

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Jóga v hodinách anglického jazyka na 1. stupni ZŠ

diplomová práce

Autor: Tereza Bernáthová
Studijní program: M 7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, PH.D.
Oponent práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Tereza Bernáthová

Studium: P17P0061

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: **Jóga v hodinách anglického jazyka na 1. stupni ZŠ**

Název diplomové práce AJ: Yoga in English lessons at primary school.

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce představuje jógu jako součást výuky anglického jazyka. Toto propojení anglického jazyka a jógy bude součástí projektu pro žáky 1. stupně základní školy. Cílem práce je vytvořit podklady pro hodiny angličtiny na prvním stupni se zapojením jógy a jejich následné ověření v praxi. Teoretická část se bude věnovat tématům jógy, dětské jógy, metodě CLIL. V praktické části budou rozpracovány jednotlivé přípravy na výuku a ověřeny v praxi. Součástí praktické části bude i zpětná vazba.

Metody práce: pozorování, reflexe.

Klíčová slova: jóga, dětská jóga, angličtina, CLIL, mladší školní věk.

KAMINOFF, Leslie. Anatomie jógy: [váš ilustrovaný průvodce pozicemi, pohyby a dýchacími technikami]. Brno: Computer Press, 2010. ISBN 978-80-251-2672-1 NEŠPOR, Karel. Jóga pro děti: relaxace, příběhy, cvičení. Praha: Velryba, 1998. ISBN 80-85860-09-0 DĚDKOVÁ, Tereza. Jóga pro děti s hrou angličtinou: vesmírné dobrodružství. Ilustroval Karolína SHIPSTEAD. V Praze: Fragment, 2019. ISBN 978-80-253-4470-5 VRAŠTILOVÁ, Olga a Michal PIŠTORA. Moderní metody a technologie ve výuce angličtiny na 1. stupni základní školy. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-489-2 STEPHENS, Mark. Teaching yoga. Berkeley: North Atlantic Books, 2010. ISBN 1556438850

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

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

Oponent: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou závěrečnou práci **Jóga v hodinách anglického jazyka na 1. stupni ZŠ** vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Podpis autora

Anotace

BERNÁTHOVÁ, Tereza. *Jóga v hodinách anglického jazyka na 1. stupni ZŠ*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 68 s. Diplomová závěrečná práce.

Diplomová práce představuje jógu jako součást výuky anglického jazyka. Toto propojení anglického jazyka a jógy bude součástí projektu pro žáky 1. stupně základní školy. Cílem práce je vytvořit podklady pro hodiny angličtiny na prvním stupni se zapojením jógy a jejich následné ověření v praxi. Teoretická část se bude věnovat tématům jógy, dětské jógy, metodě CLIL. V praktické části budou rozpracovány jednotlivé přípravy na výuku a ověřeny v praxi. Součástí praktické části bude i zpětná vazba.

Klíčová slova: jóga, dětská jóga, angličtina, CLIL, mladší školní věk.

Annotation

BERNÁTHOVÁ, Tereza. *Yoga in English lessons at primary school*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 68 pp. Diploma Dissertation Thesis.

The diploma thesis presents yoga as a part of teaching English. This connection between English and yoga will be part of the project for primary school pupils. The aim of the work is to create materials for English lessons at the first level with the involvement of yoga and their subsequent verification in practice. The theoretical part will deal with the topics of yoga, children's yoga, CLIL method. In the practical part, individual preparations for teaching will be developed and verified in practice. The practical part will also include feedback.

Keywords: yoga, children's yoga, English, CLIL, younger school age

Prohlášení

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

V Hradci Králové dne

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji vedoucí mé diplomové práce Mgr. Lucii Francové, Ph.D. za vedení, odbornou pomoc a rady, které mi při zpracování práce poskytla. Také děkuji mé rodině, která mi byla velkou oporou během studia i při psaní diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD.....	10
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	12
1.1 Zdravý životní styl	12
1.2 Jóga	13
1.3 Dětská jóga.....	16
1.4 Jógové pozice pro děti a správné dýchání	18
1.4.1 Pozice použité v pěti jógových lekcích.....	19
1.5 Mladší školní věk	26
1.5.1 Kognitivní vývoj	27
1.5.2 Tělesný vývoj.....	30
1.5.3 Emoční vývoj a socializace.....	31
1.6 Mezipředmětové vztahy	32
1.6.1 Metoda CLIL	33
1.6.2 Metoda TPR.....	35
2 CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY PRÁCE.....	36
3 METODIKA	37
3.1 Metody práce.....	37
3.2 Popis výzkumného vzorku	38
3.3 Popis sběru dat	41
3.4 Popis zpracování dat	42
4 PREZENTACE PROJEKTU	43
4.1 Popis podkladů do výuky	43
4.2 Vzdělávací cíle jógových lekcí	47
4.3 Rozvíjené kompetence	48
4.4 Popis motivace pro žáky	49
4.5 Očekávané výstupy	49
4.6 Rizika	50
5 VÝSLEDKY OVĚŘOVÁNÍ.....	52
5.1 Hodnocení zapojení jógy do hodin anglického jazyka žáky	52
5.2 Zhodnocení projektu hospitujícími pedagogy.....	61
5.3 Zpětná reflexe autorky k odučeným lekcím projektu	62
6 SHRNU TÍ.....	64

ZÁVĚR	67
SEZNAM LITERATURY	68
SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ, TABULEK a GRAFŮ	71
PŘÍLOHY	73

ÚVOD

Svou diplomovou práci jsem chtěla napsat tak, abych z ní mohla čerpat při výkonu práce učitele po celou dobu mého působení. Chtěla jsem tedy vytvořit práci praktickou.

V dnešní době přibývá dětí s nadváhou. Přispívá k tomu špatné stravování, snížené množství pohybu v důsledku používání elektroniky a také současná situace, kdy je celý svět zasažen koronavirem a s ním spojenými omezeními. Pohyb je tedy považován za důležitou součást života. Tato práce je zaměřena na podpoření pohybu dětí a celkově zdravý životní styl. Na prvním stupni ZŠ žáci stráví pět let ze svého života, což už je velký časový úsek na to, aby jim škola mohla pomoci zažít si některé správné návyky, ačkoliv rodina třeba zdravý životní styl nebere s vážností. Pohyb je jedním z klíčových prvků pro udržení zdravého těla i ducha. Běžná vyučovací hodina trvá 45 minut, proto je důležité, aby žáci během této doby pouze neseděli. Tato práce podporuje hodiny, kde se pojí dané učivo s pohybem, alespoň na pár minut, které zároveň přivedou dítě k aktivnímu odpočinku. Kromě výuky propojené s pohybem, se také práce zabývá mezipředmětovými vztahy, které s tím úzce souvisí. Křováčková, Skutil a kol. (2014) tvrdí, že mezipředmětové vztahy mají podpořit lepší chápání vzájemných souvislostí různých oblastí učiva. V této diplomové práci se tedy pojí dvě témata, kterými jsou jóga, jakožto prvek pohybu a anglický jazyk, během kterého žáci budou jógu cvičit.

Já sama si bohužel ze svých dětských let nepamatuji, že by se pohyb nějak výrazněji do výuky zapojoval a když už ano, tak to bylo formou nějaké říkanky, kterou jsme již všichni dobře znali, a tak jsme se sice protáhli, ale nijak dál se neposunuli. Díky studiu oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ mám za sebou velké množství hospitací, a tak mohu s radostí říci, že doba se v tomto ohledu posunula. Učitelé jsou kreativní, vymýšlejí pro své žáky soutěže a jiné aktivity, kdy musí být v pohybu celá třída. Co se mezipředmětových vztahů týče, jsem také mile překvapena, jak se v dnešní době využívají. Líbí se mi řady učebnic, kde je učivo z jednoho předmětu promítnuto i v předmětu jiném a žáci si tak nenásilně rozšiřují obzory i v jiných předmětech. Učebnice angličtiny dnes často zahrnují zpěv, články z různých oblastí věd, hry na logické myšlení atd., ale zapojení jógy do hodin angličtiny je velmi neobvyklé. Není potřeba používat pouze takto připravené řady učebnic, učitelé mohou sami zapojit například právě tělesnou výchovu do výuky anglického jazyka.

Cílem této diplomové práce je vytvoření podkladů pro hodiny anglického jazyka na prvním stupni ZŠ se zapojením jógy. Konkrétněji vznikne projekt o pěti lekcích, které jsou snadno zapojitelné do výuky anglického jazyka. Zapojení jógy do anglického jazyka bude realizováno na dvou základních školách a v této práci popsáno. Tím, že se žáci naučí nové jógové pozice a nová anglická slovíčka, bude moci být jóga zařazována i po ukončení pěti lekcí. Poté si učitelka bude moci libovolně vybrat, co by se do výuky v danou chvíli hodilo nebo co by bylo vhodné zopakovat, protože to žáci dlouho nedělali. Díky této práci bude zjištěno, zda je toto propojení pro žáky přínosné a zda je baví. Výsledky budou zjištěny pomocí dotazníků a reflexí.

V teoretické části budou popsány základní pojmy, jako jsou: jóga, dětská jóga, metoda CLIL, zdravý životní styl atd. Část praktická bude zaměřena na popis pěti jógových lekcí, které byly uskutečněny v ZŠ Čeperka a ZŠ Ledec nad Sázavou a na výsledky jejich hodnocení.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V této části budou objasněny základní i podrobnější pojmy, které jsou důležité k pochopení smyslu této diplomové práce i jejího obsahu. Budou zde popsány také jednotlivé jógové pozice, které jsou pro žáky prvního stupně základní školy vhodné ke cvičení a zároveň byly zařazeny do ověření v rámci praktické části.

1.1 Zdravý životní styl

Od roku 1992 bylo vydáno velké množství různých pyramid týkajících se zdravého stravování. M. González-Gross (2008) využil pyramidy nejen na zdravé stravování, ale na zdravý životní styl celkově. Do zdravého stravování patří pravidelné stravování, které by u žáků prvostupňového věku mělo obsahovat snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu, večeři a dostatek pitného režimu. Den by měl začít vyváženou a vydatnou snídaní. Na jídlo má mít člověk vyhrazený čas a věnovat se v něm pouze jídlu. Dětskému tělu režim prospívá.

Kvalitní potravou můžou být například: celozrnné pečivo, hnědá rýže, luštěniny, ovoce, zelenina, zdraví prospěšné tuky, kterými jsou například olivový olej, jako zálivka salátu nebo ořechy, dále pak mléčné výrobky, maso, ryby, vejčička. Nejlepší je konzumovat tyto opravdové potraviny a pokrmy z nich ve vyváženém množství. Naopak důležité je vyhnout se potravinám jako jsou sladkosti, brambůrky, pokrmy z rychlého občerstvení, dochucovadla, limonády atd.

Potřeba není mít pouze správně rozvržené stravování, ale i ostatní aktivity během dne. Kvalitní nepřerušovaný spánek dítěti zajistí svěží ranní probuzení. Dítě je pak schopno kvalitně studovat, přemýšlet a udržet pozornost. Dalším důležitým prvkem dne je fyzická aktivita – pohyb, sport, procházka, hraní si s dětmi. Dítě ale potřebuje i čas na klid, kterým může být například poslouchání hudby, čtení, věnování se sobě samému.

Pro zdravý život je potřeba dbát i o svou hygienu a své zdraví. Dvakrát denně je potřeba si vyčistit zuby, aby se předešlo zubním kazům. Ideální je používat měkký zubní kartáček a pokud již zubař doporučí, používat například i kartáčky mezizubní a kartáček jednosvazkový. Při sprchování nebo koupání umýt celé tělo, vyčistit si uši. Pravidelně

navštěvovat dětského lékaře, zubaře a další specialisty, které je potřeba. Vyhýbat se nebezpečným věcem, které dětem do rukou nepatří, bezpečně přecházet na přechodě.

Co se stravy u dětí cvičících jógu týče, neklademe na ně žádné speciální požadavky. Jídlo má být vhodně složené pro dětský organismus, bez sladkostí. Vhodné je konzumovat vlákninu, ovoce, zeleninu, prospěšné tuky, bílkoviny a pít neslazené nápoje, ideálně čistou vodu. Pro správné trávení je důležité už i správné rozžvýkání v ústech a nespěchání (Nešpor, 1998).

1.2 Jóga

Jednou z možností, jak rozvíjet zdravý životní styl, je právě zapojení jógy do života.

Jóga je naukou o lidské bytosti, rovnováze těla, mysli a duše. Stále více lidí se k józe obrací jako ke zdroji inspirace, k možnosti posílení fyzického i duševního zdraví, což potvrzuje „nadčasovost“ jógy (Nikodemová, 2014).

Původně vznikla jóga jako systém sebeosvětlení před mnoha tisíci lety v Indii. Stále více a více lidí se k józe obrací jako ke zdroji inspirace, čímž jóga dokazuje svou neobyčejnost. Nejprve se kladl důraz více na duchovní stránku než na samotné provádění cviků, protože jóga byla cestou k duchovnu a bohům. V dnešní době je jóga populární jak pro cvičení fyzické, tak i pro cvičení spirituální.

Příroda byla nejlepším učitelem. Indičtí mudrci, kteří s jógou přišli, hledali inspiraci kolem sebe. Některá zvířata je inspirovala hbitostí, jiná tím, že je potřeba i zpomalit. Stromy poukázaly na důležitost pevného zakořenění, které následně pomůže lépe dýchat a být odolným. Pokud tedy člověk bude silný a pevně zakořeněný, bude pak mít daleko šťastnější a kvalitnější život. Jakmile vyzpozorované jevy převedli do svých pozic, sami si za krátkou dobu uvědomili, že jsou posílení vzácnými silami. Zajímavým zjištěním, které je spíše biologického charakteru je i zjištění, že zvířata, která mají pomalejší srdeční tep a jsou to tedy zvířata klidná a pomalá, jako třeba slon či želva, žijí delší dobu než ta zvířata, která jsou rychlá a hbitá. Žijí totiž ve větším stresu, což jim zkracuje život (Freedmanová, 2009).

„Slovo „jóga“ znamená „spojení“. Jógový způsob cvičení vychází z hlubokého přesvědčení o úzkém spojení těla a dechu s myslí“ (Petráková, 1998, s. 8).

Tím, že člověk dokáže ovládat dech a vydržet v jednotlivých pozicích – ásanách – dosáhne pokročilý cvičenec harmonie. Při setrvání v pozicích se uvolňuje svalové napětí, jsou ovlivňovány vnitřní orgány a je zvyšována pružnost kloubů a vazů. Při běžných denních činnostech člověk často více zatěžuje jednu stranu těla. Pro dosažení rovnováhy ale potřebujeme mít obě strany těla stejně rozvinuté a pružné. Jóga procvičuje skupiny svalů na obou stranách tak, aby se rozdílly vyvážily.

Jóga je vhodná pro všechny věkové kategorie, pozice však musí být správně zvoleny a prováděny. Všechny pozice je potřeba provádět jako táhlý a pomalý pohyb. Jóga není soutěživý sport, a tak si každý může cvičit dle svých možností.

Jógu může každý cvičit sám nebo ve skupině. Nejideálnější možností je cvičení pod dohledem kvalifikovaného cvičitele. Pozice názorně předvede, popíše a zkontroluje, jak jsou cvičenci prováděny.

Cvičení jógy není náročné na vybavení. Oblečení by mělo být pohodlné, ve kterém cvičenec cítí volnost pohybu. Pokud je prostředí příjemné teploty, je vhodné si sundat ponožky. Plynulost a přesnost cviků mohou narušovat šperky, proto je lepší je sundat. Cvičí se ideálně na karimatce, ale koberec či ručník začátečnickům či cvičencům kratších sérií rozhodně postačí. Každý by si měl najít místo, kde mu bude příjemně a bude okolo sebe mít prostor (Petráková, 1998).

Jóga se skládá z pěti hlavních oddílů:

- správné dýchání;
- správné provádění cviků;
- uvolnění;
- správná strava;
- pozitivní myšlení a meditace (Petráková, 1998).

Dopady jógy na tělo:

- rozšíření dechových schopností;

- udržování rovnováhy tělesných životních funkcí;
- zvyšování pohyblivosti a pružnosti kloubů a vazů;
- zlepšení a podpora krevního oběhu;
- lepší soustředění mysli;
- posílení svalů (Petráková, 1998).

Dělení pozic jógy podle Freedmanové (2009):

- Pozice vestoje

Jsou dynamické, energetizující, tvoří základ ostatních pozic. Cvičenci se díky nim seznamují s různými částmi kostry a svalů. Tyto pozice rozvíjejí sílu, houževnatost a rozhodnost.

- Pozice vsedě

Zlepšují pružnost kyčlí, kolen i kotníků. Redukují napětí v bránici a šíjí, zlepšují plynulost dýchání. Páteř drží pevnou, uklidňují mozek a protahují svaly srdce.

- Zkruty (protažení)

Zkruty stran trupu se podílejí na pružnosti páteře a ramen. Aktivují a regenerují orgány břišní a pánevní, ulevují záďům a kyčlím. Páteř se tím stává pružnější a zlepšuje se tok krve v jejích nervech. Celkově dochází ke zvýšení energie těla.

Prvním krokem je vždy vytažení páteře vzhůru, následně vytáčení břicha, hrudníku a nakonec hlavy. Zkrut zlepši i posunutí lopatek dozadu.

- Obrácené pozice

Regenerují celý vnitřní systém těla. Díky obrácení vnitřní orgány dostanou více energie a mozek je stimulován zvýšeným tokem krve. Tím, že zde vyloučíme váhu nohou, jim pomůžeme k odpočinku a odstraníme z nich napětí. Ženy by tyto pozice neměly cvičit v období menstruace, protože by si narušily přirozený tok krve.

- Pozice vleže na zádech a na břichu

Pozice vleže jsou odpočinkové, vhodné pro rekonvalescenci. Pozice na břichu posilují záda, paže a nohy. Oba dva styly pozic protahují břicho a zvyšují pohyblivost páteře a kyčlí.

1.3 Dětská jóga

Jóga má mnoho forem a druhů, pro tuto práci je však nejdůležitější jóga dětská. Má svá specifika, na která se zaměřuje tato kapitola.

Při cvičení jógy s dospělými se doporučuje dlouhodobě cvičit a zlepšovat jednotlivé pozice a sestavy. Jóga pro děti je však jiná. Za úkol si klade být hravá, lehká, zábavná, rytmická či vtipná. Děti nejsou v žádném případě do ničeho nucené (Nikodemová, 2014).

Správně prováděná jóga podporuje správný tělesný vývoj a kompenzuje nepříznivý vliv nadměrného sezení, kterému v dnešní době děti podléhají. Dále pomáhá zbavit se stresu, umět si odpočinout, podporuje tvořivost, představivost, soustředění, lepší sebepoznání a akceptaci sebe i okolí. Známa je i existence studií, které dokazují, že pomocí jógy a relaxace se dají snížit deprese, úzkosti, a dokonce může dojít ke zlepšení školního prospěchu. Jóga může působit jako prevence dětských potíží a bolestivých stavů, čímž se předejde užívání návykových léků. Pokud žáky jóga zaujme natolik, že se jí budou chtít do budoucna věnovat, je velká pravděpodobnost, že se díky ní dostanou do společnosti lidí, kteří zdravě žijí, odmítají návykové látky a násilí (Nešpor, 1998).

Pozice, které mohou něco připomínat, se dětem snadno zalíbí. Petráková (1998) tedy tvrdí: pokud dítě vidí někoho cvičit jógu, s velkou pravděpodobností bude chtít cvičence napodobit. Dítě je velmi pružné, ale v pozici nezvládne vydržet dlouho. Pravidelným cvičením se však jeho výdrž zlepší.

Samotné napodobení dospělého dítětem ale není vždy tou správnou volbou. Jóga dospělého se může výrazně lišit od jógy, kterou by mělo cvičit dítě, vzhledem k jeho věkovým možnostem. S ohledem na věkové zvláštnosti dosáhne dítě lepších výsledků (Nešpor, 1998).

Zvláštnosti jógy u dětí ve věku 5-10 let:

- nepoužívání tradičních indických názvů pozic, ale české pojmenování;
- popis cvičení je přizpůsoben dětskému světu;
- cvičení bez výdrže nebo s výdrží zkrácenou;
- nepřepínání soustředěnosti, vhodné cvičit přibližně 15 minut;
- lepší představivost díky ilustraci či obrázku;
- děti často povídají a mají různé poznámky (Nešpor, 1998).

Vliv jógy na naše tělo vysvětlila pro děti Freedmanová (2009):

- Naši vrchní vrstvou je vrstva tělesná. Vnímáme ji nejvíce, protože je vidět.
- Hlubší vrstva je mentální, ve které vznikají naše myšlenky, pocity a emoce.
- Nejhlubší vrstva je spirituální, je sídlem našeho „já“, je to sídlo duše.

Mentální a spirituální vrstva je těžká na popis. Tyto vrstvy jsou neviditelné, ale díky józe jich můžeme dosáhnout a lépe je poznat. Jogíni věří, že právě v těchto dvou vrstvách se skrývá štěstí. Pokud tedy tyto vrstvy nalezneme, budeme se moci nejvíce těšit z naší nejvnitřnější stránky osobnosti.

Dědková (2019) popisuje dětskou jógu jako cvičení, které pomáhá rozvíjet fyzickou kondici, svalovou sílu, koordinaci, stabilitu a smyslové vnímání. Pomáhá dechovým, trávicím i vylučovacím funkcím. Vychází z běžné jógy, ale je uzpůsobena věku, schopnostem a potřebám dětí. Nejčastěji se provádí formou her a cviky nejčastěji napodobují zvířata, či běžné věci každodenního života. Při pravidelném cvičení si děti dokážou osvojit jak správné držení těla, tak mohou rozvíjet svoji fantazii a představivost. Výhodou jógy je, že je nesoutěživá, na rozdíl od dnešního světa zaměřeného na výkonnost. Je důležité učit děti zpomalit a rozpoznávat, jaké záranky se skrývají uvnitř každého z nás.

Pokyny ke cvičení podle Rojové (2011):

- začít cvičit je vhodné s odstupem jedné až dvou hodin po jídle;
- každý cvičí v rámci svých možností a zaslouží si pochvalu, která je motivací;

- cvičíme v klidném prostředí, které je dobře větrané, ale zároveň v něm není zima;
- pokud dítěti není dobře, necháme ho odpočívat – může ležet v odpočinkové pozici hadrové panenky a poslouchat, co ostatní říkají.

1.4 Jógové pozice pro děti a správné dýchání

Zde budou popsány veškeré dětské pozice, které jsou použity v projektu. Ke každé pozici je vždy názorný obrázek s provedením. Některé z pozic mohou mít různé varianty provádění, podle toho, jaký autor je popsal. Každý si tak může vybrat tu nejvhodnější pro danou hodinu, situaci a především žáky. Aby se mohlo začít se cvičením pozic, je potřeba, aby každý znal svůj dech a uměl jej správně ovládat.

Dýchání je nejdůležitější aktivita, kterou musíme k životu vykonávat. Společně s jídlem nám dává energii. Bez jídla vydržíme několik dní, bez dechu ale jen několik málo okamžiků. Díky tomu, že se naučíme vědomě dýchat, zlepšíme svou fyzickou, mentální i emoční pohodu. Pravidelný dech nám umožňuje kvalitní výměnu starého vzduchu za nový čerstvý. Dech vyvolává pohyby bránice, která pak masíruje srdce a všechny orgány. Naopak povrchové nepořádné dýchání okrádá tělo o čerstvý vzduch a bránici brání v jejím plném rozsahu pohybu. Tím pak dochází k nedostatku kyslíku v těle, únavě, a dokonce se snižuje odolnost vůči nemocem.

Brániční nebo břišní dýchání otevírá hrudník, a plíce se tak mohou rozepnout. Abychom tak mohli dýchat, je potřeba sedět vzpřímeně s otevřeným hrudníkem, rameny taženými dolů, čímž se celkově celý postojlepší. Tyto dobré návyky pro dech nám přinášejí silný dechový systém, zlepšení držení těla a šťastnější mysl. Dech také funguje jako most mezi myslí a tělem. To můžeme vnímat, když budeme koordinovat protažení těla s dechem. Výdech a nádech zklidňuje mysl a pomáhá tělu napřímit se. Čím vzpřímeněji stojíme, tím lépe a kvalitněji se našemu tělu dýchá (Freedmanová, 2009).

Dech můžeme lépe vnímat, když si lehne na záda, pokrčíme nohy nebo si sedneme do tureckého sedu a ruce dáme na břicho. S nádechem si představujeme, že naše břicho je balonek, který nafukujeme a s výdechem jej vyfukujeme.

1.4.1 Pozice použité v pěti jógových lekcích

- Duha – Rainbow



Výchozí pozicí je sed zkřížený skrčmo pravou či levou přes. S nádechem přes upažení vzpažit na jedné straně. Druhá paže se opírá o podložku, úklon trupu, oči sledují pohybující se dlaň. Poté na druhou stranu. Hýždě jsou stále na patách nebo zemi. Pohyb je pomalý a klidný.

Pozice zlepšuje pohyblivost páteře a protahuje postranní svaly trupu. Harmonizuje nervový systém a učí sjednocovat dech s pohybem (Konečná, 2021).

Obr. 1 - Pozice duhy. Vlastní zdroj

- Hadrová panenka – Rag doll



Výchozí pozicí je úzký stoj rozkročný, ze kterého se dítě uvolněním celého těla pomalu dostane do lehu na zádech. Tělo je úplně uvolněno, ať uchopíme kteroukoliv končetinu, musí být volná (Moore, 2020).

Děti leží jako hadrové panenky, my je obcházíme a kontrolujeme, zda jsou jejich končetiny opravdu uvolněné. Panenky nemluví, pouze relaxují.

Obr. 2 - Pozice hadrové panenky. Vlastní zdroj

- Hora – Mountain



Výchozí pozicí je stoj spatný, při kterém držíme spojené dlaně před trupem. V této pozici stojíme velmi pevně. Udržujeme rovnováhu a soustředěnost (Moore, 2020).

Freedmanová (2009) udává pro případ podrobnější popis pozice takto: Stojíme chodidly k sobě, váhu máme rozloženou rovnoměrně na chodidlech. Zvednutím česek a vytažením svalů stehů se nohy silně protáhnou. Začne se tak vytažovat i celá páteř a přední strana těla. Při stahování ramen vzad se lopatky přibližují k sobě a hrudník se otevírá. Paže necháme viset volně podél těla, vytahujeme šíji a uvolňujeme obličej. Pohledem směřujeme před sebe.

Nešpor (1998) ještě doporučuje zavření očí pro lepší procítěnost polohy.

Pozice, při které se učíme správně stát, nás upozorňuje na správné držení těla. Je to výchozí pozice pro všechny pozice jógy ve stoje.

Obr. 3 - Pozice hory. Vlastní zdroj

- Kobra – Cobra



Výchozí pozicí je leh snožný na břicho, ruce podpírají čelo. Ruce a lokty pokrčíme vedle sebe, dlaně jsou pod rameny. Nohy zůstávají ležet, tlačíme nártu do podložky. S nádechem pomalu zvedáme hlavu z podložky, mírně se vzepřeme na rukou a díváme se nahoru s propnutými zády. S každým nádechem zvedáme hrudník a zasyčíme jako had.

Obr. 4 - Pozice kobry. Vlastní zdroj

Tato pozice je vhodná v boji proti únavě (Freedmanová, 2009).

- Kočka – Cat



Obr. 5 - Pozice kočky. *Vlastní zdroj*

kočička nahrbí a nazlobí (Freedmanová, 2009).

Díky této pozici protahujeme a uvolňujeme zádové svaly, břišní svaly a páteř. Sjednocujeme pohyb a dech (Moore, 2020).

Velmi známá poloha, kterou děti často ve škole cvičí, aniž by věděly, že se jedná o jógový cvik.

Výchozí pozicí je vzpor klečmo, dlaně jsou rozevřené do vějířků. S nádechem se prohne v zádech a podíváme se nahoru. Hlavu ale nezakláníme, pouze necháme v protažení páteře. S výdechem se

- Květina – Flower



Obr. 6 - Pozice květiny. *Vlastní zdroj*

Výchozí pozicí je sed zkřížený skrčmo pravou či levou přes, ruce máme zapřené za zády o podlahu. Nohy zvedneme do vzduchu a podvlékneme pod kolena ruce. Udržujeme rovnováhu, tělo vytahujeme nahoru jako krásná rozkvetlá kytička.

Tato pozice je balanční, posiluje břišní a zádové svaly, uvolňuje kyčle (Moore, 2020).

- Motýl – Butterfly



Obr. 7 - Pozice motýla. Vlastní zdroj

Výchozí pozicí je sed snožný, ruce máme spojené dlaněmi před trupem v takzvané prosící pozici. Díváme se před sebe. Chodidla spojíme a vzniknou nám tak pomyslná motýlí křídla. Cítíme jemný tlak z vnitřní strany stehen. Kolena se snažíme tlačit k zemi. Chodidla sepneme v rukou, sedíme rovně a vytahujeme hlavu. Kolena zvedáme a pokládáme, jsou to křídla.

Cvičení motýla nás učí sedět rovně a protáhne nám nohy (Freedmanová, 2009).

- Pes – Dog



Obr. 8 - Pozice psa. Vlastní zdroj

Zprvu se dostaneme do pozice kočky. Kolena jsou rovně pod kyčlemi, ruce pod rameny. Prsty máme rozevřené do vějířků a váha těla je rozložena rovnoměrně na rukou. Chodidla se opírají o špičky. Nejprve se nadechneme, s výdechem propneme kolena a odtlačujeme se od podložky, pánev směřuje ke stropu. Snažíme se pokládat paty na podložku. Když jde pokládání pat na podložku dobře, necháme je položené a propneme kolena. Můžeme si představit, že nás někdo tahá za kostrč

nahoru a naše tělo má tvar písmene „A“. Hlava směřuje dolů.

Tato pozice dodává energii a přivádí čerstvou krev do mozku. Je vhodné cvičit tuto pozici na protažení těla hned po ránu (Freedmanová, 2009).

- Strom – Tree



Obr. 9 - Pozice stromu.
Vlastní zdroj

Dle Freedmanové (2009) je výchozí pozicí pozice hory. Stojíme rovně, chodidla máme u sebe a hledíme přímo. Ohneme pravou nohu v koleni a položíme chodidlo na levé stehno s tím, že prsty a chodidla směřují dolů. Pravé koleno vytáčíme stranou a levá noha je klidná. Dlaně máme spojené před trupem. S nádechem dlaně přesuneme sepnuté nad hlavu. Dlaně můžeme oddálit a rozšířit tak korunu stromu.

Pokud chceme, aby nám strom rostl, můžeme využít popis pozice od Nešpora (1998), který tvrdí, že výchozí pozicí je dřep. Ruce se dotýkají dlaněmi podložky. Jsme jako semínko stromu. Jak strom roste, tvoří se sepnutím rukou před trupem koruna, která když vyroste do výšky, rozvětví se a my můžeme ruce pustit a rozevřít. S růstem opíráme chodidlo o stehno jako v popisu Freedmanové (2009). Protože často prší a je vítr, můžeme napodobit, co se asi

s korunou stromu děje.

Pokud je tento cvik pro nás moc těžký, můžeme jej cvičit opření o zeď a získat tak lepší stabilitu. Pozice nás učí rovnováze a stabilitě. Pravidelné cvičení této pozice zlepši naši soustředěnost, zvýší tonizaci svalů a držení těla (Freedmanová, 2009).

- Stůl – Table



Obr. 10 - Pozice stolu. *Vlastní zdroj*

Výchozí pozicí je sed snožný, při kterém nás ruce podpírají za zády. Ruce i nohy pokrčíme a hýždě vytáhneme ke stopu. Kolena i ramena svírají pravé úhly, hlava je v protažení páteře. Na pomyslnou desku stolu, kterou tvoří břicho,

můžeme položit třeba penál, abychom viděli, zda je stůl opravdu bytelný.

Touto pozicí posilujeme svaly rukou, nohou a pánevního dna. Pozice podporuje dýchání (Moore, 2020).

- Zajíc – Hare / Rabbit



Obr. 11 - Pozice zajíce. Vlastní zdroj

Začínáme v sedu na patách, s nádechem vzpažíme zajícovy uši. S ušima můžeme zahýbat, třeba něco uslyšíme. S výdechem se předkloníme, pokládáme předloktí i čelo na podložku a uvolňujeme paže.

V této poloze necháme chvíli uvolnit celé tělo, uvědomujeme si svůj dech. S nádechem se opět zvedneme a vzpažíme, s výdechem si zajíček opět lehne (Nešpor, 1998).

V této poloze necháme chvíli uvolnit

V této pozici se aktivuje funkce břišních orgánů, protahují a uvolňují se záda a krční páteř (Moore, 2020).

- Zvoneček – Bell



Obr. 12 - Pozice zvonečku. Vlastní zdroj

Sedíme v tureckém sedu, trup a hlavu vytahujeme nahoru, sedíme rovně. Nad hlavou spojíme dlaně. Hlavou kýváme pomalu z jedné strany na druhou, jako, když bije zvon.

Působí příznivě na krční páteř. Učíme se tak správnému držení těla (Moore, 2020).

- Žába – Frog



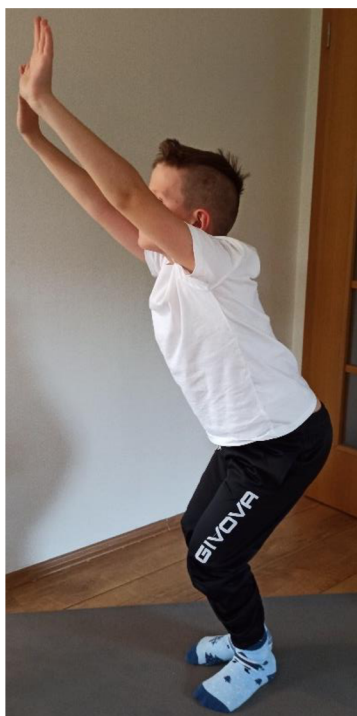
Obr. 13 - Pozice žáby. Vlastní zdroj

Výchozí pozicí je dřep, při kterém máme kolena široce od sebe a sedíme jako žabka s dlaněmi položenými před sebou. Klidně dýcháme. Když jsme připraveni, můžeme vyskočit. Při skákání do výšky můžeme vydávat zvuky jako žáby – kvak! kvak! Při dopadu se snažíme dopadnout na obě nohy zároveň. V dřepu dále setrváme, ruce můžeme sepnout před trupem a odpočívat.

Pozici žáby je vhodné cvičit, pokud se potřebujeme zbavit nějakého tlaku a dodat si energii. Důležité je ale také předchozí zahřátí, které musí takto rychlému cvičení předcházet.

Žába je vhodná pro posilování horních i dolních částí nohou (Freedmanová, 2009).

- Židle – Chair



Obr. 14 - Pozice židle. Vlastní zdroj

Pro pozici židle si nejprve stoupneme do pozice hory, chodidla máme spojená, hrudník vytažený, ramena uvolněná a stažená dolů. S nádechem propneme paže s dlaněmi proti sobě, propínáme i lokty a prsty. S výdechem pokrčíme kolena, jdeme níže trupem, jako když si chceme sednout na židli. Je potřeba ohnout kotníky a kolena, zatlačit paty do podložky a silně vytáhnout paže.

Jak je z názvu patrné, pozice napodobuje sed na židli. Činí ramena a kotníky pružnější, posiluje nohy, protahuje hrudník (Freedmanová, 2009).

Příznivé působení má tato pozice na trávení a vylučování (Moore, 2020).

1.5 Mladší školní věk

Práce je zaměřena na žáky mladšího školního věku, a proto je důležité jej zde popsat.

Kapitola přibližuje některé aspekty vývoje dětské osobnosti se zaměřením na mladší školní věk. Nepopisuje pouze oblasti kognitivních procesů, ale i tělesného vývoje, emočního vývoje a socializace. Zařazují se sem děti od šesti do jedenácti let (Doleží, 2014).

Křováčková, Skutil a kol. (2014) tvrdí, že jde o období trvající přibližně od 6 do 11 let neboli o období, kdy žák navštěvuje první stupeň základní školy (1-5. třída). Nedochozí zde k žádným nápaditým ani bouřlivým změnám, které jsou charakteristické pro předchozí a následující období. Přesto, je vstup dítěte do školy důležitým mezníkem v jeho životě. Dítě se stává žákem a spolužákem, přijímá tedy nové role, dochází ke změnám v jeho sociálním životě. Dítě má nové povinnosti, jsou na něj kladeny požadavky.

Toto období je dále Matějčkem (1994) děleno na mladší školní věk a střední školní věk:

- Mladší školní věk je takzvané přechodné období, které trvá přibližně od šesti do osmi let. Děti si zvykají na školní prostředí a nový kolektiv, jsou zranitelnější, a proto potřebují více pozornosti ze strany dospělých.
- Střední školní věk trvá přibližně od devíti do jedenácti let. Oproti mladšímu školnímu věku je toto období již stabilnější, děti jsou přivyklé novému prostředí i kolektivu a znají chod školy.

Pro tuto práci je vhodný také všeobecný přehled zvyků, který sepsal M. González-Gross (2008) pro děti ve věku 6-9 let:

- buď fyzicky aktivní každý den;
- jez jídla plná barev, je to nejen zábavné, ale dostaneš do těla velké množství různých vitamínů;
- vyzkoušej si různé sporty, ať si můžeš vybrat ty, co tě nejvíce baví;

- každé ráno doplň energii snídaní a pitným režimem;
- nezapomeň si s sebou vzít svačinu;
- hraj si venku i doma, užívej si volna s kamarády i sám;
- uč se základním sportovním schopnostem – lezení, běhání, šplhání, skákání atd.;
- jez pravidelně pětkrát denně.

1.5.1 Kognitivní vývoj

Dítě se začíná více orientovat na realitu a chce poznat tedy své okolí a svět takový, jaký je doopravdy. Poznat to můžeme například díky tomu, co děti kreslí (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V tomto období děti chtějí už svět poznávat nejen pasivně (četbou historických, válečných a dobrodružných románů, povídek, cestopisů a encyklopedií s realistickými ilustracemi, ...), ale i aktivně (prakticky prozkoumat, objevovat zákonitosti světa prostřednictvím experimentů, reálných činností, zejména v technických a přírodovědných oblastech). Erikson (in Říčan, Krejčířová, 2006) popisuje toto období výstižně jako „stadium snaživé píle“. Toto období provází pocity nejen úspěchu, ale nově i méněcennosti při neúspěchu, které jsou většinou motivací pro lepší výkon. Pokud je ale neúspěchů příliš, dítě může rezignovat a ztratit životní perspektivu.

- Myšlení

Piaget definoval 4 základní vývojová stádia dítěte:

- senzomotorické stadium (narození - 2 roky) - dítě odlišuje sebe od objektů, rozeznává sebe jako aktivního činitele, začíná jednat záměrně. Dosahuje vědomí stálosti objektu.
- předoperační stadium (2-7 let) - dítě se učí užívat jazyk, objekty jsou reprezentovány pomocí představ a slov, předměty třídí dle jen jednoho rysu, myšlení má egocentrické.
- stadium konkrétních operací (7-12 let) - dítě dokáže logicky přemýšlet v operacích, objektech, událostech; chápe stálost počtu (v 6 letech), množství (v 7

letech) a hmotnosti (v 9 letech); předměty třídí podle různých vlastností a dokáže je logicky seřadit.

- stadium formálních operací (od 12 let) - dítě dokáže myslet logicky o abstraktních pojmech a systematicky testuje hypotézy; zabývá se budoucností, ideologickými problémy atd (Piaget, Inhelder, 2001).

- Myšlení dítěte mladšího školního věku – konkrétní operace

Děti mladšího školního věku začínají logicky uvažovat o konkrétních věcech, ne však ale o věcech abstraktních. Jsou si vědomy, že v životě existují jistá pravidla, která jej řídí – myšlení, které obsahuje taková pravidla, se nazývá „operace“. Tyto děti používají logiku ve spojení s konkrétními předměty, o kterých umí přemýšlet, a to bývá označováno termínem „konkrétní operace“. Děti již chápou, že se na problém musí dívat z vícero stran. Umí klasifikovat a třídít objekty do různých kategorií a řadit je podle pravidel.

Pravidla jsou v tomto věku pro děti důležitá i v jiných oblastech. Začínají se zajímat o hry se složitějšími pravidly, jako jsou třeba dáma nebo šachy. O pravidla se s druhými přou, ale samy někdy některá pravidla upřednostňují více než jiná, a tak třeba lpí na něčem, co není správné. Dokáží si stát dokonce i za tím, že existuje pouze jedno správné pravidlo, ačkoliv jim nabídneme více možností.

Klasickým obrazem myšlení tohoto vývojového stadia je také takzvané „černobílé vidění.“ Děti si tedy jednotlivé osoby mohou zaškatulkovat jako jenom dobré nebo zlé, spravedlivé, nespravedlivé apod, což je samozřejmě dětem potřeba vysvětlit, že to takto není dobře. (West, 2002).

Konkrétní myšlení se projevuje i v chápání času. Děti v období mladšího školního věku se učí znát hodiny, chápou denní rytmus, opakování měsíců, ročních období. Chápou, že čas se nedá vrátit ani uspišit (Vágnerová, 2005).

- Paměť a představivost

Neomezená představivost, jakou má předškolák zmizí. Školákovi je jasné, že panenky nemohou mluvit, že mrak se nemračí a klacík je prostě klacík (West, 2002).

Paměť se dítěti rychle rozvíjí, dovede stále lépe reprodukovat, co se naučilo. Pro lepší zapamatování začíná využívat i jednoduché strategie, jako např. mnemotechnické pomůcky (Langmeier, Krejčířová, 2006).

- Pozornost

Při nástupu do školy, dokáží být žáci jen velmi krátkou dobu pozorní. Uvádí se, že udrží pozornost pouhých 10 minut. Časem se ale zlepšují a vydrží být pozorní i delší dobu. Je k tomu uzpůsobena i výuka. (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Nešpor (1998) a Nikodemová (2014) se ve svých knihách shodují, že díky józe se žáci učí zklidnit, udržet pozornost delší dobu, a dokonce se jim může zlepšit školní prospěch. Čím déle se józe věnují, tím lepší pokrok je.

- Řečové schopnosti

Po nástupu dítěte do školy se výrazně rozšiřuje jeho slovní zásoba a zároveň se zlepšuje v používání gramatických pravidel. Věty a souvětí dítětem vytvořené se stávají složitější a srozumitelnější. Přesto, že jsou mezi dětmi nemalé rozdíly, existuje přibližný výpočet, kolik zná, jak staré dítě slov. Dítě sedmileté zná průměrně 19 500 slov, na rozdíl od jedenáctiletého dítěte, které má ve své slovní zásobě asi 26 500 slov (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Díky jógovým lekcím popisovaným v této práci si žáci rozvíjí anglickou slovní zásobu.

- Učení

Hlavní náplní života dítěte mladšího školního věku je učení. Tohoto učení se dítěti nejvíce dostává skrz školu, učitele. Až později se stává učení tím, co dítě chce, tedy jakousi seberealizací, sebevzděláváním. Dítě je v tomto období velmi závislé na citovém vztahu s učitelem, od kterého potřebuje všestrannou podporu, pochopení a zároveň porozumění v jeho dětském světě. Nejdůležitějším učením je socializace a učení se režimu, který je pro dítě velmi přínosný a značí jisté mantinely.

Ve středním školním věku je pro dítě k učení hlavní motivací to, že se učí pro svou budoucnost. V učení začíná převažovat „sociálně komunikační činnost“, která probíhá při uspokojování společensky užitečných zájmů.

Obecně je motivace dětí mladšího a středního školního věku k učení provázána třemi hlavními motivy:

- zvědavostí;
- přijetí problému jako výzvy;
- snahou získat větší kontrolu nad prostředím.

Motivace vychází z vnitřního zájmu, který není závislý na vnějších pobídkách (odměnách či trestech) – jde tedy o motivaci vnitřní (Helus, 1982).

1.5.2 Tělesný vývoj

V období mladšího školního věku děti rostou hlavně do výšky, jsou hubené, a přichází tak o svou baculatost. S tím souvisí přechodné oslabení nervového systému, což způsobuje únavu, ale i neklid. S přechodem do středního mladšího školního věku však nastává vyrovnání a děti bývají v dobré tělesné a zdravotní kondici, často až velmi výkonné (Matějček, 2017). Jak Nešpor (1998) tvrdí, tyto tělesné a psychické změny může jóga pozitivně ovlivňovat a napomáhat jejich stabilizaci. Uvádí také, že děti mají větší potřebu pohybu než dospělí cvičenci, a tak bývá v józe určené pro děti více dynamických prvků. Nedoporučuje zařazovat cviky s obrácenou polohou hlavy dětem před pubertou. Pro více informací o pozitivním vlivu jógy na tělesný vývoj u dětí viz kapitola 1. 3 „Dětská jóga“.

- Hrubá a jemná motorika

V oblasti hrubé motoriky dochází ke zrychlení svalových pohybů a celkovému zvětšení síly, zlepšuje se i koordinace těla, která je pro správné provádění jógových cviků důležitá. Děti v tomto období vyhledávají sporty, které vyžadují sílu, vytrvalost a obratnost.

Zlepšení jemné motoriky lze pozorovat při kreslení a psaní (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.5.3 Emoční vývoj a socializace

Základní znaky emočního vývoje v tomto období jsou podle Stuchlíkové (2002):

- schopnost sociálního poznávání – děti jsou objektivnější v hodnocení sebe sama;
- objevují se rysové aspekty sebepojetí – postoje a očekávání vůči sobě;
- zvyšuje se schopnost vnímat a chápat druhé lidi, jejich pocity a myšlenky;
- vnímání vlastních sebehodnotících pocitů jako je vina, hrdost či zahanbení je na mnohem vyšší úrovni než dřív.

Matějček (1998) mezi významné změny tohoto období řadí:

- rozlišení identity podle pohlaví (přijetí mužské/ženské identity);
- vytváření základních rodičovských postojů;
- osvojení si specifického (rodičovského) způsobu jednání s malými dětmi.

- Sociální vztahy

V tomto období se dítě dostává do prvních životních sociálních rolí – do role podřízené (žáka) a do role souřadné (spolužáka) (Vágnerová, 1996).

V nové roli žáka se do popředí dostává nadosobní hledisko výkonu, spojené s fungováním školy bez ohledu na individuální zájmy dítěte. Dítě si uvědomuje, že mimo rodičů si na něj činí nároky i společnost a že jeho výkony ovlivní to, „co z něj jednou má být“. Musí svůj vlastní denní režim i životní způsob sloučit s normami školy, přijmout autoritu učitele, osamostatnit se a převzít zodpovědnost za vlastní chování i s případnými následky. Rozpoznává již také dobře prostředky pro dosažení sociální úspěšnosti (Helus, 1982).

- Hra a zájmové činnosti

V tomto období jsou děti stále ještě hravé, mají rády pohádky, skutečnost a fantazie jim může ještě splývat dohromady. Později se začínají vyhraňovat jejich zájmy, například o sport, sběratelství či péče se o nějaké zvířátko (Matějček, 1994). Hravé prvky a pohádky umí dětská jóga zapojit, a udělat tak dětem cvičení přirozené jejich světu (Nikodemová, 2014).

- Zábava a humor

Děti si v období druhé třídy začínají vykládat vtipy a slovní hříčky, které je velmi baví a rozumějí jim. Někdy zkouší vymýšlet vlastní, ale jsou to pak výtvořky, kterým rozumí hlavně autor. Smích, který doprovází tyto situace je vyšší úrovní komunikace (Matějček, 1994).

V jedné z jógových lekcí popisované v této práci se vyskytuje básnička o žábě, která navozuje příjemnou a veselou atmosféru pro cvičení. Žáci si zábavnou formou propojí to, co je v říkance s pohybem.

1.6 Mezipředmětové vztahy

Tato kapitola popíše funkci a význam mezipředmětových vztahů.

Učební látka je ve školním vzdělávání rozdělena podle učebního plánu do jednotlivých předmětů, které jsou od sebe navzájem většinou izolované a nijak na sebe tedy nenavazují. Od tohoto běžného pojetí se liší rozdělení obsahu základního vzdělávání do vzdělávacích oblastí a oborů, jak to u nás, od roku 2005 uvádí Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Vzdělávací obsah jednotlivých oborů si škola rozčlení do předmětů. Může využít propojení vzdělávacích obsahů, a využít tak mezipředmětové vztahy. Tento přístup ke tvorbě kurikula umožňuje řešit jeden z problémů tradiční školy, kterým je určitá izolace jednotlivých předmětů. Tyto mezipředmětové vztahy mají zajistit, aby žáci lépe chápali souvislosti různých oblastí učiva. Integraci vzdělávacích obsahů podporuje RVP ZV i tím, že stanovilo šest průřezových témat, která jsou

povinnou součástí základního vzdělávání. Okruhy průřezových témat procházejí skrz vzdělávací oblasti, čímž dochází k jejich propojení. Tím je přispíváno ke komplexnosti vzdělávání a pozitivnímu ovlivňování procesů rozvoje klíčových kompetencí žáků (Křováčková, Skutil a kol., 2014).

Jacobs (1989) pro přehlednost uvádí členění všech přístupů se kterými se ve výuce běžně setkáváme. Patří sem tzv. tradiční přístup, kde je obsah kurikula řazen do jednotlivých předmětů podle jednotlivých oborů, přičemž výuka každého probíhá izolovaně, vlastním tempem a s vlastní strukturou. Dále pak přístup paralelního řazení obsahu, kdy obsahy dvou předmětů jsou koncipovány tak, aby se v průběhu výuky souběžně věnovaly vždy stejnému kurikulu. Třetím přístupem je doplňkové řazení obsahu, kdy se určité předměty pouze na určitou konkrétní dobu spojí v jeden celek za účelem prozkoumání nového tématu, liší se tudíž od paralelního. Čtvrtý přístup je mezipředmětový, při kterém probíhá vzájemné řazení napříč disciplínami, kde každá vystupuje se svou vlastní charakteristikou, avšak vzájemně se podporují a prolínají, přičemž toto působení je pružné a bez striktního časového omezení. Posledním přístupem ve výčtu je přístup jednodenního integrovaného modelu, jež se zaměřuje více na témata a problémy pramenící z dětského světa než na náplň učiva.

Jacobs (1989) také přirovnává mezipředmětové vztahy k našemu běžnému životu. Během dne nastávají různé situace, které se navzájem prolínají ať jsou z jakéhokoliv oboru. Při procházce v parku se nevěnujeme pouze chůzi, tedy fyzické aktivitě, ale sehneme se pro květinu, která nás zaujala, čímž se tedy věnujeme biologii a o chvíli později se necháme unést krásou historické budovy, což spadá do architektury a dějepisu. Život nemáme přirozeně nalinkovaný jako školní rozvrh běžných monotematických hodin. Mezipředmětové vztahy vidí tedy, jako pro nás mnohem přirozenější výuku.

1.6.1 Metoda CLIL

Jednou z metod, která pracuje s mezipředmětovými vztahy je metoda CLIL, propojující obsahovou složku předmětu s anglickým jazykem. V této práci se propojuje anglický

jazyk s tělesnou výchovou, kdy během výuky angličtiny, dochází k zapojení jógy. Jedná se zde tedy o využití metody v opačném slova smyslu. Aby bylo pojetí metody využito přesně, musel by se anglický jazyk používat v hodinách tělesné výchovy, ve které by se jóga učila. Tento opačný koncept by šel uskutečnit s použitím materiálů a zkušeností této práce také.

CLIL je zkratka anglického spojení „Content and Language Integrated Learning“, což v překladu znamená něco jako „Výuka propojující obsah a jazyk“. V praxi to znamená, že dojde k zapojení cizího jazyka, do jiného předmětu. Jazyky jsou všeobecně velmi důležité a klade se na ně čím dál tím větší důraz. Aby bylo možné žáky co nejlépe jazyku naučit, využívá se této metody již i u nás v České republice. Jde zde o používání cizí mluvy například ve výtvarné výchově, v přírodopise atd.

Úkolem této metody není zakázat český jazyk během daného předmětu, ale obohatit výuku o anglické pojmy a používat tedy jazyk v reálné výuce. CLIL je tedy takzvanou dvojjazyčnou (bilingvní) metodou vzdělávání.

Zakladatelem metody CLIL je finský vědec David Marsh. Doporučené využití cizího jazyka při výuce jiného předmětu je asi jedna čtvrtina celkového obsahu. Hodinu vede jeden učitel, který musí ovládat oba jazyky (Vaňková, 2012).

Výhody metody CLIL:

- obohacení a zpestření výuky;
- žáci se neučí pouze o jazyku, ale učí se skrz něj;
- jazyk se používá v reálných situacích;
- komunikace v cizím jazyce se pro žáky stává přirozenou;
- ovlivňuje porozumění a myšlení (Vaňková, 2012).

Dale a Tanner (2012) uvádí jako přínos i velkou motivaci, kterou žákům metoda přináší. Cítí se velmi dobře, protože se dokáží učit nové informace díky cizímu jazyku. Žáci, kteří se učí metodou CLIL si věci pamatují efektivněji, a to jak z hlediska jazyku, tak z hlediska obsahu, díky tomu, že jejich mozek musí více pracovat, aby se k dané informaci dostal. Dochází i ke zlepšení komunikačních schopností, protože žáci umí v daném jazyce lépe

přemýšlet. Takovýmto učením se v mozku tvoří stále více a více spojů, které rozvíjí myšlení všeobecně, a tak přináší žákům zlepšení i v jiných oblastech.

- CLIL a učitel

Učitel plní roli průvodce žáků, aby si uvědomili benefity této metody, uměli je naplno využívat a chápali jejich fungování. Aby učitel zvládl předat co nejvíce z obsahové i jazykové části předmětu, musí mít celou řadu dovedností. Učitel CLIL předmětu jazyk sám umí a naučí žáky, aby jazyku rozuměli i mimo hodiny anglického jazyka. Důležité je, aby je podporoval ve výzvách, které metoda přináší, aby využíval vhodné metody, postupy a rozuměl vyučovanému obsahu. Dále vede žáky k aktivnímu učení se, podporuje v nich samostatnost i spolupráci, dává jim vhodnou reflexi a učí je sebereflexi (Dale, Tanner, 2012).

1.6.2 Metoda TPR

Další metodou využívající anglický jazyk je TPR metoda, které je v propojení jógy a anglického jazyka v této práci také využíváno.

TPR (Total Physical Response) je používána hlavně při výuce angličtiny u dětí, ale začíná se dostávat i do učení angličtiny dospělých. Jde o propojení cizího výrazu a určité pohybové reakce. Jde o přirozený proces učení, který probíhá při osvojování si mateřského jazyka malými dětmi. Rodiče hovoří na své děti a očekávají určitou odezvu. Každým správným pochopením je dítě dále motivováno a podpořeno. V praxi to vypadá tak, že žáci napodobují či opakují to, co učitel říká nebo dělá. Učí se tak významům slov bez potřeby překládání (Dědková, 2019).

Prakticky dochází k využití této metody během předcvičování jógy paní učitelkou, která zároveň anglicky činnost popisuje a od dětí v průběhu očekává reakci. Ještě konkrétněji lze popsat cvičení s básničkou o žábě, která se vyskytuje ve třetí lekci jógy z pěti. Paní učitelka říká básničku a zároveň cvičí podle obsahu básničky, viz kapitola 4. 1. 1 „Ukázková hodina anglického jazyka se zapojením jógy.“ Žáci cvičí s ní a dochází tak propojení mluveného s činností. Následně žáci cvičí již bez předcvičování paní učitelkou.

2 CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY PRÁCE

Cílem této práce bylo vytvoření podkladů pro hodiny angličtiny na prvním stupni ZŠ se zapojením jógy a jejich následné ověření v praxi.

Dílčím cílem bylo projekt zhodnotit z různých úhlů pohledu.

Otázky výzkumu:

- Jak je hodnoceno zapojení jógových prvků do hodin anglického jazyka?
- Jaký je rozdíl v hodnocení zapojení jógových prvků do hodin anglického jazyka mezi žáky odlišných škol?
- Jaký je rozdíl v hodnocení zapojení jógových prvků do hodin anglického jazyka mezi dívkami a chlapci?
- Jaké je hodnocení hospitujících pedagogů?

Úkoly práce:

- sběr a analýza podkladů k tématu, zdrojů atd.;
- vytvoření podkladů pro pět lekcí jógy zapojených do hodin Aj;
- výběr vhodného výzkumného vzorku;
- výběr vhodné slovní zásoby a konkrétních frází pro jógu v hodinách Aj;
- realizace jógových lekcí v hodinách Aj na dvou základních školách;
- zjištění reflexe od žáků;
- zjištění reflexe od hospitujících učitelů;
- zaznamenání vlastních reflexí;
- analýza dat a vyhodnocení získaných údajů.

3 METODIKA

V této kapitole jsou popsány metody práce, popis výzkumného vzorku, popis sběru a zpracování dat.

3.1 Metody práce

Pro dosažení cílů této diplomové práce byly použity pozorování a reflexe pomocí dotazníků, jako metody práce.

- Pozorování

Při pozorování nejprve dochází ke sledování a následné analýze jevů, které můžeme vnímat smysly. Pozorování se za výzkumnou metodu považuje tehdy, je-li záměrné, cílevědomé, plánovité, systematické a řízené. Plánovitost, záměrnost a systematicčnost vytvářejí v určité míře standardní podmínky, které zajišťují míru objektivitu. Pozorování je nejpřirozenější metoda, která není nijak nákladná. Výhodou je i přímé sledování reálných jevů a získání velkého počtu kvantitativních dat (Křováčková, Skutil, 2006).

Pozorování žáků na obou základních školách probíhalo vždy během hodin anglického jazyka, do kterých byla jóga záměrně zapojena. Po každé hodině byly vypořizované informace autorkou práce zapsány.

- Reflexe pomocí dotazníků

Dotazník je jednou z nejvíce používaných výzkumných technik. Používá se ve výzkumech zabývajících se všeobecně člověkem a společností. Dotazníkem zjišťujeme data a informace o respondentovi, ale i jeho názory a postoje k daným problémům (Pelikán, 1998).

Reflexe této práce byla získávána pomocí dotazníků, které žáci a učitelé obdrželi. První čtyři hodiny žáci hodnotili lekce jógy pouze zvednutím palce do určité polohy, viz kapitola 4. 1 „Popis podkladů do výuky.“ Poslední pátou hodinu žáci obdrželi dotazník

s konkrétními otázkami na jógu v hodinách angličtiny, z tohoto dotazníku potom vychází výsledky výzkumu.

Hodnocení jógy v angličtině
jméno: *Adéla*

1. Jóga v hodinách angličtiny je zábavná
Yoga in English lessons is fun

2. Během jógy v angličtině se protáhnu
During yoga in English, I stretch my body

3. Při józe se učíme i nová slovíčka
We also learn new words during yoga

4. Víím, jak cvičit, i když se nemluví česky
I know what to do, even though we don't speak Czech

5. Pozice, které se učíme se mi líbí
I like the positions we learn

6. Opakování při pexesu mě baví
I like the repetition during the memory game

Obr. 15 - Celkové zhodnocení jógy v hodinách Aj dotazníkem pro žáky. Vlastní zdroj

3.2 Popis výzkumného vzorku

V této kapitole jsou přehledně sepsány základní informace o žácích ze ZŠ Čeperka a ZŠ Ledec nad Sázavou, se kterými bylo propojení jógy a anglického jazyka zrealizováno. Stejně tak jsou zde uvedeny informace o jejich školách a učitelích.

ZŠ	ročník	počet dívek	počet chlapců	žáci, kteří měli s jógou zkušenost
Čeperka	4.	7	7	9
Ledeč nad Sázavou	4.	13	11	12

Tab. 1 - Počty dívek a chlapců v porovnávaných třídách. Vlastní zdroj

- Žáci ze ZŠ Čeperka

Do základní školy v Čeperci chodí tamější děti a děti z okolních vesnic. Je to menší škola s rodinným příjemným zázemím. Ve 4. ročníku je 14 žáků. Tuto třídu jsem navštěvovala kvůli praxi a mohla si zde tak splnit praktickou část k diplomové práci. Jeden z chlapců je po dětské mozkové obrně, má tedy problémy s některými pohyby těla. Chováním se snaží napodobovat a dohánět své kamarády, v učení je bohužel pomalejší. Další z žáků je velmi zdatný v anglickém jazyce. O angličtinu se zajímá i ve svém volném čase. Celkově to jsou jinak běžní žáci ZŠ.

- ŠVP ZŠ Čeperka

Cíl vzdělávacího programu škola chápe především v jeho zaměření na žáka, bere v úvahu žákovy schopnosti, individuální potřeby a osobní maximum. ŠVP má vytvořit zázemí a podmínky, které rozvíjejí tvořivost, radost z poznávání, a to vše při zohledňování možností jedince. Žák má být poté vybaven vším potřebným pro spokojený a radostný život.

Celý program je zaměřen na tři hlavní oblasti:

- Na cestě k sobě i druhým;
- Na cestě k přírodě;
- Na cestě od tradic k praktickému životu (Burešová, 2021).

- Hospitující paní učitelka

Blok anglického jazyka vyučuje v ZŠ Čeperka paní učitelka, která je zároveň vysokoškolským pedagogem učitelství a má tedy i doktorský titul Ph.D. Paní učitelka má přehled o moderních postupech a metodách výuky jak anglického jazyka, tak tělesné výchovy. Sama má dvě dcery školního věku, takže je ze všech hledisek vhodným hospitujícím učitelem při realizaci praktické části této práce. Ve třídě, ve které byla praktická část realizována vyučuje tříhodinový blok anglického jazyka každý pátek dopoledne.

- Žáci ze ZŠ Ledec nad Sázavou

Do základní školy v Ledči nad Sázavou chodí žáci místní i žáci z menších okolních vesnic, které nemají vlastní školu. 4. ročník má 3 třídy, v každé z nich je okolo 24 žáků. Třída, ve které byla praktická část této práce realizována má 24 žáků. Ve třídě je asistentka pedagoga od první třídy. Do čtvrté třídy přistoupil žák z Ukrajiny. Žák je velmi cílevědomý, snaživý, naučil se velmi rychle česky na pěkné úrovni a v některých činnostech je mnohem šikovnější a rychlejší než jeho spolužáci, kteří nemají jazykovou bariéru. Dvě žákyně jsou výrazně pomalejší v chápání, klidné a tiché. Mezi chlapci se naopak najdou výraznější žáci, kteří na sebe potřebují upozorňovat. Jedná se o běžnou třídu ZŠ.

- ŠVP ZŠ Ledec nad Sázavou

Škola je zapojena do hnutí „Stonožka“ z čehož vychází motivační název školy – „Do života na vlastních nohou“. Činnost hnutí se promítá v celém výchovně-vzdělávacím procesu. Při tvorbě ŠVP vychází pedagogický sbor ze zaběhnuté osvědčené tradice a z velmi dobré spolupráce s organizacemi v oblasti kultury, charity a armády.

Hlavní cíle školy:

- vytvoření prostředí, ve kterém je žákům věnována kvalitní péče, při níž budou respektovány individuálními jejich zvláštnosti;

- žákům se speciálními vzdělávacími potřebami jsou poskytována podpůrná opatření podle § 16 školského zákona (příloha č.1 vyhlášky č. 27/22016 Sb.)
 - s rodiči žáků a za podpory zřizovatele vytváříme školu, ve které se žáci budou cítit bezpečně a spokojeně;
 - výsledkem má být rozvoj kompetencí, které jsou nezbytné pro život člověka v Evropě v 21. století;
 - výsledkem působení školy by měl být člověk, který dostal možnost všestranně se rozvíjet, využívat svých schopností a dovedností, který je schopen uplatnit se v současné společnosti (Vágnerová, 2018).
- Hospitující paní učitelka

Paní učitelka má vystudované učitelství prvního stupně ZŠ a ve své třídě vyučuje i anglický jazyk. Ve škole působí jako metodik, takže se vyzná v nových postupech a metodách výuky. Má dvě dospělé dcery a je tedy také vhodným hospitujícím pedagogem praktické části této práce. Tato paní učitelka je třídní učitelkou třídy, ve které byl projekt realizován.

3.3 Popis sběru dat

Data pro tuto diplomovou práci byla sbírána během hodin anglického jazyka, při kterých probíhaly lekce jógy – „Jóga v hodinách anglického jazyka“. V ZŠ Čeperka byla data sbírána během listopadu a prosince 2021, v ZŠ Ledec nad Sázavou byla data sbírána během ledna a února 2022. Před každým příjezdem do škol bylo autorkou práce připraveno, jak bude lekce probíhat. Jako materiál sloužily obrázkové česko-anglické karty s jógovými pozicemi a pexeso k nim. Během hodiny autorka žáky pozorovala a zjištěné informace si po hodině zapsala. Na konci hodiny žáci měli hodnotit jednotlivé části výuky angličtiny nebo celkově lekce jógy zvednutím palce. Žáci se také mohli vyjádřit slovně. Po všech pěti hodinách, ve kterých byly lekce jógy uskutečněny pak měli žáci zhodnotit pomocí hodnotící škály tvořené emotikonami autorkou kladené otázky v dotazníku, a to tak, že vybarvovali emotikony, které jim k ohodnocení přišly nejvíce vhodné. Sesbíraná data byla uložena pro následné zpracování.

3.4 Popis zpracování dat

Pro zpracování získaných dat byly využity porovnávání a reflexe pomocí dotazníků, vycházející z výzkumných otázek této práce. Porovnávala se data z obou škol, a to pomocí vyplněných dotazníků s hodnotící škálou – rozdíl mezi hodnocením dívek a chlapců, rozdíl v hodnocení mezi jednotlivými třídami. Výsledná data byla zapsána procentuálně do tabulek, z nichž byly následně slovně vypsány výsledné zjištěné informace konkrétně v počtech dětí a zobrazeny v grafech u každé otázky.

Dále byla zapsána reflexe autorky a zpětné vazby pozorujících učitelek, které byly také sepsány do práce.

4 PREZENTACE PROJEKTU

Tato kapitola popisuje projekt „Jóga v hodinách anglického jazyka na 1. stupni ZŠ.“ Toto neobvyklé propojení předmětů bylo realizováno na dvou základních školách autorkou práce, pod dohledem hospitujících učitelek.

4.1 Popis podkladů do výuky

Podklady do výuky byly vytvářeny s vizí vytvořit materiály, které se dají kdykoliv použít ať už jako celek nebo pro využití pouze části. Vznikly tedy podklady pro pět lekcí jógy, které mají oživit hodiny anglického jazyka. Při prvním využití podkladů je vhodné je využívat pět hodin anglického jazyka za sebou, protože je mezi nimi návaznost. V běžné škole to může být zrealizováno během dvou týdnů, protože angličtina bývá třikrát do



týdne. Vždy tedy záleží na typu školy a množství hodin angličtin v týdnu. Po dokončení všech pěti lekcí je možné jednotlivé části využívat kdykoliv během dalších hodin výuky.

Obr. 16 - Ukázka jógových karet zepředu a zezadu.

Vlastní zdroj

K výuce jógy v hodinách anglického jazyka jsou využívány papírové jógové česko-anglické karty formátu A5, na kterých je vždy z jedné strany nakresleno dítě v dané pozici a nad ním připodobnění podle názvu. Při pozici „Pes“ je na kartě tedy pes nakreslen a pod ním je ve stejné velikosti nakresleno dítě v pozici psa. Z druhé strany karty je nakreslen postup, kterým se do pozice cvičenec dostane, viz obrázek číslo 16. Karty jsou žákům ukazovány hlavně při učení se novým pozicím. Název pozice je vždy napsán anglicky i česky.



Ke kartám je také jógové pexeso, které se v některých hodinách používá k zábavnému opakování, a to například tak, že žák, který najde správnou dvojici, danou pozici předcvičí s kamarádem, kterého si vybere.

Obr. 17 - Ukázka pexesa s jógovými pozicemi. Vlastní zdroj

Přesto, že má toto propojení předmětů spojitost s tělesnou výchovou, ve které bývá právě jóga většinou cvičena, je realizace navržena do třídy, a ne do tělocvičny. Není však vyloučeno, že nemůže být zapojeno i opačně, do hodin tělesné výchovy, ve které si žáci procvičí angličtinu.

Ve třídě je důležité, aby žáci měli dostatek prostoru na cvičení. Využívá se pro to zadní část třídy, ideálně s kobercem, část třídy před tabulí nebo i jiná část třídy, kde si žák může zacvičit, aniž by sebe nebo někoho jiného ohrozil.

Pokyny jsou zadávány v co největší možné míře anglicky a zároveň názorně ukazovány, takže žáci velmi rychle pochopí, co mají dělat, i když by zrovna anglickému popisu nerozuměli. Každý cvik si zprvu žáci několikrát zopakují, učitel je obchází a kontroluje, zda dělají cviky správně. Žáci se často opravují i navzájem.

Na konci každé lekce dojde ke zhodnocení pomocí palců. Palec směřující nahoru značí, že se žákovi lekce líbila a užil si ji. Palec směřující vodorovným směrem naznačuje, že lekce se žákovi líbila, ale byly v ní i prvky, které ho nebavily, či se mu nedařily. Palec směřující dolů naznačuje, že se žákovi lekce nelíbila, nebavila ho, či mu nějaké prvky nešly.

- Ukázková hodina anglického jazyka se zapojením jógy

Jako ukázková hodina je vybrána hodina se třetí lekcí jógy, při které už žáci znají větší množství jógových pozic.

Již naučené pozice: duha, kočka, zajíc, pes, strom, kobra, motýl, stůl, židle, květina a hadrová panenka.

ZŠ Ledeč nad Sázavou	Třída 4. B	Hodina 4.	Anglický jazyk
Téma: I go to school	Cíl: Žáci popíší svou cestu do školy.		20 žáků, 4 chybí
Časové rozmezí	Činnost, popis		
5 min	Zopakování anglické písničky s textovou oporou v učebnici, společný překlad.		
15 min	I go to school – opakování poslechu z učebnice, odpovídání na otázky ve dvojicích. I go by bus – nový poslech 3x za sebou, čtení textu z učebnice ve dvojicích.		
5 min	Doplnění grafu v pracovním sešitě podle informací z textu.		
5 min	<p>JÓGA</p> <p>Dýchání do břicha – „Jako do balonku“, ruce na břicho, výrazné vyfouknutí, jako, když balonek praskne.</p> <p>Opakování již naučených pozic – žáci se hlásí a anglicky říkají, které pozice to jsou, zároveň je všichni cvičí. Paní učitelka kontroluje, jak žáci pozice cvičí.</p>		
5 min	<p>Naučení čtyř nových pozic – stůl, židle, květina, panenka</p> <p>Žáci si prohlédnou karty s novými pozicemi a cvičí podle paní učitelky, následně paní učitelka kontroluje správnost provedení pozice.</p>		
5 min	<p>Naučení se básničky o žábě + pozice žáby</p> <p>Žáci nejprve cvičí a říkají říkanku podle paní učitelky, následně to zkouší sami.</p>		
5 min	<p>Jógové pexeso – kdo najde správnou dvojici, ten s vybraným kamarádem předcvičí danou pozici a dvojici kartiček si ponechá. Pokud žák dvojici nenajde, pojmenuje anglicky alespoň znázorněné pozice.</p>		

Tab. 2 - Ukázková lekce 3. hodiny. Vlastní zdroj

- Básnička z 3. lekce

I am Lily, I am a frog.

I love to jump or sit in a squat.

Then stick out my tongue,

catch some flies,

put my head down,

very nice!

Žáci si představí, že jsou žáby. Nejprve se žabka představí a ukáže na sebe, řekne, že je žába, při čemž si klekne. Dále říká, že má ráda skákání a sezení ve dřepu, takže chvíli skáče z dřepu a zpět si klekne. Pak vytáhne svůj pomyslný dlouhý jazyk a rukou ukazuje, jak chytá mouchy. Nakonec dá hlavu dolů a vše je krásné, povedené.

Žáci se tedy učí propojováním anglických slovíček s pohybem.

Tato lekce je tematicky zaměřena na věci v domácnosti, které doma žáci běžně mají a k popisu cesty do školy používají slovíčka, která jsou názvy již naučených pozic.

Veškeré pozice jsou popsány v kapitole 1.4.1 Pozice použité v projektu.



Obr. 18 - Hraní pexesa a pozice stromu v ZŠ Ledeč nad Sázavou. Vlastní zdroj

- Příklady vhodné slovní zásoby a frází pro projekt
 - Right, Left – Pravá, Levá;
 - Let's ... – Pojďme ...;
 - Imagine, you are ... – Představte si, že jste ...;
 - Breath in/out – Nádech/Výdech;
 - Palms – Dlaně;
 - Knees – Kolena;
 - Stretch – Protáhnout;
 - Yoga positions – Jógové pozice;
 - Repeat – Opakovat;
 - Hands up/down – Ruce nahoru/dolu;
 - Rhyme – Říkanka;
 - Memory cards – Pexeso;

4.2 Vzdělávací cíle jógových lekcí

Využitím jógových lekcí v hodinách anglického jazyka:

- si žáci rozšíří anglickou slovní zásobu;
- se žáci naučí různé jógové pozice;
- žáci použijí anglický jazyk ke cvičení jógy;
- jsou žáci schopni reagovat na nové anglické povely.

Cíle podle RVP ZV vhodné k zapojení jógy do hodin anglického jazyka:

- umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení;
- podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů;
- vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci;
- rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých;
- připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti;

- vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě;
- učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný;
- vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi;
- pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci (Balada a kol., 2017).

4.3 Rozvíjené kompetence

Zde jsou popsány kompetence rozvíjené u žáků realizací lekcí jógy v hodinách anglického jazyka.

Žáci si stylem této výuky, která propojuje anglický jazyk s tělocvikem rozvíjí kompetence k učení. Žák přistupuje k učení tvůrčím způsobem a díky pochopení informací je umí využívat. Chápe pokyny a reaguje na ně. Respektuje ostatní žáky, což při cvičení jógy značí třeba ohleduplnost, aby při cvičení někomu neublížil. Učí se vyjádřit vlastní názor a posoudit své pokroky, zde konkrétně zlepšení ve cvičení, zlepšení v zapamatování si nových slovíček a frází.

Žák uvažuje nad danými problémy a rozhoduje se, má tedy kompetence k řešení problémů. Rozhoduje, co je správně, co špatně a proč. Při nácviku nové pozice zkouší, a tak ověřuje své rozhodnutí, aby věděl, zda jej učinil správně, konkrétně tedy, jestli se mu daří pozici zvládnout.

Při cvičení jógy jsou také důležité kompetence komunikativní. Komunikace probíhá mezi žáky a mezi žáky a učitelkou, vede ke spolupráci. V projektu je důležitá komunikace verbální i neverbální.

Spolupráce navazuje na kompetence sociální a personální. Takové kompetence vedou k utváření pravidel pro funkčnost a chod lekce. Žák se dokáže vžít také do vlastních potřeb a pracovat s nimi.

Při propojení jógy s anglickým jazykem se uplatňují a rozvíjí také kompetence občanské, kdy si žák uvědomuje svoje práva a respektuje práva druhých. Žák také dodržuje podmínky cvičení a snaží se kvalitně pracovat na zlepšení se a na zadaných úkolech, čímž si rozvíjí pracovní kompetence.

4.4 Popis motivace pro žáky

Pro úspěšnou realizaci výuky jógy v hodinách anglického jazyka je důležité žáky motivovat.

Motivace je dána tématem hodiny, které by v ideálním případě mělo být alespoň částečně propojeno s tématem lekce jógy. Pokud tomu tak je, žáci mohou plynule přejít z běžné výuky anglického jazyka do výuky propojené s jógou, která je relaxační, k odreagování.

Žáci jsou motivováni i tím, že propojení angličtiny s jógou je pro ně něco zcela nového a zvláštního. Líbí se jim, že se mohou během výuky protáhnout a vyzkoušet angličtinu jinak. Někteří z žáků jsou motivováni také tím, že mají předchozí zkušenosti s jógou, a tak mohou pozici již pěkně předvést nebo o ní něco říct spolužákům. Žáci nejsou během cvičení jógy v lavicích a mohou si vybrat místo na cvičení, což je pro ně další motivace.

4.5 Očekávané výstupy

Tato kapitola popisuje výstupy, které by žáci měli zvládat po realizaci tohoto projektu. Výstupy jsou vypsány přímo z RVP ZV a dále jsou zde vypsány očekávané výstupy podle autorky práce.

ŘEČOVÉ DOVEDNOSTI

žák

CJ-3-1-01 rozumí jednoduchým pokynům a otázkám učitele, které jsou sdělovány pomalu a s pečlivou výslovností, a reaguje na ně verbálně i neverbálně

CJ-3-1-02 zopakuje a použije slova a slovní spojení, se kterými se v průběhu výuky setkal

POSLECH S POROZUMĚNÍM

žák

CJ-5-1-01 rozumí jednoduchým pokynům a otázkám učitele, které jsou sdělovány pomalu a s pečlivou výslovností

CJ-5-1-02 rozumí slovům a jednoduchým větám, pokud jsou pronášeny pomalu a zřetelně a týkají se osvojovaných témat, zejména pokud má k dispozici vizuální oporu

MLUVENÍ

žák

CJ-5-2-01 se zapojí do jednoduchých rozhovorů

CJ-5-2-02 sdělí jednoduchým způsobem základní informace týkající se jeho samotného, rodiny, školy, volného času a dalších osvojovaných témat

CJ-5-2-03 odpovídá na jednoduché otázky týkající se jeho samotného, rodiny, školy, volného času a dalších osvojovaných témat a podobné otázky pokládá (RVP ZV, 2017, s. 25-26).

Autorka práce očekává kromě výše uvedeného tyto konkrétní výstupy:

- žák si osvojí dané jógové pozice;
- žák si osvojí novou slovní zásobu;
- žák bude mít větší zájem o jógu díky netradičnímu propojení předmětů.

4.6 Rizika

V této kapitole jsou rozebrána rizika, která mohla komplikovat realizaci této práce.

Největší nejistotu vzbuzovala pandemie koronaviru. Nebylo nikdy jisté, zda se lekce budou moci uskutečnit. Třídy byly často v karanténě a výuka probíhala online formou. Některé lekce se tedy musely posunout na jiný termín. Autorka práce by mohla mít problém s tím, že by ji škola kvůli pandemii nemusela do třídy pustit, k čemuž naštěstí nedošlo. Ve třídách se často měnil počet žáků, protože chyběli, a to opět nejčastěji kvůli koronaviru. Potom tedy někteří žáci nebyli přítomni na všech pěti lekcích, s čímž bylo ale od začátku počítáno.

Cvičení ve třídě by mohl někdo napadnout, za to, že není cvičeno v úboru a za to, že neproběhlo předchozí důkladné rozcvičení a zahřátí organismu.

Jednotlivé lekce jsou navrženy s určitou slovní zásobou, která má často přiblížit i téma hodiny nebo například roční období. Konkrétně v této práci je jedna lekce zaměřena na zimu – pozice hory a zvonu, protože probíhala v prosinci. Ne vždy ale bude vhodné, ptát se žáků na to, zda se těší na Vánoce, když budou lekce učeny například na jaře. Je tedy vždy potřeba myslet na to, že je potřeba si jednotlivé prvky využívané v lekcích upravit a zasadit do konkrétního tématu.

5 VÝSLEDKY OVĚŘOVÁNÍ

V této kapitole bude přehledně zaznamenána prezentace výsledků z hodnocení v porovnání odlišných škol a z hodnocení v porovnání pohlaví. Výpočty v tabulkách jsou uváděny v procentech, protože hodnotících žáků bylo 11 ze ZŠ Čeperka a 15 ze ZŠ Ledeč nad Sázavou. Výsledná čísla jsou následně zpět převedena na počet žáků. Ke každé otázce je vytvořen také graf.

Popsáno bude také hodnocení hospitujícími učitelkami.

Svou reflexi zde rozebere autorka práce.

5.1 Hodnocení zapojení jógy do hodin anglického jazyka žáky

Žáci hodnotili jednotlivé otázky pomocí hodnotící škály emotikon, které zastupovaly hodnocení:

1. emotikona – nejlepší, opravdu zábavné, naprosto uspokojivé, velmi přínosné;
2. emotikona – velmi dobré, zábavné, uspokojivé, přínosné;
3. emotikona – dobré, částečně zábavné, částečně uspokojivé;
4. emotikona – špatné, málo zábavné, převážně nudné;
5. emotikona – velmi špatné, nudné, nezajímavé, nic nepřinášející;

Žákům je vhodné smajlíky přirovnat také ke známkování ve škole, aby lépe vystihli ohodnocení.



Obr. 19 - Ukázka pěti použitých emotikon k hodnocení. Vlastní zdroj

Znění otázek:

1. Jóga v hodinách anglického jazyka je zábavná;
2. Během jógy v angličtině se protáhnu;
3. Při józe se učíme i nová slovíčka;
4. Víím, jak cvičit, i když se nemluví česky;

5. Pozice, které se učíme se mi líbí;
6. Opakování při pexesu mě baví;

- Hodnocení v porovnání dvou škol

V této části je tabulka, která ukazuje procentuální hodnocení žáků ze ZŠ Čeperka a žáků ze ZŠ Ledec nad Sázavou. Hodnocení probíhalo pomocí hodnoticí škály k jednotlivým otázkám. Výsledky jsou rozepsány slovně a pomocí grafů.

Vysvětlivky:

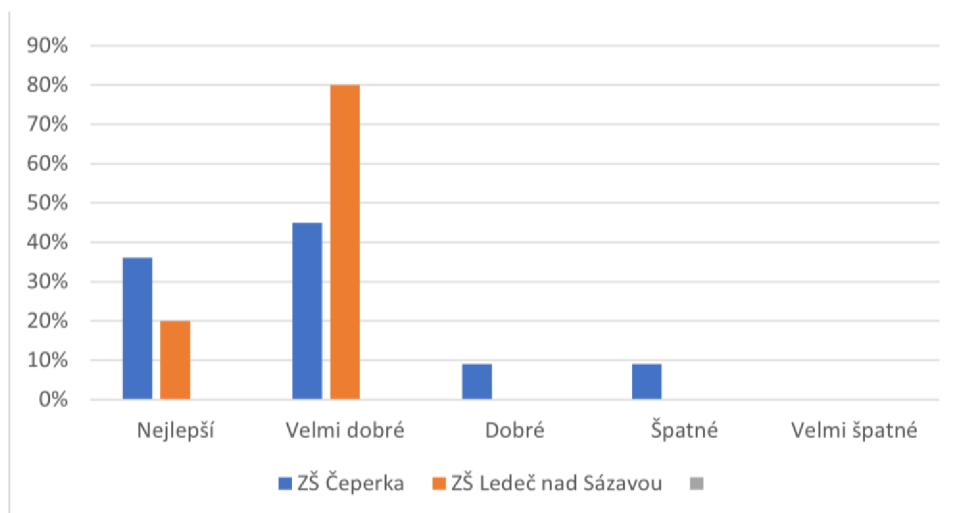
- Č – ZŠ Čeperka;
- L – ZŠ Ledec nad Sázavou;
- žlutě jsou označena nejvyšší hodnocení.

Otázka	Hodnocení – procenta jsou zaokrouhlena na celá čísla									
	Nejlepší		Velmi dobré		Dobré		Špatné		Velmi špatné	
	Č	L	Č	L	Č	L	Č	L	Č	L
1.	36 %	20 %	45 %	80 %	9 %		9 %			
2.	9 %	33 %	73 %	40 %	18 %	27 %				
3.	27 %	47 %	64 %	27 %	9 %	7 %				20 %
4.	36 %	27 %	27 %	47 %	27 %	7 %	9 %	13 %		7 %
5.	36 %	27 %	55 %	47 %	9 %	27 %				
6.	27 %	40 %	55 %	27 %	18 %	20 %				13 %

Tab. 3 - Porovnání hodnocení žáků dvou škol. Vlastní zdroj

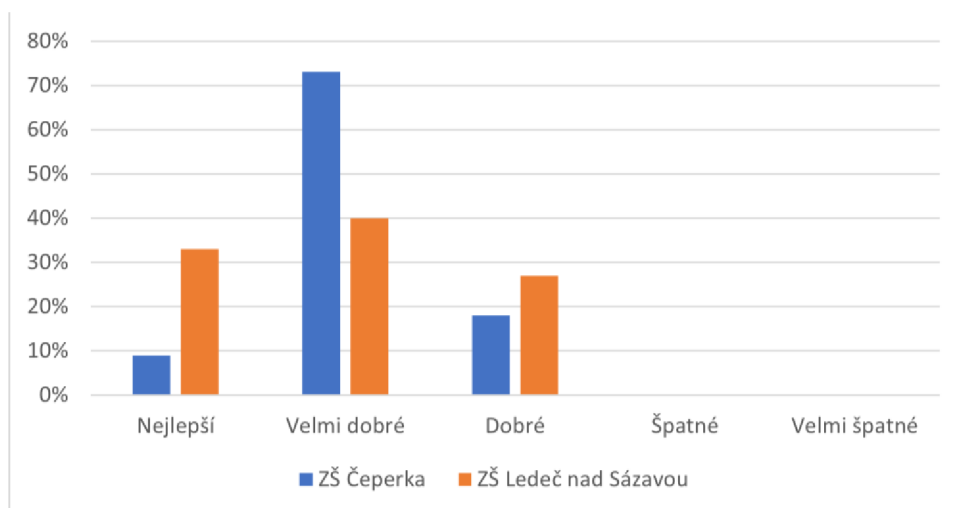
Výsledky:

1. V první otázce dotazující se na zábavnost jógy v hodinách anglického jazyka žáci obou tříd nejčastěji volili velmi dobré hodnocení – 45 % žáků třídy ze ZŠ Čeperka, což je 5 žáků z 11 a 80 % žáků třídy ze ZŠ Ledec nad Sázavou, což je 12 žáků z 15.



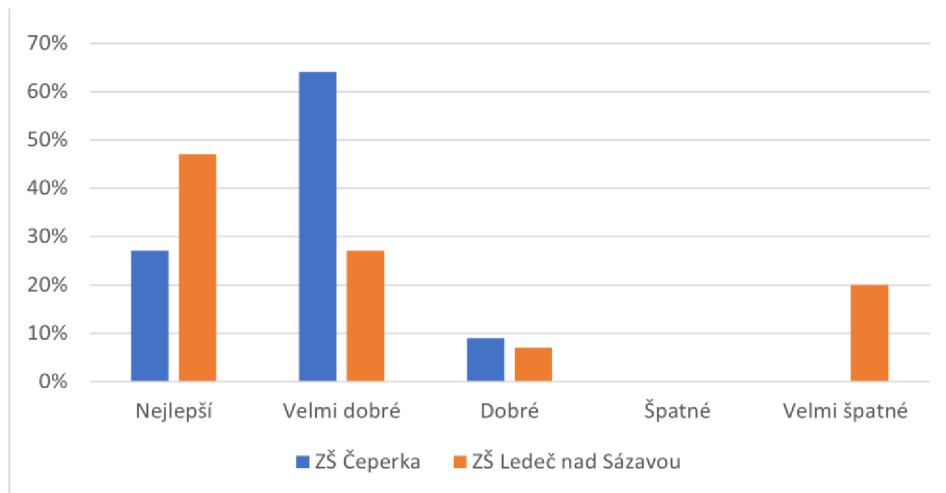
Graf 1 - Zábavnost jógy v anglickém jazyce v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj

2. Ve druhé otázce dotazující se na spokojenost s protažením se během výuky žáci obou tříd nejčastěji volili velmi dobré hodnocení – 73 % žáků třídy ze ZŠ Čeperka, což je 8 žáků z 11 a 40 % žáků třídy ze ZŠ Ledec nad Sázavou, což je 6 žáků z 15.



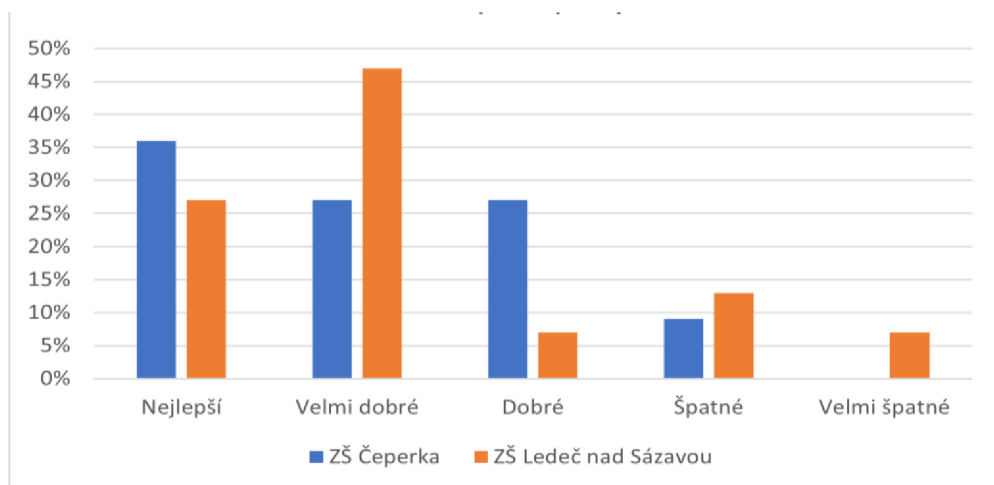
Graf 2 - Zaujetí v protažení o hodinách anglického jazyka v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj

3. Ve třetí otázce dotazující se na obohacení se novou slovní zásobou se výběr emotikon u obou tříd lišil. Žáci ze ZŠ Čeperka nejčastěji označili hodnocení velmi dobré, a to konkrétně 64 % žáků třídy, což je 7 žáků z 11. Žáci ze ZŠ Ledeč nad Sázavou nejčastěji označili hodnocení nejlepší, a to konkrétně 47 % žáků třídy, což je 7 žáků z 15.



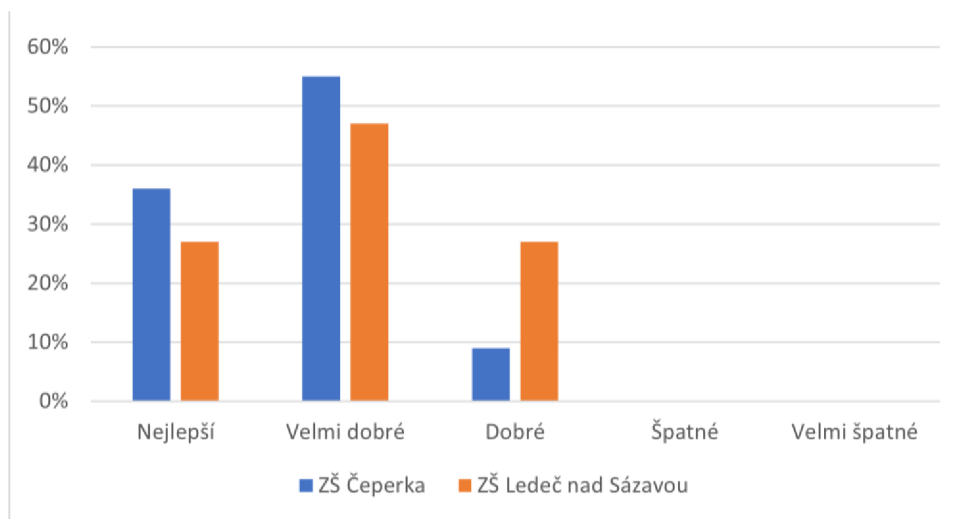
Graf 3 - Naučení se nové slovní zásoby v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj

4. Ve čtvrté otázce dotazující se na pochopení pokynů ke cvičení, ačkoliv jsou v anglickém jazyce se výběr emotikon u obou tříd lišil. Žáci ze ZŠ Čeperka nejčastěji označili hodnocení nejlepší, a to konkrétně 36 % žáků třídy, což jsou 4 žáci z 11. Žáci ze ZŠ Ledeč nad Sázavou nejčastěji označili hodnocení velmi dobré, a to konkrétně 47 % žáků třídy, což je 7 žáků z 15.



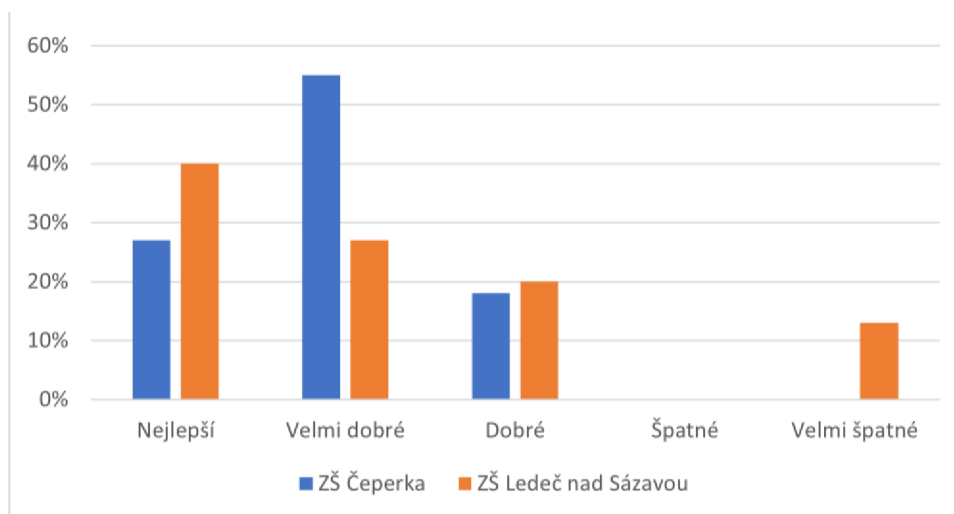
Graf 4 - Porozumění pokynům v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj

5. V páté otázce dotazující se na vhodnost vybraných pozic žáci obou tříd nejčastěji volili velmi dobré hodnocení – 55 % žáků třídy ze ZŠ Čeperka, což je 6 žáků z 11 a 47 % žáků třídy ze ZŠ Ledeč nad Sázavou, což je 7 žáků z 15.



Graf 5 - Vhodnost vybraní pozic v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj

6. V šesté otázce dotazující se na zaujetí v opakování pomocí pexesa se výběr emotikon u obou tříd lišil. Žáci ze ZŠ Čeperka nejčastěji označili hodnocení velmi dobré, a to konkrétně 55 % žáků třídy, což je 6 žáků z 11. Žáci ze ZŠ Ledeč nad Sázavou nejčastěji označili hodnocení nejlepší, a to konkrétně 40 % žáků třídy, což 6 žáků z 15.



Graf 6 - Zaujetí v opakování pomocí pexesa v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj

- Hodnocení dle pohlaví

V této části je tabulka, která ukazuje procentuální hodnocení dívek a chlapců z obou škol dohromady. Hodnocení probíhalo opět pomocí hodnoticí škály. Výsledky jsou rozepsány slovně a pomocí grafů.

Vysvětlivky:

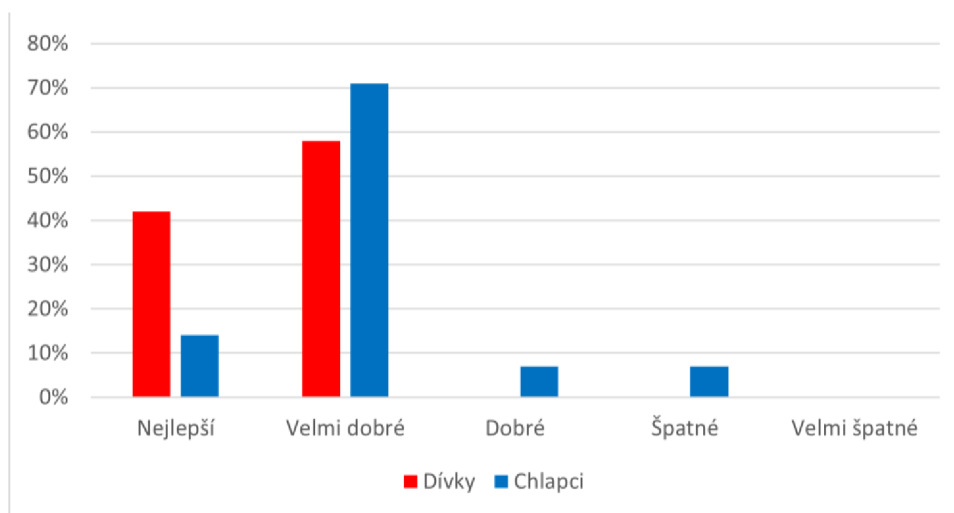
- D – dívky;
- CH – chlapci;
- žlutě jsou označena nejvyšší hodnocení.

Otázka	Hodnocení – procenta jsou zaokrouhlena na celá čísla									
	Nejlepší		Velmi dobré		Dobré		Špatné		Velmi špatné	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
1.	42 %	14 %	58 %	71 %		7 %		7 %		
2.	33 %	14 %	50 %	57 %	17 %	29 %				
3.	67 %	14 %	33 %	50 %		14 %				21 %
4.	33 %	29 %	42 %	36 %	17 %	14 %	8 %	14 %		7 %
5.	42 %	21 %	50 %	50 %	8 %	29 %				
6.	67 %	7 %	25 %	50 %	8 %	29 %				14 %

Tab. 4 - Porovnání hodnocení chlapců a dívek. Vlastní zdroj

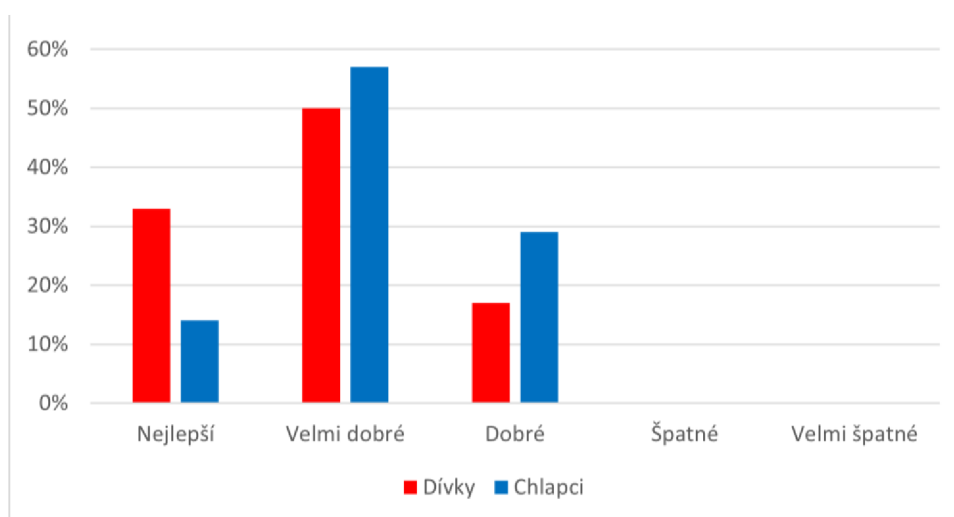
Výsledky:

1. V první otázce dotazující se na zábavnost jógy v hodinách anglického jazyka volili velmi dobré hodnocení jak dívky, tak chlapci. Konkrétně 58 % dívek, což je 7 dívek z 12 a 71 % chlapců, což je 10 chlapců ze 14.



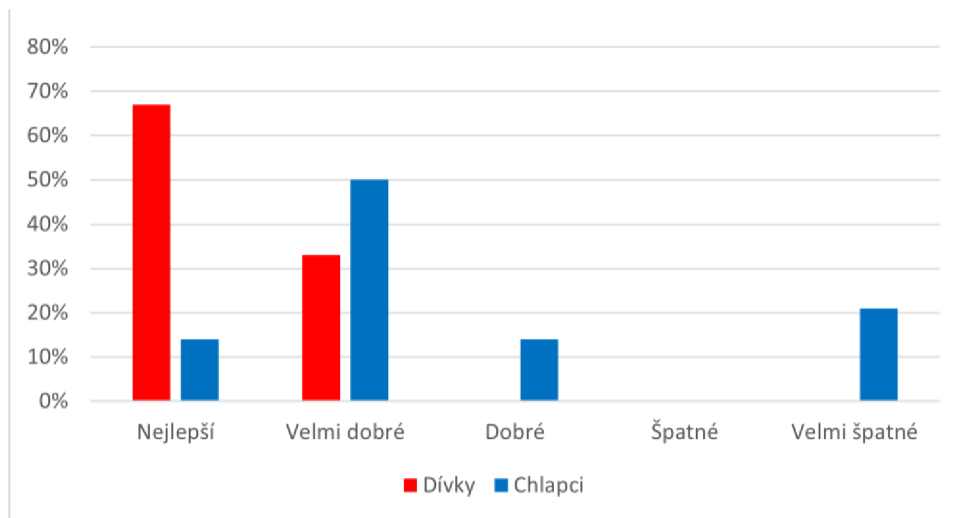
Graf 7 - Zábavnost jógy v anglickém jazyce v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj

2. Ve druhé otázce dotazující se na spokojenost s protažením se během výuky volili velmi dobré hodnocení jak dívky, tak chlapci. Konkrétně 50 % dívek, což je 6 dívek z 12 a 57 % chlapců, což je 8 chlapců ze 14.



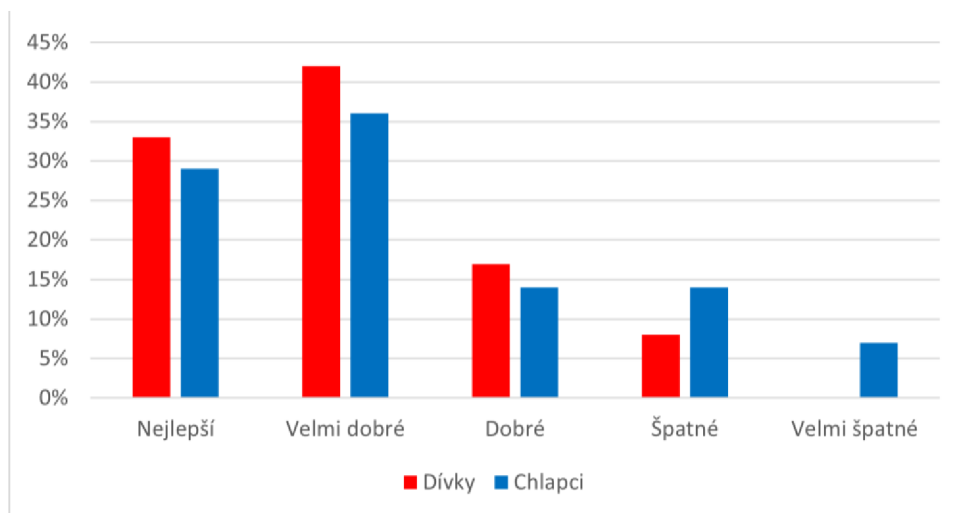
Graf 8 - Zaujetí v protažení o hodinách anglického jazyka v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj

3. Ve třetí otázce dotazující se na obohacení se novou slovní zásobou se výběr emotikon u dívek a chlapců lišil. Dívky nejčastěji označily hodnocení nejlepší, a to konkrétně 67 % dívek, což je 8 dívek z 12. Chlapci nejčastěji označili hodnocení velmi dobré, a to konkrétně 50 % chlapců, což je 7 chlapců ze 14.



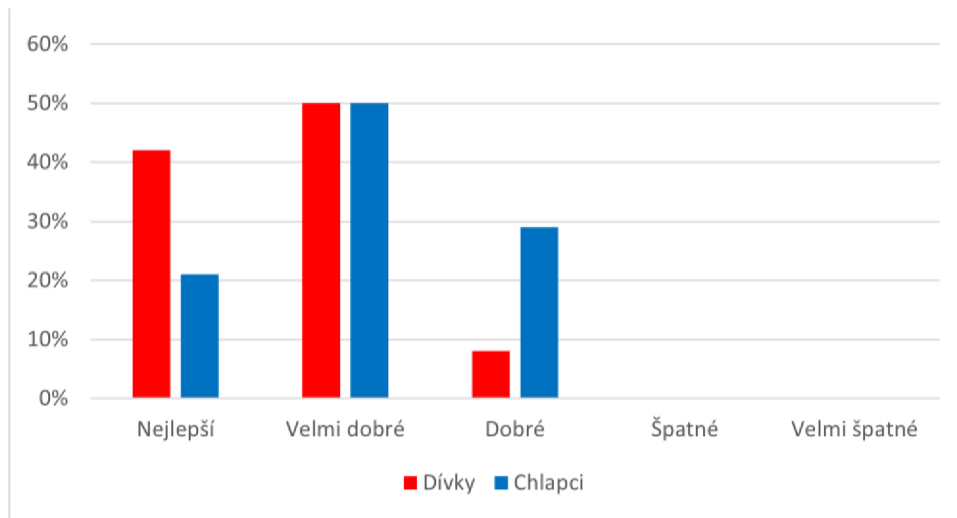
Graf 9 - Naučení se nové slovní zásoby v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj

4. Ve čtvrté otázce dotazující se na pochopení pokynů ke cvičení, ačkoliv jsou v anglickém jazyce volili velmi dobré hodnocení jak dívky, tak chlapci. Konkrétně 42 % dívek, což je 5 dívek z 12 a 36 % chlapců, což je 5 chlapců ze 14.



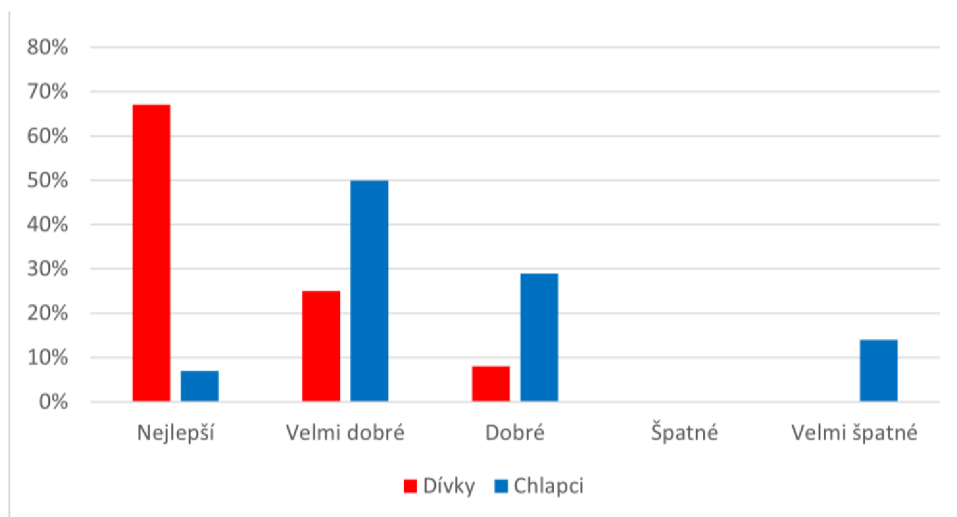
Graf 10 - Porozumění pokynům v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj

5. V páté otázce dotazující se na líbivost vybraných pozic nejčastěji volili velmi dobré hodnocení jak dívky, tak chlapci. Konkrétně 50 % dívek, což je 6 dívek z 12 a 50 % chlapců, což je 7 chlapců ze 14.



Graf 11 - Vhodnost vybrání pozic v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj

6. V šesté otázce dotazující se na vhodnost opakování pomocí pexesa se výběr emotikon u dívek a chlapců lišil. Dívky nejčastěji označily hodnocení výborné, a to konkrétně 67 % dívek, což je 8 dívek z 12. Chlapci nejčastěji označili hodnocení velmi dobré, a to konkrétně 50 % chlapců, což je 7 chlapců ze 14.



Graf 12 - Zaujetí v opakování pomocí pexesa v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj

5.2 Zhodnocení projektu hospitujícími pedagogy

Tato kapitola ukáže hodnocení jógy zapojené do hodin anglického jazyka hospitujícím pedagogem ze ZŠ Čeperka a ze ZŠ Ledec nad Sázavou. Hodnocení vychází z dotazníku, který dostaly obě hospitující učitelky.

Znění otázek:

1. Jsou podle Vás tyto lekce vhodné pro žáky 1. stupně ZŠ?
2. Líbil se Vám lekce jako celek a jejich provedení?
3. Využila byste Vy sama takový „projekt“ při výuce?
4. Měla jste již zkušenost s propojením Tv a Aj?
5. Měla jste již zkušenost s jógou mimo školní prostředí?
6. Měla jste již zkušenost s jógou ve výuce?
7. Kolik Vašich žáků mělo předchozí zkušenost s jógou?
8. Jak by se dal podle Vás projekt nějak vylepšit či upravit?

Na otázky 1-6 paní učitelky odpovídaly pouze ANO/NE. Otázka sedmá se týkala jejich žáků a měly doplnit číslo. V otázce osmé mohly vyjádřit svůj názor několika větami.

Odpovědi na otázky						
ZŠ	1. otázka	2. otázka	3. otázka	4. otázka	5. otázka	6. otázka
Čeperka	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Ledeč n/ S	ANO	ANO	ANO	NE	ANO	ANO

Tab. 5 - Porovnání odpovědí hospitujících učitelek. Vlastní zdroj

7. otázka ZŠ Čeperka: 9 žáků;

7. otázka ZŠ Ledec nad Sázavou: 12 žáků;

8. otázka ZŠ Čeperka: Využit příběh pro zvýšení motivace žáků.

8. otázka ZŠ Ledec nad Sázavou: Bylo by vhodné žákům nejprve jógu hlouběji představit, a to třeba pomocí článku v hodinách čtení. Plynulejšímu chodu cvičení by mohlo pomoci pevné stanovení míst, na kterých žáci budou, aby nedocházelo k vyrušování skupinou chlapců.

5.3 Zpětná reflexe autorky k odučeným lekcím projektu

Po první odučené lekci projektu v ZŠ Čeperka jsem zjistila, že mám příliš dlouhou přípravu. Původně jsem měla v plánu, aby lekce byla dlouhá maximálně dvacet minut, ale byla o deset minut delší. Proto jsem přípravu na další lekci tvořila s menším počtem nových pozic, kterých bylo dle mého názoru v první lekci opravdu příliš. Žákům množství zřejmě nevadilo, ale určitě jsem k dalším pozicím mohla přecházet rychleji. Protože žáci slyšeli i nová slovíčka a fráze, chtěla jsem je na konci lekce zopakovat. Bohužel jsem na zopakování zapoměla kvůli špatnému pocitu z toho, že je lekce delší, než jsem očekávala.

Druhou lekci jsem učila návazně další týden. Po žácích jsem chtěla, aby si vzpomněli na pozice, které jsme se učili minulý týden. Žáci byli šikovní a vyjmenovali všechny pozice, které i zároveň uměli cvičit. Při učení nových pozic, jsem se snažila žáky navádět, aby poznali, o které pozice půjde. Žáci se v té době učili o místnostech a vybavení domu. Proto jsem popisovala, kde se dané věci – pozice v domě nacházejí. Tato lekce proběhla časově přesně podle mých představ. Ten den mi bohužel nebylo dobře, cítila jsem se malátná. Vydaření lekce mě však potěšilo.

Třetí lekci jsem uvedla jako vzorovou hodinu. Po veselém zopakování již naučených pozic se žáci naučili básničku o žábě a k ní jednoduchou choreografii. Byla jsem mile překvapena, že žáky čtvrtého ročníku může tato básnička natolik zaujmout. Novým prvkem byla i následující aktivita – pexeso. V žácích se probudila soutěživost a hravost. Chtěli nasbírat co nejvíce dvojic a správně předvést pozice. Po této lekci jsem cítila, že tento projekt může žáky opravdu oslovit.

Čtvrtá lekce proběhla ze zdravotních důvodů s třítydenním odstupem. Pozice si žáci pamatovali, byli kreativní a vymýšleli různé kombinace pozic. Zopakovali jsme si znovu básničku o žábě a naučili se dvě nové pozice. Bohužel ale byli až moc uvolnění a musela jsem je často napomínat. Zřejmě jsem měla zadat více nového obsahu, aby žáci neměli čas na vyrušování.

Poslední lekce byla jiná v tom, že žáci nešli společně na koberec, ale mohli zůstat v lavicích, což je určitě vhodná změna. Žáci měli za úkol představit svou oblíbenou pozici a následně ve skupinách vytvořit zajímavé kombinace pozic s anglickým komentářem.

Žáci měli pěkné nápady, volná tvořivá činnost je určitě bavila. Ze zakončení projektu jsem tedy měla pěkný pocit.

Stejný postup měly lekce i při realizaci projektu v Ledči nad Sázavou. Po předchozích zkušenostech z Čeperky jsem měla možnost nedělat stejné chyby, a naopak průběh projektu vylepšit, což si myslím, že se mi povedlo. Pokud jsem viděla, že někteří žáci začínají procvičování pozic využívat k nepozornosti a bavení se mezi sebou, přešla jsem rychleji na pozici další, aby byli stále zabaveni jógou. Lekce tedy časově vycházely tak, jak bylo potřeba.

Velké rozdíly jsem mezi výukou v Čeperci a v Ledči nad Sázavou neviděla. Spíše se opakovaly stejné situace. Dívčkám se dle mého názoru projekt líbil více, byly pozorné, snažily se o správné provádění cviků a nevyrušovaly. Dívky také měly větší předchozí zkušenost s pozicemi. Chlapci naopak častěji využili volné chvíle, kdy bylo možné bavit se s kamarády, což narušovalo hodinu a musela jsem jejich seskupení narušit tím, že jsem je zařadila více mezi dívky, aby nemohli komunikovat mezi sebou. Nicméně toto jsem očekávala. Všech pět lekcí jsem chtěla od začátku tvořit jako odpočinkové části hodiny pro žáky, proto jsem se snažila vyhovět uskupení žáků a chápala jsem, že si chtějí povídat, když si jsou na blízku, protože je to přirozené. Ne vždy to ale bylo únosné a v mezích normy, takže jsem musela přistupovat ke zmiňovanému oddělení jich od sebe a zařazení více mezi dívky.

Že žáci často doprovází cvičení poznámkami a povídáním, popisuje i Nešpor (1998). Vysvětluje to jako přirozený jev jejich věku a poukazuje na důležitost trpělivosti ze strany učitele.

V celkovém porovnání tříd musím konstatovat, že se mi hůře učilo v ZŠ Leděč nad Sázavou. Žáků zde bylo celkově více než v ZŠ Čeperka a chlapci zde jednoznačně více vyrušovali, jejich seskupení jim dodávalo sílu mi vzdorovat.

6 SHRNU TÍ

- „Jak je hodnoceno zapojení jógových prvků do hodin anglického jazyka?“

Hodnocení jógy zapojené do hodin anglického jazyka je hodnoceno velmi kladně, jak ukázala zpětná vazba od žáků, hospitujících pedagogů i samotné autorky práce. Ačkoliv se z pozorování žáků mohlo hodnocení jevit kritičtější, dotazníky ukázaly přesnější pohled, který byl převážně pozitivní.

- „Jaký je rozdíl v hodnocení zapojení jógy do hodin anglického jazyka mezi žáky odlišných škol?“

Děti z obou škol zhodnotily celkově pojetí propojení jógy a anglického jazyka velmi pěkně. Výsledky mě potěšily a byly v porovnání obou škol velmi vyrovnané. Nejčastěji k odpovědím využily velmi dobré hodnocení, na druhém místě pak nejvíce využily hodnocení nejlepší. Výrazným rozdílem však bylo hodnocení pomocí poslední emotikony, která označovala velmi špatné hodnocení. To použili pouze žáci ze ZŠ Ledec nad Sázavou, a to hned ve třech otázkách. Žáci ze ZŠ Čeperka jej nevyužili v žádné z otázek.

- „Jaký je rozdíl v hodnocení zapojení jógy do hodin anglického jazyka mezi dívkami a chlapci?“

Velmi pozitivně a vyrovnaně dopadlo i hodnocení dívek a hodnocení chlapců. Jak dívky, tak chlapci nejčastěji odpověděli označením velmi dobrého hodnocení, jako druhé pak nejčastěji uváděli hodnocení nejlepší. Výrazným rozdílem bylo hodnocení poslední emotikonou, která označovala velmi špatné hodnocení. Chlapci tuto emotikonu označili u třech otázek, naopak dívky ani u jedné.

Hodnocení u dvou výše zmíněných otázek předčilo má očekávání. Z pouhého prohlížení vyplněných dotazníků od dětí jsem usuzovala, že hodnocení od chlapců bude kritičtější. Na větší kritiku od chlapců poukazovalo i mé pozorování při lekcích a jejich hodnocení na konci lekce, které probíhalo zvedáním palců do určité polohy. Celkově si ale myslím,

že je hodnocení adekvátní k mé práci na pěti lekcích jógy. Příprava jejich realizace byla náročná, přesto jsem si ale vědoma nedostatků, které se v průběhu ukázaly. Nedostatky jsem se snažila s každou další lekcí napravit a věřím, že s další praxí lekce ještě více vylepším a propracuji.

- „Jaké je hodnocení hospitujících pedagogů“

V otázce, zda jsou tyto lekce pro žáky prvního stupně ZŠ vhodné a v tom, zda byly lekce pěkně vymyšleny, se paní učitelky, které hospitovaly shodly, že ano a vyšlo také najevo, že by se takové lekce nebály využít ani v jejich hodinách anglického jazyka. Předchozí zkušenost s propojením anglického jazyka a tělesné výchovy měla paní učitelka z Čeperky, paní učitelka z Ledče nad Sázavou tuto zkušenost neměla. Obě však měly zkušenost s jógou jak ve výuce tělesné výchovy, tak mimo školní prostředí.

V otázce, která souvisí s dětmi a jejich předchozí zkušeností s jógou bylo zjištěno, že 9 dětí z Čeperky předchozí zkušenost má a Ledčských dětí s předchozí zkušeností je 12. Není to údaj konkrétně využitý ve výzkumu, ale určitě je vhodné jej do kontextu této práce zmínit.

Poslední otázka zjišťovala, jak by hospitující paní učitelky mé lekce upravily či vylepšily. Paní učitelka ze ZŠ v Čepce navrhla propojení pěti lekcí příběhem, a to hlavně tehdy, pokud by se lekce zapojily do výuky ve vyšších ročnících. Paní učitelka ze ZŠ v Ledči nad Sázavou zmínila nejprve jógu představit, například přečtením informací během hodin čtení, tedy v jiném vyučovaném předmětu. Podotkla také stanovení míst, kde budou jednotliví žáci cvičit, aby nedocházelo k seskupování chlapců a následnému rušení výuky.

S návrhy vylepšení lekcí od hospitujících pedagogů zajisté souhlasím a myslím si, že vždy je potřeba dané situace uzpůsobit ve prospěch jednotlivce, skupiny žáků i učitele a nelpět na jednom systému, ale modifikovat jej dle potřeby.

Pozitivní zpětná vazby hospitujících pedagogů je pro mě velmi přínosná, stejně jako zpětná vazba od dětí. Díky takovým reflexím mohu vidět, že lekce jsou opravdu zajímavým zpestřením hodin.

Realizace této praktické části a její výsledky jsou pro mě velmi motivující. Propojení jógy a angličtiny budu ve své učitelské praxi nadále využívat, vylepšovat a určitě se budu snažit vymýšlet podobná zajímavá propojení předmětů i v jiných oblastech výuky.

ZÁVĚR

Práce byla zaměřena na jógu a hodiny anglického jazyka. Vedla v jejich propojení, které mělo žáky obohatit o nové zkušenosti, znalosti a o více pohybu ve výuce. Toto poněkud netradiční spojení dává velký smysl v tom, co mělo být touto prací řečeno. Modernější doba žádá posuny výuky kupředu a dle mého názoru propojování jazyka a pohybu je v dnešní době velmi přínosnou kombinací. Věta, která říká: „Bez cizího jazyka se dnes neobejdeš.“ zní možná jako klišé, je ale pravdivá. Cizí jazyky se stávají čím dál častěji součástí našich běžných dnů. To, že pohyb je klíčem ke zdraví, je také všeobecně známou informací. Proč žáky učit jógové prvky v češtině, když si díky učení se pohybem mohou zlepšit slovní zásobu své angličtiny. V takových postupech, vidím pokrokové vyučování.

Díky teoretické části jsem načerpala důležité informace, které je potřeba znát pro správnou realizaci části praktické. Správné dýchání a správné provedení pozic je velmi důležité, aby byly naplněny účinky jógy na tělo a mysl. Praktickou částí, tedy přípravou a realizací pěti lekcí jsem si vyzkoušela, jaké to je vymyslet netradiční prvky výuky. Došla jsem také k zajímavým a pozitivním výsledkům.

Jako ponaučení či doporučení pro tvorbu dalších podobných lekcí nebo projektů doporučuji tvořit s představou toho, jak žáci zareagují a co je zaujme. Důležité je žákům naslouchat a dávat jim přínosné podněty do výuky. Pokud žáky nezaujmeme, není vhodné je do činnosti nutit, tím si vytvoří větší odpor a zdaleka se nenaučí tolik, jako z činnosti, která pro ně bude vhodná. Důležité je pracovat s jejich reflexí a pamatovat na ni. Současné přiklání se k individualizaci, naslouchání, vedení žáka k prožitku, vlastní zkušenosti atd. je z mého hlediska tou správnou cestou k úspěšné výuce.

Limitem této práce by se mohla zdát realizace pouze na dvou základních školách. Osobně si ale myslím, že pro zjištění výsledků je to množství dostatečné a prokazatelné.

Jak bylo uvedeno v úvodu, práci jsem chtěla pojmout prakticky proto, abych z ní mohla čerpat při výkonu svého povolání. Tento cíl byl zajisté splněn. Splněny byly i všechny další cíle této práce.

SEZNAM LITERATURY

- BALADA, Jan a kol. (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT [cit. 31. 3. 2022]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacii-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- BARBIRA FREEDMAN, Françoise (2009). *Jóga a Pilates pro každého: [praktická encyklopedie]: kompletní příručka pro cvičení jógy a Pilátů na tonizaci a posílení těla: cvičení krok za krokem*. Přeložila Eva KALINOVÁ, Marta ŠEDINOVÁ. Praha: Svojtka & Co. ISBN 978-80-256-0154-9.
- BUREŠOVÁ, Lenka (2021). *Školní vzdělávací program ZŠ Čeperka* [online]. ŠVP [cit. 10. 3. 2022] Dostupné z: <https://www.skolaceperka.cz/dokumenty?action=detail&id=144>
- DALE, Liz a TANNER, Rosie (2012). *CLIL Activities: a recourse for subject and language teachers*. Cambridge: Cambridge University Press. Přeloženo autorkou práce. ISBN 978-0-521-14984-6.
- DĚDKOVÁ, Tereza (2019). *Jóga pro děti s hravou angličtinou*. Praha: Fragment. ISBN 978-80-253-4470-5.
- DOLEJŠÍ, Linda (2014). *CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU-Příručka pro lektorky a lektory* [online]. AUČCJ – Asociace učitelů češtiny jako cizího jazyka [cit. 14. 2. 2022]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Linda-Dolezi/publication/349403416_Zaciname_ucit_cestinu_pro_deti-cizince_mladi_skolnik_vek_Prirucka_pro_lektorky_a_lektory/links/602e6369299bf1cc26d4d5bb/Zaciname-ucit-cestinu-pro-deti-cizince-mladi-skolnik-vek-Prirucka-pro-lektorky-a-lektory.pdf#page=10
- ERIKSON, Erik H (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo. ISBN 80-7203-380-8.
- GONZÁLES-GROSS, M. a kol. *The “healthy lifestyle guide pyramid” for children and adolescents*. [online]. Nutrición hospitalaria. 160-165 [cit. 13. 2. 2022]. Přeloženou autorkou práce. Dostupné z: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226725012.pdf>

- HELUS, Zdeněk (1982). *Pojetí žáka a perspektivy osobnosti*. Praha: SPN. Psychologická literatura.
- JACOBS, Heidi Hayes (1989). *Interdisciplinary Curriculum: Design and Implementation*. Kniha [online]. Association for Supervision and Curriculum Development [cit. 24. 3. 2022]. Přeloženo autorkou práce. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED316506.pdf>
- KONEČNÁ, Jana (2021). *Jóga v denním režimu mateřské školy* [online]. Plzeň [cit. 2022-2-12]. Dostupné z: https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/44312/1/BP_Konecna%20Jana_Joga%20v%20dennim%20rezymu%20MS.pdf. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, fakulta pedagogická. Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.
- KŘOVÁČKOVÁ, Blanka a Martin SKUTIL (2006). *Diplomová práce a empirický výzkum pedagogických jevů*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-428-6.
- KŘOVÁČKOVÁ, Blanka a Martin SKUTIL (2014). *Pedagogický a psychologický slovník: terminologický slovník zaměřený na primární a preprimární vzdělávání*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-513-4.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana (2006). *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- MATĚJČEK, Zdeněk (1994). *Co děti nejvíc potřebují: eseje z dětské psychologie*. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-006-5.
- MATĚJČEK, Zdeněk (2017). *Rodiče a děti*. 3. upravené vydání. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-797-7.
- MATĚJČEK, Zdeněk a POKORNÁ, Marie (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-21-8.
- MOORE, Kateřina (2020). *Jógové karty*. Papírové obrázkové karty pro výuku jógy s popisem pozic.
- NEŠPOR, Karel (1998). *Jóga pro děti: relaxace, příběhy, cvičení*. Praha: Velryba. ISBN 80-85860-09-0.
- NIKODEMOVÁ, Monika (2014). *Jóga ve školce*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0623-1.
- PELIKÁN, Jiří (1998). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-569-8.

- PETRÁKOVÁ, Hana (1998). *Jóga*. Praha: Ikar. ISBN 80-7202-187-7.
- PIAGET, Jean a INHELDER Bärbel (2001). *Psychologie dítěte*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-608-x.
- ROJOVÁ, Věra (2011). *Jóga, hry a pohádky*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-924-8.
- ŘÍČAN, Pavel a KREJČÍŘOVÁ, Dana (2006). *Dětská klinická psychologie*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1049-8.
- STUHLÍKOVÁ, Iva (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-553-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.
- VÁGNEROVÁ, Petra (2018). *Do života na vlastních nohou* [online]. Školní vzdělávací program [cit. 10. 3. 2022]. Dostupné z: <http://www.zslns.cz/userfiles/file/2019/%C5%A1vp/%C5%A0VP%202018-19.pdf>
- VAŇKOVÁ, Šárka. *CLIL jako jedna z inovativních metod v současném vzdělávání*. [online]. Teoretická reflexe hudební výchovy. St. 31-36. [cit. 13. 2. 2022]. Dostupné z: https://www.ped.muni.cz/wmus/studium/doktor/teoreticke_reflexe_hv_8_1/vankova.pdf

SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ, TABULEK a GRAFŮ

Obr. 1 - Pozice duhy. Vlastní zdroj.....	19
Obr. 2 - Pozice hadrové panenky. Vlastní zdroj	19
Obr. 3 - Pozice hory. Vlastní zdroj	20
Obr. 4 - Pozice kobry. Vlastní zdroj	20
Obr. 5 - Pozice kočky. Vlastní zdroj.....	21
Obr. 6 - Pozice květiny. Vlastní zdroj.....	21
Obr. 7 - Pozice motýla. Vlastní zdroj	22
Obr. 8 - Pozice psa. Vlastní zdroj	22
Obr. 9 - Pozice stromu. Vlastní zdroj	23
Obr. 10 - Pozice stolu. Vlastní zdroj.....	23
Obr. 11 - Pozice zajíce. Vlastní zdroj	24
Obr. 12 - Pozice zvonečku. Vlastní zdroj	24
Obr. 13 - Pozice žáby. Vlastní zdroj	25
Obr. 14 - Pozice židle. Vlastní zdroj.....	25
Obr. 15 - Celkové zhodnocení jógy v hodinách Aj dotazníkem pro žáky. Vlastní zdroj	38
Obr. 16 - Ukázka jógových karet zepředu a zezadu. Vlastní zdroj.....	43
Obr. 17 - Ukázka pexesa s jógovými pozicemi. Vlastní zdroj.....	44
Obr. 18 - Hraní pexesa a pozice stromu v ZŠ Ledec nad Sázavou. Vlastní zdroj	46
Obr. 19 - Ukázka pěti použitých emotikon k hodnocení. Vlastní zdroj	52
Tab. 1 - Počty dívek a chlapců v porovnávaných třídách. Vlastní zdroj	39
Tab. 2 - Ukázková lekce 3. hodiny. Vlastní zdroj.....	45
Tab. 3 - Porovnání hodnocení žáků dvou škol. Vlastní zdroj	53
Tab. 4 - Porovnání hodnocení chlapců a dívek. Vlastní zdroj	57
Tab. 5 - Porovnání odpovědí hospitujících učitelek. Vlastní zdroj.....	61
Tab. 6 - Příprava na 1. lekci jógy. Vlastní zdroj	10
Tab. 7 - Příprava na 2. lekci jógy. Vlastní zdroj	11
Tab. 8 - Příprava na 4. lekci jógy. Vlastní zdroj	11
Tab. 9 - Příprava na 5. lekci jógy. Vlastní zdroj	11

Graf 1 - Zábavnost jógy v anglickém jazyce v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj	54
Graf 2 - Zaujetí v protažení o hodinách anglického jazyka v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj	54
Graf 3 - Naučení se nové slovní zásoby v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj	55
Graf 4 - Porozumění pokynům v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj	55
Graf 5 - Vhodnost vybrání pozic v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj	56
Graf 6 - Zaujetí v opakování pomocí pexesa v porovnání výsledků dvou škol. Vlastní zdroj	56
Graf 7 - Zábavnost jógy v anglickém jazyce v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj.....	58
Graf 8 - Zaujetí v protažení o hodinách anglického jazyka v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj	58
Graf 9 - Naučení se nové slovní zásoby v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj	59
Graf 10 - Porozumění pokynům v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj	59
Graf 11 - Vhodnost vybrání pozic v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj	60
Graf 12 - Zaujetí v opakování pomocí pexesa v porovnání výsledků dívek a chlapců. Vlastní zdroj.....	60

PŘÍLOHY

Hodina anglického jazyka s třetí lekcí jógy byla použita v této práci jako ukázková, viz kapitola 4.1. 1 „Ukázková hodina anglického jazyka se zapojením jógy.“ V této části budou ukázány přípravy na zbylé čtyři lekce, tentokrát již bez předchozích částí hodin anglického jazyka. Většina komunikace a zadávání pokynů probíhá v angličtině. Stejně tak je kladen důraz na to, aby žáci mluvili anglicky.

Příloha A – 1., 2., 4. a 5. lekce

1. lekce jógy

4. ročník	Anglický jazyk	Téma lekce: Pozice z přírody	Cíl lekce: Žáci se seznámí se správným dýcháním a pozicemi jógy.
Časové rozmezí	Činnost, popis		
5 min	Dýchání „Jako do balonku“ – naučení se správnému dýchání, žáci mají ruce na břicho, který je jako pomyslný balonek, který nafukují a vyfukují.		
3 min	Strečink v tureckém sedě a pozice Duhy		
10 min	Naučení šesti pozic – kočka, zajíc, pes, strom, kobra, motýl Žáci opakují podle paní učitelky, co mají dělat, následně je obchází a kontroluje, jak žáci cviky provádějí.		
2 min	Zopakování nových slovíček a pozic. Zhodnocení pomocí palců.		

Tab. 6 - Příprava na 1. lekci jógy. Vlastní zdroj

2. lekce jógy

4. ročník	Anglický jazyk	Téma lekce: Co máme doma	Cíl lekce: Žáci si zopakují naučené jógové pozice a naučí se další.
Časové rozmezí	Činnost, popis		
5 min	Dýchání a opakování pozic		

13 min	Nové pozice – stůl, židle, rostlina, panenka Žáci hádají z popisu, o jaké pozice se jedná, cvičí podle paní učitelky, následně sami.
2 min	Opakování slovíček a pozic. Zhodnocení pomocí palců

Tab. 7 - Příprava na 2. lekci jógy. Vlastní zdroj

4. lekce jógy

4. ročník	Anglický jazyk	Téma lekce: Zima	Cíl lekce: Žáci si zopakují básničku, naučí se nové pozice a zahrají si pexeso na zopakování pozic.
5 min	Dýchání a zopakování básničky o žábě.		
7 min	Nové pozice – zvon a hora Žáci cvičí podle paní učitelky, následně sami. „Do you like skiing?“ Otázky týkající se pozic.		
8 min	Pexeso s jógovými pozicemi na zopakování. Zhodnocení pomocí palců.		

Tab. 8 - Příprava na 4. lekci jógy. Vlastní zdroj

5. lekce jógy

4. ročník	Anglický jazyk	Téma lekce: Kombinování jógových pozic	Cíl lekce: Žáci využijí znalosti pozic a vymyslí vlastní kombinace.
3 min	Žáci zůstanou u svých lavic a každý z nich řekne, jaká je jeho oblíbená pozice a předcvičí ji. Zeptá se kamaráda, jaká je jeho oblíbená pozice.		
12 min	Žáci vytvoří skupinky po 2-3 a vymyslí zajímavé kombinace pozic, ke kterým vymyslí popis nebo dialog. Např.: Židle + stůl se představí. Všechny skupinky předvedou, co vytvořily.		
5 min	Žáci dostanou na výběr, zda chtějí hrát pexeso nebo si říct básničku. Vyplní závěrečné hodnocení.		

Tab. 9 - Příprava na 5. lekci jógy. Vlastní zdroj