu. Jak ho dětem zprostředkovat, jak je motivovat k tomu, aby se stal samozřejmým prvkem jejich budoucího života. Toto téma je mi velice blízké z mnoha důvodů. V první řadě jsem vděčná svým rodičům, kteří mě od malička k pohybu vedli přes různé kroužky a mimoškolní aktivity. V druhé řadě, jako budoucí pedagog, mám možnost a hlavně povinnost, přispět v pedagogické činnosti k motivaci žáků a nabídnout jim širokou škálu možností, jak si oblíbit pohyb a jak také vyučování zvládnout snazším, a hlavně hravým způsobem.

V současné době již vzniklo několik bakalářských či diplomových prací na téma, jak motivovat děti v tréninku. Stejně tak existuje i spousta knih, které popisují, jakým způsobem podpořit motivaci ve sportovním tréninku, avšak pokud se již dítě rozhodne navštěvovat sportovní klub, tedy trénovat nějaký sport, znamená to, že již je motivované k dané aktivitě, jinak by klub nechtělo navštěvovat. Prvním podnětem pro zvolení tohoto téma diplomové práce byla práce Machýčkové, (2015), která se zabývá motivací žáků v tělesné výchově se zapojením filmů/pohádek, které žáky aktuálně zajímají. Druhým podnětem byl úryvek v knize Dvořákové, Engelthalerové & kol. (2017, s. 38), kteří uvádí: „*Tělesnou výchovu je potřeba vřadit a využít i v průřezových tématech, která „reprezentují aktuální problémy současného světa“, jsou důležitým formativním prvkem a „pomáhají rozvíjet osobnost žáka především v oblasti postojů a hodnot, jsou povinnou součástí základního vzdělávání.“* V důsledku toho jsem udělala přesný opak a vřadila průřezová témata do tělesné výchovy. Vytvořila jsem vzorové přípravy na hodiny tělesné výchovy s motivací k určitému průřezovému tématu, z nichž si žáci odnesou i zkušenost do reálného života.

Jelikož většina škol nemá dotované samostatné hodiny pro průřezová témata, která jsou součástí rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, je na škole, jak je do výuky zařadí, zařadit je však musí. Vybrala jsem některé oblasti těchto témat, které

jsou vhodné pro propojení s tělesnou výchovou. Náměty jsou sestaveny dle klasické struktury vyučovací jednotky tělesné výchovy a jsou určeny pro žáky mladšího školního věku. Dají se využít především jako celkové přípravy na hodinu, jelikož na sebe jednotlivé aktivity navazují. Případně mohou sloužit pro inspiraci učitelům, kteří si je poté dále uzpůsobí věku, situaci či potřebám žáků.

Hlavním cílem práce je tedy vytvoření příprav na hodiny tělesné výchovy. Cílem je také zjištění zájmu žáků o tyto hodiny a porovnání s hodinami běžnými na základě hodnotící škály, kterou vyplní každý cvičící ihned po realizované hodině. Dalším z cílů je porovnání aktivity v těchto dvou hodinách a snaha vzbudit zájem a aktivitu i u méně pohybově zdatných dětí. Dílčím cílem každé hodiny je žákům také předat určité informace či zmínit zajímavosti z jednotlivých okruhů průřezových témat, které si v závěru hodiny shrneme, sdělíme a zhodnotíme.

1 Teoretická část

1.1 Pohybová aktivita dnešních dětí

Pohybová aktivita dnešních dětí je všeobecně diskutované téma. Vlivem pokroku informačních technologií, které děti lákají mnohem více než pohyb, aktivita klesá a odráží se na tělesné stránce jedince. Nejsou to ale pouze informační technologie, které děti ovlivňují.

Jedním z hlavních faktorů jsou rodiče. Rodič jako vzor a iniciátor aktivit, které dítě vykonává po návratu ze školy. Karban (2020) ve svém článku vzpomíná na dětská léta, kdy si jako malý hrál na plácku před panelovým domem. Staví tyto vzpomínky do kontrastu s dnešní dobou, životním stylem, kdy se mluví o nedostatku pohybu, neobratnosti, zdravotních problémech, obezitě a závislostech, v důsledku čehož se rodiče snaží těmto věcem zamezit a tzv. „vytvářejí podmínky“ pro volný čas svých dětí. Takovéto organizované činnosti si ale dítě neužije natolik, jako kdyby se sešlo s kamarády na hřišti před domem, vymysleli si vlastní hru a bez dozoru spolu trávili celé odpoledne. Líbí se mi věta z tohoto článku: „*Mimoškolní radostné chvíle není nutné uzavírat pouze do kroužků a klubové činnosti.*“ (Karban, 2020, s. 18). Z vlastní zkušenosti vím, že pokud si dítě kroužek samo nevybere a je nuceno jej navštěvovat, dělá to s odporem, vytváří si k dané činnosti negativní vztah, což je v případě pohybového kroužku nevídané. Proto nechme děti hrát si venku a vytvářet si svůj vlastní prostor, kde mohou vládnout. Pokud jej nemají, je pochopitelné, že jej hledají například ve virtuální říši. Důležité také je, aby rodiče dbali na pestrou stravu, pravidelný a dostatečný odpočinek svých dětí, a hlavně na pozitivní myšlení a životní rovnováhu.

Dalším z faktorů, které děti ovlivňují v jejich vztahu k pohybu, jsou učitelé, případně trenéři. Učitelé by sami měli mít k pohybu kladný vztah a zapojovat se do tělesné výchovy. Jít příkladem a snažit se přistupovat individuálně ke každému žákovi. Pan tělocvikář Zafouk v rozhovoru Zrnové (2020, s. 30) tvrdí: „*Uspokojující je, když se dětem pohybová aktivita stane přirozenou součástí života a pochopí, že pohyb je pro ně zdravý, přínosný a příjemný.*“, což se samozřejmě nepodaří ve všech případech. Velkým omezením pro učitele je strach o bezpečnost dětí a následná legislativa v případě zranění. Záleží tedy na odvaze a schopnosti učitele zaujmout a vhodným způsobem předložit dětem pohybovou aktivitu. Pokud některé žáky daná aktivita nezaujme, zapojíme je jinak,

vymyslíme jiný cvik nebo je využijeme jako „asistenty“. Nikdy bychom je neměli z hodiny vyřadit na lavičku jen proto, že je aktivita nebaví.

Nemalý podíl na míře pohybové aktivity mají také přátelé a mezilidské vztahy. Každé dítě má potřebu někam patřit a být součástí něčeho. Jejich motivací k tomu, že chtějí navštěvovat kroužky či se něčemu věnovat, je to, že to dělá i jejich kamarád. Zajímejme se tedy o dobré vztahy mezi dětmi a snažme se vytvářet přátelskou atmosféru.

V důsledku nedostatku pohybu (hypokineze) se postupem času může projevit omezení rozsahu v kloubech, ochabování a zkracování některých svalových skupin, a to vede ke špatnému držení těla, či nerovnováze svalového systému. Pokud je nedostatečný pohyb spojen i s nevhodnými stravovacími návyky, tedy není zachována rovnováha mezi příjmem a výdejem energie, dochází k přerušení optimálního fungování těla. Hlavním rizikem je poté vznik nadváhy a obezity, což se dále může podílet na rozvoji závažnějších onemocnění (Kinkorová, 2020).

1.2 Školní věk

Vzhledem k náplni mé diplomové práce, která je cílena na žáky 1. stupně základní školy je potřeba charakterizovat dané vývojové období. Machová (2002) vymezuje školní věk od začátku sedmého roku do konce roku čtrnáctého a rozděluje jej na mladší školní věk a starší školní věk. Je to období, kdy je dítě začleněno do povinné školní docházky a jeho hlavní činností je učení.

Mladší školní věk

Věkové rozmezí tohoto období je od 6/7 let do 11/12 let. Rovnoměrný a pozvolný nárůst tělesné hmotnosti i výšky je charakteristický pro tělesný vývoj. Kostra dosud není úplně vyvinuta. Vstup do školy představuje zlom v tělesném vývoji, jelikož dítě ze spontánního pohybu a hry náhle usedá do lavic a je nuceno po dlouhou dobu klidně sedět. Důsledkem takového neustálého pracovního zatížení je únava, jejímž typickým projevem je nechuť pokračovat v práci. Tyto projevy a adaptace na školní prostředí jsou velice individuální u každého dítěte. Rodiče by proto měli být ohleduplní a zodpovědní a dbát na dostatečný spánek a odpočinek svých dětí (Machová, 2002).

V tomto období děti nabývají jistoty v motorické oblasti. Lehce a snadno získávají pohybové dovednosti, proto je vhodný čas na to, aby se naučily plavat, jezdit na kole, či

se věnovaly jiným sportům. Do deseti let se však nedoporučuje začínat se závodním sportováním (Machová, 2002).

Okolo jedenáctého roku se tato motorická koordinace zdokonaluje a děti jsou schopné osvojit si i obtížnější pohyby. Mají zájem o přirozené pohybové činnosti, jako jsou běhy, skoky, lezení, hody, hry, překonávání překážek atd. Činnosti vycházejí z jejich spontaneity a motivace k nim je téměř bezproblémová. Sportovní aktivity bychom se měli snažit zaměřit především na rozvoj rychlostních a obratnostních schopností a dovedností. Silovým a vytrvalostním cvičením se vyhýbáme. Ke konci tohoto období se začínají objevovat rozdíly mezi chlapci a dívkami. Děvčata upřednostňují aktivity, ve kterých mohou uplatnit ladnost a cit pohybu. Chlapci tíhnou k hrám bojovného charakteru, oblibu nacházejí v dobrodružnosti a soutěživosti, jsou tvořivější a originálnější, na druhou stranu však výbušnější a agresivnější (Jansa, 2012).

V psychické a sociální oblasti v tomto období dítě oficiálně vstupuje do společnosti a stává se jedním z mnoha členů nových sociálních skupin – školní třídy, družiny, různých kroužků a jiných mimoškolních zájmových činností. Ostatní členové či spolužáci se mu stávají kamarády, ale i konkurenty (Jansa, 2012).

Starší školní věk

Období 11 až 15 let, jinak také zvané jako puberta, je označováno jako přechod mezi dětstvím a počínající dospělostí. Mezi chlapci a dívkami dochází k výrazné diferenciaci, vzniká vývojová nevyrovnanost. Machová (2002, s. 220) uvádí: „*Hrubá motorika se obohacuje při provozování pohybových kolektivních her (zejména míčových her)*.“, což mi připomíná mé dětství a tělesnou výchovu rozdělenou na chlapce a dívky, kdy chlapci hráli především fotbal a florbal a dívky vybíjenou nebo přehazovanou. Toto období je charakteristické pro citové výkyvy, výbušnost, rozmrzelost, impulsivnost reakcí a projevy negativismu vůči autoritám. V této fázi je již obtížné žáky vhodně motivovat a nadchnout pro určitou činnost.

1.3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program (dále RVP) je kurikulární dokument státní úrovně. Stanovuje souhrn požadavků vzdělání pro jednotlivé stupně a obory (pro předškolní vzdělávání, základní vzdělávání, gymnaziální vzdělávání, pro střední odborné vzdělávání a ostatní RVP), které vymezuje školský zákon. Každá škola si poté tvoří vlastní školní

vzdělávací program (dále ŠVP), tedy kurikulární dokument školní úrovně. Oba dokumenty jsou dostupné pro veřejnost. Aktuální verze Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (dále RVP ZV), byla aktualizována v květnu 2017 a nabyla účinnosti ke dni 1. 9. 2017 (RVP ZV, 2017).

RVP ZV klade důraz na získávání **klíčových kompetencí**. Jansa (2012, s. 82) definuje kompetence jako: „*Přenosný a univerzálně použitelný soubor vědomostí, dovedností a postojů, které potřebuje každý jedinec pro své osobní naplnění a rozvoj, pro zapojení se do společnosti a úspěšnou zaměstnatelnost.*“. V RVP ZV nalezneme následující klíčové kompetence detailně vysvětlené (RVP ZV, 2017):

- Kompetence k učení.
- Kompetence k řešení problémů.
- Kompetence komunikativní.
- Kompetence sociální a personální.
- Kompetence občanské.
- Kompetence pracovní.

Tyto kompetence nikdy nerozvíjíme separovaně, vždy se vzájemně různými způsoby prolínají, jsou multifunkční, a lze jich dosáhnout pouze jako výsledek celkového procesu vzdělávání, proto veškerý vzdělávací obsah, aktivity i činnosti probíhající ve škole by měly být směřovány k jejich rozvíjení a utváření.

Vzdělávací obsah je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Tyto oblasti pak tvoří jeden nebo více vzdělávacích oborů, ve kterých nalezneme očekávané výstupy a učivo. Do vzdělávací oblasti „**Člověk a zdraví**“ se řadí dva obsahově blízké vzdělávací obory „**Výchova ke zdraví**“ (zaměřuje se na vlastní postoje a hodnocení toho, co je zdravé a není zdravé, co prospívá, co ohrožuje) a „**Tělesná výchova**“ (záměrem je kladný vztah k pohybu, rozvoj tělesné, duševní a sociální pohody) (Jansa, 2012).

1.3.1 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

Prioritou vzdělávání této celé oblasti je podpora zdraví. Při realizaci je třeba klást důraz na praktické dovednosti a jejich aplikaci na modelové situace v běžném životě (Dvořáková, 2017). V první řadě by měl učitel jít příkladem a dbát nejen o své zdraví, ale i o zdraví žáků. Měl by vytvářet pozitivní atmosféru ve třídě a společně si osvojit návyky

týkající se zdraví a jeho ochrany. Následně v žácích budovat vlastní odpovědnost a samostatnost v činnostech souvisejících se zdravým životním stylem.

1.3.2 Vzdělávací obor Tělesná výchova

Vzdělávací obsah oboru Tělesná výchova je realizován ve všech ročnících základního vzdělávání. Jeho časová dotace ze zdravotních a hygienických důvodů představuje minimálně dvě hodiny týdně. Co se týká 1. stupně základní školy je obsah rozdělen na dvě období. Do prvního období spadají žáci 1. – 3. třídy, do druhého období poté žáci 4. a 5. třídy. Každé období vykazuje očekávané výstupy a obsah učiva. Součástí oboru je i tematický okruh Zdravotní tělesná výchova (Dvořáková, 2017). Prvky zdravotní tělesné výchovy by měly být zařazovány preventivně pro všechny žáky do hodin běžné tělesné výchovy.

Pohybové vzdělávání začíná od spontánních pohybových činností a přechází k činnostem řízeným a výběrovým. Vede jedince k poznávání a zhodnocení vlastní zdatnosti a také k tomu, aby ji uměli následně využít pro uspokojení vlastních potřeb a zájmů. Aby žáci následně dokázali vyhodnotit potřebu regenerace a uvolnění po zátěži a sami tak předcházeli zranění a podporovali ochranu svého života a zdraví (RVP ZV, 2017).

„Zařazení této vzdělávací oblasti vychází i z předpokladu, že dobře připravení a motivovaní absolventi studia mohou později výrazně ovlivňovat životní a pracovní postoje ke zdraví v celé společnosti.“ říká Fialová (2010, s. 75) a já se s jejím názorem ztotožňuji. Pokud žáky dokážeme vhodně motivovat k pozitivnímu vztahu k pohybu, budou tuto radost předávat dál a ovlivňovat tak ostatní osoby kolem sebe.

Pro učivo oboru Tělesná výchova jsou v RVP ZV (2017) definovány očekávané výstupy, a je rozděleno na tři tematické celky:

- Činnosti ovlivňující zdraví.
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností.
- Činnosti podporující pohybové učení.

Činnosti ovlivňující zdraví

Vedou žáky k chápání významu pohybu pro zdraví, k dodržování režimu, k tomu, aby dokázali připravit organismus na pohybovou činnost a zklidnit jej po zátěži. Důležité

je žáky seznámit se správným držením těla, správným zvedáním zátěží a vhodně rozvíjet pohybové formy (rychlost, vytrvalost, sílu, pohyblivost, koordinaci). Součástí tohoto celku je také naučit žáky dodržovat bezpečnost a hygienu při pohybových činnostech (RVP ZV, 2017).

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Jejich náplň tvoří pohybové hry a hry s netradičními pomůckami, které v žácích vzbuzují tvořivost. Dále základy gymnastiky, akrobacie, cvičení rytmická a kondiční s hudebním doprovodem, turistika a pobyt v přírodě. Děti se učí základy atletiky, sportovních her a průpravné úpoly. Součástí těchto činností je také povinný plavecký výcvik, dobrovolný lyžařský výcvik a bruslení. Žák dokáže posoudit své provedení jednotlivých činností a odhalí své nedostatky (RVP ZV, 2017).

Činnosti podporující pohybové učení

Žáci si osvojují základní názvosloví, povely a signály, učí se orientaci v prostoru, zjednodušená pravidla her a soutěží, chování, jednání a zásady v duchu fair play. Seznamují se s olympijskými ideály a symboly. V hodině tělesné výchovy dochází k měření a posuzování výkonů a žáci vyhledávají zdroje informací o pohybových činnostech (RVP ZV, 2017).

Tyto činnosti určené RVP ZV si každá škola dále rozpracovává ve svých ŠVP, díky nimž víme, co musíme splnit. Při plánování a přípravě na výuku vycházíme však ze všeho nejdříve z výběru výukových cílů a až poté vybíráme vhodné činnosti k jejich naplnění.

1.3.2.1 Cíle školní TV

Tak jako si lidé dávají cíle a postupem času je formují, také cíle tělesné výchovy se mění v souvislosti s dobou. Byť jde, co se týče roku konání konference, o dobu pro nás minulou, chtěla bych zde interpretovat cíle z pátého mezinárodního kongresu ICHPER 1990, které uvádí Mužík & Krejčí (1997):

1. Šťastný člověk má prožitek z pohybu, radost z komunikace v pohybu.
2. Ke zdraví člověka směřuje správně chápaná pohybová činnost.
3. Každodenní součástí života člověka musí být pohybová činnost, která mu pomáhá žít šťastně a radostně.

Můžeme tedy říci, že s pohybem a pozitivním vztahem k němu souvisí i psychická a sociální stránka člověka. Pohybem eliminujeme stres, agresivitu a další negativní vlivy prostředí. Právě v období mladšího školního věku si žáci utvářejí pozitivní vztah k pohybové aktivitě. Zpočátku byl v tělesné výchově kladen důraz na vědomosti a výkonové dovednosti, nyní jsou cíle orientovány spíše na prožitek, zdravotní zdatnost, estetiku a kreativitu. Jak říká Machová & Kubátová (2009, s. 56, 57): „*Zaměření na maximální sportovní výkon by mělo být záležitostí sportovních oddílů. Toto zaměření vyhovuje sportovně zdatným dětem, ale odrazuje děti méně zdatné, často právě ty, pro něž je zvýšení pohybové aktivity nanejvýš žádoucí.*“.

V současné době je tedy definován obecným cílem tělesné výchovy dle Jansy (2012, s. 15) výrok: „*všestranný a harmonický rozvoj osobnosti*“, konkrétněji pak podle Fialové (2010, s. 89) je hlavním úkolem: „*stimulovat a rozvíjet bio-psycho-sociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti, vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti.*“. Z těchto obecných cílů poté vyplývají další konkrétnější cíle, které tato autorka uvádí, a to vzdělávací, výchovné, zdravotní a socializační, jež si nyní přiblížíme.

Vzdělávací cíle

Jsou obsaženy ve školních učebních osnovách i celoročních plánech učitelů. Dále je dle Fialové (2010) dělíme na:

- **Informativní** – postupy, poznatky, metody práce, zásady zdravého životního stylu a základní pohybové dovednosti a návyky.
- **Formativní** – rozvoj pohybových schopností (síly, rychlosti, obratnosti, vytrvalosti, rovnováhy a pohyblivosti), trénink intelektových a senzorických schopností a rozvoj kvality pohybového projevu.

Výchovné cíle

Fialová (2010) výchovné cíle rozděluje na:

- **Všeobecné** – jde o rozvoj kladných charakterových vlastností žáka, estetického prožívání a hodnocení, tvořivých schopností a také o rozvoj lásky k přírodě a ochraně životního prostředí.
- **Specifické** – žák si vytváří kladný vztah k pohybu, zajímá se o sportovní činnosti, tělesnou zdatnost, rozvíjí přiměřený výkon a podporuje funkční rozvoj.

Zdravotní cíle

S nárůstem civilizačních chorob a hypokinetických problémů v současné době tyto zdravotní cíle nabývají velkého významu. Příbytek nadváhy a obezity ohrožuje především školní mládež. Fialová (2010) člení zdravotní cíle na:

- **Kompenzační** – mají za úkol regeneraci duševních sil, obnovit pozornost žáků a kompenzovat jednostrannou zátěž, jako je sezení v lavicích.
- **Hygienické** – uvádějí základní návyky, což je nošení čistého cvičebního úboru, potřeba použít sprchu po zátěži, nezbytnost zdravého životního stylu, který se projevuje dostatečným pohybem v denním režimu, vyváženou stravou a množstvím spánku potřebného k odpočinku.

Socializační cíle

Tělesná výchova by u žáka měla rozvíjet jeho osobnost. V rámci vzdělávacího procesu na něho působí učitel, spolužáci a další podmínky. Každý žák tyto podněty vnímá jinak, zaujímá k nim jiné vztahy a postoje. K utváření vlastní osobnosti žáka pak napomáhají dle Fialové (2010) následující socializační cíle:

- **Skupinové** – spolupracování v družstvech, poskytnutí vzájemné dopomoci a záchrany, vytváření důvěry mezi spolužáky a prožívání různých rolí ve skupině.
- **Individuální** – rozvoj sebedůvěry, kladného sebepojetí, tolerance vůči ostatním, dokázat přizpůsobit tempo ostatním, učení se komunikačním schopnostem.

Mužík & Krejčí (1997) pak uvádí další dělení na dílčí cíle, a to:

- Cíle psychomotorické (pohybová způsobilost, dbají o své zdraví).
- Cíle kognitivní (zdravý způsob života, bezpečná činnost, přiměřená odbornost, orientace a znalost sportovní aktivity).
- Cíle afektivní (prožitok, tvořivost, sociální vztahy, čestnost).

K naplnění cílů tělesné výchovy je potřeba zvolit vhodnou cestu, tedy **metodu**, o které se domníváme, že k dosažení cílů povede. „*Hlavním prostředkem k dosažení cílů na 1. stupni by měla být hra*“, uvádí Mužík & Krejčí (1997, s. 28). Hře se dále budu věnovat v samostatné kapitole.

1.3.2.2 Vyučovací metody školní TV

Vyučovací metody jsou specifické pro různé předměty, proto není potřeba zde uvádět veškeré metody, ale pouze ty, které jsou nejvíce využívány ve školní tělesné výchově. V praxi bývají některé metody využívány současně, či v různých obměnách. Mužík & Krejčí (1997, s. 109) uvádějí jako nepostradatelné metody pro pohybové učení dětí na 1. stupni základní školy následující: „*metoda ukázky, metoda napodobení, metoda opakování a komplex metod korektivních, zvláště metoda pasivního pohybu a metoda pohybového kontrastu.*“. Samostatnost v žácích můžeme podporovat *metodou domácího úkolu*. Mezi další významné metody řadí tzv. *metody manipulace se zatížením, metoda přerušovaného zatížení a metoda nepřerušovaného zatížení*, které bychom ale ve výuce na 1. stupni měli zařazovat s uvažováním.

Abychom metody efektivně využili, musíme zvolit vhodný styl řízení vyučovací jednotky, případně dokázat dané styly smysluplně kombinovat a střídat.

1.3.2.3 Řídící styly ve školní TV

Ve vyučovacím procesu dochází k interakci mezi učitelem a žákem, či žáky navzájem. Dříve se v tradičním pojetí tělesné výchovy využívalo řízení žáků založené na příkazech a zákazech. Nyní se objevují nové přístupy, které mají za úkol u jedinců zvýšit aktivitu a motivaci, budovat samostatnost a vědomé řízení činností. Mužík & Krejčí (1997) charakterizují pro 1. stupeň základní školy tyto řídicí didaktické styly:

Příkazový řídicí styl

Pro tento styl je charakteristické, že učitel vykonává veškerá rozhodnutí a předkládá je žákům formou rozkazu či důrazného požadavku. Žák úkol plní přesně podle učitele. Veškerá činnost je prováděna na určený povel, signál, písknutí píšťalky, tlesknutí či hudbu. Vyučující je jedinou osobou rozhodující o činnostech, které budou žáci vykonávat. Od žáků se očekává přizpůsobení a kázeň. Tento styl je vhodné využívat především u nejmladších žáků při osvojování nového učiva. Má významný výchovný přínos a je hodnocen jako nejefektivnější. Neměl by se však stát stylem univerzálním (Mužík & Krejčí, 1997).

Příjemně mě překvapilo, že tento styl v porovnání s ostatními ve světovém výzkumu není nejčastěji využíván. Ustupuje se tedy od diktátorských trendů a dává se větší prostor tvořivosti a samostatnosti žáků. Dle symposia Banville, Amade-Escot,

Richard, Macdonald & Sarmiento (2003) učitelé nejčastěji v tělesné výchově využívají následující „*Practise style*“, tedy úkolový řídicí styl.

Úkolový řídicí styl

Zařazení tohoto stylu umožňuje vytváření nových vztahů mezi učitelem a žákem, mezi žáky vzájemně i mezi žákem a plněnými úkoly. V praxi si žáci mohou určit prostor či rozestavení pro plnění pohybového úkolu, mohou si zvolit zahájení, tempo nebo interval, případně i konec pohybového úkolu. Učitel má v této fázi prostor pro individuální korekci, zpětnou vazbu, povzbuzování a pozorování jednotlivců. Žák dostane prostor pro otázky, ale důležité je také vymezit jeho pravomoci (Mužík & Krejčí, 1997).

V mezinárodním výzkumu Banville, Amade-Escot, Richard, Macdonald & Sarmiento (2003) byl tento styl vyhodnocen jako nejvíce motivující a nejzábavnější pro žáky.

Řídicí styl se vzájemným hodnocením (Reciproční)

V praxi se setkáváme se situacemi, kdy nemůžeme zapojit do pohybového úkolu všechny žáky zároveň. Nabízí se tedy využít právě tento řídicí styl, kdy ostatní žáci, kteří by běžně pasivně čekali ve frontě, kontrolují, opravují, hodnotí nebo pomáhají cvičícímu jedinci. Při této činnosti jsou žáci rozděleni do dvojic či do skupin. Na rozdíl od předchozího, úkolového řídicího stylu učitel pracuje s pozorovatelem a žádá od něho vysvětlení toho, co sleduje, učí ho tak vnímat a posuzovat kvalitu pohybu. Žák si v této chvíli vyzkouší roli učitele a vidí jej z jiného úhlu, než je zvyklý (Mužík & Krejčí, 1997).

Řídicí styl se sebehodnocením

Všech dosud zmíněných stylů nyní žák může využít při hodnocení vlastního výkonu v řídicím stylu se sebehodnocením. Žák si po skončení úkolu uvědomí, co dělal dobře a co se mu nedařilo. Jeho sebehodnocení napomáhá učiteli poznat žakovu osobnost a vést ho k přiznání vlastních slabín a sebekritice. Tuto úlohu dobře nezvládají méně nadaní žáci. Také je dokázáno, že žáci mladšího školního věku pro tento úkol nejsou dostatečně vyspělí (Mužík & Krejčí, 1997).

Řídící styl s nabídkou

V tuto chvíli již o obtížnosti zadaného úkolu nerozhoduje učitel, ale žák sám. Má možnost vybrat si úroveň obtížnosti pro plnění pohybového úkolu, sám svůj výkon hodnotí. Tento styl se dá využít již od raného školního věku. Učitel si všímá ambic jednotlivých žáků (Mužík & Krejčí, 1997).

Řídící styl s řízeným objevováním

Pro zařazení tohoto stylu je důležitá volba vhodného učiva a posloupnosti kroků, které se skládají z *otázek*, jež žáka vedou k řešení pohybového úkolu. Učitel nesděljuje instrukce ani možnosti řešení. Tento styl s využitím otázky velice dobře rozvíjí myšlenkové pochody žáků a ovlivňuje tak úroveň jejich vyjadřování (Mužík & Krejčí, 1997).

Řídící styl se samostatným objevováním

Samostatné objevování je založeno na řešení problému. Učitel pouze problém předloží a žák sám hledá odpovědi na základě vlastní tvořivosti. V pohybu je přirozené, že neexistuje pouze jedna správná odpověď, nabízí se tedy různé možnosti či alternativy a žák vybírá tu nejlepší z nich. U méně nadaných či nesamostatných jedinců je zde riziko pasivity a napodobování spolužáků (Mužík & Krejčí, 1997).

Jednotlivé řídicí styly jsou ve výuce různě propojovány a kombinovány, nelze říci, který je nejlepší či nejhorší, slouží především pro pestrost vyučování a jejich zařazování předchází rutinní a stereotypní hodině tělesné výchovy. Kdy tyto řídicí styly vhodně použít a vystřídat si uvědomíme v následující kapitole, která nám přiblíží, z jakých částí se vyučovací jednotka skládá.

1.3.2.4 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Vyučovací jednotka tělesné výchovy v pedagogické praxi tvoří ucelený komplex jednotlivých částí, které na sebe navazují. Je přímo řízena učitelem, a každá z částí má svůj cíl, význam a obsah, který závisí na věku dětí. Stavba vyučovací jednotky koresponduje s nejaktuálnějšími poznatky lékařských věd a zásadami pedagogiky (Miklánková, 2010). Miklánková (2010) vyučovací jednotku dělí na následující čtyři části:

1. část **Úvodní – organizační,
– rušná.**
2. část **Průpravná.**
3. část **Hlavní.**
4. část **Závěrečná.**

Různí autoři se v dělení nepatrně liší, avšak podstata zůstává stejná, například Fialová (2010) vyučovací jednotku rozděluje s ohledem na fyziologické hledisko takto:

1. **Úvodní část** – nástup, sdělení cíle, organizace (2 minuty), protahovací cvičení (5 minut), dynamická část rozcvičení (5 minut).
2. **Hlavní část** – nácvik nových pohybových dovedností (10 minut), opakování a rozvoj pohybových schopností (12 minut).
3. **Závěrečnou část** – protahovací kompenzační cviky (8 minut), zhodnocení průběhu hodiny (3 minuty).

Ve všech případech by však jednotlivé části na sebe měly plynule a nenápadně navazovat. Především pro mladší žáky není potřeba jednotlivé části oddělovat. Starší žáky samozřejmě můžeme obohatit o vědomosti týkající se přípravy na pohybovou aktivitu a následné kompenzace zatížení tím, že jim vysvětlíme význam jednotlivých částí v závislosti na aktivitách vykonávaných v hlavní části hodiny (Miklánková, 2010). Co by tedy jednotlivé části měly obsahovat si nyní objasníme.

Úvodní část

Miklánková (2010) ji rozděluje na organizační a rušnou. V **organizační části**, která trvá zhruba 2 minuty, provedeme nástup, pozdravíme se s žáky, zkontrolujeme jejich připravenost co se týče oděvu a obuvi. Seznámíme je s cíli vyučovací jednotky, patřičně je motivujeme a navodíme pracovní atmosféru. Motivace patří mezi nejdůležitější a mnohdy nejnáročnější fáze vyučovacího procesu. Více se o motivaci zmíním v samostatné kapitole.

Rušná část je doba, kdy se zapracovává organismus pomocí mírné až střední intenzity běhu. Jeho způsob a intenzita se odvíjí od cíle hlavní části hodiny, od toho, jaký sport budeme provádět, a také na typu lokomoce. Do rušné části zařazujeme především krátké skupinové pohybové hry, honičky a rozběhání zábavnou formou. Volba aktivity znovu závisí na cílech vyučovací jednotky. Nevolíme aktivity, které jsou složité na

organizaci či vysvětlování pravidel. Ukazatelem ideálního rozběhání je mírné zapocení a zvýšení srdeční a dechové frekvence, což je důkaz připraveného organismu na zátěž. V této části bychom neměli žáky vyčerpat. Doporučená doba trvání je 3–5 minut, v případě chladného prostředí delší (Hojka, Jebavý & Kaplan, 2015).

Průpravná část

Hojka, Jebavý & Kaplan (2015, s. 13) definují průpravnou část jako: „*Soubor cvičení všeobecného a následně speciálního charakteru zaměřený na pohybový aparát (svaly, šlachy a vazy) s cílem zvýšit elastičnost a plastičnost svalové tkáně a pohyblivost kloubů.*“. Výběr cviků závisí na náplni hlavní části vyučovací jednotky. V první řadě by měl učitel znát účinek jednotlivých cviků. Tyto základní cviky by měl žáky naučit, objasnit jim jejich význam a až poté přejít k možnosti, kdy rozcvičení provádí žáci sami. V této fázi pak učitel kontroluje a opravuje správné provedení cviků.

Vhodné je do průpravné části zařadit zejména dynamická cvičení, která využívají úklonů, kroužení a švihových pohybů rytmického charakteru. Postupným zvyšováním rozsahu a také intenzity působíme na aktivaci pohybového aparátu a mobilizaci kloubní struktury. Výběr cviků k protažení určitých partií volíme v závislosti na tom, které části těla budeme následně zatěžovat, doplňujeme je o rotační cvičené horních končetin, trupu, švihová cvičení dolních končetin a rovnovážná cvičení (Hojka, Jebavý & Kaplan, 2015). Doporučený počet cviků je 8–12 v 8–15 opakováních. Doba rozcvičení v této části je 10–12 minut, závisí však na celkové době vyučovací jednotky. Důležitým prvkem je rytmizace při provádění pohybu. Různé zdroje uvádí různý postup při rozcvičení, Jebavý, Hojka & Kaplan (2014) doporučují provádět rozcvičení směrem od hlavy až k patě a celou průpravnou část zakončit intenzivně, například běžeckými rovinkami.

Hlavní část

Doporučená délka hlavní části je 25 minut. Náplň hlavní části vyplývá z RVP ZV či ŠVP dané školy. Cílem této části je naučit děti nové dovednosti, upevnit a opakovat již získané, zatížit organismus, a tak zlepšit jejich zdatnost (kondici). Z tohoto důvodu je hlavní část rozdělena na dílčí části, a to nácvikovou a výcvikovou (Dvořáková, 2012).

Nácviková část následuje ihned po rozcvičení, dokud žáci nejsou unaveni tělesně ani psychicky a jsou schopni vnímat ukázkou a vysvětlení. Učí se nové dovednosti a upevňují dovednosti získané z přechodných hodin. V případě, kdy není možné, aby cvičili

hromadně všichni žáci, je vhodné využít skupinové cvičení na stanovištích. Jedna skupina se s učitelem učí novému, ostatní samostatně opakují a upevňují známé dovednosti (Dvořáková, 2012).

Výcviková část dle Dvořákové (2012, s. 71): „*zvyšuje intenzitu pohybu a energetickou náročnost. Z tohoto důvodu jsou obsahem cvičení spíše dynamického charakteru s lokomocí, případně i s posilováním.*“. Do této části tedy zařazujeme například skupinové soutěže, kondiční cvičení ve dvojicích, sportovní a pohybové hry. Posilování ale spíše zařazujeme do kruhového tréninku, kde se mu věnujeme po kratší časový interval a prokládáme jej dynamickými cviky.

Závěrečná část

Cílem závěrečné části je zklidnit dechovou a tepovou frekvenci. Měla by obsahovat protahovací a uvolňovací či relaxační cvičení v závislosti na zatížených svalech z hlavní části hodiny. Mimo cvičení zde dochází i k reflexi a zhodnocení hodiny, případně k motivaci na další vyučovací jednotku (Dvořáková, 2012). Co se týče časového vymezení doporučuje se zhruba 5 minut.

Vidíme, že každá z uvedených částí má svůj význam, obsah a cíl. V praxi občas není možné uspořádání striktně dodržet. Organizace hodiny závisí na časovém hledisku, zkušenostech učitele, fyzické a psychické úrovni skupiny dětí, prostoru, využití pomůcek, náčiní či náradí a dalších didaktických skutečnostech. Co se týče náplně celé vyučovací jednotky, mým cílem bylo začlenit do jejích jednotlivých částí průřezová témata.

1.3.3 Průřezová témata

Průřezová témata jsou nedílnou a významnou součástí základního vzdělání. Řeší okruhy z aktuálních světových problémů. Vytvářejí příležitosti pro vzájemnou spolupráci žáků i pro jejich individuální uplatnění. Pomáhají k rozvíjení osobnosti a charakterových vlastností žáků, především postojů a hodnot. Mají silný výchovný aspekt, proto zaujímají nezastupitelné místo ve vzdělávání všech žáků. Následující jednotlivé okruhy procházejí napříč všemi předměty, což přispívá ke komplexnímu vzdělávání dětí a kladně ovlivňuje rozvoj klíčových kompetencí. Všechna průřezová témata jsou nedílnou součástí základního vzdělávání. Škola je povinna na 1. i 2. stupni zařadit do vzdělávání průřezová témata, která jsou uvedena v RVP ZV (2017).

Jejich obsah a způsob realizace si dále škola specifikuje v ŠVP, například formou kurzů, seminářů, projektů či samostatných předmětů. Pojdme si nyní jednotlivá průřezová témata představit.

1.3.3.1 Osobnostní a sociální výchova

Toto téma je orientováno na jedince i na skupinu, je nejvíce praktické a využitelné v běžném životě. „*Jeho smyslem je pomáhat každému žákovi utvářet praktické životní dovednosti.*“ (RVP ZV, 2017, s. 126). Středem této oblasti je sám žák, jeho každodenní život a jeho cesta ke spokojenosti a kladnému přijetí sebe samého. Dále jsou to sociální vztahy a potřeba komunikace. RVP ZV (2017, s. 127, 128) rozděluje toto průřezové téma na tři části, v nichž najdeme uvedené tematické okruhy: „**Osobnostní rozvoj** – *Rozvoj schopností poznávání. Sebepoznání a sebezpečí. Seberegulace a sebeorganizace. Psychohygienu. Kreativita.* **Sociální rozvoj** – *Poznávání lidí. Mezilidské vztahy. Komunikace. Kompetence a kooperace.* **Morální rozvoj** – *Řešení problémů a rozhodovací dovednosti. Hodnoty, postoje, praktická etika.*“.

RVP ZV dále jednotlivá témata specifikuje a nabízí další konkrétní náměty, ze kterých si učitel či škola mohou vybrat dle aktuálních potřeb či zájmu svých žáků. Témata učitelé prakticky uskutečňují formou her, cvičení, diskusí či modelových situací.

Na základní škole, kde jsem absolvovala souvislou pedagogickou praxi, například každých 14 dní v pondělí po vyučování žáci s paní učitelkou zůstávají ve škole a mají třídnickou hodinu, kde spolu hrají různé hry, čtou si příběhy a vzájemně se poznávají. Myslím si, že je to vynikající příležitost pro stmelení kolektivu a upevnění vztahu mezi třídní učitelkou a jejími žáky a žáky navzájem.

1.3.3.2 Výchova demokratického občana

Hlavním cílem tématu je naučit žáka řešit problémy na základě kritického myšlení, uvědomit si vlastní práva a povinnosti, mít respekt k druhým a porozumět demokratickému uspořádání společnosti (RVP ZV, 2017). Výchova demokratického občana (dále VDO) ve své podstatě probíhá neustále v rámci společného rozhodování, spolupracování a dialogu ve třídě, utváří atmosféru a společnou komunitu. Již od první třídy dochází společně ke stanovování pravidel, žáci se učí je respektovat či vymýšlet pravidla nová a nebát se vyjádřit vlastní názor, vše vychází z jejich reálných životních zkušeností. Nejbližší vazbu má toto téma na vzdělávací oblasti Člověk a společnost a Člověk a jeho svět. RVP ZV (2017, s. 129, 130) dále uvádí náměty a dělí toto téma na

čtyři tematické okruhy: „*Občanská společnost a škola. Občan, občanská společnost a stát. Formy participace občanů v politickém životě. Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování.*“

Z diplomové práce Štrosové (2008), která se zabývala porovnáváním ŠVP a zapracováním průřezových témat do výuky, vyšlo najevo, že toto téma je nejhůře uchopitelné a většina škol jej realizuje pouze na úrovni školního parlamentu, senátu. Z vlastní zkušenosti vím, že jsme něco „takového“ sice ve škole měli, ale nevzpomínám si, že by nás někdo informoval o podstatě, principech fungování nebo možnostech, jak se do školního parlamentu zapojit. Autorka také uvádí, že s VDO a následujícím tématem si učitelé nejméně vědí rady, především pak na 1. stupni.

1.3.3.3 Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (dále VMEGS) prolíná všemi vzdělávacími oblastmi. Vede žáky k porozumění a respektování jiných národů, ke zodpovědnosti za jejich činy v globální sféře, podněcuje zájem o Evropu a svět. Nejbližší má toto průřezové téma na 1. stupni ke vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, dále také Člověk a příroda a Jazyk a jazyková komunikace, především při osvojování si cizích jazyků a přibližování zvyků jiné země. K tomu slouží tři tematické celky – *Evropa a svět nás zajímá. Objevujeme Evropu a svět. Jsme Evropané* (RVP ZV, 2017).

Toto téma dle mého názoru úzce koresponduje s následujícím tématem Multikulturní výchova. Na webu Inkluzivní školy (2018) tvrdí, že: „*VMEGS může přimět žáky pochopit důvody a širší souvislosti migrace. Pomáhá jim překonávat stereotypy a předsudky, se kterými je otázka migrace spojována a také pomáhá utvářet pozitivní postoje k jinakosti a kulturní rozmanitosti.*“, což je mimo jiné jinými slovy uvedeno i v cílech multikulturní výchovy.

Z šetření Šrubařové (2008) vyplývá, že ze všech průřezových témat je VMEGS, dle názorů učitelů, nejnáročnější. Učitelé se necítí připraveni na toto téma a nemají dostatek materiálů, které by jim pomohly v realizaci, mnohdy ale ani nemají osobní zájem se v tomto směru vzdělávat a o téma se zajímat.

1.3.3.4 Multikulturní výchova

RVP ZV (2017, s. 132) uvádí, že toto téma: „*umožňuje žákům, seznamovat se s rozmanitostí různých kultur, jejich tradicemi a hodnotami. Na pozadí této rozmanitosti*

si pak žáci mohou lépe uvědomovat i svoji vlastní kulturní identitu, tradice a hodnoty.“ Cílem je tedy porozumět různým kulturám, tolerovat je a respektovat jejich odlišnosti, odvíjí se od aktuálních situací ve škole, ve třídě, v místě bydliště. RVP ZV (2017, s. 134) rozděluje téma na pět okruhů: *„Kulturní diference. Lidské vztahy. Etnický původ. Multikulturalita a Princip sociálního smíru a solidarity.“*

V praxi však realizace multikulturní výchovy (dále MKV) není jednoduchá. Problémem je mnohostrannost a variabilnost. Toto téma čerpá z mnoha věd jako je etnologie, sociologie, interkulturní psychologie a další, proto je velice obtížné téma jako takové uchopit. Existuje spousta teorií, výzkumů, poznatků a nálezů a není snadné se v nich zorientovat. Co se týče snahy o toleranci různých etnických skupin, stereotypů a předsudků, bývá tento problém zakotven u rodičů, prarodičů, starších sourozenců či vrstevníků a dítě od nich přejímá své názory. Dalším problémem jsou učitelé, kteří nemají dostatečné vzdělání v této oblasti (Průcha, 2004).

Zařazení MKV do vzdělání je potřebné, ale není snadnou záležitostí. Jak uvádí Průcha (2004): *„Aby MKV dosáhla očekávaný pozitivní efekt, bude potřebné se při její realizaci opřít nejen o dobře míněná přání a představy, ale i o vědecké poznatky o podstatě lidských postojů, stereotypů a předsudků.“*

1.3.3.5 Environmentální výchova

Environmentální výchova (dále ENV) se zaměřuje na vedení žáků k pochopení vztahů člověka a životního prostředí. *„Vede jedince k aktivní účasti na ochraně a utváření prostředí a ovlivňuje v zájmu udržitelnosti rozvoje lidské civilizace životní styl a hodnotovou orientaci žáků.“* (RVP ZV, 2017, s. 134). Realizace se znovu uskutečňuje ve většině vzdělávacích oblastí. V RVP ZV (2017) jsou definovány tyto čtyři tematické okruhy: *„Ekosystémy. Základní podmínky života. Lidské aktivity a problémy životního prostředí. Vztah člověka k prostředí.“*, u kterých jsou dále rozvedené různé náměty pro realizaci.

Dle Šrubařové (2008) a jejího šetření průřezových témat v ŠVP primární školy, je toto téma nejlépe a nejčastěji integrováno do vzdělávání. Velký prostor pro integraci poskytují oblasti Člověk a jeho svět a Člověk a příroda, kde mají témata v návaznosti na látku smysl a nejsou zařazována separovaně, jako to může být v jiných průřezových tématech, jejichž zařazení do výuky je čistě formální.

1.3.3.6 Mediální výchova

Mediální výchova (dále MV) nabízí základní poznatky a dovednosti, které se týkají mediální komunikace a práce s médii, jež poskytují významný zdroj poznatků a zkušeností stále většímu okruhu příjemců (RVP ZV, 2017). Žáci by ale měli být schopni rozlišit důvěryhodnost sdělení a následně si je dokázat ověřit. K tomu potřebují pochopit, co je cílem médií, jak tedy fungují a jaký vliv na každodenní život mají. RVP ZV (2017, s. 138, 139) uvádí následující tematické okruhy rozdělené do dvou skupin: „**Receptivní činnosti** – *Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení. Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality. Stavba mediálních sdělení. Vnímání autora mediálních sdělení. Fungování a vliv médií ve společnosti.* **Produktivní činnosti** – *Tvorba mediálního sdělení. Práce v realizačním týmu.*“.

Média jsou v této době nedílnou součástí našeho života, proto bychom se jim ve výuce v žádném případě neměli vyhýbat. Naopak je toto téma žákům velice blízké a snadno pochopitelné. Dá se propojit ve všech povinných předmětech základního vzdělávání, v praktické části uvidíte, že dokonce i s tělesnou výchovou.

Průřezová témata jsou v RVP ZV dle mého názoru dobře zpracována, poskytují učitelům mnoho námětů na realizaci, avšak způsob si již musí najít každý pedagog sám. Postupem času a snahou o zapracování vznikají nové publikace a výukové materiály s metodickými příručkami. Velké množství materiálů a online publikací poskytuje nezisková organizace Člověk v tísni, nabízí také různé programy a kurzy. Dalším inspirativním portálem je Inkluzivní škola, která nabízí široké spektrum výukových materiálů, stejně tak organizace Adra. Velkou inspirací pro vznik hodin v praktické části mi byly publikace od nakladatelství Dobrá škola, ve kterých nalezneme praktické náměty pro výuku na 1. stupni ZŠ (Kocourek, Moree, & Tvrďochová, 2014, Staňková, Kosina, & Strculová, 2014, Strculová, c2011, Machatý & Ráčková, 2014, Kalábová, 2014, Machatý, c2014).

1.4 Motivace

Jak už jsem zmínila v jedné z předchozích kapitol, motivace patří mezi nejdůležitější a zároveň nejnáročnější fáze ve struktuře vyučovací jednotky a je základním kamenem pro její úspěšnou realizaci. A to nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i v ostatních předmětech jako je český jazyk, matematika a tak dále. Hned v úvodní

části vyučovací jednotky by v žácích měla vzbudit zájem o určitou činnost. Proto jí věnuji samostatnou kapitolu.

Vymezení pojmu v obecné psychologii je velmi nejednotné. Obecně teorie vychází z výrazu motivace, což je odvozeno z latinského „*moveo*“, tedy hýbám, a vyjadřuje, přeneseně, hybné síly chování. Prostupuje celou psychikou jedince a dává psychickým procesům vnímání, imaginace, myšlení a cítění určitý obsah a směr. Tento psychický vnitřní důvod jednání tvoří *motiv*, což je zážitek nebo způsob jednání jedince, který mu přináší uspokojení (Nakonečný, 2014).

Dle Fialové (2010, s. 62): „*V procesu edukace sehrávají podstatnou roli motivace a hodnocení výkonů žáka.*“. Každé dítě je jedinečná osobnost, proto je volba vhodné motivace velmi obtížná. To, co zajímá jednoho žáka a motivuje ho ke spolupráci, nemusí automaticky motivovat druhého a naopak. Žák vnímá hodnocení v tomto období jako porovnávání „něčeho s něčím“, při němž rozlišuje „lepší“ od „horšího“. Je potřeba vyhnout se nepříjemným situacím a snažit se vytvořit žákům pozitivní vztah k učení formou zábavné a pestré práce. Whitehead, (1976) tvrdí, že důležité jsou materiály, pomůcky a aktivity, které učitelé používají k vyvolání zájmu žáka. Tyto formy vyučovacích materiálů, pomůcek a aktivity jsou mnohem důležitější než motivace hračkami a sladkostmi, s čímž naprosto souhlasím.

Mareš (2013, s. 252) uvádí, že: „*Motivace se dá ovlivňovat, měnit, a to jak úsilím jedince samotného, tak snahou lidí kolem něj, včetně učitelů. Motivace se nemusí týkat jen jednotlivce, ale také skupin lidí.*“ Proto je ve výchovně-vzdělávacím procesu důležité, aby učitel dokázal najít vhodné podněty ke zvýšení aktivity nejen u jednoho žáka, ale snažil se působit na celou třídu. Jak praví Hošek (1986, s. 9): „*Neochota k pohybu dává často za vinu jejich malé motivaci.*“. Výkonnost se zvýší a činnost je úspěšná, pokud je pozitivně motivována. Jak snáze pochopit vliv motivace, nám přiblíží Mareš (2013), který ji rozděluje na dva základní typy – vnitřní a vnější.

Vnitřní motivací rozumíme vlastní zájem jedince o činnost, což činí buď ze snahy naučit se něco nového, co ještě neumí, ze zvědavosti, anebo z pocitu radosti, když dělá to, co ho baví. Žák tyto činnosti vykonává bez očekávání vnější odměny, bez pobídek. Je vnitřně odměněn svým pocitem hrdosti z toho, že něco dokázal nebo objevil. „*Nejvyšší motivací je v tomto ohledu mateřská láska*“, jak praví Jelínek & Kuchař (2013, s. 23).

Vnější motivace naopak vychází z faktu, že jedinec provádí činnost bez zájmu, nesnaží se naučit něco nového, musí být k činnosti pobízen, přesvědčován či nucen. Dělá to, co se po něm žádá, jen za účelem vyhnoutí se trestu a získání odměny, dobré známky, hvězdičky nebo pochvaly. Tato odměna přichází od jiných lidí, rodičů, učitelů, kamarádů a žák většinou z činnosti nemusí prožívat radost a uspokojení. Takováto motivace často nestačí k dosažení dlouhodobých výsledků.

Příklady ze života, uvádí Jelínek & Kuchař (2013, s. 21) ve své knize: „*Když se ptám mladých žáků, zda se po dvaceti minutách nudného cvičení cítí, jako by hráli osm hodin, slyším v odpovědi jejich vědoucí povzdechnutí.*“. Pokud však existuje aktivita, která jedince osloví, zapne se vnitřní přepínač, který pohání vášně a zapojení do hry. Dochází tak k přenesení z pocitu „musím“ do „chci“, což zapříčiní, že čas při vykonávání určité činnosti, která nás baví, ubíhá mnohem rychleji. Tento příklad poukazuje na to, že činnost, která je z počátku motivována z vnější, tedy tím, že jedinec musí, se nakonec může proměnit v motivaci vnitřní, a to zapojením zajímavé aktivity. Jací činitelé tedy mají vliv na motivaci k činnosti, a to konkrétně v tělesné výchově uvádí Fialová (2010):

- **Novost činnosti, předmětu či situace** – bez ohledu na věk, každý jedinec projeví zvědavost a zájem, pokud se jedná o novou činnost.
- **Uspokojení z činnosti** – na dítě působí radost a prožitek, proto by měla každá činnost být realizována formou hry.
- **Úspěch v činnosti** – úspěch zvyšuje sebevědomí a patří mezi nejmocnější činitele.
- **Přiměřenost činnosti** – splnění příliš snadného úkolu výrazně nepotěší, stejně tak úkol příliš náročný až nesplnitelný může být spíše demotivující.
- **Sociální zázemí** – potřeba uznání, pochvaly, přijetí vrstevníky, dítě je ovlivňováno názory či postoji svých vzorů.
- **Souvislost** – návaznost nové činnosti na předchozí zkušenosti, zájmy, dítě si je jisté v něčem, co již zná a může snáze navázat, nemusí se činnosti bát.

Jednotliví činitelé na sebe působí a vzájemně se propojují, proto je vhodné je v praxi kombinovat a střídat, abychom u žáků docílili větší motivace. Existují ale také faktory, které v motivaci bohužel ovlivnit nemůžeme například rodina, předchozí zkušenosti, předchozí učitelé. Problémy s motivací nastávají z několika různých důvodů, některé si zde vyjmenujeme.

Období puberty, odlišnost zájmů chlapců a dívek. Chlapci v tomto věku mají pozitivní vztah k pohybové aktivitě, ale pouze za předpokladu, že jde o činnost soutěživou a zábavnou s důrazem na výkon. Fialová (2010, s. 109) doporučuje tyto aktivity: „*florbal, basketbal, fotbal, úpoly, atletiku a adrenalinové prvky, soutěže, závody, hry, pestrost, výkon.*“. Naopak dívky v tomto období projevují nezájem o tělesnou aktivitu. Důvody jsou různé: lenost, nepohodlnost související s převlékáním, strach z neúspěchu (ztrapnění se), mají pocit, že pohyb nepotřebují, když nemají zdravotní problémy či problémy s postavou. Dalším důvodem může být ztráta elegance, dívky se potí, myslí si, že při běhu nevypadají dobře, celková odmítavá nálada. Následkem toho jsou časté omluvy z tělesné výchovy či snaha o získání uvolnění z tělesné výchovy. Měli bychom tedy respektovat zájem dívek a volit aktivity jako jsou tanec, netradiční hry, míčové či adrenalinové hry, posilovací cviky, kruhové tréninky a podobně (Fialová, 2010).

Toto období se vztahuje spíše k žákům 2. stupně základní školy, avšak postupem času se puberta u dětí dostavuje čím dál dříve, můžeme se s těmito problémy tedy již setkat i u žáků čtvrtých a pátých tříd. Obecně je známo, že větší motivaci ke sportu mají jedinci pohybově zdatnější a výkonnější. Učitel by však měl dokázat podpořit i méně zdatné žáky, vytvořit pro ně takové podmínky, aby i oni dosáhli úspěchu a uznání a přecházet tak tvrzení Vašíčkové (2016, s. 22): „*Jedním z důvodů nedostatečné motivace může být předchozí negativní zkušenost, která odrazuje jedince od pokračování v účasti na pohybové aktivitě. Minulá zkušenost například neposkytla jedinci dostatečné uspokojení, protože jedinec nezažil a nezažíval úspěch. V horším případě byl vystaven ponižení, kritice a výsměchu od okolí, např. rodičů, učitelů či kamarádů.*“

Důležitou roli v motivaci hraje i třídní klima, atmosféra a kamarádské vztahy. Učitel by se tedy měl snažit vytvořit ve třídě příjemné zázemí a vzbuzovat v žácích motivaci především vnitřní. Zajímat se o svět, kterým jsou obklopeni, ukázat jim, co znamená radost z pohybu, a zachovat ve sportu prvky spontaneity. Také časté střídání aktivit je žádoucím prvkem k udržení pozornosti a zaujetí žáků, s čímž souvisí další pojem, a to aktivace.

„*Aktivací se rozumí příprava subjektu k akci, resp. k reakci vůbec, projevující se stavem vzrušení.*“ (Nakonečný, 2014, s. 80). Aktivaci chápeme obecně jako pohotovost k činnosti, která je provázena určitými emocemi nebo postoji člověka. K aktivní učební činnosti je nutné žáky vhodně motivovat, vzbudit v nich zájem.

S cílem diplomové práce souvisí i pojem **zájem**, což je získaný motiv. Podle Ryana & Deciho (2000, s. 71), budou lidé vnitřně motivováni jen pro aktivity, které podpoří jejich vnitřní zájem, aktivity, které mají přitažlivost novinky, výzvy, nebo estetického významu. Takovou funkci může mít pro žáky 1. stupně základní školy hra.

1.5 Hra

Co je to hra? Samostatný pojem hra je velmi obtížné definovat. Hra patří k životu člověka již od narození a má spoustu podob. Především bychom děti měli vhodně motivovat a vzbuzovat v nich zájem o hru. V literatuře je hrou často označována spontánní činnost, jejíž provádění slouží jedinci jako zdroj uspokojení, přestože výsledek této činnosti mívá další, obvykle skrytý vývojový význam. Hra jako taková nemá žádné specifické pohybové činnosti. Je to v podstatě jakákoliv činnost, která je tzv. vnitřně odměňující. Nepotřebujeme žádné jiné vnější odměny, jelikož hrová (nikoli hravá) činnost nás motivuje sama o sobě. Účastník činnosti zažívá vnitřní potěšení. Nedostatek takového potěšení může vést k pasivitě a nudě (Mužík & Krejčí, 1997).

Hrkal, Hanuš & ed. (1998, s. 16) označují hru jako: „*Pole lidského prožívání mnohonásobující intenzitu života, bohatost existence hrající si osobnosti. Prostřednictvím hry vstupujeme do jiných možných světů, než je ten námi každodenně vnímaný.*“. Je to zkrátka neodmyslitelná součást života. Hra by měla být v učitelské profesi jedním z nejzákladnějších prvků pro dosahování cílů zejména na 1. stupni základní školy. Prostřednictvím her se žáci učí a rozvíjejí se. Zkouší si různé role. Přijetím role se jedinec stává hráčem a může se přenést do silné zážitkové reality (Hrkal, Hanuš & ed., 1998).

Dříve bylo běžné sejít se v parku nebo na oblíbeném místě, na hřišti a spontánně si hrát, především pohybové hry, a přirozeným způsobem si tak udržovat svou úroveň fyzické zdatnosti. Pohybové aktivity současné generace tak přešly většinou do organizované formy vedené ve sportovních oddílech či organizacích. Často se zde již od útlého věku koncentrují na výkon a výsledek v soutěži (Provazníková, Frainšic & Kaplan, 2018).

S pohybovými hrami úzce souvisí pojem soutěžení. Dle Mužíka & Krejčí (1997, s. 68) je: „*Soutěžení součástí každého sportu a předpokládá zájem zúčastněných.*“ Na druhou stranu v literatuře najdeme, že soutěžení snižuje vnitřní zájem o činnost. Rozděluje žáky na vítěze a poražené, což pro některé může být stresující a vést k napětí,

úzkosti či dokonce k agresi. Ve školní praxi je tedy důležité měnit složení družstev a vytvářet výkonnostně vyrovnané skupiny. Podstatný je také pozitivní přístup učitele. Jeho schopnost vytvořit příjemnou atmosféru pro spolupráci, vzájemnou podporu k pohybově méně zdatným spolužákům a dbát na individuální přístup k jedinci.

„*Hra má úzký vztah k učení*“ (Mužík & Krejčí, 1997, s. 68). Obecně by učitel měl hrou motivovat a vzbuzovat zájem o učení. V tělesné výchově především o učení se novým pohybovým dovednostem.

Pohybové hry v tělesné výchově

Nedílnou součástí všech her jsou pohybové hry a jejich různé formy. Základní složkou pohybové hry je tedy logicky pohyb. Potřeba dětí hrát si je velmi silná a sílí dál s rostoucím věkem. Jistý rozdíl zde však můžeme pocítit. Zatímco opravdu malé děti, ve věku od 5 do 9 let, chtějí „*hrát si*“, starší již chtějí „*hrát*“. Rozdíl v psané definici je minimální, avšak ve významu je již význačnější. Mladší děti přijímají hry nesoutěžního charakteru, jejich hry nemají pravidla, ty si vytvářejí v průběhu akce. Není pro ně důležité srovnání vítěz a poražený – hrají si. U starších dětí má naopak hra jasně vymezená pravidla a končí výhrou nebo prohrou, jejich potřeba je – hrát, orientovat se na výkony. Hra může někdy u dětí přerůst v sport (Perič, 2004, s. 8).

Pohybovou hru tedy dle Mazala (2000, s. 13) můžeme chápat: „*jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí*“ (Mazal, 2000, 13). Tato definice je naprosto výstižná a obsahuje všechny znaky pohybových her.

Perič (2004) rozděluje pohybové hry například podle pohybových schopností na hry zaměřené na rozvoj koordinace, rychlosti, síly a vytrvalosti, na konec uvádí i kooperativní hry. Jiní autoři hry rozdělují podle jiných kritérií, například podle prostředí, kde se hra odehrává (hřiště, tělocvična, příroda, klubovna), další dle počtu hráčů (individuální, párové, týmové). Zkrátka her existuje nepřeberné množství a stále vznikají i hry nové, záleží na schopnostech a znalostech učitele, jaké hry do výuky využije.

2 Cíle, úkoly, výzkumné otázky

2.1 Cíle

Cílem této práce je sestavit vzorové hodiny tělesné výchovy s motivací na vybranou podoblast z průřezových témat a prakticky je ověřit v hodinách tělesné výchovy.

Dílčí cíle:

- zjistit zájem žáků o motivované hodiny tělesné výchovy,
- porovnat aktivitu žáků a zaktivizovat jedince, kteří nemají k tělesné výchově příliš kladný vztah,
- zjistit smysluplnost a efektivnost zapojení průřezových témat do hodin tělesné výchovy,
- zjistit, zda si žáci zapamatovali určitá fakta, pojmy či zajímavosti z průřezových témat, které byly prezentovány v průběhu hodin.

2.2 Úkoly

Pro realizaci práce byly stanoveny následující úkoly:

- sběr a analýza podkladů,
- tvorba příprav a materiálů pro vzorové hodiny,
- realizace motivovaných hodin,
- zaznamenání zpětných vazeb žáků na konci hodin,
- sběr dat od hospitujících učitelů,
- vyhodnocení získaných dat.

2.3 Výzkumné otázky

Na základě nastudované literatury a cílů práce jsem si stanovila čtyři výzkumné otázky. Tyto otázky jsou vyhodnoceny ve výsledkové části práce, kde jsou podrobněji vysvětleny.

1. *Jaký bude zájem žáků v motivovaných hodinách tělesné výchovy?*
2. *Jak bude hodnocena aktivita žáků hospitujícím učitelem ve srovnání motivovaných a nemotivovaných hodin?*
3. *Jak budou učitelé hodnotit smysl vytvořených motivovaných hodin?*
4. *Jaká bude vazba mezi aktivitami a zapamatováním si pojmů z průřezových témat v průběhu hodin?*

3 Metodika práce

3.1 Sběr dat

Data byla získávána v období tří týdnů v deseti vyučovacích hodinách tělesné výchovy, jejichž časová dotace byla 45 minut. Realizace se uskutečnila na konci února 2020. Sběr dat proběhl hned na několika úrovních, které zde uvádím:

- písemná zpětná vazba žáků v podobě hodnotící škály,
- ústní reflexe žáků,
- sebereflexe odučených hodin,
- vyplnění dotazníku hospitujícími učiteli,
- rozhovor s učiteli.

Před samotnou realizací motivované hodiny obdržela třídní učitelka krátký průvodní dopis s popisem a cílem mé diplomové práce, jednotný dotazník (Příloha 3) k hodnocení průběhu hodiny a přípravu na hodinu i s příběhem, aby si dokázala představit moji vizi. V některých případech obdržela i otázky týkající se ověření toho, zda si žáci během motivované hodiny tělesné výchovy něco zapamatovali nebo zda pochopili určité souvislosti týkající se daného tématu. Na otázky se žáků zeptala následující den a výsledky mi poté sdělila v rozhovoru, který proběhl po odučení běžné hodiny tělesné výchovy. Na náplni klasické tělesné výchovy jsem se předem domluvila s třídní učitelkou, dle jejích zvyklostí a v návaznosti na jejím rozložení plánu tělesné výchovy v daném ročníku.

Písemná zpětná vazba žáků proběhla na konci každé z odučených hodin tělesné výchovy, tedy v každé třídě dvakrát. Jednou na konci motivované hodiny, podruhé na konci běžné hodiny. Ústní reflexe se odehrála taktéž v závěru obou hodin, trvala zhruba 5 minut z vyučovací jednotky. Má sebereflexe byla zaznamenána po každé hodině na papír, poté byla přepsána do elektronické podoby. Dotazníky byly vyplněny v průběhu motivovaných hodin a odevzdány mně po skončení. Rozhovory s učiteli se konaly po realizaci obou hodin. Byly nahrávány na diktafon a následně přepsány do elektronické podoby. Trvaly zhruba 5-10 minut. Jakým způsobem probíhal sběr dat je konkrétněji vysvětleno v následující kapitole.

3.2 Metody sběru dat

Při řešení diplomové práce jsem zvolila jako metody sběru dat pozorování, hodnotící škálu, dotazník a rozhovor.

Vytvořené hodiny jsem zrealizovala ve výuce tělesné výchovy ve škole v Pardubicích, kde jsem absolvovala souvislou pedagogickou praxi. V průběhu hodin jsem pozorovala zaujetí žáků a jejich ústní zpětné vazby. Postřehy a vlastní dojmy z uskutečněných hodin jsou popsány v sebereflexích pod návrhy motivovaných hodin. V závěru hodiny, po ústní reflexi, všichni cvičící žáci písemně zaznamenali jejich pocity z hodiny formou hodnotící škály smajlíků. Učitelé v průběhu první hodiny vyplnili a odevzdali dotazníky. Motivované hodiny byly následující tělesnou výchovu porovnávány s běžnými hodinami. Po realizaci obou hodin mi učitelé poskytli rozhovor a zhodnocení hodin.

3.2.1 Hodnotící škála

Záměrem hodnotící škály bylo zjistit zájem žáků o tento typ hodin tělesné výchovy. Žáci odpovídali kroužkováním pouze jedné možnosti. Žádná hodnotící škála nebyla vyřazena, odpověděli vždy všichni cvičící žáci. Důvod, proč jsem zvolila řadu emotikonů byl, že smajlíci jsou žákům 1. stupně základní školy blízcí, a někdy je pro ně obtížné vyjádřit a popsat pocity slovy. Především u dětí v první třídě, kteří v období realizace hodin stále neuměly psát všechna písmena. Také si myslím, že tato forma, kdy má každý svůj hlas, je mnohem subjektivnější a pro potřeby této diplomové práce i hmotnější. Žáci nejsou tolik ovlivňováni svými spolužáky a vyjádří se opravdu všichni, na rozdíl od ústní reflexe.

- Zelený smajlík znázorňuje zaujetí, hodina mě velice bavila, cítím se skvěle.
- Žlutý – hodina mě také zaujala, cítím se dobře.
- Běžový smajlík značí neutrální postoj, hodina mi přišla normální.
- Oranžový označuje – hodina mě nebavila, necítím se dobře.
- Červený znamená, že se cítím znuděně nebo naštvane, mám z hodiny špatný pocit.



Obrázek 1. Hodnotící škála smajlíků

3.2.2 Dotazník

Dotazník je z výzkumných technik nejpoužívanější. Jeho hlavní podstatou je zjištění dat a informací od respondenta, jeho názorů a postojů k dané problematice. Výhodou je snadná administrace a kvantifikace výsledků (Pelikán 1998). Dotazníkem lze oslovit i větší množství respondentů, což ale nebylo potřebné vzhledem k záměrům mé diplomové práce.

Před realizací motivované hodiny obdrželi učitelé dotazníky ke zhodnocení hodiny, aby věděli, na co se při pozorování žáků zaměřit. Vytvořený dotazník je uveden v přílohách práce, konkrétně jako Příloha 3. Je tvořen otázkami vztahujícími se k cíli práce. Skládá se ze sedmi uzavřených otázek, na které měli učitelé možnosti odpovědět „ano“, „ne“ či „nelze posoudit“. K jedné uzavřené otázce se pojila otázka otevřená. Pod dotazníkem byl prostor pro poznámky a tři doplňující otevřené otázky týkající se atmosféry hodiny, fyzické zátěže cvičících a neobvyklých projevů žáků.

Dotazník byl vyplněn třídní učitelkou či pedagogem tělesné výchovy, kteří byli přítomni po celou dobu motivované hodiny. Hodnotili vlastní žáky, které dobře znají na základě pozorování a porovnávání jejich aktivity s obvyklou hodinou tělesné výchovy. Návratnost dotazníku byla 100 %. Žádný dotazník nebyl vyřazen či upraven.

Následující hodinu tělesné výchovy jsem odučila běžným způsobem a obě hodiny byly pak formou nahrávaného rozhovoru s hospitujícími učiteli porovnány a zhodnoceny.

3.2.3 Rozhovor

Rozhovor neboli interview, je explorativní technika, která se neopírá o písemné vyjádření, vychází z ústní komunikace (Pelikán, 1998). Pro účely práce jsem si vybrala polostrukturovaný rozhovor, který měl volnější charakter. Učitelé předem obdrželi otázky, na které si měli možnost připravit odpovědi, čímž jsem chtěla předejít zmatečnosti výpovědi a zároveň vytvořit vstřícné ovzduší a příjemnou atmosféru pro rozhovor. Díky těmto otázkám také věděli, na co se při pozorování hodin zaměřit. Rozhovor proběhl po odučení obou hodin. Otázky k rozhovoru naleznete v Příloha 4.

Poslední otázku z rozhovoru obdržely pouze dvě učitelky, jelikož byly zároveň třídními učitelkami dané třídy, a tedy v návaznosti na hodinu tělesné výchovy se děti mohly následující den zeptat na otázky týkající se tématu. Zajímalo mne totiž, zda si žáci z hodin zapamatují i nějaké poznatky, fakta či zajímavosti, které jim sdělím. Otázky jsem

třídním učitelkám sdělila v průvodním dopise a jsou také uvedené před přípravou k motivované hodině, konkrétně v případech Výchovy k myšlení v evropských a globálních souvislostech a Mediální výchovy.

3.3 Charakteristika výzkumného souboru

Hodiny jsou cílené pro žáky 1. stupně základních škol s důrazem na prožitek a zaujetí. Pro objektivní výsledky jsem se rozhodla vytvořené hodiny vyzkoušet ve všech ročnících 1. stupně na základní škole v Pardubicích, kde jsem vykonávala souvislou praxi. Jelikož je to škola městská jsou v ročnících tři paralelní třídy, v některých případech i čtyři. Po domluvě s paní ředitelkou, která s realizací výzkumu souhlasila, mi sama náhodně vybrala konkrétní třídy, ve kterých jsem hodiny uskutečnila. Oslovila třídní učitele a pedagogy tělesné výchovy, kteří ve třídách tento předmět vyučují.

3.3.1 Skupina žáků

Vzhledem k různým nemocem a uvolnění z tělesné výchovy nebylo možné provést hodiny s naprosto totožnými žáky. Bylo také obtížné rozlišit kolik přesně chlapců či dívek se šetření zúčastnilo, proto jsem pro potřeby součtu a zjištění celkového počtu využila vždy vyšší počet dívek či chlapců ze dvou realizovaných hodin. Celkem se tedy výzkumu zúčastnilo 112 žáků, z toho 55 chlapců a 59 dívek, ve věkovém rozmezí od 6 do 11 let. Vzorové přípravy jsou tedy vyzkoušené na skupinách dětí v rozmezí od 16 do 28 žáků. Všechny aktivity je možné danému počtu uzpůsobit. Pro přehlednost uvádím Tabulka 1.

Tabulka 1. Skupina žáků

Věk	Ročník	Uskutečněné hodiny TV	Počet cvičících	Chlapci	Dívky
6-7	1.	ENV – Čistíme přírodu	20	11	9
		Štafety	20	12	8
7-8	2.	VMEGS – Cestujeme kolem světa	18	7	11
		Cvičení na stanovištích, švihadla	16	7	9
8-9	3.	MV – Reklamy	24	11	13
		Vybíjená	28	12	16
9-10	4.	OSV – Seriál Přátelé (F.R.I.E.N.D.S.)	19	8	11
		Cvičení s využitím laviček	21	9	12
10-11	5.	MKV – Poznáváme kultury	25	15	10
		Vybíjená	25	14	11
Celkem			112	55	59

3.3.2 Skupina učitelů

Motivované i běžné hodiny vždy probíhaly za přítomnosti třídních učitelů nebo učitelů tělesné výchovy. Šetření se účastnilo celkem pět pedagogů. Tři z nich byli zároveň třídními učitelkami a dva docházeli do třídy pouze na hodiny tělesné výchovy. Mezi vyučujícími byl i jeden muž, který byl zároveň nejmladším učitelem s nejkratší dobou praxe, jak můžeme vidět v následující Tabulka 2.

Tabulka 2. Skupina učitelů

Ročník	Pozice pedagoga	Věk	Počet let praxe
1.	Třídní učitelka	50	26
2.	Třídní učitelka	37	11
3.	Třídní učitelka	56	30
4.	Učitel tělesné výchovy	28	3
5.	Učitelka tělesné výchovy	35	9

3.4 Analýza zpracovaných dat

Výsledky hodnotících škál jsou uvedeny pod jednotlivými přípravami vždy ve dvou tabulkách (Obr. 2–11). První tabulka znázorňuje motivovanou hodinu, druhá tabulka je vyhodnocením běžné hodiny. Pod každým smajlíkem je uveden počet, kolikrát se daná hodnota ve zpětné vazbě objevila. Následuje procentuální hodnocení a porovnání zájmu či nezájmu žáků v obou hodinách. Procentuální řešení bylo vypočítáno sečtením počtů dvou negativních smajlíků ku počtu cvičících žáků. Pro porovnání působení zájmu na aktivitu jsem pracovala pouze s počty zelených smajlíků, tedy největšího zaujetí v motivované hodině a s odpověďmi učitelů z dotazníku.

Pozorování a zhodnocení hodin, proběhlo formou sebereflexe a vyjádření mých subjektivních pocitů z realizovaných hodin a je uvedeno pod hodnotícími škálami žáků. V této sebereflexi také naleznete interpretaci ústních reflexí dětí, kterou mi sdělily v závěru každé odučené hodiny.

Vyhodnocení dotazníku neprobíhá přesně podle pořadí otázek, ale formou rozčlenění výsledkové části na čtyři oblasti, které jsou uvedeny v popisu kapitoly 5 Výsledková část. Toto rozčlenění vyplynulo z důvodu souvislostí, které se prolínají napříč dotazníkem a rozhovorem. Některé dotazníkové otázky, u kterých se lišily

odpovědi jsou převedeny a zpracovány do výsečových grafů v programu Microsoft Excel (Obrázek 12, **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.**, Obrázek 14. Graf – Přiměřenost tématu věku žáků Obrázek 14). Zbylé otázky, u kterých byly odpovědi totožné, tedy stoprocentní, jsou pouze komentovány s číselným odkazem na číslo otázky z dotazníku či rozhovoru.

Přesné výpovědi rozhovorů jsou uvedeny v přílohách (Příloha 5) a jejich volná interpretace probíhá při hodnocení výsledků v jednotlivých oblastech.

4 Praktická část

Soubor obsahuje pět detailně zpracovaných námětů hodin k průřezovým tématům Osobnostní a sociální výcvik, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Multikulturní výchova, Environmentální výchova a Mediální výchova. Některé hry v rámci hodin jsou originální, jiné vznikly tematizováním her či aktivit již existujících. V mnohém mě inspirovaly knihy Perič (2004), Dvořáková (2012), Hermochová & Neuman (2003) a publikace k průřezovým tématům s praktickými náměty pro výuku na 1. stupni ZŠ (Kocourek, Moree, & Tvrđochová, 2014, Staňková, Kosina, & Strculová, 2014, Strculová, c2011, Machatý & Ráčková, 2014, Kalábová, 2014, Machatý, c2014). Ke každé hodině je vytvořen příběh, jehož úkolem je celou hodinu provázet a propojovat jednotlivé aktivity.

4.1 Realizace praktické části

Hlavním z cílů práce bylo vytvořit vzorové přípravy na motivované hodiny tělesné výchovy se zapojením průřezových témat. Náměty hodin byly vytvořeny v souladu se školním vzdělávacím programem školy, na které jsem výzkum realizovala (ŠVP, 2019). Námět nebyl vytvořen na téma Výchova demokratického občana, a to z důvodu obtížnosti propojení s tělesnou výchovou. Většina „uchopitelných“ témat je vyučována až na 2. stupni základní školy a pro žáky 1. stupně by náročná témata, která jim nic neříkají, byla spíše demotivující.

Vytvořených hodin je pět. Jsou řazené postupně dle jednotlivých ročníků, ve kterých byly realizovány, tedy od první do páté třídy. Před formulářem přípravy je hodina ve stručnosti popsána. Uvádím zde jaký je její hlavní záměr, a jaké úkoly žáci plní v průběhu celé hodiny. Každá příprava je zaměřena na jedno průřezové téma. Jelikož jedním z dílčích cílů vytvořených hodin je žákům předat fakta, zajímavosti či nové poznatky z určitého tématu, nalezneme v některých případech pod popisem hodiny i otázky, které se vztahují k danému tématu. Tyto otázky obdržela třídní učitelka v průvodním dopise a měla za úkol se na ně žáků následující den po tělesné výchově zeptat. Pouze pro zajímavost a zjištění zapamatování si prezentovaných souvislostí a pojmů.

Vzorové hodiny jsou tvořené na vyučovací jednotku 45 minut a obsahují všechny stěžejní fáze běžné vyučovací jednotky tělesné výchovy. Průpravná část je vytvořena ve dvou verzích, které jsou uvedeny v přílohách. V prvním návrhu (Příloha 1) se nachází

rozcvičení ve dvojicích. Druhý návrh průpravných cvičení (Příloha 2) obsahuje cviky dynamického charakteru pro jednotlivce. S ohledem na náročnost hlavní náplně hodin a krátkou časovou dotaci je proto průpravná část zpracována tímto způsobem, kdy je hlavním cílem protažení všech svalových skupin a zamezení úrazům. Různé zdroje uvádí různý postup při rozcvičení, Jebavý, Hojka & Kaplan (2014) doporučují provádět rozcvičení směrem od hlavy k patě, jiné zdroje zase uvádí od velkých svalových skupin. Snažila jsem se držet prvního typu dle Jebavého, Hojky a Kaplana.

Potřebné pomůcky k dané hodině jsou uvedeny v I. části přípravy. Obrázky potřebné k aktivitám jsou v přílohách s odkazem k dané hodině. Jednotlivé pohybové hry jsem volila tak, aby nebyly náročné na organizaci a materiál a zároveň aby rozvíjely určitou pohybovou schopnost. Hry jsou vysvětlené přímo v přípravách, doplněné poznámkami. U každé z her je časová dotace, jak dlouho by aktivita měla probíhat. Pod každou přípravou se nachází příběh, který celou hodinou provází a dává smysl hře, která následuje. Některé hry je možné z příběhu vypustit bez ztráty pointy, jiné je potřeba dle časových možností zkrátit. Uzpůsobení hodin je popsáno v sebereflexích.

Ihned pod příběhem jsou uvedené reakce žáků v podobě hodnotící škály v porovnání s reakcemi na hodinou běžnou. Následuje má sebereflexe a dojmy z obou odučených hodin. Celkové vyhodnocení zájmu žáků má samostatnou kapitolu ve výsledkové části 5.1 Zájem žáků a jejich motivace.

4.1.1 Environmentální výchova

V této hodině využijeme kruh, který je nakreslený na středu tělocvičny, bude se od něho odvíjet veškerá náplň dnešní tělesné výchovy. Tento kruh se promění v rybníček a my o něj s dětmi budeme pečovat. Cílem hodiny je, aby si žáci uvědomili, že nesmí odhazovat odpadky nejen do vody, ale také na zem, a že se tak sami mohou podílet na pomoci v ochraně přírody a živočichů. Pochopí, že oni sami jsou součástí přírody. Seznámí se také s člověkem jako škůdcem, pytlákem, čímž se je snažím upozornit na další negativní lidské působení na přírodu. Na konci si shrneme, co můžeme pro přírodu udělat a co bychom naopak dělat neměli.

ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA			
I. Základní informace			
Škola:	ZŠ Staňkova, Pardubice	Třída:	1. B
Téma hodiny:	Psychomotorika, víčka PET lahví	Datum:	20. 2. 2020
Předmět:	Tělesná výchova	Počet žáků:	20 (12 chlapců, 8 dívek)
Motivace:	Čistíme přírodu		
Cíle hodiny:	Procvičit jemnou motoriku při manipulaci s PET víčky, pochopit, proč nemáme zahazovat odpadky na zem, rozvoj spolupráce v družstvech, rozvoj lásky k přírodě a ochrany životního prostředí.		
Pohybové schopnosti:	Obratnost, rychlost, rovnováha.		
Klíčové kompetence:	K učení, k řešení problémů, personální a sociální, komunikativní, pracovní.		
Pomůcky:	Víčka od PET lahví (cca 50x), kelímky od jogurtů.		
II. Úvodní a rušná část			
Časová dotace	Charakteristika sledovaných pedagogických jevů – situací – proměnných		Poznámky
2 min	Úvod: Nástup, kontrola připravenosti žáků, sdělení pravidel, náplně a cíle hodiny.		
Rušná část:			
5 min	Název: Na Vodníka Popis: V kruhu je vodník a kolem kruhu děti. Děti běhají do kruhu a vodník je chytá. Chycení sedí uprostřed kruhu a čekají na vysvobození. Vysvoboditel musí přiběhnout a plácnout sedící. Pak je zase nutné rychle utíkat, aby je vodník znovu nechytl. Obměna: Více vodníků.		
III. Průpravná část			
5-10 min	viz. Příloha 2		Rytmizace
IV. Hlavní část			
5 min	Znečištěný rybník – Doprostřed tělocvičny rozházíme PET víčka. Žáci jsou rozděleni do čtyř skupin. Každá skupina vybíhá z jednoho rohu tělocvičny. Běhají po jednom, přinášejí víčka, jejich úkolem je za daný časový limit nasbírat co nejvíce víček. Každý smí přinést pouze jedno víčko.		Víčka, která zbyla žáci, kteří necvičí nahází zpět do krabice

5 min	Žáby – První žák ze zástupu skočí a zůstane stát. Druhý žák, který stojí za ním, se postaví na to místo, kam první doskočil, a pokračuje skokem dál. Třetí běží tam, kam doskočil druhý a z jeho pozice skáče dál. Úkolem skupiny je, dostat se co nejrychleji do rybníčku.	Zůstávají ve 4 skupinách, každá v rohu tělocvičny
8 min	Krásné peří – Z nasbíraných víček si žáci na sebe skládají peří, roztáhnou ruce a nechají spolužáky, aby jim je na paže umístili, ale jen tolik, aby mohli bezpečně přeletět doprostřed tělocvičny a zpět. Víčka, která zbyla, žáci začínají umisťovat dalšímu spolužákovi v pořadí. Po cestě jsou poházené kelímky, pro obtížnější pohyb po prostoru. Cílem není být nejrychlejší, ale dojít bez ztráty peříčka zpět.	Kelímky „Chodilo se vám po znečištěné cestě dobře?“
2 min	Úklid cesty – První běží sebere první kelímek, druhý běží sebere druhý kelímek a tak dále, dokud nemáme uklizeno, sbíráme i spadená víčka.	
5 min	Rybáři a rybky – Vybereme šest žáků, kteří jsou rybáři. Rybáři se smějí pohybovat pouze po vodorovných čárách, které jsou nakreslené na zemi tělocvičny. Ostatní jsou rybky a snaží se přes rybáře dostat na druhou stranu tělocvičny. Pokud jsou chyceni, vrací se zpět na začátek a zkouší proplout znovu, dokud učitel hru nepřeruší.	Výměna rybářů
V. Závěrečná část		
5 min	Závěrečná relaxace – Každý žák si vezme víčko a položí si jej na břicho. Snaží se sledovat, jak se mu pohybuje, nebo jen vnímat, zda ho na sobě cítí.	PET víčka
	Rozdáme mezi žáky obrázky a necháme je seřadit aktivity, jak šly po sobě v průběhu hodiny. Každý žák přikládá víčko k obrázkům podle různých kritérií, které zvolí učitel, například, která hra jim šla, poté která jim nešla, u které se nejvíc nasmáli a tak dále. Po každé otázce se ptáme proč? Vyjadřují se ti, kteří víčko umístili k danému obrázku.	V kruhu
Obrázky jsou uvedené v Příloha 6		
Reflektivní otázky:		
	<i>Co nového jste se dnes dozvěděli? Co jste si z dnešní hodiny zapamatovali? Z čeho jste se poučili?</i>	
1 min	Závěr , nástup, shrnutí hodiny učitelem, rozloučení.	






Příběh pro hodinu Čistíme přírodu

Po nástupu postavíme žáky do kruhu na střed tělocvičny. Předpokládáme, že v tělocvičně bude „nakreslené“ hřiště pro basketbal, tedy bude uprostřed znázorněn kruh. Tento kruh dnes bude představovat rybníček a na rybníčku se nám usídlil **VODNÍK**. Žáci hrají hru Vodník a snaží se vyhnat vodníka pryč z rybníčku, což se nám nakonec podaří a rybníček je nyní prázdný. Po průpravné části se vracíme podívat na náš rybníček. Protože už ho nikdo nestřeží, tak nám ho někdo znečistil a naházet do něho odpadky (PET víčka). Žáci jsou rozděleni do čtyř družstev. Z každého rohu tělocvičny vybíhají a **ČISTÍ** náš **RYBNÍK**. Víčka schraňuje každé družstvo ve svém rohu tělocvičny.






Nyní jsme náš rybníček vyčistili a mohou se do něho vrátit **ŽÁBY**, které v něm nerady byly, když byl znečištěný. „Jací živočichové se pohybují v okolí rybníčku?“ necháme žáky odpovídat do té doby, než zmíní labuť či kachny. Všichni tito ptáci mají **KRÁSNE PEŘÍ**. Vrátime se do našich družstev a vždy jeden žák připraví křídla (ruce) a ostatní mu na ně naskládají víčka. Poté co vychází první žák, ostatní již pokládají peří na dalšího spolužáka. Ale cestu k rybníčku nám zase někdo znečistil, a to kelímky. Žáci, kteří se s krásným peřím procházejí mají nyní ztíženou cestu o to, vyhnout se překážce. Po této aktivitě musíme zase tu naši **CESTU** vyčistit a **UKLIDIT**. Vybíhají z družstev a po jednom kelímku je přinášejí každý do svého rohu tělocvičny, sbírají i víčka, která jim spadla při přehlídce peří.

Už máme vyčištěný rybníček i jeho okolí, ale objevil se nám tam pytlák. **RYBÁŘ**, který nám chytá z rybníčku **RYBIČKY**. Po hře přecházíme do závěrečné relaxace, reflexe a diskuze. Každý žák si vezme jedno víčko a lehne si na zem, položí víčko na břicho a zhluboka dýchá. Uvědomuje si, co jsme celou hodinu dělali. Následně žáky postavíme do kruhu a doprostřed dáme obrázky, které mají žáci za úkol seřadit podle toho, co jsme dnes dělali. Shrňme a zhodnotíme jednotlivé aktivity a cíl hodiny.

Hodnocení žáků

				
13	5	2	0	0

Obrázek 2. Zájem žáků 1. třída – Čistíme přírodu

				
10	3	2	2	3

Obrázek 3. Zájem žáků v běžné TV 1. třída – štafety

V první třídě vidíme, že motivovaná hodina žáky zaujala více. Nedošlo zde k žádným nepříjemným situacím, kde by se řešil spor. Nikdo nebyl z hodiny naštvaný, kdežto v běžné hodině tělesné výchovy, která byla spíše soutěžního charakteru, se již objevili 3 žáci, kteří zřejmě z důvodu prohry nebo pocitu nespravedlnosti měli celkový dojem z hodiny nepříjemný, pokud vezmeme v potaz oba negativní smajlíky, je to již 25 %, čili jedna čtvrtina ze všech cvičících žáků. Můžeme tedy říci, že kladnější dojmy převládaly v motivované hodině.

Sebereflexe motivované hodiny

Tato hodina tělesné výchovy proběhla s třídou, ve které jsem vykonávala souvislou praxi, tudíž jsem žáky znala a věděla, co očekávat a jak si je získat, což byla výhoda. Celý den se nedočkavě vyptávali, co budeme dělat o tělesné výchově. Neprozradila jsem. Rušná část proběhla bez problémů. Žáci pochopili hru a několikrát se vystřídal vodník. Čištění rybníčku žáky bavilo, bylo vidět a jakým nadšením běhají, aby přinesli co nejvíce víček do svého družstva. Pojali aktivitu jako soutěž, ale nikdo nebyl z prohry zklamaný. Jediný problém nastal v aktivitě Žáby, kde žáci nepochopili, kam se postavit a odkud skákat. I přesto, že jsem postup na jedné skupině ukázala, došlo při následné realizaci k rozporům a nepochopení. Aktivitu jsem nechala plynout do té doby, než první družstvo dorazilo do cíle. Dále jsem již neopakovala z časových důvodů, jelikož jsem chtěla stihnout vše.

Při nošení víček na těle jsem žákům musela poradit, aby zvedli a pevně drželi paže, jinak jim víčka budou padat, poté se jim dařilo lépe. Přesto jsem ale cestu neztěžovala kelímky. Bylo vidět, jak se soustředí na to, aby jim víčka nepadala, chodili opravdu opatrně. Usoudila jsem tedy, že takto malým žákům nemá smysl cestu znesnadňovat. Na aktivitu Úklid cesty tedy nedošlo, ale to ničemu nevadilo, alespoň se stihla následující hra Rybáři a rybky. Tuto hru jsem zařadila cíleně. Jelikož jsem ji zkoušela u starších žáků, konkrétně 3. třídy, avšak s jinou motivací. Žáci 3. třídy byli ze hry nadšení a zajímalo mě, zda obdobnou hrou budou motivováni i žáci mladší. V průběhu jsem bohužel zjistila, že po druhé výměně rybářů, kteří měli za úkol chytat proplovající rybky, již nikdo nechtěl být rybářem. Vybrala jsem tedy sama, poslední rybáře a přešli jsme na relaxaci, alespoň zbylo více času na reflexi hodiny. Jako hru, která šla nejméně žáci hodnotili Žáby a Krásné peří. Žáby z důvodu nepochopení průběhu hry a Krásné peří, jelikož jim víčka na ruku nedržela a padala. Nejlépe hodnotili aktivitu Vodník a k mému údivu i Rybáře a rybky.

Sebereflexe běžné hodiny tělesné výchovy

Na základě pozorování předchozích hodin tělesné výchovy, které jsem v této třídě viděla pod vedením paní učitelky, jsem sestavila obdobnou hodinu. Zařadila jsem pohybové hry, které již žáci znají, a v hlavní části jsme soutěžili ve štafetách. Jako pomůcky jsem využila kloboučky a míčky. Musím přiznat, že v této hodině proběhlo hned několik úrazů, v rušné části srážka dvou děvčat, která po zbytek hodiny necvičila. V průběhu štafet se poté další žačka špatně rozeběhla a stěžovala si na bolest nohy, také nechtěla dále cvičit. Pro mě jako rozhodčího bylo celkem náročné určit, kdo vyhrál, jelikož jsem na začátku určila pravidlo, že vyhraje to družstvo, které bude stát v krásném zástupu a bude mít zvednutou ruku. Ostatní žáci pak dávali pozor na ostatní a při rozdělování bodů žalovali a měli stále nějaké připomínky typu: „On ale neměl zvednutou ruku. Ona na konci nestála v zástupu.“ Často jsem tedy hodinu musela přerušit a řešit nekázeň a rozpory. Z mého pohledu jsem se lépe cítila v předchozí motivované hodině. Žáci v závěrečném hodnocení a porovnávání hodin poznali rozdíl a správně odpovídali, že v předchozí hodině dělali něco pro přírodu, kdežto v této jen soutěžili, což mne na žáky první třídy opravdu překvapilo.

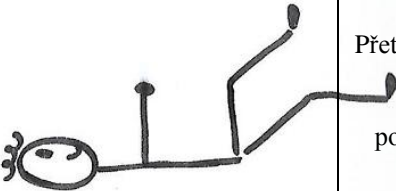

4.1.2 Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech



Cílem této hodiny je vyjmenovat světadíly a pochopit, jak se v nich žije. Uvědomit si odlišnosti jiných světadílů od Evropy a naší republiky. Na začátku hodiny žáky rozpočítáme na čísla 1-6, což nám v následujících aktivitách poslouží k rozřazování do skupin. Jednotlivé světadíly budou rozdělené na stanoviště po prostoru tělocvičny. S žáky se přemísťujeme různými dopravními prostředky, jak je uvedeno v příběhu, který se nachází pod touto přípravou. Žáci se na jednotlivých stanovištích dozví i nějaké zajímavosti z dané země a měli by si uvědomit, jaké podmínky pro život jsou příznivé, a kde naopak není snadné žít.

V tomto případě jsem pro třídní paní učitelku měla jeden speciální úkol. Zajímalo mne, zda si žáci budou z této hodiny tělesné výchovy něco pamatovat, proto jsem ji poprosila, zda by se následující den mohla žáků zeptat na tyto otázky:

- Jakými dopravními prostředky jsme se přemísťovali? (*kolo, vlak, letadlo, loď*).
- Proč byli žáci rozděleni na čísla od 1 do 6? (*Počet světadílů, pokud nerozlišujeme Severní a Jižní Ameriku*).
- Které světadíly jsme navštívili? (*Evropa, Asie, Austrálie, Amerika, Afrika, Antarktida*).
- Kde jsou lidé nejchudší? (*Afrika*).
- Kde je nejvíce lidí? (*Asie*).
- Kde nebydlí žádní lidé? (*Antarktida*).

VÝCHOVA K MYŠLENÍ V EVROPSKÝCH A GLOBÁLNÍCH SOUVISLOSTECH			
I. Základní informace			
Škola:	ZŠ Staňkova, Pardubice	Třída:	2. C
Téma hodiny:	Cvičení na stanovištích	Datum:	18. 2. 2020
Předmět:	Tělesná výchova	Počet žáků:	18 (7 chlapců, 11 dívek)
Motivace:	Cestujeme kolem světa		
Cíle hodiny:	Jmenovat světadíly, utvořit si názor na to, kde chci žít, reagovat na pokyny vpravo/vlevo v bok, vzájemně spolupracovat.		
Pohybové schopnosti:	Obratnost, rovnováha, pohyblivost.		
Klíčové kompetence:	K učení, k řešení problémů, personální a sociální, komunikativní, pracovní, občanská.		
Pomůcky:	2x lavičky, 3x švihadla/lana, 2x míč, 4x dřevěné (molitanové) tyče		

II. Úvodní a rušná část			
Časová dotace	Charakteristika sledovaných pedagogických jevů – situací – proměnných	Poznámky	
2 min	Úvod: Nástup, kontrola připravenosti žáků, sdělení pravidel, náplně a cíle hodiny.		
Rušná část:			
5 min	<p>Název: Na krále</p> <p>Popis: Žáci se seřadí za učitelem do zástupu. Učitel se se žáky rozběhá různými způsoby. Pokud se učitel otočí, všichni se mu musí „klanět“ (dřepnout si), kdo si dřepne jako poslední, přesouvá se na konec zástupu.</p> <p>Obměna: U starších dětí můžeme zvolit Krále jednoho z žáků.</p>	<p>Předkopávání</p> <p>Zakopávání</p> <p>Skipping/vysoký skipping</p> <p>Kyvadlo</p> <p>Panák</p> <p>Cval stranou...</p>	
III. Průpravná část			
5-10 min	viz. Příloha 2	Rytmizace	
IV. Hlavní část			
EVROPA	Žáci zůstanou po rozcvičce na značkách, užití jógových pozic.		
5 min.	<p>Název: Kolo</p> <p>Výchozí pozice (dále VP): Leh na zádech</p> <p>Provedení: Nohy pokrčíme do pravého úhlu, zvedneme do vzduchu, předpažíme, šlapeme jako na kole.</p> <p>Konečná pozice (dále KP): Leh na zádech</p>		<p>Obměna:</p> <p>Přetáčení boků do stran, pomalá/rychlá jízda.</p>
	<p>Název: Most</p> <p>VP: Leh na zádech, nohy pokrčit, chodidla na podložce od sebe na šíři boků, připažit.</p> <p>Provedení: S nádechem zvedneme pánev vzhůru, ruce volně podél těla zůstávají na podložce, chvíli vydržíme, s výdechem se pomalu vracíme na podložku.</p> <p>KP: Leh na zádech, nohy pokrčit, chodidla na podložce od sebe na šíři boků, připažit.</p>		<p>Obměna: Boky můžeme podepřít rukama tak, že předloktí směřují kolmo na podložku a lokty se opírají o zem.</p> <p>Prodýcháme</p>

	<p>Název: Hora</p> <p>VP: Klek sedmo</p> <p>Provedení: S nádechem přejdeme do vzporu klečmo, s výdechem pomalu zvedáme hýždě vzhůru, propneme kolena, pokud možno necháme celá chodidla na podložce. Hlavu vtáhneme mezi ramena a uvolníme. Vracíme se do KP.</p> <p>KP: Klek sedmo</p>		
	<p>Název: Strom</p> <p>VP: Stoj spatný</p> <p>Provedení: Přeneseme váhu na pravou nohu, levou pokrčíme a chodidlem se opřeme o vnitřní stranu pravého stehna. Ruce přes upažení přejdou do vzpažení a spojí se dlaně. Pomalu spouštíme a kreslíme rukama korunu stromu.</p> <p>KP: Stoj spatný</p>		<p>Vyměníme stojnou nohu, zopakujeme.</p>
<p>Vláček – Zavelíme VLEVO V BOK, žáci se chytí za pas a spojí. Učitel představuje hlavní vůz se strojvedoucím a jedeme kolem tělocvičny, proběhneme se a pokračujeme v cestě do Asie.</p>			
<p>ASIE</p>			
<p>5 min</p>	<p>Hůlky – Žáci jsou rozděleni do 4 zástupů, vždy dva zástupy proti sobě. V zástupu utvoří dvojice, ve dvojicích drží v rukou dvě tyče, na nich mají položený míč. Jejich úkolem je přenést míč na druhou stranu a předat hůlky dvojici, která je naproti, bez toho, aby jim míč upadl. Pokud jim upadne, mohou ho zvednout, ale pouze hůlkami, nesmí se ho dotýkat rukama.</p>	<p>Obměna: Žáci se pohybují malými kroky, jako Asiati</p>	
<p>Letadlo – Dále už musíme přes oceán, sdělíme, že se k dalšímu stanovišti přesouváme letadlem.</p>			
<p>AUSTRÁLIE</p>			
<p>5 min</p>	<p>Klokani a koaly – Žáky rozdělíme do 3 zástupů, na zemi jsou natažená 3 lana/švihadla. Žáci se postaví tak, aby měli lano/švihadlo přímo před sebou a přeskakují ho z leva do prava. Vrací se zpět tím</p>		

	způsobem, že doběhnou na druhý konec tělocvičny a do zástupu se vrací jako koaly (medvídek – kymáci se ze strany na stranu, ruce skrčmo u hlavy).	
AMERIKA		
5 min	Kryštof Kolumbus – Připlul lodí – žáci stojí v jedné dlouhé řadě přes celou tělocvičnu, učitel zavelí VPRAVO V BOK , rozestup na pokrčenou ruku v bok od sebe, posadí se na zem. Učitel předvede pozici lodi (žáci zvednou nohy do vzduchu do pravého úhlu, ruce předpaží), jejich úkolem je poslat si míč nad nohama, zpátky pod nohama.	Obměna: Přidat více míčů, změnit způsob posílání míče.
AFRIKA – Znovu dál musíme letadlem, jelikož je to přes oceán.		
5 min	Chůze po lavičkách – Žáky rozdělíme na dvě družstva (využijeme čísla). Žáci se projdou po lavičce a „zhoupnou“ nohou, nesmí se dotknout země, jinak je sní krokodýl. Učitel uprostřed obou laviček prochází a jistí žáky. Žáci se vrací zpět do zástupu tím způsobem, že se plazí jako hadi, čímž zamezíme prostožům v čekání v zástupu a případnému neklidu během čekání.	2 lavičky, všichni se vystřídají alespoň 1x
V. Závěrečná část		
	Závěrečné protažení, uvolnění, zklidnění.	
ANTARKTIDA – Relaxace, lehne si do sněhu, uděláme andělíčky, dokončíme příběh.		
5 min	<i>Kdo by chtěl žít v Asii?</i> → Postaví se. <i>Kdo by chtěl žít v Austrálii?</i> → Vyskočí jako klokan. <i>Kdo by chtěl žít v Americe?</i> → Posadí se jako loď. <i>Komu by se líbilo žít v Africe?</i> → Lehne si na břicho jako krokodýl. <i>Kdo by rád žil v Antarktidě?</i> → Udělá andělíčka na zemi. <i>A kdo je nejraději doma v Evropě?</i> → Vyskočí a zamává. <i>Kde jsme všude byli? A proč jste byli rozděleni na čísla od 1 do 6?</i>	
Závěr , nástup, shrnutí hodiny učitelem, rozloučení a ukončení hodiny.		

Příběh pro hodinu Cesta kolem světa

Po nástupu žáky namotivujeme, že nyní spolu zažijeme trochu jinou hodinu tělesné výchovy než obvykle, procestujeme celý svět a zjistíme, jak se tam žije. Jak se tam lidé mají. A jelikož každá země má hlavu státu, někoho, kdo to řídí, stará se o svůj lid, tak i tady u nás musí být někdo, kdo tomu bude velet. A tím **KRÁLEM** je nyní učitel, který vede rozběhání a následně provede i rozcvičení. A už se vydáváme na cestu,

vyjíždíme z naší republiky na prohlídku **EVROPY**. Protože je kolem nás vše na souši, zvládneme to na **KOLE**. Jedeme přes **MOSTY**, pokračujeme na **KOLE**, jedeme doprava, doleva, potkáváme **HORY**, míváme také **STROMY** a prohlížíme si krásnou přírodu. Užíváme si tu klid, a dostáváme se za hranice České republiky. Projíždíme sousedními státy, Německem, Polskem, Rakouskem a Slovenskem, znovu míváme **STROMY**, dýcháme čerstvý vzduch.






Ale protože jsme zvědaví, jak to chodí i v jiných zemích, tak si zastavíme **VLAK**. „Vpravo v bok!“ Chytni svého kamaráda za pas a jedeme. Jedeme, nejdříve jako pomalý „krcálek“, poté přeseďme na pendolino a „frčíme“ až do **ASIE**. V Asii je velká spousta lidí, je jich tam opravdu mnoho a většina jí hůlkami. My si nyní vyzkoušíme, jak obtížné to je, aby nám jídlo z hůlek nespadlo.

Už jsme se najedli a pokračujeme na další cesty, a to na opačnou stranu zeměkoule, což je **AUSTRÁLIE**. Tam jsou nyní velké požáry, jelikož je tam veliké teplo. Když je u nás zima, tak oni mají naopak léto. Nachází se tam spousta zvířátek, která u nás běžně nevidíme. „Ví někdo, jaké zvíře je pro Austrálii typické?“ **KLOKAN** a **KOALA**. My si teď na ně zahrajeme, přeskáčíme lano/švihadlo jako klokan ze strany na stranu, a zpátky se vracíme jako koala. Abychom mohli pokračovat do další země, musíme si na to vzít loď a stejně tak **KRYŠTOF KOLUMBUS** doplul lodí. „Věděli byste kam?“ → do **AMERIKY**. Vytvoříme dlouhý zástup, jako dlouhá řeka i když on se ale plavil oceánem. Posadíme se a uděláme loďku. Vezeme náklad, který si posíláme nad nohama a nazpátek zase pod nohama. Zkusíme vydržet co nejdéle to půjde s nohama ve vzduchu. Zvedáme kotvy a dál už letíme **LETADLEM**, a to do Afriky.






AFRIKA – zde se nachází nejvíce chudých oblastí. Lidé tam neumí číst, psát a počítat, neustále jen pracují. Nemají co k jídlu, jedí rukama a na zemi a čelí také dalším nebezpečím jako jsou třeba **KROKODÝLI** a **HADI**. Podmínky pro život tam nejsou vůbec příznivé.

A poslední místo, které navštívíme je **ANTARKTIDA**. Najdeme ji na jižní polokouli. Zde jsou podmínky velice drsné. Je to nejstudenější kontinent a lidé se tu nikdy neusídlili. Pracují zde pouze vědci. Je tu veliká zima a my si takovou zimu představíme. Lehneme si na zem a děláme andělíčky ve sněhu. Zrekapitulujeme kontinenty, které jsme navštívili a ptáme se dětí, kde by se jim líbilo žít.

Hodnocení žáků

				
15	2	1	0	0

Obrázek 4. Zájem žáků 2. třída – Cesta kolem světa

				
12	2	0	1	1

Obrázek 5. Zájem žáků v běžné TV 2. třída – cvičení na stanovištích, švihadla

I ve druhé třídě motivovaná hodina oslovila žáky více než běžná. Znovu vidíme, že v první hodině se neobjevila žádná negativní zpětná vazba. Což je pro mne velice příjemné zjištění. Z vlastních pocitů soudím, že si žáci hodinu opravdu užili. Ve srovnání s následující hodinou, která byt' nebyla soutěžního charakteru, byla i tak hodnocena některými žáky negativně. Nebylo to však v takové míře, jako v předchozí, první třídě. Zde pouze 12,5 % z aktivních účastníků hodnotilo hodinu záporně. Líbí se mi, jak jsou děti v tomto věku upřímné, a i když jsem sdělila, že jsou odpovědi anonymní a nemusí se podepisovat, přišly mi samy vysvětlit, proč daly smutného a našťvaného smajlíka. „*Já jsem byl smutný, že jsme dneska nikam necestovali.*“, „*Já jsem našťvaný, protože mi nejde skákání přes švihadlo a nemůžu se to naučit.*“. Na jednu stranu vidíme, že žáci v tomto věku jsou schopni ocenit jakoukoliv aktivitu, pouze pár z nich si uvědomuje rozdíly v hodinách a dokáže vyjádřit své zaujetí. V každém případě by však učitel měl žáky motivovat, a pokud jim nějaká činnost nejde, měl by je ujistit, že pokud nadále budou trénovat, uvidí, že příště se jim to podaří lépe.

Sebereflexe motivované hodiny

Z odučené hodiny jsem měla velice dobrý pocit, žáci byli nadšení, že s nimi cvičím a mohou se pohybovat stejně jako já (Král). Průpravná část proběhla v naprosté tichosti a za plné pozornosti, plynule jsme navázali na jógové pozice. V aktivitě Hůlky se mi líbilo, že i když jsem zapomněla zmínit pravidlo, že spadený míč nesmíme zvedat rukama, žáci si poradili sami a automaticky míč sbírali společně hůlkami. Žádná aktivita

během této hodiny neproběhla formou soutěžení, vždy šlo pouze o to, aby si žáci dané stanoviště prošli a vyzkoušeli minimálně jednou. Bylo pro mě opravdu radostí, pracovat s dětmi nadšenými pro každou aktivitu. Jako nejatraktivnější pohybovou hru žáci hodnotili Krále. Líbilo se jim mne napodobovat. Také často zmiňovali asijské hůlky, ale zároveň to pro některé bylo obtížné. Nejnáročnější a dle mého názoru i nejméně efektivní byl pro žáky Kryštof Kolumbus a jeho loď. Děti nevydržely pevně držet pozici a nedokázaly se posadit do jedné rovné řady. I přes upozornění, napomenutí a opravení jednotlivců, se plynulý přesun míče nepodařil. Hodina proběhla podle představ. Při závěrečném hodnocení, kde se žáci měli rozhodovat, kde by chtěli žít, nejčastěji odpověděli ve většině případů doma, u nás v Evropě, v České republice.

Sebereflexe běžné hodiny tělesné výchovy

Po domluvě s třídní paní učitelkou jsem se rozhodla s žáky zrealizovat hodinu tělesné výchovy formou cvičení na stanovištích s využitím švihadel. Žáci jsou na cvičení rozdělená po stanovištích zvyklí a dle paní učitelky je právě taková tělesná výchova baví nejvíce. Z mého osobního pozorování jsem vycítila, že žáci sice plnili úkoly, které jsem jim zadala, a dělali vše, jak měli, ale to opravdové nadšení, které jsem zažila v předchozí hodině, jsem při této nezaznamenala. Do hodiny jsem zařadila i oblíbené hry, které žáci znají a dožadovali se jich, ale i přesto v závěrečné diskuzi a porovnávání obou hodin, žáci motivovanou hodinu hodnotili kladněji.

4.1.3 Mediální výchova

Cílem této hodiny je, aby si žák uvědomil a dokázal vyhodnotit pravdivost reklamy. Aby na základě zdravého rozumu rozpoznal klamavou reklamu od pravdivé. Žákům jsou v průběhu hodiny předkládány různé formy reklam, tištěná forma, slogany a letáky. Pochopí fungování a vliv letáků či reklam na společnost, že letáky čteme proto, abychom porovnali ceny zboží a mohli ušetřit. Společně si sdělíme, kde všude se s reklamou setkáváme a zjistíme, že v průběhu dne na nás několikrát, byť nevědomě působí. V závěru hodiny zmíníme i minulost, kdy nebyly mediální komunikační prostředky a lidé si informace sdělovali psanou formou.

Také v tomto případě jsem pro třídní paní učitelku měla jeden speciální úkol. Zajímalo mne, zda si žáci budou z této hodiny tělesné výchovy něco pamatovat. Proto jsem ji poprosila, zda by se následující den mohla žáků zeptat na tyto otázky:

- K čemu nám slouží letáky? (*Porovnávání cen zboží*).
- K čemu slouží reklama? (*K upoutání pozornosti, k tomu, aby si člověk danou věc chtěl koupit*).
- K čemu slouží Google? (*K vyhledávání informací*).
- Proč lidé vytváří klamavé reklamy? (*Aby si jejich produkt koupilo co nejvíce lidí*).

MEDIÁLNÍ VÝCHOVA			
I. Základní informace			
Škola:	ZŠ Staňkova, Pardubice	Třída:	3. A
Téma hodiny:	Pohybové hry	Datum:	19. 2. 2020
Předmět:	Tělesná výchova	Počet žáků:	28 (12 chlapců, 16 dívek)
Motivace:	Reklamy		
Cíle hodiny:	Uvědomit si funkci reklamy či letáku, porozumět psaným pokynům a předvést je pohybově správně, reagovat na signál ke startu z různých poloh.		
Pohybové schopnosti:	Rychlost, vytrvalost, obratnost.		
Klíčové kompetence:	K učení, k řešení problémů, personální a sociální, komunikativní, pracovní.		
Pomůcky:	Listy – „reklamy“ s pokyny, míč, letáky Penny, Lidl		

II. Úvodní a rušná část		
Časová dotace	Charakteristika sledovaných pedagogických jevů – situací – proměnných	Poznámky
2 min	Úvod: Nástup, kontrola připravenosti žáků, sdělení pravidel, náplně a cíle hodiny.	
Rušná část:		
5 min	<p>Název: Obíhačka podle písemných pokynů</p> <p>Popis: Učitel připraví 4 listy papíru s „reklamami“, kde jsou dva úkoly. V prvním je popsáno, jakým způsobem se mají žáci přemístit k dalšímu listu (co nejrychlejší běh, vysoká kolena, zakopávání, cval stranou). Kdo je hotov, stojí v zástupu, zvedá ruku. Z druhé strany listu jsou další úkoly, které plní (3x oběhni středový kruh, utíkej k žebřinám a zpět, utíkej ke koši u dveří a udělej 5 dřepů, dostaň se na opačnou stranu tělocvičny pouze po modrých čárách). Kdo splní, postaví se na značky.</p> <p>Obměna: Těžší varianta pro starší žáky – každé dítě dostane nakreslený plánec s trasou po tělocvičně, pohybuje se pomocí čar z plánku, každý žák může mít jinou trasu.</p>	<p>4 skupiny, každá v jednom rohu tělocvičny.</p> <p>Určení směru plnění úkolů (po směru hodinových ručiček, poté změnit proti).</p>
	<i>Jednotlivé listy reklam jsou uvedeny v Příloha 7</i>	
III. Průpravná část		
5-10 min	viz. Příloha 2	Rytmizace
IV. Hlavní část		
5 min	<p>Lidl vs Penny – Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny. Stojí proti sobě ve stejné vzdálenosti od střední čáry. 1. skupina = Lidl, 2. skupina = Penny. Učitel si vymýšlí příběh o vaření a nakupování surovin. Pokud vyvolá název obchodu, který daní žáci představují, vyběhají a snaží se dohonit druhé družstvo, které se snaží co nejrychleji utéct za hranici své poloviny hřiště.</p> <p>Obměna: Bez příběhu – pouze zvedáme letáky nad hlavu.</p>	<p>Měníme pozice startu – čelem k sobě, zády k sobě, ze stoje na jedné noze, ze sedu, z kleku, z lehu...</p>
5 min	<p>Redbull vám dává křídla – Určíme šest žáků, kteří představují mraky. Žáci jsou rozmístěni na čárách v tělocvičně a pohybují se jen vodorovně po nich. Ostatní se přes ně snaží dostat na druhou stranu tělocvičny. Koho chytí, ten se vrací zpět na začátek.</p>	<p>Počet mraků nutno uzpůsobit skupině žáků</p> <p>Žáky (mraky) prostřídáme.</p>

5 min	Nápadník reklam – Žáci stojí v kruhu, hází si míč. Když odhazují jmenují reklamu, která je napadne.	Míč 1x Změna polohy při hodnu.
5 min	Mattoni – LEV – drží se za hlavu, LAHEV – má ruce za zády. Každý si v duchu rozmyslí, co chce být. Jeho úkolem je honit toho druhého, když ho chytí, tak ho přemění. Cílem je změnit všechny na jednu podobu (všichni jsou LVI, všichni jsou LAHVE).	
5 min	Google – „Tě vystřelím, že tě ani Google nenajde!“ Žáci hrají klasickou vybíjenou se záchranou. Zachrání se tím, že se dotknou 4 stěn („reklam“) tělocvičny.	Vymezení prostoru, bezpečnost – míříme do nohou.
V. Závěrečná část		
	Závěrečné protažení, uvolnění, zklidnění.	
5 min	Psaná pošta: Žáci sedí v kruhu za sebou, učitel nejprve napíše nějaký tvar či písmeno na záda dítěti před sebou, to ho pošle dalšímu před sebou atd. Cílem je, aby učiteli došlo stejné písmeno. Tuto hru využijeme k rekapitulaci a zhodnocení hodiny.	
Reflektivní otázky:		
	<p><i>Která hra pro tebe byla nejméně zábavná?</i></p> <p><i>Která aktivita ti dnes nejvíce šla?</i></p> <p>Napiš na záda spolužákovi:</p> <p>1. = běhání podle pokynů O = obchody Lidl vs Penny R = Redbull nám dává křídla H = házení míčem, nápadník G = Google</p> <p><i>Co jsi se dnes dozvěděl?</i></p> <p><i>K čemu slouží letáky?</i></p> <p><i>Byly reklamy (listy) na stěnách tělocvičny pravdivé a reálné?</i></p>	
1 min	Závěr , nástup, shrnutí hodiny učitelem, rozloučení.	

Příběh pro hodinu Reklamy






Dnes spolu zažijeme nezvyklou hodinu tělesné výchovy. Bude zaměřená na reklamy a jejich vliv. Určitě jste si všimli rozvěšených „letáků/reklam“ po tělocvičně. Vaším úkolem nyní bude si je přečíst a splnit, co se v nich píše. Po splnění dvou kol (po směru a proti směru hodinových ručiček) žáky upozorníme, zda koukali pořádně. Na druhé straně je totiž také úkol, musí být obezřetní a dívat se médiím i „pod pokličku“! Po rušné části se žáků zeptáme, zda byly reklamy/letáky pravdivé a co jim na nich přišlo zvláštní.

Po rozcvičce vyprávíme o tom, jak budeme vařit dnešní večeři, a co všechno k tomu musíme koupit. Jelikož nám domů přišly dva letáky, mohli jsem se rozhodnout, kam jakou surovinu půjdeme koupit. Například máme chuť na domácí hamburger a mleté maso mají levnější v **LIDLu**, ale pro rajčata a salát půjdeme do **PENNY**, jelikož tam jsou v akci. Dále potřebujeme housky a ty mají výhodnější v Penny, a tak dále. Fantazii se meze nekladou, výběr večeře můžeme uzpůsobit zájmu dětí. A poté, co jsme hledali potraviny, jsme také v letáku uviděli akci na **REDBULL**. „Děti víte, jak se to říká v té reklamě na Redbull? Ano Redbull vám dává křídla.“ Ale ne jen tak někdo doletí až do nebe, brání mu v tom totiž mraky.






Po hře se postavíme do kruhu a sdělujeme další **NÁPADY NA REKLAMY** a jejich slogany (Vanish, skvrn a špíny se zbavíš, Kofola, když ji miluješ není co řešit, Mattoni už není, Lentilky barevný svět v hrsti, Dlouhý život pro vaši pračku váš Calgon...). Pokud si žáci nevzpomenou na **MATTONI**, zapojí se do hry i učitel a tuto reklamu zmíní. Také se děti ptáme, kde se s reklamami můžeme setkat, zajisté si vzpomenou na **GOOGLE**, pokud ne, tak je k tomu navedeme. „A když tedy děti neznáte slogany více firem, víte, co se říká ve spojitosti s Googlem?“ → „Tě vystřelím, že tě ani Google nenajde!“

Dříve, když nebyla takto rozvinutá média jako jsou dnes, si lidé sdělovali informace písemnou formou. My si to vyzkoušíme tak, že si budeme posílat nejdříve obrázek, poté písmeno a následně třeba i slovo psaním na záda. Zrekapitulujeme průběh hodiny, shrneme důležité informace a ukončíme hodinu.

Hodnocení žáků

				
21	2	1	0	0

Obrázek 6. Zájem žáků 3. třída – Reklamy

				
18	9	1	0	0

Obrázek 7. Zájem žáků v běžné TV 3. třída – Vybíjená

V této třídě vidíme zájem a pozitivní zpětnou vazbu v obou formách tělesné výchovy. Však u motivované hodiny je výsledek kladnější. Čím jsou žáci starší, tím lépe dokáží zhodnotit, porovnat a vyjádřit svůj postoj k dané hodině. Je pro mne milé zjištění, že žáci mají rádi tělesnou výchovu a nikdo z ní nemá záporné pocity. Ať už se jedná o motivované pohybové hry, či hry sportovní. V obou případech byli žáci aktivní a plnili úkony dle pokynů. V závěrečné fázi jsme společně ústně porovnávali rozdíl mezi hodinami a překvapilo mne, že si žáci přesně pamatovali průběh předchozí hodiny, jak šly aktivity po sobě. Dívky mi sdělily, že je předchozí hodina bavila více, protože je ve vybíjené chlapci vždy rychle vyřadí. Což je běžné úskalí těchto vyřazovacích her, kdy vybití vypadávají ze hry a přestávají být aktivní. V praxi by učitel měl zajistit činnost pro tyto žáky, aby nedocházelo k nečinnosti.

Sebereflexe motivované hodiny

Listy s pokyny („reklamy“) jsem na stěny tělocvičny umístila již před hodinou. Jakmile žáci vběhli do tělocvičny, okamžitě si jich všimli a byli zvědaví, co se bude dít. Hned při nástupu byli žáci pozorní a se zájmem naslouchali pokynům. Rozběhání proběhlo dle představ. Žáci porozuměli pokynům, nedocházelo ke kumulování žáků u žádného z úkolů. Po průpravné části následovala aktivita Lidl vs Penny. Chvilu trvalo, než žáci aktivitu pochopili. Před vyprávěním příběhu jsme museli tedy 2x vyzkoušet, jak bude aktivita probíhat. Změna startovních pozic je nadchla a aktivita se o pár minut prodloužila. Plynule jsme přešli k další hře Redbull vám dává křídla, tu žáci vyhodnotili

jako nejlepší z celé hodiny. Zopakovali jsme ji několikrát, stále byl zájem o to, být mrakem a bránit spolužákům v průletu. Tuto hru jsem realizovala také v 1. třídě, pouze s jinou motivací, ale tam neměla takový úspěch. V Nápadníku reklam mě překvapilo, že žáci neznají žádné slogany, i když jsem se jim snažila napovědět, snaha byla marná, proto jsem změnila téma a ptala se: „*Kde můžeme reklamy vidět?*“ čímž jsem se dostala k další aktivitě Google. Vzhledem k nedostatku času jsem vynechala aktivitu Mattoni, což na průběhu a smyslu hodiny nic nezměnilo. Potíž nastala při psaní na záda. Jelikož žáků bylo 28, posílání pošty by se časově prodloužilo, proto jsem přešla rovnou k reflexi, kdy žáci měli psát písmeno spolužákovi na záda. Bohužel došlo k nepochopení zadání a následnému zmatku. Ptala jsem se tedy pouze ústně, a žáci se vždy postavili podle odpovědí. Nejméně atraktivní pro ně bylo házení míčem – Nápadník reklam. Dle mého názoru se hodina zdařila, měla jsem z ní příjemný pocit.

Sebereflexe běžné hodiny tělesné výchovy

Následující hodina tělesné výchovy proběhla po domluvě s paní učitelkou, dle toho, co žáci rádi dělají, na co jsou zvyklí. Hlavní náplní byla vybíjená. Žáci se rozehtáli honičkou s míčem, poté dva dobrovolníci dali rozsvičku. Následovala průprava s míči a samotná hra. Hodina měla klidný průběh s neutrálním zaujetím. Průbojnější žáci se ze hry těšili, dívky a někteří nevýrazní chlapci se v hřišti spíše schovávali, aby nebyli vybiti. Vzhledem k počtu žáků se hra nestihla dohrát do konce. Posledních 5 minut jsem s žáky uskutečnila diskuzi a porovnání dvou hodin, což jsem popisovala již výše.

4.1.4 Osobnostní a sociální výchova

Hlavním cílem hodiny je prohloubení, upevnění a navázání vztahů ve třídě. Vše v rámci rozvoje rychlosti, vytrvalosti a obratnosti v jednotlivých aktivitách. Během vyučovací hodiny žáci budou měnit dvojice. Za celou hodinu by se neměly dvojice opakovat, pokud k tomu dojde, nic se neděje počítají si 1 „trestný bod“. V závěru si řekneme, co trestný bod znamená. Změnu dvojic koriguje učitel, a to prostřednictvím kartiček, které má při ruce (viz. Příloha 8).



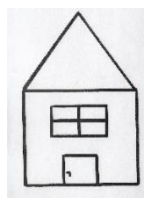
= kartičkou šipky lze otáčet, šipka směřující vzhůru = vyskoč, dolů = lehni



= oběhni kolečko kolem tělocvičny



= vytvoř dvojici



= zpět na značky

Během průpravné části ve dvojicích nejprve žákům vysvětlíme cvik, který spolu budou provádět, následně sdělíme otázku, na kterou si během cviku odpoví. (Otázky jsou uvedeny v poznámkách v Příloha 1). Žáci odpovídají jednoslovně, prostor na diskuzi bude o přestávce nebo po hodině. Co nový spolužák, to jiná otázka, což je pro pointu hodiny důležité – dozvědět se o více spolužácích něco nového. Žáci si pak mohou uvědomit, že být se spolu nebaví, mají společné zájmy nebo názory, a tudíž i náměty k rozhovoru, a mohou se tak vzájemně spřátelit.

Trestný bod = prozradí nám o sobě něco, co nikdo neví, nebo nějaký tvůj zlovyk.

OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA			
I. Základní informace			
Škola:	ZŠ Staňkova, Pardubice	Třída:	4. D
Téma hodiny:	Cvičení ve dvojicích, Spolupráce	Datum:	21. 2. 2020
Předmět:	Tělesná výchova	Počet žáků:	19
Motivace:	Seriál Přátelé (F.R.I.E.N.D.S.)		
Cíle hodiny:	Spolupracovat s ostatními spolužáky, zapamatovat si vzájemné odpovědi, tvořit důvěru mezi spolužáky.		
Pohybové schopnosti:	Rychlost, obratnost, rovnováha.		
Klíčové kompetence:	K učení, k řešení problémů, personální a sociální, komunikativní, pracovní.		
Pomůcky:	Kartičky se symboly, 2x obruče		
II. Úvodní a rušná část			
Časová dotace	Charakteristika sledovaných pedagogických jevů – situací – proměnných		Poznámky
2 min	Úvod: Nástup, kontrola připravenosti žáků, sdělení pravidel, náplně a cíle hodiny.		
Rušná část:			
5 min	<p>Joey loví: V jednom rohu tělocvičny vyznačíme kruh – „dům“. Jednoho hráče určíme jako Joeyeho. Na povel chytač vyběhává z domu a snaží se někoho dotknout. Koho chytí, odvádí si ho do „domečku“, tam se spojí za ruku a chytají další hráče. Chyceného hráče odvádějí do domu, ten tam musí čekat, dokud nebude chycen a přiveden další hráč. Oba pak vytvoří druhou dvojici a začínají pronásledovat ostatní. Během hry se ze všech chycených tvoří nové dvojice tak dlouho, až v poli zůstane jen jeden nechycený hráč, toho budeme pokládat za nejobratnějšího a může se tak stát chytačem v další hře.</p>		<p>Vymezíme hrací plochu.</p> <p>Vyměníme honícího.</p>

III. Průpravná část		
10 min	Po rušné části zvedneme kartičku pro vytvoření dvojic a postavení se na značky.	Na každý cvik měníme dvojice.
	viz. Příloha 1	
I. Hlavní část		
5 min	Kavárenské křeslo – Žáci se postaví bokem do kruhu, tak blízko, aby se každý dokázal posadit na klín spolužáka, který stojí za ním. Cílem je, aby celá skupina seděla.	V kruhu
5 min	Rossovi dinosauři – Žáci zůstávají v kruhu, zaujmou polohu vzpor klečmo. Každý člen se zapojí ke spolužákovi tak, že chytí jeho chodidla. Úkolem skupiny je pomalými pohyby se přesouvat vpřed/vzad kolem po kruhu.	
5 min	Phoebeina kočka – Žáci jsou rozděleni na 2 družstva, stojí v řadě čelem naproti sobě. Ve družstvu se vzájemně drží za ruce, nesmí se pustit. Úkolem žáků je prolézt obručí (komínem) bez toho, aby se vzájemně pustili. Které družstvo dokáže dříve přesunout obruč na opačný konec řady?	2 obruče
5 min	Monica vaří – žáci jsou dotazováni na oblíbená jídla, vybereme pět možností (např. Pizza, hamburger, špagety, řízek, zeleninový salát). Všichni stojí v kruhu, učitel je obejde a každému určí, co bude představovat. Uprostřed kruhu je jeden „vyvolávač Monica“ a určuje kdo se vymění. Např.: „Vymění se všechny špagety.“. Cílem je zaujmout jiné místo než žák měl a i vyvolávač se snaží zařadit do kruhu. Uprostřed tedy zůstává zase jiný žák, který dále vyvolává, může vyvolat i dva druhy jídel.	Obdoba hry kompot
II. Závěrečná část		
5 min	Pomozme Rachel společně vzhůru – Žáci se položí na zem a vzájemně se chytí za ruce, aby byli zcela propojeni. Dotýkají se a jsou propojeni i nohama. Úkolem skupiny je, aby společně dokázala vstát.	Nejlépe v kruhu

Reflektivní otázky:		
3 min	<i>Co jsme dnes dělali? O čem byla dnešní hodina? Co vás překvapilo?</i> <i>Co vás zaskočilo nebo naštvalo?</i> <i>Která aktivita pro vás byla nejsložitější?</i> <i>Která aktivita vám dnes nejvíce šla?</i>	
1 min	Závěr , nástup, shrnutí hodiny učitelem, úklid pomůcek, rozloučení	

Příběh pro hodinu F.R.I.E.N.D.S.






Dnešní hodina bude na téma seriál Přátelé, předpokládám, že se ve třídě vyskytne alespoň jeden žák, který tento seriál zná. Zeptáme se: „O čem je tento seriál?“ Očekáváme odpovědi: „O vzájemné spolupráci, podpoře, pomoci v nouzi. Tito přátelé spolu zažívají spoustu zábavy a dobrodružství.“ Jedním z přátel je **JOEY** a my si zahrajeme honičku s názvem Joey. Přejdeme k rozcvičení ve dvojicích zvednutím kartičky, která představuje pokyn – „Vytvoř dvojice“, a následně kartička s domečkem, což znamená „Postav se na značky“. Při každém cviku pokládáme žákům otázky, na které si mají vzájemně odpovědět.

„Kde se často tito přátelé setkávali?“ V kavárně a seděli tam na **KŘESLE**. Každý by na něm chtěl sedět. My si takové křeslo vytvoříme, a to tak, že se postavíme do kruhu a budeme se snažit posadit na klín spolužákovi, který stojí za námi. Necháme žáky ať si sami přijdou na strategii. Poté přecházíme k další aktivitě a ptáme se: „Víte někdo z vás, kdo to byl **ROSS**? Jaké bylo jeho povolání?“ Byl to paleontolog. „Kdo je to paleontolog?“ Ten, co se zabývá zkamenělinami a dinosaury. Nyní si na dinosaury zahrajeme.






PHEOBE měla píseň o kočce. „Víte, jak ji nazvala?“ Smrad'och. „Proč to byl Smrad'och?“ Protože ta kočka žila sama na ulici, prolézala potrubím a kanály a spala za komínem nebo u popelnic. A my si vyzkoušíme, jaké to je tímto prolézat. Dalším členem této party byla Monica. **MONICA** byla výborná kuchařka. „Jaké je vaše oblíbené jídlo?“ Žáci stojí v kruhu a sdělují své názory. „Kdo si vzpomene, jak celý seriál začal?“. **POMOZME RACHEL VZHŮRU** – celý seriál začíná tak, že Rachel uteče ze své svatby a nemá kam jít, jediného, koho v New Yorku zná je její bývalá nejlepší kamarádka Monica. Vyhledá ji a ta ji pomůže společně s dalšími kamarády znovu se postavit na nohy.

„Koho jsme ještě nezmínili?“ **Chandler**, to byl známý vtipálek, a tak dobrovolným úkolem žáků do další hodiny bude, napsat na lísteček nějaký vtip.

Hodnocení žáků

				
10	5	1	3	0

Obrázek 8. Zájem žáků 4. třída – Seriál Přátelé (F.R.I.E.N.D.S.)

				
1	2	3	3	12

Obrázek 9. Zájem žáků v běžné TV 4. třída – Lavičky

Z této třídy jsem vždy odcházela se smíšenými pocity, v motivované hodině žáci byli neukázněni a měla jsem domněnku, že kolektivní pohybové hry neoslovily, ale podíváme-li se na hodnocení, hodina nedopadla nejhůře a vidíme zde pouze tři negativní zpětné vazby. Na základě vlastního pozorování žáků při kroužkování smajlíků jsem usoudila, že dívky motivovaná hodina oslovila více než chlapce. Chlapci se v závěrečné části hodiny dožadovali soutěžení a aktivnějších her.

V konečné fázi tedy žáci motivovanou hodinu vyhodnotili lépe než hodinu klasickou, ale myslím si, že to bylo pouze nevhodně zvolenou náplní obvyklé hodiny tělesné výchovy, kdy šlo o soutěžení družstev a vzhledem k neznalosti třídy jsem nedokázala rozdělit vyváženě síly ve skupinách, čímž jsem průběh hodiny znepríjemnila i dívkám, které byly z reakcí a chování chlapců znechucené a demotivované. Celkově tedy zájem o běžnou hodinu tělesné výchovy tímto klesl na pouhých 14,3 %.

Sebereflexe motivované hodiny

Z této hodiny nemám vůbec dobrý pocit, žáci nespolupracovali, jak jsem si představovala. Byl velký neklid, jelikož po zhruba třetí výměně dvojic již nemohli být kamarádi s kamarády, a tak docházelo k protestům a odmítání cvičit s daným spolužákem. Má představa o tom, že si žáci během cvičení ještě sdělí nějaké informace byla náhle zničena. Tudíž jsem tuto iniciativu po prvním cviku vzdala a vypustila s předpokladem, že alespoň nebude během rozcvičky neklid. Nápad s častou změnou dvojic během rozcvičky nebyl ideální, než se žáci domluvili a mohli pokračovat ve

cvičení docházelo k časovým prodlevám, nepokoji, hluku a nekázní. Po rozcvičce jsme přešli k aktivitě Kavárenské křeslo, kde se žáci na pár sekund dokázali opravdu všichni posadit a vydržet, poté ale chlapci naschvál padali a snahu ostatních spolužáků kazili. V této aktivitě jsem ale za celou hodinu viděla asi největší snahu se společně domluvit a najít strategii, jak to udělat, aby opravdu všichni seděli na klíně spolužáka. Rosovi dinosauři proběhli ve velkém hluku. Jelikož šel každý na jinou stranu, tak silné osobnosti třídy převzali vedení a křičely: „*Levá, pravá, levá, pravá...*“ celý kruh se nezvládl otočit kolem dokola a žáci po pár krocích vzdávali spolupráci, zastavili se, posadili a protestovali. Aktivitu Pheobeina kočka někteří pojali jako možnost zvítězit nad protější skupinou a během hodiny jsem poprvé poznala nějaké zaujetí, bohužel skončilo házením obručí, kde jsem okamžitě řešila, proč se toto děje. Mojí nepozorností došlo k tomu, že v jednom týmu bylo o žáka méně, tudíž jsem se k jedné skupině přidala já, aby to bylo vyrovnané, stejně ale žáci vyhráli a druzí nepřiznali porážku. Myslím si, že byla chyba v této hodině dávat tuto aktivitu na výhru a prohru. Na aktivitu Monika vaří již nedošlo, přešla jsem hned na Rachel a závěrečné protažení. Při konečné reflexi, kdy jsem se žáků ptala, co bylo cílem této hodiny, o čem ta hodina byla, správně odpovídali, že o spolupráci. Když jsem se následně zeptala: „Myslíte si, že vám to dnes šlo?“, většina se shodla na tom, že nešlo. Na otázku: „Proč vám to nešlo?“, odpovídali: „Protože, se neumíme domluvit a nespolutracujeme.“ Jako nejnáročnější aktivitu většina vyhodnotila Kavárenské křeslo. Aktivitu Joey loví, volili naopak jako tu, co jim šla nejvíce.

Můj osobní pocit z této hodiny byl opačný než představa. Místo toho, aby zde došlo ke stmelení kolektivu, připadalo mi, že spíše docházelo k dohadování a svádění viny na druhé.

Z ústní zpětné vazby a toho, co jsem vyzorovala při odevzdávání hodnotící škály, jsem vyhodnotila, že dívky hodina oslovila a byly spokojené, ale chlapce spíše znepokojila. V tělesné výchově požadují převážně hodiny soutěžního charakteru a orientované na výkony, což z části odpovídá teorii Fialové (2010), kdy tvrdí, že chlapci požadují hry soutěživé a zaměřené na výkon, kdežto dívky mají od tělesné výchovy jiná očekávání.

Sebereflexe běžné hodiny tělesné výchovy

Ve srovnání s klasickou hodinou tělesné výchovy, která proběhla, po domluvě s třídním učitelem, s využitím náradí – laviček a formou soutěžení v družstvech jsem se nedočkala pozitivnější zpětné vazby. Hned na začátku hodiny se mě žáci ptali, zda budeme soutěžit, když jsem jim sdělila, že ano, chlapci projevíli radost. Myslela jsem tedy, že se jim tímto zavděčím a hodina bude mít pozitivní zpětnou vazbu. Ukázalo se však, že žáci této třídy jsou opravdu soutěživého charakteru a spousta z nich těžce nese porážku, což jsem doposud nevěděla. Dívky byly znechuceny z reakcí chlapců, tudíž i ony hodinu v konečné fázi hodnotily negativně. Při závěrečné diskuzi mi žáci sdělili, že mají nejraději, když jsou rozděleni na polovinu. Chlapci hrají fotbal nebo florbal a zbytek třídy, dívky, dělají gymnastiku nebo hrají přehazovanou.

Porovnání s jinou třídou

V tomto jediném případě došlo k možnosti si tuto hodinu vyzkoušet i v jiné škole v Hradci Králové s žáky 5. ročníku. Stalo se tak ještě před realizací námětů diplomové práce na škole v Pardubicích. Hodina proběhla bez problémů, měla jsem z práce žáků a jejich zpětné vazby velice dobrý pocit. Vše se dařilo i se zapojením aktivity Phoebeina kočka na výhru a prohru. Z tohoto tedy soudím, že velice záleží na kolektivu a složení třídy. Také na průběhu hodiny může mít podíl psychologický vývoj žáků, kdy děti v této době dospívají rychleji a ve 4. třídě (9/10 let) dochází k separaci dívky s dívkami, chlapci samostatně, což samozřejmě může pokračovat i v páté třídě, ale nemusí. Žáci už mohou být rozumnější a kontakt s druhým pohlavím vydržet bez problémů. Myšlenka, co se týče předávání si informací o oblíbených věcech, se v tomto případě u žáků 5. třídy neuskutečnila, jelikož mne napadla až později.

4.1.5 Multikulturní výchova

Hodina je zaměřena na poznávání jiných kultur světa. Cílem je uvědomit si rozdíly, kterými se člověk od druhého liší, ale zároveň dojít k závěru, že jsme všichni jen lidé a naším jediným smyslem je žít a přežít. Na začátku hodiny vytvoříme společný stát, kde zdůrazníme, že všichni musíme držet pospolu, a nevádí nám stát vedle někoho jiného, i když to není náš nejlepší kamarád. Měli bychom být tolerantní k příslušníkům jiné rasy a nepodléhat předsudkům. Poté si po hře Boj o vlajku sdělíme negativa válčení. Navštívíme ostrovy, ptáme se žáků, zda znají nějaké původní obyvatelé. A uvědomíme si, co je překážkou v komunikaci, a na druhou stranu, jaká je výhoda učit se cizí jazyk.

MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA			
I. Základní informace			
Škola:	ZŠ Staňkova, Pardubice	Třída:	5. B
Téma hodiny:	Obruče, Spolupráce	Datum:	20. 2. 2020
Předmět:	Tělesná výchova	Počet žáků:	25 (14 chlapců, 11 dívek)
Motivace:	Poznáváme jiné kultury		
Cíle hodiny:	Uvědomit si rozdíly mezi lidmi, jmenovat to, co mají lidé společného, vzájemně spolupracovat		
Pohybové schopnosti:	Obratnost, rychlost, rovnováha.		
Klíčové kompetence:	K učení, k řešení problémů, personální a sociální, komunikativní, pracovní, občanská.		
Pomůcky:	Obruče 10x, 2x šátek/vlajka		
II. Úvodní a rušná část			
Časová dotace	Charakteristika sledovaných pedagogických jevů – situací – proměnných		Poznámky
2 min	Úvod: Nástup, kontrola připravenosti žáků, sdělení pravidel, náplně a cíle hodiny.		
Rušná část:			
5 min	Tvoříme stát Popis: Začíná honit jeden honič. Koho chytí, spojí se s ním za ruku a honí spolu, nabalují se na sebe jako had. Chytat mohou z obou stran, tedy i ten žák, který se připojil jako poslední, nesmí se však rozpojit. Poté, až se všichni pochyťají, se první určený honič postaví do prostoru uprostřed tělocvičny a ostatní, spojení žáci kolem něho začnou kroužit, běhat kolem dokola, až vytvoří jakési „klubíčko“.		Několikrát vyměníme prvního honiče, chytat může i poslední, který se připojí
III. Průpravná část			
5-10 min	viz. Příloha 2		Rytmizace
IV. Hlavní část			
8 min	Boj o vlajku – Hlavním cílem hráčů je donést vlajku /šátek za svou základní čáru a nenechat se přitom chytit. Žáci jsou rozděleni do čtyř skupin, stojí proti sobě vždy dvě skupiny za základními liniemi. Uprostřed stojí učitel. Na prostřední čáře je naproti dvěma družstvům umístěn jeden šátek. Vedoucí družstva tajně rozdělí ostatním členům čísla (od 1 do xx podle počtu členů skupiny). Učitel vyvolává čísla. Žáci, kteří představují dané číslo vybíhají k vlajce, aby ji odnesli na své území. Komu se podaří odnést vlajku,		

	aniž by se ho soupeř dotkl, získává pro skupinu bod. Když ho dohoní, získává bod soupeř. Družstvo, které získá nejvíce bodů, vyhrává.	
5 min	Cesta k ostrovu – Žáky rozdělíme na 3–4 skupiny. Obruče představují loď, jejich úkolem je dostat se ve třech částech lodi na druhou stranu tělocvičny. Do jedné obruče se vejdou čtyři žáci.	Obruče (9x)
3 min	Místa si vymění ten... Kdo je kluk, kdo má modré oči, kdo má příbuzné jinde než v ČR, kdo umí mluvit jiným jazykem, ...	
5 min	Domov – Každý vlastní obruč, v ní bydlí. Na znamení opustí své území, pobíhají mimo, učitel jeden kruh ubere. V jednom kruhu mohou být dva i více žáků. Na znamení „TO JE MŮJ DOMOV“ se každý schová zpět do obruče. Kdo se nevejde, vypadává.	Obruče – všichni
V. Závěrečná část		
3 min	Závěrečné protažení, uvolnění, zklidnění, Pozdrav slunci .	
Reflektivní otázky:		
5 min	<i>Co nového jste se dnes dozvěděli nového? Co tě překvapilo? Co jsme dnes dělali? Která hra pro tebe byla nejsložitější? Která hra ti dnes nejvíce šla?</i>	
Závěr , nástup, shrnutí hodiny učitelem, rozloučení.		

Příběh pro hodinu Poznáváme jiné kultury

Nejdříve se žáků zeptáme, zda již někdy slyšeli pojem „multikulturní“. Pokud ne, vysvětlíme. Zeptáme se, jaké znají jiné národy, než je náš, český. A poté se podíváme, jak to tedy vlastně dříve na světě bylo a nyní je.

Společně si teď vytvoříme vlastní **STÁT**. Nyní jsme všichni jen jednotlivci, ale každý stát musí mít nějakého prezidenta, hlavu státu. Ten se promění v chytače a jeho úkolem je pochytat všechny lid a vytvořit tak pevný stát, který se nesmí během této hry rozpojit. V chytání může prezidentovi pomoci i poslední připojený občan. Nyní už se všichni drží za ruce. Jsou to spořádaní občané, nevádí jim, koho se drží, kdo se nachází vedle nich, a tak se začnou postupně kolem svého prezidenta usazovat a zabírat území, tedy běhat a kroužit kolem hlavy státu do té doby, než vznikne „klubíčko“. Ještě může

zkusit obsadit území v jiné části tělocvičny. Necháme žáky ať si sami zvolí strategii, jak se společně přesunout na jinou stranu.

Na světě nejsme sami, jsou tu i jiné národy, které spolu, než se usadily, **BOJOVALY** o území, **O** získání **VLAJKY**. Někdy to byly násilné boje, jindy zase využily strategie a udělaly to chytře. My si to právě teď vyzkoušíme. Po hře následuje okamžitá reflexe, zda jsou boje a války nutné a proč, z jakých důvodů se například dějí.






Nyní už máme každý své území, ale některé národy se od nás odloučily, jsou až daleko za mořem či oceánem a my bychom je chtěli navštívit. **CESTU** zvládneme, jen pokud budeme vzájemně spolupracovat. Jsme nyní na jedné lodi a musíme se dostat za danou čáru tělocvičny **NA OSTROV**. Nikoho nesmíme z lodi vyhodit do moře, nikdo se nesmí namočit.

Na ostrově chceme strávit nějaký čas a více se poznat. Zahrajeme si hru **MÍSTO SI VYMĚNÍ TEN, KDO...** říkáme věci, které si myslíme, že můžeme mít s někým společné. Například barvu očí, barvu vlasů, zájmy, vlastnosti. Tím si uvědomíme, že ač jsme chlapec a dívka, můžeme mít například stejnou barvu očí, že jsme vlastně v něčem odlišní, ale zároveň v něčem stejní. Následně se děti zeptáme, jací lidé asi mohou obývat ostrovy. Zda znají například původní obyvatelé nějakých zemí či ostrovů.






A už se začíná stmívat a my bychom se rádi schovali někam do bezpečí, našli si nějaké ubytování. Možnost ubytovat se je právě v těchto obručích, které leží na zemi. Do **DOMEČKU** může i více žáků, záleží, jak se domluví, odebíráme obruče. Kolik se nejvíce vejde žáků do jednoho domečku?

Ráno se probudíme, postavíme se tak, aby kolem nás bylo místo, a chceme se pozdravit s původními obyvateli ostrova. Každý však mluvíme jiným jazykem, ale jeden pozdrav, je stejný pro všechny. Je to **POZDRAV SLUNCI** a my si ho právě vyzkoušíme. Ptáme se žáků, jak bychom se mohli dorozumět s původními obyvateli. A zda je důležité učit se cizí jazyky.

Hodnocení žáků

				
17	4	1	0	3

Obrázek 10. Zájem žáků 5. třída – Poznáváme jiné kultury

				
20	3	1	1	0

Obrázek 11. Zájem žáků v běžné TV 5. třída – Vybíjená

Nyní můžeme potvrdit teorii, že s rostoucím věkem klesá motivace k pohybovým hrám a žáci jsou zaujati více sportovními hrami. Snižuje se tedy zájem hrát si a přechází v potřebu hrát. Běžná hodina v tomto případě byla hodnocena kladněji než motivovaná. V motivované se dokonce vyskytli 3 žáci, kteří z hodiny byli naštvaní, což činí 12 % žáků z celé třídy. Bohužel jsem nedokázala posoudit z jakého důvodu. Pouze se domnívám, že jsou žáci zvyklí na rušnější hodiny, než byla tato, tudíž nebyly spokojeni s motivovanou hodinou.

Sebereflexe motivované hodiny

První aktivita se nezdařila podle plánů, žáků bylo mnoho a trvalo, než se opravdu všichni pochytili. Když už zbývalo pár posledních žáků, zastavila jsem hru a řekla ať se všichni spojí, aby mohli vytvořit stát tím, že se zamotají do „klubíčka“ kolem prezidenta neboli naší hlavy státu. Následující hra po rozvíčce – Boj o vlajku se protáhla, ale myslím si, že to mělo smysl. Líbilo se mi, jak si žáci na základě stanovených pravidel volí různé strategie. Chtěla jsem také vystřídat všechny žáky, aby se o vlajku „popral“ každý alespoň jednou, což v takto početné třídě zabralo čas. S následující Cestou k ostrovu si žáci poradili, také každé družstvo podle svého. Aktivitu jsme zopakovali celkem třikrát, poprvé, aby si vyzkoušeli taktiku, podruhé, aby se mohli inspirovat a zkusit jinou a nakonec, aby vybrali tu nejlepší a dokázali zvítězit. I když šlo o hru soutěžního charakteru, žáci z prohry nebyli zklamaní. Tím, že zkoušeli různé taktiky pokaždé zvítězilo jiné družstvo.

Ve hře na Domov jsem určila pravidlo, že v jednom domě může být i více lidí, proto jsem pro urychlení odebírala obruče po třech. Bylo zajímavé sledovat, kdo se ke komu chce „přimáčkout“, a kdo raději dobrovolně vypadne. Kvůli nedostatku času jsme již nestihli další aktivity, tudíž to, v čem se od ostatních lišíme jsme si sdělili při konečné reflexi v kruhu. Tím jsme i celkově shrnuli průběh a cíl hodiny. V diskuzi vyšlo najevo, že nejméně zdařilá aktivita byla první, kdy žáci Tvořili stát. Jako nejlepší hodnotili Cestu k ostrovu a Boj o vlajku. V konečné fázi jsem z hodiny měla dobrý pocit.

Sebereflexe běžné hodiny tělesné výchovy

Po domluvě s paní učitelkou, která žáky má pouze na tělesnou výchovu, jsem následující, běžnou hodinu, připravila s využitím míčů. Rušná část, honička, kdy si žáci „babu“ předávali dotknutím míče, proběhla v pořádku. Respektovali pravidla a nikdo míčem neházel. Líbilo se mi, že mě sami upozornili na to, zda nepřidám do hry ještě jeden míč. Rozcvičení si žáci dali sami, dva precvičovali a ostatní cviky prováděli podle nich. Následovala průprava s míči, přihrávky, hody různými způsoby. Žáci byli ukáznění, dodržovali pravidlo – po písknutí chytím míč a poslouchám další pokyn. Pro hru si kapitáni vybírali po jednom hráče do svého týmu, vybrali si strany a zahájila se hra. Ze své strany a na následné doporučení paní učitelky bych se do hry měla více zapojit, pískat každé vybití, každý začátek hry a každý přešlap, neustále opakovat bezpečnost. Hodina proběhla v pořádku, bez nepříjemností. Při závěrečné diskuzi žáci poznali rozdíl a záměr těchto hodin a sdělili mi, že je více baví sporty než pohybové hry.

5 Výsledková část

V této části při představování výsledků bude kapitola rozčleněna do následujících oblastí z důvodu souvislostí, které se prolínají napříč dotazníkem a rozhovory. Plné znění dotazníků a rozhovorů nalezneme v Příloha 3 a Příloha 4. Doslovný přepis rozhovorů je uveden v Příloze 5.

1. **Zájem žáků a jejich motivace** – celkové shrnutí hodnotících škál a pozorování, co děti v hodinách tělesné výchovy baví
2. **Aktivita žáků** – aktivita v průběhu motivované hodiny, aktivita méně pohybově zdatných žáků, porovnání aktivity v motivované a v běžné hodině.
3. **Téma, cíl a průběh hodin** – srozumitelnost příprav, smysl a cíl hodin
4. **Doporučení a přínos hodin**

5.1 Zájem žáků a jejich motivace

Nyní si shrneme zájem žáků o motivované hodiny v porovnání s běžnou tělesnou výchovou. Výsledky jednotlivých ročníků jsou vyhodnocené a komentované v praktické části pod příběhem každé vzorové hodiny. Bohužel počet žáků v jedné hodině se mnohdy liší od hodiny následující z důvodu nemoci a uvolnění z TV po nemoci, tudíž nedošlo k porovnání zájmu naprosto totožného vzorku dětí, ale nemyslím si, že by to na výsledky mělo vážný dopad.

Na základě celkového porovnání hodnotících škál z obou hodin se ukázalo, že ve čtyřech z pěti tříd bylo zaujetí v motivovaných hodinách vyšší než v běžných. Výjimkou byla pouze 5. třída, kde jsou již žáci vyspělejší a teorie (Perič, 2004) se zde potkává s praxí – větší zájem je o hodiny zaměřené na výkon nebo hodiny s hrami sportovními než s hrami pohybovými na určité téma. Na **80 %** tedy motivované hodiny žáky zaujaly více než klasické.

Dle vlastního pozorování opravdu u žáků do 3. třídy bylo vidět a cítit jejich nadšení a motivace k provádění jednotlivých činností. Pozorně poslouchali příběh a s radostí se všichni zapojovali. Od 4. třídy se především chlapci začali projevovat a vyjadřovat nelibost v některých hrách. Následně pak v páté třídě bylo patrné, že se chlapci chtějí předvádět a nemají dostatek motivace vydržet naslouchat příběhu a mají potřebu se stále pohybovat a být neklidní. Což mě navádí na otázku, co teda žáky v hodinách tělesné výchovy zajímá a baví? Z rozhovorů se mi dostalo takovýchto odpovědí.

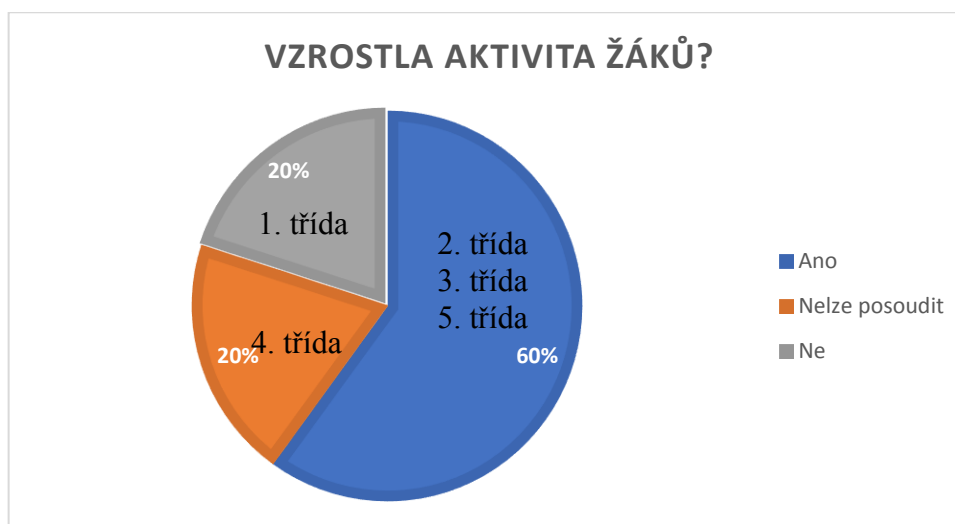
V 1. a 2. třídě to jsou opičí dráhy a cvičení na stanovištích s využitím náradí, různé pohybové hry a hry s míčem. Co mě překvapilo, že žáky první třídy baví atletika, rádi skáčou do písku a běhají a učí se základy sportovních her. Od 3. třídy se zájmy mění a častou odpovědí učitelů byly míčové hry a hry sportovní, jako florbal, házená, basketbal, vybíjená a přehazovaná. Naopak žáci nemají rádi gymnastiku. Znovu se tu potvrzuje teorie hry i problémů sportovní motivace.

5.2 Aktivita žáků

Na otázku aktivity jsem zjišťovala odpověď ve dvou úrovních experimentu. Nejprve hned po odučení motivované hodiny tělesné výchovy, kdy učitelé porovnávali růst aktivity v dotazníku s jejich předchozími běžnými hodinami. Poté v druhé úrovni, kdy v rozhovoru došlo k porovnání obou mnou odučených hodin.

Aktivita po 1. hodině, motivované

Po vyhodnocení otázky č. 1 v dotazníku se tedy ukázalo, jak můžeme vidět v Obrázek 12. Graf – Aktivita žáků v motivované hodině, že vzrostla aktivita u třech tříd z pěti, což činí nárůst aktivity v 60%. Konkrétně byla aktivita vyšší ve 2., 3. a 5. třídě.



Obrázek 12. Graf – Aktivita žáků v motivované hodině

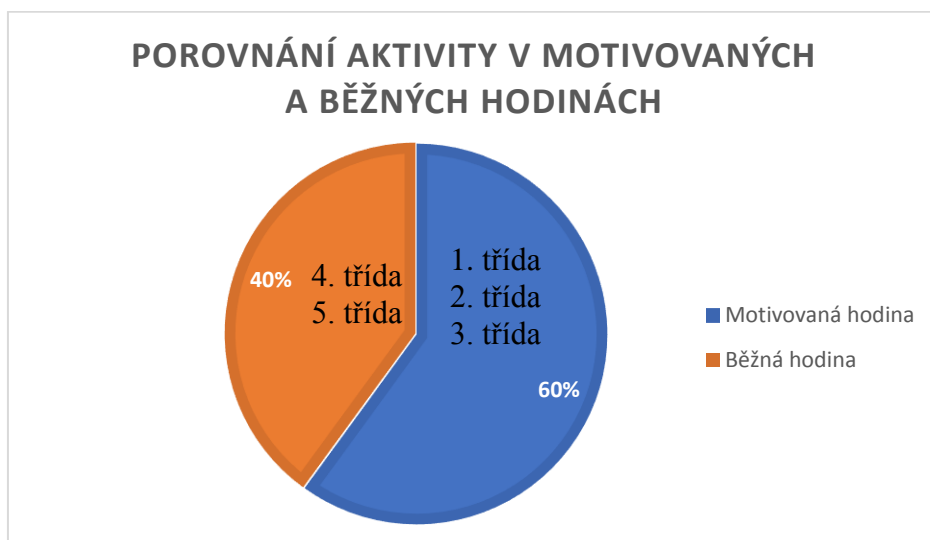
V 1. třídě aktivita nevzrostla, s čímž souhlasím a soudím podle zaměření hodiny tělesné výchovy, což byla psychomotorika, a tudíž v průběhu hodiny nešlo o výkony, nýbrž o provedení a procítění. Ve 4. třídě pan učitel odpověděl, že aktivita byla neutrální, nešlo posoudit, zda jsou žáci aktivnější. Dle mého názoru, kdy hodina byla zaměřena na spolupráci opravdu nebylo možné posoudit aktivitu.

Doplňující otázka č. 2 – „V které části hodiny aktivita vzrostla?“, byla tedy zodpovězena pouze u kladných odpovědí. Ve dvou případech byli žáci aktivní po celou dobu tělesné výchovy, v 5. třídě byli aktivní nejvíce v hlavní části vyučovací jednotky.

Dotazníková otázka č. 3, zda se do motivované hodiny zapojili i žáci, kteří k pohybu nemají kladný vztah, byla ve 100 % tvrzení učitelů vyplněna možností „ano“. Z mého pozorování soudím totožně. Přestože jsem žáky neznala, v jednotlivých aktivitách se zapojovali opravdu všichni. Fyzická zátěž byla dle názorů vyučujících z dotazníku střední, přiměřená, přímo úměrná tématu a vyvážená věku žáků, což je pro mě pozitivní zpětnou vazbou.

Aktivita po 2. hodině, běžné

Po odučení běžné hodiny tělesné výchovy proběhl rozhovor s učiteli, kde jsem se ptala, ve které z těchto dvou hodin byli žáci více aktivnější. Názor se změnil ve třech případech. Konkrétně v 1. třídě, kdy paní učitelka posoudila, že žáci byli aktivnější v motivované hodině, více je bavila a netradiční pomůcky je zaujaly. Poté se změnil názor u paní učitelky v 5. třídě, po odučení sportovní hry, vybíjené. Tvrdí, že žáci byli do soutěžení „zapálenější“ než v předchozí motivované hodině. Neutrální odpověď v dotazníku u pana učitele ve 4. třídě se po realizaci běžné hodiny změnila a soudí, že žáci byli více aktivnější v klasické hodině.



Obrázek 13. Graf – Porovnání aktivity v motivované a běžné hodině

Po zhodnocení rozhovorů byli v motivované hodině aktivnější žáci 1., 2. a 3. třídy. V běžné hodině tělesné výchovy byli aktivnější žáci 4. a 5. třídy, jak můžeme vidět v grafu na Obrázek 13. Celkové vyhodnocení ale v obou případech ukazuje, že z **60%** aktivita u dětí vzrostla.

Vztah aktivity a zájmu

Nyní bych se chtěla zamyslet nad vztahem mezi atraktivitou a aktivitou. Tedy největším zaujetím dětí v motivovaných hodinách, které jsem vyhodnotila na základě hodnotících škál (pouze zelení smajlíci) a jejich aktivitou, kterou vyhodnotili učitelé v dotazníku v otázce č. 1 na základě pozorování svých žáků v motivované hodině.

V 1. třídě 13 dětí z 20 hodnotilo hodinu jako skvělou, což je **65 %** atraktivity, která ale neměla žádný vliv na růst aktivity, jelikož z hodnocení paní učitelky v dotazníku, aktivita dětí v této hodině nevzrostla.

Podíváme-li se na 2. třídu, zeleným smajlíkem hodinu ohodnotilo 15 žáků z 18, což je **83,3 %**. V tomto případě již zaujetí mělo vliv i na růst aktivity, jak potvrdila paní učitelka v dotazníku.

Ve 3. třídě došlo k zaujetí u nejvíce žáků 21 jedinců z celkového počtu 24 žáků hodinu považovalo za výbornou, což je **87,5 %** třídy, a i zde zaujetí dle výpovědi v dotazníku mělo vliv na růst aktivity.

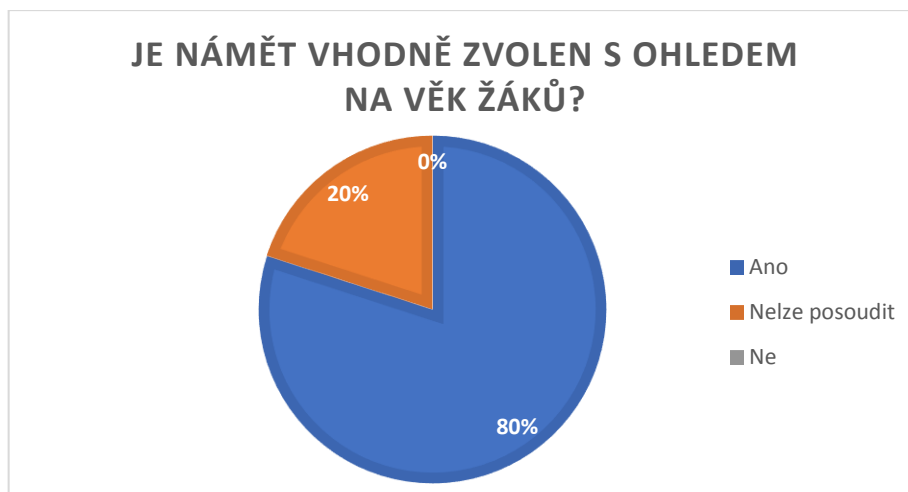
Ve 4. třídě pan učitel nedokázal posoudit růst aktivity, z mého pohledu spíše nevzrostla, na což poukazuje i procento jejich zájmu – **52,6 %**, které je nejmenší ze všech tříd. Konkrétně 10 z 19 žáků označilo hodinu zeleným smajlíkem.

O poznání větší zaujetí v motivované hodině bylo u 5. třídy, nikoli však v porovnání s běžnou hodinou. 17 jedinců z 25 se cítilo v motivované hodině skvěle, což je **68 %** žáků z celé třídy, a to dokázalo u žáků zvednout jejich aktivitu.

Když si shrneme výsledky, dojdeme k závěru, že zaujetí má vliv na růst aktivity. Čím větší procento zaujetí žáků, tím roste i jejich aktivita. Pokud jsou žáci v hodině motivováni a zaujati, jsou poté také aktivnější.

5.3 Téma, cíl a průběh hodin

Zda je téma motivované hodiny voleno s ohledem na věk žáků, jsem zjišťovala v 7. otázce v dotazníku. V následujícím grafu vidíme názorné odpovědi učitelů.



Obrázek 14. Graf – Přiměřenost tématu věku žáků

Skoro ve všech případech učitelé odpověděli „ano“, pouze ve 3. třídě (mediální výchova) paní učitelka nedokázala posoudit. Z mého pohledu žáci na mé otázky týkající se tématu odpovídali správně, nemyslím si tedy, že by téma bylo zvolené neúměrně. Bohužel mi paní učitelka svou odpověď neodůvodnila. Nepochybně dle grafu na Obrázek 14. vidíme, že ve většině případů učitelé soudí, že dané téma bylo přiměřené věku žáků.

Jelikož učitelé obdrželi přípravu na motivovanou hodinu před její realizací, zajímalo mne, zda byla popsána jasně a jejich představa tedy odpovídala průběhu hodiny. Z výpovědí v rozhovorech čtyři z pěti učitelů hodnotí návrhy hodin jako srozumitelné a přehledně popsané. Oceňují obrázky pro představu cviků. V jediném případě v 1. třídě (environmentální výchova) paní učitelce občas něco nedávalo smysl a v průběhu hodiny potom čekala, co se z toho vyvine.

Další doplňující otázka v rozhovoru k motivované hodině a jejímu návrhu byla, zda hodina dávala smysl, či by učitel/učitelka na hodině něco změnil/a. Všem vytvořené hodiny dávaly smysl, ale většina učitelů měla i ke každé hodině drobné připomínky. Tyto připomínky poté shrnu v následující podkapitole 5.4 Doporučení a přínos hodin.

Co se týče splněného cíle hodin na otázku č. 6 v dotazníku odpověděli ve 100 % učitelé „ano“. Osobně i dle učitelů a jejich odpovědí v dotaznících na otázky č. 4 a 5, potvrzují, že žáci spolupracovali se sebou navzájem i semnou ve všech případech na 100 %. Atmosféra hodiny byla příjemná, přátelská, radostná, aktivní, motivující a žáci se bavili a spolupracovali, tvrdí učitelé a já s nimi souhlasím.

5.4 Doporučení a přínos hodin

Z doporučení, které jsem od učitelů získala v dotazníku, v rozhovoru, či ve zpětné vazbě po hodinách uvádím tyto následující.

Jiné poznámky v dotazníku měla pouze jediná paní učitelka ze 3. třídy, která mi radila, abych neustále zdůrazňovala bezpečnost a vyžadovala zpětnou vazbu od žáků při vysvětlování zadaných úkolů, což je velice důležité upozornění. Na porozumění zadaných aktivit mě v rozhovoru upozornila i paní učitelka z 1. třídy. Jelikož jsou žáci malí, je potřeba vysvětlovat vše jednoduše, jasně a názorně. Proto se v některých případech realizovaných motivovaných hodin aktivity prodloužily a nestihly se všechny, z čehož si беру ponaučení do své budoucí praxe.

Ve 2. třídě paní učitelka v rozhovoru vznesla zajímavý návrh. Myslí si, že by tyto hodiny bylo vhodné zařadit až v návaznosti na probrané téma v prvouce, čímž by si žáci látku zažili i pohybem, lépe by ji vnímali a následně i snáze porozuměli. Což si myslím, že dává smysl a je to zajímavý nápad například pro vznik nové diplomové práce.

Ve 4. třídě mi panem učitelem bylo doporučeno zařazení rušnějších aktivit mezi pohybové hry zaměřující se na spolupráci ve skupině. Bohužel z důvodu toho, že jsem třídu předem neznala, nedokázala jsem odhadnout, jak hodinu vhodně sestavit, abych udržela pozornost žáků, atraktivitu a zároveň aktivitu. Vzhledem k tomu, že jsem si tuto jedinou motivovanou hodinu odučila i v jiné škole a třídě, kde realizace proběhla nad má očekávání a žáci z hodiny byli nadšení, soudím, že opravdu záleží na kolektivu a složení třídy a je potřeba některé aktivity uzpůsobit či proložit jinými dle potřeb.

Stejně tak i paní učitelka v 5. třídě doporučuje žáky v rušné části více unavit a poté pokračovat ve vytvořených aktivitách. Celkově se ale všichni učitelé shodli na tom, že takovéto hodiny jsou zajímavým zpestřením pro žáky.

6 Diskuze

Hlavním záměrem práce bylo zapojit do hodin tělesné výchovy průřezová témata a vytvořit tak soubor vzorových hodin, které budou inspirační a využitelné pro pedagogy. Při tvorbě hlavní náplně hodin jsem využívala pohybových her. Důležité pro mne bylo, aby se vždy zapojili všichni jedinci, a právě tím jsem chtěla docílit zájmu a aktivity.

Co se týče konečného vyhodnocení zájmu dětí o motivované hodiny, potvrdila se fakta z teoretické části (Perič, 2004), kdy mladší žáci mají zájem o „hraní si“ v tělesné výchově a působí na ně motivace ze strany učitele. Naopak starší žáci již upřednostňují motivaci vnitřní a dožadují se „her“ orientovaných na výkon. Tito žáci jsou daleko více energičtí a soutěživí a motivace pohybovými hrami je dostatečně neosloví.

Na základě porovnání zájmu žáků ve vztahu s jejich zvýšenou aktivitou byla znovu potvrzena teorie. Hošek (1986, s. 9) tvrdí, že: „*Neochota k pohybu dává často za vinu jejich malé motivaci.*“ To znamená, že pokud žák nebude dostatečně motivován, nebude zaujat danou činností, nebude ani aktivním účastníkem v tělesné výchově. Zde se tedy ukázalo, že čím vyšší procento zájmu, tím jsou žáci aktivnější. Důležitou roli v tomto ohledu však hraje osobnost učitele a jeho schopnosti žáky zaujmout. K tomu právě poslouží novost těchto vytvořených hodin, jelikož pro vnitřní (tedy tu žádoucí) motivaci je dle Mareše (2013) podstatný vlastní zájem jedince, jeho zvědavost naučit se něco nového a zažít pocit radosti a úspěchu.

Nyní bych se chtěla vyjádřit ke stylům tělesné výchovy, kdy jsem se v rozhovoru dotazovala učitelů, který preferují a využívají. Samozřejmě závisí na ročníku a složení třídy, na čemž se shodli všichni učitelé. Převládá však příkazový řídicí styl, což je tradičním stylem, který by se však neměl stát univerzálním, jak uvádí Mužik & Krejčí (1997). Tento styl je v tělesné výchově žádoucí. Je potřeba aby žáci dbali na kázeň a autoritu učitele, dělali to, co se jim řekne. Pokud se toto naučí, je možné, aby se do řízení zapojovali i sami. Takto budu postupovat i ve své budoucí pedagogické praxi. Důležité je si nejprve určit jasná pravidla a způsoby provádění určitých aktivit a poté zařazovat tvořivější a volnější řídicí styly. Nesmím opomenout neustálé upozorňování žáků na bezpečnost, co mi i v průběhu tělesných výchov třídní učitelky několikrát opakovaly. Cení si, že se mnou sdílely jejich zkušenosti a myslím, že i já je v tělesné výchově alespoň něčím inspirovala.

Kdybych měla možnost, vyzkoušela bych tyto vytvořené hodiny tělesné výchovy ve více paralelních třídách na různých školách. Paralelních proto, jelikož každá příprava je cílena a tvořena pro daný ročník v návaznosti na RVP ZV či ŠVP. Možnost by byla použít hodiny ve třídách sobě blízkých. Například přípravu pro 1. třídu realizovat ve 2. třídě, ale rozhodně by nebylo možné vytvořenou hodinu pro 1. třídu praktikovat s žáky 5. ročníku a naopak. Myslím si ale, že ve výsledku by se zájem a motivovanost v hodinách příliš nelišila. Jelikož už byla potvrzena teorie Periče (2004), kdy děti mladšího věku jsou tímto způsobem motivovány, ale žáci starší již vyžadují soutěžení a hry sportovní. Ale samozřejmě liší se třída od třídy, nikdy se nestane, že by skupina žáků jedné třídy reagovala naprosto totožně jako skupina jiné třídy.

Myslím si, že vytvořené hodiny mají smysl a jsou přínosné. Soudím i z rozhovorů učitelů, které již nejsou zaznamenané, ale tvrdí, že některá průřezová témata je obtížné do výuky zařadit. Stává se prý, že většinou vyhradí jednu hodinu a průřezové téma žákům předloží, ale většinou je to pouze tak, aby se to splnilo. Nekladou důraz na spojitosti a propojení či porozumění problematice. Což koresponduje s průzkumem Šrubařové (2008, s. 74). Průzkum je sice dvanáct let starý, ale dle mého názoru je stále aktuálním problémem. Tvrdí: „*Obecně se dá říci, že se učitelé cítí být připraveni na výuku OSV a ENV, tyto témata se na 1. stupni vyskytují nejčastěji. U VDO a MV již je to se vztahem i znalostí obsahu slabší a nejhůře ze všech průřezových témat si pak mezi učiteli vede VMEGS.*“. V souhrnu učitelé postrádají materiály, které by jim pomohly, a jejich osobní zájem o některá témata je mizivý. Přikládají také různým tématům různou důležitost. Někteří mají zájem o ukázkové hodiny k tématům, jiní by ocenili nabídku seminářů ze strany školy, či by potřebovali více času na přípravu.

7 Shrnutí

Cílem této práce bylo vytvoření a realizace hodin tělesné výchovy s motivací na průřezová témata. V rámci těchto hodin jsem sledovala a hodnotila reakce a zájem žáků. V každé z hodin byl přítomen hospitující třídní učitel nebo pedagog tělesné výchovy, který mi vždy poskytl zpětnou vazbu. Vzorové hodiny jsou uspořádány dle běžné struktury vyučovací jednotky. V jednotlivých částech vyučovací jednotky jsou pohybové hry, které jsou tematizované na určitou oblast průřezových témat. Motivované hodiny jsou určeny pro žáky 1. stupně základní školy. Proto jsem se v teoretické části věnovala pohybové aktivitě dětí a jejich specifikům ve vývojovém stádiu. Dále zasazením tohoto tématu do RVP ZV, jehož součástí jsou průřezová témata a tělesná výchova. V závěru teoretické části jsem se zaměřila na důležitost motivace ve výuce a na pohybové hry.

V praktické části nalezneme jednotlivé přípravy na hodiny, při jejichž realizaci jsem se snažila získat odpovědi na výzkumné otázky.

1. Jaký bude zájem žáků o motivované hodiny tělesné výchovy?

Na základě porovnání hodnotících škál z obou odučených hodin jsem zjistila, že ve čtyřech z pěti tříd bylo zaujetí v motivovaných hodinách vyšší než v běžných hodinách. Výjimkou byla pouze 5. třída, kde jsou již žáci vyspělejší a větší zájem jeví o hodiny zaměřené na výkon nebo hodiny s hrami sportovními než s hrami na určité téma. Na 80 % motivované hodiny žáky zaujaly více než klasické. I z vlastního pozorování jsem vycítila tento rozdíl ve vyspělosti žáků, kdy děti do 3. třídy bylo snadné upoutat, kdežto starší žáci již s takovým nadšením nespolečně pracovali. Plnili zadané úkoly, ale spíše na základě vnější motivace, aby provedli to, co se po nich žádá.

2. Jak bude hodnocena aktivita žáků hospitujícím učitelem ve srovnání motivovaných a nemotivovaných hodin?

Na tuto otázku jsem získávala odpovědi od hospitujících učitelů, a to ve dvou fázích experimentu. Nejprve po odučení motivované hodiny, poté po uskutečnění obou hodin, jak už jsem popisovala v předchozí kapitole 5.2 ve Výsledkové části. Názory hospitujících učitelů se v různých fázích měnily, ale ve výsledném zhodnocení vždy došlo ke zvýšení aktivity žáků na 60 %, tedy v nadpoloviční většině. Co se týče žáků, kteří jsou méně pohybově zdatní a v běžných hodinách se příliš nezapojují, došlo dle dotazníků k jejich aktivizaci ve všech případech.

3. Jak budou učitelé hodnotit smysl vytvořených motivovaných hodin?

Jednotlivé přípravy učitelé dostali předem před realizací, aby si dokázali představit moji vizi a zároveň proto, aby mohli porovnat jejich představu s reálným průběhem hodin. Někteří se mi svěřili, že dříve, než obdrželi přípravu, tak si nedokázali představit, jakým způsobem chci průřezová témata zařadit do tělesné výchovy. Jejich zpětné vazby po realizaci hodin byly ale velice kladné a všichni učitelé tvrdí, že hodiny dávaly smysl a byly přiměřené věku žáků.

4. Jaká bude vazba mezi aktivitami a zapamatováním si pojmů z průřezových témat v průběhu hodin?

Na tuto otázku se mi nepodařilo získat dostatečné množství odpovědí. Pouze jedna paní učitelka ověřila znalosti žáků a zeptala se jich na otázky, které jsem jí uvedla v průvodním dopise týkající se motivované hodiny. Žáci si ale spíše než pojmy a souvislosti pamatovali aktivity, které jsme činili. Jednalo se konkrétně o 2. třídu a Výchovu k myšlení v evropských a globálních souvislostech se zaměřením hodiny na Cestu kolem světa. Od ostatních učitelů jsem odpovědi bohužel nezískala.

Z vlastních dojmů, které jsem měla z odučených motivovaných hodin, jsem ve většině případů byla nadšená a překvapená s jakou radostí a nadšením žáci spolupracují. Často se mi ale bohužel stalo, že jsem nestihla některé aktivity. Vždy jsem však dokázala zareagovat a věděla, kterou činnost mohu vypustit a nic se na ději nezmění, případně tu část doplnit v závěrečné reflexi hodiny. Tyto časové prostoje byly zapříčiněny tím, že pro žáky byly aktivity nové, tudíž se napřed musely vysvětlit pravidla, v některých případech i několikrát z důvodu nepochopení, a to celý průběh hodiny zpomalilo. Zřejmě to byla často má chyba, jelikož mě dvě učitelky upozornily na to, abych se žáků důrazně ptala na porozumění a dotazy hned po vysvětlení dané pohybové hry. Což si беру jako poučení do své budoucí praxe. Z jediné hodiny jsem však byla zklamaná, a to konkrétně u OSV ve 4. třídě, zaměřené na téma seriál Přátelé. Mou ideální představou bylo, že si žáci v průběhu hodiny sdělí informace o sobě. Tím, že budou několikrát vystřídány dvojice, dozvědí se tak o osmi spolužácích osm různých informací, které byly uvedeny v průpravné části 1 v poznámkách. Tyto poznatky jsem chtěla ověřit následující den v jejich běžné výuce testem. Bohužel to z důvodu nekázně dětí nebylo možné provést a následně prověřit. Myslím si však, že by to v ideálním případě bylo zajímavé vyzkoušet.

Jediné ověření toho, zda si žáci z hodiny zapamatovali nějaká fakta, proběhlo ve 2. třídě. Jelikož jsem se žáků na konci hodiny na všechny otázky ptala a společně jsme si na ně odpověděli, sdělila mi paní učitelka, že si žáci vše následující den pamatovali, což mě potěšilo. Měli ale spíše každý kontinent spojený s činností, kterou prováděli. To je zaujalo více než sdělení, které jsem jim k dané oblasti řekla před aktivitou, konkrétně například: „Nyní jsme na kontinentu, kde jsou podmínky velice drsné, je to nejstudenější kontinent a lidé se tu nikdy neusídlili. Kontinent se nazývá Antarktida, všude je sníh a my si teď představíme, že ležíme v tom sněhu a děláme andělíčky.“ A otázka pro ověření poznatků následující den zněla: „Na kterém kontinentu nebydlí žádní lidé?“. Žáci odpovídali: „Tam jak jsme dělali ty andělíčky.“. Paní učitelka k tomu vznesla návrh, se kterým plně souhlasím, že by bylo vhodné, nejprve s žáky v prvouce dané téma probrat a následně ho přenést do hodin tělesné výchovy, kde by si problematiku prožili i pohybem a snáze zapamatovali. Mohl by to být zajímavý námět pro další diplomovou či bakalářskou práci.

ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvořit soubor vzorových hodin tělesné výchovy s motivací na určitou látku z průřezových témat, který by byl inspirační jako metodický materiál pro učitele 1. stupně základní školy a přínosný pro jejich plánování výuky. Cíl byl splněn, v praktické části této diplomové práce se jednotlivé přípravy nachází. Příprava nebyla vytvořena pouze na průřezové téma VDO, jelikož porozumění této problematice je náplní především 2. stupně základní školy, tedy vyspělejších žáků. Pro žáky 1. stupně by toto téma, dle mého názoru nemělo motivační efekt. Ve své podstatě ale VDO probíhala v průběhu celé realizace praktické části, žáci měli respekt k druhým, spolupracovali, komunikovali, spoluvytvářeli atmosféru a nebáli se vyjádřit vlastní názor. Dalším cílem bylo zjistit zaujetí žáků v těchto hodinách s motivací a porovnat je se zaujetím v běžné hodině, což se ověřilo na základě hodnotící škály. Pozitivnější hodnocení žáků se potvrdilo v hodinách s motivací.

Samozřejmě musíme vzít v potaz, že výsledky kladného hodnocení hodin od žáků mohou být zkreslené z toho důvodu, že do výuky vstoupí jiný člověk než třídní učitel. Už jen to v žácích vyvolá zájem a zvědavost. Bohužel prakticky nebylo možné hodiny vyzkoušet jiným způsobem. Stejně tak i motivace k činnostem roste v důsledku novosti, jak uvádí Fialová (2010). Pro žáky byly tyto hodiny nové, neobvyklé, tudíž i to v nich vyvolalo zaujetí a aktivitu. Cíl zvýšit aktivitu v motivovaných hodinách byl splněn, ale pouze v nadpoloviční většině těchto hodin. Přiznávám, že tomuto cíli jsem nekladla takový důraz při tvorbě příprav. Ve výběru her a při jejich realizaci jsem se snažila nedávat důraz na výhry, prohry a vypadávání ze hry, aby nedocházelo k rozporům mezi žáky nebo k neaktivitě v případě vypadnutí. Vždy jsem se snažila pracovat neustále s celou třídou, aby byli zapojeni všichni žáci a nerozlišovali se slabší a silnější jedinci. Předpokládala jsem, že aktivita vzroste v důsledku atraktivity vytvořených motivovaných hodin, což se nakonec potvrdilo. V průběhu realizace motivovaných hodin jsem narazila na jedno úskalí. Většinu pohybových her žáci neznali, tudíž bylo nutné věnovat čas vysvětlování a docházelo tak k časovým prostojeům. Doporučila bych tedy předem do běžných hodin tělesné výchovy jednu až dvě hry vždy zařadit, aby se žáci seznámili s pravidly a porozuměli smyslu hry.

Dle posouzení hospitujících učitelů bylo prokázáno, že vytvořené přípravy jsou srozumitelné a dávají smysl pro zapojení průřezových témat do hodin tělesné výchovy.

V popisu jednotlivých her v přípravách jsem se snažila vše vysvětlit srozumitelně a jednotlivé aktivity propojit příběhem, pro snazší pochopení. V jedné přípravě si paní učitelka nebyla jistá s porozuměním některých aktivit a spíše čekala, co se z hodiny vyvine. Na základě toho jsem danou přípravu upravila a podrobněji vysvětlila.

Posledním z dílčích cílů bylo zjistit, zda si žáci budou následující den pamatovat nějaké poznatky, které v průběhu hodin získali, na což se mi nepodařilo získat dostatečné množství odpovědí. Tento cíl tedy nebyl splněn. Z výpovědi jedné paní učitelky by bylo vhodné tyto motivované hodiny zařadit v návaznosti na probrané průřezové téma. Myslím si, že by to mohl být podnět pro novou diplomovou práci. Bylo by zajímavé zjišťovat například ve dvou paralelních třídách vědomosti, které si žáci zapamatují z průřezových témat. Kdy v jedné třídě by následovala hodina tělesné výchovy, která by byla propojena motivací k danému tématu a žáci by si látku prožili i pohybem. V jiné třídě by si látku jen běžně probrali a vysvětlili. Vše by se ověřilo formou testů a porovnaly by se výsledky.

Je třeba upozornit, že tyto motivované hodiny byly ověřeny na malém vzorku žáků a pouze v Pardubickém kraji, proto výsledky nelze zobecnit. Každá třída je složena z různých osobností a na dané hodiny mohou reagovat odlišným způsobem. Což mne přivádí k dalšímu doporučení, vyzkoušet tyto vzorové hodiny také v jiných regionech a porovnat zpětné vazby žáků.

Dospěla jsem k závěru, že takto motivované hodiny nelze vytvářet na každou hodinu tělesné výchovy. Jednak pro jejich náročnost, a jednak pro jejich zevšednění. Myslím si, že by žáky takovéto hodiny časem omrzely a my bychom z jejich zpětných reakcí měli špatný pocit, jelikož jsme do hodin vložili tolik úsilí na jejich přípravu. V dnešní době, kdy žáci nemají dostatek pohybu doma, je třeba nechat je „vybouřit“ v tělesné výchově. Žáci byli z hodin nadšení z toho důvodu, že to pro ně bylo něco nového a zajímavého. Význam těchto hodin a originalita byla potvrzena všemi zúčastněnými učiteli. Doufám tedy a věřím, že mnou vytvořený materiál bude užitečný i pro další pedagogy a budou jej využívat, či se jím nechají alespoň inspirovat pro snazší zprostředkování učiva svým žákům.

Seznam použité literatury

- Banville, D., Amade-Escot, C., Richard, J.-F., Macdonald, D., & Sarmiento, P. (2003). *An international symposium on teaching styles*. In L. Sena Lino, R. Trindade Ornelas, F. Carreiro Da Costa, & M. Pieron, (Eds.). *Innovation and new technologies in physical education, sport, research and/on teacher and coach preparation*. Proceedings of the AIESEP International Congress, Funchal, Madeira, Portugal.
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada.
- Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Hermochová, S., & Neuman, J. (2003). *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál.
- Hermochová, S., & Neuman, J. (2003). *Hry do kapsy II: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál.
- Hermochová, S., & Neuman, J. (2003). *Hry do kapsy III: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál.
- Hermochová, S., & Neuman, J. (2003). *Hry do kapsy IV: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál.
- Hojka, V., Jebavý, R. & Kaplan, A. (2015). Rozcvičení ve školní tělesné výchově (III. Část). *Tělesná výchova a sport mládeže*, 81(1), 12,13.
- Hošek, V. (1986). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hrkal, J., Hanuš, R., & ed. (1998). *Zlatý fond her II: výběr her a programů připravených pro kursy Prázdninové školy Lipnice*. Praha: Portál.
- ICHPER.SD. (2012). International Conference for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance. Virginia, U.S.A. Dostupné z: <http://www.ichpersd.org/>
- Inkluzivní škola. (2018, 5. února). VMEGS, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech. Dostupné z <https://www.inkluzivniskola.cz/vychova-k-mysleni-v-evropskych-a-globalnich-souvislostech>

- Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2014). *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada.
- Jelínek, M., & Kuchař, J. (2013). *Motivace: mýtus dnešní doby*. Praha: Eminent.
- Kalábová, N., Strculová, V. (Ed.). (2014). *Osobnostní a sociální výchova: praktické náměty pro výuku na 1. stupni ZŠ*. Praha: Raabe.
- Karban, J. (2020). Pusťte děti na plácky! *Rodina a škola: Časopis pro všechny rodiče a učitele*, 47(2), 18.
- Kinkorová, I. (2020). Životní styl současnosti. *Pohyb je život: časopis pro cvičitele a organizátory sportu pro všechny*, 24(1), 21-22.
- Kocourek, J., Moree, D., & Tvrđochová, D. Strculová, V. (Ed.). (2014). *Multikulturní výchova: praktické náměty pro výuku na 1. stupni ZŠ*. Praha: Raabe.
- Machatý, R., & Ráčková, M. Strculová, V. (Ed.). (2014). *Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech: praktické náměty pro výuku na 1. stupni ZŠ*. Praha: Raabe.
- Machová, J. (2002). *Biologie člověka pro učitele*. V Praze: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Machýčková, P. (2015). *Náměty pro motivaci a aktivizaci žáků v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Miklánková, L. (2010). *Tělesná výchova metodicky, bezpečně a efektivně*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mužik, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování*. V Praze: Triton.

- Pelikán, J. (1998). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada.
- Provazníková, M., Frainšic, M. & Kaplan, A. (2018). Pohybové hry pohledem dětí (I. Část). *Tělesná výchova a sport mládeže*, 84(5), 16-21.
- Průcha, J. (2004). *Multikulturní výchova; problémy spojené s její realizací*. Dostupné z <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/32/MULTIKULTURNI-VYCHOVA-PROBLEMY-SPOJENE-S-JEJI-REALIZACI.html/>
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. (2017). Praha: MŠMT. Dostupné z <http://www.msmt.cz/file/41216/>
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Expectancy–Value Theory of Achievement Motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68-81.
- Staňková, B., Kosina, M., & Strculová, V. (2014). *Výchova demokratického občana: praktické náměty na průřezová témata ve výuce na 1. stupni ZŠ*. Praha: Raabe.
- Strculová, V. (Ed.). (c2011). *Mediální výchova: praktické náměty pro výuku na 1. stupni ZŠ*. Praha: Raabe.
- Školní vzdělávací program* (2019). Pardubice: Základní škola Staňkova. Dostupné z: <https://www.zsstankova.cz/>
- Šrubařová, K. (2008). *Průřezová témata v kurikulu primární školy* (Diplomová práce). Praha: Univerzita Karlova. Dostupné z https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/19109/DPTX_2008_1_11410_O SZD001_69369_0_68305.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Whitehead, J. M. (1976). *Motivation and Learning*. Milton Keynes: Open University.
- Zrnová, B. (2020). A přece se cvičí! *Rodina a škola: Časopis pro všechny rodiče a učitele*, 47(2), 30-31.

Seznam zkratek

RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
ICHPER	Mezinárodní rada pro zdraví, tělesnou výchovu a rekreaci (International Council for Health, Physical education, Recreation)
ENV	Environmentální výchova
VMEGS	Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
MKV	Multikulturní výchova
VDO	Výchova demokratického občana
OSV	Osobnostní a sociální výchova
MV	Mediální výchova
TV	Tělesná výchova
VP	Výchozí poloha
KP	Konečná poloha

Seznam tabulek

Tabulka 1. Skupina žáků.....	39
Tabulka 2. Skupina učitelů	40

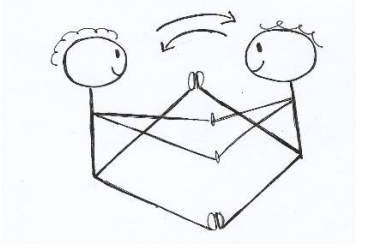


Seznam obrázků

Obrázek 1. Hodnotící škála smajlíků	37
Obrázek 2. Zájem žáků 1. třída – Čistíme přírodu.....	47
Obrázek 3. Zájem žáků v běžné TV 1. třída – štafety	47
Obrázek 4. Zájem žáků 2. třída – Cesta kolem světa.....	54
Obrázek 5. Zájem žáků v běžné TV 2. třída – cvičení na stanovištích, švihadla	54
Obrázek 6. Zájem žáků 3. třída – Reklamy	60
Obrázek 7. Zájem žáků v běžné TV 3. třída – Vybíjená	60
Obrázek 8. Zájem žáků 4. třída – Seriál Přátelé (F.R.I.E.N.D.S.)	65
Obrázek 9. Zájem žáků v běžné TV 4. třída – Lavičky	65
Obrázek 10. Zájem žáků 5. třída – Poznáváme jiné kultury.....	71
Obrázek 11. Zájem žáků v běžné TV 5. třída – Vybíjená	71
Obrázek 12. Graf – Aktivita žáků v motivované hodině	74
Obrázek 13. Graf – Porovnání aktivity v motivované a běžné hodině	75
Obrázek 14. Graf – Přiměřenost tématu věku žáků	77

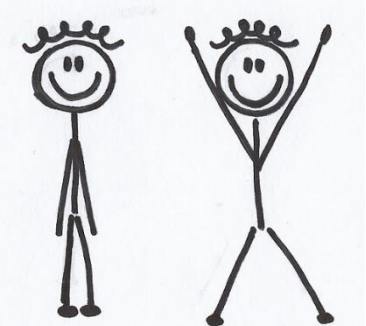
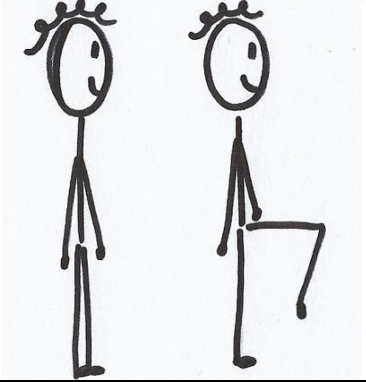
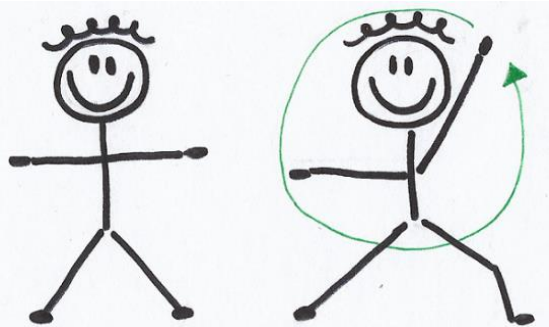
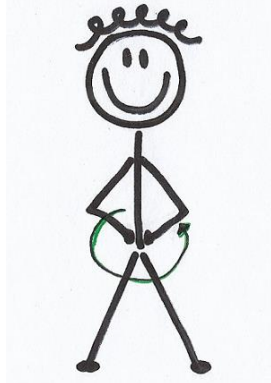
Přílohy

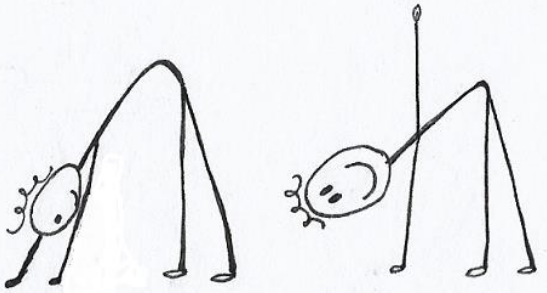
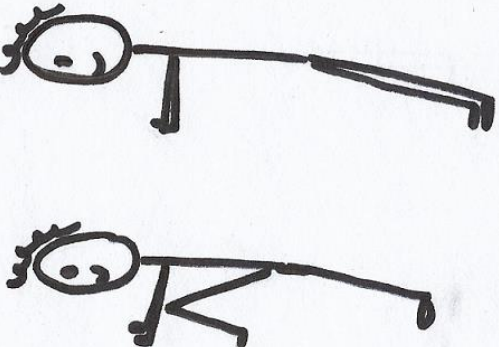
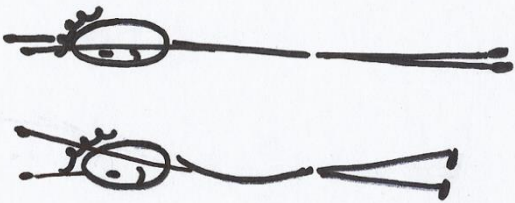

Příloha 1. Soubor cviků pro průpravnou část 1 – Cvičení ve dvojicích

Průpravná část 1			
Počet opak.	Provedení	Nákres	Poznámky
5 x každý	Přeskoč, podlež: 1. žák ve vzporu, 2. žák ho přeskočí → 1. udělá střechu, 2. ho podleze, po 5 opakování se vymění.		Otázka: „Jaké je tvá oblíbená barva?“ („Máš-li ji na sobě? Ukaž ji“)
10x	Tleskání: Stoj rozkročný zády k sobě, vzpažit, tlesknout si, hluboký předklon, tlesknout si mezi nohama.		„Jaký je tvůj oblíbený nápoj?“
5 x každý	Odtlačování nohou: 1. žák v poloze leh přednožit, drží se 2. žáka za nohy, 2. žák ve stoji mírně rozkročném, předpažit dolů, odtlačuje 1. žákovi nohy, ten zastaví těsně nad zemí a vrací nohy zpět do přednožení.		„Jaký je tvůj oblíbený sport?“
10 x	Nůžky: Stoj rozkročný pravou vpřed, drží se za ruce, poskokem stoj rozkročný levou vpřed.		„Jaké je tvé oblíbené jídlo?“
20 s	Výdrž v sedě: Sed proti sobě, skrčit přednožmo, chodidly se dotýkat, ruce v předpažení zkusit spojit.		„Jaké je tvé oblíbené zvíře?“

10 x	Protahování: Sed roznožný proti sobě, nohy spojené, předpažit, ruce spojit, 1. žák předklon, 2. žák záklon.		<i>„Jaký je tvůj oblíbený předmět ve škole?“</i>
10 x	Vzpor s tlesknutím: Vzpor proti sobě, držet jako prkno, střídavě si tleskat levou, pravou.		<i>„Jaký je tvůj oblíbený film/pohádka?“</i>
10 x	Tlesknutí v sedě: Sed pokrčmo zády k sobě, rotace trupu vlevo, tlesknout pravou rukou, rotace vpravo, tlesknout levou rukou.		<i>„Čím/kým chceš být, až budeš velký?“</i>

Příloha 2. Soubor cviků pro Průpravnou část 2 – dynamické rozcvičení

Průpravná část 2		
Počet opak.	Provedení	Nákres
10x	<p>Panák</p> <p>VP: Stoj spojný.</p> <p>Provedení: Ze stoje poskokem do stoje rozkročnéno ve vzpažení poníž a poskokem zpět do VP.</p> <p>Zaměření: Celé tělo.</p>	
20x	<p>Vysoká kolena</p> <p>VP: Stoj spojný.</p> <p>Provedení: Přeskoky s pokrčením přednožmo, úhel mezi stehnem a lýtkem <math>< 90^\circ</math>.</p> <p>Zaměření: Celé tělo, dolní končetiny.</p>	
10x	<p>Přenášení váhy</p> <p>VP: Stoj rozkročný upažit.</p> <p>Provedení: Přenášení váhy vlevo, vpravo do podřepu únožného, z upažení čelní kruhy střídavě levou, pravou.</p> <p>Zaměření: Protážení vnitřní strany stehen, svalů v oblasti ramenního kloubu.</p>	
5x na každou stranu	<p>Kroužení trupu</p> <p>VP: Stoj rozkročný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok.</p> <p>Provedení: Kroužení pánví vpravo, totéž vlevo.</p> <p>Zaměření: Protážení svalů trupu, dolních končetin.</p>	

<p>10x</p>	<p>Vytáčení v předklonu</p> <p>VP: Vzpor stojmo rozkročný.</p> <p>Provedení: Zapažit levou, vytáčení trupu za levou rukou a zpět, totéž na opačnou stranu.</p> <p>Zaměření: Protážení svalů ramenního kloubu, rotátorů trupu, prsních svalů.</p>	
<p>5x na každou stranu</p>	<p>Spiderman</p> <p>VP: Vzpor (podpor) ležmo.</p> <p>Provedení: Přitahujete pravou skrčenou nohu k pravému lokti, vracíme zpátky.</p> <p>Zaměření: Svaly paží, šikmé břišní svaly a střed těla.</p>	
<p>10x</p>	<p>Hrudní záklon</p> <p>VP: Leh na břicho, vzpažit.</p> <p>Provedení: Hrudní záklon spolu se zanožením, současně vzpažit L, zanožit P a totéž opačně (hmitání).</p> <p>Zaměření: Páteř, mezilopatkové svalstvo.</p>	
<p>3x do leva, 3x zpět</p>	<p>Červ</p> <p>VP: Stoj spojný, připažit.</p> <p>Provedení: Ze stoje přes ohnutá záda do vzporu stojmo, přeručkujeme do vzporu ležmo. Ze vzporu ležmo přejdeme malými kroky do vzporu stojmo a narovnáme do stoje.</p> <p>Zaměření: Protážení svalů dolních končetin, zpevnění středu těla.</p>	

Příloha 3. Dotazník

Tvrzení		Ano	Neutrální/ Nelze posoudit	Ne
1.	Vzrostla aktivita žáků?			
2.	V jaké části hodiny?			
3.	Zapojili se i méně pohybově zdatní jedinci?			
4.	Žáci vzájemně spolupracovali.			
5.	Žáci spolupracovali s učitelem.			
6.	Cíl hodiny byl splněn.			
7.	Námět je vhodně zvolen s ohledem na věk žáků			
8.	Pokyny byly zadávány jasně			
<p>Poznámky: Atmosféra hodiny: Fyzická zátěž a její projevy: Neobvyklé reakce žáků: Jiné:</p>				

Příloha 4. Otázky k rozhovoru

<p><i>1. Ve které z těchto dvou hodin si myslíte, že žáci byli více aktivnější, a proč?</i></p> <p><i>2. Byla příprava na motivovanou hodinu popsána jasně? Pochopil/a jste aktivitu tak, jak byly poté realizovány v praxi?</i></p> <p><i>3. Co byste na průběhu motivované hodiny změnil/a? Dávala hodina smysl?</i></p> <p><i>4. Jaký styl tělesné výchovy preferujete vy? S motivací nebo činnosti zadávané příkazem bez motivace?</i></p> <p><i>5. Co nejvíce baví Vaše žáky v hodinách tělesné výchovy?</i></p>
<p><i>6. *Pamatovali si žáci následující hodinu/den nějaká fakta, která během hodiny zazněla? Můžete uvést konkrétně?</i></p>

Doslovné výpovědi rozhovorů

1. *Ve které z těchto dvou hodin si myslíte, že žáci byli více aktivnější a proč?*
2. **třída** „Myslím si, že byli aktivnější v motivované hodině a myslím si to proto, protože jste zařadila spíše netradiční pomůcky, jako třeba ta PET víčka, kelímky, na to nejsou děti zvyklé, takže je to bavilo. S víčky manipulovaly, že si je dávaly na sebe, a to se jim moc líbilo.“
3. **třída** „Myslím si, že žáci byli motivovanější v té první, motivované hodině a myslím si, že to bylo proto, že je to bavilo a bylo to pro ně něco nového. Byl to příběh a celou dobu ho sledovali, a to nedovolilo jejich pozornosti polevit. Na rozdíl od té druhé hodiny, kde dělali jen jednu zadanou činnost. Takto dělali dvě věci, cvičili, a ještě sledovali příběh.“
4. **třída** „Co se týče individuálního projevu, byli aktivnější určitě v té motivované hodině, myslím si, že to pro ně bylo úžasné obohacení, že hodina byla tak hezky připravená a měla zaměření na tu reklamu, což je bavilo si myslím. Takže co do individuálního projevu si myslím, že byli aktivnější tu první hodinu, co mě ale zarazilo v té závěrečné reflexi, že zmiňovali, že vybíjená byla lepší, myslím si, že to bylo tím, že oni rádi hrají skupinově a tam, že byla ta možnost soutěže dvou skupin, proto je to bavilo, ale jinak motivovaná hodina byla úžasná pro jednotlivce, že se mohli prosadit všichni, kdežto ve vybíjené ne, holky se bojí míče, schovávají. Je pravda, že s vámi byli opravdu šťastní, že nebyli pod mým, šíleným tlakem.“
5. **třída** „Já si myslím, že byli aktivnější v klasické hodině, protože byla taková soutěživější, tihle žáci jsou zaměřeni na výkon a na to, být první a být nejlepší, ty aktivity zaměřené na spolupráci, měnit skupinky, byly sice super, ale myslím si, že oni to bohužel vůbec neocenili tak, jak by to bylo správné, jak jste si představovala.“
6. **třída** „Já si myslím, že v druhé hodině, protože tady veškeré instrukce již znali, nepotřebovali čekat na vysvětlování pravidel, v té první hodině, to pro ně určitě bylo daleko zábavnější a zajímavější, ale tím, že nedokázali vydržet v klidu a okrádali se

o čas, než pochopili pravidla. A pak si myslím, že se nehýbali tolik jako v následující klasické hodině, že vždy se hýbali třeba dva, nebo tři, čtyři a ostatní stáli a pak je poznat, jak sebou šijí, že potřebují, podle mě, tito páťáci větší zátěž.“

2. *Byla příprava na motivovanou hodinu popsána jasně? Pochopil/a jste aktivitu tak, jak byly poté realizovány v praxi?*

- 1. třída** „Někdy mi nebylo něco jasné, tak bych spíše doporučila znovu, jasněji popsat pravidla hry, protože poté to porozumění bylo ztížené a čekala jsem, co se z toho vyvine. Dala bych i prostor pro dotazy dětí. Když se vykládají pravidla, tak se jich zeptat, zda má někdo nějaké dotazy a zopakovat jim ještě jednou pravidla hry.“
- 2. třída** „Bylo to napsané jasně, přehledně, fajn bylo, že tam byly i obrázky cviků a rozhodně ta hodina byla realizovaná, tak jak byla popsána.“
- 3. třída** „Ano v přípravě jsou aktivity popsány jasně, jen poté v praxi bych doporučila ptát se po porozumění, hlasitěji vysvětlovat aktivity, upozorňovat na bezpečnost.“
- 4. třída** „Pochopil jsem to, příprava byla úplně v pohodě. Popsané to bylo vše tak, jak mělo, obrázky byly fajn. Probíhalo to dle přípravy.“
- 5. třída** „Ano naprosto jsem to pochopila, bylo to popsáno jasně.“

3. *Co byste na průběhu motivované hodiny změnil/a? Dávala hodina smysl?*

- 1. třída** „Hodina mi dávala smysl, vůbec bych neměnila nic na průběhu hodiny, líbilo se mi, jak jste reagovala na situace, které vznikaly při té hodině, které nejdou dopředu promyslet.“
- 2. třída** „Dávala ta hodina smysl určitě, neměnila bych na ní nic, akorát v případě, kdybych si pak tu hodinu učila, tak bych možná doporučila tu hodinu, což to se v tuto chvíli udělat nemohlo, napasovat na to konkrétní, co si probíráte, ale už si pak uděláte až budete učit. Takže když si pak budete probírat v prvouce nějaké téma, tak si na

něj napasujete i tu hodinu tělesné výchovy, ale to není výtka, pouze doporučení do budoucna.“

3. **třída** „Dávala úžasný smysl, mě se to moc líbilo, sama bych toto v životě nevymyslela. Nejdříve, když jste mi sdělila náplň hodiny, tak mi to nesesedlo do tělocviku, ale poté, když jsem to viděla, tak jsem pochopila, že to má smysl, líbilo se mi to moc, opravdu a dětem si myslím taky.“
4. **třída** „Hodina určitě smysl dávala, v ideálním případě by to bylo parádní, ale bohužel, jak už jsem říkal v předchozí otázce, žáci požadují soutěživost. Možná kdyby každá ta činnost byla prokládaná něčím aktivnějším, což by asi zas úplně nekorespondovalo se smyslem hodiny, bylo by to těžké vymyslet tak, aby byla jedna aktivita zaměřena na tu spolupráci a další aktivitu mít na to, aby se mohli „vybouřit“ a pak zase pokračovat jinou aktivitou zaměřenou na vztahy ve třídě. Bylo vidět, že ta první aktivita byla super, ten Joey, tam byli nadšení, lítali a postupem času ta motivovanost klesala. Z mého pohledu možná to tedy prokládat nebo to rozdělit do dvou vyučovacích hodin, rozložit to, a právě proložit nějakou výbušnější hrou.“
5. **třída** „Určitě dávala smysl, pochopila jsem vše. Možná na začátku bych je více unavila, protože jich bylo poměrně hodně, přišli mi takoví nevybití. Oni jsou zvyklí, proto i ta vybíjená je pak bavila, oni jsou strašně zapálení tihle žáci, potřebují se opravdu vybit při té tělesné výchově, takže možná jen v úvodu, aby byli více v pohybu, unavenější a poté bych začala s dalšími připravenými aktivitami.“

4. Jaký styl tělesné výchovy preferujete vy? S motivací nebo činnosti zadávané příkazem bez motivace?

1. **Třída** „Spíše dávám přednost motivovaným hodinám, ale někdy se stane, že je třeba uplatnit při některých činnostech styl příkazový, a zvláště při tech činnostech, které vyžadují dodržování zvýšené bezpečnosti. Hlavně je potřeba dát příkaz a důsledně na něm trvat, aby se něco nestalo.“

- 2. Třída** „Přiznám se, spíše učím příkazový řídicí styl, ale snažím se děti rozdělovat do skupin, tak aby se opravdu vystřídal všechny děti, snažím se hodiny vést tak, aby měly různé činnosti, někdy dělají kotrmelce, jindy skáčou do duchny, aby tam vždy byla nějaké činnost, která je baví. Ale musím říci, že ta vaše hodina se mi tak líbila, že uvažuji o tom, že si to připravím i tak, že by tam ta motivace byla, protože jsem opravdu viděla, že je to bavilo více. A zároveň je pravda, že musí zažít tu normálnější hodinu, aby si poté více vážily takovéto hodiny motivované.“
- 3. Třída** „Liší se to od toho, jakou máte třídu, jestliže dostanu první třídu, tak spíše řídím, jelikož je musím naučit nějaký základ, ze kterého pak čerpám následující roky. Postupně, jak už začnou být akční a chtějí něco, tak je nechám a řídí se sami. Záleží na ročníku a na učiteli, já mám ráda poslušnost, takže spíše řídím.“
- 4. Třída** „Myslím si, že částečně, třeba 50 na 50, aby si byli schopni spolupráci zakomponovat i do her klasických, aby si i sami určili pravidla, aby si sami určili, jak to bude. Samozřejmě to nejde úplně všude, pořad a u všeho.“
- 5. Třída** „Záleží jak na které třídě, konkrétně u této 5. třídy se je snažím nějakým způsobem motivovat, novou hrou, něčím novým, ne třeba do každé hry, do každé hodiny, ale snažím se tam něco nového vnést. Ale potom je pravda, že řídí styl jim sedí více, protože jich je hodně, jsou poměrně hodně živí a musí se pořad usměřňovat.“

5. Co nejvíce baví Vaše žáky v hodinách tělesné výchovy?

- 1. Třída** „Jsou to prvňáci, takže je pořad baví různé hry, sportovní hry, hry s míčem, kdy se učíme základy vybíjené, přihrávky, hraje si s míčem, přenášíme ho a různě s ním manipulujeme. Děti poté milují opičí dráhu, když cvičíme na náradí, mají rádi cvičení na náradí nebo cvičení na stanovištích, kde se střídají na různých typech náradí, ale to je náročné na organizaci, ale protože mám paní asistentku, tak si to mohu dovolit, ale kdyby byla sama, tak by to nešlo z důvodu bezpečnosti. A pak také mají rádi základy atletiky, kdy se učíme házet, na podzim jsme skákali do písku a běhali na hřišti.“

2. Třída „Myslím si, že nejvíce je baví takové ty opakované činnosti, hry, například Mrazík, kdy se mohou opravdu hýbat, ale přitom si ten pohyb řídit sami, nebo je baví hra Mrkev. Pak je na tom baví to, že hra je zařazovaná opakovaně, po nějakou dobu. Třeba dva, tři měsíce ji hrajeme, a poté jim dám nějakou hru novou, která je většinou začne bavit a tu poté zařazují. Každá hra má nějaký svůj vývoj, nejdříve zjišťují, jak ji hrát co nejlépe, takže na konci, když vidím, že už přišli na všechny možnosti a přestává je bavit, tak ji vyměním za jinou a oni zase hledají nový způsob, jak na to přijít.“

3. Třída „Nejvíce je baví florbal, vybíjená, takové soutěživé hry, kotouly a opičí dráha bavily spíše menší děti, v té třetí třídě už jsou takoví draví a soutěživí, tak je baví spíše to.“

4. Třída „Baví je nejvíce spontánní hra, když si mohou zahrát a vybrat to, co chtějí, ať je to fotbal, házená, přehazovaná, basketbal, vlastně cokoliv, co jsme hráli, tak si myslím, že je to vcelku bavilo, protože pro ně to bylo zároveň nové, byť jsou ve čtvrtém ročníku, tak třeba přehazovanou neznali, házenou neznali, takže tím, že to je pro ně nové, a že se tam mohou „vyblbnout“, tak to si myslím, že je baví nejvíce.“

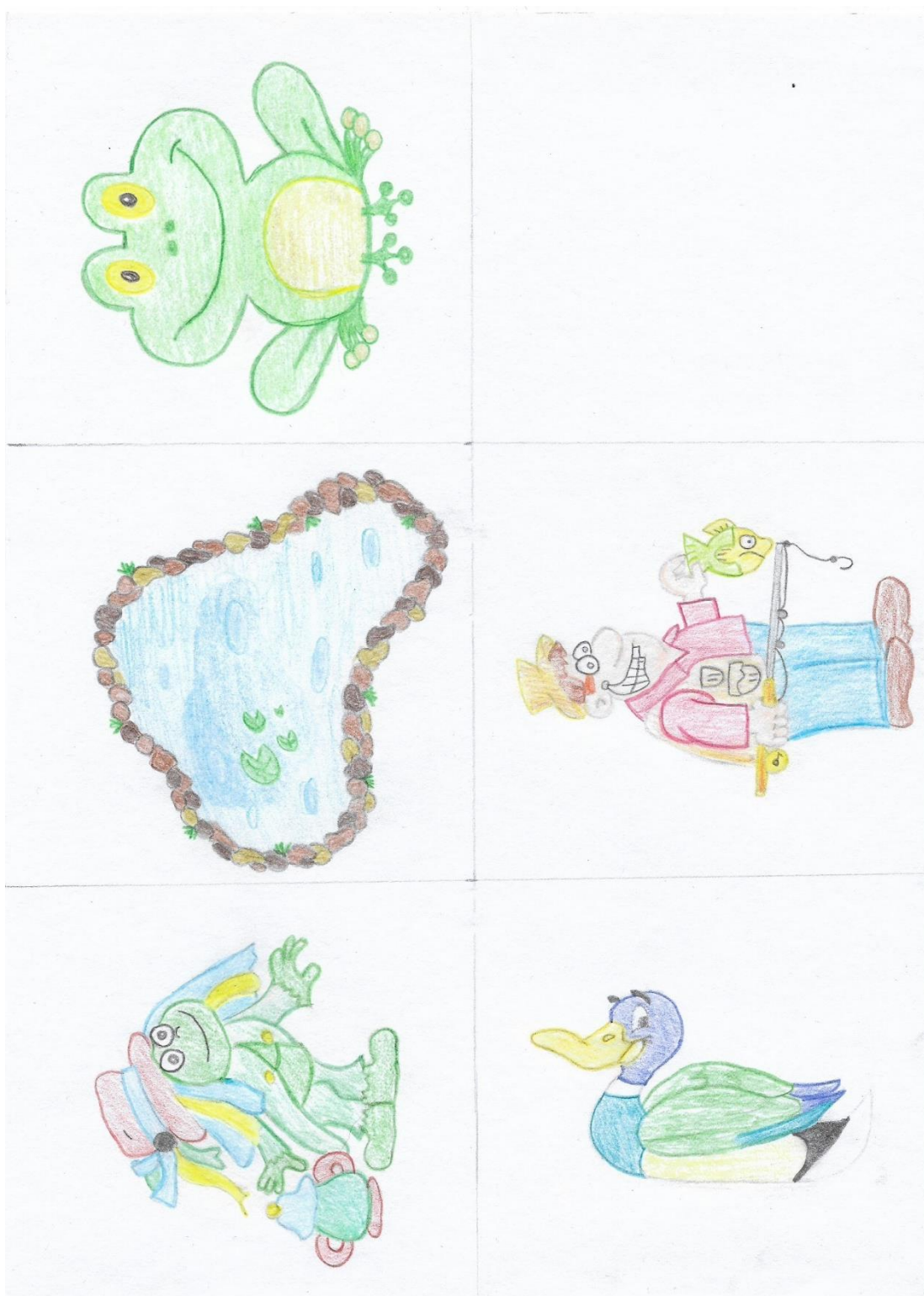
5. Třída „Já si myslím, že když mají míče, mohou házet, chytat a celkově jakékoliv míčové hry.“

6. *Pamatovali si žáci následující hodinu/den nějaká fakta, která během hodiny zazněla? Můžete uvést konkrétně?*

2. třída „Pamatovali si to, na co jste se ptala vy při zpětné vazbě, to znamená názvy světadílů, ale měli to vždycky spíše spojené s konkrétní činností, to znamená, že Ameriku měli spojenou s lodí, Antarktidu s andělíčky.“

3. třída „Popravdě se přiznám, že jsem se jich nedotazovala, přehlédla jsem otázky v průvodním dopise.“

Příloha 6. Environmentální výchova, obrázky k reflexi



<p>2. Když budeš dělat tento cvik, zhubneš až 20 kg za týden!!!</p> <p>Doběhni k protilehlé stěně a zvedej při běhu kolena co nejvýše!</p>	<p>1. Akce pouze dnes, zcela zdarma!!!</p> <p>Doběhni k druhé stěně tělocvičny, co <u>nejrychleji</u> to dokážeš!</p>
<p>Utíkej k žebřinám a udělej tam 5 dřepů</p>	<p>Oběhni 3x středový kruh</p>

4. Sleva 99% !!!

Když dokážeš doběhnout na druhou stranu způsobem:

**Cval stranou,
ruce v bok**

3. Nakopni se a vyhraji!!

Běž tak, aby ses patami dotýkal zadku!

Pohybuj se po tělocvičně jen po modrých čárách

Dotkni se všech 4 stěn tělocvičny

Příloha 8. Osobnostní a sociální výchova – Kartičky

