

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

Pohybová aktivita žáků 1. stupně základních škol  
vybraného města

Diplomová práce

Autor: Jana Trávníčková  
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy  
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – tělesná výchova  
Vedoucí práce: Mgr. Dana Feltlová, Ph.D  
Konzultant:  
Oponent: Mgr. Dagmar Vodehnalová

## Zadání diplomové práce

**Autor:** Jana Trávníčková  
**Studium:** P101467  
**Studijní program:** M7503 Učitelství pro základní školy  
**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň základní školy

**Název diplomové práce:** Pohybová aktivita žáků 1. stupně základních škol vybraného města

Název diplomové práce AJ: The movement activity for elementary pupils of a chosen Down

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cíl práce: Zjistit a porovnat pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou. Metody: anketa, rozhovor, studium ŠVP ZŠ

Literatura: GALLOWAY, J. Děti v kondici. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2134-7. MARCUS, B. H. a L. H. FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: Motivace lidí k pohybovým aktivitám. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4. MAZAL, F. Hry a hraní pohledem ŠVP. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3. MĚKOTA, K. a CUBEREK, R. Pohybové dovednosti - činnosti - výkony. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8. SIGMUND, E. Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.

**Garantující pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.  
**Oponent:** Mgr. Dagmar Vodehnalová  
**Datum zadání závěrečné práce:** 31. 3. 2014  
**Datum odevzdání závěrečné práce:** 27. 8. 2016

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením Mgr. Dany Feltlové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

.....

## **Poděkování**

Děkuji paní Mgr. Daně Feltlové, Ph.D za vedení diplomové práce a za cenné rady a připomínky, jež mi poskytla při jejím vypracování.

## **Anotace**

TRÁVNÍČKOVÁ, Jana. *Pohybová aktivita žáků 1. stupně základních škol vybraného města*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015,65 s. Diplomová práce.

Diplomovou prací jsem zjistila aktuální stav doplňujících pohybových forem na 1. stupni základních škol. Teoretická část práce pojednává o jednotlivých pohybových aktivitách a jejich zařazení do programu škol.

V praktické části jsou vyhodnocené dva dotazníky, na které odpovídali ředitelé škol (případně jejich zástupci) a učitelé základních škol. Dotazník pro vedení školy zjišťoval vybavenost škol, zakotvení pohybových aktivit do výuky a mimoškolní pohybové aktivity. Z dotazníku pro učitele jsem zjistila aktuální stav pohybových aktivit ve výuce prvního stupně vybraných základních škol v závislosti na věku a délce praxe učitele.

Klíčová slova: pohybová aktivita, ranní cvičení, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuka, zájmové kroužky.

## **Annotation**

TRÁVNÍČKOVÁ, Jana. Physical Activity of Students on the Primary Schools in Selected Cities. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2015, 65 pp. Diploma Thesis.

The thesis deals with the findings of the current state of physical activities on the primary schools. The theoretical part deals with the various physical activities and their incorporation into teaching.

In the practical part are evaluated two questionnaires, which answered Directors, Deputy Directors and teachers. Questionnaire for school management finds equipment in schools, anchoring physical activity into education and extra-curricular physical activity. The questionnaire for teachers finds the current status of physical activities in the education of First Instance selected elementary schools, depending on age and length of practice teachers.

Keywords: physical activity of students, morning exercise, dance weekend breaks, learning on the move, field training, clubs.

## **OBSAH**

Úvod.....	10
1 Teoretická východiska práce .....	11
1.1 Základní škola a cíle vzdělávání .....	11
1.2 Rámcový vzdělávací program.....	12
1.3 Školní vzdělávací program.....	13
1.4 Učitel.....	14
1.5 Žák.....	15
1.5.1 Rozvoj osobnosti žáka .....	15
1.5.2 Tělesný a duševní vývoj dítěte.....	16
1.6 Pohyb.....	18
1.6.1 Pohyb v životě dítěte.....	18
1.6.2 Pohyb jako prevence sedavého způsobu vyučování .....	19
1.6.3 Pohybová činnost žáka hravou formou.....	20
1.7 Formy pohybových aktivit ve škole.....	23
1.7.1 Ranní cvičení .....	23
1.7.2 Tělovýchovné chvílky.....	24
1.7.3 Učení v pohybu .....	25
1.7.4 Pohybově rekreační přestávky .....	26
1.7.5 Terénní výuka .....	26
1.7.6 Zájmové kroužky .....	27
2 Výzkumná část.....	29
2.1 Cíle práce .....	29
2.2 Výzkumné otázky.....	29
2.3 Úkoly práce .....	29
3 Praktická část .....	30
3.1 Charakteristika souboru .....	30

3.1.1	Charakteristika škol .....	30
3.1.1.1	Základní škola Smetanova.....	30
3.1.1.2	Základní škola Ležáků.....	31
3.1.1.3	Základní škola Resslerova .....	33
3.2	Popis šetření .....	34
3.3	Metody sběru dat.....	34
3.3.1	Dotazník pro učitele.....	35
3.3.2	Dotazník pro ředitele .....	35
3.3.3	Studium školního vzdělávacího programu jednotlivých škol.....	36
3.4	Metody zpracování dat.....	36
4	Výsledky a diskuse .....	37
4.1	Dotazník pro učitele .....	37
4.1.1	Výsledky dotazníku Základní škola Smetanova.....	37
4.1.2	Výsledky dotazníku Základní škola Ležáků.....	38
4.1.3	Výsledky dotazníku Základní škola Resslerova .....	38
4.1.4	Komplexní výsledky dotazníku pro učitele .....	38
4.2	Dotazník pro ředitele.....	41
4.2.1	Výsledky dotazníku Základní škola Smetanova.....	41
4.2.2	Výsledky dotazníku Základní škola Ležáků.....	42
4.2.3	Výsledky dotazníku Základní škola Resslerova .....	42
4.3	Výsledky studia školního vzdělávacího programu jednotlivých škol.....	46
4.3.1	Školní vzdělávací program - Základní škola Ležáků.....	46
4.3.2	Školní vzdělávací program - Základní škola Smetanova.....	47
4.3.3	Školní vzdělávací program - Základní škola Resslerova.....	47
4.4	Diskuse.....	49
5	Závěry .....	53
5.1	Vyhodnocení vědeckých otázek.....	53



5.2	Shrnutí výsledků.....	54
-----	-----------------------	----

SEZNAM TABULEK

SEZNAM OBRÁZKŮ

SEZNAM PŘÍLOH

## Úvod

Diplomová práce je zaměřena na zjištění a porovnání pohybových aktivit žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou. Jsou to pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol (1. až 5. ročníku) vybraného města Hlinska v Čechách. Jedná se o základní školy v Hlinsku: Smetanovu, Ležáků a Ressleru.

V praktické části práce jsou vyhodnocené dotazníky, na které odpovídali ředitelé, zástupci ředitele a učitelé. Pro vyhodnocení daného dotazníku (dané školy) je využito prezentace zjištěných údajů a aktuální stav pohybových aktivit prvního stupně základních škol.

Tělovýchovné chvílky jsou důležité i v hodinách jiných předmětů například (českého jazyka, matematiky, vlastivědy, apod.). Protože dlouhodobé sezení je pro žáky zdrojem únavy, která se odráží ve školní práci žáka. Této únavy je možné se vyvarovat tzv. „aktivním odpočinkem“. Pohybové aktivity na 1. stupni základní školy pozitivně ovlivňují pozornost žáků. Mohou sloužit ke zpestření hodin a pozitivně působit na vytváření návyku správného držení těla.

O problematice doplňujících pohybových forem žáků 1. stupně základní školy píše např. autorka Hnízdilová (2006), kde se můžeme dočíst o problematice a jak jí předejít. Příklady různých cvičení nejenom v tělesné výchově, ale propojené přímo do hodin českého jazyka, matematiky a dalších. Tato kniha mě velice zaujala, protože je zde přímo s obrázkem popsáno jak správně cviky dodržovat a předcvičovat. Další autorka Kulhánková (1999), zde jsou konkrétní ukázky písniček, básniček a různých tanečků s nápodobou pro první stupeň základní školy. Publikace Laupera (2007) odkazuje na určité aktivizační hry a hlavně propojení správného držení těla při cvičení, kde je opravdu vše popsáno od hlavy až k patě, jak správně cvičit. Mužik a Mužiková (2014) popisují nejen pohyb, ale i zdravý životní styl. Zde je popsáno jak nejenom pohyb, ale i zdravá výživa působí na náš organismus. Co je důležité dodržovat v našem jídelníčku a co je pro nás škodlivé apod.

# 1 Teoretická východiska práce

## 1.1 Základní škola a cíle vzdělávání

„Škola je jednou z institucí, které si společnost vytváří k zajištění svých potřeb. Jako každá instituce, sleduje škola jednak cíle administrativně-provozní (zajištění svého chodu a rozvoje). Jednak plní vzdělávací poslání, které je jejím vlastním smyslem. Na dosahování vzdělávacích cílů se podílí jednak přirozené dozrávání žáků, jednak jejich neformální zkušenosti (získané v rodině, vrstevnické skupině, komunitě, z médií a konečně formální edukace – především vyučování ve škole“ (Kalhous, 2002, s. 149).

V České republice je podle školského zákona docházka do školy povinná. Povinná školní docházka začíná počátkem školního roku, který následuje po dni, kdy dítě dosáhne šestého roku věku, pokud mu není povolen odklad. Základní škola je rozdělena na první stupeň 1. – 5. třída a druhý stupeň 6. – 9. třída (Vališová, Kasíková, 2011).

Co se týče dnešních pedagogů, jsou ve výchovně vzdělávacím procesu hlavním činitelem, který má vliv na úspěšné vzdělávání žáků a motivuje je k dalšímu vzdělávání. Je odpovědný za plnohodnotný rozvoj jedinců, za jejich přípravu do života, utváření základních sociálních rolí a jejich osobnosti. Dnešní doba klade důraz na odborně kvalifikovaného pedagoga, který má pozitivní vztah k dětem. Musí být vzděláván nejen ve svém oboru, ale i v pedagogice, aby získal všeobecný přehled ve výchově a vzdělávání dnešních žáků. Učitel musí být vzdělán v oboru, který vyučuje (Vališová, Kasíková, 2011).

„Základní vzdělávání má žákům pomoci utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízké životu a na praktické jednání. V základním vzdělávání se proto usiluje o naplňování těchto cílů (vuppraha.cz, 2016):

- umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení,
- podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů,
- vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci,
- rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých,

- připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti,
- vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě,
- učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný,
- vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi,
- pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci“.

„Základní vzdělávání vede k tomu, aby si žáci osvojili potřebné strategie učení a na jejich základě byli motivováni k celoživotnímu učení, aby se učili tvořivě myslet a řešit přiměřené problémy, účinně komunikovat a spolupracovat, chránit své fyzické i duševní zdraví, vytvořené hodnoty a životní prostředí, být ohleduplní a tolerantní k jiným lidem, k odlišným kulturním a duchovním hodnotám, poznávat své schopnosti a reálné možnosti a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o své další životní dráze a svém profesním uplatnění“ (msmt.cz).

## **1.2 Rámcový vzdělávací program**

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) je základním pedagogickým dokumentem, jímž stát stanovuje požadavky na výchovu a vzdělávání v mateřské škole. Otevírá cestu celoživotnímu rozvoji a učení, vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro vzdělávání dětí předškolního věku v institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení. RVP PV vymezuje závazný rámec předškolního vzdělávání, elementární vzdělanostní základ, na který může navazovat základní vzdělávání. Pojem předškolní vzdělávání v sobě podle RVP PV zahrnuje aspekty výchovné i vzdělávací, týká se zajištění zdravého rozvoje a prospívání každého dítěte, jeho učení, socializace i společenské kultivace. RVP PV určuje společný rámec předškolního vzdělávání a zároveň poskytuje podmínky

k tvorbě a realizaci vlastních školních vzdělávacích programů“ (techmania.cz, 2014, s. 18).

„Principy Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání RVP ZV:

- navazuje svým pojetím na RVP PV a je východiskem pro koncepci rámcových vzdělávacích programů pro střední vzdělávání,
- vymezuje vše, co je společné a nezbytné v povinném základním vzdělávání žáků, včetně vzdělávání v odpovídajících ročnících víceletých středních škol,
- specifikuje úroveň klíčových kompetencí, jíž by měli žáci dosáhnout na konci základního vzdělávání,
- vymezuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo,
- zařazuje jako závaznou součást základního vzdělávání průřezová témata s výrazně formativními funkcemi,
- podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování, a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků,
- umožňuje modifikaci vzdělávacího obsahu pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami,
- je závazný pro všechny střední školy při stanovování požadavků přijímacího řízení pro vstup do středního vzdělávání“ (vuppraha.cz, 2016).

Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání je otevřený dokument. Je inovován podle měnících se potřeb společnosti, zkušeností učitelů, se školním vzdělávacím programem i podle měnících se potřeb a zájmů žáků. Také zohledňuje dosahování cílů základního vzdělávání podle možností a potřeb žáků. Uplatňuje individualizaci výuky a vytváří širší nabídku povinně volitelných předmětů pro rozvoj zájmů a individuálních předpokladů žáků. Utváří sociální, emocionální i pracovní klima založené na motivaci, spolupráci a aktivizující metodu výuky. Hodnocení je individuální (slovní) a důležité je propojení spolupráce s rodiči žáků (vuppraha.cz, 2016).

### **1.3 Školní vzdělávací program**

V dokumentu od Dostála (2011, s. 14) lze vyčíst tyto informace ke ŠVP:

„- kurikulární dokumenty jsou v České republice vytvářeny na dvou základních úrovních - státní a školní,

- na základě rámcových vzdělávacích programů školy vytváří vlastní školní vzdělávací program,

- do nich promítají své vize přizpůsobené místním podmínkám a vzdělávacím potřebám: Tvorba školního vzdělávacího programu není (a nikdy být nemůže) záležitostí jedince, ale širokého kolektivu pedagogů školy a ostatních zúčastněných,

- vytvořit školní vzdělávací program není nikterak jednoduchou záležitostí, a proto za účelem usnadnění práce vznikl metodický portál [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz).“

„Tento metodický portál [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz) slouží jako hlavní metodická podpora k zavádění rámcových vzdělávacích programů do škol. Jak jeho autoři uvádějí, jeho smyslem bylo vytvořit prostředí, ve kterém se budou moci učitelé navzájem inspirovat a informovat o svých zkušenostech“ (Dostál, 2011, s. 11).

Školní vzdělávací program je učební dokument, který si každá základní škola vytváří pro daný obor vzdělávání. Učivo je vymezeno pouze obecně a učitelé nejsou vázáni na tradiční osnovy. V současné době se klade důraz na to, jaké dovednosti si mají žáci osvojit. Školní vzdělávací plán je pro všechny veřejný a je zapotřebí, aby byl zpracovaný precizně (Dostál, 2011).

„Charakteristika ŠVP:

- zaměření školy,
- výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy na úrovni školy, uplatňované ve výuce i mimo výuku, jimiž škola cíleně utváří a rozvíjí klíčové kompetence žáků,
- zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami,
- zabezpečení výuky žáků mimořádně nadaných,
- začlenění průřezových témat: výčet všech průřezových témat a jejich tematických okruhů; uvedení, v jakém ročníku, vyučovacím předmětu a jakou formou jsou tematické okruhy průřezových témat realizovány“ (vuppraha.cz, 2016).

## 1.4 Učitel

Učitel by měl být na prvním místě spravedlivý, protože toho si žáci na prvním stupni velice cení. Velice záleží na vztahu a zájmu učitele o žáky, aby dokázal zaujmout. A také záleží na tom, jaké je klima třídy. Hned na začátku školního života

je cílem výchovné práce učitele, aby vštípil dítěti, že třída je plná našich kamarádů, kteří si musí pomáhat.

Je důležité, aby celá třída naslouchala a řídila se instrukcemi učitele. Děti jsou neposedné, stále je zajímá vše kolem nás, než si zvyknou sledovat výklad nového učiva, či řešení nějakého problému, zapamatovat si důležitá řešení ke kontrolní práci. Musíme stále děti motivovat například hrou či jinou pohybovou aktivitou. Dokázat žákům nižších ročníků, že existují různé podmínky, jak plánovat a provádět úkony pro sebe, ve vnitřním plánu. Musíme mít schopnost zdůvodnit správnost našich výroků a úkonů. Protože u žáků nižších ročníků se utvářejí různá zkoumání a hodnocení jejich myšlenek. Proto je nezbytná zpětná vazba v hodinách, neboli reflexe. Vše ke konci objasnit, zdůvodnit a analyzovat (Szabová, 2001).

Mezi charakterové vlastnosti pedagoga patří zásadovost morálního postoje (pedagogovo cítění, myšlení), pedagogický optimismus (přesvědčení o činnosti pedagogického působení), spravedlnost, tvořivost (kreativita), celoživotní vzdělávání, kdy hledá nové znalosti a není spokojen s dosaženým vzděláním. Zásadový morální postoj - dokáže vcítit do pocitů žáka základní školy. Pedagogický optimismus, který ho motivuje k dalšímu předávání svých poznatků žákům. Pedagogický takt - dokáže jednat se všemi bez rozdílu sympatie. Pedagogický klid - přístup, kdy pracuje soustředěně a trpělivě vysvětluje probíranou látku k úplnému pochopení. Přísná spravedlnost, která je důležitá v komunikaci nejen se žáky, ale i s rodiči při řešení kázeňských problémů. Sebereflexe pomáhá k rozvoji a zkvalitňování výchovně vzdělávacího procesu (Kohoutek, 2006).

Každá škola má jiný počet žáků ve třídách na prvním stupni. Realizace pohybových aktivit se právě odvíjí od daného počtu žáků ve třídách. Čím více žáků tím je náročnější za 45 min ukázat formou hry či pohybu dané pohybové aktivity.

## **1.5 Žák**

### **1.5.1 Rozvoj osobnosti žáka**

„Psychický vývoj bývá členěn do různě dlouhých období, na sebe navazujících vývojových fází. Jednotlivé vývojové fáze jsou charakteristické změnami, k nimž v této době obvykle dochází a které jsou pro ni typické. Vývojové mezníky signalizují proměnu některé ze složek psychického, resp. psychosociálního vývoje, vymezují rozhraní dvou vývojových fází (např. nástup do školy se z předškolního dítěte stává

školák, který má jinou roli a jsou na něho kladeny jiné požadavky“ (Vágnerová, 2011, s. 31).

Rozvoj osobnosti žáka je ovlivňován také působením biologickými, psychickými ale i sociálními vlivy. Biologické zrání je schopnost, např. samostatné lokomoce nebo pohlavního dospívání. Psychologické zrání je podmíněno genetickými dispozicemi a učením, např. nástup konkrétních logických operací (dokáže logicky přemýšlet o konkrétních událostech, pochopení stálosti počtu, množství), také má schopnost uvažovat podle logických pravidel a tato fáze probíhá mezi 7 - 11 rokem dítěte. Sociální zrání je dáno naší společností, např. dobou nástupu do školy (Vágnerová, 2011).

„Žáci v jedné třídě se shodují snad jen v některých vnějších znacích, jakými jsou např. chronologický věk, výška, váha. To ovšem nejsou znaky pro jejich výuku podstatné. Důležitější jsou rozdíly ve zdravotním stavu, v úrovni myšlení, chápání, řeči, v úrovni citových a volních procesů, v zájmech, charakterových vlastnostech, postojích k učení, v osobních zkušenostech, v domácím prostředí apod. Z neúplného výčtu je zřejmé, že jde o znaky pro efektivitu výuky podstatné. Proto by měl učitel individuální zvláštnosti žáků dobře poznat a řídit učení žáků tak, aby každý z nich měl možnost pocítit radost z úspěchu v učební činnosti“ (Kalhous, 2002, s. 270).

Důležitá je také uvědomělost, která vyjadřuje postoj žáka k učení. Osvojené poznatky žák dovede využívat (vysvětlit, jinak formulovat a hlavně aplikovat v praxi). Tím je také podněcována aktivita žáka, kterou rozumíme jako aktivitu celé osobnosti.

### **1.5.2 Tělesný a duševní vývoj dítěte**

„Období pubescence představuje důležitý biologický mezník, dítě se mění v člověka schopného reprodukce. Doba počátku dospívání je limitována geneticky a pravděpodobně se nemůže libovolně posunovat do stále nižšího věku. Sekulární akcelerace, tj. urychlení biologického dospívání vnějšími podněty, které se v minulých desetiletích dost výrazně projevilo, nejspíš již dosáhlo svého vrcholu, takže došlo ke stabilizaci. Tělesné dospívání se projevuje viditelnými i pocíťovanými důsledky (růst postavy, proměna proporcí, sekundární pohlaví, znaky, funkce pohlavních orgánů, sexuální prožitky atd.), jejich subjektivní zpracování může být pro pubescenta obtížné. Ke změnám hormonální produkce nedochází až v pubertě, ale již nejméně 2 – 3 roky předtím, než dojde k viditelným tělesným změnám“ (Vágnerová, 2011, s. 326).

„Pohyb neodmyslitelně patří k životu, je nejvíce spojován s fyzickou stránkou člověka. Je projevem psychické aktivity, u dítěte propojuje všechny mentální činnosti



s konkrétním pohybem. Pohyb je jednou ze základních životních potřeb dítěte, jeho prostřednictvím může dítě uspokojovat i potřeby další, jako například potřebu množství, kvality a proměnlivosti podnětů, potřebu sociálních kontaktů a vztahů, potřebu společenské hodnoty a uznání, identity, potřebu seberealizace. Pohyb má mj. vliv na poznávací procesy, na vztahy s okolím, na rozvoj tvořivosti, má stimulační vliv. Pohyb a pohybové aktivity jsou nejnápadnějším ukazatelem tělesného, ale i mentálního vývoje, jsou ukazatelem zdraví a radosti. Bez pohybu by se dítě nemohlo rozvíjet“ (techmania.cz, 2014, s. 4).

„Pohybové dovednosti jsou naučené pohyby, které člověk dokáže prakticky realizovat. Předpokladem osvojení pohybových dovedností jsou pohybové schopnosti, tzn. vrozené předpoklady, které jsou při získávání pohybových dovedností podporovány zkušeností, stylem učení, motivací, opakováním apod. V závislosti na podmínkách mohou, ale nemusí být pohybové schopnosti rozvinuty. Záměrné kultivované působení na pohybové dovednosti a vytváření podmínek k jejich rozvíjení přispívá nejen k pohybovému rozvoji, ale k rozvoji celé osobnosti, neboť tělesná stránka a pohybová aktivita jsou součástí rozvoje mentálních funkcí a učení“ (techmania.cz, 2014, s. 5).

„Je prokázáno od odborníků, že člověk (žák) podává největší výkon v dopoledních hodinách. Dále odpoledne, například po obědě, se výkonnost snižuje, ale narůstá asi kolem 15. – 16. hodiny. Potom dochází k poklesu výkonnosti. Ale u některých jedinců může výkonnost stoupat ještě v pozdních večerních hodinách. Jiní jsou naopak schopní dobrého výkonu i v ranních hodinách. Tomuto kolísání výkonnosti je zapotřebí přizpůsobit daný režim dne. Například v činnostech pro výchovu mimo vyučování (družina, pohybové rekreační přestávky, zájmové kroužky). Příklady respektování hygienických požadavků v režimu dne výchovných zařízení“ (Pávková, 2002, s. 16).

Ukázka režimu dne pro děti 1. ročníku základní školy:

„11:30 konec dopoledního vyučování, odchod do školní družiny

11:30 - 12:30 hygiena, oběd

12:30 - 13:30 odpočinkové činnosti, hromadně nebo podle individuálních přání a potřeb, případně i klid na lehátku

13:30 - 15:30 pohybová rekreace, pohybové hry organizované i spontánní, vycházka, pobyt venku

15:00 - 16:00 hry, příprava na vyučování

Od 16.00 do odchodu domů zájmové činnosti dětí. (Časové vymezení nutno chápat pouze rámcově.)“ (Pávková, 2002, s. 17).

Volný čas hlavně u dětí je v dnešní době rizikovým faktorem. Dětem chybí veškerá pohybová činnost, pravidelná strava, hygienické návyky, nedokážou svůj volný čas využít ke svému tělesnému i duševnímu vývoji. Hodně dětí propadá negativním vlivům (televizím, počítačům, mobilním telefonům, atd.), díky kterým získávají špatné návyky. A to je právě k zamyšlení, jak pomoci dětem správně využít volný čas v dané škole. Myslím si, že každá škola by měla nabízet žákům pohybové aktivity v rámci ranního cvičení, tělovýchovných chviliek, pohybově rekreačních přestávek, terénní výuky či zájmových kroužků, které mohou využít.

Duševní vývoj dětí na prvním stupni základních škol, je třeba neustále rozvíjet. Je spousta faktorů, které vývoj jedince ovlivňují, např. dědičnost a vliv vnitřního a vnějšího prostředí. Charakteristické jsou také pro vývoj žáka potřeby jistoty, osamostatňování se, rychlý rozvoj řeči, rozvoj myšlení, učení hygienických návyků, potřeba tělesné aktivity, vnímání času a prostoru, kontakt s vrstevníky, vytvoření pohlavní identity, prosazování svých názorů, řešení určitých problémů, pěstování živé představivosti a fantazie.

V rámci tělesného vývoje, kde je nezbytné hovořit o páteři, která spolu s míchou tvoří pevný pilíř lidského těla, je důležité posilovat také svalovou tkáň, která je zdrojem pohybu a síly. Svaly posturální jsou největší skupinou svalů, do kterých patří dolní končetiny, trup a svaly horních končetin. Mají tendenci ke zkracování, proto bychom je měli často protahovat. Naopak svaly fázické jsou vývojově mladší s větší únavností a horšími regeneračními schopnostmi, které mají tendenci k oslabení. Mezi ně patří hýžd'ový sval, břišní sval, stabilizátory lopatek, hluboké ohybače šije, proto musíme tyto svaly posilovat (Hnízdilová, 2006).

## **1.6 Pohyb**

### **1.6.1 Pohyb v životě dítěte**

Pohybem je harmonicky propojená fyzická, duševní (mentální) a duchovní složka. Pohyb, jazyk a pocity jsou základním prostředkem k duševnímu vývoji dítěte. Všechny tyto základní prostředky jsou prvotní formou lidské komunikace. K nejvýznamnějším potřebám dítěte je touha po pohybu, po činnosti a také po hře. S přibývajícím věkem pohybová aktivita upadá. Je to také z určité části způsobeno špatným vzorem rodičů a špatným životním stylem. Tím největším vzorem pro dostatečnou pohybovou aktivitu

děti by měli být rodiče. Děti se učí tím, že napodobují rodiče a naučí se tak všemu, co potřebují pro život. Mezi oblastmi, které jsou pro děti důležité, patří právě zmiňovaný zdravý životní styl, stravování i fyzická aktivita. Pokud rodiče nesportují, ani nejsou zvyklí trávit volný čas různými aktivitami, dítě to od nich napodobuje. Pak dochází ke ztotožňování dětí s rodiči, kteří nedodrží správný životní styl. Děti získávají tak špatné návyky, a proto dochází k úpadku a touze po pohybu (Skalková, 2007).

Dětem se mění životní styl a jejich volný čas se začne vyplňovat televizí nebo počítačem. Obdobím puberty se začínají projevovat příznaky nedostatku pohybu a to je například křivením páteře, oslabováním zádových a břišních svalů a špatného držení těla. Děti by měli trávit sedm hodin týdně aktivním pohybem, proto nelze ponechávat pohybovou činnost žáka v týdenním režimu pouze ve dvou až třech hodinách povinné tělesné výchovy týdně. Pohybová činnost ve školách by měla být přenesena nejenom do veškeré výuky, ale i do celého chodu školy. Je přirozené například v prvouce, kde je učební látkou lidské tělo, aby si žáci uvědomovali své tělo při pohybu. Zkoušet si různé pohyby, zjistit jak je naše páteř ohebná a jaké je správné držení těla. A to se stále prohlubuje a propojuje s prožitkem, kterým si žáci látku více zapamatují a prožijí (Skalková, 2007).

Aplikace her má kromě zájmu dětí o činnost, také dopad na zvýšení koncentrace pozornosti. Je jasné, že se děti lépe zaměřují často na určitou činnost, která je pro ně zajímavá a zábavná. Když je činnost zábavná a zajímavá, zapomínají nebo si ani neuvědomí, že jde také o učení. Pro použití psychomotorických her je důležité zapojení všech smyslů: pohyb, hmat, mimika, emoce apod. Jde o prohloubení a upevňování schopností a dovedností hravou atraktivní formou, která odpovídá přiměřenému věku žáka. Relaxace nám odstraní trému a strach v průběhu hodiny, pokud pozorujeme únavu při práci či zahlcení množstvím informací. Je možné toto cvičení zařadit i do normální vyučovací hodiny jako oddychovou aktivitu. Mezi aktivní hry patří vyklepávání končetin, tanec, protažení celého těla. Víme, že uvolnění těla nám přináší uvolnění naší psychiky (Szabová, 2001).

### **1.6.2 Pohyb jako prevence sedavého způsobu vyučování**

„K ochraně zdraví můžeme přispět základními preventivními opatřeními, jimiž jsou pravidelná pohybová činnost a správná životospráva. Důležitým faktorem je zde vědomá snaha o prevenci nebo nápravu negativních vlivů způsobujících oslabení,

tn. vytvoření si správných životních návyků a důsledné dodržování preventivních a nápravných opatření“ (Hnízdilová, 2006, s. 5).

„Pohyb byl od počátku prostředkem komunikace našich předků. Vývoj řeči jen zdánlivě snížil komunikační hodnotu pohybu. Pohyb – neverbální projev – nadále zůstává významnou součástí komunikace, doprovází řečové vyjádření, doplňuje ho a obohacuje. Dokáže vyjadřovat myšlenky i samostatně – mimikou, gestem, dotykem, přiblížením nebo vzdálením, tónem hlasu apod. Často dětem více nebo méně vědomě dáváme najevo svůj vztah, sympatii, záměr nebo motiv činnosti. Neverbální projev používáme také v případech, kdy se nemusíme, nemůžeme nebo nechceme vyjádřit řečí, např. pokud cítíme, chceme či potřebujeme projevit účast, soustrast, blízkost, vášeň, strach, hněv atd.“ (Szabová, 2001, s. 9).

Pohyb nás provází po celý život. Jeho význam pro zdraví i pro plnohodnotný vývoj člověka je velice důležitý. Pohyb je důležitý pro upevnování svalstva, pevnost a pohyblivost kostí, zlepšení činností vnitřních orgánů, oběhového a nervového systému. Pohyb rozvíjí naše myšlenky, emoce, fantazii a také si člověk cvičí paměť, obohacuje představivost a také zvyšuje koncentraci pozornosti. Pohybová činnost je jedním z neúčinnějších prostředků prevence zdraví. Nedostatečná pohybová činnost je i velmi častou příčinou dalších onemocnění. Předcházení nežádoucích jevů je potřebné, protože díky tomu nedochází ke zdravotním problémům, které se týkají fyzického, psychického stavu či sociální pohody. Pohyb může reprezentovat různé aktivity, např. sport, turistiku, jógu, strečink, aerobic atd. Důležité jsou také různé kroužky, kurzy, dětské kluby na rozvoj pohybové výchovy. Když tyto pohybové aktivity chybí, musí nám posloužit pobyt venku nebo jednoduché cvičení doma. Do aktivit, které jsem zmiňovala, patří také pohybové hry, které mají široké uplatnění. Takové aktivity podporují vývoj, předcházejí problémům a také nám přináší radost, pohodu a spolupráci s ostatními. Jedinec se také v určitých chvílích učí řešit problémové situace, např. ve skupinových hrách. Jde o činnosti, ve kterých se člověk s danými jedinci nejen radí, ale i spolupracuje (Szabová, 2001; europa.eu ©, 2008).

### **1.6.3 Pohybová činnost žáka hravou formou**

Pohybové činnosti dětí jsou velmi důležité. Lze je obohacovat na základě vhodné motivace a dítě se tak rozvíjí nejenom po tělesné, ale i po duševní stránce. Díky pohybové činnosti vštěpujeme žákům pohybovou aktivitu hravou formou, kterou by měl každý dodržovat. Vhodná motivace je velice důležitá.

Psychický vývoj dítěte v předškolním věku je utvářen hrouvými činnostmi. Hra je důležitá pro rozvoj představivosti, fantazie a to všechno jsou vývojové momenty, které připravují dítě do školy. Vstupem do první třídy se dítě stává žákem. V této chvíli hra postupně ztrácí dominantní roli v jeho životě. Děti se musí adaptovat k požadavkům týkajících se určitých pravidel chování a vztahů se spolužáky. Je důležité, aby dítě pochopilo rozdíl mezi jeho dřívějšími a novými povinnostmi. Tyto požadavky se musí stát pevným a jednoznačným pravidlem.

Dítě si již před vstupem do školy zvyká na myšlenku, že se musí učit. Přirozeně nemá představu o struktuře znalostí, které budou potřebné pro jeho budoucí život, protože nemá ustálený postoj k těmto znalostem. Děti jsou zvědavé, mají zájem o okolní svět hrouvými formami z předškolního života (Petrovskij, 1977).

„Prostřednictvím pohybových her a cvičení se obohacuje kognitivní oblast především u dětí a mládeže, avšak rozvoj poznávacích schopností a učení se týká i dospělých. Proces poznávání probíhá po celý život, rozšiřuje znalosti o procesech a souvislostech okolního světa, o sobě i o druhých. Smyslové vnímání se sice rozvíjí nejvýznamněji v prvních čtyřech až pěti letech života, ale obohacuje se a zjemňuje i později. Jde především o vnímání detailů – rozlišovací schopnosti, vnímání jemných odlišností a drobností, jednotlivostí. Týká se vidění, slyšení a cítění všeho, co je kolem nás a to často pro shon, napětí, stres a povinnosti nevidíme, neslyšíme, necítíme. Předkládané stimulační hry mají často silný emocionální náboj. Některé úkoly ve hrách přímo obsahují instrukce spojené s emocemi (zadaná emoce a její pohybové vyjádření), ale nejčastěji se emoce objevují při prožívání obsahu hry. Hráči s nimi mohou pracovat i v rámci určitých rolí, promítat je do hraných postav, mohou zkoušet různé způsoby řešení emočně podbarvených situací. Je zde tedy možnost rozšířit si emocionální škálu, projevit a odreagovat své emoce a naučit se s nimi pracovat“ (Szabová, 2001, s. 23).

Mezi hrouvé a také známé hry patří velice oblíbené psychomotorické hry, které mají vzájemný vliv a úzkou spojitost motoriky a psychiky. Motorika je pohyb, který vyjadřuje psychiku člověka. Hry jsou zábavné a nekladou vysoké nároky na přípravu. Hry můžeme hrát v přírodě, v tělocvičně, ve třídě, doma, na hřišti, na výletě, kde můžeme využít zábavnou formou volný čas. Přinášejí nám rozvíjení pohybových schopností, obohacení vztahů mezi lidmi a upevňují mezilidské vztahy. Dovednosti u dětí rozvíjíme nenásilně, bez nátlaku, bez napomínání, které u dětí vzbuzují odpor. Pro úspěšnou hru musíme být předem připraveni, abychom měli prostudovaný průběh, aby nedocházelo ke ztrátě plynulosti a návaznosti postupů a překvapení.

„Psychomotorické hry lze zařadit do vyučovacího procesu jako součást vyučovací hodiny. Přinášejí zpestření a oživení hodiny a obohacují výuku o nové prvky. Prostřednictvím hry (pro děti nejpřirozenější činnosti) se děti učí snadněji, rychleji, s radostí, nevyvíjí se stres, úzkost a strach z neúspěchu. Použití her přináší pozitivní efekt v různých oblastech výchovně vzdělávacího procesu“ (Szabová, 2001, s. 13).

Hry mohou být zaměřeny přímo na výchovně vzdělávací cíl. Hry na procvičování schopností a aktivaci žáků lze uplatnit na začátku hodiny nebo také v jejím průběhu či v závěru hodiny. Například v první hodině je možné začít rozcvičováním prstů před psaním, průběh hodiny lze propojit s uvolňovacími cviky (před každým psaním). Před čtením je možné procvičit oromotoriku (cvičení mluvidel, rtů a jazyka) nebo převádět čtený text do pantomimy, či tance nebo dramatického vyjádření (prožitek). V tělesné výchově používám hry z oblasti hrubé motoriky, koordinace pohybů či orientace v prostoru a rovnováhy. Rytmické taneční hry se dají nejvíce aplikovat v hudební výchově, kde lze zařadit hry s písničkami, říkadly, básničkami. Výtvarnou výchovu můžeme oživit při malbě portrétu (mimikou) při malbě zvířat (charakteristické vlastnosti), při modelování (Szabová, 2001).

„Hra je považována za univerzální živočišný a pudový fenomén. Pouze ve hře se člověk (a ve své podstatě každý živočich) převážně dobrovolně podřizuje psaným či nepsaným zákonitostem a pravidlům dané hry, aby pravidla hry a tím danou hru jako takovou zachoval. Ve hře tudíž platí morálka na živočišné úrovni. O významu hry se zajímali již učenci v antice, o čemž svědčí Platonova myšlenka, že člověk by si měl dle možností co nejvíce hrát. Ve hře je člověk nejdokonalejší, nejkrásnější a nejstřícnější. Je-li hra považována za pudový fenomén, pak podstatným „nábojem“ hry (a tím i sportu) je prožitek, a to jak pro samotné aktéry dané hry – sportu, tak i pro diváky přímé a vlivem médií i nepřímé. Tyto prožitky většinou bývají mnohem silnější než u běžných lidských aktivit. Herní emocionální prožitek může být tak silný, že člověk je ochoten potlačit i rodovou přirozenou stránku člověka vůči vnitřně druhovému či mezidruhovému soupeři (hra člověka se psem, s kočkou, s koněm či jiným zvířetem nebo hra psa s kočkou apod.). Očekávaný výsledek ze hry je zpravidla větší než jiné biologické uspokojení, což také bývá psychologickou podstatou patologického hráčství“ (Falář, 2007, s. 4).

Hry se také odehrávají i ve skupinkách, kde členové musí spolupracovat a komunikovat při společném řešení úkolů. Hry jsou přizpůsobené danému věku žáka, proto můžeme hry zkracovat, rozšiřovat, zjednodušovat nebo zvyšovat nároky použitím

různých variací apod. Jsou také hry, které můžeme hrát individuálně nebo ve dvojicích. Může se stát také, že nám podmínky neumožňují hru uskutečnit a pracovat tak ve skupině. Vycházíme z potřeb jednotlivých členů dané třídy, jejich zájmů a stanovených cílů. Osvědčují se skupinky z chlapců a dívek, tvoří model přirozené skupiny, věkově heterogenní (Szabová, 2001).

## **1.7 Formy pohybových aktivit ve škole**

„Přirozená pohybová aktivita příznivě ovlivňuje nejen zdravý vývoj člověka, ale současně je také vhodnou a účinnou ochranou proti vzniku civilizačních chorob. Proto má pohybová aktivita v každém věkovém stupni odpovídat bio-psychickému vývoji a momentálnímu zdravotnímu stavu“ (Belšan, 1983, s. 29).

Aktivní pohyb je v současnosti velice minimální. Máme spoustu negativních jevů (televize, počítače, mobilní telefony atd.), které ovlivňují dětský pohyb a tyto jevy působí také na dětskou obezitu. Hypokinetické dítě (velice často obézní) se pohybovým aktivitám vyhýbá. Ale také za to mohou rodiče, protože mohou být sami obézní, a proto dítě získává samo sklony k obezitě. Rodič by měl být dítěti vzorem a dodržovat zdravý životní styl, zdravou stravu a pohyb. Proto musí nejen rodič, ale i učitel motivovat ke zdravému aktivnímu pohybu (Pávková, 2002).

Do forem pohybových aktivit na prvním stupni základních škol zařazujeme ranní cvičení, tělovýchovné chvílky, učení v pohybu, pohybově rekreační přestávky, terénní výuku a také zájmové kroužky.

### **1.7.1 Ranní cvičení**

Vhodnou motivací, kontrolou a vhodným opakováním můžeme dosáhnout aktivní činnosti při ranním cvičení. Mezi velmi známé motivace a cvičení patří například básničky, říkanky, příběhy, pohádky, písničky atd. (žáci napodobují zvířátka v pohádce či písničce). Žáky motivace (napodobování dané písničky pohybem) velice baví, mohou se více projevit, procítit hudbu, mít nějaký prožitek a také si procvičují paměť. Učitel by měl také využívat pohybovou aktivitu v ranním cvičení, protože je pro žáky velice důležitá.

Forma ranního cvičení vede žáky k soustředěné pozornosti a pomáhá připravit organismus na vyučovací hodinu. Mezi vhodná cvičení patří také jóga pro děti (například pozdrav sluníčku či zvířecí polohy), protahovací cviky s hudbou, drobné psychologické činnosti směřující k vyladění psychiky žáka. Ranní cvičení má pozitivní

vliv, když se stává každodenním rituálem zahájení školní výuky na základních školách. Jde nám o cíl podpořit aktivitu a nastartovat pozornost žáků. Můžeme i zařazovat cvičení dechové, protahovací i mírně kondiční s nízkou intenzitou zátěže. Je velice důležitý opakovaný rituál s pohybem a říkadlem, který aktivizuje žáka k pozornosti a zaměření ke společné výuce (Mužík, Mužíková, 2014).

„Při cvičení v lavicích je nutné pamatovat na prostor a nezařazovat pohyby paží do prostoru, upažování, kruhy apod. Je vhodné natáčet židle do uličky, volit prostor v uličce a omezovat pohyb z místa“ (Mužík, Mužíková, 2014, s. 37).

### **1.7.2 Tělovýchovné chvílky**

„Pojem tělovýchovná chvílka označuje krátkodobou pohybovou činnost žáků, kterou lze vložit do kterékoliv vyučovací hodiny. Tato 2 - 3 minutová forma pohybové aktivity je vhodná pro odstranění únavy žáků, ke zpestření výuky a pozitivnímu ovlivnění pozornosti žáků. V neposlední řadě pohybové chvílky vedou děti k návykům pravidelné pohybové činnosti, ke kladnému vztahu a potřebě pohybu a při správném provádění i k upevnování správného držení těla. Tělovýchovnou chvílku můžeme také chápat jako kompenzaci jednostranné psychické i fyzické zátěže žáků. Je proto důležité, aby učitel dokázal vystihnout ten pravý okamžik pro změnu činnosti a ovlivnit tak slábnoucí pozornost žáků, jejich vyrušování, labilní držení těla, vadné sezení aj.“ (Hnízdilová, 2006, s. 6).

„Aby účinek aktivního odpočinku byl kladný, je nutno, aby učitel při realizaci tělovýchovných chviliek respektoval určité zákonitosti a vědomě směřoval k určitému cíli. Vedením tělovýchovné chvílky není vhodné pověřit žáka, protože nedává záruku, že by splnil požadované úkoly. Výběr cviků je značně závislý na tom, jestli žáci budou cvičit v lavici či mimo ni. Delší a pohybově bohatší tělovýchovnou chvílku je možné uskutečnit mimo lavici (např. na koberci). Kratší, rychlé tělovýchovné chvílky bez dlouhé přípravy a organizování, v lavicích“ (Hnízdilová, 2006, s. 6).

Učitel by měl sám zrcadlově (čelem k žákům) předcvičovat, aby žáky podnítil svým osobním příkladem, předvedl správné provedení jednotlivých cviků a zároveň mohl ihned reagovat na případné chyby žáků. Cviky učitel volí takové, aby je mohli provádět všichni žáci současně. Pohyb nesmí žáky unavit svým náročným obsahem ani dlouhým trváním (Hnízdilová, 2006).

Je prospěšné zavést nejdříve tři až pět nových cviků a při příští tělovýchovné chvílce vše zopakovat. Je důležité dbát na správné provedení a opravovat chyby. Děti



jsou schopny správně provádět i více nových cviků v jedné tělovýchovné chvíli. Záleží proto na učiteli, s jakým cílem konkrétní tělovýchovnou chvíli zařazuje (Hnízdilová, 2006).

„Pro ekonomické zatěžování a kompenzaci statického přetěžování organismu je třeba umožnit dětem nesetrvávat delší dobu v jedné poloze a dle možností v maximální míře polohy měnit, střídat a uvědoměle korigovat. Je vhodné vést děti k těmto pohybovým návykům od počátku školní docházky, předejdeme tak odpoutání pozornosti od učebních činností a dosáhneme navození pocitu potřeby a samozřejmosti občasných obměn poloh těla dětí. Během jedné běžné vyučovací hodiny je potřebné výchozí pracovní polohu dětí nejméně jedenkrát změnit a vystřídat polohou jinou v souvislosti s obměnami učebních činností. Samozřejmostí by mělo být také umožnění spontánní pohybové činnosti dětí u některých školních činností, např. ve výtvarné výchově, v hudební výchově atd.“ (Hnízdilová, 2006, s. 7).

### **1.7.3 Učení v pohybu**

„Při získávání pohybových dovedností si dítě uvědomuje samo sebe, poznává své tělové schéma a učí se v něm orientovat, poznává prostor a učí se v něm orientovat, uvědomuje si a učí se vnímat intenzitu pohybu, má možnost prožívat a vnímat vzájemné vztahy věcného i sociálního charakteru. Pozitivní vliv získávání pohybových dovedností má proto nezastupitelné místo. Osvojování si pohybových dovedností, v našem případě například manipulace náčiním, náradím nebo různými pracovními pomůckami, se uskutečňuje motorickým učením. Jde o specifický typ učení, který probíhá u každého dítěte individuálně a různě dlouho. Roli hrají dosavadní zkušenosti a dovednosti dítěte, úroveň motoriky, zájem o činnost“ (techmania.cz, 2014, s. 5).

Je důležité měnit často polohy dětí při vyučování, střídat a uvědoměle korigovat a nesetrvávat delší dobu v jedné poloze. Vhodné je pohybové návyky vést od počátku školní docházky. Během vyučovací hodiny měníme polohu nejméně jedenkrát, což umožňuje u některých například školních činností (výtvarná výchova, hudební výchova, atd.) spontánní pohybovou aktivitu.

„Učení v pohybu se realizuje v různých předmětech (mimo tělesnou výchovu) a znamená využití pohybu pro pochopení, osvojení a procvičení učiva těchto předmětů. Zároveň se rozvíjí komplexní myšlení a komunikační dovednosti. Cílem je pomocí pohybu konkretizovat a lépe chápat učivo, podporovat pozitivní vztah k učení a oddálit únavu i ztrátu pozornosti. Učení v pohybu zároveň oživuje operace s obecně užívanými

termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí. Protože se obvykle pracuje ve skupinách, vede toto učení k vytváření pravidel práce v týmu, podílí se na vytváření příjemné a pozitivní atmosféry třídy. Vedlejším cílem je zvýšení pohybové aktivity žáků a snížení učební doby strávené v sedě“ (Mužík, Mužiková, 2014, s. 43).

Učení v pohybu zařazujeme do částí běžné vyučovací hodiny (úvodní, opakovací, motivační). Aby neztrácely pohybové aktivity na zajímavosti, musíme je často střídat a také obměňovat. Musí to být aktivity, které nám podporují probírané učivo a pomáhají k osvojení si daného učiva. Dbáme na zvýšenou bezpečnost a koncentraci žáků. Začínáme nejprve jednoduššími variantami a postupně přidáváme a obměňujeme danou činnost. Musí být dostačující prostor pro realizaci, přiměřený věk žáků a daná pravidla (Mužík, Mužiková, 2014).

#### **1.7.4 Pohybově rekreační přestávky**

Rekreační přestávky znamenají pro děti pohybovou aktivitu a duševní odpočinek. K zábavné činnosti také patří například klasické dětské hry (na babu, vodníka, skákací guma, cukr káva limonáda,...) a sporty, které žáci běžně hrají na školním hřišti, např. stolní tenis, košíková, malá kopaná atd.

Obsahem pohybově rekreačních přestávek je nejpestřejší škála pohybových činností a použití netradičních a tradičních náčiní mimo výuku. Rekreační přestávky jsou propojeny formou spolupráce a komunikace ve skupinách. S komunikací ve skupinách souvisí také vzájemná dopomoc a ohleduplnost. Žáci si sami musí dojít k řešení i k danému cíli. Tyto činnosti jsou vkládány do přestávky mezi vyučovacími jednotkami. Také záleží na vybavení základní školy. Jde o vhodné prostory pro pohybově rekreační přestávky. Mezi základní prostory patří například chodby, třídy, tělocvičny, hřiště, speciální prostory (dětský koutek), kde se žáci mohou odreagovat a vybit (diabolko, obruče, kelímky a míčky, žonglování, švihadla atd.). Při využívání těchto prostor je také kladen veliký důraz na bezpečnost. Při činnostech se stává učitel pozorovatelem, pomocníkem či rádcem (Maňák, Švec, 2003).

#### **1.7.5 Terénní výuka**

„K dalším pohybovým aktivitám patří také důležitá terénní výuka, je komplexní výukovou formou, která v sobě zahrnuje různé výukové metody (pokus, laboratorní činnosti, pozorování, projektovou metodu, kooperativní metody, metody zážitkové

atd.), různé organizační formy (vycházka, terénní cvičení, exkurze, tematické školní výlety atd.), těžiště spočívá v práci v terénu především mimo školu“ (Pávková, 2002, s. 91).

Při výuce v terénu je možné zařadit různé aktivizační metody. Řešení nějaké problémové situace, žáci mezi sebou mohou diskutovat. Vyměňují si své názory, předkládají návrhy řešení problému a je také možné zařadit samostatnou či skupinovou práci (Pávková, 2002).

Terénní výuka umožňuje žákům zapamatovat si učivo získané vlastní činností v krajině než učivo, které si jen přečtou nebo vyslechnou. Na vlastní oči mohou v krajině pozorovat různé změny přírody, které si při výuce nedokáží představit. Terénní výuku lze propojit s výukovými předměty například: s vlastivědou, přírodovědou, prvoukou a dalšími.

Terénní výuka je obecný výraz zahrnující různé formy výuky mimo školní budovu a poskytuje příklady témat a konkrétních úkolů realizovatelných při výuce v terénu. Tato výuka v přírodě se žákům velice líbí, je pro ně zábavnou činností a z výuky si více odnesou (prožitek) a naučí.

### **1.7.6 Zájmové kroužky**

„Jako poslední aktivitou jsou zájmové kroužky, kterých je také spousta. Zájmové činnosti chápeme jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci“ (Pávková, 2002, s. 92).

„Rodina, rodinné prostředí se významně podílí na utváření osobnosti dětí, ale také ostatních členů rodiny. Působení rodiny má v porovnání s vlivem školy a školských zařízení své zvláštnosti. Od rodičů nelze očekávat profesionální přístup, většinou nemají pedagogické vzdělání. Zato však mezi členy rodiny existují silné emocionální vazby. Kvalita těchto vztahů je pro výchovné působení rodiny podstatná. Rodina určuje do značné míry životní styl svých členů. Využívání volného času je jedním z jeho ukazatelů. Od rodičů se děti učí chápat volný čas jako určitou hodnotu, hospodařit s ním a naplňovat ho určitými aktivitami. Rodiče mají v tomto směru mnoho možností. Především slouží svým dětem jako vzory pro napodobování. Dále mají příležitosti trávit s dětmi část volného času společně při zajímavých činnostech. Je žádoucí, aby věnovali pozornost dětským zájmům, podporovali zájmové činnosti svých dětí“ (Pávková, 2014, s. 29).

„Hlavním posláním škol je poskytnout příslušné vzdělání podle stupně a druhu školy. Školy se však ve svých programech zaměřují také na výchovu v době mimo vyučování. Přestože výchova žáků a studentů ve volném čase není hlavním úkolem škol, propojení vyučování s dobou mimo vyučování se ukazuje jako užitečné a žádoucí. Především propojení vyučování a zájmových činností přináší dobré výsledky v obou oblastech. Zájem o vyučovací předmět je silným motivem pro zájmovou činnost v příslušné oblasti. Úspěchy v zájmové činnosti se odrážejí pozitivně ve výsledcích školního vyučování. Vyhraněné zájmy mohou být významným činitelem při volbě povolání“ (Pávková, 2014, s. 32).

Mezi zájmové činnosti patří také školní družiny. Jsou určeny převážně pro první stupeň základní školy nejen na odpočinek, ale i pohybové aktivity. Na školách může také pracovat i školní klub, který podporuje tvůrčí týmy, skupiny iniciativních žáků s výrazným zájmovým zaměřením. Do mimoškolních zájmových kroužků patří střediska volného času. Jsou to Domy dětí a mládeže, které nabízí rozmanité druhy zájmových činností. Jedná se o společenskovědní oblast, ve které poznávání významné objekty v místě bydliště či školy, seznamují se s historickými objekty a památnými místy. Zájemci se mohou rozvíjet také v činnostech souvisejících s dopravní a dramatickou výchovou. Největší prostor zaujímají tělovýchovné, sportovní a turistické aktivity (kondiční cvičení na náradí, přípravná a zdravotní cvičení, atletika, sportovní hry, drobné pohybové hry, seznamování s životem a úspěchy známých sportovců, návštěvy a sledování sportovních soutěží) (Pávková, 2002).

## **2 Výzkumná část**

### **2.1 Cíle práce**

Cílem diplomové práce je zjistit a porovnat pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou.

### **2.2 Výzkumné otázky**

VO1: Mají vybrané základní školy zakotvené ve školním vzdělávacím plánu doplňkové pohybové formy?

VO2: Jsou základní školy dostatečně vybavené pro doplňující pohybové formy zařazené do výuky a mimoškolní pohybové aktivity?

VO3: Znají učitelé svůj školní vzdělávací program?

### **2.3 Úkoly práce**

1. Uskutečnit dotazníkový výzkum dané školy a porovnat pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou.
2. Na základě zpětného získání vyhodnocení dotazníků provést jejich zpracování.
3. Studium školního vzdělávacího programu.

## **3 Praktická část**

### **3.1 Charakteristika souboru**

Dotazování jsem provedla na třech základních školách v Hlinsku, a to na ZŠ Smetanova, ZŠ Ležáků a ZŠ Resslerova. Na dotazník pro učitele odpovídalo 10 učitelů 1. stupně z každé základní školy, tj. 30 učitelů celkem. Na dotazník pro ředitele odpovídal pan ředitel za Základní školu Smetanova, paní zástupkyně za Základní školu Ležáků a pan ředitel za Základní školu Resslerova.

Soubor tvořilo 30 žen, z toho 10 učitelek s délkou praxe 0 - 15 let, 13 s délkou praxe 16 - 30 let a 7 s délkou praxe 31 - 46 let.

#### **3.1.1 Charakteristika škol**

V této části popisují charakteristiku základních škol Smetanova, Ležáků a Resslerova ve městě Hlinsku, přesněji řečeno na popis školního areálu, okolí škol a specifík daných škol.

##### **3.1.1.1 Základní škola Smetanova**

Celý školní areál leží na okraji města Hlinska, které je umístěné v klidné a nerušené části. Kolem školy je park s bohatou zelení. Okolí školy poskytuje velmi dobré možnosti a prostředky pro činnost školní družiny i pro tělesnou výchovu. Třípatrová budova školy je propojená chodbou se dvěma oddělenými tělocvičnami a školní družinou. Základní škola Smetanova v Hlinsku se řadí mezi úplné základní školy s 1. – 9. postupovým ročníkem.

ZŠ Smetanova má k dispozici 24 učeben z toho 9 odborných. Volné prostory byly upraveny pro vzdělávání a trávení volného času žáků. Pan ředitel základní školy s učitelským sborem vybudovali hrací koutek, koutky sportovní relaxace (stolní fotbal, vzdušný hokej, ping – pong). Základní škola Smetanova má možnost využívat dvě tělocvičny, jedna byla přebudována na kolektivní sporty, druhá je vybavená cvičebním nářadím.

Dále se za školou nachází další sportovní areál s umělým povrchem, hřištěm na fotbal, vybíjenou, házenou a basketbal. A dalšími možnostmi využití pro pohyb - atletickou dráhu, antukové hřiště a část hřiště na skok daleký a hody. Pro relaxaci o velkých přestávkách, pro školní družinu, samozřejmě i pro odpolední volný čas dětí, bylo upraveno dopravní hřiště s asfaltovým povrchem, volejbalovým kurtem a komplexem prolézaček s pískovou doskokovou plochou.

Základní škola Smetanova je zaměřena na sport a vede žáky k trvalé každodenní pohybové činnosti a utváření zdravého životního stylu, kterému odpovídá vzdělávací program „Škola v pohybu“. Na internetových stránkách se můžeme o škole dozvědět více. Její historii, která přesahuje padesát let, jaké možnosti škola nabízí, charakteristiku pedagogického sboru (16 učitelů a 2 vychovatelky školní družiny). Najdeme zde i fotografie vnitřních prostor školy a mnoho dalšího. Můžeme nahlédnout i do dokumentů. Na internetových stránkách školy si lze přečíst i ŠVP školy (zssmetanova.cz, 2015).

„Zaměření školy – poskytujeme velmi kvalitní základní vzdělávání v moderním, stimulačním a bezpečném prostředí se stanovenými pravidly, kde jsou učitel, žák a rodič partnery, kteří vzájemně spolupracují. Naším cílem je vychovat mravní osobnosti schopné sebezdokonalování, děti tvořivé, samostatné, odpovědné, empatické, tolerantní a komunikativní, které budou co nejlépe připraveny do života, budou schopné aktivně naslouchat problémům lidí okolo a pomoci jim. Důraz klademe převážně na předměty matematika, český jazyk, anglický jazyk a na tělesnou výchovu. Cílem je celkový rozvoj osobnosti jak po stránce intelektové, tak po stránce fyzické. Naším záměrem je vést žáky k trvalé každodenní pohybové činnosti, k utváření zdravého životního stylu a snahou o to, aby se tělesná výchova stala pravidelnou součástí života. Dbáme na rozvoj rozhodnosti, sebeovládání a houževnatosti“ (zssmetanova.cz, 2015).

### **3.1.1.2 Základní škola Ležáků**

Základní škola je umístěna na okraji Hlinska v klidném a příjemném prostředí. Školu obklopuje park s bohatou zelení. Základní škola Ležáků je úplnou školou s třídami od 1. až do 9. postupného ročníku. Škola sdružuje jak základní školu, tak i praktickou a speciální, která se nachází jen kousek od hlavní budovy školy (zslezaku, 2015).

Třípatrová budova školy je propojena s tělocvičnou a se školní družinou. Vše se nachází v jedné budově. V přízemí je ředitelna, sborovna, učebny pro 5. třídy, učebna jazyků, počítačová učebna, školní dílny, školní knihovna, cvičná kuchyňka, ping-pongové stoly a šatny. V prvním patře můžeme vidět učebny 1. - 4. tříd (prvního stupně) a 6. – 7. tříd (druhého stupně), nachází se zde učebna fyziky a chemie, učebna hudební výchovy, kabinet vyučujících, školní jídelna, školní družina, malá sborovna

a bufet „U Trochů“, kde si mohou žáci nakoupit potraviny, pití atd. Na druhém patře je učebna zeměpisu a učebny 7. – 9. tříd.

Základní škola Ležáků Hlinsko má vybavené dvě počítačové učebny, kde se žáci mohou velmi dobře naučit pracovat s počítačem a toho dále využít při práci s interaktivními tabulemi. Proto se tato škola stala partnerskou školou nakladatelství Fraus a vyučuje se zde matematika podle metody Prof. Milana Hejného.

Základní škola Ležáků se dělí o sportovní areál se Základní školou Smetanova, kde žáci mohou trávit pohybové chvílky, nejen ve vyučovacích hodinách, ale i ve svém volném čase. Škola využívá vzdělávací program krok za krokem, který vychází z obecných vzdělávacích cílů a klíčových kompetencí Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Základní škola se účastní projektu ovoce do škol a školní mléko (zslezaku, 2015).

Na 1. stupni kladou veliký důraz na poznání, respektování individuálních potřeb, možností a zájmů žáků. Škola využívá činnostní a praktický charakter vyučování, pro metody motivující žáky k učení, aktivitě a k poznávání. Škola vede žáky k získávání vědomostí, dovedností a návyků, které umožní žákům samostatné učení, utváření vlastních hodnot a postojů. Žáci mají možnost uvážlivého chování, zodpovědnému rozhodování a respektování práv a povinností. Škola vytváří prostředí a přátelskou atmosférou, kde se můžeme setkat se žáky s různými vzdělávacími potřebami. Těmto žákům se dostává kvalitní a profesionální péče (zslezaku, 2015).

„Školní vzdělávací plán „Krok za krokem“ se zaměřuje na rozvoj osobnosti žáka, podporu individuálních zájmů a nadání, na péči o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami a integrované žáky. Škola má dlouholeté zkušenosti s integrací žáků se specifickými poruchami učení a chování i žáků s jiným zdravotním postižením. Pro každého integrovaného žáka škola zpracovává na základě doporučení PPP (pedagogicko-psychologické poradny) a SPC (speciálně pedagogického centra) vlastní individuální vzdělávací plán, který je pravidelně aktualizován a doplňován. Dlouhodobým standardem školy je rozšířená péče o žáky v řadě oblastí – individuální péče, reedukační a logopedická péče. Škola má žákům pomoci utvářet si a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout jim spolehlivý základ všeobecného vzdělání o škole (zslezaku, 2015).



„Cílem základního vzdělávání je žák, který:

- si osvojil základní strategie učení a je motivován k celoživotnímu vzdělávání,
- tvořivě myslí, logicky uvažuje a je schopen řešit problémy,
- spolupracuje, respektuje práci a úspěchy vlastní i druhých lidí,
- je svěbytnou a zodpovědnou osobností,
- uplatňuje svá práva a plní své povinnosti,
- rozvíjí a chrání své fyzické a duševní zdraví a zdraví ostatních, je za ně odpovědný,
- je tolerantní a ohleduplný k jiným lidem, jejich kulturním a duševním hodnotám,
- umí žít společně s ostatními lidmi,
- váží si kulturního odkazu svých předků,
- rozvíjí vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi,
- na základě svých vědomostí a dovedností rozhoduje o vlastním životě a profesní orientaci“ (zslezaku, 2015).

### **3.1.1.3 Základní škola Resslerova**

Základní škola Resslerova je umístěna ve střední, rušné části města Hlinska u hlavní křižovatky.

„Základní škola Resslerova se řadí mezi školy, které se mohou pochlubit více než stoletou tradicí. Budova školy byla vystavěna v letech 1903 - 1904 podle plánů architekta Ladislava Skřivánka. Původně to byla škola chlapecká a pod tímto názvem ji někteří hlinečtí občané znají dodnes. V současné době využívá naše škola kromě hlavní budovy dva objekty, které leží v bezprostřední blízkosti. Celý školní areál je propojen zahradou, jež slouží dětem ve chvílích volna. V hlavní budově je umístěno ředitelství školy, třídy 2. stupně a některé vyšší třídy 1. stupně. Ve vedlejších budovách se učí naši nejmladší žáci a své zázemí zde má také školní družina. Školní jídelna se nachází nedaleko (cca 100 m) od školy. Díky výhodné poloze v centru města navštěvují tuto školu žáci z celého Hlinska i okolí. Dojíždějí k nám žáci z Kameniček, Hamrů, Vortové, Filipova, Jeníkova, Holetína, Studnic, Stružince, Chlumu, Vítanova, Srní a Vrbatova Kostelce. Na naši „Resslerovku“ nyní dochází 370 žáků“ (zsresslovahlinsko, 2015).

Základní škola Resslerova klade důraz na vzdělání a na morálku. Žáci jsou vedeni ke slušnému chování nejenom k dospělým, ale i k sobě navzájem. Používají osvědčenou tradiční výuku v kombinaci s moderními prvky (interaktivní tabule, práce s internetem). Několikrát do roka probíhají ve škole projektové dny zaměřené na určitá témata například Vánoce, Velikonoce atd.). Ve vyučování se žáci školy účastní různých soutěží jak sportovních tak i vědomostních. Základní škola také organizovala vánoční jarmark a adventní sbírku a výtěžek je zasílán na adventní charitativní koncert. Pořádala jarní výstavy v tělocvičně, které jsou také velmi zajímavé.

Ve školním roce 2014/2015 se mohou žáci zapojit do zájmových činností, do kterých patří keramika, gymnastika, hra na flétnu, divadlo pro 1. stupeň, divadlo pro 2. stupeň, turistika a sport.

Základní škola se účastní projektů Ovoce do škol a Školní mléko. Žáci a zaměstnanci školy se účastní sběru druhotných surovin. Výtěžek je ukládán na speciální účet. Získané prostředky jsou používány na nákup odměn pro žáky. Formou odměn jsou různé aktivity například výlety, exkurze, divadla atd. Jedná se o sběr: pomerančové kůry, papíru, plastových víček od PET lahví, hliníku (bez příměsí plastů), kaštanů a žaludů (zsresslovahlinsko, 2015).

Na této škole se nachází speciální učebny pro výuku cizích jazyků, přírodopisu, fyziky, chemie. Sportovní areál se nachází v Olšinkách, kde mají k dispozici hřiště s umělým povrchem, antuková hřiště na volejbal. Tato základní škola je zaměřena na všeobecné vzdělávání.

### **3.2 Popis šetření**

Vypracování a následné vyhodnocení základního metodického výzkumu se uskutečnilo ve školním roce 2014/2015 metodou písemných dotazníků. Použité dotazníky pro šetření (Příloha A, B) byly upraveny z podkladů Podmínky školy z pohledu pohybového režimu od doc. Miklánkové (mailová korespondence 30. 10. 2013).

### **3.3 Metody sběru dat**

Vzhledem k zaměření mé práce jsem ke sběru dat využila metody dotazníku. Podle Skutila a Křováčkové (2006) se dotazník řadí mezi nejpoužívanější výzkumné techniky. „Podstatou je soubor otázek (výroků) zkonstruovaných podle kritérií vědecké metodologie, předkládaných v písemné formě“ (Průcha, Walterová a Mareš, 1995,

s. 54). Tato metoda byla zvolena pro snadnou administraci, lze s ní oslovit více respondentů a tak získat údaje k dané problematice. Dotazník byl konstruován tak, aby prokázal, zda jsou různé pohybové aktivity běžně používány učiteli 1. stupně během výuky nejen tělesné výchovy, ale také v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou.

Dotazníky jsou zaměřené na zjištění a porovnání pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou. Čtyři oblasti potřeb pohybu: sílu potřeby pohybu, druh potřeby, k čemu se potřeba pohybu vztahuje a kdo má na potřebu pohybu největší vliv.

### **3.3.1 Dotazník pro učitele**

Dotazník (Příloha B) obsahuje celkem 9 otázek (4 uzavřené, 5 otevřených), týkajících se tématu diplomové práce pohybové aktivity na prvním stupni základní školy. Úvodem dotazovaní učitelé 1. stupně vyplnili pohlaví, délku praxe a počet žáků své třídy.

Další otázky byly zaměřeny na témata pohybových aktivit, zda je učitelé uplatňují nebo využívají. V dotazníku jsou otázky na tyto pohybové aktivity: ranní cvičení, tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuka a zájmové kroužky.

Pro anonymní vyplnění dotazníku jsem použila výše vypsané pohybové aktivity, abych zjistila, jak která škola využívá a zařazuje pohybové aktivity do výuky. Ptám se, jestli jsou pohybové aktivity zakotveny ve školním vzdělávacím plánu, a také jestli se realizují ve výuce.

### **3.3.2 Dotazník pro ředitele**

Dotazník má 13 otázek. Prolínají se otázky uzavřené, ke kterým jsou přiřazeny podotázky otevřené, a otevřené, ke kterým jsou přiřazeny podotázky uzavřené.

Nejdříve ředitelé nebo zástupci ředitelů odpovídali na otázku, zda jsou umístěny školy ve městech nebo na vesnici.

Zajímalo mě, zda využívají dané školy prostory jako je park, les, louka, bazén, rybník, dětské hřiště, lezecké stěny, lanové centrum, dopravní hřiště, cyklostezky a tělocvičny. Uváděli také, zda je možné realizovat pohybovou aktivitu i v jiných prostorách mimo školu. Zjistila jsem, že každá škola má jiné možnosti k využívání pohybových aktivit.

Tato otázka je přiřazena také v dotazníku pro učitele, protože mě zajímá, jestli i ředitel či zástupce ředitele ví, jestli dané pohybové aktivity jsou zakotveny ve školním vzdělávacím plánu či ne. A hned mohu vyhodnotit, co odpověděli učitelé a co ředitelé či zástupci ředitele. Jestli mají přehled o pohybových formách: ranní cvičení, tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku, zájmové kroužky nebo další jiné kroužky, které škola může nabídnout.

Dále se dotazuji v dotazníku na sportovní oddíly, které mohou spolupracovat s danou školou. A kolik žáků v těchto oddílech aktivně sportuje.

V dotazníku pro ředitele škol se ptám na určitý počet tělocvičen dané školy, protože školy mohou využívat více než jednu tělocvičnu. Sleduji prostorové a materiální vybavení, využití alespoň jednoho basketbalového hřiště s ohledem na rozměry standardního basketbalového hřiště, které by mělo mít rozměry 28 m na délku a 15 m na šířku.

Zjišťuji, zda materiální vybavení dostačuje vzhledem k běžnému počtu žáků a jestli je plně využíváno ve výuce tělesné výchovy. A také jaké materiální vybavení se nejméně využívá ve výuce.

Zajímá mě, kde má škola umístěné prostory, které jsou důležité pro pohybové aktivity. Jaké je jejich rozmístění po celé škole tak, aby vyhovovalo jak prvnímu stupni, tak i druhému stupni. Z tohoto důvodu by měly být třídy rozmístěny do poschodí.

Terasy, hřiště a školní dvůr má každá škola v jiných rozměrech a s jiným vybavením těchto venkovních prostor.

### **3.3.3 Studium školního vzdělávacího programu jednotlivých škol**

Navštívila jsem 17. listopadu 2014 ZŠ Ležáků, 15. října ZŠ Ressleru a 16. října 2014 ZŠ Smetanovu ve městě Hlinsku. Měla jsem možnost k nahlédnutí školního vzdělávacího plánu jednotlivých základních škol. Zjišťovala jsem, jestli základní školy mají na svých internetových stránkách školní vzdělávací program a jiné informace o dané škole.

## **3.4 Metody zpracování dat**

Zpracování dat z dotazníků jsem provedla podle četností zařazení jednotlivých doplňujících pohybových forem do výuky jednotlivých škol. Následně jsem vytvořila sloupcové grafy v programu MS Excel.

## 4 Výsledky a diskuse

V první části uvádím informace, které jsem získala z jednotlivých základních škol. Jsou zde vyhodnoceny výsledky a grafy dotazníků pro učitele a pro ředitele.

### 4.1 Dotazník pro učitele

Z odpovědí v dotaznících vyplynulo, kteří učitelé se zabývají pohybovými aktivitami v zájmových kroužcích a ve kterých ročnících tomu tak je. Měla jsem možnost zjistit, že existuje velké množství kroužků zaměřených na pohybové aktivity, také jsem měla možnost je sledovat osobně při své praxi na základních školách. Jedná se mimo jiné o gymnastiku, jógu či dramatický kroužek, který rozvíjí mimo pohybové schopnosti řadu dalších (např. fantazii, kreativitu, hlasové a artikulační schopnosti a mnoho dalších).

Dále se můžeme dozvědět, zda učitel vede kroužek s obsahem pohybových aktivit a v jakém ročníku. Kroužků s pohybovými aktivitami je spousta, které jsem mohla vidět přímo na některých základních školách či mé praxi například:

- gymnastika – nabízí širokou oblast pohybových aktivit (držení těla, základní pohybové návyky),
- jóga – slouží jako prostředek pro zklidnění, protažení svalů, relaxace s hudbou, správné dýchání, radost z pohybu,
- dramatický kroužek – umožňuje dětem rozvíjet fantazii, kreativnost, ale také rozvíjející hlasové, artikulační, pohybové a estetické schopnosti.

#### 4.1.1 Výsledky dotazníku Základní škola Smetanova

Z dotazníku vyplynulo, že žáci nejvíce a nejčastěji relaxují formou pohybově rekreačních přestávek (hrací koutek, stolní tenis, twister). Občas učitelé zvolí vyučovací formy – učení v pohybu, kdy žáci nejen získají nové znalosti a dovednosti, ale současně se osvěží pohybem. Každoročně žáci navštěvují plavecký výcvik v místním plaveckém bazénu nebo chodí na zimní stadion bruslit. Školní družina nabízí svým žákům i různé zájmové a přírodovědné kroužky.

Z dotazníku jsem zjistila, že v tělesné výchově se nejméně využívá gymnastické nářadí. Jelikož je škola umístěna v zeleni ve městě, učitelé mají se svými žáky možnost využít přilehlého parku, bazénu a dětského hřiště. Z vyplněných dotazníků na Základní škole Smetanova vyplývá, že pohybové aktivity učitelé zařazují nejvíce při tělesné výchově nebo v rámci přestávek.

#### **4.1.2 Výsledky dotazníku Základní škola Ležáků**

Z výsledků dotazníku vyplývá, že žáci nejvíce a nejčastěji relaxují formou pohybově rekreačních přestávek v prostorách určených žákům k relaxaci (hrací koutek z geometrických tvarů, ping-pong). Občas učitelé zvolí formu vyučování – učení v pohybu, kdy žáci získají nové znalosti a dovednosti. Každoročně žáci navštěvují plavecký výcvik v místním plaveckém bazénu nebo se věnují bruslení na zimním stadionu. Školní družina nabízí svým žákům i různé zájmové kroužky, jako jsou florbal, míčové hry a přírodovědný kroužek.

Jelikož je škola umístěna hned vedle Základní školy Smetanova v zeleni ve městě, učitelé se svými žáky mají možnost využití přilehlého parku, bazénu a dětského hřiště. Z vyplněných dotazníků na Základní škole Ležáků vyplynulo, že pohybové aktivity učitelé zařazují nejvíce při tělesné výchově, pohybově rekreačních přestávkách nebo v zájmových kroužcích (lyžování, bruslení). Škola spolupracuje s těmito sportovními oddíly: HC Hlinsko - aktivity bruslení a FC Hlinsko - různé fotbalové aktivity.

#### **4.1.3 Výsledky dotazníku Základní škola Resslerova**

Z dotazníku bylo zjištěno, že učitelé vůbec nepoužívají ranní cvičení a tělovýchovné chvilky, které nejsou zapsané ve školním vzdělávacím plánu. Pohybově rekreační přestávky se využívají jen občas. Z dotazníku vyplynulo, že učitelé nejvíce a nejčastěji využívají učení v pohybu a zájmových kroužků (například turistický, divadelní, bruslení, plavání).

Žáci nejvíce a nejčastěji relaxují o přestávkách v prostorách určených žákům (altánky, domečky), navštěvují plavecký výcvik v místním plaveckém bazénu nebo navštěvují stadion, kde se věnují bruslení.

#### **4.1.4 Komplexní výsledky dotazníku pro učitele**

Dotazník pro učitele popisoval aktuální stav doplňujících pohybových forem ve výuce prvního stupně vybraných základních škol v závislosti na věku a délce praxe učitele. Dotazník byl zpracován do grafů (obrázků) a tabulek podle jednotlivých otázek. Na jejich základě jsem provedla následující vyhodnocení.

První otázka se týká pohlaví. Kladla jsem si tuto otázku nejen kvůli charakteristice souboru, ale také proto, že mě zajímá početní zastoupení učitelů a učitelek na našich školách.

Tabulka 1. Věková kategorie = pohlaví (otázka 1)

Věková kategorie	četnost	%
ženy	30	100
muži	0	0

Z daného dotazníku pro učitele vyplynulo, že na 1. stupni základních škol města Hlinska učí pouze ženy.

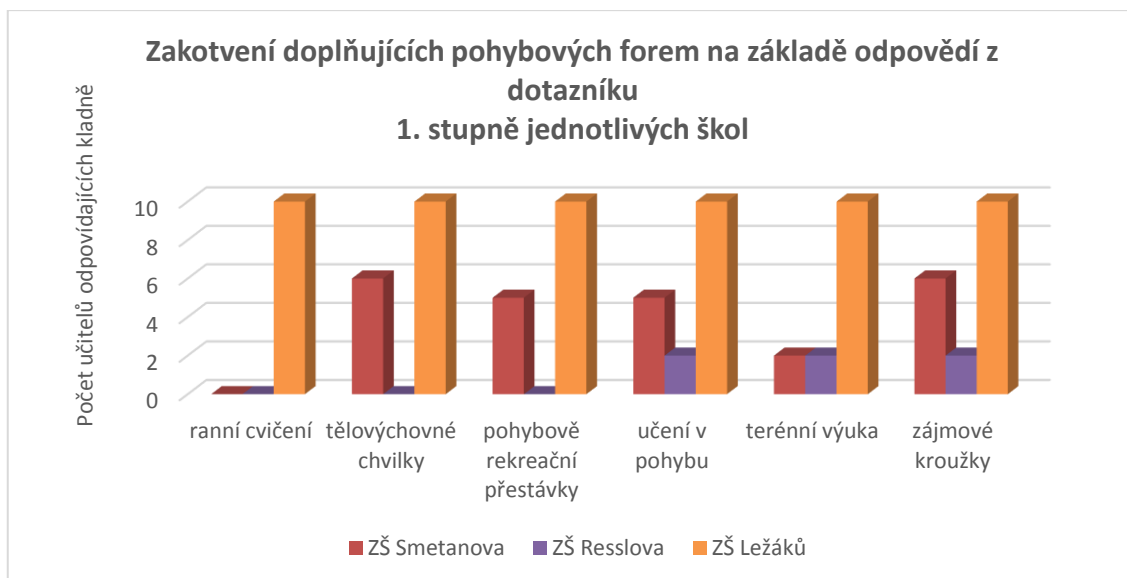
Věková kategorie učitelů 1. stupně oslovených škol v daném dotazníku je v rozsahu 20 – 30 let (7 žen), 31 – 40 let (15 žen), 41 – 50 let (6 žen) a 51 – 60 let (2 ženy) v zastoupení 30 žen.

Na dotazník odpovídalo 30 učitelek, deset s délkou praxe do 15 let, třináct s délkou praxe od 16 do 30 let a sedm s délkou praxe od 31 do 46 let.

Tabulka 2. Charakteristika odpovědí na délku praxe v letech (otázka 3)

Délka praxe v letech	Četnost
0 – 15	10
16 – 30	13
31 – 46	7

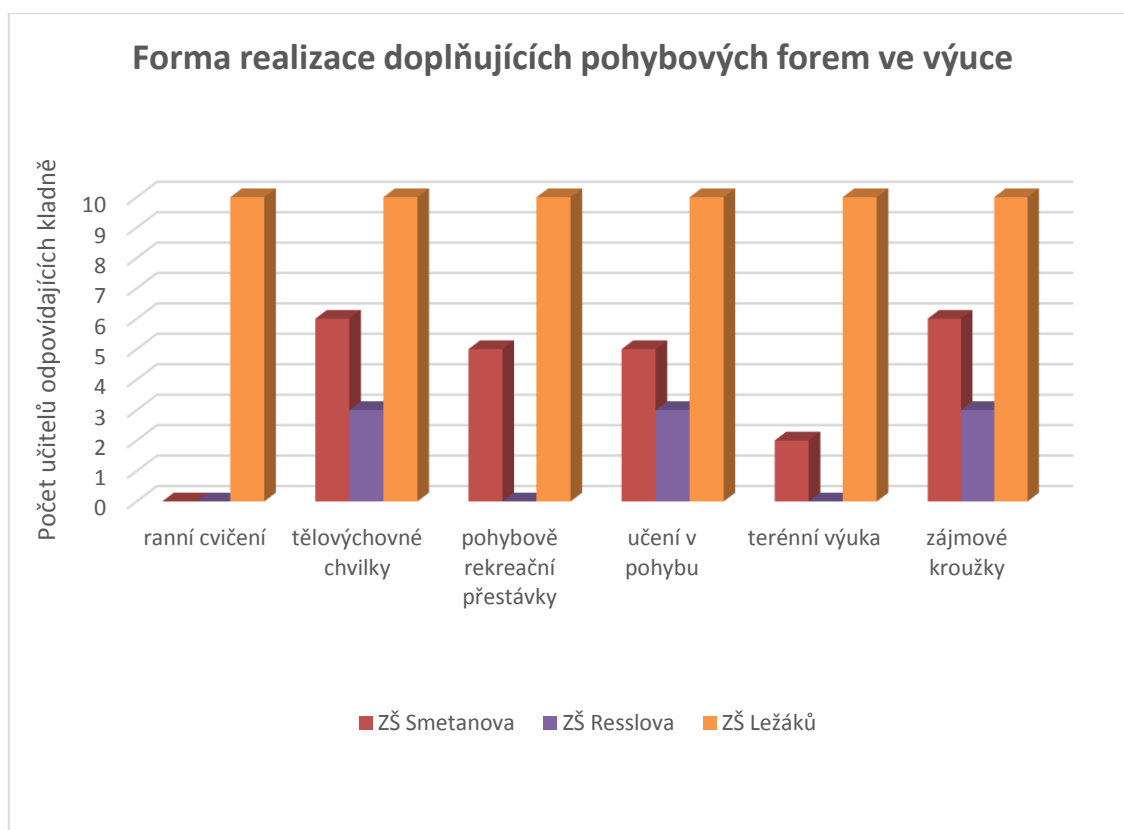
Zkušenosti získává daný učitel dlouholetou praxí. Délka praxe je velice důležitá. Každý učitel roky získává nové a nové informace (zkušenosti), které může používat a dál rozvíjet a předávat další nové generaci žáků.



Obrázek 1. Zakotvení doplňujících pohybových forem na základě odpovědí z dotazníku 1. stupně jednotlivých škol (otázka 6)

Z obrázku 1 vyplývá, že všichni učitelé ze Základní školy Ležáků se domnívají, že mají zakotveny ve školním vzdělávacím plánu všechny doplňující pohybové formy, tj. ranní cvičení, tělovýchovné chvilky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky. Jejich sdělení uvedená v dotazníku odpovídá školnímu vzdělávacímu plánu dané školy, které jsem měla k nahlédnutí (17. listopadu 2014) na Základní škole Ležáků. Základní škola Smetanova (16. října 2014) má ve školním vzdělávacím plánu zakotveny všechny doplňující pohybové formy kromě zájmových kroužků. Vyučující však ve svých dotaznících uváděli, že mají ve školním vzdělávacím plánu zakotveny tělovýchovné chvilky a zájmové kroužky (6 z 10 dotazovaných vyučujících), pohybově rekreační přestávky a učení v pohybu (5 z 10 dotazovaných vyučujících) a terénní výuku (2 z 10 dotazovaných vyučujících). To znamená, že sami vyučující nejsou dostatečně seznámeni se školním vzdělávacím plánem vlastní školy. Stejná situace je i na Základní škole Resslerova (15. října 2014), kde mají ve školním vzdělávacím plánu zakotveny tělovýchovné chvilky, pohybově rekreační přestávky a zájmové kroužky, avšak vyučující uváděli, že mají ve školním vzdělávacím plánu zastoupeny učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky (2 z 10 dotazovaných vyučujících).





Obrázek 2. Forma realizace doplňujících pohybových forem ve výuce (otázka 7)

Z obrázku 2 vyplývá, že všechny doplňující pohybové formy plně využívají všichni učitelé ZŠ Ležáků, tj. 10 z 10 dotazovaných vyučujících. Na ZŠ Smetanova jsou v největší míře realizovány tělovýchovné chvílky a zájmové kroužky (6 z 10 dotazovaných vyučujících), následují pohybově rekreační přestávky a učení v pohybu (5 z 10 dotazovaných vyučujících) a v nejmenší míře je zastoupena terénní výuka (2 z 10 dotazovaných vyučujících). Ranní cvičení na ZŠ Smetanova není realizováno vůbec. Na ZŠ Resslerova využívají vyučující tělovýchovné chvílky, učení v pohybu a zájmové kroužky (3 z 10 dotazovaných vyučujících), ostatní pohybové aktivity nejsou uskutečňovány vůbec.

## 4.2 Dotazník pro ředitele

Dotazník pro vedení školy zjišťuje vybavenost škol, zakotvení doplňujících pohybových forem do výuky a mimoškolní pohybové aktivity.

### 4.2.1 Výsledky dotazníku Základní škola Smetanova

Z dotazníku pro pana ředitele vyplynulo, že základní škola má k dispozici jednu tělocvičnu, a to větších rozměrů než jedno basketbalové hřiště. Materiální vybavení

školy dostačuje k využití pro běžný počet žáků ve třídách dané školy. Z dotazníku vyplynulo, že v hodinách tělesné výchovy se nejméně využívá gymnastického nářadí. Škola je také vybavena stoly na stolní tenis.

Na základní škole jsou zakotveny (na základě odpovědi pana ředitele) ve školním vzdělávacím plánu tyto formy: ranní cvičení, tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu a terénní výuka. Škola je ve velké výhodě, protože má ve své blízkosti k využití pro pohybové aktivity dopravní hřiště, cyklostezku, dětské hřiště, park a možnost využití hlineckého plaveckého bazénu.

#### **4.2.2 Výsledky dotazníku Základní škola Ležáků**

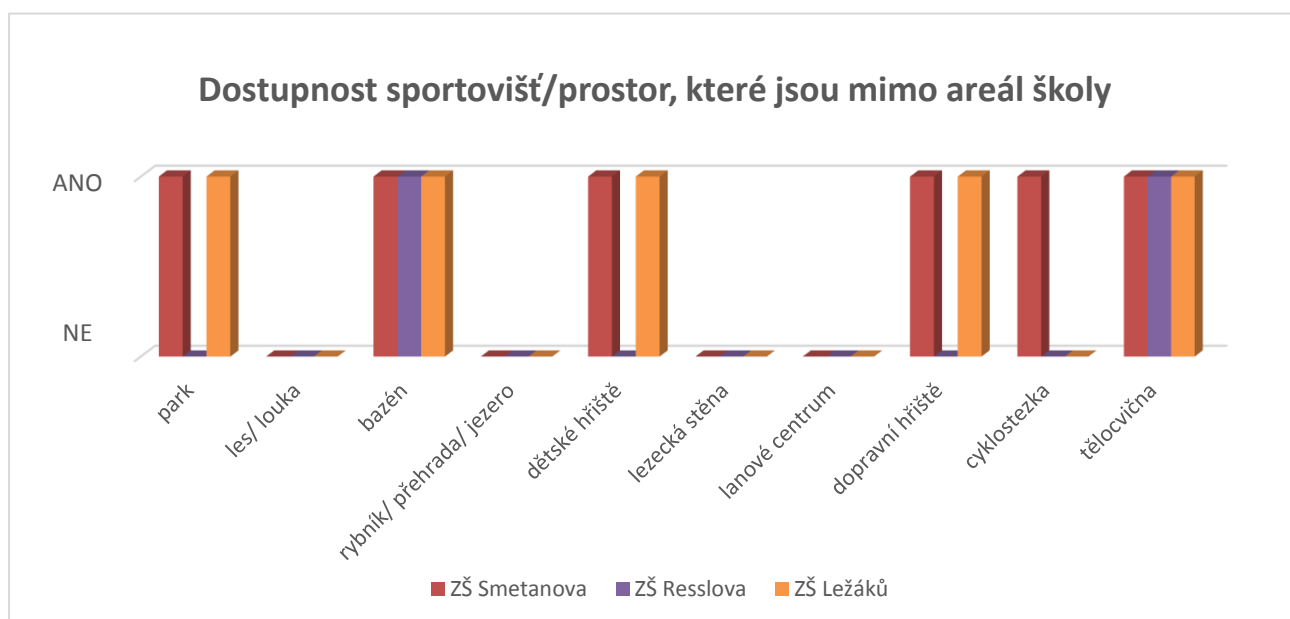
Ze shrnutí vyplněného dotazníku za základní školu od paní zástupkyně vyplynulo, že škola má možnost využití jedné tělocvičny, která má menší rozměry než jedno basketbalové hřiště. V tělesné výchově se nejméně využívá kladina, ale jinak se materiální vybavení využívá a je dostačující pro běžný počet žáků ve třídách.

Z vyplněných dotazníků od všech učitelů jsem zjistila, že základní škola Ležáků má zakotvené ve školním vzdělávacím plánu doplňující pohybové formy pro ranní cvičení, tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky. Škola má ve své blízkosti k využití pro sportovní aktivity dopravní hřiště, dětské hřiště, bazén a park. Škola nabízí zájmové kroužky s obsahem pohybových aktivit: florbal, atletika. Škola spolupracuje s těmito sportovními oddíly: HC Hlinsko - aktivity bruslení a FC Hlinsko - různé fotbalové aktivity.

#### **4.2.3 Výsledky dotazníku Základní škola Resslerova**

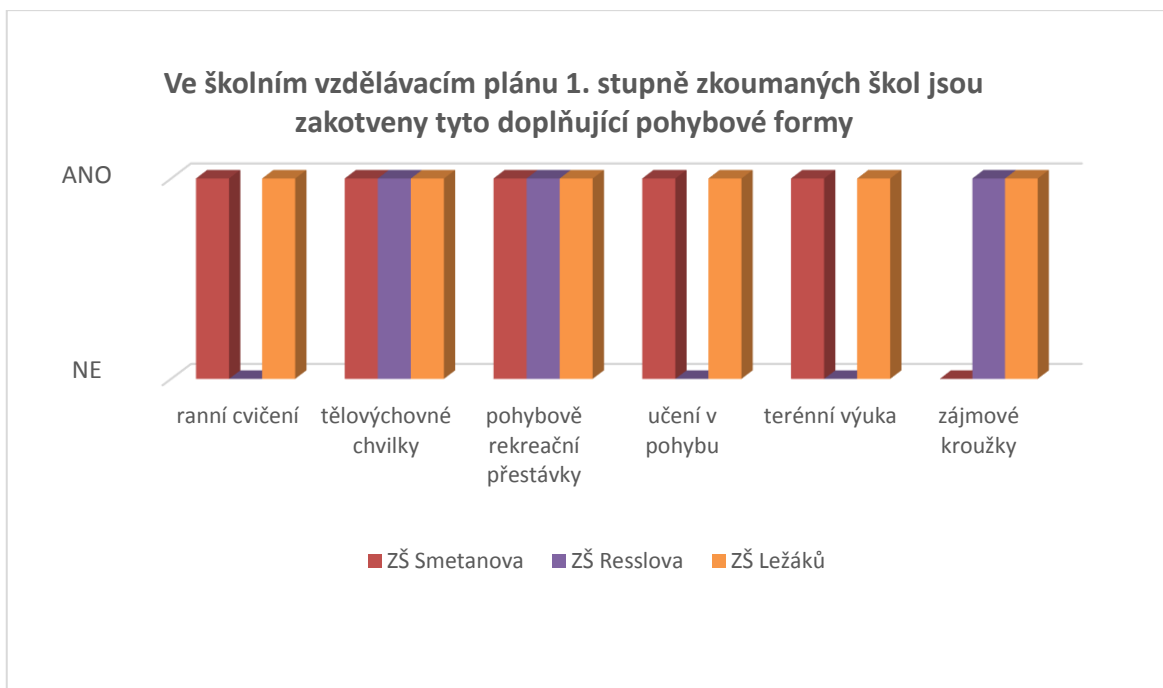
Z vyplněného dotazníku jsem zjistila, že základní škola pod vedením pana ředitele využívá jedné tělocvičny (bez udání rozměrů). Materiální vybavení dostačuje k běžnému počtu žáků na této škole. Chodby nejsou přizpůsobené pro pohybové aktivity o přestávkách.

Díky vyplnění dotazníku jsem zjistila, že škola má ve školním vzdělávacím plánu zakotveny doplňující pohybové formy: tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky a zájmové kroužky. Škola se nachází v centru města a proto je ze sportovišť dostupný pouze hlinecký plavecký bazén.



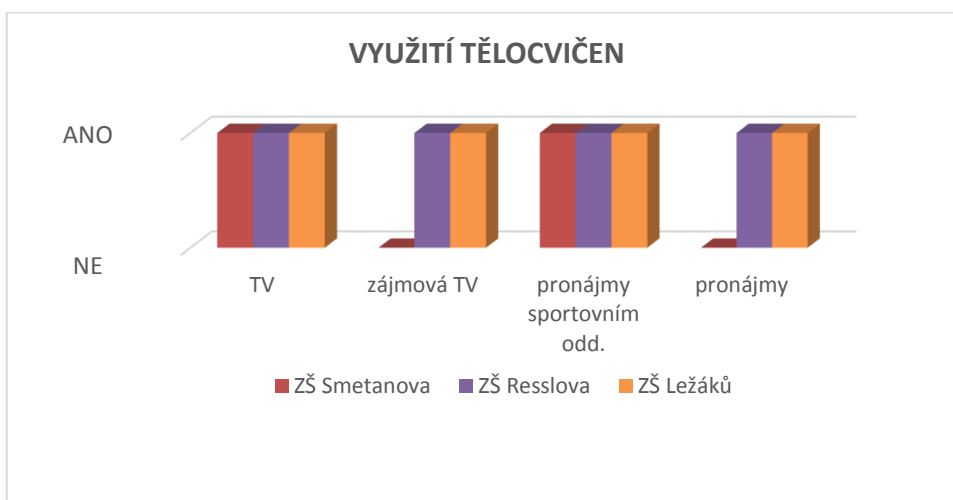
Obrázek 3. Dostupnost sportovišť/prostor, které jsou mimo areál školy (otázka 3)

Na obrázku 3 můžeme vidět, jak která škola využívá sportovišť/prostor mimo areál školy. Z obrázku vyplynulo, že všechny tři základní školy využívají pouze plavecký bazén a tělocvičnu. Park je navštěvován ZŠ Smetanova a ZŠ Ležáků. Dětské a dopravní hřiště využívá ZŠ Smetanova a ZŠ Ležáků. Cyklostezku používá pouze ZŠ Smetanova, ostatní prostory nejsou využívány žádnou z dotazovaných škol.



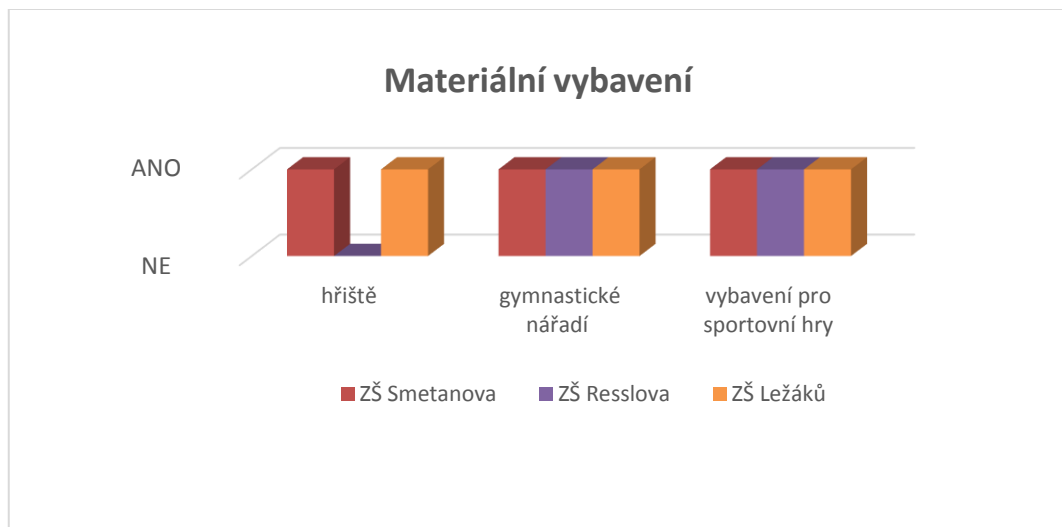
Obrázek 4. Doplňující pohybové formy zakotvené ve školním vzdělávacím plánu 1. stupně zkoumaných škol z vyplněných dotazníků učiteli či řediteli (otázka 4)

Ve školním vzdělávacím plánu dle odpovědí ředitelů či jejich zástupců jsou zakotveny u všech tří škol pouze dvě doplňující pohybové formy, a to tělovýchovné chvílky a pohybově rekreační přestávky (obrázek 4). Doplňující pohybové formy ranní cvičení, učení v pohybu a terénní výuka jsou zakotveny v ŠVP ZŠ Smetanova a ZŠ Ležáků. Zájmové kroužky jsou zakotveny v ŠVP ZŠ Resslerova a ZŠ Ležáků. Tyto výsledky jsem zjistila na základě dotazníků, které vyplnili zástupci daných základních škol a porovnala je s jejich ŠVP jednotlivých škol.



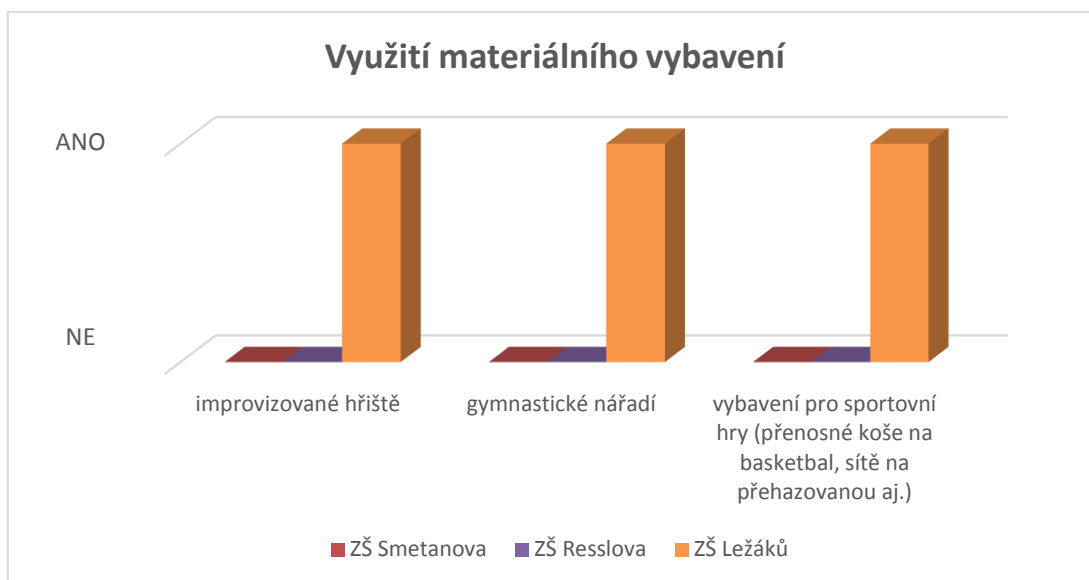
Obrázek 5. Využití tělocvičen (otázka 7.1.1)

Všechny tři základní školy využívají tělocvičen pro vlastní výuku TV a k pronájmům sportovním oddílům (obrázek 5). Pro zájmovou TV a k pronájmům jsou využívány tělocvičny ZŠ Resslerova a ZŠ Ležáků.



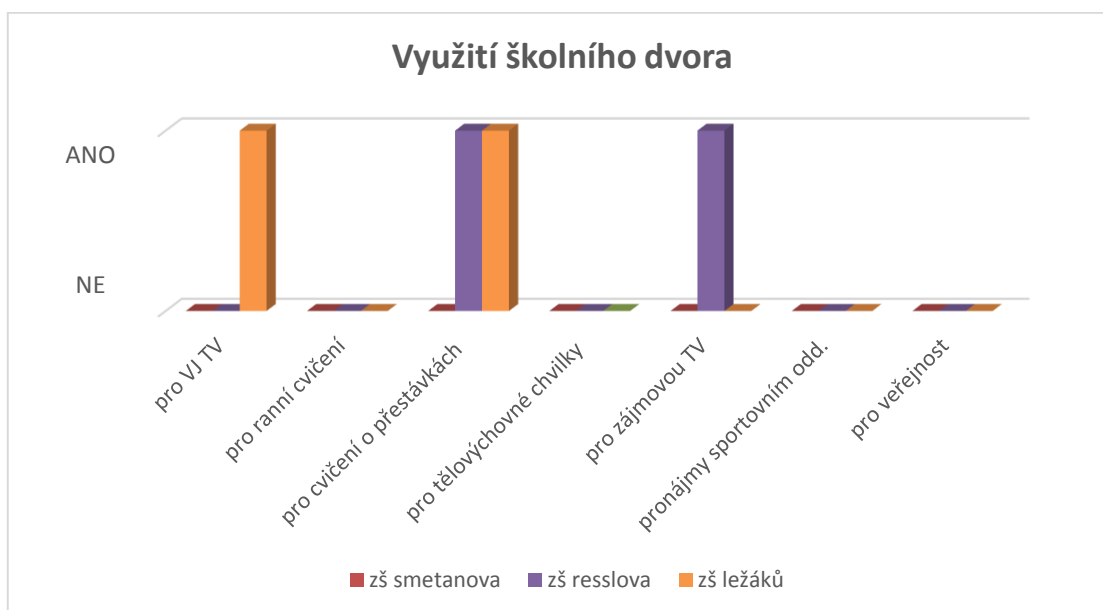
Obrázek 6. Materiální vybavení (otázka 7. 1. 2)

Materiální vybavení a to gymnastické nářadí a vybavení pro sportovní hry, dostačuje pro všechny tři základní školy. Vlastní hřiště má k dispozici ZŠ Smetanova a ZŠ Ležáků (obrázek 6).



Obrázek 7. Využití materiálního vybavení (otázka 7. 2. 2)

Z obrázku 7 můžeme vidět, že Základní škola Ležáků plně využívá materiálního vybavení (improvizované hřiště, gymnastické nářadí a vybavení pro sportovní hry).



Obrázek 8. Využití školního dvora (otázka 13)

Z obrázku 8 vyplynulo, že školní dvůr využívá pro svou výuku TV pouze ZŠ Ležáků. Základní škola Ressova a Ležáků využívají tyto prostory na cvičení o přestávkách. Základní škola Ressova využívá školní dvůr kromě toho pro zájmovou tělesnou výchovu. Základní škola Ležáků má další využití školního dvora pro učení v pohybu. Ani jedna z dotazovaných základních škol nevyužívá školní dvůr pro ranní cvičení, k pronájmům sportovním oddílům ani pro veřejnost.

### 4.3 Výsledky studia školního vzdělávacího programu jednotlivých škol

#### 4.3.1 Školní vzdělávací program – Základní škola Ležáků

Při studiu školního vzdělávacího plánu Základní školy Ležáků jsem získávala informace nejen od učitelů, ale přímo z mé praxe. Na Základní škole Ležáků jsem plnila pedagogickou praxi (2 měsíce), proto bylo pro mě snazší sledovat, jestli učitelé využívají doplňující formy v daných hodinách. Všichni učitelé ze Základní školy Ležáků odpověděli na dané otázky, že mají zakotveny ve školním vzdělávacím plánu všechny doplňující pohybové formy, tj. ranní cvičení, tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky. Jejich sdělení

uvedené v dotazníku odpovídá školnímu vzdělávacímu plánu dané školy, které jsem měla možnost prostudovat. Jediná Základní škola Ležáků má na svých internetových stránkách obecně charakterizovaný školní vzdělávací plán i informaci o dané škole, která je přístupná i veřejnosti.

„Školní vzdělávací program vychází z obecných vzdělávacích cílů a klíčových kompetencí Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, z dlouhodobé koncepce školy, ze závěrů vnitřní analýzy školy a z požadavků zákonných zástupců žáků. Základní vzdělávání je službou, která vychází z požadavků společnosti, očekávání zákonných zástupců a z individuálních potřeb žáků. Na 1. stupni klademe důraz na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů žáků. Převažuje činnostní a praktický charakter vyučování. Jsou voleny metody, které žáky motivují k učení, aktivitě a k poznávání. Na 2. stupni klademe důraz na získávání vědomostí, dovedností a návyků, které žákům umožní samostatné učení, utváření vlastních hodnot a postojů. Žáky vedeme k uvážlivému chování, zodpovědnému rozhodování a respektování práv a povinností. Snahou školy je vytvářet prostředí s přátelskou atmosférou, ve kterém je žákům s různými vzdělávacími potřebami věnována kvalitní a profesionální péče“ (zslezaku, 2016).

#### **4.3.2 Školní vzdělávací program - Základní škola Smetanova**

Je zajímavé, že Základní škola Smetanova má v ŠVP zakotveny všechny doplňující pohybové formy kromě zájmových kroužků. Vyučující však ve svých odpovědích uváděli, že mají v ŠVP zakotveny tělovýchovné chvílky a zájmové kroužky, pohybově rekreační přestávky a učení v pohybu a terénní výuku. To znamená, že sami vyučující nejsou dostatečně seznámeni s ŠVP vlastní školy. Na internetových stránkách základní školy se dozvíte, na co se škola zaměřuje a řadu dalších informací.

#### **4.3.3 Školní vzdělávací program - Základní škola Resslerova**

Stejná situace je i na Základní škole Resslerova, kde mají v ŠVP zakotveny tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky a zájmové kroužky, avšak vyučující uváděli, že mají ve školním vzdělávacím plánu zastoupeny pohybové formy učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky. Měla jsem možnost navštívit i internetové stránky, které jsou přístupné veřejnosti.

Ve školním vzdělávacím plánu jsou zakotveny u všech tří škol pouze dvě pohybové formy, a to tělovýchovné chvílky a pohybově rekreační přestávky. Doplňující pohybové formy ranní cvičení, učení v pohybu a terénní výuka jsou zakotveny v ŠVP Základní škole Smetanova a Základní škole Ležáků. Zájmové kroužky jsou zakotveny v ŠVP ZŠ Resslerova a ZŠ Ležáků.

Tabulky 3. Zakotvení doplňujících pohybových forem ve školním vzdělávacím plánu jednotlivých škol (výsledky získané z dotazníků):

	ZŠ Ležáků	ZŠ Resslerova	ZŠ Smetanova
Pohybová aktivita	ano	ne	ano
Ranní cvičení	ano	ne	ano
Pohybově rekreační přestávky	ano	ano	ano
Učení v pohybu	ano	ne	ano
Terénní výuka	ano	ne	ano
Zájmové kroužky	ano	ano	ne
Tělovýchovné chvílky	ano	ano	ano



## 4.4 Diskuse

Moje práce spočívala ve zjištění, jaké jsou nabízené doplňující pohybové formy na daných školách. Zajímalo mě, jak která škola umožňuje žákům rozvíjet pohyb, který je v současné době velice důležitý. Po vyplnění všech dotazníků a vyhodnocení daných škol jsem získala přehled, jak která škola využívá doplňujících pohybových forem. Při ověřování jsem zjistila, jestli základní školy mají doplňující pohybové formy zakotveny ve školním vzdělávacím plánu. Měla jsem možnost nahlédnout do školních vzdělávacích plánů všech základních škol, školy neumožnili jejich ŠVP zveřejnit, proto prohlašuji, že mé vyhodnocení je pravdivé a vychází z jednotlivých ŠVP. Na základě porovnání ŠVP a s vyplněnými dotazníky od učitelů a zástupců ředitelů či ředitele jsem došla k tomuto zjištění. Z vyplněných dotazníků pro mne vyplynulo, že nejvíce doplňujících pohybových forem využívá a má zakotvených ve školním vzdělávacím plánu Základní škola Ležáků, která využívá všechny doplňující organizační formy pro pohybové aktivity.

Při studiu školního vzdělávacího plánu Základní školy Ležáků jsem získávala informace nejen od učitelů, ale přímo z mé praxe. Na Základní škole Ležáků jsem plnila pedagogickou praxi (2 měsíce), proto bylo pro mě snazší sledovat, jestli učitelé využívají doplňující formy v daných hodinách. Všichni učitelé ze Základní školy Ležáků odpověděli na dané otázky, že mají zakotveny ve školním vzdělávacím programu všechny doplňující pohybové formy, tj. ranní cvičení, tělovýchovné chvilky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky. Jejich sdělení uvedené v dotazníku odpovídá školní vzdělávací program dané školy, které jsem měla možnost prostudovat. Jediná Základní škola Ležáků má na svých internetových stránkách obecně charakterizovaný školní vzdělávací program i informaci o dané škole, které jsou přístupné i veřejnosti.

Je velice zajímavé, že Základní škola Smetanova má v ŠVP zakotveny všechny doplňující pohybové formy kromě zájmových kroužků. Vyučující však ve svých odpovědích uváděli, že mají v ŠVP zakotveny tělovýchovné chvilky a zájmové kroužky, pohybově rekreační přestávky a učení v pohybu a terénní výuku. To znamená, že sami vyučující nejsou dostatečně seznámeni s ŠVP vlastní školy. Na internetových stránkách základní školy se dozvíte, na co se škola zaměřuje a řadu dalších informací.

Stejná situace je i na Základní škole Resslerova, kde mají v ŠVP zakotveny tělovýchovné chvilky, pohybově rekreační přestávky a zájmové kroužky,

avšak vyučující uváděli, že mají ve školním vzdělávacím plánu zastoupeny doplňující pohybové formy učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky. Měla jsem možnost navštívit i internetové stránky, které jsou přístupné veřejnosti.

Nabídka zájmových kroužků na jednotlivých školách je velmi omezená, což je zřejmě způsobeno nedostatkem času vyučujících. Je též pravděpodobné, že vyučující se domnívají, že dostatečně uspokojují pohybovou aktivitu ve výuce tělesné výchovy, neboť pravidelně navštěvují městská sportoviště. Dalším z možných důvodů může být i to, že město Hlinsko má dostatečnou nabídku zájmových kroužků a sportovních klubů. Vycházím ze znalostí města Hlinska, protože zde žiji a zároveň je možno si ověřit nabídku zájmových kroužků na internetových stránkách [ddm.hlinsko.cz](http://ddm.hlinsko.cz). Na těchto stránkách lze zjistit, že město Hlinsko poskytuje dostatečné zázemí pro sportovní aktivity. Kroužek hokeje a bruslení zajišťuje zimní stadion, který mohou děti navštěvovat.

Při ověřování jsem se přesvědčila, že každá škola má svůj specifický charakter a možnosti využití pohybových aktivit. Všechny školy se snaží, aby měly co největší počet žáků v prvních třídách a aby upoutaly na první pohled. Největší vliv na rozhodování rodičů, kam své dítě umístí, mají specifika jednotlivých škol, například barevnost školy, poloha, velikost školy a vybavení školy pro pohybové aktivity.

Barevnost školy – pro děti, které jdou do 1. tříd, je barevnost školy velice důležitá, protože na první pohled je zaujme.

Poloha školy – velmi záleží na tom, jestli je umístěna v přírodě, kde je klid, nebo ve středu města, kde je slyšet věčný neustálý hluk z automobilů.

Velikost školy – od ní se odvíjí možnosti počtu přijatých žáků a prostory, které mohou žáci využívat při pohybových aktivitách.

Vybavení školy pro pohybové aktivity – prostory škol, které žáci mohou o přestávkách využívat pro pohyb, a také prostor a vybavení tělocvičen.

Pro moji diplomovou práci bylo velmi důležité ověřit vybavení jednotlivých základních škol a posoudit, do jaké míry vybavení školy ovlivňuje využití konkrétních pohybových aktivit, protože jsme mohli porovnat, jak která škola pro své žáky tyto aktivity využívá a zda splňuje kritéria uvedená v našem výzkumu.

Zjišťovala jsem kde má škola umístěné prostory, které jsou důležité pro pohybové aktivity. Zda je jejich rozmístění po celé škole tak, aby vyhovovalo jak prvnímu stupni, tak i druhému stupni. A proto záleží na velikosti dostačující pro 1 běžnou třídu, menší než pro 1 běžnou třídu nebo větší než běžnou třídu školy.

Dále také záleží na vybavení a využití těchto prostor pro doplňující pohybové formy (například pro vyučovací jednotku tělesné výchovy, pro ranní cvičení, tělovýchovné chvíle, cvičení o přestávkách a jiné).

Na základě odpovědí na otázky uvedené v dotaznících jsem se dozvěděla důležité informace týkající se zakotvení doplňujících pohybových forem v ŠVP jednotlivých škol a jejich následné realizace při výuce. Zjistila jsem, že vyučující na Základní škole Resslerova (15. října 2014) a Základní škole Smetanova (16. října 2014) uváděli informace lišící se od ŠVP, tudíž zřejmě nejsou dostatečně seznámeni s ŠVP školy, na níž pracují. Tato informace byla pro mě velikou zajímavostí a zvláštností.

Tyto školy pro mě byly inspirací k danému tématu, jak která škola využívá doplňujících pohybových forem na prvním stupni základních škol. Ředitelé (zástupci ředitele) a učitelé vyplňovali mé výzkumné dotazníky a na základě těchto dat jsem zpracovala a shrnula výsledky dotazníků. Spolupráce a komunikace s institucemi byla velice příjemná a přínosná k danému tématu mé diplomové práce. Vidím to i ve své praxi, jak je velice důležité dbát na doplňující pohybové formy ve výuce pro aktivaci žáků.

Bylo pro mě přínosem, že jsem se mohla stát součástí výzkumu na téma doplňující pohybové formy 1. stupně základních škol. Nalezla jsem odlišnosti ve vyplněných dotaznících. Každá škola využívá dle svých možností materiální vybavení pro pohybovou aktivitu. Z mého vyhodnocení a grafů je zřetelné, jak která škola tyto formy využívá jak ve vyučování, tak i v prostorách mimo školu. Zdravý pohyb je moderním trendem a je doporučován nejen pro žáky prvního stupně, ale pro všechny věkové kategorie. Díky nedostatku pohybu se objevuje řada zdravotních problémů. Ze své praxe a svého zjištění můžu říct, že doplňující pohybové formy žáky velice baví, a proto by měli učitelé tyto doplňující pohybové formy využívat co nejčastěji a promyšleně.

Na základě zkoumání situací (v daných školách) týkajících se nabídky sportovních aktivit ve městě Hlinsku mohu konstatovat, že možností sportovního vyžití je dostatečně široké a proto škola může plnit pouze doplňkovou funkci realizovaných aktivit. Na druhou stranu, přestože je nabídka sportovních aktivit ve městě naprosto dostačující, je otázkou kolik, dětí aktivně navštěvuje tyto sportovní kroužky. Proto se domnívám, že role základních škol, co se týče doplňujících pohybových forem, zůstává nezastupitelnou.

Pro mě je pohyb na prvním místě, a proto jsem si vybrala právě toto téma, doplňující pohybové formy 1. stupně základních škol, pro mou diplomovou práci. Je velice důležité, aby učitelé využívali doplňujících pohybových forem jak v prostorách škol, také při mimoškolní výuce. Stále více a více se projevuje nedostatek pohybu u žáků, kteří v dnešní době využívají počítače a různé hry, které je odvracejí od daných pohybových aktivit. Proto jsem si vybrala toto téma, abych zjistila aktuální stav výuky základních škol, jestli využívají pohybové aktivity v rámci doplňujících pohybových forem ve výuce. Na základě vyplněných dotazníků mohu konstatovat, že plnohodnotně využívá doplňovacích pohybových forem Základní škola Ležáků.

## 5 Závěry

### 5.1 Vyhodnocení vědeckých otázek

Mají vybrané základní školy zakotvené ve školním vzdělávacím plánu doplňkové pohybové formy?

Vyhodnocením dotazníků vyplněných zástupci základních škol jsem zjistila, že základní škola Ležáků má zakotveny všechny doplňující pohybové formy ve školním vzdělávacím plánu, tudíž maximálně podporuje pohyb dětí na 1. stupni. Základní škola Smetanova nemá zakotveny ve školním vzdělávacím plánu zájmové kroužky, avšak ostatní doplňující pohybové formy jsou maximálně podporovány. I když nemá zakotvené doplňující pohybové formy ve školním vzdělávacím plánu, tak je i tak nabízí a využívá ve výuce. Základní škola Resslerova má zakotveno ve školním vzdělávacím plánu nejméně doplňujících pohybových forem a na základě výzkumu jsem zjistila, že základní škola Resslerova pohybové aktivity v rámci doplňujících pohybových forem plně nevyužívá.

Jsou základní školy dostatečně vybavené pro doplňující pohybové formy zařazené do výuky a mimoškolní pohybové aktivity?

Každá škola má své konkrétní vybavení jak tělocvičen, tak i školních prostor. Po vyhodnocení dotazníků jsem zjistila, že se plně nevyužívá gymnastické nářadí, které by mělo být podle mého názoru do pohybových aktivit zařazováno. Také by mělo být prioritou pro každou základní školu vybavení prostor i pro pohybovou aktivitu žáků o přestávkách. Na základní škole Resslerova jsem se bohužel neshledala v těchto prostorách s žádným vybavením. Během praxe na ZŠ Ležáků jsem měla možnost sledovat vybavení pro pohybové aktivity a dle mého názoru jsou plně dostačující.

Dále jsem zjišťovala rozsah mimoškolních doplňujících pohybových forem na základních školách. Proto jsem se zaměřila a zjišťovala jsem, proč základní školy mají tak málo mimoškolních doplňujících pohybových forem. Došla jsem k závěru, že je na 100 % zajišťuje pouze Dům dětí a mládeže v Hlinsku. Je zde spousta pohybových aktivit, které děti mohou využít. Např. cvičení s Radkou, kroužek cyklistiky, kroužek dramatický a řada dalších. Bohužel tyto pohybové aktivity využívá jen zlomek dětské populace. Další informace je možné vyhledat na internetových stránkách ([ddm.hlinsko.cz](http://ddm.hlinsko.cz)).

Znají učitelé svůj školní vzdělávací plán?

Je zajímavé, že všichni učitelé ze Základní školy Ležáků se domnívají, že mají zakotveny v ŠVP všechny doplňující pohybové formy, tj. ranní cvičení, tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky, učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky. Odpovědi v dotazníku odpovídají ŠVP dané školy, které jsem měla možnost prostudovat (17. listopadu 2014 ZŠ Ležáků, 15. října 2014 ZŠ Resslerova a 16. října 2014 ZŠ Smetanova). Základní škola Smetanova má v ŠVP zakotveny všechny doplňující pohybové formy kromě zájmových kroužků. Vyučující však ve svých odpovědích uváděli, že mají v ŠVP zakotveny tělovýchovné chvílky a zájmové kroužky, pohybově rekreační přestávky a učení v pohybu a terénní výuku. To znamená, že sami vyučující nejsou dostatečně seznámeni s ŠVP vlastní školy. Stejná situace je i na základní škole Resslerova, kde mají v ŠVP zakotveny tělovýchovné chvílky, pohybově rekreační přestávky a zájmové kroužky, avšak vyučující uváděli, že mají v ŠVP zastoupeny učení v pohybu, terénní výuku a zájmové kroužky.

Ve školním vzdělávacím plánu jsou zakotveny u všech tří škol pouze dvě doplňující pohybové formy, a to tělovýchovné chvílky a pohybově rekreační přestávky. Pohybové aktivity ranní cvičení, učení v pohybu a terénní výuka jsou zakotveny v ŠVP ZŠ Smetanova a ZŠ Ležáků. Zájmové kroužky jsou zakotveny v ŠVP ZŠ Resslerova a ZŠ Ležáků.

## **5.2 Shrnutí výsledků**

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit a porovnat jednotlivé pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou. Zjistila jsem, že vybavení škol do značné míry ovlivňuje jak zastoupení jednotlivých pohybových aktivit, tak jejich četnost využití.

Vybrala jsem si toto téma, neboť si uvědomuji, že je důležité rozvíjet pohybovou aktivitu dnešní mládeže. Ve své práci jsem usilovala o to, abych podala základní informace o pohybových aktivitách zařazovaných jak do výuky, tak i mimo školní výuku. Dotazníky jsem vypracovala tak, aby z nich vyplynulo, jak která škola doplňující pohybové formy využívá.

Moje práce spočívala na zjištění, jaké jsou nabízené doplňující pohybové formy na daných školách. Zajímalo mě, jak která škola umožňuje žákům rozvíjet pohyb, který je v současné době velice důležitý. Po vyplnění všech dotazníků a vyhodnocení daných škol jsem získala přehled, jak která škola využívá doplňujících pohybových forem.

Při ověřování jsem zjistila, jestli základní školy mají doplňující pohybové formy zakotveny ve školním vzdělávacím plánu. Měla jsem možnost nahlédnout do školních vzdělávacích plánů všech základních škol, tyto školy mi však neumožnili jejich ŠVP zveřejnit, proto prohlašuji, že mé vyhodnocení je pravdivé a vychází z jednotlivých ŠVP. Na základě porovnání ŠVP a s vyplněnými dotazníky od učitelů a zástupců ředitelů či ředitele jsem došla k tomuto zjištění. Z vyplněných dotazníků pro mne vyplynulo, že nejvíce doplňujících pohybových forem využívá a má zakotvených ve školním vzdělávacím plánu základní škola Ležáků, která využívá všechny prostředky pro pohybové formy.

Nabídka zájmových kroužků na jednotlivých školách je velmi omezená, což je zřejmě způsobeno nedostatkem času vyučujících. Je též pravděpodobné, že vyučující se domnívají, že dostatečně uspokojují pohybovou aktivitu ve výuce tělesné výchovy, neboť pravidelně navštěvují městská sportoviště. Dalším z možných důvodů může být i to, že město Hlinsko má dostatečnou nabídku zájmových kroužků a sportovních klubů. Vycházím ze znalostí města Hlinska, protože zde žiji a zároveň je možno si ověřit nabídku zájmových kroužků na internetových stránkách [ddm.hlinsko.cz](http://ddm.hlinsko.cz). Na těchto stránkách lze zjistit, že město Hlinsko poskytuje dostatečné zázemí pro sportovní aktivity. Kroužek hokeje a bruslení zajišťuje zimní stadion, který mohou děti navštěvovat.

Získané výsledky jsem vložila do grafů, které jsou přehledné a snadno vyhodnotitelné. Oceňuji vstřícný přístup jak vedení škol, tak i třídních učitelů, kteří na dotazníky odpovídali.

Při zpracování mé diplomové práce jsem využívala odbornou literaturu i internetové stránky, díky nimž jsem si prohloubila své znalosti v oblasti doplňujících pohybových forem a také jsem získala mnoho dalších nových poznatků.

Zkušenosti, které jsem při svém výzkumu získala na jednotlivých školách, budu dále rozvíjet a plně využívat při své vlastní pedagogické praxi.

## POUŽITÉ ZDROJE

BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník základní školy*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 453 s. Metodické příručky.

DOSTÁL, J. *Práce s editorem školního vzdělávacího programu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 65 s. ISBN 978-80-244-2788-1.

FALÁŘ, J. *Vliv prožitku na sportovní výkonnost*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: KTV PF UJEP, 2007, 49 s. ISBN 9788070449592.

HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 64 s. ISBN 80-210-4010-6.

HOFMANN, E. *Integrované terénní vyučování*. 1. vyd. Brno: Paido, 2003, 1 sv. (různé stránkování). ISBN 80-7315-054-9.

KALHOUS, Z. *Školní didaktika*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, 447 s. ISBN 80-7178-253-x.

KOHOUTEK, R. *Úvod do psychologie: psychologie osobnosti a zdraví žáka*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 167 s. ISBN 80-210-4077-7.

KORVAS, P. aj. J. CACEK. *Integrovaná výuka a tělesná výchova na základní škole*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 109 s. ISBN 978-80-210-4988-8.

KULHÁNKOVÁ, E. *Písničky a říkadla s tancem: náměty pro pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Vyd. 1. Ilustrace Patricie Koubská. Praha: Portál, 1999, 143 s. ISBN 80-7178-306-4.

LAUPER, R. *Dítě od hlavy až k patě v pohybu: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. Olomouc: Poznání, 2007, 132 s. ISBN 978-80-86606-67-5.

MAŇÁK, J. a V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003, 219 s. ISBN 80-7315-039-5.

MUŽÍK, V. a L. MUŽÍKOVÁ. *Pohyb a výživa: Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha, 2014, 168 s. ISBN 978-80-7481-070-1.



MUŽÍK, V. a M. KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997, 139 s. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 8085783177.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014, 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6.

PETROVSKIJ, A. V. et al *Vývojová a pedagogická psychologie*. Praha: Praha, 1977, 260 s. ISBN 74-0-279.

PETTY, G. *Moderní vyučování*. Vyd. 5. Překlad Štěpán Kovařík. Praha: Portál, 2008, 380 s. ISBN 978-80-7367-427-4.

SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. 2., rozš. a aktualiz. vyd., [V nakl. Grada] vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 322 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1821-7.

SKUTIL, M. a kol. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2010.

SKUTIL, M., B. KŘOVÁČKOVÁ a M. MANĚNOVÁ. *Psaní odborných textů a tvorba elektronických prezentací ve společenských vědách*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014, 38, xx s. ISBN 978-80-7435-503-5.

SZABOVÁ, M. *Preventivní a nápravná cvičení*. Vyd. 1. Překlad Klára Vaňková. Praha: Portál, 2001, 143 s. ISBN 80-7178-504-0.

ŠPAČKOVÁ, R. *111 námětů pro tvořivou hru dětí: sborník činností pro mateřské školy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998, 135 s. ISBN 80-7178-222-x.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VALÍŠOVÁ, A, H. KASÍKOVÁ a M. BUREŠ. *Pedagogika pro učitele*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2011, 456 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3357-9.

ZORMANOVÁ, L. *Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 155 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4100-0.

Internetové zdroje:

Dům dětí a mládeže Hlinsko. *Dům dětí a mládeže Hlinsko* [online]. [cit. 2015-10-05]. Dostupné z: <http://ddm.hlinsko.cz/>.

EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support. In: [ec.europa.eu](http://ec.europa.eu) [online]. 2008 [cit. 2015-04-21]. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf).

III - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *III - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2015-05-28]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/31791/download/>.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. [cit. 2016-04-04]. Dostupné z: <http://www.vuppraha.cz/>.

Vzdělávací program. Úvod z pedagogiky a psychologie dítěte. *Úvod z pedagogiky a psychologie dítěte* [online]. Plzeň, 2014, 21 s. [cit. 2016-05-08]. Dostupné z: [http://www.techmania.cz/data/fil\\_7480.pdf](http://www.techmania.cz/data/fil_7480.pdf)

Školství: *školský zákon, vyhlášky, předškolní, základní, střední, vyšší odborné a jiné vzdělávání, školy a školská zařízení, výkon ústavní a ochranné výchovy a preventivně výchovné péče, pedagogičtí pracovníci, vysoké školství: velká novela školského zákona od: redakční uzávěrka*. Ostrava: Sagit, [cit. 2016-04-04]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/>.

Základní škola Ležáků Hlinsko. *Základní Škola Ležáků Hlinsko* [online]. [cit. 2015-05-29]. Dostupné z: <http://www.zslezaku.cz/>.

Základní škola Resslerova Hlinsko. *Základní Škola Resslerova Hlinsko* [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://www.zsresslovahlinsko.cz/>.

Základní škola Smetanova Hlinsko. *Základní škola Smetanova Hlinsko* [online]. [cit. 2015-05-27]. Dostupné z: <http://zssmetanova.cz/home.html>.

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1. Věková kategorie = pohlaví

Tabulka 2. Charakteristika odpovědí na délku praxe

Tabulky 3. Zakotvení pohybových forem ve školním vzdělávacím plánu jednotlivých škol (výsledky získané z dotazníků)

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Zakotvení doplňujících pohybových forem na základě odpovědí z dotazníku 1. stupně jednotlivých škol

Obrázek 2. Jiná forma realizace doplňujících pohybových forem ve výuce

Obrázek 3. Dostupnost sportovišť/prostor, které jsou mimo areál školy

Obrázek 4. Ve školním vzdělávacím plánu 1. stupně zkoumaných škol jsou zakotveny tyto doplňující pohybové formy

Obrázek 5. Využití tělocvičen

Obrázek 6. Materiální vybavení

Obrázek 7. Materiální vybavení

Obrázek 8. Využití školního dvora

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha A – Dotazník pro ředitele

Příloha B – Dotazník pro učitele

# PŘÍLOHA A

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli, vážený zástupce ředitele, ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku. Jsem studentkou Pedagogické fakulty univerzity Hradec Králové a zabývám se zpracováním diplomové práce týkající se pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol. Cílem tohoto dotazníku je zjistit a porovnat pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou. Vámi poskytnuté informace jsou anonymní a poslouží pouze pro zpracování mé diplomové práce.

Jana Hintnausová

*Umístění školy v kontextu forem:*

## 1. Umístění školy:

- město
- vesnice

## 2. Lokalita:

- v zeleni
- na sídlišti
- ve staré zástavbě
- na rušné části

## 3. Dostupnost sportovišť/prostor, které jsou mimo areál školy (ve vzdálenosti umožňující pohybovou aktivitu v rámci 1 nebo 2 spojených vyučovacích jednotek):

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> park                     | <input type="checkbox"/> lezecká stěna   |
| <input type="checkbox"/> les/ louka               | <input type="checkbox"/> lanové centrum  |
| <input type="checkbox"/> bazén                    | <input type="checkbox"/> dopravní hřiště |
| <input type="checkbox"/> rybník/ přehrada/ jezero | <input type="checkbox"/> cyklostezka     |
| <input type="checkbox"/> dětské hřiště            | <input type="checkbox"/> tělocvična      |

*Pohybový režim školy:*

**4. V ŠVP 1. stupně Vaší školy jsou zakotveny tyto pohybové aktivity:**

- |                              |                              |                             |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| ranní cvičení                | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| tělovýchovné chvílky         | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| pohybově rekreační přestávky | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| učení v pohybu               | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| terénní výuka                | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| zájmové kroužky              | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
| další (uveďte)               | <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |

**5. Zájmové útvary/kroužky s obsahem PA:**

počet celkem: .....

názvy: .....

.....

.....

**6. Škola spolupracuje s těmito sportovními oddíly:**

počet oddílů: .....

a) název oddílu: ..... forma spolupráce: .....

b) název oddílu: ..... forma spolupráce: .....

c) název oddílu: ..... forma spolupráce: .....

*Prostorové a materiální podmínky pro TV(zakroužkujte odpovídající varianty, popřípadě dopište, počty uveďte číslem):*

**7. Tělocvična:**

počet tělocvičen:  1  2  .....

**7. 1. Tělocvična č. 1:**

- s minimálně jedním basketbalovým hřištěm
- menších rozměrů než jedno basketbalové hřiště
- větších rozměrů než jedno basketbalové hřiště



**7. 1. 1. Využití:**

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> TV                       | <input type="checkbox"/> pronájem    |
| <input type="checkbox"/> zájmová TV               | <input type="checkbox"/> jiné: ..... |
| <input type="checkbox"/> pronájem sportovním odd. |                                      |

**7. 1. 2. Materiální vybavení:**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> hřiště             | <input type="checkbox"/> vybavení pro sportovní hry |
| <input type="checkbox"/> gymnastické nářadí | <input type="checkbox"/> další: .....               |

**7. 1. 3. Počet kusů materiálního vybavení dostačuje vzhledem k běžnému počtu žáků ve třídách:**

- ano  
 ne

**7. 1. 4. Materiální vybavení je plně využíváno ve výuce TV:**

- ano  
 ne

**7. 1. 5. Nejméně je ve výuce TV využíváno (napíšte):**

.....  
.....

**7. 2. Tělocvična č. 2**

- s minimálně jedním basketbalovým hřištěm  
 menších rozměrů než jedno basketbalové hřiště  
 větších rozměrů než jedno basketbalové hřiště

**7. 2. 1. Využití:**

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> TV                       | <input type="checkbox"/> pronájem    |
| <input type="checkbox"/> zájmová TV               | <input type="checkbox"/> jiné: ..... |
| <input type="checkbox"/> pronájem sportovním odd. |                                      |

**7. 2. 2. Materiální vybavení:**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> hřiště             | <input type="checkbox"/> vybavení pro sportovní hry |
| <input type="checkbox"/> gymnastické nářadí | <input type="checkbox"/> další: .....               |

**7. 2. 3. Počet kusů materiálního vybavení dostačuje vzhledem k běžnému počtu žáků ve třídách:**

- ano
- ne

**7. 2. 4. Materiální vybavení je plně využíváno ve výuce TV:**

- ano
- ne

**7. 2. 5. Nejméně je ve výuce TV využíváno (napíšte):**

.....  
.....

**7. 3. Tělocvična č. 3**

- s minimálně jedním basketbalovým hřištěm
- menších rozměrů než jedno basketbalové hřiště
- větších rozměrů než jedno basketbalové hřiště

**7. 3. 1. Využití:**

- TV
- zájmová TV
- pronájem sportovním odd.
- pronájem
- jiné:.....

**7. 3. 2. Materiální vybavení:**

- hřiště
- gymnastické náradí
- vybavení pro sportovní hry
- další:.....

**7. 3. 3. Počet kusů materiálního vybavení dostačuje vzhledem k běžnému počtu žáků ve třídách:**

- ano
- ne

**7. 3. 4. Materiální vybavení je plně využíváno ve výuce TV:**

- ano
- ne

**7. 3. 5. Nejméně je ve výuce TV využíváno (napište):**

.....

**7. 4. TV v improvizovaných podmínkách (Upravená jiná místnost, např. třída, sklep, chodba aj.):**

.....  
.....

**7. 4. 1. Materiální vybavení:**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> improvizované hřiště | <input type="checkbox"/> vybavení pro sportovní hry (přenosné koše na basketbal, síť na přehazovanou aj.) |
| <input type="checkbox"/> gymnastické nářadí   | <input type="checkbox"/> další .....  |

**7. 4. 2. Velikost dostačuje vzhledem k počtu žáků ve třídách:**

- ano  
 ne

**7. 4. 3. Materiální vybavení je plně využíváno v běžné výuce TV:**

- ano  
 ne

**7. 3. 5. Nejméně je ve výuce TV využíváno (napište):**

.....  
.....

**8. Chodby upravené pro pohybové aktivity o přestávkách:**

počet: .....

vybavení (popište): .....

.....

**9. Vestibuly upravené pro pohybové aktivity o přestávkách:**

počet: .....

vybavení (popište):.....

.....

**10. Bazén (VJ = vyučovací jednotka):**

**a) umístění vnitřní** – přibližné rozměry a hloubka: .....

využití:

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> VJ TV      | <input type="checkbox"/> pronájem sportovním odd. |
| <input type="checkbox"/> zájmová TV | <input type="checkbox"/> pronájem a jiné:.....    |

**b) umístění venkovní** – přibližné rozměry a hloubka:.....

využití:

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> VJ TV      | <input type="checkbox"/> pronájem sportovním odd. |
| <input type="checkbox"/> zájmová TV | <input type="checkbox"/> pronájem a jiné:.....    |

**11. Terasa (v případě většího počtu rozepište pro každou):**

počet:.....

rozměry:.....

- dostačuje pro 1 běžnou třídu školy
- menší než pro 1 běžnou třídu školy
- větší než běžnou třídu školy

vybavení (napište): .....

.....

využití:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> pro VJ TV               | <input type="checkbox"/> pro cvičení o přestávkách |
| <input type="checkbox"/> pro ranní cvičení       | <input type="checkbox"/> jiné:.....                |
| <input type="checkbox"/> pro tělovýchovné chvíle |  |

**12. Hřiště (v případě většího počtu rozepište pro každé):**

počet:.....

rozměry:.....

- dostačuje pro 1 běžnou třídu školy
- menší než pro 1 běžnou třídu školy
- větší než běžnou třídu školy

vybavení (napište): .....

.....

využití:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> pro VJ TV                 | <input type="checkbox"/> pro zájmovou TV          |
| <input type="checkbox"/> pro ranní cvičení         | <input type="checkbox"/> pronájmy sportovním odd. |
| <input type="checkbox"/> pro tělovýchovné chvílky  | <input type="checkbox"/> pro veřejnost            |
| <input type="checkbox"/> pro cvičení o přestávkách |   |

### 13. Školní dvůr

počet:.....

rozměry:.....

- dostačuje pro 1 běžnou třídu školy
- menší než pro 1 běžnou třídu školy
- větší než běžnou třídu školy

vybavení (napište):.....

.....

využití:

- pro VJ TV
- pro ranní cvičení
- pro tělovýchovné chvílky
- pro cvičení o přestávkách
- pro zájmovou TV
- pronájmy sportovním odd.
- pro veřejnost

## PŘÍLOHA B

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku. Jsem studentkou Pedagogické fakulty univerzity Hradec Králové a zabývám se zpracováním diplomové práce týkající se pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol. Cílem tohoto dotazníku je zjistit a porovnat pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol v rámci doplňujících pohybových forem nabízených školou. Vámi poskytnuté informace jsou anonymní a poslouží pouze pro zpracování mé diplomové práce.

Jana Hintnausová

*Osobní charakteristika:*

### 1. Pohlaví:

žena

muž

### 2. Věková kategorie:

20 – 30

31 – 40

41 – 50

51 – 60

### 3. Délka praxe(napište počet odučených let a měsíců):

.....

.....

.....

### 4. Třídní učitel třídy (napište):

.....

### 5. Počet žáků:

chlapci: .....

dívky: .....

*Umístění školy v kontextu forem:*

**6. V ŠVP 1. stupně Vaší školy jsou zakotveny tyto pohybové aktivity:**

ranní cvičení  ano  ne

tělovýchovné chvílky  ano  ne

pohybově rekreační přestávky  ano  ne

učení v pohybu  ano  ne

terénní výuka  ano  ne

zájmové kroužky  ano  ne

další (uveďte):

.....  
.....  
.....

*Pohybový režim školy:*

**7. Pokud nejsou zakotveny formy TV v ŠVP, jak jinak realizujete PA ve výuce?**

ranní cvičení  často  občas  zřídka

vůbec

tělovýchovné chvílky  často  občas  zřídka

vůbec

pohyb. rekreační přestávky  často  občas  zřídka

vůbec

učení v pohybu  často  občas  zřídka

vůbec

