



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

**Analýza výuky tělesné výchovy a postojů
žáků k TV v 6. třídách na základních
školách v okrese Český Krumlov**

Vypracovala: Klára Řepová

Vedoucí práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2024



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**Analysis of Physical Education teaching
and pupil's attitudes toward Physical
Education in the 6th grade in primary
schools in the Český Krumlov district**

Author: Klára Řepová

Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2024

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Analýza výuky tělesné výchovy a postojů žáků k TV v 6.třídách na základních školách v okrese Český Krumlov

Jméno a příjmení autora: Klára Řepová

Studijní obor: B0114A300110

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2024

Abstrakt:

Cílem práce je analýza výuky tělesné výchovy a postojů žáků k TV v 6. třídách na základních školách v okrese Český Krumlov. K analýze je použit standardizovaný dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy a náslechy v hodinách tělesné výchovy na jednotlivých školách. Postoje žáků jsou sledovány pomocí standardizovaného dotazníku DIPO-J. Práce je rozdělena do dvou částí. První část je teoretická, obsahuje teoretické poznatky z daného tématu. Druhá část je praktická, zaměřená na hodiny tělesné výchovy na čtyřech základních školách na Českokrumlovsku. Z výsledků standardizovaného dotazníku DIPO-J vyplývá, že žáci okresu Český Krumlov mají obecně mírně pozitivní postoje k tělesné výchově. Výjimku tvoří dimenze V, kde je postoj mírně negativní. Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro učitele ukázal, že učitelé dosáhli vysoké úrovně ve většině dimenzí, což poukazuje na dobrou úroveň profesního působení učitelů ve sledovaných školách.

Klíčová slova: zdravý životní styl, tělesná výchova, rámcový vzdělávací program, řízená pohybová aktivita, pubescence, dotazník DIPO-J, diagnostika vyučovací jednotky

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Analysis of Physical Education teaching and pupil's attitudes toward Physical Education in the 6th grade in primary schools in the Český Krumlov district

Author's first name and surname: Klára Řepová

Field of study: B0114A300110

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The year of presentation: 2024

Abstract:

The aim of the thesis is to analyze Physical Education teaching and pupil's attitudes towards Physical Education in the 6th grade of primary schools in the Český Krumlov district. A standardized questionnaire for diagnosing Physical Education teaching units and observations during Physical Education classes at individual schools are used for the analysis. Pupil's attitudes are monitored using the standardized DIPO-J questionnaire. The thesis is divided into two parts. The first part is theoretical, containing theoretical knowledge on the given topic. The second part is practical, focusing on Physical Education classes at four primary schools in the Český Krumlov district. The results of the standardized DIPO-J questionnaire indicate that pupils in the Český Krumlov district generally have slightly positive attitudes towards Physical Education. An exception is dimension V, where the attitude is slightly negative. The questionnaire for diagnosing Physical Education teaching units for teachers showed that teachers have reached a high level in most dimensions, indicating a good level of professional action among teachers in the surveyed schools.

Keywords: healthy lifestyle, Physical Education, framework educational program, structured physical activity, puberty, DIPO-J questionnaire, diagnosis of teaching unit

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této bakalářské práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.....

.....

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji PhDr. Vlastě Kursové, Ph.D. za odborné vedení a konzultace při zpracování bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala učitelům tělesné výchovy na zúčastněných školách a jejich žákům, díky kterým jsem mohla provést výzkumnou část práce.

Obsah

1 Úvod	6
2 Teoretická východiska	7
2.1 Zdravý životní styl a pohyb	7
2.2 Tělesná výchova jako řízená pohybová aktivita	10
2.3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání	16
2.3.1 Klíčové kompetence žáka.....	18
2.3.2 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví.....	19
2.4 Žák ve výchovně vzdělávacím procesu	22
2.4.1 Ontogenetický vývoj žáka středního školního věku	23
2.5 Učitel ve výchovně vzdělávacím procesu	28
2.5.1 Inovativní metody	31
2.6 Motivace ve školní tělesné výchově	35
3 Cíl, úkoly a výzkumné otázky	38
3.1 Cíl práce.....	38
3.2 Úkoly práce	38
3.3 Výzkumné otázky	38
4 Metodika	39
4.1 Charakteristika souboru	39
4.1.1 Základní škola A	39
4.1.2 Základní škola B	43
4.1.3 Základní škola C	44
4.1.4 Základní škola D	47
4.2 Design výzkumu	49
4.3 Statistické zpracování.....	52
5 Výsledky a diskuse	53
6 Závěr	68
Referenční seznam literatury	71
Seznam použitých zkratk	74
Seznam příloh	75

1 Úvod

V současné době je kladen velký důraz na pohybovou aktivitu člověka. Nejen proto, že je to jeho přirozená biologická potřeba, ale především ze zdravotního hlediska. Je známo, že pravidelný pohyb přispívá k dobrému zdravotnímu stavu a tím i k omezení zdravotních obtíží. Kromě toho kladně ovlivňuje psychiku a celkově pozitivní naladění. I přestože je tento fakt obecně znám, je stále hodně lidí, kteří pravidelný pohyb opomíjí a neuvědomují si vážné zdravotní důsledky z nedostatečně fyzicky aktivního života.

Je proto důležité, aby byly děti vedeny ke sportu již od raného dětství, aby se stal jejich přirozenou součástí. V době, kdy dítě nenavštěvuje žádné školské zařízení je jeho pohybová aktivita ovlivňována většinou pouze v rodině. Dítě je tak závislé na tom, zda jeho rodiče jsou či nejsou v tomto směru aktivní. Se vstupem dítěte do školy má z hlediska řízených pohybových aktivit vliv i školské zařízení. V Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání je pro výuku tělesné výchovy časová dotace 2 hodiny týdně. Je otázkou, zda je to v době, kdy děti preferují počítačové hry a internet, dostačující. Pro mnohé z nich jsou právě tyto dvě hodiny jedinou fyzickou aktivitou, kterou mají. Hodiny tělesné výchovy by tak měly být vedeny smysluplně, aktivně, a především také motivačně, aby děti získaly zájem o sportování i mimo školu. Motivace představuje vnitřní či vnější faktor, nebo soubor faktorů, které podněcují organismus k aktivitě. Její úlohou je směřovat naše chování a jednání k dosažení určitého cíle. Ve sportu se motivace podle mého názoru projevuje více než v běžném životě. Motivace má pozitivní vliv na dosažení dobrých výsledků.

Bakalářská práce je zaměřena na analýzu výuky tělesné výchovy a postojů žáků k TV v 6. třídách na základních školách v okrese Český Krumlov. Práce je rozdělena do dvou částí. První část je teoretická, obsahuje teoretické poznatky z daného tématu. Druhá část je praktická, obsahuje analýzu hodin TV, ke které byl použit standardizovaný dotazník k diagnostice vyučovací jednotky TV (Vašíčková, 2016) a náslechy hodin TV na jednotlivých školách s cílem záměrného pozorování. Dále je pak zjišťován postoj žáků 6. tříd k tělesné výchově. Tyto postoje jsou zkoumány pomocí standardizovaného dotazníku DIPO-J (Dimenze postojů pro juniory), vytvořeného prof. PhDr. Bohumilem Svobodou, DrSc. v roce 1982. Výsledky jsou zpracovány a znázorněny pomocí grafů a tabulek. K získaným výsledkům je vedena diskuse.

2 Teoretická východiska

2.1 Zdravý životní styl a pohyb

Zdravý životní styl lze definovat jako způsob života, který podporuje a udržuje dobré fyzické, sociální i duševní zdraví. Do klíčových aspektů zdravého životního stylu můžeme zařadit vyváženou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu, dostatek spánku, omezení stresu, konzumace alkoholu a návykových látek, pravidelné lékařské prohlídky, vhodné životní prostředí, mezilidské vztahy a prevenci proti nemocím. Při příjmu potravy bychom měli omezit potraviny s vysokým obsahem tuků, soli, a cukrů, které jsou spojeny s obezitou a cukrovkou. Naopak podpořit příjem potravin s dostatkem vitamínů, vlákniny, minerálů a bílkovin. Správně sestavený jídelníček má velký vliv na zdraví a pohodu jedince. Neméně důležité je stravovat se pravidelně a udržovat pravidelný pitný režim (Machová & Kubátová, 2015).

Při nadměrné konzumaci alkoholu může dojít k poškození jater a k fyzické i psychické závislosti. Alkohol může také negativně ovlivnit duševní zdraví a způsobit depresi a neklid. Kouření tabáku má vliv nejen na kuřáky, ale také na lidi v jejich okolí, protože kouř vdechují. Nikotin je silně návyková látka. Kouření zvyšuje riziko závažných zdravotních problémů jako je rakovina plic (Machová & Kubátová, 2015).

Pravidelná fyzická aktivita napomáhá k udržení přiměřené hmotnosti. Je to tedy důležitý faktor v prevenci obezity, podporuje nárůst svalové hmoty a také posiluje srdce a cévy a tím snižuje riziko vzniku srdečních chorob. Fyzická aktivita snižuje úzkost a stres, zlepšuje náladu i spánek. Dostatek spánku podporuje obnovu tkání a buněk. Během spánku se uvolňují růstové hormony, které umožňují růst a probíhá regenerace svalů. Nedostatek spánku může vést ke snížení kognitivní výkonnosti, k problémům s učením, ke snížení odolnosti vůči infekcím a nemocem. Doporučená délka spánku dospělého jedince je 7-9 hodin denně. Děti potřebují spánku více (Kukačka, 2010).

K omezení stresu může napomoci poslech hudby, četba nebo koníček podle preference každého jedince. Mezi techniky relaxace, které snižují stres, patří například hluboké dýchání, meditace, jóga, vizualizace atd. (Breus, 2017).

Pravidelné lékařské prohlídky odhalují případné zdravotní problémy a umožňují tak včasné zahájení léčby. Lékaři poskytují také odborné rady, které mohou napomoci se životosprávou, výživou i prevencí proti nemocem (Machová & Kubátová, 2015).

Pohyb hraje důležitou roli ve zdravém životním stylu. Má pozitivní vliv na oběhové funkce (aerobní zdatnost) a svalovou zdatnost. Doporučuje se, aby se děti věnovaly pohybu každý den (Dvořáková, 2012).

Vzhledem k tomu, že pohyb má zdravotní význam a je na něj kladen každodenní požadavek i v kratších časových intervalech, mělo by se to promítnout i do režimu dne školy a mimoškolních aktivit. Dvořáková (2012) uvádí, že ke spontánnímu pohybu dochází ve škole během přestávek. Děti mohou v této době používat např. různé balanční pomůcky, overbally, hrací pole na podlaze nebo hrát hry. Do výuky mohou být zařazena též cvičení pro správné držení těla. Počet dětí s nesprávným držením těla stoupá vlivem dlouhého sezení v lavicích a následně doma u počítače. Pohybovým činnostem by se děti také mohly věnovat na školním dvoře nebo v okolí školy. Důležité je však děti k pohybu vést, dát jim přiměřené informace o prevenci civilizačních onemocnění a aktivitách, které pozitivně působí na zdraví člověka. Děti si pak mohou sledovat množství vlastních vhodných aktivit, plánovat je a hodnotit se.

Vlivem sedavého způsobu života a nevhodnému stravování jsou děti méně zdatné a obéznější, než tomu bylo u předchozích generací. Proto bychom měli dětem věnovat péči a vést je k aktivnímu životu a zlepšit jejich vztah k pohybovým aktivitám. Zdatné děti mají díky pohybu pozitivní náladu a životní energii, jsou zodpovědnější vůči sobě, trenérům i rodičům, mají správné stravovací návyky, lépe zvládají stresové situace a snadněji překonávají životní překážky. Velmi důležitá je u dětí i pozitivní motivace, proto je důležité děti chválit, ocenit jejich snahu a dosažené výsledky. Největším vzorem pro děti jsou jejich rodiče, a proto by měli být příkladem, pravidelně cvičit a mít tak pozitivní vliv na zdraví svých potomků (Galloway, 2007).

Pozitivně změnit svůj životní styl můžeme v každém věku, jde ale o poměrně těžký fyzický i psychický zásah do života. Velkou roli mají zvyky, návyky a prvky životního stereotypu. K tomu bychom změnili zaběhlý systém a nahradili nezdravé prvky zdravými, potřebujeme pevnou vůli a odhodlání. Pokud to ale dokážeme, odměnou nám bude dobré zdraví tělesné i psychické (Kukačka, 2010).

Je tedy důležité, aby se děti pohybovaly pravidelně, měly přiměřený příjem energie, věnovaly se sportu i mimo školní prostředí a udržely si tak dobrý zdravotní stav i psychickou pohodu (Galloway, 2007).

Podle šetření mezinárodní výzkumné studie HBSC z roku 2018, je většina dětí ve starším školním věku (11-15 let) aktivní, 66 % z nich se sportu věnuje organizovaně ve sportovních klubech či kroužcích. Na druhou stranu však uvádí, že se pohyb vytrácí z běžného života. Objemu pohybové aktivity (jedna hodina denně), kterou doporučuje Světová zdravotnická organizace (WHO), dosáhne necelá pětina dětí v tomto věku. Více jak pětina školáků (11-15 let) má nadváhu nebo je obézní. Omezená docházka do hodin TV se týká každého pátého školáka (5 % dětí je z TV osvobozeno úplně, 13 % částečně) (Kalman, n.d.).

Ve zprávě ČŠI o tělesné zdatnosti žáků na ZŠ se uvádí, že jsou jejich výsledky v oblasti tělesné výchovy varující. Podíl dívek i chlapců, jejichž výkon spadá do „kritické zóny“ zdatnosti je vysoký a s věkem stoupá. K tomuto výsledku mohlo podle ČŠI dojít i z důvodu omezení pohybových aktivit při pandemii Covid-19 (ČŠI, 2023a).

2.2 Tělesná výchova jako řízená pohybová aktivita

Pohybová aktivita ať řízená či neřízená má pozitivní vliv na zdraví jedince. Děti středního školního věku, které jsou předmětem zkoumání této bakalářské práce, absolvují řízenou pohybovou aktivitu v rámci povinného vzdělávání, a to formou tělesné výchovy, prostřednictvím učitele tělesné výchovy. Podle RVP ZV se jedná o 2 vyučovací hodiny týdně. Kromě hodin tělesné výchovy se děti účastní řízených pohybových aktivit ve svém volném čase, většinou ve sportovních oddílech pod vedením trenérů nebo v pohybových kroužcích. Dále je možnost využít nabídky různých prázdninových táborů a kempů se sportovním zaměřením (např. na cyklistiku, parkour, fotbal, tenis, tanec atd) (Galloway, 2007).

Koncept Aktivní škola

Důležitost pohybu dokládá i skutečnost, že Česká školní inspekce připravila v srpnu 2023 koncept Aktivní škola. Jedná se o metodickou inspiraci pro vedení škol, která vznikla ve spolupráci se sportovními fakultami a fakultami vzdělávajícími učitele tělesné výchovy. Projekt Aktivní škola má zlepšit podmínky pro denní pohybové aktivity žáků (Zatloukal, Kovář, & Vašíčková, 2023).

Během pracovního týdne žáci ve škole tráví až jednu třetinu času, školy se tak významným způsobem podílí na celkovém pohybovém režimu. Kromě rodiny má právě škola zásadní vliv na utváření dlouhodobých pohybových návyků v režimu dne. Koncept Aktivní školy předpokládá kromě intervence v oblasti tělesné výchovy zavedení i dalších opatření jako například aktivní přestávky, podpora aktivní dopravy do školy a ze školy (jízda na kole), účast na sportovních utkáních a kurzech, sportovní kroužky, sportovní turistické dny. Nepodporuje systémově uvolnění z TV, ale hledá podpůrná opatření, zdůrazňuje důležitost pohybových aktivit i nad rámec hodin tělesné výchovy.

Aktivní škola má čtyři hlavní principy, na kterých je založena:

- zvyšování kvality výuky tělesné výchovy (zlepšování prostorových a materiálních podmínek, využívání disponibilních hodin, aprobovanost učitelů, zvyšování motivace žáků, sledování trendů ve sportu, využití inovativních metod),
- rozvoj zájmového vzdělávání – atraktivní, dostatečná a dostupná nabídka pohybových aktivit,
- zařazení školních sportovních akcí jako významných událostí během školního roku,

- utváření pohybového režimu žáků ve školním prostředí (vytváření podmínek pro dopravu do školy a ze školy, umožnění pohybových aktivit i během přestávek, možnost využívat školní hřiště i mimo vyučování, kampaně na podporu pohybu) (Zatloukal et al., 2023).

Tělesná výchova je koncipována jako záměrná pedagogická a vzdělávací činnost, která má za cíl podporovat tělesný rozvoj jedince, posilovat jeho zdraví, zlepšovat tělesnou zdatnost a pohybovou výkonnost, nabízet základní teoretické a praktické znalosti v oblasti tělesného tréninku a současně budovat trvalý vztah jednotlivce k fyzické aktivitě (Vilímová, 2009).

Cíle tělesné výchovy

- Cíle psychomotorického vývoje – zahrnují projev pohybové způsobilosti v různých pohybových aktivitách, a to jak individuálně, tak ve skupině. Žáci se také kreativně učí začleňovat nové pohybové dovednosti a jsou schopni samostatně využívat kompenzační cvičení.
- Cíle kognitivního rozvoje – zahrnují schopnost žáků vytvářet osobní denní režim s důrazem na zdravý životní styl a účinné metody regenerace, také porozumění pojmu zdravotně orientovaná zdatnost a přínosů pravidelné fyzické aktivity. Žáci využívají nabytých pohybových dovedností pro bezpečnou a efektivní fyzickou aktivitu.
- Cíle afektivní – při pohybové činnosti žáci projevují emocionální prožitky, rozvíjí pozitivní sebevědomí a kreativitu. Také si uvědomují individuální rozdíly mezi jednotlivci a aktivně spolupracují. Oceňují význam vztahů, které mohou vznikat a prohlubovat se v průběhu fyzických aktivit. Dále projevují osobní nezávislost, odpovědnost, čestnost a pozitivní soutěživost (Mužík, Šeráková, & Janošková, 2019).

Úkoly tělesné výchovy

- podpora zdraví,
- zlepšení tělesné kondice,
- rozvoj pohybových schopností pro zvýšení pohybové výkonnosti,
- formování pozitivního vztahu k pohybové aktivitě,
- získání znalostí o účincích tělesných cvičení,

- získání základního praktického a teoretického vzdělání v oblasti tělesné výchovy (Černá, 2014).

Tělesnou výchovu lze rozdělit na základní, rekreační a zdravotní. Základní tělesná výchova, která bývá též nazývána jako školní tělesná výchova, se primárně věnuje zajištění optimálního tělesného růstu, rozvoje pohybových dovedností a poskytování základního tělovýchovného vzdělání jedinců, a to především na základních a středních školách. Rekreační tělesná výchova má za cíl udržet optimální tělesnou kondici a pohybovou výkonnost, přinášet aktivní odpočinek a zábavu. Tato forma tělesné výchovy se realizuje především v rámci dobrovolných tělovýchovných aktivit žáků, jak ve školách, tak mimo ně, a také prostřednictvím různých pohybových aktivit pro dospělé. Cílem zdravotní tělesné výchovy je aktivně podporovat odstranění zdravotních problémů a minimalizovat jejich nepříznivé dopady (Vilímová, 2009). Stackeová (2010) dělí pohybovou aktivitu na tři kategorie. Základní (bazální) aktivita, kterou provádíme každý den (chůze, stání, práce doma atd.). Tato aktivita nemá dostačující vliv na zlepšení zdraví. Dále zdraví podporující aktivita (cílený běh, jízda na kole, plavání atd.), která vede ke zlepšení fyzické zdatnosti. A aktivita sportovní, která je strukturovaná, řízená a specifická. Může, ale nemusí mít zdravotní benefity, protože se tělo někdy dostává do svých limitů. Sigmund a Sigmundová (2011) člení pohybové aktivity na habituální (běžně prováděné), organizované (mají svou strukturu, máme v plánu je provádět), neorganizované (svobodně volitelné, bez pedagogického vedení, většinou ve volném čase) a týdenní, které zahrnují množinu pohybových aktivit prováděných během jednoho týdne.

Pro řízení cvičební jednotky existují tradiční způsoby organizace i její obsah. Tato organizace i obsah mohou být dále rozvíjeny. Obecné zásady organizace a řízení jsou:

- organizační útvar a pomůcky by neměly být často měněny (ztráta času),
- cvičební jednotky by neměly být monotematicky zaměřené (ztráta zájmu, jednostranné přetížení),
- na nedostatky by se mělo reagovat,
- při nácviu pokračovat po menších krocích,
- závodit pouze v dovednostech, které žáci již umí (aby si neupevňovali chyby),
- neúspěšné žáky nevyřazovat (zadat úkol a vrátit zpět do hry),

- omezit prostoje (tvořit menší skupiny).

Způsoby řízení a organizace činností v tělesné výchově by se měly modernizovat, mělo by se upustit od autoritativní disciplíny a nadměrného opravování chyb. U žáků by měl učitel podporovat jejich vlastní aktivitu, ocenit pokrok a rozvíjet vzájemnou spolupráci. V dnešní době, kdy děti mají většinou liberální výchovu a jsou bez pravidel a tím pádem i bez zábran, je to těžký úkol, ale učitel se musí pokusit vzbudit jejich zájem a podpořit jejich aktivitu (Dvořáková, 2012).

Struktura vyučovací hodiny

V didaktické části můžeme pozorovat rozdělení na tři a více částí. Je důležité zdůraznit, že učitel by se neměl držet pouze jednoho vzoru, ale měl by své postupy měnit. Je však nezbytné, aby byl seznámen s pedagogickými, psychologickými, didaktickými i fyziologickými aspekty.

1. Úvodní část

První část vyučovací hodiny tělesné výchovy má klíčový význam, protože děti se z lavic přesouvají většinou do tělocvičny nebo na příslušná sportoviště. Hlavním cílem této fáze je připravit žáky na fyzickou námahu, která je čeká během vyučovací hodiny. Doporučené trvání této části je v rozmezí 3 až 5 minut. Do této části řadíme nástup, pozdrav, sdělení aktivity. Následuje rušná část, kde si žáci rozehřejí tělo, aby byli připraveni na další část hodiny. Důležité je, aby žáci nebyli příliš unaveni (Vilímová, 2009).

2. Průpravná část

V druhé části probíhají cvičení, která pomáhají žákům rozvíjet kondici a upevňovat správné držení těla. Tato fáze slouží k přípravě žáků na hlavní část aktivity a zajišťuje, že jejich tělo je připraveno na nadcházející fyzickou zátěž. Trvání této části by se mělo pohybovat v rozmezí 6-12 minut (Vilímová, 2009).

3. Hlavní část

Během hlavní části výuky tělesné výchovy se provádějí nejtěžší úkoly v celé hodině. Tato část vyžaduje vysokou koncentraci, rychlou reakci a adekvátní dávkování zátěže. Hlavním cílem této části je splnit úkoly stanovené v učebních osnovách a vzdělávacím programu pro tělesnou výchovu v rámci daných témat. Na počátku hlavní části hodiny je vhodné začít s procvičováním nových pohybových dovedností. Po stručném vysvětlení, demonstrování a upozornění

na obtížná místa cvičení následuje samotné procvičování. Tato část vyžaduje zvláštní pozornost a neměla by trvat déle než 10 minut. Během hlavní části je kladen důraz na praktickou demonstraci probíraného učiva, která je klíčovým způsobem učení. Praktická ukázka od učitele nebo vybraného žáka má v oblasti tělesné výchovy nezastupitelný význam.

Při ukázce se dodržují následující principy:

- žáci zůstávají v takovém postavení, aby dobře viděli,
- učitel předcvičuje zrcadlově,
- učitel se snaží minimalizovat mluvený projev při ukázce náročných cviků,
- učitel dává prostor na otázky a aktivně pokládá otázky s cílem ověřit, zda žáci správně rozumí tomu, co předvádí.

Doporučuje se začlenit pohybové aktivity s důrazem na rychlost a sílu, které vyžadují anaerobní metabolismus v laktátové zóně. Pohybový úkol s maximální intenzitou by měl trvat 6-10 sekund a měl by se střídat s cvičeními nižší intenzity o délce asi 2-3 minut. Tento cvičební segment by měl být prováděn 4 – 8krát a jeho celková doba trvání by se měla pohybovat kolem 6 minut (Hrabinec et al., 2017).

Na konci hlavní části výuky je vhodné zařadit opakování pohybových dovedností nebo rozvoj vytrvalostních schopností s cílem posílit aerobní kapacitu těla. Při tréninku základní vytrvalosti je vhodné zařazovat delší cvičení nižší intenzity (srdeční frekvence kolem 120 úderů za minutu), které využívají oxidativní metabolismus. Tato část výuky by měla trvat přibližně 12 minut (Hrabinec et al., 2017).

Podle obsahu vyučovací jednotky může mít hlavní část nácvičný, opakovací, kondiční nebo kontrolní charakter.

4. Závěrečná část

Na závěr výuky je vhodné začlenit cvičení pro kompenzaci, která pomáhají předejít svalovým nerovnováhám. Důraz by měl být kladen na kompenzační cvičení, která pomáhají odstraňovat projevy únavy žáků. Je doporučeno provádět sestavy s delšími intervaly v maximálních polohách, trvajících 15-20 sekund. Tato činnost má převážně tlumivý fyziologický účinek.

Cílem této části výuky je obnovení klidu v těle po absolvování fyzické zátěže. V samém závěru výuky je důležité zhodnotit průběh celé hodiny, individuálně upozornit na případné nedostatky a nezapomenout ocenit úsilí žáků v průběhu

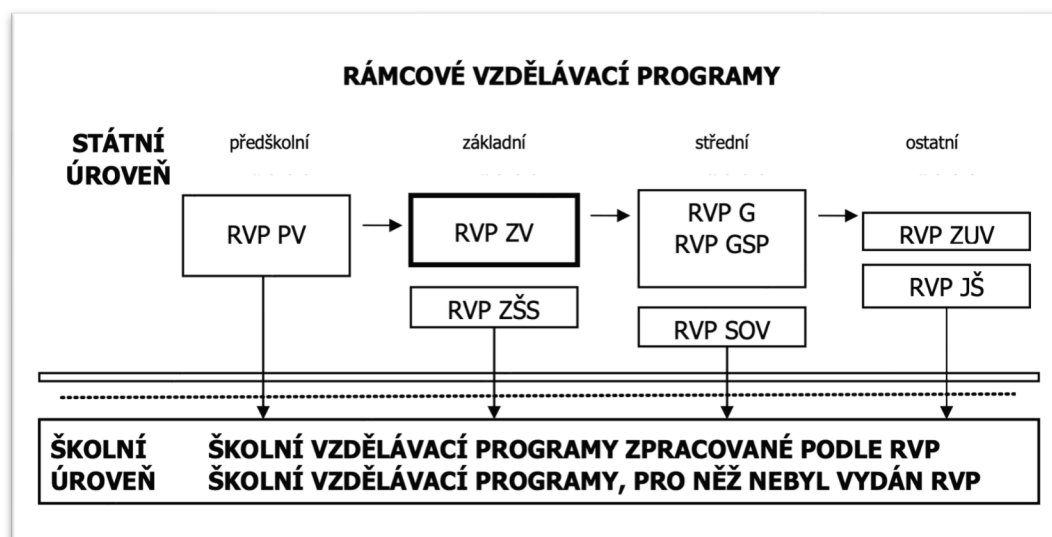
lekce, což by mělo sloužit jako motivace pro jejich budoucí účast na tělesné výchově (Vilímová, 2009).

2.3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Školství v České republice je od roku 2004 utvářeno na základě systému kurikulárních dokumentů, které existují ve dvou hlavních úrovních – státní a školní. Na státní úrovni se nachází Národní program vzdělávání a Rámcové vzdělávací programy. Národní program vzdělávání stanovuje počáteční vzdělávání jako celku a Rámcové programy pak definují závazné rámce pro jednotlivé etapy vzdělávání (předškolní, základní a střední vzdělávání). Školní úroveň kurikulárních dokumentů je reprezentována Školními vzdělávacími programy, podle kterých je realizována výuka na jednotlivých školách. Každá škola má možnost vytvořit si vlastní Školní vzdělávací program v souladu se svými individuálními potřebami. Tento program je zpracován dle zásad Rámcově vzdělávacího programu (MŠMT, 2023).

Obrázek 1

System kurikulárních dokumentů



(RVP ZV, MŠMT, 2023, s.5)

Slovo „kurikulum“ je odvozeno z latinského slova „curriculum“, výrazu pro běh. V kontextu pedagogiky má význam pohybu, tedy plánovaného směru vzdělávání. Kurikulární reforma představuje změny, které uvádí české školy do pohybu směrem k modernějšímu vzdělávání. Tyto změny jsou podpořeny Rámcovými a Školními vzdělávacími programy (Průcha & Kořítková, 2013).

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání vešel v platnost v roce 2005 a od tohoto roku prošel několika úpravami. Tyto úpravy však neměly vliv na jeho základní principy. Jednalo se o úpravy, které doplňovaly vzdělávací obsah o další doplňující vzdělávací obory v jednotlivých oblastech vzdělávání. Dále upravovaly standardy pro

některé vzdělávací oblasti a též vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, žáků nadaných a mimořádně nadaných a žáků s LMP (MŠMT, 2023).

Základní principy RVP ZV:

- Svým konceptem navazuje na RVP pro předškolní vzdělávání a slouží jako základ pro vytvoření RVP pro střední vzdělávání.
- Stanovuje vše, co je společné a nevyhnutelné v povinném základním vzdělávání žáků, včetně vzdělávání v odpovídajících ročnících víceletých středních škol.
- Definuje úroveň klíčových kompetencí, kterými budou žáci na konci základního vzdělávání vybaveni.
- Určuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo.
- Zařazuje jako závaznou součást základního vzdělávání průřezová témata, která mají formativní funkce.
- Podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, umožňuje jeho vhodné propojování a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků.
- Nabízí možnost modifikace vzdělávacího obsahu pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, žáků nadaných a mimořádně nadaných.
- Je určující pro všechny střední školy při stanovování požadavků přijímacího řízení pro vstup do středního vzdělávání.

RVP ZV je otevřený dokument, který je inovován v průběhu času v souladu se změnami ve společnosti, zkušeností učitelů se ŠVP i podle měnících se potřeb a zájmů žáků (MŠMT, 2023).

V současné době probíhají práce na změnách RVP ZV, na kterých se podílí MŠMT spolu s Národním pedagogickým institutem. Cílem je dokument zjednodušit a upravit tak, aby učitelům jasně říkal, co se po nich vyžaduje a vymezoval pouze základní povinnosti škol. O potřebě revize se diskutuje již od roku 2016, na koncepci pro změny v RVP se začalo pracovat v roce 2021. Nový vzdělávací program by měl platit v 1. a 6. třídách od září 2025 a ve všech třídách pak od září 2029. Školy mají pochopitelně obavy,

aby se vše stačilo včas připravit s odpovídající podporou ze strany ministerstva a nedošlo tak k zavedení změn bez dostatečné přípravy a tím nekvalitně (ČTK, 2023a).

2.3.1 Klíčové kompetence žáka

RVP ZV vysvětluje klíčové kompetence jako souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot, které mají zásadní význam pro osobní rozvoj a uplatnění jednotlivce ve společnosti. Nestojí vedle sebe izolovaně, mají nadpředmětový charakter, jsou multifunkční, vzájemně se prolínají a lze je získat pouze jako výsledek celkového procesu vzdělávání. Celý vzdělávací obsah včetně aktivit a činností, které ve škole probíhají, musí směřovat k jejich utváření a rozvíjení.

Mezi klíčové kompetence na úrovni základního vzdělávání patří: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské, kompetence pracovní a kompetence digitální (MŠMT, 2023).

V jednotlivých kompetencích je uváděno, čím by měl být žák z hlediska schopností a dovedností vybaven na konci základního vzdělávání.

Kompetence k učení: žák plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, pro učení využívá efektivní způsoby, vyhledává a třídí informace, uvádí věci do souvislostí, propojuje poznatky z různých vzdělávacích oblastí, kriticky zhodnotí výsledky a vyvodí z nich závěry, poznává smysl a cíl učení.

Kompetence k řešení problémů: žák rozpozná problémovou situaci, přemýšlí nad příčinami a způsoby řešení, je si vědom zodpovědnosti za svá rozhodnutí, kriticky myslí, získané vědomosti a dovednosti využívá k nalezení různých variant řešení, nenechá se odradit neúspěchem.

Kompetence komunikativní: žák naslouchá druhým, své myšlenky formuluje a vyjadřuje v logickém sledu, má kultivovaný písemný i ústní projev, využívá informační a komunikační prostředky a technologie, získané komunikační dovednosti využívá k vytváření vztahů s ostatními lidmi.

Kompetence sociální a personální: spolupracuje ve skupině, podílí se na vytváření týmových pravidel, přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, respektuje názory druhých, podporuje svoji sebedůvěru, ovládá svoje chování.

Kompetence občanské: odmítá útlak, chápe základní principy zákonů a společenských norem, chová se zodpovědně v krizových situacích, poskytne pomoc,

respektuje a chrání naše tradice, chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy.

Kompetence pracovní: používá účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje bezpečnostní pravidla, využívá získané znalosti a zkušenosti v zájmu vlastního rozvoje, chápe podstatu, riziko a cíl podnikání.

Kompetence digitální: ovládá běžná digitální zařízení, aplikace a služby, získává, kriticky posuzuje a sdílí data, využívá digitální technologie k usnadnění práce, chápe jejich význam, při komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky (MŠMT, 2023).

V RVP je na klíčové kompetence kladen velký důraz, protože jsou vedeny jako jeden z výsledků vzdělávání a tím jsou pro učitele závazné. Ti se musí zamýšlet nad tím, jak tyto kompetence u žáků budovat a rozvíjet. Klíčové kompetence jsou součástí předškolního, základního, středoškolského i gymnaziálního vzdělávání. Úroveň kompetencí v jednotlivých vzdělávacích programech na sebe navazuje a postupně graduje podle vyspělosti žáků na jednotlivých stupních vzdělávání (Hučinová, 2015).

2.3.2 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

V RVP ZV je vzdělávací obsah rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Každá vzdělávací oblast je vymezena charakteristikou vzdělávací oblasti, v které je popsáno její postavení a význam v oblasti základního vzdělávání a charakteristika vzdělávacího obsahu. V této části je také naznačena návaznost vzdělávacího obsahu mezi 1. stupněm a 2. stupněm základního vzdělávání. Dále jsou zde cíle vzdělávací oblasti, v kterých je uvedeno, k čemu je žák prostřednictvím vzdělávacího obsahu veden, aby dosáhl postupně klíčových kompetencí. Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. Očekávané výstupy na konci 5. a 9. ročníku jsou závazné a musí být formulovány ve výstupech v učebních osnovách v ŠVP. Očekávané výstupy jsou prakticky zaměřené, dají se využít v běžném životě a lze je ověřit. Učivo je v RVP ZV rozděleno do jednotlivých tematických okruhů, tvoří nedílnou součást vzdělávacího obsahu a školám je doporučeno k dalšímu rozpracování do jednotlivých ročníků nebo delších časových úseků. Po začlenění učiva do ŠVP je toto učivo již závazné (MŠMT, 2023).

ŠVP si zpracovává každá škola sama v souladu se školským zákonem na základě příslušného RVP. Na jeho tvorbě se podílí pedagogové školy, odpovídá za něj ředitel a

jeho naplnění kontroluje ČŠI. Podle ŠVP se uskutečňuje výuka. ŠVP zohledňuje potřeby a možnosti žáků, reálné možnosti a podmínky školy a vychází z jejich konkrétních vzdělávacích záměrů. ŠVP musí být přístupný veřejnosti a je povinnou součástí dokumentace školy. Cílem je, aby učitelé při tvorbě ŠVP spolupracovali, hledali a propojovali vhodná témata, která jsou blízka různým oborům a maximálně podporovali nadpředmětový přístup ke vzdělávání (MŠMT, 2023).

RVP ZV obsahuje následující vzdělávací oblasti, které jsou tvořeny buď jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými obory:

- Jazyk jazyková komunikace (český jazyk a literatura, cizí jazyk, další cizí jazyk)
- Matematika a její aplikace (matematika a její aplikace)
- Informatika (informatika)
- Člověk a jeho svět (člověk a jeho svět)
- Člověk a společnost (dějepis, výchova k občanství)
- Člověk a příroda (fyzika, chemie, přírodopis, zeměpis)
- Umění a kultura (hudební výchova, výtvarná výchova)
- Člověk a zdraví (výchova ke zdraví, tělesná výchova)
- Člověk a svět práce (člověk a svět práce) (MŠMT, 2023).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je realizována s ohledem na věk žáků, a to ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Zahrnuta je i zdravotní tělesná výchova.

Výchova ke zdraví směřuje žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví, a to v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické). Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě.

Vzdělávací obor Tělesná výchova je komplexnější a v oblasti zdraví má dvojí cíl. Na jedné straně se zaměřuje na poznávání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně směřuje k poznání účinků konkrétních pohybových aktivit na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Při osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání důležitá radost žáků z pohybu. Vzdělávání v tomto směru se pak vyvíjí od původně spontánního pohybu k pohybové činnosti řízené a výběrové. Důležité je i odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich následná korekce v tělesné výchově.

Vlastní vzdělávací obsah na 2. stupni základních škol je zaměřen na pohybové hry (různé zaměření, netradiční pohybové hry a aktivity), gymnastiku, estetické a kondiční formy cvičení s hudebním doprovodem, úpoly, atletiku, sportovní hry (alespoň dvě dle výběru školy), turistiku a pobyt v přírodě. Součástí jsou i sezónní sporty například lyžování, snowboarding, bruslení a plavání (MŠMT, 2023).

Tento vzdělávací obsah je stěžejní pro tvorbu ŠVP a poskytuje pro jednotlivé školy značnou volnost. Při vytváření ŠVP tak má každá škola možnost zachovat svoje tradice a preference a přizpůsobit tak výuku tělesné výchovy prostředí a školnímu klimatu (MŠMT, 2023).

RVP ZV vymezuje obsah učiva a očekávané výstupy v oboru tělesná výchova zvláště pro 1. a 2. stupeň. Cíle tělesné výchovy mají v RVP ZV jasný zdravotně orientovaný charakter, učivo je však spíše orientované na pohybové činnosti a dovednosti. Příímá podpora zdraví zde už není tak stěžejní. V rámci kurikula zde dochází k určitým nesrovnalostem či rozporu. Větší kvality v předmětu tělesná výchova a pozitivního vlivu na žáky by mohlo být dosaženo navýšením hodin tělesné výchovy, lepším vybavením (náčiní, náradí) a důrazem na prestiž předmětu (Mužík, 2015). Rozpor v RVP mezi zdravotně orientovaným vzdělávacím cílem tělesné výchovy a jeho obsahem uvádí též Fialová, Flemr, & Marádová (2015). Podle Fialové et al. (2015) je učivo více zaměřeno na pohybové schopnosti a dovednosti, čímž bude naplňování zdravotní koncepce tělesné výchovy obtížnější. Podle výsledků výzkumu (Mužík & Vlček, 2016), který se zabýval názory veřejnosti v České republice na problematiku tělesné výchovy, se téměř 52 % dotázaných vyjádřilo, že v rámci výuky tělesné výchovy upřednostňují pohybovou všestrannost před zdravotně kompenzačním zaměřením. Zdravotně kompenzační zaměření na prvním místě uvedlo pouze 5 % populace. Dle uvedeného šetření veřejné mínění nekoresponduje se současným pojetím tělesné výchovy v RVP.

2.4 Žák ve výchovně vzdělávacím procesu

Hlavním úkolem výchovně vzdělávacího procesu je rozvoj osobnosti žáka (tělesný, psychický a sociokulturní). V průběhu vzdělávání je žák objektem i subjektem.

V roli subjektu ovlivňuje aktivity učitele. Zásadní roli v tomto procesu mají:

- percepce (motivace, zájmy, hodnoty),
- racionální i emotivní hodnocení podnětů,
- tvorba osobních vztahů a postojů.

V roli objektu je žák tím, o jehož rozvoj se učitelé snaží. Jeho připravenost k učebnímu procesu je ovlivněna:

- tělesným a psychickým ontogenetickým vývojem,
- předchozími zkušenostmi,
- individuální motivací,
- specifickou orientací v učební situaci.

Učitel musí brát v průběhu vzdělávání ohledy na věkové zákonitosti i individuální rysy jednotlivce (Fialová, 2010).

Výchova a vzdělávání mladé generace probíhají během rozsáhlého časového období, v kterém dochází k růstu a dospívání, čímž se dítě mění fyzicky, psychicky i sociálně. Toto období můžeme rozdělit na kratší etapy, ve kterých mají jedinci podobné tělesné a psychické rysy. Též reakce jsou v tomto období podobné (Rychtecký & Fialová, 2004).

Ve shodě se školským systémem lze rozlišit v rámci ontogeneze tři období: mladší (6-10 let), střední (11-14 let) a starší školní věk (15-19 let) (Fialová, 2010). Z hlediska zaměření bakalářské práce-analýza hodin TV v 6. třídách se blíže zaměříme na skupinu středního školního věku.

V roce 2023 uplynulo přesně 100 let od prvního celoplošného národního testování tělesné zdatnosti mládeže na území tehdejšího Československa. K této příležitosti byl realizován projekt, který měl za úkol s odstupem 100 let na základě historické metodiky zjistit úroveň tělesné zdatnosti u 11–19leté mládeže a výsledky komparovat s původní studií (Suchomel et al., 2023).

Do výzkumu bylo zapojeno více než 4700 školáků. Komparace výsledků přinesla zajímavá zjištění. Chlapci a děvčata jsou v dnešní době v průměru o 10 cm vyšší. Co se

týká tělesné hmotnosti tak chlapci váží zhruba o 12 kg více a dívky o 7 kg více než jejich vrstevníci v roce 1923. Tělesná zdatnost je srovnatelná s rokem 1923. Zatímco před 100 lety dosahovali všichni přibližně stejných výsledků, v současnosti jsou mezi jednotlivci velké rozdíly, které jsou dané jejich sportovní specializací. Podle Suchomela klesla tělesná zdatnost na úroveň roku 1923, ale za úplně jiných socioekonomických podmínek, což považuje za negativní a obává se, že by tento negativní trend mohl pokračovat i nadále (ČTK, 2023b).

Střední školní věk (11-14 let)

Tělesný vývoj, psychický vývoj, pohybový vývoj a sociální vývoj v tomto období je podrobněji popsán v kapitole Ontogenetický vývoj žáka středního školního věku.

2.4.1 Ontogenetický vývoj žáka středního školního věku

Střední školní věk se nachází na přelomu mezi dětstvím a dospělostí a začíná zhruba v 11 letech života. V tomto období dochází k významným biologickým i psychickým změnám. Uvedenou fázi života lze rozdělit ještě na prepubescenci a pubescenci. Prepubescence je oproti následující fázi daleko bouřlivější a končí kolem třináctého roku života. Pubescence už je o něco poklidnější etapou a její konec nastává kolem patnáctého roku života (Perič, 2012). Langmeier a Krejčíková (2006) uvádějí rozdělení pubescence na fázi prepuberty a fázi vlastní puberty, ale shodují se, že toto období trvá od 11 do 15 let.

V tomto věku dochází mezi dívkami a chlapci k výrazné diferenciaci (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil, & Kovář, 2012). Nastává i změna ve způsobu myšlení. Dítě se snaží vést život s vrstevníky, rodinné pouto už nehraje takovou roli, chce se od rodiny většinou naopak odpoutat (Vágnerová & Lisá, 2021).

Tělesný vývoj

Během středního školního věku dochází k výrazné změně výšky jedince, která může způsobovat nekoordinované pohyby, jelikož horní a dolní končetiny rostou rychleji než trup. V této etapě je důležité dbát na správné držení těla (Perič, 2012).

S tělesnou výškou roste i vitální kapacita plic, tělesná výkonnost i výkonnost srdce. Žlázy s vnitřní sekrecí a další fyziologické procesy zajišťují vytvoření prvotních i druhotných pohlavních znaků (Jansa et al., 2012). U dívek vývoj těchto znaků přichází v období 10 let a u chlapců o trochu později a to mezi 11 až 12 lety (Vágnerová & Lisá, 2021). K největšímu nárůstu tělesné výšky dochází u každého pohlaví v jiný čas, u děvčat

se jedná o období 12. roku a u chlapců 14. roku života. Okolo 12,5 roku nastává nárůst hmotnosti u dívek a okolo 14,5 roku u chlapců (Bahenský, Krajcigr, Malátová, Marko, & Schuster, 2021).

Obecně platí, že dívky dospívají dříve než chlapci a jejich tělo prochází nápadnějšími změnami např. viditelné zvětšení prsou nebo boků (Vágnerová, 2000).

Psychický vývoj

Dětem se rozvíjí logické a abstraktní myšlení a na danou aktivitu se dokáží soustředit delší dobu než dříve. To výrazně ovlivňuje dítě v tréninkových situacích. Dítě se snaží o prosazení svého názoru a také se zde mohou formovat důležité zájmy, které mohou ovlivnit budoucí profesní život. Vzniká vztah ke sportu, který přináší velkou radost, ale vyžaduje plné nasazení (Perič, 2012).

Pohybový vývoj

Nerovnoměrný vývoj má vliv na samotný pohyb. Dobré podmínky pro trénink vytváří i dobrá schopnost přizpůsobení se. Osifikace kostí naopak výkon omezuje. Začátek středního školního věku se dá zařadit do vrcholu ve všeobecném vývoji. Jedinec je schopen se rychle učit novým věcem a předvídat své pohyby i pohyby ostatních. V druhé fázi středního školního věku dochází ke zhoršení koordinace, jelikož růst je velmi rychlý a vznikají výrazné rozdíly mezi délkou končetin a délkou trupu, tím se zhoršuje i přesnost a plynulost pohybů (Perič, 2012).

Kvůli vyšší tělesné výkonnosti se zejména chlapci předvádějí a rádi mezi sebou soutěží, což vede i k častějším úrazům. Velké množství jedinců dokáže zvládat sportovní dovednosti na velmi dobré technické úrovni (Jansa et al., 2012).

Mezi 10. až 13. rokem se u dívek dá mluvit o senzitivním období pro silové schopnosti, u chlapců toto období nastává později a to mezi 13. až 15. rokem. Pro rychlostní schopnosti je vymezen věk 7 až 14 let, pro anaerobní vytrvalost 14 až 15 let, a to u dívek i u chlapců (Bahenský et al., 2021). Věk od 7 do 10 let u dívek a do 12 let u chlapců je udáván jako senzitivní období pro rozvoj koordinace (Zumr, 2019).

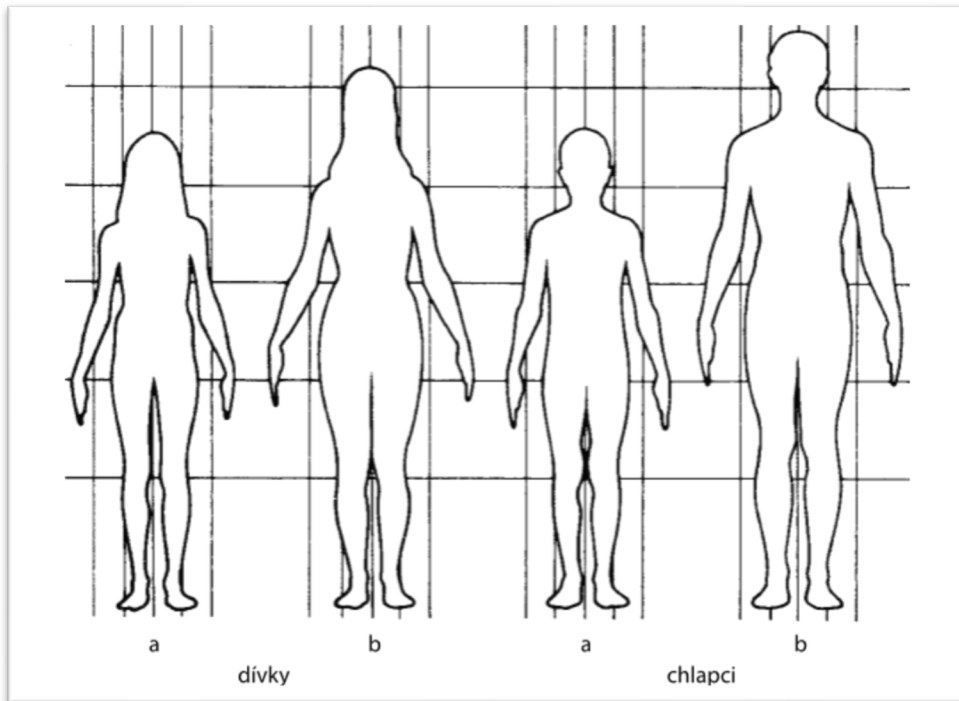
Sociální vývoj

Děti se stávají více vnímavými a citlivějšími, začínají se zúčastňovat společenských akcí a napodobují své vzory, které však nemusí být jen kladné. Formují se i vztahy k opačnému pohlaví, uzavírají se sami do sebe a někteří se snaží odlišit od svých vrstevníků (Perič, 2012). V tomto období sílí význam party a s koncem této fáze končí i

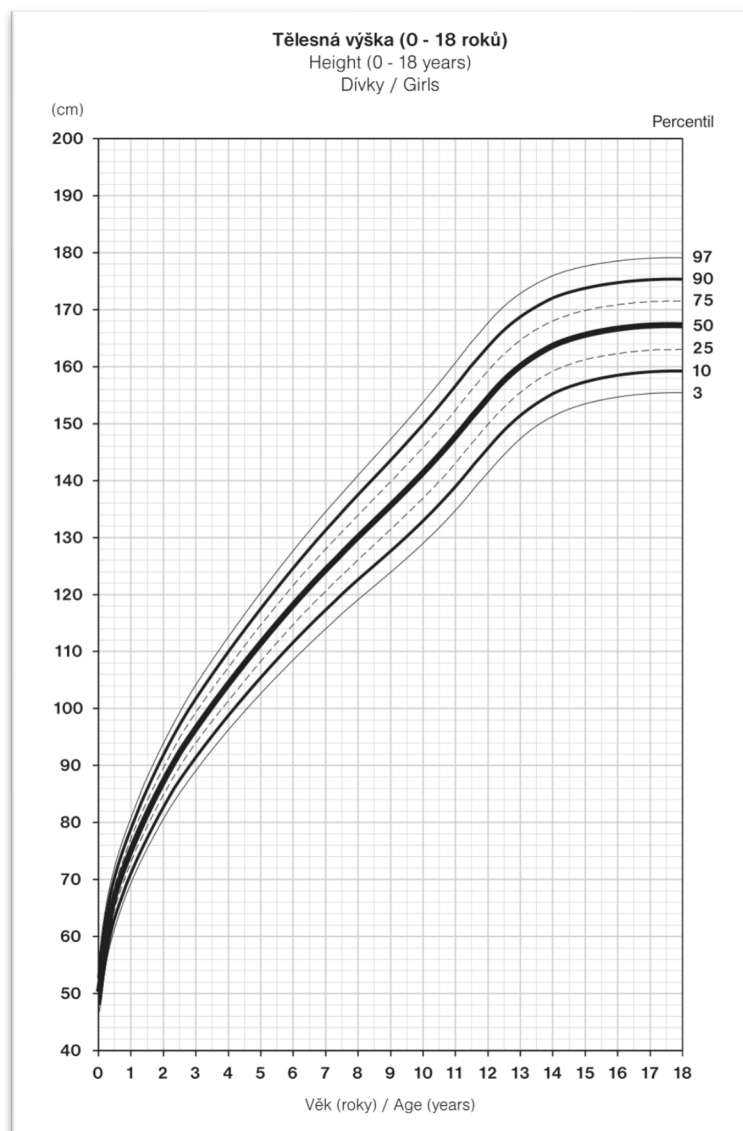
povinná školní docházka a nastává volba dalšího vzdělávání. Chování ve svém volném čase může být často i problémové (Jansa et al., 2012).

Obrázek 2

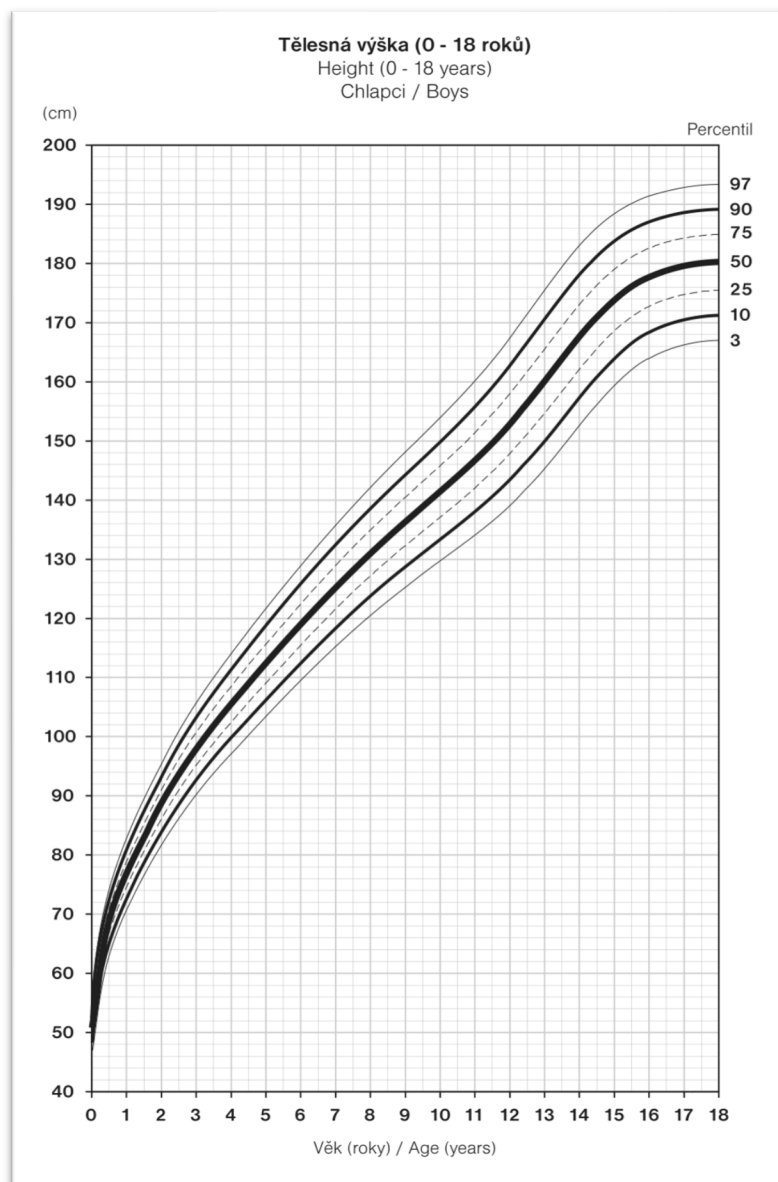
Změna tělesných proporcí u chlapců a dívek: a) před nástupem puberty, b) po ukončení pubertálních změn



(Langmeier & Krejčířová, 2006, s. 144)



Graf 1
Výškový percentilový graf – dívky
(Vignerová et al., 2006, s.115)



Graf 2
Výškový percentilový graf – chlapci
(Vignerová et al., 2006, s. 114)

2.5 Učitel ve výchovně vzdělávacím procesu

Prvním předpokladem úspěšného učitele tělesné výchovy je, aby měl jasný vztah k profesi, kterou si zvolil. Učitelství tělesné výchovy lze chápat různými způsoby. Jako povolání, které vyžaduje dovednosti v pohybu, pedagogice a osobní odolnost, bude do jisté míry efektivní, ale neposkytne velký prostor pro osobní rozvoj. Vyšší profesní úroveň vyžaduje, aby učitel přistoupil k učitelství jako k poslání, pro něž má skutečný zájem o pohybové aktivity a schopnost reflektovat jejich význam pro žáky. Kromě dovedností a bezpečnosti potřebuje také metodologickou vybavenost a schopnost chápat dítě jako jedinečnou osobnost. Učitel by měl být též otevřený dalšímu sebevzdělávání. Teoretické znalosti mohou také pomoci lépe pochopit a implementovat nové požadavky do výuky. Vzhledem k dynamickým změnám ve školství a tělesné výchově nemůže učitel spoléhat na své pregraduální vzdělání, ale musí se neustále učit a rozvíjet své dovednosti. Kromě toho by měl být učitel schopen správně řešit stresové situace a měl by mít optimální úroveň tělesné zdatnosti (Hrabinec et al., 2017).

Formování osobnosti učitele představuje dlouhodobý proces. Základy pro tuto formaci se zakládají již v období přípravy na učitelskou kariéru. Důležité impulzy pro rozvoj osobnosti učitele mohou přicházet z různých zkušeností, jako například neočekávané situace během výuky nebo události z jeho soukromého života. Je podstatné, aby škola vytvářela podnětné a podporující prostředí (Rychtecký & Fialová, 2004).

Vlastnosti determinující kvalitu učitele

Jednou z důležitých vlastností učitele je jeho autorita. Má dvě hlavní formy – formální a přirozenou. Formální autorita je automaticky přiřazena každému učiteli, bez ohledu na jeho zkušenosti. Přirozená autorita se vyvíjí během jeho profesní kariéry. Získání přirození autority znamená získat si respekt a uznání u žáků do takové míry, že převažuje nad formální autoritou (Fialová, 2010).

Přirozenou autoritu lze identifikovat v následujících projevech učitelova vyučovacího chování:

- vztah k žákům,
- vztah k vyučovanému předmětu,
- nároky na učení a výkon žáků a způsob hodnocení,
- verbální a nonverbální projev,

- styl vyučování,
- způsob řešení konfliktních situací,
- organizační schopnosti,
- zájem o žáky mimo školu (Fialová, 2010).

Vlastnosti učitele mají významný vliv na jeho styl vedení výuky a atmosféru ve třídě. Mladší žáci často vzhlížejí k učitelům jako ke vzorům a mohou je nevědomě kopírovat. Dospívající žáci vědomě sledují chování dospělých, ať už pozitivní nebo negativní. Učitelova osobnost, jeho autorita a schopnost reflexe mají zásadní vliv na žáky a kvalitu výuky (Fialová, 2010).

Typologie učitelských osobností podle Vilímové (2009):

- Autoritativní typ – má autoritu, ale někdy mu schází smysl pro humor a přátelský vztah k žákům. Tento typ preferuje striktní dodržování svých pokynů.
- Sociální typ – upřednostňuje demokratický přístup a dává žákům větší svobodu a odpovědnost. Vyučování organizuje s ohledem na samostatnost žáků.
- Vědecko-systematický typ – vyznačuje se systematickým a racionálním přístupem k výuce. Má schopnost jasného vysvětlování, ale může přehlížet potřebu živosti ve výuce, což může vést ke ztrátě zájmu žáků.
- Umělecký typ – má silnou představivost, zejména v estetické oblasti. Klade důraz na názornost výkladu.
- Praktický typ – prokazuje unikátní organizační dovednosti. Dokáže vhodně uvést příklady a užitečné pomůcky, což usnadňuje pochopení a zapamatování. Rozvíjí názorné praktické myšlení. U žáků bývá oblíbený.

Profesionální kompetence učitele

Profesionální kompetence učitele představují soubor kvalifikačních a osobnostních předpokladů, které jsou důležité pro úspěšný výkon tohoto povolání. Tyto kompetence můžeme rozdělit do dvou skupin-osobnostní a odborné.

- Osobnostní předpoklady mohou být vyjádřeny jako vysoká míra zodpovědnosti, schopnost řešit problémy, tvořivost, kritické myšlení, schopnost pracovat v týmu, empatie, tolerance, socializace spojená s porozuměním, schopnost iniciovat změny a morální kvalita.

- Odborné předpoklady se pak vztahují k vyučovanému předmětu a k pedagogické práci. Patří sem vědomosti, dovednosti a postoje učitele (Fialová, 2010).

Spilková (2001) uvádí dvě oblasti kompetencí:

- oborově předmětová oblast kompetencí,
- pedagogicko-psychologická a psychodidaktická oblast kompetencí.

Podle Švece (2005) žádná klasifikace a seznam profesních kompetencí nedokáže plně pokrýt složitost pedagogických činností učitele. Při zkoumání jádra profesních kompetencí učitele identifikoval tři hlavní skupiny:

- Psychosomatické kompetence – zahrnují schopnost veřejné prezentace, efektivního vystupování a autentického jednání v pedagogických situacích.
- Kompetence komunikace se žáky – zahrnují schopnost poznat potenciál žáka, porozumět jeho učebnímu stylu, a schopnost efektivně komunikovat v rámci školní třídy.
- Psychodidaktické kompetence – zaměřené na podněcování žáků k samostatné konstrukci poznání a schopnost pracovat s učivem podle individuálních potřeb a věkových charakteristik žáků.

Osobností učitele a vztahem mezi učitelem a žáky je výrazně ovlivněno také řízení hodiny tělesné výchovy. Záleží na tom, zda je učitel spíše demokratický, liberální nebo autoritářský. Organizací rozumíme, jak jsou uspořádáni žáci, aby bylo využití jednotky co nejefektivnější. Uspořádání můžeme rozdělit na dvě základní formy: sociálně-interakční (hromadnou, skupinovou a individuální) a metodicko-organizační, podle formy organizace žáků (frontální, proudové, na stanovištích atd.) Schopnost organizace skupiny je nejvíce ovlivněna zkušenostmi, ale také příklady z dětství. Pro inovaci řídicí činnosti, pro aktivaci a zapojení žáků můžeme cíleně využívat různé řídicí styly. Využití těchto stylů je příznivým krokem k modernizaci výuky. Jedná se o zejména o následující přístupy:

- příkazový styl: učitel určuje začátek, obsah, tempo a konec cvičení,
- úkolový styl: tento styl je nejpoužívanější, učitel zadává úkoly, žáci je plní ve vlastním tempu,
- reciproční styl: žáci se vzájemně kontrolují a opravují,

- styl s nabídkou: učitel nabídne žákům několik úrovní, na kterých se cvik dá provést, žáci si sami zvolí úroveň podle svých schopností,
- styl se sebehodnocením: samostatné procvičování dovedností, sledování svých pokroků a sebehodnocení,
- styl s řízeným objevováním: pomocí otázek vede učitel děti k objevování řešení (Dvořáková, 2012).

2.5.1 Inovativní metody

V minulých letech se tělesná výchova zaměřovala především na výkon, splňování limitů a získávání bodů. Současné trendy ve vzdělávání zdůrazňují rozmanitost aktivit, pozitivní zážitek a radost z pohybu. Tato skutečnost umožňuje i méně zdatným jedincům nebo žákům se zdravotním omezením úspěšné zapojení do tělesné výchovy. Přístup k pohybovým aktivitám v raném věku nás výrazně ovlivňuje i v dalším životě. Pokud učitel dokáže svým osobním přístupem a vhodným výběrem aktivit motivovat žáky k pohybu, je pravděpodobné, že si žáci vytvoří k pohybovým aktivitám pozitivní vztah, a tím mohou ovlivnit i svůj zdravý životní styl v budoucnosti (Jarchovský & Klusáková, 2022).

Mezi nové a moderní přístupy například patří:

1. Cirkusová pedagogika

V mnoha zemích se ukázalo, že zahrnování cirkusového umění do školního vzdělávání přináší pozoruhodné výsledky, což vzbudilo značný zájem odborné veřejnosti. V České republice se cirkusová pedagogika začíná také více prosazovat. V rámci snah o začlenění cirkusových umění do škol vyniká jako hlavní aktér pražské CIRQUEON-Centrum pro nový cirkus. Významné bylo udělení akreditace kurzu „Základy cirkusové pedagogiky pro učitele“ ze strany MŠMT v roce 2019.

Projekt nazvaný Tělocirk, vytvořený organizací CIRQUEON, představuje cirkusovou pedagogiku pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ a SŠ. Tento inovativní projekt se objevuje v reakci na současnou situaci, kdy se pohyb stává pro mnoho dětí a teenagerů méně důležitým a jeho nedostatek má negativní dopady na jejich život a zdraví. Vzhledem k tomu, že tělesná výchova hraje klíčovou roli v rozvoji pohybové gramotnosti, cílem projektu je poskytnout školám nové nástroje, které přinesou do hodin tělocviku nový způsob zapojení a radost z pohybu.

Cirkusové umění nabízí různorodost pohybových výzev, neklade důraz na výkon, je kreativní a kooperativní, vytváří prostředí, které podněcuje všechny žáky, a to bez ohledu na jejich pohybové schopnosti. Do hodin lze zařadit celou řadu cirkusových prvků jako je například žonglování a manipulace, pozemní akrobacie, balanc a ekvilibratika či závěsná akrobacie. Cirkusové umění představuje fyzickou aktivitu, která podporuje rozvoj různých dovedností a schopností, aniž by vyžadovala soutěžení a rivalitu. A to je pro mnohé žáky velmi důležité. Školy mají obavu zařazovat cirkusová umění do výuky kvůli finanční náročnosti cirkusového náčiní. To se dá však vyrobit i svépomocí, a navíc se tak ještě posílí mezipředmětové vzdělávací příležitosti. V rámci výtvarné výchovy mohou žáci vyrábět například žonglérské míčky, v pracovních činnostech pak chůdy a rola bolo (Jarchovský & Klusáková, 2022).

2. „Outdoor education“

Výuka tělesné výchovy venku v přírodě, zahrnující dobrodružné aktivity a další venkovní aktivity. Mezi aktivity v přírodě můžeme zařadit geocaching. Jde o podporu vlastní pohybové aktivity v přírodě za použití GPS navigace a tím propojení se vzdělávacím předmětem zeměpis (orientace v terénu). Cílem je namotivovat žáky k využívání jejich mobilních zařízení ve volném čase takovým způsobem, aby byl pozitivně ovlivněn jejich vztah k pohybu v přírodě i z dlouhodobého hlediska a přispíval též ke zlepšení jejich orientačních dovedností (Lupač, 2017).

3. Parkour

Zapojení parkurových cvičení do hodin tělesné výchovy je velmi atraktivní. Parkour zdůrazňuje pohyblivost, sílu a rychlost při překonávání překážek. U začátečníků tvoří hlavní část hodiny 80 % kondiční trénink a 20 % nácvik technik (jednoduché varianty). Žáci mohou rozvíjet svou schopnost rychle a efektivně se pohybovat ve svém prostředí. V aplikaci Tělocvik.online jsou k dispozici videa s atraktivními prvky. Vzhledem k bezpečnosti je vhodné tyto hodiny zařazovat do tělocvičny (Hybner, Taran, & Zonyga, 2017).

4. Moderní technologie

V rámci tělesné výchovy lze jako výzvu pro žáky zakomponovat použití digitálních technologií. V tomto směru má velkou roli učitel, který by měl žáky seznámit s vhodnými aplikacemi. Přímo při výuce je toto využití omezenější, což souvisí s charakterem předmětu. Ale i přes tato omezení mají učitelé v tomto oboru stále možnost začleňovat

digitální nástroje do výuky. Z ekonomického hlediska je výhodné hledat efektivní a dostupná řešení, která nezatíží školní rozpočty a budou přístupná pro větší množství uživatelů (Krause & Sanchez, 2014).

V současné době máme k dispozici technologie, které mohou efektivně bojovat proti sedavému životnímu stylu. Konkrétně jde o přenosná a mobilní zařízení, jako jsou chytré mobilní telefony, tablety, nositelná elektronika (například chytré náramky a hodinky). Tato zařízení využívají senzorické technologie, které umožňují uživatelům sledovat a vyhodnocovat jejich pohybovou aktivitu. V tomto kontextu je klíčové, aby učitelé tělesné výchovy byli schopni držet krok s aktuálními trendy, protože samotní žáci již tyto technologie běžně používají ve svém každodenním životě. Učitelé tělesné výchovy mají tak výjimečnou příležitost ukázat žákům, jak tyto nástroje mohou být využity ve výuce a zároveň je seznámit s tím, jak mohou tyto technologie efektivně podporovat pohybové aktivity (Cummiskey, 2011).

V rámci tělesné výchovy se zaměřujeme na mobilní aplikace určené pro provádění fyzických aktivit. Tyto aplikace využívají senzorické technologie v mobilním zařízení k monitorování pohybových aktivit. Mohou například sledovat trasu pohybu, vzdálenost, rychlost a počet kroků. Dokáží zobrazit i energetický výdej během vykonávání dané aktivity (Cummiskey, 2011).

Kromě toho existují různé typy aplikací, které se specializují na kondiční posilování, tvorbu cvičebních plánů, organizování skupinových pohybových aktivit a také pohybové aplikace, které jsou založeny na herním principu (exergames).

5. Aqua-aerobic

Aqua-aerobic patří k „mladším“ sportům, jedná se o aerobic, který probíhá ve vodě. V poslední době dosáhl velké obliby, nejdříve byl zařazován v rámci rehabilitace, vodní prostředí totiž umožňuje provádět cviky, které jsou na suchu hůře proveditelné. Na základních školách by mohl získat oblibu, protože je to zábavná forma cvičení, která je účinná a zároveň nenásilná. Hodí se pro všechny věkové kategorie a nezáleží na fyzické zdatnosti. Cvičení jsou zaměřena na vytrvalost, sílu, správné držení těla, aerobní kapacitu, pružnost kloubů a nervo-svalovou koordinaci. Výuka plavání probíhá na 1. stupni, ale i na 2. stupni by výuka tělesné výchovy mohla být obohacena pohybem ve vodě, který je zábavný a navíc účinný (ČŠI, 2023b).

6. Výuka vodní turistiky

Vodní turistiku řadíme mezi oblíbené vodní sporty. V rámci výuky na ZŠ by bylo možné žáky seznámit s historií vodní turistiky, s používanou technikou, vybavením a vysvětlit minimální vodácké dovednosti. Ke konci školního roku by se mohlo uskutečnit sjíždění řeky. Mezi nejoblíbenější patří sjíždění řeky Vltavy, vodácký výlet se doporučuje na 4 až 5 dní (ČŠI, 2023b). Dle současného RVP ZV mají školy možnost realizovat vodní turistiku již nyní, a to podle svých podmínek a zájmu žáků (MŠMT, 2023).

7. Cykloturistika

Cykloturistika je u žáků oblíbená a mohla by být přenesena i do školního prostředí, bez soutěžních ambicí. Jízda na kole má velmi dobrý vliv na zdraví člověka, je vhodná pro všechny věkové i sociální skupiny. Kromě zvládnutí techniky jízdy vyžaduje i znalost dopravních předpisů a základy první pomoci, což by mohlo být propojeno i mezipředmětově (ČŠI, 2023b). Cykloturistiku mohou školy dle současného RVP ZV podle svých možností do výuky také zařadit (MŠMT, 2023).

8. Inline-bruslení

Jízda na kolečkových bruslích získává v posledních letech na oblibě, navíc je stejně přínosná jako jízda na kole či běh. Oproti běhu nemá tak nepříznivé dopady na klouby. Jízda na kolečkových bruslích je zábavná, žákům stačí vysvětlit základní techniku a bezpečnost a během krátkého času se naučí bruslit většina z nich (ČŠI, 2023b).

Dalším významným trendem je i pohybová všestrannost a oddálení věku na úzkou specializaci jednotlivců na jeden druh sportu. V tomto ohledu pak můžeme pozorovat pozitivní vliv nejen na fyzickou stránku, ale i na stránku psychickou, kdy dochází k posilování sebevědomí, sebejistoty a vzájemné důvěry mezi žáky (Dvořáková, 2012).

2.6 Motivace ve školní tělesné výchově

Motivace patří k základním předpokladům efektivního vzdělávacího procesu. Vytváření motivace vychází z potřeb a pobídek. Potřeby můžeme definovat jako psychofyzilogický stav organismu, což je rozdíl mezi tím, co organismus žádá a jeho aktuálním stavem. Zejména u mladších žáků bývá obtížné přesně popsat a vyjádřit své potřeby. Potřeby se rozdělují na organické, které mají biologický původ a neorganické, které vychází ze sociálního kontextu (Rychtecký & Fialová, 2004).

Většina publikací rozlišuje dva druhy motivace, a to vnitřní a vnější.

Vnitřní motivace je obvykle popsána jako tendence angažovat se v konkrétních činnostech z osobního zájmu. To znamená, že lidé se do těchto aktivit zapojují z různých důvodů, například kvůli zvědavosti, touze naučit se něco nového nebo proto, že je to baví a dělá je šťastnými (Mareš, 2013).

Vnější motivace představuje sklon provádět určité činnosti, aniž by v nich existoval osobní zájem nebo vnitřní uspokojení. K tomu, aby se pustil jedinec do těchto činností, potřebuje vnější pobídky a povzbuzení od jiných lidí. Jako odměnu očekává uznání, ocenění nebo pozitivní zpětnou vazbu od ostatních (Mareš, 2013).

Při formování optimální motivace pro motorické učení hrají klíčovou roli organické potřeby, přičemž nejvýznamnější z nich zahrnuje touhu po pohybu. Potřeba pohybu je vrozenou biologickou potřebou. Během vývoje jedince se intenzita této potřeby snižuje, ale individuální rozdíly jsou značné (Rychtecký & Fialová, 2004).

Podněty a pobídky jsou ovlivňovány vnějším prostředím. U školní tělesné výchovy se jedná hlavně o ovlivnění učitelem. Je běžné, že motivace klesá, pokud učení nedosáhne očekávaného pokroku. To se obvykle stává při monotónním opakování, v případě stereotypního vyučování nebo u nezajímavého učiva (Rychtecký & Fialová, 2004).

Učitel používá především dvě metody motivace. Jednou z těchto metod je pozitivní motivace, která zahrnuje pochvalu, povzbuzení a dobré hodnocení. Tato forma motivace je učiteli preferována a často využívána. Naopak negativní motivaci, jako je udělování trestů nebo přidávání dodatečných úkolů, učitelé používají méně často, protože její nesprávné použití může žákům spíše uškodit (Fialová, 2010).

Důležité však je, že pozitivní motivace může mít schopnost dlouhodobě formovat postoj žáků k tělesné výchově, kterou mohou vnímat jako podstatnou součást svého životního stylu (Fialová, 2010).

V období puberty se objevují motivační problémy týkající se tělesné aktivity. U chlapců je obvykle pozitivní postoj k cvičení, včetně soutěží, her a zlepšování výkonu. Dívky v tomto věku často projevují negativní postoj k tělesné výchově, což může být způsobeno leností, nezájmem, neochotou se převlékat nebo obavami z neúspěchu. Často dochází k opakovanému omlouvání z hodin. Motivace k pohybu u dívek může být podpořena respektováním jejich zájmů a zařazováním populárních aktivit. Zásadní je také podpora sebevědomí. Učitelé by měli klást důraz na rozvoj tvořivosti, spolupráce, pohybového myšlení a respektování individuálních dovedností. Progresivní výuka tělesné výchovy může pomoci pozitivně ovlivnit motivaci dětí k tělesné aktivitě, včetně těch, které mají nižší pohybové sebevědomí (Fialová, 2010).

V progresivních vyučovacích jednotkách jsou žáci povzbuzováni k volbě pohybových nebo herních úkolů, zatímco tradiční výuka obvykle přináší konkrétní a uzavřené úkoly. V progresivních hodinách si žáci aktivně volí aktivity, partnery a tempo řešení úkolů s minimálním zásahem učitele. Tato inovace pozitivně ovlivňuje zejména dívky s nižším sebehodnocením sportovní výkonnosti, pomáhá zvyšovat jejich úroveň pohybové aktivity a snižovat rozdíly mezi žáky (Fialová, 2010).

Obrázek 3

Porovnání klíčových prvků výukového procesu mezi tradičním a progresivním vzděláním

	Tradiční výuka	Progresivní výuka
Žák	Spiše pasivní role, opakuje úkol	Aktivní role, hledá a tvoří řešení, organizuje a realizuje úkol
Učitel	Dodává vědomosti, dominuje, vede a kontroluje provedení, převládá didaktický styl příkazový	Provádí vzdělávacími zkušenostmi, radí, je partnerem, převládá didaktický styl s řízeným objevováním
Učivo	Důraz na procvičování, opakování a dril, úzce vázané na vyučovaný předmět	Je technikou objevování s důrazem na tvořivé vyjádření, mezipředmětová integrace, využitelnost v praxi
Prostředí	Soutěžení, testování, převládá vnější motivace, žáci nezasahují do plánování	Týmová práce, spíše vnitřní motivace, žáci se podílejí na plánování a výběru učiva

(Fialová, 2010, s. 110)

Metody rozvíjející motivaci

Metodami, které mohou zvýšit motivaci u žáků, se zabývali Lokšová s Lokšou (1999):

- Vyučování prostřednictvím hry.
- Soutěže – soutěžit by měli žáci s podobnými dovednostmi nebo by měly být vytvořeny vyvážené týmy s různými schopnostmi.
- Tvořivost – podpora tvořivosti zahrnuje vytváření úkolů, které posilují motivaci.
- Kooperativní učení – zahrnuje rozdělování do skupin. Důležitou součástí tohoto přístupu je střídání rolí, které podporuje učení ve skupinách a současně posiluje motivaci ke spolupráci a rozvoji sociálního kontaktu v rámci skupiny.
- Regenerace sil – obnova energie, tedy zvládnutí únavy a odpočinku zahrnuje začlenění relaxačních cvičení do vyučovacích hodin jako efektivního prostředku motivace.
- Rozmanitost – proměnlivost výuky, upravení rytmu a tempa, inovativní metody, prvky překvapení.

Obecně lze princip motivace popsat jako snahu maximalizovat příjemné a minimalizovat nepříjemné, s cílem udržovat psychickou rovnováhu (Blažej & Kostolanská, 2020).

3 Cíl, úkoly a výzkumné otázky

3.1 Cíl práce

Cílem práce je analýza výuky tělesné výchovy a postojů žáků k TV v 6. třídách na základních školách v okrese Český Krumlov.

3.2 Úkoly práce

- Provést obsahovou analýzu odborných publikací.
- Zajistit školy v okrese Český Krumlov, které budou ochotny se výzkumu zúčastnit.
- Realizovat výzkum postojů žáků k výuce TV pomocí standardizovaného dotazníku DIPO-J (Dimenze postojů-junioři).
- Dotazník vyhodnotit, porovnat jednotlivé dimenze mezi školami a také z hlediska pohlaví souhrnně.
- Učitelům tělesné výchovy zadat k vypracování diagnostiky vyučovacích jednotek a zpracovat výsledky.
- Ze získaných dat vyvodit závěry.

3.3 Výzkumné otázky

VO1: Budou v dotazníku DIPO-J u dimenze VI (postoje žáků k relaxaci, vyrovnávání a snižování stresu) u všech škol hodnoty pozitivní?

VO2: Budou postoje v jednotlivých dimenzích v dotazníku DIPO-J mezi dívkami a chlapci rozdílné?

VO3: Jaký bude procentuální výsledek v diagnostice vyučovací jednotky v dimenzi I zaměřené na vzdělávací stránku?

VO4: Bude celkové bodové skóre v diagnostice vyučovací jednotky mezi jednotlivými školami výrazně rozdílné?

4 Metodika

4.1 Charakteristika souboru

Analýza hodin tělesné výchovy a zjištění postojů žáků 6. tříd k hodinám TV probíhala na základních školách v okrese Český Krumlov. V tomto okrese se nachází 37 základních škol. Všechny tyto školy byly osloveny e-mailem, zda by byly ochotné se na této analýze podílet. Ředitelům byly předběžně zaslány podklady ve formě přílohotazník DIPO-J ke zjištění postojů žáků k TV, diagnostika vyučovací jednotky a doplňující charakteristika vyučovací jednotky. Na tento e-mail reagovaly kladně čtyři základní školy. Podle našeho názoru byl počet škol takto nízký z důvodu časové náročnosti na učitele tělesné výchovy a zřejmě i obavy z analýz hodin TV. Vzhledem k anonymitě budou školy prezentovány jako Základní škola A, Základní škola B, Základní škola C a Základní škola D. Celkem se šetření zúčastnilo 98 žáků ve věku 11 a 12 let, z tohoto počtu se jednalo o 43 dívek a 55 chlapců.

Základní škola A – dívky (n=15), chlapci (n=19)

Základní škola B – dívky (n=7), chlapci (n=10)

Základní škola C – dívky (n=10), chlapci (n=16)

Základní škola D – dívky (n=11), chlapci (n=10).

4.1.1 Základní škola A

Základní škola A se nachází ve městě, které má okolo 7 500 obyvatel. V tomto městě jsou ještě další dvě základní školy. Ve školním roce 2023/24 je na škole 19 tříd (11 tříd na 1. stupni, 8 tříd na 2. stupni), školu navštěvuje 427 žáků. Škola disponuje 20 kmenovými učebnami, dvěma velmi dobře vybavenými jazykovými učebnami, odbornou učebnou přírodopisu, chemie a fyziky, učebnou výpočetní techniky, školní dílnou s nadstandardním vybavením, učebnou výtvarné výchovy s hrncířským kruhem a keramickou pecí, cvičnou kuchyňkou a učebnou pro hudební výchovu. Od září 2011 převzala škola do užívání nově vybudované dopravní hřiště ve sportovním areálu. Pro potřeby tělesné výchovy využívá sportovní halu s hledištěm, travnaté fotbalové hřiště, atletickou dráhu s tartanovým povrchem, dvě doskočiště, sektor pro vrh koulí a hod míčkem, dvě volejbalová hřiště a jedno basketbalové – vše v areálu školy. K aktivnímu trávení přestávek mohou žáci využívat asfaltový prostor před hlavním vchodem s namalovanými šablonami (např. skákací panák) a na školním dvoře dva stoly pro stolní tenis. Pro sportovně nadané žáky 2. stupně byl otevřen zájmový kroužek „Sportovní

hry“, pro žáky 4. a 5. ročníku „Pohybové hry“. Ve spolupráci s Českým atletickým svazem byla žákům 1. - 3. ročníku nabídnuta účast na projektu Atletika pro radost.

Na základní škole A jsou v 6. ročníku dvě třídy. Každá třída má 21 žáků (6.A-10 chlapců a 11 dívek, 6.B-10 chlapců a 11 dívek). Na škole v aktuálním školním roce vyučují na 2. stupni tělesnou výchovu tři pedagogové. Dvě ženy (obě mají v aprobaci tělesnou výchovu a biologii, jedna má praxi 15 let, druhá 9 let) a jeden muž s aprobací fyzika-práce s technickým materiálem a praxí 41 let. V 6. třídách, které jsou předmětem našeho zkoumání, vyučuje tělesnou výchovu pan učitel a paní učitelka s devítiletou praxí. Pan učitel nemá sice aprobaci na tělesnou výchovu, ale má ke sportu velmi blízký vztah. Sám aktivně sportuje a na základní škole vede ve svém volném čase sportovní kroužky a působí jako trenér atletiky. Většinu svého profesního života tělesnou výchovu vyučoval. Na škole propaguje Olympijský víceboj (dříve OVOV) a již dlouhá léta úzce spolupracuje s jeho organizátory. Výuka tělesné výchovy probíhá v obou třídách koedukovaně, v 6.A v úterý 5. vyučovací hodinu a v pátek 6. vyučovací hodinu, v 6.B v pondělí 3. vyučovací hodinu a v pátek 6. vyučovací hodinu. Učitelé uvádí, že by jim mnohem více vyhovovalo, kdyby výuka probíhala odděleně chlapci a dívky, což by ale způsobovalo problémy se sestavením rozvrhu. Vzhledem k velkému počtu tříd školy není možné, aby každá třída měla hodinu tělesné výchovy vždy samostatně, proto dochází i k tomu, že minimálně jednu hodinu týdně mají dvě třídy výuku současně. V chladných měsících, kdy výuka probíhá v tělocvičně, se tam tak někdy sejde i okolo 50 žáků, což může negativně ovlivnit kvalitu výuky. Škola se každoročně účastní sportovních akcí organizovaných pod hlavičkou Asociace školních sportovních klubů, Českého olympijského výboru a České asociace sport pro všechny (viz Příloha 4). Tato skutečnost má vliv i na náplň vyučovacích jednotek, kdy zhruba jeden měsíc před konáním sportovní akce jsou hodiny cíleně zaměřené na konkrétní druh sportu.

Základní škola A se ve školním roce 2023/24 účastnila nebo bude účastnit následujících sportovních akcí v kategorii III. (6., 7. ročník):

- Večerní běh – dívky, chlapci,
- Přespolní běh – okresní kolo – dívky, chlapci,
- Přespolní běh – krajské kolo – dívky, chlapci,
- Florbal – okresní kolo-dívky, chlapci,
- Florbal – krajské kolo-dívky,

- OVOV (Odznak všestrannosti olympijských vítězů) -okresní kolo-dívky, chlapci,
- Pohár rozhlasu – okresní kolo – dívky, chlapci,
- Atletická olympiáda – okresní kolo – dívky, chlapci.

Náplň vyučovacích jednotek ve sledovaném období:

Na základní škole A byla výuka tělesné výchovy rozdělena do bloků.

Blok č. 1 – atletika (září – 1. polovina října) – výuka probíhala na atletickém stadionu

- atletický blok – technika a nácvik atletických disciplín, většina těchto disciplín je také součástí OVOV (Odznak všestrannosti olympijských vítězů),
- sprint (60 m, disciplína OVOV) – protahovací cviky, atletická abeceda, závodivé hry zaměřené na sprint, polohové starty, nastavení bloků (žáci nastavovali sami), technika správného startu, běhu, vysvětlení chyb,
- hod kriketovým míčkem (disciplína OVOV) – protahovací cviky, atletická abeceda, průpravné hry zaměřené na hod, technika správného hodu, vysvětlení chyb,
- skok daleký (disciplína OVOV) – protahovací cviky, atletická abeceda, nácvik skoku ze zkráceného rozběhu, technika správného skoku, vysvětlení chyb,
- vytrvalostní běh (1000 m, disciplína OVOV),
- štafeta 4x60 m-seznámení s pravidly, nácvik předávky.

Blok č. 2 – basketbal (2. polovina října) – výuka probíhala v tělocvičně

- seznámení s kolektivní hrou, basketbalová abeceda, nácvik přihrávek trčením jednoruč, obouruč, závodivé hry zaměřené na přihrávky, hod' a běž, nácvik střelby na koš, soutěž jednotlivců a družstev ve střelbě na koš, nácvik přihrávky v klidu a v pohybu, průpravné hry bez driblinku, s driblinkem, nácvik dvojtaktu, hra- „Deskovaná“.

Blok č.3 – florbal (listopad) – výuka probíhala v tělocvičně

- seznámení s kolektivní hrou, správné držení hokejky, florbalová abeceda, nácvik přihrávky a vedení míčku, závodivé hry družstev (slalom), průpravné hry („Přihrávkovaná“), hra brankáře-střelba na brankáře,

nájezdy), hra obrany, hra 3 na 3, zdokonalování herních činností, hra, příprava na florbalový turnaj.

Blok č. 3 – OVOV (Odznak všestrannosti olympijských vítězů, prosinec) – výuka probíhala v tělocvičně

- seznámení se soutěží a disciplínami OVOV, plnění disciplín OVOV, rozhodčí – žáci,
- disciplína – hod medicinbalem obouruč přes hlavu vzad (návik postoje, technika odhodu), posilování horní poloviny těla,
- 2. disciplína – leh-sed, posilování břišního svalstva,
- 3. disciplína – švihadlo, návik přeskoků přes švihadlo (snožmo vpřed, snožmo vzad, vajíčka, střídnož vpřed),
- 4. disciplína – shyby na šikmé lavičce, technika provedení, posilování horní poloviny těla,
- 5. disciplína – kliky – (rozdíl – pánské, dámské), technika provedení.

Blok č. 4 – LVVZ (lyžařský výcvik, 1. polovina ledna)

- škola disponuje vlastní půjčovnou lyžařského a snowboardového vybavení (lyže, snowboardy, hůlky, lyžařské a snowboardové boty, přilby), žáci si mohou lyžařské vybavení vypůjčit za velmi příznivé ceny i mimo konání lyžařského výcviku v rámci školy,
- rozdělení žáků na lyžaře a snowboardisty, zkoušení a výběr vybavení, seznámení žáků s průběhem a organizací kurzu, poučení o bezpečnosti.

Blok č. 5 – volejbal (2. polovina ledna) – výuka probíhala v tělocvičně

- seznámení s kolektivní hrou, volejbalová abeceda, návik odbíjení spodem, vrchem.

Škola má dlouholetou tradici v účasti v OVOV (nyní Olympijský víceboj) a dosahuje velmi dobrých výsledků v jednotlivcích i v družstvech, a to na republikové úrovni.

V 6. třídách je do ŠVP zařazen lyžařský kurz. Žáci ho absolvovali v lednu, zúčastnily se zhruba 3/4 žáků. Zbylí žáci se kurzu neúčastnili z finančních důvodů. Lyžařskými instruktory byli vyučující tělesné výchovy. Žáci byli rozděleni do 3 skupin (2 skupiny – lyže, 1 skupina – snowboard). Škola má velmi dobré podmínky pro výuku tělesné

výchovy. Jednak z hlediska prostor, kde výuka probíhá (velká tělocvična, atletický stadion v areálu školy), tak i z hlediska materiálního zabezpečení.

4.1.2 Základní škola B

Základní škola B je v obci, která má přibližně 1200 obyvatel. Je zde jedinou základní školou. ZŠ B je plně organizovanou školou s jednou třídou v každém ročníku. Ve školním roce 2023/24 jí navštěvuje 143 žáků. Kromě kmenových tříd jsou v budově i odborné učebny. Pro výuku tělesné výchovy je zde k dispozici menší tělocvična. Škola využívá i větší tělocvičnu, která se nachází v areálu obecního úřadu. Při vhodném počasí probíhá výuka tělesné výchovy na hřišti tělovýchovné jednoty. Za budovou školy je malé hřiště, běžecká dráha, doskočiště a poměrně rozsáhlá zahrada, kterou lze též využívat k pohybovým aktivitám. V odpoledních hodinách mají žáci možnost navštěvovat kroužek florbalu a sportovních her.

Na základní škole B je v 6. ročníku jedna třída (7 dívek a 10 chlapců). Výuka tělesné výchovy probíhá společně se 7. ročníkem, přičemž jednu skupinu tvoří dívky (6. třída + 7. třída) a druhou skupinu chlapci (6. třída + 7. třída). V aktuálním školním roce vyučuje tělesnou výchovu na 2. stupni jeden pedagog-žena, bez aprobační na tělesnou výchovu, s praxí 14 let. V rozvrhu je tělesná výchova zařazena v pondělí 7. a 8. vyučovací hodinu (dívky) a v úterý též 7. a 8. vyučovací hodinu (chlapci). Spojení dvou ročníků škola upřednostnila před koedukovanými vyučovacími jednotkami, aby zamezila ostychu žáků v období prepubescence. Škola se pravidelně účastní sportovních akcí pořádaných pod hlavičkou Asociace školních sportovních klubů, Českého olympijského výboru a České asociace sport pro všechny. Účast v soutěžích ovlivňuje náplň vyučovacích jednotek zhruba 14 dní před konáním soutěže.

Základní škola B se ve školním roce 2023/24 účastnila nebo bude účastnit následujících sportovních akcí v kategorii III. (6., 7. ročník):

- florbal – okresní kolo – chlapci
- OVOV (Odznam všestrannosti olympijských vítězů) – dívky, chlapci
- atletická olympiáda – okresní kolo – dívky, chlapci

Náplň vyučovacích jednotek ve sledovaném období:

Září – výuka probíhala v okolí obce, ve sportovní hale a na venkovním hřišti

- pohybové aktivity na přání žákyň, turistika, překonávání přírodních překážek,

- disciplíny OVOV – driblink, hod medicinbalem obouruč přes hlavu vzad, leh-sed,
- florbal (průpravná cvičení + hra), kruhový trénink,
- atletika – sprint 60 m, skok daleký, běh 600 m, hod kriketovým míčkem.

Říjen – výuka probíhala ve sportovní hale, v tělocvičně a na venkovním hřišti

- překážková dráha (tělocvičné nářadí), průprava na hru Ringo,
- atletika – sprint 60 m, skok daleký, hod kriketovým míčkem, vytrvalostní běh 1000 m,
- soutěže družstev (využití medicinbalů a jiného sportovního náčiní),
- vybíjená, pohybové aktivity (honičky na různé způsoby), zpevňovací a posilovací cviky.

Listopad – výuka probíhala v tělocvičně

- gymnastika (kotouly vpřed, vzad, stoj na hlavě),
- basketbal – průpravná cvičení – přihrávky, driblink, přehazovaná,
- disciplíny OVOV – trojskok z místa, švihadla (snožmo vpřed, snožmo vzad, vajíčka, střídnonož vpřed),
- cvičení na lavičkách, úpoly, vybíjená.

Prosinec – výuka probíhala ve sportovní hale a v tělocvičně

- florbal – průpravná cvičení, hra,
- přehazovaná – průpravná cvičení, hra.

Leden – výuka probíhala v okolí obce, v tělocvičně a na zimním stadionu

- zimní sporty – bobování, sáňkování,
- honičky na různé způsoby, vybíjená,
- bruslení na zimním stadionu.

Dle sdělení vyučující tělesné výchovy je materiální vybavení tělocvičny a sportovní haly na velmi dobré úrovni. Oproti ostatním školám vyzdvihla skutečnost, že škola má k dispozici běžecký pás a rotopedy, což nebývá standartní.

4.1.3 Základní škola C

Základní škola C se nachází v městysi s 1400 obyvateli a je zde jedinou základní školou. Svou polohou je velmi atraktivní. Je plně organizovanou základní školou s devíti postupovými ročníky. Ve školním roce 2023/24 má 12 tříd (5 tříd na 1. stupni, 7 tříd na

2. stupni), celkem 233 žáků. Má 12 kmenových učeben, 2 herny, několik odborných učeben-učebnu hudební výchovy, výtvarné výchovy, dramatické výchovy, počítačovou učebnu, cvičnou kuchyňku, laboratoř pro přírodovědné předměty a žákovské dílny. Pro výuku tělesné výchovy využívá prostornou tělocvičnu, sportovní areál s víceúčelovým hřištěm, hřištěm na kopanou s umělým povrchem, atletickým oválem s tartanem a doskočištěm. K aktivnímu trávení přestávek mohou žáci využívat stůl pro stolní tenis umístěný ve vestibulu školy a tělocvičnu, kde je během velké přestávky pedagogický dozor. V odpoledních hodinách mají žáci 1. stupně možnost navštěvovat florbalový kroužek. Již 9 let škola dvakrát ročně v každém ročníku pořádá výukové semináře, sportovní kurzy a projektové dny. Tento soubor aktivit byl pod názvem „Spolu to dokážeme“ schválen jako příloha školního vzdělávacího programu.

Výběr aktivit z tohoto souboru, které souvisí s tělesnou výchovou:

2. ročník – Sportujeme s pohádkou – sportovní a výukový seminář (3 dny)

3. ročník – Učíme se lyžovat I. – sportovní kurz (5 dní)

4. ročník – Učíme se lyžovat II. – sportovní kurz (5 dní)

6. ročník – Cykloturistický kurz – sportovní kurz (2 dny)

7. ročník – Na horách – sportovní kurz (5 dní)

– Vltava-sportovní kurz – rafty

9.ročník – Vltava – vodácký kurz (4 dny)

Vzhledem k tomu, že aktivity jsou součástí školního vzdělávacího programu, jsou pro všechny žáky povinné. Během školní docházky je 3x zařazen sportovní kurz-lyžování.

Na základní škole C jsou v 6. ročníku dvě třídy. 6.A má 14 žáků (6 dívek a 8 chlapců), 6.B má 12 žáků (4 dívky a 8 chlapců). V aktuálním školním roce vyučují na druhém stupni tělesnou výchovu dva učitelé muž – bez aprobační tělesná výchova a žena – též bez aprobační tělesná výchova, ta je vyučující v 6. třídách. Výuka tělesné výchovy probíhá odděleně-dívky (6.A + 6.B) a chlapci (6.A + 6.B). V rozvrhu jsou hodiny zařazeny v pondělí–6. vyučovací hodinu a ve čtvrtek 6. vyučovací hodinu – chlapci, v úterý 6. vyučovací hodinu a v pátek 5. vyučovací hodinu – dívky. Vyučující uvádí, že rozdělení tříd na dívky a chlapce je vyhovující, neboť tomu může lépe přizpůsobit náplň vyučovací jednotky, zejména když se jedná o nějakou kolektivní hru, protože některé žákyně by se mohly před spolužáky ostýchat.

Škola se účastní pouze některých sportovních akcí, které pořádá Asociace školních sportovních klubů, Český olympijský výbor a Česká asociace sport pro všechny.

- OVOV (Odznak všestrannosti olympijských vítězů) – okresní kolo – dívky, chlapci
- Atletická olympiáda – okresní kolo – dívky, chlapci

Náplň vyučovacích jednotek ve sledovaném období:

Září – výuka probíhala na sportovním areálu

- míčové hry – vybíjená, „Vyzývaná“, zařazení pro žáky nové hry –frisbee,
- atletika – disciplíny OVOV – skok daleký – odrazová cvičení, technika skoku, sprint – 60 m – starty z různých poloh, vytrvalostní běh 1000 m,
- skoky – přes překážky, přes obruč– využití hudby.

Říjen – výuka probíhala na sportovním areálu

- různé druhy her na rozeřádání,
- házená – seznámení s kolektivní hrou, vysvětlení pravidel, hra,
- atletika (disciplíny OVOV) – vytrvalostní běh 1000 m, hod kriketovým míčkem – nácvik techniky (tenisový míček, kamínky, kriketový míček),
- míčové hry – vybíjená, přehazovaná,
- hod medicinbalem (disciplína OVOV) – nácvik techniky hodů,
- dívky – tanec – Stardance – podle vlastního návrhu byla nacvičena sestava,
- švihadla (disciplína OVOV) – nácvik přeskoků (snožmo vpřed, snožmo vzad, vajíčka, střídnož vpřed), lano – podbíhání (jednotlivci, dvojice, trojice...).

Listopad – výuka probíhala na sportovním areálu a v tělocvičně

- disciplíny OVOV – atletika – vytrvalostní běh 1000 m, švihadla – nácvik přeskoků, trojskok – nácvik skoku z místa, dvojskoky, trojskoky, závodivé hry, skoky přes překážky,
- míčové hry – házená, upevnění pravidel, hra s oválným míčem – nácvik přihrávek, důraz kladen na týmovou hru,
- dívky – tanec – Stardance – opakování nacvičené sestavy,
- gymnastika – skok přes kozu,

- florbal, házená – hra.

Prosinec – výuka probíhala v tělocvičně

- gymnastika – stoj na hlavě a na rukou, cvičení s gymnastickým míčem, s gumou,
- posilování – posilovací cviky, kliky, sklapovačky, posilování s činkami,
- cvičení na žebřinách, opičí dráha,
- míčové hry – vybíjená (volejbalový míč, gymnastický míč),
- jóga – kartičky cviků, kontrola správného pohybu a dýchání,
- badminton – přihrávky ve dvojicích, trojicích, hra přes síť,
- florbal – příprava na vánoční turnaj, který se koná ve škole (týmy v rámci 2.stupně, z každého ročníku 2 žáci, družstva hrají mezi sebou, účastní se i tým sestavený z učitelů).

Leden – výuka probíhala v tělocvičně a na ledě

- disciplíny OVOV – kliky (dámské, pánské), leh-sed, posilování rukou a břišních svalů, šplh na tyči,
- florbal, průpravná cvičení – přihrávky, vedení míčku, střelba na brankáře, hra,
- gymnastika – cvičení na hrazdě, hrazda byla využita též k posilování,
- bruslení (zamrzlá přírodní plocha).

Výsledky disciplín OVOV jsou průběžně zapisovány do záznamových archů na nástěnku umístěnou u vstupu do tělocvičny. Pro mnohé žáky je to motivace ke zlepšování svých výkonů. V průběhu školního roku se v hodinách disciplínám OVOV věnují opakovaně a žáci tak mají možnost si své původní výkony vylepšit.

Škola má velmi dobré podmínky pro výuku tělesné výchovy z hlediska prostor (velká tělocvična, sportovní areál), z hlediska polohy, i z hlediska materiálního vybavení.

4.1.4 Základní škola D

Základní škola D se nachází v obci, která má 1500 obyvatel. V této obci je to jediná základní škola, je plně organizovaná, v každém ročníku má jednu třídu. Ve školním roce 2023/24 navštěvuje školu 122 žáků. Škola kromě kmenových učeben disponuje i učebnami odbornými – učebna fyziky, hudební výchovy, informatiky, digitální laboratoř robotiky, učebna biologie-chemie, jazyková učebna, dílny a kuchyňka. Výuka tělesné

výchovy probíhá v tělocvičně ZŠ, na víceúčelovém hřišti s umělým povrchem a na hřišti na malou kopanou v blízkosti školy. Na obě hřiště mají žáci volný přístup i v době mimo vyučování, v odpoledních hodinách mohou navštěvovat kroužek korfbalu.

Na základní škole D je v 6. ročníku jedna třída (11 dívek a 10 chlapců). Výuka tělesné výchovy probíhá společně se 7. ročníkem, přičemž jednu skupinu tvoří dívky (6.třída + 7. třída) a druhou skupinu chlapci (6. třída + 7. třída). V aktuálním školním roce vyučuje tělesnou výchovu na 2. stupni jeden pedagog – muž, s aprobačí na tělesnou výchovu, s praxí 10 let. V rozvrhu je tělesná výchova zařazena v pondělí 6. a 7. vyučovací hodinu (chlapci) a v pátek též 6. a 7. vyučovací hodinu (dívky). Spojení dvou ročníků škola upřednostnila před koedukovanými vyučovacími jednotkami z důvodu lepší organizace náplně hodin. Škola se neúčastní sportovních akcí pořádaných pod hlavičkou Asociace školních sportovních klubů, Českého olympijského výboru a České asociace sport pro všechny z důvodu špatné dopravní dostupnosti na místo konání.

Náplň vyučovacích jednotek ve sledovaném období:

Září – výuka probíhala na víceúčelovém hřišti

- atletika – atletická abeceda, sprint 60 m – starty z různých poloh, vytrvalostní běh 1000 m, skok daleký – odraz z břevna, rozměření rozběhu, skok vysoký-styl skrčný, střížný, hod kriketovým míčkem –návik techniky, překážkové dráhy.

Říjen – výuka probíhala na víceúčelovém hřišti

- atletika – atletická abeceda, skok vysoký – styl skrčný, střížný, běhy – sprinty (starty z bloků), střední a dlouhé tratě, skok daleký, hod kriketovým míčkem, překážkové dráhy, vytrvalostní běh 12 min – Cooper test.

Listopad – výuka probíhala v tělocvičně

- gymnastika – polohy těla a končetin, akrobacie – kotoul vpřed a vzad, pád vzad a stranou, propojení kotoulu vpřed a vzad, stoj na ruce s dopomocí, stoj na lopatkách, přeskok a odraz snožmo z můstku, skrčka, roznožka přes kozu našíř,
- cvičení s medicinbalem, švihadlem, švédskou bednou, lavičkou, cvičení na žebřinách,
- míčové hry – mini fotbal – herní činnosti jednotlivce, hra.

Prosinec – výuka probíhala v tělocvičně a venku v okolí školy

- gymnastika – kladina (přechody, chůze, rovnovážná cvičení), hrazda dosažná – náskok do vzporu, zákmihem seskok, ze vzporu, sešín vpřed, odrazem jednonož nebo obounož, výmyk, šplh – 3 m,
- úpolové hry, hry na sněhu.

Leden – výuka probíhala v tělocvičně a venku v okolí školy

- rytmická gymnastika – kroky – přísunný, poskočný, přeměnný, polkový, cval, cvičení na hudbu, Mazurka, secvičení vlastní sestavy,
- míčové hry – mini softbal – herní činnosti jednotlivce, hra,
- hry na sněhu.

Škola má pro výuku tělesné výchovy dobré podmínky, má dostačující prostory i materiální vybavení. Jako velké plus uvádí učitel tělesné výchovy možnost trávení volného času na venkovních sportovištích školy.

4.2 Design výzkumu

Pro zjištění postojů žáků v 6.třídách na základních školách k tělesné výchově žáků byl využit standardizovaný dotazník DIPO –J (viz Příloha 1). Tento dotazník se skládá celkem z 60 otázek, na které lze odpovědět vždy pouze jednou z možností ano – ne – nevím. Dotazník DIPO-J je strukturován do šesti dimenzí podle obsahu. Jednotlivá dimenze obsahuje 10 otázek. Každá otázka nabízí možnost získat 2 body, 1 bod nebo 0 bodů v závislosti na typu odpovědi. V rámci jedné dimenze je možné získat maximálně 20 bodů, přičemž střední hodnota odpovídá 10 bodům. V této dimenzi existují neutrální postoje. Postoje s mírně pozitivním charakterem se pohybují v rozmezí 11-15 bodů. Silně pozitivní postoje dosahují nad 16 bodů. Postoje s mírně negativním charakterem se nacházejí v rozmezí 5-9 bodů, zatímco silně negativní postoje lze identifikovat pod hranicí 4 bodů. Dotazník při odpovědi ano přisuzuje otázce 2 body, v případě že žák odpoví nevím, připíše se 1 bod, pokud odpoví ne, je tato otázka bez bodu. U otázek 3, 4, 6, 14, 15, 24, 25, 28, 30, 37, 39, 40, 50, 54, 58, 59 je bodování obráceně, tedy ano = 0 bodů, nevím = 1 bod, ne = 2 body.

Dotazník zahrnuje těchto 6 dimenzí postojů:

Dimenze I – Postoje k zdatnosti, síle a výkonu

- (otázka č. 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55)

Dimenze II – Postoje k rozvoji osobnosti, charakterové vlastnosti

- (otázka č. 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56)

Dimenze III – Postoje k sociální zkušenosti, mezilidským vztahům a kontaktům

- (otázka č. 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57)

Dimenze IV – Postoje k napětí, vzrušení, riziku a odvaze

- (otázka č. 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58)

Dimenze V – Postoje k estetické zkušenosti, kráse a ladnosti pohybu

- (otázka č. 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59)

Dimenze VI – Postoje k relaxaci, snížení psychického napětí a uvolnění

- (otázka č. 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60)

K analýze výuky tělesné výchovy byl využit standardizovaný dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro učitele (viz Příloha 2). První část obsahuje 24 uzavřených otázek, na které učitelé odpovídají ANO či NE. Body se přiřazují podle odpovědi, ANO se hodnotí kladně u otázek 1–9, 12–16, 19–22 a 23–24, NE u otázek 10, 11, 17 a 18.

Otázky jsou rozděleny do 6 dimenzí:

Dimenze I – Vzdělávací

- (otázka č. 1, 7, 13, 19)

Dimenze II – Emotivní

- (otázka č. 2, 8, 14, 20)

Dimenze III – Zdravotní

- (otázka č. 3, 9, 15, 21)

Dimenze IV – Sociální

- (otázka č. 4, 10, 16, 22)

Dimenze V – Vztahové

- (otázka č. 5, 11, 17, 23)

Dimenze VI – Kreativní

- (otázka č. 6, 12, 18, 24)

Ve druhé části se dotazník zaměřuje na specifikaci dané vyučovací jednotky a také pozitiva a negativa nedávno proběhlé vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Výzkum probíhal v 1. pololetí ve školním roce 2023/24 na čtyřech základních školách v 6.ročnících (věk žáků 11-12 let) v okrese Český Krumlov, které se ho byly ochotny zúčastnit. Ředitelé škol, vyučující informatiky, tělesné výchovy a zákonní zástupci žáků podepsali s prováděným výzkumem informovaný souhlas. (viz Příloha 5). Součástí výzkumu byl standardizovaný dotazník DIPO-J pro žáky. Tento dotazník byl převeden do online verze a přeposlán na jednotlivé školy učitelům informatiky, kteří byli s dotazníkem dopředu osobně seznámeni a instruováni o jeho vyplnění. Dotazník byl na školy poslán záměrně až v lednu, kdy měli žáci za sebou 5 měsíců výuky tělesné výchovy na 2. stupni. Dle sdělení vyučujících nedocházelo při vyplňování dotazníku k problémům, pouze některé otázky žáci hůře chápali. V těchto případech byla otázka učitelem vysvětlena, aby mohla být odpověď zaznamenána. Pro některé žáky se jevil jako problém vysoký počet otázek, který vyžadoval delší dobu koncentrace. Vyplnění dotazníku trvalo přibližně 15 minut. Žáci byli upozorněni, že dotazník je anonymní a jeho vyplnění je dobrovolné. Nikdo z žáků však jeho vyplnění neodmítl. Žáci, kteří v době vyplňování dotazníku ve škole chyběli, tak ho již dodatečně nevyplňovali. Tato skutečnost je při vyhodnocování uvedena. Součástí šetření byl i dotazník diagnostiky vyučovací jednotky z pohledu učitele. Tyto dotazníky dostali jednotliví učitelé tělesné výchovy v papírové verzi na začátku září při osobním jednání a poté i v digitální verzi. Sběr dat probíhal průběžně během celého sledovaného období (září-leden) a nevyskytly se žádné problémy. Dotazník diagnostiky vyučovací jednotky obsahoval též doplňující charakteristiku této jednotky, na jejímž základě bylo možno sestavit náplň vyučovacích jednotek a zjistit subjektivní názory vyučujících.

4.3 Statistické zpracování

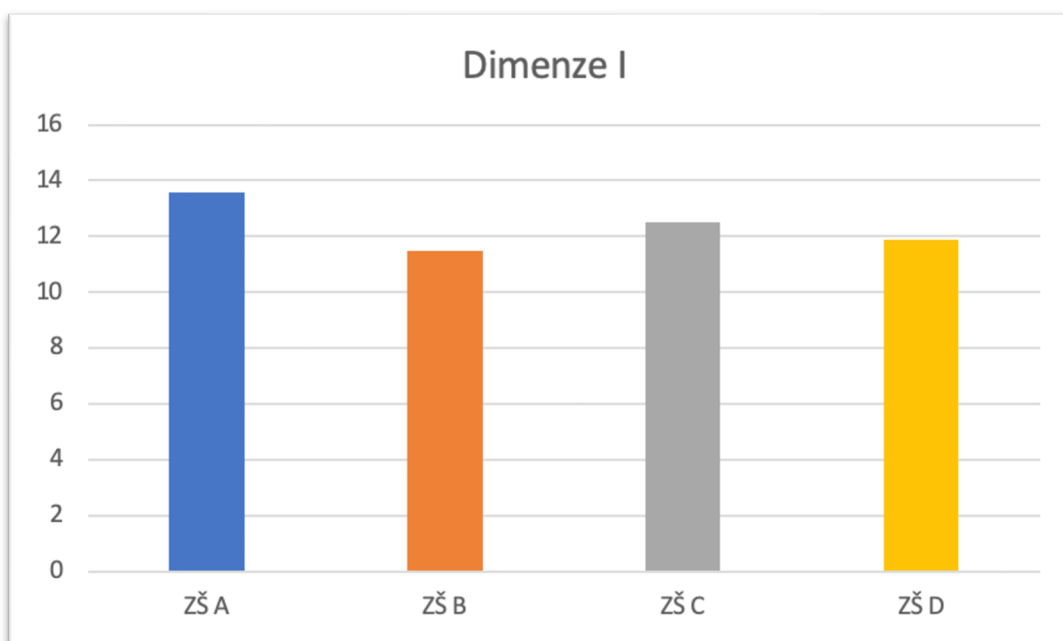
Pro zpracování nasbíraných dat byl využit software Microsoft Excel. Nejprve byla do tabulky vložena data z dotazníků, která byla vyhodnocena pomocí rozdělení do jednotlivých dimenzí. Následně bylo využito statistické funkce softwaru Microsoft Excel pro výpočet průměrů, mediánů, procent a dalších statistických ukazatelů. Tyto ukazatele pak pomohly lépe porozumět charakteristikám a vztahům mezi jednotlivými proměnnými. Dále byly vytvořeny sloupcové grafy, které vizualizovaly zpracovaná data a umožnily snadnější porovnání a interpretaci výsledků. Každý graf byl popsán v textu práce.

5 Výsledky a diskuse

Tabulka 1

Postoje zkoumaných škol k jednotlivým dimenzím

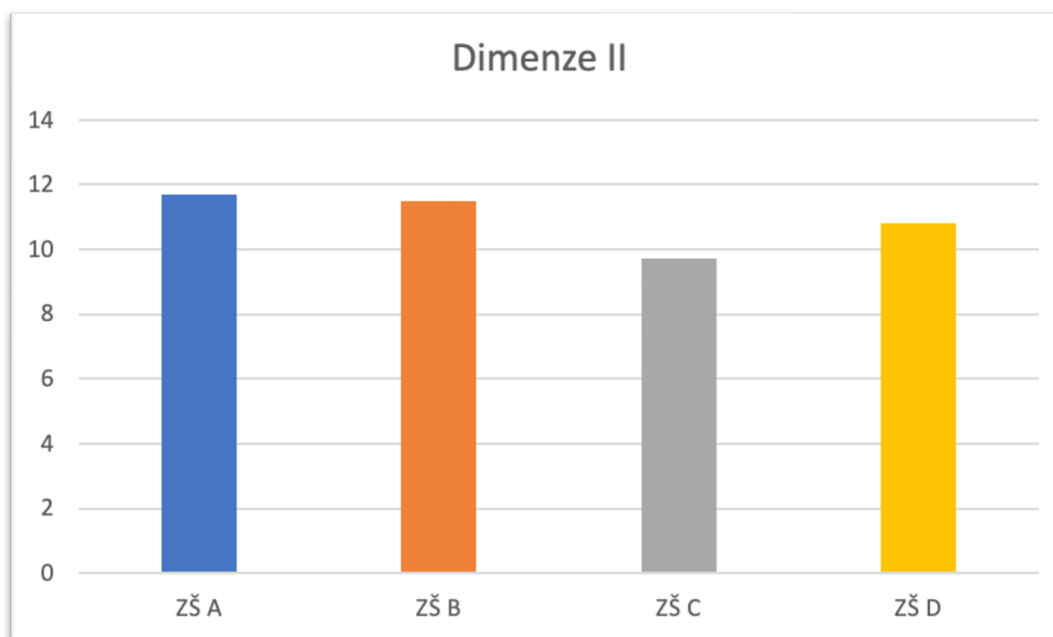
Název školy/ dimenze č.	Dimenze I	Dimenze II	Dimenze III	Dimenze IV	Dimenze V	Dimenze VI
ZŠ A	13,6	11,7	13,5	10,6	8,9	13,8
ZŠ B	11,5	11,5	12,5	9,4	7,8	10,5
ZŠ C	12,5	9,7	13,6	10,1	7,3	12
ZŠ D	11,9	10,8	12,7	11,5	7,1	12,6



Graf 3

Porovnání postojů dimenze I, bez rozlišení pohlaví

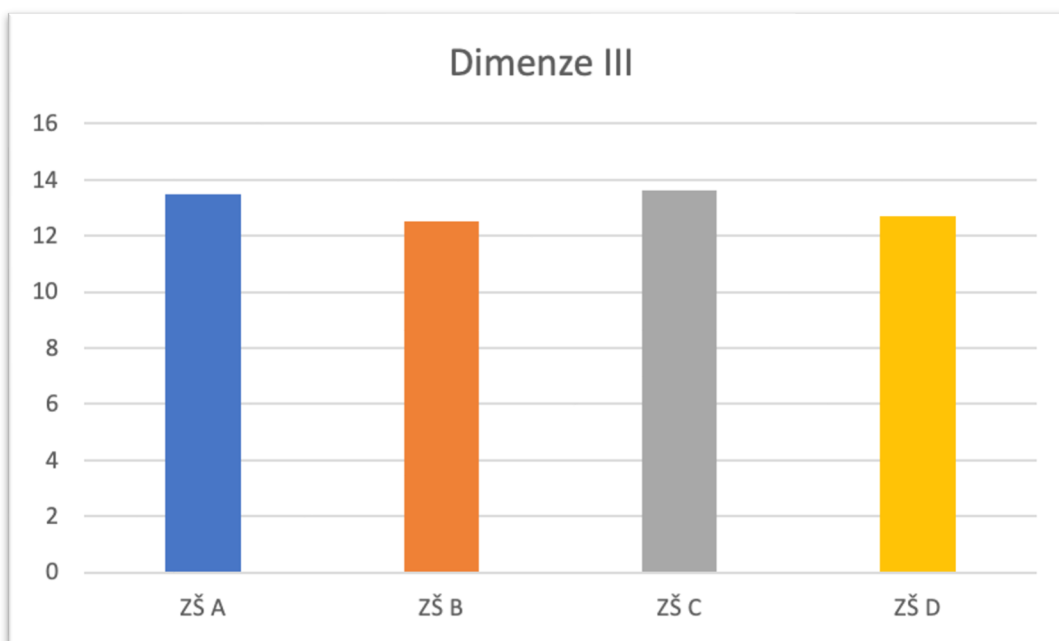
Výsledky ukázaly, že žáci ze základních škol A, B, C i D mají mírně pozitivní postoj k dimenzi I, která se týká postojů k zdatnosti, síle a výkonu. V této dimenzi žáci zodpovídají na otázky, které se zabývají významem průpravné části a zda si uvědomují důležitost tělesné výchovy pro jejich život. První dimenze tak přispívá k rozvoji povědomí o zdraví. Dimenze I se dá charakterizovat jako oblast, která je mezi žáky oblíbená. V tělesné výchově jsou často preferovány aktivity zaměřené na výkonnost a úroveň výkonu, což vede k tomu, že žáci jsou na tyto aktivity zvyklí a vnímají je kladně. Pokud tedy učitel zvolí aktivity, které spadají do této kategorie, je pravděpodobné, že na všech uvedených školách budou přijaty s nadšením.



Graf 4

Porovnání postojů dimenze II, bez rozlišení pohlaví

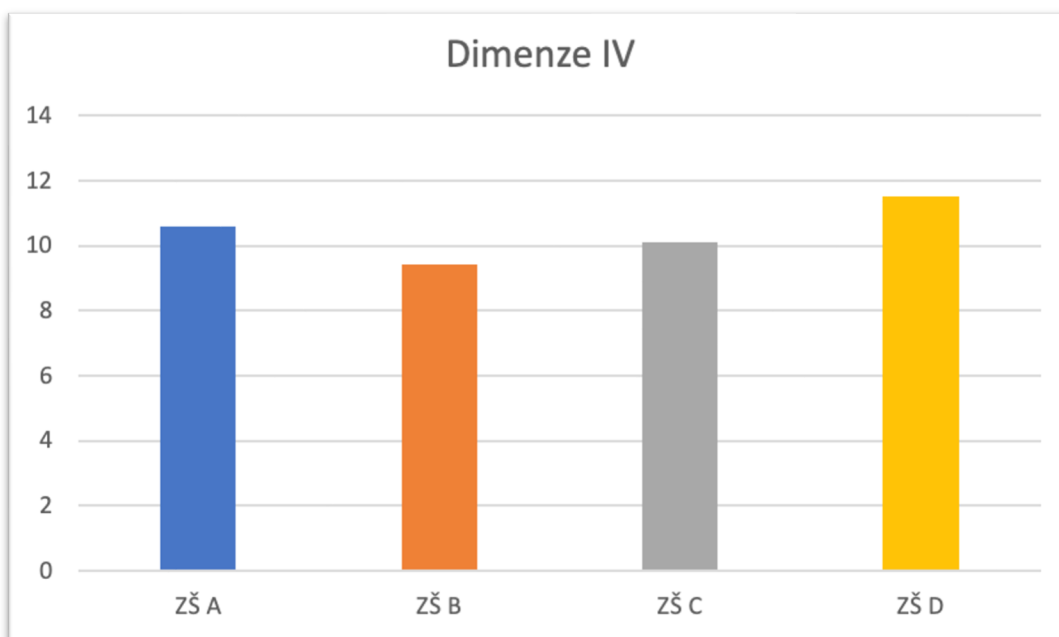
Dimenze II se zaměřuje na rozvoj osobnosti. Tato oblast zkoumá aspekty spolupráce s ostatními a zjišťuje, do jaké míry jsou žáci ochotni obětovat se pro úspěch týmu nebo jednotlivce v rámci sportu. Současně se dimenze věnuje hodnocení úrovně uvědomění si vlastních schopností. Na základní škole C a D je dimenze II na neutrální hodnotě, tedy ochota spolupracovat v týmu není příliš výrazná. Naopak základní škola A a B se pohybuje v hodnotách, které ukazují mírně pozitivní postoj k této dimenzi a žáci by neměli mít problém, pokud učitel vybere aktivitu z dimenze II. Tato oblast může obsahovat i seberozvojové aktivity, kde mají žáci příležitost poznat na sobě něco nového.



Graf 5

Porovnání postojů dimenze III, bez rozlišení pohlaví

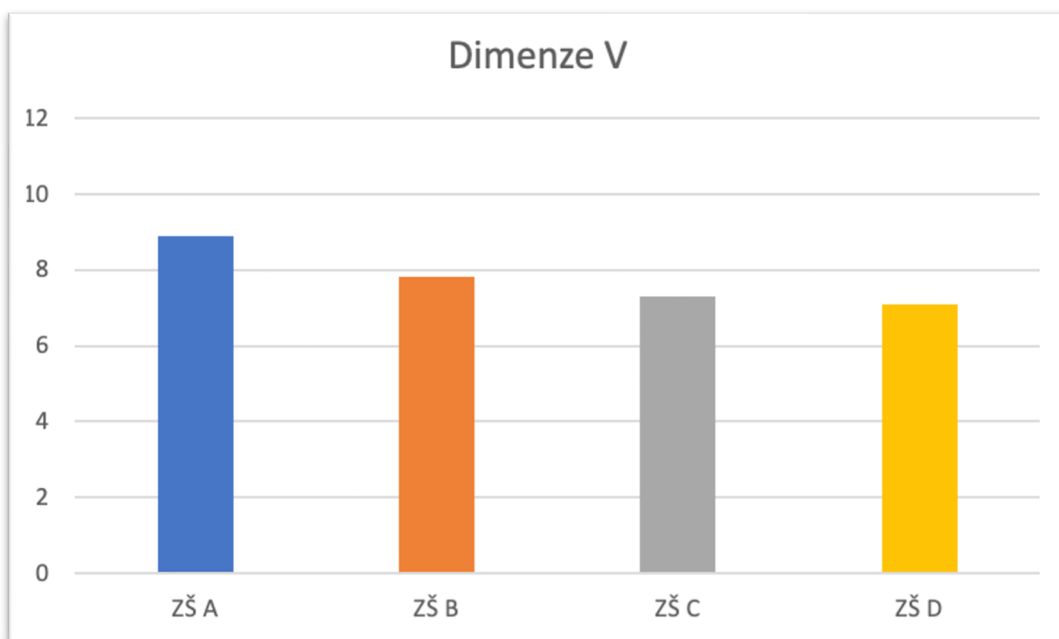
Dimenze III se zabývá postoji k sociálním interakcím, chování, přátelství a jednání. Otázky v rámci dimenze III zkoumaly přístup k interakci ve skupině, zahrnující chování, jednání a vztahy. Směřovaly k zjištění postojů k pocitu sounáležitosti ve skupině, k adaptabilitě chování v rámci tělesné výchovy a k preferenci cvičení ve skupině nebo individuálně. Podle hodnot lze pozorovat, že postoje žáků v této dimenzi korespondují s očekávaným výsledkem, jelikož v tomto věku má sociální skupina vrstevníků významnou roli a dotazovaní žáci ze všech čtyř škol vyjádřili mírně pozitivní postoj.



Graf 6

Porovnání postojů dimenze IV, bez rozlišení pohlaví

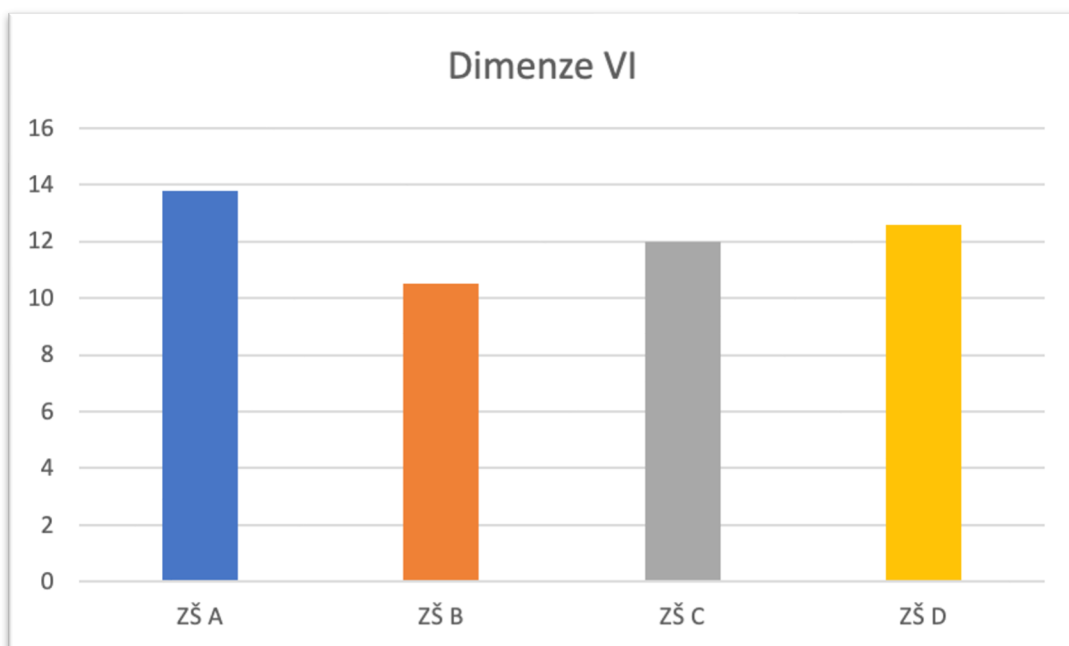
Dimenze IV se zaměřuje na postoje k napětí, riziku, odvaze a dobrodružství. V rámci této dimenze se mohou vyskytovat nové výzvy, příležitosti k vyjádření své odvahy, touhy po dobrodružství a soutěživé aktivity nebo aktivity, které vyžadují odvahu. Na základní škole B a C se ukázalo, že žáci zaujímají neutrální postoj. Naopak na základní škole A a D se jedná o postoj mírně pozitivní, avšak i na těchto školách se nejedná o výraznou hodnotu, jelikož se pohybuje spíše na spodní hranici mírně pozitivního postoje.



Graf 7

Porovnání postojů dimenze V, bez rozlišení pohlaví

Dimenze V reflektuje postoje k estetickým zkušenostem ve sportu, kráse a eleganci pohybu. Otázky se zaměřují na to, jak žáci vnímají a hodnotí vizuální prvky spojené s tělesnou výchovou a sportem. Tato dimenze ukázala mírně negativní postoje na všech čtyřech školách. Aktivity z této oblasti tedy nejsou příliš oblíbené. Výsledné hodnoty jsou ze všech dimenzí nejnižší. Žáci tedy preferují cvičení bez výrazného důrazu na estetiku.



Graf 8

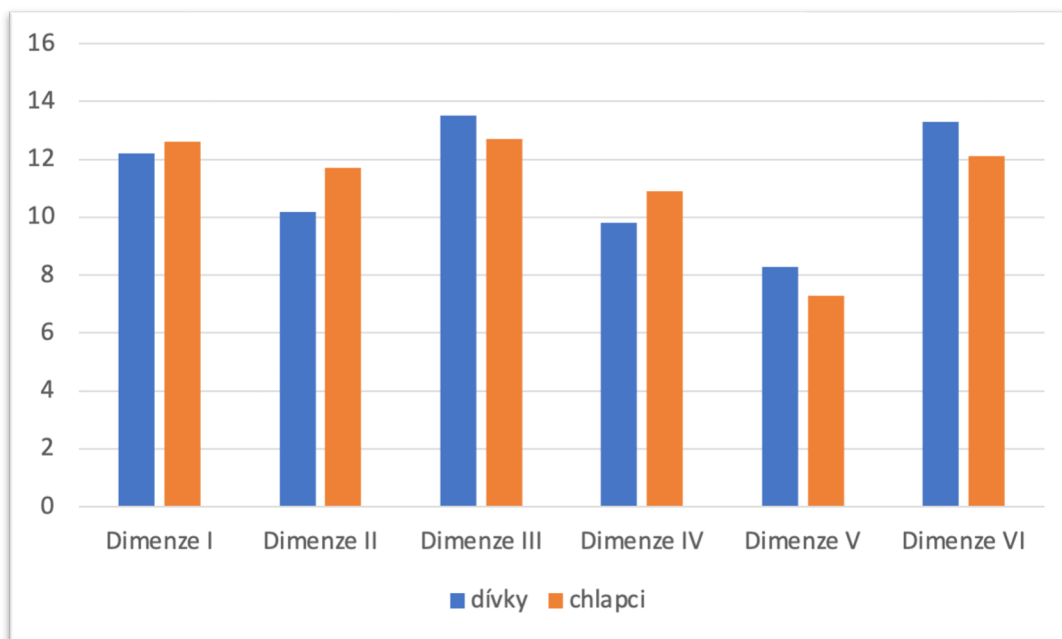
Porovnání postojů dimenze VI, bez rozlišení pohlaví

Dimenze VI popisuje postoje žáků k relaxaci, vyrovnávání a snižování stresu. Otázky v této dimenzi zkoumají, jak žáci vnímají sport jako prostředek ke snižování psychického napětí a stresu. Tato dimenze se tedy zabývá tím, jak žáci chápou vztah mezi tělesnou aktivitou a jejich duševním zdravím. Některé otázky zjišťují, zda žáci vnímají sport jako prostředek k relaxaci a uvolnění, a zda ho aktivně využívají k řešení stresových situací. V této dimenzi všechny čtyři školy prokazují mírně pozitivní postoj a žáci tedy hledají sportovní aktivity jako způsob, jak si odpočinout a vyrovnat se se stresem a tlakem.

Tabulka 2

Postoje dívek a chlapců okresu Český Krumlov k dimenzím I-VI

pohlaví/ dimenze č.	Dimenze I	Dimenze II	Dimenze III	Dimenze IV	Dimenze V	Dimenze VI
dívky	12,2	10,2	13,5	9,8	8,3	13,3
chlapci	12,6	11,7	12,7	10,9	7,3	12,1



Graf 9

Porovnání postojů všech dotázaných dívek a chlapců

V dimenzi I, která popisuje postoje k zdatnosti a síle mají chlapci i dívky mírně pozitivní postoj, avšak chlapci mají vyšší hodnoty než dívky. Chlapci mohou disponovat větší fyzickou silou a zdatností, což může vést k tomu, že budou mít větší důraz na tyto aspekty a tím pádem pozitivnější postoj k nim. Naopak dívky mohou přikládat menší důležitost zdatnosti a síle.

Dimenze II, která se zaměřuje na rozvoj osobnosti, zkoumá aspekty spolupráce a obětování se pro úspěch týmu či jednotlivce. Hodnoty ukazují, že u dívek se pohybují na střední hodnotě, zatímco u chlapců je mírně pozitivní. Důvodem může být, že chlapci by mohli být více motivováni k soutěžení a individuálnímu výkonu, což by mohlo vést k pozitivnějšímu hodnocení svých schopností v rámci sportu. Naopak dívky by mohly klást větší důraz na kolektivní úspěch a spolupráci, což by mohlo ovlivnit jejich vnímání úrovně vlastních schopností.

V dimenzi III zkoumající postoje k sociální zkušenosti projevují dívky i chlapci mírně pozitivní postoj. U dívek se ukázaly ale větší hodnoty než u chlapců. Jedním z důvodů může být fakt, že sociální interakce a mezilidské vztahy mohou být často důležitými součástmi jejich života. Dívky mohou klást větší důraz na komunikaci, porozumění a podporu ve vztazích s ostatními, což by mohlo vést k vyššímu pozitivnímu postoji k sociálním zkušenostem. Naopak chlapci by mohli být více orientováni na soutěživost a aktivity spojené s výkonem, což může ovlivnit jejich vnímání této dimenze.

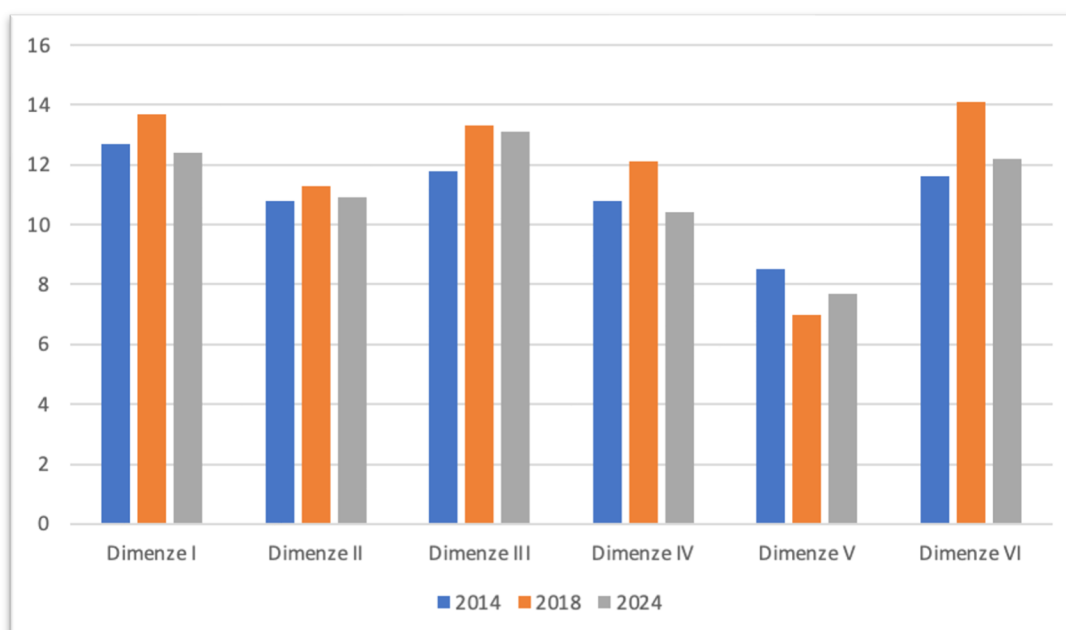
Dimenze IV, která zkoumá postoj k napětí a riziku ukazuje rozdílný postoj mezi dívkami a chlapci. Zatímco dívky vykazují mírně negativní postoj, chlapci zaujímají střední hodnotu, ovšem jedná se o horní hranici této hodnoty a velmi se tedy blíží mírně pozitivnímu postoji. Lze tedy říci, že chlapci z vybraných škol jsou více odvážnější a přijímají riziko lépe než dívky. Dívky mohou být naopak opatrnější a snaží se riziko minimalizovat.

V dimenzi V, která se zaměřuje na postoj k estetické zkušenosti, jak chlapci, tak dívky vykazují mírně negativní postoj s tím, že chlapci mají ještě negativnější postoj než dívky. Tento rozdíl může být ovlivněn genderovým očekáváním. Chlapci mohou být pod větším tlakem přizpůsobit se obrazu mužnosti, který může mít menší důraz na estetické aspekty a více na sílu a výkon. Dívky by naopak mohly být více ovlivněny tlaky týkajícími se vzhledu a vnímání vlastního těla.

Dimenze VI zaměřená na postoje k relaxaci a uvolnění ukázala, že dívky i chlapci mají mírně pozitivní postoj, nicméně dívky mají ještě vyšší hodnoty než chlapci. Rozdíl může být způsobem tím, že dívky o sebe obvykle pečují více než chlapci a kladou tedy větší důraz na relaxaci a uvolnění. Dívky mohou mít i větší přirozenou náklonost k relaxačním aktivitám. Nicméně chlapci i dívky mají mírně pozitivní postoj k této dimenzi, tudíž fyzická aktivita může podporovat jejich duševní zdraví a pohodu.

Tabulka 3*Postoje žáků k dimenzím v roce 2014, 2018, 2024*

Rok/ dimenze č.	Dimenze I	Dimenze II	Dimenze III	Dimenze IV	Dimenze V	Dimenze VI
2014	12,7	10,8	11,8	10,8	8,5	11,6
2018	13,7	11,3	13,3	12,1	7	14,1
2024	12,4	10,9	13,1	10,4	7,7	12,2

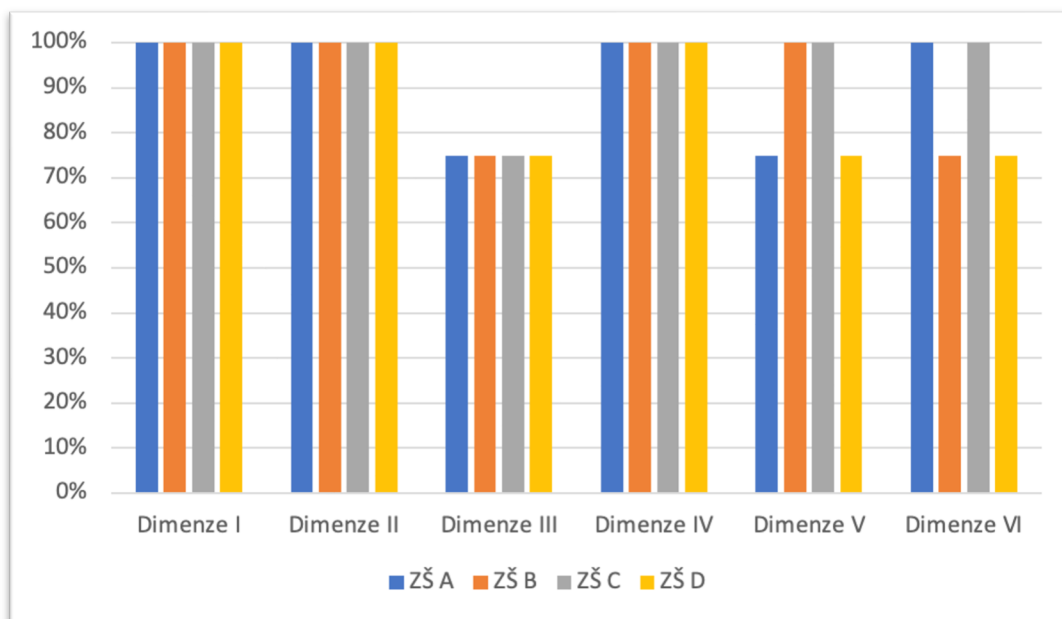
**Graf 10***Porovnání jednotlivých dimenzím v roce 2014, 2018 a 2024*

Zkoumáním postojů pomocí dotazníku DIPO–J se zabývalo více autorů ve svých kvalifikačních pracích. Pro porovnání byla vybrána diplomová práce od Bergera (2018) a Jansové (2014), jelikož se zaměřili též na postoje žáků v 6.třídách na základních školách.

Dimenze I dosáhla nejvyšších hodnot v roce 2018 následovaná rokem 2014 a rokem 2024. Ve všech uvedených letech vykazují hodnoty mírně pozitivní postoje k této dimenzi. V dimenzi II byly nejvyšší hodnoty pozorovány opět v roce 2018, kdy ukazují mírně pozitivní postoj, zatímco hodnoty v letech 2014 a 2024 se téměř neliší a zaujímají neutrální postoj. Dimenze III zaznamenává ve všech uvedených letech mírně pozitivní postoje, kdy nejvyšších hodnot dosáhl rok 2018, poté rok 2024 a rok 2014. Dimenze IV ukázala mírně pozitivní postoje pouze v roce 2018, naopak v letech 2014 a 2024 zastává postoj neutrální. Dimenze V popisuje nejnižší hodnoty v roce 2018, ale ve všech letech jsou postoje mírně negativní. V dimenzi VI dosáhly mírně pozitivního postoje ve všech letech, s poměrně výrazně vyššími hodnotami v roce 2018.

Tabulka 4*Postoje jednotlivých učitelů k dimenzím I-VI*

Název školy/ dimenze č.	Dimenze I	Dimenze II	Dimenze III	Dimenze IV	Dimenze V	Dimenze VI
ZŠ A	100 %	100 %	75 %	100 %	75 %	100 %
ZŠ B	100 %	100 %	75 %	100 %	100 %	75 %
ZŠ C	100 %	100 %	75 %	100 %	100 %	100 %
ZŠ D	100 %	100 %	75 %	100 %	75 %	75 %

**Graf 11***Porovnání postojů všech dotázaných učitelů k dimenzím I-VI*

Dimenze I se zaměřuje na vzdělávací stránku. Učitelé ze všech zmíněných škol získali 100 % bodů, což naznačuje, že jsou úspěšní v naplňování těchto kritérií.

- Zahrnutí cíle hodiny – Učitelé uvádějí cíle každé hodiny. To je důležité, protože definují, co se má žák naučit, a poskytuje směr výuky.
- Získání nových dovedností – Učitelé úspěšně prezentují nové dovednosti nebo cvičení žákům.
- Osvojení a zdokonalení dovedností – Učitelé se soustředí na podporu žáků při osvojování nových dovedností a zdokonalování těch stávajících.
- Prezentace ukázky – Učitelé umožňují žákům prezentovat své dovednosti před ostatními.

Celkově lze říci, že tato dimenze ukazuje na efektivní výuku a angažovanost učitelů v procesu vzdělávání. Jsou schopni plně naplňovat cíle výuky a podporovat rozvoj svých žáků.

Dimenze II se zabývá emocionálním aspektem výuky, zejména z hlediska pohody a emocionálního prožitku. Učitelé ze všech zmíněných škol získali 100 % bodů, což ukazuje, že úspěšně splnili kritéria v této dimenzi.

- Spokojenost s pohybovou aktivitou žáků – Učitelé jsou spokojeni s úrovní aktivity a zapojení žáků během hodiny. To naznačuje, že žáci jsou fyzicky aktivní při hodinách tělesné výchovy.
- Atmosféra v hodině – V hodině panuje pozitivní a podpůrná atmosféra. To může být důležité pro komfort a pohodu žáků během cvičení, což může pozitivně ovlivnit jejich výkon a motivaci.
- Smích učitele – Učitelé se v hodinách zasmějí. Smích může být důležitý pro uvolnění atmosféry a vytvoření přátelského prostředí mezi učitelem a žáky.
- Pochválení žáka – Učitelé často během hodin pochválí některého ze žáků. Pochvala může být důležitá pro posílení sebevědomí a motivace žáků, a také pro uznání jejich úsilí a úspěchů.

Obecně lze říci, že učitelé úspěšně vytvářejí pozitivní a podpůrné prostředí v hodině tělesné výchovy, což přispívá k celkovému emocionálnímu prožitku žáků a efektivitě výuky.

Dimenze III se zaměřuje na zdravotní aspekty výuky tělesné výchovy, zejména na regeneraci, relaxaci, rozvoj kondice a korekci držení těla. Učitelé získali v této dimenzi 75 % bodů.

- Relaxační a regenerační efekt hodiny – Všechny odučené hodiny poskytly žákům relaxační a regenerační efekt. To může zahrnovat cvičení na protažení svalů a dechové techniky, které pomáhají uvolnit napětí.
- Úroveň únavy učitele – Učitelé by měli být schopni udržet energii a aktivitu během výuky, aby mohli efektivně vést hodiny. Na všech uvedených školách se učitelé necítí být po hodině unaveni.
- Rozvoj kondice žáků – V hodinách se objevují prvky k rozvoji kondice žáků. Jedná se o prvky, které posilují svaly, zlepšují vytrvalost a flexibilitu.

- Korekce držení těla a protažení svalů – Učitelé během vyučovacích hodin opravují chybné držení těla a zařazují cviky protahující svalové partie. To je důležité pro prevenci zranění a udržení optimálního fyzického stavu.

Celkově lze říci, že i když učitelé úspěšně naplňují aspekty zdravotní dimenze, jako je relaxace, regenerace a rozvoj kondice žáků, existuje zde prostor pro zlepšení.

Dimenze IV se zabývá sociální interakcí mezi učitelem a žáky, stejně jako mezi samotnými žáky během výuky. Učitelé ze škol A, B, C i D získali 100 % bodů v této dimenzi.

- Přátelství a kamarádský přístup učitele k žákům – Učitelé vyjádřili, že jsou během hodin k žákům přátelští a kamarádští. Toto prostředí může podporovat důvěru, respekt a pozitivní vztahy mezi učitelem a žáky, což může vést k lepšímu učení a úspěchu.
- Nekázeň v hodině – V hodinách se neobjevují projevy nekázně, která by mohla narušit průběh výuky. Učitelé jsou schopni efektivně řídit chování žáků a udržet disciplínu.
- Otázky žáků na učitele – Během hodiny mají žáci otázky na učitele, může to naznačovat aktivní zapojení do výuky a zájem.
- Zapojení žáků do opravování chyb – Žáci se vzájemně zapojují do opravování chyb, můžou tím posilovat spolupráci a vzájemnou podporu ve třídě. Také to může naznačovat, že žáci jsou schopni sebereflexe a vzájemného učení.

Sociální dimenze výuky tělesné výchovy zahrnuje tedy přátelský a kamarádský přístup učitele, dobrou disciplínu, aktivní zapojení žáků a podporu mezi žáky při řešení problémů. Tato pozitivní sociální dynamika může významně přispět k celkovému úspěchu výuky.

Dimenze V se zaměřuje na vztah učitele k předmětu tělesná výchova.

- Opakování podobné hodiny později – Učitelé se shodují, že již odučené hodiny zařadí opět v budoucnu, žákům tyto hodiny mohou poskytnout další příležitost k procvičení a zlepšení svých dovedností. To může být užitečné hlavně pro ty, kteří potřebují více času k osvojení určitých dovedností.

- Poskytnutí lepších cvičení ve volném čase – Zde se odpovědi učitelů lišily, někteří uváděli, že by pro žáky zajistili ve volném čase daleko lepší cvičení než v dané hodině a někteří naopak.
- Možnost vyučování jiného předmětu – Učitelé by nevyměnili výuku tělesné výchovy za jiný předmět, což ukazuje, že upřednostňují tělesnou výchovu před ostatními předměty a tím mohou být hodiny více efektivní.
- Spokojenost učitele s průběhem hodiny – Celková spokojenost učitelů s průběhem hodin může ovlivnit jeho angažovanost a efektivitu ve výuce. Pokud je učitel spokojen s tím, jak hodina probíhala, pravděpodobně bude lépe učit dovednosti své žáky.

Učitelé ze škol A a D získali 75 % a učitelé ze škol B a C 100 %, tento rozdíl vznikl v odlišných odpovědích na otázku v poskytování lepších cvičení ve volném čase.

Dimenze VI se soustředí na podporu kreativity žáků během výuky tělesné výuky a obsahuje otázky, které posuzují, jak učitel podporuje samostatné a tvořivé myšlení žáků.

- Vytvoření prostoru pro samostatné a tvořivé řešení úkolu – Učitelé se v této otázce shodují, že nechávají možnost žákům samostatného a tvořivého řešení úkolů, což může podporovat jejich schopnost kreativního myšlení a inovace.
- Svobodné rozhodování žáků v hodině – Žáci mají v průběhu hodiny alespoň jednou možnost svobodně rozhodnout o tom, co nebo jakým způsobem budou dělat. To jim umožňuje vyjádřit svou kreativitu a individualitu.
- Potřeba usměrňování a řízení učitelem – Učitelé nemusí neustále usměrňovat a řídit žáky. Tato otázka může naznačovat, že žáci jsou schopni pracovat samostatně a nevyžadují pravidelné směřování.
- Výskyt momentu překvapení v hodině – Zde se učitelé v názoru liší, moment překvapení může být spojen s nečekanými úkoly, novými dovednostmi nebo neobvyklými situacemi. Na některých školách se moment překvapení příliš nevyskytoval.

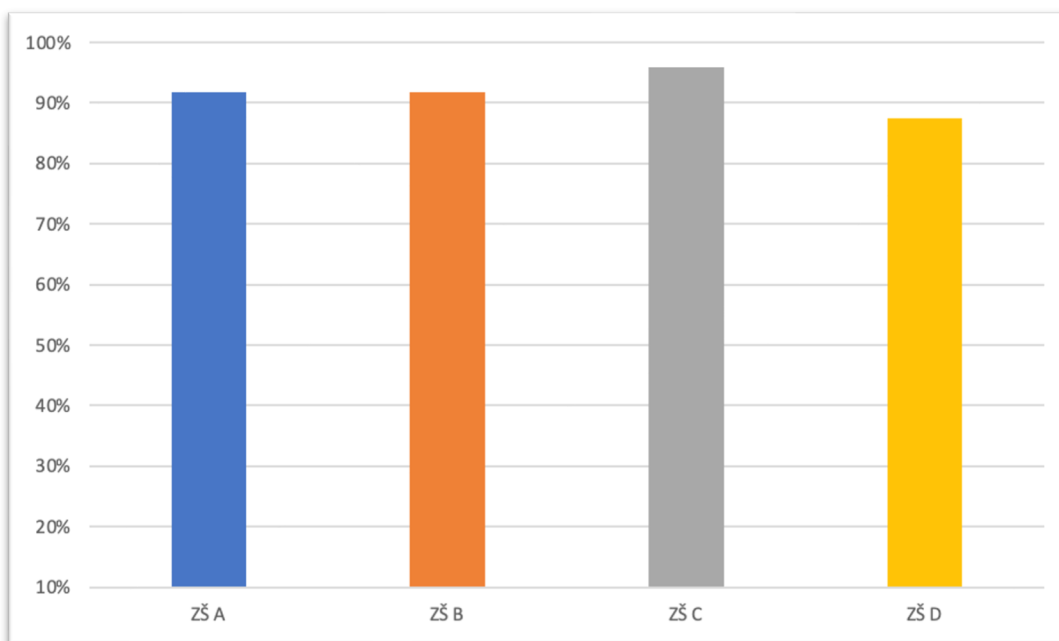
V případě škol B a D, které získaly 75 %, byl pravděpodobně problém v tom, že se v hodině nevyskytl dostatečný moment překvapení, což ovlivnilo celkové hodnocení

kreativní dimenze výuky. Školy A a C získaly 100 %. Zvýšení variability a zařazení neočekávaných prvků může být způsobem, jak podporovat kreativitu ve výuce.

Tabulka 5

Procentuální skóre učitelů ve všech dimenzích dohromady

Název školy	Procentuální skóre ve všech dimenzích
ZŠ A	91,7 %
ZŠ B	91,7 %
ZŠ C	95,8 %
ZŠ D	87,5 %



Graf 12

Porovnání postojů učitelů ke všem dimenzím dohromady

Celkově učitelé z jednotlivých škol dosáhli zhruba 90 % v šesti dimenzích. To naznačuje porozumění všem aspektům zkoumaných dimenzí. Školy A a B dosáhly shodně 91,7 %, což je o něco výše než průměr. Naopak škola D se nachází lehce pod průměrem s 87,5 % a škola C měla nejvyšší skóre s 95,8 %, učitel z této školy ztratil body pouze v jedné dimenzi. Učitelé ze všech škol ztratili body převážně v dimenzi III, která se zabývá zdravotní stránkou. Učitelé ze školy A přišli o body také v dimenzi, která popisuje stránku vztahovou. Učitelé ze školy B a D ztratili body rovněž v dimenzi VI, která je dimenzí kreativní, což může naznačovat nedostatek podpory a prostoru pro rozvoj kreativity u žáků. Tato analýza poskytuje užitečné informace pro identifikaci oblastí, ve kterých je možné zlepšit pedagogickou praxi a poskytnout tak lepší podporu žákům v jejich rozvoji.

Z doplňujících charakteristik vyučovacích jednotek vyplývá, že jejich náplň je ovlivněna kromě RVP a ŠVP, který je pro školy závazný, i dalšími faktory. Velkou roli hraje účast školy v soutěžích organizovaných pod hlavičkou Asociace školních sportovních klubů, Českého olympijského výboru a České asociace sport pro všechny. U škol, které se těchto soutěží účastní, se tato skutečnost promítá i do náplně hodin tělesné výchovy. Přibližně jeden měsíc před konáním akce jsou vyučovací jednotky zaměřeny na přípravu dané kolektivní hry, atletických disciplín či disciplín OVOV. Dalším významným faktorem je počasí, které rozhoduje o tom, zda bude výuka probíhat na atletickém stadionu nebo v tělocvičně. Jako podstatný se jeví i fakt, zda učitel tělesné výchovy má TV ve své aprobaci a výuka je tak vedena efektivněji. Kromě průměrných žáků jsou ve třídách také žáci, kteří mají výbornou sportovní úroveň nebo naopak nesportují vůbec a tato skutečnost vyžaduje velké nároky na učitele, jeho odbornost a připravenost. Poměrně často je v hodinách TV zařazována vybíjená. Právě zařazení této hry je diskutabilní. Tato hra je spojována s narůstající agresivitou žáků a nedává všem rovné příležitosti. U méně sportovně nadaných žáků podporuje pasivitu. Pasivita pak může následně vést k neoblíbené tělesné výchovy. Úsilí by mělo být směřováno k zapojení všech dětí do výuky, jejich motivaci ke sportu, a to i mimo školní prostředí. Kromě sportovních kroužků v odpoledních hodinách nabízela pouze jedna škola žákům možnost, trávit volný čas na sportovištích školy i po skončení vyučování. Jako další problém učitelé TV uvádí, že dochází k velkému nárůstu počtu omluvenek z hodin tělesné výchovy, a to nejen krátkodobých na jednu či dvě hodiny, ale i těch dlouhodobých, které uvolňují děti z tělesné výchovy i úplně, ne jenom třeba na určitý druh cvičení. Omluvenky bývají často i z banálních důvodů a mívají na nich podíl především rodiče, kteří dětem nechutí ke sportování schvalují. Z tohoto důvodu by se mělo daleko více upozorňovat na zdravotní benefity z pohybu.

6 Závěr

V naší práci jsme se zaměřili na analýzu hodin tělesné výchovy a na zkoumání postojů mládeže ve věku 11-12 let, tedy žáků v 6.třídách základní školy, k tělesné výchově. V první části práce jsme uvedli teoretické poznatky týkající se zdravého životního stylu a pohybu, role tělesné výchovy jako řízené pohybové aktivity, rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a žáka a učitele ve výchovně vzdělávacím procesu. Dále jsme se zaměřili na inovativní metody a na motivaci v rámci školní tělesné výchovy. V druhé části, která byla praktická, jsme provedli výzkum postojů žáků k tělesné výchově a analýzu hodin tělesné výchovy v 6. třídách na čtyřech základních školách v okrese Český Krumlov.

Z výsledků standardizovaného dotazníku DIPO-J vyplývá, že žáci okresu Český Krumlov mají obecně mírně pozitivní postoje k tělesné výchově. Nicméně výjimku tvoří jejich postoje k dimenzi V, která se týká estetické zkušenosti, krásy a ladnosti pohybu. Zde jsou postoje mírně negativní napříč všemi zkoumanými školami, tato dimenze dosáhla nejnižších hodnot ze všech dimenzí. U škol C a D se objevují i neutrální postoje k rozvoji osobnosti a charakterovým vlastnostem. Škola B vykazuje neutrální postoj k dimenzi týkající se napětí, vzrušení, rizika a odvahy, zatímco škola C má mírně negativní postoj k této dimenzi, avšak nachází se na horní hranici mírně negativního postoje. Vzhledem k současnému životnímu stylu je důležitá dimenze VI, která se zabývá sportem jako prostředkem ke snižování psychického napětí a stresu. V této dimenzi všechny čtyři školy prokazují mírně pozitivní postoj (tím byla zodpovězena VO1: Budou v dotazníku DIPO-J u dimenze VI (postoje žáků k relaxaci, vyrovnávání a snižování stresu)) u všech škol hodnoty pozitivní?

V upřednostnění postojů od nejvíce pozitivních k méně pozitivním se dimenze řadí ve školách následovně:

Škola A – dimenze I, dimenze II, dimenze III, dimenze VI, dimenze IV, dimenze V

Škola B – dimenze II, dimenze III, dimenze II, dimenze VI, dimenze IV, dimenze V

Škola C – dimenze III, dimenze VI, dimenze I, dimenze II, dimenze IV, dimenze V

Škola D – dimenze I, dimenze VI, dimenze III, dimenze IV, dimenze II, dimenze V

Na předposledním místě se na všech školách kromě školy D nachází dimenze IV, zabývající se postoji k napětí, vzrušení, riziku a odvaze. Na škole D se na tomto místě vyskytuje dimenze II, která zkoumá postoje k rozvoji osobnosti a charakterové vlastnosti.

U dívek jsme zjistili, že preference dimenzí jsou v následujícím pořadí: dimenze III, dimenze VI, dimenze I, dimenze II, dimenze IV, dimenze V. U chlapců: dimenze III, dimenze I, dimenze VI, dimenze II, dimenze IV, dimenze V. U obou pohlaví se na posledním místě opět vyskytuje dimenze zabývající se estetickou zkušeností, krásou a ladností pohybu. Dívky i chlapci dávají největší přednost sociální zkušenosti, mezilidským vztahům a kontaktům. Celkově je pořadí u chlapců i dívek stejné, s výjimkou prohození dimenze VI a I na 2. respektive 3. místě (tím je zodpovězena VO2: Budou postojte v jednotlivých dimenzích v dotazníku DIPO-J mezi dívkami a chlapci rozdílné?). Postoje u dívek k dimenzím I, III a IV jsou mírně pozitivní, zatímco k dimenzi IV a V mírně negativní a k dimenzi II je postoj neutrální. U chlapců zauímají všechny dimenze postoj mírně pozitivní až na dimenzi IV, která je neutrální a dimenze V jako ve všech případech je opět mírně negativní.

V porovnání mezi lety 2014, 2018 a 2024 jsme zjistili, že žáci dosáhli nejvyšších výsledků ve všech sledovaných dimenzích v roce 2018, s výjimkou dimenze V, kde naopak dosáhli výsledků nejnižších.

Pořadí od nejvíce bodovaných k méně bodovaných dimenzím bylo ve vybraných letech následující:

2014 – dimenze I, dimenze III, dimenze VI, dimenze II a IV, dimenze V

2018 – dimenze VI, dimenze I, dimenze III, dimenze IV, dimenze II, dimenze V

2024 – dimenze III, dimenze I, dimenze VI, dimenze II, dimenze IV, dimenze V

Dimenze V dosáhla opět nejnižšího hodnocení ve všech uvedených letech a jedná se o postoj mírně negativní. V roce 2018 jinak dosáhly všechny dimenze mírně pozitivního postoje. V roce 2014 a 2024 měli žáci neutrální postoje k dimenzi II a IV, v ostatních dimenzích jsou postoje mírně pozitivní.

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro učitele ukázal, že učitelé obecně dosáhli vysoké úrovně hodnocení ve většině dimenzí, přičemž v dimenzích I, II a IV dosáhli stoprocentního hodnocení (tím je zodpovězena VO3: Jaký bude procentuální výsledek v diagnostice vyučovací jednotky v dimenzi I zaměřené na vzdělávací stránku?). Bylo zaznamenáno, že v dimenzi III, zatímco všichni účastníci obdrželi menší počet bodů, jejich bodové skóre bylo stejné. Co se týče dimenzí V a VI, byly zjištěny rozdíly mezi hodnocením jednotlivých škol, nejvíce zde ztratil učitel ze školy D, poté učitel ze školy A a B, učitel ze školy C byl stoprocentní. Nejvyšší celkové procento

bodů bylo dosaženo učitelem ze školy C, následováno školami A a B, zatímco škola D dosáhla nejnižšího procentuálního hodnocení. Avšak rozdíly v procentuálním hodnocení mezi jednotlivými školami nebyly výrazné (tím je zodpovězena VO4: Bude celkové bodové skóre v diagnostice vyučovací jednotky mezi jednotlivými školami výrazně rozdílné?). Tyto výsledky poukazují na celkově vysokou úroveň profesního rozvoje učitelů ve sledovaných školách.

Výsledky práce mohly být ovlivněny malým počtem zúčastněných škol. Z celkového počtu 37 základních škol na Českokrumlovsku se do šetření zapojily pouze čtyři z nich. Přínosem do praxe je zjištění, v jakých dimenzích žáci vnímají negativní postoje. Učitelé by se tak mohli na tyto dimenze více zaměřit a pracovat na jejich zlepšení. Výzkum by bylo zajímavé provést například s odstupem pěti let a porovnat s výsledky z let předchozích, zda se hodnoty v jednotlivých dimenzích budou posouvat spíše k mírně negativním a negativním postojům, což lze vlivem současného životního stylu předpokládat.

Tělesná výchova by měla být vnímána jako jeden z nejdůležitějších předmětů, protože má velký vliv na fyzickou i psychickou stránku a přináší mnoho nejen zdravotních benefitů.

Referenční seznam literatury

Neperiodika

- Bahenský, P., Krajcigr, M., Malátová, R., Marko, D., & Schuster, J. (2021). *Fyziologie tělesných cvičení*. Jihočeská univerzita.
- Blažej, A., & Kostolanská, K. (2020). *Flow ve sportu*. Grada.
- Breus, M. (2017). *Síla správného okamžiku*. BizBooks.
- Černá, L. (2014). *Didaktika tělesné výchovy*. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem.
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu*. Grada.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: Školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Fialová, L., Flemr, L., & Marádová, E. (2015). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Karolinum.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Grada.
- Hrabinec, J., Dlouhý, M., Dvořáková, H., Engelthalerová, Z., Hájek, J., Hájková, J., Hájková, V., Hroznová, M., Kašpar, L., Kuhnová, V., Mojžíš, O., Příbyl, I., Pokorný, L., Svobodová, I., Vopršálek, R., & Zítka, M. (2017). *Tělesná výchova na 2.stupni základních škol*. Karolinum.
- Hybner, M., Taran, T., & Zonyga, T. (2017). *Parkour & freerunning*. Grada.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2012). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Jarchovský, A., & Klusáková, K. (2022). *Tělocirk: Využití prvků cirkusové pedagogiky v tělesné výchově*. Cirqueon.
- Kukačka, V., Adamčák, Š., Bartík, P., Bláha, L., Havel, P., Kokeš, R., Albechtová, K., Kursová, V., Lundáková, V., Novák, J., Štefanovský, M., Valjent, Z., Durdová, I., Švarcová, M., Matolín, S., Michalov, L., Sližik, M., Podlaha, P., Tůma, J., Kokeš, R., & Voříšková, M. (2010). Aktivní a zdravý životní styl. In V. Kukačka (Ed.), *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví* (s.150-156). Jihočeská univerzita.
- Langmeier, J., & Krejčíková, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Portál.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví*. Grada.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Portál.
- Mužík, V. (2015). Pojetí tělesné výchovy v současném vzdělávání. In Fialová, L., Kašpar L., Králová K., *Aktualizované poznatky ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví* (s.30-37). Karolinum.
- Mužík, V., Šeráková, H., & Janošková, H. (2019). *Abeceda pohybové aktivity dětí*. Masarykova univerzita.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Průcha, J., & Kořátková, S. (2013). *Předškolní pedagogika: učebnice pro vyšší odborné školy*. Portál.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Spilková, V. (2001). Profesionální standard a klíčové kompetence učitele primární školy. In Walterová, E. (Ed.), *Učitelé jako profesní skupina, jejich vzdělávání a podpůrný systém* (s.89-95). Univerzita Karlova.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Portál.

Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.

Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci

Vignerová, J., Riedlová, J., Bláha, P., Kobzová, J., Krejčovský, L., Brabec, M., & Hrušková, M. (2006). *6. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001*. Přírodovědecká fakulta Univerzity Karlovy v Praze.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Masarykova univerzita Brno.

Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Grada.

Periodika

Cummiskey, M. (2011). There's an app for that: Smartphone use in health and physical education. *Journal of Physical Education*. 82(8), 24–29. doi: 10.1080/07303084.2011.10598672

Fialová, D. (2015). Pohyb a zdraví. *Verejné zdravotníctvo*. 11 (2), 71-78. Univerzita Hradec Králové.

Krause, M., & Sanchez, Y. (2014). *Meeting the national standards: there's an App for that! Strategies*, 27(4), 3-12. doi: 10.1080/08924562.2014.917997

Lupač, M. (2017). Geocaching v tělesné výchově jako motivace k pohybu. *Komenský*. 142 (1), 39-43. Masarykova univerzita.

Mužík, V., & Vlček, P. (2016). Proměny tělovýchovných koncepcí a jejich vliv na realizaci obsahu vzdělávání v tělesné výchově. *Orbis scholae*, 10(2), 131-143. Karolinum.

Stackeová, D., (2010). Zdravotní benefity pohybové aktivity. *Hygiena*. 55 (1), 25-28. Karlova Univerzita.

Suchomel, A., Rubín, L., Kuprová, K., Kupr, J., Čaplová, P., Doležalová, L., Vrchovecká, P., Šeflová, I., Jeřábek, P., Charousek, J., Bakalár, P., Čech, P., & Ružbarský, P. (2023). Výzkum 100letých trendů tělesné zdatnosti u mládeže na území tehdejšího Československa. *Tělesná kultura*. 46 (1), 1-9. Univerzita Palackého v Olomouci.

Švec, V. (2005). Ohlednutí za desetiletým vývojem pedagogické přípravy budoucích učitelů. *Pedagogická orientace*. 15 (4), 31-43. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

Zatloukal, T., Kovář, K., & Vašíčková, J. (2023). Aktivní škola, aktivní třída, aktivní žák – příležitost změnit přístup k pohybu na školách. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 89 (4), 2-8. FTVS UK.

Kvalifikační práce

Berger, E. (2018). *Postoje k tělesné výchově a sportu a jejich souvislost se známkou z tělesné výchovy*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. https://is.muni.cz/th/mc3e4/Berger_Erik.pdf

Jansová, K. (2014). *Názory a postoje školní mládeže k tělesné výchově a sportu*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací Univerzity Karlovy. https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/72336/DPTX_2012_2_11510_0_394978_0_135058.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Webové stránky

ČTK. (2023a, 27. ledna). *Nový vzdělávací program pro ZŠ by měl být stručný a jasný, nabádá školní inspekce*. <https://www.novinky.cz/clanek/veda-skoly-novy->

- vzdelavaci-program-pro-zs-by-mel-byt-strucny-a-jasny-nabada-skolni-inspekce-40421298.
- ČTK. (2023b, 21.listopadu). *Tělesná zdatnost náctiletých klesla na úroveň roku 1923, ukázal liberecký výzkum.* <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/telesna-zdatnost-nactiletých-klesla-na-uroven-roku-1923-ukaz/r~244c87a6887511ee8d680cc47ab5f122/>
- ČŠI. (2023a, 18.dubna). *Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách.* https://www.csicr.cz/CSICR/media/Elektronicke-publikace/2023/TZ_Telesna_zdatnost_zaku_ZS_SS/html5/index.html?pn=49
- ČŠI. (2023b, 11.srpna). *Aktivní škola – Inspirace pro podporu pohybových aktivit žáků.* https://www.csicr.cz/CSICR/media/Elektronicke-publikace/2023/MD_Aktivni_skola_pohybove_aktivity_a/html5/index.html?pn=3
- Hučínová, L. (2015, 19.října). *Klíčové kompetence v RVP ZV.* Metodický portál. <https://clanky.rvp.cz/clanek/335/KLICOVE-KOMPETENCE-V-RVP-ZV.html>.
- Kalman, M., (n.d.). *Děti se hýbou a sportují. Ale nestačí to.* <https://zdravagenerace.cz/reporty/pohyb/>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2023). *RVP – Rámcové vzdělávací programy.* <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/>

Seznam použitých zkratk

ČŠI – Česká školní inspekce

HBSC – Health Behaviour in School-aged Children (Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků)

LMP – Lehké mentální postižení

LVVZ – Lyžařský výchovně vzdělávací zájezd

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

OVOV – Odznak všestrannosti olympijských vítězů

RVP – Rámcový vzdělávací program

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ŠVP – Školní vzdělávací program

TV – tělesná výchova

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

ZŠ – Základní škola

Seznam příloh

Příloha 1. Dotazník DIPO-J

Příloha 2. Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy

Příloha 3. Seznam základních škol v okrese Český Krumlov

Příloha 4. Plán sportovních akcí 2023/2024 pod hlavičkou AŠSK, ČOV a ČAS pro ZŠ

Příloha 5. Informovaný souhlas

Příloha 1. Dotazník DIPO-J

1. Máš rád rozcvičku (průpravnou část) v hodině TV?
2. U dětí a mládeže by se sportovní výkon měl hodnotit jen podle tělesných parametrů, tj. hmotnosti a výšky těla
3. Zařazovat tance do školní TV považuji za ztrátu času
4. Ve školní TV mám raději poklidné cvičení než nějakou rychlou (divokou) hru.
5. Dobře provedené cvičení může být i hezké na pohled
6. Dívat se často jen na svůj sport se mi zdá bezúčelné.
7. Myslíš si, že je důležité být pro život tělesně zdatný?
8. Líbí se mně takové sportovní činnosti, které vyžadují dlouhou a náročnou přípravu.
9. V hodinách TV se někteří mí spolužáci chovají jinak, než v ostatních předmětech
10. Školní TV je příliš jednotvárná, měla by být pestřejší a zahrnovat rozmanité pohybové činnosti.
11. Každé cvičení může být i krásné na pohled.
12. Když ve škole na začátku hodiny TV vběhnu do tělocvičny nebo na hřiště, mám příjemný pocit uvolnění.
13. Myslíš si, že hlavním úkolem školní TV je rozvoj zdatnosti a upevnění zdraví?
14. Sportovní soutěžení s dlouhou a náročnou přípravou mě spíše unavuje a otupuje, než vychovává.
15. Seznamovat se s lidmi je daleko více možné v jiných oblastech než ve sportu.
16. Hry mě přitahují kvůli napětí, riziku, odvaze apod.
17. Ve školní TV by mělo být více cvičení, která zdůrazňují ladnost a krásu pohybu.
18. Když mám nějaké trápení či starosti, tak na ně při cvičení nebo sportu zapomenou.
19. Je cílem školní TV tělesná odolnost a vytrvalost?
20. Myslíš si, že objektivita hodnocení vlastních sportovních výkonů vede člověka ke skromnosti a sebekritičnosti?
21. Mám příjemný pocit, když při hře patřím do nějaké své „sportovní party či skupiny“.
22. Lákají mě takové činnosti, které jsou napínavé, dobrodružné, provokují odvahu, jsou zajímavé.

23. Myslím, že se do některých sportů vnáší moc prvků z baletu např. krasobruslení, sportovní gymnastiku aj.
24. Většinou relaxuji nějakou jinou činností, než cvičením nebo sportováním.
25. Považuješ hodnocení předvedených výkonů ve školní TV za důležité pro tebe?
26. Úspěch sportovního týmu je cennější než rekord jednotlivce.
27. Sportovec má raději zůstat v družstvu, s nímž si rozumí než přecházet do jiného, jen aby se dostal do vyšší soutěže.
28. Vadilo by mi provádění příliš rizikových sportů – skoky na lyžích, parašutismus aj.
29. Mělo by se ve školní TV věnovat více pozornosti takovým pohybovým činnostem, které umožňují vyjadřovat krásu a ladnost.
30. Mohu spokojeně žít i bez sportu a cvičení,
31. Sport má mít za cíl spíše rozvíjení zdatnosti než lámání rekordů.
32. Myslíš si, že zvládnutí nějakého sportu pomáhá v rozvoji sebedůvěry a sebejistoty?
33. Baví mě, když v družstvu převažuje nadšení spoluhráčů.
34. Mám rád cvičení, která přinášejí riziko a nebezpečí, nutí projevit se odvahou.
35. Raději se dívám na sporty s uměleckými prvky – krasobruslení, moderní gymnastika aj.
36. Cvičení nebo sportování mi většinou zlepší náladu.
37. Je mi k smíchu, když si někdo zakládá na tom, jak je pořád fit.
38. Školní TV a sport má pomáhat rozvíjet charakterové vlastnosti cvičence.
39. Chování spolužáků při TV mi sebedůvěru zpravidla nepřidává.
40. Sporty, které jsou nebezpečné, raději neprovádím.
41. Líbí se mi hlavně taková estetická cvičení, která poskytují možnost vymýšlet si a řešit daný úkol samostatně.
42. Při sportování se mi všechny moje potíže a starosti zdají daleko jednodušší k vyřešení.
43. Myslíš si, že pravidelné cvičení může zlepšovat zdravotní stav?
44. Nevadí mi dělat sport, na který se musím dlouho a pravidelně připravovat i za cenu odříkání.
45. Raději cvičím nebo sportuji s partou než sám.

46. Nemyslím si, že horolezectví je riskantní sport.
47. Krásu a ladnost pohybů považuji za důležitější než výkony.
48. Sportovní podívaná mě přivede do lepší nálady.
49. Myslíš si, že sportem získává člověk více síly a energie?
50. Nároky na špičkový sport jsou pro mě v současné době příliš vysoké.
51. Ve sportu se člověk naučí lépe rozumět si s jinými lidmi.
52. Lákají mě jen ty sportovní činnosti, kde není možnost úrazu.
53. Více mám v oblibě aerobik, sportovní tanec, popř. balet než sportovní hry.
54. Školní TV mi jenom komplikuje život.
55. Myslíš si, že by se mělo cvičit nebo sportovat denně po celý život?
56. Budu-li vědět, že mám šanci dostat se do olympijského družstva, pustím se okamžitě do tvrdého tréninku.
57. I když se mi nedaří, ale družstvo celkově vyhraje, jsem spokojen.
58. Než spadnout na vodních lyžích, raději se povezu na člunu.
59. Baletní a umělecké prvky do sportu nepatří.
60. Jedním z úkolů školní TV by mělo být osvěžení a relaxace od jiných předmětů.

Příloha 2. Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (praktikant)

Škola:	
Třída:	
Datum:	

Pohlaví žáků:	CH	D	CH+D
Počet roků praxe:			
Typ vyuč. jednotky:			

Odpovědi značte křížkem!

Č.	Otázka	Ano	Ne
1	Uvedl(a) jste v úvodu cíl hodiny nebo dílčí cíl v průběhu hodiny?		
2	Byl(a) jste spokojen(a) s pohybovou aktivitou žáků?		
3	Měla hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?		
4	Byl(a) jste k žákům v průběhu hodiny přátelský(á) a kamarádský(á)?		
5	Zařadíte rád(a) někdy později stejnou nebo podobnou hodinu?		
6	Vytvořil(a) jste žákům prostor pro samostatné a tvořivé řešení nějakého úkolu?		
7	Dozvěděli se žáci v hodině něco nového?		
8	Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a „pohoda“?		
9	Jste po hodině unaven(a)?		
10	Vyskytly se v hodině projevy nekázně?		
11	Ve volném čase bych zajistil(a) žákům lepší cvičení než v této hodině.		
12	Mohli se žáci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout, co nebo jakým způsobem budou dělat?		
13	Žáci si osvojili nebo se zdokonalili v nějaké pohybové dovednosti (cvičení).		
14	Zasmál(a) jste se v hodině?		
15	Podpořila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) žáků?		
16	Zeptal se Vás v průběhu hodiny na něco někdo z žáků?		
17	Raději bych vyučoval(a) místo této hodiny jiný vyučovací předmět.		
18	Žáky jsem musel(a) v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.		
19	Prováděl někdo z žáků v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?		
20	Pochválil(a) jste nějakého žáka?		
21	Museli žáci alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?		
22	Zapojili se žáci vzájemně do opravování chyb?		
23	S průběhem hodiny jsem byl(a) spokojen(a).		
24	Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?		

Doplňující charakteristika vyučovací jednotky

Prostředí: tělocvična posilovna venkovní hřiště bazén jiné

Umístění vyučovací jednotky v denním rozvrhu hodin (kolikátá hodina v pořadí):

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Upřesnění typu vyučovací jednotky z hlediska převažujícího obsahu:

herní →	basketbal	florbal	fotbal	házená	volejbal	vybíjená
	jiná					
gymnastická (zatrhni z jakého obsahu)	atletická	plavecká	kondiční	taneční	aerobik	smíšená
	jiná					

Upřesnění typu vyučovací jednotky z hlediska převažujícího zaměření:

nácvičná opakovací regenerační jiná

habituální (obvyklá) progresivní (individualizovaná, kreativní,...) s vyšším tělesným zatížením

jiná.....

Upřesnění vyučovací jednotky z hlediska převažujícího tělesného zatížení:

nižší zatížení střední zatížení vysoké zatížení

Další upřesnění:

koedukovaná zdravotní integrovaná jiná

Uvedte podle svého názoru hlavní pozitiva (+) a negativa (-) právě realizované vyučovací jednotky:

Pozitiva
+
+
+

Negativa
-
-
-

Příloha 3. Seznam základních škol v okrese Český Krumlov

- Dětský domov, Základní škola a Školní jídelna, Horní Planá, Sídliště Míru 40, Švermova 115, 382 26 Horní Planá
- Soukromá základní umělecká škola Natanael, U Poráků 512, Horní Brána, 381 01 Český Krumlov
- Základní škola a Mateřská škola Benešov nad Černou, Benešov nad Černou 100, 382 82 Benešov nad Černou
- Základní škola a Mateřská škola Besednice, Školní 228, 382 81 Besednice
- Základní škola a Mateřská škola Brloh, Brloh 149, 382 06 Brloh
- Základní škola a Mateřská škola Bujanov, Bujanov 20, 382 41 Bujanov
- Základní škola a Mateřská škola Černá v Pošumaví, Černá v Pošumaví 71, 382 23 Černá v Pošumaví
- Základní škola a Mateřská škola Dolní Dvořiště, Dolní Dvořiště 135, 382 72 Dolní Dvořiště
- Základní škola a Mateřská škola Dolní Třebonín, Dolní Třebonín 81, 382 01 Dolní Třebonín
- Základní škola a Mateřská škola Frymburk, Frymburk 112, 382 79 Frymburk
- Základní škola a mateřská škola Holubov, Holubov 40, 382 03 Holubov
- Základní škola a Mateřská škola Horní Planá, Jiráskova 186, 382 26 Horní Planá
- Základní škola a Mateřská škola Chvalšiny, Chvalšiny 150, 382 08 Chvalšiny
- Základní škola a Mateřská škola Kájov, Kájovská 6, 382 21 Kájov
- Základní škola a Mateřská škola Křemže, Školní 182, 382 03 Křemže
- Základní škola a Mateřská škola Lipno nad Vltavou, Lipno nad Vltavou 38, 382 78 Lipno nad Vltavou
- Základní škola a Mateřská škola Loučovice, Loučovice 231, 382 76 Loučovice
- Základní škola a Mateřská škola Malonty, Malonty 26, 382 91 Malonty
- Základní škola a Mateřská škola Přídolí, Přídolí 90, 381 01 Přídolí
- Základní škola a Mateřská škola Rožmitál na Šumavě, Rožmitál na Šumavě 47, 382 92 Rožmitál na Šumavě
- Základní škola a Mateřská škola v Hořicích na Šumavě, Hořice na Šumavě 102, 382 22 Hořice na Šumavě

- Základní škola a Mateřská škola Větřní, Školní 232, 382 11 Větřní
- Základní škola a Mateřská škola Vyšší Brod, Náměstí 58, 382 73 Vyšší Brod
- Základní škola a Mateřská škola Zubčice, Zubčice 45, 382 32 Zubčice
- Základní škola Český Krumlov, Linecká 43, 381 01 Český Krumlov
- Základní škola Český Krumlov, Plešivec 249, Plešivec, 381 01 Český Krumlov
- Základní škola Český Krumlov, Za Nádražím 222, Nádražní Předměstí, 381 01 Český Krumlov
- Základní škola Kaplice, Fantova 446, Gen. Fanty 446, 382 41 Kaplice
- Základní škola Kaplice, Školní 226, 382 41 Kaplice
- Základní škola T. G. Masaryka a Mateřská škola Horní Dvořiště, Český Heršlák 52, 382 41 Horní Dvořiště
- Základní škola T. G. Masaryka, Český Krumlov, T. G. Masaryka 213, Latrán, 381 01 Český Krumlov
- Základní škola Velešín, Družstevní 340, 382 32 Velešín
- Základní škola, Český Krumlov, Kaplická 151, Horní Brána, 381 01 Český Krumlov
- Základní škola, Kaplice, Omlenická 436, 382 41 Kaplice
- Základní umělecká škola, Český Krumlov, Kostelní 162, Vnitřní Město, 381 01 Český Krumlov
- Základní umělecká škola, Kaplice, Linecká 2, 382 41 Kaplice
- Základní umělecká škola, Velešín, U Hřiště 527, 382 32 Velešín

Příloha 4. Plán sportovních akcí 2023/2024 pod hlavičkou AŠSK, ČOV a ČAS pro ZŠ

Plán sportovních akcí 2023/2025 pod hlavičkou AŠSK, ČOV a ČAS

22. 9. 2022	Večerní běh Kaplicí	kat. I. - IV.	Kaplice – náměstí
27.9.2023	Přespolní běh OK	kat. III., IV. hoši, dívky	Benešov n. Černou
11.10.2023	Přespolní běh KK	kat. III., IV. hoši, dívky	Jindřichův Hradec
07.11.2023	Basketbal OK	kat. IV. hoši	hala ZŠ Školní
28.11.2023	Florbal OK	kat.III. dívky	hala Kaplice
29.11.2023	Florbal OK	kat.III. hoši	hala Kaplice
23.04.2024	OVOV OK	kat. II.,III.,IV. hoši, dívky	hala ZŠ Školní
25.04.2024	Štafetový pohár OK	kat. I., II. hoši, dívky	stadion ZŠ Školní
07.05. 2024	Pohár rozhlasu – OK	kat. III., IV.	stadion ZŠ Školní
16.05.2024	Atlet. olympiáda školní	kat. I., II. hoši, dívky	stadion ZŠ Školní
04.06.2024	Atlet. olympiáda OK	kat. I.,II. hoši, dívky	stadion ZŠ Školní
05.06.2024	Atlet. olympiáda OK	kat. III.,IV. hoši, dívky	stadion ZŠ Školní

Použité zkratky: OK – okresní kolo
KK – krajské kolo
OVOV – Odznak Všestrannosti Olympijských Vítězů

Změna termínů vyhrazena

Příloha 5. Informovaný souhlas



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Etická komise Pedagogické fakulty
Ethics Board of the Faculty of Education

Vzor pro formulář informovaného souhlasu účastníka výzkumu

Informovaný souhlas účastníka výzkumu:

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu¹ Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce.

Název projektu: Analýza výuky tělesné výchovy a postojů žáků k tělesné výchově v 6. třídách na základních školách v okrese Český Krumlov

Řešitel projektu: Klára Řepová, repovk02@jcu.cz

Název pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D., kursova@pf.jcu.cz

Cíl výzkumu: Cílem bakalářské práce je analýza výuky tělesné výchovy a postojů žáků k tělesné výchově v 6. třídách na základních školách v okrese Český Krumlov

Popis výzkumu: Výzkumné šetření bude uskutečněno formou standardizovaného dotazníku DIPO-J (pro žáky) na konci prvního pololetí (leden 2024). Dotazníky budou vyplňovány online v rámci hodiny informatiky. Dále pak formou standardizovaného dotazníku pro diagnostiku vyučovací jednotky (pro učitele TV), diagnostika bude probíhat průběžně během prvního pololetí (září 2023–leden 2024). Výzkum je zcela anonymní, získané informace důvěrné a budou sloužit pro účely zmiňované bakalářské práce.

.....
datum a podpis řešitele projektu

¹ Všeobecnou deklaraci lidských práv, nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jimiž jsou zejména Helsinská deklarace přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964, ve znění pozdějších změn ([Kopulkeza](#), Brazílie, 2013), zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách), ve znění pozdějších předpisů, zejména ustanovení jeho § 28 odst. 1, a Úmluva na ochranu lidských práv a důstojnosti lidské bytosti v souvislosti s aplikací biologie a medicíny: Úmluva o lidských právech a biomedicině publikované pod č. 96/2001 Sb. m. s., jsou-li aplikovatelné).



Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, resp. mého dítěte.

Jméno a příjmení účastníka..... Datum narození.....

Adresa trvalého bydliště účastníka.....

Podpis účastníka:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:Datum narození.....

Adresa trvalého bydliště zákonného zástupce.....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi.....

Podpis zákonného zástupce.....