

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2016

Tereza Zdražilová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Využití dětské jógy ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy

Diplomová práce

Autor: Tereza Zdražilová
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Vodehnalová



Zadání diplomové práce

Autor:	Tereza Zdražilová
Studium:	P111317
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název diplomové práce:	Využití dětské jógy ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy
Název diplomové práce AJ:	Using of kids yoga in physical education in the first grade of primary school

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

V práci jsou předloženy ukázkové hodiny tělesné výchovy se zaměřením na jógová cvičení. Hodiny jsou ověřeny v praxi v kooperaci s pedagogy 1. stupně základní školy. Metody: tvorba, pozorování, dotazování, ověřování.

MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí (2014). Jóga v denním životě pro děti a mládež. s. 272. Praha: Mladá Fronta. ISBN 978-80-204-2914-8.

GIRI, Gitánanda svámí (1999). Jóga krok za krokem. Učebnice pro učitele i žáky. Olomouc: Fontána. ISBN 80-86179-38-9.

NEŠPOR, Karel (1998). Jóga pro děti ve věku pět až deset let aneb Hrajeme si, cvičíme a povídáme pohádky. Praha: Velryba. s. 88.

Garantující pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Dagmar Vodehnalová
Oponent:	doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 12. 1. 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Pardubicích dne

.....

Podpis

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Dagmar Vodehnalové za odborné vedení, cenné rady a čas, který věnovala konzultacím při zpracování mé diplomové práce. Dále děkuji pedagogům Základní školy Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše 344 za ochotu a vstřícnost při realizaci ukázkových hodin.

Anotace

ZDRAŽILOVÁ, Tereza (2016). *Využití dětské jógy ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. 106 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá využitím dětské jógy ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

V teoretické části je vymezen pojem jóga, její historie, vývoj a pozitivní vlivy na tělesnou a psychickou stránku člověka. Nejvíce se ale tato pasáž orientuje na dětskou jógu. Jsou zde popsány oblasti, kterých se dětská jóga dotýká, například strava, výchova dítěte, či pozitivní účinky jógy na psychické a fyzické problémy dětí. Dále se tato část zabývá popisem psychomotorického vývoje dítěte v mladším školním věku a zastoupením jógy v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání.

V praktické části jsou předloženy ukázkové hodiny jógy, které jsou doplněny o metodické postupy nácviku jednotlivých jógových pozic. Tyto materiály jsou ověřeny ve spolupráci s pedagogy 1. stupně na vybrané základní škole. Před praktickým ověřením je na dané základní škole proveden předběžný výzkum, který upřesní, jaký vztah mají pedagogové k dětské józe. Poté, co učitelé odučí ukázkové hodiny, následuje závěrečný výzkum, který přináší výsledky týkající se kvality zpracování ukázkových hodin a metodických materiálů.

Klíčová slova: jóga, dětská jóga, tělesná výchova, 1. stupeň základní školy.

Annotation

ZDRAŽILOVÁ, Tereza (2016). *Using of kids yoga in physical education in the first grade of primary school*. Hradec Kralove: Faculty of Education, University of Hradec Kralove. pp 106. Master Thesis.

This master thesis deals with using of kids yoga in physical education in the first grade of primary school.

The theoretical part defines yoga, history of yoga, its evolution and positive effect on physical and psychical aspects of man. But the most of all this part is about kids' yoga. There are described sections which kids' yoga touches for example healthy food, upbringing or positive effects on physical and psychical defects which children could have. On the other hand, this part deals with describing of children's psychomotor evolution and representation of yoga in the curriculum for primary education.

In practical part there are shown three class preparations and methodical materials. This materials are evaluated practically on one chosen primary school. There will be a preliminary research before the evaluation. This research shows the relationship between yoga and teachers on chosen school. After the evaluation there will be the closing research which explains the quality of class preparations and methodical materials.

Key words: yoga, kids' yoga, Physical education, primary school.

Obsah

Úvod.....	10
1 Teoretické poznatky	12
1.1 Vymezení pojmu jóga	12
1.1.1 Vývoj jógy	12
1.1.2 Hlavní směry jógy.....	14
1.1.3 Hathajóga	15
1.1.4 Jogínská cvičení a bezpečnost	17
1.1.5 Zásady správného jógového dýchání	18
1.1.6 Dětská jóga	19
1.2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	26
1.2.1 Zastoupení jógy v rámcovém vzdělávacím programu	27
1.2.2 Stavba vyučovací jednotky tělesné výchovy	28
1.3 Charakteristika mladšího školního věku	31
1.3.1 Motorický vývoj	31
2 Cíl diplomové práce	33
2.1 Výzkumné otázky.....	33
2.2 Úkoly práce	33
2.3 Metody	34
3 Praktická část.....	35
3.1 Popis vybrané školy	35
3.2 Charakteristika ukázkových hodin	36
3.3 Ověření ukázkových hodin v praxi	37
3.3.1 Třetí třída A	38
3.3.2 Třetí třída B.....	38
3.3.3 Třetí třída C.....	38
3.3.4 Čtvrtá třída A	38
3.3.5 Čtvrtá třída B	40
3.3.6 Čtvrtá třída C	40
3.3.7 Pátá třída A	40
3.3.8 Pátá třída B.....	41
3.3.9 Pátá třída C.....	42
3.4 Zpracované ukázkové hodiny	43
4 Výsledky.....	56

4.1	Předběžný výzkum	56
4.1.1	Vyhodnocení předběžného výzkumu.....	56
4.1.2	Shrnutí předběžného výzkumu	62
4.2	Závěrečný výzkum	63
4.2.1	Vyhodnocení závěrečného výzkumu	63
4.2.2	Shrnutí závěrečného výzkumu.....	69
4.3	Diskuze.....	70
	Závěr	72
	Závěry a doporučení pro praxi.....	73
	Referenční seznam	75
	Seznam obrázků.....	79
	Seznam příloh	81

Úvod

K praktickému cvičení jógy jsem se poprvé dostala až během studia na vysoké škole, kdy jsem navštěvovala hodiny u paní magistry Dagmar Vodehnalové. Její hodiny a jóga sama o sobě se mi velice zalíbily, a tak jsem se začala o jógu zajímat i mimo školu, ve svém soukromém životě. Odpověď na otázku, proč na mě jóga zapůsobila tak příznivým dojmem, je pro mě jednoznačná. V současném hektickém světě, kdy člověk nestíhá prožít svůj život naplno a stále se snaží něčeho dosáhnout, je potřeba zpomalit, na chvíli se zastavit a nabrat nové síly. Jelikož jsem si v posledních pár letech začala uvědomovat, že se, byť nechtěně, pomalu ocitám právě mezi uspěchanými a ustaranými lidmi, začala jsem se věnovat lekcím jógy. Jóga, jako jediné cvičení, které jsem zatím vyzkoušela, mi dala prostor pro uvolnění a pomohla mi oprostít se od všedních starostí. Dlouho jsem hledala aktivitu, při které se mi podaří úplně vypnout myšlení a soustředit svou pozornost jen na sebe, na své nitro a na své tělo. Jóga, jako jediná, všechna má očekávání naplnila.

Vzhledem k mému budoucímu povolání učitelky na prvním stupni, jsem se chtěla rozvíjet zároveň v oblasti dětské jógy, která má velice blahodárné a příznivé účinky, jak na dětskou psychiku, tak na tělesnou schránku dítěte. V teoretické části diplomové práce bude nejprve vymezen pojem jóga a poté svou pozornost obrátím právě na jógu pro děti, která bude tvořit jádro mé práce. V kapitole o dětské józe budou shrnuty a popsány oblasti, kterých se jóga dotýká, například jóga a výchova dítěte, tělesné a psychické problémy dětí, mezi které mohou zařadit například ADHD, astma, obezitu nebo vadné držení těla. Další faktor, který je úzce spjat s jógou, je strava, kterou pokládám za velice významnou. Správné stravování dětí je velice důležité, jelikož z vlastní zkušenosti vím, že nedůslednost a zanedbání ze strany rodičů v tomto ohledu, může vést k nadváze či dokonce až k obezitě, která s sebou nese různá zdravotní omezení či komplikace.

V dnešní době jsou děti podněcovány k soutěživosti. Setkala jsem se s tím jak ve školách v rámci svých praxí, kdy většina her byla namotivována právě formou soutěže, tak ze strany rodičů, kteří určitým způsobem tlačili na své dítě, aby bylo lepší, než jeho spolužáci. Je jisté, že jednou za čas soupeřivý přístup neuškodí, ale myslím si, že by neměl být každodenní záležitostí, jelikož je tímto vedením a postojem u dětí podporována agresivita a někdy až hrubost a bezohlednost. Jóga tento přístup nezná,

soutěživost zde nemá své místo. Naopak zklidnění, relaxace, prožitek, mírumilovnost, uvědomění si vlastního těla a sebevyjádření v józe zaujímají velkou část, a proto je tak jiná, než ostatní cvičení a hry.

Během praxí na vysoké škole jsem zkoušela zařadit místo klasického vyučování tělesné výchovy hodiny dětské jógy. Byla jsem mile překvapena, že tyto hodiny byly přijaty velice přívětivě nejen ze strany dětí, ale také ze strany pedagogů, kteří po mé hodině projevíli zájem o zařazování jógy do výuky. Tyto kladné reakce mě velice potěšily a zároveň mě do určité míry také podnítily k napsání diplomové práce na vybrané téma.

V praktické části diplomové práce předložím tři ukázkové hodiny, které budou diferencovány podle věku dětí, od třetí do páté třídy. Ke každé přípravě zároveň vytvořím metodiku s nácvikem jednotlivých pozic. Mým záměrem je tyto ukázkové hodiny spolu se zpracovanými metodikami odevzdat pedagogům prvního stupně na mou vybrané základní škole. Poté, co učitelé podle těchto materiálů odučí hodinu, ověřím, zda jsou přípravy a metodické podklady dobře zpracovány například i pro pedagoga, který se s jógou doposud neseťkal, či se o ni nezajímal. Dalším mým záměrem je vyvrátit pedagogům mylnou informaci o tom, že jóga obnáší jen a pouze cvičení jednotlivých pozic, takzvaných ásan. Jóga v sobě ukrývá samozřejmě již zmíněné ásany, ale zároveň dechová cvičení, hry na zklidnění, hry na sebevyjádření, relaxaci a mnoho dalších, zajímavých aspektů. Před vytvořením a předložením ukázkových hodin pedagogům provedu předběžný výzkum na zvolené základní škole, abych se dozvěděla, jaký mají učitelé vztah nejen k józe, ale ke sportu jako takovému. Poté, co pedagogové odučí ukázkové hodiny, proběhne závěrečný výzkum, díky kterému zjistím, zda byly přípravy pro učitele zpracovány srozumitelně, přehledně a zda byla jejich náplň přiměřená tělesnému a psychickému věku dětí.

1 Teoretické poznatky

Jógu může provádět kdokoliv, bez ohledu na pohlaví, zdraví či nemoc, jelikož je velice přizpůsobivá a pozice se dají upravit tak, aby vyhovovaly specifickým potřebám cvičících, zároveň nezáleží na věku, rase, světovém názoru či na náboženském vyznání, z toho důvodu, že jóga sama o sobě není náboženstvím, ale spíše filozofií a vědou (Lidellová, 1997).

1.1 Vymezení pojmu jóga

Jóga je známá jako nejstarší systém, který působí na osobnost, tělo i duši zároveň. Za zemi jejího původu je považována Indie. Slovo jóga vzniklo ze sanskrtského slova judž, což v překladu znamená spojení. Toto spojení představuje smíření individuálního já s ryzím neboli absolutním vědomím, což je zároveň považováno za hlavní cíl jógových cvičení (Lidellová, 1997).

1.1.1 Vývoj jógy

Jóga je jednou z nejstarších věd o umění života, která je zároveň považována za božskou, jelikož byla zjevena osvíceným mudrcům během jejich meditace. Nejstarší archeologické důkazy byly objeveny v okolí řeky Indus a jejich původ je datován přibližně z roku 3000 před našim letopočtem. Tyto kamenné objevy znázorňovaly postavy v polohách, které položily základ jógovým pozicím (Lidellová, 1997).

První písemné zmínky o józe se nachází ve sbírkách náboženských textů – védách, vznikajících kolem roku 1500 před našim letopočtem. Tyto posvátné sbírky náleží k bohatství bráhmanské civilizace. Vědy se skládaly z několika částí, které obsahovaly různé modlitební texty. Nejvýznamnější pro rozvoj jógy jsou ale především filozofické a mystické texty pro nejpokročilejší žáky, zvané upanišady, které popisují podstatu indických filozofií. Za zmínku stojí upanišady s názvem Katha a Taittiríja, ve kterých byl poprvé použit název jóga, nicméně v tomto období (1000 př. n. l. – 200 př. n. l.) nebyla jóga stále považována za komplexní filozofickou školu (Steiner, 2011).

Období, kdy byla jóga zařazena do komplexní filozofické školy, se nazývá obdobím klasickým. Jóga byla začleněna mezi šest daršan, což jsou ortodoxní hinduistické filozofické směry, které vycházejí z moudrosti véd. Mezi tyto směry tedy patří jóga, dále sánkhja, která se zabývá stavy existence, njája, zabývající se logikou a diskuzí,

vaišéšika, usilující o pochopení fyzikálních jevů, púrva, studující bráhmanské rituály a jako poslední védánta, která vznikla spojením moudrosti véd a upanišad. Těchto šest směrů tvořilo základní myšlenkové bohatství starověké Indie (Steiner, 2011).

Po období klasickém nastává období postklasické, které je velice významné pro rozvoj jógy, která zde byla ovlivněna tantrou. Právě díky tomuto vlivu vznikla Hathajóga, která poprvé v dějinách jógy zahrnuje do svých praktik nejen práci s vědomím, ale také s lidským tělem. Nejvýznamnějším dílem zabývajícím se problematikou Hathajógy je text Hatha-jóga-pradípiká, který byl sepsán ve 14. století Svátmárámem Jógendrou. V tomto spise se poprvé v historii jógy objevil důraz na správné provádění ásan. U osmdesáti čtyř z nich byl uveden přesný popis provedení a jejich blahodárné účinky na tělo i mysl. Historické období končí střetem jógy se západním světem. Od této doby jsou nazývány všechny školy, styly a směry moderní jógou (Steiner, 2011).

Styly jógy, vyvíjející se mimo Indii jsou zařazeny do skupiny postmoderních směrů jógy. Vznikaly především v USA a jsou vlastně modifikací klasické Hathajógy. V dnešním rychle se rozvíjejícím světě vzniká mnoho zajímavých typů jógy. Vzhledem k různým potřebám lidí se zrodilo množství škol, které na tyto potřeby reagují (Steiner, 2011).

Mezi dynamičtější směry patří Power-jóga, Zenjóga a Forrestjóga. Power-jóga, je velice oblíbená právě pro svou živost, díky které se stává atraktivnější pro temperamentnější jedince (Krejčík, 2015). Forrestjóga je typ jógy, kde jsou ásany prováděny silově. Jméno dostal tento druh podle své zakladatelky Any Forrest. Zenjóga kombinuje Hathajógu a bojové umění tai-čchi (Steiner, 2011).

Klidnějšími a spíše relaxačními typy jógy jsou Anathajóga a OM-jóga. Anathajóga, která se těší nemalé oblíbenosti, pomáhá cvičením otevírat srdeční čakry anahata. Provádění cviků je velmi relaxované s důrazem na správné dýchání, které by mělo být klidné a hluboké. OM-jóga se soustředí nejen na provádění ásan, ale zároveň je kombinuje s meditačními praktikami, které jsou buddhistické, nejčastěji tibetské (Steiner, 2011).

Za zmínku stojí také Bikram jóga, která nese jméno podle svého zakladatele, indického učitele jógy žijícího v USA, Bikrama Choudhuriho. Jednotlivé ásany jsou prováděny při

zvýšené teplotě prostředí, přesně ve 42°C, a proto má silné detoxikační účinky (Steiner, 2011).

Jóga se nejen měnila, ale také se slučovala s jinými odlišnými styly cvičení. Nejznámějším takovýmto propojením dvou druhů cvičení je JogaLatés. Jedná se o spojení silových prvků pilatesu a pozic jógy, které blahodárně působí na páteř a vyrovnává svalové disbalance (Jungová, 2009).

Jóga se vyvíjela po tisíciletí a tudíž má dlouholetou tradici, nicméně je ale tvárná a díky moderním vlivům se začala transformovat a přetvářet do různých podob, z nichž si může vybrat opravdu každý podle svých individuálních potřeb.

1.1.2 Hlavní směry jógy

V historii se rozdělila jóga do několika hlavních směrů. Někteří autoři (Lidellová, 1997; Krejčí, 2003) uvádí čtyři hlavní typy jógy – Karmajóga, Bhaktijóga, Džánajóga a Rádžajóga, Daviesová (2008) rozšiřuje tento výčet o další dva typy – Tantrajógu a Hathajógu.

Pro diplomovou práci bylo využito rozdělení podle Daviesové. Rádžajóga je považována za královskou jógu, jelikož k ní směřují ostatní typy jógy a tento směr je jejich vyvrcholením, je typická svými osmi stupni, které postupně vedou k osvícení (Lidellová, 1997). Dalším směrem je Džánajóga, která představuje cestu znalosti. K dosažení svého cíle používá především meditační praxi. Třetím typem je Karmajóga, což je jóga bezelstného chování, na jejímž konci je oddání, vedoucí k blahu druhých lidí bez ohledu na vlastní zadostiučinění. Tantrajóga je čtvrtým typem, který využívá sexuální energii k dosažení vyššího vědomí. Pátým typem je Bhaktijóga, nejvíce praktikovaná v Indii, vyznačující se uctíváním a také nesobeckou láskou, mezi její součásti patří modlitby a uctívání guru. Šestá a posledním typem jógy je Hathajóga, která je vyučována především na Západě a soustřeďuje se na pozice těla, dechová cvičení a relaxaci. Jejím cílem je získání kontroly nad tělem a myslí. Tento směr zároveň směřuje k Rádžajóze, lze ho tedy považovat za její předstupeň (Daviesová, 2008).

1.1.3 Hathajóga

Nejčastěji vyučovaný typ jógy na Západě, který si za hlavní cíl klade ovládnutí těla a mysli a získání nad nimi plnou kontrolu neboli stání se svým vlastním pánem. Jak již bylo zmíněno v rozdělení výše, Lidellová (1997) považuje Hathajógu jako samostatný druh, který je ale předstupněm Rádžajógy, podobný názor má Krejčí (2003), která tvrdí, že je Hathajóga součástí Rádžajógy. Naopak Bannenberg (2011) ve své knize uvádí, že se Hathajóga vyvinula z Tantrajógy. Ten ve své knize také popisuje osmidílnou stezku Hathajógy, která je typická pro Rádžajógu. Díky tomuto zjištění lze předpokládat, že Bannenberg je rovněž toho názoru, že spolu Hathajóga a Rádžajóga určitým způsobem souvisí.

Samotné slovo jóga znamená v překladu spojení, jestliže je ale k tomuto slovu přidána předpona hatha, je získán nový směr a nový pohled na jógu, jelikož je obohacen o další dva aspekty, které ji rozšíří o praktická cvičení. První aspekt ha, znamená v sanskrtu slunce a představuje rozum, dynamiku a činy. Je spojován s mužským vědomím, přímočarostí a zevnějškem. Naopak druhý aspekt tha, který je překládán jako měsíc, je zastoupen v člověku prostřednictvím fantazie, představivosti a kreativity. Vyjadřuje ženský aspekt a s ním spojené emoční citění, orientující se spíše na vnitřní prožívání (Bannenberg, 2011).

Hathajóga si dala za úkol tyto dva protichůdné aspekty v člověku spojit a harmonizovat, jelikož každý z nás v sobě má jak část energie slunce, tak energii měsíce (Bannenberg, 2011). Výsledkem by měla být vnitřní a vnější rovnováha, tedy harmonie duše i těla.

Filozofie Hathajógy

Zdokonalování duše je hlavní filozofií jógy. Bannenberg (2011) zdůrazňuje, že je důležité nenechat se ovlivňovat a rozptylovat starostmi všedního života, ale posunout své myšlení tak, abychom jej plně ovládli a stali se tak mistry svého vlastního života. Člověk může ovlivňovat podmínky svého žití právě usměrňováním svých myšlenek a nemusí se tak nechat bezvládně unášet proudem nečinnosti.

Lidellová (1997) se soustředí jak na duševní stránku, tak na tu fyzickou a ve své knize přirovnává lidské tělo k automobilu, na kterém velice názorně vysvětluje filozofii jógy. Naše tělo je automobil, který je každý den používán. Tímto působením předpokládáme, že cena automobilu bude časem klesat v důsledku jeho opotřebení a tímto ve skutečnosti

odevzdáváme sami sebe faktu, že i naše tělo bude s přibývajícím věkem chátrat a fungovat méně spolehlivě. Jestliže ale budeme udržovat všechny části těla v čistotě, je v naší moci ovlivnit proces stárnutí a degenerace. Toto přirovnání velice oceňuji, jelikož se s touto filozofií ztotožňuji a považuji ji za velice výstižnou a zároveň přesně popisující dnešní svět a chování lidí ke svému tělu. Právě jóga může výrazně pomoci při ovlivňování procesu stárnutí. Ásany, dechová a relaxační cvičení pozitivně působí na vnitřní i vnější stránku lidského těla.

Působení Hathajógy na člověka

Nabídka různých sportů v dnešní době je opravdu široká. Mnoho oblíbených sportů, například fotbal, hokej, florbal, ale nabízí jen jednostranné zatížení a proto je na místě kompenzace této nevyrovnané zátěže. Naopak jóga působí pozitivně na celé tělo, svaly protahuje a dělá je jemnějšími a pružnějšími, kosti posiluje a zpevňuje, pomáhá také k vytvoření návyku správného držení těla. Zvyšuje pohyblivost kloubů, stimuluje svalstvo a nezapomíná ani na vnitřní orgány. Cvičení zrychluje krevní oběh a proces vylučování škodlivých látek během metabolismu a naopak zpomaluje dýchání a látkovou výměnu.

Jóga nepůsobí jen na tělesnou schránku člověka, ale dotýká se i našich emocí a prožívání, protože jednotlivé ásany stimulují vědomí a pomáhají nám zaměřit se na naše vlastní nitro. Provádění ásan výrazně posiluje odolnost našeho těla vůči stresu a napětí (Daviesová, 2008).

Díky všem zmíněným pozitivním vlivům se člověk, který provádí jógu, snadněji dostává do stavu tělesné i duševní spokojenosti a vyrovnanosti, což může být v dnešní době, která je plná stresujících okamžiků, velice prospěšné.

Hathajóga a zdraví

Jóga je vědou o zdraví, na rozdíl od západní medicíny, která je především vědou o nemocech a jejich léčení. Jóga má především za úkol porozumět správnému fungování těla a mysli a na základě tohoto porozumění přináší praktiky, které jsou tělu velice prospěšné a vedou ke zdravému způsobu života. V důsledku špatného životního stylu naše tělo trpí. Lidé tráví hodně času bez čerstvého vzduchu, sedí v nepohodlných polohách a mají nedostatek pohybu. Právě jóga nabízí dobrou kompenzaci těchto špatných návyků, přináší nám protažení, posílení středu těla a klade důraz na správný

dech. Všechny tyto aspekty jsou pro lidské tělo velice blahodárné a pomáhají přirozené nápravě (Lidellová, 1997).

Základní pozice v Hathajóze

Hlavním prostředkem Hathajógy jsou ásany. Není znám jejich přesný počet, což je opodstatněno tím, že neustále vznikají nové druhy jógy a tím i nové polohy. Mezi hlavní pozice patří ásany záklonové, předklonové, úklonové, torzní, obrácené, rovnovážné, relaxační a jógové sedy (Knížetová a Tillich, 1993).

Autoři Knížetová a Tillich (1993) u každé pozice popisují její pozitivní účinky na lidské tělo. Záklonové pozice výrazně napomáhají ke zpevnění a zpružnění páteře. Dále jsou využívány jako kompenzace pro dlouhé předklony či shrbení a tím výrazně přispívají ke správnému držení těla. Předklonové pozice opět přispívají ke zpevnění a zpružnění páteře. Úklonové polohy stimulují pohyblivost páteře do stran, zároveň zlepšují pružnost hrudníku a tím podporují správné dýchání. Protahání postranního svalstva je v této pozici při správném provedení samozřejmostí. Torzní pozice, které se vyznačují otáčivými pohyby, procvičují páteř neobyčejně kvalitním způsobem. „*Torzní pozice jsou zaměřeny především na hlubokou vrstvu krátkých šikmých svalů spojujících sousední i vzdálenější obratle*“ (Knížetová a Tillich, 1993, s. 76). Obrácené pozice jsou všechny ty, ve kterých se tělo či jeho větší část dostane do obráceného postavení vůči zemské přitažlivosti, tím je pozitivně ovlivňován lymfatický systém, krevní oběh, ale také funkce orgánů, jelikož je změněna jejich běžná poloha. Rovnovážné polohy už podle názvu rozvíjejí smysl pro vyváženost a stabilitu (Knížetová a Tillich, 1993). Daviesová (2008) vyzdvihuje pozitivní působení pozic vsedě, které pomáhají utišit mysl i tělo, zároveň podporují správné držení páteře a zvyšují ohebnost v oblasti kyčlí, kolen a kotníků.

Je zřejmé, že každá pozice nabízí specifický účinek na lidské tělo. Je tedy možné zvolit do jógové sestavy cviky, které se budou specializovat právě na konkrétní zdravotní problém či indispozici daného cvičence.

1.1.4 Jogínská cvičení a bezpečnost

Jak je uvedeno v úvodu kapitoly, jógu může cvičit každý, ale to neznamená, že každý může provádět veškeré pozice, které jóga nabízí. Vzhledem k tomu, že je jóga tvárná, měly by cviky být upraveny tak, aby braly ohled na možnosti těla cvičícího. Téměř

většinu pozic lze transformovat podle potřeb člověka, například pro těhotné ženy, dlouhodobě necvičící, nemocné, zraněné, seniory či děti (Daviesová, 2008).

Autoři Knížetová a Tillich (1993) uvádějí několik bezpečnostních rad, které je nutno dodržovat při provádění jednotlivých ásan. Mezi nejdůležitější patří pomalé zaujímání pozic, prováděné řízeným uvědoměným pohybem. Stejně pravidlo platí i pro rušení pozic, kdy by pohyb měl být stejně pomalý a kontrolovaný. U pozic, vyznačujících se přechodem do krajních poloh, by nemělo být přesáhnuto osobní hranice cvičícího, objeví-li se svalové chvění, třes či bolest, je to jasný ukazatel toho, že tato mez byla překročena.

1.1.5 Zásady správného jógového dýchání

Správné dýchání je při cvičení jógy nemálo důležité. Výrazně zklidňuje lidské emoce a napomáhá ke koncentraci a vyrovnanosti. Dalším pozitivním účinkem dobrého dýchání je snadnější zaujímání jednotlivých poloh, jelikož jsou svaly více uvolněny (Daviesová, 2008).

Správné dýchání je prováděno nosem, je rytmické, plynulé a dech není v žádném případě zadržován. Jógové dýchání by mělo být rovnoměrné, což znamená, že nádech je stejně dlouhý jako výdech. Dech by měl být hluboký a klidný. Při cvičení ásan je nádech v místech pohybu vzhůru a do stran, jelikož otevírá hrud'. Naopak při pohybech směrem dolů, předklonech či výkrutech je nezbytný výdech, z důvodu stlačení hrudi (Daviesová, 2008). Vydechuje se většinou opět nosem, v některých případech ústy, podle potřeby cviků (Zikešová, 2005).

Plný jógový dech se vyznačuje komplexností, jelikož se při něm zapojují všechny svaly určené k dýchání a je plně využita kapacita plic. Je možno jej rozdělit do tří částí a to na dech břišní, hrudní a podklíčkový. U břišního dýchání se nejvíce zapojují břišní svaly a bránice. Hrudní dech je řízen mezižebními svaly, a proto je také často označován jako mezižební. Podklíčkový dech se odehrává, dle svého názvu, až pod klíčními kostmi. Při nádechu je postupováno od části břišní, přes hrudní až k podklíčkové. Výdech je možno provádět dvěma způsoby, podle polohy těla. V pozicích vleže vydechujeme opět od části břišní až k podklíčkové, stejně jako u nádechu, naopak v pozicích vzpřímených, například vsedě, je proces započat výdechem podklíčkovým, přes hrudní až k břišnímu (Knaislovi, 2007).

Nesprávné dýchání se projevuje především nepravidelností, mělkostí, trhaností či povrchností. Je velmi často důsledkem špatného držení těla či hektického a stresujícího způsobu života (Daviesová, 2008).

1.1.6 Dětská jóga

Děti jsou od přírody velice zvědavé a rády objevují svět pomocí prožitků, napodobování a pozorování. Právě proto se jóga pro děti od té pro dospělé odlišuje v mnoha aspektech. Dětská jóga je přizpůsobena dětské spontánnosti a fantazii, kde se děti při cvičení ásan mohou ve své představivosti přenést například do světa zvířat, jelikož většina cviků je dle nich pojmenována, čímž plní i motivační funkci a stává se tak pro děti zajímavou a přitažlivou. Jógu mohou cvičit děti už od útlého věku, nejčastěji od pěti let. Existují ale kurzy, které nabízí jógu pro děti už od tří let (Bannenberg, 2011).

Rozdíl mezi jógou pro děti a dospělé

Bannenberg (2011) zastává názor, že děti jógu necvičí, ale že jsou jóga. Tento výrok vysvětluje tím, že pro nás, dospělé, je důležité vědět, co děláme a proto se zajímáme o účinky a působení jednotlivých cviků na lidské tělo, hledáme přesně popsané pozice a vysvětlivky. To je naopak pro děti velice nudné a únavné, protože děti jsou nejraději v pohybu, bez sáhodlouhého vysvětlování předem. Děti pozice prožívají v jejich původním smyslu. Například pozice kočka musí být v kurzech pro dospělé přesně vysvětlena, aby všichni věděli, co mají dělat, naopak v hodinách pro děti stačí jen říci, že bude následovat pozice kočky a najednou jsou všechny děti v poloze na čtyřech, začnou mňoukat a příst. Tento příklad přesně ukazuje na Bannenbergovu teorii a zároveň ji potvrzuje.

Dalším velice významným rozdílem je délka setrvání v jednotlivých pozicích, která je podstatně kratší, než když jógu cvičí dospělí. To je ovlivněno především velikostí krevního oběhu, který je u dětí o mnoho menší, než u dospělého jedince. Z toho důvodu nastupuje u dětí účinek ásan rychleji a výdrž je tím zkrácena. Děti cvičí danou ásanu s více opakováními, ale s kratšími výdržemi, naopak dospělí provádí pozici například jen jednou, ale s o to delší výdrží. U relaxace a uvolnění platí stejná zásada. Děti potřebují podstatně méně času k dosažení klidu, jelikož se jejich srdce a krevní oběh rychleji stabilizují, opět vzhledem k menšímu oběhovému systému. Doba pro uvolnění pro děti do deseti let věku je mezi dvěma až třemi minutami, naopak dospělý dosáhne stejného relaxačního účinku až po osmi až deseti minutách (Bannenberg, 2011).

Děti mají přirozeně větší potřebu pohybu než dospělí, a proto by měla být jóga přizpůsobena jejich specifickým vlastnostem. Dětská jóga musí splňovat zvláštní kritéria, aby byla pro děti zajímavá a lákavá. Mezi hlavní znaky patří živost, dynamičnost a v neposlední řadě správná motivace, která se projevuje například v názvech pozic, které nepojmenováváme tak, jak jsou v sanskrtu, ale podle zvířat. Výraznou motivační funkci mají i příběhy, které jsou spjaty se cvičením dětské jógy a s relaxací (Nešpor, 1998).

Dospělí mohou, na základě své fyzické zdatnosti, provádět většinu cviků, u dětí tomu tak není. Neměly by provádět například cviky s obrácenou polohou hlavy či pozice, kde se do obrácené polohy dostává celé tělo (Nešpor, 1998).

Působení jógy na dítě

První příznaky kladného působení jógy se projeví především na fyzické schránce dítěte, později se ale připojí zlepšení, týkající se duševní oblasti. Cvičení jógy dítěti pomáhá objevovat nejen okolní svět, ale také své nitro, a tím dítě rozvíjí své fyzické, ale i duševní vlastnosti.

Bannenberg (2011) uvádí několik zásadních pozitivních vlivů na dítě. Vzhledem k tomu, že se v dětské józe střídají pozice v napětí a uvolnění, zlepšuje se prokrvení jednotlivých částí těla. Toto prokrvení vede k posílení obranyschopnosti a odolnosti vůči vnějším vlivům a také přispívá ke správné duševní kondici. Cvičení působí i na svaly, které se postupem času stávají silnějšími, výkonnějšími a flexibilnějšími, zlepši se i celková motorika a koordinace. Děti, které měly s vedeným pohybem problém, se začnou pohybovat stabilněji, jistěji a získají lepší orientaci v prostoru.

Cviky jsou pro děti zábavné, podněcují jejich zvědavost a zvyšují sebedůvěru. Děti rády zkouší nové pohyby. Jestliže dítě cvik zvládne, zlepši se tím nejen jeho fyzická úroveň, ale také zdravé sebevědomí a sebedůvěra. Pozice mají kladný vliv i na mozková centra, jelikož je s nimi každý pohyb propojen. „*Čím lépe jsou propojeny jednotlivé oblasti mozku, tím jednodušeji jde myšlení a učení. A jóga dává mozku rozmanité podněty k propojování*“ (Bannenberg, 2011, s. 29). Tím, že se pohyb opakuje, se s každou repeticí více a více automatizuje, až je plně osvojen.

Je jisté, že cvičení jógy má na dítě vysoce pozitivní účinky. Co dítě může tímto cvičením získat, shrnuje ve své knize také Paramhans svámí Mahéšvaránanda (2014).

Mezi zdravotní přínosy patří rovnoměrný vývoj celého organismu, zlepšení krevního oběhu, správné držení těla odolnost vůči nemocem a znalost plného jógového dechu, díky kterému může dítě předejít například astmatu nebo alergiím. Dále zlepšení či odstranění nervových poruch a kožních problémů a v neposlední řadě i korekce hmotnosti dítěte.

Za zmínku stojí ale i další účinky, které se dotýkají především rozvoje vnitřní stránky dítěte, jako jsou například vývoj samostatnosti, zdokonalení komunikace, jednodušší navazování sociálních vztahů, hlubší uvědomění si sebe sama, ale také svého okolí, pochopení a pozorování procesů ve svém těle a duševní vyrovnanost. Velice důležité pro vývoj v oblasti učení je pozitivní vliv na koncentraci a soustředění a zlepšení školních výsledků (Mahéšvaránanda, 2014).

Williamson (2013) považuje za největší benefity, které jóga přináší, zlepšení vztahů mezi dětmi, snížení soutěživosti a agresivity, zvýšení sebevědomí a sebeúcty, lepší soustředění a udržení pozornosti, které dále vedou k efektivnějšímu využití času během vyučování. Jako další pozitivní účinek autorka uvádí, zlepšení žákových rozhodovacích schopností.

Vliv jógy na tělesné či duševní problémy dětí

Z předchozí podkapitoly je zřejmé, že jóga přináší mnoho pozitivních vlivů na vývoj a rozvoj dítěte, tím ale výčet kladů nekončí. Jóga pro děti přináší mnoho pozic, které se přímo specializují na konkrétní problém, vadu či nemoc dítěte. Níže jsou uvedeny příklady nejčastějších indispozic, které jsou doplněny o popis nejvhodnějších jógových pozic.

Jedním z velice častých problémů dětí je vadné držení těla. Pro vytvoření návyku pro správné držení těla je důležité protahovat zkrácené svaly a ty ochablé posilovat. Do skupiny ochablých fázických svalů se řadí například přímé a šikmé břišní svaly, hýžd'ové svaly, svaly pánevního dna a mezilopatkové svaly, především dolní fixátory lopatek. Zkrácené, neboli posturální svaly, jsou například svaly prsní nebo svaly na zadní straně dolních končetin (Mahéšvaránanda, 2014).

Cvičení pro nácvik správného držení těla probíhá postupně od pozic na zádech, na břicho, na boku, přes polohy v kleku po pozice ve stoji. Mezi vhodná cvičení patří kolébky, rotační cviky, ásany kobylička, kočka či opice (Příloha A). Je možné, že dítě začne jógu

cvičit se stávajícím vadným držením těla, ale i na tuto situaci je jóga připravena a nabízí zásobník ásan vhodných pro konkrétní vadu. Při hyperlordóze bederní páteře (zvětšeném prohnutí) jsou vhodná rotační cvičení, vědomé protahování bederních a šíjových svalů, z ásan je to pak loďka či zajíc (Příloha A). Jestliže dítě trpí kyfózou bederní páteře, jsou pro něj vhodné ásany velbloud, žába, ryba či kobra (Příloha A). U skoliózy je důležité cvičit symetricky na obě strany, se stejným počtem opakování a rozsahem. Velice častým problémem je také ochablé držení těla a odstávající lopatky, na něž nejlépe působí hrudní předklony, ne však s rovnými zády. Vhodnými ásanami jsou například kočka, tygr, zajíc, kobra či opice (Příloha A). U provádění všech cviků je kladen velký důraz na správný jógový dech, bez kterého by nebylo cvičení tolik efektivní (Mahéšvaránanda, 2014).

Astma je řazeno do skupiny tzv. psychosomatických onemocnění, což znamená, že jsou do určité míry hojně ovlivněny psychikou (Nešpor, 1998). Jak již bylo zmíněno, jóga pomáhá uklidňovat duševní stav člověka, a proto je pro děti trpící astmatem velice prospěšná. Cvičení se musí odehrávat v čistém, teplém a samozřejmě v bezprašném prostředí s přiměřenou vlhkostí vzduchu. Mezi nejprospěšnější polohy patří žába, kočka, tygr, zajíc, kobra (Příloha A) a protahování v kleku sedmo. Dýchání má při této nemoci několik zásad, které je nutné dodržet. Dech je prováděn nosem, uvědoměle a pomalu, výdech je úplný a velice klidný, jelikož jeho zrychlení může vést ke stažení průdušek a zhoršení zdravotního stavu (Mahéšvaránanda, 2014).

Pro děti trpící chronickými záněty mandlí je vhodná ásana řvoucí lev (Příloha A), která velice podporuje prokrvení v této oblasti a tím kladně působí na zdravotní stav mandlí. Dále jsou prospěšné různé formy relaxace a dechová cvičení, která se opět soustředí na prokrvení krčních mandlí (Nešpor, 1998).

Při cvičení s dětmi, trpícími oslabením oběhového systému a nemocemi srdce, je nutné respektovat lékařem povolenou tepovou frekvenci, což ale u provádění jógy nebude tak složité. Jsou zvoleny klidnější ásany, cvičené s důrazem na uvolnění těla a plný jógový dech, který není v žádném případě zdržován. Nejprospěšnější jsou cvičení vedoucí ke správnému držení těla, uvolnění šíje a rovnovážné cviky jako je strom a labuť (Příloha A). Nikdy by neměly být prováděny cviky na břicho, jelikož omezují lehkost dýchání (Mahéšvaránanda, 2014).

Obezita se v útlém věku dítěte v dnešní době objevuje stále častěji. Příčinou může být nedostatek pohybu, který jde ruku v ruce s nevyváženou stravou. Jestliže je již obezita diagnostikována, mělo by dítě dodržovat doporučený dietní režim a zároveň provozovat pohybovou aktivitu. Jógové cviky jsou v tomto případě spíše dynamičtější, v rychlejším tempu. Vhodné jsou ásany posilující oblast břišního svalstva. Při cvičení je kladen důraz na správný dech, který je v souladu s prováděným pohybem. Poté, co jsou ásany osvojeny, je zvýšen počet cviků a opakování. Preventivně se zařazují cviky proti plochým nohám. Je samozřejmé, že by se kromě jógy, mělo obézní dítě věnovat zároveň další pohybové aktivitě spíše aerobního typu, například jízdě na kole, chůzi nebo plavání, které je díky působení vody mimořádně šetrné k namáhaným kloubům (Mahéšvaránanda, 2014). Power (2013) doporučuje cvičení jógy obézním dětem z důvodu její nesoupeřivosti. Jóga u dětí podporuje zklidnění, ale zároveň aktivně působí na svaly a klouby v těle, což je pro obézní děti velkým přínosem.

U dětí s oční vadou či zrakovým postižením je důležitý nácvik správného držení těla a jeho neustálá kontrola a to i několikrát denně. Uvolnění a posílení svalů v oblasti krční páteře a šíje je značně prospěšné, jelikož se v této oblasti hromadí napětí, které poté vede k nesprávnému postavení páteře a tím k vadnému držení těla. Děti s oční vadou nemohou provozovat všechny cviky. Za nevhodné lze považovat obrácené polohy, předklony, z důvodu nadměrného prokrvení hlavy, rovnovážné pozice, při nichž by mohlo dojít k pádu a také pozice s náhlou změnou polohy, kdy může hrozit dezorientace (Mahéšvaránanda, 2014).

Děti trpící poruchou pozornosti spojenou s hyperaktivitou, zkráceně ADHD, bývají nadměrně živé, neposedné, roztěkané a mají velkou potřebu pohybu. Mohou působit nešikovně, jejich nálady podléhají náhlým změnám a někdy jsou jejich reakce nepřiměřené a impulzivní. Z důvodu obtížnějšího soustředění mají velmi často problémy ve škole, i přes to, že mohou být chytré (Nešpor, 1998). Jóga může být pro tyto děti velice prospěšná, jestliže je zvolena vhodná jógová terapie, která je s dětmi denně praktikována. Práce s takto znevýhodněnými dětmi vyžaduje notnou dávku trpělivosti jak pro rodiče, tak pro cvičitele a pedagogy. Základním prvkem terapie je relaxace, plný jógový dech a rovnovážná cvičení. Vhodnou rovnovážnou ásanou je strom, orel či labuť, z relaxačních poloh je to pak poloha mrtvolky (Příloha A), (Mahéšvaránanda, 2014).

Jak je podotknuto na začátku podkapitoly, v diplomové práci je zmínka o těch nejčastějších vadách a nemocech dětí. Mezi ty méně časté patří neurózy, deprese, vysoký krevní tlak či problémy se zácpou a plynatostí. Jóga nabízí vhodné cviky a pozice pro zlepšení i výše jmenovaných, méně častých problémů.

Jóga a výchova dítěte

Děti jsou budoucností naší země, je tedy důležité, jakým způsobem budou vychovány. Největším příkladem pro děti jsou samozřejmě jejich rodiče, případně sourozenci. Pro správnou výchovu dítěte je vhodné, aby vyrůstalo v harmonickém, láskyplném prostředí, které je plné pochopení a klidu, protože se pak samo stává přátelským. Pokud bude ale prostředí plné hádek, špatných vztahů či dokonce násilí, budou děti opět přejímat tento vzorec chování, který určitě není tím správným (Mahéšvaránanda, 2014).

Svámi Mahéšvaránanda (2014) uvádí, že klíčovou částí dne je ráno a večer. První smyslové dojmy, které se objeví ihned po probuzení, se uloží hluboko do lidského podvědomí a poté na člověka působí během dne a ovlivňuje jeho náladu. Z toho je zřejmé, že by rodiče měli připravit dítěti krásný start do nového dne, postačí k tomu například jejich úsměv a něha, které dítěti dají pocit jistoty a bezpečí. Večerní dobré naladění se velice podepisuje na kvalitě spánku, proto není dobré, aby se dítě dívalo na příliš rozrušující příběhy či četlo strašidelné knihy. Naopak povídání si s rodiči o uplynulém dni je velice prospěšné, jelikož jde dítě spát nezatížené a klidné.

Jóga nabízí etické principy, které mohou rodičům pomoci pečovat o své děti a vychovávat je. První princip – jama, popisuje, jak by se člověk měl chovat k vnějšímu světu, druhý princip – nijama, se naopak soustředí na vztah člověka k sobě samému. Jama předkládá pravdomluvnost, čistotu úmyslů, laskavost, neubližování a skromnost, nijama pak sebeovládání, spokojenost a čistotu (Dombrovská, 2015).

Láska a důvěra by měly být nejsilnějším poutem mezi dospělým a dítětem. Lásku by rodič neměl dávat najevo skrze dárky, které dítě dostane, ale pomocí času, který je rodičem dítěti věnován. Jedině tak se prohloubí společné vztahy, které pak budou pevné a stabilní (Mahéšvaránanda, 2014).

Cvičební prostředí

Vhodné cvičební prostředí by mělo být pro děti příjemné, bezpečné a v neposlední řadě nesoutěžní (Luhanová, 2015). Podlaha by neměla být příliš chladná, například kachličky

nejsou pro cvičení vhodné. Každé dítě by mělo mít svou podložku, která nejenže zpříjemňuje cvičení na zemi, ale také ohraničuje prostor a podporuje tak orientaci. Podložka musí být protiskluzová, aby se předešlo úrazům z důvodu uklouznutí. Dalším důležitým aspektem je teplota místnosti, která by neměla být ani vysoká, ani moc nízká a vzduch by měl být čerstvý, proto je doporučeno před cvičením místnost provětrat. Další neopomenutelná stránka se týká oblečení. Oděv by měl být v první řadě pohodlný, není třeba nosit cokoli speciálního. Obyčejné tepláky a tričko bohatě postačí, je však podstatné, aby oblečení neškrtilo či nebylo nepříjemně obtáhnuté. Materiál by měl být přírodní, například vlna nebo bavlna, jelikož se tím předejde nepříjemnému elektrostatickému náboji, který může při pohybu na syntetických podložkách vzniknout (Bannenberg, 2011).

Z výše uvedených pravidel plyne, že jóga opravdu není náročná na pomůcky. Čerstvý vzduch jednoduše zajistíme provětráním, obyčejné tričko a tepláky také není těžké obstarat a ani podložka není finančně náročná. Poslední, co je ke cvičení nutné, je samozřejmě naše tělo a především chuť se hýbat a rozvíjet se jak po stránce fyzické, tak duševní.

Strava

Zdravá a vyvážená strava, spojená s aktivním způsobem života, je velice podstatná pro správný vývoj dítěte. Stále častěji se vyskytuje nepoměr mezi příjmem a výdejem energie, který vede k přibývání na váze (Krejčí, 2003). V práci jsou shrnuty základy správného stravování, protože je považuji za významné, a problém obezity pokládám za závažný, obzvlášť v případě, že postihuje děti od útlého věku.

Hlavatá (2012) se ve svém článku zamýšlí nad důležitostí správné stravy pro děti a dospívající. „*Růst a vývoj jsou náročným procesem, který vyžaduje adekvátní zásobení všemi nutričními látkami*“ (Hlavatá, 2012, s. 5). Dalším důvodem důležitosti zdravého stravování jsou stravovací návyky, které se v tomto věku vytvářejí a upevňují a je velice obtížné je v dospělosti změnit.

Význam rodiny je v tomto směru naprosto nepopíratelný. Má se za to, že obézní rodiče mívají obézní děti, jelikož jim předávají své špatné návyky ve stravování. Naopak rodiče, kteří dodržují zásady správného stravování, jsou pro své dítě velice kladným příkladem. V důsledku nesprávné stravy se mohou projevit u dítěte různé problémy,

například vyšší nemocnost, snížená imunita, únavový syndrom, nechuť k mentálním a fyzickým aktivitám a úbytek radosti (Mahéšvaránanda, 2014).

Velkou úlohu ve výživě dětí sehrává také školní stravování. Obědy, které jsou připraveny ve školní jídelně, musí splňovat přísná kritéria a z toho důvodu jsou pro děti vyváženou stravou. Je vhodné, aby se děti stravovaly ve školní jídelně nejen vzhledem k pestrosti jídla, ale také proto, aby nedocházelo k vynechání, či nahrazení plnohodnotného oběda sice atraktivním ale nutričně nevyváženým pokrmem, například rychlým občerstvením (Hlavatá, 2012).

Hlavatá (2012) uvádí několik zásad zdravé výživy, dle kterých by se měli děti a dospívající stravovat. Pestrost jídelníčku a pravidelný příjem ovoce a zeleniny, celkem alespoň pět porcí za den, by měly být samozřejmé. Strava dětí musí být bohatá na obilniny a výrobky z nich. Tuk v jídlech by měl být sledován a omezen, například příliš tučné maso a uzeniny by měly být v jídelníčku redukovány. Mléko a mléčné výrobky by měly být ve výživě dětí hojně zastoupeny, především v podobě polotučných produktů, jako jsou jogurt, tvaroh či sýry. Dále by v dětské stravě měl být dostatek kvalitních bílkovin, které jsou obsaženy například v libovém masu, rybách, vejcích, luštěninách a také ve zmíněných mléčných výrobcích. Dětské pokrmy jsou soleny méně, příjem soli je nutné omezit. Není vhodné podávat malým strážníkům slané pochutiny, například smažené brambůrky, či instantní potraviny jako polotovary a polévky z prášku. Vedle střídmosti v podávání soli, je nutné dodržet stejný přístup v přísunu cukru. Je prospěšné zamezit nadměrné konzumaci sladkostí a slazených nápojů, místo kterých by měla být do pitného režimu zařazena voda s citrónem či bylinné a ovocné čaje. Přejídání, ale ani hladovění není v žádném případě zdraví prospěšné. V závěru svého článku se Hlavatá (2012) shoduje s názorem svámího Mahéšvaránandy (2014). Oba autoři uvádějí za největší vzor pro dítě v oblasti stravy a pohybu rodiče.

1.2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) je kurikulární dokument státní úrovně, který vymezuje rámec vzdělávání na základních školách. RVP ZV určuje základní principy týkající se základního vzdělávání v České republice, navazuje na Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání, zkráceně RVP PV, ale zároveň je východiskem pro koncepci rámcových vzdělávacích programů pro

střední vzdělávání. RVP ZV vymezuje vše, co je společné a nezbytné v povinném základním vzdělávání žáků, určuje vzdělávací obsah, očekávané výstupy a učivo a také specifikuje úroveň klíčových kompetencí, jaké by měli žáci na konci základního vzdělávání dosáhnout. Mezi klíčové kompetence patří kompetence k učení, k řešení problémů, kompetence komunikativní, sociální a personální, občanské a pracovní. RVP ZV také umožňuje přizpůsobení vzdělávacího obsahu pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013).

RVP ZV je dokument otevřený a obnovující se v určitých časových etapách. Tyto změny probíhají na základě transformace potřeb společnosti a zkušeností učitelů, ale především se RVP ZV mění vzhledem k měnícím se potřebám a zájmům žáků (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013).

1.2.1 Zastoupení jógy v rámcovém vzdělávacím programu

Slovo jóga se v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání neobjevuje, to však neznamená, že by v něm nebyla obsažena. Jóga, či její části, jako je například relaxace či cvičení pro správné držení těla, jsou ve vzdělávacím programu zahrnuty ve vzdělávacích oblastech nebo průřezových tématech (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013).

V nejširším pojetí je možné jógu zařadit do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, která přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví jedince pomocí teoretických poznatků, praktických činností a způsobů chování. Tato vzdělávací oblast svou náplní směřuje k sebepoznání žáků a k jejich nahlížení na svou osobu jako na živou bytost, pro kterou je hodnota zdraví na prvním místě. Je důležité, aby si žáci osvojili správné návyky, jak o své zdraví pečovat a jak ho ochraňovat. Součástí této oblasti je směřovat žáky k uvědomění, jak závažné jsou problémy, vztahující se k nemocem či jinému poškození zdraví. Žáci si osvojují určitou odpovědnost, která vede nejen k zachování zdraví svého, ale i druhých. Cílem oblasti je tedy utváření zásadních životních hodnot, které je nutno rozvíjet u žáků pomocí účinné motivace a činnostmi či situacemi, které zájem žáků o zdraví posílí (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013).

Vzhledem k tomu, že jóga má silnou motivační složku ve formě zajímavých a poutavých příběhů nebo v pojmenování ásan podle zvířat a zároveň splňuje účinky zdravotní, se domnívám, že je možno najít její zastoupení ve výše zmíněné vzdělávací oblasti.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je dále rozdělena na vzdělávací obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, v jejímž obsahu najdeme zastoupenou i zdravotní tělesnou výchovu. Jóga přináší mnoho pozic, které napomáhají ke správnému držení těla, proto je možné tyto ásany zařadit právě do zdravotní tělesné výchovy. S přihlédnutím k obsahu vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví je možno soudit, že v něm má jóga své místo. Rozvoj sociální, psychické a fyzické stránky člověka je pro jógu charakteristický. Vzdělávací obsah Tělesná výchova svou náplní směřuje ke komplexnímu poznání pohybových možností a zájmů žáka, ale také k poznávání účinků jednotlivých cviků na jeho tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013).

Učivo ve vzdělávacím obsahu Tělesná výchova se dále dělí na činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a na činnosti podporující pohybové učení. Jógu lze zařadit do činností ovlivňující zdraví, kde jsou sdruženy aktivity pro přípravu organismu – příprava před pohybovou činností a uklidnění po zátěži, a aktivity spojené se zdravotním zaměřením – správné držení těla a relaxační cvičení. V činnostech podporující pohybové učení lze najít jógu ve skupině netradičních pohybových aktivit a činností spojených s hudbou (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013).

Mimo vzdělávací oblast Člověk a zdraví je možno nalézt jógu v průřezovém tématu s názvem Osobnostní a sociální výchova. Toto průřezové téma žáky učí, jak porozumět sobě samému a také přináší vědomosti týkající se duševní hygieny. Právě v duševní hygieně, neboli v psychohygieně je zahrnut relaxační přínos jógy (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013).

1.2.2 Stavba vyučovací jednotky tělesné výchovy

Vyučovací jednotka je charakterizována svou strukturou a nejčastěji je vyučovací hodina tělesné výchovy rozdělena na tři až čtyři části. Pro diplomovou práci bylo zvoleno rozdělení na tři části, které se objevuje u autorek Vilímové (2002) a Fialové

(2010). Obě shodně uvádějí dělení vyučovací hodiny na úvodní, hlavní a závěrečnou část.

Úvodní část by neměla přesáhnout délku patnácti minut. Cílem této části je naladění žáků po tělesné, ale i psychické stránce na vyučovací hodinu tělesné výchovy a zároveň tak vytvořit pozitivní prostředí, které napomáhá splnit cíl vyučovací hodiny. První minuty úvodní části jsou věnovány organizačním záležitostem, jako je nástup, navození pracovní atmosféry a seznámení žáků s cílem a obsahem hodiny. Poté se plynule přechází k protahovacím cvičením, která působí jako prevence a příprava hybného systému na dynamické cvičení. Výdrž v krajním rozsahu začíná na čtyřech sekundách a neměla by přesáhnout hranici šesti sekund. Na protahovací a napínací cviky navazuje dynamická část rozcvičení, která zajistí funkční a metabolickou přípravu na pohybové zatížení. V této části výrazněji stoupá srdeční frekvence, která by se měla dostat k hodnotám kolem 160 tepů/min (Vilímová, 2002).

Hlavní část vyučovací jednotky tvoří jádro a základ celé hodiny, jelikož tato část ovlivní výsledky, kterých bude dosaženo. Na začátku hlavní části vyučovací hodiny je doporučeno zařadit nácvik nových pohybových dovedností. Tento nácvik by neměl přesáhnout deset minut z důvodu vysoké náročnosti na udržení pozornosti žáků. Další pohybové činnosti v této fázi hodiny by se měly soustředit na rozvoj síly a rychlosti. Jsou vybírány takové cviky, které vyžadují metabolické krytí, například pohyb trvajících šest až deset sekund, který je vystřídán dvou až tří minutovou pauzou. V této podobě by měl být cvik opakován čtyřikrát až osmkrát. V závěru hlavní části je doporučeno zařadit aktivity pro rozvoj vytrvalostních schopností, kterého docílíme zvýšením aerobní kapacity organismu. Při rozvoji těchto schopností je vhodné volit déle trávající a nenáročné aktivity, které jsou prováděny s nižší intenzitou tepové frekvence, která by se měla pohybovat kolem 120 tepů/min. Celková doba hlavní části se pohybuje okolo dvaceti osmi minut (Vilímová, 2002).

Poslední, závěrečná část se soustředí na kompenzaci a odstranění projevů únavy pohybového aparátu žáků. Doporučeny jsou strečinkové sestavy cviků s výdrží v maximálních polohách. Tato výdrž trvá okolo patnácti až dvaceti sekund. Cílem závěrečné části je uklidnění organismu po absolvované zátěži a předcházení svalovým disbalancím (Vilímová, 2002). Na úplném závěru hodiny by nemělo být opomenuto

zhodnocení celé hodiny, individuální doporučení a pochvaly a také motivace žáků pro cvičení v následujících hodinách (Vlasáková, 1994).

Skladba hodiny jógy se stejně jako klasická hodina dělí do několika částí, nejčastěji čtyř, její náplň je však jiná než u běžné hodiny tělesné výchovy. Jezberová (2011) hodinu jógy pro děti dělí na úvodní dynamickou aktivitu s hlasovým projevem, naladění se na své tělo a jógu, poté plynule přejde k provádění jógových pozic a sestav, na konci je pak vymezený čas pro relaxaci a uvolnění. Špindlerová (2013) uvádí rozdělení opět na čtyři pasáže, naladění se na sebe a rozhovor, nalézání vlastního dechu a pohybové hry s prvky jógy, jógové pozice a sestavy, závěr je věnován relaxaci.

Pro praktickou část diplomové práce byla využita skladba hodiny podle Krejčí (1995), která dělí hodiny jógy opět na čtyři části, a to na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou.

V úvodní části je kladen největší důraz na důkladné prohřátí celého organismu. Tohoto cíle je dosaženo pomocí různých pohybových her, které zároveň pomáhají k odreagování od školních a dalších problémů, které žáky mohou trápit. Hry, použité v této části, by měly mít charakter kooperativní a zároveň by měly rozvíjet empatii, sociální a senzitivní citění (Krejčí 1995).

V průpravné části následuje pomalý přechod k józe, jelikož je zaměřena na korekci držení těla a především na správné a uvědomělé dýchání, které je nacvičováno pomocí dechových cvičení. Poté se plynule přechází do části hlavní. Jestliže je s dětmi jóga prováděna pravidelně, poslouží jako nejlepší přechod sestava Pozdrav slunci. Vlastní jógová cvičení ve stěžejní části hodiny probíhají hravou formou. Každá hodina by měla mít svůj název, od kterého se dále odvíjí její obsah. Během hodiny by měla probíhat motivace pomocí různých příběhů, které jsou mezi dětmi velice oblíbené. Děti je rády opakují a přetvářejí podle vlastní fantazie, což by mělo být ze strany učitele kladně přijato a tyto tendence by měly být podpořeny (Krejčí 1995).

Po dokončení hlavní části hodiny nastává závěrečná relaxace, a protože žáci relaxují na zemi na podložkách, je důležité, aby při této aktivitě nepocítovali chlad, proto je žádoucí na tuto část zvolit vhodné oblečení. Děti se učí dosáhnout relaxovaného stavu pomocí různých představ, což kladně napomáhá rozvoji soustředění. Pro lepší navození uklidňující atmosféry autorka doporučuje využití relaxační hudby. Je nutné dbát na

hloubku relaxace, děti by se neměly dostat do příliš hlubokého uvolnění. Relaxační část, by měla trvat čtyři až pět minut a nesmí být prováděna s dětmi, které trpí záchvatovými onemocněními a také s dětmi oslabenými po mentální stránce (Krejčí, 1995).

1.3 Charakteristika mladšího školního věku

Někteří autoři (Langmeier a Krejčířová, 1998; Vágnerová, 2000) rozlišují školní věk na mladší a střední. Mladší školní věk je vymezen nástupem dítěte do školy a pokračuje přibližně do osmi až devíti let. Vzhledem k započetí povinné školní docházky je pro toto období charakteristická adaptace na novou životní situaci (Skorunková, 2013). Mladší školní věk lze nazvat přechodným obdobím mezi předškolním a středním školním věkem, jenž se vyznačuje vyspělejším chováním žáka. První rok školní docházky jsou žáci ještě hraví a nedokáží se soustředit na jednu věc po delší dobu (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Střední školní věk začíná osmým až devátým rokem a končí dvanáctým rokem dítěte. S přihlédnutím ke školní docházce trvá toto období od třetí do páté třídy. V této fázi neprobíhají markantní změny, a proto je tato část považována za stabilní a vyhraněnou, jelikož se většina dětí na školní docházku již stihla adaptovat (Langmeier a Krejčířová, 1998). Jedná se o období, kdy se dítě nachází v klidovém stavu, kdy nedochází k žádným významným vývojovým proměnám a lze jej chápat jako období přípravy na dospívání (Vágnerová, 2000). Nastávající prepubescence zapříčiňuje změnu chování k dospělým, zvýšenou kritičnost, odmlouvání či změnu zájmů (Skorunková, 2013).

Nalezneme autory, například Říčan (2004), kteří mladší a střední školní věk nerozlišují a celé období pojmenovávají souhrnně mladší školní věk, které trvá přibližně od šesti do jedenácti let dítěte.

1.3.1 Motorický vývoj

Během mladšího školního věku se výrazně zlepšuje jemná motorika, například úchop, i hrubá motorika, která zahrnuje lokomoční a manipulační dovednosti. Dítě disponuje větší svalovou silou a vyšší rychlostí pohybů s přesnější koordinací. Při psaní a kreslení pohyb zpočátku vychází z ramenního a loketního kloubu, postupem času je však pomalu přenášen do zápěstí a tím dochází k vyšší přesnosti při provádění výše zmíněných aktivit. Motorický vývoj nezávisí jen na věku dítěte, ale je také pozitivně či negativně

ovlivňován rodičem, který může dítě podněcovat vhodnými impulzy, nebo naopak odrazovat nevhodnou či žádnou stimulací (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Mladší školní věk je považován za zlatý věk motoriky, jelikož zde dochází k velice rychlému učení nových pohybů (Perič, 2004).

2 Cíl diplomové práce

V práci jsou předloženy ukázkové hodiny tělesné výchovy se zaměřením na jógová cvičení. Hodiny jsou ověřeny v praxi v kooperaci s pedagogy 1. stupně základní školy.

2.1 Výzkumné otázky

VO1 Jaký vztah mají učitelé 1. stupně k zařazování dětské jógy do výuky tělesné výchovy?

VO2 Jakým způsobem se pedagogům pracovalo s předloženými ukázkovými hodinami a metodikami?

2.2 Úkoly práce

- Shromáždit odbornou literaturu týkající se zvoleného tématu.
- Prostudovat vybranou literaturu a vyselektovat potřebné informace pro tvorbu diplomové práce.
- Sepsat teoretické poznatky – tvorba teoretické části diplomové práce.
- Navštívit lekce různých druhů jógy (Bikram jóga, Fit jóga, Acro jóga) a rozšířit si tak obzor v této oblasti.
- Vybrat školu pro předběžný výzkum a pro ověření vzorových hodin.
- Sestavit a vyhodnotit předběžný výzkum na zvolené základní škole.
- Vytvořit vzorové přípravy pro tělesnou výchovu inspirované jógou pro 3., 4. a 5. třídu základní školy.
- Zpracovat metodický podklad k ukázkovým přípravám.
- Vyrobit a připravit pomůcky potřebné pro realizaci vzorových hodin.
- Zorganizovat praktické ověření ukázkových hodin na vybrané základní škole.
- Sestavit podklady pro závěrečný výzkum, realizovat jej v kooperaci s pedagogy 1. stupně základní školy na vybrané základní škole.

- Zpracovat a vyhodnotit závěrečný výzkum.

2.3 Metody

Pro dosažení vytyčeného cíle byly použity tyto metody:

- Tvorba.
- Pozorování.
- Ověřování.
- Dotazování.

3 Praktická část

Praktické ověření ukázkových hodin bylo uskutečněno na Základní škole Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše 344 v Pardubicích. Informace uvedené v následující podkapitole jsou čerpány z Výroční zprávy o činnosti Základní školy Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše 344 ve školním roce 2014/2015.

3.1 Popis vybrané školy

Tato škola patří k největším sídlištním základním školám v Pardubickém kraji. Co se týče kapacity, je škola největší v Pardubicích. Na začátku školního roku 2014/2015 měla škola celkem sedm set dvacet pět žáků, kteří byli rozděleni do dvaceti sedmi tříd. První stupeň tvořilo sedmnáct tříd a celkový počet žáků od první do páté třídy byl čtyři sta jedenáct.

Výuka se uskutečňuje podle Školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (dále ŠVP ZV) Ve třech se to lépe táhne. Vzájemná spolupráce školy, žáků a rodičů je pro tento ŠVP ZV prioritou, a proto jsou rodiče často zapojováni do akcí pořádaných školou. Tato setkání pomáhají navázat a prohloubit vztahy s rodiči. Mezi každoročně pořádané akce patří například Polabinská pouť, přednáška školní psycholožky pro rodiče prvňáčků na téma Jak se s prvňáčkem připravovat do školy, Burza sportovních potřeb, Den otevřených dveří, Masopust, Společenský večer, Odpoledne plné her nebo Slavnostní vyřazení žáků devátých ročníků.

Škola je jednou ze dvou základních škol v Pardubickém okrese, v níž jsou na druhém stupni třídy s rozšířeným vyučováním matematiky a přírodovědných předmětů. Tyto třídy jsou charakteristické zvýšeným počtem hodin matematiky, informatiky, biologie a chemie a to v rámci nepovinných či povinně volitelných předmětů.

Základní škola se dále pyšní rozšířenou výukou estetické výchovy na prvním stupni, což znamená větší dotaci hodin pro výuku výtvarné a pohybové výchovy ve výběrových třídách. V každém ročníku prvního stupně je právě jedna tato třída. Tělesná výchova na prvním stupni se standardně vyučuje dvakrát týdně, třídy s rozšířenou výukou estetické výchovy mají pak o jednu hodinu pohybové výchovy navíc. Pro výuku tělesné výchovy jsou k dispozici dvě tělocvičny, malá a velká, dále gymnastický sálek a venkovní hřiště

(Výroční zpráva o činnosti Základní školy Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše 344 ve školním roce 2014/2015).

3.2 Charakteristika ukázkových hodin

Zpracované ukázkové hodiny tělesné výchovy obsahují prvky dětské jógy a jejich rozvržení se řídí dle Krejčí (1995). Hodiny jsou diferencovány dle vybraných ročníků prvního stupně základní školy. Tyto ročníky jsem zvolila na základě rozdělení školního věku na mladší a střední školní věk dle autorů Langmeiera a Krejčířové (1998) a Vágnerové (2002), které je blíže popsáno v kapitole 1.3, na straně 32 a 33. Hodiny jsou zpracovány pro střední školní věk, tedy pro žáky od třetí do páté třídy.

Každou ukázkovou hodinu provází stěžejní téma, dle kterého jsou zvoleny vhodné aktivity, ásany a příběhy. Náplň hodin je tedy jiná, naopak skladba hodin se shoduje. Výuka začíná vždy nástupem, který není přesně definován, jelikož hodiny inspirované jógou jsou uvolněnější. Je na pedagogovi, zda si zvolí nástup v půlkruhu, v řadě, nebo v kruhu. Během počátečního nastoupení by měl učitel zkontrolovat vhodný oděv a úpravu žáků. Další částí hodiny jsou dechová cvičení, která se provádějí bezprostředně po ukončení nástupu. Je nezbytné zdůraznit, že po celou dobu hodiny a cvičení je dech prováděn nosem, pouze v případě, že by pohyb vyžadoval dýchání ústy, může původní zadání učitel změnit. Dechová cvičení jsou v každé přípravě uvedena dvě se čtyřmi až šesti opakováními.

Rušná část představuje jednu z nejdynamičtějších částí ukázkové hodiny. Je zastoupena dvěma aktivitami, které kladou důraz na sebevyjádření žáků, prožití hudby, lehké zahřátí organismu či zvýšení sounáležitosti skupiny. Následující průpravná část si klade za úkol optimální rozcvičení těla. Jako motivace je použita básnička, rozcvička s míčkem či s příběhem. Po zahřátí a rozcvičení přichází na řadu jádro hodiny, hlavní část, která je rozdělena do dvou celků. V první části učitel předvede jednotlivé ásany a poté je žáky naučí. Každá pozice se opakuje třikrát s kratší výdrží kolem osmi sekund. Poté, co žáci ásany ovládají, je možno přistoupit k druhé části, kdy jsou naučené pozice využity v příběhu. Vyučující vypráví povídku či pohádku, a když v ní žáci uslyší název ásany, ihned ji zacvičí. Příběhy jsou v každé přípravě přizpůsobeny věku dětí, například pro třetí a čtvrtou třídu jsou více dětské, naopak v příběhu pro pátou třídu jsou zahrnuty zeměpisné realie Indie. Obsah příběhů byl zvolen na základě zkušeností z praxe,

kdy jsem se přesvědčila, že třetí a čtvrtá třída jsou si, co se vyspělosti žáků týče, dosti podobné, naopak pátá třída se výrazně odlišuje a příliš dětský přístup v ní již uplatňovat nelze.

Závěrečná část má za úkol žáka zklidnit, pomáhá uvolnit nejen svalstvo, ale i mysl. Vzhledem k věku žáků jsem do závěrečné části zvolila dvě aktivity. První aktivita je masáž podle Masážních karet (Příloha E), které vznikly vlastní tvorbou. Zvolila jsem šest témat, Déšť, Vločka, Moře, Slunce, Tráva, Vítr a na každé z nich jsem složila báseň a tu pak doplnila o obrázek, který byl tvořen technikou koláže. Použití těchto karet spočívá v tom, že se žáci rozdělí do dvojic, případně trojic a každá z nich dostane jednu kartu. Ve dvojici nebo trojici si přečtou báseň a poté začne samotná masáž, kdy jeden žák masíruje druhého a po signálu učitele se vymění. Snahou žáků by měla být příjemná masáž, která vystihuje zadané téma, které obdrželi na kartě, například pro zadání Vločka by měla být masáž jemná jako padající sníh. Ve fantazii se samozřejmě meze nekladou, jen je důležité, aby byla masáž pohodlná a nebolestivá. Druhá aktivita závěrečné části je relaxace s příběhem, jejímž cílem je celkové uvolnění. Žáci si lehnou na podložku tak, jak je jim nejpříjemněji, poslouchají příběh, snaží se relaxovat a uvolnit se. Po skončení příběhu následuje úplný závěr hodiny, kdy probíhá reflexe a vyjádření vlastního názoru a pocitů.

Při zpracovávání ukázkových hodin jsem inspiraci hledala u Krejčí (2003) a Mahéšvaránandy (2014).

3.3 Ověření ukázkových hodin v praxi

Ověření ukázkových hodin v praxi probíhalo na Základní škole Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše 344 v kooperaci s pedagogy prvního stupně v únoru 2016. Každý pedagog ode mě obdržel ukázkovou hodinu spolu se zpracovanou metodikou nácviu jednotlivých ásan. Tyto materiály učitelé obdrželi měsíc před uskutečněním ukázkových hodin v praxi. V následujících podkapitolách jsou popsány jednotlivé třídy, ve kterých ukázkové hodiny probíhaly, a u vybraných z nich je přiložena fotografická dokumentace. Rodiče každého žáka, který nastoupí na výše uvedenou školu, podepisují při započetí povinné školní docházky souhlas s uveřejňováním fotografií (Příloha H).

3.3.1 Třetí třída A

Třetí třída byla tvořena celkem dvaceti osmi žáky, z nichž bylo šestnáct chlapců a dvanáct dívek. S jógou se už v minulosti setkala většina žáků, protože ji s nimi cvičí paní učitelka. Tato třída má o jednu hodinu nepovinné tělesné výchovy navíc, jelikož je jednou z těch, které mají rozšířenou výuku estetické výchovy. Tuto hodinu navíc paní učitelka využívá pro netradiční a moderní pohybové formy.



Obr. 1 – Masáž s kartami ve 3. A (foto autor)

3.3.2 Třetí třída B

Další třetí třídu tvořilo dvacet pět žáků, jedenáct děvčat a čtrnáct chlapců. S jógou se v minulosti setkaly pouze dvě žákyně prostřednictvím svých matek, které jógu cvičí ve svém volném čase.

3.3.3 Třetí třída C

Poslední třetí třídu tvořilo dvacet šest žáků. Chlapců bylo šestnáct a dívek pouze deset. S jógou se setkala celkem pět žáků a tři žákyně. Opět to bylo díky jejich matkám, které jógu cvičí doma a někteří žáci cvičí s nimi.

3.3.4 Čtvrtá třída A

Čtvrtou třídu tvořilo celkem dvacet pět žáků, z toho osmnáct dívek a sedm chlapců. Tato třída má opět rozšířenou výuku estetické výchovy. Paní učitelka hodinu navíc

využívá pro výuku aerobiku a pohybových aktivit na hudbu. Žáci v této třídě jsou velmi pohybově založeni a většina z nich dochází na kroužky tance ať už moderního, či latinského. S jógou se setkala opět většina žáků.



Obr. 2 – Příprava na ásanu loďka ve 4. A (foto autor)



Obr. 3 – Ásana loďka ve 4. A (foto autor)

3.3.5 Čtvrtá třída B

Další čtvrtou třídu navštěvovalo dvacet čtyři žáků, a to dvacet chlapců a čtyři dívky. S jógou se setkala většina dívek a pět chlapců. Vzhledem k vysokému počtu chlapců bylo možné předpokládat, že hodina nebude probíhat hladce. Opak byl pravdou, jelikož hodina jógy zaujala jak dívky, tak i chlapce.

3.3.6 Čtvrtá třída C

Poslední čtvrtá třída byla nejpočetnější ze čtvrtých tříd, bylo v ní celkem dvacet devět žáků. Chlapci, se svým počtem devatenáct, opět převyšovali počet dívek, kterých bylo jen deset. S jógou se v této třídě setkala většina děvčat a jen dva chlapci. Výuka inspirovaná jógou chlapce příliš nenadchla, naopak děvčata byla nadšena. Paní učitelka na posledních patnáct minut umožnila chlapcům ve vedlejší tělocvičně hru vybíjené a s dívkami dokončila relaxaci a masáž.

3.3.7 Pátá třída A

První z pátých tříd byla opět estetická. Celkem v ní bylo dvacet osm žáků, z toho převažoval počet dívek, kterých bylo dvacet jedna. Zbývajících sedm chlapců bylo v menšině. S jógou se v minulosti setkalo celkem deset dívek a dva chlapci. Dvě žákyně dokonce pravidelně dochází na kroužek dětské jógy. Chlapci v této třídě měli tendenci k vyrušování, nicméně dívky si nenechaly hodinu kazit a tak je samy napomínaly. Vzhledem k převaze dívek byly snahy chlapců o vyrušování hned v počátku potlačeny.



Obr. 4 – Ásana kobra v 5. A (foto autor)

3.3.8 Pátá třída B

Další pátá třída, ve které byla provedena ukázková hodina, byla tvořena z dvaceti pěti žáků. V této třídě bylo dvanáct děvčat a třináct chlapců. S jógou se setkala ve svém životě pět dívek a jen dva chlapci. Nikdo z žáků nenavštěvoval kroužek jógy.



Obr. 5 – Příprava na ásanu lev v 5. B (foto autor)



Obr. 6 – Ásana lev v 5. B (foto autor)

3.3.9 Pátá třída C

Poslední z pátých tříd byla tvořena celkem dvaceti osmi žáky, z toho bylo osmnáct chlapců a deset děvčat. S jógou se setkalo v minulosti deset děvčat a z chlapců ani jeden. Vysoký počet chlapců nezpůsobil žádné komplikace, jelikož je jóga zaujala.



Obr. 7 – Masáž s kartami v 5. C (foto autor)

3.4 Zpracované ukázkové hodiny

Škola: Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše 344

Hodina: Tělesná výchova

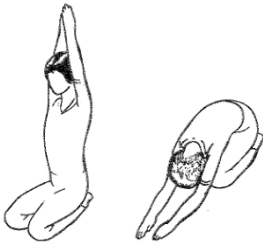
Třída: 3.

Téma: Letní louka

Výukové cíle: Žák si uvědomí pocit vlastního těla,
naučí se základní prvky dětské jógy – ásany,
aplikuje ásany do sestavy spojené s příběhem,
vyzkouší si formu relaxace,
dokáže vyjádřit své myšlenky a pocity.

Pomůcky: CD přehrávač, podložky, masážní karty, plyšová hračka

Časová orientace	Charakteristika sledovaných pedagogických jevů, pomůcky
2 minuty	1. Nástup Seznámení s náplní hodiny, kontrola správného oblečení a úpravy žáků na hodinu tělesné výchovy. Po celou dobu cvičení dýcháme nosem - nádech i výdech!
2 minuty	2. Dechová cvičení Leh, celé tělo uvolněné. S nádechem předpažením vzpažíme a protáhneme se, s výdechem předpažením připažíme. Poté stejným způsobem protáhneme pravou část těla a pak levou. Opakujeme 2x každé cvičení. Leh, celé tělo uvolněné. Nádech, s výdechem přednožíme skrčmo, hlava ke kolenům, obejmeme kolena, s nádechem pomalu přecházíme zpět do výchozí polohy. Opakujeme 4x.
5 minut	3. Rušná část (CD přehrávač) Zvířecí běh Žáci mají za úkol běhat v kroužku, učitel je uprostřed kruhu a v určitých intervalech říká názvy zvířat: kůň, čáp, žába, opice, slepice, pes, kočka, medvěd, pták. Žáci vždy napodobují chůzi nebo běh zvířete, které učitel řekne. Dále mohou pohyb doprovodit i zvukem a pohyby paží – kladen důraz na vlastní ztvárnění zvířete. Rozkvetlá louka (podložky) Žáci sedí v tureckém sedu na podložce, lehce se pohybují ze strany na stranu jako květiny na louce. Potichu si rozmyslí, jakou květinu budou představovat – na výběr: růže, tulipán, pampeliška, sedmikráska, maceška. Učitel postupně vyvolává názvy květin. Jestliže vyvolá květinu, kterou si žák vybral, žák začne svým tělem naznačovat rozkvetání

<p>5 minut</p>	<p>květiny – vše je na žákově fantazii.</p> <p>4. Průpravná část (podložky)</p> <p>Rozcvičení s básničkou – všechny cviky 4x opakovat na každou stranu.</p> <p>Šel kolem naší školy slon, hlavu měl velkou jako zvon. Koukal, koukal, co to vidí? Pejsek s kočičkou tam sedí.</p> <p>Kočička si svůj hřbet protahuje, mlíčko při tom usrkuje. Pejsek zvedá nožičku, aby si označil cestičku.</p> <p>Kolem po zemi plazí se kobra, snad nevšimne si malého bobra Pochutnala by si na něm, ke svačince s horkým čajem. Slon už v dáli vidí Žofinku, naši želví maminku. Ta se na něj usmívá, přítom hlavou kolíbá (text autor).</p> <ul style="list-style-type: none"> - úklony stranou ve stoji rozkročném, ruce v bok - kroužení rameny - půlkruhy trupem vpřed - úklony stranou v sedu zkřížném skrčmo - kočičí hřbet – vzpor klečmo - pohyb hlavou k zemi - vzpor klečmo, střídavě unožovat pokrčenou pravou a levou dolní končetinu - sed roznožný, hluboký předklon ke špičkám - sed zkřížný, kroužení v loktech - sed zkřížný, kroužení v zápěstí - sed zkřížný, půlkruhy hlavou vpřed, vynechat záklon
<p>20 minut</p>	<p>5. Hlavní část (podložky)</p> <p>Nácvik ásan „Děti, na začátku hodiny jsme si zkoušeli, jak zvířátka běhají nebo chodí, jaké vydávají zvuky. Ale teď si zacvičíme přesně tak, jak cvičí zvířátka.“</p> <p>Všechny ásany jsou opakovány 3x s krátkou výdrží 8 sekund.</p> <p>a) Zajíc (Příloha B) Uvedení písničkou <i>Zajíček ve své jamce</i>.</p> <p>Zajíček ve své jamce sedí sám, sedí sám ubožáčku, co je ti, že nemůžeš skákati. Chutě skoč, chutě skoč a vyskoč! (lidová píseň)</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>Po zaspívání písničky předvedení ásany zajíc.</p>

b) Kočka (Příloha B)

Uvedení hádankou:

Heboučká je jako z vaty,
kožíšek má mourovatý.
Nejraději mléko má,
jak se zvíře nazývá (Fischer, 2009).



Jakmile žáci uhodnou hádanku, předvedeme ásanu kočka.

Kompensace: kolébka

c) Motýl (Příloha B)

Uvedení otázkou: „Děti, chtěly byste létat,
jako krásný motýl? Tak se teď spolu proletíme!“



Předvedení ásanu motýl.

Cvičíme ásanu, u toho učitel vypráví, co všechno motýl může vidět z výšky, na chvíli se posadíme na kytičku, zahrajeme si na to, jak motýlek sosa sosačkem slad'oučký nektar a poté opět vzlétneme (přestaneme chvíli provádět pohyb nohou a poté opět začneme).

d) Srnka (Příloha B)

Uvedení hádankou o trávě:

Posečená znovu roste
a tak pořád, třeba po sté.
Stoupneš na ni, přece vstává.
Má ji ráda kráva. A těž srnka, zajíci,
koza, kůň a králíci (hadanky.atropin.cz © 2015).



Otázka: „Jaká zvířata z hádanky mají ráda trávu?“

Po zodpovězení otázky předvedeme ásanu srnka.

Příběh k ásanám

„Když už jsme se toho tolik naučili, povím vám příběh. Možná v příběhu uslyšíte názvy zvířátek, které jsme dnes spolu cvičili. Když zvířátko uslyšíte, zacvičíme ho.“

Příběh o zvědavém motýlkovi (CD přehrávač)

Žil byl jeden *motýlek* jménem Amor. Tento *motýlek* byl velice zvědavý a rád poznával svět. Jednoho dne se vydal na výlet. Letěl kolem luk a lesů, když v tom uviděl neznámé zvíře, bylo nádherné, hnědé s bílým zadečkem, copak to, děti, bylo za zvíře? *Srnka!* *Srnka* je velmi plaché zvíře, a když uslyšela šustění Amorových křídel, lekla se a utekla. Amor letěl dál. Na své cestě potkal další zvíře. „Á, támhle vidím další zvíře! Je menší, má hebcí kožíšek než srnka a nebojí se mě.“ V tom Amora napadlo: „Však je to malá *kočička!* Vyhrívá se na sluníčku a přede.“

8 minut	<p>Když letěl dál, uviděl v zemi díru. „Co by to mohlo být?“ říkal si Amor. Najednou vykoukla z díry dvě malá ouška! Byl to <i>zajíček</i> a hned za ním vyskočil velký <i>zajíček</i>, byla to jeho maminka. V tom se Amorovi začalo stýskat po jeho vlastní mamince a rozhodl se, že pro dnešní den toho už poznal mnoho a letěl domů. Doma si šel lehnout a přemýšlel o všech krásách, které viděl (text autor).</p> <p>6. Závěrečná část (podložky)</p> <p>Masážní karty (Příloha E), (CD přehrávač, masážní karty) Žáci jsou rozděleni do dvojic – libovolně, či pomocí rozpočítání. Jeden z dvojice si přijde k učiteli pro relaxační masážní kartu. Podle pokynů na kartě namasíruje jeden žák druhého a poté se vymění. Učitel dává pozor na opatrnost a jemnost masáže – aby ji někteří žáci neprováděli příliš hrubě.</p> <p>Relaxace Žáci si lehnou na podložku tak, jak je jim příjemné, na bok, záda či břicho, a poslouchají příběh. Učitel nenutí žáky zavírat oči, jen zmíní, že kdo chce, může si oči zavřít.</p> <p>Letní sen (CD přehrávač) Děti, lehneme si pohodlně na podložku, zavřeme oči a uvolníme celé tělo. Uvolníme obě ruce, obě nohy, celý trup, hlavu, prsty na nohou i rukou. V duchu se přeneseme do krásného teplého odpoledne. Jsou letní prázdniny a my bydlíme v útulné chatičce, která je obklopena rozkvetlou loukou. Procházíme se po trávě a prohlížíme si překrásné barevné květy. Lehneme si na záda a necháme sluneční paprsky, aby prohřály naši kůži. Vůně květin je všude kolem nás, slyšíme cvrlikat ptáčky. Pomalu zvedáme ruce přes prsa a začneme dlaně třít o sebe, až jsou krásně teplé. Dlaně si položíme na oči, které do rozehřátých dlaní otevřeme. Dlaně dáme z očí pryč, začínáme si uvědomovat prsty na nohou, zahýbeme s nimi, uvědomujeme si celé tělo, překulíme se na jeden bok, poté na druhý bok. Pomalu se zvedáme do sedu, rozhlédneme se kolem sebe, nadechneme se, vydechneme a usmějeme se na své spolužáky (text autor).</p>
4 minuty	<p>7. Konec hodiny</p> <p>Rekapitulace v kruhu (plyšová hračka) Žáci sedí v kruhu a učitel pokládá otázky. Odpovídá jen ten žák, který drží v ruce plyšovou hračku. Hračka se předává z žáka na žáka.</p> <p>Ukázky závěrečných otázek: „Jaká zvířátka jsme dnes při józe cvičili?“ „Jak jste se cítili při relaxaci?“ „Jaké zvířátko se vám nejvíce líbilo a proč?“</p>

Škola: Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše 344

Hodina: Tělesná výchova

Třída: 4.

Téma: Příběh hraček

Výukový cíl: Žák si uvědomí pocit vlastního těla,
naučí se základní prvky dětské jógy – ásany,
aplikuje ásany do sestavy spojené s příběhem,
vyzkouší si formu relaxace,
dokáže vyjádřit své myšlenky a pocity.

Pomůcky: CD přehrávač, podložky, masážní karty, míček, míč

Časová orientace	Charakteristika sledovaných pedagogických jevů, pomůcky
2 minuty	1. Nástup Seznámení s náplní hodiny, kontrola správného oblečení a úpravy žáků na hodinu tělesné výchovy. Po celou dobu cvičení (pokud není určeno jinak) dýcháme nosem - nádech i výdech!
2 minuty	2. Dechová cvičení Turecký sed s rovnými zády, ruce otočíme dlaněmi vzhůru a položíme na kolena, spojíme prostředníček a palec. Z jazyka utvoříme trubičku, kterou mírně vysuneme z úst, nádech je prováděn ústy, výdech nosem. Opakujeme 6x. Dřep, rukama se chytíme pod kolena, hlava ke kolenům. S nádechem se zhoupneme a uděláme kolébku, s výdechem zpět do výchozí pozice. Dáváme pozor, aby pohyb nebyl příliš prudký, zhoupnutí by mělo končit u ramen. Opakujeme 6x.
5 minut	3. Rušná část Jsme si podobní? Žáci se volně pohybují po prostoru, na znamení učitele – tlesknutí – hledají spolužáka/y, se kterým mají společný znak. Učitel vždy po tlesknutí zvolá, podle jakého znaku se žáci mají seskupovat – podle barvy vlasů, očí, barvy trička, velikosti obuvi, výšky, oblíbeného zvířete. Zahrajeme několikrát v této podobě, poté jednou zkusíme hru bez mluvení – žáci se nesmí domlouvat. Zvukohra Žáci a učitel sedí v kruhu se zavřenýma očima, nejlépe se šátkem na očích. Učitel začne vydávat nějaký zvuk (tleskání), žák po učitelově pravici zvuk napodobí a takto se zvuk předává dál z žáka na žáka. Po vyslání prvního zvuku učitel chvíli počká a poté vysílá zvuk další. Vznikne tak velmi zajímavá kombinace zvuků (Krejčí, 2003).

<p>5 minut</p>	<p>Náměty zvuků: tleskání, tření rukama o sebe, ťukání do podlahy, luskání.</p> <p>4. Průpravná část (míček)</p> <p>Rozcvičení s míčkem – všechny cviky 4x opakovat na každou stranu.</p> <p>Míček, to je hračka moje, cvičení začneme ve stoje. Na obě strany se ukloníme, záda při tom nehrbíme. Trupem zakroužíme, míček nepouštíme! Ruce také procvičíme, pořádně je roztočíme. Na zem si sedneme a roznožíme, míček kolem nohou kutálíme. Hlavou kouknu, sem a tam, úsměv, kam se podívám (text autor).</p>
<p>20 minut</p>	<p>5. Hlavní část (podložky)</p> <p>Nácvik ásan „Děti, představte si, že jste v největším hračkářství světa, jaké hračky byste tam našly?“</p> <p>Všechny ásany jsou opakovány 3x s krátkou výdrží 8 sekund.</p> <p>a) Letadlo (Příloha C) Uvedení básničkou:</p> <p>Letí, letí, letadlo, koho by to napadlo. Vyletělo mezi mráčky, pozdravilo všechny ptáčky. Obletělo celý svět, vrátilo se na zem zpět (pohyb-detem.cz © 2014).</p> <p>Předvedení ásany letadlo.</p> <p>b) Lod'ka (Příloha C) Uvedení básničkou:</p> <p>Vydalo se na výlet trpaslíčků malých pět. První panáček sedl na vláček, druhý plul lodí, třetí vzducholodí, čtvrtý jel autobusem, a ten malinký musel běžet klusem (pohyb-detem.cz © 2014).</p> <div data-bbox="963 1211 1241 1451" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="975 1684 1273 1839" data-label="Image"> </div>

Otázka: „Čím všim trpaslíci v básničce cestovali?“

Předvedení ásany loď.

c) Opice (Příloha C)

Uvedení hádankou:

Ve dne v noci cvičí
na palmové tyči,
s každým se hned pohádá,
veletoče ovládá (Fischer, 2009).



Jakmile žáci uhodnou hádanku, předvedeme ásanu opice.

d) Tygr (Příloha C)

Uvedení hádankou:

Je z rodu velkých kočiček,
nosívá žlutý župan s pruhy
a z ostrážitých očiček
mu srší blesky v barvě duhy (Fischer, 2009).



Jakmile žáci uhodnou hádanku, předvedeme ásanu tygr.

Příběh k ásanám

„Když už jsme se toho tolik naučili, povím vám příběh. Možná v příběhu uslyšíte názvy hraček, které jsme se dnes naučili. Když název hračky uslyšíte, zacvičíte ji.“

O chlapci a jeho hračkách (CD přehrávač)

Žil, byl jeden chlapec, který měl mnoho hraček. S některými si hrál často, některých si nevíšal nebo se k nim nechoval hezky. V jedné z jeho krabic bydlela plyšová *opička*, která všechno sledovala dírkou. Viděla, jak se chlapec chová k hračkám. Třeba k ubohému *tygrovi*, se kterým jen házel a vůbec si s ním nehrál hezky. *Opička* dostala nápad. Počkala, až se setmí a pak k sobě zavolala *tygra* a říká mu: „Tygříku můj milý, také už nechceš být u tohoto zlobivého chlapce? Najdeme nějaký dopravní prostředek a utečeme!“ Tygr souhlasil. První den našla *opička* malé *letadélko*, do kterého se ale vešla jen ona, a tak musela hledat dál. Naštěstí u sebe v krabici objevila helikoptéru, kterou zase mohl použít *tygr*. A tak se hračky vydaly na cestu do světa. Viděly mnoho krásných věcí, krásné lesy, města, moře a přístavy s *lodkami*. Jednoho dne se jim začalo stýskat po domově a po chlapečkovi a řekly si, že se zkusí vrátit a dát mu ještě jednu šanci. Chlapec byl moc šťastný, když viděl, že se hračky vrátily a přísahal, že se ke svým hračkám bude chovat už jen hezky a tak se i stalo a hračky si už nikdy u chlapečka nezoufaly (text autor).

8 minut	<p>6. Závěrečná část (podložky)</p> <p>Masážní karty (Příloha E), (CD přehrávač, masážní karty) Žáci jsou rozděleni do dvojic – libovolně, či pomocí rozpočítání. Jeden z dvojice si přijde k učiteli pro relaxační masážní kartu. Podle pokynů na kartě namasíruje jeden žák druhého a poté se vymění. Učitel dává pozor na opatrnost a jemnost masáže – aby ji někteří žáci neprováděli příliš hrubě.</p> <p>Relaxace Žáci si lehnou na podložku tak, jak je jim příjemné, na bok, záda či břicho, a poslouchají příběh. Učitel nenutí žáky zavírat oči, jen zmíní, že kdo chce, může si oči zavřít.</p> <p>O opičce (CD přehrávač) Byla jedna holčička, která měla plyšovou opičku a každý večer ji odkládala na parapet svého okna. Opička se večer dívala na krásnou hvězdnou oblohu, tu a tam viděla spadnout hvězdu a vždy si přála vidět svět. Jednoho večera opět padala hvězda a opička si přála své nejtajnější přání. Najednou se otevřelo okno a venku na ni čekal létající koberec. Opička neváhala, naskočila na něj a dobrodružství mohlo začít. Přeletěla mnoho měst, široké řeky i vysoké hory. Viděla mnoho krásných zvířat, živých, ale i plyšových. Viděla nádherné květiny, červené, růžové, malinkaté či obrovské. Viděla nekonečná modrá moře a oceány. Jak tak cestovala, začínalo se jí stýskat po noční obloze, kterou obdivovala každý večer a po holčičce, která už o ni bude mít jistě strach. Opička namířila koberec směrem k domovu a během chvíle byla u svého okénka. Sedla si na parapet, hleděla na oblohu a pomalu usnula. Zanedlouho opičku začaly probouzet sluneční paprsky. Zhluboka nadechla a dlouze vydechla, promnula si jedno očičko, druhé očičko, protáhla se a pomalu se posadila. Usmála se na svět kolem sebe a vzpomínala na svůj výlet (text autor).</p>
4 minuty	<p>7. Konec hodiny</p> <p>Rekapitulace v kruhu (míč) Žáci sedí v kruhu a učitel pokládá otázky. Odpovídá jen ten žák, který v ruce drží míč.</p> <p>Ukázky závěrečných otázek: „S jakými hračkami jsme dnes cvičili jógu?“ „Jaká je vaše nejoblíbenější hračka?“ „Jaká hračka (ásana) se vám nejlépe cvičila?“ „Co všechno opička na své cestě viděla?“</p>

Škola: Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše 344

Hodina: Tělesná výchova

Třída: 5.

Téma: Cesta do Indie

Výukový cíl: Žák si uvědomí pocit vlastního těla,
naučí se základní prvky dětské jógy – ásany,
aplikuje ásany do sestavy spojené s příběhem,
vyzkouší si formu relaxace,
dokáže vyjádřit své myšlenky a pocity.

Pomůcky: CD přehrávač, podložky, masážní karty, papírové míčky

Časová orientace	Charakteristika sledovaných pedagogických jevů, pomůcky
2 minuty	1. Nástup Seznámení s náplní hodiny, kontrola správného oblečení a úpravy žáků na hodinu tělesné výchovy. Po celou dobu cvičení dýcháme nosem - nádech i výdech!
2 minuty	2. Dechová cvičení (papírový míček) Vzpor klečmo, paže pokrčmo. Žák nadechuje nosem a pomalu vydechuje ústy směrem k papírovému míčku. Úkolem je posun míčku k vyznačenému místu. Upozornit, že toto cvičení není soutěž. Leh, s nádechem předpažením do vzpažení, protáhneme celé tělo. S výdechem upažením do připažení. Opakujeme 6x.
5 minut	3. Rušná část Zrcadlení Žáci si utvoří dvojice – náhodně, či rozpočítáním. Stojí proti sobě, jeden z dvojice představuje odraz zrcadla, druhý je pohyblivou předlohou. Jeden žák předvede libovolný pohyb a druhý ho zopakuje. Po signálu se dvojice vymění. Hup-tup Oblíbená hra indických dětí. Žáci stojí v kruhu, učitel je uprostřed, na povel hup udělají skok vpřed, na povel tup skok vzad. Učitel dává povely, ale zároveň může žáky mást svými pohyby. Ten, kdo se splete, obíhá kruh a poté se vrací do hry (Krejčí, 2003).

5 minut	<p>4. Průpravná část</p> <p>Rozcvičení s příběhem – všechny cviky 4x opakovat na každou stranu.</p> <p>O indickém obchodníkovi V jedné daleké zemi, Indii, žil obchodník, který chodil každý den časně zrána, když vycházelo slunce, na tržiště. Posadil se na zem do tureckého sedu, rozložil své zboží na chodník a čekal na zákazníky. Sluníčko pěkně hrálo a on se spokojeně kolébal z jedné strany na druhou. Když se mu podařilo něco prodat a utržit trochu peněz, radostně zatleskal rukama. Občas se trochu protáhl, aby ho nebolela záda, a zhluboka dýchal. V poledne, když sluníčko stálo vysoko na obloze a bylo velké horko, ulehl obchodník do stínu stromů, aby si trochu odpočinul. Když si důkladně odpočinul, chtěl se trochu osvěžit. Na stromě, pod kterým ležel, viselo mnoho pomerančů. A tak vstal a několik si jich natrhal. Na dalším stromě vyrostly kokosové ořechy. Několik nejzralejších už spadlo na zem a obchodník nelenil a všechny je posbíral do košíku, aby je večer donesl domů dětem. Rozhlédl se kolem sebe a vydal se domů (Mahéšvaránanda, 2014).</p> <ul style="list-style-type: none"> - úklony trupu stranou, ruce v bok - sed zkřížný skrčmo - půlkruhy trupem vpřed, ruce na zemi - kolébání, stále sed zkřížný skrčmo - tleskání - kroužení rameny - dýchání nosem - leh - vztyk, ve vzduchu naznačit trhání ovoce - hluboký předklon, naznačit ukládání ovoce do košíku - rotace a úklony hlavou
20 minut	<p>5. Hlavní část (podložky)</p> <p>Nácvik ásan „Děti, dnes si budeme povídat o velmi daleké zemi, Indii. Víte o Indii něco zajímavého?“</p> <p>Všechny ásany jsou opakovány 3x s krátkou výdrží 8 sekund.</p>

a) Kobra (Příloha D)

Uvedení logopedickou básničkou:

Ptá se kobra bobra:

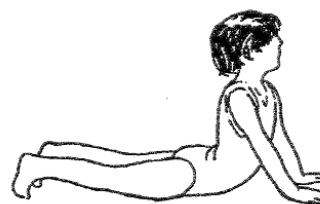
"Máš se dobře, bobře?"

Bobr říká kobře:

"Dobře, kobro, dobře."

"Dobrá," říká kobra,

tak pojď přeprat obra"(Kratinová, 2015).



Žáci opakují po verších, poté je předvedena ásana kobra.

b) Kráva (Příloha D)

Uvedení anglickou hádankou:

Big animal,

gives milk,

lives on the farm,

eat grass and goes moo (text autor).



Jakmile žáci uhodnou hádanku, předvedeme ásanu kráva.

c) Opice (Příloha D)

Uvedení hádankou:

Ve dne v noci cvičí

na palmové tyči,

s každým se hned pohádá,

veletoče ovládá (Fischer, 2009).



Jakmile žáci uhodnou hádanku, předvedeme ásanu opice.

d) Lev (Příloha D)

Uvedení hádankou:

Je král, co nemá korunu

a nesedává na trůnu,

pouští to hřmí, když zívá.

Na krku vzácnou kožešinu

nosívá jako pelerínu

a říká se jí hřívá (Fischer, 2009).



Jakmile žáci uhodnou hádanku, předvedeme ásanu lev.

Příběh k ásánám

„Když už jsme se toho tolik naučili, povím vám příběh. Možná v příběhu uslyšíte názvy ásán, které jsme se dnes naučili. Když ásanu uslyšíte, zacvičíme ji.“

8 minut	<p>O daleké Indii (CD přehrávač) Už na začátku jsme si, děti, povídali o Indii. A já vám teď budu vyprávět zajímavé věci o této krásné asijské zemi. Indie je od nás velmi vzdálená a její kultura je velice rozmanitá. Hlavní město Indie se nazývá Dillí. Na severu můžeme vidět překrásné hřebenů Himalájí, kde pramení posvátná řeka Ganga. V indické přírodě můžeme najít mnoho zvířat, například brejlovec. A jestlipak víte, jaký má had brejlovec druhý název? Je to <i>kobra</i>, velmi vznešené zvíře. Indové však považují za posvátné jiné zvíře, víte, děti, které? Je to <i>kráva</i> a proto také Indové nejedí hovězí maso. V Indii se nachází mnoho lesů, ve kterých žijí divoké <i>opice</i>, které ale můžeme vidět i ve městech, obzvláště v parcích. Zvířata provázejí Indii snad na každém kroku a tak se není čemu divit, že mají jedno zvíře i ve svém státním znaku, a to <i>lva</i>. Víte, děti, jaký další stát má ve svém státním znaku <i>lva</i>? Česká republika. A protože povídání o Indii pomalu ukončíme, pozdravíme se jako praví Indové. Mírně se předkloníme, spojíme dlaně před hrudníkem s pozdravem „namasté“ (Krejčí, 2003).</p> <p>6. Závěrečná část (podložky)</p> <p>Masážní karty (Příloha E), (CD přehrávač, masážní karty) Žáci jsou rozděleni do dvojic – libovolně, či pomocí rozpočítání. Jeden z dvojice si přijde k učiteli pro relaxační masážní kartu. Podle pokynů na kartě namasíruje jeden žák druhého a poté se vymění. Učitel dává pozor na opatrnost a jemnost masáže – aby ji někteří žáci neprováděli příliš hrubě.</p> <p>Relaxace Žáci si lehnou na podložku tak, jak je jim příjemné, na bok, záda či břicho, a poslouchají příběh. Učitel nenutí žáky zavírat oči, jen zmíní, že kdo chce, může si oči zavřít.</p> <p>O dřevěné míse (CD přehrávač) Dnes vám, děti, budu vyprávět jeden poučný příběh. Lehněte si, jak je vám pohodlné, můžete zavřít oči a pozorně poslouchajte, abyste odhalily, jaké ponaučení se na konci ukrývá. Žila, byla jedna rodina, maminka, malý synáček, tatínek a jeho starý otec. Stařečkovi se už třásly ruce a vždy při společném obědě rozbil talíř nebo vylil mléko. Tatínek se jednoho dne rozzlobil kvůli rozbitým talířům a rozlitému mléku, a proto stařečkovi postavil do kouta malý stoleček a vyrobil mu dřevěnou mísu, kterou stařeček nerozbije. Vždy při společném jídle se chaloupkou linul smích, jen stařeček seděl u svého stolečku sám a byl velice smutný. Jednoho dne viděl tatínek svého malého synka, jak ze dřeva něco vyřezává a zeptal se ho: „Synku, copak to děláš?“ A synek odpověděl: „Ale, vyřezávám pro tebe a pro maminku dřevěné misky, až budete staří, abyste také mohli sedět v koutě o samotě a nerozbili žádné talíře.“ V tom maminka i tatínek pochopili, jak ošklivě se ke stařečkovi zachovali. Od té doby už stařeček sedával vždy společně s ostatními a byl opět šťastný a nikomu už nikdy nevadilo, že rozlil krapet mléka (Bermejo, 2012).</p>
---------	---

4 minuty	<p>7. Konec hodiny</p> <p>Rekapitulace v kruhu Žáci sedí v kruhu, učitel pokládá otázky.</p> <p>Ukázky závěrečných otázek: „S jakými zvířátky jsme dnes cvičili jógu?“ „Co jsme se dnes naučili o Indii?“ „Jak jste se cítili při relaxaci?“ „Jaké plyne z příběhu poučení?“</p> <p>Rozloučení indickým pozdravem „namasté“.</p>
----------	--

4 Výsledky

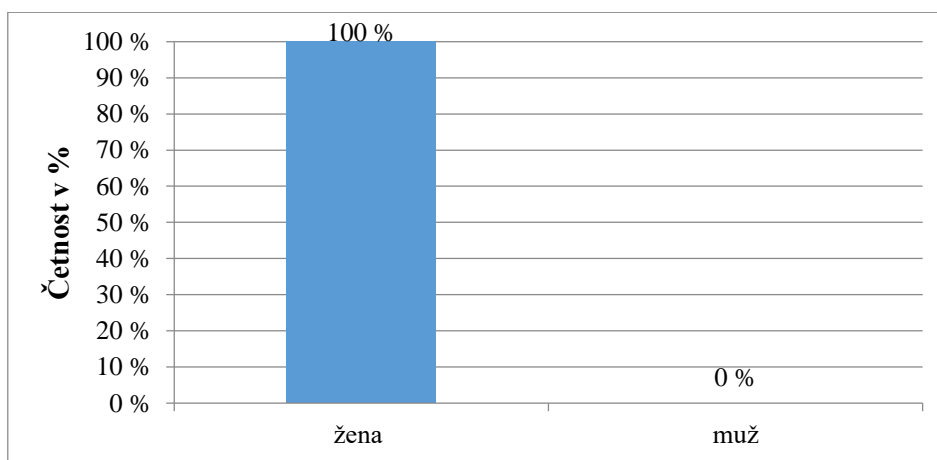
V následující kapitole je popsán předběžný a závěrečný výzkum. Pro každý výzkum byla stanovena základní výzkumná otázka, dále pak metoda sběru dat a výzkumný nástroj. Pro vyhodnocení předběžného i závěrečného výzkumu bylo využito sloupcových grafů.

4.1 Předběžný výzkum

Předběžný výzkum probíhal na prvním stupni vybrané základní školy v roce 2015 a jeho cílem bylo zjistit, jaký vztah mají učitelé na této základní škole k zařazování dětské jógy do výuky tělesné výchovy. Jako výzkumný nástroj byl použit dotazník (Příloha F), který obsahuje jedenáct otázek. Pět úvodních otázek slouží k uvedení do problematiky a jsou spíše neutrální. Následující otázky se blíže specifikují na zadané téma. Dotazník byl vyplněn patnácti učiteli prvního stupně vybrané základní školy.

4.1.1 Vyhodnocení předběžného výzkumu

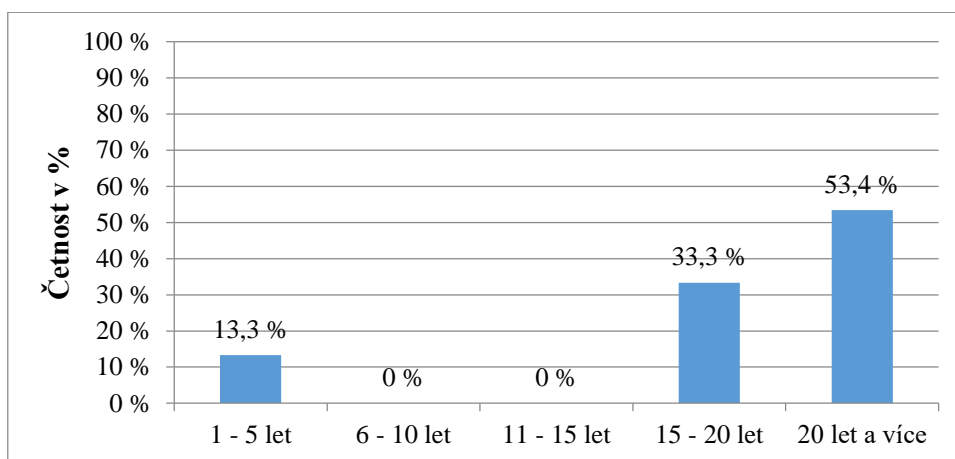
1. Jaké je Vaše pohlaví?



Obr. 8 – Pohlaví respondentů

Z výše uvedeného grafu je patrné, že sto procent respondentů jsou ženy.

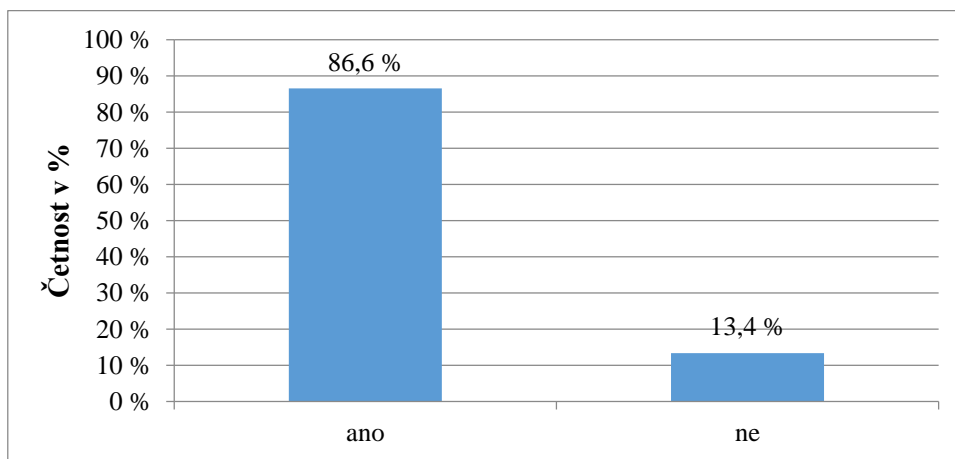
2. Jak dlouhá je Vaše praxe na 1. stupni základní školy?



Obr. 9 – Délka praxe

Necelých padesát čtyři procent respondentů odpovědělo, že je jejich praxe delší než dvacet let. Délka praxe druhé nejpočetnější skupiny, tedy necelých třicet čtyři procent respondentů, se pohybuje mezi patnácti a dvaceti lety. Žádný z dotazovaných se nepohyboval v rozmezí od šesti do patnácti let praxe. Do rozmezí od jednoho roku do pěti let spadá přes třináct procent odpovídajících.

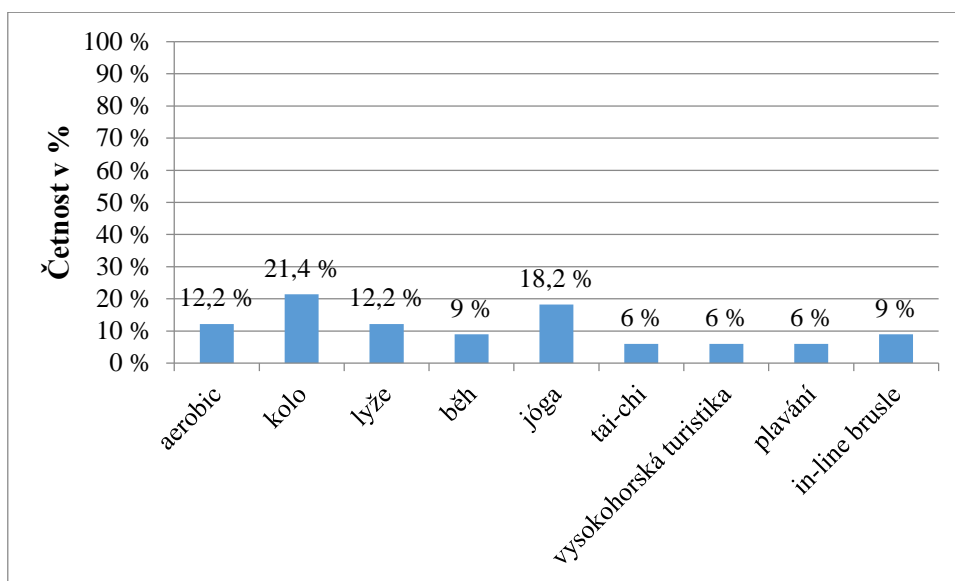
3. Věnujete se ve svém volném čase nějakému sportu?



Obr. 10 – Sport ve volném čase

Většina respondentů, necelých osmdesát sedm procent, se ve svém volném čase věnuje sportovní aktivitě.

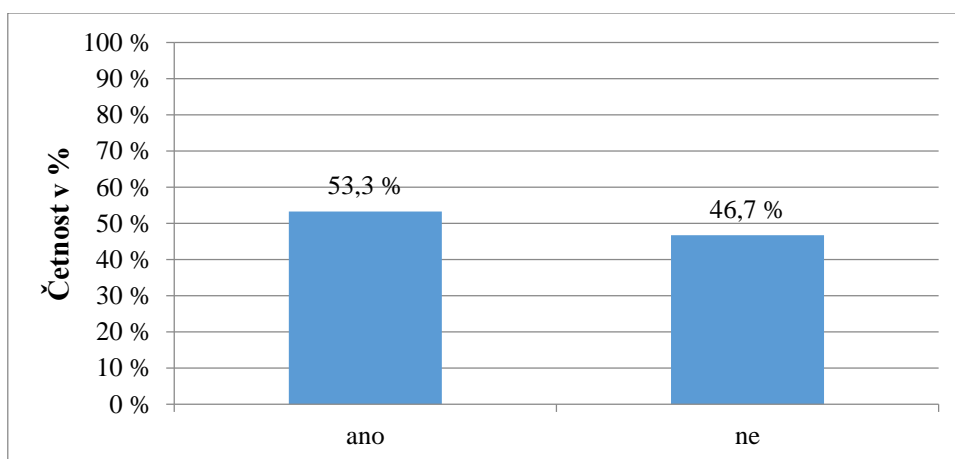
Pokud jste odpověděli ano, napište, prosím, jakému sportu se věnujete.



Obr. 11 – Volnočasové aktivity

Spektrum odpovědí je velice široké. Mezi sporty je nejvíce zastoupena jízda na kole, kterou uvedlo necelých dvacet dva procent respondentů. Druhá nejpočetnější skupina tazatelů uvedla, že se ve volném čase věnuje józe. Aerobic a stejně tak lyžování provádí přes dvanáct procent dotázaných. Mezi nejméně zastoupené sporty patří tai-chi, vysokohorská turistika, plavání a in-line brusle. Respondenti mohli v dotazníku uvést více aktivit.

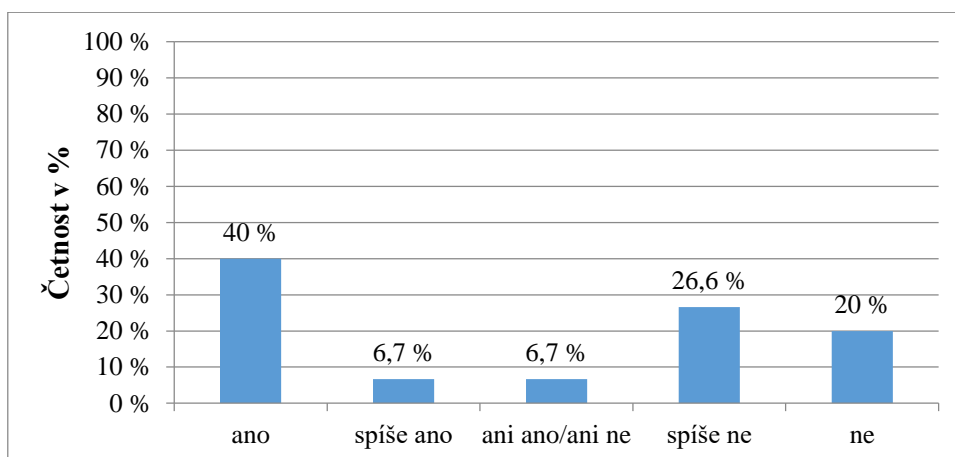
4. Navštívili jste někdy hodinu jógy?



Obr. 12 – Navštívení hodiny jógy ve volném čase

Odpovědi u této otázky jsou velice vyrovnané, ale o necelých sedm procent více respondentů, hodinu jógy někdy navštívilo.

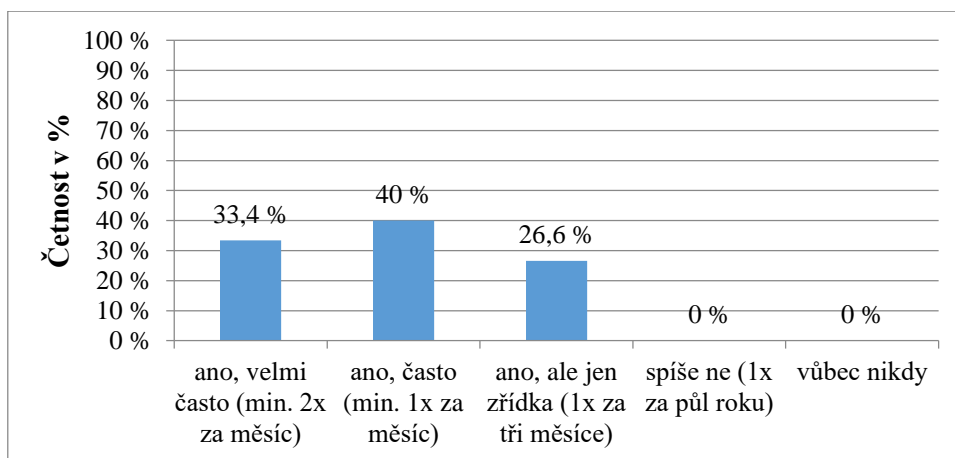
5. Jóga mě zaujala.



Obr. 13 – Zaujetí jógou

Z výše uvedeného grafu je patrné, že jóga zaujala celých čtyřicet procent respondentů. Z nevyhraněných odpovědí, jako jsou spíše ano a spíše ne, soudím, že respondenti nemají na jógu jasný názor. Může to být ovlivněno jejich dosavadní zkušeností s jógou.

6. Zařazujete do svých hodin tělesné výchovy nějaké moderní pohybové prvky?

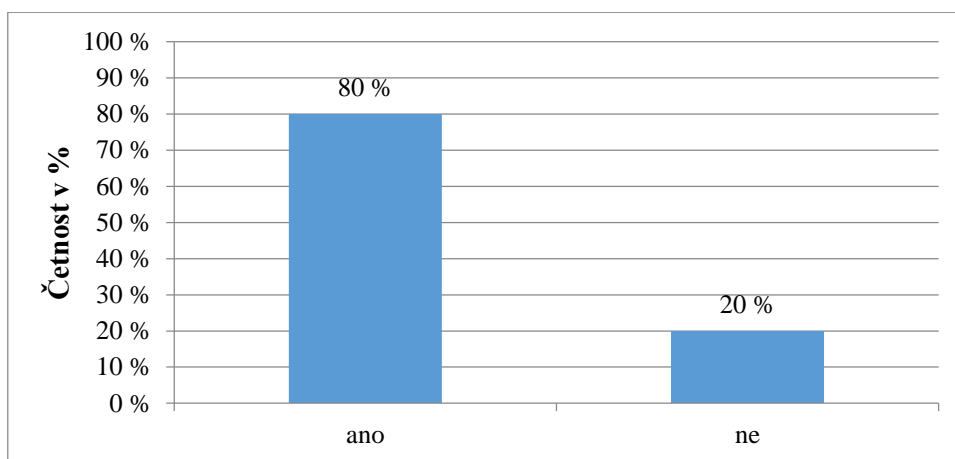


Obr. 14 – Zařazování moderních pohybových forem do školní TV

Na základě grafu je jasné, že všichni respondenti zařazují do své výuky tělesné výchovy moderní pohybové formy. Třicet tři procent respondentů uvedlo, že moderní pohybové formy zařazují velmi často, a to až dvakrát do měsíce. Největší skupina respondentů, přesně čtyřicet procent, uvedla, že moderní pohybové formy zařazují často, tedy minimálně jednou za měsíc.

V dalších otázkách se již specifikují blíže na problematiku zařazování jógy do hodin tělesné výchovy.

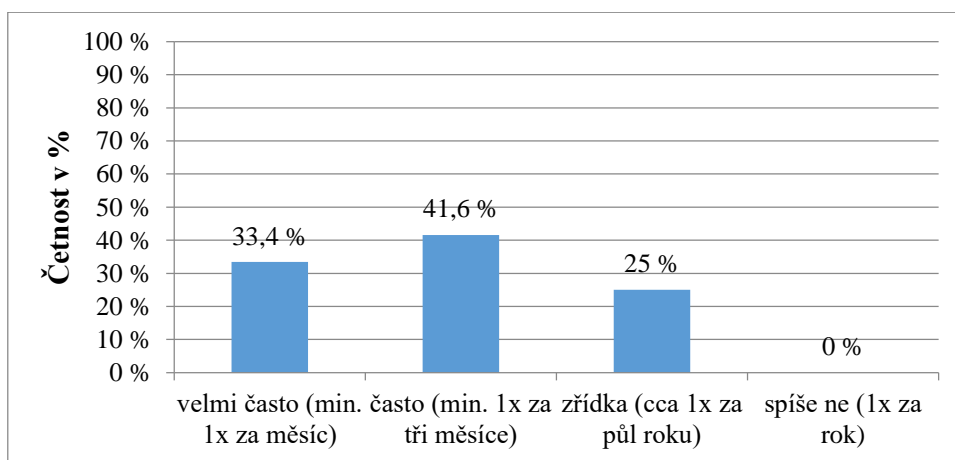
7. Zařazujete do svých hodin tělesné výchovy prvky dětské jógy?



Obr. 15 – Zařazení jógy do školní TV

Osmdesát procent respondentů odpovědělo, že do svých hodin jógu zařazují. Zbylých dvacet procent respondentů, kteří odpověděli na tuto otázku záporně, dále v dotazníku nepokračovalo, jelikož se další otázky blíže soustřeďují na jógu ve školní tělesné výchově.

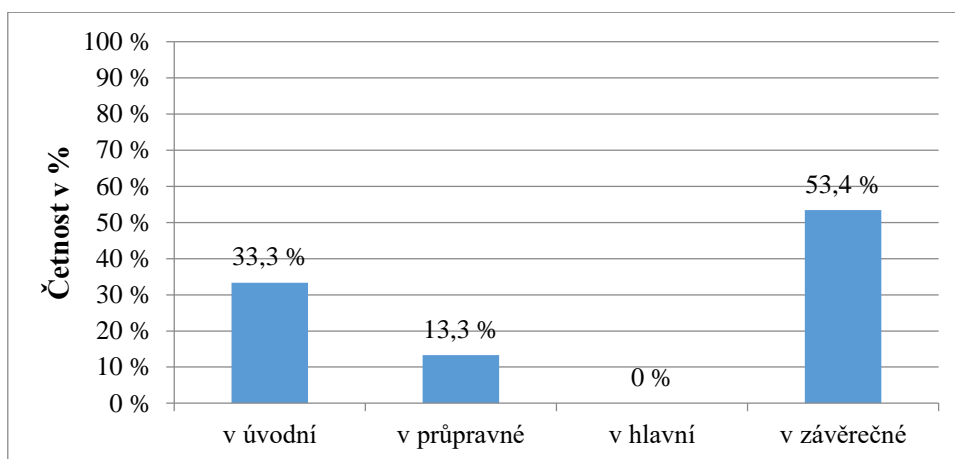
8. Jak často zařazujete do svých hodin tělesné výchovy prvky dětské jógy?



Obr. 16 – Četnost zařazování jógy do školní TV

Většina respondentů zařazuje jógu do svých hodin tělesné výchovy minimálně jednou za tři měsíce. Další početná skupina respondentů, necelých třicet čtyři procent, zařazuje jógu velmi často, což je minimálně jedenkrát za měsíc.

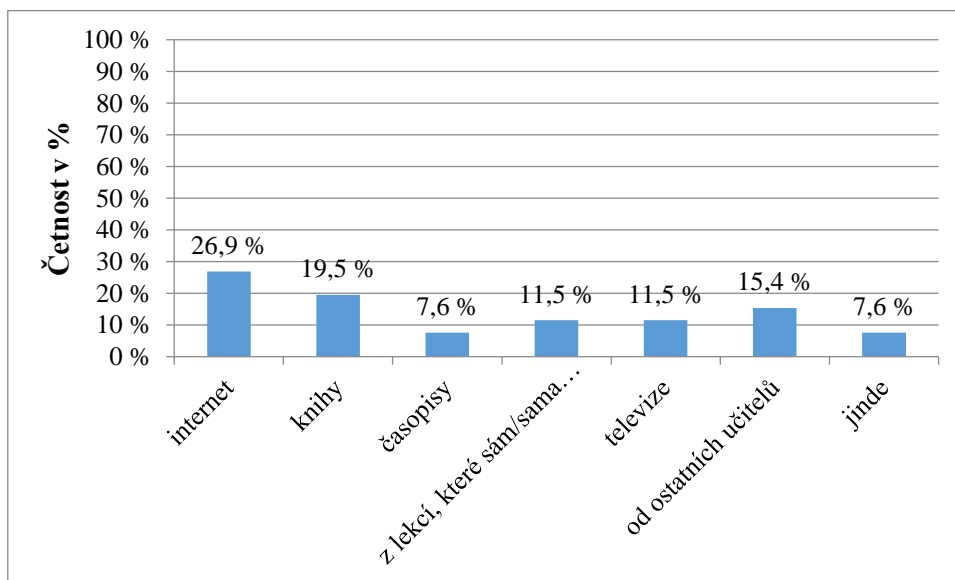
9. Ve které části hodiny zařazujete prvky jógy? Více odpovědí je možných.



Obr. 17 – Část hodiny, do které je zařazována dětská jóga

Z odpovědí je patrné, že nejčastěji je jóga zařazována na začátku či na konci hodiny, poněvadž je jóga známá především díky svým zklidňujícím účinkům. Učitelé jógu používají v případě, že chtějí žáky před činností uklidnit a navodit příjemnou atmosféru, další využití jógy je potom po činnosti, kdy je vhodné s žáky relaxovat. Žádný z respondentů nezařazuje jógu v hlavní části hodiny, i když i zde má uplatnění.

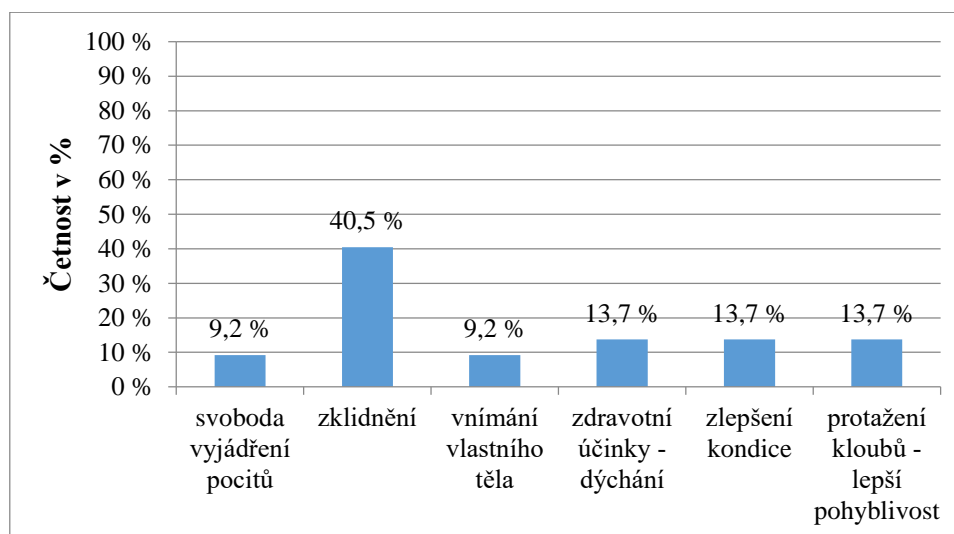
10. Kde čerpáte inspiraci pro přípravu na hodiny tělesné výchovy s prvky jógy?



Obr. 18 – Zdroje k inspiraci pro hodiny s prvky dětské jógy

Nejvíce respondentů používá k vyhledávání informací a inspirace pro hodiny s jógu internet, dalším nejčastějším zdrojem jsou knihy. Pod skupinou zdrojů s názvem jinde najdeme - kamarád, DVD.

11. Jaké má, podle Vás, jóga účinky na dítě?



Obr. 19 – Účinky dětské jógy na dítě

Nejčastěji respondenti zmiňovali jako hlavní účinek zklidnění, což nebylo překvapující vzhledem k zjištění, že jógu zařazují velice často na konci hodiny. Další pozitivní dopady jógy na dítě, ke kterým se přiklonilo nejvíce respondentů, jsou zdravotní účinky a to především správné dýchací návyky, dále pak zlepšení kondice a protažení svalstva.

4.1.2 Shrnutí předběžného výzkumu

V předběžném výzkumu bylo zjištěno, že všichni respondenti jsou ženy, z nichž většina z nich má praxi delší než dvacet let. Téměř všichni dotázaní sportují ve svém volném čase. Mezi nejvíce zastoupené sporty patří jízda na kole a jóga. Z dotazníkového šetření je patrné, že lekci jógy někdy navštívila více jak polovina respondentů. Čtyřicet procent respondentů jóga zaujala či oslovila.

Všichni učitelé zařazují do svých hodin tělesné výchovy moderní pohybové formy a necelých sedmdesát čtyři procent je zařazuje minimálně jedenkrát za měsíc. Co se týče zařazování jógy, je výsledek pozitivní, jelikož ji zařazuje celých osmdesát procent respondentů, z nichž ji celých sedmdesát pět procent zařazuje minimálně jednou do měsíce.

Zajímavé je, že nikdo z respondentů nezařazuje jógu do hlavní části hodiny. Necelých padesát čtyři procent respondentů, zařazuje jógu do závěrečné části hodiny. Další nejpočetnější skupina jógu začleňuje na začátek hodiny. Dotázaní pedagogové si uvědomují účinky jógy na dítě. Mezi nejvíce zastoupené pozitivní vlivy patří

zklidnění žáka, relaxace, protažení svalstva a uvědomění si vlastního těla. Inspiraci pro hodiny s prvky jógy respondenti nejčastěji získávají na internetu, dále pak z knih nebo od svých kolegů.

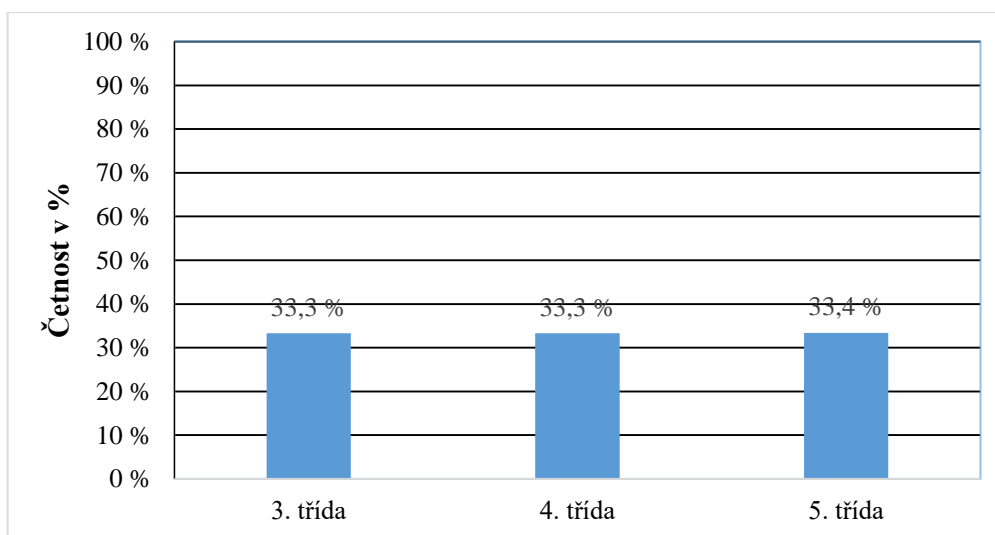
Po vyhodnocení předběžného výzkumu byla zjištěna odpověď na základní výzkumnou otázku, jelikož bylo objasněno, jaký postoj mají pedagogové vybrané základní školy k zařazování dětské jógy do hodin tělesné výchovy.

4.2 Závěrečný výzkum

Závěrečný výzkum probíhal na prvním stupni, od třetí do páté třídy, na vybrané základní škole v únoru 2016. Základní výzkumná otázka zněla takto: Jakým způsobem se pedagogům pracovalo s předloženými ukázkovými hodinami a metodikami? Cílem závěrečného výzkumu bylo zjistit, jak se osloveným pedagogům vyučovalo podle předložených materiálů. Jako výzkumný nástroj byl zvolen dotazník (Příloha G), který obsahuje devět otázek. Dotazník byl vyplněn devíti učiteli prvního stupně vybrané základní školy a pro jeho vyhodnocení bylo využito znázornění pomocí grafů.

4.2.1 Vyhodnocení závěrečného výzkumu

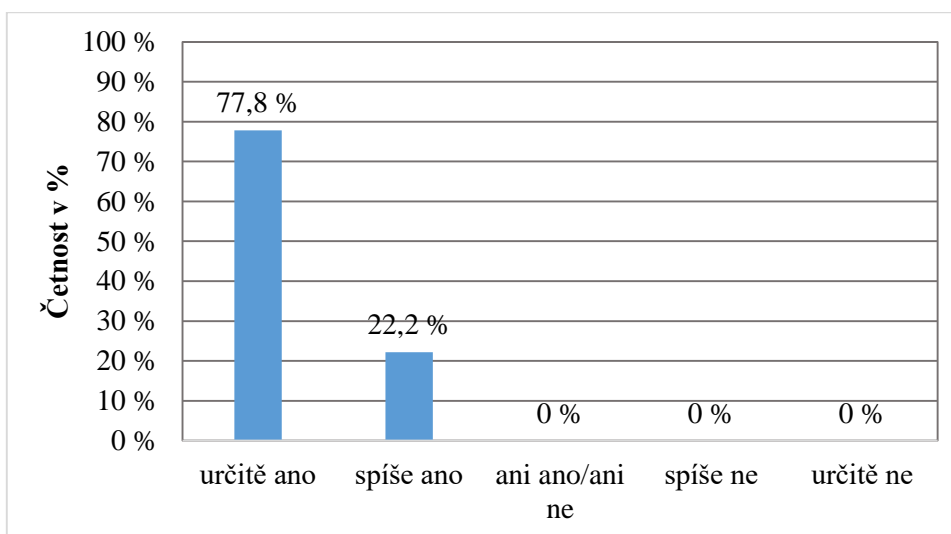
1. Jakou třídu vyučujete?



Obr. 20 – Přehled ročníků

Z výše zobrazeného grafu je patrné, že výzkum probíhal na prvním stupni základní školy, od třetí do páté třídy. Každá třída byla ve výzkumu zastoupena třikrát.

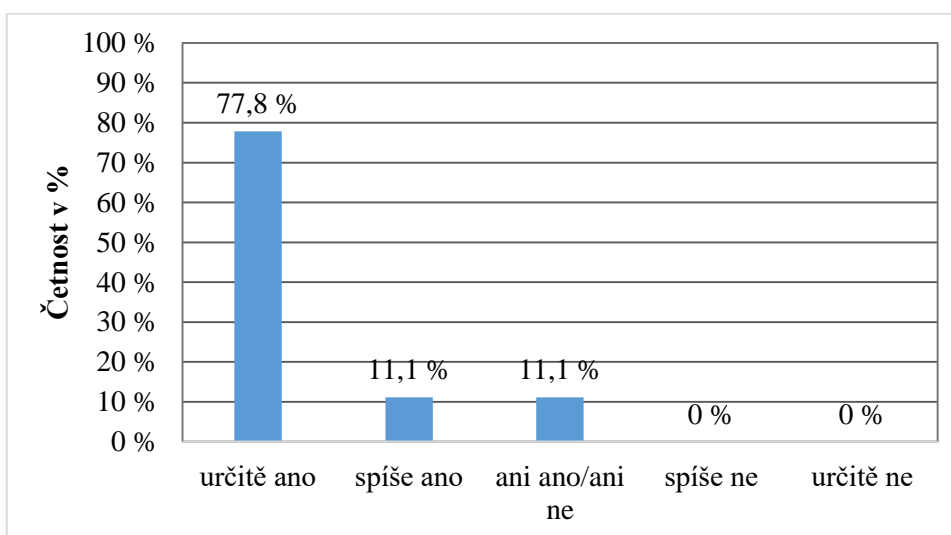
2. Byla pro Vás přiložená metodika nácviku jednotlivých pozic srozumitelná?



Obr. 21 – Srozumitelnost předložených metodik nácviku jednotlivých pozic

Pro všechny respondenty byly metodiky nácviku jednotlivých pozic zpracovány přehledně. Dotazovaní se dále dělí na dvě skupiny, kdy pro první, početnější skupinu respondentů, kterou tvořilo téměř sedmdesát osm procent, byly metodiky nácviku zpracovány určitě srozumitelně, druhá skupina pedagogů, necelých dvacet tři procent, spatřovala metodiky spíše srozumitelné. Žádný z pedagogů neoznačil předložené metodiky nácviku za nesrozumitelné.

3. Pripadaly Vám požadavky v ukázkové hodině přiměřené věku žáků?

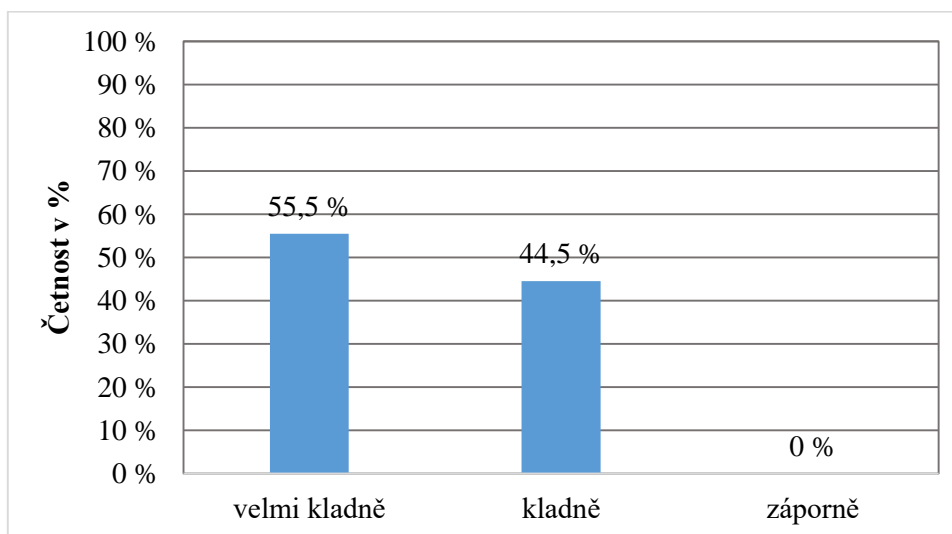


Obr. 22 – Přiměřenost požadavků kladených na žáky během ukázkových hodin

Požadavky v ukázkových hodinách dětské jógy byly pro většinu dotazovaných přiměřené. Necelých sedmdesát osm procent respondentů odpovědělo, že jsou

požadavky kladené na žáky určité přiměřené. Přes jedenáct procent pedagogů uvedlo, že jsou nároky spíše přiměřené a další, stejně početná skupina dotazovaných je toho názoru, že požadavky jsou a zároveň nejsou přiměřené. Z pohledu pedagogů byl pro žáky nejobtížnější nácvik správného dýchání, dále se obávali, že žáci nebudou schopni správně provést jednotlivé pozice. Žádný z pedagogů neuvedl, že by hodiny, dle něj, obsahovaly výhradně nepřiměřené aktivity.

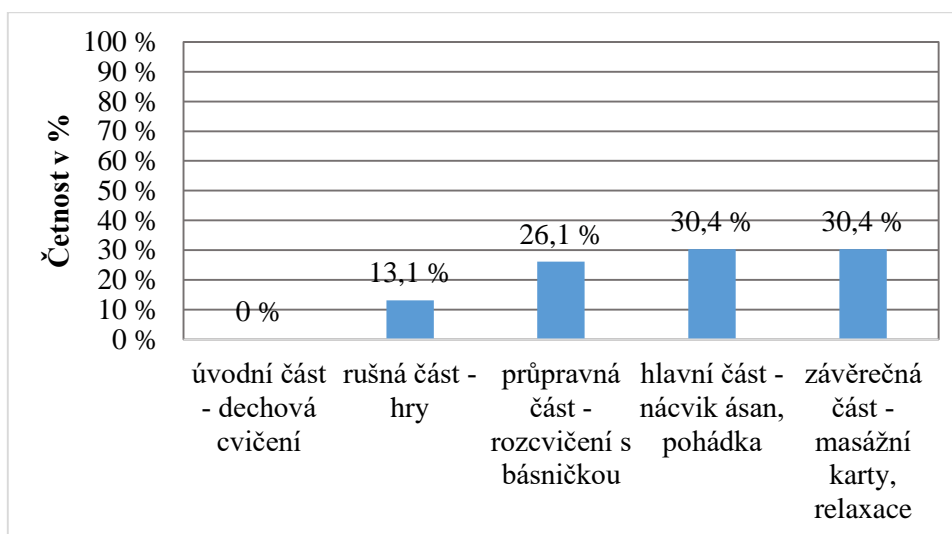
4. Jak hodnotíte časové rozvržení hodiny?



Obr. 23 – Hodnocení časového rozvržení ukázkových hodin

Všichni dotazovaní hodnotí časové rozvržení hodiny pozitivně. Nejpočetnější skupina necelých padesáti šesti respondentů zastává názor, že časový plán hodiny je vyměřen velmi dobře. Pro tyto pedagogy bylo aktivit tak akorát pro naplnění jedné jednotky tělesné výchovy. Zbývající dotazovaní hodnotili časové rozplánování vyučovací hodiny kladně, což znamená, že aktivit bylo o trochu více, či méně. Většina respondentů uvedla, že aktivit bylo více. Žádný z respondentů nehodnotil harmonogram hodiny záporně.

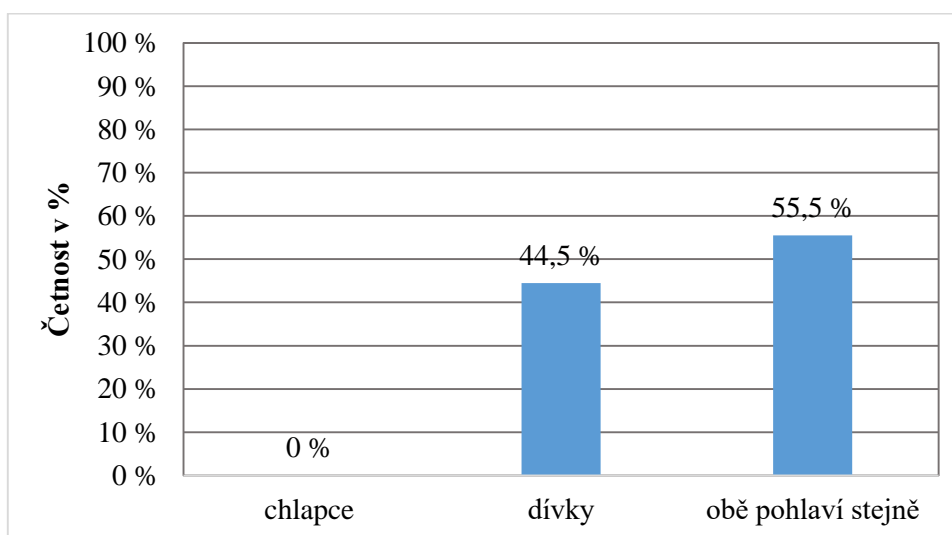
5. Která část ukázkové hodiny Vás nejvíce zaujala? Více odpovědí je možných.



Obr. 24 – Zaujetí učitelů jednotlivými částmi ukázkové hodiny

U otázky, která se zabývala zaujetím učitele jednotlivými částmi ukázkové hodiny, bylo možné označit více odpovědí. Z výše uvedeného grafu je patrné, že nejvíce pedagogy zaujala hlavní a závěrečná část, jelikož zaujímají necelých šedesát jedna procent odpovědí. Průpravná část byla s četností odpovědí přes dvacet šest procent zvolena jako druhá nejzajímavější. Rušná část obsáhla třináct celých a jednu desetinu procenta odpovědí. Žádný z respondentů jako svou odpověď neuvedl možnost první, úvodní část.

6. Koho zaujala hodina jógy více?

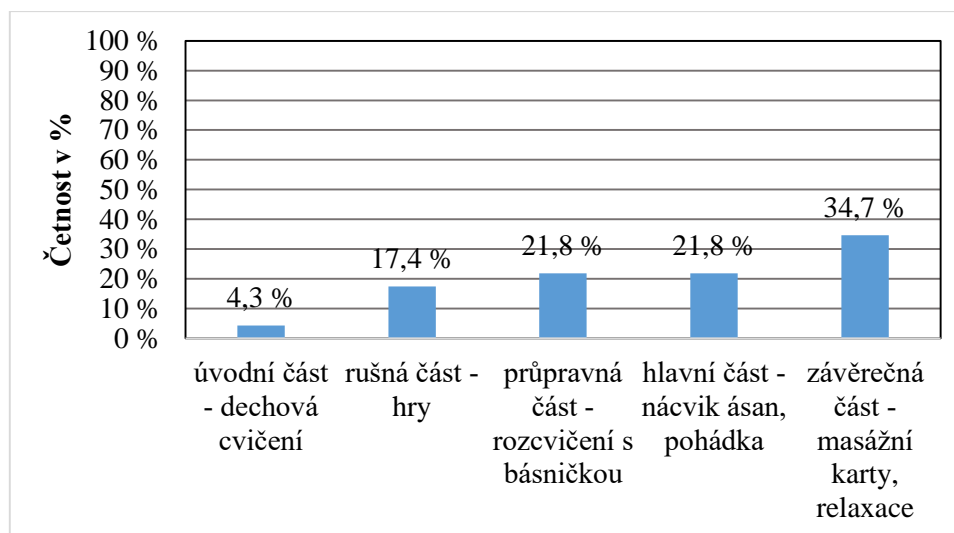


Obr. 25 – Zaujetí žáků ukázkovou hodinou dle pohlaví z pohledu učitele

Výše zobrazený graf ukazuje, že žádný z pedagogů nebyl toho názoru, že by ukázková hodina inspirovaná jógou zaujala více pouze chlapce než dívky. Čtyřicet a půl procenta

respondentů uvedlo, že předložená hodina zaujala spíše dívky než chlapce a nejpočetnější skupina dotazovaných, padesát pět a půl procenta, si myslí, že ukázková hodina zaujala obě pohlaví stejně.

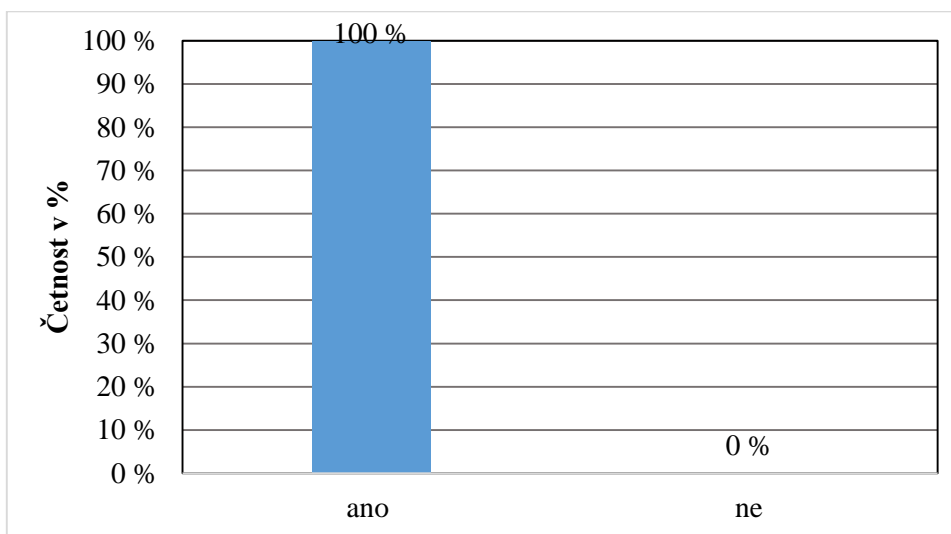
7. Která část ukázkové hodiny, dle Vás, nejvíce zaujala žáky? Více odpovědí je možných.



Obr. 26 – Zaujetí žáků jednotlivými částmi ukázkové hodiny z pohledu učitele

U otázky zaujetí žáků jednotlivými částmi předložené hodiny mohli respondenti označit více než jednu odpověď. Pedagogové na tuto otázku odpovídali na základě reakcí, které mohli spatřit u žáků v průběhu ukázkové hodiny. Největší četnost odpovědí byla u závěrečné části hodiny, a to celkem třicet čtyři celých a sedm desetin procenta. Druhé nejvyšší procento četnosti odpovědí bylo zjištěno u hlavní a průpravné části. Každá z nich měla zastoupení v necelých dvaceti dvou procentech odpovědí. Rušná část zaujímá přes sedmnáct celých procent a nejméně oblíbenou částí byla zvolena část úvodní s celkovým počtem přes čtyři procenta odpovědí.

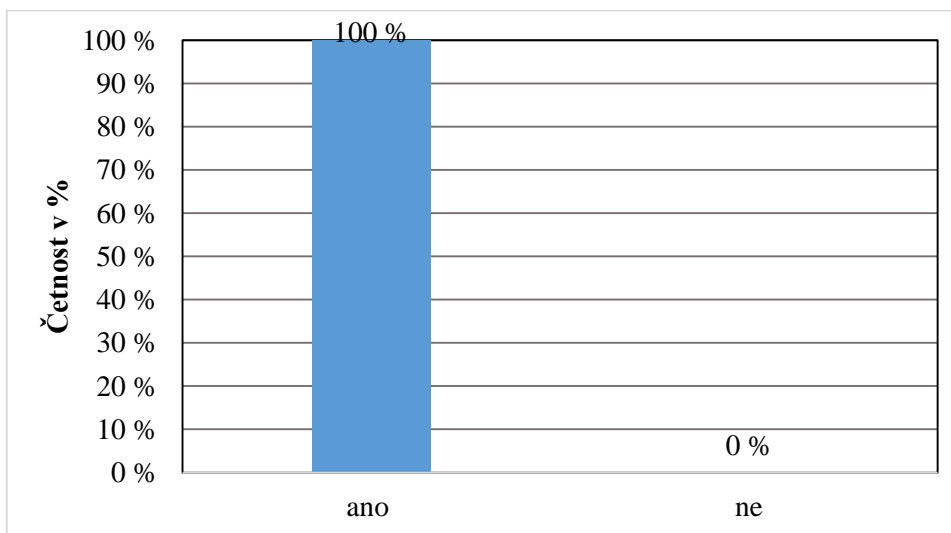
8. Uvítali byste více takto zpracovaných hodin?



Obr. 27 – Zájem učitelů o zpracování dalších ukázkových hodin

Výše uvedený graf zobrazuje, že celkem sto procent respondentů by uvítalo více podobně zpracovaných hodin inspirovaných dětskou jógou.

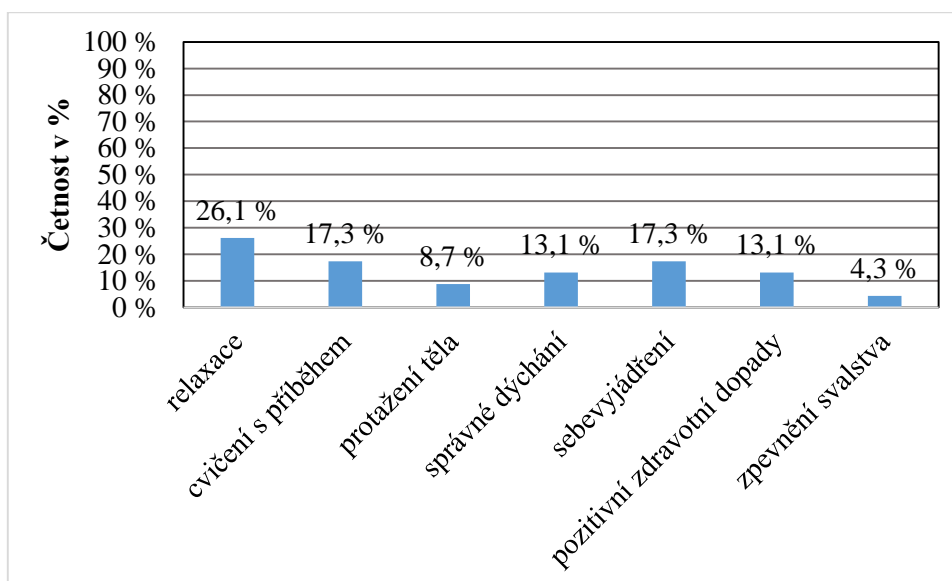
9. Chystáte se po zkušenosti s ukázkovou hodinou zařazovat prvky jógy do svých hodin tělesné výchovy v budoucnu?



Obr. 28 – Zařazování jógy do výuky po zkušenosti s ukázkovými hodinami

Všichni pedagogové uvedli, že budou po zkušenosti s ukázkovými hodinami do své výuky zařazovat dětskou jógu, což je jasně viditelné z výše přiloženého grafu.

Odůvodnění k otázce č. 9.



Obr. 29 – Důvody zařazování jógy do výuky z pohledu učitelů

Respondenti mohli u této otázky uvést více důvodů, proč budou zařazovat dětskou jógu do hodin tělesné výchovy. Hlavním impulzem, proč budou pedagogové zařazovat do svých hodiny tělesné výchovy dětskou jógu, je relaxace, která se objevila u necelých dvaceti sedmi procent odpovědí. Cvičení s příběhem a sebevyjádření mají stejné zastoupení, celkem sedmáct celých a tři desetiny procenta odpovědí. Třetí nejčastější odpovědí, s četností přes třináct procent, bylo správné dýchání a pozitivní zdravotní dopady. Dalším uvedeným důvodem je protažení, které zaujímá necelých devět procent odpovědí a poslední uvedená příčina je zpevnění svalstva, pouhé čtyři celé a tři desetiny procenta.

4.2.2 Shrnutí závěrečného výzkumu

V závěrečném výzkumu bylo zjištěno, že pro všechny respondenty byly předložené metodické materiály zpracovány srozumitelně. Ukázkové hodiny pro jednotlivé ročníky hodnotila většina respondentů jako obsahově přiměřené, pouze necelých dvanáct procent respondentů odpovědělo na tuto otázku neutrálně. Tito oslovení v důvodech uvedli, že hlavní příčiny nepřiměřenosti spatřovali v náročném plném jógovém dechu a v obtížnosti některých ásan, například kobry, či krávy. Vyučování bylo pro téměř všechny dotazované dobře časově rozvrženo, někteří pedagogové uvedli do poznámky, že aktivit bylo spíše více.

Pedagogy nejvíce zaujala hlavní a závěrečná část vyučovací jednotky, četnost odpovědí u těchto dvou možností byla dohromady necelých šedesát jedna procent. V poznámce většina z dotazovaných uvedla, že je nejvíce zaujala relaxace s masážními kartami. Druhá nejvyšší četnost odpovědí, přes dvacet šest procent, byla zaznamenána u průpravné části. Žádný z dotazovaných neuvedl, že ukázková hodina zaujala převážně chlapce, naopak nejvíce respondentů, a to padesát pět a pět desetin procenta, usoudilo, že hodina zaujala spíše dívky. Zbytek respondentů uvedl, že hodina zaujala obě pohlaví stejně, tedy jak chlapce, tak i dívky.

Dle pedagogů nejvíce žáky zaujala relaxace, dále pak rozcvičení s příběhem či básničkou, nácvik ásan a cvičení s příběhem. Dotazovaní se domnívali, že nejméně žáky zaujala dechová cvičení.

Sto procent respondentů by uvítalo více podobně zpracovaných hodin inspirovaných jógou. Stejný počet dotazovaných bude po zkušenosti s ukázkovými hodinami zařazovat dětskou jógu do své výuky i nadále a to z důvodu relaxace, správného dýchání, rozvoje sebevyjádření. Přes dvacet procent respondentů také uvedlo, že dětská jóga napomáhá optimálnímu protažení těla a má pozitivní zdravotní dopady.

Odpověď na základní výzkumnou otázku pro závěrečný výzkum byla objasněna. Z dotazníkového šetření je patrné, že byly metodické postupy nácviku jednotlivých pozic a ukázkové hodiny zpracovány srozumitelně a přehledně a pedagogové hodnotí výuku podle těchto materiálů pozitivně.

4.3 Diskuze

Výsledky výzkumu, který probíhal na vybrané základní škole v letech 2015 a 2016, mi pomohly objasnit a zodpovědět mé otázky. Jaký vztah mají učitelé na vybrané základní škole k zařazování moderních pohybových forem do své výuky, konkrétně k dětské józe. Zároveň jsem se zajímala o to, jaký vztah mají pedagogové ke sportu obecně, jelikož souhlasím s následujícím tvrzením: Jestliže chci v žákovi zažehnout jiskru zájmu o pohybovou aktivitu, musím sama hořet. Z výzkumu vyplynulo, že se necelých osmdesát sedm procent respondentů sportu věnuje ve volném čase, což je pozitivní výsledek, nicméně, sto procent by bylo o mnoho uspokojivějších, vezmu-li v potaz, že se jedná o pedagogy, kteří vyučují žáky od prvních do pátých tříd tělesnou výchovu. Obrátím-li svou pozornost na dotaz o návštěvě libovolné lekce jógy,

je procento respondentů, kteří ji navštívili o mnoho nižší, necelých padesát čtyři procent. Na druhé straně mě těší, že sto procent respondentů do své výuky zařazuje moderní pohybové formy a přesně osmdesát procent dotazovaných zapojuje do výuky prvky dětské jógy. Překvapilo mě, že žádný z respondentů nezařazuje jógu do hlavní části hodiny, ale jen do úvodu nebo na závěr.

Ocenila jsem, že si pedagogové uvědomují pozitivní dopady dětské jógy na žáka. Jako nejčastější příklad byla uváděna relaxace a celkové zklidnění, dále pak zlepšení kloubní pohyblivosti, správné dýchání a vyjádření vlastních pocitů. Stejně účinky popisuje ve své knize například Paramhans svámí Mahéšvaránanda (2014). Myslím si, že zařazování dětské jógy do výuky přinese výše vyjmenované pozitivní účinky, ale zároveň pomůže stmelit kolektiv dětí. Podobný názor má i Williamson (2013), která ve svém článku uvádí jako největší benefit dětské jógy právě zvýšení sounáležitosti třídy či zmenšení agresivity. Během praxí jsem měla možnost vidět mnoho hodin tělesné výchovy a musím říci, že ve většině případů kladli učitelé důraz na soutěživost, která nemá při příliš častém zařazování pozitivní vliv jak na dítě, tak na celý kolektiv.

Při sestavování ukázkových hodin jsem zpracovala tři vyučovací jednotky, jejichž všechny části byly inspirovány dětskou jógou. Zajímalo mě, zda pedagogové změni názor na zařazování jógy do hlavní části hodiny a také, jak žáci přijmou poněkud klidnější vyučovací hodinu tělesné výchovy, když doposud byli zvyklí spíše na výbušné hry a jiné pohybové aktivity. Jsem velice potěšena, že koncepce hodiny zaujala jak učitele, což je patrné z výsledků závěrečného výzkumu, kdy sto procent respondentů odpovědělo, že budou zařazovat dětskou jógu do své výuky i nadále a zároveň by sto procent dotazovaných uvítalo více podobně zpracovaných hodin dětské jógy, tak i žáky, což mohu soudit z jejich reakcí během vyučovacích hodin, protože jsem na většině z nich byla přítomna. Velice mě těší, že velký úspěch měly masážní karty, které nadchly nejen všechny pedagogy, ale co je nejdůležitější, velice oslovily i žáky. V budoucnu bych se ráda věnovala zpracováním dalších hodin inspirovaných jógou, které bych mohla použít ve své pedagogické praxi.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo zpracovat ukázkové hodiny inspirované dětskou jógou a vytvořit k nim metodické materiály nácviku jednotlivých ásan a ověřit tyto materiály v kooperaci s pedagogy, kteří vyučují žáky od třetí do páté třídy na vybrané základní škole.

Pro napsání teoretické části bylo nutné prostudovat odbornou literaturu zabývající se zvoleným tématem a zároveň vyselektovat vhodné a důležité informace od těch nepotřebných. V teoretické části jsou popsány základní pojmy, například jóga, dětská jóga, zastoupení jógy v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání, či vývoj dítěte v mladším školním věku. Za nejdůležitější považuji kapitolu týkající se dětské jógy, jelikož právě ta tvoří základ diplomové práce. V kapitole zabývající se dětskou jógou jsou zmíněny oblasti, které jsou s ní spojeny úzce, či ze širšího pohledu, například strava, výchova dítěte, či pozitivní účinky jógy na fyzické a psychické problémy dětí.

Zpracování praktické části bylo podmíněno splněním dílčích úkolů. Například navštívení různých lekcí jógy napomohlo k rozšíření mých obzorů v dané oblasti. Ověření ukázkových hodin v praxi vyžadovalo výrobu a zajištění potřebných pomůcek. Pro realizaci předběžného a závěrečného výzkumu bylo nutné zpracovat výzkumné nástroje, shromáždit data a vzápětí je vyhodnotit.

Praktická část předkládá tři ukázkové hodiny, které jsou inspirovány dětskou jógou. Dále jsou zde zpracovány metodické postupy nácviku jednotlivých pozic, které popisují ásany objevující se v jednotlivých přípravách na hodiny. Před provedením praktického ověření zpracovaných příprav proběhl na vybrané škole předběžný výzkum, který mi pomohl zjistit, jaký vztah mají učitelé k dětské józe. Po realizaci příprav v praxi byl proveden závěrečný výzkum, který odhalil, jakým způsobem se pedagogům pracovalo s předloženými materiály. Pro jasné a přehledné vyhodnocení obou výzkumů bylo použito znázornění pomocí sloupcových grafů. Praktická část diplomové práce potvrzuje, že cíl byl splněn.

Učitelé obdrželi výše zmíněné materiály měsíc před plánovaným uskutečněním ukázkových hodin. Téměř na všech realizovaných hodinách jsem byla přítomna

a pozorovala jsem reakce žáků na novou náplň hodiny tělesné výchovy. Zároveň mě také zajímalo, jak pedagogové přistoupí k příležitosti zařadit do výuky novou pohybovou formu, jelikož z předběžného výzkumu vyplynulo, že žádný z nich doposud nezařazoval dětskou jógu do hlavní části hodiny.

Oslovení pedagogové měli zpočátku obavy, zda zvládnou předvést jednotlivé ásany správným způsobem. Poté, co jsem jim ukázala zpracované materiály, však jejich strach opadl a já jsem byla mile překvapena jejich pozitivním přístupem k obohacení výuky a chutí naučit sebe i své žáky něco nového.

Mohu konstatovat, že cíl práce byl splněn, položené výzkumné otázky byly zodpovězeny. Všechny zadané úkoly práce byly zrealizovány.

Závěry a doporučení pro praxi

Výsledky závěrečného výzkumu poukazují na pozitivní vztah všech dotazovaných pedagogů k budoucímu zařazování dětské jógy do tělesné výchovy. Dětská jóga může přinést mnoho pozitivních účinků na dítě, například lepší schopnost sebevyjádření a uvědomění si vlastního těla, podporu správných dýchacích návyků, zpevnění svalstva, zvětšení kloubní pohyblivosti, zklidnění či optimální protažení těla. Jóga kladně působí nejen na jedince, ale také na sociální skupinu, například školní třídu, kde může pomoci zvýšit pocit sounáležitosti nebo zmírnit agresivitu a soutěživost. Z praktického provedení ukázkových hodin na vybrané základní škole vyplynula následující doporučení:

- Správným způsobem motivovat žáky – u dětské jógy příběhem či pomocí zvířat.
- Navodit příjemnou atmosféru v hodině tělesné výchovy.
- Dbát na správné dýchání, na plný jógový dech při provádění cviků.
- Rozvíjet u žáků schopnost relaxace a uvolnění.
- Zařazovat dětskou jógu nejen v hodinách tělesné výchovy, ale využít jejich pozitivních účinků i během ostatních hodin, například během pohybových chvil.

- Rozvíjet u žáků citlivou reakci pohybem na slyšenou hudbu a schopnost improvizace.
- Pomocí cvičení a správně volených aktivit zvyšovat sounáležitost mezi žáky.
- Méně aktivní jedince vhodně zvolenými cviky aktivizovat, naopak příliš energické žáky zklidnit.

Další nedílnou součástí by mělo být prohloubení znalostí vyučujících tělesné výchovy, například o základní znaky dětské jógy, charakteristiku cvičebního prostředí, či o nové jógové pozice, případně sestavy. Pedagog může skrze dětskou jógu zároveň rozvíjet i fantazii, samostatnost a projev žáka. Vhodnou motivací je například vymyšlení vlastního příběhu či pohádky, ve které se objeví názvy ásan. Tuto sestavu pak žák předvede před třídou a společně si ji se spolužáky zacvičí.

Výše uvedená doporučení vyplývají nejen z praktického ověření ukázkových hodin na vybrané základní škole, ale zároveň ze zkušeností, které jsem měla možnost získat během mé dosavadní praxe na prvním stupni základní školy. V rámci praxí jsem zařazovala dětskou jógu do hodin tělesné výchovy, ale také například do hodin matematiky, či prvouky a českého jazyka, kdy jsem potřebovala žáky odreagovat a připravit je na přechod na jinou činnost.

Předpokládám, že zpracované materiály mohou podnítit učitele vybrané základní školy k častějšímu zařazování dětské jógy do výuky tělesné výchovy i do ostatních předmětů. Pedagogové si uvědomují většinu pozitivních vlivů na dítě, které dětská jóga může nabídnout, což vyplynulo z předběžného výzkumu.

Referenční seznam

Použitá literatura

- BANNENBERG, Thomas (2011). *Jóga pro děti*. Praha: Computer Press a. s. ISBN 978 80-251-3406-1.
- DAVIESOVÁ, Kim (2008). *Jóga v 10 lekcích*. Praha: SVOJTKA A VAŠUT. ISBN 978-80-7352-933-8.
- FIALOVÁ, Dana a kol. (2013). *Moderní gymnastické formy pro školní tělesnou výchovu*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-291-1.
- FIALOVÁ, Ludmila (2010). *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1854-8.
- KNAISLOVI, Ivana a Jan (2007). *Unijóga*. Praha: BETA s. r. o. ISBN 978-80-7306 324-5.
- KNÍŽETOVÁ, Věra a TILLICH, Josef (1993). *Jóga*. Praha: Olympia. ISBN 27-017-93.
- KREJČÍ, Milada (1995). *Jóga, učení a hra dětí od 5 let*. Olomouc: HANEX. ISBN 80 900925-6-X.
- KREJČÍ, Milada (2003). *Setkání s jógou: Jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ*. České Budějovice: EM GRAFIKA s. r. o. ISBN 80-239-2052-9.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-195-X.
- LIDELLOVÁ, Lucy (1997). *Kniha o józe: kompletní průvodce*. Praha: SVOJTKA a VAŠUT. ISBN 80-7180-111-9.
- MAHÉŠVARÁNANDA, svámí Paramhans (2014). *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Praha: Mladá Fronta. ISBN 978-80-204-2914-8.
- NEŠPOR, Karel (1998). *Jóga pro děti*. Praha: Velryba s. r. o. ISBN 80-85860-09-0.

PERIČ, Tomáš (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0683-0.

ŘÍČAN, Pavel (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-829-5.

SKORUNKOVÁ, Radka (2013). *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-253-9.

STEINER, Vojtěch (2011). *Dějiny jógy*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-2392-4.

VÁGNEROVÁ, Marie (2000). *Vývojová psychologie I*. Praha: Portál. ISBN 80-246-0956-8.

VILÍMOVÁ, Vlasta (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6.

ZIKEŠOVÁ, Marcela (2005). *Jóga nejen pro děti*. Praha: ERIKA. ISBN 80-7190-662-X.

Cizojazyčné zdroje

POWER, Teresa Anne (2013). Could yoga be the answer? *USA Today Magazine*, roč. 142, č. 2820, s. 29-31. ISSN 0161-7389.

WILLIAMSON, Lisa Ann (2013). Yoga in public school. *Education Digest*, roč. 78, č. 5, s. 35 – 37. ISSN 0013-127X.

Internetové zdroje

Básničky a říkanky (2008 – 2014). In: *Pohyb dětem* [online]. [cit. 2016-01-28].

Dostupné z: <http://pohyb-detem.cz/basnicky>

BERMEJO, José Carlos (2012). Stařec rozléval polévku po stole. [online]. 10. 07. 2012 [cit. 2016-02-15]. Dostupné z: <http://www.vira.cz/Texty/Clanky/Starec-rozleval-polevku-po-stole.html>

Hádanky pro děti s řešením (2010 – 2015). In: *Hádanky, rébusy, hlavolamy pro děti i*

- dospělé a jejich řešení* [online]. [cit. 2016-01-28]. Dostupné z: <http://hadanky.atropin.cz/hadanky-a-hlavolamy--strong-hadanky-pro-deti-strong>
- FISCHER, Václav (2009). Hádanky – zvířata. [online]. 30. 10. 2009 20:32 [cit. 2016 01-28]. Dostupné z: <http://detsky-svet.blog.cz/0910/hadanky-zvirata-2-vaclav-fischer>
- JEZBEROVÁ, Vladislava (2011). Jóga pro děti. In: *RILAB Pure Ideas* [online]. 2011 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <http://masazejoga.cz/joga-pro-deti/>
- JUNGOVÁ, Ivana (2009). Jogalates. [online]. [cit. 2015-10-27]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/pohyb/aerobni-trenink/jogalates/>
- KRATINOVÁ, Anna (2015). JazykJazykolam Kobra a bobrolam Kobra a bobr. In: *Promaminky* [online]. 5. 12. 2015 18:01 [cit. 2016-01-28]. Dostupné z: <http://www.promaminky.cz/jazykolamy/nezarazene/jazykjazykolam-kobra-a-bobrolam-kobra-a-bobr-216>
- KREJČÍK, Václav (2015). Power jóga, jóga pro život!. In: *JÓGADNES* [online]. 05. 10. 2015 [cit. 2015-10-19]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/powerjoga-joga-pro-zivot/>
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* (2013). [online]. Praha: MŠMT. 142 s. [cit. 2015-12-03]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/file/433_1_1/.
- ŠPINDLEROVÁ, Petra (2013). Kurzy Dětské jógy. In: *Akasha Studio* [online]. 2013 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <http://www.akasha.cz/#!untitled/cw1p>
- Výroční zpráva o činnosti Základní školy Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše 344 ve školním roce 2014/2015* (2015). [online]. Pardubice: Základní škola Pardubice-Polabiny, npor. Eliáše 344. 32 s. [cit. 2016-02-24]. Dostupné z: http://www.zspol3.cz/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=4:vyrocni-zpravy&Itemid=150#

Články z periodik

- DOMBROVSKÁ, Michaela (2015). Cvičí celá rodina. *Jóga dnes*, č. 11/12, s. 42 – 43. ISSN 1084-4840.

HLAVATÁ, Karolína (2012). Obědy ve školních jídelnách – směrovka ke správné výživě. *Učitelství*, roč. 20, č. 30, s. 5. ISSN 0862-9641.

LUHANOVÁ, Hanka (2015). Jak učit děti jógu?. *Jóga dnes*, č. 3, s. 20 – 21. ISSN 1804-4840.

VLASÁKOVÁ, Nad'a (1994). Alternativní pojetí struktury vyučovacích hodin školní tělesné výchovy. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 60, č. 7, s. 36 – 39.

Seznam obrázků

Obr. 1 – Masáž s kartami ve 3. A (foto autor)	38
Obr. 2 – Příprava na ásanu loďka ve 4. A (foto autor)	39
Obr. 3 – Ásana loďka ve 4. A (foto autor).....	39
Obr. 4 – Ásana kobra v 5. A (foto autor)	40
Obr. 5 – Příprava na ásanu lev v 5. B (foto autor).....	41
Obr. 6 – Ásana lev v 5. B (foto autor)	41
Obr. 7 – Masáž s kartami v 5. C (foto autor)	42
Obr. 8 – Pohlaví respondentů	56
Obr. 9 – Délka praxe.....	57
Obr. 10 – Sport ve volném čase	57
Obr. 11 – Volnočasové aktivity	58
Obr. 12 – Navštívení hodiny jógy ve volném čase	58
Obr. 13 – Zaujetí jógou.....	59
Obr. 14 – Zařazování moderních pohybových forem do školní TV.....	59
Obr. 15 – Zařazení jógy do školní TV	60
Obr. 16 – Četnost zařazování jógy do školní TV	60
Obr. 17 – Část hodiny, do které je zařazována dětská jóga	61
Obr. 18 – Zdroje k inspiraci pro hodiny s prvky dětské jógy	61
Obr. 19 – Účinky dětské jógy na dítě	62
Obr. 20 – Přehled ročníků.....	63
Obr. 21 – Srozumitelnost předložených metodik nácviu jednotlivých pozic	64
Obr. 22 – Přiměřenost požadavků kladených na žáky během ukázkových hodin.....	64
Obr. 23 – Hodnocení časového rozvržení ukázkových hodin	65
Obr. 24 – Zaujetí učitelů jednotlivými částmi ukázkové hodiny.....	66
Obr. 25 – Zaujetí žáků ukázkovou hodinou dle pohlaví z pohledu učitele	66
Obr. 26 – Zaujetí žáků jednotlivými částmi ukázkové hodiny z pohledu učitele.....	67
Obr. 27 – Zájem učitelů o zpracování dalších ukázkových hodin.....	68
Obr. 28 – Zařazování jógy do výuky po zkušenosti s ukázkovými hodinami.....	68
Obr. 29 – Důvody zařazování jógy do výuky z pohledu učitelů	69
Obr. 30 – Kobra (Krejčí, 2003).....	I
Obr. 31 – Kobyłka (Krejčí, 2003).....	I
Obr. 32 – Kočka (Krejčí, 2003)	II

Obr. 33 – Labuť (Krejčí, 2003).....	III
Obr. 34 – Lev (Krejčí, 2003)	III
Obr. 35 – Loďka (Krejčí, 2003).....	IV
Obr. 36 – Opice (Krejčí, 2003).....	IV
Obr. 37 – Orel (Krejčí, 2003)	V
Obr. 38 – Poloha mrtvoly (Krejčí, 2003).....	V
Obr. 39 – Ryba (Krejčí, 2003)	VI
Obr. 40 – Strom (Krejčí, 2003).....	VI
Obr. 41 – Tygr (Krejčí, 2003).....	VII
Obr. 42 – Velbloud (Krejčí, 2003).....	VII
Obr. 43 – Zajíc (Krejčí, 2003)	VIII
Obr. 44 – Žába (Krejčí, 2003).....	IX
Obr. 45 – Zajíc (Krejčí, 2003)	X
Obr. 46 – Kočka (Krejčí, 2003)	X
Obr. 47 – Motýl (Krejčí, 2003).....	X
Obr. 48 – Srnka (Krejčí, 2003)	XI
Obr. 49 – Letadlo (Krejčí, 2003)	XII
Obr. 50 – Loďka (Krejčí, 2003).....	XII
Obr. 51 – Opice (Krejčí, 2003)	XIII
Obr. 52 – Tygr (Krejčí, 2003).....	XIII
Obr. 53 – Kobra (Krejčí, 2003).....	XIV
Obr. 54 – Kráva (Krejčí, 2003).....	XIV
Obr. 55 – Opice (Krejčí, 2003)	XV
Obr. 56 – Lev (Krejčí, 2003)	XV
Obr. 57 – Tráva (tvorba autor).....	XVI
Obr. 58 – Déšť (tvorba autor)	XVI
Obr. 59 – Moře (tvorba autor)	XVI
Obr. 60 – Vítr (tvorba autor).....	XVII
Obr. 61 – Slunce (tvorba autor)	XVII
Obr. 62 – Vločky (tvorba autor)	XVII

Seznam příloh

Příloha A – Ásany vhodné při tělesných a duševních problémech dětí.....	I
Příloha B – Popis ásan k přípravě Letní louka.....	X
Příloha C – Popis ásan k přípravě Příběh hraček.....	XII
Příloha D – Popis ásan k přípravě Cesta do Indie.....	XIV
Příloha E – Masážní karty.....	XVI
Příloha F – Výzkumný nástroj – předběžný výzkum	XVIII
Příloha G – Výzkumný nástroj – závěrečný výzkum	XXI
Příloha H – Souhlas s uveřejňováním fotografií.....	XXIV

Příloha A – Ásany vhodné při tělesných a duševních problémech dětí

Kobra



Obr. 30 – Kobra (Krejčí, 2003)

Základní pozice: leh na břiše, hlava opřena čelem o podložku

Dlaně sunout pod ramena, opřít o podložku, s nádechem vést pohled očí vzhůru, postupný záklon s pokračujícím nádechem. Paže dopínat jen do té míry, aby dolní část břicha byla stále na podložce. Dolní končetiny uvolněné, špičky ohnuté. S výdechem vrátit do výchozí pozice.

Účinky cvičení: posiluje svaly podél páteře, svaly šíje, fixátory lopatek a hýžd'ové svaly, prokrvuje a aktivuje činnost ledvin a břišních orgánů, zklidňuje při rozčilení nebo zlosti.

Upozornění: neprovádět při kýle a po operacích břicha, při vysokém krevním tlaku, při zvýšené funkci štítné žlázy a srdečních onemocněních, při vředech v trávicím traktu a při akutních bolestech zad.

Kobylka



Obr. 31 – Kobylka (Krejčí, 2003)

Základní pozice: leh na zádech

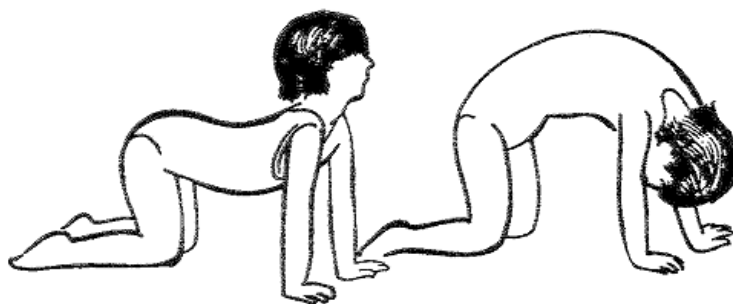
Leh na břicho, hlava opřená čelem o podložku, dlaně v pěst, podložit jimi třísla. Nádechem zanožit jednu dolní končetinu, výdrž, s výdechem položit. Tentýž pohyb provést s druhou dolní končetinou, poté s oběma. Uvolnění v lehu na břicho, paže podél těla, hlava tváří na podložce.

Kompenzace: v poloze dítěte, v kolébce.

Účinky cvičení: přispívá ke správnému držení pánve procvičením kyčelních, břišních a zádových svalů, posiluje svaly na zadní straně stehen, povzbuzuje funkci ledvin.

Upozornění: necvičit při srdečních vadách, vysokém krevním tlaku, při kýle.

Kočka



Obr. 32 – Kočka (Krejčí, 2003)

Základní pozice: klek sedmo

S nádechem předpažit, dlaně dolů a s rovnými zády přejít zvolna do kleku, zvedat se pomocí hýžd'ového a břišního svalstva, nepomáhat si předklonem ani švihem. S výdechem pomalý předklon až do vzporu klečmo, paže a stehna svírají s podložkou pravý úhel, záda vyhrbit do kočičího hřbetu a sklonit hlavu. S nádechem se prohnout, hlavu zaklonit, pohled šikmo vzhůru. Výdech do vyhrbení, poté s nádechem zvednout do kleku s předpažením, s výdechem zpět do základní pozice.

Účinky cvičení: pomáhá při nácviku jógového dechu, protahuje a posiluje břišní, hýžd'ové svaly a svaly podél páteře, působí příznivě na ženské orgány.

Labuť



Obr. 33 – Labuť (Krejčí, 2003)

Základní pozice: stoj spojný

Skrčit zánožmo pravou, bérec vzhůru, pravou uchopit za špičku pravé nohy. S výdechem mírný předklon, levá předpažit vzhůru, výdrž. S nádechem zvolna zpět do výchozí polohy. Uvolnění a totéž na druhou stranu.

Účinky cvičení: zvyšuje schopnost koncentrace a zklidňuje mysl, působí příznivě na páteř a kyčelní klouby, zlepšuje smysl pro rovnováhu.

Lev



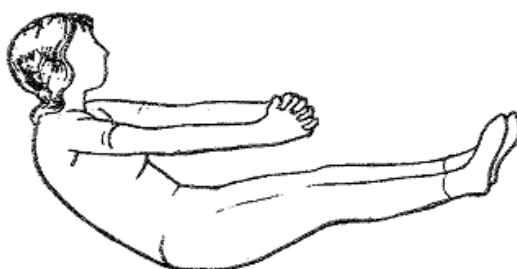
Obr. 34 – Lev (Krejčí, 2003)

Základní pozice: klek sedmo, kolena mírně od sebe, paže protažené, dlaně na kolenou. Dvakrát zvolna nadechnout a vydechnout, nádech nosem, výdech ústy. Při třetím nádechu lehce zvednout ramena, s výdechem ústy vysunout hlavu vpřed, napnout paže,

prsty natáhnout a co nejvíce roztáhnout do vějíře. Oči široce rozevřít, pohled směřuje vzhůru, ústa co nejvíce otevřít, vypláznout jazyk a vyrazit hrdelní zvuk připomínající řev lva.

Účinky cvičení: procvičuje svalstvo obličeje, čelistí a krku, působí preventivně proti krčním a ušním chorobám, čistí jazyk, pomáhá při léčení koktavosti a při odstraňování poruch řeči, zlepšuje artikulaci, aktivuje hlasivky.

Lod'ka



Obr. 35 – Lod'ka (Krejčí, 2003)

Základní pozice: sed pokrčmo

Chodidla a dlaně jsou opřené o podložku. S nádechem přednožit, předpažit, trup mírně zaklonit a vyvážit se na hýždích. Výdrž, prodýchání a s výdechem s vrátit zpět do základní pozice.

Účinky cvičení: posiluje břišní, stehenní a zádové svalstvo, podporuje funkce žlučníku, jater, žaludku a slinivky břišní, příznivý vliv na mužské i ženské pohlavní orgány.

Upozornění: neprovádět po operaci břicha.

Opice



Obr. 36 – Opice (Krejčí, 2003)

Základní pozice: stoj spatný

S výdechem hluboký předklon do vzporu stojmo. Pohled směřuje volně před sebe. Chodit po čtyřech jako opice dopředu i dozadu, kolena zůstávají protažená, hlava volně svěšená. S nádechem zpět do základní pozice.

Účinky cvičení: posiluje krční a zádové svalstvo, protahuje svaly na zadní straně dolních končetin, posiluje brániční dech, působí příznivě na trávicí systém.

Orel



Obr. 37 – Orel (Krejčí, 2003)

Základní pozice: stoj spatný

Podřep na levé, pravou zkřížmo přes levou, špičku zaklesnout za levé lýtko, horní končetiny překřížit skrčmo, dlaně k sobě. S výdechem mírný předklon, loket pravé opřít o pravé koleno, hlavu vložit do dlaní. Výdrž, dýchat pravidelně. Poté postupný návrat do výchozí polohy a totéž na druhou stranu.

Účinky cvičení: rozvíjí koncentraci, vede k duševní vyrovnanosti, procvičuje svalstvo chodidel.

Poloha mrtvoly



Obr. 38 – Poloha mrtvoly (Krejčí, 2003)

Leh úzce roznožný, paže volně podél těla.

Účinky cvičení: prokrvuje svaly, prohlubuje dech, pomáhá navodit uvědomění si vlastního těla.

Ryba



Obr. 39 – Ryba (Krejčí, 2003)

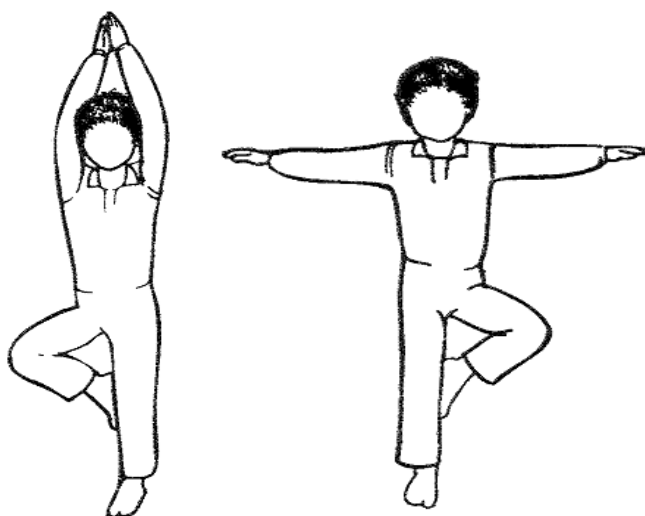
Základní pozice: sed snožný

Ruce opřít za tělem, pomalý záklon, opřít se nejprve o pravé, pak o levé předloktí. Provést hrudní záklon a temeno hlavy opřít o podložku, poté uvolnit paže. Nádech nosem, výdech ústy. Pomocí loktů se vrátit do základní pozice.

Účinky cvičení: rozvíjí plný hrudní dech, doporučuje se při dušnosti srdečního původu, astmatu a chronických nemocech krku, zlepšuje průtok krve aortou, zpevňuje svaly podél páteře a břišní stěnu, podporuje činnost ledvin.

Upozornění: neprovádět po operaci břicha, při problémech s krční páteří, při vysokém krevním tlaku a závratích.

Strom



Obr. 40 – Strom (Krejčí, 2003)

Základní pozice: stoj spatný

Levou skrčit únožmo dovnitř a opřít chodidlem o vnitřní stranu stehna pravé, upažením vzpažit, spojit dlaně, horní končetiny vést před hrudník či opřít o temeno hlavy. Výdrž, obráceným postupem se vrátit zpět do základní polohy. Totéž provést na druhou stranu.

Účinky cvičení: posílení zádových, stehenních a lýtkových svalů, uvolnění kolenních a kyčelních kloubů, zlepšení schopnosti koncentrace, příznivě působí na rozvoj rovnováhy.

Tygr



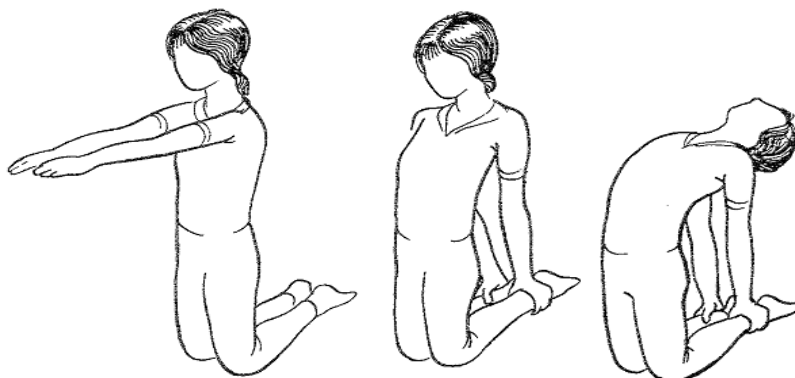
Obr. 41 – Tygr (Krejčí, 2003)

Základní pozice: klek sedmo

S nádechem přejít do kleku s předpažením, s výdechem do vzporu klečmo, hlavu předklonit a přitáhnout pravé koleno k hlavě, až se dotkne čela nebo nosu. S nádechem zaklonit hlavu, prohnout se v zádech, uvolnit břicho a současně zanožit pokrčmo pravou. S nádechem přejít do kleku, s výdechem se vrátit do základní pozice. Totéž provést na druhou stranu.

Účinky cvičení: zvyšuje pružnost páteře a pohyblivost kyčelních kloubů, posiluje svaly zad, břicha, kyčlí, hýždí a dolních končetin, aktivuje činnost ledvin a pánevních orgánů, napomáhá k nácviku jógového dechu.

Velbloud



Obr. 42 – Velbloud (Krejčí, 2003)

Základní pozice: klek sedmo

Varianta a

S nádechem vzpažit, přejít do kleku, opřít se o prsty dolních končetin. S výdechem zaklonit, levou horní končetinou uchopit levou patu a pravou vzpažit. Pohled směřuje na pravou horní končetinu, oči nezavírat. Krátce setrvat s normálním dechem, poté zpět s nádechem do kleku a výdechem do základní pozice – kleku sedmo. Opakovat na druhou stranu stejným způsobem.

Varianta b

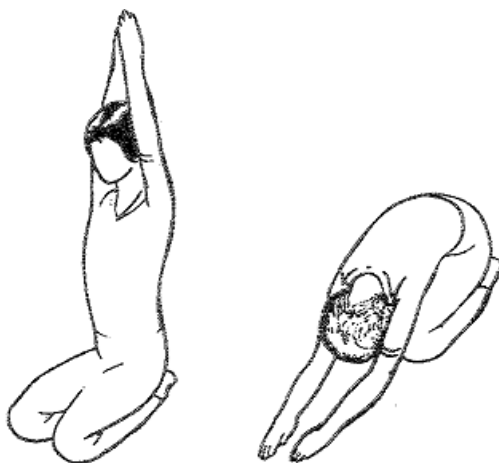
Kolena a bérce mírně od sebe, s nádechem předpažit, přejít do kleku. S výdechem zaklonit, pravou horní končetinou uchopit pravou patu, levou horní končetinou levou patu, prohnout se v zádech, protlačit pánev vpřed a hlavu zaklonit. Nezavírat oči, pohled směřuje vzhůru. Krátce setrvat s normálním dechem, poté zpět s nádechem do kleku a výdechem do základní pozice – kleku sedmo.

Kompenzace: v poloze dítěte, v kolébce.

Účinky cvičení: posiluje zádové svaly a svaly pánevního dna, prohlubuje brániční dýchání a aktivuje nervový systém, vhodné cvičení pro nácvik plného jógového dechu, působí příznivě na trávicí systém.

Upozornění: neprovádět po operaci břicha, při kýle, při vysokém krevním tlaku a závratích.

Zajíc



Obr. 43 – Zajíc (Krejčí, 2003)

Základní pozice: klek sedmo

Klek sedmo, připažit, hlava v uvolněném předklonu. S nádechem upažením vzpažit, hlava v prodloužení páteře. Výdechem předklon ohnutě, hlava čelem na podložce, paže

opřít předloktími o podložku, lokty u hlavy (předloktí tvoří uši zajíce). Výdrž, prodýchání, zpět nádechem do vzpřímeného kleku se vzpažením, výdechem do základní polohy.

Účinky cvičení: prokrvuje hlavu – příznivé účinky na oči, uši a činnost mozku; snižuje únavu, psychické napětí a zlepšuje schopnost koncentrace, prohlubuje dýchání do zad, břišní dech působí jako masáž vnitřních orgánů, cvičení pomáhá proti zácpě, uvolnění šíje, zad a ramen.

Upozornění: necvičit při vysokém krevním tlaku, při vysokém nitroočním tlaku a při závratích.

Žába



Obr. 44 – Žába (Krejčí, 2003)

Základní pozice: široký dřep rozkročný na plných chodidlech, předpažit, dlaně spojit S nádechem přitáhnout spojené horní končetiny k hrudníku, pomocí loktů jemně odtlačit kolena do stran, záda jsou vzpřímená, hlava mírně zakloněná, pohled směřuje vzhůru. S výdechem stlačit lokty pomocí kolen k sobě, hlavu svésit mezi ramena, vyhrbit, předpažit se spojenými dlaněmi.

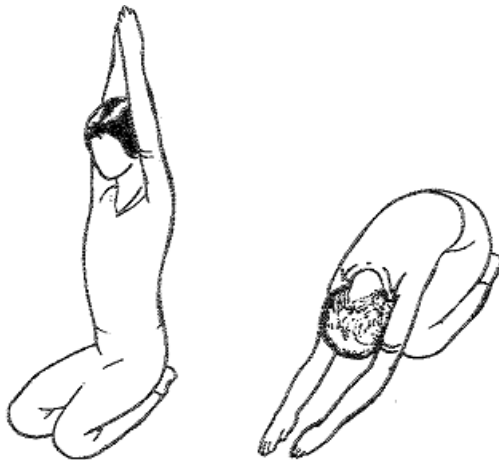
Účinky cvičení: narovná záda, rozvíjí smysl pro rovnováhu, uvolňuje kyčelní klouby a zvětšuje rozsah jejich pohybu, protahuje celou páteř, posiluje svaly pánevního dna a ohybače kyčlí, příznivě působí proti astmatu a bronchitidě.

Upozornění: neprovádět při bolestech v kolenních a kyčelních kloubech.

(Fialová a kol., 2013; Krejčí, 2003; Mahéšvaránanda, 2014)

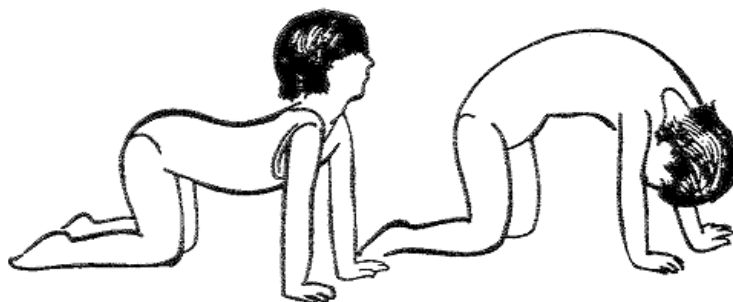
Příloha B – Popis ásan k přípravě Letní louka

Zajíc (popis Příloha A)



Obr. 45 – Zajíc (Krejčí, 2003)

Kočka (popis Příloha A)



Obr. 46 – Kočka (Krejčí, 2003)

Motýl



Obr. 47 – Motýl (Krejčí, 2003)

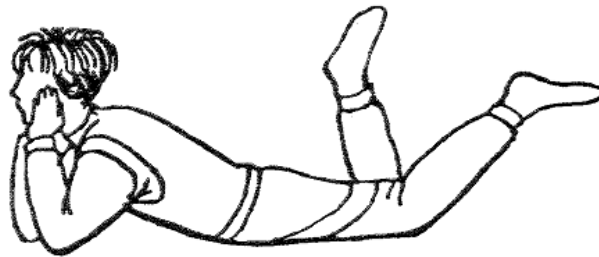
Základní pozice: sed, ruce na kolena

Roznožit skrčmo, kolena vytočit ven, spojit chodidla, paty jsou co nejbliž k hýždím. Proplést prsty horních končetin, chytit se za prsty u dolních končetin a držet je. Kolena hmitat nahoru a dolů. Cvik připomíná pohyb motýlích křídel.

Účinky cvičení: uvolňuje kyčelní klouby a protahuje zkrácené svaly na vnitřní straně stehen.

Upozornění: necvičit při problémech s kotníky, kolenními a kyčelními klouby.

Srnka



Obr. 48 – Srnka (Krejčí, 2003)

Základní pozice: leh na břicho

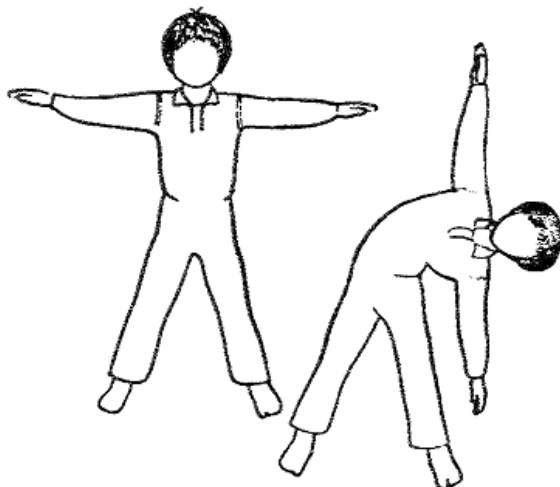
Opřít o lokty, bradu položit do dlaní. Pohled upřít na pevný bod před sebou a střídavě skrčovat levou a pravou dolní končetinu. Dýchat klidně.

Účinky cvičení: harmonizuje tělo a mysl, uvolňuje svaly podél páteře, kyčelní a kolenní klouby, zlepšuje schopnost koncentrace.

(Fialová a kol., 2013; Krejčí, 2003; Mahéšvaránanda, 2014)

Příloha C – Popis ásan k přípravě Příběh hraček

Letadlo



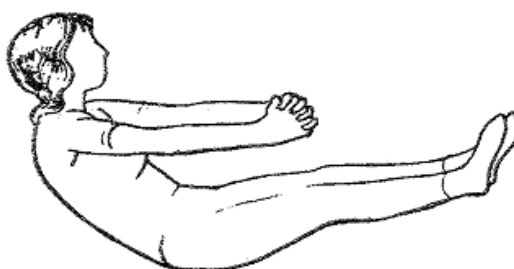
Obr. 49 – Letadlo (Krejčí, 2003)

Základní pozice: stoj rozkročný

S nádechem upažit, s výdechem uklonit v upažení doleva, jako když se letadlo stáčí k jedné straně. Levá horní končetina směřuje k levému kotníku a pravá vzhůru. Pohled směřuje vzhůru do pravé dlaně. V krátké výdrži prodýchat, s nádechem zpět do základní pozice, s výdechem provést totéž na druhou stranu.

Účinky cvičení: protahuje zkrácený čtyřhlavý bederní sval, boční strany trupu, vazy kyčelních kloubů.

Lod'ka (popis Příloha A)



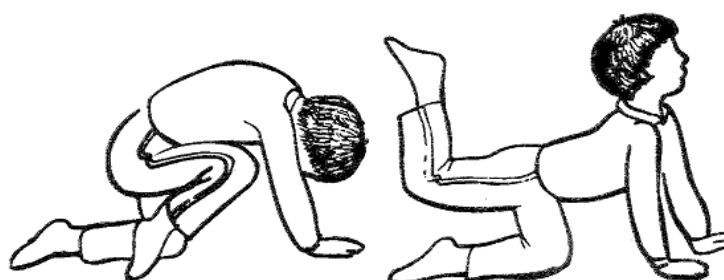
Obr. 50 – Lod'ka (Krejčí, 2003)

Opice (Příloha A)



Obr. 51 – Opice (Krejčí, 2003)

Tygr (popis Příloha A)



Obr. 52 – Tygr (Krejčí, 2003)

(Fialová a kol., 2013; Krejčí, 2003; Mahéšvaránanda, 2014)

Příloha D – Popis ásan k přípravě Cesta do Indie

Kobra (popis Příloha A)



Obr. 53 – Kobra (Krejčí, 2003)

Kráva



Obr. 54 – Kráva (Krejčí, 2003)

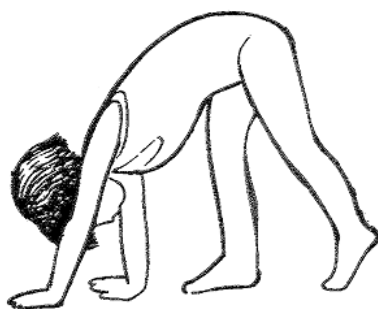
Základní pozice: sed snožný

Přejít do sedu pravou skrčmo, bérec dovnitř, chodidlo k levé hýždi, levou skrčmo přes pravé stehno tak, aby se pata přiblížila k pravé hýždi. Skrčit vzpažmo vzad pravou předloktí dolů a skrčit připažmo vzad levou předloktí vzhůru, spojit prsty za zády, hlava v prodloužení trupu. Výdrž s prodýcháním, s výdechem návrat do základní pozice a totéž na opačnou stranu.

Účinky cvičení: posiluje hrudní a zádové svaly, prohlubuje hrudní dýchání, působí proti kulatým zádům, zvětšuje pohyblivost ramenních a kyčelních kloubů, kolen a kotníků, posiluje zápěstí.

Upozornění: neprovádět při mechanickém poškození ramenních, kyčelních a kolenních kloubů.

Opice (popis Příloha A)



Obr. 55 – Opice (Krejčí, 2003)

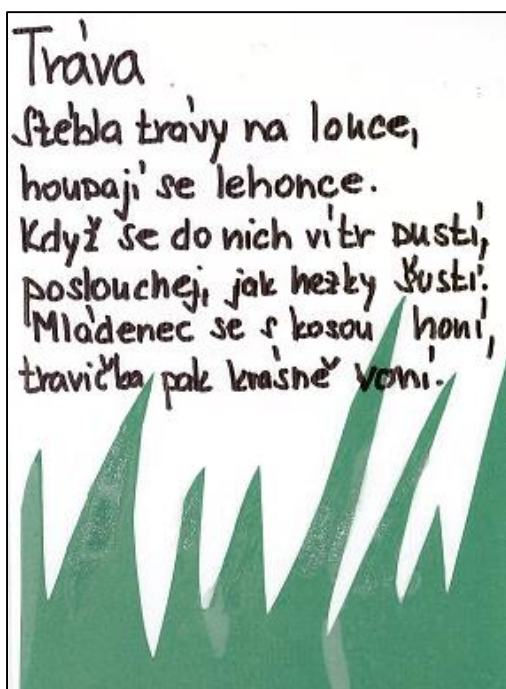
Lev (popis Příloha A)



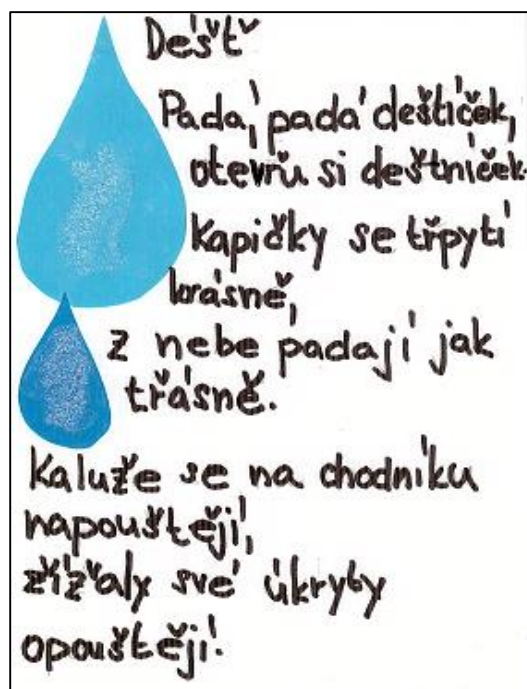
Obr. 56 – Lev (Krejčí, 2003)

(Fialová a kol., 2013; Krejčí, 2003; Mahéšvaránanda, 2014)

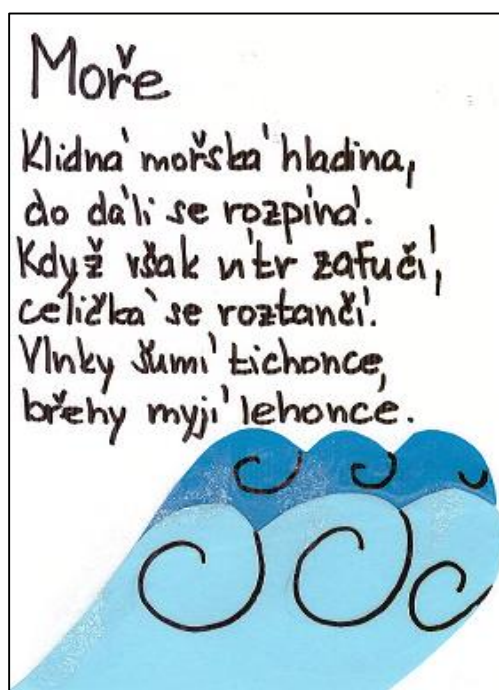
Příloha E – Masážní karty



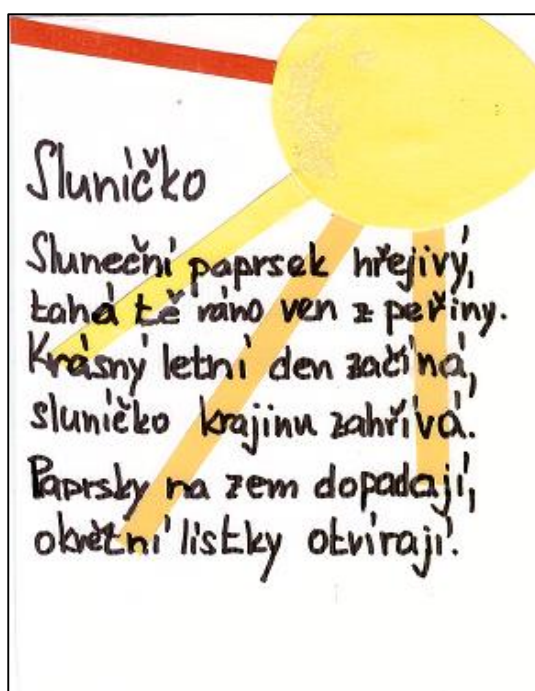
Obr. 57 – Tráva (tvorba autor)



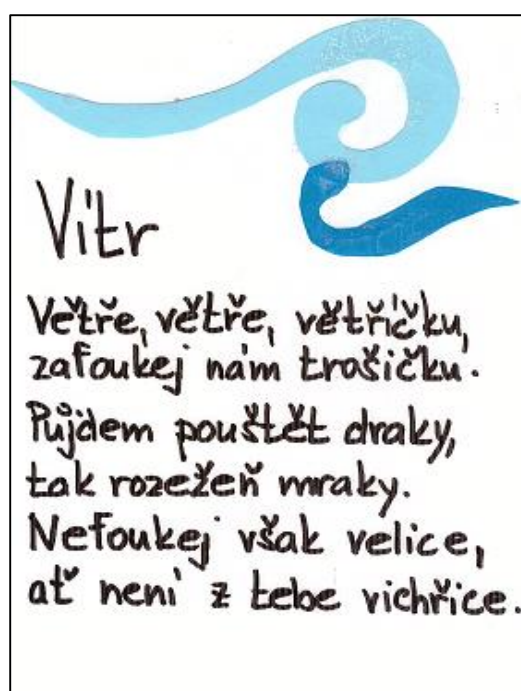
Obr. 58 – Déšť (tvorba autor)



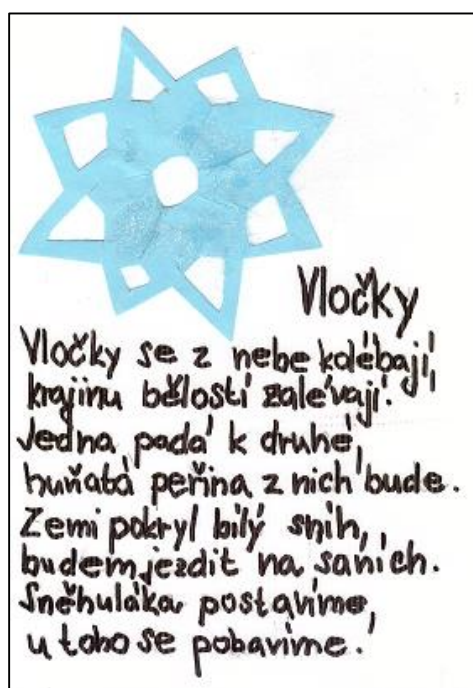
Obr. 59 – Moře (tvorba autor)



Obr. 61 – Slunce (tvorba autor)



Obr. 60 – Vítr (tvorba autor)



Obr. 62 – Vlčky (tvorba autor)

Příloha F – Výzkumný nástroj – předběžný výzkum

Dobrý den,

jmenuji se Tereza Zdražilová a jsem studentkou 4. ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Píši diplomovou práci na téma Využití dětské jógy ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy a ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník Vám zabere přibližně 10 minut. Tento dotazník je plně anonymní a jeho výsledky budou zahrnuty v praktické části mé diplomové práce.

Odpovědi buď kroužkujte, nebo doplňujte. U otázek s otevřenou odpovědí, prosím, o doplnění Vaší odpovědi na volné místo.

Děkuji Vám za Váš čas, který strávíte vyplněním tohoto dotazníku.

Tereza Zdražilová

Výzkumný problém: Využití dětské jógy ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

Základní výzkumná otázka: Jaký vztah mají učitelé 1. stupně k zařazování dětské jógy do výuky tělesné výchovy?

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) žena
- b) muž

2. Jak dlouhá je Vaše praxe na 1. stupni základní školy?

- a) 1 - 5 let
- b) 6 - 10 let
- c) 11 - 15 let
- d) 15 - 20 let
- e) 20 let a více

3. Věnujete se ve svém volném čase nějakému sportu?

- a) ano
- b) ne

Pokud jste odpověděli ano, napište, prosím, jakému sportu se věnujete.

4. Navštívili jste někdy hodinu jógy?

- a) ano
- b) ne

5. Jóga mě zaujala.

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ani ano/ani ne
- d) spíše ne
- e) ne

6. Zařazujete do svých hodin tělesné výchovy nějaké moderní pohybové prvky? (aerobic, jóga, psychomotorika, tanec, atd.)

- a) ano, velmi často (min. 2x za měsíc)
- b) ano, často (min. 1x za měsíc)
- c) ano, ale jen zřídka (1x za tři měsíce)
- d) spíše ne (1x za půl roku)
- e) vůbec nikdy

7. Zařazujete do svých hodin tělesné výchovy prvky dětské jógy? (sestavy, ásany, relaxace s hudbou, atd.)

- a) ano
- b) ne

Pokud jste odpověděli ano, pokračujte, prosím, v dotazníku až do konce. Pokud jste odpověděli ne, dále, prosím, nevyplňujte.

8. Jak často zařazujete do svých hodin tělesné výchovy prvky dětské jógy? (sestavy, ásany, relaxace s hudbou, atd.)

- a) velmi často (min. 1x za měsíc)
- b) často (min. 1x za 3 měsíce)
- c) zřídka (cca 1x za půl roku)
- d) spíše ne (1x za rok)

9. Ve které části hodiny zařazujete prvky jógy? (sestavy, ásany, relaxace s hudbou, atd.) Více odpovědí je možných.

- a) v úvodní
- b) v průpravné
- c) v hlavní
- d) v závěrečné

10. Kde čerpáte inspiraci pro přípravy na hodiny tělesné výchovy s prvky jógy? Více odpovědí je možných.

- a) internet
- b) knihy
- c) časopisy
- d) z lekcí, které sám/sama navštěvuji
- e) televize
- f) od ostatních učitelů
- g) jinde _____

11. Jaké má, podle Vás, jóga účinky na dítě?

Příloha G – Výzkumný nástroj – závěrečný výzkum

Dobrý den,

jmenuji se Tereza Zdražilová a jsem studentkou 5. ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Píši diplomovou práci na téma Využití dětské jógy ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy a ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník Vám zabere přibližně 10 minut. Tento dotazník je plně anonymní a jeho výsledky budou zahrnuty v praktické části mé diplomové práce.

Odpovědi buď kroužkujte, nebo doplňujte. U otázek s otevřenou odpovědí, prosím, o doplnění Vaší odpovědi na volné místo.

Děkuji Vám za Váš čas, který strávíte vyplněním tohoto dotazníku.

Tereza Zdražilová

Výzkumný problém: Využití dětské jógy ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

Základní výzkumná otázka: Jakým způsobem se pedagogům pracovalo s předloženými ukázkovými hodinami a metodikami?

1. Jakou třídu vyučujete?

- a) 3.
- b) 4.
- c) 5.

2. Byla pro Vás přiložená metodika nácviku jednotlivých pozic srozumitelná?

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) ani ano/ ani ne
- d) spíše ne
- e) určitě ne

Pokud jste odpověděli na otázku č. 2 neutrálně či záporně (odpověď c), d), e)), napište, prosím, v čem jste spatřovali nesrozumitelnost.

3. Připadaly Vám požadavky v ukázkové hodině přiměřené věku žáků?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ani ano/ani ne
- d) spíše ne
- e) ne

Pokud jste odpověděli na otázku č. 3 neutrálně či záporně (odpověď c), d), e)), napište, prosím, v čem jste spatřovali nepřiměřenost.

4. Jak hodnotíte časové rozvržení hodiny?

- a) velmi kladně – aktivit bylo akorát pro naplnění tělovýchovné jednotky
- b) kladně – aktivit bylo trochu více/méně
- d) záporně – aktivit bylo příliš mnoho/příliš málo

5. Která část ukázkové hodiny Vás nejvíce zaujala? Více odpovědí je možných.

- a) úvodní část – dechová cvičení
- b) rušná část – hry pro zahřátí organismu
- c) průpravná část – rozcvičení s básničkou či příběhem
- d) hlavní část – nácvik ásan a cvičení s pohádkou
- e) závěrečná část – relaxace s příběhem, masážní karty

6. Koho zaujala hodina jógy více?

- a) chlapce
- b) dívky
- c) obě pohlaví stejně

7. Která část ukázkové hodiny, dle Vás, nejvíce zaujala žáky? Více odpovědí je možných.

- a) úvodní část – dechová cvičení
- b) rušná část – hry pro zahřátí organismu
- c) průpravná část – rozcvičení s básničkou či příběhem
- d) hlavní část – nácvik ásan a cvičení s pohádkou
- e) závěrečná část – relaxace s příběhem, masážní karty

8. Uvítali byste více takto zpracovaných hodin?

- a) ano
- b) ne

9. Chystáte se po zkušenosti s ukázkovou hodinou zařazovat prvky jógy (např. relaxaci, hry pro rozvoj sebevyjádření, ásany, cvičení s příběhem, masážní karty) do svých hodin tělesné výchovy v budoucnu?

- a) ano

Důvod: _____

- b) ne

Důvod: _____

Příloha H – Souhlas s uveřejňováním fotografií

Základní škola Pardubice–Polabiny, npor. Eliáše 344

Vážení rodiče,
prosím Vás o vydání

1. souhlasu se zpracováním údajů, které potřebujeme pro vedení školní matriky
2. souhlasu s pořízením a použitím písemností osobní povahy, podobizen, obrazových snímků a obrazových a zvukových záznamů týkajících se žáka nebo jeho projevu osobní povahy.

Škola musí mít Váš souhlas, abychom mohli vést www stránky a vydávat propagační materiály školy.

Děkuji za vstřícnost a pochopení

Mgr. František Němec
ředitel školy

1. Souhlas se zpracováním citlivých údajů

Já , narozený/á dne ,
trvale bytem
jakožto zákonný zástupce žáka/žákyně , nar.
navštěvující ve školním roce 2015/2016 třídu v ZŠ Pardubice–Polabiny, npor.
Eliáše 344 souhlasím v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. se zpracováním citlivých údajů
týkajících se zdravotního stavu, zdravotního postižení či zdravotního nebo sociálního
znevýhodnění výše uvedeného dítěte.
Účelem tohoto zpracování je vedení školní matriky ve smyslu § 28 č. 561/2004 Sb. odst. 2
písmene f) a zajištění speciálního přístupu k dítěti.
Správcem údajů je ZŠ Pardubice–Polabiny, npor. Eliáše 344. Údaje budou evidovány ve
školní matrice (program Bakaláři). Jejich bezpečnost se řídí Směrnicí na ochranu osobních
údajů. Údaje budou zpracovány po dobu školní docházky výše uvedeného žáka na ZŠ
a dále potom archivovány dle platných předpisů. Podpisem dále stvrzuji, že jsem byl/a
poučen/a o právech ve smyslu § 12 zákona č. 101/2000 Sb. ochrana práv subjektů údajů.

§ 12

Přístup subjektu údajů k informacím

1. Požádá-li subjekt údajů o informaci o zpracování svých osobních údajů, je mu správce povinen tuto informaci bez zbytečného odkladu předat.
2. Obsahem informace je vždy sdělení o
a/ účelu zpracování osobních údajů,
b/ osobních údajích, případně kategoriích osobních údajů, které jsou předmětem zpracování, včetně veškerých dostupných informací o jejich zdroji,
c/ povaze automatizovaného zpracování v souvislosti s jeho využitím pro rozhodování, jestliže jsou na základě tohoto zpracování činěny úkony nebo rozhodnutí, jejichž obsahem je zásah do práva a oprávněných zájmů subjektu údajů,
d/ příjemci, případně kategoriích příjemců.
3. Správce má právo za poskytnutí informace požadovat přiměřenou úhradu nepřevyšující náklady nezbytné na poskytnutí informace.
4. Povinnost správce poskytnout informace subjektu údajů upravenou v § 12 může za správce plnit zpracovatel.

V dne

.....
podpis zákonného zástupce

2. Souhlas s pořízením a použitím písemností osobní povahy, podobizen, obrazových snímků a obrazových a zvukových záznamů týkajících se žáka nebo jeho projevů osobní povahy.

Já, narozený/á dne,
trvale bytem,
jakožto zákonný zástupce žáka/žákyně, nar.,
navštěvující ve školním roce 2015/2016 tříduv ZŠ Pardubice–Polabiny, npor.
Eliáše 344 souhlasím v souladu s § 12 zákona č. 40/1964 Sb., občanského zákoníku s
pořizováním a použitím písemností osobní povahy, podobizen, obrazových snímků a
obrazových a zvukových záznamů týkajících se uvedeného žáka/žákyně nebo jeho/jejich
projevů osobní povahy pro potřeby školy, zejména pro prezentaci a propagaci školy,
informování o aktivitách školy a pro potřebu poskytování ostatním žákům/žákyním a
zaměstnancům ZŠ (jedná se např.o CD/DVD nosiče – záznamy ze ŠVP, výletů a dalších akcí
školy).

Výše uvedený souhlas poskytuji po dobu pěti let po ukončení školní docházky s výjimkou
užití písemností osobní povahy, podobizen, obrazových snímků a obrazových a zvukových
záznamů za účelem vydávání publikace ročenek, obrazových a zvukových záznamů a
obdobných materiálů, kdy poskytuji souhlas časově neomezený.

V případě, že výše uvedené dokumenty a výstupy jsou osobními údaji ve smyslu zákona č.
101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, souhlasím s jejich shromažďováním a zpracováním
školou ke shora uvedeným účelům, po dobu uvedenou v předchozím odstavci.

Podpisem dále stvrzuji, že jsem byl/a poučen/a o právech ve smyslu § 12 č. 101/2000 Sb.
ochrana práv subjektů údajů.

§ 12

Přístup subjektu údajů k informacím

5. Požádá-li subjekt údajů o informaci o zpracování svých osobních údajů, je mu správce povinen tuto informaci bez zbytečného odkladu předat.
6. Obsahem informace je vždy sdělení o
 - a/ účelu zpracování osobních údajů,
 - b/ osobních údajích, případně kategoriích osobních údajů, které jsou předmětem zpracování, včetně veškerých dostupných informací o jejich zdroji,
 - c/ povaze automatizovaného zpracování v souvislosti s jeho využitím pro rozhodování, jestliže jsou na základě tohoto zpracování činěny úkony nebo rozhodnutí, jejichž obsahem je zásah do práva a oprávněných zájmů subjektu údajů,
 - d/ příjemci, případně kategoriích příjemců.
7. Správce má právo za poskytnutí informace požadovat přiměřenou úhradu nepřevyšující náklady nezbytné na poskytnutí informace.
8. Povinnost správce poskytnout informace subjektu údajů upravenou v § 12 může za správce plnit zpracovatel.

Vdne

.....
podpis zákonného zástupce