



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Využití gymnastiky v mezipředmětových vztazích

Diplomová práce

Studijní program: M7503 - Učitelství pro základní školy
Studijní obor: 7503T047 - Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Autor práce: **Kateřina Lukešová**
Vedoucí práce: PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.



ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina Lukešová**
Osobní číslo: **P14000457**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**
Název tématu: **Využití gymnastiky v mezipředmětových vztazích**
Zadávací katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl: vytvoření sborníku gymnastických cvičení, která by se dala využít v mezipředmětových vztazích.

Požadavky:

- a) rešerše literatury,
- b) vytvořit a zadat anketu vybranému vzorku učitelů,
- c) vyhodnocení výsledků a doporučení pro praxi,
- d) vytvořit sborník cvičení.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HNÍZDILOVÁ, M. Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově. Brno: MU, 2006. ISBN 80-210-4010-6.

KRIŠTOFIČ, J. Pohybová příprava dětí. Praha: Grada Publishing. 2006. 112 s. ISBN 80-247-1636-4.

SKOPOVÁ, M, ZÍTKO M. Základní gymnastika. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.

ZÍTKO M. a kol. Všeobecná gymnastika: speciální učební text. 3. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2004. ISBN 80-86586-08-1.

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2017

Termín odevzdání diplomové práce:

1. května 2019

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.

děkan



PhDr. Jana Johnová, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 15. prosince 2017

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 - školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasa- huje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu vy- užítí, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v toto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich sku- tečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uve- dené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplo- mové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektro- nické verze práce vložené do IS STAG se shodují.

17. 3. 2019

Kateřina Lukešová

Poděkování

Děkuji vedoucí mé diplomové práce PhDr. Pavlíně Vrchovské, Ph.D. za odborné vedení, věcné rady a připomínky, které mi poskytla v průběhu zpracování této práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a přítelovi za podporu, trpělivost a pomoc v průběhu celého studia i psaní diplomové práce.

Anotace:

Diplomová práce pojednává o 1. stupni základních škol a využití gymnastiky v mezipředmětových vztazích. Teoretická část obsahuje informace o gymnastice a jejím postavení v kurikulárních dokumentech a školní tělesné výchově. Dále se skládá z informací o mezipředmětových vztazích a o dítěti mladšího školního věku. V praktické části nalezneme anketu, která zjišťuje četnost, způsoby a důvody využívání gymnastiky v mezipředmětových vztazích u učitelů 1. stupně základních škol. Práce také slouží jako sborník básniček, které učitelé mohou využívat v hodinách českého jazyka a jenž jsou propojeny s gymnastickými cviky vhodnými v malém prostoru třídy.

Klíčová slova:

mladší školní věk, český jazyk, básně, učení v pohybu

Annotation:

The diploma thesis deals with the first grade of primary schools and the use of gymnastics in cross-curricular relations. The theoretical part contains information about gymnastics and its position in curricular documents and school physical education. Furthermore, it consists of information on cross-curricular relations and on a primary school age. In the practical part we can find a survey, which ascertains the frequency, ways and reasons for using gymnastics in interdisciplinary relationships among primary school teachers. The work also serves as a collection of poems, which teachers can use in Czech language lessons and which are connected with gymnastic exercises suitable in a small class space.

Keywords:

primary school age, Czech language, poems, learning in motion

Obsah

ÚVOD	15
1 CÍL.....	16
1.1 Hlavní cíl.....	16
1.2 Dílčí úkoly.....	16
2 GYMNASTIKA	17
2.1 Gymnastika	17
2.2 Gymnastika v kurikulárních dokumentech	20
2.3 Gymnastika ve školní tělesné výchově	23
2.4 Základní pohybové schopnosti.....	26
3 MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY	28
4 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	31
4.1 Fyzický vývoj.....	32
4.2 Vývoj poznávacích procesů	33
4.3 Emoční a sociální vývoj	36
5 METODOLOGIE.....	37
6 ANKETA.....	38
6.1 Cíl anketního šetření	38
6.2 Anketa a její výsledky	38
6.3 Závěr	43
7 SBORNÍK CVIČENÍ	44
7.1 Hláška – slabiky – věty	46
7.2 Stavba slova	48
7.3 Druhy vět.....	50
7.4 Samohlásky	55
7.5 Souhlásky	57
7.6 Podstatná jména	61
7.7 Slovesa	63
7.8 Slovní druhy – vyjmenování	65
7.9 Pádové otázky	69
7.10 Přídavná jména.....	73

7.11	Zájmena.....	76
7.12	Vzory podstatných jmen	78
7.13	Základní skladební dvojice	81
7.14	Shoda přísudku s podmětem	83
7.15	Mě a mně.....	88
ZÁVĚR.....		91
LITERATURA.....		93
SEZNAM PŘÍLOH		97
PŘÍLOHY.....		98

Seznam obrázků

Obrázek 1: Rozdělení gymnastiky. Zdroj: Skopová, 2013	18
Obrázek 2: Délka praxe na 1. stupni a celkově	39
Obrázek 3: Využití gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy	39
Obrázek 4: Využití gymnastických cvičení ve vyučovacích předmětech	40
Obrázek 5: Četnost využití gymnastických cvičení ve výuce	40
Obrázek 6: Záměr gymnastických cvičení	41
Obrázek 7: Reakce žáků na gymnastická cvičení	42
Obrázek 8: Spokojenost s gymnastickým cvičením z pohledu učitele	42
Obrázek 9: Přehled básniček	45
Obrázek 10: Je tu naše abeceda	46
Obrázek 11: To však není žádná věda	46
Obrázek 12: Písmenka je třeba znát	46
Obrázek 13: Abys mohl je poskládat	46
Obrázek 14: Slabiky pak tvoří slova	47
Obrázek 15: Jako pes, dům, vůl a sova	47
Obrázek 16: Ze slov větu složíme	47
Obrázek 17: A souvětí složíme	47
Obrázek 18: Stavba slova	48
Obrázek 19: Zas a znova	48
Obrázek 20: Na kořenu stojí	48
Obrázek 21: S předponou a příponou	48
Obrázek 22: Do slova se spojí	48
Obrázek 23: Ještě slova příbuzná	49
Obrázek 24: Zařadit nám zbývá	49
Obrázek 25: Kořen slova ten je stejný	49
Obrázek 26: Ale význam jiný mívá	49
Obrázek 27: Čtyři druhy vět my máme	50
Obrázek 28: Jak je ale rozpoznáme	50
Obrázek 29: První věta má tam tečku	50
Obrázek 30: Jak beruška na zadečku	50
Obrázek 31: To oznamovací je věta	51
Obrázek 32: Zná ji Tom a taky Květa	51

Obrázek 33: Potom otazník tu máme	51
Obrázek 34: Rádi se s ním pozeptáme	51
Obrázek 35: Co máme dnes k obědu	52
Obrázek 36: Snad né hrnek od medu.....	52
Obrázek 37: Věta tázací je její jméno	52
Obrázek 38: Však to znáš i ty, Magdaléno.....	52
Obrázek 39: Vykřičník tu na nás křičí.....	53
Obrázek 40: Nad tečkou se pyšně tyčí	53
Obrázek 41: Větu rozkazovací nám tvoří.....	53
Obrázek 42: Je znám ve světě i na dně moří	53
Obrázek 43: Poslední je věta práci	53
Obrázek 44: Tváří se jak oznamovací	53
Obrázek 45: Ovšem to je trošku lež	54
Obrázek 46: Stačí přidat slovo kéž.....	54
Obrázek 47: A, e, i, o, u jsou krátké samohlásky naše	55
Obrázek 48: Zná je každý školák z Brna i z Aše.....	55
Obrázek 49: Á, é, í, ó, ú.....	55
Obrázek 50: Zná je i medvídek Pú	55
Obrázek 51: Au, eu, ou, dvojhlásky jsou	56
Obrázek 52: Práce s nimi je prima hrou	56
Obrázek 53: Tvrdé, měkké, obojetné, to jsou naše souhlásky	57
Obrázek 54: Hy, chy, ky, ry, dy, ty ny, píšeme vždy tvrdé Y	57
Obrázek 55: Hnedka po nich souhlásky měkké následují.....	58
Obrázek 56: Ži, ši, či, ři, ci, ji, di, ti, ni, mají měkké I	58
Obrázek 57: Obojetné souhlásky, nerozhodné jsou	59
Obrázek 58: Měkké, tvrdé nikdy neví, zda si vyberou.....	59
Obrázek 59: Befeleme pes se veze, to je tvoje pomůcka	60
Obrázek 60: Když to slyší každý Slovák, hned se z toho zakucká	60
Obrázek 61: Podstatná jména slovní druh jsou	61
Obrázek 62: Osobu, zvíře a věc dovedou.....	61
Obrázek 63: Skloňovat se snadno dají	61
Obrázek 64: Rod, pád, číslo svoje mají.....	61
Obrázek 65: Také ještě jednu skrytou vlastnost mají.....	62
Obrázek 66: Díky rodu svůj vzor nikdy neutají	62

Obrázek 67: Slovesa značí stavy a činnosti.....	63
Obrázek 68: Jako stát, číst a jíst do sytosti.....	63
Obrázek 69: Ohebná jsou, všichni vědí.....	63
Obrázek 70: My jíme, vy jíte, oni jedí	63
Obrázek 71: Osobu, číslo, čas určit musíme	64
Obrázek 72: A způsoby tři si určíme.....	64
Obrázek 73: Oznamovací a tázací	64
Obrázek 74: Třetí je rozka-zo-va-cí	64
Obrázek 75: Máme deset slovních druhů	65
Obrázek 76: Řadíme je do dvou kruhů.....	65
Obrázek 77: Pět ohebných druhů máme.....	65
Obrázek 78: Které takhle nazýváme	65
Obrázek 79: Podstatná, přídavná jména	66
Obrázek 80: Zájmena, číslovky, slovesa	66
Obrázek 81: Na to se jde prostě od lesa	66
Obrázek 82: Dalších pět nám ještě zbývá	66
Obrázek 83: Ty neohne žádná síla	66
Obrázek 84: Jmenují se neohebná	67
Obrázek 85: A pro toho, kdo je nezná.....	67
Obrázek 86: Máme tady pohyby	67
Obrázek 87: Cvičíme jak velryby.....	67
Obrázek 88: Příslovce, předložky, spojky, částice, citoslovce.....	67
Obrázek 89: Uuuuuuuuuuf!.....	68
Obrázek 90: A jsou pohromadě jako ovce	68
Obrázek 91: Sedm pádů máme.....	69
Obrázek 92: Sedmkrát se ptáme	69
Obrázek 93: Kdo co je můj kamarád.....	69
Obrázek 94: Přeci on, ten první pád	69
Obrázek 95: Bez koho, bez čeho je přeci pád druhý	70
Obrázek 96: Bez deště a bez slunce není naší duhy	70
Obrázek 97: Ke komu k čemu, půjdu po škole?.....	70
Obrázek 98: Ke kamarádovi pojedu na kole	70
Obrázek 99: Pro koho, pro co? Vlk Karkulky se ptal	71
Obrázek 100: Pro babičku, co bydlí tam kousek dál	71

Obrázek 101: Oslovujeme, voláme, pátý páde.....	71
Obrázek 102: Ty můj povolaný kamaráde	71
Obrázek 103: O kom, o čem, o 6. pádu	72
Obrázek 104: Dáváte pozor i vy tam vzadu	72
Obrázek 105: S kým, s čím je poslední pád	72
Obrázek 106: Umím je všechny, tak můžu se smát	72
Obrázek 107: Přídavné jméno je přidané ke jménu	73
Obrázek 108: Naštěstí uteklo o kousek zájmenu.....	73
Obrázek 109: U osob, zvířat i věcí určují vlastnosti	73
Obrázek 110: Díky nim nejsou přídavná jména hlouposti	74
Obrázek 111: Jaký, který, čím? Ptát by si ses měl	74
Obrázek 112: Kdybys přídavné jméno najít chtěl	74
Obrázek 113: Teď milé děti však dávejte pozor	75
Obrázek 114: Můžeme určit rod, číslo, pád i vzor	75
Obrázek 115: A dva vzory mladý, jarní	75
Obrázek 116: Jaké I/Y nám vždy poradí	75
Obrázek 117: Zájmena jsou rošťáci	76
Obrázek 118: Furt maj něco na práci	76
Obrázek 119: Důležitou práci mají	76
Obrázek 120: Dva druhy je dobře znají.....	76
Obrázek 121: Podstatná, přídavná jména	77
Obrázek 122: Dovedou zastoupit zájmena	77
Obrázek 123: Podstatná jména mají tři rody	78
Obrázek 124: U kterých máme určené vzory	78
Obrázek 125: Město, moře, kuře, stavení.....	78
Obrázek 126: To jsou naše vzory střední	78
Obrázek 127: Žena, růže, píseň, kost ženské vzory jsou.....	79
Obrázek 128: Škola, chvíle, jabloň, řeč, tak příklady jdou	79
Obrázek 129: Pán, hrad, muž, stroj jsou zase mužské vzory	80
Obrázek 130: Naučíš-li se je dobře, rozšíříš své obzory	80
Obrázek 131: Větné členy nám větu tvoří.....	81
Obrázek 132: Bez přísudku se věta zboří.....	81
Obrázek 133: Přísudek má kamaráda.....	81
Obrázek 134: Každá věta ho má ráda.....	81

Obrázek 135: Je to podmět, nikdo jiný.....	82
Obrázek 136: Spolu svedou velké činy	82
Obrázek 137: Základní skladební dvojici tvoří	82
Obrázek 138: To měl bys umět, i když hoří	82
Obrázek 139: Shoda přísudku s podmětem.....	83
Obrázek 140: Bude naším předmětem	83
Obrázek 141: Kdy napíšem jaké I/Y?	83
Obrázek 142: Poradí nám tři rody	83
Obrázek 143: Střední, mužský, ženský	84
Obrázek 144: Koncovky nám určí.....	84
Obrázek 145: Mužský rod má jednu zradu	84
Obrázek 146: K životnosti jdem pro radu	84
Obrázek 147: Mužský rod co je živý.....	85
Obrázek 148: Měkké píše jak divý.....	85
Obrázek 149: Neživotný mužský rod.....	85
Obrázek 150: Tvrdé Y mu přijde vhod	85
Obrázek 151: Po mužském rodu rod ženský je	86
Obrázek 152: S tvrdým Y vždycky všude je	86
Obrázek 153: Na závěr rod střední zbývá	86
Obrázek 154: Íčko žádné, to je síla	86
Obrázek 155: A copak my tam napíšeme.....	87
Obrázek 156: Přeci a, no to je skvělé	87
Obrázek 157: Až ze zájmen osobních, budeme psát písemku	88
Obrázek 158: Vše bude záviset na jednom písmenku.....	88
Obrázek 159: Na pohled mě a mně stejné jsou	89
Obrázek 160: Pády nám našťestí pomohou	89
Obrázek 161: Druhý a čtvrtý pád v součtu je šest.....	89
Obrázek 162: A proto m-e s háčkem tam jest	89
Obrázek 163: Třetí a šestý výsledek maj větší	90
Obrázek 164: A proto mně je o kousek delší	90

Seznam použitých zkratek

ČJ – Český jazyk

GC – Gymnastická cvičení

RVP – Rámcový vzdělávací program

ŠVP – Školní vzdělávací program

TV – Tělesná výchova

ZŠ – Základní škola

P – Pravá končetina

L – Levá končetina

ÚVOD

Žák mladšího školního věku ke svému správnému fyzickému, psychickému i sociálnímu vývoji potřebuje pohyb. Jak je všeobecně známé, pohybu je na prvním stupni základní školy oproti vzdělávání v mateřské škole nedostatek. O dalších stupních vzdělávání, kde pohyb ve výuce můžeme vidět zřídka, se zmiňovat nebudeme. Žáci základního vzdělávání mají časté problémy se správným držením těla, které je následně ovlivňuje po celý život, nejčastěji z důvodu nedostatku pohybu, špatných hygienických návyků u čtení a psaní, jednostranné zátěže a nedostatečné kompenzace. Mé vlastní tělo je příkladem toho, že nedostatek pohybu po přechodu z MŠ do ZŠ, špatné hygienické návyky při sezení v lavici a občasné nošení tašky přes rameno lehce zapříčiní vznik skoliotického držení těla. Z tohoto důvodu jsme si vybrali téma zabývající se pohybem ve výuce, který může pomoci správnému držení těla u žáků mladšího školního věku.

Rozhodli jsme se využít mezipředmětových vztahů, které se snadno zařazují do výuky díky současnému RVP ZV a které v dnešním vzdělávání učitelé běžně využívají.

Tato práce bude přínosem pro učitele na 1. stupni ZŠ při vyučování českého jazyka od 2. do 5. třídy, kdy budou moci použít básně obsahující učební látku daného předmětu, jenž jsou doprovázeny gymnastickými cviky, které mají na žáky kladný vliv v oblasti kompenzace jednostranné zátěže, špatných hygienických návyků a snižování pozornosti během vyučování. Cviky jsou přizpůsobeny malému prostoru školní třídy, snadno se dají vykonat na žákově místě u lavice a nejsou k nim potřeba žádné speciální pomůcky.

Konkrétně se diplomová práce zabývá využitím gymnastických cvičení v mezipředmětových vztazích na 1. stupni základních škol a hlavním cílem této práce bylo vytvoření sborníku gymnastických cvičení, která lze využít v mezipředmětových vztazích.

1 CÍL

1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této diplomové práce bylo vytvoření sborníku gymnastických cvičení, která by se dala využít v mezipředmětových vztazích na 1. stupni základní školy.

1.2 Dílčí úkoly

- a) Prostudovat literaturu k danému tématu
- b) Vytvoření a zadání ankety vybranému vzorku učitelů
- c) Vyhodnocení výsledků a doporučení pro praxi
- d) Vytvoření sborníku cvičení

2 GYMNASTIKA

2.1 Gymnastika

„Všeobecná gymnastika je otevřený výchovně vzdělávací systém gymnastických, všestranně rozvíjejících a kondičních cvičení pro všechny.“ Napomáhá v pohybové seberealizaci různými programy, které obsahují základní pohybové průpravy i formy a vedou cvičence k celoživotnímu zájmu k pohybové činnosti (Všeobecná gymnastika, 2004, s. 5).

Skopová (2013, s. 13) definuje gymnastiku jako: „Otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšení zdraví.“

Otevřeným systémem myslíme to, že se neustále vyvíjí a rozvíjí. Například můžeme uvést TeamGym, sportovní aerobic, pole dance, akrobatické lyžování a také v dnešní době velice oblíbený parkour jako gymnastické sporty nebo sporty z gymnastiky vycházející. Oblasti gymnastiky, které dále rozvíjí zdraví jedince, jsou například hip hop, balet jóga, core training a body balance (Dvořáková, 2017).

Mezi základní specifické úkoly gymnastiky patří rozvoj tělesné zdatnosti, zušlechtění držení těla, zlepšení koordinace, rozvoj flexibility, síly a tělesného projevu, vytvoření kladného trvalého vztahu k pohybu díky pozitivním prožitkům a uvědomění si kladného vlivu na zdraví díky pravidelné pohybové aktivitě (Skopová, 2013).

V gymnastice se navzájem proplétají a ovlivňují její různé druhy a směry. Z tohoto důvodu má gymnastika velice rozsáhlý obsah, a tudíž k vymezení pojmu gymnastika je nutné rozdělit ji dle účelu a obsahu cvičení na gymnastické druhy a sporty.

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobic	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	Kondiční (bez/s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní Aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní Akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobic fitness družstev
akrobatická				Fitness Jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika

Obrázek 1: Rozdělení gymnastiky. Zdroj: Skopová, 2013

Elfi Schlegel (2012) jako důvody, proč bychom se měli věnovat gymnastice, uvádí zlepšení zdraví, rovnováhy, orientace, koordinace, flexibility, rychlosti a síly. Lidé se často bojí námahy a vymlouvají se na to, že jsou moc malí, vysocí, nebo že jsou málo flexibilní a koordinovaní, ale s gymnastikou se může začít kdykoliv, protože je to otevřený sport pro všechny. Každý sportovec, který se věnuje kterémukoliv sportu, se vždy bude věnovat i gymnastice, protože výše uvedené výhody mu pomohou stát se ještě lepším sportovcem. Bonusem gymnastiky je létání, skákání, točení a různé převrácení, po kterém každé dítě touží.

Gymnastická cvičení bychom mohli charakterizovat jako synchronizované pohyby těla a jeho částí, které jsou spojeny do harmonického celku. Sborník gymnastických cvičení se stále rozrůstá díky modernizaci, nápadům lidí a požadavkům různé doby. Žáci a někdy i učitelé mají ke gymnastickým cvičením nechuť, ale v případě správné motivace – lepší ovládnutí vlastního těla a pomoc při každodenním životě, vezmou jedinci cvičení kladně (Křištofič, 2000).

Obsah gymnastiky ve školní tělesné výchově

Ve školní výuce se nejčastěji používá gymnastika základní, která se může cvičit bez náčiní (cvičení jednotlivců, dvojic nebo různě veliké skupiny), s náčiním (tyče, švihadla, medicinbaly, míče, ...), na náradí (švédské bedny, lavičky, žebřiny, ...) nebo se využívají pořadová, akrobatická a užitá cvičení, mezi které patří žáky velice oblíbená opičí dráha. Učení gymnastiky zlepšuje a zrychluje dostatečně dlouhá a kvalitní motoricko-funkční příprava, která se dělí na přípravu: zpevňovací, odrazovou, rotační, podporovou, balanční a koordinační.

Zpevňovací přípravu bychom mohli definovat jako vědomé omezení pohybu v kloubech v různých pohybech a polohách celého těla, kdy jako příklad cvičení může být vzpor klečmo s upaženou paží nebo zanoženou nohou. V odrazové přípravě můžeme zahrnout atletickou abecedu, přeskoky přes švihadlo, přeskoky různých překážek, kdy nám jde u jedince především o dostačující odrazovou sílu a správné provedení odrazu s bezpečným doskokem.

Válení sudů může být příkladem rotační přípravy, u které se jako učitelé zaměřujeme u jedince na orientaci a vnímání vlastního těla v prostoru při rotaci kolem os svého těla.

V podporové přípravě se zaměřujeme na polohy těla, při kterých se tělo dotýká základny pažemi nebo jejich částí anebo ještě jednou částí těla, a příkladem mohou být přeskoky přes lavičku s držením lavičky dlaněmi nebo houpání na kruzích.

Balanční přípravou myslíme zapojování svalů hlubokého stabilizačního systému, které vyrovnávají nestálost těla s podložkou nebo bojují proti gravitaci. Jako příklad může být stoj na jedné noze na nestabilní podložce, chůze po kladině, sed, při kterém přednožíme roznožmo.

Jako poslední je cvičení koordinační, ve kterém nám jde o rozvoj koordinačních schopností, které dávají pohyb do souladu. Příkladem cvičení může být: semafor (cvičení s rukama), různé směry cvičení současně – cval stranou doleva a paže dělá kruhy doprava, cvičení s náčiním (stuha), cvičení na signály (Dvořáková, 2017).

2.2 Gymnastika v kurikulárních dokumentech

Vzdělávání žáků od 3 do 19 let je zavedeno od roku 2004 novým systémem kurikulárních dokumentů, který je zakotven v národním programu rozvoje vzdělávání ČR, známější pod názvem „Bílá kniha“, a je umístěn v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů.

Nové kurikulární dokumenty jsou rozděleny na úroveň státní a školní. Všechny programy vycházejí z nových vzdělávacích strategií, dávají důraz na získané vědomosti, dovednosti a jejich uplatnění v životě a také na vzájemnou spojitost klíčových kompetencí s obsahem vzdělávání. Dále také formuluje absolventům jednotlivých etap jejich očekávanou úroveň vzdělání, školám pomáhá v samostatnosti a pedagogům v pracovní zodpovědnosti za vzdělávací výsledky (Rámcový program základního vzdělávání, 2017).

Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) základního vzdělávání je východiskem pro RVP pro střední školy a vychází z RVP pro předškolní vzdělávání. Určuje žákům v povinném vzdělávání, co je pro ně společné a nezbytné. Například vymezuje stupeň klíčových kompetencí, které by měli žáci při zakončení základního vzdělání získat. Dále specifikuje očekávané výstupy a učivo, což můžeme označit jako vzdělávací obsah. Také stanovuje průřezová témata a napomáhá přijatelnému propojování forem výuky, různorodých vzdělávacích postupů, různorodých metod a užití podpůrných opatření s podporou individuálních potřeb žáků (RVP ZV, 2017).

RVP dělí vzdělávací obsah pro 1. stupeň ZŠ na osm vzdělávacích oblastí a na jednu oblast s doplňujícími vzdělávacími obory. Jsou to: jazyk a jazyková komunikace (český jazyk a literatura, cizí jazyk), matematika a její aplikace, informační a komunikační technologie, člověk a jeho svět, umění a kultura (hudební výchova, výtvarná výchova), člověk a zdraví (tělesná výchova) a člověk a svět práce (RVP ZV, 2017).

Každá oblast definuje cílové zaměření, kterým je formulováno řízení žáka, aby získal klíčové kompetence. Vzdělávací obsah je vytvořen z očekávaných výstupů a učiva a je rozdělen do dvou období, kde 1.–3. třída je první období a 4.–5. třída je období druhé. Dále definuje očekávané výstupy, které určují předpokládanou schopnost použít

osvojené učivo v běžném životě a jako poslední definuje učivo, které je rozděleno do tematických sekcí (RVP ZV, 2017).

Školní vzdělávací program je tvořen na základě rámcového vzdělávacího plánu a představuje školní úroveň kurikulárních dokumentů. Škola nebo ředitel vydává program, který je přizpůsoben podmínkám školy a musí ho zveřejnit na místě, které je k přístupu 24 hodin denně. Nejčastěji ho školy zveřejňují na svých webových stránkách. Obsah vzdělávání v programu může být utříbený podle ucelených částí učiva nebo klasicky dle předmětů. Školní vzdělávací program (dále jen ŠVP) poskytuje učitelům možnost efektivní a promyšlené práce, která zohledňuje individuální možnosti učitele a individuální potřeby žáků, a dále také žákům napomáhá k osvojení klíčových kompetencí, které jim pomohou v budoucím životě a na které je celé školství zaměřené. Ve většině vytvořených ŠVP můžeme nalézt základní informace o škole, její historii, způsoby hodnocení žáků, základní cíle vzdělávání, klíčové kompetence, učební plán s časovou dotací rozdělenou podle tříd a předmětů, možnosti integrace průřezových témat a jednotlivě rozepsané předměty, kde se dozvíme výstupy žáka, učivo, mezipředmětové vztahy, metody práce a podpůrná opatření.

Školní vzdělávací program obsahuje konkretizované učivo pro dané ročníky a předměty a jeho plnění je povinné. Tudíž v dnešní době máme pevně dané, jaké učivo máme v kterém ročníku uskutečnit.

Školní plány a plány předmětu, které si může učitel vytvořit, nespádají do základních školních dokumentů, tudíž nejsou povinné, ale pedagogové si je samozřejmě mohou pro lepší představu jejich organizace učiva v daném ročníku tvořit (RVP ZV, 2017; Zákon č. 561/2004 Sb.; ŠVP Rokytnice nad Jizerou, 2013).

Zdraví je podle světové zdravotnické organizace definováno, jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Jedním z hlavních zájmů základního vzdělávání je ochrana, poznávání a podpora zdraví, z důvodu jeho důležitosti pro spokojený život. Definovaná vzdělávací oblast v RVP Člověk a zdraví je rozdělena na dva vzdělávací obory. Prvním je výchova ke zdraví, která je formulována pro 2. stupeň základní školy a druhým je tělesná výchova, která je definována pro 1. i 2. stupeň základní školy. Aby žák důkladně a pozitivně přijmul tuto vzdělávací oblast, je nutné, aby celá škola plnila požadavky oblasti Člověk a zdraví. Proto je například nutný pozitivní příklad učitele a samotná atmosféra školy, která pohybové aktivity podporuje (RVP ZV, 2017,

Preambule Ústavy Světové zdravotnické organizace přijaté na Mezinárodní zdravotnické konferenci v New Yorku, 1946).

V současnosti RVP ZV uvádí učivo, které je doporučeno pro výuku tělesné výchovy na prvním i druhém stupni základní školy. Tělesná výchova na základní škole vede žáky k poznání vlastních pohybových zájmů, schopností a k efektivitě pohybových činností po fyzické, psychické a sociální stránce osobnosti. Důležité je také odkrývání zdravotních oslabení žáků a jejich náprava při běžné i speciální formě pohybového učení. Učivo tedy obsahuje aktivity, které se týkají zdraví, úrovně pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení (RVP ZV, 2017).

V učebním plánu, který je uveden v RVP je také uvedeno, že na celý první stupeň základního vzdělávání je vyčleněno 10 hodin tělesné výchovy (dále jen TV) a v každém ročníku musí být minimálně 2 hodiny TV týdně. Většina škol tedy nechává zmíněné 2 hodiny za týden.

Hlavním cílem TV je ovlivnit pohybovou gramotnost pozitivním směrem různým poznáváním pohybových aktivit a vlastních pohybových zájmů.

Jak bude učivo naplánované, záleží na učiteli a vybavenosti dané školy. To znamená, že vliv na výuku má velikost tělocvičny, náradí a náčiní, které má učitel k dispozici. S tím souvisí školní vzdělávací program, který si každá škola vypracovává sama a ve kterém zohledňuje své podmínky.

V dnešní době probíhá revize RVP, který je na nynější potřeby již zastaralý, nedokonalý a na kterém bude do roku 2022 pracovat mnoho uznávaných odborníků. Chtějí dát větší důraz na klíčové kompetence a v oblasti tělesné výchovy se zaměří na obsah učiva, vymezení výstupů a cílů a na změny v metodách a formách vyučování (Dvořáková, 2017).

2.3 Gymnastika ve školní tělesné výchově

Vývoj gymnastiky

V 19. století bylo pojetí tělesné výchovy velice rozdílné z důvodů mnoha tělocvičných systémů (švédský, německý, anglický, rakouský). V roce 1814 jako první uvedli tělesnou výchovu do státních škol jako povinný předmět v Dánsku. V Evropě se zasloužil o zavedení tělesné výchovy do škol Adolf Spiess (1810–1858), který vytvořil systém pořadových a prostných cvičení založených na drilové metodě. Vytvořil osnovy, které byly později upraveny a byly na školách až do první světové války. Pro učitele tělesné výchovy na univerzitách a učitelských ústavech nastolil zkoušky. Povedlo se mu zavést tělesnou výchovu jako povinný předmět v Prusku, ale v ostatních zemích měl problémy s učiteli, kteří učili v „herbartovském“ stylu a navazovali na pedagoga Johana Friedricha Herbartu, který nepokládal tělesnou výchovu jako důležitý prvek ve vzdělávání. Proto učitelé popírali zavedení tělesné výchovy jako povinný předmět. Roku 1862 byly do vzdělávání zavedené vládou 2 hodiny týdně tělesné výchovy. Dívky měly tělesnou výchovu až od roku 1875 (Kössl, 2008).

V zemích habsburské monarchie byla tělesná výchova zavedena jako nepovinný předmět až koncem čtyřicátých let 19. století, v roce 1861 byla tělesná výchova jako nepovinná na jedné třetině škol a mimoškolní tělesná výchova spíše neexistovala, než existovala. Roku 1866 Rakousko prohrálo Prusko-rakouskou válku, díky ní se přeorganizovalo školství, které se dalo do rukou státu, a tím pádem se omezil dosavadní vliv církve. Povinná tělesná výchova byla zavedena školskými zákony do obecných, měšťanských a učitelských škol v roce 1868, kde hlavní náplní byla cvičení prostná, pořadová a nářadová. Základní říšský zákon ze dne 14. 5. 1869 zavedl povinnou tělesnou výchovu i v nižším školství a přinesl dvě hodiny tělesné výchovy týdně v odpoledních hodinách. V roce 1883 se tento moderní pohled na potřebu tělesného pohybu znelíbil církvi a veřejnosti, a proto se zavedlo zmírnění pro dívky, které dosavadní povinnou tělesnou výchovu dostaly jako nepovinnou. I přes veškerou snahu o povinnou tělesnou výchovu se vyskytovalo mnoho překážek. Chyběli kvalifikovaní učitelé, bylo nízké technické zabezpečení a vysoké nehygienické podmínky. To vše vedlo k malé účinnosti cvičení.

Osnovy TV byly přepracovány podle osnov Adolfa Spiessa. Jako první byly

vydány v Rakousku v roce 1874 a u nás, jako ve vedlejších zemích monarchie, byly vydány až v druhé polovině 70. let 19. století.

Rok 1890 přinesl výnos ministra Paula Gautsche o hrách, ve kterém se psalo, že ve státních středních školách doporučuje zavedení pohybových her, plavání, bruslení a budování tělocvičen a hřišť. Neustálým problémem bylo získávání kvalitních učitelů tělesné výchovy, kterých byl nedostatek z důvodu nízké úrovně vzdělávání v učitelských ústavech. Roku 1870 byla zavedena první zkoušecí komise a zkoušky budoucích učitelů se skládaly z teorie a praxe. I to nebylo dostačující, a proto se postupně zřizovaly dvouleté kurzy ve Vídni, Štýrském Hradci a Praze. Kurzy byly ale na špatné úrovni a často se stávaly terčem kritiky od učitelů tělesné výchovy z praxe a funkcionářů Sokola. Na velice špatné úrovni bylo vzdělávání učitelek tělesné výchovy, které se mohly účastnit dvouletého vzdělávání jako muži (s oddělenou praxí od mužů) až od roku 1913.

Na rozvoji školní tělesné výchovy se podílelo mnoho významných osob, jako jsou například Fr. Xaver Beneš, Josef Klenka, Václav Švácha a Jaroslav Karásek, který založil časopis *Výchova tělesná* a Alois B. Svojsík, který z Velké Británie přivezl nápad skauta, upravil ho pro české podmínky a chtěl ho spojit se Sokolem, ale ten spojení odmítl, a tak se náš Junák – český skaut (1914), začal rozvíjet jako mimoškolní aktivita při škole, kterou vedli nejčastěji učitelé. Tímto způsobem se u nás do školní tělesné výchovy dostal pobyt a hry v přírodě (Kössl, 2008).

Koncepce školní tělesné výchovy byla po vzniku Československé republiky v roce 1918 ovlivněna sokolským tělocvikem, který založil dr. Miroslav Tyrš v roce 1862. Členění obsahu tělesné výchovy zůstalo podobné jako dříve. Tedy cvičení nářadová, pořadová a prostná. Dívky se dočkaly tělesné výchovy v roce 1948, kdy byla povinně zavedena na všech typech škol. Na vysoké školy byla zavedena již v roce 1952. Pojem základní gymnastika se na školách začal objevovat už po druhé světové válce a v padesátých letech byla gymnastika klasifikována na cvičení průpravná, pořadová, akrobatická, cvičení na rytmiku, na nářadí, úpolová a lidové tance. V roce 1960 byly do školství zavedeny jednotné osnovy, které se týkaly i obsahu tělesné výchovy, a proto se na všech školách dělala sportovní gymnastika, moderní gymnastika, základní gymnastika a lidové tance. Roku 1989 dochází díky společenskému uvolnění ke změnám řídicím, organizačním i obsahovým. Budoucím záměrem v tělesné výchově v dnešní době se stává posílení kladného vztahu k pohybové aktivitě s cílem dosáhnout celoživotního zdravého stylu s pravidelnou pohybovou činností (Skopová, 2013).

V dnešní době díky RVP máme povinnou výuku TV minimálně dvakrát týdně, ale žákům mladšího školního věku hodina a půl pohybu týdně nestačí. Pohyb mladší žáci využívají k odreagování, relaxaci a uvolnění od školních povinností, a proto je nutné ho zařazovat i do běžných vyučovacích hodin a přestávek a předcházet tím snížené pozornosti, horší motivaci k učení a také problémům v oblasti opěrného systému. Pro žáky je stále důležitá hra, se kterou se zábavnou formou dostávají blíže k realitě, a pravidla jejichž dodržování jim pomůže s orientací v různých situacích v budoucím životě, a tudíž je dobré zařazovat pohyb do výuky i hravou formou (Dvořáková, 2017, Miklánková, 2012).

Žáci mají během vzdělávání různé plavecké a lyžařské výcviky, pobyty v přírodě, vycházky, vystoupení, ... Například plavecký výcvik je doporučen RVP, ale jeho zařazení do ŠVP není povinné. Výcvik je většinou ve dvou po sobě jdoucích ročnících a je finančně podporován ze státního rozpočtu (Fidrmuc, 2015).

Do běžného vyučování se zařazují tělovýchovné chvilky, učení v pohybu a pohybově-rekreační přestávky. Při tělovýchovných chvilkách se dělají krátká cvičení do 3 minut, která nenaruší průběh vyučování. Často se využívají ranní rozvíčky před první hodinou, procvičení ruky před psaním, kompenzační cvičení k prevenci špatného držení těla či cvičení relaxační, při kterém si žáci odpočinou od náporu učení a pomůže jim to k lepšímu vnímání učitele a učební látky. Při učení v pohybu se žáci pohybují po prostoru (místnost / venkovní prostředí) a plní nějaké úkoly k procvičení učiva či k vyvození nové látky. Matematika Hejného také využívá učení v pohybu, a to konkrétně například cvičením známým pod názvem Krokování. Pohybově-rekreační přestávky se vyznačují pohybem žáků ve vhodných prostorách školy, kde si mohou hrát různé hry nenáročné na místo jako je například skákání s gumou (Dvořáková, 2017).

2.4 Základní pohybové schopnosti

O pohybových schopnostech je řečeno, že jsou vrozenými předpoklady pohybu a které rozvíjíme při pohybových činnostech. Nejrozšířenější rozdělení pohybových schopností je na sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost, pohyblivost. Jsou navzájem propojeny, tudíž při pohybových činnostech lze jen minimálně rozvíjet každou schopnost zvlášť. Na stupeň vývoje pohybových schopností má vliv vnitřní i vnější okolnosti jedince. Genetika spadá do vnitřních předpokladů a je jedním z hlavních činitelů ovlivnění vývoje. Například pohybová schopnost rychlost je až z 80 % ovlivněná genetickou výbavou. Vnější faktory, které žáka ovlivňují, jsou například škola, rodina a prostředí. Každá pohybová vlastnost má určité období, v kterém je nejlepší ji rozvíjet. Obratnost by se měla rozvíjet celý život, ale hlavním obdobím je věk 6–10 let, pohyblivost je vymezena na období mladšího školního věku. V období 7–12 let bychom se měli věnovat schopnosti rychlosti, vytrvalost rozvíjíme kolem 9–13 let a v celém období mladšího a staršího školního věku bychom se měli věnovat síle. Je jasné, že pohybové schopnosti můžeme rozvíjet i v jiném věku, než je doporučeno, ale je nutné rozvíjet je přiměřeným způsobem a dbát na věkové zvláštnosti (Hájková, 1994).

Sílu můžeme definovat jako schopnost působení proti nějakému odporu. Dělí se na sílu statickou, při které působíme proti pevnému odporu, jako je například výdrž ve shybu, dále na sílu dynamickou, při které používáme sílu v pohybu, jako jsou opakované dřepy, a poslední je síla výbušná, která je typická uplatněním síly v co nejkratším časovém úseku, jako je například hod kriketovým míčkem. V tělesné výchově na ZŠ uplatňujeme přirozená cvičení, při kterých dbáme na správné držení těla. Žáci mladšího školního věku mohou používat různé zátěže k posilování, ale však jen do maximální hmotnosti 30 % jejich vlastní váhy.

Rychlost je schopnost vykonat pohyb v co nejkratším čase. Rozdělení rychlosti je na akční rychlost, kdy nám jde o co nejkratší provedení pohybu, reakční rychlost, kdy se zaměřujeme na začátek pohybu a rychlost cyklických pohybů, při které se zajímáme o schopnost vykonat opakovaný pohyb v co nejkratším čase. Cvičení na rychlost v TV zařazujeme po pečlivém rozcvičení a žáci by cviky měli mít pečlivě osvojené, protože nám u cviků jde o rychlost, nikoli o fixaci cviku. Zařazujeme do výuky různé vrhy, hody, překážkové dráhy a výběhy na signál z různých poloh, při kterých rozvíjíme i obratnost.

Vytrvalostí označujeme schopnost provádět činnost různé intenzity bez snížení její efektivity. Dělíme ji na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou, která je ve školní TV nejčastěji zařazována. Vytrvalostní cvičení zařazujeme po důkladném rozcvičení organismu a jedincům dáme kvalitní motivaci. Nejčastěji využívanou podobou na prvním stupni ZŠ jsou hry.

Schopnost provádět pohyb v určitém rozsahu nazýváme pohyblivost/ohebnost/flexibilita. Rozsah pohybu nám může negativně ovlivnit anatomie těla, strach, nervozita a psychické napětí, ale i vyšší teplota prostředí, důkladné rozcvičení a pozdější doba dne působí pozitivně. Pohyblivost dělíme na aktivní, při které děláme pohyb vlastním úsilím, a pasivní, kdy je pohyb provedený s vnější pomocí. Je tedy jasné, že pasivní pohyb má větší rozsah než aktivní. Pro rozvoj pohyblivosti zařazujeme dynamická cvičení a strečink, při kterém napínáme sval do krajní polohy a vydržíme v poloze 10–30 s. Při cvičení dbáme na správné dýchání a držení těla. Zástupci ženského pohlaví mají lepší předpoklady pro pohyblivost.

Obratnost nám pomáhá smyslně a snadno ovládat naše pohyby, zvládnout se je rychle naučit a uzpůsobit podmínkám, které se mění. Skládá se ze složek: schopnostní diferenciacce, reakce, orientace, schopnost osvojení pohybových prvků, rovnováhy, dodržení rytmu a přizpůsobování. Důležitou technikou učení je metoda opakování, při které se pohybová činnost opakuje v dostatečné kvalitě s využitím náročnějších pohybů. Obratnost se rozvíjí již od předškolního věku a vrcholem je mladší školní věk (Hájková, 1994).

3 MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY

Již J. A. Komenský se ve svých pokrokových myšlenkách během svého života snažil o koncentraci učiva. J. F. Herbart se pokoušel o seskupování informací kolem jednoho předmětu, jako je například prvouka, vlastivěda, zeměpis. Profesor pedagogiky G. A. Lindner poukázal na tento problém ve své práci z roku 1880: Didaktický materialismus a koncentrace vyučování. Lidé si byli vědomi, že je nutné upravit výuku díky růstu množství učební látky a z důvodu lepšího pochopení pro žáky. J. A. Komenský zjistil, že dítě si vybavuje a vnímá celistvé obrazy lépe než jejich rozdělení na různé části. S tím souvisí Komenského zásada od celku k částem. I když tematika mezipředmětových vztahů není novinka posledních let, tak i nadále je aktuální, protože každá nová vlna rozvoje apeluje na nutnost řešení (Plch, 1987).

V pedagogickém slovníku Průcha (2013) definuje mezipředmětové vztahy jako „Vazby mezi jednotlivými vyučovacími předměty přesahující předmětový rámec, podporující pochopení souvislostí dílčích obsahů, prostředek integrace obsahu vzdělávání.“ Dříve se často uskutečňovaly v mezipředmětových předmětech, jako byla například rodinná výchova a jiné. Dnešní rámcové vzdělávací programy umožňují vznik nových předmětů a projekty, které jsou pro žáky zajímavé.

Od roku 2000 na trhu s pedagogickými a didaktickými knihami nevznikla žádná publikace, která by měla ve svém názvu pojem mezipředmětové vztahy. Není to z důvodu nezájmu o toto téma, ale naopak. Zájem je stále větší, a právě kvůli velikému rozsahu a vrstevnatosti tohoto pojmu se termín mezipředmětové vztahy stal nevyhovujícím a odborníci nevědí, čím jiným ho nahradit. Často se využívají pojmy, jako je mezipředmětová integrace, mezipředmětová témata a řešení mezipředmětových vztahů na úrovni kurikula (Hudecová, 2010).

Díky zavedení RVP do českého školství učitelé mohli upustit od podrobných učebních plánů a využít nové možnosti ve výuce. Pojem mezipředmětové vztahy v RVP nenajdeme, ale i tak je ho celý program plný. RVP totiž umožňuje propojení předmětů z několika oborů do jednoho předmětu, a i naopak z jednoho oboru do několika předmětů.

Díky tomu mohou učitelé lehce naplnit požadavky mezipředmětových vztahů, které jsou žákům přínosné pro lepší pochopení učiva.

Dále mezipředmětová témata, která se v RVP nazývají průřezová témata, se zaobírají aktuálními otázkami nynějšího světa a jejich zařazování do výuky vede žáky ke komplexnímu vzdělávání a doplnění tvorby klíčových kompetencí (RVP ZV, 2017, Hudecová, 2010).

Mezipředmětové vztahy nám umožňují mezi různými předměty ve vzdělávání žáků odstranit nežádoucí projevy, jako jsou například: důraz na vědomosti, zařazování nedůležitých informací do výuky, nepřesné chápání látky a „encyklopedičnost“. Mezipředmětové vztahy dělíme na svislé, při kterých se učivo mísí s jinými předměty a vztahy vodorovné, kde se mísí témata pouze z jednoho předmětu. V dřívějších dobách učitelé provázanost učiva mezi ostatní předměty nevyužívali a jejich izolovanost učiva vedla u žáků k nepochopení vzájemných souvislostí učební látky. RVP ZV je kvůli velikému množství informací zpracován do oblastí, ve kterých je dále členěn do učebních předmětů, ale i přesto bychom měli co nejvíce učivo propojovat jak po svislé, tak po vodorovné stránce. Ačkoli odborníci tvrdí, že izolovanost předmětů dětem nepomáhá, tak i nadále se kurikulum, učebnice a učitelé, zvláště ti, kteří mají za sebou tradiční školu, řídí staršími poznatky, protože je to pro ně jednodušší a přijatelnější. Ke správnému využívání mezipředmětových vztahů je nutné, aby učitel znal spojení mezi jednotlivými oblastmi učiva různých předmětů. Je to samozřejmě náročnější na přípravu učitele, ale k dnešní době plné informací je nutné žákům poznávání tohoto našeho světa ulehčit integrací vzdělávacích obsahů různých předmětů.

Výbornou možností, jak plně využít mezipředmětové vztahy, je integrovaná výuka, která se zvláště na 1. stupeň základní školy zařazuje lehce. Jde o různá témata učiva, která lze vytvořit spojením různých předmětů, ve kterých se zajímáme o jedno téma. Často využívanou výukou k naplnění mezipředmětových vztahů je projektová metoda, která je založena na problému, který žáci musí řešit, a tím si sami získávají znalosti, upevňují si je a vidí v nich širší souvislosti a vztahy. Projekty se stávají velice oblíbené jak ve školství u nás, tak i v Evropské Unii. (Šafránková (Čábalová), 2015, Václavík).

Příprava učitele na výuku s využitím mezipředmětových vztahů je velice náročná a učitelé z mnoha zemí nejsou na toto při studiu připravováni. Tudíž učitelů, kteří využívají mezipředmětové vztahy správně a efektivně, je málo. Je také veliký rozdíl,

zda se vzdělávání koná v demokratické zemi či nikoli. V demokratické zemi se mezipředmětové vztahy s využitím informací z jiných předmětů vyskytuje běžně, pedagogy podporují ústavy, vzdělávací instituce a ministerstvo. Státy, které nám mohou být vzorem v oblasti mezipředmětových vztahu, může být například často zmiňovaná Skandinávie, Holandsko a Velká Británie (Homerová, 2012).

4 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Toto období je nazýváno školním věkem proto, že velká část vývoje žáka nyní stojí na škole oproti předškolnímu období, kdy je vývoj dítěte závislý na rodině a jejím zázemí. Hlavní náplní byla doposud hra, která se ve škole krok za krokem nahrazuje cílenou činností – učením, které žáky podporuje v zodpovědnosti za vlastní výkon (Kiryková, 2012).

Školní věk někteří autoři dělí na mladší a střední školní věk a mnozí přidávají ještě starší školní věk. Všichni autoři se shodují, že mladší školní věk začínám nástupem do školy. To je okolo 6.–7. roku dítěte a končí před nástupem pubescence, která přichází kolem 10–11 let. Autoři jako Langmeier (2006), Čáp a Mareš (2007) definují období již zmíněným způsobem. Autoři jako Vágnerová (2012) a Matějček (2012) toto období ještě rozdělují na raný školní věk, který začíná od 6–9 let a věk střední, který trvá od 9 do 11–12 let.

Vstup dítěte do školy je velká zásadní změna, která je způsobena změnou životních podmínek, a proto je pro žáka velkou zátěží. Někteří žáci si bez větších problémů zvyknou na školu a její podmínky rychle, ale jiným žákům, může trvat přizpůsobení se na školu pár měsíců. U nich se může například projevit zhoršení tělesného nebo zdravotního stavu (vyšší únava a vyčerpanost, horší odolnost vůči infekcím, vážnější průběh chorob či neurotické příznaky, jako je bolest hlavy, břicha, ranní zvracení, poruchy spánku, ...). Proto je nutné zvážit připravenost dítěte na školu dle jeho zralosti. Žáci v předškolním vzdělávání mají vysokou potřebu pohybu a ten je do jejich výuky zařazen v malém množství. Po nástupu do školy se u dětí začínají objevovat příznaky vadného držení těla. To je způsobené setrváním těla v jedné poloze po delší dobu a možnost volného pohybu pouze o přestávkách. Dalšími příčinami může být jednostranné zatížení při nošení těžké tašky (nošení tašky na jednom rameni), nesprávného sezení v lavici, únava a nedostatek pohybové aktivity mimo školu. Různí autoři se shodují, že tento problém má rostoucí tendenci a odhadují, že u 80 % dětí se objevuje vadné držení těla. Proto je nutné zařazovat pohyb do výuky co nejčastěji, zvláště v období mladšího školního věku. (Machová, 2002).

4.1 Fyzický vývoj

Začátek mladšího školního věku je nazýván obdobím první vytáhlosti z důvodu prodloužení končetin dětského těla. Toto období končí kolem šesti a půl roku. Další období se nazývá období druhé plnosti, protože dětem přibývá podkožní tuk a také každý rok vyroste přibližně o 5 cm a na hmotnosti přibude 3 kg (Machová, 2002).

Osifikace označuje proměnu chrupavčité tkáně na kostní. To znamená, že děti mladšího školního věku mají v kostech vyšší obsah anorganických látek, ale i nadále jsou jejich kosti stále pružné, protože obsahují dostatečné množství organických látek. Zápěstní kůstky dokončují osifikaci až kolem osmého roku dítěte a jednotlivé články prstů se zpevňují osifikací od 9 do 11 let. V sedmém roce života se zpevňuje krční lordóza a hrudní kyfóza. Bederní lordóza se ustaluje až v pubertě. Celkově je kostní tkáň dětí mladšího školního věku velmi poddajná, a proto může nastat problém vzniku různých deformací při dlouhodobém jednostranném zatěžování (Miklánková, 2012).

Svaly u dětí se rychleji unaví, protože obsahují méně bílkovin, hemoglobinu, tuků, anorganických látek a také větší množství vody než svaly u dospělých lidí. Jejich vývoj je pozvolný a přichází od velkých svalových skupin. Velikým vývojem prochází svalstvo ruky, které je důležité pro ovládání jemné motoriky. Pohyby jsou z počátku neekonomické, a proto rychle přichází únava. Mladší školní věk je také vhodným obdobím k nabývání nových dovedností, protože je dětem získávají snadno a lehce, ale není vhodné zahájit závodní kariéru u dětí do 10 let, protože to může vést ke špatnému vývoji těla. (Miklánková, 2012; Machová, 2002)

Děti mladšího školního věku v pohledu na oblast srdce a cév vše ovlivňuje pozitivně. Jejich tělo lépe okysličuje a vyživuje tkáň z důvodu pružnějších stěn cév a většího objemu srdce, než má dospělý člověk, proto mají děti lepší výkonost organismu. Srdce chlapců v klidovém režimu udělá 70–80 tepů za minutu a dívčí srdce udělá 80–90 tepů za minutu. Krevní tlak mívají děti nižší, ale jsou i výjimky (Miklánková, 2012).

Dýchání u dětí mladšího školního věku není moc hluboké z důvodu nedostatečně vyvinutého dýchacího svalstva a stavby hrudníku. Na rozdíl od dospělého jedince,

který se nadechne 20krát–30krát za minutu, v klidovém režimu dítě dýchá zrychleně z příčiny potřeby kyslíku (Miklánková, 2012).

Vývoj mozku je ukončen na začátku puberty, která nastupuje kolem dvanáctého roku. V mozkové kůře vznikají pozitivní podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a nervová soustava je dostatečně zralá na náročnější koordinační pohyby. Dítě mladšího školního věku je schopné relativně přesně imitovat ukázkou pohybu díky zrychlenému vývoji zraku (Miklánková, 2012).

4.2 Vývoj poznávacích procesů

Vnímání Průcha (2004, s. 273) definuje jako: „Proces získávání a zpracování podnětů, informací, které neustále přicházejí jak z okolního světa, tak z vnitřního světa daného člověka.“ Dále se také zmiňuje, že vnímání může ovlivnit spoustu okolností, jako je například motivace, kognitivní procesy, sociální prostředí, a proto tedy výsledek vnímání nezáleží jenom na smyslech.

Vnímání u žáka je hodnoceno při posuzování připravenosti dítěte na školu, protože ke konci předškolního období by žák měl mít sluchovou i zrakovou percepci na takové úrovni, aby zvládl bez velkých obtíží absolvovat první třídu ZŠ. Vnímání podnětů a jejich interpretace se u dětí mladšího školního věku změnila tak, že se stává integrovanější a diferencovanější (Vagnerová, 2005).

Dítě mladšího školního věku nechce přijímat informace bez vlastní aktivity, a proto se stává zvědavým, vytrvalým, pozorným a cílevědomým. Potřebuje se zapojit do činnosti zjišťování vlastností u předmětů a jevů, vyhledávání informací a pochopení jejich souvislostí. Jejich poznávací procesy jsou stále spojeny s city a pocity a díky zlepšující se schopnost analýzy, syntézy a všeobecnějšího vnímání přináší kvalitnější poznávání skutečnosti. Kolem 10–11 roku má dítě přibližně stejné vnímání jako dospělý člověk, ale má méně zkušeností ve vyvozování souvislostí a třídění získaných informací (Šimíčková-Čížková, 2010).

Miklánková (2012, s. 11) definuje představivost jako: „Schopnost vybavit si v paměti dřívější vjemy.“ Žák mladšího školního věku krok za krokem ztrácí spontánnost, kterou měl v období předškolního vzdělávání, a postupně dosahuje v představivosti vrcholu. Dokáže odlišit fantazii od skutečnosti a pomalu vniká do reálného života. Fantazie je tlumena realitou, ale působením školní práce se rozvíjí úmyslná, záměrná představivost. Přejít od běžného vzniku představ k záměrnému vyvolání představ je důležitý moment v životě žáka (Šimíčková-Čížková, 2010).

Paměť Průcha ve svém pedagogickém slovníku (2004, s. 152) definuje jako: „Soubor psychických procesů, umožňující vstípení (zapamatování), uchování, vybavení vjemů, poznatků, pohybů, zkušeností. Funkčně lze rozlišovat paměť okamžitou, krátkodobou, dlouhodobou.“

Paměť se žákům rozvíjí během mladšího a středního školního věku, což je mezi 6–12 roky. Rozvoj žáka a jeho zrání je zapříčiněno vlivem školy. Projevy vývoje paměti u dětí můžeme pozorovat v okruhu rychlosti zpracování informací a zvětšení výkonosti paměti, flexibilnějším a účinnějším použitím paměťových strategií a rozvojem obecných znalostí a fungování paměti (Vágnerová, 2005).

Dítě se dále snaží o záměrné zapamatování, ke kterému z počátku používá mechanickou paměť, propojování různých druhů paměti a využívá logický úsudek, který je v menší míře založen na vedení učitele ve škole (Šimíčková-Čížková, 2010).

Pozornost je: „Psychický proces, který značí soustředěnost duševní činnosti člověka po určitou dobu na jeden objekt, jev, na jednu činnost. Pozornost je záležitost výběrová (co není v centru pozornosti, vnímáme okrajově nebo nevnímáme), individuální (existují rozdíly mezi jedinci), situační (týž jedinec v různých situacích je různě pozorný), záležitost výchovy a výcviku. Ke zlepšení pozornosti žáků napomáhá: stanovení cíle, vhodné motivování, celková úroveň aktivace, adekvátní doba, střídání typů činností, zařazování přestávek, nácvik v soustředění. Můžeme ji též dělit podle míry zaměřenosti na záměrnou a bezděčnou.“ (Průcha, 2004, s. 174).

Pozornost ovlivňuje ve veliké míře žáka v oblasti učení. To, zda žák bude mít kladné či záporné výsledky v učení, ovlivňují poznávací procesy, které jsou ovlivněny

již zmíněnou pozorností. Jako častý důvod neúspěchu ve škole je právě nevhodné zaměření pozornosti. Žák mladšího školního věku má na začátku školní docházky krátkodobou pozornost se spontánním zaměřením, ve kterém více převládá vzruch než útlum, a proto žák dokáže v menší míře snést rušivé vlivy. V průběhu školní docházky se ovládání nervových procesů vzruchu a útlumu zlepšuje a pozornost na jednu činnost se prodlužuje na 15–20 minut. Vědomé ovládání pozornosti je pro žáka vysilující, a proto je nutné dbát na věkové zvláštnosti a zařazovat do výuky činnosti, při kterých budou děti motivovány, povzbuzovány, prožijí alternativní metody a přístupy, hravé prvky, relaxační cviky a chvílky (Šimičková-Čížková, 2010).

Myšlení je poznávací proces, který se skládá z myšlenkových operací. Máme mnoho druhů myšlení, jako je například: myšlení logické, induktivní, deduktivní, intuitivní, volní, asociativní a vtíravé. Z pohledu pedagogického je rozvoj myšlení hodnocen jako jeden z hlavních cílů školního vzdělávání (Průcha, 2004).

Myšlení žáka na prvním stupni základní školy je ovlivňováno personalitou učitele a školní činností, která z velké míry také záleží na učiteli. Pedagog může záměrnými postupy posílit tvorbu logického myšlení a také přiměřenými úkoly a správnou motivací ovlivní žákovy výsledky. Myšlení se stává přesnějším a objektivnějším oproti myšlení, které dítě mělo v době navštěvování mateřské školy. Protože je postupně obohacováno o schopnost logických operací, které jsou stále založeny na názorných představách jevů a věcí. Je tudíž nutné, aby učitel do výuky zařazoval názorné pomůcky. J. Piaget nazval toto období fází konkrétních logických informací, jelikož žák zvládá spojení odlišných myšlenkových procesů, jako je například zahrnutí a rozřazení prvků dle kritéria. Dítě chápe zachování množství, a proto sešlápnutá kulička modelíny, která změnila tvar, dítě nepřekvapí. Žák je také schopný pracovat se znaky a symboly, které jsou podmínkou pro naučení se čtení, psaní a počítání a také se stává schopným přemýšlet o svém poznávání a zpětné vazbě, proto například dokáže při řešení problému zhodnotit neúčinnost dané strategie a hledá různé způsoby řešení (Šimičková-Čížková, 2010).

4.3 Emoční a sociální vývoj

Po emoční stránce je žák mladšího školního věku méně egocentrický, impulzivní a labilní oproti tomu, jako to bývalo v době předškolního vzdělávání. Stoupací tendenci má schopnost seberegulace a vyjadřování citů. Emoční rozvoj je u žáků rozdílný, z důvodu různého uspokojení žáků v raném dětství, avšak i tak pomalu začíná rozumět širším emocím a vyšším citům jako jsou city intelektové, etické, sociální, estetické. Role školáka je sociální role s pevnými pravidly, kterou žák musí přijmout se vstupem do školy. Žák se musí chovat podle pravidel a je odměňován, nebo trestán, podle toho, jak se mu daří. Žák pravidla přijímá z důvodu zavděčení se společností a potřeby kladného sebehodnocení. Pravidla si osvojuje, ale nijak o nich nepřemýšlí. Morální vývoj je ovlivněn výchovnými postupy dané rodiny. Žák je na rodinu citově vázaný, rodina mu, aniž by si to uvědomovala, předává hodnoty a postoje. Sebepojetí žáka je značně důležité a vychází z kladného sebepojetí, které čerpá z rodiny a z toho, jak je dítě akceptováno a podporováno. Dále žáka ovlivňují rodiče, kteří mu ukazují vztah mezi mužem a ženou, sourozenci mu ukazují sourozenecké vztahy a vrstevníci skupiny, ve kterých je žák členem či nikoliv. Díky nové sociální roli školáka se postupně odpoutává od rodiny, která mu poskytuje základ citové jistoty a rozšiřuje si sociální zkušenosti, navazuje nové vztahy, učí se spolupráci i zdravému soutěžení. Na začátku docházky do školy je žák zaměřen více na svoji osobu a na vlastní výsledky, až poté, co se kolektiv třídy lépe pozná, začíná brát ohled i na ostatní (Šimíčková-Čížková, 2010).

Podle teorie morálního vývoje od Lawrence Kohlberga se žák mladšího školního věku chová tak, aby splnil sociální očekávání autorit a stal se hodným dítětem, správným chlapcem nebo správnou dívkou (Kiryková, 2012).

Erik Erikson ve své teorii osm věků člověka nazval období mladšího školního věku stádiem zručnosti proti méněcennosti. Žák v různých činnostech poznává vlastní schopnosti, učí se spolupracovat a uvědomuje si svoji část v odvedené práci. Jeho osobnost se rozvíjí na základě schopností. Při neúspěchu si může žák připadat méněcenný (Kiryková, 2012).

5 METODOLOGIE

Prameny, z kterých jsme čerpali do teoretické části diplomové práce, byly převážně knihy z Krajské vědecké knihovny Liberec, které se zabývaly tématem gymnastiky, vývojem tělesné výchovy, vývojovou psychologií a mezipředmětovými vztahy. Dalším důležitým pramenem byly internetové zdroje. Mezi stránky, z kterých jsme čerpali nejvíce, patří www.msmt.cz, kde lze najít aktuální podobu RVP z roku 2013. Dále jsme využívali stránky, které se zabývají tématem mezipředmětových vztahů.

Ke kvantitativnímu výzkumu jsme využili knihu *Metody pedagogického výzkumu* od Miroslava Chrástka (2007) a vytvořenou anketu jsme zveřejnili na webové stránce www.surveio.com. V první vlně, která probíhala od 21. 10. 2018, kdy jsme zveřejnili odkaz (<https://www.surveio.com/survey/d/Y2A7Q8W3E8A4N9J6D>) k vyplnění dotazníku v různých skupinách sociální sítě Facebook, ve kterých jsou učitelé, kteří učí na prvním stupni, jako je například skupina *Náměty a inspirace pro 3. třídu*, jsme získali 31 odpovědí. V druhé vlně, která proběhla od 6. 11. 2018 do 27. 11. 2018, jsme přes email zaslali odkaz na 36 škol v libereckém kraji a získali jsme dalších 47 odpovědí. Celkem jsme tedy obdrželi 78 odpovědí.

Hlavním cílem práce bylo vytvoření sborníku cvičení, který jsme vytvořili na základě výsledků ankety a který odráží učivo českého jazyka od druhé do páté třídy. Zde jsme jako pomocnou literaturu využili učebnice českého jazyka od nakladatelství Alter, které nám pomohly zařadit jednotlivé básničky do vhodných ročníků. Básně jsou tedy rozděleny na jednotlivá témata a jsou k nim gymnastickým názvoslovím napsané popisky. Pro lepší představu pohybu jsou také přiloženy obrázky s panáčky, kteří jednotlivé pohyby dělají.

6 ANKETA

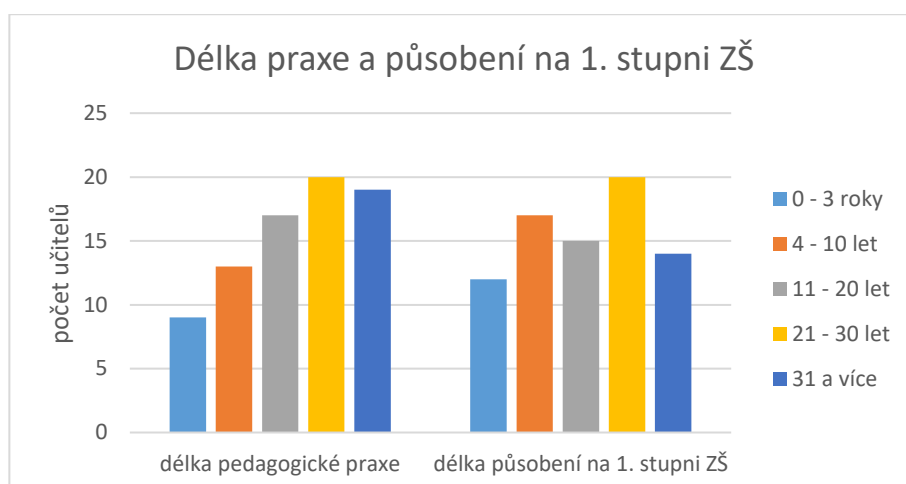
6.1 Cíl anketního šetření

Hlavním cílem anketního šetření bylo zjistit využití gymnastických cvičení mimo tělesnou výchovu u učitelů na prvním stupni základních škol. Naším úmyslem bylo konkrétně zjistit, zda učitelé využívají gymnastická cvičení jen během předmětu tělesná výchova nebo i v jiných vyučovacích předmětech. Dále jak často, s jakým záměrem zařazují gymnastická cvičení, jak na ně žáci reagují a zda se učitelům ve výuce osvědčila.

6.2 Anketa a její výsledky

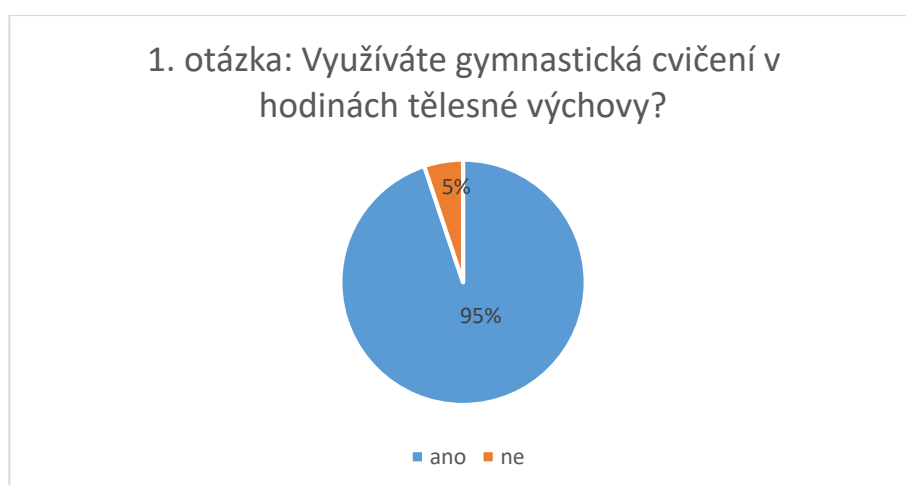
Anketa byla vytvořena z deseti otázek, kdy první tři zjišťovaly obecné údaje, jako je pohlaví, délka praxe a délka působení na prvním stupni ZŠ. Zbýlých sedm bylo zaměřeno na gymnastická cvičení a jejich využití v mezipředmětových vztazích. V dotazníkú jsou otázky uzavřené s výběrem jedné nebo více odpovědí a jedna otázka otevřená, u které mohli respondenti uvést konkrétní příklad gymnastického cvičení, který praktikují.

Na anketu odpovědělo 78 respondentů, z nichž bylo 77 žen a 1 muž. Jejich celková délka pedagogické praxe se od působení na prvním stupni základní školy moc nelišila a celkově byla rovnoměrně rozprostřena. Cílem těchto otázek bylo zjistit, zda jejich délka praxe může ovlivnit využití mezipředmětových vztahů a gymnastických cvičení.



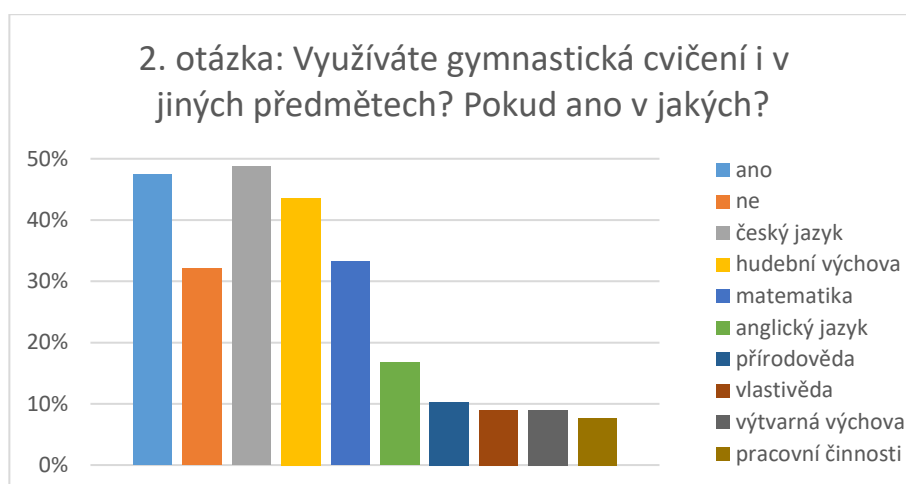
Obrázek 2: Délka praxe na 1. stupni a celkově

Z grafu, který nám znázorňuje délku praxe a délku působení na 1. stupni základní školy, můžeme vidět, že na otázku praxe do 3 let odpovědělo 9 respondentů a 13 respondentů uvedlo praxi 4–10 let. Délku praxe do 20 let uvedlo 17 respondentů, 20 respondentů označilo praxi do 30 let a 19 respondentů, má praxi nad 30 let. V druhé části grafu zaměřeného na délku působení na prvním stupni ZŠ můžeme vidět, že nejvíce učitelů na prvním stupni je v rozmezí délky práce do 30 let praxe. Tuto skutečnost uvedlo 20 respondentů. 17 respondentů vyučuje na prvním stupni ZŠ do 10 let, 15 respondentů do 20 let a 14 respondentů vyučuje nad 31 let a 12 respondentů do 3 let.



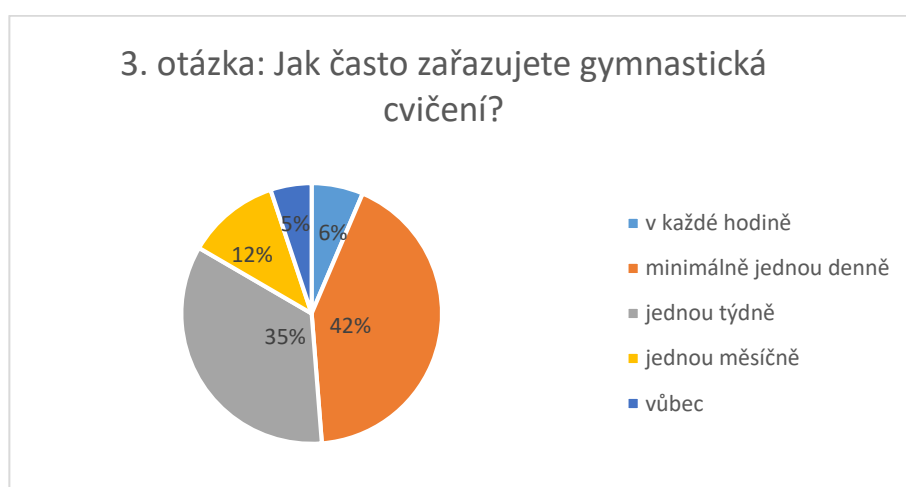
Obrázek 3: Využití gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy

Z výsledku první otázky, která byla zaměřena na využití gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy je zřejmé, že učitelé na prvním stupni ZŠ gymnastická cvičení využívají. Pouze 4 respondenti uvedli, že gymnastická cvičení v hodinách tělesné výchovy nevyužívají.



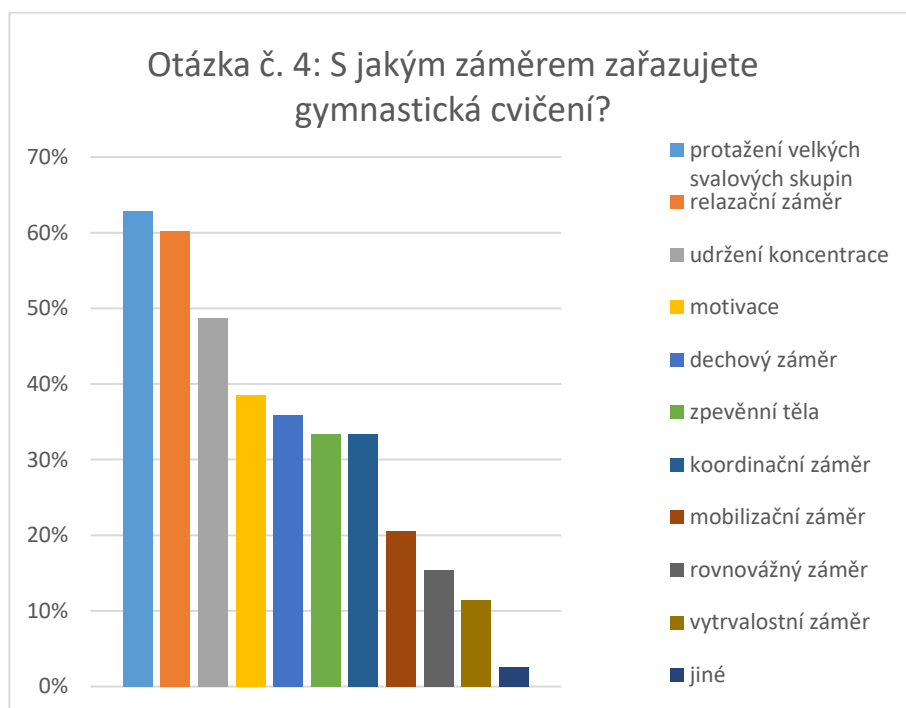
Obrázek 4: Využití gymnastických cvičení ve vyučovacích předmětech

Druhá otázka se zabírala využitím gymnastických cvičení i v jiných předmětech než jen v tělesné výchově. Respondenti mohli uvést více odpovědí. Na první otázku využití gymnastických cvičení i v jiných předmětech kladně odpovědělo 37 respondentů (47 %). 25 respondentů (32 %) uvedlo, že gymnastická cvičení dělají jen v hodinách tělesné výchovy. Mezi předměty, ve kterých učitelé nejvíce využívají gymnastických cvičení, patří český jazyk (48 %), hudební výchova (43 %) a matematika (26 %). V anglickém jazyce uvedlo využití gymnastických cvičení 13 učitelů (16 %). Z odpovědí naopak vyplývá, že mezi předměty, do kterých se gymnastická cvičení zařazují hůře, jsou například přírodověda, kterou uvedlo 8 učitelů (10 %), vlastivěda a výtvarná výchova na kterou odpovědělo 7 učitelů (9 %) a nejhůře dopadly pracovní činnosti, které uvedlo 6 učitelů (7 %).



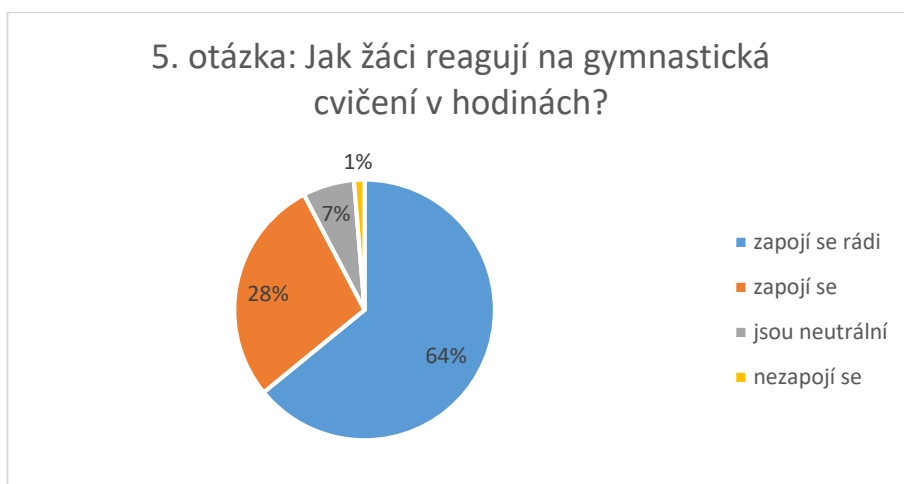
Obrázek 5: Četnost využití gymnastických cvičení ve výuce

Třetí otázka zjišťovala, jak často učitelé na prvním stupni zařazují gymnastická cvičení. Odpovědi nám ukázaly vcelku pozitivní výsledek. Téměř polovina dotazovaných uvedla, že zařazují gymnastická cvičení do výuky minimálně jednou denně. Někteří dokonce využívají cvičení v každé hodině. Dále 27 učitelů uvedlo, že využívají gymnastických cvičení jednou týdně, 9 učitelů je využívá jednou měsíčně a 4 učitelé nevyužívají gymnastických cvičení vůbec.



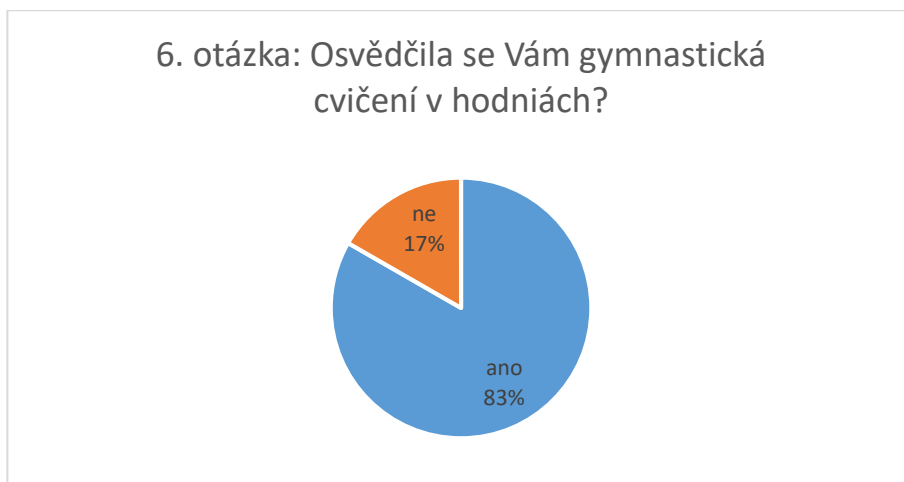
Obrázek 6: Záměr gymnastických cvičení

Čtvrtá otázka umožňovala uvést více odpovědí a zjišťovala záměr učitelů k zařazení gymnastických cvičení. Učitelé uvedli, že gymnastická cvičení (dále jen GC) využívají nejvíce za účelem protažení velkých svalových skupin, což uvedlo 49 učitelů (63 %). 47 učitelů (60 %) uvedlo jako důvod k zařazení do výuky relaxační záměr. Dalším důvodem k využívání GC je udržení koncentrace dětí, který uvedlo 38 učitelů (49 %). Dále 30 učitelů (39 %) zmínilo jako důvod k zahrnutí GC do výuky motivaci. Dechový záměr u cviků zmínilo 28 učitelů (36 %), zpevnění těla a koordinace záměr uvedlo 26 učitelů (33 %). Mezi méně časté důvody zařazení cvičení do výuky učitelé uvedli mobilizaci. Tu uvedlo 16 učitelů (21 %). Rovnováhu zmínilo 12 učitelů (15 %) a vytrvalost uvedlo 9 učitelů (12 %). 2 učitelé uvedli jiný záměr (3 %).



Obrázek 7: Reakce žáků na gymnastická cvičení

Tato otázka nám měla zjistit, jaký postoj mají žáci k zařazování gymnastických cvičení do běžných předmětů a výsledky nám jasně ukázaly, že žáci mají pohyb rádi a že se rádi do cvičení zapojí. Z celkových odpovědí jenom jeden učitel odpověděl záporně a uvedl, že se žáci nezapojí, jinak zbylých 77 učitelů odpovědělo pozitivně.



Obrázek 8: Spokojenost s gymnastickým cvičením z pohledu učitele

Poslední uzavřená otázka zjišťovala postoj učitelů k zařazování gymnastických cvičení do výuky. Graf nám ukázal odpověď, která je kladná. 65 učitelů uvedlo, že se jim gymnastická cvičení v hodinách osvědčila. Je tudíž zřejmé, že se zařazování GC do výuky vyplatí.

7. otázka: Pokud ano, můžete uvést příklad (Jaká cvičení, v kterých hodinách)?

V této jediné otevřené otázce měli učitelé možnost uvést příklad gymnastického cvičení, který oni sami využívají ve výuce. Mezi časté obecné odpovědi patřilo: učení v pohybu, kde učitelé využívají k upevňování učiva žáků různé dřepy, skoky, poskoky, výpony a chůzi. Dále uvedli, že využívají prvky jógy k uvolnění, relaxaci a k dechovým cvičením. Další respondenti zmiňovaly využití básniček a písniček, při kterých žáci cvičí a znázorňují obsah textu, využívají hry na tělo a aplikují metody dramatické výchovy. Důležitou a poslední poznámkou učitelé zmiňovali důraz na správné držení těla při stožení i sedu a protahování svalů zad, krku a ruky.

6.3 Závěr

Cílem anketního šetření bylo zjistit, zda učitelé na prvním stupni ZŠ využívají gymnastická cvičení v předmětu tělesné výchovy a i v ostatních předmětech. Ze získaných odpovědí nám vyšla data, která ukazují, že učitelé mají o této problematice povědomí a pohyb do výuky zařazují.

Konkrétně z anketního šetření vyšlo, že 95 % dotazovaných učitelů využívá gymnastická cvičení v hodinách tělesné výchovy a téměř polovina z nich uvedla, že je využívá i v ostatních předmětech, z kterých vyšly nejlépe český jazyk, matematika a hudební výchova. Téměř polovina učitelů zařazuje pohyb minimálně jednou denně z nejčastějších důvodů protažení velkých svalových skupin, relaxace a udržení pozornosti žáků. Velikou pozitivní odpovědí je, že více než polovina žáků toto pohybové cvičení během ostatních předmětů přijímá kladně a učitelům se jejich zařazování z velké míry osvědčilo a jsou s nimi spokojeni z důvodu oživení výuky, aktivace či uklidnění dětí, lepší koncentrace pozornosti, odreagování žáků od učiva, ale také z hlediska zdravotního, kdy pohyb na lidské tělo působí pozitivně.

Kladné výsledky nás trochu zaujaly, když vezmeme v úvahu věkové složení respondentů. Z prvních 3 obecných otázek jsme zjistili, že téměř polovina učitelů je věkově kolem 50 let. A tudíž nás překvapilo, že spousta učitelů má povědomí o nutnosti a výhodách zařazování pohybu do výuky a díky tomu je praktikují.

Ale i přes to, že v anketě vyšly pozitivní odpovědi, by učitelé měli pohyb do výuky zařazovat více, protože to pomůže jak žákům, tak i učitelům samotným s problémem nekázně v hodinách.

7 SBORNÍK CVIČENÍ

Ve sborníku cvičení nalezneme 15 básniček, které jsou vždy zaměřené na jednotlivé učivo z předmětu českého jazyka od 2. do 5. ročníku ZŠ. Některá témata se v každém ročníku opakují a poté se k nim přidávají nové informace. Pro tyto případy v tabulce uvádím, od kterého ročníku se dané téma ve škole objevuje. Učitelé si mohou dle svých potřeb text básně poupravit či zkrátit.

U každé básničky je uvedený doprovodný pohyb, který je popsán základním gymnastickým názvoslovím. Pro lepší představu pohybu jsou básničky doplněné o schématické nákresy a značky (☀, Δ, ♪, ♥, ♫, **), které uvádí, kdy jaký pohyb vykonat.

Př.:

- Rým básně
- Symbole, kdy se daný pohyb má vykonat
- Znázornění pohybu
- Terminologický popis pohybu

a) *Je tu naše abeceda,*

b) ☀ ☀ ☀ ☀



Obrázek 10: Je tu naše abeceda

d) ☀ vzpor o lavici, výskoky 4x

Doprovodný pohyb je pouze doporučený a není závazný, tudíž si ho učitelé také mohou dle svých potřeb upravit. Cvičení jsou vytvořena tak, aby se dala zařadit do výuky bez dlouhých příprav a byla vhodná do jakékoliv třídy. Cviky jsou uzpůsobeny malému prostoru, na které stačí žákovo místo u lavice, kde popřípadě ke cvikům využije i svoji lavici a židli.

Pohyby také často využívají střídání nohou a rukou u stejného pohybu z důvodu propojení hemisfér, které mají kladný vliv na soustředění, paměť, koordinaci i učení.

Pro lepší přehlednost uvádím tabulku, kde jsou jednotlivé básně vypsané.

Název básničky (učivo)	Ročník	Pomůcky	Strana
Hláska – slabiky – věty	Od 2. ročníku	lavice	46
Stavba slova	Od 2. ročníku	židle	48
Druhy vět	Od 2. ročníku	–	50
Samohlásky	Od 2. ročníku	–	55
Souhlásky	Od 2. ročníku	židle	57
Podstatná jména	Od 2. ročníku	–	61
Slovesa	Od 2. ročníku	–	63
Slovní druhy – vyjmenování	Od 3. ročníku	lavice	65
Pádové otázky	Od 3. ročníku	–	69
Přídavná jména	Od 3. ročníku	–	73
Zájmena	Od 3. ročníku	–	76
Vzory podstatných jmen	Od 4. ročníku	–	78
Základní skladební dvojice	Od 4. ročníku	cvičení ve dvojici	81
Shoda přísudku s podmětem	Od 4. ročníku	židle	83
Mě a mně	Od 5. ročníku	židle	88

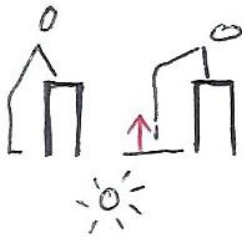
Obrázek 9: Přehled básniček

7.1 Hláska – slabiky – věty

Pomůcky: lavice

Ročník: od 2. ročníku

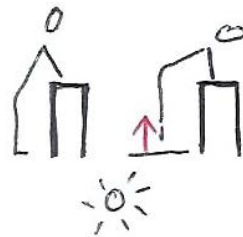
Je tu naše abeceda,



Obrázek 10: Je tu naše abeceda

☀ vzpor o lavici, výskoky 4x

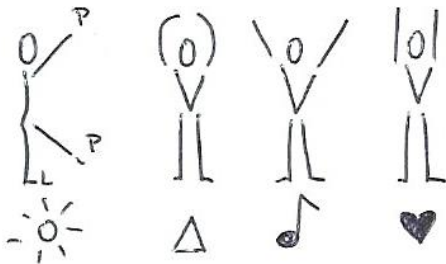
to však není žádná věda.



Obrázek 11: To však není žádná věda

☀ vzpor o lavici, výskoky 4x

Písmenka je třeba znát,



Obrázek 12: Písmenka je třeba znát

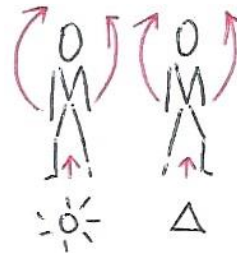
☀ stoj, přednožit poníž P,
vzpažit povýš P (písmeno K)

Δ stoj, vzpažit pokrčmo,
ruce do písmene „O“

♪ stoj, vzpažit zevnitř (písmeno Y)

♥ stoj, (písmeno I)

abys mohl je poskládat.

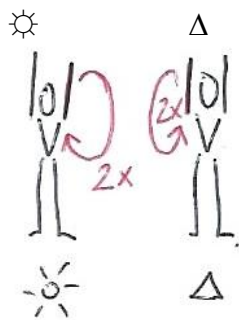


Obrázek 13: Abys mohl je poskládat

☀ poskoky na pravé noze, vzpažit zevnitř
upažením

Δ poskoky na levé noze, vzpažit zevnitř z
upažením

Slabiky pak tvoří slova

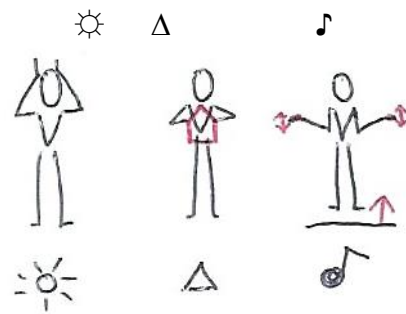


Obrázek 14: Slabiky pak tvoří slova

☀ stoj, vzpažit, 2 kruhy L paží vzad

Δ stoj, vzpažit, 2 kruhy P paží vzad

jako pes, dům, vůl a sova.



Obrázek 15: Jako pes, dům, vůl a sova

☀ stoj, upažit skrčmo – předloktí vzhůru

Δ stoj, upažit skrčmo (nakreslit před tělem dům)

♪ výskok, připažit skrčmo – předloktí do stran (mávat dlaněmi)

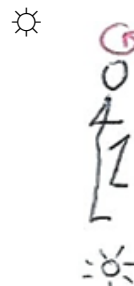
Ze slov větu stvoříme



Obrázek 16: Ze slov větu složíme

☀ vzpor stojmo o stůl, běh

a souvětí složíme.



Obrázek 17: A souvětí složíme

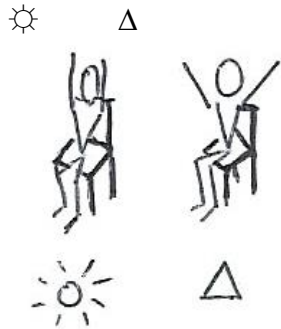
☀ běh, obrat o 360°

7.2 Stavba slova

Pomůcky: židle

Ročník: od 2. ročníku

Stavba slova,

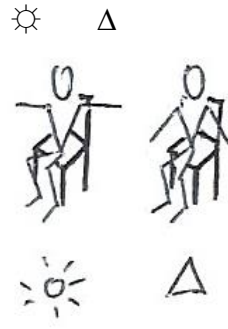


Obrázek 18: Stavba slova

☀ sed, vzpažit

Δ sed, vzpažit zevnitř

zas a znova,

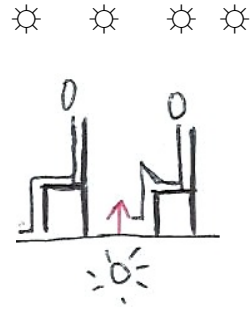


Obrázek 19: Zas a znova

☀ sed, upažit

Δ sed, upažit poníž

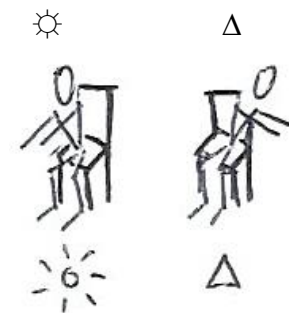
na kořenu stojí.



Obrázek 20: Na kořenu stojí

☀ sed, odrazit nohy od země

S předponou a příponou



Obrázek 21: S předponou a příponou

☀ sed, úklon trupu doprava,

předpažit mírně doprava

Δ sed, úklon trupu doleva, předpažit

mírně doleva

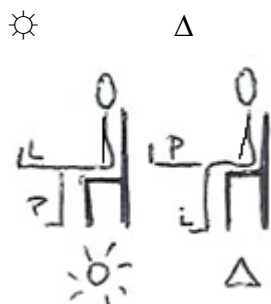
do slova se spojí.



Obrázek 22: Do slova se spojí

☀ sed, připažit, oblouk doprava pažemi

Ještě slova příbuzná

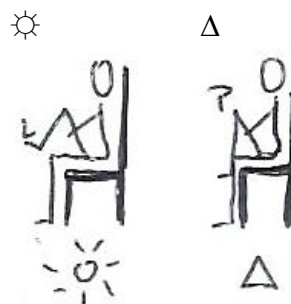


Obrázek 23: Ještě slova příbuzná

☀ sed, přednožit L

Δ sed, přednožit P

zařadit nám zbývá.

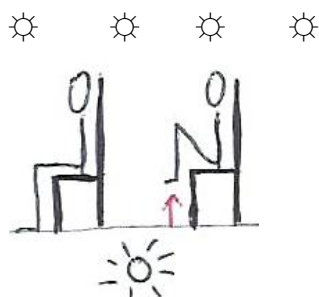


Obrázek 24: Zařadit nám zbývá

☀ sed, přitáhnout L koleno k hrudníku

Δ sed, přitáhnout P koleno k hrudníku

Kořen slova ten je stejný,

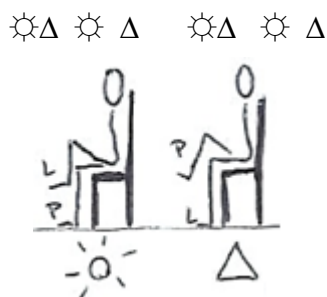


Obrázek 25: Kořen slova ten je stejný

☀ sed, přednožit skrčmo

– odrazit nohy od země

ale význam jiný mívá.



Obrázek 26: Ale význam jiný mívá

☀ sed, přednožit skrčmo P

Δ sed, přednožit skrčmo L

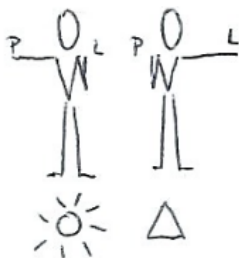
7.3 Druhy vět

Pomůcky: žádné

Ročník: od 2. ročníku

Čtyři druhy vět my máme,

☀ Δ ☀ Δ ☀ Δ ☀ Δ



Obrázek 27: Čtyři druhy vět my máme

☀ stoj, skrčit připažmo L, upažit P
Δ stoj, skrčit připažmo P, upažit L
(na prstech ukazujeme od 1 do 4)

jak je ale rozpoznáme?

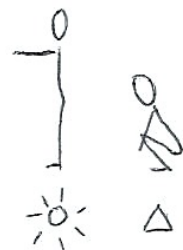


Obrázek 28: Jak je ale rozpoznáme

☀ stoj, vzpažit, připažit upažením

První věta má tam tečku,

☀ Δ



Obrázek 29: První věta má tam tečku

☀ stoj, předpažit ruce v pěst a ukázat palce
Δ dřep

jak beruška na zadečku.

☀



Obrázek 30: Jak beruška na zadečku

☀ dřep, paže skrčit upažmo
(dlaně na ramena – křidélka) s křidélky
„vylétneme“ do stoje

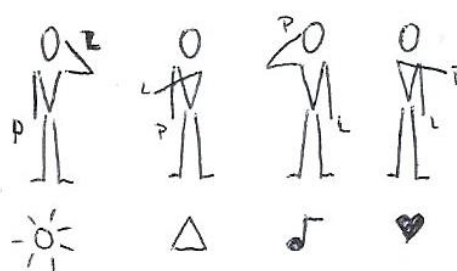
To oznamovací je věta,



Obrázek 31: To oznamovací je věta

☀ stoj, předklony a záklony hlavou („ano“)

zná ji Tom a taky Květa.



Obrázek 32: Zná ji Tom a taky Květa

☀ stoj, skrčit upažmo L

(ukázat na hlavu)

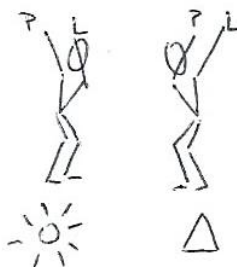
Δ stoj, předpažit dovnitř L

♪ stoj, skrčit upažmo P

(ukázat na hlavu)

♥ stoj, předpažit zkřížmo P

Potom otazník tu máme,



Obrázek 33: Potom otazník tu máme

☀ stoj, vzpažit obě paže vpravo,

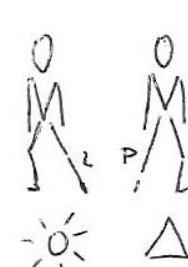
kolena naklonit doleva

Δ stoj, vzpažit obě paže vlevo,

kolena naklonit doprava

(„kroutit se jako otazník“)

rádi se s ním pozeptáme.



Obrázek 34: Rádi se s ním pozeptáme

☀ poskoky na pravé noze, unožit L

Δ poskoky na levé noze, unožit P

Co máme dnes k obědu?



Obrázek 35: Co máme dnes k obědu

☀ stoj, mírný předklon trupu, předpažit
(rukama znázorníme míchání
ve velikém hrnci)

Snad né hrnek od medu!



Obrázek 36: Snad né hrnek od medu

☀ stoj, skrčit upažmo poníž, předloktí
vzad – ruce v týl, přejít pomalu do dřepu

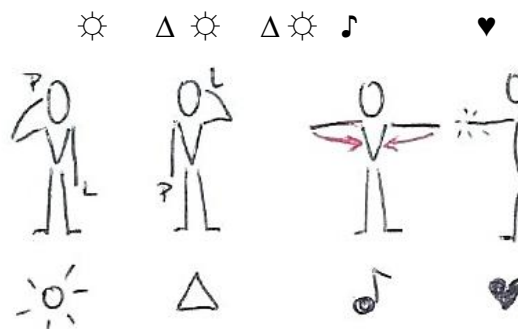
Věta tázací je její jméno,



Obrázek 37: Věta tázací je její jméno

☀ dřep, předloktí vzad – ruce v týl,
zvedání ramen („nevím“), stoj

však to znáš i ty, Magdaléno.



Obrázek 38: Však to znáš i ty, Magdaléno

☀ stoj, skrčit upažmo P
(ukázat na hlavu)

Δ stoj, skrčit upažmo L
(ukázat na hlavu)

♪ stoj, z upažení do předpažení

♥ na „no“ tlesknout

Vykřičník tu na nás křičí,



Obrázek 39: Vykřičník tu na nás křičí

☀ pochod na místě

nad tečkou se pyšně tyčí.

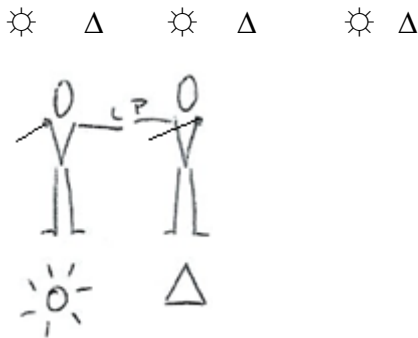


Obrázek 40: Nad tečkou se pyšně tyčí

☀ dřep

Δ stoj

Větu rozkazovací nám tvoří,

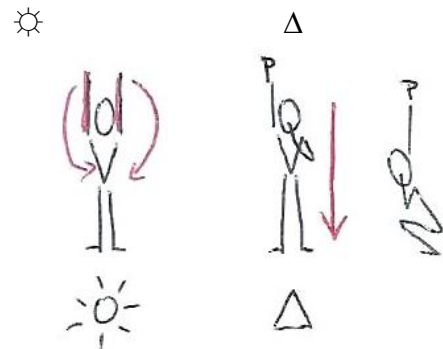


Obrázek 41: Větu rozkazovací nám tvoří

☀ stoj, upažit L, předpažit P

Δ stoj, upažit P, předpažit L

je znám ve světě i na dně moří.

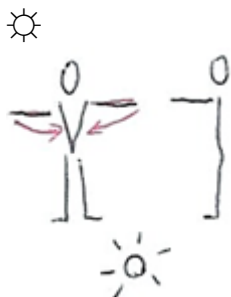


Obrázek 42: Je znám ve světě i na dně moří

☀ stoj, vzpažit, upažením připažit

Δ stoj, vzpažit P, chytit se za nos L, jít do dřepu („potápěč“)

Poslední je věta práci,



Obrázek 43: Poslední je věta práci

☀ stoj, z upažení do předpažení

(„veliké obětí“)

tváří se jak oznamovací.

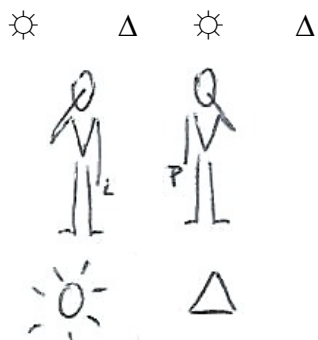


Obrázek 44: Tváří se jak oznamovací

☀ stoj, předklony a záklony hlavou

(„ano“)

Ovšem to je trošku lež,



Obrázek 45: Ovšem to je trošku lež

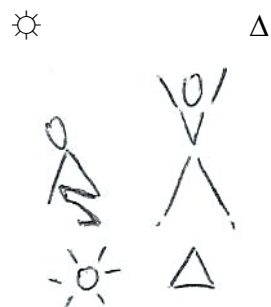
☀ stoj, skrčit přípažmo P

– ukázat na nos

Δ stoj, skrčit přípažmo L

– ukázat na nos

stačí přidat slovo kéž.



Obrázek 46: Stačí přidat slovo kéž

☀ dřep

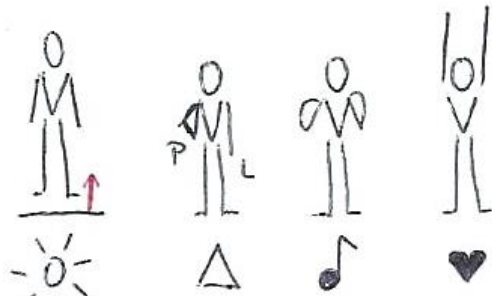
Δ výskok (vzpažit, roznožit) do stoje

7.4 Samohlásky

Pomůcky: žádné

Ročník: od 2. ročníku

A, e, i, o, u jsou krátké samohlásky naše, zná je každý školák z Brna i z Aše.



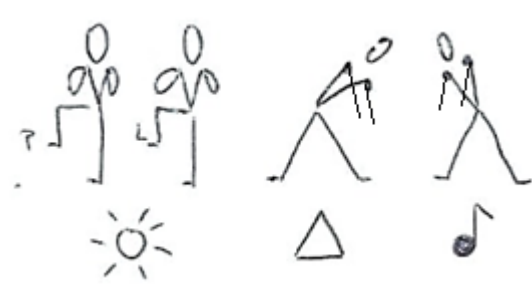
Obrázek 47: A, e, i, o, u jsou krátké samohlásky naše

☀ poskoky na místě (5x)

Δ stoj, skrčit připažmo P – ruka na rameno

♪ stoj, skrčit připažmo – ruce na ramenou

♥ stoj, vzpažit



Obrázek 48: Zná je každý školák z Brna i z Aše

☀ pochod na místě, ruce skrčit připažmo

– ruce na ramena

Δ stoj rozkročný, předpažit úklon trupu doleva

♪ stoj rozkročný předpažit, úklon trupu doprava

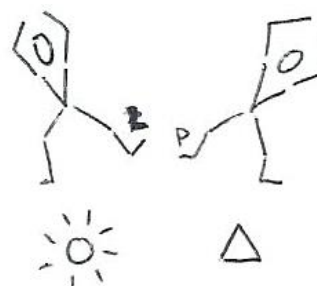
Á, é, í, ó, ú,



Obrázek 49: Á, é, í, ó, ú

☀ poskoky na místě (5 x)

zná je i medvídek Pú.



Obrázek 50: Zná je i medvídek Pú

☀ podřep únožný L, vzpažit pokrčmo

Δ podřep únožný P, vzpažit pokrčmo

Au, eu, ou, dvojhlásky jsou,



Obrázek 51: Au, eu, ou, dvojhlásky jsou

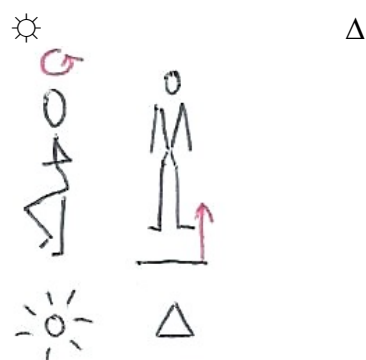
☀ stoj rozkročný, předklon,

předpažit („máchání“)

Δ stoj rozkročný, připažit,

kruh pažemi vlevo

práce s nimi je prima hrou.



Obrázek 52: Práce s nimi je prima hrou

☀ chůze na místě, obrat o 360°

Δ výskok

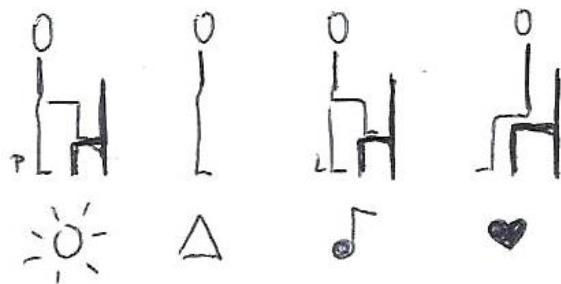
7.5 Souhlásky

Pomůcky: židle

Třída: od 2. třídy

Tvrdé, měkké, obojetné, to jsou naše souhlásky,

☀ Δ ♪ Δ ☀Δ ♪ Δ ♥



Obrázek 53: Tvrdé, měkké, obojetné, to jsou naše souhlásky

☀ stoj, přednožit pokrčmo L – položit na židli

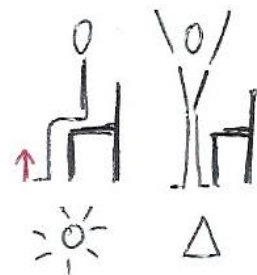
Δ stoj

♪ stoj, přednožit pokrčmo P – položit na židli

♥ sed na židli

hy, chy, ky, ry, dy, ty, ny, píšeme vždy tvrdé Y.

☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ Δ



Obrázek 54: Hy, chy, ky, ry, dy, ty, ny, píšeme vždy tvrdé Y

☀ sed, odrážení nohou od země

Δ stoj, vzpažit zevnitř

Hnedka po nich souhlásky měkké následují,

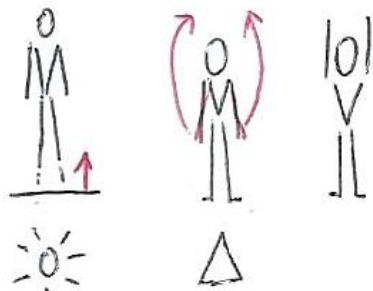


Obrázek 55: Hnedka po nich souhlásky měkké následují

☀ stoj, přednožit pokrčmo L, upažit

Δ stoj, přednožit pokrčmo P, upažit

ži, ši, či, ři, ci, ji, di, ti ni, mají měkké Í.

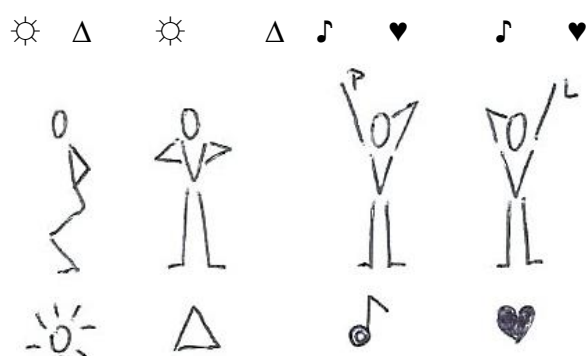


Obrázek 56: Ži, ši, či, ři, ci, ji, di, ti, ni, mají měkké Í

☀ poskoky na špičkách v připazení (9 x)

Δ stoj, vzpažit zevnitř upažením

Obojetné souhlásky nerozhodné jsou,



Obrázek 57: Obojetné souhlásky, nerozhodné jsou

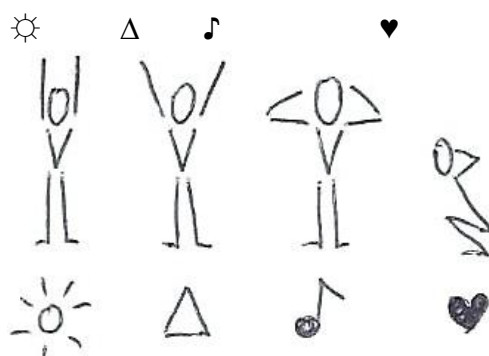
☀ podřep, ruce v bok

Δ stoj, ruce v bok

♪ stoj, vzpažit zevnitř, L skrčit, předloktí vzad – ruka na hlavu

♥ stoj, vzpažit zevnitř, P skrčit, předloktí vzad – ruka na hlavu

měkké, tvrdé nikdy neví, zda si vyberou.



Obrázek 58: Měkké, tvrdé nikdy neví, zda si vyberou

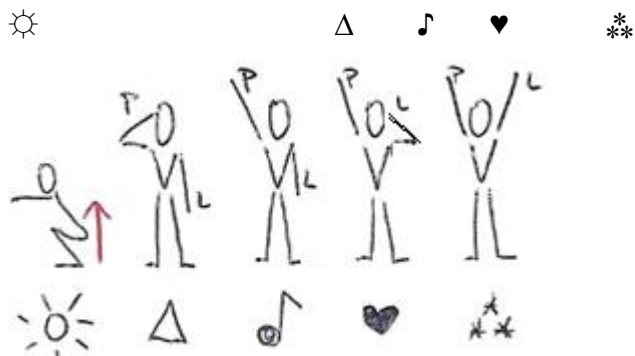
☀ stoj, vzpažit

Δ stoj, vzpažit zevnitř

♪ stoj, skrčit upažmo, předloktí vzad – ruce v týl

♥ dřep, předloktí vzad – ruce v týl

Befeleme pes se veze, to je tvoje pomůcka,



Obrázek 59: Befeleme pes se veze, to je tvoje pomůcka

☀ dřep, předpažit, stoj

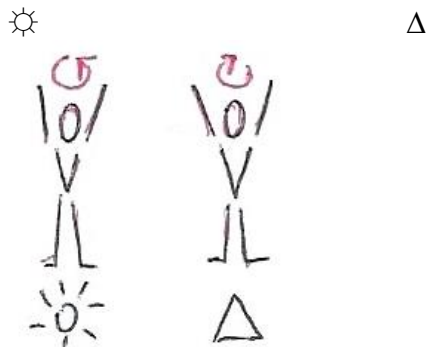
Δ stoj, skrčit upažmo P, předloktí vzad – ruka v týl

♪ stoj, vzpažit zevnitř P

♥ stoj, vzpažit zevnitř P, skrčit upažmo L, předloktí vzad – ruka v týl,

** stoj, vzpažit zevnitř

když to slyší každý Slovák, hned se z toho zakucká.



Obrázek 60: Když to slyší každý Slovák, hned se z toho zakucká

☀ chůze na místě, vzpažit zevnitř, obrat doleva (1 x)

Δ obrat doprava (1 x)

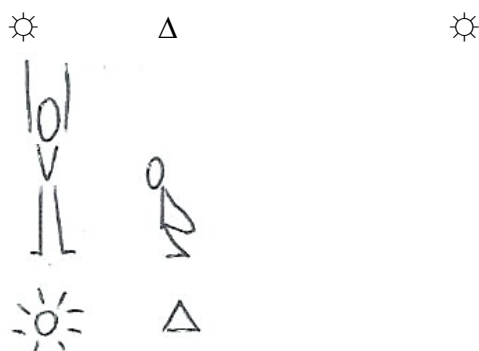
7.6 Podstatná jména

Pomůcky: židle

Ročník: od 2. ročníku

- tato básnička se dá upravit dle třídy a probíraného učiva

Podstatná jména slovní druh jsou,

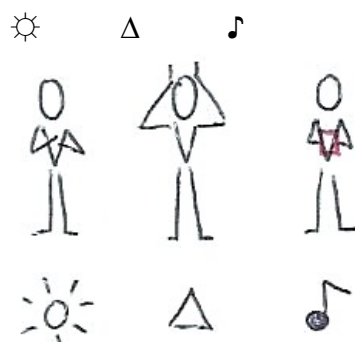


Obrázek 61: Podstatná jména slovní druh jsou

☀ stoj, vzpažit

Δ dřep

osobu, zvíře a věc dovedou.



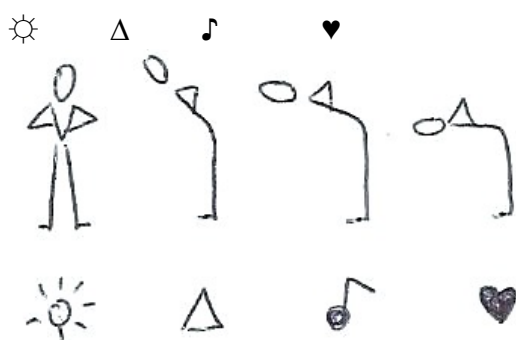
Obrázek 62: Osobu, zvíře a věc dovedou

☀ stoj, ukázat na sebe

Δ stoj, skrčit upažmo, předloktí vzhůru
– udělat si uši

♪ stoj, předpažit – před tělem namalovat
obdélník

Skloňovat se snadno dají,



Obrázek 63: Skloňovat se snadno dají

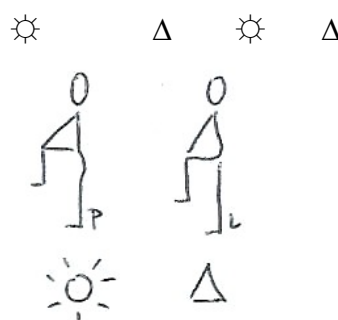
☀ stoj, pokrčit upažmo – ruce v bok

Δ mírný předklon trupu

♪ větší předklon trupu

♥ rovný předklon trupu

rod, pád, číslo svoje mají.



Obrázek 64: Rod, pád, číslo svoje mají

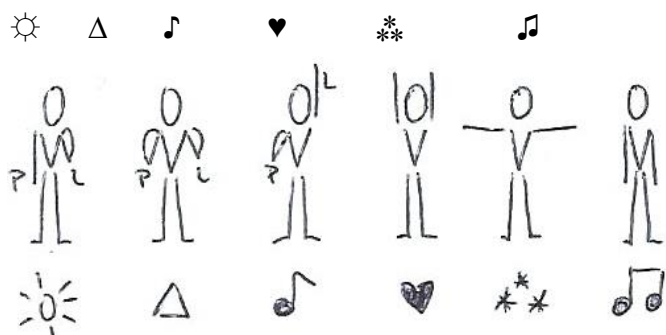
☀ stoj, přednožit pokrčmo L,

předpažit dolů – dotknout se kolene

Δ stoj, přednožit pokrčmo P,

předpažit dolů – dotknout se kolene

Také ještě jednu skrytou vlastnost mají,



Obrázek 65: Také ještě jednu skrytou vlastnost mají

☀ stoj, skrčit připažmo L – ruka na rameno

△ stoj, skrčit připažmo – ruce na ramena

♪ stoj, vzpažit L, skrčit připažmo P

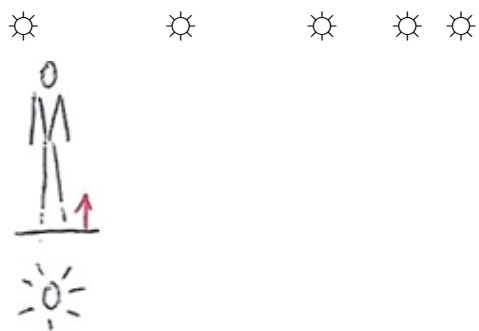
– ruka na rameno

♥ stoj, vzpažit

✱ stoj, upažit

♪ stoj

díky rodu svůj vzor nikdy neutají.



Obrázek 66: Díky rodu svůj vzor nikdy neutají

☀ výskok na místě (4 x)

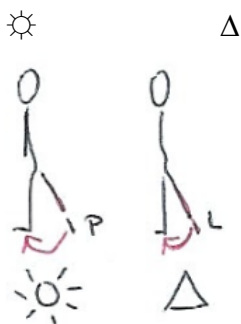
7.7 Slovesa

Pomůcky: židle

Třída: od 2. třídy

- tato básnička se dá upravit dle třídy a probíraného učiva

Slovesa značí stavy a činnosti

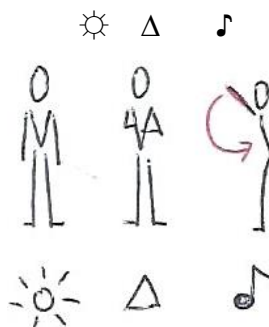


Obrázek 67: Slovesa značí stavy a činnosti

☀ stoj zánožný pravou, přinožit

Δ stoj zánožný levou, přinožit

jako stát, číst a jíst do sytosti.



Obrázek 68: Jako stát, číst a jíst do sytosti

☀ stoj

Δ stoj, skrčit připažmo

(„držet knížku před tělem“)

♪ stoj, předklon, předpažit povýš

– předvádět veliké břicho

Ohebná jsou, všichni vědí,

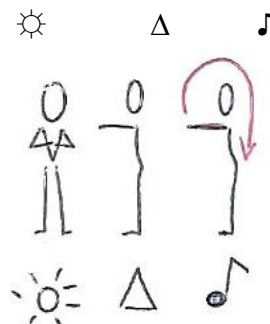


Obrázek 69: Ohebná jsou, všichni vědí

☀ stoj rozkročný, pokrčit upažmo

– ruce v bok, kruh trupem

my jíme, vy jíte, oni jedí.



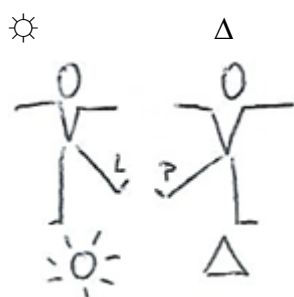
Obrázek 70: My jíme, vy jíte, oni jedí

☀ stoj, skrčit připažmo – ukázat na sebe

Δ stoj, předpažit – ukázat před sebe

♪ stoj, předpažit, obloukem vzad přes
vzpažení připažit

Osobu, číslo, čas určit musíme,



Obrázek 71: Osobu, číslo, čas určit musíme

☀ stoj, unožit poníž L, upažit

Δ stoj, unožit poníž P, upažit

a způsoby tři si určíme.

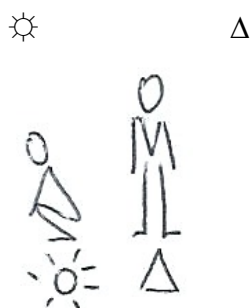


Obrázek 72: A způsoby tři si určíme

☀ podřep, předpažit poníž, obloukem

vzad, připažit

Oznamovací a tázací,



Obrázek 73: Oznamovací a tázací

☀ dřep

Δ stoj

třetí je rozka-zo-va-cí.



Obrázek 74: Třetí je rozka-zo-va-cí

☀ výskok (5 x)

7.8 Slovní druhy – vyjmenování

Pomůcky: lavice

Ročník: od 3. ročníku

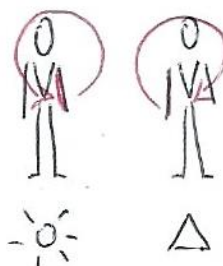
Máme deset slovních druhů,



Obrázek 75: Máme deset slovních druhů

☀ stoj, vzpažit, připažit předpažením
(otevíráme a zavíráme pěsti)

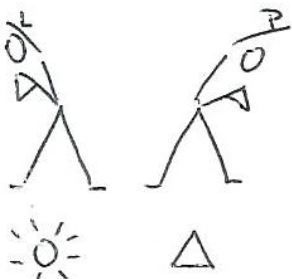
řadíme je do dvou kruhů.



Obrázek 76: Řadíme je do dvou kruhů

☀ stoj, kruh L zevnitř
Δ stoj, kruh P zevnitř

Pět ohebných druhů máme,



Obrázek 77: Pět ohebných druhů máme

☀ stoj rozkročný, skrčit upažmo poníž
P – ruka v bok, vzpažit L,
úklon trupu vpravo
Δ stoj rozkročný, skrčit upažmo poníž
L – ruka v bok, vzpažit P
úklon trupu vlevo

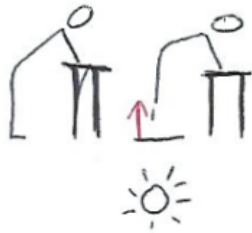
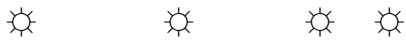
které takhle nazýváme:



Obrázek 78: Které takhle nazýváme

☀ stoj, předpažit, upažit vzpažením

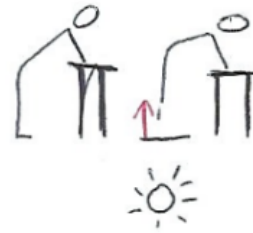
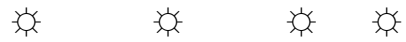
podstatná, přídavná jména,



Obrázek 79: Podstatná, přídavná jména

☀ vzpor stojmo o lavici, výskoky snožmo

zájmena, číslovky, slovesa,



Obrázek 80: Zájmena, číslovky, slovesa

☀ vzpor stojmo o lavici, výskoky snožmo

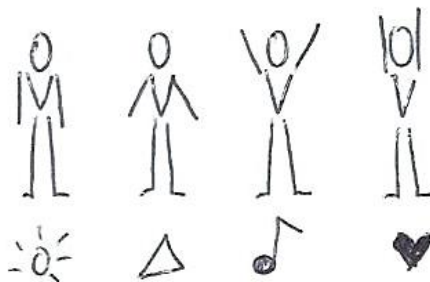
na to se jde prostě od lesa.



Obrázek 81: Na to se jde prostě od lesa

☀ dřep, předpažit poníž, přejít do stoje,
vzpažit

Dalších pět nám ještě zbývá,



Obrázek 82: Dalších pět nám ještě zbývá

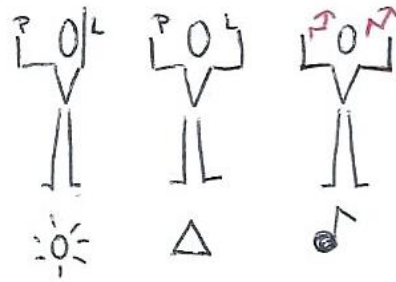
☀ stoj

△ stoj, upažit poníž

♪ stoj, upažit povýš

♥ stoj, vzpažit

ty neohne žádná síla.



Obrázek 83: Ty neohne žádná síla

☀ stoj, vzpažit L, upažit pokrčmo

P, předloktí vzhůru

△ stoj, upažit pokrčmo, předloktí vzhůru

♪ hmitání rukama nahoru a dolu

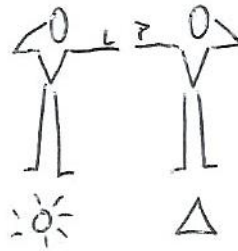
Jmenují se neohebná,



Obrázek 84: Jmenují se neohebná

☀ chůze na místě, připažit,
dlaně jsou horizontálně, obrat o 360°
(„jako TUCŇÁK“)

a pro toho, kdo je nezná,



Obrázek 85: A pro toho, kdo je nezná

☀ stoj, upažit L, skrčit upažmo P
– dotknout se hlavy
Δ stoj, upažit P, skrčit upažmo L
– dotknout se hlavy

máme tady pohyby,



Obrázek 86: Máme tady pohyby

☀ stoj, upažit skrčmo, předloktí vpřed,
hmitáme lokty vzad (2 x)
Δ stoj, upažit, hmitáme vzad (2 x)

cvičíme jak velryby.



Obrázek 87: Cvičíme jak velryby

☀ stoj rozkročný, mírný předklon trupu,
předpažit – rukama dělat vlnovku zprava
doleva

Příslovce, předložky, spojky, částice, citoslovce,



Obrázek 88: Příslovce, předložky, spojky, částice, citoslovce

☀ vzpor stojmo o lavici, výskoky (7x)

Uuuuuuuuuuuf!



Obrázek 89: Uuuuuuuuuuf!

☀ stoj – pantomimicky si utřít pot

A jsou pohromadě jako ovce.



Obrázek 90: A jsou pohromadě jako ovce

☀ stoj rozkročný, upažit, skrčit upažmo přes předpažení (ruce na hrudník)

7.9 Pádové otázky

Pomůcky: lavice

Ročník: od 3. ročníku

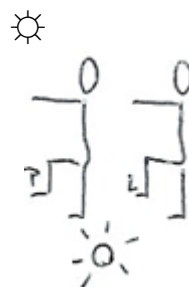
Sedm pádů máme,



Obrázek 91: Sedm pádů máme

☀ pochod, předpažit – na ruku ukazujeme 7 prstů (2-5)

sedmkrát se ptáme.



Obrázek 92: Sedmkrát se ptáme

☀ pochod, předpažit – na ruku ukazujeme 7 prstů (5-2)

Kdo, co je můj kamarád?



Obrázek 93: Kdo co je můj kamarád

☀ stoj, vzpažit, upažením připažit

Přeci on, ten první pád.

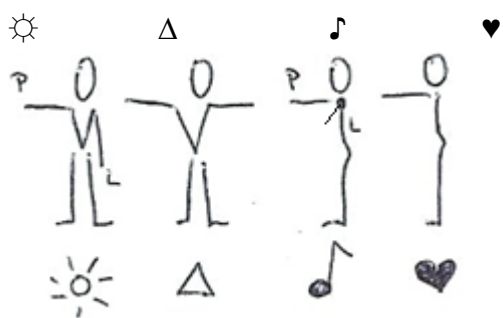


Obrázek 94: Přeci on, ten první pád

☀ dřep

Δ stoj, vzpažit (na rukách ukazují 1 prst)

Bez koho, bez čeho je přeci pád druhý, bez deště a bez slunce není naší duhy.



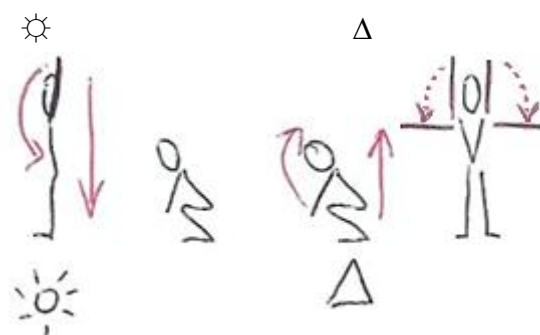
Obrázek 95: Bez koho, bez čeho je přeci pád druhý

☀ stoj, upažit P

Δ stoj, upažit

♪ stoj, upažit L, předpažit P

♥ stoj, předpažit – na rukou ukazují 2 prsty

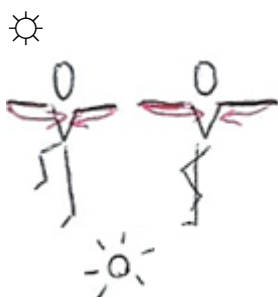


Obrázek 96: Bez deště a bez slunce není naší duhy

☀ stoj, vzpažit, předpažením připažit, přejít do dřepu („déšť“)

Δ stoj, vzpažit, upažit

Ke komu, k čemu půjdu po škole?



Obrázek 97: Ke komu k čemu, půjdu po škole?

☀ chůze na místě, upažit, předpažit

– zavírat a otevírat dlaň na 3 prsty

Ke kamarádovi pojedu na kole.

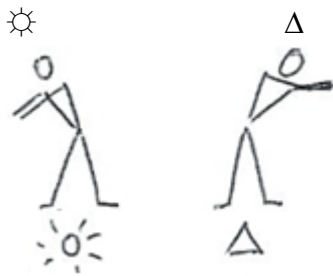


Obrázek 98: Ke kamarádovi pojedu na kole

☀ chůze, kroužení rukama před hrudníkem

(„šlapání rukama jako na kole nohama“)

Pro koho, pro co? Vlk Karkulky se ptal,

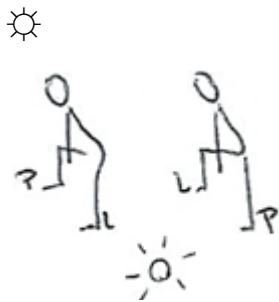


Obrázek 99: Pro koho, pro co? Vlk Karkulky se ptal

☀ stoj rozkročný, úklon trupu vpravo, předpažit (“VLČÍ ZUBY“)

Δ stoj rozkročný, úklon trupu vlevo, předpažit (“VLČÍ ZUBY“)

pro babičku, co bydlí tam kousek dál.

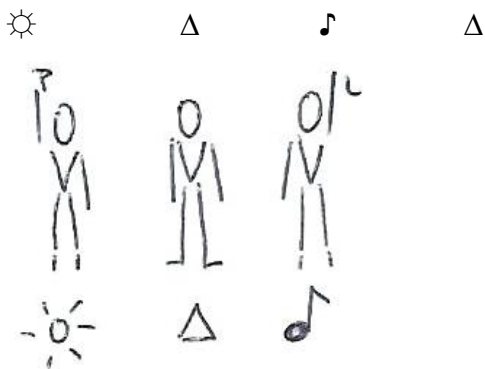


Obrázek 100: Pro babičku, co bydlí tam kousek dál

☀ chůze na místě, mírný předklon trupu, upažit poníž

(„babička o holi“)

Oslovujeme, voláme, pátý páde!



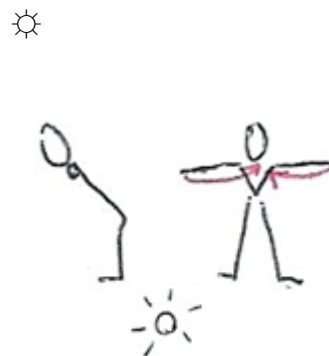
Obrázek 101: Oslovujeme, voláme, pátý páde!

☀ výpon, vzpažit P – mávat

Δ stoj

♪ výpon, vzpažit L – mávat

Ty můj povolaný kamaráde!



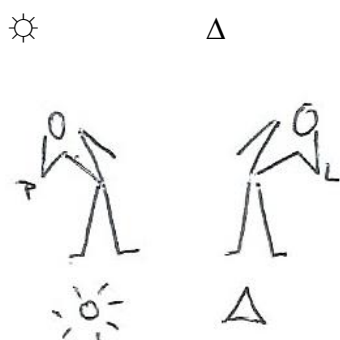
Obrázek 102: Ty můj povolaný kamaráde!

☀ stoj, mírný předklon trupu, upažit,

skrčit připažmo předpažením

(předloktí před hrudník)

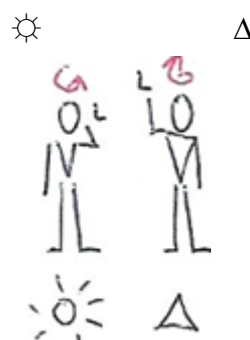
O kom, o čem, o 6. pádu,



Obrázek 103: O kom, o čem, o 6. pádu

☀ stoj rozkročný, skrčit upažmo P
– ruka k uchu, úklon trupu doprava
Δ stoj rozkročný, skrčit upažmo L
– ruka k uchu, úklon trupu doleva

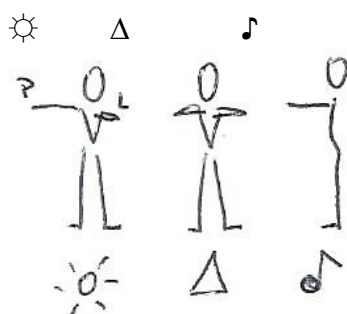
dáváte pozor i vy tam vzadu?



Obrázek 104: Dáváte pozor i vy tam vzadu?

☀ výskok s obratem o 180 °, pokrčit
upažmo P – hrozit prstem
Δ výskok s obratem o 180 °, pokrčit
upažmo P – hrozit prstem

S kým, s čím je poslední pád,



Obrázek 105: S kým, s čím je poslední pád

☀ stoj, upažit P, skrčit upažmo L,
předloktí vpřed – ruka na hrudník
Δ stoj, skrčit upažmo, předloktí vpřed
– ruce na hrudník
♪ stoj předpažit – ukazovat na rukou
sedm prstů

umím je všechny, tak můžu se smát.



Obrázek 106: Umím je všechny, tak můžu se smát

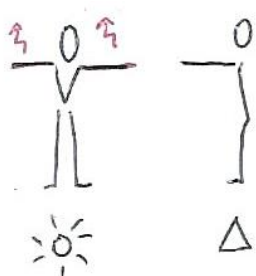
☀ výskoky (roznožit, vzpažit)

7.10 Přídatná jména

Pomůcky: žádné

- **Ročník:** od 3. ročníku
- tato básnička se dá upravit dle třídy a probíraného učiva

Přídavné jméno je přidané ke jménu, našťěstí uteklo o kousek zájmenu.



Obrázek 107: Přídavné jméno je přidané ke jménu



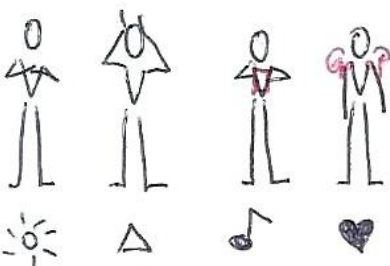
Obrázek 108: Našťěstí uteklo o kousek zájmenu

☀ stoj, upažit, 3x hmitnout dozadu

☀ běh na místě

△ stoj předpažit – spojit ruce dlaněmi

U osob, zvířat i věcí určují vlastnosti,



Obrázek 109: U osob, zvířat i věcí určují vlastnosti

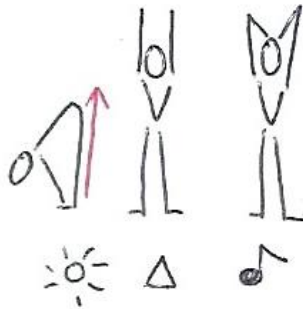
☀ stoj, ukázat na sebe

△ stoj, skrčit upažmo, předloktí vzhůru – udělat si uši

♪ stoj, před tělem namalovat obdélník

♥ stoj, kruh rameny dozadu

díky nim nejsou přídavná jména hlouposti.



Obrázek 110: Díky nim nejsou přídavná jména hlouposti

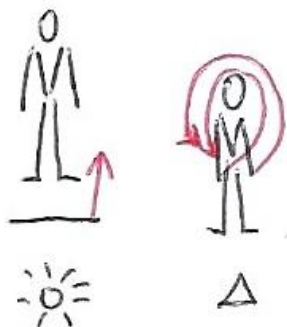
☀ stoj, hluboký předklon trupu, přepažit, přejít do vzpažení
– pohladit si celé tělo od palců až do vzpažení

Δ stoj, vzpažit

♪ stoj, vzpažit zevnitř skrčmo, předloktí vzad – ruce na hlavě

Jaký, který, čí? Ptát by si se měl,

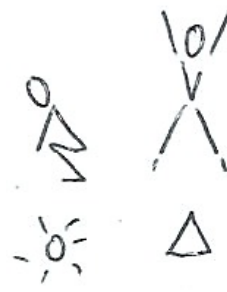
kdybys přídavné jméno najít chtěl



Obrázek 111: Jaký, který, čí? Ptát by si se měl

☀ výskoky snožmo na místě (3 x)

Δ stoj, obě paže oblouk vpravo s tleskáním

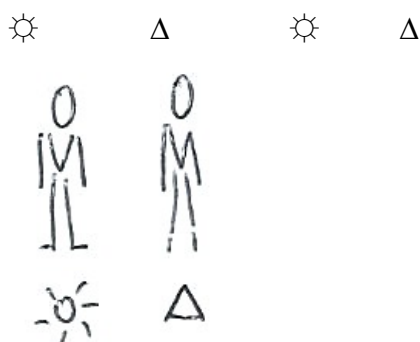


Obrázek 112: Kdybys přídavné jméno najít chtěl

☀ dřep

Δ výskok (vzpažit, roznožit) do stoje

Ted', milé děti, však dávejte pozor,

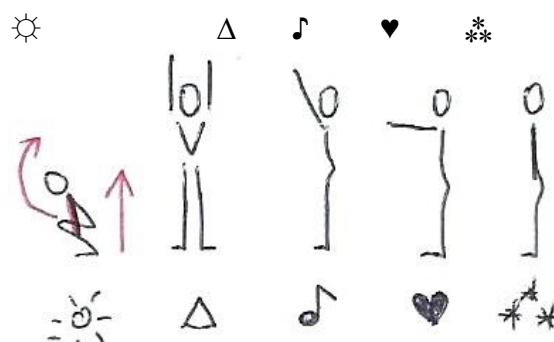


Obrázek 113: Ted' milé děti však dávejte pozor

☀ stoj

Δ výpon

můžeme určit rod, číslo, pád i vzor.



Obrázek 114: Můžeme určit rod, číslo, pád i vzor

☀ dřep, připažit, předpažením vzpažit
(„nabrat vodu)

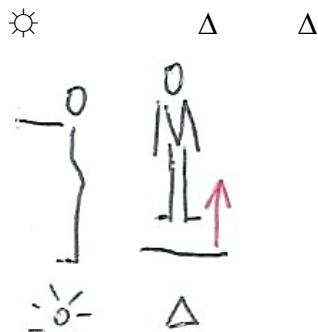
Δ stoj, vzpažit

♪ stoj, předpažit povýš

♥ stoj, předpažit

**stoj

A dva vzory mladý, jarní,

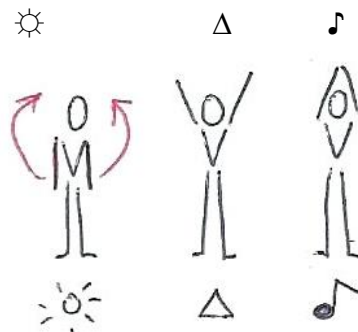


Obrázek 115: A dva vzory mladý, jarní

☀ stoj, předpažit, ukázat na rukou 2 prsty

Δ výskok snožmo na místě (2 x)

jaké I/Y nám vždy poradí.



Obrázek 116: Jaké I/Y nám vždy poradí

☀ stoj, připažit, upažením vzpažit

Δ stoj, vzpažit zevnitř

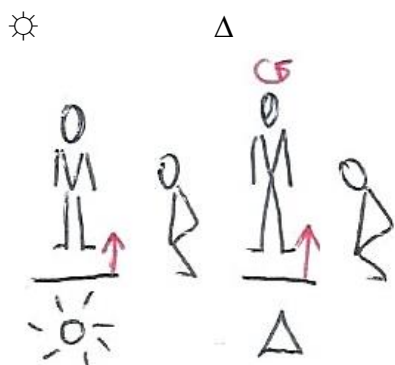
♪ tlesknout

7.11 Zájmena

Pomůcky: žádné

Ročník: od 3. ročníku

Zájmena jsou rošťáci,



Obrázek 117: Zájmena jsou rošťáci

☀ výskok, podřep, dotek rukou kolen

Δ výskok s obratem, podřep, dotek rukou kolen

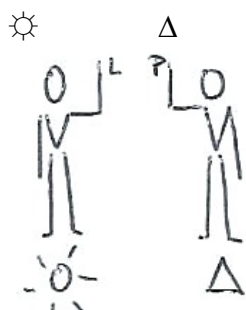
furt maj něco na práci.



Obrázek 118: Furt maj něco na práci

☀ běh na místě, obrat o 180°

Důležitou práci mají,



Obrázek 119: Důležitou práci mají

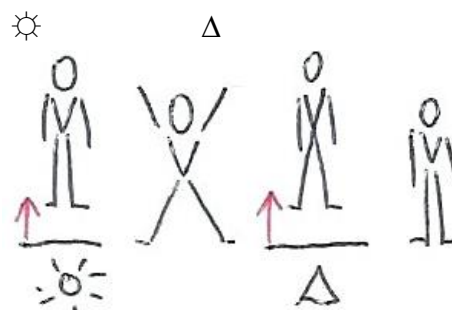
☀ stoj, upažit pokrčmo L, předloktí vzhůru

– pohrození prstem

Δ stoj, upažit pokrčmo P, předloktí vzhůru

– pohrození prstem

dva druhy je dobře znají.



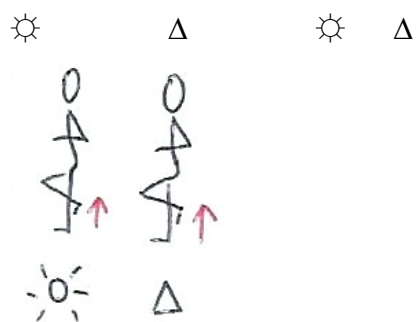
Obrázek 120: Dva druhy je dobře znají

☀ výskok do stoje rozkročného, vzpažit

zvenitř, ukázat dva prsty na rukou

Δ výskokem do stoje spatného

Podstatná, přídavná jména



Obrázek 121: Podstatná, přídavná jména

☀ výskoky na pravé noze

Δ výskoky na levé noze

dovedou zastoupit zájmena.



Obrázek 122: Dovedou zastoupit zájmena

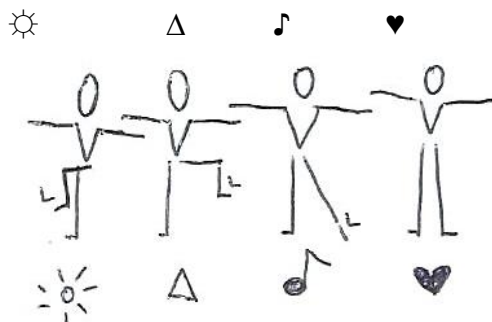
☀ pochod na místě

7.12 Vzory podstatných jmen

Pomůcky: žádné

Třída: od 4. třídy

Podstatná jména mají tři rody,



Obrázek 123: Podstatná jména mají tři rody

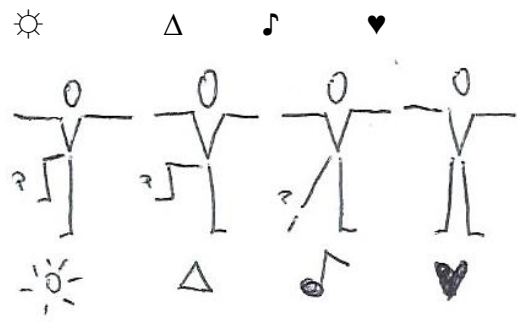
☀ stoj, přednožit pokrčmo L, upažit

Δ stoj, unožit pokrčmo L, upažit

♪ stoj únožný levou, upažit

♥ stoj, upažit

u kterých máme určené vzory.



Obrázek 124: U kterých máme určené vzory

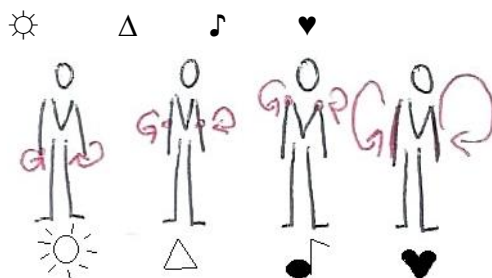
☀ stoj, přednožit pokrčmo P, upažit

Δ stoj, unožit pokrčmo P, upažit

♪ stoj únožný pravou, upažit

♥ stoj, upažit

Město, moře, kuře, stavení



Obrázek 125: Město moře, kuře, stavení

☀ stoj, kruh zápěstími směrem dovnitř

Δ stoj, kruh v loktech směrem dovnitř

♪ stoj, kruh rameny směrem dovnitř

♥ stoj, kruh celými pažemi směrem dovnitř

– to jsou naše vzory střední.

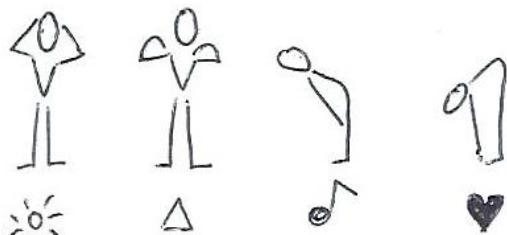


Obrázek 126: To jsou naše vzory střední

☀ chůze na místě, obrat o 360°

Žena, růže, píseň, kost ženské vzory jsou,

☀ Δ ♪ ♥ ♪ Δ ☀



Obrázek 127: Žena, růže, píseň, kost ženské vzory jsou

☀ stoj, skrčit upažmo, předloktí vzhůru – ruce na hlavu

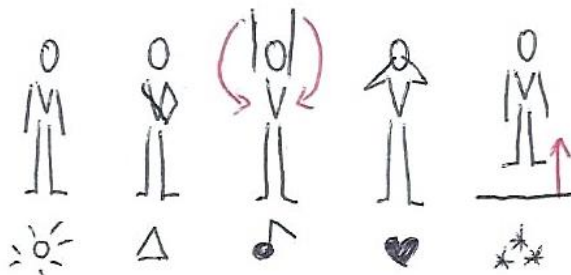
Δ stoj, skrčit upažmo – ruce na ramena

♪ stoj, předklon trupu, ruce na kolena

♥ stoj, hluboký předklon trupu, předpažit vzhůru – ruce na palce

škola, chvíle, jabloň, řeč, tak příklady jdou.

☀ Δ ♪ ♥ ** ** **



Obrázek 128: Škola, chvíle, jabloň, řeč, tak příklady jdou

☀ stoj, ukázat na zem

Δ stoj, ukázat P rukou na hodinky na L zápěstí

♪ stoj, vzpažit, upažením připažit

♥ stoj, skrčit upažmo poníž – ukázat na pus

** výskok na místě

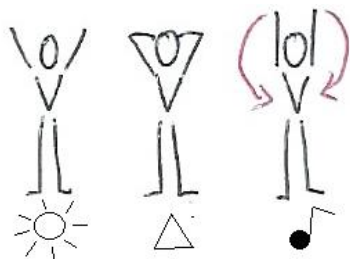
Pán, hrad, muž, stroj jsou zase mužské vzory,



Obrázek 129: Pán, hrad, muž, stroj jsou zase mužské vzory

☀ pochod na místě

naučíš-li se je dobře, rozšíříš své obzory.



Obrázek 130: Naučíš-li se je dobře, rozšíříš své obzory

☀ stoj, vzpažit zevnitř

Δ stoj, vzpažit skrčmo, předloktí vzad – ruce na hlavu

♪ stoj, vzpažit, upažením připažit

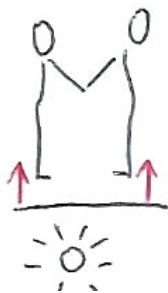
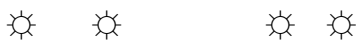
7.13 Základní skladební dvojice

Pomůcky: žádné

Ročník: od 4. ročníku

Způsob cvičení: cvičení ve dvojici

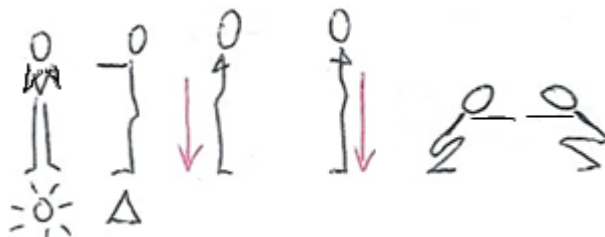
Větné členy nám větu tvoří,



Obrázek 131: Větné členy nám větu tvoří

☀ žáci stojí proti sobě, předpažit poníž
– chytit se, výskoky do rytmu (4 x)

bez přísudku se věta zboří.



Obrázek 132: Bez přísudku se věta zboří

☀ skrčit připažmo – tlesk před
hrudníkem
Δ předpažit – tlesk s kamarádem
– jít do dřepu a u toho si plácát

Přísudek má kamaráda,



Obrázek 133: Přísudek má kamaráda

☀ dřep, chycení za ruku, stoj

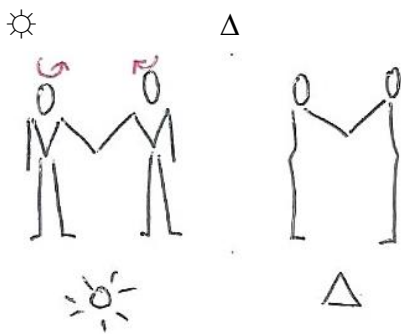
každá věta ho má ráda.



Obrázek 134: Každá věta ho má ráda

☀ stoj, držet se za ruku, kruh vzad

Je to podmět, nikdo jiný,



Obrázek 135: Je to podmět, nikdo jiný

☀ půlobrat (čelem k sobě)

△ předpažit poníž – chytit se za ruce

spolu svedou velké činy.

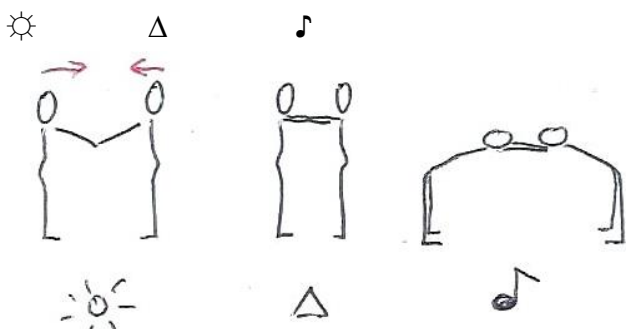


Obrázek 136: Spolu svedou velké činy

☀ podtočení se ve dvojici s držením za ruce

Základní skladební dvojici tvoří,

to měl bys umět, i když hoří.



Obrázek 137: Základní skladební dvojici tvoří

☀ stoj, předpažit poníž
– chytit se, krok dozadu

△ stoj, předpažit – ruce na ramena

♪ rovný předklon



Obrázek 138: To měl bys umět, i když hoří

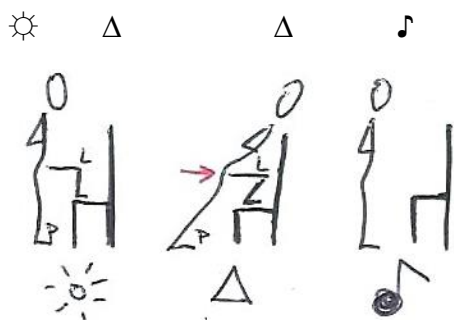
☀ rotace trupu vpravo a vlevo

7.14 Shoda přísudku s podmětem

Pomůcky: židle

Ročník: od 4. ročníku

Shoda přísudku s podmětem



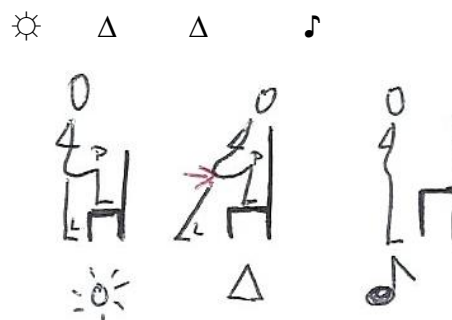
Obrázek 139: Shoda přísudku s podmětem

☀ stoj, přednožit pokrčmo L,
chodidlo na židli, ruce pokrčit upažmo
– ruce v bok

△ protlačit pánev dopředu k opěradlu židle

♪ stoj

bude naším předmětem.



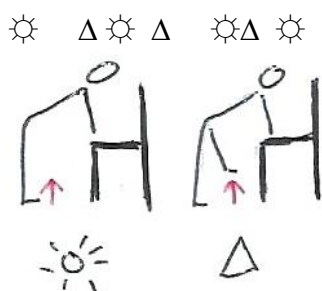
Obrázek 140: Bude naším předmětem

☀ stoj, přednožit pokrčmo P,
chodidlo na židli, ruce pokrčit upažmo
– ruce v bok

△ protlačit pánev dopředu k opěradlu
židle

♪ stoj

Kdy napíšem jaké I/Y?



Obrázek 141: Kdy napíšem jaké I/Y?

☀ vzpor stojmo o židli, výskok
do stoje rozkročného

△ vzpor stojmo o židli, výskok
do stoje snožného

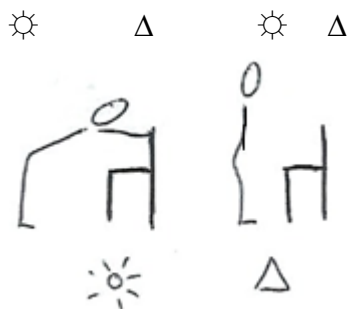
Poradí nám tři rody.



Obrázek 142: Poradí nám tři rody

☀ vzpor stojmo o židli, výskok (4 x)

Střední, mužský, ženský



Obrázek 143: Střední, mužský, ženský

☀ stoj, předklon trupu, předpažit povýš,
dotknout se opěradla

△ stoj

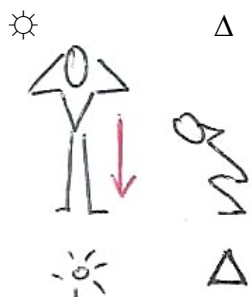
koncovky nám určí.



Obrázek 144: Koncovky nám určí

☀ stoj, předklon trupu, předpažit povýš,
dlaněmi bouchat do rytmu do opěradla

Mužský rod má jednu zradu,



Obrázek 145: Mužský rod má jednu zradu

☀ stoj, skrčit upažmo, předloktí vzad,
ruce v týl

△ dřep, skrčit upažmo, předloktí vzad,
ruce v týl

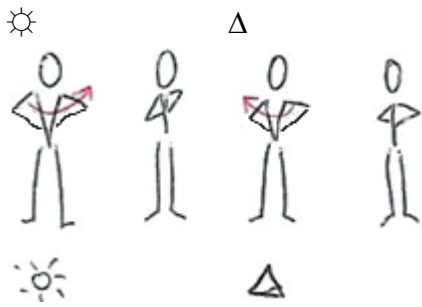
k životnosti jdeme pro radu.



Obrázek 146: K životnosti jdeme pro radu

☀ výskok (vzpažit, roznožit) (2 x)

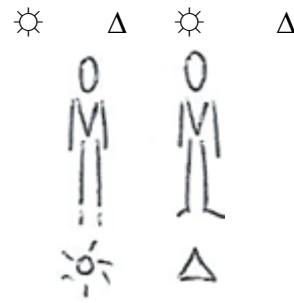
Mužský rod, co je živý,



Obrázek 147: Mužský rod co je živý

☼ stoj, pokrčit upažmo – ruce v bok,
rotace trupu doleva
Δ stoj, pokrčit upažmo – ruce v bok,
rotace trupu doprava

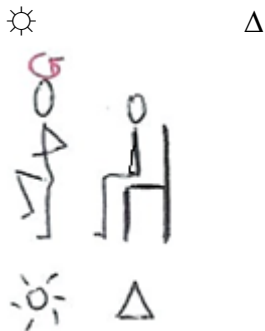
měkké píše jak divý.



Obrázek 148: Měkké píše jak divý

☼ výpon
Δ stoj

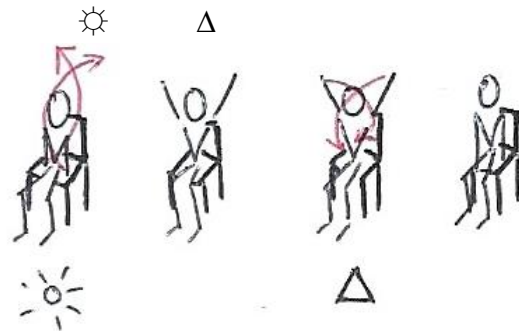
Neživotný mužský rod,



Obrázek 149: Neživotný mužský rod

☼ chůze na místě, obrat o 360°
Δ sed na židli

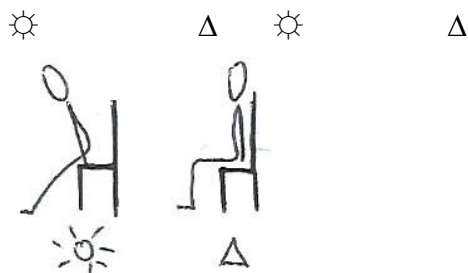
tvrdé Y mu přijde vhod.



Obrázek 150: Tvrdé Y mu přijde vhod

☼ sed, připažit, vzpažení zevnitř
předpažením zkřížmo
Δ sed, vzpažit zevnitř, připažit
předpažením zkřížmo

Po mužském rodu rod ženský je,

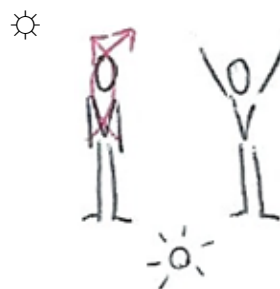


Obrázek 151: Po mužském rodu rod ženský je

☼ vzpor sedmo, natáhnout nohy

Δ sed

s tvrdým Y vždycky všude jde.



Obrázek 152: S tvrdým Y vždycky všude je

☼ stoj, vzpažit zevnitř přepažením

zkřížmo

Na závěr rod střední zbývá,

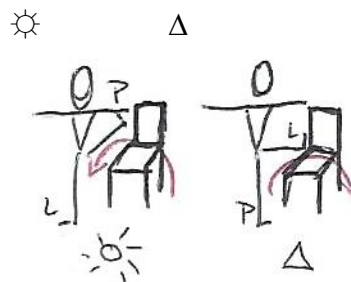


Obrázek 153: Na závěr rod střední zbývá

☼ stoj, upažit skrčmo – ruce na ramena,

obrat poskoky na místě o 360°

íčko žádné, to je síla.



Obrázek 154: Íčko žádné, to je síla

☼ stoj, upažit, L nohou opsat kruh
kolem sedátka židle

Δ stoj, upažit, P nohou opsat kruh
kolem sedátka židle

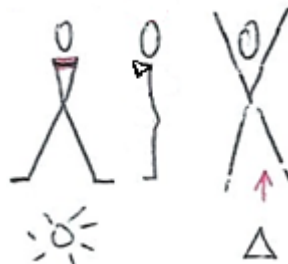
A copak mi tam napíšeme?



Obrázek 155: A copak my tam napíšeme?

☀ stoj, připažit skrčmo, zvedání ramen

Přeci a, no to je skvělé!



Obrázek 156: Přeci a, no to je skvělé!

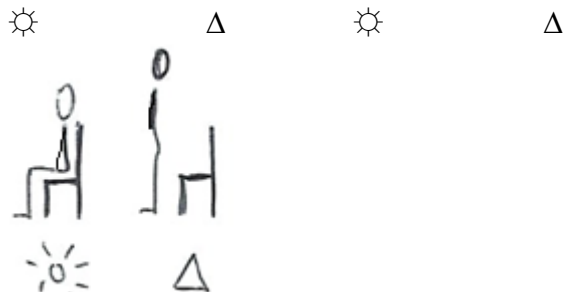
☀ stoj rozkročný, skrčit připažmo
– předloktí před hrudník („písmeno A“)
Δ výskok (vzpažit, roznožit)

7.15 Mě a mně

Pomůcky: židle

Ročník: od 5. ročníku

Až ze zájmen osobních budeme psát písemku,

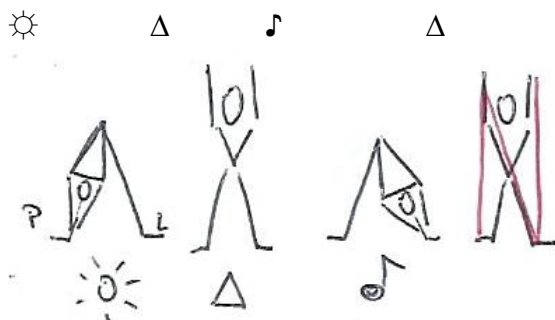


Obrázek 157: Až ze zájmen osobních, budeme psát písemku

☀ sed na židli

Δ stoj

vše bude záviset na jednom písmenku.



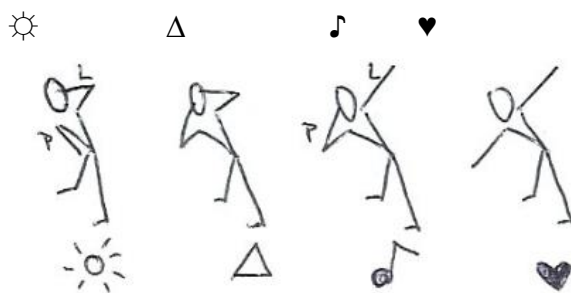
Obrázek 158: Vše bude záviset na jednom písmenku

☀ stoj rozkročný, hluboký předklon trupu k pravé, vzpažit

Δ stoj, vzpažit

♪ hluboký předklon trupu k levé noze,
předpažit, („nakreslit před tělem velké N“)

Na pohled mě a mně stejné jsou,



Obrázek 159: Na pohled mě a mně stejné jsou

☀ stoj rozkročný, mírný předklon trupu,

skrčit upažmo L – ruka k oku

Δ stoj rozkročný, mírný předklon trupu,

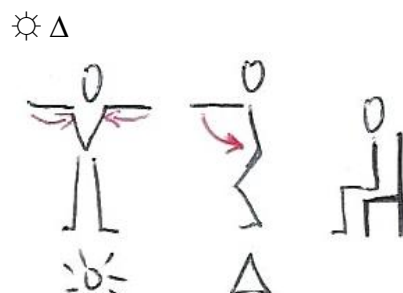
skrčit připažmo ruce k očím

♪ stoj rozkročný, mírný předklon trupu,

skrčit připažmo P, upažit L

♥ stoj rozkročný, mírný předklon trupu, upažit

pády nám našťestí pomohou.

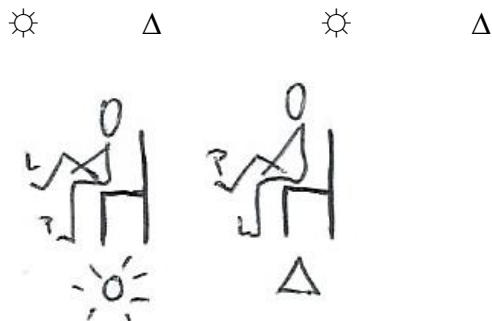


Obrázek 160: Pády nám našťestí pomohou

☀ stoj, upažit

Δ podřep, předpažit – sed

Druhý a čtvrtý pád v součtu je šest,



Obrázek 16110: Druhý a čtvrtý pád v součtu je

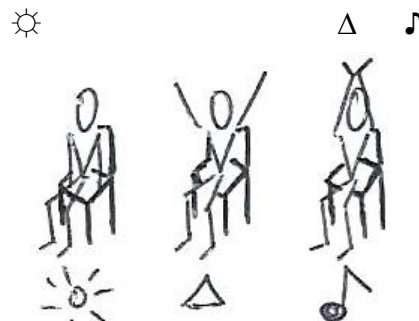
☀ sed, přednožit pokrčmo povýš L,

tlesknout pod kolenem

Δ sed, přednožit pokrčmo povýš P,

tlesknout pod kolenem

a proto m-e s háčkem tam jest.



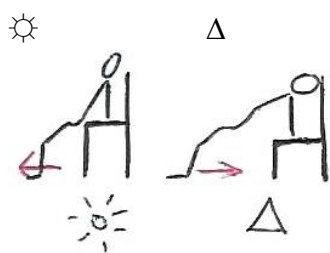
Obrázek 162: A proto m-e s háčkem tam jest

☀ sed

Δ sed, vzpažit zevnitř

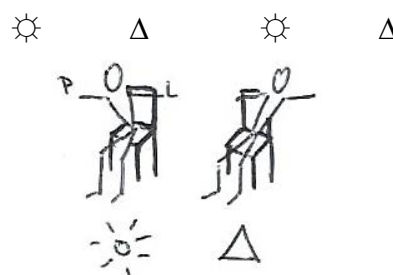
♪ sed, vzpažit, z rukou udělat „háček“

Třetí a šestý výsledek maj větší,



Obrázek 163: Třetí a šestý výsledek maj větší

a proto mně je o kousek delší.



Obrázek 164: A proto mně je o kousek delší

☀ vzpor vzadu ležmo o židli, chůze dopředu

☀ sed, upažit, náklon trupu doprava

Δ vzpor vzadu ležmo o židli, chůze dozadu

Δ sed, upažit, náklon trupu doleva

ZÁVĚR

V diplomové práci jsme se zabírali tématem využití gymnastiky v mezipředmětových vztazích. Konkrétně jsme se zaměřili na tvorbu sborníku gymnastických cvičení, která se dají využít v mezipředmětových vztazích na 1. stupni základní školy. Po prostudování literatury a webových stránek na téma této diplomové práce jsme zjistili, že jiná práce, která by spojovala gymnastická cvičení a látku českého jazyka, neexistuje.

Práce je rozdělena do dvou částí. První je teoretická a druhá praktická. V teoretické části jsme získávali potřebné informace z prostudované literatury k vytvoření kapitol týkajících se gymnastiky a jejího rozdělení, vývoje, obsahu a postavení v kurikulárních dokumentech. Dále jsme nastudovali oblast mezipředmětových vztahů a žáka mladšího školního věku z pohledu fyzického, psychického i sociálního a emočního vývoje.

Praktická část se také skládá ze dvou částí. První je anketa, která byla zveřejněna na serveru www.surveymonkey.com, přičemž z dvou vln jsme získali celkem 78 odpovědí. Anketa byla zaměřena na využití gymnastických cvičení mimo tělesnou výchovu. Z odpovědí na 10 otázek nám vyplynulo, že učitelé nejvíce využívají gymnastická cvičení v předmětech český jazyk, matematika a hudební výchova, a to nejčastěji jednou denně. Cvičení zařazují převážně z důvodu protažení, relaxace a následné lepší koncentrace na probírané učivo. Dotazovaní učitelé také uvedli, že žáci na zařazení pohybu do hodin reagují kladně, protože se rádi do aktivit zapojí. Celkově se využití pohybu a různých cvičení ve výuce osvědčilo. Výsledky ankety jsou pozitivní, ale i tak mě zaujaly, protože polovině respondentů bylo okolo 50 let, a i přesto vědí o nutnosti pohybu a kompenzace jednostranné zátěže. Je také možné, že mladí učitelé pohyb do výuky nezařazují tak často jako jejich starší kolegové, protože jim chybí mnohaletá praxe, kterou ti starší získali důležité vlastní poznatky týkající se potřeby pohybu u žáků.

Odpovědi z ankety se staly naším podkladem k vytvoření sborníku gymnastických cvičení, protože respondenti v poslední otevřené otázce uvedli jako příklad jejich cvičení v hodinách různé básničky a písničky s pohybem a učení v pohybu. Ty nás navedly k vytvoření básní, které jsou složeny na základě učiva českého jazyka v jednotlivých ročnících na prvním stupni a jsou doplněny o gymnastická cvičení, která jsou popsána a doplněna obrázky pro lepší představu pohybu.

Hlavní cíl práce byl splněn vytvořením sborníku gymnastických cvičení, který je určen pro všechny učitele na 1. stupni základních škol vyučujících český jazyk od druhé do páté třídy. Sborník obsahuje 15 básní, které například odráží učivo stavby věty, druhů vět, slovních druhů, pádových otázek, vzorů podstatných jmen, základní skladební dvojice, shodu přísudku s podmětem a problematiku mně a mě. Básně jsou uvedeny v takovém pořadí, ve kterém se nejčastěji žáci ve škole s daným učivem setkávají. Některé básně se dají upravit podle náročnosti učiva v určitém ročníku. Doporučený pohyb k básním je uzpůsoben malému prostoru ve třídě a využívá ke cvičení lavice i židle.

Jako doporučení pro praxi bych chtěla zmínit další způsoby, jak zařadit pohyb do školní výuky. Jedním způsobem jsou pohybové básničky, které jsou například v této diplomové práci, dále se dají zařadit písně s tanečkem, učení v pohybu, které se spíše využívá k procvičování učiva a využívá chůzi, výskoky, běh, zvedání různých částí těla aj. Dále se může využít pantomima. V dramatické výchově, je také mnoho her, které jsou pohybové a zaměřené na ovládnutí vlastního těla. Učitelé by tedy měli často zařazovat jakoukoliv pohybovou aktivitu, při které žáci nesedí v lavicích.

LITERATURA

ČÁP, J., MAREŠ, J., *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-273-7.

ČECHURA, R.: *Český jazyk pro čtvrtý ročník*. Všeň: Alter, 1996. ISBN 80-85775-47-6.

DVORSKÝ, L.: *Český jazyk pro třetí ročník*. Všeň: Alter, 1995. ISBN 80-85775-29-8.

DVOŘÁKOVÁ, H., ENGELTHALEROVÁ, Z.: *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308.4.

FIDRMUC, J.: *Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách* [online]. Praha: MŠMT, 2015 [cit. 2018-12-04]. Dostupné z www.msmt.cz/file/34743_1_1/

HÁJKOVÁ, J., VEJRAŽKOVÁ, D.: *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-895-4.

HOMEROVÁ, M.: *Mezipředmětové vztahy ve výuce společenskovedních předmětů* [online]. Učitelské listy, 2012 [cit. 2018-12-11]. Dostupné z: <http://www.ucitelskelisty.cz/2012/07/marie-homerova-mezipredmetove-vztahy-ve.html>

HUDECOVÁ, D.: *Mezipředmětové vztahy - malé zamyšlení nad terminologií* [online]. Praha: MŠMT, 2013 [cit. 2018-12-11]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/9647?highlightWords=mezipredmetove+vztahy>.

CHRÁSKA, M.: *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KIRYKOVÁ, S.: *Vývojová psychologie: Mladší a střední školní věk* [online]. Technická univerzita v Liberci, 2012 [cit. 2018-11-16]. Dostupné z: <https://elearning.fp.tul.cz/course/view.php?id=2473.4>

KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M.: *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1566-0.

KRIŠTOFIČ, J.: *Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely*. Praha: ISV, 2000. ISBN 80-85866-54-4.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D.: *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, J.: *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.

MATĚJČEK, Z.: *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0202-8.

MIKLÁNKOVÁ, L.: *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3180-2.

NOVÁKOVÁ, Z.: *Český jazyk pro druhý ročník: učeb. pro ZŠ*. Všeň: Alter, 1994. ISBN 80-85775-03-4.

PLCH, J. *Mezipředmětové vztahy a specifika výchovně vzdělávacího procesu*. Praha: SPN, 1987.

Preambule Ústavy Světové zdravotnické organizace přijaté Mezinárodní zdravotnické konferenci v New Yorku [online]. Světová zdravotnická organizace, 1948. [cit. 2018-11-16]. Dostupné z: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J.: *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2013, ISBN 978-80-262-0403-9.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2017. [cit. 2018-10-16]. Dostupné z WWW: <http://www.msmt.cz/file/43792/>.

SCHLEGEL, E., DUNN.C.: *The gymnastics book: the young performer's guide to gymnastics*. Buffalo: Firefly Books, 2012, ISBN 978-1-77085-160-3.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M.: *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.

ŠAFRÁNKOVÁ (ČÁBALOVÁ), D., PODROUŽEK, L., VÁGNEROVÁ P.: *Mezipředmětové vztahy a badatelské metody v popularizaci vědy – geografie, biologie* [online]. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2015 [cit. 2018-12-11]. Dostupné z: <https://czv.zcu.cz/Kurz/2div015-mezipredmetove-vztahy-a-badatelske-metody-v-popularizaci-vedy-geografie-biologie/>.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J.: *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

Školní vzdělávací program základního vzdělávání: "přijďte pobejt" [online]. Základní škola, Rokytnice nad Jizerou, 2013 [cit. 2018-11-10]. Dostupné z: <https://www.zs-rokytnice.cz/hlavni-strana-zs/dokumenty-ke-stazeni/o-skole>.

ŠPLÍCHAL, A.: *Český jazyk: obrázková gramatika*. Dubicko: INFOA, 2018. ISBN 978-80-7547-318-9.

ŠTROBLOVÁ, J.: *Český jazyk pro pátý ročník*. Všeň: Alter, 1996. ISBN 80-85775-51-4.

VÁCLAVÍK, V.: *Mezipředmětové vztahy / Integrovaná výuka / Projekty. KMEN* [online]. Univerzita Hradec Králové [cit. 2018-12-11]. Dostupné z: <http://kmen.uhk.cz/dvpp/MIP/mip.htm>.

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-0956-0.

Všeobecná gymnastika: speciální učební text. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2004. ISBN 80-86586-08-1.

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), in: *Sbírka zákonů České republiky* [online], 2004 [cit. 10. 11. 2018]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561/zneni-20180901>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha1: dotazník

PŘÍLOHY

Příloha 1: Dotazník

Vážená paní učitelko/pane učiteli,

Jmenuji se Kateřina Lukešová a jsem studentkou 5. ročníku Technické univerzity v Liberci oboru učitelství 1. stupně. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto krátkého dotazníku k mé diplomové práci na téma Gymnastika a její využití v mezipředmětových vztazích.

Dotazník je tedy zaměřen na využití gymnastických cvičení (tělesných cvičení, pohybových cviků ve Vaší výuce.

Děkuji za vyplnění.

1. Jste muž/žena?
 - muž
 - žena

2. Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?
 - 0-3 roky
 - 4-10 let
 - 11-20 let
 - 21-30 let
 - 31 a více let

3. Jak dlouho působíte jako učitel na 1. stupni ZŠ?
 - 0-3 roky
 - 4-10 let
 - 11-20 let
 - 21-30 let
 - 31 a více let

4. Využíváte gymnastická cvičení v hodinách tělesné výchovy?
 - ano
 - ne

5. Využíváte gymnastická cvičení i v jiných předmětech? Pokud ano v jakých?
 - ano
 - ne
 - český jazyk

- matematika
- hudební výchova
- přírodověda
- vlastivěda
- anglický jazyk
- výtvarná výchova
- pracovní činnosti

6. Jak často zařazujete gymnastická cvičení?

- v každé hodině
- minimálně jednou denně
- jednou týdně
- jednou měsíčně
- vůbec

7. S jakým záměrem zařazujete gymnastická cvičení?

- Protahení velkých svalových skupin
- Příprava organismu na zátěž (mobilizační záměr)
- Zpevnění těla (posilovací záměr)
- Vytrvalostní záměr
- Koordinační záměr
- Rovnovážný záměr
- Relaxační záměr
- Dechový záměr
- udržení koncentrace
- motivace
- jiné:.....

8. V jaké části hodiny zařazujete gymnastická cvičení?

- v úvodní
- v hlavní
- v závěrečné

9. Jak žáci reagují na gymnastická cvičení v hodinách?

- zapojí se rádi
- zapojí se
- jsou neutrální
- nezapojí se
- mají odpor

10. Osvědčila se Vám gymnastická cvičení v hodinách?

- ano
- ne

11. Pokud ano, můžete uvést příklad (Jaká cvičení v kterých hodinách)?